

**Anfallets start:**

Klokkeslett nærmeste time 0-24: .....

**Alvorlighetsgrad:**

- 1** ... Lett hodepine (greit å fungere)
- 2** ... Moderat hodepine (fungerer, men det er vanskelig)
- 3** ... Kraftig hodepine (klarer ikke å fungere)

**(K Påføres etter tallet ved kvalme/oppkast)**

**Anfallsbehandling:**

**A:** ..... **C:** .....

**B:** ..... **D:** .....

**Effekt behandling:**

**I** = Ingen **V** = Veldig bra

**M** = Middels **T** = Tilbakefall

**Varighet:**

Antall timer anfaller påvirker deg

**Menstruasjon:**

Blødningsdager markeres med ring rundt dato.

**Forebyggende medisiner:**.....

.....

# Hvorfor bruke Hodepine**Kalender?**

- \* Kartlegge hodepinemønsteret
- \* Stille diagnose
- \* Oppdage endringer i mønsteret
- \* Bedre behandlingen
- \* Registrere bruk av medikamenter

Målsettingen er å bedre den enkeltes mulighet til selv å takle hodepine-problemet.

Ta med anfallskalender ved besøk hos legen.

GSK 11/2005/5000 Grafia Kommunikasjon AS

# Hodepine**Kalender**

Navn: \_\_\_\_\_

Lege: \_\_\_\_\_

Tlf.: \_\_\_\_\_

Periode: \_\_\_\_\_

Hodepinekalenderen er et viktig hjelpemiddel for legen. Ta den derfor med til hvert legebesøk

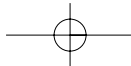
Utarbeidet av

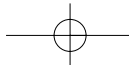
**HCPC Norge**

Norges Migreneforbund

**Hodetelefonen**

**Telefon: 800 80 880**





| <b>Måned</b>      | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 | Sum |
|-------------------|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|-----|
| Anfallets start   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |     |
| Alvorlighetsgrad  |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |     |
| Anfallsbehandling |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |     |
| Effekt behandling |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |     |
| Varighet          |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |     |

| <b>Måned</b>      | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 | Sum |
|-------------------|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|-----|
| Anfallets start   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |     |
| Alvorlighetsgrad  |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |     |
| Anfallsbehandling |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |     |
| Effekt behandling |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |     |
| Varighet          |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |     |

| <b>Måned</b>      | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 | Sum |
|-------------------|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|-----|
| Anfallets start   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |     |
| Alvorlighetsgrad  |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |     |
| Anfallsbehandling |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |     |
| Effekt behandling |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |     |
| Varighet          |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |     |

