Migreenin vuosipäiväkirja

Nimi: _____ Vuosi: _____

Tammi	Helmi	Maalis	Huhti	Touko	Kesä	Heinä	Elo	Syys	Loka	Marras	Joulu
1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6
7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7
8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8
9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9
10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10
11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11
12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12
13	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13
14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14
15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15
16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16
17	17	17	17	17	17	17	17	17	17	17	17
18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18
19	19	19	19	19	19	19	19	19	19	19	19
20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20
21	21	21	21	21	21	21	21	21	21	21	21
22	22	22	22	22	22	22	22	22	22	22	22
23	23	23	23	23	23	23	23	23	23	23	23
24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24
25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25
26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26
27	27	27	27	27	27	27	27	27	27	27	27
28	28	28	28	28	28	28	28	28	28	28	28
29		29	29	29	29	29	29	29	29	29	29
30		30	30	30	30	30	30	30	30	30	30
31		31		31		31	31		31		31

Täyttöohje: X = kohtauspäivä, O = kuukautisten alkamispäivä

Kohtausten selitykset

Pvm	**Kohtaus**			**Kivun alku**		**Lääke**	Lääkkeen **ottoaika** kohtauksen alusta (tuntia)	**Lääkkeen teho**		Kohtauksen **kesto** (tuntia)	**Unen laatu**	
	Lievä	Keskivaikea	Vaikea	Nopea	Hidas			Missä ajassa **helpotti**	Missä ajassa **oireeton**		Hyvä	Huono

(Lisää rivejä toisella sivulla.)

Lääke-sarakkeen lyhennykset:

Lääkärin määräämät täsmälääkkeet (T)	T1 =	T2 =	T3 =
Lääkärin määräämät kipulääkkeet ja annos (K)	K1 =	K2 =	K3 =
Lääkärin määräämä pahoinvointilääke (P)	P1 =	P2 =	P3 =
Muut käyttämäsi lääkkeet ja annokset	A =	B =	C =

Käytössä oleva ehkäisymenetelmä:	Käytössä oleva estolääkitys:

Hoitava lääkäri: _____

Lisätietoja

Suomen Migreeniyhdistys ry, www.migreeni.org

Kohtausten selitykset

Pvm	**Kohtaus**			**Kivun alku**		**Lääke**	Lääkkeen **ottoaika** kohtauksen alusta (tuntia)	**Lääkkeen teho**		Kohtauk-sen **kesto** (tuntia)	**Unen laatu**	
	Lievä	Keskivaikea	Vaikea	Nopea	Hidas			Missä ajassa **helpotti**	Missä ajassa **oireeton**		Hyvä	Huono

Kohtausten selitykset

Pvm	**Kohtaus**			**Kivun alku**		**Lääke**	Lääkkeen **ottoaika** kohtauksen alusta (tuntia)	**Lääkkeen teho**		Kohtauk-sen **kesto** (tuntia)	**Unen laatu**	
	Lievä	Keskivaikea	Vaikea	Nopea	Hidas			Missä ajassa **helpotti**	Missä ajassa **oireeton**		Hyvä	Huono