Kopfschmerztagebuch

Praxis im Chalet · MeinTeledoktor.com — bitte über 4–8 Wochen führen und zum Termin mitbringen.

Name: _____ **Geburtsdatum:** _____ **Zeitraum von – bis:** _____

Datum	Beginn Uhrzeit	Dauer (h)	Stärke (0–10)	Lokalisation (einseitig, Stirn, Nacken)	Charakter (pulsierend, dumpf, stechend)	Begleitsymptome (Übelkeit, Licht, Aura)	Mögliche Auslöser (Schlaf, Stress, Zyklus, Wetter, Ernährung)	Medikament & Dosis	Wirkung (0–10)

Kopfschmerztagebuch – Fortsetzung

Datum	Beginn Uhrzeit	Dauer (h)	Stärke (0–10)	Lokalisation (einseitig, Stirn, Nacken)	Charakter (pulsierend, dumpf, stechend)	Begleitsymptome (Übelkeit, Licht, Aura)	Mögliche Auslöser (Schlaf, Stress, Zyklus, Wetter, Ernährung)	Medikament & Dosis	Wirkung (0–10)

Schmerzskala (NRS): 0 = kein Schmerz · 3 = leicht · 5 = mittel · 7 = stark · 10 = stärkster vorstellbarer Schmerz

Wichtig: Schmerzmittel höchstens an 10 Tagen pro Monat einnehmen – häufigere Einnahme kann selbst Kopfschmerzen verursachen (Medikamentenübergebrauchs-Kopfschmerz). **Sofort Notruf 112** bei plötzlichem „Vernichtungskopfschmerz“, Fieber mit Nackensteifigkeit, neurologischen Ausfällen (Lähmung, Sprach-/Sehstörung), nach Kopfverletzung oder erstmals starkem Kopfschmerz nach dem 50. Lebensjahr.