

Hónap	nap	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		
Fejfájás erőssége 0-10 között																																		
Fejfájás időtartama (órák száma)																																		
Látászavar (igen/nem)																																		
Mennyi ideig tartott? (órákban kifejezve)																																		
Féloldali zsibbadás és/vagy végtaggyengeség (igen/nem)																																		
Mennyi ideig tartott? (percekben vagy órákban kifejezve)																																		
Beszédzavar (igen/nem)																																		
Mennyi ideig tartott? (percekben vagy órákban kifejezve)																																		
Gyógyszerbevétel (gyógyszer neve, erőssége)																																		
Hatékony? (igen/nem)																																		
Intervallum kezelés (pl. magnézium + B6)																																		
Testedzés (legalább 30 perc)																																		
Hidegfront																																		
Melegfront																																		
Nőknél: menstruáció kezdő napja																																		

MAGYARÁZAT:

- A fejfájás erősségét a vizuális analóg skála szerint határozzuk meg 0 és 10 között, ahol 0=fájdalom nélküli állapot, 10=kibírhatatlan, erős fejfájás
- A fejfájás időtartamát órákban fejezzük ki, pl. ha másfél napig volt fejfájás, 36 óra, 36-ot írunk a megfelelő dátumhoz (ahhoz a naphoz, amikor elkezdődött a fejfájás)
- Gyógyszerbevétel esetén írjuk be a gyógyszer kereskedelmi nevét és erősségét (mg-ban kifejezve). Pl. Algopyrin 500 vagy Algoflex 200
- Egy fájdalomcsillapító akkor hatékony, ha 30-60 percen belül legalább 30-50%-al csökkenti a fejfájás erősségét.
- Intervallum kezelés olyan gyógyszer vagy étrendkiegészítő, amit Neurológus javaslata alapján szedünk naponta a fejfájások erősségének, gyakoriságának a csökkentésére. Pl. Magnézium+B6, Topamax, stb.
- Fontos, hogy ezek NEM fájdalomcsillapítók, nincs rövid távú, azonnali fájdalomcsillapító hatásuk, és a Magnézium+B6-ot kivéve neurológiai szakorvosi javaslatához kötött a felírásuk.
- A látászavar lehet féloldali vagy mindkét oldali látótérben megjelenő fénylő vagy sötét, többes, pöttyszerű vagy foltszerű látótérkiesés. Megelőzheti a fejfájást vagy azzal egyidejűleg is felléphet.
- A fejfájáshoz társuló tünetek időtartamát is órában fejezzük ki. Pl. 36 perc esetén: 0,5. Két órás időtartam esetén: 2 Két napos időtartam esetén: 48
- Féloldali arcfél, végtagzsibbadás, arcfél gyengeség, végtaggyengeség is megelőzheti a fejfájást vagy azzal egyidejűleg is felléphet.
- Beszédzavar is felléphet fejfájás előtt vagy közben: lehet beszédértési zavar (mintha idegen nyelven beszélnének hozzánk és a mi beszédünk is idegennyelv-szerű annak akihez szólunk) vagy beszéd kifejezési zavar (mindent megértünk abból amit mondanak nekünk, de nem tudjuk kifejezni magunkat, kevés vagy egy szó sem jön ki a szánkon).
- Testedzés: ha olyan testmozgást végeztünk, ami legalább 30 percen át tartott és megizzadtunk közben: pl. aerobic, futás, biciklizés, TRX, jóga, Tai Chi, tánc, Pilates, CrossFit, HIIT, túrázás, nordic walking, stb

