



Kalendar migrena, odnosno glavobolja

Upišite lijekove koje uzimate kod glavobolja:

A:

B:

C:

Jačina boli:

☒ jaka ☐ srednja ☒ blaga

Trajanje:

☐ manje od 6 sati

☒ 7-12 sati

☐ više od 12 sati

Psihički i fizički okidači

1. Uzbuđenje/stres
2. Faza oporavka
3. Promjena ritma spavanja i budnosti
4. Menstruacija
5. Vaš osobni okidač

Hrana ili piće kao okidač

- A. Sir
- B. Alkoholna pića
- C. Čokolada
- D. Kava, kola
- E. Vaš osobni okidač

MJESEC

			Vrsta boli i mjesto				Pridruženi simptomi					Broj			Je li vam sredstvo pomoglo		
Dan	Jačina	Trajanje	Pulsiranje/udaranje	Tupa bol/pritisak	Jedna strana	Dvije strane	Povraćanje	Mučnina	Smeta buka	Smeta svjetlost	Smetnje vida				Da	Ne	Malo
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																	

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																	

U tablicu upišite simbol, broj ili slovo. O kalendaru migrena, odnosno glavobolja možete razgovarati sa svojim osobnim liječnikom. Kalendar vam može pomoći u prepoznavanju okidača.