

Eine zeitnahe Dokumentation Ihrer Kopfschmerzen in einem speziellen Kalender bietet mehrere Vorteile:

- 1) Nicht selten kommt es vor, dass sowohl Migräne- wie auch Spannungskopfschmerzen nebeneinander auftreten, wobei die Häufigkeit der einzelnen Kopfschmerzarten mittels Kalender besser differenziert und dann auch behandelt werden kann.
- 2) Häufig lassen sich individuelle Triggerfaktoren besser erkennen, was wichtig für die Therapie ist.
- 3) Die Wirkung der eingesetzten Akutmedikamente kann besser verglichen werden
- 4) Die Gefahr medikamenteninduzierter Kopfschmerzen wird schneller erkannt

Im folgenden wollen wir die Spalten des zum Download zur Verfügung gestellten Kalenders genauer erläutern.

|                            |  |
|----------------------------|--|
| Stärke [1-10]              | Hier sollten Sie in Zahlen von 1-10 die maximale Intensität der Kopfschmerzattacke eintragen, wobei 1 einem sehr leichten Schmerz und 10 dem stärksten vorstellbaren Schmerz entspricht  |
| Dauer [Std.]               | Pro Kopfschmerztag sollten sie hier die Dauer zwischen 1 und 24 Std. eintragen, dauert eine Attacke über 24 Std., so erfolgt eine weitere Eintragung am Folgetag   |
| Pulsierend / pochend       | Bitte auch dann ankreuzen, wenn ein pochender Schmerzcharakter nur bei körperlicher Aktivität (z.B. beim Aufrichten aus dem Sitzen) vorliegt   |
| Dumpf / drückend           | Auch ein ziehender Schmerzcharakter ist hier einzutragen   |
| Einseitig                  | Anzukreuzen bei stark halbseitiger Betonung  |
| Beidseitig                 | Anzukreuzen bei diffuser Verteilung oder beidseitig an der Stirn oder im Nacken empfundenem Schmerz  |
| Zunahme bei Bewegungen     | Anzukreuzen, wenn die Schmerzen bei körperlicher Aktivität zunehmen  |
| Übelkeit                   | Bei Übelkeit ankreuzen   |
| Erbrechen                  | Bei Erbrechen ankreuzen  |
| Lichtscheu                 | Anzukreuzen, wenn Lichtempfindlichkeit besteht   |
| Lärmscheu                  | Anzukreuzen, wenn Geräuschempfindlichkeit besteht  |
| Sehstörung                 | Gemeint ist hier nicht ein leichtes Verschwommensehen, sondern ein Flimmern vor den Augen (meist halbseitig) oder ein vorübergehender Gesichtsfeldausfall  |
| Auslöser                   | Auf der linken Seite des Kalenders finden Sie einige häufige Auslöser, die Zahlen zugeordnet wurden. Fallen Ihnen andere persönliche Auslöser auf, so können Sie diese den Zahlen 9 und 10 zuordnen. Geht ein Auslöser einer Kopfschmerzattacke voraus, so übertragen Sie bitte die Zahl in die Spalte                             |
| Medikament                 | Ordnen Sie bitte Ihre Attackenmedikamente den Buchstaben A bis D zu und Übertragen Sie diesen bei Einnahme des Medikaments in diese Spalte; der Buchstabe E ist für eine evtl. eingenommene prophylaktische Medikation vorbehalten und sollte bei regelmäßiger Einnahme auch eingetragen werden, wenn keine Kopfschmerzen bestehen |
| Dosierung                  | Diese Spalte bezieht sich auf die eingenommene Anzahl der Tabletten der Akutmedikation   |
| Wirkt gut in ..... Minuten | Als gutes Ansprechen ist eine Kopfschmerzfreiheit oder ein leichter, Sie nicht mehr beeinträchtigender Restkopfschmerz zu werten, einzutragen sind die geschätzten Minuten bis zum Eintreten der Wirkung   |
| Wirkt kaum                 | Anzukreuzen bei leichter, aber nicht ausreichender Wirkung   |
| Wirkt nicht                | Anzukreuzen bei fehlender Wirkung  |

Treten Kopfschmerzen an > 10 Tagen pro Monat auf, so ist schon eine Dokumentation über einen Monat hilfreich, besser ist generell eine Dokumentation über 3 Monate.

Legen sie den Kalender bei Ihrem nächsten Arztbesuch Ihrem behandelnden Arzt vor.