

## Liebe Patientin, lieber Patient,

Sie selbst kennen Ihren Körper am besten und sind der beste Beobachter Ihrer Beschwerden. Darum sollten Sie aktiv werden: Sowohl für Sie als auch für Ihren Arzt ist es besonders wichtig, Zeitpunkt und Dauer Ihrer Beschwerden genau zu kennen. Je sorgfältiger Sie Ihr Logbuch



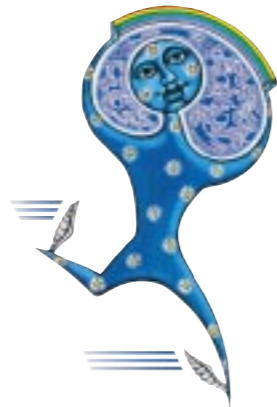
führen, desto gezielter kann Ihr Arzt eine individuelle Behandlung für Sie planen und durchführen.

Anhand einfacher Fragen können Sie zunächst einmal feststellen, ob Sie zu Typ A oder Typ B der Kopfschmerzpatienten gehören. Sollten sowohl Symptome von A als auch von B zeitweise für Sie zutreffen, vermerken Sie das bitte jeweils in den entsprechenden Feldern des Logbuchs.

Bitte tragen Sie außerdem Tag, Beginn und Ende der Beschwerden ein, und kreuzen Sie die Spalten an, die für Sie zutreffen (z. B. Streß, Periode, Symptome etc.).

Vergessen Sie bitte nicht, Ihr Logbuch zum nächsten Arzttermin mitzubringen.

Wir wünschen Ihnen von Herzen gute Besserung.



## Finden Sie heraus, welcher Kopfschmerztyp Sie sind!

### ☉ Typ A: Migränekopfschmerz

Zwei dieser Merkmale müssen mindestens zutreffen:

- Kopfschmerz ist einseitig
- Kopfschmerz ist pulsierend/pochend
- Kopfschmerz behindert meine üblichen Aktivitäten erheblich
- Kopfschmerz verstärkt sich bei körperlicher Aktivität
- Ein Merkmal muß mindestens zutreffen:
- Übelkeit
- Erbrechen
- Lichtempfindlichkeit
- Lärmempfindlichkeit

### ☉ Typ B: Spannungskopfschmerz

Zwei dieser Merkmale müssen mindestens zutreffen:

- Kopfschmerz ist beidseitig
- Kopfschmerz ist dumpf/drückend
- Kopfschmerz behindert meine üblichen Aktivitäten weniger
- Kopfschmerz verstärkt sich bei körperlicher Aktivität nicht
- Ein Merkmal darf höchstens zutreffen:
- Lichtempfindlichkeit
- Lärmempfindlichkeit

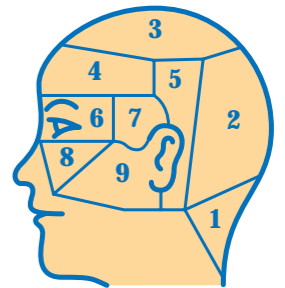
Übelkeit oder Erbrechen dürfen nicht vorhanden sein.

### ☉ Ergebnis

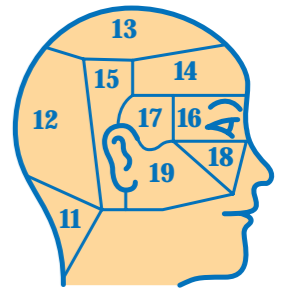
- Typ A: Migränekopfschmerz
- Typ B: Spannungskopfschmerz
- Typ A und Typ B: Beide Formen liegen vor und bedürfen jeweils spezieller Behandlung

## Kopfschema

Da man den Kopf in verschiedene Schmerzbereiche aufteilen kann, bestimmen Sie bitte anhand unserer Grafik den Bereich, der für Sie zutrifft, und tragen die entsprechende Zahl in das vorgesehene Feld in Ihrem Logbuch ein.



links



rechts

