# 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.





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

## © 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	
Übellesit adar Erbracken dürfen nicht werbenden sein	

#### Ergebnis

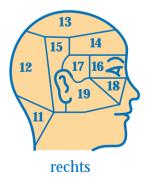
0	
Typ A: Migränekopfschmerz	
Typ B: Spannungskopfschmerz	
Typ A und Typ B: Beide Formen liegen vor und bedürfen	
jeweils spezieller Behandlung	

## **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



nach Dr. Francis Baudet

Beobachtungsz	eitraum:		**Welche M nehmen Sie	ledik bei	amen einem	ite n Anfall?:	A:		В:				_ (	D:				
1   2	3   4   5   6	Dauer der Schmerzen   12   13   14   15   16   17	21   22   23   24	Migräne*	Spannungskopfschm.*	Sonsuge Emiliasse, z. B. Periode, Streß, Klimawechsel	Tragen Sio	zstärke	In welchem Kopfbereich traten die Schmerzen auf?  Bitte Ziffer aus Kopfschema eintragen.	Übelkeit	Erbrechen Tichtommeinellichbeit	Lärmempfindlichkeit Sehstörungen	Lähmungen  Welches Schmerz-	B mittel haben Sie	A Anzahl der	emgenommenen  Tabletten/Zäpfchen	Trat nach Einnahme	gamente Gesserung ein?
Mo Di Mi Mi Do Do Fr Sa So																		
Mo Di Mi Mi Do Do Fr Sa So																		
Mo Di Mi Do Do Fr Sa So																		
Mo Di Mi Do Do Fr Sa																		

Mein persönliches Migräne-Logbuch

Name:
-------