Trinicum [tr:n:kum] Spezialisten der Integrativen Schmerztherapie,  $(s.a. \rightarrow Medizinische Betreuung)$ 

### Um die Trigger einer Migräne-Attacke und die Ursachen für chronische Kopfschmerzen lokalisieren zu können, empfehlen wir das Anlegen eines Kopfschmerztagebuchs. In diesem erfassen Sie, wie stark Ihre Schmerzen sind, wann und wo sie auftreten und in welchem Zusammenhang sie entstehen. Sie können das Kopfschmerztagebuch Ihrem Arzt oder Ihrer Ärztin vorlegen, um die Ursachenfindung zu erleichtern.

Bitte vermerken Sie, welche ersten Maßnahme
Sie bei Kopfschmerzen setzen

(z.B. Medikamente, Akupressur, frische Luft, Sport, etc.)

Schmerzstärke: 1 = leicht, 2 = mittel, 3 = stark

Dauer: 1 = weniger als 6 Stunden 2 = 7-12 Stunden

3 = länger als 12 Stunden

### Psychische und körperliche Auslöser:

- 1. Aufregung/Stress
- 2. Erholungsphase
- 3. Änderung im Schlaf/Wach-Rhythmus

4. Menstruation
5. Ihr persönlicher Auslöser:
6. Ein weiterer persönlicher Auslöser:

### Nahrungsmittel/Getränke als Auslöser:

A. Käse

B. Alkoholische Getränke

C. Schokolade

D. Kaffee, Cola

E. Ihr persönlicher Auslöser:

F. Ein weiterer persönlicher Auslöser:

# Kopfschmerz-Kalender

Bitte tragen Sie in der Tabelle Symbol, Zahl oder Buchstabe aus nebenstehender Agenda ein.

## **TRINICUM**

### Zentrum für Integrative Medizin und Schmerztherapie

Schwarzenbergplatz 6, 1030 Wien +43 (1) 907 60 30 office@trinicum.com www.trinicum.com

Folgen Sie uns: 😝

ra.	
-	ı
	_

_	
VI.	
,,	

	Schmerzart + Ort				Ort	Begleitsymptome					Auslöser	Medikamente/ andere Maßnahmen	Häufigkeit der Maßnahme	Hat die Maßnahme geholfen?			
Tag	Stärke	Dauer	Pulsierend oder pochend	Dumpf oder drückend	Einseitig	Beidseitig	Erbrechen	Übelkeit	Lärmscheu	Lichtscheu	Seh- störungen				٦٩	Nein	Wenig
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																	