

Hovedpinedagbog – 14 dage

Udfyld én række pr. dag. Skala 0–10 for intensitet og stress (0 = ingen, 10 = værst).

Dato	Intensitet (0–10)	Søvn (timer/kvalitet)	Kost (kort)	Stress (0–10)	Medicin (navn/dosis)	Migræne (ja/nej/symptomer)	Noter/Triggere

Tip: Brug kolonnen 'Noter/Triggere' til mønstre (skærm, måltider, koffein, søvn, cyklus, rejsedage).

Guide: 14 dage med hovedpinedagbog – sådan gør du

Dagligt: Skriv dato. Angiv **Intensitet** (0–10). Notér **Søvn** (timer + kort kvalitet).

Kost: Kun hovedtræk (fx 'sen frokost', 'meget kaffe', 'alkohol', 'stabil dag').

Stress: Oplevet stress (0–10). Kort note om særlige pres-situationer.

Medicin: Navn/dosis/tid (fx 'Ipren 400 mg kl. 15').

Migræne: Sæt 'ja/nej'. Notér evt. aura, kvalme, lys/lyd-følsomhed, og tidspunkt for debut.

Noter/Triggere: Mulige udløsere (skærm-maraton, søvnunderskud, udeblevet måltid, cyklusdag, rejse).

Små forsøg: Prøv én ændring i 14 dage (gåtur efter frokost, skærmfri sidste time, mere vand).

Dag 14 – opsummer: Ses mønstre i forhold til søvn, måltider, koffein, stress, cyklus? Virker tidlig medicin bedre end sen?
Tag med til behandler/læge: Dagbogen gør næste plan skarpere (øvelser, søvnrutine, medicinstrategi).

Skalaer: Intensitet 0 = ingen, 10 = værst tænkelige. Stress 0 = rolig, 10 = maksimalt pres.

© Body SDS – Skabelon til personlig brug.