

Migränekalender

MONAT		Jahr		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
Tag																																		
Beginn (Uhrzeit)																																		
Dauer (Std)																																		
Schmerzstärke	schwach																																	
	mittel																																	
	stark																																	
	sehr stark																																	
Lokalisation des Schmerzes	einseitig																																	
	beidseitig																																	
Schmerzcharakter	pulsierend/pochend																																	
	drückend, dumpf bis ziehend																																	
Angriff zwingt mich zur Änderung meines Tagesablaufs																																		
Schmerzverstärkung bei körperlicher Aktivität																																		
Übelkeit/Erbrechen																																		
Licht-/Lärmüberempfindlichkeit																																		
Tage der Periode (menstruelle Migräne)																																		
Medikamente																																		
Schmerzlinderung innerhalb von 2 Stunden																																		
Schmerzfreiheit innerhalb von 2 Stunden																																		