



az turnhout

Hoofdpijnkalender

Medicatie legende

Onderhoudsmedicatie

A. _____

B. _____

C. _____

Aanvalsmedicatie

D. _____

E. _____

F. _____

Patiëntenklever

Januari

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. _____

Februari

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. _____

Maart

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. _____

April

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. _____

Mei

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. _____

Juni

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. _____

Medicatie legende

Onderhoudsmedicatie

Aanvalsmedicatie

A. _____

D. _____

B. _____

E. _____

C. _____

F. _____

Juli

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. _____

Augustus

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. _____

September

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. _____

Oktober

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. _____

November

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. _____

December

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. _____

Hoofdpijnkalender gebruiksaanwijzing - voorbeeld

Januari

1.	
2.	
3.	start A
4.	
5.	
6.	2*
7.	
8.	
9.	
10.	
11.	
12.	
13.	3MB + D
14.	
15.	
16.	
17.	start B
18.	
19.	
20.	
21.	1
22.	
23.	
24.	
25.	
26.	
27.	
28.	
29.	
30.	
31.	

3

Februari

1.	
2.	
3.	
4.	
5.	
6.	
7.	
8.	2* + D
9.	
10.	O
11.	
12.	
13.	
14.	
15.	
16.	
17.	
18.	
19.	
20.	
21.	
22.	
23.	
24.	↓
25.	
26.	
27.	
28.	
29.	

1

Januari

Op 3/01 werd gestart met onderhoudstherapie (A).
Op 6/01 had ik een aanval met intensiteit 2, vooraf gegaan door een aura (*).
Op 13/01 had ik een aanval met intensiteit 3. Ik was ook misselijk (M) en moest braken (B). Hierbij nam ik aanvalstherapie (D).
Op 17/01 werd mijn onderhoudstherapie (B) verhoogd.
Op 21/01 had ik lichte hoofdpijn met intensiteit 1. Ik nam geen extra medicatie.
Ik had in totaal 3 hoofdpijndagen in januari.

Februari

In februari bleef de gehele maand mijn onderhoudstherapie hetzelfde (B), bovenaan ingevuld in de cirkel.
Op 8/02 had ik een aanval met intensiteit 2 met aura (*) en nam ik aanvalstherapie (D).
Ik werd ongesteld op 10/02.
Op 24/02 zette ik een spuit Aimovig (↓).
Ik had 1 hoofdpijndag in februari.

Medicatie legende

Onderhoudsmedicatie

A. Propranolol 20mg
B. Propranolol 40mg
C. _____

Aanvalsmedicatie

D. Sumatriptan
E. _____
F. _____

Hoe gebruik je de kalender?

- Noteer per dag wanneer je hoofdpijn hebt:
1 = lichte hoofdpijn
2 = matige hoofdpijn
3 = hevige hoofdpijn
- Begint de hoofdpijn met een aura? Noteer achter het hoofdpijncijfer een '*'.
- Ben je misselijk (M), gevoelig voor geluid (G) of moet je braken (B)? Noteer de letter bij je hoofdpijncijfer.
- Ben je ongesteld? Noteer 'O' op de eerste dag van je menstruatie.
- Vul bovenaan je blad de medicatielegende in en schrijf telkens de letter van het gebruikte geneesmiddel op.
 - Neem je onderhoudsmedicatie en is deze de gehele maand hetzelfde? Schrijf dan deze letter bovenaan de kolom in de cirkel.
 - Neem je aanvalstherapie, noteer dit dan steeds op de dag zelf.
- Gebruik je maandelijkse inspuitingen? (Ajovy, Aimovig, Emgality, Vyepti, ...) Noteer dan '↓' op de dag van de inspuiting.
- Noteer onder elke maand het totaal aantal hoofdpijndagen.