

Hovedpinedagbog

Notér dine hovedpiner dag for dag. Sæt tal på styrken med **smerteskalaen 0–10** (0 = ingen smerter, 10 = de værst tænkelige). Jo mere du får med, jo bedre kan vi sammen se mønstrene.

Dato	Skulder- og nakkesmerter 0–10 (0 = ingen, 10 = værst tænkelig)	Hovedpine 0–10 (0 = ingen, 10 = værst tænkelig)	Hvad har jeg lavet i dag? Skole, arbejde, søvn, fritid?	Hvad har jeg gjort for at lindre? Medicin, bevægelse, behandling?	Hvor længe varede hovedpinen?

Alarmsymptomer for hovedpine: Pludselig, ny og kraftig hovedpine, opkast, synsforstyrrelser, svimmelhed og problemer med at kontrollere arme og ben — eller hængende mundvige/øjendlåg — kræver AKUT lægehjælp. **Ring 112.**