Galvassāpju kalendārs _____

mēnesis

Lūdzu uzrakstiet visus medikamentus, kurus jūs lietojat galvassāpju ārstēšanai:

1. _____
2. _____
3. _____

Sāpju stiprums: 0-10 balles
(0= nav sāpju, 10 = visstiprākās sāpes)

Priekšvēstneši:
A - Redzes traucējumi
B - Jušanas traucējumi (tirpšana,nejutīgums)
C - Runas traucējumi
* - Cits _____
o - Cits _____

Sāpju ilgums stundās

Sāpju rašanās iemesls:
1. Uztraukums/stress
2. Atveseļošanās periods
3. Mainīts gulēšanas/celšanās ritms
4. Menstruācijas
5. Alkohols, pārtika_____
6. Cits_____

Citi saistītie simptomi:
D - Asarošana
E - Acu apsārtums
F - Aizlikts deguns, deguna tecēšana
G - Vēdera sāpes
H - Cits_____

	Sāpju veids un rašanās vieta								Simptomi							Skaits	Vai medikaments palīdzēja?			
Diena	Stiprums	Priekšvēstneši	Ilgums	Pulsējošas / Asas	Trulas/ Nomācošas	Vienpusējas	Divpusējas	Sāpju iemesls	Vemšana	Slikta dūša	Nepatika pret skaņu	Nepatika pret gaismu	Nepatika prêt smakām	Citi simptomi	Medikaments	Pilieni / tabletes	Jā	Nē	Mazliet	Diena
1																				1
2																				2
3																				3
4																				4
5																				5
6																				6
7																				7
8																				8
9																				9
10																				10
11																				11
12																				12
13																				13
14																				14
15																				15
16																				16
17																				17
18																				18
19																				19
20																				20
21																				21
22																				22
23																				23
24																				24
25																				25
26																				26
27																				27
28																				28
29																				29
30																				30
31																				31

Avots: http://www.dmkg.de