

# Hoofdpijndagboek

Tips: je hoeft de dagen dat je geen hoofdpijn had niets in te vullen, noteer gerust ook triggers, eventueel mag je kleuren naargelang de ernst (bv groen 1-3, geel 4-5, oranje 6-7, rood 8-10)

Maand	Ernst van pijn (0-10)	Andere verschijnselen? Aura?	Medicatie genomen? Welke? Hielp het? Hoe lang 'out'?	Hielp het? Hoe lang pijn?	Triggers?
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					