

**Anfallsets start:**

Klokkeslett nærmeste time 0-24: .....

**Alvorlighetsgrad:****1** ... Lett hodepine (greit å fungere)**2** ... Moderat hodepine  
(fungerer, men det er vanskelig)**3** ... Kraftig hodepine  
(klarer ikke å fungere)**(K** Påføres etter tallet ved kvalme/oppkast)**Anfallsbehandling:****A:** ..... **C:** .....**B:** ..... **D:** .....**Effekt behandling:****I** = Ingen **V** = Veldig bra**M** = Middels **T** = Tilbakefall**Varighet:**

Antall timer anfaller påvirker deg

**Menstruasjon:**Blodningsdager markeres med ring  
rundt dato.**Forebyggende medisiner:** .....

.....

GGK11-0001/2020 Grafisk Kommunikasjon AS

# Hvorfor bruke HodepineKalender?

- Kartlegge hodepinemonsteret
- Stille diagnose
- Oppdage endringer i monsteret
- Bedre behandlingen
- Registrere bruk av medikamenter

Målsettingen er å bedre den enkeltes  
mulighet til selv å takle hodepine-  
problemet.Ta med anfallskalender ved besøk  
hos legen.

# HodepineKalender

Navn: .....

Lege: .....

Tlf.: .....

Periode: .....

Hodepinekalenderen er et  
viktig hjelpemiddel for legen.  
Ta den derfor med  
til hvert legebesøk

Utarbeidet av

**HCPC Norge**

Norges Migreneforbund

**Hodetelefonen****Telefon: 800 80 880**

