

Bliver du ved med at have hovedpine?

Udfyld skemaet og tag det med til lægen, så du kan få den rette hjælp.

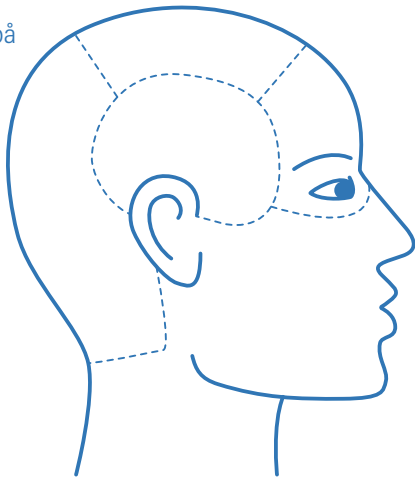
Fortæl om den hovedpine,
der generer dig mest



Hvor mærker du primært din hovedpine?

- Højre side Venstre side Begge sider
 Pande Baghoved/nakke

Marker på
ansigtet



Hvor mange dage med hovedpine oplever du typisk om måneden:

_____ dage

Hvor længe har du haft hovedpine?

- Mindre end 3 måneder Mere end 3 måneder

Hvor længe varer hovedpinen?

- Sekunder Minutter Timer
 Dage

Hvor intens er smerten?

- 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
Meget mild Meget intens

Hvordan vil du beskrive smerten?

- Dunkende/pulserende Trykkende/pressende
 Jagende

Andet

Oplever du nogle af
følgende symptomer?



- Kvalme Lydfølsomhed Synsforstyrrelser
 Opkast Lysfølsomhed Talebesvær
 Føleforstyrrelser i arme/ben/ansigt

Andet, fx svimmelhed og koncentrationsbesvær

Er der noget, der kan udløse
din hovedpine?



- Stress Dufte/lugte Træthed
 Menstruation Visse former for mad
 Lys/lyd For lidt/meget søvn
 Bevægelse/motion

Andet

Er der noget, der kan lindre
din hovedpine?



- Hvile Bevægelse Stilhed/mørke

Hvor ofte tager du typisk smertestillende
medicin mod hovedpinen?



- 2 dage om ugen eller sjældnere 4-6 dage om ugen
 3 dage om ugen Dagligt

Det kan du bruge skemaet til

Dette skema er lavet til dig, der gennem en længere periode har gået med en tiltagende eller tilbagevendende hovedpine, og derfor har besluttet dig for at søge læge.

Skemaet er din forberedelse til at tale med lægen om din hovedpine

Der findes nemlig mange forskellige typer af hovedpine, og derfor også mange forskellige måder man kan behandle hovedpinen på.

For at lægen kan finde ud af, hvilken type hovedpine der generer dig, er der flere ting, som er vigtige for lægen at kende til. De ting har vi med her i skemaet.

Vi vil derfor anbefale dig, at du udfylder skemaet og tager det med til lægen. Det hjælper din læge med at stille en korrekt diagnose – og dermed anbefale dig den bedst mulige behandling til lige netop den type hovedpine, der plager dig.



For der er masser af hjælp at få – når man ved, hvilken type hovedpine man har.

Hvis lægen ikke efterspørger skemaet, vil vi anbefale dig, at du selv deler skemaet med din læge.

Du kan evt. supplere dette skema med en hovedpinekalender, som du kan udfylde i ugerne op til, du skal til lægen.

Download kalenderen på hovedpineforeningen.dk under 'Redskaber og dagbøger'.

Egne noter

Har du andre informationer, du mener lægen bør være opmærksom på, når hun/han skal stille din diagnose, kan du notere dem her. Du kan også notere det, du får at vide, når du taler med lægen.
