Ημερολόγιο πονοκεφάλων

Συμπληρώστε το για τουλάχιστον 4 εβδομάδες και φέρτε το στο ραντεβού σας.

CPNI
Cyprus Paediatric Neurology Institute
Παιδονευρολογικό Ινστιτούτο Κύπρου

Όνομα παιδιού _____ Ημερομηνία γέννησης _____ Μήνας _____

Πώς να χρησιμοποιήσετε το ημερολόγιο

- Κάθε μέρα σημειώστε στο ημερολόγιο: Π = μέρα με πονοκέφαλο, Φ = πήρε παυσίπονο εκείνη τη μέρα.
- Για κάθε πονοκέφαλο, συμπληρώστε μία γραμμή στον αναλυτικό πίνακα στις επόμενες σελίδες.
- Βαθμολογήστε τον πόνο από 0 (καθόλου πόνος) έως 10 (ο χειρότερος πόνος). Τα μικρότερα παιδιά μπορούν να δείξουν τα προσωπάκια.
- Σημειώστε ό,τι μπορεί να τον προκάλεσε: λίγος ύπνος, γεύμα που χάθηκε, λίγο νερό, άγχος, οθόνες, ασθένεια, περίοδος.
- Τα παυσίπονα περισσότερες από 2–3 μέρες την εβδομάδα μπορεί να προκαλέσουν περισσότερους πονοκεφάλους. Ενημερώστε μας αν συμβαίνει αυτό.



Μηνιαία εικόνα

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	

Π = πονοκέφαλος Φ = φάρμακο Σ = έχασε σχολείο

Ζητήστε επείγουσα βοήθεια (112) για ξαφνικό, πολύ έντονο πονοκέφαλο, πονοκέφαλο με πυρετό και δυσκαμψία αυχένα ή εξάνθημα, μετά από χτύπημα στο κεφάλι, ή με αδυναμία, σύγχυση, διπλωπία ή κρίση.

Ημερολόγιο πονοκεφάλων

Συμπληρώστε το για τουλάχιστον 4 εβδομάδες και φέρτε το στο ραντεβού σας.

CPNI
Cyprus Paediatric Neurology Institute
Παιδονευρολογικό Ινστιτούτο Κύπρου

Αναλυτικό ημερολόγιο πονοκεφάλων

Ημερομηνία	Ώρα έναρξης	Διάρκεια	Πόνος (0–10)	Πού πόνεσε	Άλλα συμπτώματα (ναυτία, εμετός, ενόχληση από φως ή θόρυβο, αύρα)	Τι συνέβαινε πριν (πιθανή αιτία)	Φάρμακο, δόση και ώρα	Βοήθησε;	Έχασε σχολείο ή δραστηριότητες;

Ημερολόγιο πονοκεφάλων

Συμπληρώστε το για τουλάχιστον 4 εβδομάδες και φέρτε το στο ραντεβού σας.

CPNI
Cyprus Paediatric Neurology Institute
Παιδονευρολογικό Ινστιτούτο Κύπρου

Αναλυτικό ημερολόγιο πονοκεφάλων

Ημερομηνία	Ώρα έναρξης	Διάρκεια	Πόνος (0–10)	Πού πόνεσε	Άλλα συμπτώματα (ναυτία, εμετός, ενόχληση από φως ή θόρυβο, αύρα)	Τι συνέβαινε πριν (πιθανή αιτία)	Φάρμακο, δόση και ώρα	Βοήθησε;	Έχασε σχολείο ή δραστηριότητες;