

©Vitalmetoden Huvudvärksdagbok

Namn: _____ Månad: _____ År: _____

	Trigger	Vas 0-10	Varaktighet	Läkemedel	Åtgärd	För/Efterkänning
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						

VAS-skalan: markera smärtintensitet från 0-10. **Varaktighet:** Här skriver du hur länge värken pågick. Nedan kan du skriva vilka **läkemedel och åtgärd** du tar till för att lindra smärtan t ex Ipren, spikmatta, stretch och **Triggers:** Vad föregick huvudvärken, t ex stress, träning m.m. För över siffran på aktuell dag i tabellen ovan.

1.		2.		3.		4.		5.	
6.		7.		8.		9.		10.	

Här nedan kan du skriva om du har **för/efterkänningar** t ex illamående, muskelspänning, söt -saltsug och föra över bokstaven på aktuell dag i tabellen ovan.

A.		B.		C.		D.		E.	
F.		G.		H.		I.		J.	

Övrigt: _____