

# Hoofdpijndagboek voor kinderen

**Van:** .....

**Maand:** .....

Dag	Begintijd hoofdpijn	Eindtijd hoofdpijn	soort hoofdpijn	cijfer ernst	activiteit tijdens opkomen hoofdpijn	misselijk- heid braken?	pijn- stillers?	Rust genomen	Bijzonder heden
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									

Als je op een dag hoofdpijn hebt, probeer je alle vragen in de kolom te beantwoorden

1. **Begintijd hoofdpijn:** noteer hier hoelaat de hoofdpijn begint, als je wakker wordt met hoofdpijn schrijf je dat op.
2. **Eindtijd hoofdpijn:** noteer hier hoelaat de hoofdpijn verdwijnt, als de hoofdpijn tijdens het inslapen nog aanwezig is schrijf je op tot slapen.
3. **Soort hoofdpijn:** Hier probeer je de hoofdpijn te omschrijven: Bonkend? Stekend? Drukkend? Zwaar gevoel?
4. **Cijfer ernst:** Bij ernst geef je de hoofdpijn een cijfer tussen 0 en 10, waarbij 0 geen hoofdpijn is en 10 de allerergst hoofdpijn die je maar kunt bedenken.
5. **Activiteit tijdens opkomen hoofdpijn:** noteer hier wat je deed tijdens het opkomen van de hoofdpijn, was je aan het sporten? Zat je op school? Zat je in de auto?
6. **Misselijkheid en braken:** geef met een M aan wanneer je last hebt van misselijkheid tijdens de hoofdpijnaanval, geef met een B aan als je ook hebt moeten braken.
7. **Pijnstillers:** Noteer of je een pijnstiller hebt genomen voor de hoofdpijn, een P voor paracetamol, een A voor aspirine of een I voor ibuprofen. Geef met een + of – aan of de pijnstiller effect heeft gehad.
8. **Rust genomen:** hier kun je aangeven of je rust hebt moeten nemen vanwege de hoofdpijnlachten.
9. **Bijzonderheden:** Hier kun je opmerkingen kwijt waarvan je denkt dat ze van belang zijn, bv laat naar bed geweest, verkouden, feestje gehad, cavia overleden.

Succes met het invullen van de lijst.

### VAS piinscore

