

# Migraine Dagboek

Ontdekken, Noteren, Overwinnen



# Migraine Dagboek

Ontdekken, Noteren, Overwinnen

Auteur: Alexandra Wit

Coverdesign: Alexandra Wit

© Alexandra Wit

Uitgeverij: mijnbestseller.nl

Alle inhoud in dit boek is auteursrechtelijk beschermd en mag niet worden gedupliceerd, gekopieerd of op enige wijze gereproduceerd zonder uitdrukkelijke schriftelijke toestemming van de auteur en de uitgever. Het is niet toegestaan om de teksten te verspreiden, delen of gebruiken voor commerciële of niet-commerciële doeleinden zonder voorafgaande toestemming. Het overtreden van deze auteursrechten kan leiden tot juridische stappen. Dank u voor uw begrip.



# INLEIDING

Migraine is meer dan alleen maar hoofdpijn. Het is een complexe aandoening die vaak verward wordt met gewone hoofdpijn. Het is belangrijk om het onderscheid te maken, omdat migraineaanvallen aanzienlijk verschillen van gewone hoofdpijn. Terwijl gewone hoofdpijn vaak als een tijdelijke pijn in het hoofd wordt ervaren, kan migraine gepaard gaan met een breed scala aan symptomen, waaronder kloppende hoofdpijn, misselijkheid, overgevoeligheid voor licht en geluid, en zelfs visuele stoornissen.

Dit dagboek is ontworpen om je te helpen bij het bijhouden, begrijpen en beheersen van jouw migraine-ervaringen. Door het documenteren van jouw migraineaanvallen en het identificeren van triggers, kun je werken aan het vinden van manieren om de frequentie en intensiteit van deze aanvallen te verminderen.

Binnenin deze pagina's vind je een veilige ruimte om jouw migraine-reis vast te leggen. Hier kun je symptomen noteren, triggers identificeren, medicatieplannen bijhouden en, misschien wel het belangrijkste, een plek vinden om je gevoelens te uiten.

Iedere pagina is een kans om te reflecteren, te leren en te groeien. Of je nu net begint met het bijhouden van je migraine-aanvallen of al jaren met deze aandoening leeft, dit dagboek is jouw metgezel op weg naar een beter begrip en beheer van migraine. Migraine kan uitdagend zijn, maar het is ook een deel van wie je bent!

Datum:

---

Slaap:        uur geslapen afgelopen nacht

---

Maaltijd in de ochtend:

---

---

---

---

---

Maaltijd in de middag:

---

---

---

---

---

Maaltijd in de avond:

---

---

---

---

---



Tussendoortjes:

---

---

---

Waterinname:

---

---

---

Vandaag heb ik een migraine-aanval gehad: JA / NEE

---

---

---

Tijdstip begin migraine-aanval:

---

---

Tijdstip einde migraine-aanval:

---

---

Migraine symptomen:

---

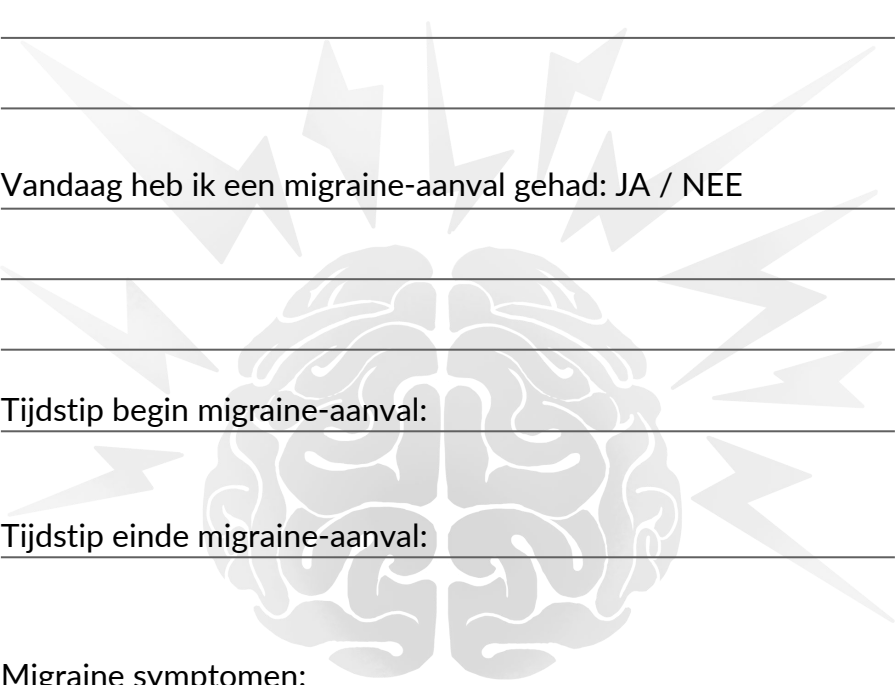
---

---

---

---

---



Mogelijke triggers van de migraine-aanval:

---

---

---

---

---

---

---

---

Ingenomen medicatie:

Tijd:	Naam:	Dosis:

Andere behandelingen:

Soort behandeling:	Geholpen:





Datum:

---

Slaap:        uur geslapen afgelopen nacht

---

Maaltijd in de ochtend:

---

---

---

---

---

Maaltijd in de middag:

---

---

---

---

---

Maaltijd in de avond:

---

---

---

---

---



Tussendoortjes:

---

---

---

Waterinname:

---

---

---

Vandaag heb ik een migraine-aanval gehad: JA / NEE

---

---

---

Tijdstip begin migraine-aanval:

---

---

Tijdstip einde migraine-aanval:

---

---

Migraine symptomen:

---

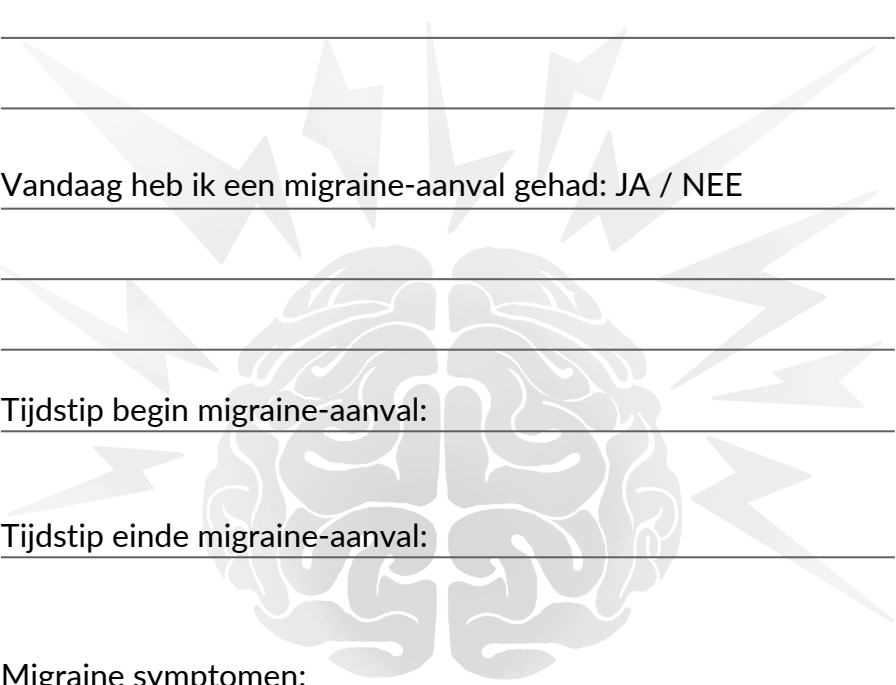
---

---

---

---

---



Mogelijke triggers van de migraine-aanval:

---

---

---

---

---

---

---

---

Ingenomen medicatie:

Tijd:	Naam:	Dosis:

Andere behandelingen:

Soort behandeling:	Geholpen:

Wat is jouw algemene welzijn vandaag:

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

Opmerkingen over vandaag:

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

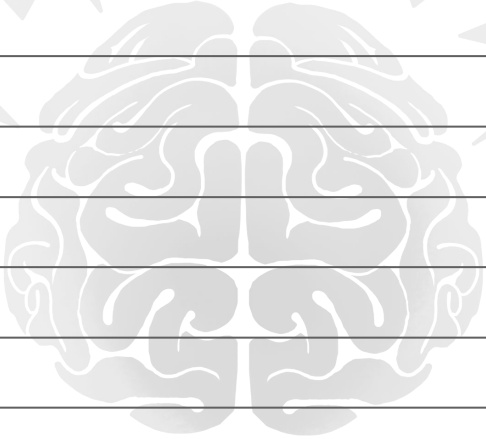
---

---

---

---

---



Datum:

---

Slaap:        uur geslapen afgelopen nacht

---

Maaltijd in de ochtend:

---

---

---

---

---

Maaltijd in de middag:

---

---

---

---

---

Maaltijd in de avond:

---

---

---

---

---



Tussendoortjes:

---

---

---

Waterinname:

---

---

---

Vandaag heb ik een migraine-aanval gehad: JA / NEE

---

---

---

Tijdstip begin migraine-aanval:

---

---

Tijdstip einde migraine-aanval:

---

---

Migraine symptomen:

---

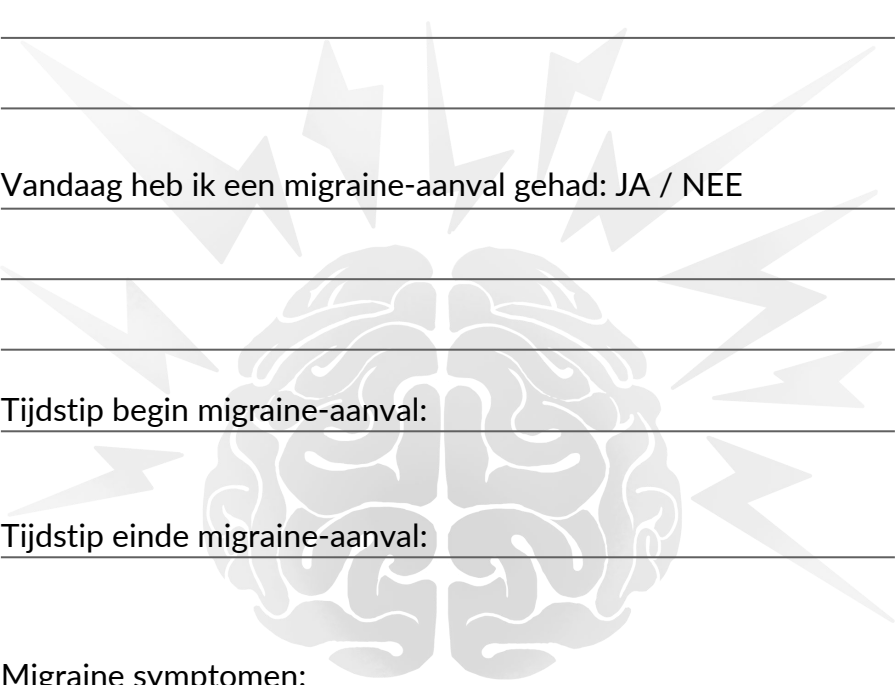
---

---

---

---

---



Mogelijke triggers van de migraine-aanval:

---

---

---

---

---

---

---

---

Ingenomen medicatie:

Tijd:	Naam:	Dosis:

Andere behandelingen:

Soort behandeling:	Geholpen:





Datum:

---

Slaap:        uur geslapen afgelopen nacht

---

Maaltijd in de ochtend:

---

---

---

---

---

Maaltijd in de middag:

---

---

---

---

---

Maaltijd in de avond:

---

---

---

---

---



Tussendoortjes:

---

---

---

Waterinname:

---

---

---

Vandaag heb ik een migraine-aanval gehad: JA / NEE

---

---

---

Tijdstip begin migraine-aanval:

---

---

Tijdstip einde migraine-aanval:

---

---

Migraine symptomen:

---

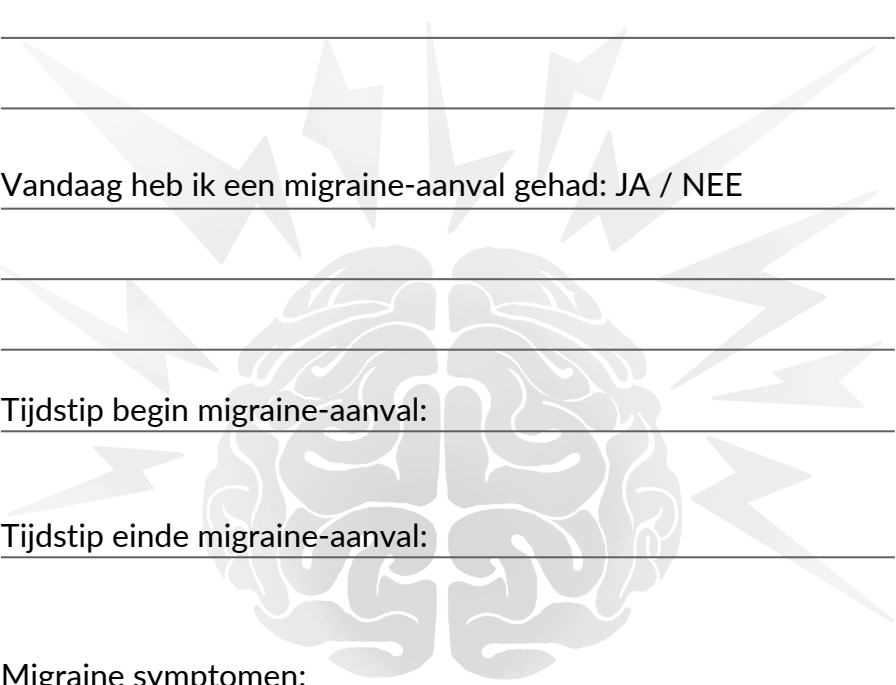
---

---

---

---

---



Mogelijke triggers van de migraine-aanval:

---

---

---

---

---

---

---

---

Ingenomen medicatie:

Tijd:	Naam:	Dosis:

Andere behandelingen:

Soort behandeling:	Geholpen:



Datum:

---

Slaap:        uur geslapen afgelopen nacht

---

Maaltijd in de ochtend:

---

---

---

---

---

Maaltijd in de middag:

---

---

---

---

---

Maaltijd in de avond:

---

---

---

---

---



Tussendoortjes:

---

---

---

Waterinname:

---

---

---

Vandaag heb ik een migraine-aanval gehad: JA / NEE

---

---

---

Tijdstip begin migraine-aanval:

---

---

Tijdstip einde migraine-aanval:

---

---

Migraine symptomen:

---

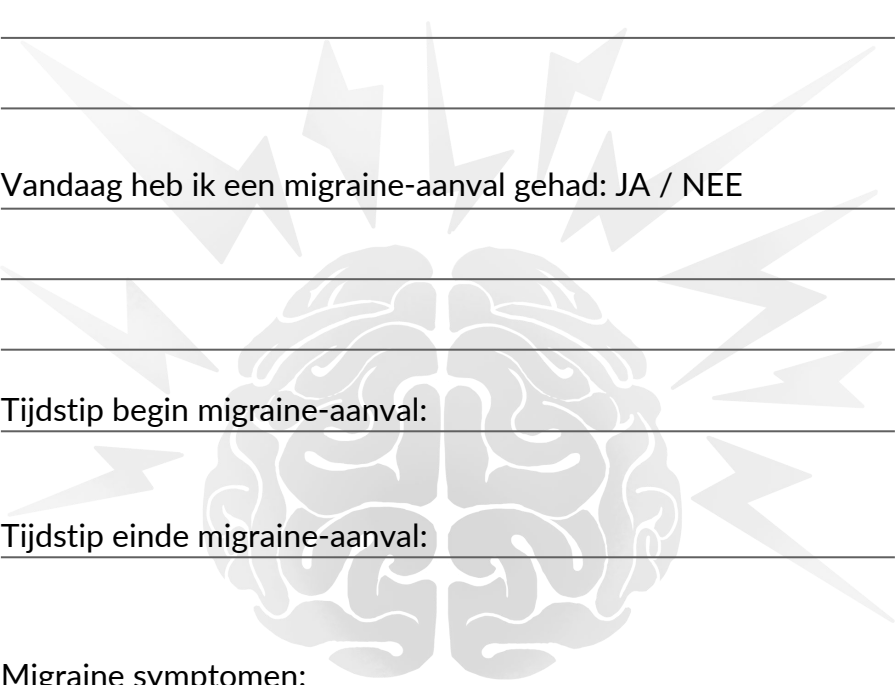
---

---

---

---

---



Mogelijke triggers van de migraine-aanval:

---

---

---

---

---

---

---

---

Ingenomen medicatie:

Tijd:	Naam:	Dosis:

Andere behandelingen:

Soort behandeling:	Geholpen:





Datum:

---

Slaap:        uur geslapen afgelopen nacht

---

Maaltijd in de ochtend:

---

---

---

---

---

Maaltijd in de middag:

---

---

---

---

---

Maaltijd in de avond:

---

---

---

---

---

