

KOPFWEHKALENDER

MEINE KOPFSCHMERZMEDIKAMENTE INKL. ANGABE IN MG

MONAT JAHR

A	D
B	E
C	F

TAG	SCHMERZEN					BEHANDLUNG						BEGLEITERSCHEINUNGEN							
	STÄRKE	UHRZEIT	AUSLÖSER*			RECHTS	LINKS	VORNE	DIFFUS	MEDIKAMENT UND ANZAHL			EFFEKT	BEGLEIT-SYMPTOME	SCHLAF-QUALITÄT				
1.		bis Uhr	1	2	3	4	5					A	B	C	D	E	F		
2.		bis Uhr	1	2	3	4	5					A	B	C	D	E	F		
3.		bis Uhr	1	2	3	4	5					A	B	C	D	E	F		
4.		bis Uhr	1	2	3	4	5					A	B	C	D	E	F		
5.		bis Uhr	1	2	3	4	5					A	B	C	D	E	F		
6.		bis Uhr	1	2	3	4	5					A	B	C	D	E	F		
7.		bis Uhr	1	2	3	4	5					A	B	C	D	E	F		
8.		bis Uhr	1	2	3	4	5					A	B	C	D	E	F		
9.		bis Uhr	1	2	3	4	5					A	B	C	D	E	F		
10.		bis Uhr	1	2	3	4	5					A	B	C	D	E	F		
11.		bis Uhr	1	2	3	4	5					A	B	C	D	E	F		
12.		bis Uhr	1	2	3	4	5					A	B	C	D	E	F		
13.		bis Uhr	1	2	3	4	5					A	B	C	D	E	F		
14.		bis Uhr	1	2	3	4	5					A	B	C	D	E	F		
15.		bis Uhr	1	2	3	4	5					A	B	C	D	E	F		
16.		bis Uhr	1	2	3	4	5					A	B	C	D	E	F		
17.		bis Uhr	1	2	3	4	5					A	B	C	D	E	F		
18.		bis Uhr	1	2	3	4	5					A	B	C	D	E	F		
19.		bis Uhr	1	2	3	4	5					A	B	C	D	E	F		
20.		bis Uhr	1	2	3	4	5					A	B	C	D	E	F		
21.		bis Uhr	1	2	3	4	5					A	B	C	D	E	F		
22.		bis Uhr	1	2	3	4	5					A	B	C	D	E	F		
23.		bis Uhr	1	2	3	4	5					A	B	C	D	E	F		
24.		bis Uhr	1	2	3	4	5					A	B	C	D	E	F		
25.		bis Uhr	1	2	3	4	5					A	B	C	D	E	F		
26.		bis Uhr	1	2	3	4	5					A	B	C	D	E	F		
27.		bis Uhr	1	2	3	4	5					A	B	C	D	E	F		
28.		bis Uhr	1	2	3	4	5					A	B	C	D	E	F		
29.		bis Uhr	1	2	3	4	5					A	B	C	D	E	F		
30.		bis Uhr	1	2	3	4	5					A	B	C	D	E	F		
31.		bis Uhr	1	2	3	4	5					A	B	C	D	E	F		

*1 = Stress, 2 = Änderung Schlaf-wach-Rhythmus, 3 = Erholungsphase, 4 = Menstruation, 5 = Andere Auslöser

365 TAGE IM JAHR RUND UM DIE UHR FÜR SIE DA.

santé24 – Ihre Schweizer Telemedizin / Telefon +41 44 404 86 86 / sante24.ch