

Høvuðpínudagbók

Skal útfyllast hvørt kvöld, tá tú hevur havt høvuðpínu.
Set kross í teir kassar sum passa best til hvønn spurning

Navn:

	Dagfesting:	/	/	/	/	/	/
Nær byrjaði høvuðpínan?	klokkan:						
Beint áðrenn høvuðpínan byrjaði hevði tú forstýrilsir av?	sjónini:	☐	☐	☐	☐	☐	☐
	følisansinum:	☐	☐	☐	☐	☐	☐
	annað:	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Var høvuðpínan?	høgrumegin:	☐	☐	☐	☐	☐	☐
	vintrumgein:	☐	☐	☐	☐	☐	☐
	báðu megin:	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Var høvuðpínan?	dukandi:	☐	☐	☐	☐	☐	☐
	konstant:	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Var høvuðpínan?	løtt:	☐	☐	☐	☐	☐	☐
	miðal:	☐	☐	☐	☐	☐	☐
	ring:	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Broyttist høvuðpínan tá tú rørði teg, t.d. trappugongd? Var hon	verri:	☐	☐	☐	☐	☐	☐
	óbroytt:	☐	☐	☐	☐	☐	☐
	betur:	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Hevði tú kvalma?	ongan:	☐	☐	☐	☐	☐	☐
	lættan:	☐	☐	☐	☐	☐	☐
	miðal:	☐	☐	☐	☐	☐	☐
	ringen:	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Var tað yvirfølsamheit fyri ljósi?	eingin:	☐	☐	☐	☐	☐	☐
	løtt:	☐	☐	☐	☐	☐	☐
	miðal:	☐	☐	☐	☐	☐	☐
	ring:	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Var tað yvirfølsamheit fyri ljóði?	eingin:	☐	☐	☐	☐	☐	☐
	løtt:	☐	☐	☐	☐	☐	☐
	miðal:	☐	☐	☐	☐	☐	☐
	ring:	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Nær endaði høvuðpínan?	klokkan:						
Var tað nakað sum útløysti høvuðpínuna?	hvat:						
Tók tú heilivág?	hvat:						
	hvussu nógv:						
	klokkan:						
	hvat:						
	hvussu nógv:						
	klokkan:						
	hvat:						
	hvussu nógv:						
	klokkan:						

Lættan/løtt: er ikki til hindurs fyri arbeiði ella øðrum aktivitetum **Miðal:** er til hindurs, men forðar ikki fyri arbeiði ella øðrum aktivitetum **Ring/ringen:** forðar fyri arbeiði og øðrum aktivitetum

Vegleiðing til útfylling av høvuðpínudagbók

Áðrenn tú kemur til viðtalu, er tað sera týðningarmikið at tú útfyllir høvuðpínudagbókina. Upplýsingar herfrá brúkar læknin at greina, hvat slag av høvuðpínu tú hevur.

Hvønn dag, tá tú hevur havt høvuðpínu (eitt sindur ella ringa) fyllur tú teigarnar út. Teigarnir skula fyllast út sum eitt miðal fyri dagin.

- Skriva dagfesting og klokкусlett har høvuðpínan byrjaði. Um tú vaknar við høvuðpínu, skriva so nær tú vaknar.
- Skriva um tú merkti nakað áðrenn høvuðpínan byrjaði. Tað kundi verið sjónsórógv, t.d. zigzag linjur, flimmur ella blind felt. Tað kundi verið órógv á fólísansinum, t.d. prikan ella stingan. Skriva eisini, um tú merkir okkurt annað áðrenn høvuðpínan byrjar, t.d. ringt at snakka.
- Skriva hvørju megin høvuðpínan var, var tað bert øðrumegin ella báðumegin. Um pínan byrjar aðru megin, men so skiftir til hina síðuna, set so kross í “vinstra” og “høgra”. Um pínan fyrst er aðru megin og síðan í øllum høvðinum set so kross í t.d. “vinstra” og “báðu megin”.
- Skriva um pínan er konstant ella dukandi, t.d. í takt við pulsina
- Met um hvussu ring pínan í meðal tann dagin. Niðast á forsíðuni stendur, hvussu tú metir pínuna.
- Yvirfølsomheit fyri ljós merkir, at tú heldur at ljós er óbehagligt og tú roynir at sleppa undan tí.
- Yvirfølsomheit fyri ljóð merkir, at tú heldur at ljóð er óbehagligt og tú roynir at sleppa undan tí.
- Skriva nær tú ikki hevði høvuðpínu meir. Um tú sovnað við høvuðpínu, skriva to tíðspunktið tú sovnaði.
- Skriva um tú heldur okkurt hevur útloyst høvuðpínuna, t.d. matur, møði
- Skriva tað, tú hevur tikið fyri høvuðpínuna, skriva nær og hvat. Skriva navn, styrki (t.d. mg) og nøgd.