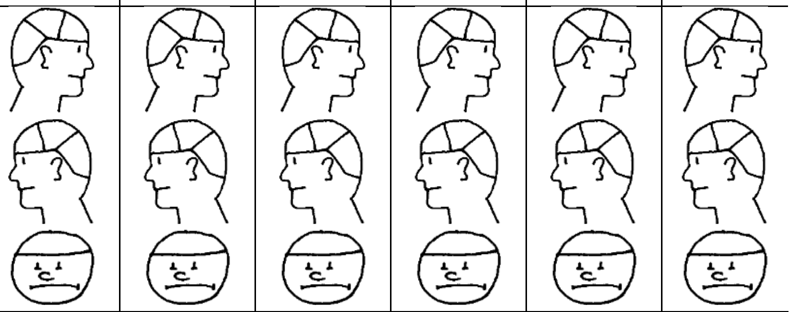
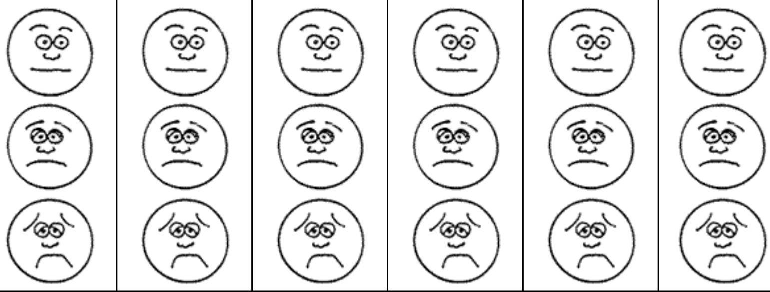
Høvuðpínudagbók til børn

Navn:

	Dagfesting:	/	/	/	/	/	/
Hvussu leingi hevði tú høvuðpínu?	frá klokkan:	____	____	____	____	____	____
	til klokkan:	____	____	____	____	____	____
Beint áðrenn høvuðpínan byrjaði hevði tú forstýrilsir av?	sjónini:	☐	☐	☐	☐	☐	☐
	følisansinum:	☐	☐	☐	☐	☐	☐
	annað:	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Var høvuðpínan?	dukandi:	☐	☐	☐	☐	☐	☐
	konstant:	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Hvar hevði tú ilt? (lita tað andlitið sum passar best)	høgrumegin: vinstrumegin: pannuni:						
Hvussu ilt hevði tú? (lita tað andlitið sum passar best) Eitt sindur ilt. Men eg kundi spæla og íðka ítrótt: Ilt. Vildi helst ikki røra meg, men eg kundi fara í skúla: Sera ilt. Hevði ikki hug til nakað og mátti verða heima frá skúla:							
Bleiv høvuðpínan verri tú rørdi teg, t.d. rann ella sparkaði?	ja:	☐	☐	☐	☐	☐	☐
	nei:	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Bleiv høvuðpínan betur tú rørdi teg, t.d. rann ella sparkaði?	ja:	☐	☐	☐	☐	☐	☐
	nei:	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Hevði tú kvalma ella misti tú matarlystin?	ja:	☐	☐	☐	☐	☐	☐
	nei:	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Spýði tú?	ja:	☐	☐	☐	☐	☐	☐
	nei:	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Vildi tú helst verða í einum stillum myrkum kamari?	ja:	☐	☐	☐	☐	☐	☐
	nei:	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Sovnaði tú? (um ja, hvat kl?)	ja:	☐	☐	☐	☐	☐	☐
	nei:	☐	☐	☐	☐	☐	☐
	Klokkan:	______	______	______	______	______	______
Var høvuðpínan burtur ella nógv betur, tá tú vaknaði?	ja:	☐	☐	☐	☐	☐	☐
	nei:	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Tók tú heilivág?	hvat:						
	hvussu nógv:						
	klokkan:						
Bleiv høvuðpínan betur?	ja:	☐	☐	☐	☐	☐	☐
	nei:	☐	☐	☐	☐	☐	☐
	Klokkan:	______	______	______	______	______	______

Vegleiðing til foreldur viðv. útfylling av høvuðpínudagbók

Áðrenn tit koma til næstu viðtalu, er tað sera týdningarmikið, at tit útfylla høvuðpínudagbókina. Upplýsingar herfrá brúkar læknin at greina, hvat slag av høvuðpínu talan er um.

Hvønn dag, tá ið barnið hevur havt høvuðpínu (eitt sindur ella ringa) verða teigarnir fyltir út. Teigarnir skula fyllast út sum eitt miðal fyri dagin.

- Skriva dagfesting og klokkuslett har høvuðpínan byrjaði og endaði. Um høvuðpínan er til staðar, tá barnið vaknar ella fer í song, skriva so klokkuslettið, tá barnið vaknar ella sovnar.
- Skriva um barnið merkti nakað áðrenn høvuðpínan byrjaði. Tað kundi verið sjónsórógv, t.d. zigzag linjur, flimmur ella blind felt. Tað kundi verið órógv á følisansinum, t.d. prikan ella stingan. Skriva eisini um barnið 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, lita so vinstru og høgru síðuna á høvdinum. Litað tann partin av høvdinum har høvuðpínan er.
- Skriva um pínan er konstant ella dukandi, t.d. í takt við pulsin
- Met um hvussu ring pínan í meðal tann dagin.
- Skriva um høvuðpínan versnaði ella batnaði við rørslu
- Skriva um tað var kvalma ella spýggja
- Yvirfølsomheit fyri ljós og ljóð merkir, at tú heldur at ljós er óbehagligt og tú roynir at sleppa undan tí.
- Skriva tað, tú hevur tikið fyri høvuðpínuna, skriva nær og hvat. Skriva navn, styrki (t.d. mg) og nøgd. Skriva eisini um tað hjálpti

Kommunulækni
Turið Holm Johannessen