

PÄÄNSÄRKYPÄIVÄKIRJA

Nimi:

Syntymäaika:

Milloin päänsärky alkoi? Päivämäärä	___/___/___	___/___/___	___/___/___	___/___/___	___/___/___	___/___/___	___/___/___
Kellonaika: alkoi klo loppui klo							
Ennakko-oireet Väsytys, haukottelu tms.	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Mielialavaihtelut	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Mielihalut tms.	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Päänsärlyn voimakkuus* Lievä	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Kohtalainen	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Voimakas	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Erittäin voimakas	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Esiintyykö päänsärlyn yhteydessä? Näköhäiriöitä	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Puhehäiriöitä	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Ymmärtämisen häiriöitä	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Tunto-oireita**	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Pahoinvointia	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Oksentelua	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Valonarkuutta	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Kuuloherkkyys	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Hoito Lepo	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Jokin muu, mikä?	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
Lääke/annos	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
Vaikutus, autoiko?	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
Altistavat tekijät Esim. unen vähyys, jännitys, stressi, epäsäännölliset ruokailut							
Muuta mainittavaa							

***Päänsärlyn voimakkuusasteet:**

lievä = tuntuu, mutta ei haittaa

kohtalainen = haittaa, mutta ei estä leikkimästä tai olemasta koulussa

voimakas = ei pysty leikkimään/harrastamaan tai olemaan koulussa

erittäin voimakas = pakko mennä lepäämään

****Tunto-oireita:** puutumista, pistelyä
raajoissa tai kasvoissa