

Päänsärkypäiväkirja

Täyttöohje

Turvalliset käyttörajat

Nimi

Kirjaa päänsäryn hoitoon käyttämäsi kohtauslääkkeet kalenteriin. Anna jokaiselle lääkkeelle oma kirjainkoodi (esimerkiksi S = sumatriptaani, P = parasetamoli, I = ibuprofeini).

Päänsäryn kohtauslääkkeiden käyttöä suositellaan < 10 pv/kk.

Turvallinen raja riippuu käytetyistä lääkkeistä:

Syntymäaika

Merkitse ruutuun oikean päivämäärän kohdalle päänsäryn voimakkuus (1 = lievä, 2 = kohtalainen, 3 = kova) ja otetut lääkkeet omien kirjainkoodiesi perusteella. Merkitse mahdollinen kuukautisten alkamispäivä ympyrällä.

Migreenin täsmälääkkeet triptaanit (sumatriptaani ym.) < 10 pv/kk

Käytössä useita eri kohtauslääkkeitä päänsäryn hoitoon, kokonaiskäyttö < 10 pv/kk

Vuosi

Kuukauden lopuksi laske yhteen kaikki päivät jolloin on ollut jotakin päänsärkyä. Laske yhteen päivät jolloin käytit tavallisia särkylääkkeitä (tulehduskipulääkkeet ja parasetamoli), päivät jolloin käytit migreenin täsmälääkkeitä eli triptaaneita. Laske lopuksi yhteen kaikki päivät jolloin käytit mitä tahansa näistä lääkkeistä.

Pelkkä tulehduskipulääke (ibuprofeini ym.) tai parasetamoli, kun käytössä ei ole muita kipulääkkeitä < 15 pv/kk

Vahvoja särkylääkkeitä (tramadoli, kodeiiniyhdistelmävalmisteet ym.) ei suositella kroonisen päänsäryn hoitoon

