

## Päänsärkypäiväkirja

### Täyttöohje:

- Kirjaa päänsäryn hoitoon käyttämäsi kohtauslääkkeet kalenteriin. Anna jokaiselle lääkkeelle oma kirjainkoodi. (Esimerkiksi S = sumatriptaani, P = parasetamoli, I = ibuprofeini)
- Merkitse ruutuun oikean päivämäärän kohdalle voimakkuus (1 = lievä, 2 = kohtalainen, 3 = kova) ja otetut lääkkeet omien kirjainkoodiesi perusteella. Merkitse mahdollinen kuukautisten alkamispäivä ympyrällä.
- Kuukauden lopuksi laske yhteen kaikki päivät, jolloin on ollut jotain 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.

### Turvalliset käyttörajat migreenilääkkeissä

- Päänsäryn kohtauslääkkeiden käyttöä suositellaan < 10pv / kk
- Turvallinen raja riippuu käytetyistä lääkkeistä:
  - o Migreenin täsmälääkkeet triptaanit (sumatriptaani ym.) < 10 pv/kk
  - o Käytössä useita eri kohtauslääkkeitä päänsäryn hoitoon, kokonaiskäyttö < 10 pv/kk
  - o Pelkkä tulehduskipulääke (ibuprofeini ym.) tai parasetamoli, kun käytössä ei ole muita kipulääkkeitä < 15 pv/kk
  - o Vahvoja särkylääkkeitä (tramadoli, kodeiiniyhdistelmävalmisteet ym.) ei suositella kroonisen päänsäryn hoitoon.

|             |  |
|-------------|--|
| Nimi        |  |
| Syntymäaika |  |
| Vuosi       |  |

Päänsäryn kohtauslääkkeet:

|               |               |
|---------------|---------------|
| _____ = _____ | _____ = _____ |
| _____ = _____ | _____ = _____ |
| _____ = _____ | _____ = _____ |

| Päänsärkypäiväkirja                                                |           |       |        |       |       |      |       |     |      |      |            |       |
|--------------------------------------------------------------------|-----------|-------|--------|-------|-------|------|-------|-----|------|------|------------|-------|
| Päivämäärä                                                         | Tamm<br>i | Helmi | Maalis | Huhti | Touko | Kesä | Heinä | Elo | Syys | Loka | Marra<br>s | Joulu |
| 1                                                                  |           |       |        |       |       |      |       |     |      |      |            |       |
| 2                                                                  |           |       |        |       |       |      |       |     |      |      |            |       |
| 3                                                                  |           |       |        |       |       |      |       |     |      |      |            |       |
| 4                                                                  |           |       |        |       |       |      |       |     |      |      |            |       |
| 5                                                                  |           |       |        |       |       |      |       |     |      |      |            |       |
| 6                                                                  |           |       |        |       |       |      |       |     |      |      |            |       |
| 7                                                                  |           |       |        |       |       |      |       |     |      |      |            |       |
| 8                                                                  |           |       |        |       |       |      |       |     |      |      |            |       |
| 9                                                                  |           |       |        |       |       |      |       |     |      |      |            |       |
| 10                                                                 |           |       |        |       |       |      |       |     |      |      |            |       |
| 11                                                                 |           |       |        |       |       |      |       |     |      |      |            |       |
| 12                                                                 |           |       |        |       |       |      |       |     |      |      |            |       |
| 13                                                                 |           |       |        |       |       |      |       |     |      |      |            |       |
| 14                                                                 |           |       |        |       |       |      |       |     |      |      |            |       |
| 15                                                                 |           |       |        |       |       |      |       |     |      |      |            |       |
| 16                                                                 |           |       |        |       |       |      |       |     |      |      |            |       |
| 17                                                                 |           |       |        |       |       |      |       |     |      |      |            |       |
| 18                                                                 |           |       |        |       |       |      |       |     |      |      |            |       |
| 19                                                                 |           |       |        |       |       |      |       |     |      |      |            |       |
| 20                                                                 |           |       |        |       |       |      |       |     |      |      |            |       |
| 21                                                                 |           |       |        |       |       |      |       |     |      |      |            |       |
| 22                                                                 |           |       |        |       |       |      |       |     |      |      |            |       |
| 23                                                                 |           |       |        |       |       |      |       |     |      |      |            |       |
| 24                                                                 |           |       |        |       |       |      |       |     |      |      |            |       |
| 25                                                                 |           |       |        |       |       |      |       |     |      |      |            |       |
| 26                                                                 |           |       |        |       |       |      |       |     |      |      |            |       |
| 27                                                                 |           |       |        |       |       |      |       |     |      |      |            |       |
| 28                                                                 |           |       |        |       |       |      |       |     |      |      |            |       |
| 29                                                                 |           |       |        |       |       |      |       |     |      |      |            |       |
| 30                                                                 |           |       |        |       |       |      |       |     |      |      |            |       |
| 31                                                                 |           |       |        |       |       |      |       |     |      |      |            |       |
| Päänsärkypäiviä yhteensä                                           |           |       |        |       |       |      |       |     |      |      |            |       |
| Päänsärkypäiviä yhteensä                                           |           |       |        |       |       |      |       |     |      |      |            |       |
| Triptaanipäiviä yhteensä                                           |           |       |        |       |       |      |       |     |      |      |            |       |
| Päivät yhteensä, jolloin ylipäätään käyttit jotain kohtauslääkettä |           |       |        |       |       |      |       |     |      |      |            |       |