

Hovedpinekalender

	jan	feb	mar	apr	maj	jun	jul	aug	sep	okt	nov	dec
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												

- 1 = let hovedpine; du kan alt og er ikke forhindret i aktiviteter. Ikke sygemeldt
- 2 = middel hovedpine; du er stadig oppegående men er påvirket af hvp. Måske sygemeldt.
- 3 = svær hovedpine; du kan ikke noget pga hovedpine. Er sygemeldt.

M = menstruation (anfør alle de dage du bløder)
 A = aurasymptomer (f.eks. blinkende lyn eller snurrende fornemmelser i en side)
 x = dag du har taget anfaldsmedicin for hovedpine (uanset hvad - også panodil o.lign.)

skriv kun tal i de hvide felter, bogstaver i de grå