

Gesundheitsinformation.de
UNABHÄNGIG, OBJEKTIV UND GEPRÜFT

Migräne-Tagebuch

Der beste bekannte Weg, den Auslösern für Migräne auf die Spur zu kommen, ist, für ein paar Wochen oder Monate ein Tagebuch über die Migräneattacken zu führen. Hier findest du einen Vordruck für solches Tagebuch, den du gleich ausdrucken und ausfüllen kannst: **Zum Migräne-Tagebuch** (URL:

<http://www.gesundheitsinformation.de/index.download.c7c386619b3326a45c40eae71d18735.html>)

(als PDF)

Ein Migränetagebuch bedeutet, dass du an einem Tag mit Migräne aufschreibst:

Was ist etwa zu dem Zeitpunkt passiert, an dem du eine Migräne bekommen hast?

Zum Beispiel: Bist du im Stress, hast du genug geschlafen, etwas Besonderes gegessen ...?

Wann hattest du heute Migräne?

- morgens
- mittags
- abends
- nachts

Wie lange dauerte die Migräne?

___ Stunden

Wie stark waren die Schmerzen?

- leicht
- mittel
- stark

Hast du Medikamente genommen? (Wenn ja: welche und wie viel davon)

- nein
- ja, und zwar:

Autor: Institut für Qualität und Wirtschaftlichkeit im Gesundheitswesen (IQWiG)

Quellen

Das Institut für Qualität und Wirtschaftlichkeit im Gesundheitswesen (IQWiG)

Dem Institut für Qualität und Wirtschaftlichkeit im Gesundheitswesen (IQWiG) obliegt von Gesetzes wegen die wissenschaftliche Bewertung des Nutzens, der Qualität und der Wirtschaftlichkeit von medizinischen Leistungen. Dazu gehören auch die Nutzenbewertung von Arzneimitteln sowie die Herausgabe von Gesundheitsinformationen für Bürger und Patienten.

Wissenschaftliche Basis dieser Gesundheitsinformation

Unsere Informationen basieren primär auf so genannten systematischen Übersichten. Um ein objektives Bild über eine medizinische Maßnahme zu erhalten, ist eine systematische Übersicht notwendig. Hierzu werden zunächst die relevanten Fragestellungen formuliert. Zu diesen Fragen werden Forscher dann alle Studien zu diesem Thema suchen und auswerten.

Eine Liste der berücksichtigten wissenschaftlichen Literatur dieser Gesundheitsinformation finden Sie unter www.gesundheitsinformation.de.

Hinweis für die Nutzer:

Diese Gesundheitsinformationen wurden vom Institut für Qualität und Wirtschaftlichkeit im Gesundheitswesen (IQWiG) erstellt und veröffentlicht. Sie basieren auf der Bewertung der zum Zeitpunkt der Erstellung verfügbaren wissenschaftlichen Literatur und anderer Informationsquellen.

Gesundheitsinformationen des IQWiG werden ausschließlich für Patienten in Deutschland zur Verfügung gestellt. Die Informationen sollten nicht für die Erstellung eigenständiger Diagnosen verwendet werden, da sie eine Beratung zwischen Ärztin/Arzt und Patientin/Patient nicht ersetzen können und nicht ersetzen sollen.