Hoofdpijndagboek

Periode: 6 augustus 2026 t/m 6 november 2026

Gemaakt op 6 november 2026 met Migrainelog

Zelf bijgehouden door de patiënt. Dit overzicht bevat alleen de geregistreerde gegevens en is geen medisch oordeel.

Samenvatting

30	18	13	8
hoofdpijndagen	migrainedagen	medicatiedagen	dagen triptaan

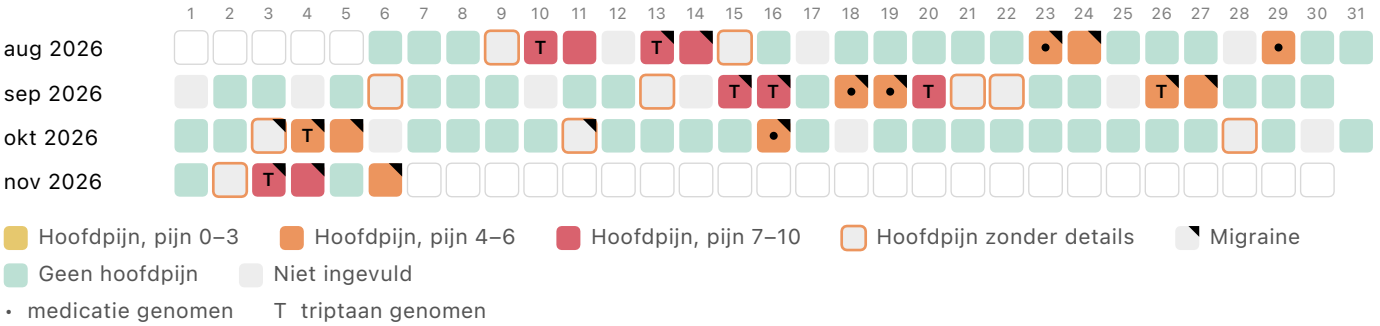
82 van de 93 dagen ingevuld. Gemiddelde hoogste pijnscore: 6,4 van 10. Mediane duur: 17 u.

Per maand

Maand	Hoofdpijn-dagen	Migraine-dagen	Medicatie-dagen	Dagen pijnstiller	Dagen triptaan	Niet ingevuld
Augustus 2026	9	4	4	2	2	3
September 2026	11	6	6	2	4	5
Oktober 2026	6	5	2	1	1	3
November 2026	4	3	1	0	1	0

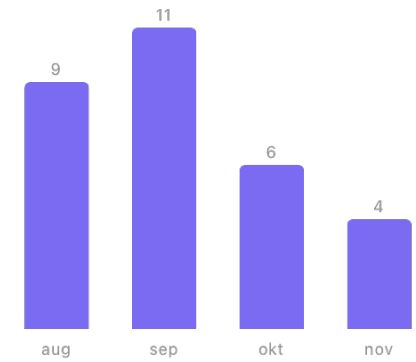
Loopt hoofdpijn over middernacht door, dan telt elke dag als hoofdpijndag. Migrainedagen zijn de dagen waarop zelf "migraine" is gekozen.

Kalender

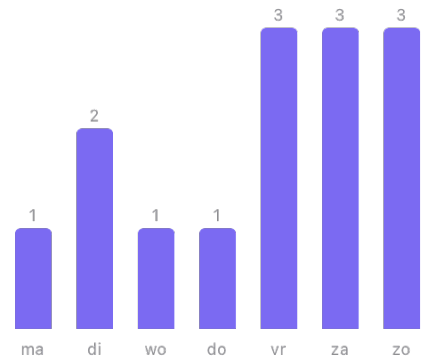


Patronen

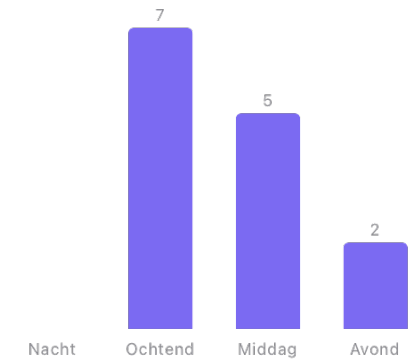
Hoofdpijndagen per maand



Per weekdag



Per tijdstip



Begin van gelogde hoofdpijn per weekdag en tijdstip (nacht 0–6 u, ochtend 6–12 u, middag 12–18 u, avond 18–24 u).

Klachten en gevolgen

Kenmerk	Aantal keer	van 14 keer
Aura	4	29%
Misselijk	5	36%
Overgeven	6	43%
Lichtgevoelig	5	36%
Geluidsgevoelig	4	29%
Geurgevoelig	5	36%
Duizelig	5	36%
Pijn: links	6	43%
Pijn: rechts	2	14%
Pijn: beide kanten	5	36%
Kon gewoon door	2	14%
Minder kunnen doen	5	36%
Moest stoppen of liggen	6	43%

Alleen wat bij gelogde hoofdpijn is aangetikt; niet ingevuld telt als niet aanwezig.

Medicatie

Medicijn	Innames	Dagen	Hielp goed	Hielp een beetje	Hielp niet	Niet ingevuld
Paracetamol	5	5	2	1	2	0
Sumatriptan	8	8	1	5	2	0

Of het hielp is de eigen inschatting, meestal twee uur na inname.

Eten, drinken en andere factoren

Factor	Dagen	waarvan met hoofdpijn	waarvan zonder hoofdpijn
Maaltijd overgeslagen	4	1	3
Weinig gedronken	7	3	4
Alcohol	7	4	3
Veel cafeïne	2	1	1
Minder cafeïne dan normaal	2	0	2
Slecht geslapen	6	3	3
Stress	6	0	6
Menstruatie	9	5	4
Weersomslag	8	2	6
Veel schermwerk	2	1	1
Zware inspanning	5	2	3

Factoren ingevuld op 39 van de 93 dagen. Dit zijn tellingen, geen oorzaken.

Overig genoteerd
wo 19 aug 2026: Verjaardag, veel suiker

di 15 sep 2026: Chinees gegeten
do 1 okt 2026: Chinees gegeten

Gelogde hoofdpijn

Datum	Soort	Begin	Duur	Pijn	Medicatie	Klachten en notities
vr 6 nov 2026	Migraine	16:10	1 m	5		
di 3 nov 2026	Migraine	15:45	18 u	8	Sumatriptan (16:15, hielp een beetje)	pijn rechts; moest stoppen of liggen; Hielp: donkere kamer
vr 16 okt 2026	Migraine	16:30	5 u	4	Paracetamol (16:45, hielp niet)	Geurgevoelig; pijn links; kon gewoon door
zo 4 okt 2026	Migraine	09:00	1 d, 4 u	6	Sumatriptan (09:30, hielp een beetje)	Aura, Misselijk, Overgeven, Duizelig; pijn links; minder kunnen doen
za 26 sep 2026	Migraine	10:30	23 u	6	Sumatriptan (11:00, hielp een beetje)	Aura, Overgeven, Lichtgevoelig, Geluidsgevoelig, Geurgevoelig; pijn beide kanten; minder kunnen doen
zo 20 sep 2026	Andere hoofdpijn	18:45	5 u	9	Sumatriptan (19:15, hielp niet)	Geurgevoelig; pijn links; moest stoppen of liggen
za 19 sep 2026	Migraine	08:15	12 u	3	Paracetamol (08:30, hielp goed)	Misselijk, Lichtgevoelig, Geurgevoelig; pijn rechts; kon gewoon door
vr 18 sep 2026	Migraine	07:30	23 u	5	Paracetamol (07:45, hielp een beetje)	Misselijk, Overgeven; pijn beide kanten; minder kunnen doen
wo 16 sep 2026	Migraine	11:00	11 u	7	Sumatriptan (11:30, hielp een beetje)	Overgeven, Lichtgevoelig, Duizelig; pijn beide kanten; moest stoppen of liggen
di 15 sep 2026	Migraine	19:30	6 u	9	Sumatriptan (20:00, hielp een beetje)	Aura, Overgeven, Lichtgevoelig, Geluidsgevoelig; pijn links; moest stoppen of liggen
za 29 aug 2026	Andere hoofdpijn	08:00	10 u	5	Paracetamol (08:15, hielp niet)	Misselijk, Overgeven, Duizelig; pijn beide kanten; minder kunnen doen; Na lange schermdag
zo 23 aug 2026	Migraine	17:45	17 u	5	Paracetamol (18:00, hielp goed)	Geluidsgevoelig, Duizelig; pijn links; minder kunnen doen
do 13 aug 2026	Migraine	14:00	1 d, 5 u	9	Sumatriptan (14:30, hielp goed)	Misselijk, Lichtgevoelig, Geluidsgevoelig, Geurgevoelig, Duizelig; pijn beide kanten; moest stoppen of liggen
ma 10 aug 2026	Andere hoofdpijn	10:00	1 d, 5 u	8	Sumatriptan (10:30, hielp niet)	Aura; pijn links; moest stoppen of liggen