

Használati útmutató a fejfájésnaplóhoz

A napló 3 hónapos időtávot ölel fel. Az adott hónap nevét az adott tömb bal felső rubrikájába írja be. Ha pl. szeptember 9-én kezdi vezetni, akkor a legfelső tömb 9. napját jelölje meg, mint a napló kezdete. Csak azokon a napokon írjon be adatokat, amikor fáj a feje (tehát fejfájásmentes napokon ne írjon be semmit, ne is húzza ki azt a napot)

A fájdalom erősségével, jellegével, kísérő tüneteivel kapcsolatban útmutatást talál a lap alján. A fejfájás erősségénél az aznap érzett legerősebb fájdalom erősségét írja be.

A "Bevett gyógyszer neve, adagja" sorba a fájdalomcsillapítókat írja be, ha több félet is vett be, akkor több sorba is beírhatja.

Köszönjük, hogy kitölti és elhozza a naplót, ezzel segít, hogy többet tudhassunk fejfájásáról, és megkönnyíti munkánkat is.

tét