

Használati útmutató a provokáló tényezők naplójához

A napló egy hónapos időtávot ölel fel. Az adott hónap nevét az adott tömb bal felső rubrikájába írja be.

Ha pl. szeptember 4-én kezdi vezetni, akkor a tömb 4. napját jelölje meg nyíllal, mint a napló kezdetét

Provokáló tényezőnek az számít, ami a fejfájás megjelenése előtti 24 órában történik.

Ha az adott provokáló tényező előfordult egy adott napon, azt + jelzéssel jelölje, ha nem fordult elő, akkor a megfelelő rubrikát hagyja üresen.

Ezt az alábbi minta mutatja (4-étől vezeti a naplót, 5-én volt fejfájás, előtte front volt, keveset aludt és csokit evett):

Hónap:	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
Alvással kapcsolatos problémák														
Kevés alvásidő					+									
Rossz alvásminőség														
szokottnál Előbb / Később keltem *														
Időjárással kapcsolatos problémák														
front volt egy napon belül					+									
eső/hó esett egy napon belül														
nagy szél volt egy napon belül														
egyéb időjárási probléma **														
Étkezéssel kapcsolatos problémák														
kimaradó étkezés														
túl sok / túl kevés étel **														
Ételek - italok														
csokoládé					+									
narancs, citrom														

Ha egyszerűsíteni szeretné a feladatot, akkor csak azokon a napokon írjon be adatokat, amikor fáj a feje (tehát fejfájásmentes napokon ne)

Pontosabb megítélést tesz lehetővé, ha minden nap beír minden olyan tényezőt, amit ön tapasztalt.

Ebben az esetben a (külön lapon vezetett) fejfájásnapló alapján derül majd ki, mikor volt fejfájása.

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