

Hallo Du,

wir haben Dir heute dieses Kopfschmerztagbuch mitgegeben. Mit dem Ausfüllen eines Tagebuches über Deine Kopfschmerzen machst Du einen sehr wichtigen Schritt dahin, dass deine Kopfschmerzen besser werden können.

Das Tagebuch unterstützt Dich dabei, verschiedene Arten von Kopfschmerzen besser zu unterscheiden. Deshalb wirst Du nach „Begleiterscheinungen“ gefragt (beispielsweise Erbrechen) oder ob sich der Kopfschmerz durch Bewegung verschlimmert.

Bestimmt hat man Dir auch gesagt, wie wichtig es ist, dass Du herausfindest, was Dir am besten hilft gegen die Kopfschmerzen. Deshalb ist im Kopfschmerztagbuch extra viel Platz, damit Du aufschreiben kannst, was Du gemacht hast, wie es Dir geholfen hat.

Ganz klar ist, dass es **DEINE** Beobachtungen sind, auf die es ankommt. Es gibt daher keine richtige oder falsche Antwort, sondern es zählt ausschließlich, was Du denkst und empfindest.

Das bedeutet aber auch, dass kein anderer für Dich das Ausfüllen des Tagebuches übernehmen kann. Eine Ausnahme sind jüngere Kinder, die das Ausfüllen nicht ohne die Hilfe eines Erwachsenen hinbekommen. Da bitten wir die Erwachsenen, den Kindern zu helfen. Vielleicht geht es dann nach einer Weile auch alleine.

Es ist wichtig, dass Du dieses Tagebuch jeden Tag ausfüllst, bis Du wieder einen Termin bei uns hast. Mit einem gut ausgefüllten Tagebuch können wir gemeinsam Wege finden, Deine Kopfschmerzen in den Griff zu bekommen. Deshalb bring das Tagebuch bitte unbedingt zum nächsten Termin bei uns mit!

So, nun kann es aber losgehen! Wir sind jetzt schon gespannt auf Dein ausgefülltes Tagebuch.

Viel Erfolg!

Dein Schmerzteam

1. BEGINN DES TAGEBUCHES:

2. DEIN NAME:

3. DEIN ALTER:

DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
☐ Ja ☐ Nein ☐ ☺ ☐ ☹ ☐ Ja ☐ Nein, aufhören 012345678910 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 ☐ Ja ☐ Nein ☐ Ja ☐ Nein ☐ Ja ☐ Nein ☐ Ja ☐ Nein ☐ Ja ☐ Nein ☐ Ja ☐ Nein ☐ Ja ☐ Nein ☐ Ja ☐ Nein			

☐ Ja

☐ Nein

Note 1-6:.....

Note 1-6:.....

☐ Ja

☐ Nein

☐ Ja

☐ Nein

☐ Ja

☐ Nein

MITTWOCH

☐ Ja ☐ Nein

☐  ☐ 

[illegible]

☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

0	1	2	3	4	5	6	7
---	---	---	---	---	---	---	---

8	9	10	11	12	13	14	15
---	---	----	----	----	----	----	----

16	17	17	19	20	21	22	23
----	----	----	----	----	----	----	----

☐ Ja ☐ Nein[illegible]☐ Ja ☐ Nein☐ Ja ☐ Nein
☐ Ja ☐ Nein☐ Ja ☐ Nein ☐ Ja ☐ Nein

☐ Ja	☐ Nein
☐ Ja	☐ Nein

☐ Ja ☐ Nein☐ Ja ☐ Nein☐ Ja ☐ Nein☐ Ja ☐ Nein

Note 1-6:.....

[illegible]

Note 1-6:.....

☐ Ja ☐ Nein☐ Ja ☐ Nein

Figure 1 consists of five maps of the United States, labeled (a) through (e), showing the distribution of the percentage of the population aged 65 and over in 1990. The maps are arranged in a row. Map (a) shows the percentage of the population aged 65 and over. Map (b) shows the percentage of the population aged 65 and over in 1980. Map (c) shows the percentage of the population aged 65 and over in 1970. Map (d) shows the percentage of the population aged 65 and over in 1960. Map (e) shows the percentage of the population aged 65 and over in 1950. The maps show a general trend of increasing age over time, with the highest percentages in the Northeast and the lowest in the West.

☐ Ja ☐ Nein

DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG							
☐ Ja☐ Nein ☐ 😊☐ ☹️ ☐ Ja☐ Nein, aufhören 012345678910 01234567 89101112131415 1617181920212223	☐ Ja☐ Nein ☐ 😊☐ ☹️ ☐ Ja☐ Nein, aufhören 012345678910 01234567 89101112131415 1617181920212223	☐ Ja☐ Nein ☐ 😊☐ ☹️ ☐ Ja☐ Nein, aufhören 012345678910 01234567 89101112131415 1617181920212223	☐ Ja☐ Nein ☐ 😊☐ ☹️ ☐ Ja☐ Nein, aufhören 012345678910 01234567 89101112131415 1617181920212223	☐ Ja☐ Nein ☐ Ja☐ Nein ☐ Ja☐ Nein ☐ Ja☐ Nein ☐ Ja☐ Nein ☐ Ja☐ Nein ☐ Ja☐ Nein ☐ Ja☐ Nein ☐ Ja☐ Nein ☐ Ja☐ Nein ☐ Ja☐ Nein ☐ Ja☐ Nein ☐ Ja☐ Nein ☐ Ja☐ Nein ☐ Ja☐ Nein ☐ Ja☐ Nein	☐ Ja☐ Nein ☐ Ja☐ Nein ☐ Ja☐ Nein ☐ Ja☐ Nein ☐ Ja☐ Nein ☐ Ja☐ Nein ☐ Ja☐ Nein ☐ Ja☐ Nein ☐ Ja☐ Nein ☐ Ja☐ Nein ☐ Ja☐ Nein ☐ Ja☐ Nein ☐ Ja☐ Nein ☐ Ja☐ Nein ☐ Ja☐ Nein ☐ Ja☐ Nein	☐ Ja☐ Nein ☐ Ja☐ Nein ☐ Ja☐ Nein ☐ Ja☐ Nein ☐ Ja☐ Nein ☐ Ja☐ Nein ☐ Ja☐ Nein ☐ Ja☐ Nein ☐ Ja☐ Nein ☐ Ja☐ Nein ☐ Ja☐ Nein ☐ Ja☐ Nein ☐ Ja☐ Nein ☐ Ja☐ Nein ☐ Ja☐ Nein ☐ Ja☐ Nein	☐ Ja☐ Nein Note 1-6:..... ☐ Ja☐ Nein ☐ Ja☐ Nein ☐ Ja☐ Nein	☐ Ja☐ Nein Note 1-6:..... ☐ Ja☐ Nein ☐ Ja☐ Nein ☐ Ja☐ Nein	☐ Ja☐ Nein Note 1-6:..... ☐ Ja☐ Nein ☐ Ja☐ Nein ☐ Ja☐ Nein	☐ Ja☐ Nein Note 1-6:..... ☐ Ja☐ Nein ☐ Ja☐ Nein ☐ Ja☐ Nein
☐ Ja☐ Nein ☐ Ja☐ Nein ☐ Ja☐ Nein ☐ Ja☐ Nein ☐ Ja☐ Nein ☐ Ja☐ Nein ☐ Ja☐ Nein ☐ Ja☐ Nein ☐ Ja☐ Nein ☐ Ja☐ Nein ☐ Ja☐ Nein ☐ Ja☐ Nein ☐ Ja☐ Nein ☐ Ja☐ Nein ☐ Ja☐ Nein ☐ Ja☐ Nein	☐ Ja☐ Nein ☐ Ja☐ Nein ☐ Ja☐ Nein ☐ Ja☐ Nein ☐ Ja☐ Nein ☐ Ja☐ Nein ☐ Ja☐ Nein ☐ Ja☐ Nein ☐ Ja☐ Nein ☐ Ja☐ Nein ☐ Ja☐ Nein ☐ Ja☐ Nein ☐ Ja☐ Nein ☐ Ja☐ Nein ☐ Ja☐ Nein ☐ Ja☐ Nein	☐ Ja☐ Nein ☐ Ja☐ Nein ☐ Ja☐ Nein ☐ Ja☐ Nein ☐ Ja☐ Nein ☐ Ja☐ Nein ☐ Ja☐ Nein ☐ Ja☐ Nein ☐ Ja☐ Nein ☐ Ja☐ Nein ☐ Ja☐ Nein ☐ Ja☐ Nein ☐ Ja☐ Nein ☐ Ja☐ Nein ☐ Ja☐ Nein ☐ Ja☐ Nein	☐ Ja☐ Nein Note 1-6:..... ☐ Ja☐ Nein ☐ Ja☐ Nein ☐ Ja☐ Nein	☐ Ja☐ Nein Note 1-6:..... ☐ Ja☐ Nein ☐ Ja☐ Nein ☐ Ja☐ Nein	☐ Ja☐ Nein Note 1-6:..... ☐ Ja☐ Nein ☐ Ja☐ Nein ☐ Ja☐ Nein	☐ Ja☐ Nein Note 1-6:..... ☐ Ja☐ Nein ☐ Ja☐ Nein ☐ Ja☐ Nein				
☐ Ja☐ Nein Note 1-6:..... ☐ Ja☐ Nein ☐ Ja☐ Nein ☐ Ja☐ Nein	☐ Ja☐ Nein Note 1-6:..... ☐ Ja☐ Nein ☐ Ja☐ Nein ☐ Ja☐ Nein	☐ Ja☐ Nein Note 1-6:..... ☐ Ja☐ Nein ☐ Ja☐ Nein ☐ Ja☐ Nein	☐ Ja☐ Nein Note 1-6:..... ☐ Ja☐ Nein ☐ Ja☐ Nein ☐ Ja☐ Nein							

MITTWOCH

☐ Ja ☐ Nein

☐ 😊 ☐ ☹️

☐ Ja

☐ Nein, aufhören

☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

0	1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14	15

16	17	17	19	20	21	22	23
----	----	----	----	----	----	----	----

☐ Ja ☐ Nein[illegible]☐ Ja ☐ Nein

Note 1-6:.....

☐ Ja ☐ Nein☐ Ja ☐ Nein

DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
☐ Ja ☐ Nein ☐ ☺ ☐ ☹	☐ Ja ☐ Nein ☐ ☺ ☐ ☹	☐ Ja ☐ Nein ☐ ☺ ☐ ☹	☐ Ja ☐ Nein ☐ ☺ ☐ ☹
☐ Ja ☐ Nein, aufhören	☐ Ja ☐ Nein, aufhören	☐ Ja ☐ Nein, aufhören	☐ Ja ☐ Nein, aufhören
0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23
☐ Ja ☐ Nein	☐ Ja ☐ Nein	☐ Ja ☐ Nein	☐ Ja ☐ Nein
☐ Ja ☐ Nein ☐ Ja ☐ Nein ☐ Ja ☐ Nein ☐ Ja ☐ Nein ☐ Ja ☐ Nein ☐ Ja ☐ Nein ☐ Ja ☐ Nein	☐ Ja ☐ Nein ☐ Ja ☐ Nein ☐ Ja ☐ Nein ☐ Ja ☐ Nein ☐ Ja ☐ Nein ☐ Ja ☐ Nein ☐ Ja ☐ Nein	☐ Ja ☐ Nein ☐ Ja ☐ Nein ☐ Ja ☐ Nein ☐ Ja ☐ Nein ☐ Ja ☐ Nein ☐ Ja ☐ Nein ☐ Ja ☐ Nein	☐ Ja ☐ Nein ☐ Ja ☐ Nein ☐ Ja ☐ Nein ☐ Ja ☐ Nein ☐ Ja ☐ Nein ☐ Ja ☐ Nein ☐ Ja ☐ Nein
☐ Ja ☐ Nein	☐ Ja ☐ Nein	☐ Ja ☐ Nein	☐ Ja ☐ Nein
Note 1-6:.....	Note 1-6:.....	Note 1-6:.....	Note 1-6:.....
Note 1-6:..... ☐ Ja ☐ Nein ☐ Ja ☐ Nein	Note 1-6:..... ☐ Ja ☐ Nein ☐ Ja ☐ Nein	Note 1-6:..... ☐ Ja ☐ Nein ☐ Ja ☐ Nein	Note 1-6:..... ☐ Ja ☐ Nein ☐ Ja ☐ Nein
☐ Ja ☐ Nein	☐ Ja ☐ Nein	☐ Ja ☐ Nein	☐ Ja ☐ Nein