



# “KOPFSCHMERZ- MIGRÄNE TAGEBUCH”

IN KOOPERATION MIT:

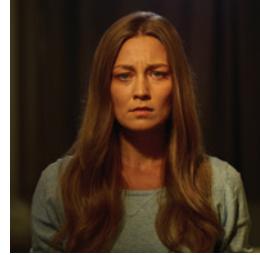
Selbsthilfegruppe  
„Kopfweh“

patient  
partner

EIN SERVICE VON:

NOVARTIS

# DIESES TAGEBUCH GEHÖRT



NAME .....

GESCHLECHT .....

ALTER .....

GEWICHT IN KG .....

BERUF .....

GRÖSSE IN CM .....

- TREten IN iHRER FAMILIE GEHÄUFT KOPFSCHMERZEN/Migräne AUF?

ja     nein

Wer ist betroffen? .....

- MACHEN SIE REGELMÄSSIG SPORT (3x30 MIN / WOCHE)

ja     nein

Welchen Sport betreiben Sie? .....

- NEHMEN DIE SCHMERZEN DURCH KÖRPERLICHE AKTIVITÄT ZU?

ja     nein

- KÖNNEN SIE SICH ERINNERN, WANN SIE ZUM ERSTEN MAL KOPFSCHMERZ HATTEN?

schon als kleines Kind     in der Schule     vor vielen Jahren

vor ein paar Jahren     erst vor Kurzem     weiß ich nicht

- WAS MACHEN SIE NORMALERWEISE WENN DIE KOPFSCHMERZEN BEGINNEN?

ich mache weiter     ich mache eine Pause     ich lege mich hin

• NEHMEN SIE BEI AKUTEN KOPFSCHMERZEN EIN MEDIKAMENT EIN?

nein

ja, manchmal

ja, immer

TRAGEN SIE DAS MEDIKAMENT BZW. DAS AM HÄUFIGSTEN VERWENDETE MEDIKAMENT UNTER „AKUT-MEDIKAMENT A“\*, DAS MITTEL, DAS SIE AM ZWEITHÄUFIGSTEN VERWENDEN UNTER „AKUT-MEDIKAMENT B“\* EIN. BEWERTEN SIE DIE VERTRÄGLICHKEIT\*\* MIT EINER SCHULNOTE (1-5) UND TRAGEN SIE ÄNDERUNGEN DER MEDIKATION EIN.

• AKUT-MEDIKAMENT A: .....

Ab: ..... Änderung auf: .....

Verträglichkeit\*\*: .....

Verträglichkeit\*\*: .....

• AKUT-MEDIKAMENT B: .....

Ab: ..... Änderung auf: .....

Verträglichkeit\*\*: .....

Verträglichkeit\*\*: .....

WEITERE AKUTMEDIKAMENTE: .....

• VERWENDEN SIE WEGEN DER KOPFSCHMERZEN EIN VORBEUGENDES MEDIKAMENT?

nein

ja, früher

ja, derzeit

TRAGEN SIE VORBEUGENDE MEDIKAMENTE HIER EIN UND BEWERTEN SIE DIE VERTRÄGLICHKEIT\*\* MIT EINER SCHULNOTE (1-5).

• FRÜHER: 1. ....

FRÜHER: 2. ....

Verträglichkeit\*\*: .....

Verträglichkeit\*\*: .....

• DERZEIT: 1. ....

DERZEIT: 2. ....

Verträglichkeit\*\*: .....

Verträglichkeit\*\*: .....

Verträglichkeit\*\*: .....

Ab: ..... Änderung auf: .....

Verträglichkeit\*\*: .....

Verträglichkeit\*\*: .....

• BITTE NENNEN SIE ANDERE MEDIKAMENTE, DIE SIE EINNEHMEN.

ANDERE MEDIKAMENTE: .....

AKTUELLE VERHÜTUNG: .....

# IHRE WICHTIGSTEN KONTAKTE



BEHANDELNDER  
ARZT ODER ÄRZTIN

---

---

---

---

---

STEMPEL



MEINE TERMINE

---

---

---

---

---

---

---

---



KRANKENHAUS ADRESSE | TELEFONNUMMER

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

# BEGRIFFSERKLÄRUNG

Antiemetika	Aura	Migräne	Phonophobie	Photophobie	Vorboten	Verträglichkeit
Medikamente gegen Übelkeit	Bezeichnungen für neurologische Störungen, wie Flimmern, Lichtblitze oder Gesichtsfeld-einschränkungen, die den Kopfschmerzen vorausgehen können.	Aus dem Griechischen „hemikrania“ = halbseitiger Kopfschmerz. Anfallsweise pochende Kopfschmerzen, die in der Regel 4 bis 72 Stunden dauern (unbehandelt). Meist unter anderem von Übelkeit, Brechreiz, Licht- und Lärmempfindlichkeit begleitet.	Lärmempfindlichkeit	Lichtempfindlichkeit	Uncharakteristische Vorzeichen oder auch Frühsymptome einer Migräneattacke. Sie können individuell sehr unterschiedlich sein.	Verträglichkeit bezeichnet die Auswirkungen eines Medikamentes auf das Allgemeinbefinden (Nebenwirkungen).

# KOPFSCHMERZARTEN

## WAS IST MIGRÄNE?

Migräne ist ein weit verbreitetes Leiden, das durch wiederkehrende Anfälle von heftigen, meist pochenden Kopfschmerzen charakterisiert ist.<sup>1</sup>

Während die üblichen Spannungskopfschmerzen den ganzen Kopfbereich oder die Stirn betreffen und sich bei ausreichender Flüssigkeitszufuhr, Ruhe und Bewegung an der frischen Luft bessern, betrifft Migräne in der Regel nur eine Kopfhälfte. Der pulsierende-pochende Schmerz lässt sich dabei nicht ohne weiteres beseitigen, bei körperlicher Betätigung nimmt er gar noch zu. Die Migränekopfschmerzen sind so schwer, dass ein normaler Alltag nicht mehr möglich ist. Die Betroffenen haben ein starkes Ruhe- und Rückzugsbedürfnis.<sup>2</sup>

## WAS IST DER UNTERSCHIED ZWISCHEN MIGRÄNE UND "NORMALEN KOPFSCHMERZEN"?

Im Unterschied zu „normalen“ Kopfschmerzen gehen bei Migräne die Attacken zudem fast immer mit Appetitlosigkeit und oft mit Übelkeit, Erbrechen sowie Empfindlichkeit gegenüber Licht, Geräuschen und Gerüchen einher. Die Intensität der einzelnen Attacken kann dabei stark variieren, die Dauer beträgt nach der Definition der Internationalen Kopfschmerzgesellschaft zwischen 4 und 72 Stunden (unbehandelt).<sup>3</sup>

Treten die Kopfschmerzen über einen Zeitraum von drei Monaten und an mehr als 15 Tagen im Monat auf, sprechen MedizinerInnen von chronischer Migräne.<sup>4</sup>

Im Unterschied zur Migräne ist der Cluster-Kopfschmerz durch starke, halbseitige Schmerzanfälle in der Augen- oder Schläfenregion charakterisiert oder verbunden mit vegetativen Störungen der Gesichtshälfte. Mögliche Symptome sind eine Rötung des Gesichts, vermehrter Tränenfluss, erhöhte Nasensekretion und Pupillenverengung.<sup>5</sup>

Grundsätzlich unterscheidet die Internationale Klassifikation verschiedene Migräneformen. Die zwei Hauptformen sind die Migräne ohne Aura und die Migräne mit Aura. Eine Heilung der Migräne ist nicht möglich, doch mit der richtigen Therapie lassen sich die Symptome zumindest lindern.<sup>2,3</sup>

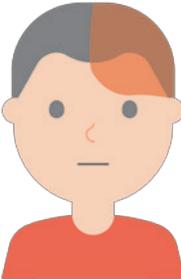
## WAS SIND DIE SYMPTOME?

Häufig wissen Menschen mit Migräne sofort, dass etwas nicht stimmt. Verschiedene Anzeichen – sogenannte Vorboten (Prodromi) – signalisieren bei vielen die nahende Attacke. Tage oder nur wenige Stunden im Voraus verspürt ein Drittel der Betroffenen etwa ungewohnt starken Hunger auf Süßes. Die Konzentration lässt nach, Müdigkeit oder gar depressive Verstimmungen treten auf. Manch einer reagiert in dieser Zeit extrem reizbar, andere hingegen fühlen sich hellwach, ausgesprochen kreativ, strotzend vor Energie bis hin zur Hyperaktivität.<sup>4</sup>

Dieser Vorbotenphase folgt die Kopfschmerzphase, die unbehandelt zwischen 4 und 72 Stunden andauert. In der abschließenden Rückbildungsphase klingen die Beschwerden allmählich ab. Etwa 20 % der PatientInnen erleben ihre Migräne zudem mit einer Aura, die der eigentlichen Schmerzphase vorausgeht.<sup>4</sup>

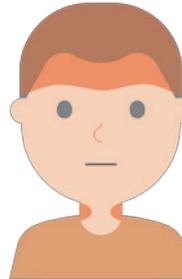
# UNTERScheidung und DEFINITIONEN<sup>6-8</sup>

## MIGRÄNE



- Pulsierend
- Dauer: 4–72 h (unbehandelt)
- Häufigkeit: Wiederkehrend
- Symptome: Übelkeit und/oder Erbrechen, Licht- und Geräuschempfindlichkeit, eventuell Aura
- PatientIn sucht Ruhe in einem geräuscharmen, abgedunkelten Raum

## SPANNUNGSKOPFSCHMERZ



- Drückender Schmerz
- Dauer: Minuten bis Tage (unbehandelt)
- Häufigkeit: Wiederkehrend
- Symptome: Licht- oder Geräuschempfindlichkeit können vorhanden sein
- keine Verstärkung durch körperliche Routineaktivitäten wie Gehen oder Treppensteigen

## CLUSTER-KOPFSCHMERZ



- Immer einseitig
- Stärkste Schmerzintensität und Unruhegefühl in der Attacke
- Dauer: 15–180 Minuten (unbehandelt)
- Häufigkeit: jeden zweiten Tag bis 8-mal täglich
- Symptome: Tränenfluss, Augenrötung, verstopfte oder laufende Nase auf der Schmerzseite

# BEISPIELBLATT

MONAT:	Tag	Kopf-schmerzen*		Beeinträchtigung durch Kopfschmerzen				Schmerzstärke		Ruhebedürfnis		Begleit-symptome		Menstruation		Arbeits-fähigkeit		Akut-Medikament A**		Akut-Medikament B**		Dauer der Kopfschmerzen					
		ja	nein	0	1	2	3	I	2	3	ja	nein	Ü	E	Li	Lä	ja	nein	j	e	n	ja	nein	Anzahl	ja	nein	Anzahl
<b>Legende:</b> 0/1/2/3 0=keine, 1=leicht, 2=mittel, 3=stark	1	☒	○	☒	○	○	○	☒	○	○	○	☒	○	○	○	○	○	☒	○	○	○	☒	○	1	○	☒	1
	2	☒	○	○	○	☒	○	○	☒	○	○	☒	○	○	○	○	○	☒	○	○	☒	○	○	○	○	☒	4
	3	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
	4	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
Ü / E / Li / Lä	5	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
Ü=Übelkeit	6	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
E=Erbrechen	7	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
Li=Lichtscheu	8	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
Lä=Lärmscheu	9	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
j / e / n	10	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
j=ja	II	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
e=eingeschränkt	12	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
n=nein	13	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
	14	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
	15	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
	16	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
	17	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
	18	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
	19	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
	...																										
	31	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○

\* Alle Kopfschmerztage, unabhängig von der empfundenen Stärke und unabhängig davon, ob Medikamente eingenommen werden oder nicht. | \*\*Falls sich das Medikament seit dem letzten Monat geändert hat, kreuzen Sie dies hier 0 an und tragen Sie die Änderung auf Seite 3 ein.  
Bitte sprechen Sie mit Ihrer Ärztin/Ihrem Arzt, wenn Sie zur Wirksamkeit des Arzneimittels Fragen haben, eine Nebenwirkung auftritt bzw. Sie den Verdacht auf eine Nebenwirkung haben.

\* Alle Kopfschmerztagte, unabhängig von der eingeschränkten Stärke und unabhängig davon, ob Medikamente eingenommen worden oder nicht. „I“ falls sich das Medikament seit dem letzten Monat geändert hat, kreuzen Sie dies hier **0** an und tragen Sie die Änderung auf Seite 3 ein.



\* Alle Kopfschmerztagte, unabhängig von der eingeschränkten Stärke und unabhängig davon, ob Medikamente eingenommen worden oder nicht. „I“ falls sich das Medikament seit dem letzten Monat geändert hat, kreuzen Sie dies hier **0** an und tragen Sie die Änderung auf Seite 3 ein.



\* Alle Kopfschmerztagte, unabhängig von der eingeschränkten Stärke und unabhängig davon, ob Medikamente eingenommen worden oder nicht. „I“ falls sich das Medikament seit dem letzten Monat geändert hat, kreuzen Sie dies hier **0** an und tragen Sie die Änderung auf Seite 3 ein.



\* Alle Kopfschmerztagte, unabhängig von der eingeschränkten Stärke und unabhängig davon, ob Medikamente eingenommen worden oder nicht. „I“ falls sich das Medikament seit dem letzten Monat geändert hat, kreuzen Sie dies hier **0** an und tragen Sie die Änderung auf Seite 3 ein.



\* Alle Kopfschmerztagte, unabhängig von der eingeschränkten Stärke und unabhängig davon, ob Medikamente eingenommen worden oder nicht. „I“ falls sich das Medikament seit dem letzten Monat geändert hat, kreuzen Sie dies hier **0** an und tragen Sie die Änderung auf Seite 3 ein.



# QUELLEN

- 1** National Institute for Neurological Disorders and Stroke. Migraine Information Page. <https://www.ninds.nih.gov/Disorders/All-Disorders/Migraine-Information-Page>, Abgerufen Oktober 2018.
- 2** <https://www.oeksg.at/images/downloads/IChD-3beta.pdf>, Abgerufen Oktober 2018.
- 3** [http://www.ihs-klassifikation.de/de/02\\_klassifikation/02\\_teill/01.01.00\\_migraine.html](http://www.ihs-klassifikation.de/de/02_klassifikation/02_teill/01.01.00_migraine.html), Abgerufen Oktober 2018.
- 4** <https://www.oesg.at/patienteninformationen/migraene/>, Abgerufen Oktober 2018.
- 5** [http://www.ihs-klassifikation.de/de/02\\_klassifikation/02\\_teill/03.01.00\\_cluster.html](http://www.ihs-klassifikation.de/de/02_klassifikation/02_teill/03.01.00_cluster.html), Abgerufen Oktober 2018.
- 6** Headache & Facial Pain. In: Aminoff MJ, Greenberg DA, Simon RP, eds. Clinical Neurology. 9e New York, NY: McGraw-Hill; 2015.  
<http://accessmedicine.mhmedical.com/content.aspx?bookid=1194&sectionid=78427211>.
- 7** The International Classification of Headache Disorders. 3rd edition (beta version). *Cephalalgia*. 2013 Jun 14;33(9):629-808.
- 8** Cutrer FM, Bajwa ZH. Pathophysiology, clinical manifestations, and diagnosis of migraine in adults. In: UpToDate. Post TW (Ed). UpToDate, Waltham, MA. (Accessed on August 25, 2017.)

Das Kopfschmerz- und Migränetagebuch wurde in Zusammenarbeit mit dem Spezialbereich Kopfschmerz, Univ.-Klinik für Neurologie Wien und dem Spezialbereich Kopfschmerz, Univ.-Klinik für Neurologie Innsbruck erstellt.

# WEITERE INFORMATIONEN

## Patient.Partner

Infoline: Kostenfreie sozialrechtliche und psychologische Information:  
0800/203 909, Mo-Do 9-16 Uhr, Fr 9-13 Uhr  
[www.novartis.at/patienten/patientpartner](http://www.novartis.at/patienten/patientpartner)

## Österreichischen Kopfschmerzgesellschaft

[www.oeksg.at](http://www.oeksg.at)  
**Selbsthilfegruppe Kopfweh**  
[www.shgkopfweh.at](http://www.shgkopfweh.at)

## Migräne Service Website

[www.migräne-service.at](http://www.migräne-service.at)

# **"KOPFSCHMERZ- MIGRÄNE TAGEBUCH"**



IN KOOPERATION MIT:

Selbsthilfegruppe  
„Kopfweh“

**patient  
partner**

[WWW.SHGKOPFWEH.AT](http://WWW.SHGKOPFWEH.AT)

EIN SERVICE VON:

 NOVARTIS

NOVARTIS PHARMA GMBH, STELLA-KLEIN-LÖW-WEG 17, 1020 WIEN  
TEL.: 01-866 57-0, FAX: 01-866 57 16369, [WWW.NOVARTIS.AT](http://WWW.NOVARTIS.AT)

DATUM DER ERSTELLUNG: OKTOBER 2010 / AT10II916747