Galvassāpju kalendārs _____ mēnesis

Uzrakstiet visus medikamentus, kurus lietojat galvassāpju ārstēšani

- _____
- _____
- _____

Sāpju stiprums:

○ **vieglas sāpes**

◑ **vidējas sāpes**

● **stipras sāpes**

Sāpju rašanās iemesls:

1. Uztraukums/stress
2. Izlaista ēdienreize
3. Mainīts gulēšanas/celšanās ritms
4. Cits_____
5. Cits_____
6. Cits_____

Citi saistītie simptomi:

A - Asarošana
B - Acu apsārtums
C - Aizlikts deguns, deguna tecēšana
D - Vēdera sāpes
E - Cits_____

	Sāpju raksturojums, simptomi, medikamenti									Stimulu kontrole							
Diena	Stiprums	Ilgums	Sāpju iemesls (1-6)	Vemšana vai slikta dūša	Nepatika pret skaņu	Nepatika pret gaismu	Citi simptomi (A-E)	Medikaments, deva	Vai medikaments palīdzēja?	Brokastis regulāras ēdienreizes	Saldināti dzērieni	Ūdens	Miega režīms	Elektronika	Fiziskas aktivitātes		Diena
1																	1
2																	2
3																	3
4																	4
5																	5
6																	6
7																	7
8																	8
9																	9
10																	10
11																	11
12																	12
13																	13
14																	14
15																	15
16																	16
17																	17
18																	18
19																	19
20																	20
21																	21
22																	22
23																	23
24																	24
25																	25
26																	26
27																	27
28																	28
29																	29
30																	30
31																	31