

# Kieler Kopfschmerzkalender für Kinder



Bitte trage oben deine Daten sowie den Monat / das Jahr ein und füll dann täglich eine Zeile der Tabelle rechts aus.

Die Zahlen von 1. - 31. stehen für den jeweiligen Tag im Monat.  
Unten findest du Erklärungen zu den einzelnen Spalten.



## Kopfschmerzen

KS	Setze in dieses Kästchen ein Kreuz X, falls du heute unter Kopfschmerzen leidest.
Dauer	Trage ein, wieviel Stunden diese dauerten.
einseitig pochend	Kreuze eines der beiden Symbole an, wenn deine Schmerzen  einseitig oder  pochend waren.
Intensität	Waren die Kopfschmerzen  schwach  mittel  stark  sehr stark? Kreuze das entsprechende Gesicht an. 
Arrgghh!	Mache ein Kreuz in diese Spalte, wenn Bewegung (z. B. Springen, Laufen) den Schmerz verstärkt hat.

### **Begleitsymtome**

Übelkeit Erbrechen	Kreuze diese Spalte an, wenn eines davon auftrat.
Lärm, Licht	Kreuze an, ob  Licht oder  Lärm unangenehm waren.
Anderes	Gib andere Symtome an: S = Sehstörungen; B = Bauchweh; V = Schwindel; M = Sprachstörungen; K = Kribbeln; P = Muskelschwäche

## Akut - Medikamente

Mittel	Gib an, welches Medikament du eingenommen hast.
Wirkung	Wie war die Wirkung? Schreibe die Zahl in das Kästchen: 0 = schwach; 2 = mittel; 3 = gut; 4 = sehr gut
	Konntest du heute nicht zur Schule gehen? Dann mache einen Kringel um das Datum.  <b>Welche Medikamente nimmst Du sonst ein:</b> .....

Der Kalender kann online heruntergeladen werden unter <https://schmerzkllinik.de/der-kieler-kopfschmerzkalender-fuer-kinder/>

Kopfschmerzen					Intensität	Arrgghh!	Begleitsymptome			Akut - Medikamente	
Tag	KS	Dauer	einseitig pochend				Übelkeit, Erbrechen	Licht	Lärm	Anderes	Weiches Mittel?
1.			 	   	   						
2.			 	   	   						
3.			 	   	   						
4.			 	   	   						
5.			 	   	   						
6.			 	   	   						
7.			 	   	   						
8.			 	   	   						
9.			 	   	   						
10.			 	   	   						
11.			 	   	   						
12.			 	   	   						
13.			 	   	   						
14.			 	   	   						
15.			 	   	   						
16.			 	   	   						
17.			 	   	   						
18.			 	   	   						
19.			 	   	   						
20.			 	   	   						
21.			 	   	   						
22.			 	   	   						
23.			 	   	   						
24.											
25.											
26.											
27.											
28.											
29.											
30.					<img alt="Mild icon" data-bbox="525 1335 5						