

Mo



Di



Mi



Do



Fr



Sa



So



Mein Kopfschmerz-Tagebuch

von **vivimed**<sup>®</sup>  
gegen Kopfschmerzen

Liebe Leserin, lieber Leser,

bei Kopfschmerzen hat man sprichwörtlich für nichts mehr einen Kopf. Mal ehrlich: Können Sie sich erinnern, wann genau und wie oft Sie in letzter Zeit Beschwerden hatten, wie lange sie angehalten haben und was Ihnen geholfen hat? Falls nicht, trösten Sie sich: Sie stehen damit nicht allein da.

Ein Kopfschmerz-Tagebuch kann hier Abhilfe schaffen. Für Ihren Arzt oder Apotheker ist dieses Tagebuch eine Art Lageplan. Er hilft die individuellen Auslöser Ihrer Schmerzen schneller zu finden.

Aber auch bei der Selbstmedikation kann Ihnen so ein Plan weiterhelfen. Oft genügt ein bisschen gesunder Menschenverstand, um die Ursachen für Ihre Beschwerden auszumachen.

Diesen Plan müssen Sie allerdings selbst anfertigen, denn Sie kennen sich nun mal am besten. Nehmen Sie sich einen Kugelschreiber und ein wenig Zeit und füllen Sie das Tagebuch aus.

Wie das geht, erfahren Sie auf den nächsten Seiten.

Ihr vivimed®-Team

## Meine persönlichen Daten

Vorname

Name

Straße/Haus-Nr.

Ort

Telefon

Mobil

E-Mail

Geburtsdatum

Praxis-/Apothekenstempel

## Wie funktioniert das Kopfschmerz-Tagebuch?

Ganz einfach: Sie führen Buch über Ihre Beschwerden. Tag für Tag. Damit das Ganze nicht zu viel Mühe macht, haben wir das Kopfschmerz-Tagebuch bewusst einfach und übersichtlich gestaltet.

Jede Doppelseite stellt eine Kalenderwoche dar. Im oberen Tabellenbereich können Sie eintragen, wann, wo und wie stark Ihre Schmerzen waren. Kreuzen Sie an, welche Begleiterscheinungen sonst noch aufgetreten sind, und schreiben Sie auf, welche Auslöser in Frage kommen können. Im unteren Tabellenbereich können Sie festhalten, welche Schmerzmittel Sie eingenommen haben und welche Wirkung sie hatten. Vergessen Sie bitte nicht, auch andere Medikamente sowie alternative schmerzstillende Maßnahmen aufzuführen. Wie solch eine Seite ausgefüllt aussehen kann, sehen Sie rechts auf der Musterseite.

Legen Sie Ihrem Arzt oder Apotheker die Aufzeichnungen vor, wenn Sie bereits Eintragungen zu mehreren Kopfschmerzattacken vorgenommen haben. Anhand der vorliegenden Fakten kann er Sie effektiver behandeln bzw. beraten. Und Sie sind Ihre Schmerzen schneller los und haben den Kopf frei für die wichtigen Dinge im Leben.

## MUSTERSEITE

Woche vom **19.06.06** bis **25.06.06**

	Beginn der Kopfschmerzen	Ende der Kopfschmerzen	Schmerzort			Schmerzart	
			links	rechts	beidseitig	pulsierend/ pochend/ stechend	dumpf/ drückend/ ziehend
Mo	9.10 UHR	10.00 UHR	X			X	
Di							
Mi	7.00 UHR	8.15 UHR		X		X	
Do							
Fr							
Sa							
So	11.20 UHR	12.30 UHR			X		X

	Schmerzmittleinnahme Präparat	Uhrzeit	Dosierung	Wirkung
				gut
Mo	VIVIME® N	9.15 UHR	1 TABLETTE	X
Di				
Mi	VIVIME® MIT COFFEIN	7.30 UHR	1 TABLETTE	X
Do				
Fr				
Sa				
So	VIVIME® MIT COFFEIN	12.00 UHR	1 TABLETTE	X

Schmerzstärke			Verstärkung der Kopfschmerzen bei körperlicher Anstrengung		Beeinträchtigung der Tagesaktivität			Übelkeit/Erbrechen		Lärm-/Lichtempfindlichkeit		Mögliche Auslöser (z. B. Stress, Wetterumschwung, bestimmte Nahrungsmittel, besondere Ereignisse, zu wenig/zu viel Schlaf, Alkohol, Nikotin, Diät)
stark	mittel	schwach	ja	nein	leicht	mäßig	stark	ja	nein	ja	nein	
X			X			X			X		X	BEGINN DER PERIODE, STRESS IM JOB
X			X					X	X		X	WETTERUMSCHWUNG
		X		X	X				X		X	WENIG SCHLAF, PARTY AM VORABEND

Sonstige Medikamenteneinnahme Präparat		Uhrzeit	Dosierung	Alternative Schmerzbehandlung (z. B. Spaziergang, Qi Gong, Biofeedback, Fußreflexzonenmassage, Yoga, Akupunktur)	Wirkung		
mäßig	schlecht				gut	mäßig	schlecht
				EIN WARMES BAD	X		
		AUGENTROPFEN XY	7.45 UHR	1 MAL/AUGE			
				NACKENMASSAGE		X	

Woche vom ..... bis .....

	Beginn der Kopfschmerzen	Ende der Kopfschmerzen	Schmerzzort			Schmerzart		Schmerzstärke			Verstärkung der Kopfschmerzen bei körperlicher Anstrengung	
						pulsierend/ pochend/ stechend	dumpf/ drückend/ ziehend					
			links	rechts	beidseitig	stark	mittel	schwach	ja	nein		
Mo												
Di												
Mi												
Do												
Fr												
Sa												
So												

	Schmerzmittleinnahme Präparat	Uhrzeit	Dosierung	Wirkung			Sonstige Medikamenteneinnahme Präparat
				gut	mäßig	schlecht	
Mo							
Di							
Mi							
Do							
Fr							
Sa							
So							



Woche vom ..... bis .....

	Beginn der Kopfschmerzen	Ende der Kopfschmerzen	Schmerzzort			Schmerzart		Schmerzstärke			Verstärkung der Kopfschmerzen bei körperlicher Anstrengung	
			links	rechts	beidseitig	pulsierend/ pochend/ stechend	dumpf/ drückend/ ziehend	stark	mittel	schwach	ja	nein
Mo												
Di												
Mi												
Do												
Fr												
Sa												
So												

	Schmerzmittleinnahme Präparat	Uhrzeit	Dosierung	Wirkung			Sonstige Medikamenteneinnahme Präparat
				gut	mäßig	schlecht	
Mo							
Di							
Mi							
Do							
Fr							
Sa							
So							





Woche vom ..... bis .....

	Beginn der Kopfschmerzen	Ende der Kopfschmerzen	Schmerzzort			Schmerzart		Schmerzstärke			Verstärkung der Kopfschmerzen bei körperlicher Anstrengung	
			links	rechts	beidseitig	pulsierend/ pochend/ stechend	dumpf/ drückend/ ziehend	stark	mittel	schwach	ja	nein
Mo												
Di												
Mi												
Do												
Fr												
Sa												
So												

	Schmerzmittleinnahme Präparat	Uhrzeit	Dosierung	Wirkung			Sonstige Medikamenteneinnahme Präparat
				gut	mäßig	schlecht	
Mo							
Di							
Mi							
Do							
Fr							
Sa							
So							



Woche vom ..... bis .....

	Beginn der Kopfschmerzen	Ende der Kopfschmerzen	Schmerzzort			Schmerzart		Schmerzstärke			Verstärkung der Kopfschmerzen bei körperlicher Anstrengung	
			links	rechts	beidseitig	pulsierend/ pochend/ stechend	dumpf/ drückend/ ziehend	stark	mittel	schwach	ja	nein
Mo												
Di												
Mi												
Do												
Fr												
Sa												
So												

	Schmerzmittleinnahme Präparat	Uhrzeit	Dosierung	Wirkung			Sonstige Medikamenteneinnahme Präparat
				gut	mäßig	schlecht	
Mo							
Di							
Mi							
Do							
Fr							
Sa							
So							



## Wichtige Adressen

Hier bekommen Sie weitere Informationen über den neuesten Stand der Schmerzforschung, Schmerztherapeuten, -ambulanzen und -kliniken sowie über Selbsthilfegruppen in Ihrer Nähe.

### **Deutsche Migräne- und Kopfschmerz-Gesellschaft e. V.**

PD Dr. rer. soc. Dipl.-Psych. Peter Kropp  
Medizinische Psychologie im Zentrum für Nervenheilkunde  
an der Medizinischen Fakultät der Universität Rostock  
Gehlsheimer Straße 20  
18147 Rostock  
Internet: [www.dmkg.de](http://www.dmkg.de)

### **Deutsche Schmerzliga e. V.**

Adenauerallee 18  
61440 Oberursel  
Telefon (07 00) 375 375 375, werktags von 9.00-12.00 Uhr  
Telefax (07 00) 375 375 38  
Internet: [www.schmerzliga.de](http://www.schmerzliga.de)  
E-Mail: [info@schmerzliga.de](mailto:info@schmerzliga.de)

### **MigräneLiga e. V.**

Westerwaldstraße 1  
65462 Ginsheim  
Telefon (0 61 44) 22 11  
Telefax (0 61 44) 3 19 08  
Internet: [www.migraeneliga-deutschland.de](http://www.migraeneliga-deutschland.de)  
E-Mail: [info@migraeneliga-deutschland.de](mailto:info@migraeneliga-deutschland.de)

### **Deutsche Schmerzhilfe e. V.**

Rüdiger Fabian  
Sietwende 20  
21720 Grünendeich  
Telefon (0 41 42) 81 04 34, Mo-Fr 9.00-12.00 Uhr; Di-Do 14.30-16.30 Uhr  
Telefax (0 41 42) 81 04 35  
Internet: [www.schmerzhilfe.org](http://www.schmerzhilfe.org)  
E-Mail: [fabian@schmerzhilfe.org](mailto:fabian@schmerzhilfe.org)

### **Deutsches Grünes Kreuz e. V.**

Forum Schmerz  
Schuhmarkt 4  
35037 Marburg  
Telefon (0 64 21) 29 31 25  
Telefax (0 64 21) 29 37 25  
Internet: [www.forum-schmerz.de](http://www.forum-schmerz.de)  
E-Mail: [schmerz@kilian.de](mailto:schmerz@kilian.de)

## Hilfe im Internet:

Unter [www.vivimed.de](http://www.vivimed.de) finden Sie aktuelle Informationen über die wichtigsten Kopfschmerzarten wie Spannungskopfschmerz oder Migräne, ihre Symptome und Auslöser sowie neue Behandlungsmethoden.

vivimed® – ein Schmerzmittel, das genau auf Ihren Kopfschmerz zugeschnitten ist



#### **vivimed® mit Coffein gegen Kopfschmerzen**

- Unser Klassiker bei Spannungskopfschmerzen
- Mit 333 mg Paracetamol und 50 mg des Wirkverstärkers Coffein
- Ideal für den Tag
- Für Berufstätige und Aktive



#### **vivimed® N gegen Fieber und Kopfschmerzen**

- Bei Kopfschmerzen und Fieber (z.B. bei Erkältungen und grippalen Infekten)
- Monopräparat mit 500 mg Paracetamol
- Ideal für die Nacht
- Für Kinder ab 6 Jahre geeignet

