

Calendrier des maux de tête

Mois Année

Mes médicaments contre les maux de tête (y compris dosages en mg)

A	D
B	E
C	F

	Douleurs												Traitement							Effets secondaires		
Jour	Force	Indications de temps			Déclencheur*					Droite	Gauche	Devant	Diffus	Médicament et nombre						Effet	Symptômes associés	Qualité du sommeil
1.		de	à	heures	1	2	3	4	5					A	B	C	D	E	F			
2.		de	à	heures	1	2	3	4	5					A	B	C	D	E	F			
3.		de	à	heures	1	2	3	4	5					A	B	C	D	E	F			
4.		de	à	heures	1	2	3	4	5					A	B	C	D	E	F			
5.		de	à	heures	1	2	3	4	5					A	B	C	D	E	F			
6.		de	à	heures	1	2	3	4	5					A	B	C	D	E	F			
7.		de	à	heures	1	2	3	4	5					A	B	C	D	E	F			
8.		de	à	heures	1	2	3	4	5					A	B	C	D	E	F			
9.		de	à	heures	1	2	3	4	5					A	B	C	D	E	F			
10.		de	à	heures	1	2	3	4	5					A	B	C	D	E	F			
11.		de	à	heures	1	2	3	4	5					A	B	C	D	E	F			
12.		de	à	heures	1	2	3	4	5					A	B	C	D	E	F			
13.		de	à	heures	1	2	3	4	5					A	B	C	D	E	F			
14.		de	à	heures	1	2	3	4	5					A	B	C	D	E	F			
15.		de	à	heures	1	2	3	4	5					A	B	C	D	E	F			
16.		de	à	heures	1	2	3	4	5					A	B	C	D	E	F			
17.		de	à	heures	1	2	3	4	5					A	B	C	D	E	F			
18.		de	à	heures	1	2	3	4	5					A	B	C	D	E	F			
19.		de	à	heures	1	2	3	4	5					A	B	C	D	E	F			
20.		de	à	heures	1	2	3	4	5					A	B	C	D	E	F			
21.		de	à	heures	1	2	3	4	5					A	B	C	D	E	F			
22.		de	à	heures	1	2	3	4	5					A	B	C	D	E	F			
23.		de	à	heures	1	2	3	4	5					A	B	C	D	E	F			
24.		de	à	heures	1	2	3	4	5					A	B	C	D	E	F			
25.		de	à	heures	1	2	3	4	5					A	B	C	D	E	F			
26.		de	à	heures	1	2	3	4	5					A	B	C	D	E	F			
27.		de	à	heures	1	2	3	4	5					A	B	C	D	E	F			
28.		de	à	heures	1	2	3	4	5					A	B	C	D	E	F			
29.		de	à	heures	1	2	3	4	5					A	B	C	D	E	F			
30.		de	à	heures	1	2	3	4	5					A	B	C	D	E	F			
31.		de	à	heures	1	2	3	4	5					A	B	C	D	E	F			

*1 = stress, 2 = modification du rythme veille-sommeil, 3 = phase de récupération, 4 = menstruations, 5 = autre