STUDIO ReSet
fisioterapia & salute

DIARIO
della
CEFALEA

NOTE

#1 GENNAIO

ANNO _____

GIORNO	DALLE - ALLE	INTENSITA' 0-10	DOVE	TIPO DOLORE	ALTRI SINTOMI	* SINTOMI PRE-ATTACCO	FATTORI SCATENANTI	FARMACO QUANTITA'	TRATTAM. ALTERNATIVO	** EFFICACIA FARAMACO E TRATTAM.
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										
31										

***Sintomi che possono precedere un attacco di cefalea**
Sbadigliare; desiderio ardente di cibo; sentire freddo; sudorazione; disturbi del sonno; frequente necessità di urinare; sete; cambiamenti d'umore (irritabilità – depressione – sentirsi stressato); stanchezza/affaticamento; agitazione/irrequietezza/euforia; difficoltà a concentrarsi, leggere o parlare; problemi di memoria; dolore o rigidità al collo; eccessiva sensibilità alla luce; eccessiva sensibilità ai rumori; eccessiva sensibilità agli odori; nausea; vertigine.

**** Efficacia del trattamento (farmacologico o alternativo)**
Molto peggiorato _____**-2**_____ un po' peggio _____**-1**_____ nessun cambiamento _____**0**_____ un po' meglio _____**+ 1**_____ molto meglio _____**+ 2**_____ completamente passato _____**+ 3**_____

#2 FEBBRAIO

ANNO _____

GIORNO	DALLE - ALLE	INTENSITA' 0-10	DOVE	TIPO DOLORE	ALTRI SINTOMI	* SINTOMI PRE-ATTACCO	FATTORI SCATENANTI	FARMACO QUANTITA'	TRATTAM. ALTERNATIVO	** EFFICACIA FARAMACO E TRATTAM.
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										
31										

***Sintomi che possono precedere un attacco di cefalea**
Sbadigliare; desiderio ardente di cibo; sentire freddo; sudorazione; disturbi del sonno; frequente necessità di urinare; sete; cambiamenti d'umore (irritabilità – depressione – sentirsi stressato); stanchezza/affaticamento; agitazione/irrequietezza/euforia; difficoltà a concentrarsi, leggere o parlare; problemi di memoria; dolore o rigidità al collo; eccessiva sensibilità alla luce; eccessiva sensibilità ai rumori; eccessiva sensibilità agli odori; nausea; vertigine.

**** Efficacia del trattamento (farmacologico o alternativo)**
Molto peggiorato _____**-2**_____ un po' peggio _____**-1**_____ nessun cambiamento _____**0**_____ un po' meglio _____**+ 1**_____ molto meglio _____**+ 2**_____ completamente passato _____**+ 3**_____

#3 MARZO

ANNO _____

GIORNO	DALLE - ALLE	INTENSITA' 0-10	DOVE	TIPO DOLORE	ALTRI SINTOMI	* SINTOMI PRE-ATTACCO	FATTORI SCATENANTI	FARMACO QUANTITA'	TRATTAM. ALTERNATIVO	** EFFICACIA FARAMACO E TRATTAM.
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										
31										

***Sintomi che possono precedere un attacco di cefalea**
Sbadigliare; desiderio ardente di cibo; sentire freddo; sudorazione; disturbi del sonno; frequente necessità di urinare; sete; cambiamenti d'umore (irritabilità – depressione – sentirsi stressato); stanchezza/affaticamento; agitazione/irrequietezza/euforia; difficoltà a concentrarsi, leggere o parlare; problemi di memoria; dolore o rigidità al collo; eccessiva sensibilità alla luce; eccessiva sensibilità ai rumori; eccessiva sensibilità agli odori; nausea; vertigine.

**** Efficacia del trattamento (farmacologico o alternativo)**
Molto peggiorato _____**-2**_____ un po' peggio _____**-1**_____ nessun cambiamento _____**0**_____ un po' meglio _____**+ 1**_____ molto meglio _____**+ 2**_____ completamente passato _____**+ 3**_____

#4 APRILE

ANNO _____

GIORNO	DALLE - ALLE	INTENSITA' 0-10	DOVE	TIPO DOLORE	ALTRI SINTOMI	* SINTOMI PRE-ATTACCO	FATTORI SCATENANTI	FARMACO QUANTITA'	TRATTAM. ALTERNATIVO	** EFFICACIA FARAMACO E TRATTAM.
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										
31										

***Sintomi che possono precedere un attacco di cefalea**
Sbadigliare; desiderio ardente di cibo; sentire freddo; sudorazione; disturbi del sonno; frequente necessità di urinare; sete; cambiamenti d'umore (irritabilità – depressione – sentirsi stressato); stanchezza/affaticamento; agitazione/irrequietezza/euforia; difficoltà a concentrarsi, leggere o parlare; problemi di memoria; dolore o rigidità al collo; eccessiva sensibilità alla luce; eccessiva sensibilità ai rumori; eccessiva sensibilità agli odori; nausea; vertigine.

**** Efficacia del trattamento (farmacologico o alternativo)**
Molto peggiorato _____**-2**_____ un po' peggio _____**-1**_____ nessun cambiamento _____**0**_____ un po' meglio _____**+ 1**_____ molto meglio _____**+ 2**_____ completamente passato _____**+ 3**_____

#5 MAGGIO

ANNO _____

GIORNO	DALLE - ALLE	INTENSITA' 0-10	DOVE	TIPO DOLORE	ALTRI SINTOMI	* SINTOMI PRE-ATTACCO	FATTORI SCATENANTI	FARMACO QUANTITA'	TRATTAM. ALTERNATIVO	** EFFICACIA FARAMACO E TRATTAM.
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										
31										

***Sintomi che possono precedere un attacco di cefalea**
Sbadigliare; desiderio ardente di cibo; sentire freddo; sudorazione; disturbi del sonno; frequente necessità di urinare; sete; cambiamenti d'umore (irritabilità – depressione – sentirsi stressato); stanchezza/affaticamento; agitazione/irrequietezza/euforia; difficoltà a concentrarsi, leggere o parlare; problemi di memoria; dolore o rigidità al collo; eccessiva sensibilità alla luce; eccessiva sensibilità ai rumori; eccessiva sensibilità agli odori; nausea; vertigine.

**** Efficacia del trattamento (farmacologico o alternativo)**

Molto peggiorato	un po' peggio	nessun cambiamento	un po' meglio	molto meglio	completamente passato
-2	**-1**	**0**	**+ 1**	**+ 2**	**+ 3**

#6 GIUGNO

ANNO _____

GIORNO	DALLE - ALLE	INTENSITA' 0-10	DOVE	TIPO DOLORE	ALTRI SINTOMI	* SINTOMI PRE-ATTACCO	FATTORI SCATENANTI	FARMACO QUANTITA'	TRATTAM. ALTERNATIVO	** EFFICACIA FARAMACO E TRATTAM.
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										
31										

***Sintomi che possono precedere un attacco di cefalea**
Sbadigliare; desiderio ardente di cibo; sentire freddo; sudorazione; disturbi del sonno; frequente necessità di urinare; sete; cambiamenti d'umore (irritabilità – depressione – sentirsi stressato); stanchezza/affaticamento; agitazione/irrequietezza/euforia; difficoltà a concentrarsi, leggere o parlare; problemi di memoria; dolore o rigidità al collo; eccessiva sensibilità alla luce; eccessiva sensibilità ai rumori; eccessiva sensibilità agli odori; nausea; vertigine.

**** Efficacia del trattamento (farmacologico o alternativo)**
Molto peggiorato _____**-2**_____ un po' peggio _____**-1**_____ nessun cambiamento _____**0**_____ un po' meglio _____**+ 1**_____ molto meglio _____**+ 2**_____ completamente passato _____**+ 3**_____

#7 LUGLIO

ANNO _____

GIORNO	DALLE - ALLE	INTENSITA' 0-10	DOVE	TIPO DOLORE	ALTRI SINTOMI	* SINTOMI PRE-ATTACCO	FATTORI SCATENANTI	FARMACO QUANTITA'	TRATTAM. ALTERNATIVO	** EFFICACIA FARAMACO E TRATTAM.
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										
31										

***Sintomi che possono precedere un attacco di cefalea**
Sbadigliare; desiderio ardente di cibo; sentire freddo; sudorazione; disturbi del sonno; frequente necessità di urinare; sete; cambiamenti d'umore (irritabilità – depressione – sentirsi stressato); stanchezza/affaticamento; agitazione/irrequietezza/euforia; difficoltà a concentrarsi, leggere o parlare; problemi di memoria; dolore o rigidità al collo; eccessiva sensibilità alla luce; eccessiva sensibilità ai rumori; eccessiva sensibilità agli odori; nausea; vertigine.

**** Efficacia del trattamento (farmacologico o alternativo)**
Molto peggiorato _____**-2**_____ un po' peggio _____**-1**_____ nessun cambiamento _____**0**_____ un po' meglio _____**+ 1**_____ molto meglio _____**+ 2**_____ completamente passato _____**+ 3**_____

#8 AGOSTO

ANNO _____

GIORNO	DALLE - ALLE	INTENSITA' 0-10	DOVE	TIPO DOLORE	ALTRI SINTOMI	* SINTOMI PRE-ATTACCO	FATTORI SCATENANTI	FARMACO QUANTITA'	TRATTAM. ALTERNATIVO	** EFFICACIA FARAMACO E TRATTAM.
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										
31										

***Sintomi che possono precedere un attacco di cefalea**
Sbadigliare; desiderio ardente di cibo; sentire freddo; sudorazione; disturbi del sonno; frequente necessità di urinare; sete; cambiamenti d'umore (irritabilità – depressione – sentirsi stressato); stanchezza/affaticamento; agitazione/irrequietezza/euforia; difficoltà a concentrarsi, leggere o parlare; problemi di memoria; dolore o rigidità al collo; eccessiva sensibilità alla luce; eccessiva sensibilità ai rumori; eccessiva sensibilità agli odori; nausea; vertigine.

**** Efficacia del trattamento (farmacologico o alternativo)**
Molto peggiorato _____**-2**_____ un po' peggio _____**-1**_____ nessun cambiamento _____**0**_____ un po' meglio _____**+ 1**_____ molto meglio _____**+ 2**_____ completamente passato _____**+ 3**_____

#9 SETTEMBRE

ANNO _____

GIORNO	DALLE - ALLE	INTENSITA' 0-10	DOVE	TIPO DOLORE	ALTRI SINTOMI	* SINTOMI PRE-ATTACCO	FATTORI SCATENANTI	FARMACO QUANTITA'	TRATTAM. ALTERNATIVO	** EFFICACIA FARAMACO E TRATTAM.
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										
31										

***Sintomi che possono precedere un attacco di cefalea**
Sbadigliare; desiderio ardente di cibo; sentire freddo; sudorazione; disturbi del sonno; frequente necessità di urinare; sete; cambiamenti d'umore (irritabilità – depressione – sentirsi stressato); stanchezza/affaticamento; agitazione/irrequietezza/euforia; difficoltà a concentrarsi, leggere o parlare; problemi di memoria; dolore o rigidità al collo; eccessiva sensibilità alla luce; eccessiva sensibilità ai rumori; eccessiva sensibilità agli odori; nausea; vertigine.

**** Efficacia del trattamento (farmacologico o alternativo)**
Molto peggiorato _____**-2**_____ un po' peggio _____**-1**_____ nessun cambiamento _____**0**_____ un po' meglio _____**+ 1**_____ molto meglio _____**+ 2**_____ completamente passato _____**+ 3**_____

#10 OTTOBRE

ANNO _____

GIORNO	DALLE - ALLE	INTENSITA' 0-10	DOVE	TIPO DOLORE	ALTRI SINTOMI	* SINTOMI PRE-ATTACCO	FATTORI SCATENANTI	FARMACO QUANTITA'	TRATTAM. ALTERNATIVO	** EFFICACIA FARAMACO E TRATTAM.
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										
31										

***Sintomi che possono precedere un attacco di cefalea**
Sbadigliare; desiderio ardente di cibo; sentire freddo; sudorazione; disturbi del sonno; frequente necessità di urinare; sete; cambiamenti d'umore (irritabilità – depressione – sentirsi stressato); stanchezza/affaticamento; agitazione/irrequietezza/euforia; difficoltà a concentrarsi, leggere o parlare; problemi di memoria; dolore o rigidità al collo; eccessiva sensibilità alla luce; eccessiva sensibilità ai rumori; eccessiva sensibilità agli odori; nausea; vertigine.

**** Efficacia del trattamento (farmacologico o alternativo)**
Molto peggiorato _____**-2**_____ un po' peggio _____**-1**_____ nessun cambiamento _____**0**_____ un po' meglio _____**+ 1**_____ molto meglio _____**+ 2**_____ completamente passato _____**+ 3**_____

#11 NOVEBRE

ANNO _____

GIORNO	DALLE - ALLE	INTENSITA' 0-10	DOVE	TIPO DOLORE	ALTRI SINTOMI	* SINTOMI PRE-ATTACCO	FATTORI SCATENANTI	FARMACO QUANTITA'	TRATTAM. ALTERNATIVO	** EFFICACIA FARAMACO E TRATTAM.
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										
31										

***Sintomi che possono precedere un attacco di cefalea**
Sbadigliare; desiderio ardente di cibo; sentire freddo; sudorazione; disturbi del sonno; frequente necessità di urinare; sete; cambiamenti d'umore (irritabilità – depressione – sentirsi stressato); stanchezza/affaticamento; agitazione/irrequietezza/euforia; difficoltà a concentrarsi, leggere o parlare; problemi di memoria; dolore o rigidità al collo; eccessiva sensibilità alla luce; eccessiva sensibilità ai rumori; eccessiva sensibilità agli odori; nausea; vertigine.

**** Efficacia del trattamento (farmacologico o alternativo)**

Molto peggiorato	un po' peggio	nessun cambiamento	un po' meglio	molto meglio	completamente passato
-2	**-1**	**0**	**+ 1**	**+ 2**	**+ 3**

#12 DICEMBRE

ANNO _____

GIORNO	DALLE - ALLE	INTENSITA' 0-10	DOVE	TIPO DOLORE	ALTRI SINTOMI	* SINTOMI PRE-ATTACCO	FATTORI SCATENANTI	FARMACO QUANTITA'	TRATTAM. ALTERNATIVO	** EFFICACIA FARAMACO E TRATTAM.
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										
31										

***Sintomi che possono precedere un attacco di cefalea**
Sbadigliare; desiderio ardente di cibo; sentire freddo; sudorazione; disturbi del sonno; frequente necessità di urinare; sete; cambiamenti d'umore (irritabilità – depressione – sentirsi stressato); stanchezza/affaticamento; agitazione/irrequietezza/euforia; difficoltà a concentrarsi, leggere o parlare; problemi di memoria; dolore o rigidità al collo; eccessiva sensibilità alla luce; eccessiva sensibilità ai rumori; eccessiva sensibilità agli odori; nausea; vertigine.

**** Efficacia del trattamento (farmacologico o alternativo)**

Molto peggiorato	un po' peggio	nessun cambiamento	un po' meglio	molto meglio	completamente passato
-2	**-1**	**0**	**+ 1**	**+ 2**	**+ 3**

NOTE

ReSet Studio – Fisioterapia & Salute
Via Castellana, 86 - 31100 Treviso
347 3233029
www.resetstudio-treviso.com
ReSet Studio

Format ricavato dal diario cefalea validato dalla Aalborg University - Denmark