

# Kopfschmerz- & Migräne-Tagebuch

Verlauf, Intensität, Begleiterscheinungen und Auswirkungen einzelner Kopfschmerzepisoden dokumentieren.

Wichtig: Wiederkehrende, starke oder neue Kopfschmerzen verdienen eine normale medizinische Abklärung. Sensorische Empfindlichkeit bei Autismus sollte nicht dazu führen, Migräne oder andere Ursachen zu übersehen.

## 1. Mein persönlicher Ausgangspunkt

|                                     |  |
|-------------------------------------|--|
| Seit wann treten Kopfschmerzen auf? |  |
| Wie häufig ungefähr?                |  |
| Wie lange dauern sie meist?         |  |
| Wo spüre ich den Schmerz meistens?  |  |
| Was ist diesmal neu oder anders?    |  |

**Was möchte ich mit dem Tagebuch herausfinden oder beim Arzttermin besser beschreiben können?**

|  |
|--|
|  |
|  |
|  |

## 2. Meine persönliche Schmerzskala

Du kannst 0-10 verwenden oder eine eigene Beschreibung. Entscheidend ist, dass du für dich möglichst gleich bewertest.

|                                               |  |
|-----------------------------------------------|--|
| 0 / kaum oder kein Schmerz                    |  |
| 3 / leicht                                    |  |
| 5 / mittel                                    |  |
| 7 / stark                                     |  |
| 10 / stärkster für mich vorstellbarer Schmerz |  |

### 3. Kopfschmerzepisode dokumentieren

#### Episode 1

|                              |  |
|------------------------------|--|
| Datum / Beginn               |  |
| Ende / Dauer                 |  |
| Schmerzort                   |  |
| Schmerzbeschreibung          |  |
| Intensität                   |  |
| Begleitende Beschwerden      |  |
| Licht / Geräusche auffällig? |  |
| Was war davor auffällig?     |  |
| Medikament / andere Maßnahme |  |
| Wirkung                      |  |
| Auswirkung auf meinen Alltag |  |

#### Episode 2

|                              |  |
|------------------------------|--|
| Datum / Beginn               |  |
| Ende / Dauer                 |  |
| Schmerzort                   |  |
| Schmerzbeschreibung          |  |
| Intensität                   |  |
| Begleitende Beschwerden      |  |
| Licht / Geräusche auffällig? |  |
| Was war davor auffällig?     |  |
| Medikament / andere Maßnahme |  |
| Wirkung                      |  |
| Auswirkung auf meinen Alltag |  |

## 4. Weitere Episoden

### Episode 3

|                              |  |
|------------------------------|--|
| Datum / Beginn               |  |
| Ende / Dauer                 |  |
| Schmerzort                   |  |
| Schmerzbeschreibung          |  |
| Intensität                   |  |
| Begleitende Beschwerden      |  |
| Licht / Geräusche auffällig? |  |
| Was war davor auffällig?     |  |
| Medikament / andere Maßnahme |  |
| Wirkung                      |  |
| Auswirkung auf meinen Alltag |  |

### Episode 4

|                              |  |
|------------------------------|--|
| Datum / Beginn               |  |
| Ende / Dauer                 |  |
| Schmerzort                   |  |
| Schmerzbeschreibung          |  |
| Intensität                   |  |
| Begleitende Beschwerden      |  |
| Licht / Geräusche auffällig? |  |
| Was war davor auffällig?     |  |
| Medikament / andere Maßnahme |  |
| Wirkung                      |  |
| Auswirkung auf meinen Alltag |  |

## 5. Was zeigt sich über mehrere Episoden?

### Gemeinsamkeiten bei Beginn, Dauer, Schmerzort oder Intensität

|  |
|--|
|  |
|  |
|  |
|  |

### Wiederkehrende Begleiterecheinungen

|  |
|--|
|  |
|  |
|  |

### Was hilft zuverlässig - und was nicht?

|  |
|--|
|  |
|  |
|  |

### Was ist neu oder hat sich verändert?

|  |
|--|
|  |
|  |
|  |

## 6. Fragen für den Arzttermin

### Meine wichtigsten Fragen

|  |
|--|
|  |
|  |
|  |
|  |

Fachliche Einordnung: Die Evidenz dazu, ob Migräne oder Kopfschmerzen bei autistischen Menschen insgesamt häufiger sind, ist weniger eindeutig als etwa bei Epilepsie. Für die einzelne Person ist entscheidend, wiederkehrende oder neue Beschwerden regulär medizinisch abklären zu lassen.