

Bli-kvitt-MIGRENEN – Sjekkliste

Så fort du merker anfall med spenningshodepine kan du finne frem listen og krysse av på mulige triggere. Målet er å finne et mønster over tid, slik at du kan fastslå hva du bør holde deg unna.

TRIGGER	DATO	DATO	DATO	DATO	DATO	DATO	DATO	DATO
Kunstige søtningmidler								
Gammalost								
koffein								
fasting								
Rødvin								
Depresjon								
Menstrasjon								
Fatigue (ekstrem)								
Anstrengelser med øynene								
Lukter								
Ubalanse, søvn								
Stress								
TV titting								
Værforandring								
Ekstrem støy								
My stillesitting								
Feil sittestilling								
Mye jobbing								
Bruk av alkohol								
Mye mobilbruk (der du titter nedover)								
Røyking								
Forkjølelse / influensa								
Dårlig holdning								

Mer informasjon om hodepine og behandling finner du på www.bli-kvitt-migrenen.no

