



# MIGRAINE DIARY

Name: \_\_\_\_\_

Month: \_\_\_\_\_

Year: \_\_\_\_\_

Date 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

**Severity**

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

**Sensitivity to light**

Y/N																																	
-----	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

**Sensitivity to sound**

Y/N																																	
-----	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

**Nausea**

Y/N																																	
-----	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

**Vomiting**

Y/N																																	
-----	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

**Severity:** (m) - Mild: able to carry out activities (M) - Moderate: able to carry out activities with difficulty (S) - Severe: cancellation of work or social activities

Date 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

**Medication**

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

**Response**

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

**Medication:** A - \_\_\_\_\_ B - \_\_\_\_\_ C - \_\_\_\_\_

**Response:** 0 - no response - no relief or minimal relief (severe headache to moderate headache) 1 - headache relief - (moderate headache or severe headache to mild headache) 2 - headache free

Date 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

**Triggers**

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

**Menstruation**

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

**Triggers:** Refer to "Common Migraine Triggers" on the next page (e.g. B1 = Chocolate D4 = Stress)

## COMMON MIGRAINE TRIGGERS

### Hormonal Factors

- A1.** Menstruation
- A2.** Perimenopause
- A3.** Oral contraception
- A4.** Hormone replacement therapy

### Environmental

- C1.** Weather change (change in barometric pressure)
- C2.** Bright lights
- C3.** Loud noise
- C4.** Strong odours
- C5.** Altitude change

### Diet

- B1.** Chocolate
- B2.** Aged cheese
- B3.** Nitrates
- B4.** Alcohol (especially red wine)
- B5.** Caffeine
- B6.** MSG (monosodium glutamate)
- B7.** Aspartame
- B8.** Citrus fruits
- B9.** Nuts
- B10.** Dairy products
- B11.** Dried fruits
- B12.** Pickled foods (e.g. pickles, olives, sauerkraut)
- B13.** Beans

### Lifestyle

- D1.** Change in sleep (too much, too little)
- D2.** Missing meals
- D3.** Schedule change
- D4.** Stress (including stress letdown)

This document has been adapted for use with the owner's permission. The DAILY MIGRAINE DIARY questionnaire was developed and is the copyright of Suzanne Christie, neurologist at the Ottawa Headache Centre.