

Tenir un agenda de la migraine

CE QU'IL FAUT FAIRE

Tenir un agenda est utile pour le patient migraineux et pour son médecin. Grâce à cet agenda, vous et votre médecin pourrez mieux déterminer :

- la fréquence et l'intensité des crises de migraine ;
- les prises médicamenteuses et leur efficacité ;
- le rôle éventuel de facteurs déclenchants.

En effet, la mémoire n'est pas toujours fiable et, grâce au calendrier, l'ensemble de la période pourra être considéré et non pas seulement la dernière forte crise qui peut fausser l'appréciation générale.

Les facteurs déclenchants, souvent difficiles à repérer, pourront être trouvés ou confirmés, pour certaines crises tout au moins. Pour les facteurs de stress, il s'agit le plus souvent de stress tout à fait banals de la vie quotidienne.

Il est important de savoir les repérer car cela peut déboucher sur une approche psychologique de relaxation et de meilleure gestion du stress.

Enfin, une surveillance des prises de médicaments pourra être effectuée. On restera ainsi vigilant pour éviter les abus de médicaments.

Tenir un agenda de la migraine

CE QU'IL FAUT FAIRE

L'heure de début de la crise

Les facteurs déclenchants qui auraient pu provoquer la crise

- Allments
- Stress
- Règles
- Divers

Les médicaments de la crise

Notez le nom de votre médicament sur l'agenda et le nombre de comprimés pris.

Par exemple : 2 Aspirines prises à 15 heures = A2 (15h).

Si vous prenez plusieurs médicaments pour une même crise, notez ceux-ci en spécifiant pour chacun l'heure de la prise.

L'intensité de la douleur

Notez de **0** (absence de douleur) à **10** (douleur maximale imaginable) l'intensité de la douleur pendant la crise.

La gêne dans les activités

Avez-vous été gêné dans vos activités pendant la crise ?

Mettez une note entre **0** (pas de gêne) et **3** (gêne complète - alimentation).

La durée de la crise (en heures)

Le traitement de fond

- Nom du médicament
- Nombre de comprimés par jour

Comment utiliser votre agenda ?

CE QU'IL FAUT FAIRE

1. Dépliez le rabat de la couverture (à la fin de l'almanach)
2. Décrivez chacune de vos crises

La légende portée sur le rabat vous permet de "coder" vos réponses dans les colonnes.

Mois : Janvier 2007	Heure de début	Facteurs déclenchants	Médicaments	Intensité de la douleur	Gêne dans les activités	Durée de la crise
Lundi						
Mardi						
Mercredi						
Jeudi	4	Pression au travail	Tiviflex (10h30)	8	1	2 h
Vendredi						
Samedi						
Dimanche						
Lundi						
Mardi						
Mercredi						
Jeudi						
Vendredi						
Samedi						
Dimanche						
Lundi						
Mardi						
Mercredi						
Jeudi						
Vendredi						
Samedi	27	Appétit + Fatigue	Anti-inflammatoire Antinflammatoire	5	5	24 h 1h30
Dimanche	28					
Lundi						
Mardi						
Mercredi						
Jeudi						
Vendredi						
Samedi						
Dimanche						

Comment utiliser votre agenda ?

CE QU'IL FAUT FAIRE

L'heure de début

À quelle heure votre crise a-t-elle débuté ?

Les facteurs déclenchants

Avez-vous pu identifier certains d'entre eux qui auraient pu provoquer votre crise ? Notez-les sur l'agenda.

- Quelques aliments (boissons incluses)
- Le stress
- Les règles
- Divers

Les médicaments de la crise

Quel(s) médicament(s) avez-vous pris ?

Combien et à quelle heure ? Notez le nom de votre médicament sur l'agenda et le nombre de comprimés pris. Par exemple : 2 Aspirines (15 heures).

Si vous prenez plusieurs médicaments pour une même crise, notez ceux-ci en spécifiant pour chacun l'heure de la prise.

L'intensité de la douleur

Notez de 0 (absence de douleur) à 10 (douleur maximale imaginable) l'intensité de la douleur pendant la crise.

La gêne dans les activités

Avez-vous été gêné dans vos activités pendant la crise ? Mettez une note entre 0 (pas de gêne) et 3 (gêne complète - alitement).

La durée

Combien de temps votre crise a-t-elle duré (nombre d'heures dans la journée) ?

Le traitement de fond

Si vous prenez un traitement de fond, notez-le en bas de la page avec le nom du médicament et le nombre de comprimés pris par jour.

MIEUX VIVRE AVEC UNE DOULEUR

MIEUX VIVRE AVEC UNE DOULEUR

Mois :

	Heure de début	Facteurs déclenchants	Médicaments	Intensité de la douleur	Gêne dans les activités	Durée de la crise
Lundi						
Mardi						
Mercredi						
Jeudi						
Vendredi						
Samedi						
Dimanche						
Lundi						
Mardi						
Mercredi						
Jeudi						
Vendredi						
Samedi						
Dimanche						
Lundi						
Mardi						
Mercredi						
Jeudi						
Vendredi						
Samedi						
Dimanche						
Lundi						
Mardi						
Mercredi						
Jeudi						
Vendredi						
Samedi						
Dimanche						

Traitement de fond

L
A
M
I
G
R
A
I
N
E

MIEUX VIVRE AVEC UNE DOULEUR

