

Plan d'action contre la migraine

Remplissez ce plan d'action contre la migraine avec votre médecin.

Raisons pour lesquelles je souhaite suivre ce plan :

- Je veux que mes migraines soient moins fréquentes ou moins douloureuses.
- Je veux pouvoir mieux maîtriser la situation.
- Je veux pouvoir faire toutes les choses que j'aime.
- _____
- _____

Que faire avant la survenue d'une migraine :

- Avoir suffisamment de médicaments à portée de main.
- Avoir mon médicament de secours toujours sur moi.
- Prendre mon médicament de prévention si cela m'a été prescrit par mon médecin :

Nom du médicament de prévention	Quantité à prendre	Quand le prendre

- Essayer de me relaxer au jour le jour (par exemple, en faisant de l'exercice physique, en pratiquant des hobbies, en lisant) :

- Savoir quels sont les éléments qui déclenchent mes migraines que je dois éviter ou gérer :

- Connaître les signes annonciateurs du début d'une migraine :

Que faire en cas de migraine :

- Prendre mon médicament de secours dès les premiers signes de douleur :

Nom du médicament de secours	Quantité à prendre	Quand le prendre

- Mesure à prendre si mon médicament de secours ne fait pas effet :

- Mesures à prendre pour m'aider à me sentir mieux (m'allonger dans une pièce sombre, respirer profondément) :

- Appeler mon médecin au numéro suivant _____ si :

- Mon mal de tête empire ou s'il dure plus longtemps que d'habitude.
- Je ressens des effets indésirables inhabituels ou désagréables.
- Mon mal de tête est très différent de ce que je ressens habituellement.
- J'ai des effets indésirables qui ne disparaissent pas.
- _____