

Plan Aksyon kont Migrèn

Travay avèk doktè ou pou fè Plan Aksyon sa a kont Migrèn.

Pou kisa mwen vle swiv plan sa a:

- Mwen vle gen mwens migrèn oswa mwens doulè.
- Mwen vle santi mwen gen plis kontwòl.
- Mwen vle anmezi pou fè aktivite mwen renmen.
- _____
- _____

Kisa pou mwen fè anvan mwen gen yon migrèn:

- Kenbe ase medikaman nan men ou.
- Pote medikaman pou soulajman sou mwen tout tan.
- Pran medikaman prevantif mwen si doktè mwen mande m pou itilize li:

Non medikaman prevantif	Kantite pou pran	Kilè pou pran li

- Jwenn fason pou detann mwen chak jou (tankou fè egzèsis, pastan, lekti): _____

- Konnen sa ki deklanche migrèn pou w ka evite oswa kontwole l:

- Konnen ki sentòm ki endike m yon migrèn pral kòmanse:

Kisa pou mwen fè si mwen gen yon migrèn:

- Pran medikaman pou soulajman nan premye sentòm doulè a:

Non medikaman pou soulajman	Kantite pou pran	Kilè pou pran li

- Fè sa si medikaman pou soulajman mwen pa travay:

- Fè bagay sa yo pou ede m santi mwen pi byen (tankou kouche nan yon chanm ki fènwa, respire fò):

- Rele doktè mwen nan nimewo sa a _____ si:
 - Maltèt mwen vin grav oswa si li dire lontan.
 - Mwen gen efè iregilye oswa move efè segondè.
 - Maltèt mwen pi diferan pase jan li konn ye.
 - Mwen gen efè segondè ki pa ale.
 - _____