

# Plano de acção contra a enxaqueca

Colabore com o seu médico para preencher este plano de acção contra a enxaqueca.

## Por que razão pretendo seguir este plano:

- Quero ter menos enxaquecas ou menos dores.
- Quero sentir-me mais em controlo.
- Quero ser capaz de fazer as coisas de que gosto.
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

## O que fazer antes de ter uma enxaqueca:

- Manter medicamentos suficientes à mão.
- Trazer sempre o meu medicamento de alívio comigo.
- Tomar o meu medicamento preventivo, se o meu médico me tiver dito para usá-lo:

Nome do medicamento preventivo	Quanto tomar	Quando tomá-lo

- Encontrar formas de descontraír todos os dias (como exercício, passatempos, ler): \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
- Conhecer quais os promotores de enxaquecas que tenho de evitar ou tratar: \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
- Conhecer quais os sinais que me indicam que uma enxaqueca está prestes a começar:  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

## O que devo fazer se tiver uma enxaqueca:

- Tomar o meu medicamento de alívio ao primeiro sinal de dor:

Nome do medicamento de alívio	Quanto tomar	Quando tomá-lo

- Fazer isto se o meu medicamento de alívio não funcionar:  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
- Fazer estas coisas para me ajudar a sentir melhor (como deitar-me num quarto escuro, respirar fundo):  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
- Contactar o meu médico neste número \_\_\_\_\_ se:
  - A minha dor de cabeça for pior ou mais prolongada.
  - Tiver efeitos colaterais pouco habituais ou graves.
  - A minha dor de cabeça for muito diferente do normal.
  - Tiver efeitos colaterais que não desaparecem.
  - \_\_\_\_\_