

# Plano ng Aksyon para sa Migraine

Makipagtulungan sa iyong doktor upang sulatan itong Plano ng Aksyon para sa Migraine.

## Bakit gusto kong sundin ang planong ito:

- Gusto kong magkaroon ng mas kaunting mga migraine o mas kaunting kirot.
- Gusto kong maramdaman na ako'y mas may kontrol.
- Gusto kong magawa ang mga bagay na kinasisiyahan ko.
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

## Ano ang dapat gawin bago ako magka-migraine:

- Kailangan ay lagi akong may dalang sapat na gamot.
- Lagi akong magdadala ng aking nagbibigay-ginhawa na gamot.
- Inumin ko ang aking pang-iwas na gamot kung sinabi sa akin ng aking doctor na gamitin ko ito:

Pangalan ng pang-iwas na gamot	Gaano karami ang iinumín	Kailan ito iinumín

- Maghanap ng mga paraan upang magrelaks araw-araw (tulad ng ehersisyo, hobbies, pagbabasa): \_\_\_\_\_
- Alamin kung alin ang mga migraine trigger na dapat kong iwasan o pamahalaan: \_\_\_\_\_
- Alamin ang mga palatandaan na nagsasabi sa akin na mag-sisimula na ang isang migraine: \_\_\_\_\_

## Ano ang dapat gawin kung ako ay magka-migraine:

- Inumin ang aking nagbibigay-ginhawa na gamot oras na may naramdamang kirot:

Pangalan ng pang-iwas na gamot	Gaano karami ang iinumín	Kailan ito iinumín

- Gawin ito kung ang aking nagbibigay-lunas na gamot ay hindi gumagana:

- Gawin ang mga ito upang makatulong sa pagbuti ng aking pakiramdam (tulad ng paghiga sa madilim na kuwarto, paghinga nang malalim):

- Tawagan ang aking doktor sa numero \_\_\_\_\_ kung:
  - Ang aking sakit ng ulo ay mas grabe o mas nagtatagal.
  - Mayroon akong di-karaniwan o mga masasamang epekto.
  - Ang aking sakit ng ulo ay naiiba kaysa sa karaniwan.
  - Mayroon akong mga masasamang epekto na hindi nawawala.
  - \_\_\_\_\_