خطتي لنوبة الصداع النصفي

تُملأ في يوم جيد

حتى لا يضطر أحد إلى التخمين أو السؤال. ألصق بطاقة على الثلاجة.

عندما تبدأ نوبة، أريد

- ☐ أن أُترك وحدي
- ☐ أن يطمئن عليّ أحد مرة واحدة
- ☐ مساعدة للوصول إلى السرير
- ☐ غرفة مظلمة وباردة
- ☐ الباب مغلق
- ☐ الباب مواربًا

من فضلك لا

- ☐ تُشعل الضوء الرئيسي
- ☐ تسألني عن حالي مرارًا
- ☐ تطبخ شيئًا ذا رائحة قوية
- ☐ تُشغّل الغسالة
- ☐ تطلب مني اتخاذ قرارات
- ☐ تعتذر نيابةً عني

أين توجد الأشياء

الدواء · كمادة ثلج · وعاء · ماء

دوائي

ماذا أتناول ومتى — كما اتفقت مع طبيبي. اكتب وقت إعطائه.

تولَّ عني

- ☐ إلغاء المواعيد
- ☐ الرد على هاتفي
- ☐ الخروج بالأطفال
- ☐ إبلاغ العمل

بمن تتصل

اليوم التالي

ما سأحتاجه وأنا مشوّش الذهن ومُنهَك

اطلب مساعدة طبية عاجلة إذا

اكتب هنا ما طلب منك طبيبك مراقبته. لا تخمّنه من الإنترنت. في حالة الطوارئ، اتصل بأرقام الطوارئ في بلدك.

خطة وليست نصيحة طبية. اتفق على محتواها مع طبيبك العام أو طبيب الأعصاب.

تفضّل هاتفك؟ امسح الرمز لتحميل Migraine Journal.
السجل نفسه على iPhone، ويُجمع لك تلقائيًا. التتبّع مجاني.
migrainejournal.app · مجاني للطباعة والمشاركة

خطتي لنوبة الصداع النصفي

تُملأ في يوم جيد

حتى لا يضطر أحد إلى التخمين أو السؤال. ألصق بطاقة على الثلاجة.

عندما تبدأ نوبة، أريد

- ☐ أن أُترك وحدي
- ☐ أن يطمئن عليّ أحد مرة واحدة
- ☐ مساعدة للوصول إلى السرير
- ☐ غرفة مظلمة وباردة
- ☐ الباب مغلق
- ☐ الباب مواربًا

من فضلك لا

- ☐ تُشعل الضوء الرئيسي
- ☐ تسألني عن حالي مرارًا
- ☐ تطبخ شيئًا ذا رائحة قوية
- ☐ تُشغّل الغسالة
- ☐ تطلب مني اتخاذ قرارات
- ☐ تعتذر نيابةً عني

أين توجد الأشياء

الدواء · كمادة ثلج · وعاء · ماء

دوائي

ماذا أتناول ومتى — كما اتفقت مع طبيبي. اكتب وقت إعطائه.

تولَّ عني

- ☐ إلغاء المواعيد
- ☐ الرد على هاتفي
- ☐ الخروج بالأطفال
- ☐ إبلاغ العمل

بمن تتصل

اليوم التالي

ما سأحتاجه وأنا مشوّش الذهن ومُنهَك

اطلب مساعدة طبية عاجلة إذا

اكتب هنا ما طلب منك طبيبك مراقبته. لا تخمّنه من الإنترنت. في حالة الطوارئ، اتصل بأرقام الطوارئ في بلدك.

خطة وليست نصيحة طبية. اتفق على محتواها مع طبيبك العام أو طبيب الأعصاب.

تفضّل هاتفك؟ امسح الرمز لتحميل Migraine Journal.
السجل نفسه على iPhone، ويُجمع لك تلقائيًا. التتبّع مجاني.
migrainejournal.app · مجاني للطباعة والمشاركة