Mein Migräne-Notfallplan

AN EINEM GUTEN TAG AUSFÜLLEN

Damit niemand raten und niemand fragen muss. Eine Karte an den Kühlschrank.

WENN EINE ATTACKE BEGINNT, MÖCHTE ICH

- [ ] In Ruhe gelassen werden
- [ ] Dass einmal jemand nachschaut
- [ ] Hilfe, ins Bett zu kommen
- [ ] Ein dunkles, kühles Zimmer
- [ ] Tür zu
- [ ] Tür angelehnt

BITTE NICHT

- [ ] Das Deckenlicht anmachen
- [ ] Ständig fragen, wie es mir geht
- [ ] Etwas stark Riechendes kochen
- [ ] Die Waschmaschine anstellen
- [ ] Mich Dinge entscheiden lassen
- [ ] Sich für mich entschuldigen

WO DIE SACHEN LIEGEN

MEDIKAMENTE · KÜHLPACK · SCHÜSSEL · WASSER

MEINE MEDIKAMENTE

WAS ICH WANN NEHME — WIE MIT MEINER ÄRZTIN VEREINBART. UHRZEIT DER EINNAHME NOTIEREN.

BITTE FÜR MICH ERLEDIGEN

- [ ] Termine absagen
- [ ] Ans Telefon gehen
- [ ] Mit den Kindern rausgehen
- [ ] Bei der Arbeit Bescheid sagen

WEN BENACHRICHTIGEN

DER TAG DANACH

WAS ICH BRAUCHE, SOLANGE ICH BENEBELT UND ERSCHÖPFT BIN

SOFORT ÄRZTLICHE HILFE HOLEN, WENN

Trag hier ein, worauf du laut deiner Ärztin achten sollst. Nicht aus dem Internet raten. Notfall: 112.

Ein Plan, kein ärztlicher Rat. Inhalt mit Hausärztin oder Neurologin absprechen.

Lieber aufs Handy? Code scannen für Migraine Journal.
Dasselbe auf dem iPhone, für dich zusammengezählt. Gratis erfassen.
migrainejournal.app · frei zum Drucken und Weitergeben

Mein Migräne-Notfallplan

AN EINEM GUTEN TAG AUSFÜLLEN

Damit niemand raten und niemand fragen muss. Eine Karte an den Kühlschrank.

WENN EINE ATTACKE BEGINNT, MÖCHTE ICH

- [ ] In Ruhe gelassen werden
- [ ] Dass einmal jemand nachschaut
- [ ] Hilfe, ins Bett zu kommen
- [ ] Ein dunkles, kühles Zimmer
- [ ] Tür zu
- [ ] Tür angelehnt

BITTE NICHT

- [ ] Das Deckenlicht anmachen
- [ ] Ständig fragen, wie es mir geht
- [ ] Etwas stark Riechendes kochen
- [ ] Die Waschmaschine anstellen
- [ ] Mich Dinge entscheiden lassen
- [ ] Sich für mich entschuldigen

WO DIE SACHEN LIEGEN

MEDIKAMENTE · KÜHLPACK · SCHÜSSEL · WASSER

MEINE MEDIKAMENTE

WAS ICH WANN NEHME — WIE MIT MEINER ÄRZTIN VEREINBART. UHRZEIT DER EINNAHME NOTIEREN.

BITTE FÜR MICH ERLEDIGEN

- [ ] Termine absagen
- [ ] Ans Telefon gehen
- [ ] Mit den Kindern rausgehen
- [ ] Bei der Arbeit Bescheid sagen

WEN BENACHRICHTIGEN

DER TAG DANACH

WAS ICH BRAUCHE, SOLANGE ICH BENEBELT UND ERSCHÖPFT BIN

SOFORT ÄRZTLICHE HILFE HOLEN, WENN

Trag hier ein, worauf du laut deiner Ärztin achten sollst. Nicht aus dem Internet raten. Notfall: 112.

Ein Plan, kein ärztlicher Rat. Inhalt mit Hausärztin oder Neurologin absprechen.

Lieber aufs Handy? Code scannen für Migraine Journal.
Dasselbe auf dem iPhone, für dich zusammengezählt. Gratis erfassen.
migrainejournal.app · frei zum Drucken und Weitergeben