Vorbereitung auf den Termin

DIESE EINE SEITE MITBRINGEN

Gib diese Seite ab statt des ganzen Tagebuchs. Ein Ersttermin dauert oft 20–30 Minuten, und das meiste davon geht für diese vier Zahlen drauf. Nimm den Durchschnitt der letzten drei Monate.

NAME

TERMIN AM

AUFZEICHNUNGEN VON – BIS

MIGRÄNETAGE PRO MONAT

Tage, nicht Attacken. Eine Attacke über zwei Tage zählt doppelt.

KOPFSCHMERZTAGE INSGESAMT PRO MONAT

Auch die gewöhnlichen Kopfschmerzen.

TAGE MIT AKUTMEDIKATION PRO MONAT

Je Wirkstoffgruppe. Ehrlich angeben — das ändert den Plan.

BEEINTRÄCHTIGUNGSWERT

MIDAS oder HIT-6, mit Datum. Alte Werte für den Verlauf aufheben.

BISHERIGE BEHANDLUNG — DER WICHTIGSTE TEIL FÜR DIE ÄRZTIN

MEDIKAMENT (PROPHYLAXE & AKUT)	HÖCHSTE DOSIS	WIE LANGE	WARUM ABGESETZT / WIRKUNG

„Irgendwas mit T, hat nicht geholfen“ hilft niemandem weiter. Ob ein Mittel nach zwei Wochen in niedriger Dosis oder nach vier Monaten in voller Dosis versagt hat, führt zu völlig anderen nächsten Schritten.

MEINE TYPISCHE ATTACKE

VORBOTEN · WO DER SCHMERZ SITZT · ANDERE SYMPTOME · DAUER · DER TAG DANACH

VORGESCHICHTE & ANDERE ERKRANKUNGEN

ALTER BEI DER ERSTEN MIGRÄNE · SEIT WANN DIESES MUSTER · FAMILIE

ANDERE MEDIKAMENTE, INKL. VERHÜTUNG, STIMMUNG UND SCHLAF

FRAGEN, DIE ICH STELLEN WILL

- [ ] Welche Kopfschmerzerkrankung ist das, und warum?
- [ ] Kommt für mich eine Prophylaxe infrage?
- [ ] Ab wann entscheiden wir, dass es nicht wirkt?
- [ ] Bei welchen Nebenwirkungen absetzen statt durchhalten?
- [ ] An wie vielen Tagen im Monat darf ich mein Akutmittel nehmen?
- [ ] Wann soll ich früher wiederkommen?
- [ ] Was soll ich bis zum nächsten Termin erfassen?

MEINE EIGENEN

HEUTE ENTSCHIEDEN

AUFSCHREIBEN, BEVOR DU DIE PRAXIS VERLÄSST

Eine Aufzeichnung, keine Diagnose. Das Urteil deiner Ärztin geht vor.

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