Mi plan de acción para la migraña

RELLÉNALO EN UN BUEN DÍA

Para que nadie tenga que adivinar ni preguntar. Pega una en la nevera.

CUANDO EMPIEZA UNA CRISIS, QUIERO

- [ ] Estar a solas
- [ ] Que alguien venga a ver una vez
- [ ] Ayuda para llegar a la cama
- [ ] La habitación oscura y fresca
- [ ] La puerta cerrada
- [ ] La puerta entreabierta

POR FAVOR, NO

- [ ] Encender la luz del techo
- [ ] Preguntarme todo el rato cómo estoy
- [ ] Cocinar nada con olor fuerte
- [ ] Poner la lavadora
- [ ] Hacerme tomar decisiones
- [ ] Disculparse en mi nombre

DÓNDE ESTÁN LAS COSAS

MEDICACIÓN · BOLSA DE FRÍO · PALANGANA · AGUA

MI MEDICACIÓN

QUÉ TOMO Y CUÁNDO — SEGÚN LO ACORDADO CON MI MÉDICO. ANOTA LA HORA EN QUE ME LA DIERON.

ENCÁRGATE POR MÍ DE

- [ ] Cancelar planes
- [ ] Contestar mi teléfono
- [ ] Sacar a los niños
- [ ] Avisar en el trabajo

A QUIÉN AVISAR

EL DÍA DESPUÉS

LO QUE NECESITARÉ MIENTRAS SIGA CON LA MENTE NUBLADA Y SIN ENERGÍA

BUSCA ATENCIÓN MÉDICA URGENTE SI

Escribe aquí lo que tu médico te ha dicho que vigiles. No lo saques de internet. Emergencias: 112 o el número de tu país.

Un plan, no un consejo médico. Acuerda el contenido con tu médico de cabecera o neurólogo.

¿Prefieres el teléfono? Escanea para obtener Migraine Journal.
El mismo registro en el iPhone, y la app hace las cuentas. Registrar es gratis.
migrainejournal.app · gratis para imprimir y compartir

Mi plan de acción para la migraña

RELLÉNALO EN UN BUEN DÍA

Para que nadie tenga que adivinar ni preguntar. Pega una en la nevera.

CUANDO EMPIEZA UNA CRISIS, QUIERO

- [ ] Estar a solas
- [ ] Que alguien venga a ver una vez
- [ ] Ayuda para llegar a la cama
- [ ] La habitación oscura y fresca
- [ ] La puerta cerrada
- [ ] La puerta entreabierta

POR FAVOR, NO

- [ ] Encender la luz del techo
- [ ] Preguntarme todo el rato cómo estoy
- [ ] Cocinar nada con olor fuerte
- [ ] Poner la lavadora
- [ ] Hacerme tomar decisiones
- [ ] Disculparse en mi nombre

DÓNDE ESTÁN LAS COSAS

MEDICACIÓN · BOLSA DE FRÍO · PALANGANA · AGUA

MI MEDICACIÓN

QUÉ TOMO Y CUÁNDO — SEGÚN LO ACORDADO CON MI MÉDICO. ANOTA LA HORA EN QUE ME LA DIERON.

ENCÁRGATE POR MÍ DE

- [ ] Cancelar planes
- [ ] Contestar mi teléfono
- [ ] Sacar a los niños
- [ ] Avisar en el trabajo

A QUIÉN AVISAR

EL DÍA DESPUÉS

LO QUE NECESITARÉ MIENTRAS SIGA CON LA MENTE NUBLADA Y SIN ENERGÍA

BUSCA ATENCIÓN MÉDICA URGENTE SI

Escribe aquí lo que tu médico te ha dicho que vigiles. No lo saques de internet. Emergencias: 112 o el número de tu país.

Un plan, no un consejo médico. Acuerda el contenido con tu médico de cabecera o neurólogo.

¿Prefieres el teléfono? Escanea para obtener Migraine Journal.
El mismo registro en el iPhone, y la app hace las cuentas. Registrar es gratis.
migrainejournal.app · gratis para imprimir y compartir