Plan d’action migraine

À REMPLIR UN BON JOUR

Pour que personne n’ait à deviner, ni à demander. Colles-en une sur le frigo.

QUAND UNE CRISE COMMENCE, JE VEUX

- ☐ Qu’on me laisse seul·e
- ☐ Qu’on passe voir une fois
- ☐ De l’aide pour me coucher
- ☐ La pièce sombre et fraîche
- ☐ La porte fermée
- ☐ La porte entrouverte

MERCI DE NE PAS

- ☐ Allumer le plafonnier
- ☐ Me demander sans cesse si ça va
- ☐ Cuisiner quelque chose d’odorant
- ☐ Lancer la machine à laver
- ☐ Me faire prendre des décisions
- ☐ M’excuser à ma place

OÙ SONT LES CHOSES

MÉDICAMENTS · POCHE DE FROID · BASSINE · EAU

MON TRAITEMENT

CE QUE JE PRENDS ET QUAND — SELON MON MÉDECIN. NOTER L’HEURE OÙ IL M’A ÉTÉ DONNÉ.

À GÉRER POUR MOI

- ☐ Annuler mes plans
- ☐ Répondre au téléphone
- ☐ Sortir les enfants
- ☐ Prévenir le travail

QUI CONTACTER

LE LENDEMAIN

CE DONT J’AURAI BESOIN, ENCORE DANS LE BROUILLARD

APPELER LE 15 (SAMU) OU LE 112 SI

Note ici ce que ton médecin t’a dit de surveiller. Ne le devine pas d’après Internet.

Un plan, pas un avis médical. Valide son contenu avec ton médecin ou ton neurologue.

Plutôt sur ton téléphone ? Scanne pour Migraine Journal.
Le même suivi sur iPhone, additionné pour toi. Suivi gratuit.
migrainejournal.app · libre d’imprimer et de partager

Plan d’action migraine

À REMPLIR UN BON JOUR

Pour que personne n’ait à deviner, ni à demander. Colles-en une sur le frigo.

QUAND UNE CRISE COMMENCE, JE VEUX

- ☐ Qu’on me laisse seul·e
- ☐ Qu’on passe voir une fois
- ☐ De l’aide pour me coucher
- ☐ La pièce sombre et fraîche
- ☐ La porte fermée
- ☐ La porte entrouverte

MERCI DE NE PAS

- ☐ Allumer le plafonnier
- ☐ Me demander sans cesse si ça va
- ☐ Cuisiner quelque chose d’odorant
- ☐ Lancer la machine à laver
- ☐ Me faire prendre des décisions
- ☐ M’excuser à ma place

OÙ SONT LES CHOSES

MÉDICAMENTS · POCHE DE FROID · BASSINE · EAU

MON TRAITEMENT

CE QUE JE PRENDS ET QUAND — SELON MON MÉDECIN. NOTER L’HEURE OÙ IL M’A ÉTÉ DONNÉ.

À GÉRER POUR MOI

- ☐ Annuler mes plans
- ☐ Répondre au téléphone
- ☐ Sortir les enfants
- ☐ Prévenir le travail

QUI CONTACTER

LE LENDEMAIN

CE DONT J’AURAI BESOIN, ENCORE DANS LE BROUILLARD

APPELER LE 15 (SAMU) OU LE 112 SI

Note ici ce que ton médecin t’a dit de surveiller. Ne le devine pas d’après Internet.

Un plan, pas un avis médical. Valide son contenu avec ton médecin ou ton neurologue.

Plutôt sur ton téléphone ? Scanne pour Migraine Journal.
Le même suivi sur iPhone, additionné pour toi. Suivi gratuit.
migrainejournal.app · libre d’imprimer et de partager