Préparer le rendez-vous

UNE SEULE PAGE À APPORTER

Donne cette feuille plutôt que tout l'agenda. Une première consultation dure souvent 20 à 30 minutes, et l'essentiel sert à établir ces quatre chiffres. Fais-en la moyenne sur les trois derniers mois.

NOM

DATE DU RENDEZ-VOUS

PÉRIODE COUVERTE

JOURS DE MIGRAINE PAR MOIS

Des jours, pas des crises. Une crise sur deux jours compte pour deux.

JOURS DE CÉPHALÉE AU TOTAL PAR MOIS

Y compris les maux de tête ordinaires.

JOURS DE TRAITEMENT DE CRISE PAR MOIS

Par type de médicament. Sois précis·e — cela change le traitement.

SCORE DE HANDICAP

MIDAS ou HIT-6, avec la date. Garde les anciens scores pour l'évolution.

HISTORIQUE DES TRAITEMENTS — LA PARTIE LA PLUS UTILE AU MÉDECIN

MÉDICAMENT (FOND & CRISE)	DOSE MAX ATTEINTE	DURÉE DE PRISE	POURQUOI ARRÊTÉ / EFFET

« Un truc en T qui n'a pas marché » ne permet rien. Un médicament en échec à faible dose après deux semaines ou à pleine dose après quatre mois mène à des suites complètement différentes.

MA CRISE TYPE

SIGNES AVANT-COUREURS · DOULEUR · SYMPTÔMES · DURÉE · LENDEMAIN

ANTÉCÉDENTS & AUTRES MALADIES

ÂGE À LA 1RE MIGRAINE · DÉBUT DE CE RYTHME · FAMILLE

AUTRES TRAITEMENTS (CONTRACEPTION, HUMEUR, SOMMEIL)

QUESTIONS À POSER

- ☐ De quel type de céphalée s'agit-il, et pourquoi ?
- ☐ Un traitement de fond est-il indiqué pour moi ?
- ☐ Au bout de combien de temps dira-t-on que ça ne marche pas ?
- ☐ Quels effets secondaires doivent me faire arrêter ?
- ☐ Combien de jours par mois puis-je prendre mon traitement ?
- ☐ Qu'est-ce qui doit me faire revenir plus tôt ?
- ☐ Que dois-je suivre d'ici le prochain rendez-vous ?

LES MIENNES

DÉCIDÉ AUJOURD'HUI

À NOTER AVANT DE QUITTER LE CABINET

Un relevé, pas un diagnostic. L'avis de ton médecin prime.

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