Agenda de la migraine — exemple d’une semaine

UNE SEMAINE REMPLIE

Les mêmes colonnes que la page 1 de l’agenda gratuit, remplies pour une semaine inventée. Le bleu, c’est l’entrée ; les notes à droite expliquent pourquoi chacune est écrite ainsi.

MOIS / ANNÉE
mars

MON 5 SUR 10, C’EST
je travaille, mais au ralenti

MON 9 SUR 10, C’EST
pièce sombre, je ne peux pas parler

JOUR	CRISE O/N/C	DÉBUT	MAX /10	HEURES	TRAITEMENT & HEURE	SOMMEIL	NOTES
lun. 3	N					7,5	Journée normale
mar. 4	N					6	Couchée tard — échéance
mer. 5	O	7 h 30	7	9	Sumatriptan 50 mg · 8 h 15	5	Réveillée avec. Pas déjeuné mardi.
jeu. 6	O	(suite)	5	6	Ibuprofène 400 mg · 10 h	8	Même crise, 2e jour
ven. 7	N					7	Vaseuse, vidée (postdrome)
sam. 8	C	15 h	3	2		8	Petit mal de tête, pas une migraine
dim. 9	N					7,5	

POURQUOI C’EST ÉCRIT AINSI

LES BONS JOURS
Lundi, mardi et dimanche ont quand même un N et un chiffre de sommeil. Sans eux, pas de taux — juste une liste de mauvais jours.

UNE ÉCHELLE ANCRÉE
Le 5 et le 9 sont définis en haut, avec ses propres mots : un 7 en mars veut dire la même chose qu’un 7 en juin.

UNE CRISE, DEUX JOURS
La crise de mercredi a continué jeudi. Une seule crise, mais *deux jours de migraine* — le chiffre que comptent les médecins.

DOSE ET HEURE
« Sumatriptan 50 mg · 8 h 15 » — l’heure montre qu’il a été pris au bout de 45 minutes, une question que posera ton médecin.

TOUT MAL DE TÊTE N’EST PAS UNE MIGRAINE
Samedi est noté C : il compte comme jour de céphalée, pas comme jour de migraine.

CE QUE DONNE CETTE SEMAINE

JOURS DE MIGRAINE	JOURS DE CÉPHALÉE
2	3
JOURS DE TRAITEMENT DE CRISE	**CRISES**
2	1

C’est des notes que viennent les tendances : une nuit courte et un déjeuner sauté avant mercredi, c’est un point de données. Trois mois de notes, c’est une tendance à tester.

Un exemple, pas le relevé d’une vraie personne.

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