Agenda de la migraine

Une ligne par jour. Remplis-la le jour même, y compris les jours sans crise — un agenda qui ne note que les mauvais jours ne peut pas montrer un taux. Environ quinze secondes.

MOIS / ANNÉE

NOM

MON 5 SUR 10, C'EST

MON 9 SUR 10, C'EST

JOUR	CRISE O / N	HEURE DÉBUT	INTENS. MAX /10	DURÉE (H)	TRAITEMENT & HEURE DE PRISE	SOMMEIL (H)	NOTES — TOUT CE QUI SORT DE L'ORDINAIRE SUR 24 H
1							
2							
3							
4							
5							
6							
7							
8							
9							
10							
11							
12							
13							
14							
15							
16							
17							
18							
19							
20							
21							
22							
23							
24							
25							
26							
27							
28							
29							
30							
31							

Intensité aucune · légère · modérée · forte · invalidante

Définis ton échelle dans les cases ci-dessus avant de commencer — un 7 du premier mois devient un 5 au troisième.

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

Détail d'une crise

Imprimes-en plusieurs. Remplis-en une une fois le pire passé — pas pendant. Note l'*heure* de tout ce que tu soupçonnes : un facteur dans les heures précédant le début peut être la crise qui commence, et non sa cause.

DATE _____ DÉBUT _____ FIN _____ DURÉE TOTALE (H) _____

INTENSITÉ MAXIMALE — ENTOURE UN CHIFFRE

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

SYMPTÔMES

- ☐ Aura
- ☐ Nausées
- ☐ Vomissements
- ☐ Gêne à la lumière
- ☐ Gêne au bruit
- ☐ Gêne aux odeurs
- ☐ Vertiges
- ☐ Fatigue
- ☐ Vision floue
- ☐ Nuque raide
- ☐ Fourmillements
- ☐ Confusion

AUTRE

_____

OÙ ÉTAIT LA DOULEUR



- ☐ Front
- ☐ Tempe gauche / droite
- ☐ Sommet du crâne
- ☐ Derrière les yeux
- ☐ Arrière de la tête
- ☐ Nuque
- ☐ Mâchoire
- ☐ Sinus / joue
- ☐ Toute la tête

LES 24 HEURES AVANT LE DÉBUT

REPAS · SOMMEIL · CHARGE DE TRAVAIL · TRAJETS · TOUT ÉCART À LA ROUTINE, AVEC L'HEURE

_____

_____

_____

_____

DÉCLENCHEURS POSSIBLES

MODE DE VIE

- ☐ Mauvais sommeil
- ☐ Stress
- ☐ Déshydratation
- ☐ Repas sauté
- ☐ Effort physique

ALIMENTATION

- ☐ Caféine
- ☐ Alcool
- ☐ Chocolat
- ☐ Fromage affiné
- ☐ Charcuterie

ENVIRONNEMENT

- ☐ Changement de temps
- ☐ Lumière vive
- ☐ Bruit fort
- ☐ Temps d'écran

HORMONAL

- ☐ Cycle hormonal

HEURE DE CHAQUE DÉCLENCHEUR SOUPÇONNÉ

_____

TRAITEMENT

QUOI / DOSE / HEURE DE PRISE / EFFICACE ?

_____

_____

CE QUI A AIDÉ, CE QUI N'A PAS AIDÉ

PIÈCE SOMBRE · FROID · SOMMEIL · MANGER · CE QUE TU REFERAIS

_____

_____

LE LENDEMAIN

ÉNERGIE, CONCENTRATION, HUMEUR — LA RÉCUPÉRATION COMPTE AUSSI

_____

_____

Sommeil la nuit d'avant : _____ h · Stress ce jour-là : faible / moyen / élevé

Libre d'imprimer et de partager · merci de mettre un lien, pas de copie

Synthèse pour le rendez-vous

Remplis-la à partir des pages 1 et 2 avant d'y aller, et donne cette feuille plutôt que tout l'agenda.
Fais la moyenne des quatre chiffres sur les trois derniers mois.

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, pas seulement la migraine.

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 voir l'évolution.

HISTORIQUE DES TRAITEMENTS — LA PARTIE LA PLUS UTILE AU MÉDECIN

MÉDICAMENT	DOSE MAX ATTEINTE	DURÉE DE PRISE	POURQUOI ARRÊTÉ / EFFET

MA CRISE TYPE

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

AUTRES MALADIES & TRAITEMENTS

Y COMPRIS CONTRACEPTION, TRAITEMENTS DE L'HUMEUR ET DU 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

Un agenda est un relevé, pas un diagnostic. Ce qu'il semble montrer se discute avec ton médecin traitant ou ton neurologue.

migrainejournal.app/fr/downloads
Libre d'imprimer et de partager · merci de mettre un lien, pas de copie