Suivi des traitements

Tout ce que tu prends **pour** une crise — antalgiques, triptans, gépants, antinauséeux. Une ligne par prise. Les deux scores de douleur montrent si un médicament agit vraiment.

DATE	HEURE	MÉDICAMENT & DOSE	DOULEUR AVANT /10	DOULEUR 2 H APRÈS /10	2E PRISE ?	EFFETS SECONDAIRES / NOTES

JOURS DE TRAITEMENT CE MOIS-CI — COCHE CHAQUE JOUR AVEC UNE PRISE POUR UNE CRISE

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

TOTAL DE JOURS CE MOIS-CI

Pourquoi compter des jours, pas des comprimés. Prendre trop souvent un traitement de crise peut lui-même provoquer plus de maux de tête (céphalée par abus médicamenteux). Les critères internationaux (ICHD-3, 8.2) comptent des *jours* : **15 jours ou plus par mois** pour les antalgiques simples comme le paracétamol, l'aspirine ou l'ibuprofène ; **10 jours ou plus par mois** pour les triptans, dérivés de l'ergot, opioïdes ou antalgiques associés — pendant plus de trois mois.

Si tu approches de ces seuils, parles-en à ton médecin. N'arrête pas seul·e un médicament prescrit.

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

Suivi des traitements

Chaque traitement de fond essayé, y compris ceux qui ont échoué. Les spécialistes demandent exactement cela — la dose atteinte, combien de temps, pourquoi tu as arrêté — et c'est la liste la plus dure à refaire de mémoire.

MÉDICAMENT	DOSE MAX	DÉBUT	ARRÊT	POURQUOI ARRÊTÉ — EFFETS SECONDAIRES / SANS EFFET / AUTRE	JOURS DE MIGRAINE / MOIS AVANT → PENDANT

ALLERGIES ET MÉDICAMENTS MAL TOLÉRÉS

AUTRES TRAITEMENTS ET COMPLÉMENTS RÉGULIERS

Apporte les deux pages en consultation. Un traitement de fond se juge en général après 2 à 3 mois à pleine dose.

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