Il mio piano per l’emicrania

DA COMPILARE IN UN GIORNO BUONO

Così nessuno deve indovinare e nessuno deve chiedere. Attaccane una sul frigo.

QUANDO INIZIA UN ATTACCO, VORREI

- [ ] Che mi si lasci in pace
- [ ] Che qualcuno passi a vedere una volta
- [ ] Aiuto per andare a letto
- [ ] La stanza buia e fresca
- [ ] Porta chiusa
- [ ] Porta socchiusa

PER FAVORE, NON

- [ ] Accendere la luce grande
- [ ] Chiedermi di continuo come sto
- [ ] Cucinare cose dall’odore forte
- [ ] Far partire la lavatrice
- [ ] Farmi prendere decisioni
- [ ] Scusarvi al posto mio

DOVE TROVARE LE COSE

FARMACI · BORSA DEL GHIACCIO · BACINELLA · ACQUA

I MIEI FARMACI

COSA PRENDO E QUANDO — COME CONCORDATO CON IL MEDICO. ANNOTA L’ORA IN CUI VIENE DATO.

OCCUPATEVI VOI DI

- [ ] Disdire gli impegni
- [ ] Rispondere al mio telefono
- [ ] Portare fuori i bambini
- [ ] Avvisare il lavoro

CHI AVVISARE

IL GIORNO DOPO

COSA MI SERVIRÀ CON LA TESTA ANNEBBIATA E SENZA ENERGIE

CHIEDI SUBITO AIUTO MEDICO SE

Scrivi qui a cosa ti ha detto di fare attenzione il tuo medico. Non ricavarlo da internet. In emergenza chiama il 112.

Un piano, non un parere medico. Concorda i contenuti con il medico di base o il neurologo.

Preferisci il telefono? Inquadra il codice per Migraine Journal.
Lo stesso diario su iPhone, con i conti fatti per te. Registrare è gratis.
migrainejournal.app · gratis da stampare e condividere

Il mio piano per l’emicrania

DA COMPILARE IN UN GIORNO BUONO

Così nessuno deve indovinare e nessuno deve chiedere. Attaccane una sul frigo.

QUANDO INIZIA UN ATTACCO, VORREI

- [ ] Che mi si lasci in pace
- [ ] Che qualcuno passi a vedere una volta
- [ ] Aiuto per andare a letto
- [ ] La stanza buia e fresca
- [ ] Porta chiusa
- [ ] Porta socchiusa

PER FAVORE, NON

- [ ] Accendere la luce grande
- [ ] Chiedermi di continuo come sto
- [ ] Cucinare cose dall’odore forte
- [ ] Far partire la lavatrice
- [ ] Farmi prendere decisioni
- [ ] Scusarvi al posto mio

DOVE TROVARE LE COSE

FARMACI · BORSA DEL GHIACCIO · BACINELLA · ACQUA

I MIEI FARMACI

COSA PRENDO E QUANDO — COME CONCORDATO CON IL MEDICO. ANNOTA L’ORA IN CUI VIENE DATO.

OCCUPATEVI VOI DI

- [ ] Disdire gli impegni
- [ ] Rispondere al mio telefono
- [ ] Portare fuori i bambini
- [ ] Avvisare il lavoro

CHI AVVISARE

IL GIORNO DOPO

COSA MI SERVIRÀ CON LA TESTA ANNEBBIATA E SENZA ENERGIE

CHIEDI SUBITO AIUTO MEDICO SE

Scrivi qui a cosa ti ha detto di fare attenzione il tuo medico. Non ricavarlo da internet. In emergenza chiama il 112.

Un piano, non un parere medico. Concorda i contenuti con il medico di base o il neurologo.

Preferisci il telefono? Inquadra il codice per Migraine Journal.
Lo stesso diario su iPhone, con i conti fatti per te. Registrare è gratis.
migrainejournal.app · gratis da stampare e condividere