Diario dell’emicrania — settimana di esempio

COME APPARE UNA SETTIMANA COMPILATA

Le stesse colonne della pagina 1 del diario gratuito, compilate per una settimana inventata. In blu c’è la registrazione; le note a destra spiegano perché ogni voce è scritta così.

MESE / ANNO
Marzo

IL MIO 5 SU 10 SIGNIFICA
lavoro, ma più lentamente

IL MIO 9 SU 10 SIGNIFICA
stanza buia, non riesco a parlare

GIORNO	ATTACCO S/N/M	INIZIO	PICCO /10	ORE	FARMACO E ORA	SONNO	NOTE
Lun 3	N					7,5	Giornata normale
Mar 4	N					6	Tardi a letto — scadenza
Mer 5	S	07:30	7	9	Sumatriptan 50 mg · 08:15	5	Già al risveglio. Pranzo saltato mar.
Gio 6	S	(segue)	5	6	Ibuprofene 400 mg · 10:00	8	Stesso attacco, 2° giorno
Ven 7	N					7	Testa vuota, senza forze (postdromo)
Sab 8	M	15:00	3	2		8	Mal di testa lieve, non emicrania
Dom 9	N					7,5	

PERCHÉ È SCRITTO COSÌ

I GIORNI BUONI
Lunedì, martedì e domenica hanno comunque una N e le ore di sonno. Senza di loro non c’è una frequenza — solo un elenco di giorni brutti.

SCALA ANCORATA
Il 5 e il 9 sono definiti in alto con parole proprie, così un 7 a marzo vale quanto un 7 a giugno.

UN ATTACCO, DUE GIORNI
L’attacco di mercoledì è continuato giovedì. È un solo attacco ma *due giorni di emicrania* — il numero che contano medici e assicurazioni.

DOSE E ORA
“Sumatriptan 50 mg · 08:15” — l’ora mostra che è stato preso dopo 45 minuti, una domanda che il medico ti farà.

NON OGNI MAL DI TESTA È EMICRANIA
Sabato è segnato M: conta come giorno di mal di testa ma non come giorno di emicrania.

IL TOTALE DELLA SETTIMANA

GIORNI DI EMICRANIA **2**	TUTTI I GIORNI DI MAL DI TESTA **3**
GIORNI CON FARMACI SINTOMATICI **2**	ATTACCHI **1**

È dalle note che nascono le tendenze: una notte corta e un pranzo saltato prima di mercoledì sono un solo dato. Tre mesi di dati sono una tendenza da mettere alla prova.

Un esempio, non il diario di una persona reale.