Test di un fattore scatenante

UNA VARIABILE · SEI SETTIMANE

Cambia **una sola cosa** e mantienila per sei settimane. Cambiarne quattro insieme non ti dice quale abbia contato, e ti lega a quattro rinunce per sempre.

L'UNICA COSA CHE CAMBIO

DATA DI INIZIO

PUNTO DI PARTENZA — PRIMA DI CAMBIARE QUALSIASI COSA

GIORNI DI EMICRANIA NELLE 4 SETTIMANE PRECEDENTI

INTENSITÀ MEDIA /10

GIORNI CON FARMACI SINTOMATICI

Senza un punto di partenza non hai niente con cui confrontare, e lo ricorderai male.

SEI SETTIMANE

SETT.	GIORNI DI EMICRANIA	INTENSITÀ MEDIA	RISPETTATO?	COS'ALTRO È CAMBIATO — MALATTIA, VIAGGI, SCADENZE, SONNO
1				
2				
3				
4				
5				
6				

RISULTATO

GIORNI DI EMICRANIA: PRIMA → DOPO

VERDETTO — MANTENERE, ABBANDONARE O RIPETERE IL TEST

PRIMA DI TRARRE CONCLUSIONI

È cambiato qualcos'altro in quelle sei settimane? Un mese tranquillo al lavoro, una vacanza o un cambio di stagione spostano i numeri da soli.

E controlla la direzione di causa ed effetto: voglie di cibo, sete, rigidità del collo e sensibilità alla luce arrivano spesso *prima* del dolore come parte dell'attacco, quindi eliminarle non può aiutare.

Un promemoria, non una diagnosi. Parla di ciò che scopri 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