Migraine-actieplan

INVULLEN OP EEN GOEDE DAG

Zodat niemand hoeft te raden en niemand hoeft te vragen. Hang er een op de koelkast.

ALS EEN AANVAL BEGINT, WIL IK

- [ ] Met rust gelaten worden
- [ ] Dat iemand één keer komt kijken
- [ ] Hulp om naar bed te gaan
- [ ] De kamer donker en koel
- [ ] Deur dicht
- [ ] Deur op een kier

DOE ALSJEBLIEFT NIET

- [ ] Het grote licht aandoen
- [ ] Steeds vragen hoe het gaat
- [ ] Iets sterk ruikends koken
- [ ] De wasmachine aanzetten
- [ ] Me dingen laten beslissen
- [ ] Namens mij excuses maken

WAAR DINGEN LIGGEN

MEDICATIE · COLDPACK · TEILTJE · WATER

MIJN MEDICATIE

WAT IK NEEM EN WANNEER — ZOALS AFGESPROKEN MET MIJN ARTS. NOTEER HET TIJDSTIP VAN GEVEN.

REGEL DIT VOOR MIJ

- [ ] Afspraken afzeggen
- [ ] Mijn telefoon opnemen
- [ ] Met de kinderen weg
- [ ] Mijn werk inlichten

WIE JE BELT

DE DAG ERNA

WAT IK NODIG HEB ALS IK WAZIG EN LEEG BEN

ZOEK DRINGEND MEDISCHE HULP ALS

Schrijf hier op waar je eigen arts je op liet letten. Haal dit niet van internet. Bij levensgevaar: 112.

Een plan, geen medisch advies. Stem de inhoud af met je huisarts of neuroloog.



Liever je telefoon? Scan voor Migraine Journal.
Dezelfde registratie op je iPhone, voor je opgeteld. Gratis bijhouden.
migrainejournal.app · gratis te printen en te delen

Migraine-actieplan

INVULLEN OP EEN GOEDE DAG

Zodat niemand hoeft te raden en niemand hoeft te vragen. Hang er een op de koelkast.

ALS EEN AANVAL BEGINT, WIL IK

- [ ] Met rust gelaten worden
- [ ] Dat iemand één keer komt kijken
- [ ] Hulp om naar bed te gaan
- [ ] De kamer donker en koel
- [ ] Deur dicht
- [ ] Deur op een kier

DOE ALSJEBLIEFT NIET

- [ ] Het grote licht aandoen
- [ ] Steeds vragen hoe het gaat
- [ ] Iets sterk ruikends koken
- [ ] De wasmachine aanzetten
- [ ] Me dingen laten beslissen
- [ ] Namens mij excuses maken

WAAR DINGEN LIGGEN

MEDICATIE · COLDPACK · TEILTJE · WATER

MIJN MEDICATIE

WAT IK NEEM EN WANNEER — ZOALS AFGESPROKEN MET MIJN ARTS. NOTEER HET TIJDSTIP VAN GEVEN.

REGEL DIT VOOR MIJ

- [ ] Afspraken afzeggen
- [ ] Mijn telefoon opnemen
- [ ] Met de kinderen weg
- [ ] Mijn werk inlichten

WIE JE BELT

DE DAG ERNA

WAT IK NODIG HEB ALS IK WAZIG EN LEEG BEN

ZOEK DRINGEND MEDISCHE HULP ALS

Schrijf hier op waar je eigen arts je op liet letten. Haal dit niet van internet. Bij levensgevaar: 112.

Een plan, geen medisch advies. Stem de inhoud af met je huisarts of neuroloog.



Liever je telefoon? Scan voor Migraine Journal.
Dezelfde registratie op je iPhone, voor je opgeteld. Gratis bijhouden.
migrainejournal.app · gratis te printen en te delen