

CONSEILS POUR REMPLIR VOTRE CALENDRIER DE MIGRAINES

Pour bien comprendre vos migraines et adapter au mieux votre traitement, votre neurologue a impérativement besoin de données sur au moins, 6 mois. Ce calendrier de migraines va vous aider à lui communiquer un maximum d'informations.

Comment ça marche ?

Une crise de migraine peut se dérouler en 4 phases. Le patient doit sélectionner les phases qu'il identifie pour chaque crise.

COCHEZ LES CASES CONCERNÉES PAR LA CRISE DU JOUR UNIQUEMENT.

- Prodrome** : phase prémonitoire avec des signes comme la fatigue, la fringale ou des difficultés de concentration.
- Aura** : troubles visuels (les plus fréquents), troubles sensitifs, troubles du langage ou, très rarement, des troubles moteurs. (Les auras sont un symptôme dans 20 % des migraines.)
- Céphalée** : la douleur.
- Postdrome** : phase de récupération avec fatigue intense.
- Durée** : indiquez la durée pour le jour concerné, même si la crise s'étale sur plusieurs jours. Vous remplirez chaque jour. Pour le neurologue, c'est le nombre de jours qui compte et non le nombre de crises.

IMPACT Complétez avec les lettres suivantes :

- Ⓕ : **impact léger**. Vous pouvez poursuivre vos activités sans trop de difficultés.
- Ⓜ : **impact modéré**. Vous êtes incapable de réaliser certaines activités habituelles.
- Ⓘ : **impact intense**. Vous êtes incapable de réaliser la plupart des activités.

TRAITEMENT Indiquez dans le tableau, pour chaque traitement pris, la première lettre et le nombre de cachets pris. Écrivez en toutes lettres, au-dessus du tableau, les noms de vos traitements de crise.

Vous imprimerez une page par mois.

(La mise en page de ce calendrier a été optimisée pour limiter la consommation d'encre.)

CALENDRIER DE MIGRAINES

NOM & PRÉNOM : _____


PATIENT SUIVI PAR : _____

TRAITEMENT(S) : N'indiquez que la première lettre dans le tableau.

Ⓐ impact léger

Ⓜ impact modéré

Ⓘ impact intense

DATE	PRODROME	AURA	CEPHALEE	POSTDROM	DUREE	REGLES	IMPACT	TRAITEMENT 
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								