



Tjekliste til samtale med lægen

At leve med migræne er frustrerende fordi, det ikke altid er let for andre at se, hvor meget sygdommen påvirker dit liv. De kan tro, at det "bare er hovedpine" da det kan være svært for andre at forstå sværhedsgraden af smerten eller symptomerne, der tvinger dig til at sætte livet på pause.

Så når du taler med din læge, kan det være en god ide at være så præcis som muligt om din migræne og dens indvirkning. På den måde får du de bedste betingelser for at have en god samtale, der kan føre til de bedst mulige løsninger for dig.

For at hjælpe dig i samtalen med din læge, er her tre områder, som er vigtige at tage op:

- **Antal dage med migræne og antal migræneanfald**
- **Eventuel medicin som du tager**
- **Hvordan migrænen påvirker dit liv**

Følgende spørgsmål kan være gode at have overvejet inden samtalen med lægen for, at du kan give så præcist et billede som muligt af, hvordan migrænen påvirker lige netop dig.

Dine svar giver lægen et bedre overblik over hvordan dit liv med migræne er.



SPØRGSMÅL

1 Hvor mange migræneanfald har du normalt på en måned?

2 Hvor mange timer før dit migræneanfald kan du mærke symptomerne?

3 Hvor mange timer varer dine migræneanfald typisk?

4 Efter dit migræneanfald, hvor lang tid går der, før du føler dig frisk igen?

5 Hvor mange dage på en typisk måned tager du medicin for din migræne?

6 Hvor mange dage på en måned er du (i gennemsnit) fraværende fra arbejde og/eller ikke kan klare de hjemlige opgaver pga. din migræne?

7 Beskriv hvordan det føles for dig at leve med migræne:

DIT TOTALE ANTAL MIGRÆNEANFALD OG DAGE MED MIGRÆNE



Under et migræneanfald kan du opleve forskellige symptomer, herunder pludselige opståen af smerte på den ene side af hovedet.¹ Din læge kan, ud fra disse 4 svar, beregne antallet af migræneberørte dage på en typisk måned. Udredningsværktøjet på vores hjemmeside er også en nem måde for dig at beregne det selv.

Du kan finde det på:

www.levmedmigræne.dk

DIN MIGRÆNE BEHANDLING



Tænk på den medicin du tager i begyndelsen af dine migræne symptomer. Det må inkludere smertestillende håndkøbsmedicin, specifik migrænemedicin eller andre receptpligtige midler mod migræne.²

DIT LIV MED MIGRÆNE



Migrænen kan have indflydelse på mange områder af dit liv. Ved at fortælle det til andre gør, at de lettere kan sætte sig ind i, hvordan lige netop du har det.

Forhåbentligt kan denne checkliste være med til at give dig en bedre samtale med, ikke bare din læge, men også din familie, venner og kolleger. Med bedre forståelse får man bedre hjælp og støtte.

Referencer:

1. NHS Choices, Migraine symptoms. <http://www.nhs.uk/conditions/migraine/Pages/symptoms.aspx> [Last Accessed: October 2017].
2. Migraine Action, Migraine Treatments and Therapies – Acute Treatments. <http://www.migraine.org.uk/information/treatments-and-therapies/acute-treatments/#acute> [Last accessed: October 2017]. Date of preparation: November 2017 GLNS/AMG/0098(1)b