



Sjekkliste før ditt legebesøk

Å leve med migrene er frustrerende siden det ikke er så lett for andre å forstå hvor mye sykdommen påvirker ditt liv. De kan se det som "bare nok en hodepine" eller ha vanskeligheter med å forstå smertene og symptomene som gjør at du må sette "livet på vent".

Derfor er det viktig å være klar og tydelig om migrenen din og hvordan den innvirker på ditt liv neste gang du skal snakke med din lege. Det vil gi en mer informativ og god samtale som vil hjelpe legen å finne de beste alternativer til deg.

For å hjelpe deg med samtalen, gjør vi oppmerksom på de tre områdene din lege vil være interessert i:

- **Antall migrene anfall og migrene dager**
- **Legemidler du tar for din migrene**
- **Hvordan migrene påvirker livet ditt**

Derfor er det viktig å være klar og tydelig om migrenen din og hvordan den innvirker på ditt liv neste gang du skal snakke med din lege. Det vil gi en mer informativ og god samtale som vil hjelpe legen å finne de beste alternativer til deg.

Dine svar her vil gi legen et klart bilde av hvordan migrene påvirker ditt liv.



SPØRSMÅL

1 Hvor mange migrene anfall har du normalt i måneden?

2 Hvor mange timer før et migrene anfall begynner du å kjenne symptomer?

3 Hvor mange timer varer et typisk migreaneanfall for deg?

4 Etter et migrene anfall, hvor lang tid tar det før du begynner å kjenne deg som "deg selv" igjen?

5 Hvor mange dager pr. måned tar du medisin for å behandle din migrene?

6 I snitt, hvor mange dager pr. måned er du borte fra jobb eller skole på grunn av din migrene?

7 Beskriv hvordan det er å leve med migrene for deg.

DITT TOTALE ANTALL MIGRENE ANFALL OG DAGER PÅVIRKET AV DIN MIGRENE



Under et migrene anfall kan du oppleve forskjellige symptomer, inkludert en plutselig smerte på en side av hodet.¹ Med disse seks svarene kan din lege beregne antall dager din migrene påvirker ditt liv i en typisk måned.

For å beregne dette selv kan du finne utredningsverktøyet MIA (Migraine Impact Assessment) på:

www.spørommigrene.no

DINE MIGRENE MEDISINER



Tenk på de medisinene du tar når du kjenner du får migrenesyntomer. Det kan være reseptfrie medisiner mot smerte spesifikke migrene medisiner som for eksempel triptaner eller reseptbelagte smertemedisiner.²

DITT LIV MED MIGRENE



Migrene kan påvirke mange områder av livet. Å forklare dette til mennesker rundt deg, som familie, venner, arbeidsgiver- og kolleger, kan gjøre det enklere for dem å forstå hvordan du har det.

Forhåpentligvis vil denne sjekklisten gi deg et utgangspunkt for en bedre diskusjon, ikke bare med legen din, men også med familie, venner og kolleger. Med bedre forståelse får du også bedre hjelp og støtte.

Referanser:

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