



Checklista inför ditt läkarbesök

Att leva med migrän är frustrerande eftersom det inte är så lätt för andra att förstå hur mycket sjukdomen påverkar ditt liv. De kan se det som "bara en vanlig huvudvärk" eftersom det kan vara svårt för dem att förstå den smärta och symptom som du upplever och som gör att du sätter "livet på vänt".

Nästa gång du pratar med din läkare kan det vara bra att du är så tydlig som möjligt om din migrän och hur den påverkar dig och ditt liv. Detta ger en mer informativ och produktiv diskussion med din läkare och möjligheten att hitta de bästa alternativen för just dig.

För att hjälpa dig i diskussionen med din läkare är här tre områden som är viktiga att ta upp:

- **Antalet migränattacker och migrändagar**
- **Eventuella läkemedel som du tar**
- **Hur migrän påverkar ditt liv**

För att du ska kunna prata om dessa områden mer detaljerat har följande frågor (på nästa sida) skapats för att hjälpa dig att förklara din migrän.

Dina svar kommer att ge din doktor en klarare bild av hur migrän påverkar ditt liv.



FRÅGOR

- 1** Hur många migränattacker har du normalt under en månad?
- 2** Hur många timmar före en migränattack börjar du få symptom?
- 3** Hur många timmar brukar en migränattack vanligtvis pågå?
- 4** Efter migränattacken, hur många timmar tar det innan du känner dig bra igen?
- 5** Hur många dagar per månad tar du normalt läkemedel för att behandla din migrän?
- 6** I genomsnitt hur många dagar per månad är du sjukskriven (förlorad arbetsinkomst) eller inte kan ta ansvar för hushållet?

- 7** Beskriv hur du känner att det är att leva med migrän.

DET TOTALA ANTALET MIGRÄNATTACKER OCH DAGAR PÅVERKADE AV MIGRÄN



Under en migränattack kan du uppleva ett antal symptom, inklusive plötslig uppkomst av smärta på ena sidan av huvudet¹. Dina svar på dessa fyra frågor ger din läkare möjlighet att räkna ut antalet migränpåverkade dagar en normal månad.

Utvärderingsverktyget av migränpåverkan som finns på vår hemsida är också ett enkelt sätt för dig att själv beräkna detta. Du hittar den på: www.levamedmigran.se

DIN MIGRÄN-BEHANDLING



Tänk på de läkemedel som du tar när du börjar få migränsymptom. Det kan vara receptfria och receptbelagda smärtläkemedel, läkemedel för migränspecifik behandling och läkemedel mot illamående².

DITT LIV MED MIGRÄN



Migrän kan påverka många områden i ditt liv. Att förklara detta för människor i din omgivning kan underlätta för dem och göra dem mer förstående.

Förhoppningsvis kommer denna checklista ge dig en utgångspunkt för en bättre diskussion, inte bara med din läkare utan också med familjen, vännerna och arbetskolllegorna. Med bättre förståelse får man också bättre hjälp och stöd.

Referenser:

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