



Muistilista lääkäri tai hoitajakäynnin tueksi

Migreenin kanssa eläminen on usein turhauttavaa koska muiden ihmisten on vaikea ymmärtää kuinka paljon tämä sairaus vaikuttaa elämääsi. He voivat nähdä sen "vain päänsärkynä" eivätkä välttämättä ymmärrä kuinka kipu tai muut migreenin oireet työntävät kaiken muun elämässäsi syrjään.

Kun keskustelet lääkärin tai hoitajan kanssa migreenistäsi, on hyvä kertoa mahdollisimman tarkasti oireistasi ja migreenin vaikutuksesta elämääsi. Näin sinulla on paremmat mahdollisuudet saada juuri sinulle parhaiten soveltuvaa hoitoa.

Näitä asioita on tärkeä tuoda esille:

- **migreenikohtausten määrä**
- **kuinka monta päivää migreeni on vaikuttanut (esim. ennakko ja/tai jälkioireet)**
- **kaikki käyttämäsi lääkkeet**
- **miten migreeni vaikuttaa elämääsi**

Voit käyttää seuraavaa kysymyslistaa apuna keskustellessasi omasta migreenistäsi.

Vastauksesi auttavat lääkäriä
saamaan selkeämmän kuvan
siitä miten migreeni vaikuttaa
juuri sinun elämääsi



MIETI NÄITÄ ASIOITA

1

Kuinka monta migreenikohtausta sinulla yleensä on kuukaudessa?

2

Kuinka monta tuntia ennen migreenikohtauksen alkamista alat tuntea oireita?

3

Kuinka monta tuntia migreenikohtaus yleensä kestää?

4

Kun migreenikohtaus on ohi, kuinka monta tuntia yleensä kestää kun tunnet olosi taas normaaliksi?

5

Kuinka monena päivänä kuukaudessa otat lääkettä migreenikohtaukseen?

6

Kuinka monta päivää kuukaudessa olet sairaslomalla töistä ja/tai et pysty hoitamaan kotitöitä migreenin takia?

7

Kuvaile miltä migreenin kanssa eläminen sinusta tuntuu:

MIGREENIKOHTAUSTEN JA MIGREENIPÄIVIEN MÄÄRÄ



Migreenikohtauksen aikana saatat kokea monenlaisia oireita kuten esimerkiksi nopeasti alkavaa toispuoleista päänsärkyä.¹ Näiden 4 vastauksen perusteella, lääkäri voi arvioida kuinka monena päivänä kuukaudessa migreeni on vaikuttanut elämääsi.

Nettisivuiltamme www.munmigreeni.fi löydät MIA (Migraine Impact Assessment) laskurin, jonka avulla voit helposti arvioida migreenin vaikutusta elämääsi.

SINUN MIGREENILÄÄKKEESI



Ajattele kaikkia lääkkeitä, joita olet ottanut migreenioireiden alkaessa. Näitä voivat olla reseptivapaat särkyläkkeet, varsinaiset migreeniläkkeet (triptaanit), pahoinvointiläkkeet sekä reseptillä saatavat kipuläkkeet. Muista myös mahdolliset estohoitoläkkeet.²

MINUN MIGREENINI



Migreeni voi vaikuttaa elämäsi monella tavoin. Selittämällä muille ihmisille miten juuri sinun migreenisi vaikuttaa sinun elämääsi, heidän voi olla myös helpompi ymmärtää mistä on kyse.

Toivottavasti tästä esitteestä on ollut apua kun keskustelit lääkärin tai hoitajan kanssa, sekä perheen, ystävien ja työkavereiden kanssa puhuessasi migreenistäsi. Asioiden ymmärtäminen auttaa saamaan myös oikeanlaista tukea.

Viittaukset:

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)j