

Tjekliste til samtale med lægen

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 en god samtale, der kan føre til de bedste mulige løsninger for dig. Dine svar giver lægen et bedre overblik over, hvordan dit liv med migræne er.

- 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 Hvor lang tid går der efter dit migræneanfald, 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:

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 migrænebehandling

Tænk på den medicin, du tager i begyndelsen af dine migrænesymptomer. 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, vil de bedre kunne forstå, 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: Januar 2024].
2. www.videnomhovedpine.dk, Nationalt Videncenter for hovedpine, [Last Accessed: Januar 2024]