

Liebe Migränepatientin, lieber Migränepatient,

die Migräne „raubt“ Ihnen schon sehr viel Zeit Ihres Lebens. Und dann auch noch ein „Migräne- und Kopfschmerztagebuch“ führen?

Langjährige Erfahrung hat gezeigt, dass es für Ihre Ärztin/Ihren Arzt und Sie sehr hilfreich ist, wenn Sie die Migräne eine Zeitlang beobachten und aufschreiben, wie genau die Migräne sich bei Ihnen verhält: wann kommt sie, was könnte sie losgetreten haben, was hilft gegen sie? Wie schwer sind die Attacken, wie sehr beeinträchtigen die Migränetage Ihr Leben?

Denn so können Sie beobachten, was Ihnen vielleicht hilft, Migräne-Attacken zu vermeiden (z. B. Ausdauersport und Entspannungsübungen) und was die Attacken mildern kann (z. B. Pfefferminzöl, Hinlegen oder ein Medikament). Gleichzeitig können Sie mit Hilfe des Migräne- und Kopfschmerztagebuchs kontrollieren, wie oft Sie Akutmedikamente benötigen, um die Migräne ertragen zu können. Könnte doch sein, dass es seltener ist als Sie dachten – oder doch etwas zu oft?

Vielleicht haben Sie zusammen mit Ihrer Ärztin/Ihrem Arzt überlegt, ob Sie zum ersten Mal oder noch ein weiteres Mal versuchen wollen, ein Medikament zur Vorbeugung der Migräne einzunehmen oder zu spritzen? In dieser Situation ist es ganz wichtig, sich klarzumachen, wie häufig die Migräne-Attacken auftreten und wie ausgeprägt sie sind. Dann sieht man am besten, wie diese Behandlung wirkt. **Damit Ihre Erfolge nicht nur spürbar, sondern auch sichtbar werden.**

Und wenn Sie Ihr nächstes Arztgespräch haben, können Sie und Ihre Ärztin/Ihr Arzt mit diesen wichtigen Beobachtungen und Informationen sehr viel konkreter die Erfolge der Behandlung sehen und die nächsten Schritte gemeinsam planen.

MIGRÄNE- UND KOPFSCHMERZ- TAGEBUCH

Der Inhalt des Migräne- und Kopfschmerztagebuchs wurde erstellt durch:

Migräne- und Kopfschmerzklinik Königstein
Ölmühlweg 31
61462 Königstein im Taunus
www.migraene-klinik.de

**Migräne- und Kopfschmerz-
Klinik Königstein**
Die Kopfschmerz-Spezialisten



Dank der freundlichen Genehmigung der Migräne- und Kopfschmerzklinik Königstein darf der Inhalt des Migräne- und Kopfschmerztagebuchs von Lilly genutzt werden.

Ein Service von:
Lilly Deutschland GmbH
Werner-Reimers-Str. 2-4
61352 Bad Homburg

PP-GZ-DE-0303 Juli 2019

Name

Monat

Jahr

