Bir bakışta MİGREN ATAKLARINIZ

MİGREN GÜNCENİZ

İSİM: _____ TARİH: _____

Talimatlar

Başağrılarınızla ilgili detayları kaydetmek hastalık yönetimi açısından oldukça önemlidir. Migren ataklarınız üzerine genel bir fikir oluşturmak ve hastalığınızın seyrini aylara göre kıyaslamak için bu günlüğü kullanın. Hastalığınızın seyri ve yönetimi konusunda hekiminizle konuşmak üzere günlüğünüzü her randevunuzda yanınızda bulundurun.

- **Başağrısı tipi kısmına, migren geçirdiğiniz her gün için, “M”harfini, eğer başka tür bir başağrısı hissederseniz, “B”harfini girin.**
- **Geçirdiğiniz tüm başağrılarını 10 üzerinden değerlendirerek kaydedin. 0=Ağrısız ve 10=Geçirdiğiniz en şiddetli ağrı**
- **Eğer ağrı için ilaç kullanırsanız, "Kullanılan İlaçlar" sütununa aldığınız ilaç/ilaçları ve doz miktarını not edin.**

TARİH	Başağrısı tipi	Şiddet (0/10)	Toplam Süresi	Eşlik Eden Belirtiler (Bulantı/Kusma)	Kullanılan İlaçlar	Menstruasyon /Adet Dönemi