

VODNIK ZA POGOVOR Z ZDRAVNIKOM



Življenje z migreno je frustrirajoče, saj drugim ni vedno preprosto razumeti, kako zelo bolezen vpliva na vaše življenje. Nanjo lahko gledajo kot na »samo še en glavobol« ali pa težko razumejo jakost bolečine ali simptomov, zaradi katerih morate odlagati življenje.

Ob pogovoru z zdravnikom je pomembno, da svojo izkušnjo migrene in njenega vpliva na svoje življenje predstavite čim bolj jasno. Na tej podlagi bo pogovor konstruktiven in bo privedel do najboljših možnosti za vas.

Da bi se o tem lažje pogovorili, navajamo tri področja, ki bodo zanimala vašega zdravnika:

- **Število migrenskih napadov in dni prenašanja migrene**
- **Zdravila, ki jih jemljete v zvezi z migreno.**
- **Vpliv migrene na vaše življenje**

Da bi se lahko o teh vidikih pogovorili ustrezno podrobno, smo pripravili naslednja kratka vprašanja, da boste o migreni lažje spregovorili.

VAŠI ODGOVORI BODO ZDRAVNIKU OMOGOČILI JASEN IN NATANČEN VPOGLED V TO, KAKO MIGRENA VPLIVA NA VAŠE ŽIVLJENJE.

VAŠA VPRAŠANJA

1 Koliko napadov migrene imate v običajnem mesecu?

2 Koliko ur pred začetkom napada migrene začutite, da se bodo pojavili simptomi?

3 Koliko ur pri vas navadno traja napad migrene?

4 Koliko ur traja, da se začnete po napadu migrene spet počutiti kot vi sami?

5 Koliko dni v običajnem mesecu zdravite simptome migrene z zdravili?

6 Koliko dni na mesec ste zaradi migrene odsotni z dela (plačanega) in/ali ne morete opravljati gospodinjskih opravil?

7 Opišite, kako se počutite zaradi migrene?

SKUPNO ŠTEVILO NAPADOV MIGRENE IN DNI PRENAŠANJA MIGRENE



Med napadom migrene imate lahko vrsto simptomov, vključno z nenadnim začetkom bolečine na eni strani glave. Na podlagi teh štirih odgovorov bo lahko vaš zdravnik izračunal število dni prenašanja migrene v običajnem mesecu.

Preprost način, da si to izračunate sami, je tudi orodje MIA (ocena vpliva migrene – Migraine Impact Assessment) na naši spletni strani. Najdete ga lahko na naslovu: www.speakmigraine.com/tools-resources/mia

VAŠA ZDRAVILA ZA MIGRENO



Razmislite o zdravilih, ki jih vzamete ob pojavu simptomov migrene. Vključujejo lahko zdravila proti bolečinam, za migreno specifična zdravila, zdravila proti slabosti in protibolečinska zdravila na recept.²

VAŠE ŽIVLJENJE Z MIGRENO



Migrena lahko vpliva na številna področja vašega življenja. Če boste to razložili drugim, bodo morda bolj razumevajoči.

Upamo, da vam bo ta vodnik zagotovil tudi izhodišče za boljše pogovore ne le z zdravnikom, ampak tudi s prijatelji, družino in sodelavci. Boljše razumevanje namreč pomeni boljšo podporo.

Viri:

1. NHS Choices. Migraine symptoms. <http://www.nhs.uk/conditions/migraine/Pages/symptoms.aspx> [Zadnji dostop: oktobra 2017].
2. Migraine Action. Migraine Treatments and Therapies – Acute Treatments. <http://www.migraine.org.uk/information/treatments-and-therapies/acute-treatments/#acute> [Zadnji dostop: oktobra 2017].