



Mein persönlicher Migräne-Kalender

Liebe Migränepatientin, lieber Migränepatient,

die Patientenorganisation MigräneLiga e.V. Deutschland vertritt seit über 25 Jahren erfolgreich die Interessen der Betroffenen in der Öffentlichkeit, der Politik und im Gesundheitswesen. Sie leistet Hilfe durch Aufklärung in Form von Vorträgen und Publikationen, bietet eine Plattform zum Austausch untereinander und unterstützt Selbsthilfegruppen.

Um die Migräne in den Griff zu bekommen, ist es wichtig, dass auch Sie selbst aktiv etwas unternehmen. Ein Migräne-Kalender ist dabei ein wichtiger Schritt. Über längere Zeit regelmäßig geführt, liefert er Ihnen wertvolle Hinweise über Ihre Migräne, deren mögliche Auslöser, über Therapieverlauf und Behandlungserfolg und ist eine wichtige Unterstützung bei Ihrem Arzt- oder Schmerztherapeuten-Gespräch.

Wir sind an Ihrer Seite!

Alles Gute wünscht

Ihre

Veronika Bäcker

Präsidentin der MigräneLiga e.V. Deutschland



Willy-Brandt-Str. 20 · 76829 Landau · Tel. 06341-6732456

liga@migraeneliga.de · www.migraeneliga.de

www.instagram.com/migraeneliga.de/

www.facebook.com/migraeneliga.de/

Hinweise zum Ausfüllen des Migräne-Kalenders:

Migräne oder andere Kopfschmerzen

Bitte machen Sie ein Kreuz an jedem Tag, an dem Sie unter Kopfschmerzen leiden. In den Spalten können Sie unterscheiden, ob es sich um eine Migräneattacke oder eine andere Art von Kopfschmerzen, wie z. B. Spannungskopfschmerzen, handelt.

Begleitsymptome

Typische Begleitsymptome einer Migräneattacke sind Übelkeit, Erbrechen und Lichtempfindlichkeit. Eine Aura mit neurologischen Ausfällen wie Sehstörungen oder Kribbelgefühl in den Armen haben etwa 20% der Migränepatienten. Bitte machen Sie in der entsprechenden Spalte Ihr Kreuz. Ein weiteres persönliches Symptom können Sie bei Bedarf in der freien Zeile aufschreiben.

Auslöser

Die Auslöser für eine Migräneattacke sind individuell verschieden. Die häufigsten Trigger wie Stress, Wetterwechsel oder eine Änderung im Schlaf-Wach-Rhythmus können Sie in der entsprechenden Spalte ankreuzen. In den freien Zeilen können Sie bei Bedarf zwei weitere persönliche Auslöser, z. B. Nahrungsmittel oder Getränke, notieren.

Ausfallzeiten

Bitte notieren Sie die Stundenzahl, die Sie migränebedingt in der Schule, im Studium und im Beruf gefehlt haben oder im Haushalt ausgefallen sind.

Einnahme Akutmedikament

Haben Sie während der vorbeugenden Behandlung ein Akut-Schmerzmittel oder ein Triptan eingenommen? Bitte tragen Sie Name und Dosierung des Medikaments ein und notieren Sie die Häufigkeit der Einnahme.

Migräne?



Zum Diätmanagement bei **Migräne**

Migravent®

- ✓ **Magnesium, Vitamin B2 und Coenzym Q10** auf den spezifischen Bedarf von Migränepatienten abgestimmt
- ✓ **Klinische Studie* belegt: Verbesserung der Migränesymptome**
- ✓ **Sehr gut verträglich und mit jeder Akuttherapie kombinierbar**

¹ Gaul et al.: Improvement of migraine symptoms with a proprietary supplement containing riboflavin, magnesium and Q10: a randomized, placebo-controlled, double-blind, multicenter trial, The Journal of Headache and Pain (2015), 16:32