

VODIČ ZA RAZGOVOR S LIJEČNIKOM

Život s migrenom pun je frustracija jer drugi često teško razumiju koliko zapravo bolest utječe na vaš život. Mogu na to gledati kao na „samo još jednu glavobolju” ili im je teško razumjeti ozbiljnost boli ili simptoma zbog kojih stavljate život na čekanje.

Stoga, kada razgovarate s liječnikom, dobro je biti što jasniji o svojoj migreni i njezinom učinku. Tada možete imati produktivan razgovor koji će dovesti do najboljih mogućih opcija za vas.

Kako biste mogli voditi taj razgovor, slijede tri područja koja će interesirati vašeg liječnika:

- broj napada migrene i dana na koje je utjecala migrena
- sve lijekove koje uzimate za migrenu
- kako migrena utječe na vaš život

Kako biste bili sigurni da možete razgovarati o tim područjima u dovoljno pojedinosti, smišljena su sljedeća kratka pitanja kako biste lakše razgovarali o svojoj migreni.

**VAŠI ODGOVORI OVDJE
PRUŽIT ĆE VAŠEM LIJEČNIKU
JASNU SLIKU O TOME NA
KOJI NAČIN TOČNO MIGRENA
UTJEČE NA VAŠ ŽIVOT.**

VAŠA PITANJA

1

Koliko napada migrene imate u tipičnom mjesecu?

2

Koliko sati prije početka napada migrene osjećate javljanje simptoma?

3

Koliko sati napad migrene obično traje?

4

Nakon što napad migrene prestane, koliko vam sati treba da se ponovno počnete osjećati normalno?

5

Koliko dana u tipičnom mjesecu liječite simptome migrene lijekovima?

6

U prosjeku koliko vas dana u mjesecu nema na poslu (plaćenom zanimanju) i/ili propuštate kućanske obveze zbog migrene?

7

Opišite kako se osjećate u vezi sa svojom migrenom.

UKUPAN BROJ NAPADA MIGRENE I DANA NA KOJE JE UTJECALA MIGRENA



Tijekom napada migrene možete doživjeti niz simptoma, uključujući naglo nastupanje boli na jednoj strani glave.¹ S pomoću ovih četiriju odgovora liječnik može izračunati broj dana na koje će utjecati migrena u tipičnom mjesecu.

Alat MIA (engl. *Migraine Impact Assessment* (Procjena učinka migrene)) na našem web-mjestu također predstavlja jednostavan način da to sami izračunate. Možete ga pronaći na: www.speakmigraine.com/tools-resources/mia

VAŠI LIJEKOVI ZA MIGRENU



Razmislite o lijekovima koje uzimate pri pojavi simptoma migrene. Mogu uključivati lijekove protiv bolova koji se mogu dobiti bez recepta, lijekove protiv migrene, tretmane protiv mučnine ili analgetike na recept.²

VAŠ ŽIVOT S MIGRENOM



Migrena može utjecati na mnoge dijelova vašeg života. Ako to objasnite drugima, možda će imati više razumijevanja.

Nadamo se da ćete ovim vodičem dobiti polazište za bolje razgovore s ne samo liječnicima, već prijateljima, obitelji i kolegama. S boljim razumijevanjem dolazi i bolja podrška.

Reference:

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

Datum pripreme: studeni 2017. GLNS/AMG/0098(1)b

