

GUIDE DE DISCUSSION AVEC VOTRE MÉDECIN



La migraine comporte son lot de frustrations étant donné qu'il n'est pas toujours facile pour les autres de comprendre à quel point elle affecte votre vie. Ils peuvent penser que c'est « tout simplement un autre mal de tête » ou avoir des difficultés à comprendre l'intensité de la douleur ou des symptômes qui mettent votre vie en suspens.

C'est pourquoi il est important de vous exprimer aussi précisément que possible quand vous parlez à votre médecin de votre migraine et de ses répercussions.

Afin d'assurer que vous pouvez parler de ces volets en fournissant suffisamment de détails, nous avons formulé ces courtes questions pour vous aider à parler de la migraine. Les réponses à ces questions vous aideront à dresser un tableau précis des répercussions de la migraine à votre médecin.

Afin de vous aider à tenir cette conversation, voici trois sujets qui intéresseront votre médecin :



le nombre de jours de crises migraineuses et de manifestations de la migraine que vous vivez



les médicaments que vous prenez



les répercussions de la migraine sur votre vie

Nous espérons que ce guide vous donnera un point de départ en vue d'entretenir une meilleure conversation non seulement avec votre médecin, mais également avec vos amis, vos familles et vos collègues. En effet, l'amélioration des connaissances rime souvent avec l'amélioration du soutien.



NOMBRE DE JOURS DE CRISES MIGRAINEUSES ET DE MANIFESTATIONS DE LA MIGRAINE

Au cours d'une migraine, vous pouvez avoir un certain nombre de symptômes. Grâce aux quatre réponses obtenues aux questions ci-dessous, votre médecin peut calculer le nombre de jours de migraines au cours d'un mois typique. Utilisez votre Questionnaire de suivi des répercussions de la migraine sur notre site Web pour suivre facilement votre migraine à <http://parlonsmigraine.ca/outils-ressources/suivi-impact-migraine>

- 1 Combien de migraines avez-vous au cours d'un mois typique ?
- 2 Combien d'heures avant le début de la migraine sentez-vous l'arrivée des symptômes ?
- 3 D'habitude, combien d'heures votre migraine dure-t-elle ?
- 4 Après une migraine, combien d'heures vous faut-il pour retourner à la normale ?



VOS MÉDICAMENTS ANTIMIGRAINEUX

Songez aux médicaments que vous prenez au début des symptômes de la migraine. Il peut s'agir de médicaments en vente libre, d'antimigraineux spécifiques, ou de médicaments contre les nausées ou contre la douleur.

- 5 Au cours d'un mois typique, combien de jours traitez-vous vos symptômes de migraine au moyen de médicaments ?
- 6 Veuillez fournir la liste de vos médicaments ci-dessous :



RÉPERCUSSIONS DE LA MIGRAINE SUR VOTRE VIE

La migraine peut affecter de nombreux aspects de votre vie. L'expliquer à votre médecin vous aidera à obtenir de meilleures options de traitement et rendra vos discussions plus productives.

- 7 En moyenne, combien de jours par mois vous absentez-vous du travail (emploi rémunéré), ratez-vous des événements ou délaissiez-vous des responsabilités familiales à cause de vos migraines ?
- 8 Expliquez comment vous vous sentez face à vos migraines.
