

كوكب



الدفتري اليومي للأشخاص الذين يعانون من الصداع النصفي



للقراءة على الإنترنت والتحميل من

www.abbvie-care.de/kopfschmerztagebuch-ar

abbvie
care 
with you

عزيزي القارئ، عزيزتي القارئة،

من أجل تمكيننا من تصنيف مرض صداع الرأس عندكم ومن ثم علاجه بشكل أمثل يكون تشكيل صورة دقيقة وشاملة إلى حد الإمكان عن المرض مهماً للغاية.

من أجل تمكيننا من تصنيف مرض صداع الرأس عندكم ومن ثم علاجه بشكل أمثل يكون تشكيل صورة دقيقة وشاملة إلى حد الإمكان عن المرض مهماً للغاية. بالإضافة إلى فحص الجهاز العصبي تلعب المراقبة والوصف الدقيق لنوع صداع الرأس دوراً كبيراً في نجاح العلاج. لذلك فإنه من المهم تدوين الملاحظات في هذا الدفتر اليومي بشكل منتظم. إن هذا يساعد الفريق المعالج على وضع العلاج الأمثل لحالتك.

كن شخصاً ذا خبرة في حالتك واكتشف ما يمكنك فعله.

نتمنى لكم كل التوفيق!

فريق **AbbVie Care** خاص بك

إن دعمكم وتعاونكم مهمان!

نرجو منكم ملء الدفتر اليومي حتى يتسنى لطبيبيكم المعالج تشكيل صورة دقيقة عن حالتكم الصحية. يتم اتخاذ القرارات الخاصة بعلاجكم بناءً على الملاحظات المدونة في الدفتر اليومي. لن يستطيع الفريق المعالج اتخاذ القرارات الصحيحة إلا من خلال تعاونكم وملاحظاتكم عن حالتكم الصحية لضمان علاج ناجح.

كيف يمكنكم تقديم المساعدة؟

يرجى منكم تسجيل ملاحظاتكم بشكل منتظم، ويفضل القيام بذلك يوميًا. يرجى تدوين المعلومات المعنية في الأعمدة. إذا كانت لديكم أسئلة فيما يخص تدوين المعلومات، يرجى التواصل مع الطبيب والفريق المعالج لكم.



كيف يتم تدوين المعلومات في الدفتر اليومي؟

يحتوي الدفتر اليومي على عدد من الجوانب المتعلقة بصداع الرأس، مثل شدة الصداع ومدة (استمراره. يرجى منكم كتابة اسم الشهر والوقت المعني) مثلاً مايو/آيار

في المربع المعني X سيكون مطلوب منكم عادة وضع علامة.

عند بيان أسباب صداع الرأس وأسماء الأدوية المتناولة، يرجى إدراج الأرقام المناسبة (بيان رقم السبب) والحروف (الأدوية المتناولة) و يرجى إدراج الأرقام (السبب) أو الحروف (الأدوية المتناولة) المناسبة.. السبب) والحروف (الأدوية المتناولة) القائمة موجودة في. الصفحة القادمة.



مثال

لقد تناولت قرصًا واحدًا من دواء باراسيتامول ٥٠٠ مجم في الثاني من مايو/آيار لعلاج صداع الرأس متوسط الشدة. أنت لا تعلم سبب صداع الرأس. لقد تناولت قرصًا واحدًا من دواء سوماتريبتان ٠ مجم 50 في الثالث من مايو/آيار فور الإصابة بصداع نصفي. وكان سبب الصداع النصفي هو التوتر.

اليوم	السبب		الدواء
	a	b	
١			
٢			A
٣	1		B
٤			
٥			

(ج) الأدوية التي تم تناولها

A باراسيتامول B سوماتريبتان



مثال

لقد عانيت صداع رأس متوسط الشدة في اليوم الثاني من شهر مايو/آيار. وانتهي الصداع بعد ساعتين. في اليوم التالي، أي في الثالث من مايو/آيار، عانيت صداع نصفي شديد للغاية، واستمر ذلك لنصف اليوم.

اليوم	شدة الألم				المدة	
	خفيف	متوسط	شديد	شديد للغاية	أقل من 4 ساعات	أكثر من 4 ساعات
١						
٢		X			X	
٣			X		X	
٤						
٥						

قائمة الأسباب المحتملة

- ١ . أسباب نفسية وجسدية
- ١ الاضطراب أو التوتر
- ٢ مرحلة التعافي
- ٣ تغيير في أوقات النوم
- ٤ الحيض
- ٥ أخرى

ب . المواد الغذائية/المشروبات كمسببات

- ١ الجبن
- ٢ المشروبات الكحولية
- ٣ الشوكولاتة
- ٤ القهوة، الكحول
- ٥ أخرى

ت . الأدوية المتناولة

يرجى إدراج الأدوية المتناولة لعلاج الألم في الصفحة المعنية بالدفتر اليومي

قم بتسجيل المواد الغذائية/المشروبات كمسببات الإيجابية!



إذا عايشت شيئاً جميلاً جداً، في يوم ما أو إذا تمكنت من جديد من القيام بشيء بات مستحيل لك لزم من طويل من قبل - يرجى توثيق هذه اللحظات الإيجابية أيضاً في دفترك اليومي.

متى يجب عليّ تقديم الدفتر اليومي؟



يرجى أخذ الدفتر اليومي معك عند كل زيارة للطبيب. يتم اتخاذ قرارات مهمة خاصة بعلاجك، بناءً على ملاحظتك في الدفتر.

معلومات عن العلاج

التاريخ:

الجرعة	الدواء

--	--

ملاحظات:

.....
.....
.....
.....

التاريخ:

الجرعة	الدواء

--	--

ملاحظات:

.....
.....
.....
.....

التاريخ:

الجرعة	الدواء

--	--

ملاحظات:

.....
.....
.....
.....

التاريخ:

الجرعة	الدواء

--	--

ملاحظات:

.....
.....
.....
.....

يمكنك العثور على نصائح ومعلومات حول الصداع
النصفي المزمن على:
www.abbvie-care.de/chronische-migraine



Abbvie Care خدمتك المقدمة من:



- معلومات عن الصداع النصفي المزمن
- نصائح للحياة اليومية مع المرض
- فحص ذاتي، يمكن أن يوفر المؤشرات الأولى عن الصداع النصفي المزمن

Area for notes with horizontal dotted lines.



you

AbbVie Deutschland GmbH & Co. KG
Mainzer Straße 81 | 65189 Wiesbaden