

walk



Başıağrısı günlüğü

Migren benzeri baş ağrıları olan kişiler için



Çevrimiçi okuyun ve indirin
www.abbvie-care.de/kopfschmerztagbuch-tr

abbvie
care 
with you

Sevgili Okuyucu

Baş ağrınızı doğru sınıflandırmak ve en iyi şekilde tedavi edebilmek için hastalığınız hakkında mümkün olduğunca doğru ve kapsamlı bir fikir edinmemiz önem taşımaktadır.

Nörolojik muayenenin yanı sıra gözlemlene ve baş ağrınızın tam olarak tanımlanması da tedavinin başarısı bakımından büyük bir rol oynamaktadır.

Bu sebeple bu günlüğü düzenli olarak tutmanız önemlidir. Bu günlük, tedavinizi yürüten ekibin tedavinizi mümkün olan en uygun şekilde düzenlemesine yardımcı olacaktır. Kendi alanınızda uzman bir kişi olun ve neler yapabileceğinizi öğrenin.

Her şeyin gönlünüzce olmasını dileriz!

AbbVie Care Ekibiniz

Desteyiniz ve iř birlięiniz 6nemlidir!

Tedavinizi y6r6ten doktorunuzun durumunuz hakkında aēık bir fikir edinebilmesi iēin l6tfen g6nl6ę6 her g6n doldurun. Sonuēlara dayanarak tedaviye ilişkin kararlar verilecektir. Dolayısıyla, tedaviyi y6r6ten ekibinizin başarılı bir tedavi iēin doğru kararlar vermesi sadece sizin yardımınız ve g6zlemlerinizi sayesinde m6mk6nd6r.

Nasıl yardım edebilirsiniz?

S6t6nlardaki ilgili bilgileri d6zenli olarak doldurun – tercihen her g6n. G6nl6ę6n doldurululuşuna ilişkin sorularınız olması durumunda l6tfen tedavinizi y6r6ten doktorunuza ve ekibinize danışınız.



Günlüğü nasıl dolduracaksınız?

Günlüğe baş ağrınıza ilişkin, baş ağrınızın **şiddeti**, **süresi** gibi farklı hususlar kaydedilir. Lütfen her ay için isim ve ilgili zaman dilimini (örn. Mayıs) not ediniz.

Esas itibarı ile ilgili gün için uygun olan kutucuğa bir çarpı işareti koymanız gerekmektedir.



Örnek

2 Mayıs tarihinde orta şiddette baş ağrısı atağınız var. Atak 2 saat sonra geçiyor. Ertesi gün, 3 Mayıs'ta yarım gün boyunca süren, çok şiddetli bir migren atağı geçiriyorsunuz.

Gün	Ağrının şiddeti				Süresi					
	Hafif	Orta	Şiddetli	Çok şiddetli	4 saatten kısa	4 saatten uzun				
1										
2		X			X					
3				X		X				
4										
5										

Baş ağrısı ataklarını **tetikleyen faktörü** ve hangi **ilaçları** aldığınızı belirtirken lütfen ilgili rakamları (tetikleyici faktör) ve harfleri (ilaçlar) yazınız. Listeyi bir sonraki sayfada bulabilirsiniz.



Örnek

2 Mayıs'ta, orta şiddetteki baş ağrınız için 1 adet Parasetamol 500mg tablet aldınız. Baş ağrısını tetikleyen faktörü bilmiyorsunuz. 3 Mayıs'ta, migren atağı başlar başlamaz 1 adet Sumatriptan (50mg) tablet aldınız. Tetikleyici faktör strestir.

Gün	Tetikleyici faktör		İlaç				
	Rakamı yazınız (sayfa 9)						
	a	b					
1							
2			A				
3	1		B				
4							
5							

c. Alınan ilaçlar

A *Parasetamol*

B *Sumatriptan*



Olumlu sonuçları/tecrübeleri kaydediniz!

Bir günde özellikle güzel bir şey yaşadıysanız veya uzun süredir mümkün olmayan bir şeyi tekrar yapabildiyseniz bu olumlu anları da aynı şekilde günlüğünüze kaydediniz!



Günlüğü doktora ne zaman göstermeliyim?

Günlüğünüzü tüm doktor randevularınıza yanınızda getiriniz. Sizin gözlemlerinize dayanarak tedaviye ilişkin önemli kararlar verilecektir.

Olası tetikleyici faktörler

a. Psikolojik ve fiziksel tetikleyici faktörler

- 1 Heyecan veya stres
- 2 Dinlenme dönemi
- 3 Uyku düzeninde değişiklik
- 4 Âdet
- 5 Diğer

b. Tetikleyici faktör olarak gıda maddeleri/içecekler

- 1 Peynir
- 2 Alkollü içecekler
- 3 Çikolata
- 4 Kahve, Kola
- 5 Diğer

c. Alınan ilaçlar

Lütfen ağrı kesici ilaçlarınızı günlükteki ilgili sayfalara yazınız.

c. Alınan ilaçlar

C _____ **D** _____

1 **Günlük** İsim:

İsim:

[illegible]

c. Alınan ilaçlar

A **B**

C _____ **D** _____

Ay:

[illegible]

C. Alınan ilaçlar

A	B
.....	
C	D
.....	

c. Alınan ilaçlar

C _____ **D** _____

[illegible]

c. Alınan ilaçlar

A _____ **B** _____

C _____ **D** _____

[illegible]

Tedavi hakkında notlar

Tarih:

İlaç	Doz

--	--

Açıklamalar:

.....

.....

.....

Tarih:

İlaç	Doz

--	--

Açıklamalar:

.....

.....

.....

Tarih:

İlaç	Doz

--	--

Açıklamalar:

.....

.....

.....

Tarih:

İlaç	Doz

--	--

Açıklamalar:

.....

.....

.....

Notlar



Kronik migren ile ilgili ipuçları ve bilgilere
www.abbvie-care.de/chronische-migraene
adresinden ulaşabilirsiniz.



Abbvie Care'den hizmetiniz:

- Kronik migren hakkında bilgi
- Hastalıkla günlük yaşam için tavsiyeler
- Kronik migrene yönelik ilk uyarıları verebilecek olan, kendi kendinize uygulayabileceğiniz bir test



you

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