Mein BOTOX®-Therapiebegleiter

Mit zahlreichen Tipps und Anregungen
rund um Deine Behandlung.

BOTOX®

abbvie care with you

Inhaltsverzeichnis

4 Was ist das Ziel meiner Behandlung mit BOTOX®?
6 Wie läuft meine Behandlung ab?
7 Den nächsten ärztlichen Termin vorbereiten
8 Mein Therapiebegleiter – So geht's
14 Jede Menge schöne Dinge

Erster Behandlungstermin
16 Mein Therapietagebuch
18 Tagebuch der schönen Dinge
24 Meine besonderen Glücksmomente
27 Gut vorbereitet in den nächsten ärztlichen Termin

Zweiter Behandlungstermin
30 Mein Therapietagebuch
32 Tagebuch der schönen Dinge
38 Meine besonderen Glücksmomente
41 Gut vorbereitet in den nächsten ärztlichen Termin

Dritter Behandlungstermin
44 Mein Therapietagebuch
46 Tagebuch der schönen Dinge
52 Meine besonderen Glücksmomente
55 Gut vorbereitet in den nächsten ärztlichen Termin

58 **Mein Kopfschmerztagebuch**

Was ist das Ziel meiner Behandlung mit BOTOX®?

Bei Deiner Behandlung mit BOTOX® geht es darum, dass Deine Migräneattacken seltener auftreten und zudem milder verlaufen – also um **eine schmerzfreie und schmerzärmere Zeit**.

Studien zeigen, dass BOTOX® bei rund 7 von 10 Menschen mit Chronischer Migräne die Anzahl der Tage mit Schmerzen um mindestens die Hälfte langfristig senken kann. Zudem ist es möglich, dass mit der Anwendung von BOTOX® auch die Stärke der Schmerzen abnimmt, die Attacken kontrollierbarer werden und die Einnahme von Schmerzmitteln verringert werden kann.

Die Behandlung mit BOTOX® kann Deine Lebensqualität verbessern.

Die eigenen Bedürfnisse im Blick

Mach Dir bewusst, was Lebensqualität für Dich persönlich bedeutet. Was möchtest Du gerne tun? Wie möchtest Du die durch die Behandlung gewonnenen schmerzfreien oder schmerzarmen Zeiten nutzen?

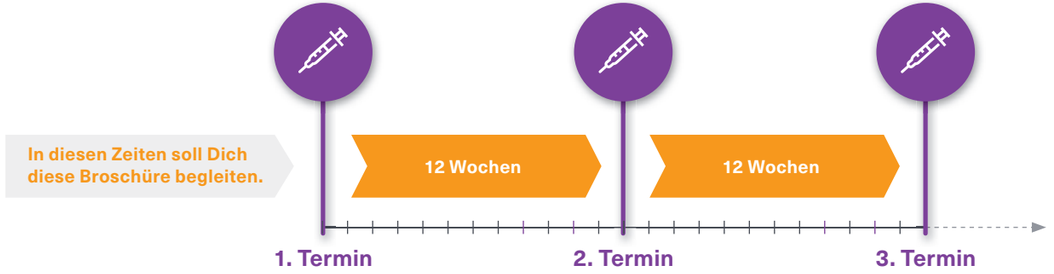
Wie lange dauert es, bis ich die Wirkung spüre?

Es kann sein, dass Du bereits zwei bis drei Tage nach Deinem ersten Behandlungstermin eine Besserung spürst. Falls das nicht der Fall ist, bedeutet das nicht, dass die Behandlung nicht anschlägt, denn die Besserung Deiner Beschwerden kann auch später einsetzen. Meistens entfaltet BOTOX® die volle Wirkung fünf bis sechs Wochen nach der ersten Behandlung. Das kann aber individuell unterschiedlich sein und bei manchen Menschen tritt die Wirkung erst nach der zweiten oder dritten Behandlung ein. Deshalb werden von Beginn an **drei Behandlungstermine** empfohlen, jeweils im **Abstand von 12 Wochen**.

Informiere Dich, wie die BOTOX®-Behandlung bei Chronischer Migräne funktioniert und was Du von Deiner Behandlung erwarten kannst. Informationen bekommst Du in unserer Broschüre „Mit BOTOX® starten – Wegweiser rund um Ihre neue Therapie bei Chronischer Migräne“.

Wie läuft meine Behandlung ab?

Für den Start der Behandlung sind zunächst drei Termine vorgesehen. Zwischen den Terminen liegen jeweils zwölf Wochen. Nach dieser Zeit entscheidest Du gemeinsam mit Deiner Ärztin oder Deinem Arzt, ob die Therapie dauerhaft fortgeführt werden soll. Wenn die Therapie weitergeführt wird, wirst Du 4 Termine pro Jahr haben.



Bei der Behandlung spritzt Deine Ärztin oder Dein Arzt BOTOX® in die Muskulatur von Kopf und Nacken. Die dabei verwendeten Nadeln sind besonders dünn und kaum zu spüren. Bei der Behandlung kannst Du sitzen oder liegen, es dauert nur wenige Minuten. Falls Du zu diesem Zeitpunkt eine akute Migräneattacke hast, solltest Du den Termin lieber verschieben. Wenn Du Make-up trägst, komm bitte ungeschminkt zum Termin.

Wenn Du Angst vor Nadeln hast, scheu Dich nicht, mit Deiner Ärztin oder Deinem Arzt darüber zu sprechen.

Den nächsten ärztlichen Termin vorbereiten

Im Rahmen Deiner BOTOX®-Therapie ist es in der Regel alle 12 Wochen Zeit für die nächste Injektion bei Deiner Ärztin oder Deinem Arzt.

Für Dich sind ärztliche Gespräche eine gute Gelegenheit, **Antworten auf Deine Fragen** zur Chronischen Migräne und zur Behandlung zu erhalten. Wenn Du gut vorbereitet in den Termin gehst, hilft Dir das, nichts zu vergessen. Nutze das Tagebuch der schönen Dinge in dieser Broschüre, trainiere dabei den Blick auf die schönen Dinge und dokumentiere: Was hat sich verändert? Gab es kopfschmerzfreie Tage? War das Gefühl im Kopf vielleicht „kristallklar“? Schau auch in Deine Aufzeichnungen, die Du in deinem Kopfschmerztagebuch notiert hast.

Notiere Dir gerne hier Fragen und Themen, die Du direkt ansprechen möchtest.
Mach Dir auch Notizen im Gespräch: Was habt Ihr besprochen? Welche Hinweise oder Ratschläge hast Du erhalten? Der Therapiebegleiter bietet Dir zu jedem Injektionsintervall eine Dokumentationshilfe.

Denk bitte auch daran, Dein Kopfschmerztagebuch bei den ärztlichen Terminen dabei zu haben.

Mein Therapiebegleiter – So geht’s

Der Therapiebegleiter unterstützt Dich auf Deinem Weg zu **mehr Lebensqualität** durch Deine Behandlung.

Behandlungsplaner

Hilft Dir, Deine Behandlungstermine zu organisieren.

Therapietagebuch

Hilft Dir, positive Veränderungen wahrzunehmen und schmerzfreie oder schmerzarme Zeiten für Dich zu nutzen.

Vorbereitung auf das ärztliche Gespräch

Dokumentationsvorlagen helfen Dir, gut vorbereitet in Deinen nächsten Behandlungstermin zu gehen.

Mein Behandlungsplaner

Start der Behandlung
Erster Behandlungstermin

Datum	Uhrzeit

Weitere Injektionen
alle 12 Wochen

Datum	Uhrzeit

Unverändert wichtig: Ein Kopfschmerztagebuch führen

Sicher hast Du schon Erfahrungen darin, ein Kopfschmerztagebuch zu führen. Es hilft Dir und Deiner Ärztin oder Deinem Arzt auch kleine Veränderungen wahrzunehmen und den Verlauf Deiner Chronischen Migräne besser zu verstehen.

Bitte nutze auch weiterhin ein Kopfschmerztagebuch. Deine Beobachtungen sind nach wie vor wichtig, um ein umfassendes und genaues Bild Deiner Situation zu erhalten und ggf. die Therapie auf Basis der Aufzeichnungen anzupassen.

Vielleicht hast Du ein kleines Heft, das Du schon länger dafür nutzt. Oder Du hast gute Erfahrungen mit einer App gemacht. Falls Du möchtest, kannst Du auch gerne die Tabellen am Ende dieser Broschüre (ab S. 60) verwenden.

Tipps zum Umgang mit Belastungen

Kopfschmerzen können den Alltag mitunter massiv einschränken und sehr belastend sein. Verschiedene Strategien und Entspannungstechniken können im **Umgang mit Belastungen und Stress** sehr hilfreich sein.

Probiere aus, ob einer oder mehrere der folgenden Tipps etwas für Dich sind:

1. Gönne Dir bewusst Auszeiten, um schöne Dinge zu genießen.
2. Unterhalte Dich mit Deiner Familie, Freundinnen und Freunden oder anderen Betroffenen darüber, wie sie mit stressigen Zeiten umgehen. Vielleicht bekommst Du so hilfreiche Anregungen.
3. Sport und Bewegung können Stress abbauen und entschleunigen.
4. Priorisiere Deine Aktivitäten. Das hilft Dir, Deine Bedürfnisse im Blick zu behalten.
5. Verlange nicht zu viel von Dir selbst. Prüfe, ob Deine Vorsätze und Erwartungen realistisch sind.

Es gibt außerdem viele wirksame **Entspannungstechniken**. Wer sie neu lernen möchte, startet am besten unter qualifizierter Anleitung. Hier einige Beispiele:

- Autogenes Training
- Yoga
- Achtsamkeitsübungen
- Progressive Muskelentspannung
- Meditation
- Qigong

Welche Methode würde Dir gefallen?

Sich in Resilienz üben – Es lohnt sich

Resilienz ist eine Art psychische Widerstandskraft. Sie ist die Fähigkeit, belastende Situationen zu bewältigen. Gut zu wissen ist: Resilienz lässt sich üben und lernen.

Ein Schlüssel zu mehr Resilienz liegt in der Fähigkeit, **etwas hinzunehmen, wie es ist** (Akzeptanz). Seine **Aufmerksamkeit auf positive Dinge** zu lenken, spielt ebenso eine Rolle auf dem Weg zu mehr Resilienz.

Schaue einmal bei Dir selbst: Welche Gedanken hast Du, die Deinen Blick auf Negatives lenken? Welche positiven Gedanken fallen Dir ein, die Du dem entgegensetzen kannst?

Wie beim Training für die Muskeln ist es bei einem geistigen Training ebenfalls wichtig, **regelmäßig zu üben** und mit kleinen Schritten zu beginnen. Es lohnt sich.

Mit dem Therapietagebuch in dieser Broschüre möchten wir Dich dabei unterstützen, Deinen Blick auf positive Dinge zu richten. Was hat Dir Freude gemacht? Was hast Du besonders genießen können? Das können auch kleine Dinge sein.

Jede Menge schöne Dinge

Deine Behandlung mit BOTOX® kann helfen, dass die Migräne Deinen Alltag weniger einschränkt, die **Tage mit Schmerzen seltener werden** und die **Schmerzstärke nachlässt**.

Der Fokus auf die Zeiten, in denen Du keine oder nur wenig Schmerzen hast, kann im Alltag schnell untergehen. Wenn Du Dir im Vorfeld überlegst, was Du gerne tun möchtest und was Dir guttut, kann Dir das dabei helfen, diese **Zeiten ganz bewusst für Dich zu nutzen**.

Mit einem Getränk am Fenster sitzen und den Ausblick genießen, tanzen, singen oder einfach nur mal Tagträumen: Was Dir guttut, weißt Du selbst am besten.

Nimm Dir Zeit, suche Dir einen ruhigen Ort, an dem Du Dich wohlfühlst und überlege für Dich: Was tue ich gerne? Was ist mir besonders angenehm? Was möchte ich gerne einmal ausprobieren?

Hier einige Beispiele als Anregung. Vielleicht ist etwas für Dich dabei. Vielleicht sind es aber andere Dinge, die Du gerne tun möchtest. Dann notiere sie in Deinen eigenen Worten hier auf den freien Feldern.

Im Freien sitzen und durchatmen	Mit einem Getränk am Fenster sitzen und hinausschauen	Lesen	Tagträumen
Einen Ausflug machen	Zeichnen	Singen	Barfuß laufen
Zeit mit Tieren verbringen	Tanzen	Einen Brief schreiben	Fotografieren
Fotos ansehen	In schönen Erinnerungen schwelgen		

Erster Behandlungstermin

Mein Therapietagebuch

Du hast nun viel darüber erfahren, wie Deine Behandlung mit BOTOX® abläuft und wie Du Dich in Resilienz üben kannst. Du hast Dir schöne Dinge überlegt, die Du in schmerzfreien oder schmerzärmeren Zeiten umsetzen möchtest. Es geht nun darum, das in Deinen Alltag einzubauen.

Das Tagebuch der schönen Dinge findest Du auf den nächsten Seiten. Es hilft Dir dabei, den Blick auch auf Schönes und Positives zu lenken. Du kannst es nutzen, um in den zwölf Wochen nach Deinen Behandlungsterminen für Dich festzuhalten, welche **positiven Veränderungen** Du wahrnimmst. Die Zeit, die Du Dir zum Ausfüllen Deines Tagebuchs der schönen Dinge nimmst, ist nur für Dich.

„Dass uns eine Sache fehlt, sollte uns nicht davon abhalten, alles andere zu genießen.“
Jane Austen

7 Tipps zum Genießen des Augenblicks

1. **Genuss braucht Zeit**
   Eile ist sein größter Feind.
2. **Genuss muss erlaubt sein**
   Es ist kein seltener Luxus und nicht verboten.
3. **Genuss geht nicht nebenbei**
   Er braucht ungeteilte Aufmerksamkeit. Nimm ihn mit allen Sinnen wahr.
4. **Weniger ist mehr**
   Überangebot und Genuss sind nicht miteinander vereinbar – jede Lieblingsspeise verliert ihren Reiz, wenn man sie täglich und reichlich isst.
5. **Aussuchen, was einem guttut**
   Finde heraus, was Dir Genussmomente verschafft.
6. **Ohne Erfahrung kein Genuss**
   Sammel Erfahrungen, lerne Dich selbst kennen und erschließe Dir neue „Genussbereiche“.
7. **Genuss ist alltäglich**
   Er ist nicht nur in besonderen Situationen erlaubt, sondern sollte wesentlicher Bestandteil Deines Alltags sein.

Tagebuch der schönen Dinge

Versuche jeden Tag in den kommenden zwölf Wochen Augenblicke zu entdecken, die Dir Freude bereitet haben und die Du genießen konntest. Die Fragen zu jeder Woche helfen Dir, den Fokus auf Positives zu lenken. Das sich das lohnt, sieht man daran, dass sich sogar Wissenschaftler mit diesem Thema beschäftigen. Das Ergebnis der Forschung kann sich sehen lassen: Dankbare Menschen sind gesünder, besser gelaunt, stressresistenter, leistungsfähiger und zufriedener mit ihrem Leben und ihren sozialen Beziehungen. Beteiligt sind daran „Glückshormone“, die wie ein natürliches Antidepressivum wirken. Dankbarkeit kann man üben, um sich langfristig besser fühlen.

Denke daran: Das können auch kleine Dinge sein.

Bitte notiere auch, wieviel schmerzfreie Tage Du pro Woche hattest.

„Freude ist die einfachste Form der Dankbarkeit.“
Karl Barth

1. Termin

Woche 1
So war meine Woche

Datum

Das hat mir Freude bereitet:

Was ich gut gemacht habe:

Wofür ich dankbar bin:

Anzahl schmerzfreier Tage Woche 1:

Woche 2
So war meine Woche

Datum

Das hat mir Freude bereitet:

Was ich gut gemacht habe:

Wofür ich dankbar bin:

Anzahl schmerzfreier Tage Woche 2:

Woche 3
So war meine Woche

Datum

Das hat mir Freude bereitet:

Was ich gut gemacht habe:

Wofür ich dankbar bin:

Anzahl schmerzfreier Tage Woche 3:

„In einem dankbaren Herzen herrscht ewiger Sommer.“
Celia Thaxter

Woche 4
So war meine Woche

Datum

Das hat mir Freude bereitet:

Was ich gut gemacht habe:

Meine Einschätzung:
Ich habe auf meine Bedürfnisse geachtet, ich war optimistisch, ich habe Neues ausprobiert.

Anzahl schmerzfreier Tage Woche 4:

Summe schmerzfreier Tage Woche 1–4:

Woche 5
So war meine Woche

Datum

Das hat mir Freude bereitet:

Was ich gut gemacht habe:

Wofür ich dankbar bin:

Anzahl schmerzfreier Tage Woche 5:

Woche 6
So war meine Woche

Datum

Das hat mir Freude bereitet:

Was ich gut gemacht habe:

Wofür ich dankbar bin:

Anzahl schmerzfreier Tage Woche 6:

Woche 7
So war meine Woche

Datum

Das hat mir Freude bereitet:

Was ich gut gemacht habe:

Wofür ich dankbar bin:

Anzahl schmerzfreier Tage Woche 7:

Woche 8
So war meine Woche

Datum

Das hat mir Freude bereitet:

Was ich gut gemacht habe:

Wofür ich dankbar bin:

Anzahl schmerzfreier Tage Woche 8:

Summe schmerzfreier Tage Woche 5–8:

Woche 9
So war meine Woche

Datum

Das hat mir Freude bereitet:

Was ich gut gemacht habe:

Meine Einschätzung:
Ich habe auf meine Bedürfnisse geachtet, ich war optimistisch, ich habe Neues ausprobiert.

Anzahl schmerzfreier Tage Woche 9:

„Dankbarkeit macht das Leben erst reich.“
Dietrich Bonhoeffer

Woche 10
So war meine Woche

Datum

Das hat mir Freude bereitet:

Was ich gut gemacht habe:

Wofür ich dankbar bin:

Anzahl schmerzfreier Tage Woche 10:

Woche 11
So war meine Woche

Datum

Das hat mir Freude bereitet:

Was ich gut gemacht habe:

Wofür ich dankbar bin:

Anzahl schmerzfreier Tage Woche 11:

Woche 12
So war meine Woche

Datum

Das hat mir Freude bereitet:

Was ich gut gemacht habe:

Meine Einschätzung:
Ich habe auf meine Bedürfnisse geachtet, ich war optimistisch, ich habe Neues ausprobiert.

1 2 3 4 5

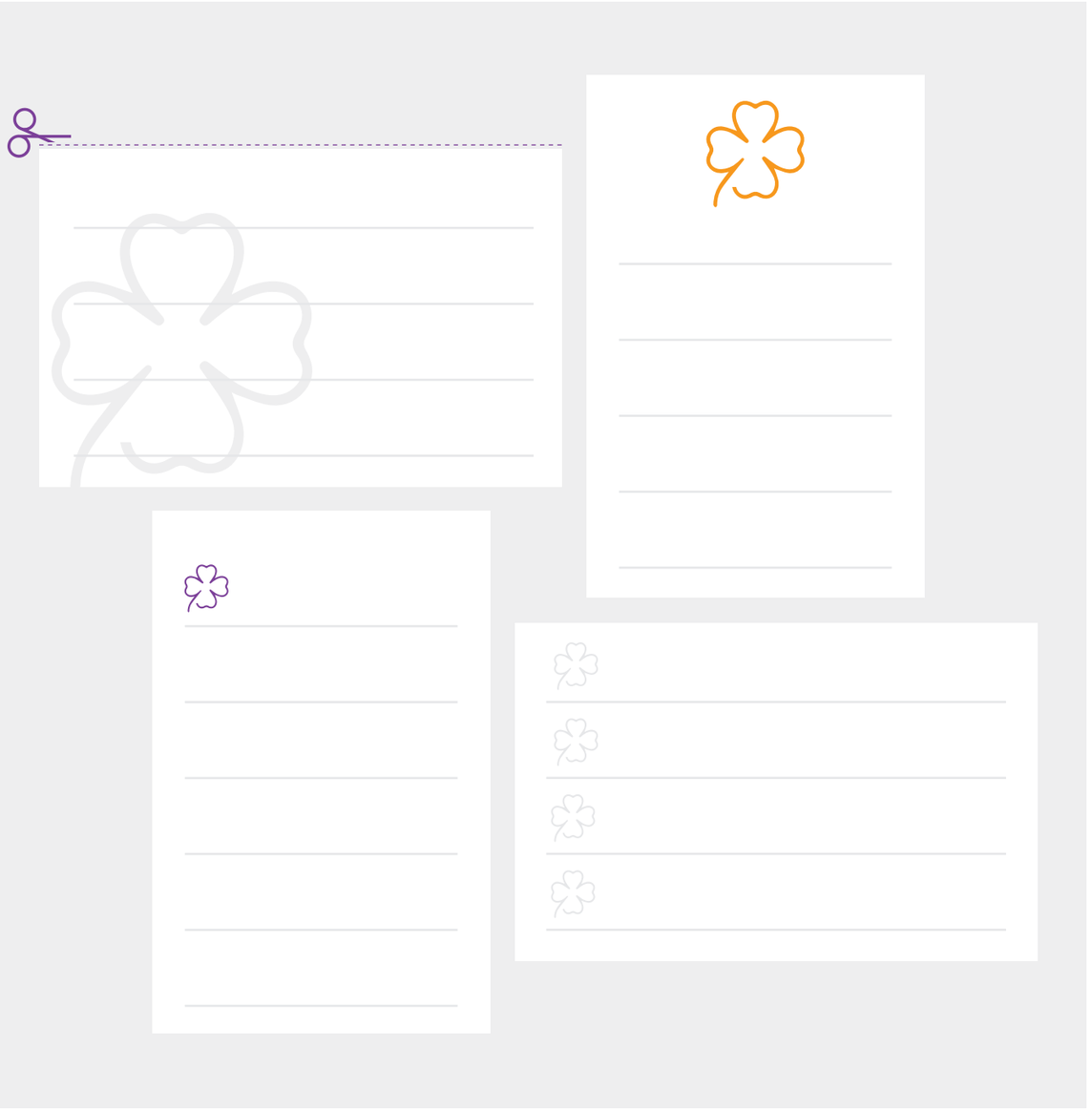
Anzahl schmerzfreier Tage Woche 12:

Summe schmerzfreier Tage Woche 9–12:

Meine besonderen Glücksmomente

Gab es etwas, über das Du Dich besonders gefreut hast oder worauf Du stolz bist? Hast Du eine besonders schöne Erfahrung gemacht, an die Du Dich gerne erinnern möchtest?

Wenn Du magst, notiere Dir was dich gefreut hat oder worauf du stolz bist in Deinen eigenen Worten. Die Karte kann Dich daran erinnern, wo Du möchtest (an einem Spiegel oder im Portemonnaie).



Gut vorbereitet in den nächsten ärztlichen Termin

Meine Fragen und Themen für das ärztliche Gespräch. Notiere vor dem Termin, Fragen und Themen, die Du ansprechen möchtest. Denke daran: Es gibt keine “doofen” Fragen. Scheue Dich in dem Gespräch nicht nachzufragen, wenn Du etwas nicht verstehst. Denk bitte auch daran, Dein Kopfschmerztagebuch bei den ärztlichen Terminen dabei zu haben.

Datum des Termins:

Meine Fragen und Themen:

Meine Notizen aus dem Gespräch (Welche Hinweise und Ratschläge habe ich erhalten?)

Solltest Du Deinen nächsten Behandlungstermin vereinbaren, trage ihn am besten in Deinen **Behandlungsplaner auf S.10** ein.

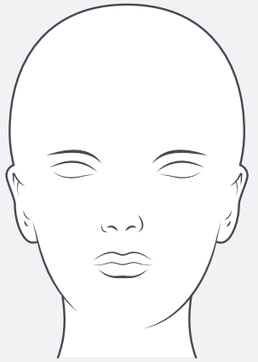
Wie Du weißt, können Kopfschmerzen in verschiedenen Regionen auftreten. Auch die Stärke der Schmerzen kann unterschiedlich sein.

In dem folgenden Schema kannst Du festhalten, in welchen Regionen Deine Schmerzen aufgetreten sind und wie stark sie waren. Dadurch kann sich auch Deine Ärztin oder Dein Arzt einen guten Überblick verschaffen:

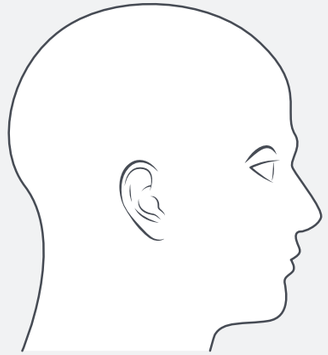
Mache dabei kenntlich:

+ **leichte Schmerzen**
++ **starke Schmerzen**
+++ **sehr starke Schmerzen**

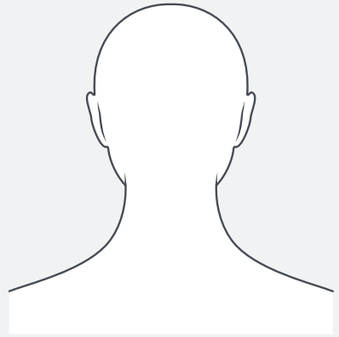
vorne:



☐ linke Seite: ☐ rechte Seite:



hinten:



Zweiter Behandlungstermin

Mein Therapietagebuch

Du warst bei Deinem zweiten Behandlungstermin?
Vielleicht hast Du bereits eine Besserung Deiner Beschwerden wahrgenommen. Falls nicht, bedeutet das nicht, dass die Therapie nicht anschlägt. Denn auch wenn BOTOX® die volle Wirkung meistens nach fünf bis sechs Wochen zeigt, so kann es bei manchen Menschen sein, dass es erst nach der zweiten oder dritten Behandlung wirkt.

Dein Therapiebegleiter unterstützt Dich auch weiterhin, Deinen Blick für positive Veränderungen zu schärfen.

Mit einer positiven Strategie kann es mir gelingen, die Chronische Migräne als Teil meines Lebens zu akzeptieren, mich aber nicht von ihr bestimmen zu lassen.

Gut zu wissen

Was ist hilfreich, um positive Strategien zu entwickeln und was nicht?

hilfreich	nicht hilfreich
sich selbst wertschätzen und ermutigen	an sich zweifeln, sich selbst beschuldigen
Unterstützung annehmen	sich sozial zurückziehen
sich informieren	grübeln
Gefühle zulassen	Gefühle unterdrücken
Probleme aktiv angehen	resignieren

Tagebuch der schönen Dinge

Versuche auch in den kommenden zwölf Wochen weiterhin, **glückliche Momente und Augenblicke** zu entdecken und notiere, wieviel schmerzfreie Tage Du pro Woche hattest.

**„Nicht die Glücklichen sind dankbar.
Es sind die Dankbaren, die glücklich sind.“**
Francis Bacon

2. Termin

Woche 13
So war meine Woche

Datum

Das hat mir Freude bereitet:

Das habe ich diese Woche geschafft:

Wofür ich dankbar bin:

Anzahl schmerzfreier Tage Woche 13:

Woche 14
So war meine Woche

Datum

Das hat mir Freude bereitet:

Das habe ich diese Woche geschafft:

Wofür ich dankbar bin:

Anzahl schmerzfreier Tage Woche 14:

Woche 15
So war meine Woche

Datum

Das hat mir Freude bereitet:

Das habe ich diese Woche geschafft:

Wofür ich dankbar bin:

Anzahl schmerzfreier Tage Woche 15:

„Was in der Welt dir nicht gefällt, musst du dir gelassen gefallen lassen.“
Paul Heyse

Woche 16
So war meine Woche

Datum

Das hat mir Freude bereitet:

Das habe ich diese Woche geschafft:

Meine Einschätzung:
Ich habe auf meine Bedürfnisse geachtet, ich war optimistisch, ich habe Neues ausprobiert.

1 2 3 4 5

Anzahl schmerzfreier Tage Woche 16:

Summe schmerzfreier Tage Woche 13–16:

Woche 17
So war meine Woche

Datum

Das hat mir Freude bereitet:

Das habe ich diese Woche geschafft:

Wofür ich dankbar bin:

Anzahl schmerzfreier Tage Woche 17:

Woche 18
So war meine Woche

Datum

Das hat mir Freude bereitet:

Das habe ich diese Woche geschafft:

Wofür ich dankbar bin:

Anzahl schmerzfreier Tage Woche 18:

Woche 19
So war meine Woche

Datum

Das hat mir Freude bereitet:

Das habe ich diese Woche geschafft:

Wofür ich dankbar bin:

Anzahl schmerzfreier Tage Woche 19:

Woche 20
So war meine Woche

Datum

Das hat mir Freude bereitet:

Das habe ich diese Woche geschafft:

Wofür ich dankbar bin:

Anzahl schmerzfreier Tage Woche 20:

Summe schmerzfreier Tage Woche 17–20:

Woche 21
So war meine Woche

Datum

Das hat mir Freude bereitet:

Das habe ich diese Woche geschafft:

Meine Einschätzung:
Ich habe auf meine Bedürfnisse geachtet, ich war optimistisch, ich habe Neues ausprobiert.

1 2 3 4 5

Anzahl schmerzfreier Tage Woche 21:

„Aufmerksamkeit ist das Leben!“
Johann Wolfgang von Goethe

Woche 22
So war meine Woche

Datum

Das hat mir Freude bereitet:

Das habe ich diese Woche geschafft:

Wofür ich dankbar bin:

Anzahl schmerzfreier Tage Woche 22:

Woche 23
So war meine Woche

Datum

Das hat mir Freude bereitet:

Das habe ich diese Woche geschafft:

Wofür ich dankbar bin:

Anzahl schmerzfreier Tage Woche 23:

Woche 24
So war meine Woche

Datum

Das hat mir Freude bereitet:

Das habe ich diese Woche geschafft:

Meine Einschätzung:
Ich habe auf meine Bedürfnisse geachtet, ich war optimistisch, ich habe Neues ausprobiert.

1 2 3 4 5

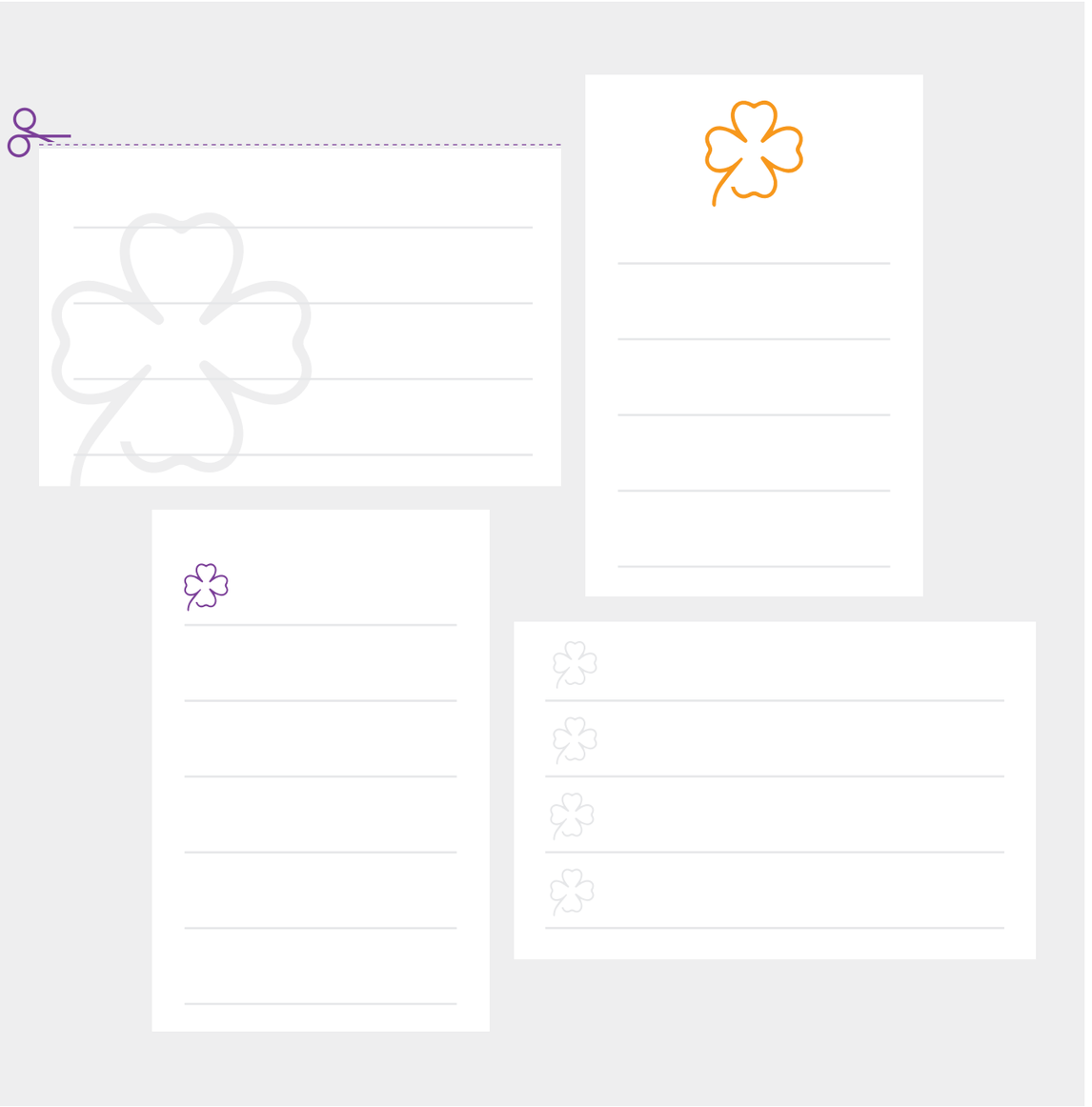
Anzahl schmerzfreier Tage Woche 24:

Summe schmerzfreier Tage Woche 21–24:

Meine besonderen Glücksmomente

Hier findest Du wieder Deine persönlichen Glückskarten.

Halte gerne weiterhin fest, was Dich besonders gefreut hat, worauf Du stolz bist oder was Du besonders genießen konntest, und platziere die Karten dort, wo sie Dich im Alltag daran erinnern.



Gut vorbereitet in den nächsten ärztlichen Termin

Meine Fragen und Themen für das ärztliche Gespräch. Notiere vor dem Termin, Fragen und Themen, die Du ansprechen möchtest. Denke daran: Es gibt keine “doofen” Fragen. Scheue Dich in dem Gespräch nicht nachzufragen, wenn Du etwas nicht verstehst. Denk bitte auch daran, Dein Kopfschmerztagebuch bei den ärztlichen Terminen dabei zu haben.

Datum des Termins:

Meine Fragen und Themen:

Meine Notizen aus dem Gespräch (Welche Hinweise und Ratschläge habe ich erhalten?)

Solltest Du Deinen nächsten Behandlungstermin vereinbaren, trage ihn am besten in Deinen **Behandlungsplaner auf S.10** ein.

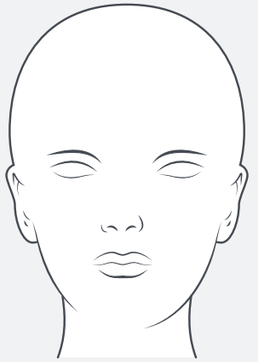
Wie Du weißt, können Kopfschmerzen in verschiedenen Regionen auftreten. Auch die Stärke der Schmerzen kann unterschiedlich sein.

In dem folgenden Schema kannst Du festhalten, in welchen Regionen Deine Schmerzen aufgetreten sind und wie stark sie waren. Dadurch kann sich auch Deine Ärztin oder Dein Arzt einen guten Überblick verschaffen:

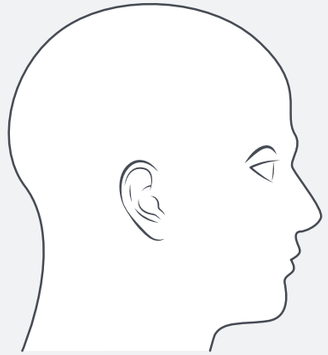
Mache dabei kenntlich:

+ **leichte Schmerzen**
++ **starke Schmerzen**
+++ **sehr starke Schmerzen**

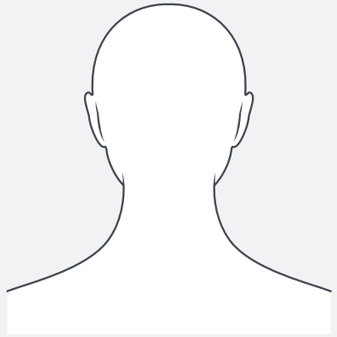
vorne:



☐ linke Seite: ☐ rechte Seite:



hinten:



Dritter Behandlungstermin

Mein Therapietagebuch

Du warst bei Deinem dritten Behandlungstermin?
Du bist nun schon geübt darin, Deinen Blick auf positive Veränderungen zu richten? Dein Therapiebegleiter unterstützt Dich auch weiterhin dabei. Vielleicht möchtest Du auch einmal einen Blick zurückwerfen.

Hast Du Aktivitäten entdeckt, die Dir besonders guttun? Hat sich Deine Zahl an schmerzfreien Tagen mit der Zeit verändert?

Tagebuch der schönen Dinge

Versuche auch in den kommenden zwölf Wochen weiterhin, **glückliche Momente und Augenblicke** zu entdecken und notiere, wieviel schmerzfreie Tage Du pro Woche hattest.

„Verbringe jeden Tag einige Zeit mit Dir selbst.“
Dalai Lama

3. Termin

Woche 25
So war meine Woche

Datum

Das hat mir Freude bereitet:

Mein Energielevel:

1 2 3 4 5

Wofür ich dankbar bin:

Anzahl schmerzfreier Tage Woche 25:

Woche 26
So war meine Woche

Datum

Das hat mir Freude bereitet:

Mein Energielevel:

1 2 3 4 5

Wofür ich dankbar bin:

Anzahl schmerzfreier Tage Woche 26:

Woche 27
So war meine Woche

Datum

Das hat mir Freude bereitet:

Mein Energielevel:

1 2 3 4 5

Wofür ich dankbar bin:

Anzahl schmerzfreier Tage Woche 27:

Woche 28
So war meine Woche

Datum

Das hat mir Freude bereitet:

Mein Energielevel:

Meine Einschätzung:
Ich habe auf meine Bedürfnisse geachtet, ich war optimistisch, ich habe Neues ausprobiert.

Anzahl schmerzfreier Tage Woche 28:

Summe schmerzfreier Tage Woche 25–28:

Woche 29
So war meine Woche

Datum

Das hat mir Freude bereitet:

Mein Energielevel:

Wofür ich dankbar bin:

Anzahl schmerzfreier Tage Woche 29:

Woche 30
So war meine Woche

Datum

Das hat mir Freude bereitet:

Mein Energielevel:

Wofür ich dankbar bin:

Anzahl schmerzfreier Tage Woche 30:

Woche 31
So war meine Woche

Datum

Das hat mir Freude bereitet:

Mein Energielevel:

Wofür ich dankbar bin:

Anzahl schmerzfreier Tage Woche 31:

Woche 32
So war meine Woche

Datum

Das hat mir Freude bereitet:

Mein Energielevel:

Meine Einschätzung:
Ich habe auf meine Bedürfnisse geachtet, ich war optimistisch, ich habe Neues ausprobiert.

Anzahl schmerzfreier Tage Woche 32:

Summe schmerzfreier Tage Woche 29–32:

Woche 33
So war meine Woche

Datum

Das hat mir Freude bereitet:

Mein Energielevel:

Wofür ich dankbar bin:

Anzahl schmerzfreier Tage Woche 33:

Wichtig
Da sich die volle Wirkung erst nach der zweiten oder dritten Behandlung mit BOTOX® einstellt, empfehlen Fachleute erst drei Behandlungstermine abzuschließen, um dann den Erfolg zu bewerten und die Behandlung ggf. fortzuführen. Dazu berät Dich Deine Ärztin oder Dein Arzt individuell.

Woche 34
So war meine Woche

Datum

Das hat mir Freude bereitet:

Mein Energielevel:

1 2 3 4 5

Wofür ich dankbar bin:

Anzahl schmerzfreier Tage Woche 34:

Woche 35
So war meine Woche

Datum

Das hat mir Freude bereitet:

Mein Energielevel:

1 2 3 4 5

Wofür ich dankbar bin:

Anzahl schmerzfreier Tage Woche 35:

Woche 36
So war meine Woche

Datum

Das hat mir Freude bereitet:

Mein Energielevel:

1 2 3 4 5

Meine Einschätzung:
Ich habe auf meine Bedürfnisse geachtet, ich war optimistisch, ich habe Neues ausprobiert.

1 2 3 4 5

Anzahl schmerzfreier Tage Woche 36:

Summe schmerzfreier Tage Woche 33–36:

Meine besonderen Glücksmomente

Hier findest Du wieder Deine persönlichen Glückskarten.

Halte gerne weiterhin fest, was Dich besonders gefreut hat, worauf Du stolz bist oder was Du besonders genießen konntest und platziere die Karten dort, wo sie Dich im Alltag daran erinnern.

Tu etwas was Du **liebst** und **genieße** die **Zeit** dabei.

Lächle jemanden an, den Du nicht kennst oder **mache** ihm **ein Kompliment**.

Gut vorbereitet in den nächsten ärztlichen Termin

Meine Fragen und Themen für das ärztliche Gespräch. Notiere vor dem Termin, Fragen und Themen, die Du ansprechen möchtest. Denke daran: Es gibt keine “doofen” Fragen. Scheue Dich in dem Gespräch nicht nachzufragen, wenn Du etwas nicht verstehst. Denk bitte auch daran, Dein Kopfschmerztagebuch bei den ärztlichen Terminen dabei zu haben.

Datum des Termins:

Meine Fragen und Themen:

Meine Notizen aus dem Gespräch (Welche Hinweise und Ratschläge habe ich erhalten?)

Solltest Du Deinen nächsten Behandlungstermin vereinbaren, trage ihn am besten in Deinen **Behandlungsplaner auf S.10** ein.

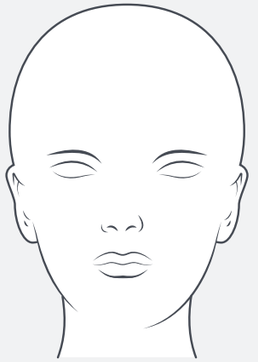
Wie Du weißt, können Kopfschmerzen in verschiedenen Regionen auftreten. Auch die Stärke der Schmerzen kann unterschiedlich sein.

In dem folgenden Schema kannst Du festhalten, in welchen Regionen Deine Schmerzen aufgetreten sind und wie stark sie waren. Dadurch kann sich auch Deine Ärztin oder Dein Arzt einen guten Überblick verschaffen:

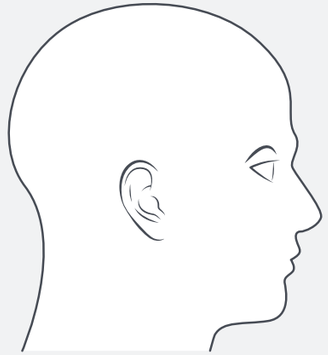
Mache dabei kenntlich:

+ **leichte Schmerzen**
++ **starke Schmerzen**
+++ **sehr starke Schmerzen**

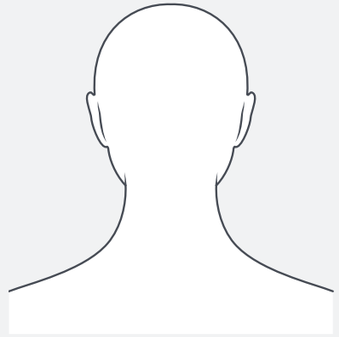
vorne:



☐ linke Seite: ☐ rechte Seite:



hinten:



Mein Kopfschmerztagebuch

Um Deine Kopfschmerzen richtig einordnen und optimal behandeln zu können, ist ein möglichst genaues und umfassendes Bild Deiner Erkrankung wichtig.

Neben einer neurologischen Untersuchung spielt die Beobachtung und die genaue Beschreibung Deiner Kopfschmerzen eine große Rolle für den Behandlungserfolg. Daher ist es wichtig, dass Du regelmäßig ein Kopfschmerztagebuch führst. Es hilft dem behandelnden Team, Deine Behandlung so optimal wie möglich zu gestalten. Deine Unterstützung und Zusammenarbeit sind wichtig.

Bitte fülle das Tagebuch regelmäßig – am besten täglich – aus. So kann sich Deine Ärztin oder Dein Arzt beim nächsten Termin ein genaues Bild verschaffen. Auf dieser Basis könnt Ihr gemeinsam über Deinen Behandlungsverlauf sprechen.

Wenn Dir beim Ausfüllen etwas unklar ist, sprich bitte mit Deiner Ärztin oder Deinem Arzt darüber.

Übrigens
Wenn Du bisher in anderer Form – in einem Heft oder in einer App – Deine Kopfschmerzen dokumentiert hast und damit gut zurechtkommst, dann behalte das gerne so bei. Die nächsten Seiten sind ein Angebot, dass Du bei Bedarf nutzen kannst.

Wie fülle ich das Kopfschmerztagebuch aus?

Beispiel
Du hast am zweiten Tag nach Deinem ersten Behandlungstermin eine Kopfschmerzattacke. Sie dauert etwa **4 Stunden**. Auf einer Skala von 1 bis 10 würdest Du die **Stärke bei 7** einordnen.

Am vierten Tag hast Du eine weitere Kopfschmerzattacke. Sie dauert etwa **5 Stunden** und die **Stärke liegt diesmal bei 3.**

In der Tabelle kannst Du das so festhalten (violett und orange markiert):

		Schmerzstärke von 1 (leicht) bis 10 (sehr stark) Dauer der Attacke in Stunden (h)							
		Tag 1		**Tag 2**		**Tag 3**		**Tag 4**	
		Stärke	Dauer	Stärke	Dauer	Stärke	Dauer	Stärke	Dauer
Erster Injektionstermin meiner BOTOX®-Behandlung am:									
Erster Monat	**Woche 1**			7	4h			3	5h
	Woche 2								
	Woche 3								
	Woche 4								

Beispiel
Außerdem hast Du bei beiden Kopfschmerzattacken Medikamente eingenommen, um Deine Schmerzen akut zu lindern. Das waren einmal **Ibuprofen** und einmal **Triptane.**

Als Begleiterscheinung Deiner Kopfschmerzen trat einmal **Übelkeit** auf und einmal warst Du sehr **lichtempfindlich.**

In der Tabelle kannst Du das so festhalten (violett und orange markiert):

		Schmerzmittel zur akuten Behandlung von Kopfschmerzen	Begleiterscheinungen		
		Welches Medikament hast Du wie oft in der Woche eingenommen?	Übelkeit	Erbrechen	Sonstiges
Erster Monat	**Woche 1**	Ibu (1x) / Tript. (1x)	1x		lichtempfindlich
	Woche 2				
	Woche 3				
	Woche 4				

Datum erster Behandlungstermin:

Datum

		Schmerzstärke von 1 (leicht) bis 10 (sehr stark) Dauer der Attacke in Stunden (h)														Schmerzmittel zur akuten Behandlung von Kopfschmerzen	Begleiterscheinungen		
		Tag 1		**Tag 2**		**Tag 3**		**Tag 4**		**Tag 5**		**Tag 6**		**Tag 7**		Welches Medikament hast Du wie oft in der Woche eingenommen?	Übelkeit	Erbrechen	Sonstiges
		Stärke	Dauer	Stärke	Dauer	Stärke	Dauer	Stärke	Dauer	Stärke	Dauer	Stärke	Dauer	Stärke	Dauer				
Erster Injektionstermin meiner BOTOX®-Behandlung am:																			
Erster Monat	**Woche 1**																		
	Woche 2																		
	Woche 3																		
	Woche 4																		
Zweiter Monat	**Woche 5**																		
	Woche 6																		
	Woche 7																		
	Woche 8																		
Dritter Monat	**Woche 9**																		
	Woche 10																		
	Woche 11																		
	Woche 12																		

2. Termin

Datum zweiter Behandlungstermin:

Datum

		Schmerzstärke von 1 (leicht) bis 10 (sehr stark) Dauer der Attacke in Stunden (h)														Schmerzmittel zur akuten Behandlung von Kopfschmerzen	Begleiterscheinungen		
		Tag 1		**Tag 2**		**Tag 3**		**Tag 4**		**Tag 5**		**Tag 6**		**Tag 7**		Welches Medikament hast Du wie oft in der Woche eingenommen?	Übelkeit	Erbrechen	Sonstiges
		Stärke	Dauer	Stärke	Dauer	Stärke	Dauer	Stärke	Dauer	Stärke	Dauer	Stärke	Dauer	Stärke	Dauer				
Zweiter Injektionstermin meiner BOTOX®-Behandlung am:																			
Vierter Monat	**Woche 13**																		
	Woche 14																		
	Woche 15																		
	Woche 16																		
Fünfter Monat	**Woche 17**																		
	Woche 18																		
	Woche 19																		
	Woche 20																		
Sechster Monat	**Woche 21**																		
	Woche 22																		
	Woche 23																		
	Woche 24																		

Datum dritter Behandlungstermin:

Datum

		Schmerzstärke von 1 (leicht) bis 10 (sehr stark) Dauer der Attacke in Stunden (h)														Schmerzmittel zur akuten Behandlung von Kopfschmerzen	Begleiterscheinungen		
		Tag 1		**Tag 2**		**Tag 3**		**Tag 4**		**Tag 5**		**Tag 6**		**Tag 7**		Welches Medikament hast Du wie oft in der Woche eingenommen?	Übelkeit	Erbrechen	Sonstiges
		Stärke	Dauer	Stärke	Dauer	Stärke	Dauer	Stärke	Dauer	Stärke	Dauer	Stärke	Dauer	Stärke	Dauer				
Dritter Injektionstermin meiner BOTOX®-Behandlung am:																			
Siebter Monat	**Woche 25**																		
	Woche 26																		
	Woche 27																		
	Woche 28																		
Achter Monat	**Woche 29**																		
	Woche 30																		
	Woche 31																		
	Woche 32																		
Neunter Monat	**Woche 33**																		
	Woche 34																		
	Woche 35																		
	Woche 36																		

Auch wenn Dein Therapiebegleiter hier endet, möchten wir Dich dennoch ermutigen, Deinen Blick für positive Dinge und Veränderungen weiter zu schärfen. Vielleicht hast Du in den vergangenen Wochen etwas für Dich entdecken können, dass Dir dabei hilft.

Meine Notizen

Hast Du gute Ratschläge erhalten? Oder hast Du eine Idee für ein neues Hobby? Oder beschäftigt Dich etwas anderes? **Hier kannst Du Deine Gedanken notieren.**

Weitere Informationen

AbbVie Care
Wie sieht das Krankheitsbild Chronische Migräne aus und wie wird sie behandelt? AbbVie Care steht Dir zur Seite und bietet Orientierung und Informationen rund um die Erkrankung.

www.abbvie-care.de/chronische-migraene

Wissenswertes rund um Deine BOTOX®-Behandlung
Unsere Broschüre
MIT BOTOX® STARTEN
Wegweiser rund um Ihre neue Therapie bei Chronischer Migräne
unterstützt Dich.

www.abbvie-care.de/BotulinumtoxinTypA

Aktiv Leben trotz Chronischer Migräne
Unsere Broschüre
CHRONISCHE MIGRÄNE
unterstützt Dich.

www.abbvie-care.de/cm-broschuere

abbvie care

with you

you

www.abbvie-care.de

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

DE-BCM-230014 Stand 09/2023