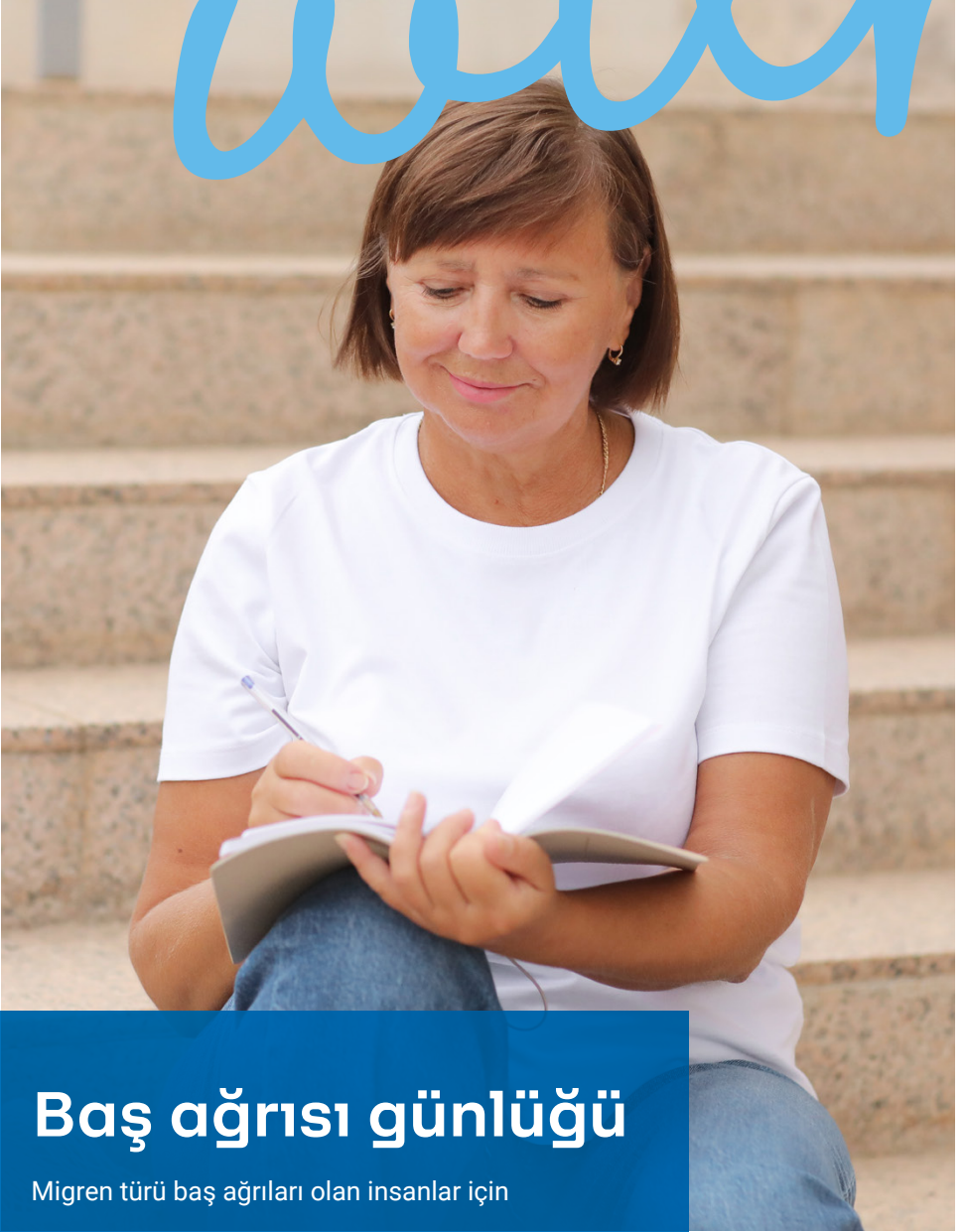


welk



Baş ağrısı günlüğü

Migren türü baş ağrıları olan insanlar için



Online okuyun veya buradan indirin
www.abbvie-care.de/kopfschmerztagebuch-tr

abbvie
care 
with you

Sevgili okuyucu,

Baş arılarını doğru şekilde sınıflandırmak ve en iyi şekilde tedavi edebilmek için, hastalığınızın mümkün olduğunca kesin ve kapsamlı şekilde tanımlanması önemlidir.

Nörolojik muayenenin yanında baş ağrılarınızın izlenmesi ve tam olarak tanımlanması da terapi başarısı için büyük bir rol oynamaktadır.

Bu nedenle bu günlüğü düzenli olarak tutmanız önemlidir. Tedavi eden ekibe, terapinizi mümkün olduğunca optimal şekilde tasarlama konusunda yardımcı olur.

Kendi konunuzda uzman olun ve neler yapabileceğinizi bulun.

Sizin için her şeyin en iyisini diliyoruz!

AbbVie-Care ekibiniz

Desteyiniz ve iřbirlięiniz önemlidir!

Doktorunuzun, durumunuz hakkında tam olarak fikir sahibi olabilmesi için, lütfen bu günlüğü her gün doldurun. Sonuçlarına bağlı olarak terapi kararları verilecektir. Bu nedenle, sadece yardımınız ve izlenimleriniz ile, tedaviyi uygulayan ekibiniz tarafından başarılı bir terapi için doğru kararlar verilebilir.

Nasıl yardım edebilirsiniz?

Düzenli olarak; mümkünse her gün; ilgili alanlara gerekli bilgileri girin. Doldurma konusunda soru işaretlerinizin olması durumunda lütfen tedaviyi uygulayan ekibinize başvurun.



Günlüğü nasıl dolduracaksınız?

Günlükte baş ağrınızın birçok yönü tutulmaktadır, örn. baş ağrılarınızın **Şiddeti**, baş ağrılarınızın **Süresi**. Lütfen günlüğe adınızı ve kaydedilen ayı girin.

Genelde mevcut gün için ilgili kutucuğa bir çarpı işareti koyun.



Örnek

2 Mayıs'ta orta şiddette bir baş ağrısı atağınız oldu. Atak 2 saat sonra geçti. Ertesi gün, 3 Mayıs'ta yarım gün kadar süren çok şiddetli baş ağrıları olan bir migren atağına maruz kaldınız.

Gün	Ağrının şiddeti				Süre					
	hafif	orta	şiddetli	çok şiddetli	4 saatten az	4 saatten fazla				
1										
2		X			X					
3				X		X				
4										
5										



Örnek

2 Mayıs'ta orta şiddetteki baş ağrılarınız için 1 tablet Parasetamol 500 mg aldınız. Ağrılarınızın tetikleyicisini tarif edemiyorsunuz. 3 Mayıs'ta, migren atağının hemen başında bir tablet Sumatriptan (50 mg) yuttunuz. Tetikleyici stres idi.

Gün	Tetikleyici		İlaç				
	Sayıyı girin (Sayfa 9)						
	a	b					
1							
2			A				
3	1		B				
4							
5							

c. Alınan ilaçlar

A Parasetamol

B Sumatriptan



Pozitif deneyimleri/izlenimleri kaydedin!

Bir gün özellikle güzel bir şey yaşadığınızda veya uzun zamandan beri mümkün olmayan bir şeyi tekrar yapabildiğinizde; bu pozitif anları günlüğünüze kaydedin.



Günlüğü ne zaman göstermeliyim?

Lütfen günlüğünüzü her doktor randevunuzda yanınızda getirin. İzlemlerinize bağlı olarak önemli terapi kararları verilecektir.

Olası tetikleyiciler

a. fiziksel ve bedensel tetikleyiciler

- 1 Heyecan veya stres
- 2 Dinlenme devresi
- 3 Uyku ritminde değişiklikler
- 4 Menstruasyon
- 5 Diğer

.....

.....

.....

b. Tetikleyici olarak gıda maddeleri/içecekler

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

.....

.....

.....

c. Alınan ilaçlar

Lütfen günlüğünüzün ilgili sayfalarına, ağrı kesici ilaçlarınızı girin.

.....

.....

.....

[illegible]

c. Alınan ilaçlar

A **B**

C **D**

[illegible]

[illegible]

c. Alınan ilaçlar

A **B**

C **D**

[illegible]

[illegible]

c. Alınan ilaçlar

A **B**

C **D**

[illegible]

[illegible]

c. Alınan ilaçlar

A **B**

C **D**

[illegible]

[illegible]

c. Alınan ilaçlar

A **B**

C **D**

[illegible]

Terapi konusunda bilgiler

Tarih:

İlaç	Dozaj

--	--

Açıklamalar:

.....

.....

.....

Tarih:

İlaç	Dozaj

--	--

Açıklamalar:

.....

.....

.....

Tarih:

İlaç	Dozaj

--	--

Açıklamalar:

.....

.....

.....

Tarih:

İlaç	Dozaj

--	--

Açıklamalar:

.....

.....

.....

Notlar



Migren hakkında tavsiye ve bilgileri
burada bulabilirsiniz:
www.abbvie-care.de/migraene



Abbvie Care'in size sağladığı hizmetler:

- Migren konusunda bilgiler
- Hastalık ile gündelik hayat konusunda tavsiyeler
- Migren konusunda ilk bilgileri verebilecek bir kişisel test



www.abbvie-care.de

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