

## **Wartezeit sinnvoll nutzen**

### **- Kopfschmerz und Medikamenteneinnahme genau beobachten -**

Da jeder Mensch anders ist und auf unterschiedliche Auslöser reagiert (sogenannte Trigger), hilft es sehr, wenn Sie sich bereits vor dem Termin intensiv mit ihren Beschwerden auseinandersetzen.

#### **Das gehört ins Kopfschmerztagebuch/-kalender:**

- Situation, in der die Kopfschmerzen auftreten: Stress, zu wenig Erholungsphasen, Menstruation, was wurde gegessen und getrunken, Wetter,...
- Schmerzstärke (leicht, mittel, stark)
- Begleitsymptome wie Flimmersehen und Aura-Symptome oder Sprachstörungen
- Auftreten, Dauer und Art des Schmerzes, z.B. pulsierend, stechend, dumpf
- Schmerzverstärkung bei körperlicher Aktivität: ja oder nein?
- Häufigkeit und Menge sowie Wirksamkeit der eingenommenen Medikamente
- Fehlzeiten in Stunden (Ausfall durch Migräne am Arbeitsplatz, im Familienleben)

Die im Tagebuch/Kalender zusammengetragenen Informationen sind eine wichtige Entscheidungs- und Handlungsgrundlage für den Arzt, um Ihre Schmerzen effektiv zu therapieren.

Ob Sie lieber auf Papier oder digital arbeiten, ist Geschmackssache.

Tagebücher/Kalender zum Download: [www.m-sense.de](http://www.m-sense.de) (App)

#### **Das sollten Sie zum Arztgespräch mitbringen:**

- Krankenversichertenkarte
- Überweisungsschein
- Liste anderer behandelnder Ärzte (Namen und Fachrichtungen)
- Liste der Medikamente, die Sie einnehmen, ggf. auch aufgrund anderer Erkrankungen oder Beschwerden (bspw. die Pille zur Verhütung)
- Angaben über andere, ergänzende Behandlungsmaßnahmen
- Krankenakte/Befunde/Untersuchungsergebnisse von anderen Ärzten, die denen Sie bereits wegen Ihrer Kopfschmerzen in Behandlung waren
- Gegebenfalls Dokumente über Vorerkrankungen
- Wirksamkeit und Verträglichkeit bisheriger Medikamente (Schmerzmittel und bisherige Medikamente zur Migräneprophylaxe)
- Ist Migräne in Ihrer Familie bekannt?
- Ihr Migränetagebuch mit Angaben zur Lebensqualität und zu weiteren Auslösern (u.a. Schlafrhythmus, berufliche und familiäre Situation)