COMMENT UTILISER UN CALENDRIER DES MAUX DE TÊTE

La bonne information, les bonnes décisions!

Ce que vous pouvez observer

- Fréquence et gravité des crises
- Utilisation de médicaments pour traitement aigu et résultats
- Prise de traitements de crise et rebond
- Symptômes précis (aura, vomissements, étourdissements)
- Menstruations
- Pratiques d'habitudes protectrices
- Effets des agents préventifs essayés
- Facteurs déclencheurs

Les migraines sont invisibles sur une IRM... mais très visibles dans un calendrier

Pendant votre parcours contre la migraine, vous essaierez différents traitements, et il sera essentiel d'observer ce qui se passe. Bien sûr, si vous bénéficiez d'une amélioration de 75 %, ce sera évident. Mais parfois, la réussite dépend de vos observations détaillées qui orientent le traitement. **Un journal des maux de tête est la clé du succès de la prise en charge des migraines.** Pas besoin d'y consacrer énormément de temps. C'est une habitude à prendre.

Devrai-je tenir un journal toute ma vie?

Bien sûr que non. Le journal est un outil. Il faut que votre temps et vos efforts en vaillent la peine. **Il est essentiel durant les périodes d'essai de traitements,** mais une fois que vous atteignez une zone plus stable, il peut être arrêté. En cas de nouveau déséquilibre, recommencez. Certaines personnes préfèrent tenir un journal de base à long terme.

Quel type de calendrier: papier ou application?

Des calendriers en format PDF se trouvent sur notre site Web. Applications : plusieurs options disponibles. Le Calendrier Canadien des Migraines est une option simple conçue par la Canadian Headache Society. Migraine Buddy est plus détaillée. Créez votre propre calendrier ou tableau Excel si ça fonctionne pour vous!

Aidez votre fournisseur de soins de santé à vous aider à prendre la meilleure décision

Peu importe la technique que vous choisissez, **amenez les résultats à votre rendez-vous et discutez avec votre médecin. Vous pourrez ainsi…**

1. Avoir un aperçu rapide et clair de votre état.
2. Détenir les bons renseignements pour proposer des options.
3. Passer plus de temps sur les décisions que sur la revue des faits

En fin de compte, il sera plus facile de prendre des décisions pour les prochaines étapes du traitement.

Calendrier Canadien des Migraines

© Tous droits réservés Migraine Canada

La surveillance des déclencheurs peut être stressante… Observer les habitudes protectrices est plus encourageant!

Au début de votre parcours, vous identifierez vos facteurs déclencheurs. Certains peuvent être évités, mais si vos crises sont fréquentes, la surveillance des facteurs déclencheurs peut devenir décourageante et peu utile.

Vous pouvez changer votre point de vue en optimisant les habitudes protectrices. Cela donnera une touche positive à votre journal et vous aidera à vous stabiliser.

Comment noter les résultats obtenus avec les traitements de crise?

Les codes suivants sont couramment utilisés.

S = succès, le médicament a procuré du soulagement

P = partiel, le médicament a procuré un certain soulagement

E = échec, le médicament n'a pas fonctionné

ES = effets secondaires

R = récidive/récurrence, les symptômes se sont améliorés, mais le mal de tête est revenu plus tard dans la même journée.

La technique 0-1-2-3: une façon de simplifier l'observation

L'échelle de douleur de 0 à 10 n'est pas idéale pour la prise en charge des migraines, puisqu'il y a bien d'autres symptômes que la douleur, et qu'il n'est pas facile de faire des statistiques avec 10 niveaux. Une approche « **léger-modéré-sévère** » peut être plus efficace... sans oublier les précieux jours sans symptômes! **1-2-3** n'a pas nécessairement la même signification pour tout le monde, c'est donc à vous de déterminer ce que 1-2-3 veut dire pour vous.

	0 = aucun symptôme	**1 = légère**	**2 = modérée**	**3 = sévère**
Intensité	Sans douleur!	Légère	Modérée	Sévère
Autres symptômes	Aucun	Peuvent être absents	Présents	Importants
Traitement aigu	Aucun	Peut-être pas nécessaire	Fonctionne généralement	Peut échouer
Incidence sur le fonctionnement	Aucun	Activités possibles	Activités ralenties	Activités impossibles

Comment puis-je communiquer mes résultats si mon rendez-vous est par téléphone?

Envoyez une photo de votre journal à la clinique de votre fournisseur de soins de santé. Si vous utilisez le Calendrier Canadien des Migraine, utilisez notre fonction Résumé pour envoyer un rapport par courriel ou par télécopieur. Si vous ne pouvez pas envoyer de rapport, calculez vos jours de maux de tête et soyez prêt à communiquer l'information.

© Tous droits réservés Migraine Canada