

## What you can observe in a diary

- ✔ Attack frequency and severity
- ✔ Acute medication use and results
- ✔ Medication overuse
- ✔ Specific symptoms (aura, vomiting, dizziness)
- ✔ Menstrual periods
- ✔ Self-care practices
- ✔ Effect of the preventives you try
- ✔ Triggers

## Migraine is invisible with an MRI...

### but it is very visible on a diary

During your migraine journey, you will try different treatments, and it will be essential to observe what is going on. Of course, if you benefited from a 75% improvement, it will be obvious. But sometimes, success depends on your detailed observations guiding treatment. **A headache diary is a key to successful migraine management.** It does not have to be time consuming. It's a habit to adopt.

## Will I keep a diary all my life?

Of course not. The diary is a tool. It should be worth your time and effort. **It is essential during the treatment trial periods**, but once you reach a more stable zone, the diary can be stopped. If things go unstable again, restart. Some people prefer to keep a basic diary long term

## Which diary to use, paper or app?

Paper diaries can be found on [our website](#). APPs: many options are available. Owned by Migraine Canada, the **Canadian Migraine Tracker app** is a simple option. Or create your own calendar or Excel table if it works for you!

## Help your healthcare provider to help you make the best decision

No matter which technique you choose, **bring the results to your appointment!** This way your healthcare provider will:

1. Have a quick and clear overview of how you are doing
2. Have the right information to propose options
3. Spend more time discussing options with you

In the end, your decisions for the next treatment steps will be easier.



# From trigger watching to self-care and empowerment

At the beginning of your migraine journey, you will learn about triggers. Some can be avoided, but if your attacks are frequent, trigger watching can become discouraging and not that helpful. Consider switching your mindset to increasing self-care practices and monitor these instead. It will give a positive feel to your diary and promote empowerment.

## How do I record the results of acute medications?

The following codes are often used.

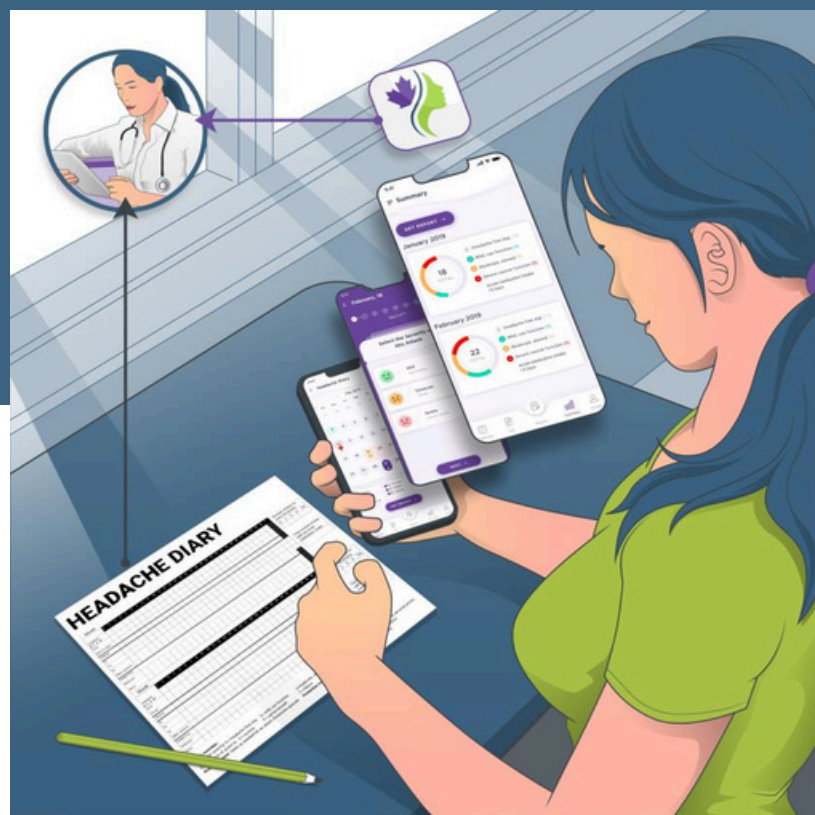
**S = success**, the medication provided relief

**P = partial** success, some relief

**F = failure**, the medication did not work

**SE = side effects**

**R = recurrence**, the symptoms got better but the headache came back the same day.



## What is the 1-2-3 technique?

The 0-10 pain scale is not ideal for migraine management, as there are many symptoms other than pain, and it's not easy to make statistics with 0-10 levels. A «**mild-moderate-severe**» approach may work best...without forgetting the precious symptom free days! **1-2-3** may mean different things for different people, but is based on how much the migraine attack impacts your function.

	0 = SymptomFree	1 = Mild	2 = Moderate	3 = Severe
<b>Intensity</b>	Pain free!	Mild	Moderate	Severe
<b>Other symptoms</b>	None	May be absent	Present	Prominent
<b>Acute treatment</b>	None	Maybe not needed	Usually works	May fail
<b>Impact on function</b>	None	Can function	Activities slowed	Activities impossible

## How can I share my results if my appointment is by phone?

Send a picture of your diary to your healthcare provider's clinic. If you use the **Canadian Migraine Tracker**, use our Summary function that allows you to send a report by email or fax. If you can't send a report, calculate your headache days and be ready to share your info.

## 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 essaieriez 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 valent 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. 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 choisissiez, **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.



# 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 = récurrence/récidive**, 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-moderé-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
<b>Intensité</b>	Sans douleur!	Légère	Modérée	Sévère
<b>Autres symptômes</b>	Aucun	Peuvent être absents	Présents	Importants
<b>Traitement aigu</b>	Aucun	Peut-être pas nécessaire	Fonctionne généralement	Peut échouer
<b>Incidence sur le fonctionnement</b>	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.