

Comment se préparer à une visite à l'urgence

Si vous vivez avec des migraines, vous avez peut-être vécu des crises sévères qui vous empêchent de fonctionner. Une partie importante d'un plan de traitement est un médicament aigu qui réduit efficacement ou arrête vos crises de migraines.

Cependant, même avec un plan de traitement aigu, il se peut que vous ayez besoin de vous rendre aux urgences pour traiter la migraine. Les professionnels de la santé dans les urgences ne sont pas des spécialistes des migraines et l'environnement bruyant et lumineux est exceptionnellement difficile pendant une crise de migraine. Prendre des mesures pour se préparer peut faciliter les choses une fois que vous êtes aux urgences.

Ce guide vous aidera à déterminer quand vous rendre à l'urgence, ce qu'il faut apporter, à quoi s'attendre et les mesures de suivi qui peuvent être nécessaires.

Quand faut-il envisager d'aller à l'urgence?

- 1** Votre mal de tête n'est pas comme d'habitude, vous présentez de nouveaux symptômes ou vous sentez simplement que quelque chose « ne va pas » (cela est particulièrement important si vous avez plus de 50 ans). Un autre problème peut causer un mal de tête différent et nécessiter des tests.
- 2** Votre crise est typique, mais elle est plus grave, ne s'arrête pas et ne s'améliore pas avec vos médicaments habituels. Le status migraineux est une affection causant une douleur migraineuse constante pendant plus de 72 heures et aucun autre signal d'alarme (voir ci-dessous).

Si vous déterminez que vous devez vous rendre aux urgences, **NE CONDUISEZ PAS**. Lorsque votre crise est suffisamment grave pour nécessiter une visite à l'urgence, vous ne devriez pas conduire. Assurez-vous d'avoir un plan pour rentrer chez vous en toute sécurité. Conduire peut ne pas être sécuritaire lorsque vous quittez l'urgence. Les médicaments peuvent vous rendre somnolent et cet effet secondaire peut durer des heures.



Signaux d'alarme et situations à risque :

- Céphalée en coup de tonnerre : un mal de tête soudain et sévère peut être le symptôme d'un anévrisme cérébral.
- Un mal de tête qui s'aggrave au fil des jours sans raison.
- Fièvre ou symptômes d'infection (frissons, éruption cutanée).
- Symptômes neurologiques : vision double, perte de vision, troubles de l'élocution, altération des sensations ou de la force, confusion, désorientation. * Notez que si vous avez des auras typiques diagnostiquées par un professionnel de la santé, elles ne sont pas considérées comme un signal d'alarme.
- La grossesse est associée à différentes causes de maux de tête.
- Les personnes ayant des antécédents de cancer ou une immunité réduite.

Se préparer à l'avance pour une visite à l'urgence

- Élaborez un plan d'urgence avec votre professionnel de la santé.
 - Précisez quand vous devriez vous rendre à l'urgence.
 - Vérifiez quel hôpital est la meilleure option.
 - Obtenez des recommandations/suggestions de traitement écrites que vous pourriez donner au prestataire de soins de l'urgence.
- Recueillez votre documentation médicale ([voir notre PDF à remplir](#))
 - La liste de vos problèmes de santé.
 - La liste de vos médicaments, allergies et intolérances actuels.
 - Décrivez les détails pertinents de vos antécédents de migraine (antécédents d'auras, visites précédentes aux urgences).
 - Coordonnées de votre ou vos médecins traitants et de votre pharmacie.
 - Journal des maux de tête.
- Conservez vos médicaments préventifs, à action immédiate et de secours au même endroit (et prêts à être apportés à l'urgence avec vous)
 - Médicaments préventifs** : généralement pris quotidiennement pour prévenir l'apparition de la migraine.
 - Médicaments à action immédiate** : pris pendant une crise de migraine dans le but de l'arrêter.
 - Médicaments de secours** : à prendre si le médicament à action immédiate habituel ne fonctionne pas ou ne peut pas être pris (par exemple, un médicament injectable conservé au cas où votre médicament à action immédiate oral ne fonctionnerait pas).

Gardez ces informations à jour et à portée de main. Dites à un proche où vous conservez ces informations.

- Écrivez quelques détails à l'avance ou dans la salle d'attente. Parfois, il est difficile de parler avec le personnel de l'urgence lors d'une crise grave. Si vous le pouvez, écrivez quelques éléments que vous pouvez remettre au personnel du service de l'urgence.
- Médicaments pris au cours des 2-3 derniers jours, médicaments les plus récemment utilisés.
- Symptômes inhabituels préoccupants, motif de la visite.
- Capacité à manger ou à boire.

Apportez vos affaires pour vous sentir plus à l'aise :

- Des collations légères et une bouteille d'eau.
- Lunettes noires/lunettes de soleil.
- Sac de glace, chapeau de migraine.
- Si vous êtes sujet aux nausées ou aux vomissements, des menthes et quelques sacs refermables.
- Bouchons d'oreilles.
- Masque pour les yeux (loup).
- Un foulard ou des huiles essentielles pour aider à masquer les odeurs.
- Des mouchoirs, des serviettes, une petite couverture.
- Vêtements confortables.
- Un oreiller.

À quoi s'attendre aux services d'urgence

- Être accompagné
 - Vous pouvez amener une personne de soutien avec vous pour vous aider à interagir avec le personnel de l'urgence et vous assurer que vos questions et préoccupations sont abordées. Cette personne peut également vous aider à vous souvenir de toute consigne importante et vous accompagner à la maison.
- Optimiser la communication avec le personnel de l'urgence
 - Décrivez clairement vos symptômes et votre niveau de douleur, ce que vous avez essayé et pourquoi vous avez décidé de vous rendre à l'urgence. Munissez-vous de votre documentation et référez-vous-y au besoin. Les difficultés cognitives (brouillard migraineux), l'épuisement et les effets secondaires des médicaments peuvent donner l'impression que vous êtes désorienté, voire intoxiqué. Si tel est le cas, indiquez clairement que vous n'avez pas consommé de substances illégales et que ce n'est pas votre comportement habituel.

- L'attente
 - À votre arrivée, vous serez évalué puis soumis au triage. Les services d'urgence reçoivent un volume élevé de patients et doivent rapidement diriger leur attention vers des affections instables ou potentiellement mortelles. Cela ne veut pas dire que la migraine n'est pas une priorité ou que vous ne devriez pas y être, mais vous devez vous attendre à une attente possiblement longue.

- L'examen
 - Vos symptômes peuvent nuire à la communication claire. Reportez-vous à votre **plan et documentation pour aller à l'urgence**, et fournissez-les au professionnel de la santé pour examen. Si possible, demandez l'aide d'une personne de soutien à ce sujet.

Avec les lumières vives, le bruit et les chaises inconfortables, l'urgence constitue une surcharge sensorielle pour tout le monde, mais surtout pour une personne en pleine crise de migraine. Ces conditions peuvent aggraver votre attaque. La préparation peut aider. N'hésitez pas à demander tout ce dont vous avez besoin (par exemple, des glaçons, un endroit calme où vous pouvez attendre).

Sortir de l'hôpital

- Plan de rétablissement
 - La phase postdrome peut durer presque aussi longtemps que la migraine. Si possible, prenez le temps de vous reposer afin de pouvoir récupérer complètement. La documentation du fournisseur de soins de l'urgence peut être utile si vous devez vous absenter du travail. Un arrêt de travail vous donne le temps de récupérer et de prendre des dispositions avec votre professionnel de la santé.
- Planifiez un rendez-vous de suivi avec votre professionnel de la santé
 - Planifiez un rendez-vous de suivi avec votre professionnel de la santé habituel pour examiner les détails de votre visite à l'hôpital. Les notes du service d'urgence ne sont généralement pas envoyées au prestataire de soins primaires, il ne saura donc pas que vous étiez aux urgences. Assurez-vous de revoir votre traitement à action rapide pour éviter une future visite à l'urgence.

Demandez le nom des médicaments que vous avez reçus, s'ils vous ont aidé ou si vous avez eu des effets secondaires. Cela peut être ajouté à vos antécédents médicaux pour référence future.