

Calendrier des migraines

Pour mieux contrôler vos migraines, notez vos crises durant 6 mois et apportez le calendrier à votre médecin.

- indiquez la durée de la crise, en heures,
- indiquez l'intensité de la douleur (L=légère, M=moyenne, F=forte)
- indiquez s'il y a un facteur déclenchant (S=surmenage, M=manque de sommeil, O= odeur, R=règles,...)
- indiquez si vous avez pris un médicament et lequel (P=paracétamol, I=ibuprofène, Z=zolmitriptan,...) et combien

jour		ex	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	
mois	durée	3																																
	intensité	M																																
	déclencheur	O																																
	medicaments	I+Z																																
	durée																																	
	intensité																																	
	déclencheur																																	
	medicaments																																	
	durée																																	
	intensité																																	
	déclencheur																																	
	medicaments																																	
	durée																																	
	intensité																																	
	déclencheur																																	
	medicaments																																	