



Vorbereitet ins Arztgespräch

Tipps, wie sich durch optimale Vorbereitung
das Patienten-Arzt-Gespräch und die Migräne-
therapie gestalten lässt

 **Leben &
Migräne**

Besser leben. Jeden Tag.
Ein Patientenservice von Novartis.

Inhalt

GEMEINSAM MIT DEM ARZT DER MIGRÄNE DIE STIRN BIETEN	3
GUTE VORBEREITUNG – EIN WICHTIGER SCHRITT ZUR OPTIMALEN THERAPIE	4
Wartezeit sinnvoll nutzen –	
Migräne und Medikamenteneinnahme genau beobachten	5
Über den Gebrauch von Schmerzmedikamenten	9
Welche Informationen benötigt der Arzt vom Patienten?	9
Informationen, die Ihr Arzt von Ihnen braucht	10
Was Sie Ihren Arzt fragen können	11
DIE CHECKLISTE – DAMIT SIE NICHTS VERGESSEN	12
Vertrauensvolle Basis und gute Kommunikation	12
ALLES GUT DOKUMENTIERT – MIGRÄNETAGEBÜCHER	14
Hilfe aus dem Netz und auf Papier	15
Das gehört ins Migränetagebuch	15
SICH SELBST UND SEINE MIGRÄNETRIGGER KENNEN UND MEIDEN	17
FÜR MEHR LEBENSQUALITÄT – BLEIBEN SIE AM BALL	19
INFORMIEREN SIE SICH	20

Gemeinsam mit dem Arzt der Migräne die Stirn bieten

Migräne ist eine schwerwiegende neurologische Erkrankung, die nicht nur bei jedem Patienten unterschiedlich verläuft, sie kann zusätzlich mit individuellen Belastungen verbunden sein. Viele Migränepatienten leiden nicht nur körperlich, sondern auch psychisch – weil sie funktionieren möchten, weil sie ein schlechtes Gewissen haben, wenn sie Familie und Freunden nicht gerecht werden, weil sie Angst davor haben, wegen häufiger Krankmeldungen ihren Job zu verlieren. Für Betroffene ist es wichtig, frühzeitig einen Arzt aufzusuchen und bei anhaltenden Beschwerden kontinuierlich mit ihm im Gespräch zu bleiben. Die Migränetherapie befindet sich stetig im Wandel, und es gibt neue Behandlungswege, die für jeden Patienten unterschiedlich eingeschlagen werden können. So kann Ihr Arzt Ihnen helfen, Migräneschüben beispielweise durch eine für Sie geeignete migränespezifische Prophylaxe zu vermeiden oder sie zumindest so gut wie möglich zu kontrollieren.

Da jeder Mensch anders ist und auf unterschiedliche Auslöser reagiert (sogenannte Trigger), hilft es dem Arzt sehr, wenn Sie sich bereits vor dem Termin intensiv mit „Ihrer Migräne“ auseinandersetzen, etwa indem Sie Angaben zur Häufigkeit sowie Dauer Ihrer Attacken oder möglichen Auslösern machen können. Zur leichteren Dokumentation gibt es Hilfsmittel wie (digitale) Migränetagebücher oder Checklisten. Sie helfen Ihnen dabei, dass Sie für das Arztgespräch gut gerüstet sind und keine wichtigen Informationen unter den Tisch fallen.

Je mehr Informationen Sie Ihrem Arzt an die Hand geben, desto besser kann er Ihnen helfen – und gegebenenfalls die Therapie anpassen, wenn sich Ihre Beschwerden mit den bisherigen Maßnahmen nicht lindern lassen. Im gemeinsamen Gespräch lassen sich unter anderem durch die multimodale Therapie oder eine Migräneprophylaxe neue Wege der Behandlung erschließen. So lässt sich der Migräneerkrankung die Stirn bieten, damit sie nicht länger über Ihr Leben bestimmen kann. Scheuen Sie sich daher nicht, um Rat zu fragen, sondern suchen Sie das Gespräch mit Ihrem Arzt.

Gute Vorbereitung – ein wichtiger Schritt zur optimalen Therapie

Für die erfolgreiche Therapie Ihrer Migräne ist es enorm wichtig, dass Sie Ihrem Arzt genaue Informationen über den Ablauf Ihrer Migräneattacke und Ihre Schmerzen geben. Damit liegt auf der Hand, dass die Arbeit erst einmal bei Ihnen selbst liegt und Geduld, Mühe und unter Umständen auch Detektivarbeit erforderlich macht. Manchmal sollten Sie auch über den Tellerrand schauen, um Auslöser zu erkennen, die Sie vorher nicht unter Verdacht hatten. Wie sogenannte Migränetagebücher Sie dabei unterstützen können, können Sie ab Seite 14 nachlesen.

Je besser Ihr Arzt über den Verlauf Ihrer Migräneerkrankung Bescheid weiß, desto besser kann er darauf reagieren und Ihre Therapie anpassen oder einen anderen Experten hinzuziehen. Ob für Ihren Haus- oder Facharzttermin: Sammeln Sie, wie in der Grafik auf den Seiten 6 und 7 erklärt, verschiedene Informationen, damit Sie möglichst konkrete Angaben zur Art und Lokalisation Ihres Kopfschmerzes machen können. Dazu gehört auch, dass Sie Medikamente auflisten, die Ihnen Ihr Arzt gegebenenfalls bereits zur Migräneprophylaxe verschrieben hat.

Viele Migränepatienten wissen nicht, wie sie ihrem Arzt am besten von ihren Beobachtungen berichten sollen. Auf den folgenden Seiten finden Sie daher Beispiele, die Ihnen dabei helfen können. Für den Arzt ist es hilfreich, wenn Sie sich darauf beschränken, den Verlauf der Migräneschübe und der Schmerzen wiederzugeben – und das ganz systematisch und sachlich. Viele Ärzte sind stark eingespannt, sodass Sie hier einen guten Beitrag leisten können, die Zeit Ihres Termins optimal zu nutzen. Seien Sie also mutig und schildern Sie Ihre Beschwerden wirklich so, wie sie auftreten. Damit versorgen Sie Ihren Arzt mit den für ihn wesentlichen Informationen. Dies ist besonders bei einer Migräneerkrankung, die über Wochen und Monate schlimmer und häufiger wird, oder auch bei Migräne mit Aura-Symptomen wichtig.



Wartezeit sinnvoll nutzen – Migräne und Medikamenten- einnahme genau beobachten

Unter Umständen kann es einige Wochen dauern, bis Sie einen Termin bei Ihrem Arzt bekommen. Das kann zermürend sein, möchten Sie doch so schnell wie möglich Erleichterung. Das ist verständlich, aber versuchen Sie, die Wartezeit zu nutzen: Fühlen Sie in Ihren Schmerz hinein und betrachten Sie auch Ihr Umfeld sowie Ihren Lebensstil

genauer. Haben Sie Stress oder sind Sie besonders stark belastet? All dies sind Punkte, die Sie mit Ihrem Arzt ebenfalls besprechen können. Nutzen Sie verschiedene Fragen als eine Art Leitfaden, um Ihre Beschwerden bei einer Migräneattacke vor dem nächsten Arztbesuch zu analysieren.



**Haben die Schmerztage
in den letzten Monaten
zugenommen?**

**Sind mehrere Körper-
regionen betroffen?**

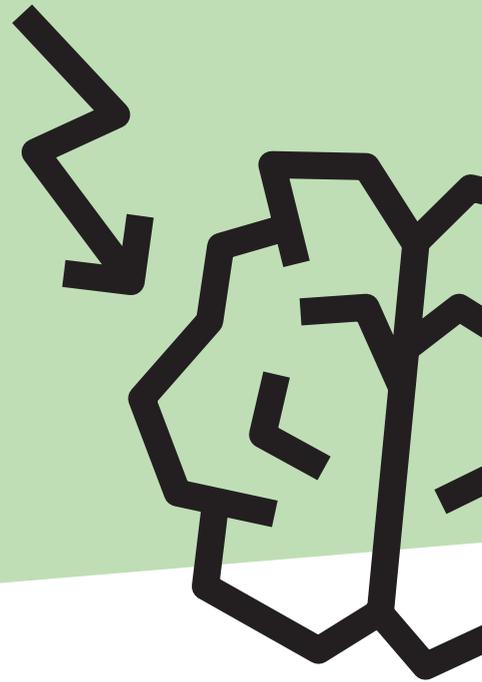
**Wie viele Schmerztage
haben Sie pro Monat?**

**Wie fühlen sich Ihre Schmerzen
meistens an?** (u. a. schneidend,
pulsierend, reißend, dumpf,
hämmernd, ziehend oder bohrend)

Wo tritt der Schmerz auf?
(z.B. eher tiefliegend, im
Körperinneren, oberfläch-
lich, in Hautnähe)

**Verspüren
Sie während der
Migräneschmerzen
Übelkeit?**

**Sind die Schmerzen
beidseitig oder einseitig?**



Geht Ihr Schmerz mit körperlichen Veränderungen einher? (z.B. Berührungs- und Geruchsempfindlichkeit, Tränenfluss, Augenrötung, Sehstörungen und Erblindung eines Auges, Sprachstörungen, Unsicherheit beim Gehen, behinderte Nasenatmung)

Verstärken körperliche Aktivitäten wie Treppensteigen oder Laufen an der frischen Luft die Migräneschmerzen?

Strahlt der Schmerz aus? (z.B. vom Kopf in die Nacken- und Schulterregion, vom Hals in den rechten Arm oder vom Rücken in eines Ihrer Beine)

Wandert der Schmerz oder befindet er sich immer an der gleichen Körperstelle?

Sind Sie von speziellen Sehstörungen wie Blitzen oder Flimmern betroffen?

Welche Medikamente haben Sie bislang eingenommen, wie häufig und in welcher Dosierung?



Wie verläuft der Schmerz normalerweise? (z.B. kurz und blitzartig oder ändert sich die Schmerzintensität ständig in kurzen Abständen und ist dabei pulsierend und pochend)



Über den Gebrauch von Schmerzmedikamenten

In der Hoffnung auf Linderung greifen einige Betroffene immer regelmäßiger zu Schmerzmedikamenten. Dies führt ab einem gewissen Punkt dazu, dass die vielen Schmerzmittel selbst Kopfschmerzen auslösen können. Experten sprechen dann von einem medikamenteninduzierten Kopfschmerz: Werden Schmerzmittel zu oft eingenommen, geht die Kontrolle über die Steuerung der körpereigenen Schmerzfilter verloren und Schmerzinformationen werden ungebremst an das Gehirn weitergeleitet. Die Folge: Selbst leichte Schmerzreize lösen Schmerzen aus und immer mehr Schmerzmittel sind nötig – ein Teufelskreis, der nur schwer zu durchbrechen ist.

Achten Sie darauf, dass Sie Schmerzmittel und spezifische Migränemittel (z.B. Triptane) nur an maximal 10 Tagen pro Monat einnehmen, und sprechen Sie mit Ihrem Arzt offen und ehrlich über Ihren Medikamentengebrauch.

Wie viele medikamentenfreie Tage Sie pro Monat haben sollten, ob Sie gefährdet sind und wie Sie sich schützen können, lesen Sie in der Broschüre „Mehr vom Leben – weniger Schmerz. Multimodale Therapiemöglichkeiten bei Migräne“.

Eine konkrete Zusammenstellung Ihrer bisherigen Medikation inklusive Verträglichkeit sowie eventuelle Befunde zu anderen Erkrankungen ist für den Arzt eine wertvolle Informationsquelle. Sich auch in migrärefreien Zeiten mit der Erkrankung zu befassen, erfordert Überwindung und kann lästig sein. Doch der Einsatz wird sich langfristig für Sie lohnen. Je genauer Sie sich mit Ihren Beschwerden auseinandersetzen, desto besser.

Welche Informationen benötigt der Arzt vom Patienten?

Migräne ist eine komplexe Angelegenheit und wird von vielen Faktoren beeinflusst. Um für Sie und Ihre Migräne die bestmögliche Therapie zu finden, wird Ihr Arzt Sie daher auch zu Ihrer beruflichen und privaten Situation sowie zu Ihrem Lebensstil befragen, wie Sie in der nachfolgenden Grafik sehen können.

Umgekehrt sollten Sie keine Scheu haben, Ihrem Arzt Fragen zu stellen, wenn etwas unklar ist – etwa zu Ihrer Diagnose, zu verschiedenen Behandlungsoptionen und den jeweiligen Vor- und Nachteilen. So können Sie besser mitentscheiden und gemeinsam den Weg einer auf Sie abgestimmten Therapie gehen.

Informationen, die Ihr Arzt von Ihnen braucht

Familiäre und berufliche Situation:

- Studieren Sie oder sind Sie berufstätig?
- Arbeiten Sie im Schichtdienst oder in einem Berufsfeld mit hohem Stresslevel?
- Sind Sie starkem Lärm oder Gerüchen ausgesetzt?

- Haben Sie Kinder? Wenn ja, wie stark fühlen Sie sich durch die Erziehungs- und Betreuungsaufgaben belastet?
- Haben Sie einen Kinderwunsch oder sind Sie schwanger?
- Gibt es in Ihrer Familie weitere Fälle von Migräne?
- Haben Sie weitere Erkrankungen?



Lebensstil:

- Haben Sie einen regelmäßigen oder wechselnden Essens- und auch Schlaf-Wach-Rhythmus?
- Haben Sie bereits Entspannungstechniken für sich ausprobiert?
- In welchen Situationen tritt die Migräne auf und können Sie bestimmte Auslöser ausmachen?
- Welche Ereignisse können Ihre Schmerzen verschlimmern? (Wetter, Urlaub, bestimmte Lebensmittel o. Ä.)
- Haben Sie Hobbys und andere Zeitfenster nur für sich und zur Entspannung?

Was Sie Ihren Arzt fragen können

Welche Vor- und Nachteile haben die verschiedenen Behandlungsoptionen?

Wenn sich Ihr Arzt für eine bestimmte Therapie ausspricht:
Haben Sie Erfahrungswerte oder worauf beruht Ihre Empfehlung?

Welche Behandlungsoptionen und alternativen Hilfen gibt es?

Sind weitere Untersuchungen notwendig wie beispielsweise bildgebende Verfahren des Gehirns?

Worauf sollte ich bei der Medikamenteneinnahme achten? Gibt es möglicherweise Wechselwirkungen mit anderen Arzneimitteln, wenn ich zum Beispiel ein Blutdruckmedikament oder die Pille nehme?

Was kann ich gegebenenfalls an meinem Lebensstil ändern, was sich auf die Migräne auswirken kann?

Die Checkliste – damit Sie nichts vergessen

Vertrauensvolle Basis und gute Kommunikation

Ob beim Hausarzt oder Facharzt – oft geht es in Arztpraxen hektisch zu, der Zeitdruck ist hoch. Sie tun sich selbst und Ihrem Arzt einen Gefallen, indem Sie bereits vor dem Gespräch wichtige Punkte notieren und alle notwendigen Unterlagen parat haben. So wird nichts Wichtiges vergessen und Sie erleichtern es dem Arzt, sich einen umfassenden Überblick über Ihre Erkrankung zu verschaffen, ihren Verlauf zu betrachten und gegebenenfalls die Therapie bestmöglich anzupassen.

Die Studie einer großen deutschen Krankenkasse¹ belegt den Nutzen eines digitalen Migränetagebuchs für die Migränetherapie: Im Mittel hatte jeder Nutzer der Krankenkassen-App mehr als drei Tage weniger Kopfschmerzen pro Monat, wodurch die Betroffenen auch weniger Medikamente benötigten. Über die Hälfte der Anwender nutzte die Informationen zusammen mit dem behandelnden Arzt für die weitere Behandlungsentscheidung. Dies zeigt, dass solche Anwendungen mehr als reine digitale Spielereien sind. Die stete Auseinandersetzung mit der Erkrankung zahlt sich also aus.

Jede Migräne bringt für Betroffene eine große körperliche und psychische Belastung mit sich. Daher ist der Wunsch nach einer schnellen Lösung mehr als verständlich. Doch gerade bei komplexen Erkrankungen wie der Migräne gilt: Gut Ding will Weile haben. Dazu gehören immer wieder Phasen des Herantastens und Neujustierens, manchmal auch der Niedergeschlagenheit, weil es nicht schnell genug vorangeht. Verlieren Sie nicht den Mut, denn es lohnt sich weiterzumachen. Für den Therapieerfolg ist ein vertrauensvol-

WICHTIG ZU WISSEN

Ob es sich um einen Erstbesuch beim Facharzt wie dem Neurologen oder um Folgetermine handelt – auf alle diese Termine sollten Sie sich gut vorbereiten. Für Ihren Arzt ist es wichtig zu wissen, ob die gewählte Therapie anschlägt. Geben Sie ihm also immer eine Rückmeldung, wie es um Ihre Migräneschmerzen und Ihre Lebensqualität steht.



Das sollten Sie mitbringen: Unterlagen für den Arzt

- Krankenversicherungskarte
- Gegebenenfalls 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); machen Sie praktischerweise Fotos von den Medikamenten, die Sie dem Arzt auf dem Handy zeigen können, so ersparen Sie sich umfangreiche Notizen
- Angaben über andere, ergänzende Behandlungsmaßnahmen
- Krankenakte/Befunde/Untersuchungsergebnisse von anderen Ärzten, bei denen Sie bereits wegen Ihrer Kopfschmerzen in Behandlung waren
- Gegebenenfalls Dokumente über Vorerkrankungen
- Wirksamkeit und Verträglichkeit bisheriger Medikamente (Schmerzmittel und bisherige Medikamente zur Migräneprophylaxe)
- Familiäre Vorbelastung
- Ihr Migränetagebuch mit Angaben zur Lebensqualität und zu weiteren Auslösern (u. a. Schlafrythmus, berufliche und familiäre Situation, Kinder, Hobbys u. Ä.); eine Dokumentation sollte hier mindestens über die letzten drei Monate vorliegen

Ihr Verhältnis zwischen Arzt und Patient Voraussetzung. Das beinhaltet nicht nur einen steten Austausch über Veränderungen der Migräne während der jeweiligen Therapie, sondern auch über Erwartungen und Hoffnungen, über Chancen und die Grenzen des Möglichen.

Als Patient erwarten Sie von Ihrem Arzt Verständnis für Ihre Situation und ausreichend Zeit und Geduld, damit Sie alle Ihre Sorgen schildern können. Zudem eine umfassende Untersuchung, eine klare Diagnose sowie eine korrekte Therapie. Auch sollte er Ihnen alles verständlich erklären. In den allermeisten Fällen wird das auch genau so sein. Fühlen Sie sich jedoch missverstanden oder

womöglich nicht ernst genommen, fragen Sie nach. Sie haben auch das Recht, den Arzt zu wechseln. Sind Sie unsicher, ob die Diagnose korrekt gestellt oder ob Ihr aktueller Arzt in puncto moderne Therapie up to date ist, können Sie eine zweite Meinung einholen. Umgekehrt wünschen sich Ärzte von ihren Patienten, dass sie gut vorbereitet zum Termin erscheinen und realistische Erwartungen an den Erfolg der Therapie haben. Ihnen ist auch wichtig, dass Sie Ihre Beschwerden strukturiert schildern können und aktiv mitarbeiten.

Mit dem Wissen um die Erwartungen und Wünsche des jeweiligen Gegenübers wird der Arzt zu Ihrem Partner, und einer vertrauensvollen Zusammenarbeit sowie einer erfolgreichen Therapie steht nichts im Wege.

Alles gut dokumentiert – Migränetagebücher

Zur optimalen Vorbereitung auf jedes Arztgespräch ist es wichtig, dass Sie genau beschreiben, wann, wie häufig, wie stark und mit welchen Symptomen Sie „Ihre Migräne“ erleben und ob sich während der Therapie

etwas verändert hat – zum Guten oder zum Schlechten. Das hilft dem Arzt, eine individuelle Therapie zu finden, den Behandlungserfolg im Verlauf zu dokumentieren und die Therapie unter Umständen anzupassen. Zur Vorbereitung eignen sich sehr gut sogenannte Migränetagebücher oder auch Kopfschmerzfragebögen.



TIPP!

EXPERTEN IN IHRER NÄHE FINDEN

Ausgewiesene Kopfschmerz- und Migräneexperten können Sie auch im Netz finden, zum Beispiel bei der Deutschen Migräne- und Kopfschmerzgesellschaft e. V. (DMKG): Auf www.dmkg.de sind unter dem Menüpunkt „Experten“ Ärzte, Psychologen, Physiotherapeuten und Kliniken mit spezialisierten Schmerzsprechstunden oder stationären Angeboten für Kopfschmerzpatienten gelistet. Die Adressen sind nach Postleitzahl sortiert, so finden Sie schnell einen Ansprechpartner in Ihrer Nähe.



Hilfe aus dem Netz und auf Papier

Wer tiefer in das Mysterium Migräne eintauchen möchte, findet online jede Menge nützliche Tools. Digitale Migränetagebücher in App-Form gibt es unter anderem von der Schmerzklinik Kiel oder dem Anbieter M-sense, geeignet für iOS- und Android-Geräte. Auch einige Krankenkassen bieten Migräne-Apps an, mit denen Sie Ihre Symptome einfach erfassen können. Neben der Dokumentationsfunktion verfügen sie häufig auch über eine Expertensuche inklusive Navigation zu Schmerzspezialisten. Mithilfe der Apps können Sie jederzeit und überall Ihr Migränetagebuch digital pflegen und Attacken sowie damit verbundene Aktivitäten und eingenommene Medikamente notieren. Auslösefaktoren werden automatisch hinzugefügt und Zusammenhänge oder die Gefahr eines Medikamentenübergebrauchs aufgezeigt. Darüber hinaus bieten einige Apps Tipps und Maßnahmen, was Ihnen bei einer Schmerzattacke Linderung verschaffen kann, darunter etwa Entspannungsübungen.

Es gibt auch Vordrucke, die Sie auf der Website von verschiedenen Fachgesellschaften, Krankenkassen oder Kliniken herunterladen oder von Ihrem Arzt bekommen können. Ob Sie lieber analog oder digital arbeiten, ist Geschmackssache.

Das gehört ins Migränetagebuch

Ob als App oder Vorlage auf Papier: Migränetagebücher fallen zwar unterschiedlich umfangreich aus, fragen aber in der Regel folgende Faktoren ab:

- Situation, in der die Migräne auftritt: Stress, zu wenige Erholungsphasen, Menstruation, was wurde gegessen und getrunken, Wetter
- Schmerzstärke (leicht, mittel, stark)
- Begleitsymptome wie Flimmernsehen 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
- Fehlzeit in Stunden (Ausfall durch Migräne am Arbeitsplatz, im Familienleben)

Die im Migränetagebuch zusammengetragenen Informationen geben einen guten Überblick über Symptome und Auswirkungen Ihrer Migräne und sind damit eine nützliche und wichtige Entscheidungs- und Handlungsgrundlage für den Arzt, um Ihre Migräne effektiv zu therapieren.

Hier kannst du direkt dein Migränetagebuch herunterladen



Kopfschmerzkalender

Bitte trage die Zahlen/Buchstaben in die jeweilige Zeile in der Tabelle ein. In andere Felder setzt du ein Kreuz, wenn zutreffend.

Auslöser für deinen Schmerz

- 1 Aufregung/Stress
- 2 Erholungsphase
- 3 Änderung im Schlaf-Wach-Rhythmus
- 4 Menstruation
- 5 Deine persönlichen Auslöser

Schmerzstärke: 0-10 Punkte
(0 = kein Schmerz, 10 = stärkster Schmerz)

Dauer der Schmerzen:
Gib die Dauer in Stunden an.

Vorboten

- F Flimmernsehen
- G Gefühlsstörung (Kribbeln, Pelzigkeit)
- S Sprachstörung
- O Andere Symptome

Andere Begleitsymptome

- T Augenrinnen
- R Augenerötung
- N Nasenlaufen/-verstopfung

Bitte vermerke deine Akutmedikamente, die du bei Kopfschmerzen einnimmst:

A _____

B _____

C _____

Leben & Migräne

Besser leben. Jeden Tag.
Ein Patientenservice von Novartis.

Name _____ Monat _____

Tag	SCHMERZART UND -ORT							BEGLEITSYMPTOME							HAT DIR DAS MITTEL GEHOLFEN?					
	Auslöser	Stärke	Dauer (h)	Pulsieren/stechend	Dampf/drückend	Einseitig	Beidseitig	Vorboten	Erbrechen	Übelkeit	Lärmempfindlichkeit	Lichtempfindlichkeit	Geräuschempfindlichkeit	Andere Begleitsymptome	Akutmedikament	Zusätzliche Medikamente	Ja	Nein	Wenig	Tag
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																				

Dieser Kopfschmerzkalender soll der besseren Vorbereitung des Arzt-Patienten-Gesprächs dienen. Er ist nicht Teil eines Studienprogramms und zum ausschließlichen Verbleib bei dem Patienten bestimmt. Bitte nicht an Novartis einsenden!

Art.-Nr. 1084332 Stand: 06/2024
Novartis Pharma GmbH, Nürnberg www.novartis.de

NOVARTIS



MIGRÄNETAGEBÜCHER ZUM DOWNLOAD

Vorlagen für Migränetagebücher finden Sie bei Fachgesellschaften, Krankenkassen oder Kliniken, zum Beispiel:

- Deutsche Migräne- und Kopfschmerzgesellschaft e. V.: www.dmkg.de
- Patientenseite des Instituts für Qualität und Wirtschaftlichkeit im Gesundheitswesen (IQWiG): www.gesundheitsinformation.de

Sich selbst und seine Migränetrigger kennen und meiden

Was genau einen Migräneschub verursacht, ist bis heute nicht vollständig geklärt. Bekannt ist aber, dass bestimmte Triggerfaktoren eine Migräneattacke begünstigen. Diese sind sehr individuell und können einzeln oder in Kombination den Schmerz auslösen. Nicht immer jedoch findet jeder „seine“ Trigger – oder Sie haben schlichtweg keine, was es besonders schwierig machen kann, Schmerzattacken vorzubeugen.

Für das Selbstmanagement Ihrer Migräne ist es sehr wichtig, dass Sie sich selbst in alle Richtungen beobachten. Ihre persönlichen und potenziellen Migränetrigger ebenfalls im Migränetagebuch festzuhalten ist sehr sinnvoll – so lassen sich verschiedene Muster ausfindig machen. Wenn beispielsweise flackerndes Licht bei Ihnen eine Kopfschmerzattacke auslösen kann: Nehmen Sie dies in Ihr Tagebuch auf und meiden Sie unter anderem auf Bahnfahrten den Fensterplatz

in der strahlenden Mittagssonne. Versuchen Sie also, sich Ihrer Trigger bewusst zu werden und sie zu meiden. Dazu können auch verschiedene Lebensmittel wie alkohol- oder koffeinhaltige Getränke sowie anstrengende Trainingseinheiten beim Sport gehören.

Für Sie und Ihren Arzt sind dies wichtige Informationen für die erfolgreiche Schmerzvorbereitung. Wenn sich Ihre Beschwerden nicht bessern, obwohl Sie Ihre Trigger in Ihr tägliches Leben einbeziehen, muss unter Umständen eine medikamentöse Migräneprophylaxe in Betracht gezogen werden. Ob dies der Fall ist, kristallisiert sich im Gespräch mit Ihrem Arzt heraus.



Häufige Trigger



Auslassen von
Mahlzeiten



Starke Gerüche



Starke Emotionen



Veränderungen des
alltäglichen Rhythmus



Körperliche und
seelische Erschöpfung



Plötzlicher Stress



Hormonelle
Veränderungen
bei Frauen



Manche Nahrungsmittel
(vor allem solche mit viel
Histamin)



Licht- und Lärmreize

HISTAMIN – EIN MÖGLICHER TRIGGER AUS LEBENSMITTELN

Histamin ist ein Botenstoff, der im Immunsystem des Körpers eine wichtige Rolle spielt: Es aktiviert Abwehrzellen, kann Allergien auslösen und steht im Verdacht, Migräneschübe triggern zu können. Unser Körper produziert es zwar selbst, es ist aber auch in einigen Lebensmitteln enthalten.

WEITERFÜHRENDE INFORMATIONEN

Eine ausführliche Übersicht über mögliche Migränetrigger, die Ihnen im alltäglichen Leben begegnen können, sowie Tipps, wie sich diese erkennen und managen lassen, finden Sie in der Broschüre „Meine Trigger? Kenn ich! Informationen und Unterstützung zur Vermeidung von Migräneauslösern“.





Für mehr Lebensqualität – bleiben Sie am Ball

Sich immer wieder mit seiner Migräne beschäftigen zu müssen und alles Wichtige konsequent zu dokumentieren, kostet etwas Überwindung und ist zugegebenermaßen zeitaufwendig. Doch die Mühe zahlt sich langfristig aus: Der Verlauf der Erkrankung ist nachvollziehbar dokumentiert und die Einnahmehäufigkeit von Medikamenten kann überwacht werden, was einem Schmerzmittelübergebrauch vorzubeugen hilft. Darüber hinaus können Therapieerfolge der Prophylaxe und der Akutmedikation überprüft und mögliche Triggerfaktoren aufgedeckt werden. Sind diese bekannt, können Sie die Migräneauslöser in Zukunft besser managen.

Sie sehen: Es ist nicht immer leicht, das persönliche Migränemysterium zu entschlüsseln. Auch kann es eine Weile dauern, bis Ihr Arzt die richtige Therapie für Sie gefunden hat und Sie wieder mehr Lebensqualität erlangen.

Da sich Ihre Migräne auch immer wieder verändern kann, ist Ihre aktive Mitarbeit umso wichtiger. Bleiben Sie also dran, bereiten Sie jedes Arztgespräch gut vor und fragen Sie Ihren Arzt auch nach neuen Behandlungsoptionen.

Mit den genannten Tipps und Möglichkeiten haben Sie die besten Voraussetzungen, um gemeinsam mit Ihrem Arzt Ihre Migräne in den Griff zu bekommen. Am besten fangen Sie gleich heute damit an. Es lohnt sich!

Informieren Sie sich

Quellen

1 Techniker Krankenkasse und Schmerzlinik Kiel: Migräne-App-Studie 2018. Gesundheitsverhalten von Migräne- und Kopfschmerzpatienten bei digitaler Therapiebegleitung mit der Migräne-App.

www.tk.de/resource/blob/2039776/2df708082095bd78ee-54ce4cf3318fb7/presentation--von-prof--dr--hartmut-goebel-zur-migraene-app-studie-2018-data.pdf
(Abrufdatum: 26.08.2024)

Neurologen und Psychiater im Netz

Migräne: www.neurologen-und-psychiater-im-netz.org/neurologie/erkrankungen/migraene/was-ist-migraene

Novartis-Broschürenservice

Rundum gut informiert! In unseren Migräne-Broschüren finden Sie kurz & kompakt weitere hilfreiche Informationen zu den folgenden Themen:

- Multimodale Therapieoptionen
- Soziale und arbeitsrechtliche Aspekte
- Psychische Belastung bei schwerer Migräne
- Trigger und Erhalt der Lebensqualität
- Ausbildung und Studium

Diese Broschüren und weitere Informationen finden Sie auf unserer Website für Migräne-Betroffene:

www.leben-und-migraene.de

Rechtliche Hinweise

Die Inhalte dieser Broschüre wurden mit größter Sorgfalt recherchiert. Dennoch kann der Herausgeber keine Haftung für die Richtigkeit, Vollständigkeit und Aktualität der bereitgestellten Informationen übernehmen. Die Informationen sind insbesondere allgemeiner Art und stellen keine Rechtsberatung im Einzelfall dar. Im Zweifel wenden Sie sich bitte an Ihren behandelnden Arzt.

Aus Gründen der Lesbarkeit wird in der Broschüre auf eine beidgeschlechtliche Formulierung verzichtet. Selbstverständlich sind jeweils weibliche und männliche Personen gleichermaßen angesprochen.



Weitere Materialien und Informationen rund um Migräne, die Sie in Ihrem Alltag aber auch zu speziellen Themengebieten benötigen, finden Sie auf der Webseite www.leben-und-migraene.de.