

Multimodal terapi

# Daha aktif bir yaşam - daha az ağrı

Migrende multimodal terapi olanakları

 **Yaşam ve  
Migren**

Daha iyi yaşam. Her gün.  
Novartis'ten bir hasta hizmeti.

türkçe | türkisch

# İçindekiler

**AĞRIYA KARŞI BİR ORKESTRA** \_\_\_\_\_ 3

**HER BAŞ AĞRISI AYNI DEĞİLDİR** \_\_\_\_\_ 4

Doğru teşhis: Tedavinizin temel taşı \_\_\_\_\_ 4

Migrenin birçok yüzü vardır \_\_\_\_\_ 4

Farklı migren çeşitleri \_\_\_\_\_ 5

**ÖZEL OLARAK SİZE GÖRE AYARLANMIŞ – MULTİMODAL TERAPİ** \_\_\_\_\_ 6

İyimser olun, çünkü buna değer \_\_\_\_\_ 7

**MİGRENDE “İLK YARDIM”: AKUT DURUMDA KULLANILAN İLAÇLAR** \_\_\_\_\_ 8

Hangi ilaçlar yardım eder? \_\_\_\_\_ 8

Doktorunuzla ağrı terapisi hakkında görüşün \_\_\_\_\_ 8

Doğru dozu bulun \_\_\_\_\_ 10

İlaç alım sıklığı \_\_\_\_\_ 10

**ATAKTAN ÖNCE DAVRANIN – AMA NASIL?** \_\_\_\_\_ 12

Hangi migren hastaları için profilaksi düşünülebilir? \_\_\_\_\_ 13

Migren profilaksisinde güncel olanaklar \_\_\_\_\_ 14

Araştırmalar sayesinde yeni opsiyonlar \_\_\_\_\_ 14

**MİGRENE MEYDAN OKUYUN – KENDİNİZ NELER YAPABİLİRSİNİZ** \_\_\_\_\_ 16

Migren hastaları için önem taşıyan temel unsurlar:

Spor, beslenme, gevşeme \_\_\_\_\_ 16

Kahve ve benzerleri: Migrene karşı mutfağınızdaki yardımcıları \_\_\_\_\_ 19

**BİLGİ EDİNİN** \_\_\_\_\_ 20

# Ağrıya karşı bir orkestra

Migren hastaları, migrenin şiddetli bir baş ağrısından çok daha fazlası olduğunu bilirler. Özellikle de düzenli ataklar ve rahatsız edici şikayetler hayatınızı sekteye uğratıyor ve size artık hiçbir işlevinizi yerine getiremediğiniz hissini veriyorsa. Gerçekten de migren nörolojik hastalıklar arasında yer alır.

Kronik şikyetlere sahip olan migren hastaları için mümkün olan en iyi terapi hastalığın anlaşılması ve teşhis edilmesi ile başlar. Zira, zel olarak size faydalı olacak ilaçları ve yardımı ancak o zaman alabilirsiniz. Bu sebeple konunun yoğun bir şekilde ele alınması önemlidir. İlaç kullanımının yanı sıra günümüzde farklı, ilaçsız terapi yöntemlerinin de kombine edildiği ve multimodal terapi olarak adlandırılan terapi şekli de önerilmektedir.

Bu broşür, çeşitli migren tiplerine ve terapi olanaklarına genel bir bakış sağlayarak akut ağrı atağı durumunda kk bir migren rehberi olarak size yardımcı olabilir. Burada, optimal olarak birbirine uygun olarak koordine edilmiş birkaç terapi ayağının migrenin nlenmesine nasıl yardımcı olabileceğini ve faydalanabileceğiniz başka hangi modern araçların olduğunu öğrenebilirsiniz. Hastalđı ve tedavi sonuçlarını kontrol etme girişimleriniz her zamana başarılı olmamiş olsa da vazgeçmeyin. Yeni yollar ve tedavi olanakları hakkında doktorunuzla görüşün. Doktorunuz, migreniniz hakkında sizi mümkün olan en iyi şekilde bilgilendirecek ve size yardımcı olacaktır.



# Her baş ağrısı aynı değildir

Şiddetli ve düzenli olarak baş ağrısı çeken herkes bilir ki: Baş ağrısının diğer sebeplerinin bertaraf edilebilmesi için bir uzman tarafından teşhis koyulması önemlidir. Etkili ilaçlarla doğru bir tedavi ancak o zaman sağlanabilir. Peki, doktor migreni ve onun farklı tiplerini nasıl anlar?

## DOĞRU TEŞHİS: TEDAVİNİZİN TEMEL TAŞI

Doğru teşhisin ilk adımı doktorunuzla gerçekleştireceğiniz kapsamlı bir görüşmedir (anamnez). Bu sırada doktorunuzun size sorduğu sorulardan bazıları şunlardır:

- Ağrıların sıklığı ve süresi
- Ağrıların karakteri ve yeri
- Olası sebepleri ve uyarıcıları
- İlaç ve ağrı ilacı alımı
- Eşlikçi veya önceki hastalıklar

## MİGRENİN BİRÇOK YÜZÜ VARDIR

Doktorunuz belli teşhis kriterlerine ve vücut muayenesine dayanarak tanıyı koyar. Migrenin farklı şiddet dereceleri ve tipleri vardır. Migren, epizodik veya kronik olabilir ve auralı migrenin tipik eşlikçi semptomları arasında yer alan nörolojik bozukluklarla seyredebilir (bkz. sağdaki şekil).

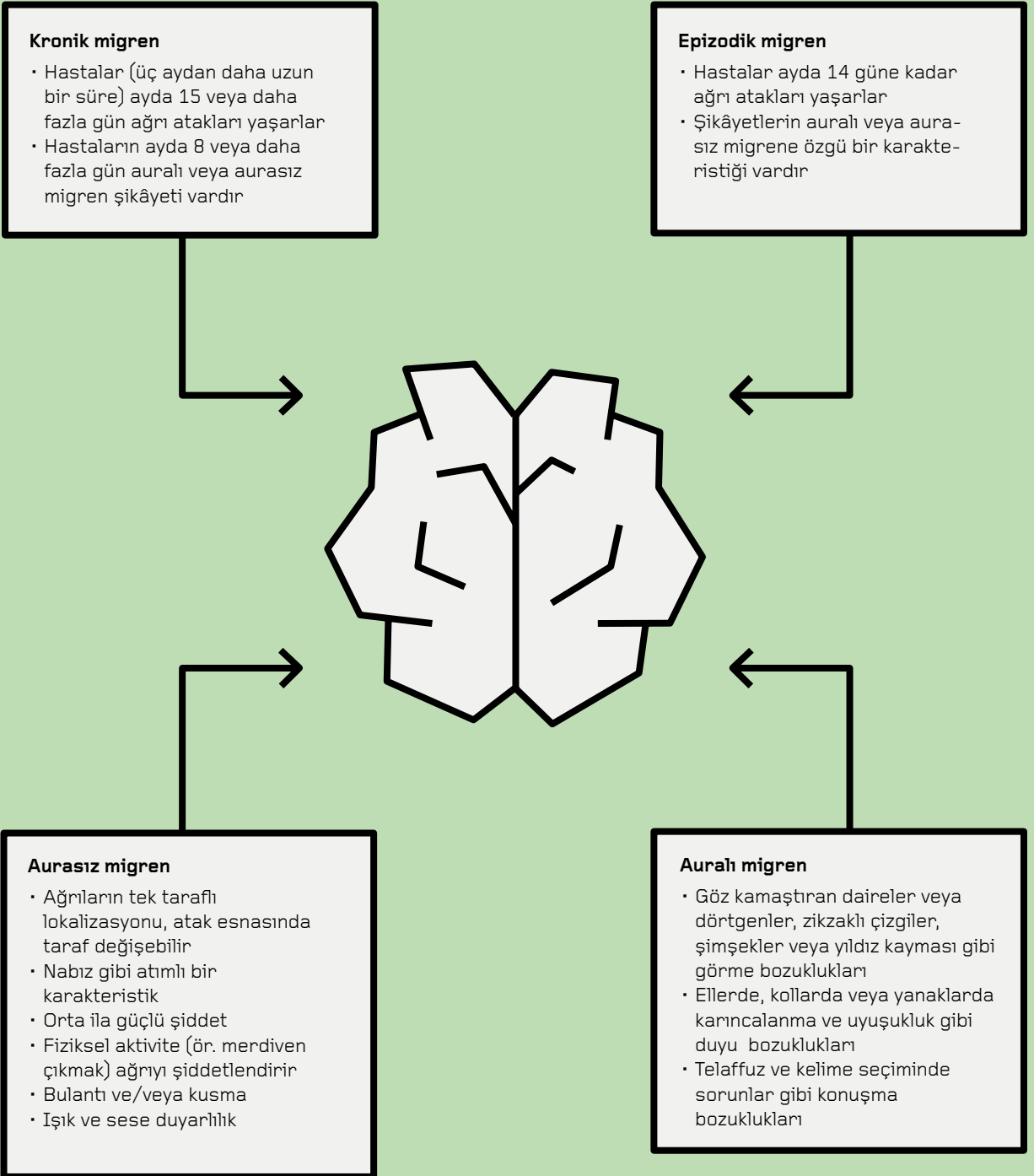
Aurasız migren en yaygın olarak görülen tiptir: Tüm migren hastalarının yaklaşık yüzde 85'inde bu migren tipi görülür. Karakteristik belirtilerden bir tanesi de ışığa duyarlılıkla birlikte tek taraflı, nabız gibi atımlı bir ağrıdır. Ortalama olarak kadınlarda erkeklerden daha sık migren görülür.



### BUNU BİLMENİZDE FAYDA VAR!

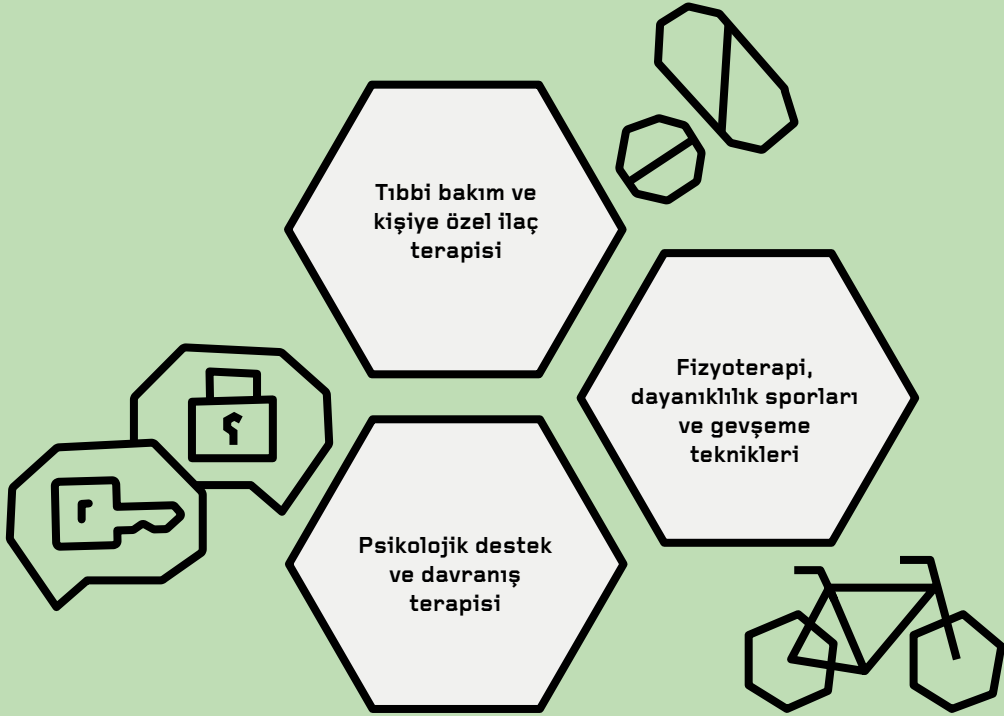
Eğer düzenli olarak şiddetli baş ağrınız varsa, teşhisin koyulmasında doktorunuza yardımcı olabilirsiniz. Görüşmeye en iyi şekilde hazırlanmak için bir migren günlüğü tutun. Bunun için olası sorulara ilişkin olarak belirtilen anahtar konulara odaklanın. Eğer tereddütleriniz varsa, hangi bilgilerin önemli olduğunu öğrenmek için doktorunuza başvurun.

## FARKLI MİGREN ÇEŞİTLERİ



# Özel olarak size göre ayarlanmış – Multimodal terapi

Farklı terapi yöntemleri koordine edilerek birbirlerine ve ihtiyaçlarınıza en uygun şekilde ayarlanır: Bunlar migrene yönelik multimodal bir terapinin temel unsurlarıdır. Bu, kronik migreni olan hastaların hastalıklarının altında bunalmalarının önlenmesine yardımcı olabilir.



Multimodal terapide farklı alanlardan uzmanlar birlikte çalışırlar. Doktorlar, psikoterapistler ve fizyoterapistler, hastayı mümkün olan en iyi şekilde ve hastanın bireysel ihtiyaçlarına uygun olarak tedavi edebilmek için yöntemlerini birbirleri ile koordine ederler. Genellikle ör. akupunktur, gevşeme teknikleri veya yaşam tarzı değişiklikleri gibi ilaçsız yaklaşımlar da multimodal terapinin bir parçasıdır. Araştırmalar bu yaklaşımın etkinliğini onaylamaktadır: Bu sayede hastalığı kronik bir seyir gösteren hastaların baş ağrısında yarıdan fazla bir azalma sağlanabilmektedir.

## İYİMSER OLUN, ÇÜNKÜ BUNA DEĞER

Önceki terapilerinizle ilgili kötü deneyimler yaşamış olsanız bile, cesaretinizi kaybetmeyin, optimize edilmiş olanaklar ve stratejiler hakkında doktorunuza danışın. Alternatif tedavi yöntemleri de migren ataklarınızın sıklığını azaltmaya yardımcı olabilir. Bu yöntemler migren atağı sizi etkisiz hale getirmeden önce etki eder. Ayrıca multimodal bir terapi, çeşitli tedavi seçeneklerinden faydalanılmasına ve bunların optimize edilmesine, böylece muhtemelen ilaç yükünün düşürülmesine yardımcı olabilir. Günümüzde birçok hastane, ağrı merkezlerin-

de veya ağrı kliniklerinde, migren tedavisine yönelik multimodal terapi yaklaşımının sunulduğu terapi konseptleri sunmaktadır, böylece bireysel olarak uygun terapi biçimleri günlük yaşama entegre edilebilmektedir. Tedaviyi yürüten doktorla görüşülerek ve onun sevk etmesi ile böyle kliniklerde programların tamamı da uygulanabilmektedir.



# Migrende “ilk yardım”: Akut durumda kullanılan ilaçlar

Şiddetli bir migren atağı geçiren bir kişinin tek isteği vardır: Şikâyetlerinin hızlı bir şekilde hafiflemesi. Ağrının şiddetine bağlı olarak ağrı kesiciler veya triptan adı verilen ilaçlar faydalı olabilir.

## HANGİ İLAÇLAR YARDIM EDER

Hafif ila orta şiddetteki migren ataklarında reçetesiz olarak temin edebileceğiniz şu ağrı kesicileri alabilirsiniz: Asetil salisilik asit (ASA), ibuprofen, diklofenak, naproksen veya parasetamol. Bununla birlikte uzmanlar ilk önce ASA veya ibuprofen gibi ağrı kesicilerin alınmasını önermektedir. Aynı zamanda örneğin ASA'nın etkisini güçlendiren kafeinli preparat kombinasyonları da mevcuttur.

Orta şiddetli ila şiddetli migren ataklarında bilinen ağrı kesiciler de yardımcı olabilmektedir, ancak ilk olarak tercih edilen ilaçlar triptanlardır. Migren teşhisi ilk koyulduğunda bu özel migren ilaçlarını size doktor reçete edecektir, ancak daha sonra reçetesiz satılan alternatifleri de mevcuttur. Özellikle ağrı kesicilerde ilaçlarınızı doktorun önerdiği dozda kullanmaya dikkat etmelisiniz. Ayrıca, önemli

bir husus da şudur: Migren atağı esnasında ilaçları ne kadar erken alırsanız o kadar iyi etki ederler. Bu sebeple ilk migren belirtisinde müdahale edilmesi tavsiye edilir.

## DOKTORUNUZLA AĞRI TERAPİSİ HAKKINDA GÖRÜŞÜN

Bazı ilaçlar reçetesiz olarak temin edilebilse bile, doktorunuzla sizin kişisel ağrı terapinizi görüşmenizi öneririz. Diğer ilaçlarla etkileşimler, maksimum günlük doz veya belki de diğer alternatifler sizin için mümkün olan en uygun terapiyi almanız için kronik migren ataklarında görüşülmesi gereken noktalarıdır. Bununla birlikte doktorunuz, etkin madde seçiminde kısıtlamalar olup olmadığını aydınlığa kavuşturacaktır. Örneğin kalp, beyin veya uzuvlarda kan dolaşım bozuklukları olan hastalar, kan damarlarını daralttığı için trip-





tanları kullanamazlar. Gebeler veya emziren kadınlar ve karaciğer veya böbrek fonksiyon bozukluğu olan hastalar için de triptanlar yasaktır.



#### **BUNU BİLMENİZDE ÇOK ÖNEMLİ.**

Mide bulantısı ve kusma gibi eşlik eden semptomlar migren atağından önce bile ortaya çıkabilir. Bu sebeple, bir ağrı kesici veya migren ilacı almadan yaklaşık 15 dakika önce mide bulantısına ve kusmaya karşı bir ilaç (antiemetik) almanız tavsiye edilir. Bu sayede sadece ilacın kusularak geri çıkarılması önlenmekle kalmaz, aynı zamanda mide-bağırsak aktivitesi de uyarılır. Böylece migren ilaçları ve ağrı kesiciler daha iyi emilir ve daha çabuk etki eder.

## DOĞRU DOZU BULUN

Her bir hasta ve migreni kendine özgü olduğu için genellikle etkili ve tolere edilebilir ilaç dozu da farklıdır. Uzmanlar, üç ila dört migren atağı sürecinde, optimal ağrı kesici ve triptan dozunun bulunmasını tavsiye etmektedir. Uygun doz bulunduğunda, bu doz bir sonraki atak henüz başlarken alınabilir. Lütfen bunu tedavinizi yürüten doktorunuzla görüşün ve daha sonra akut durumda bu dozu migrenin ilk belirtisinde alın.

## İLAC ALIM SIKLIĞI

Mutlak sessizlik ve karanlık bir odada yatmak da bir fayda sağlamıyorsa, ilaçların şiddetli baş ağrısını kontrol altına alması umut vericidir.

Ancak çok fazla ağrı kesici kullananlar bir kısır döngüye girebilir: Zira, şimdi de ağrı kesiciler sebebiyle daha sık baş ağrısı yaşanabilir. Doktorlar bu durumda ilaç aşırını kullanımına bağlı baş ağrısından söz ederler. Peki, ilacın bize yardım etmesi gerekirken, nasıl oluyor da bunun tersi oluyor?

Çok sık ağrı kesici aldığımızda, beden kendi ağrı filtrelerinin yönetimi üzerindeki kontrolü kaybeder. Böylelikle ağrı bilgisi frenlenmeksizin iletilir. Bu durum bir noktadan sonra o kadar ileri gider ki, bu tür ağrı sinyalleri, uyarıların sadece çok hafif belirgin olduğu beyne bile iletilir. Bunun sonucunda baş ağrıları daha da kötüleşir, daha sık ve daha şiddetli görülür. Hastalar daha sık ve gittikçe daha yüksek dozlarda ilaç kullanarak bunu önlemeye çalışır. Böylece ilaç aşırını kullandığını kısır döngüsüne girilmiş olur.





#### BUNU BİLMENİZDE FAYDA VAR!

Çok sık migren ilacı almamak için, ilaç aşırı kullanımından kaçınılmasını ve bunun tespit edilmesini sağlayan 10-20 kuralına uymalısınız. Bu şu anlama gelir: Ağrı kesiciler ve spesifik migren ilaçları (triptanlar) ayda maksimum 10 gün kullanılmalıdır. Böylece 30 günün en az 20 günü bu ilaçlar kullanılmamalıdır. Bu kural için yalnızca ilaç kullanılan günler sayılır. Tablet sayısı veya ağrı kesici mi yoksa triptan mı alındığı bir önem arz etmez. Bu kural, bir günde uygun dozla tedavinin birkaç günde daha düşük dozla tedaviden daha iyi olduğu anlamına gelir. Bu nedenle, bir ay içinde baş ağrısı görülen günlerin sayısını ve ilaç alımını bir ağrı günlüğüne kaydetmek faydalıdır.



#### AĞRI KESİCİLERİN AŞIRI KULLANILMASI SONUCU BAŞ AĞRISI

Alman Nöroloji Derneği (Deutsche Gesellschaft für Neurologie, DGN) ve Alman Migren ve Baş Ağrısı Derneği (Deutsche Migräne- und Kopfschmerzgesellschaft, DMKG) güncel yönergelelerinde (Nisan 2022) şu tanımları yapmaktadır:

Eğer önceden mevcut birincil baş ağrısı olan hastalarda en az üç aydan uzun bir süre ayda en az 15 veya daha fazla gün baş ağrısı görülüyorsa ve bu hastalar ayda 14 günden fazla ağrı kesici veya ayda dokuz günden fazla migren ilacı (triptanlar veya ergot alkaloidleri), opiatlar veya ağrı kesici kombinasyonları alıyorsa, ilaç aşırı kullanımına bağlı kronik baş ağrısı mevcuttur.

Bu tanım, hasta güvenliğini artırmak için üst sınırı 10 ilaç alım günü olarak belirleyen 10-20 tanımından farklıdır.

# Ataktan önce davranın – Ama nasıl?



Maalesef Şu anda migren için tam Őifa mm-  
kn değildir, ancak hastalar günlük yaŐamı iyi  
bir Şekilde idame ettirebilecekleri yönündeki  
umutlarını kaybetmemelidir. İlaçlı migren pro-  
filaksisi ile birçok hastada migren ataklarının  
süresi, sıklığı ve Őiddeti azaltılabilmekte ve  
hastaların yaşam kalitesi ykseltilebilmekte-  
dir.

Terapinizin hedefi öncelikle tedavi ile migren  
günlerinin sayısını yarıya indirmek olmalıdır.  
Diğer bir hedef ise, ağrı kesiciler ve triptan-  
lar bakımından ilaç aşırı kullanım riskini nle-  
mektir. Ayrıca migren profilaksisinin Őikyet-  
lerin kronikleŐmesini önlemesi de hedeflenir.

## HANGİ MİGREN HASTALARI İÇİN PROFİLAKSİ DÜŞÜNÜLEBİLİR?

Eğer **aşağıdaki maddelerden birini** kendiniz  
için syleyebiliyorsanız, doktorunuzdan sizi  
aydınlatmasını ve bilgilendirmesini rica ede-  
bilirsiniz:

- Ayda  defadan daha fazla migren ağrısı yaŐıyorsunuz. Bu sırada ağrılar yaşam kalitenizi belirgin ölçüde düŐürecek kadar Şiddetli oluyor.
- Migren ataklarınız düzenli olarak 72 saat-  
ten uzun sürüyor.
- Ağrı kesiciler veya migren ilaçları ataklarda çok az etki ediyor veya hiç etki etmiyor.
- nceki bir hastalık, r. koroner kalp hastalığı sebebiyle ilaç alması yasak olan hastalar arasında yer alıyorsunuz.
- Ayda 10 günden daha fazla ağrı kesici veya migren ilacı alıyorsunuz.
- Migren ataklarınız sıklıŐıyor.
- Bir migren atağı sonrasında 7 günden daha uzun süren nörolojik Őikyetleriniz oluyor.

## MİGREN PROFİLAKSİNDE GÜNCEL OLANAKLAR

Şimdiye kadar klasik olarak migren profilaksisinde kullanılan birçok etkin madde grubu mevcuttur. Ancak bunlar mutlak anlamda özel olarak migrenin tedavisine yönelik olarak geliştirilmemiştir. Esas itibarıyla bunlar diğer hastalıklarda kullanılırlar - Bunların migrene karşı etkili olduğu tesadüfen keşfedilmiştir. Bu etkin madde gruplarına şunları örnek verebiliriz:

- Antidepresanlar (çoğunlukla depresyonların tedavisinde kullanılır)
- Beta reseptör blokerleri (özellikle kalp hastalıkları veya yüksek tansiyon tedavisinde)
- Antikonvülsanlar (epilepsiye karşı da kullanılan ilaçlar)
- Kalsiyum antagonistleri (doktorlar bununla kalp ve damar hastalıklarını da tedavi eder)
- Bitkisel preparatlar, vitaminler ve diğer maddeler (yukarıda belirtilenlerden daha az etkinlik)

Doktorun migreni önlemek için hangi ilacı önereceği, örneğin ilaçların alınmasını imkansız kılan ek hastalıkların olup olmadığı gibi birçok faktöre bağlıdır. Yan etkiler konusunda da dikkatli olunmalıdır: Örneğin bazı etkin maddelerin alınması depresyona ve kilo alımına yol açabilir. Eğer gebe iseniz, doktorunuzun özellikle dikkatli bir şekilde hareket edebilmesi için bunu doktorunuza söylemelisiniz. Örneğin, bazı etkin maddeler anne karnındaki çocuğa zarar verebileceği için gebelerin ilgili etkin maddeleri kullanması yasaktır.

## ARAŞTIRMALAR SAYESİNDE YENİ OPSİYONLAR

Şimdiye kadar migrenin profilaktik tedavisine yönelik olarak yalnızca başlangıçta başka hastalıkların tedavisine için ruhsat verilmiş olan ilaçlar mevcuttur. Bu sebeple son yıllarda spesifik migren profilaksisi için ilaçların geliştirilmesi yönünde yoğun araştırmalar yapılmıştır.

Artık hedefe yönelik olarak migrene etki eden antikor terapisi adı verilen terapiler mevcuttur. Antikorlar, vücutta özel sinyal alıcılarını algılayan ve bunlara bağlanan küçük moleküllerdir. Bunlar migrende, ağrıya sebep olan sinyallerin iletilmesini önlerler ve böylece ağrı atağını henüz başlangıç aşamasında durdururlar.

Bu terapi alternatifi ile sadece semptomları tedavi etmek yerine doğrudan mekanizmaya müdahale edilir. Şiddetli migreni olan has-



talarda yapılan araştırmalarda bu sayede aylık migren ataklarının sayısı azaltılabilmektedir. Bunun yanı sıra, beta blokerler gibi konvansiyonel migren ilaçlarında merkezi sinir sisteminde ortaya çıkabilen yan etkiler de bu araştırmalarda görülmemiştir.



# Migrene meydan okuyun – Kendiniz neler yapabilirsiniz

Profilaksi kelimesini duyduğunuzda aklınıza ilaçlar veya doktor ziyareti geliyorsa yanılıyorsunuz, zira migren hastalarının hayatını kolaylaştırmak için ilaçsız yollar da mevcuttur.

## **MİGREN HASTALARI İÇİN ÖNEM TAŞIYAN TEMEL UNSURLAR: SPOR, BESLENME, GEVŞEME**

### **Hareket**

Tıp uzmanları, migren atağı kişiyi bazı durumlarda birkaç gün boyunca hareketsiz bırakmadan önce aktif olunmasını önermektedir. Bisiklete binmek, koşu veya yürüyüş yapmak: Bunlar dayanıklılık antrenmanı için en ideal olan ve açık havada yapabileceğiniz spor türleridir.

### **Beslenme**

Öğünlerin atlanması da migren ataklarına yol açabilir. Bu nedenle yemeklerinizi düzenli ola-

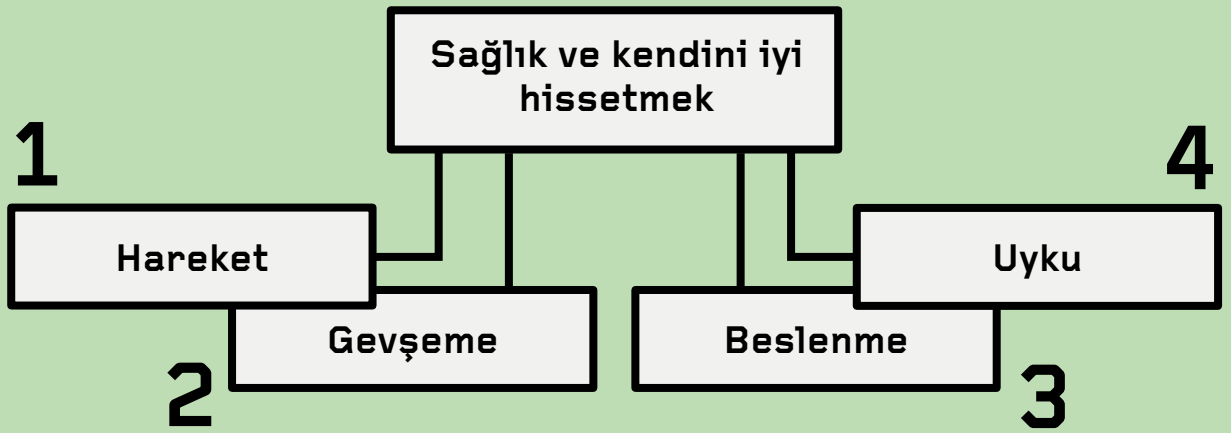
rak yiyiniz. Yolculuk sırasında yanınızda ufak bir atıştırmalık bulundurmalısınız (örneğin meyve veya granola barı). Ayrıca yeterince sıvı tüketmeye dikkat edin. İdeali iki veya üç litre gazsız su veya tatlandırılmamış bitki ve meyve çaylarıdır.

Alkol, kafeinli içecekler veya uzun süre olgunlaşmış peynir, bazı kişiler bu gıdaların migren atakları ile ilişkili olduğunu söylemektedir. Migreni olan kişilerin beslenmelerini daha dikkatli gözlemlemesi ve yiyip içtiklerini bir migren günlüğüne kaydetmesi faydalı olabilir.

### **Uyku düzeni ve günlük düzen**

Hafta sonu geç mi yattınız? Ya da öğlen yemeğini mi atladınız? Bazı migren hastaları alışılmış uyku düzeni veya günlük düzen bozulduğunda da şiddetli migren atakları ile tepki verirler. Bunun sizin için geçerli olup olmadığını tespit etmek için şikâyetlerinizi uzun bir süre gözlemlemeli ve bunları kaydetmelisiniz.





Sağlığın dört temeli



### **Gevşeme**

Uzmanlar, migren hastalarının bir gevşeme egzersizi öğrenmesini ve bunu tıpkı diş fırçalamak gibi alışkanlık haline getirmesini önermektedir. Bu anlamda Jacobson kas gevşetme tekniği, çok etkin ve aynı zamanda kolayca öğrenilebilir bir gevşeme yöntemidir. Bunun yanı sıra yoga, nefes egzersizleri veya akupunktur da şikâyetleri hafifletebilir.



## **KAHVE VE BENZERLERİ: MİGRENE KARŞI MUTFAĞINIZDAKİ YARDIMCILAR**

Bazı şifalı bitkiler ve geleneksel ev ilaçları migrenle mücadelede kendini kanıtlamıştır. Bunların arasında zencefilli veya papatyalı çaylar yer almaktadır. Alın, şakaklar veya boyun üzerine nane yağı sürmek ağrıları hafifletici bir etki gösterebilir. Aynı şekilde soğuk-sıcak ayak banyoları veya birkaç damla limonlu bir kahve de rahatlatıcı olabilir. Genel

olarak, migren ilacınıza alternatifler denemek istiyorsanız doktorunuzla görüşmeniz tavsiye edilir. Geleneksel ev ilaçlarının birçoğu sadece hafif şikâyetlerde kullanılmak için uygundur ve şiddetli migren atakları için uygun değildir.



### **DETAYLI BİLGİLER**

Tetikleyiciler ve yaşam kalitesinin korunması ile ilgili broşürde size diğer bilgilerin yanı sıra yaşam tarzının migren hastalığı üzerindeki etkisi hakkında kapsamlı bilgiler sunulmaktadır.

# Bilgi edinin

## İnternette nörologlar ve psikiyatristler

Migren (Neurologen und Psychiater im Netz Migräne):  
[www.neurologen-und-psiater-im-netz.org/neurologie/erkrankungen/migraene/was-ist-migraene](http://www.neurologen-und-psiater-im-netz.org/neurologie/erkrankungen/migraene/was-ist-migraene)

## Kendi kendine yardım grupları ve meslek dernekleri

Alman Migren ve Baş Ağrısı Derneği (Deutsche Migräne- und Kopfschmerzgesellschaft e. V.): [www.dmgk.de](http://www.dmgk.de)  
Migren Ligi Derneği Almanya (MigräneLiga e. V. Deutschland):  
[www.migraeneliga.de](http://www.migraeneliga.de)  
Alman Ağrı Ligi (Deutsche Schmerzliga e. V.):  
[www.schmerzliga.de](http://www.schmerzliga.de)  
Alman Ağrı Topluluğu (Deutsche Schmerzgesellschaft e. V.):  
[www.dgss.org](http://www.dgss.org)  
SchmerzLOS Derneği (SchmerzLOS e. V.):  
[www.schmerzlos-ev.de](http://www.schmerzlos-ev.de)

## Novartis broşür servisi

Her anlamda iyi bilgilendirilmiş! Migren broşürlerimizde aşağıdaki konular hakkında kısa ve öz olarak daha başka faydalı bilgiler bulabilirsiniz:

- Sosyal ve iş hukukuna ilişkin hususlar
- Şiddetli migrende psikolojik stres
- Tetikleyiciler ve yaşam kalitesinin korunması
- Meslek eğitimi ve yüksek öğrenim
- Şiddetli migrenimin yönetimi

## Şu konulara ilişkin daha fazla broşür hazırlık aşamasındadır

- Çocuk sahibi olma isteği ve gebelik
- Aile ve sosyal çevre

## Bu broşürlere ve daha fazla bilgiye migren hastalarına yönelik web sitemizde bulabilirsiniz

Migrene ilişkin bilgiler (Migräne-Wissen): [www.migraene-wissen.de](http://www.migraene-wissen.de)

## Yasal bilgiler

Bu broşürün içeriği büyük bir titizlikle araştırılmıştır. Ancak buna rağmen yayımcı sunulan bilgilerin doğruluğu, eksiksizliği ve güncelliği hakkında sorumluluk üstlenemez. Bilgiler özellikle genel niteliktedir ve münferit vakalarda tıbbi bilgilendirme teşkil etmez. Şüphe durumunda lütfen tedavinizi yürüten doktorunuza başvurun.



Migren hakkında, size hem günlük yaşamınızda hem de özel konularda destek sağlayabilecek daha fazla bilgiyi [www.leben-und-migraene.de](http://www.leben-und-migraene.de) adresindeki web sitesinde bulabilirsiniz.