

# MİGRENİNİZ İLE İLGİLİ GÖRÜŞME ZAMANI GELDİ

## Migren tedavisi hakkında bir Nöroloji Uzmanına danışın.

Migren sürekli aklınızdaysa ve mevcut tedavinizden memnun değilseniz, yalnız değilsiniz. Hekiminizle yeniden görüşmek için bir randevu almak, migren yönetiminizi kolaylaştırmak için atacağınız en doğru adım olacaktır.

Doğru tedaviyi ararken deneme-yanılma süreci boyunca birçok görüşme yapmış olabilirsiniz. Ancak migrenin karmaşıklığı nedeniyle, migrenin neden olduğu tüm sorunlara bir çözüm bulmakta zorlanmış olabilirsiniz.

Bu kılavuz sayesinde, migren ataklarının hayatınızı nasıl etkilediği ve nasıl daha iyi yönetilebileceği konusuna daha iyi odaklanabilen bir görüşme gerçekleştirebilirsiniz.

Aşağıdaki soruları yanıtlayın ve doldurduğunuz formu hekiminizle paylaşın.

Ayda ortalama kaç gün migren atağı geçiriyorsunuz?

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10+

Bir atak öncesinde ne gibi belirtiler yaşıyorsunuz?



Herhangi bir ek belirtiyi tanımlayın

Tipik bir migren atağınızın şiddeti nasıldır? Bir atak genellikle ne kadar sürer?

|                                                        |                          |                          |                          |                          |                          |                          |                          |                           |
|--------------------------------------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|---------------------------|
| Şiddet                                                 | <input type="radio"/>    | <input type="radio"/>    | <input type="radio"/>    | <input type="radio"/>    | <input type="radio"/>    | <input type="radio"/>    | <input type="radio"/>    | <input type="radio"/>     |
|                                                        | Hafif (çok az ağrı)      |                          | Orta düzeyde (ağrılı)    |                          |                          |                          |                          | Şiddetli (çok fazla ağrı) |
| Süre                                                   | <input type="radio"/>    | <input type="radio"/>    | <input type="radio"/>    | <input type="radio"/>    | <input type="radio"/>    | <input type="radio"/>    | <input type="radio"/>    | <input type="radio"/>     |
|                                                        | <4 saat                  | 4-6 saat                 | 6-8 saat                 | 12-24 saat               | 1 gün                    | 2 gün                    |                          | 3+ gün                    |
| Migren atağına yol açan belirli tetikleyiciler var mı? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/>  |
|                                                        | Alkol                    | Kafein                   | Süt ürünleri             | Uykusuzluk               | Işık                     | Ses                      | Stres                    | Hava durumu               |

Bunlardan farklı bir tetikleyici varsa tanımlayın

Migren ataklarını tedavi etmek ve/veya önlemek için şu anda ne kullanıyorsunuz?

Mevcut tedavilerinizi listeleyin

Migren tedavilerinizi almayı ne sıklıkta unutuyor ya da geciktiriyorsunuz?



Hiçbir zaman



Bazen



Sık sık



Her zaman

Tedavinizi almayı neden unuttuğunuzu veya geciktirdiğinizi açıklayın

## Migren günlük hayatınızı etkileyebilir

Siz ve hekiminiz arasındaki görüşmeler esas olarak tedavi stratejilerine yoğunlaşabilir. Ancak migrenin günlük yaşamınız üzerindeki etkisi, atak sırasında yaşadığınız belirtilerden daha fazlasıdır.

**Aşağıdaki soruları değerlendirin ve migrenin hayatınız üzerindeki etkisini hekiminizle konuşun.**

**Migren ataklarını yönetmek için kullandığınız tedaviler ve stratejiler günlük yaşamınızı aksatıyor mu? (Ör. Birden fazla ilaç taşımak, atak sırasında izole olmak, yan etkiler, vb.)**



Asla



Biraz



Orta derecede



Çok



Sürekli

Tedavilerinizin/stratejilerinizin günlük yaşamınızı nasıl aksattığını kısaca açıklayın

**Migreninizi tetiklememek için ne sıklıkla zor kararlar vermek zorunda kalıyorsunuz? (Ör. Belirli yiyecek veya içecekleri tüketmemek, gürültülü ortamlardan kaçınmak, sosyal etkinliklere katılamamak vb.)**



Hiçbir zaman



Nadiren



Bazen



Sık sık



Her zaman

Tetikleyicilerden kaçınmanın hayatınızı nasıl etkilediğini kısaca açıklayın

**Migren nedeniyle işinizi veya sosyal etkinliklerinizi ne sıklıkla aksatıyorsunuz?**



Hiçbir zaman



Nadiren



Bazen



Sık sık



Her zaman

İş veya sosyal etkinlikleri aksatmanın hayatınızı nasıl etkilediğini kısaca açıklayın

**Migren nedeniyle ne sıklıkla işinizde kendinizi verimsiz hissediyor veya özel hayatınızdan keyif alamıyorsunuz?**



Hiçbir zaman



Nadiren



Bazen



Sık sık



Her zaman

İş yerinde kendinizi verimsiz hissetmenin veya özel hayatınızdan keyif alamamanın sizi nasıl etkilediğini kısaca açıklayın

(devamı)

Mevcut migren atağı tedavi stratejilerinizden memnun musunuz?



Asla



Biraz



Orta derecede



Çok



Tamamen

Buraya ek notlar ekleyin

Aldığınız profilaktik tedavilere veya migren ataklarını önleme stratejilerinize güveniyor musunuz?



Asla



Biraz



Orta derecede



Çok



Tamamen

Buraya ek notlar ekleyin

**MİGRENİ YÖNETMENİN  
DAHA KOLAY BİR  
YOLUNU BULABİLİRSİNİZ**

Migren yönetiminden daha fazlasını bekleyebilirsiniz. Aksiliklerin sizi yıldırmamasına izin vermeyin. Bu formu doldurup bir sonraki randevunuza getirin ve hekiminizle üzerinden konuşun.

**EN KISA SÜREDE BİR UZMANLA  
GÖRÜŞÜN**