

Passaporto del mal di testa personale



21818-400701

www.mepha.ch

Quelli con l'arcobaleno

Quelli con l'arcobaleno



Passaporto del mal di testa personale

Per favore annoti i medicinali che Lei utilizza in caso di mal di testa

Intensità del dolore

-  forte
-  moderato
-  debole

Durata

- <6 (meno di 6 ore)
- 7-12 (da 7 a 12 ore)
- >12 (più di 12 ore)

Fattori scatenanti, psichici e fisici

- 1 = eccitazione e stress
- 2 = fase di rilassamento
- 3 = cambiamento del ritmo di sonno/veglia
- 4 = mestruazioni
- 5 = il Suo fattore scatenante personale

Alimenti/bevande quali fattori scatenanti

- A = ormaggio
- B = alcol
- C = cioccolato
- D = caffè o Coca-Cola
- E = il Suo fattore scatenante personale

Nome _____

Cognome _____

Data _____

Cara paziente, caro paziente

Lei ha ricevuto questo passaporto del mal di testa personale e fa quindi parte del numeroso gruppo di persone colpite che soffrono saltuariamente o in modo cronico di mal di testa. I mal di testa fanno parte dei dolori più frequenti in assoluto. I mal di testa cronici disturbano l'equilibrio fisico e psichico e possono fortemente pregiudicare la qualità di vita. Prima di una diagnosi sicura, il mal di testa, come ogni dolore, deve essere inteso come sintomo d'allarme del corpo. Ciò fa capire perché la chiarificazione e il trattamento del mal di testa devono essere per principio affidati ad uno specialista. Oltre a ciò, semplici misure preventive possono spesso contribuire a limitare l'uso di medicinali e quindi anche gli effetti secondari.

Questo passaporto del mal di testa è stato creato per Lei e dovrebbe esserLe d'aiuto. Contiene:

- Il calendario del mal di testa; questo Le dà una visione d'insieme su quanti giorni al mese Lei soffre di mal di testa, quali eventi sono presenti in parallelo, quanto forti sono i Suoi dolori e quali medicinali Le possono essere d'aiuto.
- Una lista in cui sono da riportare sia i medicinali prescritti sia i dosaggi degli attuali medicinali. Perciò il passaporto del mal di testa è un aiuto prezioso anche durante la terapia.

Consiglio: Porti con sé il passaporto del mal di testa personale ad ogni colloquio con il Suo medico curante. Ogni dettaglio è importante. Più informazioni il Suo medico avrà a disposizione, meglio La potrà curare.

- Pratici regolarmente dello sport. Specialmente adatti sono gli sport di resistenza (jogging, nordic walking, nuoto, bicicletta ecc.). Ne discuta con il Suo medico.
- Eviti l'uso regolare di antidolorifici. Se pensa che il medicamento non abbia più nessun effetto, ne informi il Suo medico e non aumenti il dosaggio. Prenda solo quanto di cui ha bisogno, fino al momento in cui possa farne completamente a meno.
- Non si lasci mettere sotto pressione dagli altri. Eviti le tensioni fisiche. Impari a dire anche di no.
- Prenda regolarmente i Suoi medicinali per la prevenzione, anche quando non ha nessun disturbo.
- Si familiarizzi con un metodo di rilassamento. Questo La può aiutare a controllare il dolore.
- Si conceda ore di sonno regolari e a sufficienza, e mantenga il suo ritmo di sonno/veglia anche nei fine settimana e in vacanza.
- Prenda l'abitudine di mangiare ad orari regolari. Riduca la quantità di grassi negli alimenti. Mangi meno dolciumi ed eviti se possibile alcol e nicotina. Beva una quantità sufficiente di liquidi.
- Stia alla larga da inutili situazioni di stress. Eviti discussioni conflittuali e le situazioni che potrebbero agitarLa.
- Si ricompensi con piacevoli esperienze. Si conceda una visita a teatro, una simpatica serata tra amici o una breve vacanza, ma p.f. senza stress!
- Non perda la pazienza. Continui il Suo schema di trattamento con costanza e riporti le Sue condizioni di salute nel Suo passaporto del mal di testa.

Swiss Migraine Trust Foundation
www.migraine-action.ch

Segretariato amministrativo della Società Svizzera per lo Studio delle Cefalee c/o IMK Istituto di Medicina e Comunicazione SA
Münsterberg 1
4001 Basilea
Telefono 061 271 35 51
Telefax 061 271 38 88
E-Mail kopfweh@imk.ch

Società Svizzera per lo Studio delle Cefalee
www.headache.ch

Società Internazionale delle Cefalee
www.i-h-s.org

