

## Journal de la migraine

Sur demande de votre médecin, vous pouvez noter ici vos maux de tête et crises migraineuses, ceci pendant plusieurs mois d'affilée. Acquitez-vous de cette mission le plus correctement possible, avec un maximum de persévérance. Vous aurez ainsi un aperçu plus précis du nombre de crises et de leur gravité, ainsi que de leurs schémas éventuels.

Nom: \_\_\_\_\_

Année: \_\_\_\_\_

### Comment utiliser le journal?

- Notez vos crises durant 6 mois.
- Indiquez à quel moment vous avez souffert d'une céphalée (C) ou de migraine (M).
- Si vous êtes une femme, marquez également vos jours de règles, (O) = indisposée.
- Score maux de tête (score MT): indiquez le degré de gravité de la crise à l'aide de chiffres allant de 1 à 3. 1 est égal à 'peu de douleur', 3 équivaut à 'douleur insupportable'.
- Traitement: indiquez à l'aide d'une X si vous avez pris votre médication contre la migraine ou le mal de tête. Au verso du journal, vous pouvez noter quel médicament vous avez ingéré pour traiter votre migraine ou mal de tête.

		jour	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	Migraine - Céphalée	(M-C-O)																																	
	Score MT	(1-3)																																	
	Durée de la crise	(heures)																																	
	Médication prise	(X)																																	
	Migraine - Céphalée	(M-C-O)																																	
	Score MT	(1-3)																																	
	Durée de la crise	(heures)																																	
	Médication prise	(X)																																	
	Migraine - Céphalée	(M-C-O)																																	
	Score MT	(1-3)																																	
	Durée de la crise	(heures)																																	
	Médication prise	(X)																																	
	Migraine - Céphalée	(M-C-O)																																	
	Score MT	(1-3)																																	
	Durée de la crise	(heures)																																	
	Médication prise	(X)																																	

M = Migraine • C = Céphalée (mal de tête autre que la migraine) • I = Indisposée (si applicable) • X = Médication prise • Score MT = Score du mal de tête (1-3)