

# KLÚČ K ÚSPEŠNEJ LIEČBE MIGRÉNY JE VO VAŠICH RUKÁCH!

Čím viac sa zapojíte do manažmentu vlastnej liečby, tým bude liečba úspešnejšia a tým ľahšie dosiahnete úľavu od bolesti.

Záznamový kalendár pacienta trpiaceho migrénou je Váš najdôležitejší nástroj.

Pomôže Vám i Vášmu lekárovi sledovať Vaše ochorenie a zároveň zistiť, aká účinná je Vaša liečba.

Taktiež pomáha identifikovať spúšťače, ktoré hrajú pri migréne dôležitú úlohu.

Zaznamenávajúte si svoje ťažkosti spojené s migrénou, pravidelne a dôkladne. Potom prineste svoj záznamový kalendár na pravidelnú návštevu neurológa.

## Zaznamenávanie údajov o migréne je užitočné pri:

- ✓ stanovení správnej diagnózy lekárom
- ✓ rozpoznávaní spúšťačov a varovných signálov
- ✓ posúdení úspešnosti akútnej i profylaktickej liečby.

## Záznam obsahuje informácie:

- ✓ kedy začali bolesti hlavy
- ✓ ako často sa bolesti vyskytujú
- ✓ ako dlho trvajú ataky migrény
- ✓ aká je intenzita bolesti
- ✓ o menštruácii
- ✓ či je migréna s aurou alebo bez aury
- ✓ o antikoncepcii/hormonálnej substitučnej liečbe
- ✓ o iných bolestiach hlavy, ktoré sa nepodobajú na bolesť pri migréne
- ✓ o liekoch, ktoré užívate, a v akej dávke, počas sledovaného kalendárneho mesiaca.

## Ako použiť priložený záznamový kalendár pre pacientov trpiacich migrénou?

**SLOVENSKÁ NEUROLOGICKÁ SPOLOČNOSŤ**  
TENTO ZÁZNAMOVÝ KALENDÁR PRE PACIENTOV TRPIACICH MIGRÉNOU ODPORÚČA SLOVENSKÁ NEUROLOGICKÁ ODBORNÁ SPOLOČNOSŤ

**ZÁLEŽÍ NÁM**  
Na pacientoch  
Neventas Slovakia s.r.o.

AKÝ INÝ LIEK (názov) PRÓTI BOLESTI ŠTE UŽILI POČAS ZÁCHVATU MIGRÉNY A V AKEJ DÁVKE (mg)?

Q1 ZÁZNAMOVÝ MESIAC: \_\_\_\_\_

Q2 ZÁZNAMOVÝ MESIAC: \_\_\_\_\_

**ZÁZNAMOVÝ KALENDÁR**  
PRE PACIENTOV TRPIACICH MIGRÉNOU

**ZÁLEŽÍ NÁM**

**SYMBOL BOLESTI**

- MIGRÉNA BEZ AURY
- MIGRÉNA S AUROU
- ANTIKONCEPCIA / HORMONÁLNA SUBSTITUČNÁ LIEČBA
- MEŇSTRUÁCIA
- INÁ BOLEST HLAVY

**INTENZITA BOLESTI**

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

ZÁČNA BOLEST' HĽBNÁ BOLEST' STREDNA BOLEST' SILNÁ BOLEST' VEĽMI SILNÁ BOLEST' NEZABÍTELNÁ BOLEST'

Tento záznamový kalendár pre pacientov trpiacich migrénou pozostáva z dvoch strán, na ktorých si môžete zaznamenávať počas troch mesiacov nasledovné údaje:

- ✓ počet dní s migrénou
- ✓ intenzitu bolesti hlavy (škála od 1 do 10)
- ✓ druh migrény – migréna s aurou alebo bez aury (označenie symbolom)
- ✓ užívanie antikoncepcie/hormonálnej substitučnej liečby
- ✓ údaje o menštruácii
- ✓ záznam o inej bolesti hlavy
- ✓ aký iný liek (názov lieku) ste užíli počas záchvatu migrény a v akej dávke (mg).

## Predná strana záznamového kalendára

Na prvú stranu si zaznamenajte tri po sebe idúce mesiace, počas ktorých si budete zapisovať číslom intenzitu bolesti hlavy podľa znázornenej škály intenzity bolesti hlavy, ako aj ostatné už spomínané symboly bolesti hlavy.

**Napríklad**, ak bude Vaša bolesť hlavy veľmi silnej intenzity, tak napíšete do štvorčeka v príslušnom mesiaci a dni, číslo 8 a k tomuto číslu si zvolíte znak prislúchajúci Vášmu akútnemu stavu, buď znak migrény s aurou a znak menštruácie. Takéto záznamy budete robiť každý deň, keď budete mať migrénu. Váš záznam bude vyzeráť nasledovne:

KALENDÁRNY MESIAC	1	2	3	4	5	6	7	8	9
**	01	80•	60•	40•					

## Zadná strana záznamového kalendára

Na zadnú stranu si zaznamenávajúce aký iný liek proti bolesti, ktorý Vám nepredpísal Váš lekár, ste užíli v danom mesiaci počas záchvatu migrény a v akej dávke.

Napríklad, ak ste užíli počas mesiaca 12 tabliet lieku XY1 v dávke 400 mg v 1 tablete a 16 tabliet lieku XY2 v dávke 800 mg v 1 tablete, tak Váš záznam bude vyzeráť nasledovne:

AKÝ INÝ LIEK (názov) PROTI BOLESTI STE UŽILI POČAS ZÁCHVATU MIGRÉNY A V AKEJ DÁVKE (mg)?

01/ZÁZNAMOVÝ MESIAC: XY1 400 mg, 12 tbl., XY2 800 mg, 16 tbl.

Nezabudnite si svoj záznamový kalendár priniesť na pravidelnú návštevu neurológa.  
MUDr. Jana Múdra (neurológ)