

## E' IL MOMENTO DI PARLARE DELLA TUA EMICRANIA

**Inizia una nuova conversazione con uno specialista per trovare la giusta soluzione per gestire la tua emicrania**

Se vivi con l'emicrania e non sei soddisfatto della tua attuale terapia, non sei da solo. Contattare uno specialista è il primo grande passo per semplificare la gestione della tua emicrania.

Utilizzando questa guida potrai avere una conversazione con il tuo clinico focalizzata sull'impatto che gli attacchi di emicrania hanno sulla tua vita e sul tuo lavoro.

### Rispondi alle domande e porta la Guida compilata a uno specialista

**In media, quanti giorni al mese hai un attacco di emicrania?**

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10+

**Quali sintomi provi nelle ore precedenti a un attacco di emicrania?**



stanchezza



nausea



sensibilità alla luce



sensibilità ai suoni



disturbi gastrointestinali



aura

Descrivi ulteriori sintomi

**Quanto è intenso un tuo tipico attacco di emicrania? Quanto dura di solito?**

Intensità -----○-----○-----○-----

Lieve (poco doloroso)

Moderata (doloroso)

Forte (molto doloroso)

Durata

○

<4 ore

○

4-6 ore

○

6-8 ore

○

12-24 ore

○

1 giorno

○

2 giorni

○

3+ giorni

**Ci sono specifici fattori che riconosci come scatenanti dei tuoi attacchi di emicrania?**



alcol



caffeina



prodotti caseari



mancanza di sonno



luci



suoni



stress



fattori meteorologici

Descrivi ulteriori fattori scatenanti

**Quanto spesso ti capita di evitare o posticipare l'assunzione del medicinale per il trattamento dell'emicrania?**

-----○-----○-----○-----○-----

Mai

A volte

Spesso

Sempre

Descrivi perché decidi di evitare o di posticipare l'assunzione del farmaco

## L'EMICRANIA PUÒ CONDIZIONARE LA TUA VITA QUOTIDIANA

Rifletti sulle domande di seguito e parla con lo specialista dell'impatto che l'emicrania ha sulla tua vita

**Le strategie che utilizzi per gestire gli attacchi di emicrania hanno un effetto negativo sulla tua vita di tutti i giorni? (Es. Portare con sé più medicinali, isolarsi durante un attacco, effetti indesiderati, ecc.)**



In breve, spiega come le strategie che utilizzi influenzano la tua vita quotidiana

**Quanto spesso devi modificare il tuo stile di vita per evitare lo scatenarsi di un attacco di emicrania? (Es. Non assumere alcuni cibi e/o bevande, evitare ambienti rumorosi, evitare eventi sociali, ecc.)**



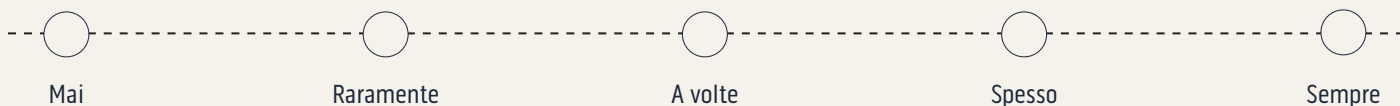
In breve, spiega come evitare che i fattori scatenanti abbiano impatto sulla tua vita

**Quanto spesso ti assenti dal lavoro o non partecipi agli eventi sociali a causa dell'emicrania?**



In breve spiega come l'emicrania influenza la tua vita quotidiana: dal lavoro alla partecipazione agli eventi sociali

**Quanto spesso ti senti poco efficiente al lavoro o incapace di godere al meglio della tua vita personale a causa dell'emicrania?**



In breve, spiega come il sentirsi poco efficiente al lavoro o non in grado di godere della tua vita privata abbia impatto su di te

**Sei soddisfatto delle modalità con cui attualmente gestisci un attacco di emicrania?**



Aggiungi ulteriori note qui

### Bibliografia:

Brusa P, Allais G, Scarinzi C, Baratta F, Parente M, Rolando S, et al. (2019) Selfmedication for migraine: A nationwide crosssectional study in Italy. PLoS ONE 14(1): e0211191.