

# GUIDE DE DISCUSSION DU PATIENT MIGRAINEUX

## C'EST LE MOMENT DE PARLER DE VOTRE MIGRAINE

**Engager une nouvelle discussion avec votre équipe soignante afin de trouver une façon plus simple de gérer votre migraine**

Si la migraine vous préoccupe constamment et que vous n'êtes pas satisfait de vos traitements actuels, vous n'êtes pas seul.

Prendre l'initiative d'engager une discussion avec votre équipe soignante est une première étape vers une prise en charge plus simple de votre migraine.

Ce guide de discussion vous permettra d'engager une conversation ciblée sur comment les crises de migraine impactent votre vie dans le but d'avoir une meilleure prise en charge.

## Répondez aux questions ci-dessous et apportez ce questionnaire complété à votre médecin\*

En moyenne, combien de jours par mois avez-vous une crise de migraine ?

1      2      3      4      5      6      7      8      9      10+

Quels symptômes ressentez-vous avant une crise ?



fatigue



nausées



photophobie



phonophobie



problèmes gastro-intestinaux



aura <sup>(1)</sup>

Décrivez tout autre symptôme

Quel est le degré de sévérité de vos crises en général ? Combien de temps durent-elles ?

Sévérité

.....●.....●.....●.....

Légère (très peu douloureuse)      Modérée (douloureuse)      Sévère (très douloureuse)

Durée

< 4 heures     4-6 heures     6-8 heures     12-24 heures     1 jour     2 jours     3 jours

Y- a-t-il des éléments en particulier qui vous déclenchent des crises de migraine ?



alcool



caféine



produits laitiers



manque de sommeil



lumière



bruit



stress



météo

Décrivez tout autre élément déclencheur

Quels traitements prenez-vous actuellement pour traiter et/ou prévenir les crises de migraine ?

Listez vos traitements actuels

A quel moment de la crise prenez-vous vos traitements ?

.....●.....●.....●.....

Avant la crise      Aux 1ers signes de la crise      Au pic de la crise

\* Ce document n'est pas un outil diagnostique ni un outil d'évaluation de traitements en cours. Il a pour vocation de préparer un entretien avec un Professionnel de Santé.

1. Symptômes neurologiques réversibles avant le mal de tête, le plus souvent visuel (selon les recommandations de la Société Française d'Études des Migraines et Céphalées)

## La migraine peut affecter votre vie quotidienne

Les conversations que vous avez eues avec votre médecin ont pu se concentrer seulement sur les différents traitements. Cependant, l'impact de la migraine sur la vie quotidienne va au-delà des symptômes que vous ressentez durant une crise.

Répondez aux questions ci-dessous et discutez avec votre médecin de l'impact de la migraine sur votre vie quotidienne.

**Vos traitements et votre conduite pour gérer vos crises de migraine perturbent-ils votre vie quotidienne ?**  
(Exemple : avoir plusieurs traitements sur soi, s'isoler durant une crise, avoir des effets secondaires, ...)

● ..... ● ..... ● ..... ● ..... ● .....  
Pas du tout Un peu Modérément Beaucoup Constamment

Expliquez brièvement quel(le)s traitements ou conduite perturbent votre vie quotidienne

**À quelle fréquence devez-vous prendre des décisions difficiles pour éviter de déclencher une crise de migraine ?**  
(Exemple : ne pas consommer certains aliments, éviter les lieux bruyants, rater des événements sociaux, ...)

● ..... ● ..... ● ..... ● ..... ● .....  
Jamais Rarement Parfois Souvent Toujours

Expliquez brièvement en quoi éviter des éléments déclencheurs impactent votre vie

**À quelle fréquence vous absentez-vous de votre travail ou ratez-vous des événements sociaux à cause de votre migraine ?**

● ..... ● ..... ● ..... ● ..... ● .....  
Jamais Rarement Parfois Souvent Toujours

Expliquez brièvement en quoi ces ressentis impactent votre vie

**Êtes-vous suffisamment soulagé par vos traitements actuels pour les crises de migraine ?**

● ..... ● ..... ● ..... ● ..... ● .....  
Pas du tout Un peu Modérément Beaucoup Constamment

Ajoutez des informations supplémentaires ici

En cas de survenue d'effets indésirables, parlez-en à votre médecin, pharmacien ou infirmier/ère.  
Vous pouvez également déclarer les effets indésirables directement via le portail de signalement des effets indésirables : <https://signalement.social-sante.gouv.fr/>

**Avez-vous confiance dans votre conduite pour prévenir les crises de migraine (hygiène de vie, prise de traitements préventifs...)?**

● ..... ● ..... ● ..... ● ..... ● .....  
Pas du tout Un peu Modérément Beaucoup Constamment

Ajoutez des informations supplémentaires ici



Attendez davantage de la prise en charge de votre migraine et ne vous laissez pas décourager. Après avoir complété ce guide, apportez-le lors de votre prochaine consultation et discutez-en avec votre équipe soignante.