

# GUIDA ALLA DISCUSSIONE CON IL MEDICO



Convivere con l'emicrania è frustrante, perché non è sempre facile per gli altri comprendere l'impatto della malattia sulla tua vita. Potrebbero considerarla semplicemente "un altro mal di testa", oppure stentare a capire la gravità del dolore e dei sintomi che ti costringono a mettere la tua vita in pausa.

Quindi, quando parli con il tuo medico, devi descrivere nel modo più chiaro possibile l'emicrania e il suo impatto: solo in questo modo sarai in grado di condurre una conversazione produttiva, che permetterà a entrambi di identificare le migliori opzioni possibili.

Per aiutarti in questa discussione, ecco i tre punti di maggior interesse per il tuo medico:

- Numero di attacchi di emicrania e di giorni in cui soffri di emicrania
- Farmaci che assumi
- Come l'emicrania influisce sulla tua vita

Per consentirti di fornire al medico una quantità adeguata di dettagli, sono state create queste brevi domande, che ti aiuteranno a parlare della tua emicrania in modo più specifico.

**LE TUE RISPOSTE FORNIRANNO  
AL MEDICO UN'IMMAGINE CHIARA  
E PRECISA DEL MODO IN CUI  
L'EMICRANIA INFLUENZA  
LA TUA VITA.**

## LE DOMANDE

1 Quanti giorni di emicrania hai al mese?

2 Quante ore prima dell'inizio dell'attacco avverti i primi sintomi?

3 Quante ore durano in genere i tuoi attacchi?

4 Quando l'attacco è passato, di quanto tempo hai bisogno per iniziare a sentirti di nuovo te stesso?

5 Mediamente, per quanti giorni al mese tratti i sintomi dell'emicrania con i farmaci?

6 In media, quanti giorni al mese ti assenti dal lavoro (occupazione retribuita) e/o sei costretto a tralasciare le incombenze domestiche a causa dell'emicrania?

7 Descrivi le tue sensazioni relative all'emicrania

---

---

---

---

---

### NUMERO TOTALE DI ATTACCHI E DI GIORNI DI EMICRANIA



Durante un attacco di emicrania potresti sperimentare diversi sintomi, inclusa l'insorgenza improvvisa di dolore su un lato della testa.<sup>1</sup> Grazie a queste quattro risposte, il medico sarà in grado di calcolare il numero medio di giorni mensili di emicrania.

Lo strumento MIA (Migraine Impact Assessment), disponibile sul nostro sito web, è anche un modo semplice per calcolare da soli l'impatto dell'emicrania. Puoi trovarlo su: [www.speakmigraine.com/tools-resources/mia](http://www.speakmigraine.com/tools-resources/mia)

### I FARMACI



Pensa ai farmaci che prendi all'insorgenza dei sintomi: possono includere antidolorifici da banco, farmaci specifici per l'emicrania, rimedi anti-nausea o analgesici soggetti a prescrizione medica.<sup>2</sup>

### LATUA VITA CON L'EMICRANIA



L'emicrania può avere un impatto su molti aspetti della tua vita: riuscire a spiegarlo agli altri può aumentare la loro capacità di comprensione.

Ci auguriamo che questa guida possa rappresentare anche un punto di partenza per intavolare conversazioni migliori non solo con i medici, ma anche con gli amici, i familiari e i colleghi; perché da una maggiore comprensione nasce un sostegno migliore.

#### Riferimenti:

1. NHS Choices. Migraine symptoms. <http://www.nhs.uk/conditions/migraine/Pages/symptoms.aspx> [Ultimo accesso: novembre 2018].
2. Migraine Action. Migraine Treatments and Therapies – Acute Treatments. <http://www.migraine.org.uk/information/treatments-and-therapies/acute-treatments/#acute> [Ultimo accesso: novembre 2018].

