

Guide til dialogen med lægen

Før samtalen med lægen er det en god idé at læse guiden og udfylde skemaet. Tag begge dele med, når du taler med lægen.





Tal med din læge

At leve med og håndtere migræne er ikke altid let. Måske har du forsøgt en masse forskellige behandlinger eller metoder til at komme smerterne til livs? Måske er du også i tvivl om, hvorvidt du egentlig har migræne – eller 'bare' hovedpine?

Sådan behøver det ikke at være. Første skridt på vejen til en bedre håndtering af din hovedpine eller migræne er at tale med lægen. Og du kan selv gøre meget for at få en god dialog – og dermed bedre hjælp til at lindre dine smerter.

1

Udfyld skemaet

Migræne og Hovedpineforeningen har lavet et skema, der hjælper både dig og lægen til at afklare, om du har migræne – og hvilken type migræne du har. Skemaet indeholder f.eks. spørgsmål om:

- Hvor din hovedpine er placeret
- Hvor ofte du har hovedpine – og hvor længe den varer
- Hvordan din hovedpine føles
- Om du oplever andre gener, f.eks. kvalme eller lysfølsomhed
- Om du ved, hvad der udløser din hovedpine – og hvad der lindrer
- Hvilken medicin du tager

2

Forbered samtalen

Tag dig god tid: Spørg lægen eller lægesekretæren, om du kan bestille en dobbelttid til den første snak om migræne. Det kan være rart, at have god tid – både for dig og lægen.

Forbered dig til samtalen og tag noter: Skriv ned, hvad du gerne vil tale med lægen om, og hvad du er i tvivl om, så du møder forberedt op til samtalen. Tag gerne papir og blyant med, så du kan notere, hvad I aftaler og hvad du skal huske – og hvornår du skal til opfølgning hos lægen.

Husk, at fire ører hører bedre end to: Det er altid en god idé at tage en pårørende eller en ven med til samtalen med lægen. Sammen kan I huske at spørge lægen om det, du har brug for svar på, og huske hvad lægen siger undervejs i samtalen. Det giver dig også én at vende dine tanker og overvejelser med bagefter.

3

Notér dine spørgsmål

I tvivl om, hvad du skal spørge lægen om? Her er lidt inspiration:

- Har jeg hovedpine eller migræne? Og hvad er forskellen?
- Er der noget, jeg skal være opmærksom på, som kan udløse migræne?
- Er der ikke-medicinske måder til at lindre min migræne?
- Hvilken medicinsk behandling kan jeg få – og hvordan skal jeg tage den?
- Hvad hvis behandlingen ikke virker eller giver bivirkninger?



Scan QR-koden og
download skemaet eller
Besøg migraneinfo.dk



Scan QR-kode og læs
mere om migræne eller
Besøg migraneinfo.dk



Pfizer · Lautrupvang 8 · 2750 Ballerup

