

Mon calendrier de crise

Questions fréquentes, réponses utiles

par www.migrainequebec.com



Le calendrier est un outil important et peut vous apporter des réponses qui vous aideront à vous améliorer. Un calendrier avec trop de détails est difficile à analyser. Un calendrier simple permet de faciliter les décisions pour continuer ou arrêter un traitement.

Différents objectifs du calendrier

Compter les crises	Définissez vos types de crise. En général, 1 est une crise légère ou un fond de mal de tête. 2 est une crise modérée, mais qui permet de fonctionner tout de même. 3 est une crise sévère. Il se peut que vous n'avez qu'une sorte de crise. C'est à vous de déterminer vos types de crise.
Établir une ligne de base	Donnez des codes ou inscrivez les noms des traitements à l'essai. Advil = A, Maxalt = M etc. Pour chaque essai, noter si la crise a été contrôlée ou non. Après quelques essais, la meilleure stratégie devrait ressortir.
Déterminer l'effet du traitement de crise	Si un aliment vous semble suspect, ou une activité, notez le, et voyez si vous avez raison. Y'a-t-il vraiment des crises en lien avec ce déclencheur? Plus vos crises sont fréquentes, plus l'identification des déclencheurs est difficile.
Identifier les déclencheurs	Idéalement il vous faut une ligne de base, une idée de la fréquence des crises sans traitement. Observez les 3 mois sous traitement, et décidez: est-ce que les crises ont diminué de 50% ou plus?
Décider si un traitement de fond est efficace	On prend souvent un peu plus de médicaments que l'on ne croit. Si vous prenez plus de 12 jours par mois de médicaments de crise, attention!

Exemple de calendrier: observer l'effet du traitement de fond

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
Céphalée 1-2-3				3	3	3			3			2	3						3			2	3				3				2
Règles			X	X	X	X	X																								
Traitement				A	A	A			A			A							A			A	A				A				
Traitement				R	R	R						R											R				R				
Effet du traitement			-	-	+	+			+			-	+						-			-	+				+				

Calendrier de base:
8 crises sévères, 3 crises modérées, 6 Relpax (R), 9 Advil (A)
6/11 crises bien traitées.
X (règles).

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
Céphalée 1-2-3		3				3	2							3								3						2			
Aura																															
Règles		A				X	X	X	X	X																					
Traitement						A	A															A					A				
Traitement						R							R										R								
Effet du traitement		+				+	+						+										+					-			

Calendrier après traitement:
4 crises sévères, 2 crises modérées, 3 Relpax (R), 4 Advil (A),
5/6 crises bien traitées.
X (règles).