

# Calendrier des Céphalées

Télécharger sur [migrainequebec.com](http://migrainequebec.com)  
 Le calendrier permet de prendre les bonnes décisions pour la gestion de vos migraine avec votre médecin

**NE M'OUBLIE PAS!**

Mois	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	T		
Céphalée 0 1 2 3*																																		
Aura																																		
Menstruation																																		
Bonne habitude																																		
Tx																																		
Tx:																																		
Tx:																																		
Effet du tx																																		
Préventif stable																																		
Nouveau prév.																																		
Notes																																		

Nombre de jour de céphalée				
0	1	2	3	Tot >0

Total avec traitement de crise

Mois	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	T		
Céphalée 0 1 2 3*																																		
Aura																																		
Menstruation																																		
Bonne habitude																																		
Tx																																		
Tx:																																		
Tx:																																		
Effet du tx																																		
Préventif stable																																		
Nouveau prév.																																		
Notes																																		

Nombre de jour de céphalée				
0	1	2	3	Tot >0

Total avec traitement de crise

## Rappel Rapide:

Sévérité: 0 = AUCUNE céphalée    1= léger, peut fonctionner    2=modéré, ralenti    3= sévère, invalidé    \* = manque le travail ou les activités  
 Efficacité du tx: S = succès    P = bénéfice partiel    E = échec    R= récidence le même jour    ES = effets secondaires  
 Est-ce que le tx de crise fonctionne? Est-ce que la fréquence s'améliore? Y'a-t-il des bonnes habitudes à améliorer?