



MON CALENDRIER DE CRISE

Questions fréquentes, réponses utiles



www.migrainequebec.org

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 et établir une ligne de base	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'ayez qu'une sorte de crise. C'est à vous de déterminer vos types de crise.
Déterminer l'efficacité du traitement de crise	Donnez des codes ou inscrivez les noms des traitements à l'essai. Advil = A, Maxalt = M etc. Pour chaque essai, notez si la crise a été contrôlée ou non. Après quelques essais, la meilleure stratégie devrait ressortir.
Identifier les déclencheurs	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.
Décider si un traitement de fond est efficace	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?
Détecter l'abus médicamenteux	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'EFFICACITÉ DU TRAITEMENT DE FOND

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	
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			
Efficacité			E	E	S	P			S			E	S						S			ES	P					S			

Calendrier après traitement :

4 crises sévères, 2 crises, modérées, 3 Relpax (R), 4 Advil (A), 5/6 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	
Céphalée 1-2-3		3				3	2							3								3							2		
Règles						X	X	X	X	X																					
Traitement		A				A	A							A								A						A			
Traitement						R								R									R								
Efficacité		S				P	S							S									P						E		

Efficacité du traitement : S = Succès | P = Bénéfice partiel | E = Échec | R = Récidive le même jour | ES = Effets secondaires