

VORBEREITUNG AUF DEN TERMIN BEIM KOPFSCHMERZSPEZIALISTEN



Egal, ob Sie wegen Migräne schon länger in Behandlung sind oder Ihr erster Termin bei einem Kopfschmerzspezialisten ansteht: Mit einer guten Vorbereitung können Sie die Zeit im Arztgespräch bestmöglich nutzen. Da die meisten Ärzte gewöhnlich sehr beschäftigt sind, wird Ihr Termin wahrscheinlich kurz sein. Indem Sie vorab wichtige Informationen zusammentragen und überlegen, welche Punkte Sie gerne klären möchten,

haben Sie dennoch gute Chancen, Ihre Anliegen zu besprechen. Zudem leisten Sie einen wichtigen Beitrag, damit Ihr Arzt die richtige Diagnose stellen und zusammen mit Ihnen eine geeignete Therapie auswählen kann.

Gehen Sie also mit so vielen Informationen wie möglich zu Ihrem Termin. Seien Sie darüber hinaus bereit, viele Fragen zu stellen und zu beantworten.

TIPPS ZUR VORBEREITUNG



Führen Sie ein Kopfschmerztagebuch. Beachten Sie, wann Sie Migräne bekommen und was sie auslöst. Schreiben Sie auf, welche Medikamente Sie einnehmen, wie stark Ihre Schmerzen sind und wie lange die Kopfschmerzen anhalten.



Erstellen Sie eine Liste aller Medikamente, die Sie einnehmen. Schreiben Sie alle verschreibungspflichtigen und rezeptfreien Arzneimittel auf, die Sie einnehmen – sowohl gegen Ihre Kopfschmerzen als auch für andere Erkrankungen – und geben Sie die jeweilige Dosierung an. Ergänzen Sie die Liste am besten auch um Vitamine und Nahrungsergänzungsmittel, die Sie regelmäßig zu sich nehmen.



Bereiten Sie Ihre Antworten vor.

Ihr Arzt wird im Rahmen der Untersuchung und zur Diagnosestellung einige Fragen zu Ihren Kopfschmerzen stellen. Machen Sie sich schon im Vorfeld Gedanken dazu und nutzen Sie Ihre Notizen als Gesprächsstütze.

Ein Service von

 **Allergan.**
an AbbVie company

1. WIE VIELE TAGE IM MONAT HABEN SIE KOPFSCHMERZEN?

2. WIE LANGE DAUERT DER KOPFSCHMERZ IN DER REGEL AN?

3. GIBT ES BESTIMMTE AUSLÖSER FÜR IHRE KOPFSCHMERZEN?

4. GIBT ES BESTIMMTE ANZEICHEN, DIE BEVORSTEHENDE KOPFSCHMERZEN ANKÜNDIGEN?

Ein Service von



5. WAS VERSCHLIMMERT DIE KOPFSCHMERZEN?

6. WAS VERBESSERT DIE KOPFSCHMERZEN?

7. HAT/HATTE JEMAND IN IHRER FAMILIE MIGRÄNE?

**8. WELCHE SYMPTOME HABEN SIE? WIE SCHWER SIND DIESE?
HABEN SIE ÜBELKEIT ODER ERBRECHEN? SIND SIE LICHT- ODER SCHALLEMPFINDLICH?**

Ein Service von





9. BEEINFLUSSEN DIE KOPFSCHMERZEN IHREN ALLTAG? WENN JA, WIE?

**10. WAS HABEN SIE BISLANG GEGEN DIE KOPFSCHMERZEN UNTERNOMMEN? MEDIKAMENTE?
ANDERE BEHANDLUNGSFORMEN? WAS VERBESSERT DIE KOPFSCHMERZEN?**



Ein Service von





STELLEN SIE FRAGEN. BRINGEN SIE SO VIEL WIE MÖGLICH IN ERFAHRUNG, WÄHREND SIE BEIM ARZT SIND.



- Welche Diagnose wird gestellt?
- Wenn die Diagnose nicht zeitnah gestellt werden kann: welche weiteren Untersuchungen bzw. Informationen sind zur Diagnosestellung notwendig?
- Welche Behandlung schlagen Sie vor?
- Mit welchen Nebenwirkungen muss ich rechnen?
- Wie lange dauert es, bis ich eine Verbesserung merke?
- Gibt es Medikamente, die ich vermeiden sollte, weil sie meine Kopfschmerzen verschlimmern könnten? Welcher Arzt hat diese verordnet und benötigt diese Information?
- Könnten mir auch Nahrungsergänzungsmittel, Akupunktur oder Biofeedback helfen?
- Kann ich meine Kopfschmerzen durch z. B. Ernährung, Meditation oder Bewegung beeinflussen?



IHR TERMIN



- Fragen Sie nach, wenn Ihnen etwas unklar ist oder wenn Ihnen die Informationen noch nicht ausreichen.
- Schreiben Sie sich wichtige Punkte direkt auf einen mitgebrachten Notizblock.
- Überlegen Sie am Ende nochmal, ob Ihre wichtigsten Fragen beantwortet sind.
- Stellen Sie sicher, dass Ihnen das weitere Vorgehen (z. B. noch nötige Untersuchungen, Art und Dauer der Behandlung, etc.) klar ist.
- Sollte nicht genügend Zeit gewesen sein, um Ihre Fragen zu beantworten, vereinbaren Sie am besten direkt einen neuen Termin, damit Sie die noch offenen Punkte zeitnah besprechen können.

Ein Service von

