



ATT TÄNKA PÅ INFÖR DITT LÄKARBESÖK

Om du vet om att du har migrän, eller misstänker att du har det, bör du söka vård för din sjukdom. När du fått din diagnos kommer du att ta de första stegen i en behandlingstrappa, där du steg för steg får prova dig fram till de medicinska behandlingar och livsstilsförändringar som gör mest nytta för dig.

Om du har haft migrän länge men fortfarande har besvär bör du söka vård, eftersom det kontinuerligt utvecklas nya läkemedel och metoder som gör anfällen färre och lindrigare.



För dig som inte vet om du har migrän:

För att din läkare ska kunna ställa en diagnos kommer du att behöva svara på en del frågor kring hur dina huvudvärksattacker ser ut. Att fylla i en "huvudvärksdagbok" under 1–3 månadersperiod innan ditt läkarbesök är ett bra sätt att lära känna din huvudvärk och hitta vad som triggat i gång den. Detta kommer att hjälpa dig att kunna besvara läkarens frågor.

Jan	Feb	Mars	April	Juni	Juli	Aug

Ladda ner huvudvärksdagboken på [Huvudvärksförbundets webbsida](#) och börja anteckna redan idag. Tänk på att också, vid varje huvudvärksattack, ange var du upplever smärtan och vilken effekt din eventuella behandling ger.

Vid ditt första läkarbesök, kommer läkaren att bland annat ställa följande frågor

När brukar huvudvärken börja, hur ofta kommer den och hur länge pågår den?

Finns det några utlösande eller försämrande faktorer?

Var sitter huvudvärken (i halva huvudet, växlar sida)?

Finns det några fler symtom utöver huvudvärk (illamående/kräkning, ljus-/ljudkänslighet)?

Hur svår är värken (lätt, medel, svår)?

Hur påverkas värken av vanlig fysisk aktivitet som att gå i trappor?

Hur påverkas arbete/fritid av migränen?

Förekommer aura?



För dig som har fått diagnos migrän:

Även för dig som vet att du har migrän är det viktigt att fylla i huvudvärksdagbok för att både lära dig mer om dina migränmönster och se hur behandlingarna du får av din läkare hjälper dig.

Genom att använda dagboken regelbundet kan du och din läkare snabbare se om du blir hjälpt av din behandling eller om du behöver gå vidare i behandlingstrappan.

Jan	Feb	Mars	April	Juni	Juli	Aug

Ladda ner huvudvärksdagboken [här](#) och börja anteckna redan idag.