



Min plan for håndtering av hodepine

Navn:

Mine varselsignaler/tidlige tegn for når jeg bør vurdere å behandle hodepinen

Varselsignaler som andre kan merke er

Mine ikke-medisinske tiltak

Mine medisiner og hvordan bruke dem



Hva kan jeg gjøre med tankene mine

Hvis medisinen ikke virker kan jeg prøve dette

Hvis hodepinen kommer tilbake igjen samme dag kan jeg gjøre dette

Hvis hodepinen kommer tilbake igjen dagen etter



Hvis jeg har brukt opp antall medisindager for anfallsbehandling denne måneden

Spesielle situasjoner der jeg vil legge en plan for hva jeg kan gjøre hvis hodepinen kommer eller tar overhånd

Hvem bør jeg si fra til når jeg trenger å hvile/sove/trekke meg tilbake?

Hva kan jeg si til andre jeg er sammen med når jeg må hvile/sove/trekke meg tilbake?



Hvem er mine støttespillere for håndtering av hodepinesykdommen?

Når bør jeg ta kontakt med fastlegen igjen for mer hjelp med hodepinen?

Andre notater



Denne planen er laget i forbindelse med Hodepine Norges hodepinekurs for unge, der de får undervisning om håndtering av hodepinen sin, og hjelp til å fylle ut dette skjemaet underveis i kurset.

Det kan brukes fritt av andre som kan ha nytte av det.