

Hos legen med hodepinen

Før timen:

Registrer alle dager i hodepinekalenderen som ikke er krystallklare



Lag en liste over hva du vil ta opp. Ta den med på timen.

Hos legen

Vis frem hodepinekalenderen

Fortell hva hodepinen og de andre symptomene gjør med evnen din til å fungere i hverdagen

Fortell hva du er bekymret for

Spør om alt du lurer på. F.eks:

- Hvorfor tenker du at denne medisinen vil hjelpe meg?
- Hva gjør vi hvis denne medisinen ikke virker godt nok?
- Hva kan jeg gjøre når jeg våkner med hodepine?
- Hva kan jeg gjøre hvis jeg får anfall på jobb?

Etter timen:

Gi ny medisin tid til å virke, og bivirkninger tid til å gå over.

Bestill ny time hvis medisinen ikke virker godt nok eller du får bivirkninger som varer og som du ikke kan leve med



Mine notater til legetimen
