

# Doktor görüşmesine hazırlanın

Optimum hazırlık sayesinde hasta-doktor görüşmesinin ve migren terapisinin nasıl düzenlenebileceğine ilişkin öneriler

 **Yaşam ve  
Migren**

Daha iyi yaşam. Her gün.  
Novartis'ten bir hasta hizmeti.

türkçe | türkisch

# İçindekiler

**DOKTORUNUZLA BİRLİKTE MİGRENE MEYDAN OKUYUN** \_\_\_\_\_ 3

**İYİ BİR HAZIRLIK – OPTİMUM TERAPİ İÇİN ÖNEMLİ BİR ADIM** \_\_\_\_\_ 4

Bekleme süresini iyi değerlendirin – Migreni ve ilaç alımını dikkatli bir şekilde gözlemleyin \_\_\_\_\_ 5

Ağrı kesicilerin kullanımı hakkında \_\_\_\_\_ 9

Doktorun hasta hakkında hangi bilgilere ihtiyacı var? \_\_\_\_\_ 9

Doktorunuzun sizin hakkınızda bilmesi gerekenler \_\_\_\_\_ 10

Doktorunuza sorabileceğiniz \_\_\_\_\_ 11

**KONTROL LİSTESİ – BÖYLECE HİÇBİR ŞEYİ UNUTMAMIŞ OLURSUNUZ** \_\_\_\_\_ 12

Güvene dayalı ilişki ve iyi bir iletişim \_\_\_\_\_ 12

**HER ŞEYİ KAYDEDİN – MİGREN GÜNLÜKLERİ** \_\_\_\_\_ 14

İnternetteki ve kağıt üzerindeki yardımcılar \_\_\_\_\_ 15

Migren günlüğüne kaydedilecekler \_\_\_\_\_ 15

**KENDİNİZİ VE MİGREN TETİKLEYİCİLERİNİZİ TANIYIN VE BUNLARI ÖNLEYİN** \_\_\_\_\_ 17

**DAHA FAZLA YAŞAM KALİTESİ İÇİN – VAZGEÇMEYİN** \_\_\_\_\_ 19

**BİLGİ EDİNİN** \_\_\_\_\_ 20

# Doktorunuzla birlikte migrene meydan okuyun

Migren ciddi bir nörolojik hastalıktır, bu hastalık her hastada sadece farklı seyretmekle kalmaz, ayrıca bireysel stresle de bağlantılı olabilir. Birçok migren hastası sadece fiziksel değil, aynı zamanda ruhsal anlamda da sıkıntı çekmektedir, çünkü ailelerini ve arkadaşlarını ihmal ettiklerinde kendilerini suçlu hissettikleri ve sık sık rapor almaları sebebiyle işlerini kaybetmekten korktukları için işlevlerini yerine getirebilmeyi isterler. Hastalar için erkenden bir doktora müracaat edilmesi ve şikâyetlerin devam etmesi durumunda doktorla sürekli iletişim halinde kalınması önemlidir. Migren terapisi sürekli değişmektedir ve her bir hasta için farklı olarak başvurulabilecek yeni tedavi yolları mevcuttur. Bu anlamda doktorunuz, örneğin sizin için uygun olan migrene özgü bir profilaksi ile migren ataklarınızın önlenmesinde veya en azından mümkün olan en iyi şekilde kontrol altına alınmasında size yardımcı olabilir.

Her insan farklı olduğu ve farklı uyaranlara (tetikleyiciler) tepki verdiği için, randevunuzdan önce, yoğun bir şekilde "migreninizle" meşgul olmanız ve mesela ataklarınızın sıklığına ve süresine veya olası uyaranlara ilişkin bilgiler verebilmeniz doktorunuza yardımcı olacaktır. Bunları daha kolay kaydedebilmemiz için (dijital) migren günlükleri veya kontrol listeleri gibi yardımcı araçlar mevcuttur. Bu araçlar, doktor görüşmesine iyi bir donanımla gitmenize ve önemli bilgilerin göz ardı edilmemesine yardımcı olur.

Doktorunuza ne kadar çok bilgi verirseniz, size o kadar iyi yardım edebilir ve eğer şikâyetleriniz o zamana kadar alınan önlemlerle hafifletilemiyorsa gerekirse terapinizi uyarlayabilir. Beraberce gerçekleştirilen görüşmede diğer yöntemlerin yanı sıra multimodal terapi veya migren profilaksisi yoluyla yeni tedavi yolları da değerlendirilebilir. Böylece migren hastalığına meydan okuyabilir ve onun daha fazla yaşamınızı belirlemesine karşı koyabilirsiniz. Bu nedenle tavsiye almaktan çekinmeyin ve doktorunuzla görüşün.

# İyi bir hazırlık – Optimum terapi için önemli bir adım

Migreninizin başarılı bir şekilde tedavisi için doktorunuza migren ataklarınızın ve ağrılarınızın seyri hakkında net bilgiler vermeniz çok önemlidir. Bu nedenle asıl işin öncelikle sizde olduğu ve sabır, çaba ve hatta bir dedektif titizliği ile çalışma gerektirdiği kesindir. Bazen daha önce şüphelenmediğiniz uyarıların tespit edebilmek için duruma daha geniş bir bakış açısıyla bakmanız gerekebilir. Migren günlüklerinin size bu anlamda nasıl destek olabileceğini 14. sayfadan itibaren okuyabilirsiniz.

Doktorunuz migren hastalığınızın seyri hakkında ne kadar iyi bilgi sahibi olursa, o kadar iyi harekete geçebilir ve terapinizi uyarlayabilir veya başka bir uzmanı da tedavinize dahil edebilir. İster ev doktorunuzdaki randevunuz ister uzman doktorunuzdaki randevunuz olsun: 6. ve 7. sayfalardaki grafikte açıklandığı gibi, baş ağrınızın türüne ve yerine ilişkin olarak mümkün olduğunca somut bilgiler verebilmeniz için farklı bilgiler toplayın. Bu bilgilerin arasında, eğer varsa doktorunuzun size migren profilaksisi için reçete etmiş olduğu ilaçların listesi de yer almalıdır.

Birçok migren hastası, doktorlarına gözlemlerini en iyi nasıl ifade edebileceğini bilmektedir. İlerleyen sayfalarda bu konuda size yardımcı olabilecek örnekler bulabilirsiniz. İfadelerinizi migren ataklarınızın ve ağrılarınızın seyri ile sınırlı tutmanız ve tüm bunları sistematik ve nesnel bir şekilde aktarmanız doktorunuza yardımcı olacaktır. Doktorların birçoğunun zamanı oldukça kısıtlı olduğu için bu anlamda randevu sürenizin en iyi şekilde değerlendirilmesi bakımından bir katkıda bulunabilirsiniz. Öyleyse cesur olun ve şikâyetlerinizi gerçekten de olduğu gibi anlatın. Bu sayede doktorunuza onun için önemli olan bilgileri vermiş olursunuz. Bu, özellikle haftalar ve aylar içinde daha da kötüleşen ve sıklaşan migren hastalıklarında veya aura semptomlu migrende önemlidir.



## **BEKLEME SÜRESİNİ İYİ DEĞERLENDİRİN – MİGRENİ VE İLAÇ ALIMINI DİKKATLİ BİR ŞEKİLDE GÖZLEMLEYİN**

Bazı durumlarda doktorunuzdan bir randevu almanız birkaç hafta sürebilir. Mümkün olan en kısa sürede rahatlamak istediğiniz için bu durum yıpratıcı olabilir. Bu anlaşılabilir bir durumdur, ancak bekleme süresini değerlendirmeyi deneyin: Ağrınızı hissedin ve çevrenizi ve yaşam tarzınızı daha yakından inceleyin. Stresli misiniz veya büyük bir baskı altında

mısınız? Tüm bunlar da doktorunuzla görüşebileceğiniz hususlardır. Bir sonraki doktor ziyaretinizden önce migren atağı sırasındaki şikâyetlerinizi analiz etmek için çeşitli soruları bir tür kılavuz olarak kullanabilirsiniz.

**Son aylarda ağrı görülen gün sayısı arttı mı?**

**Vücudun birçok bölgesi mi etkileniyor?**

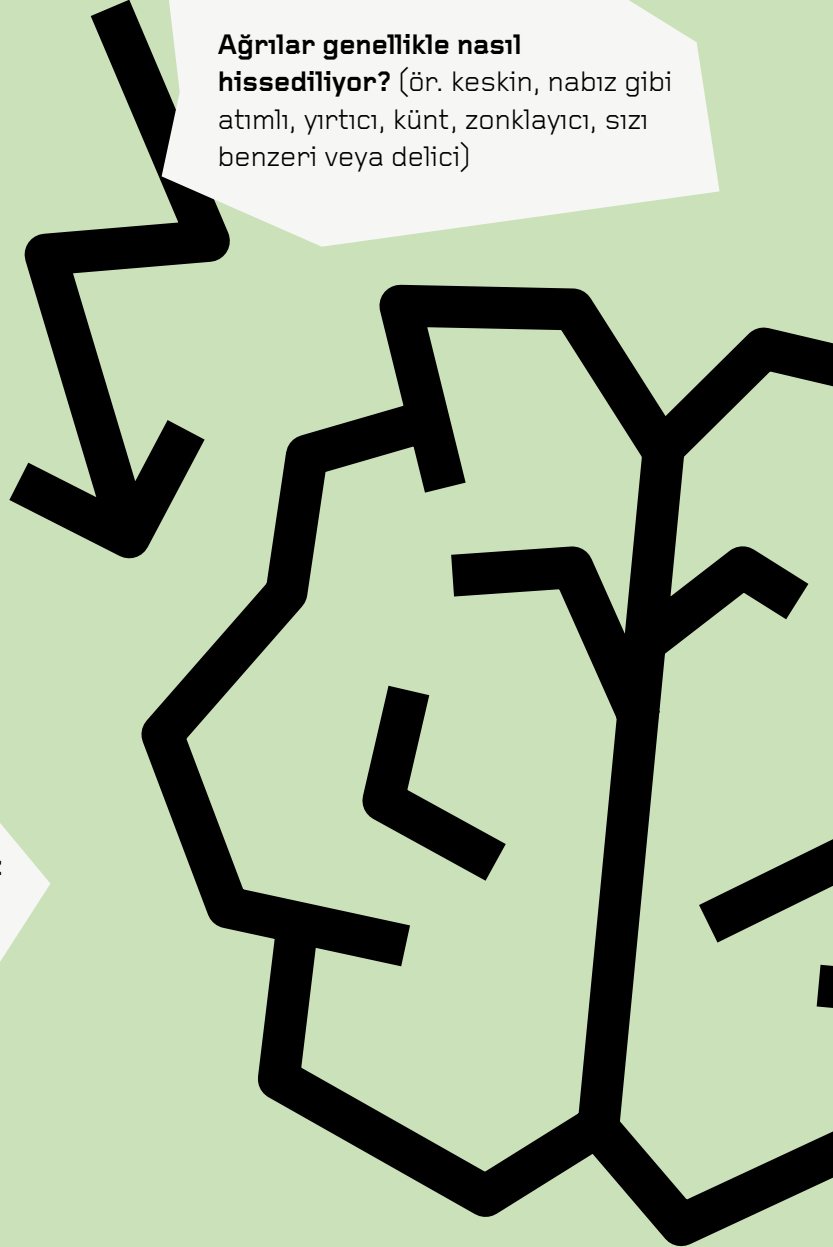
**Ayda kaç gün başınız ağrıyor?**

**Ağrılar genellikle nasıl hissediliyor?** (ör. keskin, nabız gibi atımlı, yırtıcı, künt, zonklayıcı, sızı benzeri veya delici)

**Ağrı nerede ortaya çıkıyor?** (ör. daha çok derinde, vücudun içinde, yüzeysel, cilde yakın)

**Migren ağrısı esnasında mideniz bulanıyor mu?**

**Ağrılar çift taraflı mı yoksa tek taraflı mı?**





**Ağrınız fiziksel değişikliklerle ilişkili mi?** (ör. temas veya koku hassasiyeti, göz yaşarması, göz kızarıklığı, görme bozuklukları ve bir gözün görmemesi, konuşma bozuklukları, yürüme esnasında güvensizlik, burun teneffüsünde tıkanıklık)

**Merdiven çıkmak veya açık havada koşmak gibi fiziksel aktiviteler migren ağrılarınızı arttırıyor mu?**

**Ağrı yayılıyor mu?** (ör. başınızdan ense ve omuz bölgesine, boyundan sağ kola veya sırttan bacaklarınızı birine)

**Ağrı dolaşıyor mu yoksa vücudun hep aynı bölgesinde mi kalıyor?**

**Şimşek veya pırıltı gibi özel görme bozuklukları yaşıyor musunuz?**

**Şu ana kadar hangi ilaçları aldınız, hangi sıklıkla ve hangi dozda?**

**Ağrı normalde nasıl seyrediyor?** (ör. kısa ve yıldırım benzeri veya ağrının yoğunluğu kısa aralıklarla sürekli değişiyor ve bu esnada nabız gibi titreşimli veya zonklayıcı)





## AĞRI KESİCİLERİN KULLANIMI HAKKINDA

Bazı hastalar şikâyetlerinin hafiflemesi umu-  
duyla giderek daha düzenli olarak ağrı kesici-  
lere başvurmaktadır. Bu durum belli bir nok-  
tadan sonra ağrı kesicilerin kendisinin baş  
ağrısına yol açmasına neden olur. Uzmanlar  
bu durumda ilaç aşımı kullanımına bağlı baş  
ağrısından söz ederler: Ağrı kesiciler çok  
sık alındığında bedenin kendi ağrı filtrelerinin  
yönetimi üzerindeki kontrolü ortadan kalkar.  
Ve ağrı bilgileri frenlenmeksizin beyne ileti-  
lir. Sonuç: Hafif ağrı uyarılarına bile ağrıya yol  
açar ve gittikçe daha fazla ağrı kesiciye ihti-  
yaç duyulur, bu kırılması çok zor olan bir kısır  
döngüdür.

Ağrı kesicileri ve spesifik migren ilaçlarını (ör.  
triptanlar) sadece ayda maksimum 10 gün al-  
maya dikkat edin ve ilaç kullanımınız hakkında  
doktorunuzla açık ve dürüst bir şekilde konu-  
şun.

**Ayda kaç gün ilaç almamanız gerektiğini, risk  
altında olup olmadığınızı ve kendinizi nasıl  
koruyabileceğinizi "Daha aktif bir yaşam –  
Daha az ağrı. Migrende multimodal terapi  
olanakları" broşüründen okuyabilirsiniz.**

Şu ana kadar kullandığınız ilaçlar ve bunları  
nasıl tolere ettiğiniz ve diğer hastalıklara iliş-  
kin olası bulguların somut bir özeti doktor için  
değerli bir bilgi kaynağıdır. Migrensiz zaman-  
larda da hastalıkla meşgul olmak için kendini-  
zi biraz zorlamanız gerekebilir ve bu rahatsız  
edici olabilir. Ancak bu çaba uzun vadede sizin  
menfaatinize olacaktır. Şikâyetlerinizi ne ka-  
dar iyi analiz ederseniz o kadar iyi olur.

### **DOKTORUN HASTA HAKKINDA HANGİ BİLGİLERE İHTİYACI VARDIR?**

Migren oldukça karmaşık bir durumdur ve  
birçok faktöre bağlıdır. Bu sebeple doktoru-  
nuz size ve migrenine mümkün olan en uygun  
terapiyi bulmak için size, aşağıdaki grafikte  
de görebileceğiniz gibi, mesleki ve özel duru-  
munuza ve yaşam tarzınıza ilişkin sorular da  
soracaktır.

Aynı şekilde sizde teşhisiniz, çeşitli tedavi op-  
siyonları ve ilgili avantaj ve dezavantajlar hak-  
kında tam olarak anlamadığınız şeyleri dokto-  
runuza sormaktan çekinmemelisiniz. Böylece  
siz de verilecek kararlarda söz sahibi olabilir  
ve size uygun bir terapi yolunda beraberce  
ilerleyebilirsiniz.

## DOKTORUNUZUN SİZİN HAKKINIZDA BİLMESİ GEREKENLER

### Aile ve meslek hayatı:

- Öğrenci misiniz yoksa çalışıyor musunuz?
- Vardiyalı veya stres seviyesi yüksek bir çalışma ortamında mı çalışıyorsunuz?
- Yoğun gürültüye veya kokuya maruz kalıyor musunuz?

- Çocuklarınız var mı? Eğer varsa, çocuk yetiştirme ve bakım sorumluluklarının yükü sizi ne kadar zorluyor?
- Çocuk sahibi olmayı istiyor musunuz veya gebe misiniz?
- Ailenizde başka migren vakası var mı?
- Başka hastalıklarınız var mı?



### Yaşam tarzı:

- Yemek ve uyku-uyanma ritminiz düzenli mi değişken mi?
- Daha önce gevşeme teknikleri denediniz mi?
- Migren hangi durumlarda ortaya çıkıyor ve tespit edebildiğiniz belli uyaranlar var mı?
- Hangi olaylar ağrılarınızı şiddetlendiriyor? (Hava, tatil, bazı gıda maddeler vs)
- Hobileriniz var mı ve sadece kendinize ve gevşemeye zaman ayırıyor musunuz?

## DOKTORUNUZA SORABİLECEKLERİNİZ

Farklı tedavi seçeneklerinin avantaj ve dezavantajları nelerdir?

**Eğer doktorunuz belli bir terapi için olumlu konuşuyorsa:** Tecrübeniz mi var veya tavsiyenizin dayanağı nedir?

Hangi tedavi seçenekleri ve alternatif yardımlar mevcut?

Örneğin beynin görüntülenmesi gibi başka muayenelere gerek var mı?

İlaç alırken nelere dikkat etmeliyim? Örneğin tansiyon ilacı veya doğum kontrol hapi alıyorsam, diğer ilaçlarla etkileşimleri var mı?

Yaşam tarzımda migreni etkileyecek ne gibi değişiklikler yapabilirim?

# Kontrol listesi – Böylece hiçbir şeyi unutmamış olursunuz

## GÜVENE DAYALI İLİŞKİ VE İYİ BİR İLETİŞİM

Ev doktorunda veya uzman doktorda – Doktor muayenehanelerinde genellikle telaşlı bir işleyiş vardır, zaman baskısı yüksektir. Görüşme öncesinde önemli noktaları not alırsanız ve gerekli tüm belgeleri hazır bulundursanız hem kendinize hem de doktorunuza büyük bir iyilik yapmış olursunuz. Böylece önemli hiçbir şey unutulmamış olur ve hastalığınıza kapsamlı bir şekilde bakabilmesi, hastalığın seyirini inceleyebilmesi ve gerekirse terapinizi mümkün olan en iyi şekilde uyarlayabilmesi için doktorunuza yardımcı olmuş olursunuz.

Büyük bir Alman sağlık sigortası<sup>1</sup> tarafından gerçekleştirilen bir araştırma dijital bir migren günlüğünün migren terapisi için faydalı olduğunu belgelemektedir: Sağlık sigortasının uygulamasını kullanan hastalarda ortalama olarak ayda en az üç gün daha az baş ağrısı görülmüştür, bu sayede hastaların ilaç gereksinimi de azalmıştır. Kullanıcıların yarısından fazlası, tedaviyi yürüten doktorla birlikte tedaviye ilişkin diğer kararları verirken bu uygulamadan elde edilen bilgileri kullanmıştır. Bu, bu tür uygulamaların sadece dijital bir oyundan daha fazlası olduğunu göstermektedir. Yani, sürekli hastalığı anlamaya çalışmak sonuçta fayda sağlamaktadır.

Her migren hastalar için büyük bir fiziksel ve psikolojik yük anlamına gelir. Bu sebeple hastaların durumu hızlı bir şekilde çözüme ulaştırmayı istemesi çok doğaldır. Ancak özellikle migren gibi karmaşık hastalıklarda: İyi bir sonuca ulaşmak zaman alabilir. Bu süreçte deneme ve yeniden ayarlama aşamaları olacak ve bazen de yeterince hızlı bir ilerleme kaydedilemediği için moral bozukluğu yaşanacaktır. Cesaretinizi kaybetmeyin, zira istikrarlı olmak sonuçta size fayda sağlayacaktır. Terapinin başarılı olması için ön koşul doktor ve hasta arasında güven ilişkisinin sağlanmasıdır. Bu



### BİLİNMESİ GEREKENLER

İster nörolog gibi bir uzman doktordaki ilk randevunuz olsun, ister takip randevusu, tüm bu randevulara iyi bir şekilde hazırlanmalısınız. Doktorunuz için seçilen terapinin işe yarayıp yaramadığı önemlidir. Bu yüzden migren ağrınız ve yaşam kaliteniz hakkında kendisine her zaman bilgi verin.

## YANINIZDA GETİRMENİZ GEREKENELER – DOKTORA VERİLECEK BELGELER

- Sağlık sigortası kartı
- Eğer varsa sevk kâğıdı
- Tedavi eden doktorlar (isim ve uzmanlık alanları)
- Mevcutsa başka hastalıklar veya şikâyetler sebebi ile aldığınız ilaçlar da (ör. gebelikten korunmak için doğum kontrol hapı) dahil aldığınız ilaçların listesi; işinizi kolaylaştırmak için ilaçların fotoğrafını çekerek cep telefonunuzdan doktorunuza gösterebilirsiniz, böylece kapsamlı notlar almak zorunda kalmazsınız
- Diğer, tamamlayıcı tedavi uygulamalarına ilişkin bilgiler
- Baş ağrınız sebebiyle daha önce tedavi gördüğünüz başka doktorlardan alınan hasta dosyası/bulgular/muayene sonuçları
- Eğer varsa önceki hastalıklarınıza ilişkin belgeler
- Şu ana kadar kullanılan ilaçların etkinliği ve tolere edilebilirliği (ağrı kesiciler ve şu ana kadar migren profilaksisi için kullanılan ilaçlar)
- Ailevi ön yük
- Yaşam kalitenize ve diğer uyarılara (ör. uyku ritmi, mesleki ve ailevi durum, çocuklar, hobiler vs.) ilişkin bilgileri içeren migren günlüğünüz; buna ilişkin en az son üç ayı içeren bir dokümantasyon bulunmalıdır.

güven ilişkisi sadece ilgili terapi sürecinde migrendeki değişimler hakkında değil, aynı zamanda beklentiler ve umutlar, fırsatlar ve olanakların sınırları hakkında da sürekli fikir alışverişini de içerir.

Hasta olarak doktorunuzdan durumunuzu anlamasını ve tüm endişelerinizi ifade edebilmeniz için size yeterli zaman ayırmasını ve sabır göstermesini beklersiniz. Bunun yanı sıra kapsamlı bir muayene, açık bir teşhis ve doğru bir terapi de beklentileriniz arasındadır. Tabii ki size her şeyi anlaşılır bir şekilde açıklaması da gerekmektedir. Çoğu durumda bu tam da böyle olur. Yine de eğer yanlış anlaşıldığınızı veya belki de ciddiye alınmadığınızı hissediyorsanız, bunu dile getirin. Ayrıca doktorunuzu değiştirme hakkına da sahipsi-

niz. Teşhisin doğru koyulup koyulmadığı veya güncel doktorunuzun modern terapiler hakkında bilgi sahibi olup olmadığı konusunda tereddütleriniz varsa ikinci bir görüş alabilirsiniz. Öte yandan doktorlar da hastalarından randevuya iyi bir şekilde hazırlanmış olarak gelmelerini ve terapinin başarısına yönelik olarak gerçekçi beklentiler içinde olmalarını beklerler. Ayrıca şikâyetlerinizi düzgün bir şekilde açıklayabilmeniz ve aktif bir iş birliği yapmanız da doktorunuz için önemlidir.

Taraflar karşılıklı olarak birbirlerinin beklenti ve isteklerini bildiği zaman doktor partneriniz haline gelir ve güvene dayalı bir iş birliğinin ve başarılı bir tedavinin önünde hiçbir engel kalmaz.



# Her Şeyi kaydedin – Migren günlükleri

Her doktor grŖmesine en iyi Şekilde hazırlanabilmek için "migreninizin" ne zaman, hangi sıklıkla, ne Őiddette ve hangi semptomlarla ortaya çıktığını ve terapi sürecinde iyi veya kötü yönde bir deđiŖiklik olup olmadığını tam

olarak aıklayabilmemiz önemlidir. Bu, doktorunuzun size özel bir terapi bulabilmesine, süreçte tedavi baŖarısını belgeleyebilmesine ve gerekirse terapiyi uyarlayabilmesine yardım eder. Hazırlık için migren günlükleri veya baŖ ağrısı soru formları çok uygundur.



## YAKININIZDAKİ UZMANLARI BULUN

Belgeli ağrı ve migren uzmanlarını internette de bulabilirsiniz, rneđin Alman Migren ve BaŖ Ağrısı Derneđinin (Deutsche Migrne- und Kopfschmerzgesellschaft e. V., DMKG) web sayfasında: [www.dmkg.de](http://www.dmkg.de) adresinde "Uzmanlar" menü baŖlıđı altında, özel olarak ağrı grŖme randevuları veya yataklı hizmetler sunan doktorlar, psikologlar, fizyoterapistler ve klinikler listelenmiŖtir. Adresler posta koduna göre ayrılmıŖtır, böylece yakınıızda bulunan bir uzmanı hızlıca bulabilirsiniz.



## İNTERNETTEKİ VE KAĞIT ÜZERİNDEKİ YARDIMCILAR

Migrenin gizemli dünyasına daha derinden bakmak isteyenler internette birçok faydalı araç bulabilirler. Uygulama biçiminde dijital migren günlükleri, Kiel Ağrı Kliniği veya M-sense sunucusu tarafından da sunulmaktadır, bu uygulamalar iOS ve Android cihazlar için uygundur. Bazı sağlık sigortaları da semptomlarınızı kolaylıkla kaydedebileceğiniz migren uygulamaları sunmaktadır. Bu uygulamalar dokümantasyon işlevinin yanı sıra sıklıkla ağrı uzmanına navigasyonu da içeren bir uzman arama fonksiyonuna da sahiptir. Uygulamalar yardımıyla istediğiniz zaman ve her yerde migren günlüğünüzü dijital olarak işleyebilir ve atakları ve bununla ilişkili aktiviteleri ve alınan ilaçları not edebilirsiniz. Uyarıcı faktörler otomatik olarak eklenir ve bağlantılar veya ilaç aşırı kullanımı tehlikesi gösterilir. Bunun dışında bazı uygulamalar size ağrı atağı esnasında yardımcı olabilecek öneriler ve uygulamalar sunmaktadır, bunların arasında örneğin gevşeme egzersizleri de yer almaktadır.

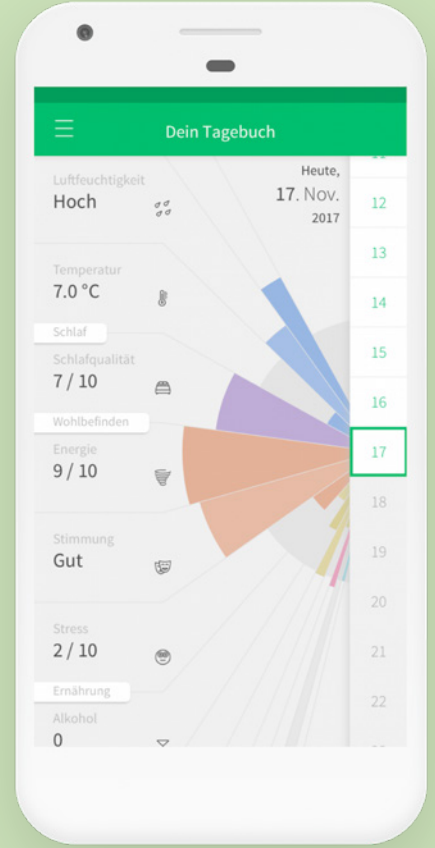
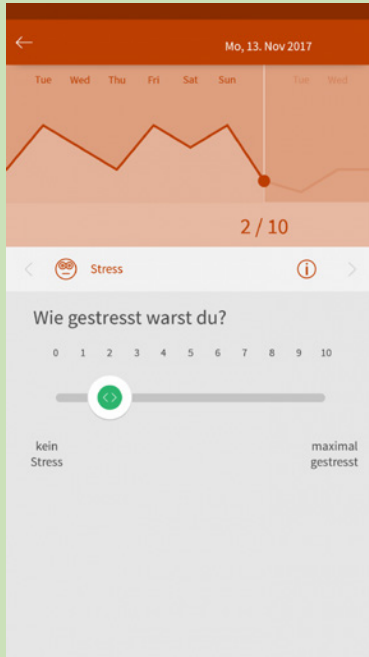
Ayrıca, çeşitli meslek derneklerinin, sağlık sigortalarının veya kliniklerin web sitesinden indirebileceğiniz veya doktorunuzdan temin edebileceğiniz formlar da mevcuttur. Notlarınızı analog mu yoksa dijital mi alacağınız sizin tercihinize kalmıştır.

## MİGREN GÜNLÜĞÜNE KAYDEDİLECEKLER

İster uygulama ister kağıt şablon olarak: Migren günlüklerinin kapsamı farklı olsa da genelde şu faktörler hakkında bilgi toplarlar:

- Migrenin ortaya çıktığı durum: Stres, çok az dinlenme süresi, menstrüasyon, yenilenler ve içilenler, hava
- Ağrının şiddeti (hafif, orta, güçlü)
- Pırıltılı görme ve aura semptomları veya konuşma bozuklukları gibi eşlikçi semptomlar
- Ağrının ortaya çıkışı, süresi ve türü, örneğin nabız gibi atımlı, delici, künt
- Fiziksel aktivitede ağrı şiddetleniyor mu? Evet mi hayır mı?
- Alınan ilaçların sıklığı, miktarı ve etkinliği
- Saat olarak aksama süresi (migren sebebiyle iş yerinden, aile hayatından geri kalınan süre)

Migren günlüğünde toplanan bilgiler migreninizin semptomları ve etkileri hakkında iyi bir genel bakış sunar ve bu sayede migreninizi etkin bir şekilde tedavi edebilmesi bakımından doktor için faydalı ve önemli bir karar ve eylem dayanağı teşkil eder.



### İNDİRMEK İÇİN MİGREN GÜNLÜKLERİ

Migren günlüğü şablonlarını meslek derneklerinde, sağlık sigortalarında veya kliniklerde bulabilirsiniz, örneğin:

- Alman Migren ve Baş Ağrısı Derneği (Deutsche Migräne- und Kopfschmerzgesellschaft e. V.): [www.dmgk.de](http://www.dmgk.de)
- Sağlık Hizmetlerinde Kalite ve Verimlilik Enstitüsünün (Instituts für Qualität und Wirtschaftlichkeit im Gesundheitswesen, IQWiG) hasta sayfası: [www.gesundheitsinformation.de](http://www.gesundheitsinformation.de)
- Kiel Ağrı Kliniği (Schmerzlinik Kiel): [www.schmerzlinik.de](http://www.schmerzlinik.de)
- M-sense: Migren ve Baş ağrısı, Günlük ve Terapi [www.m-sense.de](http://www.m-sense.de)

# Kendinizi ve migren tetikleyicilerinizi tanıyın ve bunları önleyin

Migren atağına tam olarak neyin sebep olduğu günümüze kadar halen tam olarak belirlenmemiştir. Ancak bazı tetikleyici faktörlerin migren atağına elverişli bir koşul hazırladığı bilinmektedir. Bunlar oldukça bireyseldir ve tek başlarına veya kombinasyon halinde ağrıyı tetikleyebilir. Bununla birlikte herkes "tetikleyicisini" bulamayabilir veya herhangi bir tetikleyiciniz olmayabilir, bu da ağrı ataklarını önlemeyi daha da zorlaştırır.

Migreninizin yönetimini kendi elinize alabilmeniz için kendinizi her yönden gözlemlemeniz çok önemlidir. Kişisel ve potansiyel migren tetikleyicilerinizi de migren günlüğüne kaydetmeniz faydalı olacaktır, bu sayede çeşitli kalıpları tespit edebilirsiniz. Örneğin eğer yanıp sönen ışıklar sizde baş ağrısını tetikleyebiliyorsa: Bunu migren günlüğüne kaydedin ve mesela tren yolculuklarında parlak öğlen güneşinde pencere yanındaki koltukta seyahat etmekten kaçının. Yani tetikleyicileri-

nizi fark etmeye ve bunlardan kaçınmaya çalışın. Alkollü veya kafeinli içecekler gibi çeşitli gıda maddeleri ve spordaki yorucu egzersiz seansları da bunların arasında yer alabilir.

Bunlar, sizin için ve doktorunuz için ağrının başarılı bir şekilde önlenmesi konusunda önemli bilgilerdir. Eğer günlük yaşamınızda tetikleyicilerinizi dikkate almanıza rağmen semptomlarınızda bir düzelme görülüyorsa, duruma göre ilaçlı migren profilaksisi düşünülmesi gerekebilir. Bunun gerekli olup olmadığı doktorunuzla gerçekleştireceğiniz görüşmede belli olacaktır.





## SIK GÖRÜLEN TETİKLEYİCİLER



Günlük ritmin  
değişmesi



Öğünlerin  
atlanması



Fiziksel ve  
ruhsal bitkinlik



Yoğun  
kokular



Yoğun duygular



Ani stres



Kadınlarda  
hormonal değişiklikler



Bazı besin maddeleri  
(özellikle fazla histamin  
içerenler)



Işık ve gürültü  
uyaranları

### HİSTAMİN – GIDA MADDELERİNDEKİ OLASI BİR TETİKLEYİCİ

Histamin, vücudun bağışıklık sisteminde önemli bir rol oynayan bir haberci maddedir: Bu madde savunma hücrelerini aktive eder, alerjilere yol açabilir ve migren ataklarını tetiklediği yönünde şüpheler mevcuttur. Vücudumuz bu maddeyi kendisi üretse de, histamin bazı gıda maddelerinin içinde de bulunmaktadır.

### DETAYLI BİLGİLER

Günlük yaşamda karşılaşılabileceğiniz muhtemel migren tetikleyicilerine ilişkin genel bir bakışı ve bunları nasıl fark edip yönetebileceğinize ilişkin önerileri "Tetikleyicilerim mi? Biliyorum! Migren uyarılarının önlenmesine yönelik bilgi ve destek" broşüründe bulabilirsiniz.





# Daha fazla yaşam kalitesi için – Vazgeçmeyin

Tekrar tekrar migreninizle uğraşmak zorunda olmak ve önemli olan her şeyi istikrarlı bir şekilde belgelemek biraz zorlayıcı ve kuşkusuz zaman alıcı bir durumdur. Ancak uzun vadede bu çabanın karşılığını görürsünüz: Hastalığın seyri anlaşılır bir şekilde belgelenir ve ilaç alım sıklığı kontrol edilebilir, bu da ilaç aşırılığının önlenmesine yardımcı olabilir. Bunun yanı sıra profilaksinin ve akut ilaç tedavisinin terapi başarısı kontrol edilir ve olası tetikleyici faktörler tespit edilebilir. Bunlar bilindikten sonra gelecekte migren tetikleyicilerini daha rahat yönetebilirsiniz.

Gördüğünüz gibi: Kişisel migren gizemini çözmek her zaman kolay değildir. Doktorunuzun sizin için doğru terapiyi bulması ve yaşam kalitenizin tekrar yükselmesi de biraz zaman alabilir.

Migreniniz de tekrar tekrar değişebileceği için sizin aktif iş birliğiniz de çok önemlidir. Öyleyse istikrarlı olun, her doktor görüşmesine iyi bir şekilde hazırlanın ve doktorunuza yeni tedavi seçeneklerini sorun.

Belirtilen öneri ve olanaklar sayesinde, doktorunuzla beraber migreninizi kontrol altına almak için en iyi koşullara sahipsiniz. Haydi, hemen bugün başlayın. Buna değer!

# Bilgi edinin

## Kaynaklar

**1** Teknisyen Sağlık Sigortası (Techniker Krankenkasse) ve Kiel Ağrı Kliniği: Migren uygulaması araştırması 2018. Migren uygulaması ile dijital terapi eşliğinde migren ve baş ağrısı hastalarının sağlık tutumu.

[www.tk.de/resource/blob/2039776/2df708082095bd78e-e54ce4cf3318fb7/presentation--von-prof--dr--hartmut-goebel-zur-migraene-app-studie-2018-data.pdf](http://www.tk.de/resource/blob/2039776/2df708082095bd78e-e54ce4cf3318fb7/presentation--von-prof--dr--hartmut-goebel-zur-migraene-app-studie-2018-data.pdf) (sorgulama tarihi: 05 Haziran 2019)

## İnternette nörologlar ve psikiyatristler (Neurologen und Psychiater im Netz)

Migren: [www.neurologen-und-psychiater-im-netz.org/neurologie/erkrankungen/migraene/was-ist-migraene](http://www.neurologen-und-psychiater-im-netz.org/neurologie/erkrankungen/migraene/was-ist-migraene)

## Kendi kendine yardım grupları ve meslek dernekleri

Alman Migren ve Baş Ağrısı Derneği (Deutsche Migräne- und Kopfschmerzgesellschaft e. V.): [www.dmkg.de](http://www.dmkg.de)  
Migren Ligi Derneği Almanya (MigräneLiga e. V. Deutschland): [www.migraeneliga.de](http://www.migraeneliga.de)

Alman Ağrı Ligi (Deutsche Schmerzliga e. V.): [www.schmerzliga.de](http://www.schmerzliga.de)

Alman Ağrı Topluluğu (Deutsche Schmerzgesellschaft e. V.): [www.dgss.org](http://www.dgss.org)

SchmerzLOS Derneği (SchmerzLOS e. V.): [www.schmerzlos-ev.de](http://www.schmerzlos-ev.de)

## Novartis broşür servisi

Her anlamda iyi bilgilendirilmiş! Migren broşürlerimizde aşağıdaki konular hakkında kısa ve öz olarak daha başka faydalı bilgiler bulabilirsiniz:

- Multimodal terapi opsiyonları
- Sosyal ve iş hukukuna ilişkin hususlar
- Şiddetli migrende psikolojik stres
- Tetikleyiciler ve yaşam kalitesinin korunması
- Meslek eğitimi ve yüksek öğrenim

## Bu broşürleri ve daha kapsamlı bilgileri migren hastalarına yönelik web sitemizde bulabilirsiniz:

[www.migraene-wissen.de](http://www.migraene-wissen.de)

## Yasal bilgiler

Bu broşürün içeriği büyük bir titizlikle araştırılmıştır. Ancak buna rağmen yayımcı sunulan bilgilerin doğruluğu, eksiksizliği ve güncelliği hakkında sorumluluk üstlenemez. Bilgiler özellikle genel niteliktedir ve münferit vakalarda tıbbi bilgilendirme teşkil etmez. Şüphe durumunda lütfen tedavinizi yürüten doktorunuza başvurun.

Okunabilirlik adına broşürde her iki cinsiyete yönelik ifadelerden kaçınılmıştır. Elbette tüm ifadelerde aynı şekilde hem kadınlar hem de erkekler kast edilmektedir.

Ürün no.: 1076949 03/20

Novartis Pharma GmbH · Roonstraße 25 · 90429 Nürnberg · [www.novartis.de](http://www.novartis.de)