

Liebe Patientin, Lieber Patient,

Jeden Morgen werden in Deutschland rund 900 000 Lebenstage durch Migräne zerstört. Hämmern im Kopf, das nicht aufhört. Das Leben ist finsterner Abgrund, das Dasein vollkommene Qual, Übelkeit und Schmerz. Wenn man Glück hat, ist es nach einigen Stunden vorbei, wenn man Pech hat, hält es noch drei Tage an. Aber es bleibt die Angst. Denn bald, vielleicht schon morgen, melden sie sich wieder, die Explosionen im Kopf, die das Leben zur Hölle machen.

Nur drei von zehn Betroffenen wissen, dass der Name dieser Qualen Migräne heißt. Viele haben kein Konzept zu ihrer Erkrankung, nicht einmal einen Begriff für ihr Leiden, keinen Weg zur Linderung.

Dieser Migräne-Pass soll helfen, dem entgegenzuwirken. Migräne ist eine Krankheit, eine eigenständige Krankheit, kein Symptom von irgend etwas Anderem.

Sie finden im KIELER KOPFSCHMERZFRAGEBOGEN die genauen Kriterien. Zehn Tipps sollen Sie in der Vorbeugung unterstützen.

Die TRIPTANSCHWELLE hilft ihnen, den richtigen Zeitpunkt für die Einnahme der Attackenmedikation zu finden.

Der KIELER KOPFSCHMERZKALENDER dokumentiert den Verlauf. Ich wünsche Ihnen alles Gute und viel Erfolg in der Behandlung.

Prof. Dr. med. Dipl. Psych. Hartmut Göbel, Kiel

Zehn Tipps für Migräne-Patienten

1. Erkennen und meiden Sie Ihre persönlichen Migräneauslöser!
2. Beim Ausfindigmachen Ihrer individuellen Auslöser kann Ihnen ein „Kopfschmerz-Kalender“ und eine Checkliste mit den wichtigsten Auslösefaktoren helfen. Füllen Sie sie regelmäßig aus! Vorlagen finden Sie im Migränepass im Anhang.
3. Lernen sie „nein“ zu sagen. Lassen Sie sich nicht zu Dingen drängen, die den von Ihnen vorgegebenen gleichmäßigen Rhythmus außer Takt bringen – es kommt schließlich auf Sie an!
4. Achten Sie auf sehr regelmäßige Essenszeiten!
5. Treiben Sie regelmäßig gesunden Sport – zum Beispiel Schwimmen, Radfahren, Wandern; das hilft Ihnen und Ihrem Gehirn zu „entspannen“!
6. Versuchen Sie eine besonders ausgeglichene Lebensführung. – Ein sehr gleichmäßiger Tagesablauf kann Kopfschmerzen verhindern!
7. Behalten Sie einen gleichmäßigen Schlaf- und Wachrhythmus bei – vor allem am Wochenende: Deshalb am Wochenende Wecker auf die gewohnte Weckzeit einstellen und zur gleichen Zeit frühstücken wie sonst auch. Das ist zwar hart, kann aber das Wochenende vor Migräne schützen. Nach dem Frühstück können Sie sich gerne wieder ins Bett legen...
8. Lernen Sie das Entspannungstraining „Progressive Muskelrelaxation nach Jacobson“. (CD-Kurse siehe www.neuro-media.de). Üben Sie regelmäßig!
9. Entwickeln Sie eine größere Distanz zu den scheinbar unabänderlichen Dingen des Alltages und werden Sie gelassener. Sie können sich zwar über alles ärgern, Sie sind jedoch nicht dazu verpflichtet. Gut geplante, regelmäßige Pausen sind der Geheimtipp für einen produktiven Tag.
10. Beachten Sie die Einnahmeregeln für Ihre Medikamente. Vorbeugende Medikamente müssen regelmäßig über mehrere Monate verwendet werden, sie wirken meist erst nach mehreren Wochen. Nehmen Sie Medikamente zur Behandlung der akuten Attacke ein, sobald Sie eine Migräneattacke erkennen. Verwenden Sie die Triptanschwelle zur Identifikation des besten Zeitpunktes. Verwenden Sie Akutmedikation maximal an 10 Tagen pro Monat. Verwenden Sie keine Akutmedikation, die nicht zuverlässig bei Ihnen wirkt. Mäßig wirksame Medikamente, die oft benötigt werden, können die Attackenhäufigkeit erhöhen. Lassen Sie sich ein wirksames Medikament verordnen, das zuverlässig wirkt.

KIELER KOPFSCHMERZ-FRAGEBOGEN

Beantworten Sie bitte folgende Fragen:



Treten bei Ihnen Kopfschmerzen auf, die so oder ähnlich aussehen?

- **Dauer ohne Behandlung: 4 bis 72 Stunden**
- **anfallsweises Auftreten, zwischen den Anfällen keine Kopfschmerzen**
- **einseitiges Auftreten**
- **pochender, pulsierender oder hämmernder Schmerz**
- **Übelkeit, Erbrechen, Lärm- oder Lichtempfindlichkeit können den Schmerz begleiten**

Falls bei Ihnen solche oder ähnliche Kopfschmerzen auftreten, beantworten Sie bitte die folgenden Fragen. Treten solche Kopfschmerzen bei Ihnen nicht auf, setzen Sie bitte die Beantwortung bei der Frage 13 fort.

1. Dauern diese Kopfschmerzanfälle 4 bis 72 Stunden an, wenn Sie kein Medikament einnehmen oder eine Behandlung erfolglos bleibt?

Ja Nein

2. Können sich diese Kopfschmerzen auf eine Kopfhälfte beschränken?

Ja Nein

3. Können diese Kopfschmerzen einen pulsierenden Charakter haben?

Ja Nein

4. Können diese Kopfschmerzen Ihre erhebliche Tagesaktivität erheblich beeinträchtigen?

Ja Nein

5. Können diese Kopfschmerzen beim Treppensteigen oder durch andere körperliche Aktivität verstärkt werden?

Ja Nein

6. Können diese Kopfschmerzen von Übelkeit begleitet werden?

Ja Nein

7. Können diese Kopfschmerzen von Erbrechen begleitet werden?

Ja Nein

8. Können diese Kopfschmerzen von Lichtempfindlichkeit begleitet werden?

Ja Nein

9. Können diese Kopfschmerzen von Lärmempfindlichkeit begleitet werden?

Ja Nein

10. Sind bei Ihnen schon mindestens fünf Kopfschmerzanfälle aufgetreten, die der Beschreibung entsprechen?

Ja Nein

11. Wie lange leiden Sie an solchen Kopfschmerzanfällen? Geben Sie bitte die entsprechende Anzahl in Jahren an:

Jahre

12. An wievielen Tagen pro Monat leiden Sie durchschnittlich an entsprechenden Kopfschmerzanfällen?

Geben Sie bitte die Anzahl der Tage pro Monat an:

Tage



13. Treten bei Ihnen Kopfschmerzen auf, die man wie folgt beschreiben kann?

- **Dauer ohne Behandlung: 30 Minuten bis 7 Tage**
- **beidseitiges Auftreten**
- **kann anfallsweise oder täglich auftreten**
- **drückender, ziehender, dumpfer Schmerz**
- **kein Erbrechen oder starke Übelkeit**

Falls bei Ihnen solche oder ähnliche Kopfschmerzen auftreten, beantworten Sie bitte die folgenden Fragen: Treten solche Kopfschmerzen bei Ihnen nicht auf, ist die Befragung abgeschlossen.

14. Dauern diese Kopfschmerzen gewöhnlich 30 Minuten bis maximal 7 Tage an, wenn Sie kein Medikament einnehmen oder eine Behandlung erfolglos bleibt?

- Ja Nein

15. Können diese Kopfschmerzen einen dumpfen, drückenden bis ziehenden Charakter haben?

- Ja Nein

16. Können Sie trotz dieser Kopfschmerzen Ihrer üblichen Tagesaktivität nachgehen?

- Ja Nein

17. Können diese Kopfschmerzen bei Ihnen beidseitig auftreten?

- Ja Nein

18. Bleiben diese Kopfschmerzen durch körperliche Aktivitäten (z.B. Treppensteigen) unbeeinflusst?

- Ja Nein

19. Können diese Kopfschmerzen von Übelkeit begleitet werden?

- Ja Nein

20. Können diese Kopfschmerzen von Erbrechen begleitet werden?

- Ja Nein

21. Können diese Kopfschmerzen von Lichtempfindlichkeit begleitet werden?

- Ja Nein

22. Können diese Kopfschmerzen von Lärmempfindlichkeit begleitet werden?

- Ja Nein

23. Sind bei Ihnen schon mindestens zehn Kopfschmerzanfälle aufgetreten, die der angegebenen Beschreibung gleichen?

- Ja Nein

24. An wievielen Tagen pro Monat leiden Sie durchschnittlich an solchen Kopfschmerzanfällen? Geben Sie bitte die entsprechende Anzahl an:

Tage

25. Leiden Sie schon länger als sechs Monate an solchen Kopfschmerzen?

- Ja Nein

26. Seit wievielen Jahren leiden Sie an solchen Kopfschmerzen? Geben Sie bitte die entsprechende Zahl an:

Jahre

Auswertung Kopfschmerz-Fragebogen

Migräne

	Kriterien	erfüllt	es müssen alle Kriterien erfüllt sein.
Frage 1	ja	<input type="checkbox"/>	
Fragen 2 – 5	mindestens zwei ja	<input type="checkbox"/>	
Fragen 6 – 9	mindestens zwei ja	<input type="checkbox"/>	
Frage 10	ja	<input type="checkbox"/>	

Episodischer Kopfschmerz vom Spannungstyp

	Kriterien	erfüllt	es müssen alle Kriterien erfüllt sein.
Frage 14	ja	<input type="checkbox"/>	
Fragen 15 – 18	mindestens zwei ja	<input type="checkbox"/>	
Fragen 19,20	beide nein	<input type="checkbox"/>	
Fragen 21,22	mindestens ein nein	<input type="checkbox"/>	
Fragen 23,24	23 = ja und weniger als 15 Kopfschmerztage pro Monat	<input type="checkbox"/>	

Chronischer Kopfschmerz vom Spannungstyp

	Kriterien	erfüllt	es müssen alle Kriterien erfüllt sein.
Fragen 15 – 18	mindestens zwei ja	<input type="checkbox"/>	
Frage 20	nein	<input type="checkbox"/>	
Fragen 19,21,22	mindestens zwei nein	<input type="checkbox"/>	
Fragen 24,25	25 = ja und mind. als 15 Kopfschmerztage pro Monat	<input type="checkbox"/>	

Checkliste Auslösefaktoren Migräne

- | | |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> Stress | <input type="checkbox"/> Körperliche Erschöpfung |
| <input type="checkbox"/> Auslassen von Mahlzeiten | <input type="checkbox"/> Nahrungsmittel |
| <input type="checkbox"/> Angst | <input type="checkbox"/> Geistige Erschöpfung |
| <input type="checkbox"/> Wetterumschwung | <input type="checkbox"/> Gewürze |
| <input type="checkbox"/> Sorgen | <input type="checkbox"/> Änderung des normalen Tagesablaufes |
| <input type="checkbox"/> Klimawechsel | <input type="checkbox"/> Medikamente |
| <input type="checkbox"/> Traurigkeit | <input type="checkbox"/> Wochenende |
| <input type="checkbox"/> Föhnwind | <input type="checkbox"/> Alkohol |
| <input type="checkbox"/> Depression | <input type="checkbox"/> Spätes Zubettgehen |
| <input type="checkbox"/> Helles Licht | <input type="checkbox"/> Achten auf die schlanke Linie |
| <input type="checkbox"/> Rührung | <input type="checkbox"/> Langes Schlafen |
| <input type="checkbox"/> Überanstrengung der Augen | <input type="checkbox"/> Menstruation |
| <input type="checkbox"/> Schock | <input type="checkbox"/> Urlaubsbeginn oder -ende |
| <input type="checkbox"/> Heißes Baden oder Duschen | <input type="checkbox"/> Blutdruckänderungen |
| <input type="checkbox"/> Erregung | <input type="checkbox"/> Reisen |
| <input type="checkbox"/> Lärm | <input type="checkbox"/> Tragen schwerer Gewichte |
| <input type="checkbox"/> Überanstrengung | |
| <input type="checkbox"/> Intensive Gerüche | |

Wann Sie ein Triptan einnehmen sollten:

Oft bestehen Unsicherheiten, ob beginnende Kopfschmerzen sich zu einer Migräneattacke entwickeln und zu welchem Zeitpunkt Triptane eingenommen werden sollten. **Die Triptanschwelle** gibt Ihnen den Zeitpunkt an, an dem der Einsatz dieser Medikamente in einer Migräneattacke sinnvoll ist. Beschreiben Sie in der Tabelle Ihre momentanen Kopfschmerzen. Erreichen Sie einen Punktwert **von mindestens 5**, ist **die Triptanschwelle** überschritten und Sie können sich mit dem Ihnen empfohlenen Triptan behandeln.

Beachten Sie dabei bitte nachfolgende Regeln:

Triptan-Regeln

- Bei Migräne mit Aura Triptane erst nach Ende der Aura einnehmen, wenn die Kopfschmerzen beginnen!
- Wiederholung der Einnahme von Triptanen ist bei Wiederkehrkopfschmerzen möglich! Abstand von mindestens 2-4 Stunden (je nach Triptan) einhalten. Insgesamt maximal 2 Einzelgaben in 24 Stunden!
- Triptane maximal an 10 Tagen in Monat anwenden.
- Kontinuierlich Kieler Kopfschmerzkalender führen

Triptanschwelle

Symptom	Ausprägung	Punkte	Kopfschmerzanfall				
			1	2	3	4	5
Schmerzstärke	stark	2					
	mittelstark	1					
	leicht	0					
Schmerzort	einseitig/ umschrieben	2					
	beidseitig/ diffus	0					
Schmerzcharakter	pochend, pulsierend	2					
	dumpf- drückend	0					
Schmerzverstärkung bei Bücken und körperlichen Aktivitäten	ja	1					
	nein	0					
Übelkeit / Erbrechen	ja	2					
	nein	0					
Licht- und Lärm überempfindlichkeit	ja	1					
	nein	0					
Ihr Punktwert							

Vom Arzt verordnete Medikamente

Medikament	Dosierung

Änderung von Medikamenten
und Dosierung ab: _____

Medikament	Dosierung

Änderung von Medikamenten
und Dosierung ab: _____

Medikament	Dosierung

Änderung von Medikamenten
und Dosierung ab: _____

Medikament	Dosierung



Literatur für Betroffene und Interessierte

Hartmut Göbel: Kursbuch Migräne.

Süd-West-Verlag München 2003, ISBN 3-517-06674-5

Dieses Buch beschreibt die aktuellen Behandlungsmöglichkeiten der Migräne. In leicht lesbarer Form, verständlichen Graphiken und Abbildungen wird das gesamte Wissen zur Entstehung, Diagnostik und Therapie der Migräne vermittelt.

Hartmut Göbel: Erfolgreich gegen Kopfschmerzen und Migräne.

Springer-Verlag Berlin Heidelberg 2002, 3. Auflage, ISBN 3-54064-610-8

Wenn Sie sich umfassend auch über andere Kopfschmerzformen informieren wollen, können Sie es mit diesem Buch. Für Betroffene und Interessierte werden die Entstehung und die zeitgemäße Behandlung der häufigsten Kopfschmerzformen wie Spannungskopfschmerzen, Clusterkopfschmerzen, medikamenteninduzierte Kopfschmerzen, Trigeminusneuralgie u.v.a. mehr beschrieben.

Entspannungstrainingsprogramm von Hartmut Göbel auf CompactDiscs, Neuro-Media Verlag 2002

Die progressive Muskelrelaxation/Multimediale Entspannung/ Atemtiefenentspannung/Revision

Informationen und Bestellmöglichkeiten finden Sie im Internet unter der Adresse www.neuro-media.de

Wolf-Dieter Gerber: Kopfschmerz und Migräne

Goldmann Verlag, München 2000, ISBN 3-44216-255-6

Das Buch gibt eine ausführliche und fundierte Zusammenfassung der verhaltensmedizinischen Behandlung der Migräne und anderer Kopfschmerzen

H.C. Diener: Wirksame Hilfe bei Migräne.

Trias, Stuttgart 1999, ISBN 3-89373-509-7

Hier finden Sie einen kompakten und prägnanten Überblick über die neurologischen Therapiemöglichkeiten der Migräne

Literatur für Ärzte

Hartmut Göbel: Die Kopfschmerzen - Ursachen, Mechanismen, Diagnostik und Therapie in der Praxis

Springer-Verlag Berlin Heidelberg New York 2003, 2. Aufl.

ISBN 3-540-61160-6

In diesem für Ärzte und Therapeuten geschriebenen umfassenden Werk finden Sie das gesamte aktuelle Wissen zur Entstehung, Diagnostik und Behandlung aller heute bekannten Migräne- und Kopfschmerzformen

Weitere Informationen auch im Internet: www.schmerzlinik.de

Hier bitte Namen eintragen