

AGENDA

(Cluster Headeache = AVF = Céphalée de Horton)

Introduction:

Vivant avec cette maladie depuis 20 ans maintenant, j'ai mis au point cette agenda pour un meilleur suivi personnel et général lors de l'apparition des crises. Cet Agenda est fait pour documenter sur une période de 3 mois l'apparition, l'évolution et la disparition des crises d'Algie Vasculaire de la Face (AVF) ou Céphalée de Horton. Maladie extrêmement douloureuse pouvant pousser des gens normaux à penser au suicide...

N'oubliez pas :

En tenant à jour votre Agenda durant vos périodes de crises, votre médecin ou neurologue aura une meilleure vision et beaucoup plus de détails concernant vos crises. Il pourra donc optimiser votre traitement.

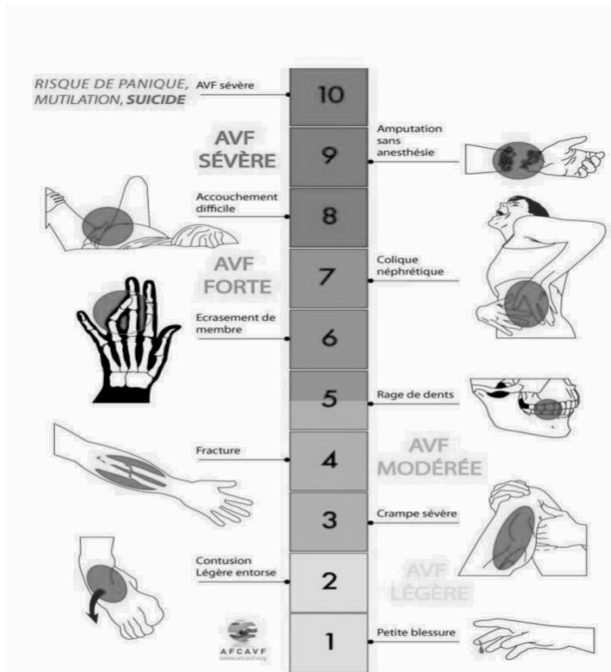
N'hésiter pas à vous faire entourer par des gens compréhensifs de cette maladie lorsque vous vous sentirez au fond du gouffre pendant la période de PIC . L'angoisse, la panique, la dépression, engendré par les crises sont NORMALES ! Parlez-en à votre Médecin/Neurologue.

N'oubliez pas que vous n'êtes pas seul !Rappelez-vous en durant la douleur , garder espoir jusqu'au bout, la crise aura une fin...

COURAGE...

En vous basant sur l'échelle de la douleur ci-dessous, écrivez un maximum de détails concernant vos crises.

Echelle de douleur AVF



Semaine n°

Lundi

20.....

Ne Pas oublier aujourd'hui:

Nombre de CRISE(S) + Intensité + durée + le lieux :

1h :	13h :
2h :	14h :
3h :	15h :
4h :	16h :
5h :	17h :
6h :	18h :
7h :	19h :
8h :	20h :
9h :	21h :
10h :	22h :
11h :	23h :
12h :	24h :

Effets secondaires des crises :

.....
.....

Traitement pris/reçu :

.....
.....
.....

Remarques (changements habitudes/ alimentation/ temps de sommeil etc...) :

.....
.....
.....
.....