

IL PERCORSO

Cosa fare prima di incontrare lo specialista?

❖ **Compilare il diario della cefalea.**

Redigere la storia personale (“biografia”) del mal di testa può aiutare sensibilmente lo specialista nel ricostruire la frequenza, la durata e l’intensità della cefalea, gli eventuali sintomi ad essa associati ed il consumo di analgesici. Il diario della cefalea è infatti importante per stabilire i fattori che scatenano gli attacchi (cibi, ciclo mestruale, viaggi, stress, ecc.)

❖ **Annotare i trattamenti (farmacologici e non) eseguiti in precedenza.**

La valutazione delle malattie intercorrenti e dei farmaci assunti in precedenza aiuta lo specialista nella scelta delle opzioni terapeutiche; anche l’elenco dei farmaci che non sono risultati efficaci è di ausilio nel processo decisionale.

❖ **Fissare un appuntamento espressamente per il mal di testa.**

La storia del mal di testa, l’anamnesi familiare ed una valutazione di eventuali patologie coesistenti sono un momento importante nella valutazione della cefalea. Un esame appropriato del paziente (“storia e biografia”) occupa la maggior parte del tempo della visita dello specialista.

Quali argomenti affrontare con lo specialista?

❖ **Discutere dell’impatto della cefalea.**

Valutare la qualità della vita nei confronti del lavoro, della vita familiare e sociale.

❖ **Esaminare le possibilità di trattamento.**

Poiché vi sono diverse vie di assunzione di farmaci e numerosi tipi di trattamento farmacologico è necessario individuare quelli che possano avere maggiore successo.

❖ **Concordare una strategia terapeutica.**

Convenire su un trattamento che funzioni. Le domande più comuni da fare quando si concorda una strategia sono le seguenti:

- *Come assumere il farmaco*
- *Per quanto tempo continuare la terapia*
- *Quali sono i possibili effetti collaterali*
- *Quando inizierà a “funzionare” il farmaco*
- *Cosa fare se la cefalea non passa*
- *Informarsi se il farmaco è “mutuabile”*
- *Quali sono i segni che indicano quando la cefalea non è ben controllata (ad es. frequenza degli attacchi, uso di analgesici, ecc.)*

❖ **Programmare le visite di controllo.**

Controlli periodici sono importanti per

- *modificare/adattare il trattamento o il dosaggio dei farmaci*
- *monitorare abitudini e stili di vita per ottimizzare i benefici della terapia*

Cosa fare dopo la visita specialistica?

Tenere sotto controllo la cefalea è un aspetto importante nella gestione individuale della patologia. Per aumentare le possibilità di successo del protocollo di lavoro concordato con lo specialista, bisogna tenere in considerazione alcuni fattori semplici ma importanti:

- ❖ **Assumere il farmaco secondo la prescrizione del medico.**
L'assunzione di una dose maggiore di farmaco non necessariamente comporta un risultato migliore; anzi, può portare ad un aumento della frequenza delle cefalee.
- ❖ **Anticipare gli eventi.**
I pazienti con cefalea dovrebbero avere i farmaci sempre a portata di mano.
- ❖ **Compilare un diario della cefalea.**
Il monitoraggio aiuta lo specialista a personalizzare il trattamento necessario e ad avere informazioni su cosa è utile e cosa è dannoso.
- ❖ **Monitorare lo stile di vita.**
L'alimentazione, l'esercizio fisico, il riposo ed il controllo dello stress sono elementi importanti per aumentare l'efficacia del trattamento.
- ❖ **Contattare lo specialista quando interviene un qualsiasi cambiamento della cefalea**

Ad esempio:

- *Cambiamento di frequenza, tipo ed intensità della cefalea*
- *Intolleranza ai trattamenti*
- *insorgenza o ricorrenza di patologie come: asma, depressione, ansia*
- *Modificazione in gravidanza*
- *Altri cambiamenti legati allo stato di salute.*