

הצטיידו עם כל הבדיקות שעברתם וכן טיפול תרופתי אם קיבלתם. היסטוריה רפואית ורקע משפחתי. אם יש מתח בבית הספר או במקום אחר שווה לעדכן, בדיקות ראייה, בדיקות דם, בדיקות א.א.ג. לסינוזיטיס אם נשלל – להביא, לציין הרגלי תזונה ושתייה.

למקד את התחושה – האם יש סימן מקדים לפני הכאב ראש (aura)? האם זה תמיד באותו מקום בראש? היכן? במה זה מלווה באי יכולת להזיז את הצוואר, הקאות, רתיעה מאור או מרעש ועוד. האם הייתה חבלה בראש אי פעם? האם יש חריקת שיניים בלילה ובעיות במפרק הלסת? תוך כמה זמן ההתקף עובר ואיך?

1. לבקש הערכת מצב עכשווית לגבי מצב הנוכחי.
2. מה הגורם לכאבי הראש, איזה עוד בדיקות נדרשות לברור זה?
3. מה הטיפול המומלץ לדעתו של הרופא? מה עליכם לעשות כשזה תוקף?
4. האם בעיה זו יכולה לחלוף מעצמה? איך ניתן להאיץ זאת? האם הלחץ הנגרם בשל כאבי הראש מגביר את תדירותם? איך מטפלים בכך?
5. טיפול תרופתי – להראות מה קיבלתם, לדווח על יעילותה של התרופה או אי יעילותה, לשמוע מה היא ממליצה לכם כולל תרופות שאינן בסל, תופעות לוואי, ניטור הטיפול, האם לאחר שמתאזן ממשיכים ליטול את הטיפול התרופתי או לא?
6. האם יש המלצה לתזונה מיוחדת, תוספים מסוימים? הימנעות ממאכלים מיוחדים, האם יש המלצה לאורח חיים שונה לרבות הסדרי ארוחות ושתייה בשעות קבועות? שינה בשעה סדירה, התעמלות ועוד?
7. אם זה נובע ממצבי לחץ אז כיצד להתמודד עם מצבי לחץ בלא לגלוש להתקפי מיגרנה – (מה דעתה על טיפול ביו-פידבק במקרה זה) האם יש צורך לערב את הצוות בבית הספר? (במקרה של ילדים).
8. אדמיניסטרציה – מתי עליכם להגיע שנית, באיזה מצב צריך לעדכן, אם הומלצו תרופות – לקבל מרשם ומכתב לרופא מטפל בקופ"ח, הפניה לבדיקות רלוונטיות.

מאחלים בע"ה בריאות שלמה.

צוות נתיבי מרפא .