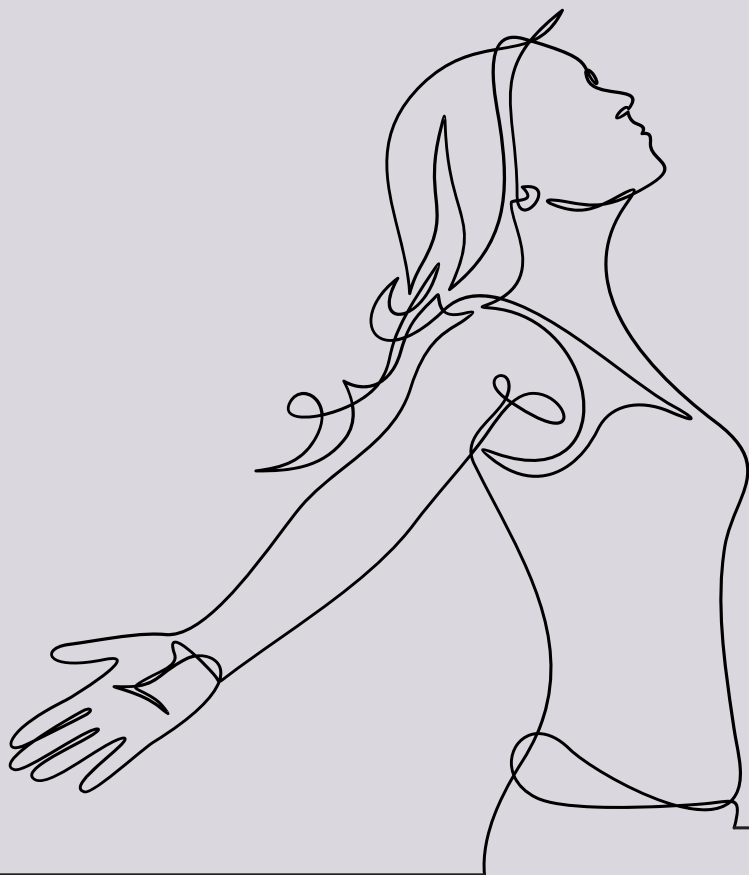


Min Vydura-dagbok

Du har nu fått Vydura (rimegepant) föreskrivet av din läkare för att behandla din migrän. Använd den här dagboken för att ha en bra koll på ditt mående och för att följa din Vydurabehandling. Ta hand om dig!



Min Vydura-dagbok

Använd den här anteckningsboken varje dag, för att förstå dina migränmönster, följa din Vydurabehandling och för att kunna ha en dialog kring detta med din läkare.

När du börjar med Vydura

- 1 Migrän innan Vydura
- 2 Checklista triggers

Varje dag

- 3 Daglig checklista
Ta en stund för dig själv förslagsvis varje kväll, ett djupt andetag, kanske en kopp te och lite musik och anteckna hur din dag har varit.

Inför nästa läkarbesök

- 4 Månadssummering att ta med till din läkare

Migrän innan Vydura

Jag började ta Vydura

- Hur länge har du haft migrän?

- Hur många gånger per månad brukar du få huvudvärk?

- Hur många gånger per månad brukar du få migrän?

- Hur många gånger per månad tar du medicin mot migrän eller huvudvärk?

- Vad brukar hjälpa vid migränanfall? Mediciner? Annat?

- Brukar du göra någon form av fysisk träning, i så fall vilken?

- Har du utövat någon form utav mindfulness? Yoga, meditation etc.

Checklista triggers

Datum:

Lär känna dina triggers, här är en lista med några vanligt förekommande migräntriggers, passar några av dem på dig?

Mat och dryck

Rött Vin	Stark mat	Starka ostar	Choklad
Fruktdryck	Tuggummi	Jordgubbar	Kaffe
Aspartam (sötningsmedel som finns i olika livsmedel)			Kardemumma

Livsstil

Stress	Dålig sömn	Skärmtid	Uteblivna måltider
--------	------------	----------	--------------------

Väder

Sol	Regn, åska	Värme	Kyla	Blåst
Väderomslag				

Kropp

Mens	Ägglossning	Starka dofter	Stark belysning
------	-------------	---------------	-----------------

Andra triggers du upplevt:

Daglig checklista

Vecka:

Mående och värk

Jag mår: 1-dåligt,
2-OK, 3-toppen

Mån	Tis	Ons	Tor	Fre	Lör	Sön

Huvudvärk

Migrän

Intensitet på migrän:
1-lätt, 2-medel, 3-svår

Mån	Tis	Ons	Tor	Fre	Lör	Sön

Kropp

Mens

Stressat

Sovit dåligt

Uteblivna måltider

Träning

Tränat

Meditation, yoga

Tagit promenad

Medicinering

Använt Vydura

Vydura hjälpte:
1-inte alls, 2-delvis,
3-helt

Mån	Tis	Ons	Tor	Fre	Lör	Sön

Annan medicinering mot migrän

OBS! Kom ihåg att summera din vecka på sista sidan



Mer information på vdyrapatient.se

PP-NNT-SWE-0051, Okt 2022
Pfizer AB - 08-550 52 000 - pfizer.se

Daglig checklista

Vecka:

Mående och värk

Jag mår: 1-dåligt,
2-OK, 3-toppen

Mån	Tis	Ons	Tor	Fre	Lör	Sön

Huvudvärk

Migrän

Intensitet på migrän:
1-lätt, 2-medel, 3-svår

Mån	Tis	Ons	Tor	Fre	Lör	Sön

Kropp

Mens

Stressat

Sovit dåligt

Uteblivna måltider

Träning

Tränat

Meditation, yoga

Tagit promenad

Medicinering

Använt Vydura

Vydura hjälpte:
1-inte alls, 2-delvis,
3-helt

Mån	Tis	Ons	Tor	Fre	Lör	Sön

Annan medicinering mot migrän

OBS! Kom ihåg att summera din vecka på sista sidan



Mer information på vdyrapatient.se

PP-NNT-SWE-0051, Okt 2022
Pfizer AB - 08-550 52 000 - pfizer.se

Daglig checklista

Vecka:

Mående och värk

Jag mår: 1-dåligt,
2-OK, 3-toppen

Mån	Tis	Ons	Tor	Fre	Lör	Sön

Huvudvärk

Migrän

Intensitet på migrän:
1-lätt, 2-medel, 3-svår

Mån	Tis	Ons	Tor	Fre	Lör	Sön

Kropp

Mens

Stressat

Sovit dåligt

Uteblivna måltider

Träning

Tränat

Meditation, yoga

Tagit promenad

Medicinering

Använt Vydura

Vydura hjälpte:
1-inte alls, 2-delvis,
3-helt

Mån	Tis	Ons	Tor	Fre	Lör	Sön

Annan medicinering mot migrän

OBS! Kom ihåg att summera din vecka på sista sidan



Mer information på vudurapatient.se

PP-NNT-SWE-0051, Okt 2022
Pfizer AB - 08-550 52 000 - pfizer.se

Daglig checklista

Vecka:

Mående och värk

Jag mår: 1-dåligt,
2-OK, 3-toppen

Mån	Tis	Ons	Tor	Fre	Lör	Sön

Huvudvärk

Migrän

Intensitet på migrän:
1-lätt, 2-medel, 3-svår

Mån	Tis	Ons	Tor	Fre	Lör	Sön

Kropp

Mens

Stressat

Sovit dåligt

Uteblivna måltider

Träning

Tränat

Meditation, yoga

Tagit promenad

Medicinering

Använt Vydura

Vydura hjälpte:
1-inte alls, 2-delvis,
3-helt

Mån	Tis	Ons	Tor	Fre	Lör	Sön

Annan medicinering mot migrän

OBS! Kom ihåg att summera din vecka på sista sidan



Mer information på vudurapatient.se

PP-NNT-SWE-0051, Okt 2022
Pfizer AB - 08-550 52 000 - pfizer.se

Daglig checklista

Vecka:

Mående och värk

Jag mår: 1-dåligt,
2-OK, 3-toppen

Mån	Tis	Ons	Tor	Fre	Lör	Sön

Huvudvärk

Migrän

Intensitet på migrän:
1-lätt, 2-medel, 3-svår

Mån	Tis	Ons	Tor	Fre	Lör	Sön

Kropp

Mens

Stressat

Sovit dåligt

Uteblivna måltider

Träning

Tränat

Meditation, yoga

Tagit promenad

Medicinering

Använt Vydura

Vydura hjälpte:
1-inte alls, 2-delvis,
3-helt

Mån	Tis	Ons	Tor	Fre	Lör	Sön

Annan medicinering mot migrän

OBS! Kom ihåg att summera din vecka på sista sidan



Mer information på vdyrapatient.se

PP-NNT-SWE-0051, Okt 2022
Pfizer AB - 08-550 52 000 - pfizer.se

Daglig checklista

Vecka:

Mående och värk

Jag mår: 1-dåligt,
2-OK, 3-toppen

Mån	Tis	Ons	Tor	Fre	Lör	Sön

Huvudvärk

Migrän

Intensitet på migrän:
1-lätt, 2-medel, 3-svår

Mån	Tis	Ons	Tor	Fre	Lör	Sön

Kropp

Mens

Stressat

Sovit dåligt

Uteblivna måltider

Träning

Tränat

Meditation, yoga

Tagit promenad

Medicinering

Använt Vydura

Vydura hjälpte:
1-inte alls, 2-delvis,
3-helt

Mån	Tis	Ons	Tor	Fre	Lör	Sön

Annan medicinering mot migrän

OBS! Kom ihåg att summera din vecka på sista sidan



Mer information på vdyrapatient.se

PP-NNT-SWE-0051, Okt 2022
Pfizer AB - 08-550 52 000 - pfizer.se

Daglig checklista

Vecka:

Mående och värk	Mån	Tis	Ons	Tor	Fre	Lör	Sön
Jag mår: 1-dåligt, 2-OK, 3-toppen							
Huvudvärk							
Migrän							
Intensitet på mig-rän: 1-lätt, 2-medel, 3-svår							
Kropp	Mån	Tis	Ons	Tor	Fre	Lör	Sön
Mens							
Stressat							
Sovit dåligt							
Uteblivna måltider							
Träning	Mån	Tis	Ons	Tor	Fre	Lör	Sön
Tränat							
Meditation, yoga							
Tagit promenad							
Medicinering	Mån	Tis	Ons	Tor	Fre	Lör	Sön
Använt Vydura							
Vydura hjälpte: 1-inte alls, 2-delvis, 3-helt							

Annan medicinering mot migrän

OBS! Kom ihåg att summera din vecka på sista sidan



Mer information på vdyurapatient.se

PP-NNT-SWE-0051, Okt 2022
Pfizer AB - 08-550 52 000 - pfizer.se

Daglig checklista

Vecka:

Mående och värk	Mån	Tis	Ons	Tor	Fre	Lör	Sön
Jag mår: 1-dåligt, 2-OK, 3-toppen							
Huvudvärk							
Migrän							
Intensitet på mig-rän: 1-lätt, 2-medel, 3-svår							
Kropp	Mån	Tis	Ons	Tor	Fre	Lör	Sön
Mens							
Stressat							
Sovit dåligt							
Uteblivna måltider							
Träning	Mån	Tis	Ons	Tor	Fre	Lör	Sön
Tränat							
Meditation, yoga							
Tagit promenad							
Medicinering	Mån	Tis	Ons	Tor	Fre	Lör	Sön
Använt Vydura							
Vydura hjälpte: 1-inte alls, 2-delvis, 3-helt							

Annan medicinering mot migrän

OBS! Kom ihåg att summera din vecka på sista sidan



Mer information på vdyurapatient.se

PP-NNT-SWE-0051, Okt 2022
Pfizer AB - 08-550 52 000 - pfizer.se

Daglig checklista

Vecka:

Mående och värk

Jag mår: 1-dåligt,
2-OK, 3-toppen

Mån	Tis	Ons	Tor	Fre	Lör	Sön

Huvudvärk

Migrän

Intensitet på migrän:
1-lätt, 2-medel, 3-svår

Mån	Tis	Ons	Tor	Fre	Lör	Sön

Kropp

Mens

Stressat

Sovit dåligt

Uteblivna måltider

Träning

Tränat

Meditation, yoga

Tagit promenad

Medicinering

Använt Vydura

Vydura hjälpte:
1-inte alls, 2-delvis,
3-helt

Mån	Tis	Ons	Tor	Fre	Lör	Sön

Annan medicinering mot migrän

OBS! Kom ihåg att summera din vecka på sista sidan



Mer information på vdyrapatient.se

PP-NNT-SWE-0051, Okt 2022
Pfizer AB - 08-550 52 000 - pfizer.se

Daglig checklista

Vecka:

Mående och värk

Jag mår: 1-dåligt,
2-OK, 3-toppen

Mån	Tis	Ons	Tor	Fre	Lör	Sön

Huvudvärk

Migrän

Intensitet på migrän:
1-lätt, 2-medel, 3-svår

Mån	Tis	Ons	Tor	Fre	Lör	Sön

Kropp

Mens

Stressat

Sovit dåligt

Uteblivna måltider

Träning

Tränat

Meditation, yoga

Tagit promenad

Medicinering

Använt Vydura

Vydura hjälpte:
1-inte alls, 2-delvis,
3-helt

Mån	Tis	Ons	Tor	Fre	Lör	Sön

Annan medicinering mot migrän

OBS! Kom ihåg att summera din vecka på sista sidan



Mer information på vdyrapatient.se

PP-NNT-SWE-0051, Okt 2022
Pfizer AB - 08-550 52 000 - pfizer.se

Daglig checklista

Vecka:

Mående och värk

Jag mår: 1-dåligt,
2-OK, 3-toppen

Mån	Tis	Ons	Tor	Fre	Lör	Sön

Huvudvärk

Migrän

Intensitet på migrän:
1-lätt, 2-medel, 3-svår

Mån	Tis	Ons	Tor	Fre	Lör	Sön

Kropp

Mens

Stressat

Sovit dåligt

Uteblivna måltider

Träning

Tränat

Meditation, yoga

Tagit promenad

Medicinering

Använt Vydura

Vydura hjälpte:
1-inte alls, 2-delvis,
3-helt

Mån	Tis	Ons	Tor	Fre	Lör	Sön

Annan medicinering mot migrän

OBS! Kom ihåg att summera din vecka på sista sidan



Mer information på vdyrapatient.se

PP-NNT-SWE-0051, Okt 2022
Pfizer AB - 08-550 52 000 - pfizer.se

Daglig checklista

Vecka:

Mående och värk

Jag mår: 1-dåligt,
2-OK, 3-toppen

Mån	Tis	Ons	Tor	Fre	Lör	Sön

Huvudvärk

Migrän

Intensitet på migrän:
1-lätt, 2-medel, 3-svår

Mån	Tis	Ons	Tor	Fre	Lör	Sön

Kropp

Mens

Stressat

Sovit dåligt

Uteblivna måltider

Träning

Tränat

Meditation, yoga

Tagit promenad

Medicinering

Använt Vydura

Vydura hjälpte:
1-inte alls, 2-delvis,
3-helt

Mån	Tis	Ons	Tor	Fre	Lör	Sön

Annan medicinering mot migrän

OBS! Kom ihåg att summera din vecka på sista sidan



Mer information på vdyrapatient.se

PP-NNT-SWE-0051, Okt 2022
Pfizer AB - 08-550 52 000 - pfizer.se

Migrändagbok - Summering

[illegible]

▼ Detta läkemedel är föremål för utökad övervakning. Detta kommer att göra det möjligt att snabbt identifiera ny säkerhetsinformation. Du kan hjälpa till genom att rapportera de biverkningar du eventuellt får. Information om hur du rapporterar biverkningar finns i bipacksedeln i slutet av avsnittet Biverkningar.

