

Therapie in der Migräne- und Kopfschmerzambulanz Königstein

Das Therapiekonzept der Klinik beruht auf dem sogenannten Bio-Psycho-Sozialem Schmerzmodell

Bio-Psycho-Soziales Schmerzmodell

- 1 Optimale Attackenmedikation** bedeutet für den Patienten, dass neben den Kopfschmerzen auch die Begleitsymptome, wie Übelkeit, Erbrechen, Licht- und Geräuschempfindlichkeit effektiv mit behandelt werden.
- 2 Medikamentöse Prophylaxe** kann Kopfschmerzattacken auf mindestens die Hälfte reduzieren.
- 3 Nicht-Medikamentöse Prophylaxe** kann Kopfschmerzattacken auf mindestens die Hälfte reduzieren.
- 4 Psychologische Therapie** hilft Ihnen den durch Stress ausgelösten Kopfschmerz zu reduzieren.
- 5 Anleitung zu gesunder Lebensweise & Ernährung** Übergewicht und ungesunde Ernährung sind zusätzliche Stressoren für Kopfschmerzpatienten.
- 6 Innovative Therapiemethoden** und wissenschaftlichen Aktivitäten steht die Klinik offen, aber auch kritisch gegenüber und in voller Verantwortung, für ihre Patienten immer deren Nutzen im Auge behaltend.

Das Bio-Psycho-Soziale Schmerzmodell berücksichtigt die neurobiologischen Grundlagen der Kopfschmerzkrankung ebenso wie die psychischen Auswirkungen einer chronischen Schmerzkrankung und ihre Folgen im privaten und beruflichen Umfeld und ist damit gut geeignet für die Behandlung von Migräne und anderen Kopfschmerzen. Weitere Informationen dazu finden Sie im Internet unter www.migraene-klinik.de.

Die Klinik ist bei allen Kassen zugelassen und behilflich. Bei Fragen rufen Sie uns an unter 06174.2904-0 oder senden eine E-Mail an info@migraene-klinik.de.

Kontakt

Treten Sie mit uns in Verbindung.

Wir beantworten gerne Ihre Fragen. Rufen Sie uns an oder vereinbaren Sie einen Termin zu unseren privat- und kassenärztlichen Sprechstunden. **Tel. 06174.2904-0**

Spezialprechstunde Priv.-Doz.

Dr. med. Charly Gaul

Facharzt für Neurologie,
Spezielle Schmerztherapie
privatärztliche Sprechstunde

Gemeinschaftspraxis

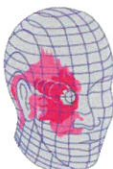
**Dres. med. Jan und
Ronald Brand**

Kassen- und privatärztliche
Sprechstunde



Management Service

- systemQM REHA
- Anforderungen nach §20 Abs. 2a SGB IX erfüllt



Clusterkopfschmerz-Selbsthilfe-Gruppen (CSG e.V.)

Hilfe für Patienten und ihre Angehörige bietet unser Clusterkopfschmerz-Kompetenz-Centrum (CCC). Ein Tagebuch für Clusterkopfschmerzpatienten finden Sie auf unserer Homepage.

Der Chefarzt und weitere Mitarbeiter sind Mitglied in der Deutschen Migräne- und Kopfschmerzgesellschaft und der International Headache Society.

Fordern Sie Ihre persönliche Info-Mappe an. Telefonisch unter 06174.2904-0 oder über unsere Internetseite www.migraene-klinik.de

Unsere Therapieangebote

- stationäre Vorsorgebehandlung
- stationäre Rehabilitationsbehandlung
- Krankenhausbehandlung

Migräne- und Kopfschmerz-Klinik Königstein GmbH & Co.KG
Ölmühlweg 31
D-61462 Königstein/Taunus

Tel. 06174.2904-0
Fax 06174.2904-100
info@migraene-klinik.de
www.migraene-klinik.de



Migräne- und Kopfschmerz-Klinik Königstein

Die Kopfschmerz-Spezialisten



Migräne- und Kopfschmerz-Tagebuch



Migräne- und Kopfschmerz-Klinik Königstein

Die Kopfschmerz-Spezialisten



Liebe Patientin, lieber Patient,

dieses Kopfschmerz-Tagebuch hilft Ihnen, Regelmäßigkeiten im Auftreten Ihrer Kopfschmerzen zu erkennen und Ihre persönliche Beeinträchtigung durch Kopfschmerzen besser abschätzen zu können.

Wenn Sie Ihre Aufzeichnungen regelmäßig über einige Wochen führen, können Sie auf einen Blick sehen, ob Ihr Migräne/Kopfschmerzen z. B. immer an bestimmten Tagen oder zu den Wochenenden auftreten, wie lange diese Attacken anhalten, was sie eventuell ausgelöst hat und welche Medikation Ihnen hilft und welche nicht.

Wenn Sie über einen längeren Zeitraum unter Kopfschmerzen leiden, oder leichte Kopfschmerzen sich verändern, ist es ratsam, einen Arzt aufzusuchen. Der primäre Ansprechpartner ist der Hausarzt. In schwierigen Fällen, bzw. wenn der Hausarzt Ihnen nicht weiterhelfen kann, ist es sinnvoll, einen Neurologen oder Schmerztherapeuten aufzusuchen. Die Angaben aus Ihrem Migräne- und Kopfschmerz-Tagebuch geben dem Arzt dabei wertvolle Hinweise für die Behandlung Ihrer Krankheit. Das Kopfschmerz-Tagebuch sollten Sie auch nach dem Arztbesuch weiterführen, denn dann können Sie gut erkennen, ob die verordnete Therapie wirksam ist. Bedenken Sie dabei, dass die sehr häufige Einnahme von Schmerzmitteln und Triptanen eine Zunahme der Kopfschmerzhäufigkeit begünstigen kann. Das Tagebuch hilft Ihnen, den Überblick über Ihren Verbrauch von Schmerzmitteln zu behalten. Es gilt die Faustregel: Schmerzmittel und/oder Triptane sollen an nicht mehr als 10 Tagen im Monat und nicht häufiger als 3 Tage hintereinander eingenommen werden.

Weitere Exemplare des Tagebuchs können Sie sich im Internet unter www.migraene-klinik.de herunterladen oder per Telefon oder Email bei der Migräne- und Kopfschmerzklinik Königstein bestellen:

Tel. 06174.2904-0, info@migraene-klinik.de

Den „Patientenratgeber Kopfschmerzen und Migräne“ können Sie ebenfalls im Internet unter www.migraene-klinik.de bestellen (auch erhältlich als E-Book unter www.abw-verlag.de).

Kopfschmerz-Tagebuch

Name: _____

Monat: _____ Jahr: _____

Tag	Schmerzstärke				Dauer Stunden		Schmerzart			Begleiterscheinungen					Schmerzverstärkung bei körperlicher Aktivität?		Auslöser		Akutschmerzmittel			Fehlzeit Stunden				
	keine Schmerzen	leicht	mittel	stark	kürzer als 4	länger als 4	pulsierend/ pochend	dumpf/ drückend	beidseitig	einseitig	Übelkeit/ Erbrechen	Ruhebedürfnis	Lärmscheu	Lichtscheu	Sehstörungen	ja	nein	Menstruation	Ziffer (a) eintragen	Buchstabe (b) eintragen	ja	gering	nein	Ausfall durch Kopfschmerzen am Arbeitsplatz / in der Schule		
1																										
2																										
3																										
4																										
5																										
6																										
7																										
8																										
9																										
10																										
11																										
12																										
13																										
14																										
15																										
16																										
17																										
18																										
19																										
20																										
21																										
22																										
23																										
24																										
25																										
26																										
27																										
28																										
29																										
30																										
31																										

HINWEIS:

Regelmäßiges Durchführen eines Entspannungsverfahren wie progressive Muskelrelaxation sowie regelmäßiger Ausdauersport können die Kopfschmerzhäufigkeit reduzieren. Wirksam sind diese Verfahren, wenn sie mindestens dreimal in der Woche eingesetzt werden. Im Tagebuch können Sie Ihre Aktivitäten unter **(c)** dokumentieren.

Ausfüllhilfe für das Tagebuch:
weiß-graue Spalten = ankreuzen
gelb-graue Spalten = ausfüllen

Bitte verwenden Sie nebenstehende Ziffern bzw. Buchstaben beim Ausfüllen der dunklen Spalten „Auslöser“ (a) und „Präparat“ (b).

(a) Auslöser der Migräne

- 1 Aufregung, Stress o. Stressabfall
- 2 Erholungsphase
- 3 Änderung Schlafrythmus
- 4 andere: _____

(b) eingenommene Schmerzmittel

- A _____
- B _____
- C _____
- D _____

(bitte Namen angeben)

(c) Prophylaxe

- 1 Regelmäßige Entspannung ja nein
- 2 Regelmäßige Bewegung ja nein
- 3 Arzneimittel: _____

(bitte Namen angeben)