

Agenda des crises de migraine

	Mois :				Mois :				Mois :			
Jour	Durée*	Intensité**	Facteur déclenchant	Médicament et dose	Durée*	Intensité**	Facteur déclenchant	Médicament et dose	Durée*	Intensité**	Facteur déclenchant	Médicament et dose
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												

*Durée en heures. **Pour l'intensité choisir parmi : L = légère, M = modérée, S = sévère

Échelle mTOQ-5

L'échelle mTOQ-5 permet d'évaluer l'efficacité de votre traitement de crise de la migraine.

Avant chaque consultation, répondez aux 5 questions suivantes. Pour chaque question tenez compte de **vos dernières crises de migraine et répondez par OUI ou par NON.**

Question 1 : Êtes-vous capable de reprendre rapidement vos activités normales (par exemple : travail, loisir, activités sociales) après avoir pris votre traitement contre la migraine ?

OUI/NON

Question 2 : Pouvez-vous compter sur votre traitement de la migraine pour soulager votre douleur dans les 2 heures suivant sa prise, pour la plupart des crises ? OUI/NON

Question 3 : Est-ce qu'une seule dose de votre médicament contre la migraine permet généralement de soulager votre mal de tête et le faire disparaître pendant au moins 24 h ?

OUI/NON

Question 4 : Êtes-vous suffisamment à l'aise avec votre médicament contre la migraine pour pouvoir planifier vos activités quotidiennes ?

OUI/NON

Question 5 : Tolérez-vous bien votre médicament contre la migraine ?

OUI/NON

Score HIT-6

	Jamais (points)	Rarement (points)	Parfois (points)	Très souvent (points)	Constamment (points)
Lorsque vous avez des maux de tête, la douleur est-elle intense ?	6	8	10	11	13
Votre capacité à effectuer vos activités quotidiennes habituelles, y compris les tâches ménagères, le travail, les études ou les activités avec les autres, est-elle limitée à cause de vos maux de tête ?	6	8	10	11	13
Lorsque vous avez des maux de tête, souhaiteriez-vous avoir la possibilité de vous allonger ?	6	8	10	11	13
Au cours de ces 4 dernières semaines, vous êtes vous senti.e trop fatigué.e pour travailler ou effectuer vos activités quotidiennes à cause de vos maux de tête ?	6	8	10	11	13
Au cours de ces 4 dernières semaines, avez-vous éprouvé un sentiment de « ras-le-bol » ou d'agacement à cause de vos maux de tête ?	6	8	10	11	13
Au cours de ces 4 dernières semaines, votre capacité à vous concentrer sur votre travail ou vos activités quotidiennes a-t-elle été limitée à cause de vos maux de tête ?	6	8	10	11	13
Total points				

Interprétation

- Score \geq 60 points : impact majeur,
- Score de 56 à 59 points : impact important,
- Score de 50 à 56 points : impact certain,
- Score \leq 49 points : impact faible.

Échelle HAD : Hospital Anxiety and Depression scale

L'échelle HAD permet de dépister des symptômes évocateurs de troubles anxieux ou dépressifs. Entourez la réponse qui correspond le mieux à votre cas pour les 14 situations suivantes et amenez le document rempli lors de votre prochaine consultation.

1. Je me sens tendu(e) ou énervé(e)

- 3 La plupart du temps
- 2 Souvent
- 1 De temps en temps
- 0 Jamais

2. Je prends plaisir aux mêmes choses qu'autrefois

- 0 Oui, tout autant
- 1 Pas autant
- 2 Un peu seulement
- 3 Presque plus

3. J'ai une sensation de peur comme si quelque chose d'horrible allait m'arriver

- 3 Oui, très nettement
- 2 Oui, mais ce n'est pas trop grave
- 1 Un peu, mais cela ne m'inquiète pas
- 0 Pas du tout

4. Je ris facilement et vois le bon côté des choses

- 0 Autant que par le passé
- 1 Plus autant qu'avant
- 2 Vraiment moins qu'avant
- 3 Plus du tout

5. Je me fais du souci

- 3 Très souvent
- 2 Assez souvent
- 1 Occasionnellement
- 0 Très occasionnellement

6. Je suis de bonne humeur

- 3 Jamais
- 2 Rarement
- 1 Assez souvent
- 0 La plupart du temps

7. Je peux rester tranquillement assis(e) à ne rien faire et me sentir décontracté(e)

- 0 Oui, quoi qu'il arrive
- 1 Oui, en général
- 2 Rarement
- 3 Jamais

8. J'ai l'impression de fonctionner au ralenti

- 3 Presque toujours
- 2 Très souvent
- 1 Parfois
- 0 Jamais

9. J'éprouve des sensations de peur et j'ai l'estomac noué

- 0 Jamais
- 1 Parfois
- 2 Assez souvent
- 3 Très souvent

10. Je ne m'intéresse plus à mon apparence

- 3 Plus du tout
- 2 Je n'y accorde pas autant d'attention que je devrais
- 1 Il se peut que je n'y fasse plus autant attention
- 0 J'y prête autant d'attention que par le passé

11. J'ai la bougeotte et n'arrive pas à tenir en place

- 3 Oui, c'est tout à fait le cas
- 2 Un peu
- 1 Pas tellement
- 0 Pas du tout

12. Je me réjouis d'avance à l'idée de faire certaines choses

- 0 Autant qu'avant
- 1 Un peu moins qu'avant
- 2 Bien moins qu'avant
- 3 Presque jamais

13. J'éprouve des sensations soudaines de panique

- 3 Vraiment très souvent
- 2 Assez souvent
- 1 Pas très souvent
- 0 Jamais

14. Je peux prendre plaisir à un bon livre ou à une bonne émission de radio ou de télévision

- 0 Souvent
- 1 Parfois
- 2 Rarement
- 3 Très rarement

Scores

Additionnez les points des réponses : 1, 3, 5, 7, 9, 11, 13 (dimension anxieuse) : **Total A =**

Additionnez les points des réponses : 2, 4, 6, 8, 10, 12, 14 (dimension dépressive) : **Total D =**

Interprétation

Pour dépister des symptomatologies anxieuses et dépressives, l'interprétation suivante peut être proposée pour chacun des scores (A et D) :

- 7 ou moins : absence de symptomatologie
- 8 à 10 : symptomatologie douteuse
- 11 et plus : symptomatologie certaine

Références

- D'après : Outil associé à la recommandation de bonne pratique « Arrêt de la consommation de tabac : du dépistage individuel au maintien de l'abstinence » - Haute Autorité de Santé – 2014
- Zigmond A.S., Snaith R.P. The Hospital Anxiety and Depression Scale. Acta Psychiatr. Scand., 1983, 67, 361-370. Traduction française : J.F. Lépine.
- « L'évaluation clinique standardisée en psychiatrie » sous la direction de J.D. Guelfi, éditions Pierre Fabre. Présentée également dans : Pratiques médicales et thérapeutiques, avril 2000, 2, 31.