

Annas Notfallplan

Bei einer Migräne-Attacke bin ich licht-, lärm- und geruchsempfindlich. Ich habe starke Schmerzen, mir ist übel und ich brauche Ruhe.

Wenn es zu einer Migräne-Attacke kommt, dann kannst Du mir helfen, indem...

... Du den Raum abdunkelst, Licht dimmst/ausschaltest, Vorhänge zu ziehst.

...Du Rücksicht auf mich nimmst, indem Du Musik ausschaltest und leise bist.

...Du Gerüche von mir fernhältst und z.B. beim Kochen das Fenster auf und die Tür zu machst.

...Du mich nicht berührst, da ich dann besonders empfindlich bin.

...Dich um meine Kinder/Haustiere etc. kümmerst.

Bei einer Migräne-Attacke brauche ich bestimmte Dinge. Du kannst mir helfen, indem Du mir folgende Sachen bringst.

Meine Notfalltasche: Befindet sich auf meiner Kommode im Arbeitszimmer.

Ich brauche: meine Notfallmedikamente, einen Eimer, meine Schlafbrille, ein Kühlpack oder ein nasses Handtuch, ein Glas Wasser, mein Heizkissen und mein Cefaly-Gerät.

Ich kann verstehen, dass es für Dich schwer ist, wenn ich Migräne habe. Trotzdem hilft mir Mitleid nicht. Du kannst viel für mich tun und Du bist für mich da. Das ist alles, was ich brauche. Danke.