

# 2016

Il calendario della Cefalea  
**MALDITESTA** con i giorni contati



Il Sito Italiano della Cefalea  
[www.cefalea.it](http://www.cefalea.it)



# gennaio

Piera

Emilia Romagna

Per me è importante che nell'anno che verrà ci siate tutti voi, insieme a me, ed è proprio questo l'augurio che vi faccio e che mi faccio.

- 1 Venerdì
- 2 Sabato
- 3 Domenica
- 4 Lunedì
- 5 Martedì
- 6 Mercoledì
- 7 Giovedì
- 8 Venerdì
- 9 Sabato
- 10 Domenica
- 11 Lunedì
- 12 Martedì
- 13 Mercoledì
- 14 Giovedì
- 15 Venerdì
- 16 Sabato
- 17 Domenica
- 18 Lunedì
- 19 Martedì
- 20 Mercoledì
- 21 Giovedì
- 22 Venerdì
- 23 Sabato
- 24 Domenica
- 25 Lunedì
- 26 Martedì
- 27 Mercoledì
- 28 Giovedì
- 29 Venerdì
- 30 Sabato
- 31 Domenica

RISO AMARO...



# febbraio

## Annucchia

Lazio

Buona domenica a tutti, anche se quasi al termine. Le nostre sofferenze non portano a nulla di buono, specialmente con l'andare avanti degli anni; i molti farmaci non fanno bene a nessuno e tanto meno il dolore frequente. Questa settimana che sono stata libera mi è sembrato un sogno, ma sono consapevole che dura quel poco che basta per riprendersi.

- 1 Lunedì
- 2 Martedì
- 3 Mercoledì
- 4 Giovedì
- 5 Venerdì
- 6 Sabato
- 7 Domenica
- 8 Lunedì
- 9 Martedì
- 10 Mercoledì
- 11 Giovedì
- 12 Venerdì
- 13 Sabato
- 14 Domenica
- 15 Lunedì
- 16 Martedì
- 17 Mercoledì
- 18 Giovedì
- 19 Venerdì
- 20 Sabato
- 21 Domenica
- 22 Lunedì
- 23 Martedì
- 24 Mercoledì
- 25 Giovedì
- 26 Venerdì
- 27 Sabato
- 28 Domenica
- 29 Lunedì

### RISO AMARO...



GLI HANNO SBATTUTO LA  
PORTA A FACCIA PERCHÉ SOFFRE DI  
MAL DI TESTA? P O M A MAL DI TESTA  
PERCHÉ GLI HANNO SBATTUTO LA PORTA A FACCIA?

# Marzo

## Cris83

Toscana

Scrivo poco ma vi ho letto..

Ho notato che nei giorni lavorativi quando sto male sto più in tensione, mi sento inutile e mi sento in colpa per non essere al lavoro e capisco che così peggioro la situazione. Se mi prende un attacco della stessa intensità il sabato o la domenica riesco a stare più rilassata e il dolore è più sopportabile.

RISO AMARO...



- 1 Martedì
- 2 Mercoledì
- 3 Giovedì
- 4 Venerdì
- 5 Sabato
- 6 Domenica
- 7 Lunedì
- 8 Martedì
- 9 Mercoledì
- 10 Giovedì
- 11 Venerdì
- 12 Sabato
- 13 Domenica
- 14 Lunedì
- 15 Martedì
- 16 Mercoledì
- 17 Giovedì
- 18 Venerdì
- 19 Sabato
- 20 Domenica
- 21 Lunedì
- 22 Martedì
- 23 Mercoledì
- 24 Giovedì
- 25 Venerdì
- 26 Sabato
- 27 Domenica
- 28 Lunedì
- 29 Martedì
- 30 Mercoledì
- 31 Giovedì

# Aprile

## Gri

### Valle D'Aosta

Buongiorno! Ultimamente faccio molta fatica a trovare un attimo per collegarmi e scrivervi... Lavorare a 25 km da casa, uscire alle 7 e rientrare di corsa per prendere una alla materna e l'altro al nido e arrivare a casa alle 17:30. E' pesantissimo! Poi c'è la casa, la cena, le lavatrici, le coccole e i giochi con i miei cuccioli. Finisco alle 23 e spesso mi addormento prima di prendere il cellulare e accedere al forum. Ma non per questo vi penso meno.

RISO AMARO...



- 1 Venerdì
- 2 Sabato
- 3 Domenica
- 4 Lunedì
- 5 Martedì
- 6 Mercoledì
- 7 Giovedì
- 8 Venerdì
- 9 Sabato
- 10 Domenica
- 11 Lunedì
- 12 Martedì
- 13 Mercoledì
- 14 Giovedì
- 15 Venerdì
- 16 Sabato
- 17 Domenica
- 18 Lunedì
- 19 Martedì
- 20 Mercoledì
- 21 Giovedì
- 22 Venerdì
- 23 Sabato
- 24 Domenica
- 25 Lunedì
- 26 Martedì
- 27 Mercoledì
- 28 Giovedì
- 29 Venerdì
- 30 Sabato

# Maggio

Monica

Lazio

Soffro di emicrania da circa 30 anni e negli ultimi 10 anni è peggiorata e peggiorerà ancora. L'emicrania mi ha portato ad avere la gastrite, le tante pasticche prese per anni, il vomito dovuto al MDT.

Beh io sono stanca di tutto questo, sono stanca di sentirmi diversa dalla maggior parte delle altre persone. L'unica cosa bella che mi ha dato il MDT è questo forum e la possibilità di conoscere di persona tanti di voi. E' vero il MDT non ti uccide, ma che vita brutta ti fa vivere!!! Il mio MDT credo finirà con me, avendo però segnato tutta la mia vita.

- 1 Domenica
- 2 Lunedì
- 3 Martedì
- 4 Mercoledì
- 5 Giovedì
- 6 Venerdì
- 7 Sabato
- 8 Domenica
- 9 Lunedì
- 10 Martedì
- 11 Mercoledì
- 12 Giovedì
- 13 Venerdì
- 14 Sabato
- 15 Domenica
- 16 Lunedì
- 17 Martedì
- 18 Mercoledì
- 19 Giovedì
- 20 Venerdì
- 21 Sabato
- 22 Domenica
- 23 Lunedì
- 24 Martedì
- 25 Mercoledì
- 26 Giovedì
- 27 Venerdì
- 28 Sabato
- 29 Domenica
- 30 Lunedì
- 31 Martedì

RISO AMARO...



# Giugno

## Elisabetta

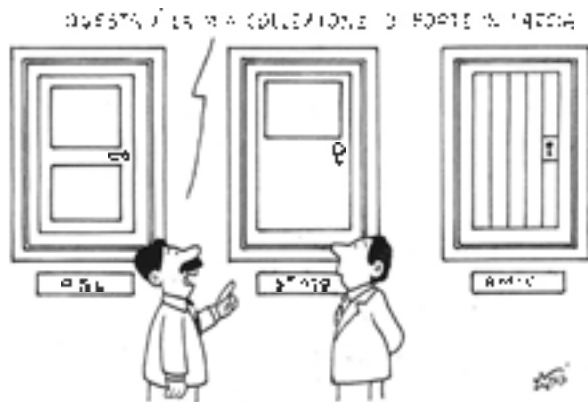
Lombardia

Ho ricevuto molto in questi anni e pensando a voi non sento mai freddo. Incontrarsi di persona come avviene nel gruppo di auto aiuto è ancora altro. E lo abbiamo sperimentato a Ferrara. Aver la possibilità di comunicare, comunque, di stringere una mano amica seppure virtualmente, è un miracolo dell'era tecnologica.

Cambiano unicamente le circostanze e la veste esteriore.

Bisogna solo saper ascoltare l'altro senza pregiudizi. Non è da tutti farlo, ma nel forum siamo riusciti a creare legami robusti e confortanti.

RISO AMARO...



- 1 Mercoledì
- 2 Giovedì
- 3 Venerdì
- 4 Sabato
- 5 Domenica
- 6 Lunedì
- 7 Martedì
- 8 Mercoledì
- 9 Giovedì
- 10 Venerdì
- 11 Sabato
- 12 Domenica
- 13 Lunedì
- 14 Martedì
- 15 Mercoledì
- 16 Giovedì
- 17 Venerdì
- 18 Sabato
- 19 Domenica
- 20 Lunedì
- 21 Martedì
- 22 Mercoledì
- 23 Giovedì
- 24 Venerdì
- 25 Sabato
- 26 Domenica
- 27 Lunedì
- 28 Martedì
- 29 Mercoledì
- 30 Giovedì

# luglio

## Maria51 Veneto

Dall'alto della mia età, quando guardo indietro, capisco molte cose. La mia vita è sempre stata molto "piena" di impegni e lavoro e con essi TANTO TANTO TANTO MDT. Ho "mangiato" tanta ansia e tanto stress. E più ingoiavo "di tutto", il MDT aumentava. Ora sono più tranquilla, cerco di avere meno impegni, ho modificato molti atteggiamenti verso me stessa e gli altri, anche quello di voler essere sempre "brava" ad ogni costo.

### RISO AMARO...



- 1 Venerdì
- 2 Sabato
- 3 Domenica
- 4 Lunedì
- 5 Martedì
- 6 Mercoledì
- 7 Giovedì
- 8 Venerdì
- 9 Sabato
- 10 Domenica
- 11 Lunedì
- 12 Martedì
- 13 Mercoledì
- 14 Giovedì
- 15 Venerdì
- 16 Sabato
- 17 Domenica
- 18 Lunedì
- 19 Martedì
- 20 Mercoledì
- 21 Giovedì
- 22 Venerdì
- 23 Sabato
- 24 Domenica
- 25 Lunedì
- 26 Martedì
- 27 Mercoledì
- 28 Giovedì
- 29 Venerdì
- 30 Sabato
- 31 Domenica



# agosto

## Maria9195

Lombardia

Oggi non va proprio. Mi sta assalendo la paura che la mia vita sia SEMPRE accompagnata dal trapano che sento in testa.

Questa mattina mi arrivano solo pensieri di tanta sofferenza avuta in passato, ancora presente, e degli innumerevoli tentativi per venire a stare un pochetto meglio. Sto cercando di fermare questi pensieri ma è molto difficile. Lo so che è solo dolore...dolore...dolore e che prima o poi passerà. Ma ho la sensazione che quel passerà non arrivi mai.

- 1 Lunedì
- 2 Martedì
- 3 Mercoledì
- 4 Giovedì
- 5 Venerdì
- 6 Sabato
- 7 Domenica
- 8 Lunedì
- 9 Martedì
- 10 Mercoledì
- 11 Giovedì
- 12 Venerdì
- 13 Sabato
- 14 Domenica
- 15 Lunedì
- 16 Martedì
- 17 Mercoledì
- 18 Giovedì
- 19 Venerdì
- 20 Sabato
- 21 Domenica
- 22 Lunedì
- 23 Martedì
- 24 Mercoledì
- 25 Giovedì
- 26 Venerdì
- 27 Sabato
- 28 Domenica
- 29 Lunedì
- 30 Martedì
- 31 Mercoledì

## RISO AMARO...



# settembre

## Feffe81

Emilia Romagna

Volevo dirvi che il cammino che sto facendo (forum, osservazione di me, meditazione...) mi ha fatto capire che il dolore del MDT mi causava due tipi di sofferenza: una legata al dolore in sè, ma l'altra legata ai pensieri della mente che non vuole il MDT, lo rifiuta e gli fa la guerra. Ecco sento sempre meno questa seconda sofferenza, le ho tolto forza, non la alimento e il dolore quando arriva mi sembra pure meno forte di una volta, mi sembrano peggio gli altri sintomi come il vomito.

## RISO AMARO...

QUELLO CHE CAPITA QUANDO SI  
CHIUDE LA PORTA IN FACCIA A CHI  
SOFFRE DI MAL DI TESTA A GRAPPOLO



- 1 Giovedì
- 2 Venerdì
- 3 Sabato
- 4 Domenica
- 5 Lunedì
- 6 Martedì
- 7 Mercoledì
- 8 Giovedì
- 9 Venerdì
- 10 Sabato
- 11 Domenica
- 12 Lunedì
- 13 Martedì
- 14 Mercoledì
- 15 Giovedì
- 16 Venerdì
- 17 Sabato
- 18 Domenica
- 19 Lunedì
- 20 Martedì
- 21 Mercoledì
- 22 Giovedì
- 23 Venerdì
- 24 Sabato
- 25 Domenica
- 26 Lunedì
- 27 Martedì
- 28 Mercoledì
- 29 Giovedì
- 30 Venerdì

# ottobre

## Paula

Emilia Romagna

Buon pomeriggio a tutti...  
sono uscita mezzora prima  
dal lavoro, ma il viaggio sotto  
il sole è sempre deleterio...  
ora mal di testa... provo a  
prendere qualcosa.....  
...testa delicata...la crisi è  
stata fortissima...ho preso  
una pastiglia che non ha  
fatto nessun effetto e altre  
due... poi sono stata sul letto.  
Il dolore forte è passato, ma  
di sottofondo sento che c'è  
ancora qualcosa...  
domani lavoro di mattina.

RISO AMARO...



- 1 Sabato
- 2 Domenica
- 3 Lunedì
- 4 Martedì
- 5 Mercoledì
- 6 Giovedì
- 7 Venerdì
- 8 Sabato
- 9 Domenica
- 10 Lunedì
- 11 Martedì
- 12 Mercoledì
- 13 Giovedì
- 14 Venerdì
- 15 Sabato
- 16 Domenica
- 17 Lunedì
- 18 Martedì
- 19 Mercoledì
- 20 Giovedì
- 21 Venerdì
- 22 Sabato
- 23 Domenica
- 24 Lunedì
- 25 Martedì
- 26 Mercoledì
- 27 Giovedì
- 28 Venerdì
- 29 Sabato
- 30 Domenica
- 31 Lunedì

# novembre

## Giuseppina Lombardia

Oggi dovevo proprio stare a casa, col mal di testa sono insopportabile, musì lunghi e parole cattive.

### RISO AMARO...



- 1 Martedì
- 2 Mercoledì
- 3 Giovedì
- 4 Venerdì
- 5 Sabato
- 6 Domenica
- 7 Lunedì
- 8 Martedì
- 9 Mercoledì
- 10 Giovedì
- 11 Venerdì
- 12 Sabato
- 13 Domenica
- 14 Lunedì
- 15 Martedì
- 16 Mercoledì
- 17 Giovedì
- 18 Venerdì
- 19 Sabato
- 20 Domenica
- 21 Lunedì
- 22 Martedì
- 23 Mercoledì
- 24 Giovedì
- 25 Venerdì
- 26 Sabato
- 27 Domenica
- 28 Lunedì
- 29 Martedì
- 30 Mercoledì

# dicembre

## Margaret

Trentino Alto Adige

Ciao a tutti! Siamo quasi a Natale e sento proprio il bisogno di affacciarmi per augurarvi tanta serenità e un Natale che possa rendervi lieti e farvi dimenticare le magagne. Quando guardo albero e presepe, alla fine tutto si ferma e tutto resta sospeso in qualcosa che sa davvero di “promessa” e di “pace”. Per il resto, son diventata più noiosa del solito, causa la mia emicrania che mai avrei pensato potesse diventare quasi cronica. Questo mi getta in uno stato di tristezza profonda, di lacrima pronta, di “non ce la faccio più”. Per questo mi riesce difficile scrivere qui, ma voi siete speciali.

### RISO AMARO...



- 1 Giovedì
- 2 Venerdì
- 3 Sabato
- 4 Domenica
- 5 Lunedì
- 6 Martedì
- 7 Mercoledì
- 8 Giovedì
- 9 Venerdì
- 10 Sabato
- 11 Domenica
- 12 Lunedì
- 13 Martedì
- 14 Mercoledì
- 15 Giovedì
- 16 Venerdì
- 17 Sabato
- 18 Domenica
- 19 Lunedì
- 20 Martedì
- 21 Mercoledì
- 22 Giovedì
- 23 Venerdì
- 24 Sabato
- 25 Domenica
- 26 Lunedì
- 27 Martedì
- 28 Mercoledì
- 29 Giovedì
- 30 Venerdì
- 31 Sabato

Un valido strumento di automonitoraggio utile al paziente e al medico curante

## gennaio 2016

Giorni del mese	Intensità dolore: 1 = lieve 2 = moderato 3 = forte	Sede del dolore: D = solo destro S = solo sinistro B = 2 lati insieme	Cefalea sì / no	Intensità dolore: 1 = lieve 2 = moderato 3 = forte	Sede del dolore: D = solo destro S = solo sinistro B = 2 lati insieme	Tipo di dolore: P = pulsante C = costrittivo, gravativo A = Altro	Il dolore peggiora con il movimento? Sì / No	Altri sintomi associati al dolore N = Nausea V = Vomito	Intolleranza: alla luce (L) ai rumori (R) agli odori (O)	Occhio rosso e/o lacrimazione dal lato del dolore	Naso chiuso e/o che cola dal lato del dolore	Farmaci per stroncare l'attacco? Sì / No	Quanti nella giornata?	Indichi qui i giorni di mestruazione
1	V													
2	S													
3	D													
4	L													
5	Ma													
6	Me													
7	G													
8	V													
9	S													
10	D													
11	L													
12	Ma													
13	Me													
14	G													
15	V													
16	S													
17	D													
18	L													
19	Ma													
20	Me													
21	G													
22	V													
23	S													
24	D													
25	L													
26	Ma													
27	Me													
28	G													
29	V													
30	S													
31	D													

Giorni totali di cefalea \_\_\_\_\_

N° totale di antidolorifici \_\_\_\_\_

Un valido strumento di automonitoraggio utile al paziente e al medico curante

## febbraio 2016

Giorni del mese	Intensità dolore: 1 = lieve 2 = moderato 3 = forte	Sede del dolore: D = solo destro S = solo sinistro B = 2 lati insieme	Cefalea sì / no	Intensità dolore: 1 = lieve 2 = moderato 3 = forte	Sede del dolore: D = solo destro S = solo sinistro B = 2 lati insieme	Tipo di dolore: P = pulsante C = costrittivo, gravativo A = Altro	Il dolore peggiora con il movimento? Sì / No	Altri sintomi associati al dolore N = Nausea V = Vomito	Intolleranza: alla luce (L) ai rumori (R) agli odori (O)	Occhio rosso e/o lacrimazione dal lato del dolore	Naso chiuso e/o che cola dal lato del dolore	Farmaci per stroncare l'attacco? Sì / No	Quanti nella giornata? Indichi qui i giorni di mestruazione
1	L												
2	Ma												
3	Me												
4	G												
5	V												
6	S												
7	D												
8	L												
9	Ma												
10	Me												
11	G												
12	V												
13	S												
14	D												
15	L												
16	Ma												
17	Me												
18	G												
19	V												
20	S												
21	D												
22	L												
23	Ma												
24	Me												
25	G												
26	V												
27	S												
28	D												
29	L												

Giorni totali di cefalea \_\_\_\_\_

N° totale di antidolorifici \_\_\_\_\_

Un valido strumento di automonitoraggio utile al paziente e al medico curante

## marzo 2016

Giorni del mese		Intensità dolore: 1 = lieve 2 = moderato 3 = forte	Sede del dolore: D = solo destro S = solo sinistro B = 2 lati insieme	Cefalea sì / no	Intensità dolore: 1 = lieve 2 = moderato 3 = forte	Sede del dolore: D = solo destro S = solo sinistro B = 2 lati insieme	Tipo di dolore: P = pulsante C = costrittivo, gravativo A = Altro	Il dolore peggiora con il movimento? Sì / No	Altri sintomi associati al dolore N = Nausea V = Vomito	Intolleranza: alla luce (L) ai rumori (R) agli odori (O)	Occhio rosso e/o lacrimazione dal lato del dolore	Naso chiuso e/o che cola dal lato del dolore	Farmaci per stroncare l'attacco? Sì / No	Quanti nella giornata?	Indichi qui i giorni di mestruazione
1	Ma														
2	Me														
3	G														
4	V														
5	S														
6	D														
7	L														
8	Ma														
9	Me														
10	G														
11	V														
12	S														
13	D														
14	L														
15	Ma														
16	Me														
17	G														
18	V														
19	S														
20	D														
21	L														
22	Ma														
23	Me														
24	G														
25	V														
26	S														
27	D														
28	L														
29	Ma														
30	Me														
31	G														

Giorni totali di cefalea \_\_\_\_\_

N° totale di antidolorifici \_\_\_\_\_



Un valido strumento di automonitoraggio utile al paziente e al medico curante

## aprile 2016

Giorni del mese		Intensità dolore: 1 = lieve 2 = moderato 3 = forte	Sede del dolore: D = solo destro S = solo sinistro B = 2 lati insieme	Cefalea sì / no	Intensità dolore: 1 = lieve 2 = moderato 3 = forte	Sede del dolore: D = solo destro S = solo sinistro B = 2 lati insieme	Tipo di dolore: P = pulsante C = costrittivo, gravativo A = Altro	Il dolore peggiora con il movimento? Sì / No	Altri sintomi associati al dolore N = Nausea V = Vomito	Intolleranza: alla luce (L) ai rumori (R) agli odori (O)	Occhio rosso e/o lacrimazione dal lato del dolore	Naso chiuso e/o che cola dal lato del dolore	Farmaci per stroncare l'attacco? Sì / No	Quanti nella giornata?	Indichi qui i giorni di mestruazione
1	V														
2	S														
3	D														
4	L														
5	Ma														
6	Me														
7	G														
8	V														
9	S														
10	D														
11	L														
12	Ma														
13	Me														
14	G														
15	V														
16	S														
17	D														
18	L														
19	Ma														
20	Me														
21	G														
22	V														
23	S														
24	D														
25	L														
26	Ma														
27	Me														
28	G														
29	V														
30	S														

Giorni totali di cefalea \_\_\_\_\_

N° totale di antidolorifici \_\_\_\_\_

Un valido strumento di automonitoraggio utile al paziente e al medico curante

## maggio 2016

Giorni del mese	Intensità dolore: 1 = lieve 2 = moderato 3 = forte	Sede del dolore: D = solo destro S = solo sinistro B = 2 lati insieme	Cefalea sì / no	Intensità dolore: 1 = lieve 2 = moderato 3 = forte	Sede del dolore: D = solo destro S = solo sinistro B = 2 lati insieme	Tipo di dolore: P = pulsante C = costrittivo, gravativo A = Altro	Il dolore peggiora con il movimento? Sì / No	Altri sintomi associati al dolore N = Nausea V = Vomito	Intolleranza: alla luce (L) ai rumori (R) agli odori (O)	Occhio rosso e/o lacrimazione dal lato del dolore	Naso chiuso e/o che cola dal lato del dolore	Farmaci per stroncare l'attacco? Sì / No	Quanti nella giornata?	Indichi qui i giorni di mestruazione
1	D													
2	L													
3	Ma													
4	Me													
5	G													
6	V													
7	S													
8	D													
9	L													
10	Ma													
11	Me													
12	G													
13	V													
14	S													
15	D													
16	L													
17	Ma													
18	Me													
19	G													
20	V													
21	S													
22	D													
23	L													
24	Ma													
25	Me													
26	G													
27	V													
28	S													
29	D													
30	L													
31	Ma													

Giorni totali di cefalea \_\_\_\_\_

N° totale di antidolorifici \_\_\_\_\_

Un valido strumento di automonitoraggio utile al paziente e al medico curante

## giugno 2016

Giorni del mese		Intensità dolore: 1 = lieve 2 = moderato 3 = forte	Sede del dolore: D = solo destro S = solo sinistro B = 2 lati insieme	Cefalea sì / no	Intensità dolore: 1 = lieve 2 = moderato 3 = forte	Sede del dolore: D = solo destro S = solo sinistro B = 2 lati insieme	Tipo di dolore: P = pulsante C = costrittivo, gravativo A = Altro	Il dolore peggiora con il movimento? Sì / No	Altri sintomi associati al dolore N = Nausea V = Vomito	Intolleranza: alla luce (L) ai rumori (R) agli odori (O)	Occhio rosso e/o lacrimazione dal lato del dolore	Naso chiuso e/o che cola dal lato del dolore	Farmaci per stroncare l'attacco? Sì / No	Quanti nella giornata?	Indichi qui i giorni di mestruazione
1	Me														
2	G														
3	V														
4	S														
5	D														
6	L														
7	Ma														
8	Me														
9	G														
10	V														
11	S														
12	D														
13	L														
14	Ma														
15	Me														
16	G														
17	V														
18	S														
19	D														
20	L														
21	Ma														
22	Me														
23	G														
24	V														
25	S														
26	D														
27	L														
28	Ma														
29	Me														
30	G														

Giorni totali di cefalea \_\_\_\_\_

N° totale di antidolorifici \_\_\_\_\_

Un valido strumento di automonitoraggio utile al paziente e al medico curante

## luglio 2016

Giorni del mese		Intensità dolore: 1 = lieve 2 = moderato 3 = forte	Sede del dolore: D = solo destro S = solo sinistro B = 2 lati insieme	Cefalea sì / no	Intensità dolore: 1 = lieve 2 = moderato 3 = forte	Sede del dolore: D = solo destro S = solo sinistro B = 2 lati insieme	Tipo di dolore: P = pulsante C = costrittivo, gravativo A = Altro	Il dolore peggiora con il movimento? Sì / No	Altri sintomi associati al dolore N = Nausea V = Vomito	Intolleranza: alla luce (L) ai rumori (R) agli odori (O)	Occhio rosso e/o lacrimazione dal lato del dolore	Naso chiuso e/o che cola dal lato del dolore	Farmaci per stroncare l'attacco? Sì / No	Quanti nella giornata?	Indichi qui i giorni di mestruazione
1	V														
2	S														
3	D														
4	L														
5	Ma														
6	Me														
7	G														
8	V														
9	S														
10	D														
11	L														
12	Ma														
13	Me														
14	G														
15	V														
16	S														
17	D														
18	L														
19	Ma														
20	Me														
21	G														
22	V														
23	S														
24	D														
25	L														
26	Ma														
27	Me														
28	G														
29	V														
30	S														
31	D														

Giorni totali di cefalea \_\_\_\_\_

N° totale di antidolorifici \_\_\_\_\_

Un valido strumento di automonitoraggio utile al paziente e al medico curante

## agosto 2016

Giorni del mese		Intensità dolore: 1 = lieve 2 = moderato 3 = forte	Sede del dolore: D = solo destro S = solo sinistro B = 2 lati insieme	Cefalea sì / no	Intensità dolore: 1 = lieve 2 = moderato 3 = forte	Sede del dolore: D = solo destro S = solo sinistro B = 2 lati insieme	Tipo di dolore: P = pulsante C = costrittivo, gravativo A = Altro	Il dolore peggiora con il movimento? Sì / No	Altri sintomi associati al dolore N = Nausea V = Vomito	Intolleranza: alla luce (L) ai rumori (R) agli odori (O)	Occhio rosso e/o lacrimazione dal lato del dolore	Naso chiuso e/o che cola dal lato del dolore	Farmaci per stroncare l'attacco? Sì / No	Quanti nella giornata?	Indichi qui i giorni di mestruazione
1	L														
2	Ma														
3	Me														
4	G														
5	V														
6	S														
7	D														
8	L														
9	Ma														
10	Me														
11	G														
12	V														
13	S														
14	D														
15	L														
16	Ma														
17	Me														
18	G														
19	V														
20	S														
21	D														
22	L														
23	Ma														
24	Me														
25	G														
26	V														
27	S														
28	D														
29	L														
30	Ma														
31	Me														

Giorni totali di cefalea \_\_\_\_\_

N° totale di antidolorifici \_\_\_\_\_

Un valido strumento di automonitoraggio utile al paziente e al medico curante

## settembre 2016

Giorni del mese		Intensità dolore: 1 = lieve 2 = moderato 3 = forte	Sede del dolore: D = solo destro S = solo sinistro B = 2 lati insieme	Cefalea sì / no	Intensità dolore: 1 = lieve 2 = moderato 3 = forte	Sede del dolore: D = solo destro S = solo sinistro B = 2 lati insieme	Tipo di dolore: P = pulsante C = costrittivo, gravativo A = Altro	Il dolore peggiora con il movimento? Sì / No	Altri sintomi associati al dolore N = Nausea V = Vomito	Intolleranza: alla luce (L) ai rumori (R) agli odori (O)	Occhio rosso e/o lacrimazione dal lato del dolore	Naso chiuso e/o che cola dal lato del dolore	Farmaci per stroncare l'attacco? Sì / No	Quanti nella giornata?	Indichi qui i giorni di mestruazione
1	G														
2	V														
3	S														
4	D														
5	L														
6	Ma														
7	Me														
8	G														
9	V														
10	S														
11	D														
12	L														
13	Ma														
14	Me														
15	G														
16	V														
17	S														
18	D														
19	L														
20	Ma														
21	Me														
22	G														
23	V														
24	S														
25	D														
26	L														
27	Ma														
28	Me														
29	G														
30	V														

Giorni totali di cefalea \_\_\_\_\_

N° totale di antidolorifici \_\_\_\_\_

Un valido strumento di automonitoraggio utile al paziente e al medico curante

## ottobre 2016

Giorni del mese		Intensità dolore: 1 = lieve 2 = moderato 3 = forte	Sede del dolore: D = solo destro S = solo sinistro B = 2 lati insieme	Cefalea sì / no	Intensità dolore: 1 = lieve 2 = moderato 3 = forte	Sede del dolore: D = solo destro S = solo sinistro B = 2 lati insieme	Tipo di dolore: P = pulsante C = costrittivo, gravativo A = Altro	Il dolore peggiora con il movimento? Sì / No	Altri sintomi associati al dolore N = Nausea V = Vomito	Intolleranza: alla luce (L) ai rumori (R) agli odori (O)	Occhio rosso e/o lacrimazione dal lato del dolore	Naso chiuso e/o che cola dal lato del dolore	Farmaci per stroncare l'attacco? Sì / No	Quantif nella giornata?	Indichi qui i giorni di mestruazione
1	S														
2	D														
3	L														
4	Ma														
5	Me														
6	G														
7	V														
8	S														
9	D														
10	L														
11	Ma														
12	Me														
13	G														
14	V														
15	S														
16	D														
17	L														
18	Ma														
19	Me														
20	G														
21	V														
22	S														
23	D														
24	L														
25	Ma														
26	Me														
27	G														
28	V														
29	S														
30	D														
31	L														

Giorni totali di cefalea \_\_\_\_\_

N° totale di antidolorifici \_\_\_\_\_

Un valido strumento di automonitoraggio utile al paziente e al medico curante

## novembre 2016

Giorni del mese	Intensità dolore: 1 = lieve 2 = moderato 3 = forte	Sede del dolore: D = solo destro S = solo sinistro B = 2 lati insieme	Cefalea sì / no	Intensità dolore: 1 = lieve 2 = moderato 3 = forte	Sede del dolore: D = solo destro S = solo sinistro B = 2 lati insieme	Tipo di dolore: P = pulsante C = costrittivo, gravativo A = Altro	Il dolore peggiora con il movimento? Sì / No	Altri sintomi associati al dolore N = Nausea V = Vomito	Intolleranza: alla luce (L) ai rumori (R) agli odori (O)	Occhio rosso e/o lacrimazione dal lato del dolore	Naso chiuso e/o che cola dal lato del dolore	Farmaci per stroncare l'attacco? Sì / No	Quanti nella giornata?	Indichi qui i giorni di mestruazione
1	Ma													
2	Me													
3	G													
4	V													
5	S													
6	D													
7	L													
8	Ma													
9	Me													
10	G													
11	V													
12	S													
13	D													
14	L													
15	Ma													
16	Me													
17	G													
18	V													
19	S													
20	D													
21	L													
22	Ma													
23	Me													
24	G													
25	V													
26	S													
27	D													
28	L													
29	Ma													
30	Me													



Un valido strumento di automonitoraggio utile al paziente e al medico curante

## dicembre 2016

Giorni del mese		Intensità dolore: 1 = lieve 2 = moderato 3 = forte	Sede del dolore: D = solo destro S = solo sinistro B = 2 lati insieme	Cefalea sì / no	Intensità dolore: 1 = lieve 2 = moderato 3 = forte	Sede del dolore: D = solo destro S = solo sinistro B = 2 lati insieme	Tipo di dolore: P = pulsante C = costrittivo, gravativo A = Altro	Il dolore peggiora con il movimento? Sì / No	Altri sintomi associati al dolore N = Nausea V = Vomito	Intolleranza: alla luce (L) ai rumori (R) agli odori (O)	Occhio rosso e/o lacrimazione dal lato del dolore	Naso chiuso e/o che cola dal lato del dolore	Farmaci per stroncare l'attacco? Sì / No	Quantità nella giornata?	Indichi qui i giorni di mestruazione
1	G														
2	V														
3	S														
4	D														
5	L														
6	Ma														
7	Me														
8	G														
9	V														
10	S														
11	D														
12	L														
13	Ma														
14	Me														
15	G														
16	V														
17	S														
18	D														
19	L														
20	Ma														
21	Me														
22	G														
23	V														
24	S														
25	D														
26	L														
27	Ma														
28	Me														
29	G														
30	V														
31	S														

Giorni totali di cefalea \_\_\_\_\_

N° totale di antidolorifici \_\_\_\_\_

# PORTE CHIUSE

**"Porte chiuse"**: è il tema del Calendario 2016, che prosegue la tradizione iniziata nel 2010 dalla Fondazione **C.I.R.N.A. Onlus** per promuovere Alleanza Cefalalgici (Al.Ce.), "ad hoc Committee" costituito da pazienti sofferenti di "malditesta" e medici interessati professionalmente al capitolo delle Cefalee. "Porte chiuse", perché questo è il sentimento che ancora pervade i cefalalgici, costretti a prendere atto di quanto sia difficile trovare ascolto sincero e traduzione operativa concreta nelle diverse sedi istituzionali.

Il disagio sociale del paziente cefalalgico è stato solo parzialmente riconosciuto in termini di potenziale invalidità, ma ancora molto resta da fare per sviluppare una rigorosa sensibilità tecnico-professionale e una più lucida visione organizzativa.

"Porte chiuse", quindi, come denuncia di indifferenza e di sottovalutazione, ma anche come scommessa provocatoria, i cui riflessi positivi già si avvertono nelle iniziative europee di sensibilizzazione e formazione - ad esempio la Campagna "Under the Hat" (Cosa c'è sotto il cappello?) promossa dalla nostra "Alleanza Madre" (European Headache Alliance) - e nelle iniziative nazionali che sempre più si indirizzano al riconoscimento precoce del "malditesta" (quale, ad esempio, il Progetto "Quando la cefalea va a scuola"). Sono ormai 20 anni da quando, con "salutifera presbiopia", è stata fondata la Fondazione C.I.R.N.A., riconosciuta Onlus nel 2009.

Siamo maggiorenni, ma la strada è ancora lunga, da percorrere decisi, tutti insieme, con fiducia.

**Francesco Maria Avato**, Presidente CIRNA Onlus e Coordinatore medico Al.Ce. Group Italia

**Lara Merighi**, Coordinatore laico Al.Ce. Group Italia e Moderatore del Forum di sostegno [www.cefalea.it](http://www.cefalea.it)

## Ringraziamenti

Agli oltre 1.000 utenti registrati al forum di sostegno di [www.cefalea.it](http://www.cefalea.it), fonte inesauribile di ispirazione per il calendario.

A **Zeno Franciosi** per le fotografie altamente simboliche delle porte chiuse. A

**Marco Fusi** per le vignette perfettamente coerenti con il tema del calendario.

A **Grazia Sances, Cristina Tassorelli e ai Ricercatori del Centro Cefalee dell'IRCCS Mondino di Pavia** per il diario mensile della cefalea.

Al **Dipartimento di Scienze del Sistema Nervoso e del Comportamento dell'Università di Pavia** per il contributo economico alla realizzazione del calendario.

Alle **Terme President di Salice Terme (PV)** per il contributo economico alla diffusione del calendario.

A **Roberto Nappi** per il coordinamento generale.

A **Erika Parasecoli** per la realizzazione grafica.



# 2016

*Il calendario della Cefalea  
MALDITESTA con i giorni contati*



# WHAT'S COSA C'E' SOTTO IL CAPPELLO?



La Fondazione **CIRNA Onlus**, attraverso il suo Comitato "**Alleanza Cefalalgici**" socio fondatore della **European Headache Alliance (EHA)**, aderisce alla Campagna Europea di sensibilizzazione "**UNDER THE HAT**" ("Sotto il cappello") finalizzata a "suscitare rispetto e considerazione per le persone che soffrono di mal di testa, cercando di rendere visibile l'invisibile e fornendo una piattaforma per dare voce ai pazienti". La Campagna non ha scadenza e si serve dei principali social network per condividere storie, fotografie e filmati che provengono dai cefalalgici di tutta Europa. Per saperne di più, scoprire come partecipare e sostenere la Campagna visita [www.underthehat.eu](http://www.underthehat.eu) e [www.cefalea.it](http://www.cefalea.it) (dove potrai trovare anche le storie degli aderenti e simpatizzanti di Alleanza Cefalalgici).

## Scopri i progetti onlus

"Quando la cefalea va a scuola" (coordinatori Dott. **Mario Luisari** - Prof. **Umberto Balottin**); "Quando la salute parla italiano" - (coordinatori Avv. **Graziano Lissandrin** - Prof. **Ennio Pucci**) e come entrare a far parte di Alleanza Cefalalgici nella guida informativa disponibile nella sezione dedicata di [www.cefalea.it](http://www.cefalea.it).



## Scopri la piattaforma web CIRNA onlus



[www.cefalea.it](http://www.cefalea.it) (coordinatore Dott. **Roberto Nappi**)

**Al.Ce. Cluster** (coordinatore Dott. **Paolo Rossi**)

**Neolatin Group on Headache** (coordinatore Prof. **Franco Lucchese**)

**Gruppo di Neuroteoretica** (coordinatore Prof. **Pier Giuseppe Milanese**)

**ARTEMICRANICA** (coordinatore Ing. **Barbato Limatola**)