

Name/Vorname:

Strasse:

PLZ/Ort:

Telefon:

E-Mail:

Datum/Unterschrift:

Fragen/Anmerkungen:

Bitte
ausreichend
frankieren

Migraine Action
Oberwilerstrasse 48
4103 Bottmingen

KOPFSCHMERZEN IM INTERNET

www.kopfschmerzhilfe.ch
www.migraineaction.ch

Hier finden Kopfwehgeplagte, Fachpersonen und Interessierte rund um die Uhr Informationen über Ursachen, Behandlungsmöglichkeiten und Massnahmen zur Verhütung von Kopfschmerzen.

Sie können jederzeit Fragen an Experten stellen oder sich direkt mit anderen Betroffenen austauschen. Werden Sie per Mausclick zum Kopfschmerzexperten (Sie sind es eigentlich schon, aber daran kann man noch arbeiten).

WAS SIE SCHON IMMER ÜBER KOPFSCHMERZEN WISSEN WOLLTEN

- Kopfschmerzen, Mythen und Fakten
- Migräne und andere Kopfschmerzen: erkennen, verstehen und unterscheiden
- Ursachen und Auslöser
- Erfolgreiche Kopfschmerzbehandlung: Medikamente und alternative Behandlungsverfahren
- Aktuelles aus der Forschung
- Tipps und Tricks aus dem Alltag
- Links und aktuelle Themen

Ein **Service**teil gibt Ihnen Auskunft über Selbsthilfegruppen, unterstützt Sie mit nützlichen **Checklisten, Dokumentationsmaterial und Ratschlägen**.

Mit Ihrem **NEWSLETTER-ABO** bleiben Sie immer am Ball. **WIR WÜNSCHEN IHNEN VIEL SPASS BEIM SURFEN!**

KOPFSCHMERZEN? MIGRÄNE?

www.migraineaction.ch
www.kopfschmerzhilfe.ch

KONTAKTADRESSEN

Dr. Colette Andree
c.andree@migraineaction.ch

Kopfwehbriefkasten
info@migraineaction.ch

Migraine Action

Postadresse:
Oberwilerstrasse 48
CH-4103 Bottmingen

« KOPFWEH-TELEFON »

061- 423 10 80
Jeden Di-Do von 9 bis 12 Uhr

Kopfschmerzen im Internet

www.migraineaction.ch / www.kopfschmerzhilfe.ch



GEMEINSAM KÖNNEN WIR VIEL ERREICHEN -
HELFE SIE MIT

Migraine Action

UBS Switzerland AG, 4002
IBAN: CH25 0023 3233 2357 7401 X
BIC: UBSWCHZH80A

Suchen Sie Rat, wollen Sie Ihr Wissen über Kopfschmerzen und Migräne verbessern oder feststellen, ob Sie an Migräne leiden, Sie sind immer: **HERZLICH WILLKOMMEN**



MigraineAction
FÜR MEHR LEBENSQUALITÄT



KOPFSCHMERZEN? MIGRÄNE?

SIE SIND NICHT MEHR ALLEIN!

« KOPFWEH-TELEFON »

061 - 423 10 80

Jeden Dienstag bis Donnerstag von 9 bis 12 Uhr

KIDS HOTLINE

Jeden Dienstag bis Donnerstag von 12 bis 13 Uhr

KOPFSCHMERZEN IM INTERNET

www.migraineaction.ch
www.kopfschmerzhilfe.ch

RUND UM DIE UHR

Kopfschmerzbriefkasten und aktuelle Information
info@migraineaction.ch

MIGRÄNE UND KOPFSCHMERZEN: WEIT VERBREITET UND OFT VERKANNT

Rund die Hälfte der Schweizerinnen und Schweizer leiden regelmässig an Kopfschmerzen, davon mehr als 20% an Migräne. Migräne wird vielerorts als Krankheit nicht ernst genommen.

Betroffene müssen oft gegen Vorurteile kämpfen, obwohl es inzwischen wissenschaftlich erwiesen ist, dass Migräne durch biologisch begründete Mechanismen des Gehirns hervorgerufen wird.

TELEFON-HOTLINE 061 423 10 80

für Erwachsene: jeden Di - Do von 9 - 12Uhr
für KIDS: jeden Di - Do von 12 - 13Uhr



WIR BRECHEN DIE ISOLATION DER KOPFSCHMERZLEIDENDEN

Wir nehmen Ihre Kopfschmerzen ernst. Wir stehen Ihnen zur Seite und beraten Sie in Ihren Fragen rund um Kopfschmerzen.

WIR HELFEN IHNEN

- Warnsignale erkennen
- Auslösefaktoren herauszufinden
- ihre Krankheit besser zu verstehen
- neue, individuelle Therapiemöglichkeiten zu finden
- medizinische und therapeutische Versorgung zu erhalten

IHRE BERATUNG ZU KOPFSCHMERZEN

- persönlich, **kostenlos**, professionell
- erfolgt auf Wunsch **anonym**

WIR UNTERSTÜTZEN SIE DABEI

- mit fachlicher Auskunft im Umgang mit Medikamenten
- Informationen über die neuesten Forschungsergebnisse
- auf Ihrem Weg zur Selbsthilfe

« **KOPFWEH-TELEFON** » ist in erster Linie für chronische Kopfschmerz- und Migränapatienten gedacht. Es kann aber auch von Angehörigen oder Arbeitgebern, Ärzten, Apothekern und anderen beratenden Fachpersonen in Anspruch genommen werden.

Schriftliche Anfragen können jederzeit per E-Mail oder per Post zugeschickt werden.

SIE SIND NICHT MEHR ALLEIN!

MIGRAINE ACTION - WER SIND WIR:

Der Patient steht im Mittelpunkt unserer Arbeit für einen besseren Umgang mit Kopfschmerzen und Migräne.

Unsere Erfahrungen aus der Betreuung des einzigen Kopfwehtelefons zum Thema Migräne und Kopfschmerzen in der Schweiz, fliessen bei unseren Aktivitäten ebenso ein, wie die aktuellen Ergebnisse aus Wissenschaft und Forschung.

Betroffene, Ärzte, Apotheker Psychologen, Therapeuten und Interessierte sind im Vorstand und bilden eine ausgewogene Basis zur Unterstützung unserer Aufgaben.

WAS WOLLEN WIR?

Unsere Ziele als erste Anlaufstelle für Kopfschmerzen und Migräne der Schweiz sind vielseitig:

- das Bewusstsein von Migräne und Kopfschmerzen fördern
- die Tabubekämpfung von Migräne und Kopfschmerzen
- die Lebensqualität der Betroffenen verbessern
- die Behinderung auf soziale Funktionen und Arbeitsfähigkeit minimalisieren
- die Kosten/Nutzen der vorbeugenden und akuten Betreuung optimieren
- die Verbesserung der medizinischen Versorgung
- der Chronifizierung von Kopfschmerzen vorzubeugen und zu verringern
- die interdisziplinäre und interprofessionelle Zusammenarbeit fördern
- die patientenorientierte Forschung zu stärken und selber zu initialisieren

UNSERE WERTE

- der Patient im Mittelpunkt
- Unabhängig und neutral
- Interdisziplinär und Interprofessionell
- Evidenzbasiert und nachhaltig
- Gemeinnützig und nicht gewinnorientiert

DABEI SEIN LOHNT SICH - JEDER BEITRAG ZÄHLT

Migraine Action

UBS Switzerland AG, 4002

IBAN: CH25 0023 3233 2357 7401 X

BIC: UBSWCHZH80A

Farbe?

Ihre Mitgliedschaft hilft uns, weiterhin unabhängig arbeiten zu können. Mitgliederbeiträge und Spenden fliessen zu 100% in die Migraine Action Dienstleistungen für einen besseren Umgang mit Kopfschmerzen und Migräne.

Mit einem Jahresbeitrag von 50 Franken werden Sie automatisch auf die Verteilerliste unseres Newsletter-Querkopf aufgenommen und erhalten eine Mitgliedernummer (Zugangscode für Mitgliederleistungen).

Sie sind nicht mehr allein mit Ihrem Leiden. Sie können auf die Unterstützung unseres Fachpersonals zählen, und wenn Sie möchten, aktiv an unseren Arbeiten oder am Gedankenaustausch mit anderen Betroffenen teilnehmen.



MigraineAction
FÜR MEHR LEBENSQUALITÄT

HOTLINE: 061 423 10 80

für Erwachsene: jeden Di - Do von 9 - 12Uhr
für KIDS: jeden Di - Do von 12 - 13Uhr

MITGLIED WERDEN - BESSER INFORMIERT SEIN

Ja ich möchte Mitglied werden bei Migraine Action

Bitte schicken Sie mir einen Einzahlungsschein für:

- meinen jährlichen Mitgliederbeitrag
- eine zusätzliche freiwillige Spende von _____ Franken

Mit Ihrer Unterschrift auf der Rückseite dieser Karte wird Ihr Mitgliedsantrag registriert.

Sie können aber auch direkt auf www.migraineaction.ch gehen und dort auf 'Mitglied werden' klicken.

Ich habe eine Frage/Anmerkung (Rückseite)

ALS MITGLIED PROFITIERE ICH VON:

- Persönliche Telefonsprechstunde zu Kopfschmerzmedizinischen Fragen mit einem Kopfschmerzexperten.
- Prioritäre Behandlung Ihrer Anliegen im Kopfschmerzbriefkasten
- Anschriften von Kopfschmerzärzten und Schmerzzentren
- Kostenlose Teilnahme an den Informationsveranstaltungen
- Ermässigungen an Kopfschmerz-Wochenendkursen
- Kostenloser Download von Informationsmaterialien
- Automatische elektronische Zusendung «Aktuelles»
- 2x jährlich unsere Newsletter QUERKOPF mit neusten Informationen aus der Medizin, Gesundheitspolitik und der Migraine Action
- Einladung zur Jahresversammlung (elektronisch)
- Stimmberechtigung und Vorschlagsrecht zu den geplanten Jahresaktivitäten

Ihre Mitgliedschaft hilft uns, weiterhin unabhängig arbeiten zu können. Mitgliederbeiträge und Spenden fliessen zu 100% in die Migraine Action Dienstleistungen für einen besseren Umgang mit Kopfschmerzen und Migräne.