

# Headache Action Plan and Medication Orders for School

## Student Information

Student's Name:

Birth date:

Parent/Guardian Contact/Phone:

Emergency Contact/Phone:

School/Grade:

Treating Provider/Phone:

## Headache Information

Diagnosis:

Triggers:

Aura (if any):

## Green Zone – Prevent more headaches

**Do/take this every day to help prevent YOUR headaches:**

It may take 4-6 weeks to see a big change, so stick with it!  
Visit [www.headachereliefguide.com](http://www.headachereliefguide.com) to manage your headaches.

- Get enough sleep; keep a regular schedule
- Eat healthy foods; don't skip meals
- Drink enough water; avoid caffeine
- Get regular exercise; manage your weight
- Learn ways to relax; manage your stress

## Yellow Zone – 1<sup>st</sup> line and 2<sup>nd</sup> lines

**Go to the health office right away. Take your quick relief medicine as soon as your headache starts.**

- Drink some water or sports drink if possible.
- Allow to rest in a dark, quiet place for up to 30 minutes, and practice relaxation exercises (e.g., deep breathing, guided imagery) if possible.
- You may need a different PE activity, dark glasses, or a quiet place to work for a while.

**Parent:** Let provider know if student needs to take their quick relief medicines 3 or more days a week or if this plan is not working.

1) Take \_\_\_\_\_ Dose \_\_\_\_\_ Route \_\_\_\_\_

May repeat after \_\_\_\_\_ hours.

2) Take \_\_\_\_\_ Dose \_\_\_\_\_ Route \_\_\_\_\_

May repeat after \_\_\_\_\_ hours.

3) Take \_\_\_\_\_ Dose \_\_\_\_\_ Route \_\_\_\_\_

May repeat after \_\_\_\_\_ hours.

## Red Zone – Time to get more help – 3<sup>rd</sup> line

If headache persists and student is unable to participate in schoolwork after all above treatments/accommodations have been offered:

**Parent** needs to contact **provider's office** if:

- Student's headache is much worse, lasting much longer than usual.

**Parent** needs to take student to the **Emergency Room** if:

- Student has new and very different symptoms like loss of vision, unable to move one side of your face or body, trouble walking or talking, very confused or unable to respond.

- Contact parents to pick up student and administer further medications at home.

- **Call 9-1-1** if student experiences any of these symptoms: Loss of vision, unable to move one side of face or body, trouble walking or talking, very confused or unable to respond, loss of consciousness.

- Call parent/guardian and school nurse
- Stay with student and remain calm
- Help student to practice relaxation techniques

**I authorize the quick-relief medication(s) listed in the yellow zone:**

Provider's signature/date:

District nurse's signature/date:

Parent/Guardian signature/date:

Parent/Guardian phone(s):

Medication is to be administered by school personnel.

Medication is to be administered only by parent.

Student understands the proper use of his/her medication and in my opinion can carry and administer at school independently, in alignment with school policy.

# Plan de Acción y Órdenes de Medicamentos Para la Escuela, Cuando Hay Dolor de Cabeza

## Información del estudiante

Nombre del estudiante:
Fecha de nacimiento:
Contacto/teléfono de padre/guardián:
Contacto de emergencia/teléfono:
Escuela/grado:
Doctor/teléfono:

## Información Sobre el Dolor de Cabeza

Diagnóstico:	
Causa:	Aura (si la hay):

## Zona Verde - Para prevenir más dolores de cabeza

### Haga/tome esto todos los días para ayudar a prevenir SUS dolores de cabeza:

Podría tomar de 4 a 6 semanas ver un gran cambio, ¡así que no descontinúe el tratamiento!

Visite [www.headachereliefguide.com](http://www.headachereliefguide.com) para controlar sus dolores de cabeza.

- Duerma lo suficiente; mantenga un horario regular
- Coma alimentos saludables; no se salte las comidas
- Beba suficiente agua; evite la cafeína
- Haga ejercicio regularmente; controle su peso
- Aprenda formas de relajarse; controle su estrés

## Zona amarilla - 1ra línea y 2da línea

### Vaya a la oficina de salud de inmediato. Tome su medicamento de alivio rápido tan pronto como comience su dolor de cabeza.

- Beba un poco de agua o bebida deportiva si es posible.
- Descanse en un lugar oscuro y tranquilo hasta 30 minutos si es posible, practique ejercicios de relajación (por ejemplo, respiración profunda, imágenes guiadas).
- Es posible que necesite una actividad de educación física diferente, gafas oscuras o un lugar tranquilo para trabajar por un tiempo.

**Padres:** Informe al doctor si la situación de salud del estudiante cambia, y ellos piensan que el niño necesita tomar sus medicamentos de alivio rápido 3 o más días a la semana o si este plan no está funcionando.

1) Tome \_\_\_\_\_ Dosis \_\_\_\_\_ Ruta \_\_\_\_\_

Puede repetirse cada \_\_\_\_ horas

2) Tome \_\_\_\_\_ Dosis \_\_\_\_\_ Ruta \_\_\_\_\_

Puede repetirse cada \_\_\_\_\_ horas

3) Tome \_\_\_\_\_ Dosis \_\_\_\_\_ Ruta \_\_\_\_\_

Puede repetirse cada \_\_\_\_\_ horas

## Zona Roja - Es hora de obtener más ayuda - 3ra línea

Si el dolor de cabeza persiste y el estudiante no puede participar en las tareas escolares después de que se hayan ofrecido todos los tratamientos/acomodaciones anteriores:

**Los padres** deben ponerse en contacto con **la oficina del médico** si:

- El dolor de cabeza del estudiante es mucho peor, dura mucho más de lo habitual.

**Los padres** deben llevar al estudiante a **la sala de emergencias** si:

- El estudiante tiene síntomas nuevos y muy diferentes como pérdida de visión, incapacidad para mover un lado de la cara o el cuerpo, dificultad para caminar o hablar, está muy confundido o es incapaz de responder.

- Póngase en contacto con los padres para recoger al estudiante y administrar más medicamentos en casa.
- Llame al 9-1-1 si el estudiante experimenta alguno de estos síntomas: Pérdida de visión, incapacidad para mover un lado de la cara o el cuerpo, dificultad para caminar o hablar, está muy confundido o es incapaz de responder o hay pérdida del conocimiento.
- Llame a los padres/guardianes y a la enfermera de la escuela
- No deje al estudiante solo y mantenga la calma
- Ayude al estudiante a practicar técnicas de relajación

## Autorizo los medicamentos de alivio rápido enumerados en la zona amarilla:

Firma/fecha del médico:
Firma de la enfermera del distrito/fecha:
Firma del padre/guardián/fecha:
Teléfono(s) del padre/guardián:

- Los medicamentos son administrados por personal escolar.
- Los medicamentos deben ser administrados solo por los padres.
- El estudiante entiende el uso adecuado de su medicación y, en mi opinión, puede llevar y administrarse la medicación en la escuela de forma independiente, de acuerdo con la política escolar.