

Neurologie

Hoofdpijnpoli

Algemene informatie

Inleiding

Veel mensen lijden aan hoofdpijn. Migraine en spierspanningshoofdpijn zijn de bekendste vormen van hoofdpijn. Clusterhoofdpijn is, evenals medicijnenafhankelijke hoofdpijn, een ernstige vorm van hoofdpijn. Om vast te stellen welk type hoofdpijn u heeft en hoe deze behandeld kan worden, bent u doorverwezen door uw huisarts naar de hoofdpijnpoli. In deze folder vindt u informatie over hoofdpijn en de gang van zaken op de hoofdpijnpoli.

Voor wie is de hoofdpijnpoli?

De hoofdpijnpoli is bedoeld voor mensen met hoofdpijnklachten die daarbij worden belemmerd in het dagelijks functioneren. De huisarts verwijst patiënten regelmatig door naar het ziekenhuis voor verder onderzoek en/of behandeling. Op de hoofdpijnpoli stelt de neuroloog het type hoofdpijn vast op basis van de ziektegeschiedenis en eventueel verder onderzoek. Meestal is daarna behandeling mogelijk om bepaalde klachten te bestrijden.

Vorbereiding op uw afspraak

Vragenlijst

Samen met deze folder krijgt u een vragenlijst toegestuurd. Wij vragen u deze ingevuld mee te brengen bij uw eerste afspraak.

Medicijngebruik

Vraag aan uw apotheek een uitdraai te maken van door u gebruikte medicijnen nu en in het verleden. Neem deze uitdraai mee op uw afspraak op de hoofdpijnpoli.

Ziekenhuispas

Voor uw afspraak heeft u een ziekenhuispas nodig. Als u dit nog niet heeft dan kunt u dit bij de receptie laten maken. U heeft hiervoor uw verzekeringsgegevens en een geldig identiteitsbewijs nodig.

De afspraak

De hoofdpijnverpleegkundige

Wat doet een hoofdpijnverpleegkundige?

Een hoofdpijnverpleegkundige heeft speciale scholing gehad om u te kunnen bijstaan bij uw klachten.

De hoofdpijnverpleegkundige

- Geeft u advies hoe u het beste om kunt gaan met uw klachten.
- Geeft u advies over de medicijnen die u gebruikt en de bijwerkingen hiervan.
- Is uw aanspreekpunt bij vragen en/of problemen.
- Is voor u gemakkelijk te bereiken.
- Geeft u ondersteuning tijdens het stoppen met medicijnen.
- Zorgt voor een hoofdpijndagboek.
- Onderhoudt contacten met andere hoofdpijnverpleegkundigen, maar ook met andere vakgebieden en/of behandelaars.

Tijdens uw afspraak heeft u eerst een gesprek met de hoofdpijnverpleegkundige. Zij neemt de vragenlijst met u door om een zo duidelijk mogelijk beeld te krijgen van uw hoofdpijnklachten. Daarnaast stelt zij nog aanvullende vragen eventueel naar aanleiding van de door u ingevulde vragenlijst. Vervolgens meet de hoofdpijnverpleegkundige uw bloeddruk.

De neuroloog

Na het gesprek met de hoofdpijnverpleegkundige volgt een onderzoek door de neuroloog en bespreekt hij uw klachten. Daarna stelt hij behandelingsmogelijkheden voor. De neuroloog ziet u zo nodig terug bij een vervolgsconsult op de hoofdpijnpoli om het effect van de behandeling te bespreken.

Algemene adviezen om hoofdpijn te verminderen

Cafeïne

Cafeïne kan hoofdpijn bevorderen. Het is dus aan te raden om geen cafeïnehoudende producten te gebruiken zoals koffie, (pure) chocolade en cola. Als u nu wel koffie gebruikt is het verstandig dit geleidelijk af te bouwen met een kop per week. U kunt wel cafeïnevrije koffie gebruiken.

Slapen

Probeer een regelmatig slaappatroon aan te houden en minimaal een uur voor middernacht te gaan slapen. Zorg voor een goede nachtrust door zowel geestelijk als lichamelijk ontspannen te gaan slapen. Voer geen emotionele gesprekken voor het slapen gaan. Maak bijvoorbeeld voor het slapen een avondwandeling. Het aantal uren slaap is moeilijk aan te geven omdat dit per persoon verschillend is.

Beweging

Het is van belang om zowel geestelijk als lichamelijk in balans te komen. Daarom is het verstandig regelmatig te bewegen of aan sport te doen. Regelmatig bewegen houdt in: minimaal drie keer per week gedurende een half uur lopen, fietsen of zwemmen. Als u op dit moment weinig beweegt kunt u dit het beste langzaam opbouwen.

Pijnstillers

Regelmatig gebruik van pijnstillers geeft geen vermindering van hoofdpijnklachten. U loopt het risico om juist hoofdpijn te krijgen door het regelmatig gebruik van pijnstillers. Gebruik daarom zo min mogelijk en liever geen pijnstillers. Regelmatig gebruik van pijnstillers kan ook aanleiding geven tot klachten van maag en/of darmen.

Wilt u meer informatie over hoofdpijn, dan kunt u contact opnemen met de vereniging van hoofdpijnpatiënten, Hoofdpijnnet, of kijken op internet:

www.allesoverhoofdpijn.nl

www.hoofdpijncentra.nl

Vragen

Heeft u na het lezen van deze folder nog vragen, dan kunt u ze stellen tijdens het eerstvolgende bezoek of contact opnemen met:

Poli Neurologie		
Locatie Venlo	routennummer 53	☎ (077) 320 68 29
Locatie Venray	routennummer 22	☎ (0478) 52 25 88

Hoofdpijnneuroloog

Drs. F. De Kleermaeker

Hoofdpijnverpleegkundige

Petra van Horck

☎ (0478) 52 24 56 *keuzemenu optie 2*

✉ hoofdpijnpoli@viecuri.nl

VieCuri Medisch Centrum

Locatie Venlo

Tegelseweg 210

5912 BL Venlo

☎ (077) 320 55 55

Locatie Venray

Merseloseweg 130

5801 CE Venray

☎ (0478) 52 22 22

Meer informatie www.viecuri.nl

Bekijk uw medische gegevens op www.mijnviecuri.nl