

De inhoud van deze folder komt uit onze ETZ behandelwijzer app. Daarom kan het zijn dat sommige verwijzingen in deze folder niet juist zijn omdat zij naar een mogelijkheid in de app verwijzen. Om de informatie zo goed mogelijk te kunnen bekijken is het downloaden van onze app via de app store of google play store aan te raden. Deze app is gratis.

## Inleiding

---

### Welkom

Welkom in de behandelwijzer app van het ETZ. In deze app vind je meer informatie over hoofdpijnklachten bij kinderen.

## Polibezoek

---

### Vorbereiding op de eerste afspraak

Je bent door de huisarts naar het ziekenhuis doorverwezen vanwege hoofdpijnklachten. Je krijgt een afspraak bij één van de volgende zorgprofessionals:

- de arts in opleiding tot neuroloog (AIOS Neurologie) met supervisie van de kinderneuroloog
- de verpleegkundig specialist kinderneurologie
- de kinderneuroloog
- de kinderarts

Zij willen zich graag goed op je komst voorbereiden.

Daarom vragen we je de toegestuurde vragenlijst ingevuld mee te nemen.

### De eerste afspraak

De eerste afspraak vindt plaats op de polikliniek kindergeneeskunde (route 80) of neurologie (route 42) op locatie Elisabeth. Deze afspraak duurt 45-60 minuten.

Tijdens deze afspraak praten we uitgebreid over je hoofdpijn met behulp van de door jou ingevulde vragenlijst.

Tevens wordt er een neurologisch en algemeen lichamelijk onderzoek uitgevoerd. Hierbij kijken we naar je spierkracht, houding en beweging. We testen je reflexen en je motorische coördinatie. Ook kijken we met een lampje in je ogen. Om je goed te kunnen bekijken, vragen we je je bovenkleding uit te trekken (je bent dan dus in je ondergoed).

Hierna bespreken we welk soort hoofdpijn je hebt (de diagnose) en maken we samen met jou een plan van aanpak.

## Plan van aanpak: Hoofdpijnkalender



Bij het plan van aanpak hoort altijd het bijhouden van een hoofdpijnkalender. Met een hoofdpijnkalender krijg je meer zicht op je hoofdpijnpatroon.

Je vult in op welke dagen je hoofdpijn heb gehad. Ook geef je de pijnscore aan, bijkomende verschijnselen en of je pijnstillers hebt gebruikt.  
Het gebruik van te veel pijnstillers kan ook leiden tot hoofdpijnlachten.

## Plan van aanpak: Leefstijladviezen

- Eet regelmatig en gezond, neem dagelijks een ontbijt
- Drink voldoende (1,5 - 2 liter per dag)
- Vermijd cafeïnehoudende dranken zoals energydrink, koffie, cola, ice-tea
- Zorg voor voldoende nachtrust en leg je mobiele telefoon 1 uur voordat je gaat slapen weg
- Zorg voor een goede balans tussen inspanning (school, huiswerk) en ontspanning
- Zorg voor voldoende beweging
- Staak overmatig pijnstillergebruik, zoals paracetamol of ibuprofen

## Plan van aanpak: Medicijnen

Bij migraine wordt er aanvalsmedicatie afgesproken, bij chronische migraine dagelijkse medicatie om aanvallen te voorkomen en het aantal hoofdpijndagen te verminderen.

Bij spanningshoofdpijn worden pijnstillers juist afgeraden.

Voor alle types hoofdpijn kan het zinvol zijn de medisch psycholoog te raadplegen.

## Vervolgafspraak

Na 2 tot 3 maanden zien we je nog een keer terug op de poli.

We bekijken dan samen je hoofdpijnkalender en bespreken of het ingezette plan van aanpak geleid heeft tot een vermindering van je hoofdpijn.