

Hoofdpijn

Bijna iedereen heeft wel eens hoofdpijn. Na een drukke periode, na een avondje uit of door slaaptekort. De oorzaak is vaak onschuldig. Daartegenover staat dat hoofdpijn één van de belangrijkste oorzaken is van ziekteverzuim.



Ernstige hoofdpijn en leefstijl

Er zijn veel verschillende soorten hoofdpijn. Bijna 3,5 miljoen Nederlanders hebben last van ernstige, bijzonder pijnlijke hoofdpijn, zoals migraine, medicatieafhankelijke hoofdpijn, clusterhoofdpijn, spanningshoofdpijn en aangezichtspijn. Mogelijke factoren die een rol kunnen spelen:

- Emoties, zorgen, te veel of juist te weinig stress
- Lichamelijke inspanning, zwaar tillen, slecht slapen
- Hitte, kou, onweer, snelle weersveranderingen
- Muffe ruimten, tabaksrook, airconditioning
- Fel licht, lawaai, sterke geuren
- Hormoonschommelingen
- Gebruik van sommige medicijnen
- Allergieën, zoals hooikoorts of overgevoeligheden voor voedingsbestanddelen
- Onregelmatig eten, te weinig eten, te veel koffie of juist minder koffie dan gewoonlijk.

Hoofdpijn is vaak niet met medicijnen alleen op te lossen. Ook de leefstijl speelt een rol. U kunt zelf onderzoeken of een verandering in leefstijl u iets oplevert.

Hoofdpijndagboek

Een [hoofdpijndagboek](#) helpt u en uw huisarts om inzicht te krijgen in hoe vaak u hoofdpijn heeft en hoe erg de hoofdpijn is. Het kan uw huisarts helpen om onderscheid te maken tussen verschillende soorten hoofdpijn, zoals spanningshoofdpijn en migraine.

In het dagboek vult u elke dag in hoe erg de pijn is en hoe het verder ging die dag. Als u medicijnen gebruikt, kunt u het dagboek ook gebruiken om te kijken of ze helpen. Voor meer informatie over dit dagboek zie www.thuisarts.nl.

Medicatieafhankelijk hoofdpijn

Medicatieafhankelijke hoofdpijn is hoofdpijn die ontstaat of verergert door het dagelijks slikken van pijnstillers of triptanen. Weinig mensen zijn zich ervan bewust dat je zelfs door het slikken van een halve paracetamol per dag, gedurende meer dan drie maanden, hoofdpijn kunt krijgen van de paracetamol. Een halve, of één of twee paracetamols per dag lijkt onschuldig, maar kan voor hoofdpijnpatiënten nare consequenties hebben. Uit onderzoek blijkt dat rond de 340.000 mensen in Nederland medicatieafhankelijke hoofdpijn hebben.



Meer weten?

Heeft u nog vragen over hoofdpijn? Vraag het ons gerust, of raadpleeg betrouwbare websites (z.o.z.).

Betrouwbare Internetsite

www.allesoverhoofdpijn.nl: de website van het Migrainefonds en Hoofdpijnnet.

www.nederlandsehoofdpijnvereniging.nl: De autoriteit op het gebied van hoofdpijnonderzoek en -behandeling.

www.apotheek.nl: met informatie over geneesmiddelen en actuele berichtgeving. Deze site wordt onderhouden door de landelijk apothekers organisatie.

www.thuisarts.nl: hier vindt u meer informatie over ziektebeelden. Deze site is samengesteld door de landelijke huisartsen vereniging.

www.flevowijk.nl: de website van Apotheek Flevowijk. U vindt hier o.a. ons kwaliteitsjaarverslag, medische informatie over ziektebeelden, video's en geneesmiddelinformatie.

www.kijksluiter.nl: Kijksluiter is een bibliotheek van ongeveer 6.500 animatievideo's, waarin de belangrijkste informatie uit de bijsluiter van een geneesmiddel in begrijpelijke spreektaal wordt uitgelegd. Kijksluiter is bedoeld om thuis in alle rust te bekijken.

www.mijngezondheid.net: op deze website kunt u inloggen, uw eigen gegevens inzien, medicijnen bestellen en een e-consult aanvragen.

patientenvereniging.startpagina.nl: een startpagina met links naar websites van patiëntenverenigingen.

www.lareb.nl: de website waar u alles kunt lezen over bijwerkingen (of het melden daarvan) en is de officiële site van het landelijke bijwerkingen centrum Lareb.

www.betrouwbarebron.nl: hier vindt u links naar sites met betrouwbare medische informatie.

www.nationalebijsluitertelefoon.nl: informatie over de bijsluitertelefoon, bedoeld voor blinden en slechtzienden, maar ook geschikt voor laaggeletterden.

www.bijsluiterwoordenboek.nl: een woordenboek voor de woorden die in bijsluiters gebruikt worden.



Apotheek Flevowijk

Lelystraat 80, 8265 BE Kampen

T. 038-3371400 F. 038-3371414

E info@flevowijk.nl, Website: www.flevowijk.nl Twitter: @FlevowijkApo

Facebook: www.facebook.com/FlevowijkApo