

In gesprek over leefstijl en leven met hoofdpijn



1. Stimuleer erkenning van hoofdpijnklachten

- ◆ Ernstige hoofdpijn is meestal een chronische aandoening.
- ◆ Medische behandeling en medicatie kunnen helpen, maar bij de meeste mensen **verdwijnt de hoofdpijn niet helemaal**.
- ◆ Leven met hoofdpijn is niet makkelijk. Maar er zijn manieren om er beter mee om te gaan. De eerste stap: **erkennen** dat de hoofdpijn er is.
- ◆ Houd er rekening mee dat je een hoofdpijnaandoening hebt. Als je lichamelijk en geestelijk vaak **over je grenzen** gaat, kunnen je hoofdpijnklachten verergeren.

2. Leg uit hoe een gezonde leefstijl en leren leven met hoofdpijn de patiënt kan helpen

- ◆ Een gezonde leefstijl is **geen wondermiddel**. Maar een gezonde leefstijl kan wél een positieve invloed hebben op de ernst, duur en frequentie van de hoofdpijn. Een ongezonde leefstijl kan de hoofdpijn verergeren.
- ◆ Met een gezonde leefstijl kan de patiënt zelf een **positieve invloed** hebben op zijn/haar algemene gezondheid en klachten. Het helpt om de hoofdpijn beter te verdragen en eerder te herstellen.
- ◆ Rekening houden met je hoofdpijn en het aannemen van een gezonde leefstijl is een “behandeling” die geen bijwerkingen heeft.

3. Vraag of de patiënt behoefte heeft aan informatie of advies over leven met hoofdpijn

Bepaal samen met de patiënt of er interesse is en verwijst eventueel door naar de [website van Hoofdpijnnet](#). Spreek af om in het volgende consult op het onderwerp terug te komen.



LET OP: Benadruk dat het niet iemands eigen schuld is dat hij of zij hoofdpijn heeft. Praten over leefstijl en hoe je leeft met je klachten kan mensen soms dat gevoel geven.



Hoofdpijnnet: Informatie en persoonlijk advies over leven met hoofdpijn

Adviespunt Leven en Leefstijl

Gratis service voor leden van Hoofdpijnnet. Ervarensdeskundigen bieden een luisterend oor en geven steun en advies over hoe je (op een gezonde manier) kan leven met hoofdpijn.

✉ gezondleven@hoofdpijnnet.nl

🌐 hoofdpijnnet.nl/adviespunt-leefstijl-leven-met-hoofdpijn/

Gezond leven

Op de website van Hoofdpijnnet vind je antwoord op veelgestelde vragen over leefstijl en hoe te leven met hoofdpijn. Je vindt hier ook verhalen en inzichten van anderen die leven met hoofdpijnklachten.

🌐 hoofdpijnnet.nl/gezondleven/

Welke patiënten kun je wijzen op de ondersteuning van Hoofdpijnnet?



Een patiënt die zelf iets wil doen om zijn klachten te verminderen of wil werken aan zijn gezondheid.



Een patiënt die weinig rekening houdt met de hoofdpijn. Of iemand die juist weinig onderneemt uit angst dat dit een aanval zal uitlokken.



Een patiënt die worstelt met het accepteren van de klachten of waarbij er veel speelt bijvoorbeeld op het werk, thuis of in het sociale leven.



Een patiënt die veel onbegrip uit zijn omgeving ervaart en behoefte heeft aan tips van een lotgenoot hoe daarmee om te gaan.



Een patiënt die weinig weet over zijn aandoening, medicatie-overgebruik of chronische pijn.