

Gezond leren leven met je hoofdpijn, maar hoe dan?

Ernstige hoofdpijn is niet je eigen schuld. Maar er zijn wel dingen die je kunt doen om beter in je vel te zitten: werken aan een gezonde leefstijl kan een positieve invloed hebben. Dit kan je aanvallen verminderen, helpen om sneller te herstellen en de hoofdpijn beter te verdragen.

Deze tips helpen je verder.

Erken dat je een chronische hersenaandoening hebt.

Plan voldoende rust in en geef jezelf tijd om van een aanval te herstellen.

Vergroot je veerkracht. Investeer in activiteiten waar je energie van krijgt.

Het is frustrerend als dingen niet gaan door hoofdpijn. Probeer toch te focussen op wat je wel kunt.

Bekijk meer leefstijl-tips speciaal voor mensen met hoofdpijn op de website van Hoofdpijnet.



Bij patiëntenvereniging Hoofdpijnnet vind je informatie en kun je persoonlijk advies krijgen over gezond leven met hoofdpijn.

Gezond leven

Op deze pagina 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/

Adviespunt Leven en Leefstijl

Ervaringsdeskundigen 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/

Lotgenotencontact

Contact met lotgenoten kan een grote steun zijn. Hoofdpijnnet organiseert activiteiten waar je anderen met hoofdpijn kunt ontmoeten. Bijvoorbeeld een wandeling, een workshop yoga of gewoon koffie drinken. Ook zijn er online bijeenkomsten en schrijfcafés, waar je ervaringen en tips kunt uitwisselen.

 hoofdpijnnet.nl/lotgenoten/

