



# Algemene adviezen voor patiënten met hoofdpijn

Buiten de gerichte behandeling van uw hoofdpijn om kunt u zelf veel doen om minder vaak hoofdpijn te hebben of om er minder last van te hebben.

## Omgaan met pijnstillers

Een leefregel die geldt voor iedereen die pijnstillers tegen hoofdpijn gebruikt is: Gebruik de pijnstillers zoals de arts ze heeft voorgeschreven. Alleen dan hebben ze de best mogelijke werking. Niet de hoeveelheid telt, maar de regelmaat!

De stelregel is 1 dag per week pijnstillers. Dit kunnen gewone pijnstillers of triptanen zijn. U mag in principe de maximale dosering op die dag gebruiken wat is toegestaan. Of 2 tot 3 dagen pijnstillers gebruiken en dan 6 tot 7 dagen helemaal niets. Zorg dat u in totaal niet vaker dan 8 dagen per maand de pijnstillers gebruikt.

## Cafeïnegebruik

Cafeïne kan een negatieve invloed op de hoofdpijn hebben, van deze stof is het wetenschappelijk aangetoond. Helemaal stoppen is niet nodig, maximaal 2-3 eenheden per dag is acceptabel.

Omdat het lichaam went aan een dagelijkse hoeveelheid cafeïne, kunt u bij een drastische vermindering in eerste instantie last krijgen van: hoofdpijn, moeheid, prikkelbaarheid, concentratiestoornissen.

Cafeïne zit in koffie, cola, red-bull, dr pepper, ijsthee. In thee zit ook cafeïne, weliswaar minder dan in koffie: 3 kopjes thee staat tot 1 kopje koffie. Alternatieven kunnen zijn decafé of kruiden en rooibos thee, hier zit een geringe hoeveelheid cafeïne in.

Ter Vergelijking (mg cafeïne)

Kop koffie	120 mg	Energiedrankjes	80-120 mg
Mok koffie	300 mg	Reep pure chocolade	80 mg
Kop thee	40 mg	Reep melk chocolade	20 mg
Glas cola	30 mg	Cafeïnevrije koffie	4 mg

## Voeding

Eten levert energie. Als u eet dan stijgt de bloedsuikerspiegel. Als u energie verbruikt, dan daalt de bloedsuikerspiegel geleidelijk tot u weer gaat eten. Als u te lang niet eet of maaltijden overslaat daalt de bloedsuikerspiegel verder dan gewoonlijk. Dat kan tot klachten van hoofdpijn leiden.

Zorg dat u gezond en gevarieerd eet, regelmaat is hierbij belangrijk, sla geen maaltijden over. Drink 2 liter vocht per dag.



## Conditie

Zorg voor voldoende beweging. Ga op een sport waar u affiniteit mee heeft. Het belangrijkste is dat u er plezier in heeft. Bewegen betekent niet meteen dat u topprestaties moet leveren. Vermijd piekbelasting en zorg voor een goede warming up.

Vindt u dit moeilijk? Zorg dan voor voldoende beweging. Probeer elke dag, maar toch zeker 5 keer per week, een half uur te wandelen of fietsen. Flink sporten is niet altijd mogelijk maar rustig lopen lukt vaak nog wel. Probeer het anders in een opbouwschema te doen. U kunt beginnen met een paar minuten. Stap voor stap voert u dit op, totdat u rond een half uur zit.

## Slapen

Pijn, dus ook hoofdpijn, vergt veel energie. Mensen die regelmatig hoofdpijn hebben, lopen de kans steeds vermoeider te raken. Bij oververmoeidheid kan er een toename zijn in de hoofdpijnklachten. Ook is de hoofdpijn moeilijker te verdragen als iemand moe is. Kortom regelmatige en voldoende slaap is belangrijk .

Ga elke avond ongeveer op hetzelfde tijdstip naar bed en sta op ongeveer dezelfde tijd op. Er is niets op tegen om een keertje later naar bed te gaan of later op te staan, zolang dit maar geen gewoonte wordt.

Vermijd geestelijke en lichamelijke inspanning ,zoals sporten ,vergaderen of studeren vanaf 2 uur voor het slapen gaan.

Eet en drink niet te uitgebreid binnen een paar uur voor het naar bed gaan. Vermijd het gebruik van cafeïneproducten in de avond.

Leg pen en papier naast uw bed. Schrijf gedachten van u af als u begint te piekeren.

Zorg voor voldoende ventilatie op uw slaapkamer, slaap het liefst met het raam iets open. Het is niet wetenschappelijk bewezen, maar sommige mensen hebben er baat bij om een kwartier voor het slapen een warmte kussen of kersenpitkussen in de nek te leggen. Het geeft een prettig gevoel aan de nekspieren.

## Alcohol

Als alcohol de hoofdpijn uitlokt is het verstandig om het gebruik te vermijden. Voor een gezonde levensstijl geldt het maximum van 2 eenheden per dag, en minimaal 2 dagen per week geen alcohol.

Drink 's avonds niet teveel alcohol. Het geeft namelijk een lichte en onrustige slaap.

## Roken

Als u hoofdpijn heeft, heeft u een goede reden om met roken te stoppen. Allereerst betekent roken dat uw conditie minder goed is. Hierdoor zult u hoofdpijn aanvallen minder goed verdragen. Bovendien kan het een hoofdpijnaanval uitlokken bij mensen die hier gevoelig voor zijn. Zo ook het verblijf in rokerige ruimtes.



Wilt u stoppen? Laat u dan begeleiden door uw huisarts of doe mee aan een stoppen met roken cursus. U kunt ook begeleiding vragen aan de Rook Stop Poli in Gelre ziekenhuizen Zutphen: bereikbaar via tel: 0575 - 59 23 31.

