

Hoofdpijnkalender

Naam:

Maand:

Datum	Hoofdpijn <i>geen licht matig ernstig</i>	Duur hoofdpijn		Klachten					Geneesmiddel	Opmerkingen	
		<i>begin</i>	<i>eind</i>	<i>bonzend</i>	<i>misselijk of braken</i>	<i>erger bij lichamelijke activiteit</i>	<i>erger bij licht of geluid</i>	<i>een- zijdig</i>	<i>vooraf aura</i>	<i>naam en hoeveelheid gebruikt geneesmiddel</i>	<i>effect geneesmiddel, stemming, stress, bijwerkingen, enz.</i>
1											
2											
3											
4											
5											
6											
7											
8											
9											
10											
11											
12											
13											
14											
15											
16											
17											
18											
19											
20											
21											
22											
23											
24											
25											
26											
27											
28											
29											
30											
31											

Toelichting gebruik hoofdpijnkalender

Belang van kalender

Veel mensen hebben vaak last van hoofdpijn. Op het spreekuur van uw huisarts komen ook veel mensen met hoofdpijn. Er zijn een aantal verschillende typen van hoofdpijn en het is soms niet eenvoudig deze verschillende typen van elkaar te onderscheiden. Sommige patiënten hebben ook meerdere soorten hoofdpijn, bijvoorbeeld de ene keer de ene en een volgende andere soort hoofdpijn (soms spanningshoofdpijn, soms migraine). Sommige hoofdpijnpatiënten hebben ook mengvormen waardoor het onderscheid nog moeilijker wordt. De verschillende soorten hoofdpijn worden onderscheiden op grond van de klachten, de ernst van de hoofdpijn, de duur van de hoofdpijn en eventuele klachten die aan de hoofdpijn vooraf kunnen gaan of tegelijk met de hoofdpijn voorkomen.

Deze hoofdpijnkalender is een hulpmiddel voor u en uw huisarts om een zo nauwgezet mogelijke beschrijving van uw hoofdpijn te verkrijgen. Uw huisarts kan dan met grotere zekerheid bepalen om welke soort hoofdpijn het bij u gaat. Daardoor kan een zo goed mogelijk bij uw hoofdpijn passende behandeling worden ingesteld. En dat geeft weer een hogere kans op een succesvolle behandeling van uw hoofdpijn. U en uw huisarts kunnen zo het beste samenwerken bij het zo goed mogelijk behandelen van of leren omgaan met uw hoofdpijn.

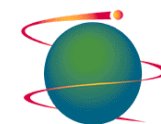
Soorten hoofdpijn

Er zijn soorten hoofdpijn die veel voorkomen en soorten die weinig voorkomen. De meest voorkomende soorten zijn:

- spanningshoofdpijn;
- migraine;
- combinatie van migraine en spanningshoofdpijn;
- medicatieafhankelijke hoofdpijn (ook wel middelengeïnduceerde hoofdpijn genoemd);
- clusterhoofdpijn (zelden).

Ook komt hoofdpijn voor bij bijholteklachten, bijholteontstekingen, koorts en aangezichtspijn.

Uw huisarts kan u voorlichten over al deze soorten hoofdpijn.



Primary Care Network
NEDERLAND

Invullen van de hoofdpijnkalender

- Vul uw naam en de maand in en begin op de juiste datum;
- Geef de ernst van de hoofdpijn aan met een cijfer (0 = geen, 1 = licht, 2 = matig, 3 = ernstig) of met een woord;
- Geef de duur aan met een begin- en eindtijdstip;
- Noteer in de klachtenkolommen welke klachten u wel en welke klachten u niet heeft;
- Schrijf in de kolom geneesmiddelen of u een geneesmiddel heeft gebruikt. Zo ja, noteer welk geneesmiddel u gebruikte, in welke sterkte, hoeveel u er van heeft gebruikt en of het gebruik er van succesvol was;
- De laatste kolom kunt u gebruiken om voor u zelf belangrijke zaken of omstandigheden op te schrijven;
- Op de dagen dat u geen hoofdpijn heeft, kunt u de betreffende regel leeg laten.

Voorbeeld

Datum	Hoofdpijn				Duur hoofdpijn		Klachten	
	geen	licht	matig	ernstig	begin	eind	bonzend	misselijk of braken
1	1/11	3 (matig)			16.00 – 21.00		ja	nee
2								
3								
4	4/11	4 (ernstig)			12.00 – 23.30		ja	beetje
5	5/11	3 (matig)			14.00 – 16.00		+	++
6								
7								
8								