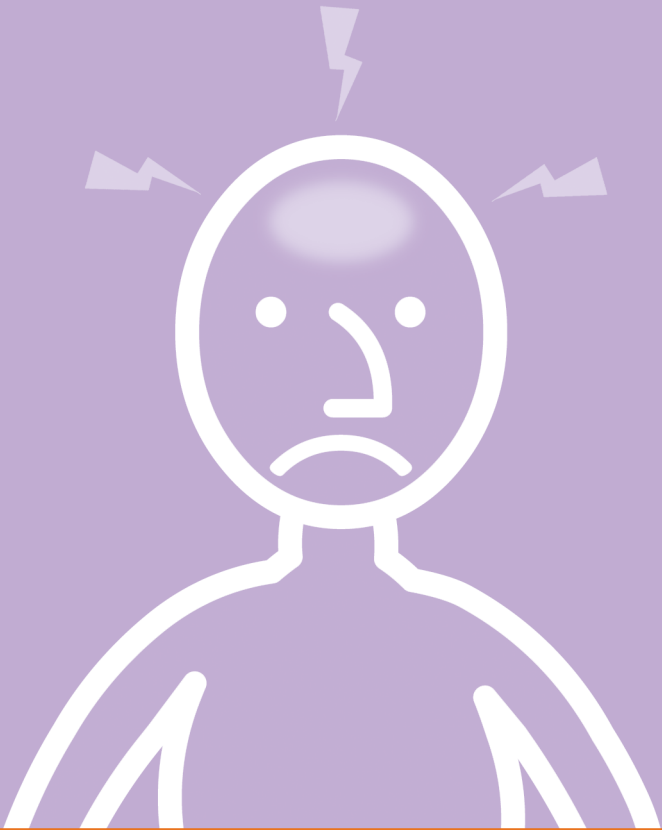


Headache



What is a 'headache'?

Almost everybody has a headache once in a while. Usually a headache lasts only a short time, but some people have a headache almost constantly. There are many kinds of headaches. The two most common ones are a tension headache and a migraine. This leaflet mainly deals with these two kinds of headaches.

A tension headache usually makes you feel that there's a tight band around your head or forehead. It starts gradually and it ends gradually. It might last only a short time, or go on for days – or even weeks. The neck and shoulders are often also painful and tense.

A migraine is a moderate or severe, throbbing headache which is almost always accompanied by nausea or vomiting. The pain is often lodged on one side of the head. A migraine attack often announces itself shortly before it begins; for example, people see jagged, shimmering or flashing lights. Some people detect the same, familiar smell shortly before an attack. During the attack, people often experience discomfort from light and noise. The duration of a migraine attack differs from person to person, although it usually lasts from half a day to two days.

Hoofdpijn

9

Wat is het?

Bijna iedereen heeft wel eens hoofdpijn. Soms duurt het heel kort, maar er zijn ook mensen die bijna voortdurend hoofdpijn hebben. Er zijn veel soorten hoofdpijn. De twee meest voorkomende soorten zijn spanningshoofdpijn en migraine. Deze folder gaat voornamelijk over deze twee soorten hoofdpijn.

Spanningshoofdpijn geeft meestal een gevoel alsof er een strakke band om het (voor-)hoofd zit. Het begint geleidelijk en gaat ook geleidelijk weer weg. Het kan heel kort duren, maar ook dagen, soms weken, aanhouden. Nek en schouders zijn vaak ook pijnlijk en gespannen.

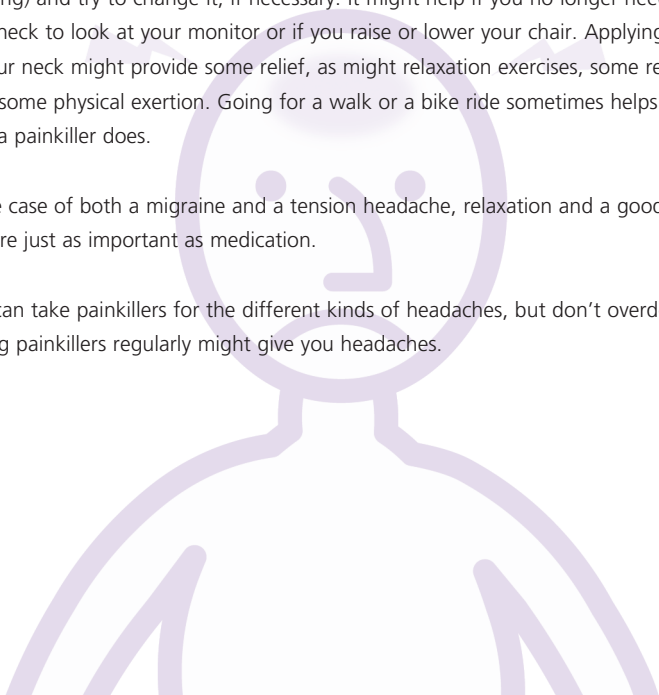
Migraine is een matige of heftige, bonzende hoofdpijn die bijna altijd samengaat met misselijkheid of braken. De pijn zit meestal maar aan één kant van het hoofd. Vaak kondigt een migraine-aanval zich kort van tevoren aan. U ziet dan bijvoorbeeld schitteringen of bepaalde lichtfiguren. Sommige mensen ruiken typische geuren vlak voor een aanval. Tijdens de aanval worden licht en geluid dikwijls slecht verdragen. Een migraine-aanval duurt niet bij iedereen even lang; het varieert van een halve dag tot twee dagen.

What to do if you have a headache?

It's difficult to give advice that applies to all the different kinds of headaches. Fresh air, a good night's rest and enough relaxation are always important. It's also important, however, to find out what gives you a headache. The best way to find out is to keep a 'headache diary'. Write down every day what you did, what you ate, when the headache started and how severe it was. Give the headache a mark between 0 (very mild) and 10 (very severe), as this might help you find out whether it's coffee, smoking, staying for a long time in the same position or something else that gives you a headache. In the case of a tension headache, note your position (for instance, whilst working) and try to change it, if necessary. It might help if you no longer need to twist your neck to look at your monitor or if you raise or lower your chair. Applying warmth to your neck might provide some relief, as might relaxation exercises, some rest or even some physical exertion. Going for a walk or a bike ride sometimes helps more than a painkiller does.

In the case of both a migraine and a tension headache, relaxation and a good night's rest are just as important as medication.

You can take painkillers for the different kinds of headaches, but don't overdo it. Taking painkillers regularly might give you headaches.



When to contact your doctor?

Contact your doctor if:

- The headache does not disappear despite the measures you've taken;
- You have a severe, new type of headache;
- For no apparent reason, you get an acute, severe headache and feel very ill;
- You get a severe headache following an accident;
- You want information on keeping a 'headache diary' or want to discuss your diary.

If you're worried about any other symptoms, don't hesitate to consult your doctor.

Wat kunt u er zelf aan doen?

Het is moeilijk om een advies te geven dat voor alle soorten hoofdpijn geldt. Frisse lucht, een goede nachtrust en voldoende ontspanning zijn altijd van belang. Verder is het belangrijk te achterhalen wat bij u de hoofdpijn uitlokt. De beste manier om daarachter te komen, is het bijhouden van een hoofdpijndagboek. Daarin schrijft u elke dag op wat u gedaan heeft, wat u gegeten heeft, wanneer de hoofdpijn opkwam en hoe erg de hoofdpijn was. U kunt dit doen door een cijfer van 0 tot 10 te geven, waarbij 10 de ergste hoofdpijn is. Op deze manier kunt u achterhalen of bij u koffie, roken, lang in één houding werken of iets anders de hoofdpijn uitlokt.

Let bij spanningshoofdpijn op uw (werk)houding en probeer deze zo nodig te veranderen. Soms helpt het als u bijvoorbeeld niet meer schuin naar uw computerscherm hoeft te kijken of wanneer u uw stoelzitting hoger of lager zet. Warmte in de nek kan verlichting geven, evenals ontspanningsoefeningen, rust of juist een stevige lichamelijke inspanning. Een eind fietsen of wandelen helpt wel eens beter dan een pijnstiller.

Bij migraine en spanningshoofdpijn zijn ontspanning en een goede nachtrust net zo belangrijk als medicijnen.

Voor alle soorten hoofdpijn kunt u een pijnstiller gebruiken. Maar doe dit niet te veel. Door regelmatig gebruik van pijnstillers kunt u juist weer hoofdpijn krijgen.

Wanneer naar de huisarts?

Neem contact op met uw huisarts:

- Als de hoofdpijn ondanks genomen maatregelen niet verdwijnt;
- Als u een zware hoofdpijn krijgt die u niet eerder heeft gehad;
- Als u zonder aanleiding een snel opkomende, heftige hoofdpijn krijgt, waarbij u zich erg ziek voelt;
- Als u heftige hoofdpijn krijgt na een ongeval;
- Als u informatie over het hoofdpijndagboek wilt of als u uw dagboek wilt bespreken.

Wanneer er andere verschijnselen zijn waarover u zich zorgen maakt, overleg dan met uw huisarts.

Colofon

• Oorspronkelijk materiaal: Hulpverleningsdienst Groningen en MOA Noord-Nederland • Illustraties: Spoetnik, Groningen • Tekst: Gebaseerd op de NHG-folder hoofdpijn, januari 2002 • Beschikbaar gesteld materiaal voor gebruik bij voorlichting aan migranten door eerstelijns in achterstandswijken • Materiaal gebaseerd op oorspronkelijke uitgave van GGD Nederland (juni 2006) t.b.v. Zelfzorg voor Asielzoekers