

MAAK VAN MIGRAINE EEN HOOFD ZAAK

IN GESPREK OVER MIGRAINE MET JE HUISARTS

Leven met migraine kan lastig zijn. Het is een onzichtbare ziekte, die niet altijd makkelijk valt uit te leggen aan mensen die nog nooit een migraineaanval hebben gehad.

In gesprek gaan met je huisarts over jouw ervaring en mogelijke behandelingen is belangrijk. Om dit goed te kunnen doen is het belangrijk dat je jouw ervaringen met migraine en de impact die het op jouw leven heeft zo goed mogelijk kunt verwoorden. Deze checklist helpt je het gesprek met je huisarts goed voor te bereiden.



HOE GA JE HET GESPREK AAN?

VRAGEN DIE DE HUISARTS AAN JOU KAN STELLEN:

- Hoeveel migraineaanvallen heb je en/of hoeveel door migraine aangetaste dagen ervaar je (gemiddeld) per maand?
- Hoeveel uur voor de start van een migraineaanval voel je de symptomen opkomen?
- Hoeveel uur duurt jouw migraineaanval?
- Hoelang duurt het na een migraineaanval voordat je je weer goed/als jezelf voelt?
- Welke medicatie gebruik je? Hoeveel dagen behandel je jouw migraine met medicatie (in een gemiddelde maand)?
- Hoeveel dagen per maand mis je gemiddeld op werk of aan huishoudelijke taken door migraine?

VRAGEN DIE JIJ AAN DE HUISARTS KUNT STELLEN:

- Welke behandelingen zijn er mogelijk voor mijn (klachten door) migraine?
- Wat zijn de voor- en nadelen van deze behandelingen?
- Is het normaal wat ik voel (of juist niet voel)?
- Heeft u tips om de kans op/klachten van een migraineaanval te verminderen?

ZAKEN WAAR JE ZELF OVER NA KUNT DENKEN VOOR HET DOKTERSBEZOEK:

1. Beschrijf hoe jij je voelt over je huidige situatie.
2. Verwoord waar je behoefte aan hebt: bedenk wat er voor jou nodig is om te kunnen leven met migraine.
3. Houd een (hoofdpijn)dagboek bij om inzicht te krijgen in wanneer je hoofdpijn hebt, hoe lang een aanval duurt en wat je rondom die dag(en) eet, drinkt en doet.

MAAK VAN MIGRAINE EEN HOOFD ZAAK

Wat is migraine?

Migraine is een (chronische) hersenziekte. De meest voorkomende symptomen tijdens een migraineaanval zijn: bonzende of kloppende hoofdpijn (meestal aan één kant van het hoofd), misselijkheid en overgeven, overgevoeligheid voor licht en geluid en soms ook visuele stoornissen, zoals het zien van vlekken.



**vrouwen hebben bijna
3 keer zoveel last van
migraine als mannen**

Moet ik naar de huisarts?

Een derde van de migrainepatiënten gaat niet naar de huisarts. Ze accepteren hun klachten of doen alleen aan zelfmedicatie. De juiste behandeling en een goed (leefstijl) advies kunnen migraineklachten sterk verminderen of zelfs doen verdwijnen. Ga daarom het gesprek aan met je huisarts om tot de beste behandeling voor jou te komen. Vraag goed door en ga als je last blijft houden opnieuw naar de huisarts.

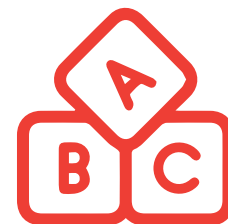
Elke dag hebben



**Nederlanders
een migraineaanval**

Migraine is een complexe ziekte met wisselende symptomen. Wat kun jij doen als je denkt dat je misschien migraine hebt?

1. Houd een (hoofdpijn)dagboek bij om inzicht te krijgen in wanneer je hoofdpijn hebt, hoe lang een aanval duurt en wat je rondom die dag(en) eet, drinkt en doet.
2. Denk je dat je migraine hebt? Ga dan naar je huisarts en vraag advies.
3. Bepaal na het stellen van de diagnose samen met de huisarts de beste behandeling.



200.000

**kinderen in Nederland
hebben migraine.**

www.migraineiseenhoofdzaak.nl

Coalitie Migraine:



Ondersteund door Novartis, Allergan, Teva Nederland B.V. en GSK