

**TIPS &
WEETJES**

OM MEE AAN DE
SLAG TE GAAN



Week van de
MIGRAINE

28/09-03/10 2020
migraine-info.be



HOE MIJN **MIGRAINE** EN IK SAMENWERKEN

Als u aan migraine lijdt, dan heeft deze aandoening vaak een grote impact op uw dagelijkse privé- en professionele leven. Maar wat als u zou kunnen samenwerken met uw migraine?

In deze folder leest u 6 manieren om meer ontspanning en rust in uw leven te brengen. Want hoe meer relaxed u bent, hoe beter voor uw gezondheid.

Praat ook over uw aandoening met uw arts of apotheker: zij helpen u om uw migraine beter te verdragen.

TIP 1**ZORG VOOR VOLDOENDE SLAAP**

Een onregelmatig slaappatroon is over het algemeen een mogelijke trigger van migraine.

Daarom een aantal belangrijke aandachtspunten:

- Houd uw werkuren zo regelmatig mogelijk.
- Plan na het werk niet te veel activiteiten meer in, en zorg ervoor dat ze uw vaste slaappatroon niet in de weg staan.
- Ga tijdens het weekend op hetzelfde uur slapen als tijdens de week, en sta ook op hetzelfde uur op.

45%
VAN DE
MIGRAINEPATIËNTEN

willen zich
afzonderen van
lawaai en licht
tijdens de aanval.

Bron: Onderzoek in opdracht van GSK Consumer Healthcare

TIP 2**BEWEGEN, BEWEGEN, BEWEGEN**

We vertellen u niets nieuws als we zeggen dat bewegen een echte must is voor uw gezondheid. Maar wist u dat beweging ook zorgt voor minder stress – een trigger voor bijna 70% van de mensen met migraine? Tijd om actiever te worden, dus!

- Zittend beroep? Sta elke 30 minuten recht.
- Ga een verdieping hoger naar het toilet.
- Wissel zitten af met staand beeldschermwerk.
- Ga 's avonds na het eten nog een blokje om.

**TIP 3****CREËER RUST IN UW HOOFD**

Minder stress zorgt voor minder kans op migraine-aanvallen. Ga dus zo zen mogelijk door het leven.

Enkele aanraders:

- Volg een workshop mindfulness, een training die u leert ieder moment bewust in het hier en nu te beleven en niet te piekeren over het verleden of de toekomst.
- Leer mediteren. 10 minuten per dag mediteren zou het stresshormoon in het lichaam en de bloeddruk verlagen.
- Doe een paar eenvoudige yoga-oefeningen voor het slapengaan, zodat u rustig naar bed kunt.

59%

VAN DE
MIGRAINEPATIËNTEN

nemen een medicijn
om de symptomen
van hun migraine te
verlichten.

Bron: Onderzoek in opdracht van GSK Consumer Healthcare

TIP 4**LACHEN HELPT!**

Lachen heeft een positieve invloed op uw gezondheid, en wel op heel veel verschillende vlakken. Zo verlaagt regelmatig lachen de bloeddruk en zorgt het voor een betere bloeddoorstroming in organen en ledematen.

Een flinke lachbui verlaagt ook de hoeveelheid stresshormonen (cortisol en adrenaline) in het bloed. Minder stress betekent ook een lager risico op uw volgende migraine-aanval.

TIP 5**EET EN DRINK ALCOHOL VERSTANDIG**

Een lekker glaasje wijn, een heerlijk stukje kaas of die verrukkelijke chocoladetaart: lekker eten en drinken zorgt vaak voor een moment van geluk. Maar voor migrainepatiënten is helaas niet alle voeding een goed idee. Zo heeft alcohol een negatief effect op migraine, en ook kaas en chocolade zijn beruchte triggers van aanvallen.

Magnesiumhoudende voeding – zoals groene bladgroenten, bananen, avocado's en noten – zouden dan weer een positief effect hebben op migraine.

38%

VAN DE
MIGRAINEPATIËNTEN

zorgen ervoor dat
ze genoeg water
drinken tijdens
de aanvallen.

Bron: Onderzoek in opdracht van GSK Consumer Healthcare

TIP 6**WEES VOORZICHTIG MET LICHT EN GELUID**

Het is bewezen dat migraine getriggerd wordt door natuurlijk licht, felle lampen en knipperlichten. Sommige patiënten zijn ook heel gevoelig voor geluid, en tijdens een migraine-aanval kan het kleinste geluid heel storend zijn.

Vermijd dus plaatsen met fel licht en luide muziek. Kies thuis voor dimbare verlichting en zachte achtergrondmuziek. Of kom tot rust met natuurgeluiden en kaarslicht.

PRAAT EROVER!

Als migrainepatiënt hoeft u zich niet te schamen, en praat erover met uw apotheker of arts. Deze specialist(e) helpt u om de ziekte beter te begrijpen en om een gepaste behandeling te vinden.

Een tip? Hou een dagboek bij over uw migraine. Duid de dagen aan waarop u aanvallen krijgt en geef de intensiteit van de pijn aan. Noteer er ook de mogelijke oorzaak bij. Dankzij al deze informatie, kan u misschien de trigger van uw migraine beter identificeren.

WAT IS MIGRAINE?

Een migraineaanval kan uit 4 fasen bestaan.

FASE 1: waarschuwingfase

Niet iedereen heeft zo'n waarschuwingfase of is er zich bewust van. Enkele uren tot enkele dagen voor het begin van de hoofdpijn kunt u een combinatie van deze symptomen voelen: moeheid, nekpijn, concentratieverlies, gevoeligheid aan geluid of licht, misselijkheid, moeilijk zicht, de behoefte om veel te gapen en bleekheid.

FASE 2: aurafase

Niet iedereen met migraine heeft ooit een aura, en niet noodzakelijk bij elke aanval. Zo'n aura is een signaal van de hersenen en houdt meestal 5 tot 60 minuten aan. U ziet mogelijk blinde vlekken, fel licht of lichtflitsen of gekleurde zigzaglijnen, meestal aan één kant. Soms ziet u dubbel of wazig. Er kunnen ook tintelingen of gevoelloosheid optreden. Moeite met spreken kan ook voorkomen.

FASE 3: hoofdpijnfase

Een migraineaanval duurt gewoonlijk iets minder dan 1 dag, maar kan tot 3 dagen duren. Duurt een aanval korter dan 4 uur of langer dan 72 uur, dan heeft u wellicht geen migraine. Migrainehoofdpijn kan heel hevig zijn. De pijn kan zich aan één kant van uw hoofd situeren, maar ook aan beide kanten. Vaak zit de pijn aan de voorkant of bij de slaap. De pijn is meestal kloppend of bonzend en verergert bij beweging. Misschien bent u misselijk en moet u zelfs (bijna) braken. Licht en geluid kunnen ondraaglijk worden en u bent misschien ook het liefst alleen in een donkere en stille omgeving.

FASE 4: herstelfase

De hoofdpijn vermindert. U kan weer moe, prikkelbaar en neerslachtig zijn en moeite hebben om u te concentreren.



PRAAT EROVER!

Als migrainepatiënt hoeft u zich niet te schamen. Praat erover met uw apotheker of arts. Deze specialist(e) helpt u om de ziekte beter te begrijpen en om een gepaste behandeling te vinden.

Een tip? Hou een dagboek bij over uw migraine. Duid de dagen aan waarop u aanvallen krijgt en geef de intensiteit van de pijn aan. Noteer er ook de mogelijke oorzaak bij. Dankzij al deze informatie, kunt u misschien de trigger van uw migraine beter identificeren.

ANDERE SOORTEN HOOFDPIJN

Naast migraine bestaan er ook nog andere soorten hoofdpijn.

Spanningshoofdpijn

De meeste mensen hebben wel eens last van spanningshoofdpijn. Dit type hoofdpijn is zelden of nooit ernstig, maar het kan u wel hinderen bij dagelijkse activiteiten. U voelt een beklemmende of drukkende pijn, vaak aan beide kanten van uw hoofd. De pijn is gewoonlijk matig, maar kan ook hevig zijn.

Chronische dagelijkse hoofdpijn

Treedt uw hoofdpijn zeer vaak op (meer dan 15 dagen per maand gedurende meer dan 3 maanden), dan is er sprake van chronische dagelijkse hoofdpijn. De pijn is dikwijls dof. Ook vermoeidheid, misselijkheid, prikkelbaarheid en slaapproblemen zijn mogelijke symptomen. Vaak duiken die signalen op wanneer spanningshoofdpijn chronisch wordt.

Clusterhoofdpijn

Clusterhoofdpijn bestaat uit korte aanvallen van zeer hevige, eenzijdige hoofdpijn, vaak in of rond het oog. Gewoonlijk duikt dit type hoofdpijn op zonder waarschuwing. Mannen lopen 3 keer meer risico dan vrouwen.