

Hoofdpijn, adviezen voor volwassenen

Iedereen heeft wel eens hoofdpijn. En dat is gewoonlijk geen probleem. Vervelend wordt het als u door de hoofdpijn niet meer kunt doen wat u wilt of moet doen. U bent dan bijvoorbeeld niet meer zo geconcentreerd op het werk en heeft moeite met het uitvoeren van taken thuis. Vooral als u regelmatig hoofdpijn heeft, merkt u dat de hoofdpijn u veel problemen kan opleveren. Ook omdat mensen vaak niet aan u kunnen zien dat u zich niet lekker voelt.

Soms is het heel duidelijk waar de hoofdpijn vandaan komt: een verkoudheid of griep of u heeft uw hoofd flink gestoten. Maar soms is de oorzaak niet zo duidelijk. We hopen u met deze folder wat tips/adviezen te geven om de kans op hoofdpijn of de verergering ervan zo klein mogelijk te maken.

De folder is verdeeld in 6 stukken, in ieder stuk staat wat de risico's op (het vergroten van) hoofdpijn zijn en wat u hier (zelf) aan zou kunnen doen.

Eten en drinken

Misschien heeft u wel eens gehoord dat bepaalde voedingsstoffen (eten en drinken) hoofdpijn kunnen veroorzaken. Denk hierbij bijvoorbeeld aan koffie, cola en bepaalde kaassoorten. Als u denkt dat u met hoofdpijn op één bepaald soort eten of drinken reageert dan zou u dit kunnen uittesten (met behulp van een diëtiste). U neemt dan een tijd lang dat betreffende eten of drinken niet en daarna bewust weer wel. Uw eigen reactie zal u genoeg vertellen. Uit onderzoek blijkt echter dat er maar weinig mensen met hoofdpijn op eten of drinken reageren.

Er zijn een aantal factoren waarvan we zeker weten dat ze hoofdpijn kunnen veroorzaken of verergeren:

- Het drinken van grote hoeveelheden cafeïne houdende dranken zoals koffie, thee, cola, ijs thee en energiedranken.
- Het missen en overslaan van maaltijden (bijvoorbeeld niet ontbijten).
- Te weinig drinken.
- De hele dag kauwen op kauwgum of drop.

Hier volgen een aantal tips die u kunnen helpen om hoofdpijnklachten als gevolg van (niet) eten en drinken te verminderen:

- Probeer zo min mogelijk cafeïne houdende dranken te drinken.
- Op tijd en voldoende eten is erg belangrijk. Het advies is om iedere dag te ontbijten, te lunchen en 's avonds te eten. Daarnaast mag u 3 tot 4 gezonde tussendoortjes nemen. Het laatste tussendoortje mag in de loop van de avond genomen worden (Bron: voedingscentrum).
- Uitslapen kan er voor zorgen dat er een te lange tijd zit tussen het moment van slapen en het ontbijt. Slaap daarom niet langer dan 2 uur uit. Bijvoorbeeld: U staat iedere doordeweekse dag om 7.00 uur op, dan staat u in het weekeinde niet later dan 9.00 uur op. U zou bijvoorbeeld uw wekker kunnen zetten om wat te eten en daarna kunt u weer terug naar bed.
- Minder dan 8 uur slaap zorgt ervoor dat het lichaam minder voedingsstoffen kan opnemen vanuit de darmen en het meer behoefte heeft aan (slechte) suikers. Dit kan uw hoofdpijn verergeren. Houd daarom een vaste regelmaat aan in het slapen en het aantal uren slaap.

- Als u merkt dat u het moeilijk vindt om op tijd te ontbijten, kijk dan of u eerder kunt opstaan. Het kan ook fijn zijn om hiervoor steun te zoeken bij iemand in uw omgeving.
- Als u merkt dat u het moeilijk vindt om te ontbijten, kijk dan of u iets anders dan brood kunt eten. Vaak is het makkelijker om iets van ontbijtgranen (denk aan muesli of brinta) te nemen. Het is belangrijk om in ieder geval iets te eten en drinken.
- Let erop dat u onder werktijd eet en drinkt. Neem uw eigen brood mee of haal wat in de kantine. Indien u geen werkzaamheden buitenshuis heeft, probeer dan een duidelijk dagritme met vaste eettijden aan te houden.
- Soms merkt u pas aan het einde van de dag dat u te weinig hebt gedronken. U zou een aantal dagen kunnen bijhouden (eventueel meten en opschrijven) hoeveel u drinkt. Een flesje water mee naar het werk kan helpen om, overdag, extra te drinken. Daarnaast kan het helpen een alarm in uw telefoon te zetten, zo wordt u eraan herinnerd dat het tijd is even een kleine pauze te nemen om wat te drinken.
- Het advies van gedronken hoeveelheid per dag bij volwassenen is minimaal 1,5 liter. (Bron: voedingscentrum).

Werkhouding/beeldscherm

U bent misschien een (groot) deel van uw dag bezig met werken aan een computer of laptop. Daarnaast zult u ook een deel van uw vrije tijd besteden aan televisie, tablet, gamen en telefoon. We noemen dat beeldschermtijd. Als deze tijd te lang is kan dit hoofdpijnklachten veroorzaken en/of verergeren. Het gaat erom dat u niet te lang, maar ook niet te lang achter elkaar, beeldschermtijd hebt. Wissel werken achter de computer af met andere opdrachten of neem een onderbreking. Het advies hierbij is: iedere 1 à 2 uur 5 tot 10 minuten pauze, waarbij u even opstaat en rondloopt; maar neem ook 3 à 4 keer per uur 1 tot 2 minuten rust waarbij u even wat drinkt of zich uitrekt.

Daarnaast kan een goede werkhouding (ergonomische houding) veel klachten, waaronder hoofdpijn, voorkomen. Hierbij moet u letten op:

- Zorg voor voldoende werkruimte rondom de computer en het toetsenbord.
- Houdt uw hoofd rechtop met het gehele lichaam en gezicht naar het beeldscherm. De afstand tot het beeldscherm moet minimaal 50 cm zijn. En het beeldscherm moet op ooghoogte staan. Dit is goed meetbaar door de ogen gelijk te laten zijn met de hoogte van het Windows afsluitschermje. Het beeldscherm kunt u verhogen door bijvoorbeeld een paar dikke boeken onder het beeldscherm te leggen of een beeldschermverhoger aan te schaffen.
- Wanneer u voor de computer zit moeten de schouders ontspannen naar beneden hangen. De armen moeten in 90 graden zijn. De onderarmen moeten goed ondersteund worden door armleuningen of het werkblad. Op deze manier kunt u op een ontspannen wijze werken achter het toetsenbord zonder de armen, schouders of nek te overbelasten.
- U moet met een rechte rug op de stoel zitten. Een goede steun in de rug maakt het zitten een stuk minder vermoeiend. Hiervoor moet de onderrug volledig ondersteund worden door de rugleuning. In de holling van de rug boven de billen moet u voldoende steun voelen van de stoel. Is dit niet het geval, dan kan de rug extra ondersteund worden door bijvoorbeeld een opgerolde handdoek of een stevig kussen.
- Wanneer u op de stoel zit, moet u makkelijk een platte hand tussen het onderbeen en de stoel kunnen schuiven. Lukt dit niet dan staat de stoel te hoog.
- Er moet voldoende ruimte zitten tussen de knieholte en de zitting van de stoel (ongeveer ter grootte van een vuist).
- U moet met de voeten plat op de grond kunnen steunen terwijl bovenstaande adviezen allemaal uitgevoerd worden. Lukt dit niet dan kan er gebruik worden gemaakt van een voetenbankje.

- Op een werkplek kan vaak ook een werkplekonderzoek gedaan worden waarbij door een arbeidsdeskundige uw werkplek aan uw wensen kan worden aangepast. U kunt uw werkgever hier om vragen.

Medicatiegebruik

Als u hoofdpijn heeft, kan het best zijn dat u een pijnstiller neemt tegen die hoofdpijn. Het gebruik van teveel pijnstillers kan echter ook een oorzaak van hoofdpijn zijn. Daarom is het advies om niet te meer dan 15 dagen in de maand pijnmedicatie te gebruiken. Denk hierbij aan bijvoorbeeld paracetamol en ibuprofen. De grens bij het gebruik van triptanen (speciale medicatie bij migraine) is 10 dagen per maand.

Slapen

Slaap heeft iedereen nodig. Maar er zijn een aantal zaken rond slaap die hoofdpijnklachten negatief kunnen beïnvloeden. Te weinig slaap maar ook te veel of onrustig slapen kunnen hoofdpijnklachten veroorzaken en/of verergeren. Een regelmatig slaapritme en een rustige, mooi ingerichte kamer kunnen ervoor zorgen dat deze problemen zoveel mogelijk verminderen.

- Ga iedere avond (zoveel mogelijk) op dezelfde tijd naar bed en sta iedere morgen op dezelfde tijd op.
- Slaap in het weekeinde maximaal 2 uur langer uit dan normaal.
- U kunt overdag het beste geen slaapjes of dutjes doen tenzij u bijvoorbeeld ziek bent of een migraineaanval hebt. Heeft u echt een dutje nodig, laat deze dan niet langer dan 30 minuten duren en vóór 15.00 uur.
- Zorg voor een ideale temperatuur: overdreven warmte of koude kan de slaap verstoren. Een koele kamer (het raam open) is aan te bevelen boven een verwarmde kamer.
- Een rustige kamer zorgt ervoor dat u beter slaapt. Let er op dat er geen storende dingen op de kamer zijn zoals een luid tikkende wekker. Gebruik ook uw mobiele telefoon niet als wekker. Als uw mobieltje op 'stil' staat, kan dit storen in uw slaap, dus ook niet opladen op uw slaapkamer. Het mobieltje tijdens slapen van uw kamer af is de beste oplossing.
- Gebruik uw bed alleen om in te slapen, dus géén televisie, laptop, mobiele telefoon of boek in bed.
- Kijk 1 tot 1,5 uur voor het slapen gaan geen televisie, laptop, tablet of telefoon. Deze apparaten hebben een blauw licht dat het slaapritme verstoort. Uw hersenen denken dat het dag is in plaats van nacht.
- Op de bank in slaap vallen is misschien wel lekker maar niet verstandig, slaap liever alleen in bed.

Inspanning/ontspanning

Om u goed te voelen is het belangrijk om een goed evenwicht tussen inspanning (bijvoorbeeld werk en taken thuis) en ontspanning te hebben. Het kan helpen om vaste momenten van ontspanning in te plannen, bijvoorbeeld na het werk en voor het slapen gaan. Daarnaast kan een goede planning veel rust opleveren. U weet dan wanneer en hoe lang u met bepaalde zaken bezig bent.

Sommige inspanning zoals sporten kan helpen bij het ontspannen. Sporten kan heel verschillend zijn: van voetbal, honkbal, schaatsen tot atletiek, yoga en schaken. Maar ook van en naar uw werk fietsen, of de kinderen met de fiets of te voet naar school brengen is een gezonde inspanning. Het advies voor iedereen luidt om minimaal 30 minuten per dag goed te bewegen. Denk er wel aan dat sommige sporten hoofdpijnklachten ook kunnen verergeren zoals borstcrawl en schoolslag bij zwemmen. Ook het extra trainen van nek- en schouderspieren bij fitness kan voor (extra) hoofdpijn zorgen.

Een hele andere manier van ontspanning kan komen door middel van yogaoefeningen, meditatie, cursussen (denk bijvoorbeeld aan een schilder- of knutselcursus) en ontspanningsoefeningen (muziek of een opgenomen gesproken oefening).

U zult vaak zeer druk zijn met van alles. U krijgt veel informatie en andere prikkels. Hierdoor is het belangrijk om een eigen plekje te hebben waar u zich terug kunt trekken en ontspannen, om tot rust te komen. Probeer niet teveel met sociale media bezig te zijn. Dus niet ieder uur facebook, mail of whatsapp controleren. Vooral aan het eind van de dag is rust in uw hoofd erg belangrijk. Het kan hierbij helpen om de dag bewust af te bouwen. Gebruik 1 uur voor het slapen gaan geen elektronische apparatuur (televisie, computer, etc.) meer. Maar ook géén taken/klussen, sociale media of emotionele dingen meer doen. Wat lezen of muziek luisteren kan juist wel helpen bij een rustige afsluiting van de dag.

Werk

U brengt misschien een groot deel van de dag op het werk door. Als u veel hoofdpijn heeft, kan het belangrijk zijn uw werkgever en/of collega's in te lichten. U kunt dan vertellen welke klachten u heeft en wat uw werk voor u kan doen. Krijgt u bijvoorbeeld de kans om medicatie voor de hoofdpijn in te nemen of de mogelijkheid even ergens rustig alleen te zitten. En bespreek ook goed wat u moet doen als de afspraken niet worden nagekomen. In de folder *'Werk & hoofdpijn - U staat er niet alleen voor'* van het Adviespunt Werk van de Nederlandse Vereniging van Hoofdpijnpatiënten staat aanvullende informatie die u kan helpen met uw vragen omtrent werk en hoofdpijn.

Hebt u nog vragen

Hebt u na het lezen van deze informatie nog vragen, raadpleeg dan de hoofdpijnverpleegkundige, neuroloog of fysiotherapeut.

Telefoonnummers BovenIJ ziekenhuis

Hoofdreceptie	020 - 634 6346
Hoofdpijn polikliniek	020 - 634 6260
Neurologie polikliniek	020 - 634 6260

e-mail BovenIJ ziekenhuis

info@bovenij.nl
hoofdpijnpoli@bovenij.nl

Adres BovenIJ ziekenhuis

Bezoekadres	Postadres
Statenjachtstraat 1	Postbus 37610
1034 CS Amsterdam	1030 BD Amsterdam