

## Het bijhouden van een hoofdpijndagboek

Dit document bevat de informatie die je nodig hebt om een hoofdpijndagboek voor migraine bij te kunnen houden. Het invullen van een hoofdpijndagboek kan jou en eventueel je zorgverlener meer inzicht geven in jouw migraine. Met dit inzicht kan je gerichter aan de slag met leefstijlinterventies die jouw migraine kunnen verbeteren. Het bijhouden van een hoofdpijndagboek kan je ook helpen om het effect van je migraine behandeling in kaart te brengen.

Wil je meer informatie over de leefstijl die jouw migraine kan verbeteren? Kijk dan op [www.pacea.nl](http://www.pacea.nl).

## Welke fases kent een migraineaanval?

Een migraineaanval kan bestaan uit verschillende fases. Hieronder vind je in chronologische volgorde de vier fases die je met migraine door kan lopen. Let op: niet iedereen met migraine doorloopt al deze fases.

**Prodromale fase:** dit is de vroegste fase van een migraine aanval. Deze fase kan tot 2 dagen optreden voor het ontstaan van de hoofdpijnfase. Tijdens deze fase kan je een verscheidenheid aan lichamelijke sensaties ervaren, zoals vermoeidheid, hyperactiviteit, trek in (bijv. chocolade) of juist afkeer van (bijv. koffie) bepaalde voedingsmiddelen, prikkelbaarheid, etc. Het is goed om te realiseren dat deze prodromale fase dus al het begin is van de migraineaanval.

**Aurafase:** deze fase komt bij ongeveer 1 op de 4 mensen voor met migraine. De aurafase treedt tot 1 uur voor of tegelijkertijd met de hoofdpijnfase op. Het wordt gekenmerkt door vrij specifieke zintuigelijke gewaarwordingen. De meest voorkomende auraverschijnselen zijn bewegende flikkeringen, schitteringen of kartelpatronen, mogelijk gevolgd door een periode van minder goed zien aan de kant van de verschijnselen. Minder voorkomende verschijnselen zijn bijvoorbeeld tintelingen van lichaamsdelen, moeite met spreken/schrijven of verlamingsverschijnselen. Ook kunnen verschillende auraverschijnselen in combinatie voorkomen. Elk aura symptoom duurt meestal 5 minuten tot 1 uur.

**Hoofdpijnfase:** tijdens deze fase ervaart men meestal eenzijdige matige tot ernstige bonzende hoofdpijn met een combinatie van misselijkheid, braken, en schuwheid voor licht, geluid en/of geuren. De hoofdpijnfase duurt meestal tussen 4 uur en 3 dagen.

**Postdromale fase:** deze fase treedt op na de hoofdpijnfase en kan qua lichamelijke gewaarwordingen erg lijken op de prodromale fase. Voor de symptomen, zie dan ook deze fase. De postdromale fase wordt ook wel de 'migraine kater' genoemd.

## Hoe vul ik het dagboek in?

Het is belangrijk om het dagboek in te vullen op alle dagen waarop je een migraineaanval hebt. Hieronder volgen enkele tips om het hoofdpijndagboek goed in te vullen. Zie ook ons voorbeeld van een ingevuld hoofdpijndagboek op de eerste pagina.

1. Het is verstandig om het hoofdpijndagboek gedurende je gehele migraine behandeling bij te houden; op deze manier krijgen zowel jij als jouw zorgverlener beter inzicht in je migraine. Gebruik hiervoor zoveel pagina's als jij nodig hebt.
2. Heb je een migraineaanval? Dan vul je het hoofdpijndagboek in. Probeer dit dan direct in te vullen, zodat je niets belangrijks vergeet.
3. Uitlokkende factoren zijn per definitie aanwezig voor het ontstaan van de migraineaanval. Het is dan ook verstandig om jouw hoofdpijndagboek in te vullen vanaf de dag voor je migraineaanval. Bijvoorbeeld, als je op dinsdag een migraineaanval hebt, begin dan het hoofdpijndagboek in te vullen vanaf maandag (mits je je deze informatie nog herinnert).
4. Datum: in deze kolom noteer je de datum van je migraine.
5. Dagdeel: in deze kolom staat het relevante dagdeel benoemd.
6. Tijd + Maaltijden: in deze kolom schrijf je zo uitgebreid mogelijk op wat je gegeten.
7. Dranken: in deze kolom schrijf je zo uitgebreid mogelijk op wat je gedronken hebt.
8. Migraine symptomen: in deze kolom noteer je specifieke symptomen van je migraineaanval.
9. Migraine aanval: in deze kolom zet je een kruisje bij de data en dagdelen waarin je een migraineaanval hebt doorgemaakt.
10. Ernst pijn: in deze kolom noteer je de ernst van je hoofdpijn bij migraine met een pijnscore van 1 t/m 10, waarbij 1 de meest milde pijn en 10 de meest ernstige pijn is die je je voor kan stellen. Heb je gedurende de migraine geen hoofdpijn (meer)? Dan laat je deze kolom voor die datum en dagdeel leeg.
11. Overige omstandigheden: in deze kolom kan je invullen welke omstandigheden je verder opvielen rondom je migraineaanval. Noteer ook de naam, dosering en hoeveelheid van de pijnmedicatie je in hebt genomen voor je migraine

### Symptomen

Benoem specifieke symptomen van je migraineaanval, zoals ook hierboven beschreven in de verschillende fases van migraine.

### Mogelijk uitlokkende factoren voor migraine:

- Stress
- Hormonen (menstruatie, menopauze)
- Slaap (te veel of te weinig, onregelmatige slaappatroon, verstoorde slaap, slechte kwaliteit van slaap)

- Voeding (uitdroging, maaltijden overslaan/vasten, onregelmatig eten/drinken, specifieke voedingsmiddelen; deels ook in te vullen in de kopjes “Tijd + Maaltijden” en “Dranken”)
- Fysieke activiteit
- Angstklachten
- Rouwklachten
- Omgevingsfactoren:
  - Knipperende lichten/fel licht/zonlicht
  - Harde geluiden
  - Verkeerde lichaamshouding
  - Temperatuursveranderingen
  - Weersveranderingen
  - Veranderingen in luchtdruk
  - Geuren (parfum/dampen/rook)

Bovenstaande lijst met uitlokkende factoren is dan ook geenszins volledig. Migraine is namelijk een uiterst persoonlijke aandoening. Vermeld daarom alle omstandigheden die jou opvielen voorafgaand aan een migraineaanval, ook als die niet genoemd staan in bovenstaande lijst.

### **Hoofdpijndagboek**

Op de volgende pagina vind je een voorbeeld van een ingevuld hoofdpijndagboek bij een migraineaanval. Op de laatste pagina vind je een leeg hoofdpijndagboek. Print deze laatste pagina zo vaak als nodig om jouw migraine goed bij te kunnen houden.

## Voorbeeld hoofdpijndagboek

Datum	Dagdeel	Tijd + Maaltijden	Dranken	Migraine symptomen	Migraine aanval	Ernst van de pijn	Overige omstandigheden & medicatie
<b>1 mei</b>	Ochtend	08:30: 2 witte boterhammen met chocolade hagelslag.	1 koffie + melk				<i>Te weinig slaap gehad door piekeren</i>
	Middag	12:30: 2 ham-kaas tosti's met tomatenketchup. 16:00 3 blokjes witte chocolade.	1 glas water 1 blikje energiedrank				<i>Ruzie met partner</i>
	Avond	18:00: Patat met mayonaise, gesneden komkommer en cherrytomaten.	1 glas melk 1 glas cola				-
<b>2 mei</b>	Ochtend	8:00 2 witte boterhammen met boter, jonge kaas, 10:00 1 gevulde koek/ 1 biscuit	2 thee + suiker 1 glas water	Vermoeidheid, prikkelbaar, afkeer koffie	X		<i>Te weinig slaap, vermoeidheid</i>
	Middag	12:00 3 witte boterhammen met jam, appel 15:00 2 blokjes witte chocolade	2 bekerv melk 1 glas water	Aura, gevoelig voor licht	X	1	<i>Sterke parfumgeuren</i>
	Avond	18:00 Bami met satésaus (zelf bereid met kipstukjes en voorgesneden groenten en een Honig kruidenzakje)	1 glas cola (zero)	Misselijk	X	9	<i>2 Paracetamol 500mg ingenomen</i>
<b>3 mei</b>	Ochtend	9:00 appel	1 koffie + melk 1 glas water	Braken	X	9	<i>1 triptaan ingenomen</i>
	Middag	13:00 bakje yoghurt + muesli 15:00 biscuit	1 glas water 1 glas verse jus d'orange	Gevoelig voor hard geluid	X	9	<i>Harde wind</i>
	Avond	17:00 zelfgemaakte groentesoep met gehaktballetjes en wit stokbrood en kruidenkaas	1 glas melk 1 thee + suiker	Vermoeid	X	7	<i>Pijn in de nek</i>
<b>4 mei</b>	Ochtend	7:30 2 volkoren boterham met boter, kipfilet, komkommer 10:30 2 mandarijnen	1 glas karnemelk Koffie + melk	Misselijk	X	4	<i>Erg moe</i>
	Middag	12:00 2 witte boterhammen + boter + gebakken ei 14:30 1 klein zakje paprikachip	1 glas melk 1 glas cola	Misselijk	X	1	<i>1 uur krachttraining + 1 uur wandelen</i>
	Avond	19:00 Chinees (afhaal) 19:30 schepijs chocola, 2 bolletjes	1 thee + suiker				-

Datum	Dagdeel	Tijd + Maaltijden	Dranken	Migraine symptomen	Migraine aanval	Ernst pijn	Overige omstandigheden & medicatie
	Ochtend						
	Middag						
	Avond						
	Ochtend						
	Middag						
	Avond						
	Ochtend						
	Middag						
	Avond						

