



P A C E A

Voorgeschiedenis

Heb je medische aandoeningen?

Zo ja, welke?

Medicatie

Welke medicatie gebruik je op dit moment?

Welke medicatie heb je gebruikt voor je migraine en welk effect heeft dit gehad?

Hoofdpijnanamnese

Hoeveel verschillende soorten hoofdpijn heb je?

Hoeveel dagen hoofdpijn heb je totaal per maand?

Hoeveel dagen per maand gebruik je pijnmedicatie?

Ben je tussen aanvallen door overgevoelig voor prikkels, zoals licht en geluid?

Hoofdpijn #1

Sinds:

Aanvalsgewijs/continu:

Duur onbehandeld:

Locatie in het hoofd:

Kwaliteit (bonkend, kloppend, zeurend, stekend, borend, etc.):

Ernst (pijnscore 1-10):

Actie bij hoofdpijn (bijv. gaan liggen of juist bewegen):

Aanvalsfrequentie per maand:

Hoeveelheid hoofdpijndagen per maand:

Recurrence (procentueel t.o.v. het totaal aantal aanvallen):

Toename hoofdpijn bij lichamelijke activiteit:

Aura (zoals schitteringen, moeilijk spreken, tintelingen, etc.):

Misselijkheid:

Braken:

Fotofobie:

Fonofobie:

Osmofobie:

Autonome verschijnselen (rood/tranend oog, loopneus):

Neurologische uitvalsverschijnselen (bijv. krachtsverlies, gevoelsverlies, visusklachten):

Uitlokkende factoren:

Verlichtende factoren:

Voorgaande behandelingen en het effect:

Evt. hoofdpijn #2, #3, etc.

Familie-anamnese

Komt migraine in je familie voor?

Zo ja, bij wie?

Algemeen



P A C E A

Wat is je burgerlijke staat?
Hoeveel kinderen heb je?
Wat is je opleidingsniveau?
Wat voor werk doe je?

Voeding

Sla je weleens maaltijden over?
 Zo ja, waarom?
Eet je op onregelmatige tijden?
 Zo ja, waarom?
Drink je te weinig water (minder dan 2 liter per dag)?
Zit er ve-tsin of MNG (mononatriumglutamaat) in je voeding?
Wat is voor jou een gemiddeld ontbijt, inclusief drinken?
Wat is voor jou een gemiddelde lunch, inclusief drinken?
Wat is voor jou een gemiddeld diner, inclusief drinken?

Beweging

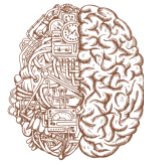
Beweeg je weinig per dag (minder dan minimaal 30 minuten per dag gedurende 5 dagen per week)?
 Zo ja, hoe komt dit?
Wat voor sport doe je?
Krijg je weleens een migraineaanval tijdens het sporten?
 Zo ja, tijdens welke sport treedt dit op?

Slaap

Ben je een ochtend-, middag- of avondmens?
Hoe laat zou je 's ochtends natuurlijk wakker worden als je geen verplichtingen had?
Hoe laat sta je dagelijks daadwerkelijk op?
Heb je gevoelsmatig een slechte kwaliteit van slaap?
Word je vermoeid wakker?
Hoe lang slaap je 's nachts gemiddeld?
Dommel je weleens overdag?
Moet je weleens een middagdutje doen vanwege vermoeidheid (niet vanwege migraine)?
Heb je moeite met inslapen?
Heb je moeite met doorslapen?
Ben je een lichte slaper?
Beweeg je in je slaap?
Snurk je in je slaap?
Praat je in je slaap?

Stress

Heb je last van stress in je privéleven?
 Zo ja, hoe komt dat?
Heb je last van stress in je werkleven?



P A C E A

Zo ja, hoe komt dat?

Wat is de grootste stressfactor in je leven?

Intoxicaties

Drink je alcohol?

Zo ja, hoeveel glazen alcohol drink je gemiddeld per dag?

Drink je koffie?

Zo ja, hoeveel koffie drink je gemiddeld per dag?

Drink je zwarte of groene thee?

Zo ja, hoeveel zwarte of groene thee drink je gemiddeld per dag?

Drink je energiedranken?

Zo ja, hoeveel energiedranken drink je gemiddeld per dag?

Gebruik je drugs (geen alcohol)?

Zo ja, welk type drugs en hoe vaak gebruik je deze gemiddeld per maand?

Mentaal welzijn

Ben je de laatste tijd gespannen?

Zo ja, hoe komt dat?

Ben je de laatste tijd somber?

Zo ja, hoe komt dat?

Ben je de laatste tijd angstig?

Zo ja, hoe komt dat?

Ben je gespannen of angstig in aanloop naar een verwachte migraineaanval?

Heb je life-events en/of (jeugd)trauma's doorgemaakt?

Zo ja:

- Wat is er gebeurd en wanneer?
- Welke invloed hebben deze gebeurtenissen op je dagelijks leven?

Heb je weleens confrontaties in je privé- of werkleven?

Zo ja, hoe komt dat?

Ervaar je problemen met je seksualiteit en/of intimiteit?

Zo ja, hoe komt dat?

Sociaal welzijn

Zijn er mensen op enige manier van jou afhankelijk?

Zo ja, wie zijn er van jou afhankelijk en op welke manier ondersteun je hen?

Ontbreekt het je aan een steunend netwerk (bijvoorbeeld familie en vrienden)?

Zo ja, hoe komt dat?

Heb je last van eenzaamheid?

Zo ja, hoe komt dat?

Ben je ongelukkig met je werk?

Zo ja, hoe komt dat?

Intellectueel welzijn

Heb je moeite met de Nederlandse taal (lezen en schrijven)?

Heb je moeite om jezelf te verzorgen (aankleden, douchen, koken, etc.)?



P A C E A

Zo ja, wat kan je dan niet zelfstandig?
Verveel je je regelmatig?
Zo ja, hoe komt dat?

Financieel welzijn

Op welke wijze verkrijg je inkomsten (bijv. loondienst, ZZP, uitkering, geen)?
Heb je moeite om aan de financiële middelen te komen om in je basisbehoeften te voorzien (eten/drinken, woonlasten, kleding)?

Zo ja, hoe komt dat?

Maak je je zorgen over het betalen van de rekeningen of schulden?
Heb je moeite met je financiële situatie?
Heb je stress vanwege je financiële situatie?

Omgevingsfactoren

Heb je weleens te maken met felle lichten?
Zo ja, welke omstandigheden betreft dit?

Heb je weleens te maken met lawaai?
Zo ja, welke omstandigheden betreft dit?

Heb je weleens te maken met intense geuren?
Zo ja, welke omstandigheden betreft dit?

Werk je vanuit een onnatuurlijk lichaamshouding (ergonomie)?
Zo ja, welke omstandigheden betreft dit?

Zingeving

Heb je het gevoel dat het leven zinloos is?
Vind je het moeilijk het leven te accepteren zoals deze komt?
Zo ja, hoe komt dit?

Vind je het moeilijk jezelf te accepteren om wie je bent?
Zo ja, hoe komt dit?

Vind je het moeilijk om migraine te accepteren in je leven?
Zo ja, hoe komt dit?

Ben je ongelukkig in je privéleven?
Zo ja, hoe komt dit?

Vind je het moeilijk vertrouwen te hebben in de toekomst?
Zo ja, hoe komt dit?

Verwachting

Wanneer zou een behandeling voor jou succesvol zijn?