Hoofdpijn-dagboek

azsintlucas gent

Hoofdpijndagboek

Uw kind consulteerde onze dienst Kinderziekten met hoofdpijnklachten.

Volgende zaken kunnen hoofpijn helpen voorkomen:

- Beperk cafeïnehoudende dranken
- Beperk suikerrijke voeding en frisdranken
- Eet regelmatig en sla geen maaltijden over
- Drink voldoende water (1-2l per dag)
- Beperk schermtijd tot minder dan 2u per dag
- Zorg voor voldoende nachtrust
- Zorg voor voldoende ontspanning en fysieke activiteiten

Pijnstilling

- Beperk dit tot maximaal 2x per week
- **1ste keuze:** Paracetamol (bv. Dafalgan, Perdolan ...)
- **2de keuze:** NSAID's zoals ibuprofen (bv. Nurofen, Algidrin ...)
- Bij een migraine aanval kan ook medicatie tegen misselijkheid ingenomen worden (bv. Motilium)

Hoofdpijndagboek

Om een juiste diagnose en behandeling mogelijk te maken is het belangrijk dat de kinderarts zo veel mogelijk details i.v.m. de hoofdpijn kent. Daarom vragen wij om een **hoofdpijndagboek** bij te houden (p. 6-11).

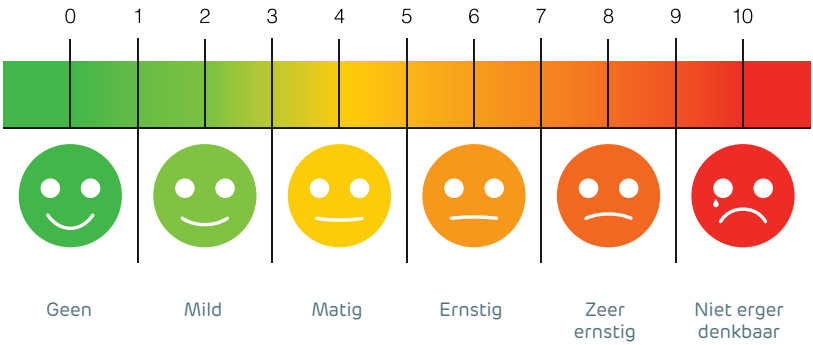
Hieronder vind je wat meer uitleg voor het invullen:

DATUM:
Hier vul je in op welke dag je hoofdpijn hebt **(datum)**

STARTUUR:
Om hoe laat begon de hoofdpijn? Vul hier een **uur** in.

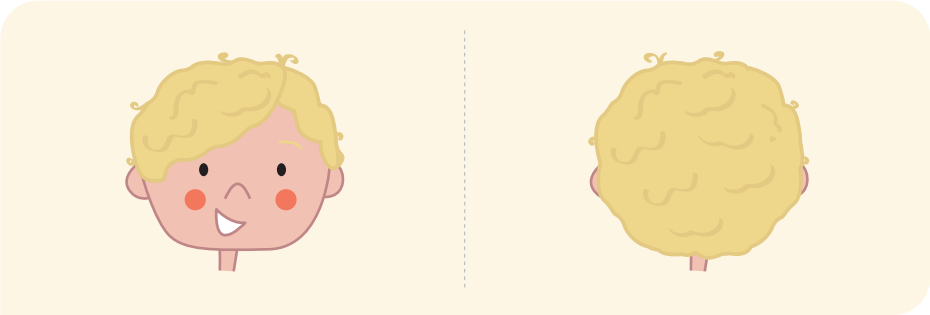
EINDUUR:
Om hoe laat was de hoofdpijn voorbij? Vul hier een **uur** in.

PIJNSCORE:
In deze kolom vul je een **cijfer** in volgens onderstaande pijnschaal:
0=geen pijn, 10=de ergst mogelijke hoofdpijn



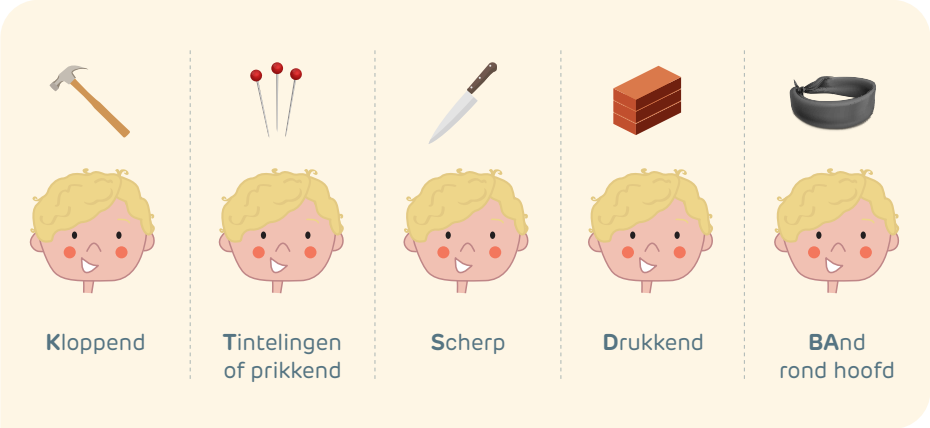
WAAR:

Vul hier volgende **letters** in: **L**inks, **R**echts of **V**olledige hoofd.
Is de pijn gewoonlijk op **1 specifieke plaats, duid deze dan aan op deze tekening.**



SOORT PIJN:

Kijk of je je hoofdpijn herkent in de tekeningen hieronder. Zo ja: gebruik dan de bijhorende, **vetgedrukte letter(s).**



ACTIVITEIT BIJ OPKOMEN:

Wat was je aan het doen toen de hoofdpijn begon? Was je net wakker? Was je op school? Was je aan het sporten? Was je boos/verdrietig? ...
Probeer hier kort te **omschrijven.**

ANDERE SYMPTOMEN:

Schrijf hier een **letter of kort woord** zoals hieronder.

MED:

Vul hier in of er medicatie werd ingenomen voor de hoofdpijn: **ja/nee**. Schrijf bij opmerkingen de **naam en dosis en of deze medicatie hielp.**

RUST:

Heb je jouw activiteiten moeten onderbreken en rusten toen de hoofdpijn opkwam? **ja/nee**. **Zo ja: hielp dit?**

Naam: ..... **Kinderarts:** .....

DATUM	START UUR	EIND UUR	PIJNSCORE	WAAR?	SOORT PIJN	ACTIVITEIT BIJ OPKOMEN

Maand/jaar: .....

ANDERE SYMPTOMEN	MED	RUST	OPMERKINGEN

Naam: ..... **Kinderarts:** .....

DATUM	START UUR	EIND UUR	PIJNSCORE	WAAR?	SOORT PIJN	ACTIVITEIT BIJ OPKOMEN

Maand/jaar: .....

ANDERE SYMPTOMEN	MED	RUST	OPMERKINGEN

Naam: ..... Kinderarts: .....

DATUM	START UUR	EIND UUR	PIJNSCORE	WAAR?	SOORT PIJN	ACTIVITEIT BIJ OPKOMEN

Maand/jaar: .....

ANDERE SYMPTOMEN	MED	RUST	OPMERKINGEN

Nog vragen?

Dienst kinderziekten
T 09 224 54 13
E secretariaat.pediatrie@azstlucas.be

artikel 27.019 | Laatste update: april 2023

Deze brochure werd ontwikkeld voor gebruik binnen AZ Sint-Lucas Gent. Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand of openbaar gemaakt zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van het ziekenhuis. Deze informatiebrochure werd met de grootste zorg opgemaakt, maar de inhoud is algemeen en indicatief. Deze brochure omvat niet alle medische aspecten. Als er vergissingen, tekortkomingen of onvolledigheden in staan, zijn AZ Sint-Lucas, het personeel en de artsen hiervoor niet aansprakelijk.

azsintlucas gent
vzw AZ Sint-Lucas & Volkskliniek
Groenebriel 1, 9000 Gent | **T** 09 224 61 11 | **E** info@azstlucas.be | www.azstlucas.be