



# Hoofdpijn Centrum

## Zutphen Polikliniekbezoek

U komt binnenkort naar het Hoofdpijn Centrum Zutphen in Gelre ziekenhuizen Zutphen. Deze brochure geeft u informatie over wat het polikliniekbezoek aan het hoofdpijncentrum voor u kan betekenen en wat van u wordt verwacht.

### Vorbereidingen

Om uw polikliniekbezoek aan het Hoofdpijn Centrum Zutphen zo goed mogelijk te laten verlopen, is het belangrijk dat u thuis de volgende voorbereidingen treft:

- U vult een hoofdpijndagboek in. Dit kan digitaal of op papier.
- U begint met het invullen van het digitale dagboek op de dag die vermeld wordt in de aanmeldingsmail van het digitale dagboek.
- De aanmeldingsmail wordt verstuurd namens Cura Vista/ Gezondheidsmeter PGO
- Gebruikt u de papieren versie dan begint u met invullen zodra u deze ontvangen heeft. Het papieren dagboek vindt u achterin deze brochure;
- U vraagt aan uw apotheek een actueel overzicht van de medicijnen die u op dit moment gebruikt;
- U vraagt aan uw apotheek een totaaloverzicht van de medicijnen die u in het verleden heeft gebruikt met betrekking tot de hoofdpijn, of schrijft dit zelf op.

### Afspraak

U wordt verwacht op Maandag .... / ... .. / ... ..

om 8.00 op de Polikliniek Neurologie, route 22.

om 8.30 op de Polikliniek Neurologie, route 22.

Wanneer u als patiënt een afspraak heeft in Gelre ziekenhuizen krijgt u daarvan (digitaal) een bevestiging. Thuis kunt u zich op de afspraak voorbereiden in uw patiëntenportaal MijnGelre, uw persoonlijke online omgeving. U kunt bijvoorbeeld uw gegevens aanvullen, of alvast online aanmelden voor uw afspraak.

Uw bezoek duurt tot ongeveer 12.00 uur.



## Wat neemt u mee?

U neemt het volgende mee:

- Uw identiteitsbewijs,
- Uw zorgverkeringspas,
- Ingevulde **papieren** hoofdpijndagboek en evt. oude hoofdpijndagboeken.
- Het digitale hoofdpijndagboek kan de zorgverlener tijdens de afspraak rechtstreeks inzien.
- Een actueel overzicht van alle medicijnen die u op dit moment en in het verleden heeft gebruikt. Dit totaaloverzicht kunt u krijgen bij de apotheek.

## Verloop van het polikliniekbezoek

### Anamnese hoofdpijnverpleegkundige

Aan de hand van de door u geretoureerde vragenlijst voert hij/zij met u een gesprek om uw hoofdpijn zo goed mogelijk te beschrijven (anamnese). Dit gesprek duurt ongeveer 30 minuten.

### Bloedonderzoek

In de ochtend wordt er bij u bloed afgenomen voor onder andere schildklier onderzoek, bepaling suiker en Hb gehalte, vitamine B12 en werking van de nier en leverfunctie. U mag vóór dit bloedonderzoek gewoon eten en drinken.

### Lichamelijk/neurologisch onderzoek

De co-assistent doet een algemeen lichamelijk en neurologisch onderzoek.

### Gesprek met de neuroloog

Tussen 10.30 en 12.00 uur heeft u een gesprek met de neuroloog. U hoort bij aanvang van de afspraak hoe laat de afspraak met de neuroloog gaat plaatsvinden. Dit zal om 10.45 of 11.15 zijn. Aan de hand van de bevindingen stelt de neuroloog samen met u een behandelplan op en bespreekt met u het vervolgtraject. Dit gesprek duurt meestal ongeveer 30 minuten.

Na het gesprek met de neuroloog geeft de hoofdpijnverpleegkundige u zonodig nog aanvullende informatie. Na zes tot acht weken neemt de hoofdpijnverpleegkundige contact met u op. Hij/zij gaat daarbij in op het afgesproken behandelplan. Zonodig wordt een vervolgcontrole afgesproken. Heeft u eerder vragen dan kunt u contact opnemen met de polikliniek Neurologie.



## Het hoofdpijndagboek

Om een goede indruk te krijgen van de aard van uw hoofdpijn is het belangrijk dat u een hoofdpijndagboek gaat bijhouden. Dit kan een digitaal dagboek zijn of een papieren dagboek.

Tijdens het inplannen van de afspraak is dit door de assistente van de Polikliniek Neurologie met u besproken. (Zie ook Voorbereidingen op pagina 1).

Het door u ingevulde dagboek gebruiken de arts en de hoofdpijnverpleegkundige als basis om samen met u de meest geschikte behandeling te kiezen.

## Verhinderd?

Zou u zo vriendelijk willen zijn om door te geven wanneer u onverwachts verhinderd bent? Hiervoor kunt u het beste contact opnemen met:

- Polikliniek Neurologie, tel: 0575 - 592 814

## Vragen?

Heeft u na het lezen van deze brochure nog vragen? Neem dan contact op met de poli Neurologie.

- Bereikbaar 8.30 - 16.30 uur
- Tel: 0575 - 592 814

E-mail: [hoofdpijnpolizutphen@gelre.nl](mailto:hoofdpijnpolizutphen@gelre.nl)

## Informatie over e-mailen

Noteer bij e-mailen uw patiëntnummer of geboortedatum en (meisjes) achternaam.

## Hoe bereikt u Gelre ziekenhuizen?

### Met openbaar vervoer

Gelre ziekenhuizen te Zutphen is met het openbaar vervoer goed bereikbaar. Kijk op [www.9292ov.nl](http://www.9292ov.nl) voor vertrektijden.

### Met eigen vervoer

Kijk op de website: [www.gelreziekenhuizen.nl](http://www.gelreziekenhuizen.nl)

Het adres is Gelre ziekenhuizen Zutphen, Den Elterweg 77, 7207 AE Zutphen.



## Bijlage

### Het invullen van het papieren hoofdpijndagboek

- Kies voor het invullen een vast tijdstip op de dag, bijvoorbeeld 's avonds
- **Hoofdpijn**  
Met een cijfer geeft u aan of u een hoofdpijn heeft (gehad) en de ernst ervan:  
1 = lichte hoofdpijn  
2 = matige hoofdpijn  
3 = ernstige hoofdpijn  
Heeft u die dag geen hoofdpijn (gehad) dan vult u niets in.
- **Braken, misselijkheid, menstruatie**  
Plaats een kruisje in het vakje bij de betreffende dag als u last heeft (gehad) van braken en/of misselijkheid. Geef ook met een kruisje aan als u ongesteld bent.
- **Medicijnen**  
Noteer alle pijnstillers die u gebruikt. Ook de pijnstillers die u zonder recept heeft gekocht en medicijnen die u heeft gebruikt tegen misselijkheid. Schrijf achter de naam van het medicijn ook de sterkte, bijvoorbeeld Paracetamol (500 mg), Domperidon zetpil (60 mg), Imigran (100 mg) etc. Geef per dag aan hoeveel u van het desbetreffende medicijn hebt genomen, bijvoorbeeld 1x als u 1 keer het genoemde medicijn hebt gebruikt.

**Instructie invullen digitale hoofdpijndagboek: zie informatie die meegestuurd is in de aanmeldingsmail van Cura Vista.**

### Aantekeningen

Hieronder kunt u eventuele vragen aan de neuroloog of hoofdpijnverpleegkundige noteren.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....





.....

.....





## Hoofdpijndagboek 1<sup>e</sup> helft van de maand

|  |             |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    |
|--|-------------|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|----|----|
| Maand: ... .. Jaar: ... ..               |             |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    |
|  |             | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 |
| Hoofdpijn                                | 3 = ernstig |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    |
|  | 2 = matig   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    |
|  | 1 = licht   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    |
| Braken                                   |             |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    |
| Misselijkheid                            |             |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    |
| Menstruatie                              |             |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    |
| Medicijnen (soort + sterkte) Hoeveelheid |             |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    |
|  |             |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    |
|  |             |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    |
|  |             |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    |
|  |             |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    |
|  |             |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    |
|  |             |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    |
|  |             |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    |
|  |             |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    |
|  |             |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    |
|  |             |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    |
|  |             |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    |





## Hoofdpijndagboek 2<sup>e</sup> helft van de maand

| 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 |
|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|
|    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |
|    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |
|    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |
|    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |
|    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |
|    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |
|    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |
|    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |
|    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |
|    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |
|    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |
|    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |
|    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |
|    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |
|    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |
|    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |

Hoeveelheid

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |





## Hoofdpijndagboek 1<sup>e</sup> helft van de maand

|                                 |             |   |   |   |   |             |   |   |   |   |    |    |    |
|---------------------------------|-------------|---|---|---|---|-------------|---|---|---|---|----|----|----|
| Maand: ... .. Jaar: ... ..      |             |   |   |   |   |             |   |   |   |   |    |    |    |
|                                 |             | 1 | 2 | 3 | 4 | 5           | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 |
| Hoofdpijn                       | 3 = ernstig |   |   |   |   |             |   |   |   |   |    |    |    |
|                                 | 2 = matig   |   |   |   |   |             |   |   |   |   |    |    |    |
|                                 | 1 = licht   |   |   |   |   |             |   |   |   |   |    |    |    |
| Braken                          |             |   |   |   |   |             |   |   |   |   |    |    |    |
| Misselijkheid                   |             |   |   |   |   |             |   |   |   |   |    |    |    |
| Menstruatie                     |             |   |   |   |   |             |   |   |   |   |    |    |    |
|                                 |             |   |   |   |   |             |   |   |   |   |    |    |    |
| Medicijnen<br>(soort + sterkte) |             |   |   |   |   | Hoeveelheid |   |   |   |   |    |    |    |
|                                 |             |   |   |   |   |             |   |   |   |   |    |    |    |
|                                 |             |   |   |   |   |             |   |   |   |   |    |    |    |
|                                 |             |   |   |   |   |             |   |   |   |   |    |    |    |
|                                 |             |   |   |   |   |             |   |   |   |   |    |    |    |
|                                 |             |   |   |   |   |             |   |   |   |   |    |    |    |
|                                 |             |   |   |   |   |             |   |   |   |   |    |    |    |
|                                 |             |   |   |   |   |             |   |   |   |   |    |    |    |
|                                 |             |   |   |   |   |             |   |   |   |   |    |    |    |
|                                 |             |   |   |   |   |             |   |   |   |   |    |    |    |
|                                 |             |   |   |   |   |             |   |   |   |   |    |    |    |
|                                 |             |   |   |   |   |             |   |   |   |   |    |    |    |
|                                 |             |   |   |   |   |             |   |   |   |   |    |    |    |



## Hoofdpijndagboek 2<sup>e</sup> helft van de maand

| 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 |
|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|
|    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |
|    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |
|    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |
|    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |
|    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |
|    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |
|    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |
|    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |
|    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |
|    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |
|    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |
|    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |
|    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |
|    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |
|    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |
|    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |
|    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |
|    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |
|    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |
|    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |
|    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |



## Hoofdpijndagboek 1<sup>e</sup> helft van de maand

|                                 |             |             |   |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    |
|---------------------------------|-------------|-------------|---|---|---|---|---|---|---|---|----|----|----|
| Maand: ... .. Jaar: ... ..      |             |             |   |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    |
|                                 |             | 1           | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 |
| Hoofdpijn                       | 3 = ernstig |             |   |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    |
|                                 | 2 = matig   |             |   |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    |
|                                 | 1 = licht   |             |   |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    |
| Braken                          |             |             |   |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    |
| Misselijkheid                   |             |             |   |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    |
| Menstruatie                     |             |             |   |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    |
|                                 |             |             |   |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    |
| Medicijnen<br>(soort + sterkte) |             | Hoeveelheid |   |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    |
|                                 |             |             |   |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    |
|                                 |             |             |   |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    |
|                                 |             |             |   |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    |
|                                 |             |             |   |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    |
|                                 |             |             |   |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    |
|                                 |             |             |   |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    |
|                                 |             |             |   |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    |
|                                 |             |             |   |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    |
|                                 |             |             |   |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    |
|                                 |             |             |   |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    |
|                                 |             |             |   |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    |
|                                 |             |             |   |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    |
|                                 |             |             |   |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    |
|                                 |             |             |   |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    |
|                                 |             |             |   |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    |
|                                 |             |             |   |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    |



Hoofdpijndagboek 2<sup>e</sup> helft van de maand

| 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 |
|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|
|    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |
|    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |
|    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |
|    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |
|    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |
|    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |

| Hoeveelheid |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|-------------|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|
|             |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|             |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|             |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|             |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|             |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|             |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|             |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|             |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|             |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|             |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|             |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

