

NHG-Patiëntenbrief met hoofdpijndagboek: Niet voorschrijven maar opschrijven!

Elders in dit nummer is de herziene NHG-Standaard Hoofdpijn opgenomen. In samenhang daarmee zijn ook de NHG-Patiëntenbrieven over dit onderwerp aangepast. Bovendien is er een nieuwe patiëntenbrief over het bijhouden van een hoofdpijndagboek uitgebracht. De gegevens uit zo'n dagboek leveren niet alleen goede diagnostische criteria op, maar zijn ook buitengewoon nuttig uit het oogpunt van patiënteneducatie.

Hoofdpijn op het spreekuur

Van alle mensen die regelmatig hoofdpijn hebben, gaat 95 procent niet naar de huisarts.¹ Toch is hoofdpijn een van de meest gepresenteerde klachten op het spreekuur. Redenen voor spreekuurbezoek zijn: ongerustheid, angst voor een ernstige aandoening en de vraag om pijnmedicatie. Verder komen praktische consequenties aan de orde, zoals disfunctioneren thuis en op het werk.

Het kost niet zelden veel tijd om uit te zoeken om wat voor soort hoofdpijn het precies gaat. Het consult van tien minuten is daarvoor krap. Een hoofdpijndagboek kan dan uitkomst bieden.

Scherpe diagnostiek

Een combinatie van anamnese en het laten bijhouden van een diagnostisch hoofdpijndagboek zou een kwalitatief en kwantitatief preciezere diagnostiek opleveren dan het afnemen van alleen een anamnese.² Voor de uiteindelijke diagnose lijkt te gelden dat de gegevens die zijn verzameld via een hoofdpijndagboek meer betrouwbaar zijn dan de gegevens die via anamnese worden ontdekt.

Een hoofdpijndagboek is echter niet alleen zeer bruikbaar voor diagnostiek. Zeker zo interessant is het laten bijhouden van een dagboek met een educatief doel (herkenning, anticipatie, preventie).³

Dagboek in patiëntenbrief

Bij de gelijknamige NHG-Patiëntenbrief is een voorbeeld opgenomen van een hoofdpijndagboek dat een week omspannt (zie onderstaand voorbeeld). Daarin vindt de patiënt rubrieken over klachten, bezigheden, gedachten, medicijnen, cafeïnegebruik en zelfgenomen maatregelen. Het hoofdpijndagboek bij de NHG-Patiëntenbrief is met opzet beperkt gehouden. Een veel uitgebreidere versie wordt



© Roy Beijaert

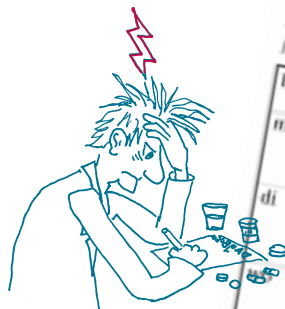
uitgegeven door de Nederlandse Vereniging van Hoofdpijnpatiënten (www.hoofdpijnpatiënten.nl). Beide versies zijn op elkaar afgestemd. Het hoofdpijndagboek van de NVVHP biedt uitgebreid ruimte voor gegevens die erop zijn gericht de juiste neurologische diagnose te verkrijgen. Het belangrijkste doel van het dagboek in de NHG-Patiëntenbrief is echter educatie: 'Waarom krijg ik hoofdpijn, wanneer krijg ik hoofdpijn, wanneer blijft mijn hoofdpijn weg?' Het gaat om het leren omgaan met hoofdpijn.

De patiënt kan het hoofdpijndagboek uit de NHG-Patiëntenbrief kopiëren en zo voor meerdere weken een dagboek maken.

Alle geactualiseerde patiëntenbrieven over hoofdpijn zijn te vinden op de website van het NHG: <http://nhg.artsennet.nl>.

Roy Beijaert, huisarts,
wetenschappelijk medewerker NHG

- 1 Donker G, Hutten J, Bijl D, Flierman H, Van der Velden J. Hoofdbreken en kopzorgen. Epidemiologie en handelen van patiënt en huisarts bij migraine en andere vormen van hoofdpijn. Utrecht: Nivel, 1999.
- 2 Russel MB, Rasmussen BK, Brennum J, Iversen HK, Jensen RA, Olesen J. Presentation of a new instrument: the diagnostic headache diary. *Cephalgia* 1992;12:369-74.
- 3 Nielsen KD, Rasmussen C, Russel MB. The diagnostic headache diary, a headache expert system. *Stud Health Technol Inform.* 2000;78:149-60.



Hoofdpijndagboek									
Naam: J. Toesjes									
Datum	klachten		bezigheden, omstandigheden, kanttekeningen	gedachten, zorgen, reactie klacht	medicijnen			cafeïne	zelfzorg
	oors: tot: 12.00	ernst: 2			soort: dof	tijd: 12.00	milieu: paracet.		
ma									
di									
do									