

# Informatiefolder over leven met migraine

Samen meer grip  
op migraine

Voor mensen met migraine



care/migraine



## Inhoudsopgave

### Migraine

Migraine – wat is dat?	4
Meer dan alleen hoofdpijn	5
Migrainetriggers	6
Beter leven met migraine	7

### Leven met migraine

Voeding en migraine	8
Stress en migraine	10
Sport en migraine	12

Literatuurlijst	14
-----------------	----

## Beste lezer

Migraine is meer dan alleen hoofdpijn. De terugkerende aanvallen beïnvloeden vaak het dagelijks leven en verminderen de kwaliteit van leven. Een bewuste levensstijl kan helpen om het aantal migraineaanvallen of de hevigheid ervan te verminderen.

Een succesvolle migrainebehandeling bestaat niet alleen uit medicijnen, maar ook uit aanpassingen in het dagelijks leven. In deze brochure lees je meer over mogelijke migrainetriggers en hoe je deze kunt voorkomen. Daarnaast komt de rol van voeding en stress aan bod en vind je voedingstips en ontspanningstechnieken.

We ondersteunen je graag, zodat je meer kan genieten van alle mooie momenten in het leven.



## Migraine – wat is dat ?

Migraine is meer dan alleen maar hoofdpijn. Migraine is een hersenaandoening. Een migraineaanval is gekenmerkt door sterk kloppende hoofdpijn, vooral bij de ogen, het voorhoofd en de slaap. Deze aanvallen gaan vaak gepaard met misselijkheid, braken en overgevoeligheid voor licht en geluid. Naast hoofdpijn kun je ook last hebben van andere klachten. Zonder medicijnen duurt een migraineaanval meestal tussen de 4 en 72 uur.

Naar schatting hebben 2 miljoen mensen migraine in Nederland. Deze aandoening komt vaker voor bij vrouwen dan bij mannen en met name bij mensen tussen 40 en 54 jaar<sup>1</sup>.

## Meer dan alleen hoofdpijn

Migraine is een hersenaandoening die in enkele uren of in een paar dagen kan ontstaan. De hoofdpijnaanvallen kunnen erger worden tijdens sporten of veel beweging. Naast hoofdpijn kan je last hebben van overgevoeligheid voor licht en geluid, misselijkheid en braken. De meest voorkomende klachten bij een migraineaanval zijn:

- ✓ Hoofdpijn
- ✓ Duizeligheid
- ✓ Gevoeligheid voor licht
- ✓ Gevoeligheid voor geluid

Een migraineaanval heeft invloed op je dagelijks leven. Werken, sporten en/of andere aspecten van het dagelijkse leven zijn vaak niet meer mogelijk<sup>2</sup>.

Handige link: [www.care4migraine.nl](http://www.care4migraine.nl)

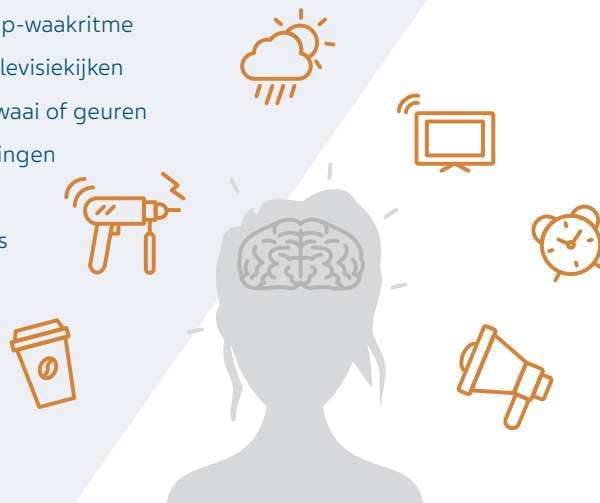
# Mogelijke migraine triggers

Welke migraine triggers er precies zijn is niet eenduidig te zeggen en is voor elk persoon anders. Het is in elk geval belangrijk te weten dat er in de basis een aanleg of gevoeligheid voor migraine moet bestaan. Eventuele triggers zouden in dat geval de migraine kunnen verergeren.

Om migraine te voorkomen, is het nuttig om eventuele uitlokkers of triggers te vinden die bij jou migraine verergeren. Probeer deze eventuele triggers zoveel mogelijk te vermijden. Het bijhouden van een migraine-dagboek kan je hierbij helpen. Registreer in het dagboek de datum van je migraineaanval, hoe lang het duurde en de mogelijke trigger. Je krijgt zo beter inzicht in de triggers van je migraineaanvallen.

## Voorbeelden van mogelijke migraine triggers zijn:

- Alcohol, cafeïne of nicotine
- Weersveranderingen
- Afwijkingen in het slaap-waakritme
- Gespannen lezen of televisiekijken
- Fel/flikkerend licht, lawaai of geuren
- Hormonale schommelingen
- Vochttekort
- Overbelasting of stress



Een succesvolle migrainebehandeling bestaat niet alleen uit medicijnen, maar ook uit aanpassingen in je dagelijks leven.

# Beter leven met migraine

Leven met migraine is soms een uitdaging en het kan zorgen voor een gevoel van een verminderde kwaliteit van leven<sup>3</sup>. Er zijn een aantal eenvoudige manieren om dit gevoel te verbeteren. Drie tips om jouw leven met migraine een beetje makkelijker te maken:

- Eet regelmatig en gezond
- Zorg voor voldoende ontspanning
- Zorg voor voldoende beweging

# Voeding en migraine

Een regelmatig voedingspatroon draagt bij aan je algehele gezondheid, hetgeen een positief effect kan hebben op je leven met migraine. Regelmatig eten zorgt ervoor dat de hersenen continu van energie worden voorzien, zonder ritme raken de hersenen in de stress<sup>4</sup>.

## Zonder ritme raken je hersenen gestrest

Om regelmatig te eten, is het handig om van tevoren te bedenken hoe je je maaltijden in je dagelijks leven kan inpassen en hoe je bewust de tijd kan nemen voor een maaltijd.

Eet dus gezond en regelmatig, maar zorg er tegelijkertijd voor dat dit niet teveel stress oplevert. Bij sommige mensen kan stress (of ontspanning na stress) juist een migrainetrigger zijn.

## Tip: Houd een migrainedagboek bij

Leef bewust en houd in de gaten wat je doet, zodat je leert over jezelf en je migraine.

Houd bij wanneer je hoofdpijn of migraine had, hoe lang en ernstig de aanvallen waren en eventuele medicatie die je hebt gebruikt. Dit geeft je meer grip op je migraine. Als je het idee hebt dat er specifieke triggers bestaan voor jouw migraine dan kan je dit ook in het dagboek noteren.

Door op een vast moment op de dag in je dagboek te schrijven, kun je er makkelijker een gewoonte van maken. Je kan een klassiek dagboek bijhouden of een digitale versie, zoals via een app. Teva biedt hiervoor de gratis migraineAPP. Kies wat voor jou het prettigst is.

### migraineAPP

- Dagboekfunctie om de ernst en frequentie van je migraine en medicatiegebruik bij te houden.
- Grafieken die jouw migraine-verloop over tijd laten zien. Deze kan je naar jezelf of anderen sturen en - indien gewenst - delen met je arts.
- Informatie over migraine.
- Tips & trics voor het omgaan met migraine.



Nieuwsgierig geworden? Download dan gratis de migraineAPP voor je smartphone of tablet en maak gebruik van de voordelen van deze app.

### Tips:

- **Sla je ontbijt nooit over.** Begin je dag met een gezond ontbijt. Als je 's ochtends moeite hebt met ontbijten kun je bijvoorbeeld vers fruit of yoghurt eten.
- **Lunch in alle rust.** Eten gaat niet alleen over je lichaam van energie voorzien. Een gezonde maaltijd in een rustige sfeer kan ook een moment van ontspanning zijn.
- **Eet 's avonds lichte maaltijden.** Voordat je gaat slapen kan je het beste een paar uur niets meer eten. Je maag en darmen krijgen zo genoeg tijd om het eten te verteren.
- **Eet gezonde tussendoortjes.** Bijvoorbeeld vers fruit, yoghurt of een notenmix. Andere gezonde tussendoortjes zijn een wortel of komkommer en lichte soepjes. Probeer chocoladerepen of mueslirepen te vermijden.

## Mogelijke migrainetriggers in voeding

Sommige mensen kunnen bepaalde voedingsmiddelen als migrainetrigger hebben, dat verschilt van persoon tot persoon en de een is daar gevoeliger voor dan de ander. Dat kan zitten in sommige producten, drankjes of bepaalde toevoegingen<sup>5</sup>.

# Omgaan met stress

Iedereen komt weleens in stressvolle situaties terecht. Dit kan stress op je werk zijn, tijdsdruk, ruzies, lawaai, enzovoort. Stress heeft bijna nooit één oorzaak, meestal zijn er verschillende oorzaken die samen stress opleveren.

Stress kan een negatieve impact hebben op migraine<sup>6,7</sup>. Een migraineaanval ontstaat echter meestal niet op het moment dat je stress hebt, maar juist zodra de stressvolle periode voorbij is. Het gaat dus niet om het stressniveau dat migraine uitlokt, maar de verandering in het stressniveau.

Sommige mensen krijgen in het weekend bijvoorbeeld migraine; na een drukke werkweek met weinig slaap, veel tijdsdruk en te veel koffie. De verandering van stress naar ontspanning in het weekend kan dan een trigger zijn<sup>8</sup>.



Daarnaast kunnen ontspanning- en ademhalingsoefeningen, meditatie, mindfulness en sporten als yoga en Tai chi helpen bij het ontspannen.

## Stress vindt plaats in het hoofd

De stress zit vaak in je eigen hoofd, maar je kan wel leren om de oorzaken van stress op tijd te herkennen en tegen te gaan. Ontspanningsoefeningen kunnen hierbij helpen.

## Vijf tips om stress te voorkomen

- **Probeer af en toe los te laten.** Het hoeft niet altijd perfect te zijn! Blijf ontspannen en flexibel, ook als iets niet gaat zoals je wilt. Je eigen prestatiedruk veroorzaakt vaak alleen maar meer stress. Probeer meer los te laten, dit vermindert stress.
- **Plan pauzes.** Probeer pauzes in je dagelijks leven in te plannen en zorg dat je voldoende tijd hebt voor ontspanning en nietsdoen.
- **Zeg een keer "nee".** Door af en toe "nee" te zeggen heb je meer tijd voor jezelf.
- **De kunst van het nietsdoen.** Zorg dat je af en toe even helemaal niets doet. Dit kan bijvoorbeeld een wellnessdag zijn, maar ook gewoon vijf minuten ontspannen tijdens je lunchpauze. Elk moment dat je tot rust komt helpt.
- **Doe iets wat je leuk vindt.** Luister naar muziek of lees een boek. Iets doen wat je leuk vindt helpt je te ontspannen en tot rust te komen.

# Sport en migraine

**Sporten is goed! Het kan soms lastig zijn om in je dagelijks leven genoeg te bewegen, maar je zult merken dat regelmatig sporten een positieve invloed op je gezondheid heeft.**

Door te sporten word je niet alleen fit, het vermindert ook eventuele stress en het is vaak een manier om je gedachten te verzetten. Leer je eigen grenzen te herkennen en te respecteren en bouw het sporten rustig op.

Om ervoor te zorgen dat je je grenzen niet overschrijdt, is het belangrijk dat je hartslag tijdens het sporten niet te hoog is.

Met een sporthorloge kun je je hartslag bijhouden. Uiteraard is niet iedereen hetzelfde, wellicht voel jij je beter bij een andere intensiteit. Door verschillende sporten en hartslagfrequenties uit te proberen kom je erachter wat het beste bij jou past.

## Welke sporten zijn geschikt bij migraine?

Elke sport die je leuk vindt is in principe geschikt en verbetert je kwaliteit van leven. Tijdens het sporten komen bepaalde stoffen in je lichaam vrij, zoals serotonine en endorfine. Deze stoffen worden ook wel de gelukshormonen genoemd. Regelmatig sporten is goed voor de hersenen en kan helpen bij het verbeteren van je algeheel welbevinden<sup>9</sup>. Als extreme sporten of krachttraining een migrainetrigger voor jou zijn dan zijn sporten zoals joggen, wandelen, fietsen, langlaufen of zwemmen geschikt om te doen.

## Geen tijd om te sporten?

Iedereen kent dit excuus, en iedereen schuift het sporten wel eens voor zich uit. Toch hoeft beweging niet al te veel tijd te kosten: drie keer per week een half uur is genoeg. Zelfs als je weinig tijd hebt, lukt het vaak wel om in elk geval 30 minuten te sporten. Belangrijk is dat je regelmatig sport. Als je eenmaal een paar weken bezig bent, behoort sporten al snel tot je dagelijkse routine.



## Tips om meer te bewegen

Elke vorm van beweging heeft een positief effect op je gezondheid en welzijn, zo ook huishoudelijke klusjes, wandelen of fietsen. Hieronder lees je een paar tips om meer te bewegen in je dagelijks leven.

- Deel je goede voornemen of nieuwe leefstijl met anderen. Door hardop je intenties uit te spreken is de kans groter dat je ook daadwerkelijk je gedrag aanpast.
- Ga indien mogelijk met de fiets naar je werk. Vooral aan het einde van een drukke dag kan een fietstocht je weer energie geven.
- Plan vaste momenten in de week om te gaan sporten, zo wordt het sneller een routine.
- Een wandeling is niet alleen leuk met mooi weer. Ook in de frisse herfstlucht is het leuk en gezond om te wandelen. Het kleurenspeel van de natuur is elk seizoen mooi. Je kan een wandelafpraak met een vriend of vriendin maken zodat je een stok achter de deur hebt om er op uit te gaan.
- In plaats van lunchen in de bedrijfskantine kun je met collega's ook een lunchwandeling maken.
- Beloon jezelf als je een week achter elkaar regelmatig gesport hebt. Gun jezelf bijvoorbeeld een moment met je favoriete tijdschrift.
- Draag een fitbit of een sporthorloge zodat je gestimuleerd wordt om te bewegen.
- Neem de trap in plaats van de lift.
- Leg korte afstanden lopend of met de fiets af in plaats van met de auto. Dit is ook nog eens goed voor het milieu.

## Literatuurlijst

- 1 Stovner LJ, Andree C. Prevalence of headache in Europe: a review for the Eurolight project. *J Headache Pain*. 2010 Aug;11(4):289-99. doi: 10.1007/s10194-010-0217-0.  
  
Mensen met migraine ... aan het werk! Multidisciplinaire evidence-based richtlijn, Nederlandse Vereniging van Hoofdpijnpatiënten, december 2013, p. 33;  
  
Volksgezondheidszorg.info. Migraine - Cijfers & Context – Huidige Situatie Beschikbaar via: <https://www.volksgezondheidszorg.info/onderwerp/migraine/cijfers-context/huidige-situatie>. Geraadpleegd op 06-08-2019.
- 2 Headache Classification Committee of the International Headache Society (IHS) (2018): The International Classification of Headache Disorders. 3rd edition. [http://www.ihs-headache.org/binary\\_data/3245\\_ichd-3-cephalalgia-2018-issue-1.pdf](http://www.ihs-headache.org/binary_data/3245_ichd-3-cephalalgia-2018-issue-1.pdf)
- 3 Steiner TJ, Stovner LJ, Vos T. *The Journal of Headache and Pain*; doi: 10.1186/s10194-016-0699-5.
- 4 Zaeem et al. Headaches: a Review of the Role of Dietary Factors. *Curr Neurol Neurosci Rep*. 2016 Nov;16(11):101.  
Cevoli et al. Energy Metabolism Impairment in Migraine. *Curr Med Chem*. 2018 Jun 22. doi: 10.2174/0929867325666180622154411
- 5 De Marchis ML et al. *Crit Rev Food Sci Nutr* 2018 Mar 8:1–13. doi: 10.1080/10408398.2018.1450215.  
  
Finocchi et al. Food as trigger and aggravating factor of migraine. *Neurol Sci*. 2012 May;33 Suppl 1:S77-80. doi: 10.1007/s10072-012-1046-5.  
  
Diamond et al. Diet and headache. Is there a link? *Postgrad Med*. 1986 Mar;79(4):279-86.  
  
Tai et al. Dietary trigger factors of migraine and tension-type headache in a South East Asian country. *J Pain Res*. 2018 Jun 28;11:1255-1261. doi: 10.2147/JPR.S158151. eCollection 2018.  
  
Rist et al. Dietary patterns according to headache and migraine status: A cross-sectional study. *Cephalalgia*. 2015 Aug; 35(9): 767–775.
- 6 Kaufmann D, Brennan KC. *Front Cell Neurosci* 2018;12:294. doi: 10.3389/fncel.2018.00294.
- 7 Rosenberg L et al. *Curr Pain Headache Rep* 2018;22(10):65. doi: 10.1007/s11916-018-0721-5.  
  
May et al 2016. Chronic migraine: risk factors, mechanisms and treatment. *Nat Rev Neurol*. 2016 Aug;12(8):455-64. doi: 10.1038/nrneurol.2016.93. Epub 2016 Jul 8.
- 8 Diener HC. *Migräne*. 3. überarb. Auflage, Georg Thieme Verlag, Stuttgart 2002, 20.  
  
Lipton et al. Reduction in perceived stress as a migraine trigger: testing the "let-down headache" hypothesis. *Neurology*. 2014 Apr 22;82(16):1395-401. doi: 10.1212/WNL.0000000000000332. Epub 2014 Mar 26.
- 9 Overath CH et al. *J Headache Pain* 2014;15:11. doi: 10.1186/1129-2377-15-11.  
  
Amin et al. The association between migraine and physical exercise. *J Headache Pain*. 2018 Sep 10;19(1):83. doi: 10.1186/s10194-018-0902-y.  
  
Irby et al. Aerobic Exercise for Reducing Migraine Burden: Mechanisms, Markers, and Models of Change Processes. *Headache*. 2016 Feb;56(2):357-69. doi: 10.1111/head.12738. Epub 2015 Dec 8.  
  
Gil-Martínez et al. Therapeutic exercise as treatment for migraine and tension-type headaches: a systematic review of randomised clinical trials. *Rev Neurol*. 2013 Nov 16;57(10):433-43.



care/migraine

teva

Teva Customer Service: [customerservice@teva.nl](mailto:customerservice@teva.nl)  
0800-0228400 | [www.teva.nl](http://www.teva.nl)