

## Wie zijn we?

### Wat mogen leden van ons verwachten?

- Wij zijn een vereniging enthousiaste vrijwilligers met het hart op de juiste plaats en bieden graag rechtstreekse emotionele steun in besloten social media groepen of chat.
- We gebruiken onze ervaringskennis graag om je op weg te helpen met praktische of emotionele vragen die je bezig houden en wisselen graag waardevolle tips uit.
- Wij organiseren buitenshuis activiteiten om sociale contacten onder lotgenoten mogelijk te maken en sociaal isolement te voorkomen.
- We organiseren informatiemomenten.
- We zetten onze ervaringskennis in om de belangen van onze leden te behartigen en pijnpunten of obstakels aan te kaarten bij koepelorganisaties en beleidsmakers. Als patiënt heb je nood aan meer erkenning en begrip.
- We onthouden ons van uitspraken rond diagnosestelling en /of medicatieadviezen.

.....

**“Door beter te leren omgaan met je beperkingen zal je merken dat het leven niet stopt als je een aandoening hebt. Je komt er al snel achter dat het leven, mits kleine aanpassingen, ook nog veel moois te bieden heeft.”**

.....



## Kom erbij!

### Waarom zou jij je aansluiten?

Verenigingen zijn meer dan ooit terug hip! Je wordt al lid voor het democratisch bedrag van 10 euro per kalenderjaar. Daarvoor kan je deelnemen aan al onze activiteiten.

### Vzw Hoofd-Stuk maakt ook onkosten.

Daarom zijn giften meer dan welkom en elke sponsoring of gift wordt met zorg geïnvesteerd in de uitbouw van de vzw in de vorm van sensibiliseringscampagnes, informatie en contactmomenten ten voordele van leden en vrijwilligers. *Geen fiscaal attest mogelijk.*



### Hoofdzetel Vzw Hoofd-Stuk

Kruisstraat 3 bus 14  
3390 Tielt Winge

Ondernemingsnummer: 0723.929.905  
Rekeningnummer: BE48 9733 6355 5327  
RPR Leuven

[www.hoofd-stuk.be](http://www.hoofd-stuk.be)

 info@hoofd-stuk.be

 0492 16 96 76

 Infopagina voor  
hoofdpijnlijders

 #hoofd\_stuk

Met de institutionele steun van

  

verantwoordelijke uitgever vzw Hoofd-Stuk



**“Maak van koppijn  
een hoofdzaak!”**

**WWW.HOOFD-STUK.BE**

## Wat is?

**“Onder onze leden komen mensen van alle leeftijden voor; zowel kinderen als bejaarden, mannen en vrouwen.”**

### Hoofdpijn:

“pijn in het hoofd” is slechts een symptoom. Het slaat op een kortstondige, niet regelmatig terugkerende pijn, maar kan plots ontstaan ten gevolge van bv. griep of een klap op het hoofd.

### Migraine:

onvrijwillig frequent terugkerende “pijn in het hoofd” in combinatie met minstens 1 ander symptoom zoals gevoeligheid aan licht en geluid, geuren, misselijkheid, nekpijn, veel gapen, noemt het syndroom migraine of functiestoornis in de hersenen. Typerend is dat men een stille donkere rustruimte opzoekt. Er zijn zéér veel soorten die een specifieke benaming kunnen hebben.

### Spanningshoofdpijn:

deze aandoening is typisch een milde tot matige hoofdpijn met een zeer uiteenlopende frequentie en duur, zonder bijbehorend symptoom of de specifieke kenmerken van migraine. Het komt vaker voor bij vrouwen dan bij mannen. Deze kan eenzijdig zijn maar is vaker veralgemeend. Spanningshoofdpijn wordt beschreven als drukkend of een strakke band om het hoofd, die zich vaak uitspreidt tot in de nek. Transformatie van episodische migraine naar een chronische hoofdpijnstoornis wordt vaak geassocieerd met overmatig gebruik van medicijnen.

### Cluster hoofdpijn:

cluster hoofdpijn is plots opkomende éézijdige pijn die zich situeert in en rond het oog. Deze vorm heeft typische bijkomende symptomen zoals een rood tranend en/of afhangend ooglid, verstopte neus, nekpijn, rusteloos rondlopen.

### Medicatieafhankelijke hoofdpijn:

de medicatieafhankelijke hoofdpijn is een verergering van een eerdere hoofdpijn (meestal migraine of spanningshoofdpijn) door chronisch overmatig gebruik van medicatie tegen hoofdpijn of andere pijn. Meestal kan een voorgeschiedenis worden uitgelokt van steeds frequentere en moeilijk te behandelen hoofdpijn, met een toenemend medicijngebruik, gedurende maanden tot vele jaren. Deze vorm is een gevolg van het gebruik van pijnstillers, opioïden, moederkoren of triptans, of een combinatie hiervan gedurende meer dan 3 maanden en meer dan 10 dagen per maand.

### Katermigraine:

een vrijwillig door alcohol uitgelokte tijdelijke toestand met symptomen gelijkend op die van migraine.

Fase 4 van een migraine aanval wordt in Nederland katermigraine genoemd omwille van het “hangover” gevoel.

*Meer informatie over deze aandoeningen leest u op onze website!*

**“Hoofdpijn” is al lang geen typische vrouwenziekte meer**

## Getuigenis

Wat mij betreft zou ik mijn aandoening omschrijven als “een stille psychische moordenaar”. Mijn aandoening in mijn hoofd belet mij heel vaak om vrij te zijn en deel te nemen aan doodnormale, alledaagse bezigheden, leuke buitenhuisactiviteiten of gaan werken. Dagelijks moet ik alert zijn op mijn doen en laten, mijn gekende triggers ontwijken en mijn levensstijl aanpassen. Ik leef in een constante angst voor een aanval met, als ik daar niet alert op ben, ook nog sociaal isolement.

Wanneer je je verhaal wil doen aan mensen in je omgeving, is er veel kans dat je een “ik heb het ook” reactie krijgt. Een zin die meteen de deur tot communicatie weer sluit. De frequente hoofdpijn heeft een grote impact op mijn psychisch, fysiek en sociaal welzijn. De gedachte dat het elke keer

## Voor wie?

**“Je krijgt er niet minder hoofdpijn van maar wel steun en correcte informatie.”**

Onze vereniging richt zich voornamelijk op mensen met diverse primaire hoofdpijnklachten waarvan de oorzaak niet gekend is en niet het gevolg is van infecties of tumoren.

### Voorbeelden van primaire hoofdpijn zijn:

- Migraine
- Clusterhoofdpijn
- Trigeminale Autonome Cefalgieën
- Spanningshoofdpijn
- Medicatieafhankelijke hoofdpijn

**Kennis is het beste medicijn**

Ook andere niet gedefinieerde hoofdpijnsoorten zoals New Daily Headache, Migraine sans Migraine, oogmigraine, hoesthoofdpijn en nog een aantal minder bekende hoofdpijnen vallen onder de noemer primaire hoofdpijn.

## Doorbreek het taboe!

terugkomt ontmoedigt en frustreert mij. Het vraagt veel inspanning om telkens terug de draad op te nemen. De veerkracht om er mee om te gaan is bij iedereen anders, daarom is luisteren naar het individuele verhaal belangrijk.

**“Onze houding is van cruciaal belang voor ons nageslacht.”**

**“Hoe men in het verleden en nu met het syndroom omgaat is bepalend voor hoe de volgende generatie er mee zal omgaan.”**