



HOOFDSTUK 11

CHRONISCHE DAGELIJKSE HOOFDPIJN BIJ ADOLESCENTEN

VERSIE 2 - JANUARI 2022

CHRONISCHE DAGELIJKE HOOFDPIJN BIJ ADOLESCENTEN

de adolescentie (van plusminus 12 jaar tot 21+) is een specifieke, kwetsbare ontwikkelingsfase waarin de jongere zijn eigen identiteit moet zien te ontwikkelen en zich langzaam moet losmaken van zijn ouders.

- Maak jezelf een gesprekstijl eigen waarin empathie, betrokkenheid en interesse in de leefwereld van de adolescent naar voren komen (invloegen)
- Bespreek volgende domeinen en herken de oranje vlaggen:
 - School / werk
 - Sociaal/vriendschappen
 - Gezin
 - Persoon / zelfbeeld /prestatiedrang
 - Life events / trauma's
- Tot plusminus 16 jaar komt de adolescent meestal met ouder/moeder. Kijk of er al iets van eigenheid is, of de jongere zelf ook aan het woord komt. Vanaf plusminus 16 jaar mag je verwachten dat de adolescent alleen komt of in ieder geval vooral zelf het woord voert.
- Leg complexiteit van hoofdpijn uit. Gebruik daartoe
 - Stressmodel: ieder mens streeft naar een balans tussen inspanning / actie en ontspanning / de accu bijladen. Het lichaam regelt dat via het sympathisch en parasympathisch systeem. Onder andere door langdurige overbelasting en heftige gebeurtenissen kan dit uit balans raken, met klachten als gevolg. Hoe ziet die balans er bij jou uit? (figuur)
 - Gevolgenmodel : hoofdpijklachten die aanhouden kunnen je leven op de kop zetten. Hoe is dat bij jou? Wat kun je niet meer of minder door je klachten. Sociaal, qua activiteiten/gedrag, fysiek/lichamelijk, emotioneel, piekeren/gedachtes over jezelf, etc. Hoe zie / label jij je klachten?

- Formuleer een zorgvraag en verwijs:
 - Intern: medische psychologie of medisch maatschappelijk werk
 - Extern: jeugdzorg, jeugdGGZ, particuliere praktijk: sociale kaart
- Werk een behandelplan uit in een netwerk met kinderarts, huisarts, psycholoog, hoofdpijnverpleegkundige, revalidatiearts. Denk hierbij aan:
 - Biopsychosociaal model
 - Acceptance Commitment Therapy
 - Mindbodyconcept
- Ga na of er signalen zijn dat het ontbreekt aan basaal gezonde lifestylegewoontes, medicatiegebruik, alcoholgebruik, drugs. Vermijd tegelijk absoluut dat dit op een moraliserende, veroordelende wijze gebeurt zoals de adolescent wellicht vaker gehoord heeft

