

# Leven met chronische hoofdpijn

## *Groepsbehandeling naar methodiek Alexandra de Bruijn-Kofman*

### **Inleiding**

In overleg met uw neuroloog bent u voor uw chronische hoofdpijn klachten verwezen naar de afdeling medische psychologie.

Een kwart van alle Nederlanders heeft minstens één dag per week last van hoofdpijn. Ruim een half miljoen mensen lijdt zelfs dagelijks aan hoofdpijn. Chronische hoofdpijn, zowel spanningshoofdpijn als migraine, verminderen de kwaliteit van leven aanzienlijk. De pijn heeft een grote impact op vrijwel alle aspecten van het dagelijks leven en kan u belemmeren in uw werk en sociale activiteiten. Dit kan gepaard gaan met emotionele problemen. Bijvoorbeeld somberheid, boosheid en verdriet.

### **Leven met chronische hoofdpijn**

Het programma 'Leven met chronische hoofdpijn' laat zien dat aan de basis van chronische hoofdpijn een lichamelijke gevoeligheid ligt. Het lichaam kan door een scala aan factoren zodanig worden geprikkeld dat de hoofdpijn wordt uitgelokt of in stand wordt gehouden.

Het programma 'Leven met chronische hoofdpijn' helpt u, samen met het gelijknamige boek, te ontdekken welke factoren een rol kunnen spelen en geeft 'handvatten' om er anders mee om te gaan. Hierdoor is het mogelijk de hoofdpijn aanzienlijk terug te brengen. De bijgeleverde cd met ontspanningsoefeningen kan u hierbij ondersteunen.

### **Wanneer**

Zeven bijeenkomsten van twee uur.

### **Benodigdheden**

Boek 'Leven met chronische hoofdpijn', door Alexandra de Bruijn-Kofman, Bohn Stafleu van Loghum, ISBN 978 90313 8282 8. Dit boek dient u, voor de eerste bijeenkomst, zelf aan te schaffen.

Werkboek 'Leven met chronische hoofdpijn', medische psychologie ZGT, hoofdpijncentrum, verkrijgbaar bij start deelname.

### **Vragen**

Wilt u nadere informatie over de behandelingsmethode?

Neem dan contact met ons op via telefoonnummer 088 708 53 11.

### **Check uw dossier op MijnZGT**

MijnZGT is het patiëntenportaal van ZGT. U kunt op MijnZGT via uw computer, tablet of mobiel delen van uw medisch dossier inzien, persoonlijke gegevens checken, of bijvoorbeeld vragenlijsten invullen die wij voor u hebben klaargezet.

Kijk voor meer informatie op: [zgt.nl/mijnzgt](https://zgt.nl/mijnzgt).

#### **Almelo**

Zilvermeeuw 1

Postbus 7600

7600 SZ Almelo

#### **Hengelo**

Geerdinksweg 141

Postbus 546

7550 AM Hengelo

 [facebook.com/ZGTinfo](https://facebook.com/ZGTinfo)

 [twitter.com/ZGT\\_info](https://twitter.com/ZGT_info)

 [linkedin.com/company/zgt](https://linkedin.com/company/zgt)

 [youtube.com/user/ZGTinfo](https://youtube.com/user/ZGTinfo)

 [zgt.nl](mailto:zgt.nl) - [zgt.nl/mijnzgt](https://zgt.nl/mijnzgt)