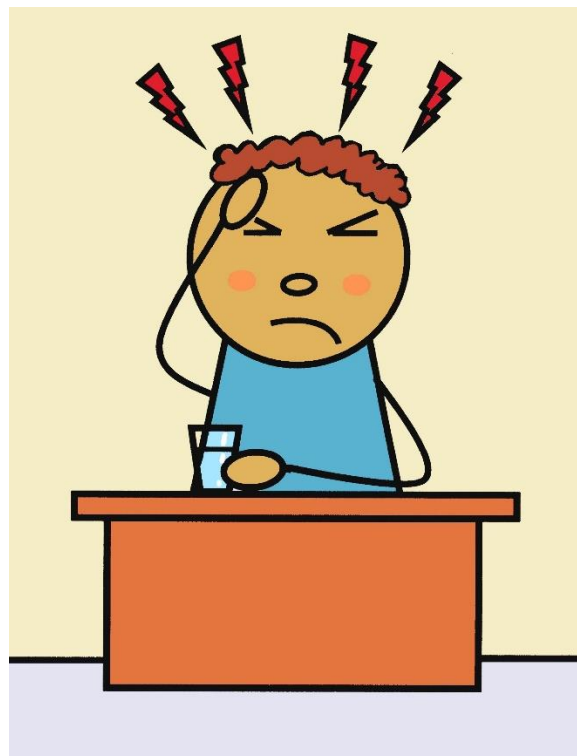


Multidisciplinair Hoofdpijn Spreekuur

Het kinder-hoofdpijn spreekuur is ontstaan om kinderen te helpen met langdurige hoofdpijn. Wij vinden het belangrijk om het probleem van meerdere kanten te benaderen, om zo snel mogelijk het probleem in kaart te kunnen brengen waardoor we uw kind snel kunnen helpen!

Dit spreekuur is een samenwerking tussen onze kinderneuroloog en de kinder-manueeltherapeut van Fysiotherapie Rotterdam Centrum, gespecialiseerd in hoofdpijn. Het doel van het spreekuur is om medische oorzaken van de hoofdpijn uit te sluiten en u en uw kind weer op weg te helpen naar een leven zonder hoofdpijn.

In ons netwerk zit ook een kindercoach, een yoga leraar en een psycho-somatisch fysiotherapeut. Ook hebben we contact met ziekenhuizen in de buurt en is doorverwijzing vanaf ons mogelijk.



HOOFDPIJN BIJ KINDEREN

In tegenstelling tot wat mensen vaak denken, komt hoofdpijn bij kinderen regelmatig voor: 1 op de 5 kinderen heeft te maken met hoofdpijnklachten.

Ter geruststelling: bij de meeste kinderen is er geen ernstige oorzaak die de hoofdpijn veroorzaakt. Toch is hoofdpijn een vervelende kwaal, met grote invloed op het leven van een kind.

Kinderen kunnen last hebben van migraine maar veel vaker is er een relatie tussen hoofdpijn en nekkklachten, spanningsklachten en houdingsklachten.

De zogeheten (spier)spanningshoofdpijn of cervicogene hoofdpijn. Tevens kan hoofdpijn ontstaan zijn na een trauma.

Voor het bestrijden van alle vormen van hoofdpijn geldt dat het aanpassen van de leefstijl kan helpen de ernst en hoeveelheid hoofdpijn te verminderen:

- Eet regelmatig en gezond, neem altijd een ontbijt.
- Drink veel water en thee (1,5 tot 2 liter per dag)
- Vermijd cafeïne houdende dranken zoals koffie, thee, cola, ice-tea en energy drankjes.
- Vermijd lightproducten met de zoetstof aspartaam en cup-a-soup want hierin zittensmaakversterkers.
- Zoek balans in inspanning (school, huiswerk) en ontspanning (sport, hobby's)
- Beperk pijnmedicatie tot maximaal 2 dagen per week.
- Zorg voor een regelmatig slaapritme
- Vermijd activerende activiteiten (sporten, studeren, gamen, smartphone) een uur, liefst 2 uur voor het slapengaan.
- Dim het licht in de avond en zoek direct na het opstaan zoveel mogelijk licht op.
- Zorg voor voldoende lichaamsbeweging (minimaal 1 uur per dag) en zorg voor een afwisselende houding.
- beperk de totale beeldschermtijd tot minder dan 2 uur per dag buiten schooltijd.
- geen tv/smartphone op de slaapkamer.

GOEDE VOORBEREIDING VOOR DE EERSTE AFSpraak

Met het oog op een juiste diagnose is het belangrijk dat u ons goed informeert over de voorgeschiedenis en de klachten van uw kind.

U krijgt van ons:

1. Hoofdpijn Vragenlijst (inventarisatie hoofdpijnklachten)

2. VRAGENLIJST HOOFDPIJN SPREEKuur (medische voorgeschiedenis)

Beide vragenlijsten ontvangen we graag **MINIMAAL ÉÉN WEEK VOOR** het eerste bezoek terug (via mail of post). Zo kunnen we tijdens de afspraak de meest gerichte vragen stellen en kunnen we de tijd goed benutten voor gedegen onderzoek en begeleiding.

3. Een hoofdpijndagboek (MEENEMEN NAAR HET SPREEKuur)

Dit dagboek moet u de komende 2 weken zorgvuldig bijhouden. Dit geeft ons bij het eerste bezoek al voldoende informatie om een goed plan van aanpak met u samen te kunnen maken.

DE EERSTE AFSpraak

- De gegevens die u heeft opgestuurd worden vooraf aan het spreekuur door de kinderneuroloog en kinder-manueeltherapeut doorgenomen om goed geïnformeerd met uw kind te starten.
- Jullie komen eerst bij de kinderneuroloog om medisch/neurologische oorzaken uit te sluiten (afspraak duurt ongeveer 1 uur).
- Hierna volgt een afspraak bij de kinder-manueeltherapeut (afspraak van ongeveer 1 uur).

Meenemen naar de eerste afspraak: hoofdpijn dagboek niet vergeten!

HET TRAJECT NA DE EERSTE AFSpraak

Er volgt dan een traject van begeleiding via onze kinder-manueeltherapeut en kinderfysiotherapeut met zo nodig inschakelen van andere experts in ons netwerk. Vervolg bij de kinderneuroloog is niet altijd nodig. Maar omdat we graag zeker willen zijn dat alles goed loopt, wordt er een beeldbelafpraak na 6 weken en 3 maanden gepland om de vinger aan de pols te houden. Hierna zal de controle bij de kinderneuroloog in de meeste gevallen worden afgesloten.

Declaratie Kinderneuroloog

De Kinderzorg Kliniek heeft nog geen contract bij zorgverzekeraars. Wij leveren zogenaamde 'niet gecontracteerde zorg'. Dit betekent dat de betaling van de behandeling anders gaat dan u gewend bent bij een bezoek aan de kinderarts in het ziekenhuis. Als uw kind op dit gecombineerde spreekuur is geweest, krijgt u ongeveer 90 dagen na de eerste afspraak de eerste factuur. Deze factuur stuurt u vervolgens naar uw zorgverzekeraar. Zij vergoeden vaak alles of het grootste deel van de factuur aan u. U kunt dan het bedrag dat u ontvangen heeft van de zorgverzekeraar overmaken op de bankrekening die vermeld staat op de

factuur die u vanuit De Kinderzorg Kliniek toegestuurd heeft gekregen. U hoeft niets bij te betalen. Ook dus niet als de factuur niet in zijn geheel door uw zorgverzekeraar wordt vergoed.

Declaratie Kinder-manueeltherapeut en kindersfysiotherapeut

Fysiotherapie en manuele therapie wordt voor kinderen tot 18 jaar vergoed door de basisverzekering.

Fysiotherapie Rotterdam Centrum heeft met bijna alle verzekeraars een contract, we declareren direct aan de zorgverzekeraar. Van ons ontvangt u geen rekening, tenzij u verzekerd bent bij

ENO: hier valt tevens ZorgDirect, Salland en HollandZorg onder.

Caresq: hier valt EUCARE en Aevitae onder.

Ook hebben we geen contract afgesloten met Zorg en Zekerheid. Bent u verzekerd bij één van deze verzekeraars dan krijgt u de rekening welke u kan indienen bij de verzekering.

ONZE EXPERTS

- **Kinderneuroloog (Liesl Rehbock)**



richt zich op het onderzoeken en beoordelen van kinderen met hoofdpijn, met als doel een onderliggend neurologische oorzaak uit te sluiten. Door middel van samenwerking en korte lijnen met diverse instanties in de regio is het streven om zo snel mogelijk de diagnostiek af te ronden.

- **Kinder-manueeltherapeut (Helene van der Velde)**



zal onderzoek doen naar het totale functioneren van de wervelkolom met in het bijzonder de nek en de kaak. Er wordt naar de houding gekeken en naar de manier van ademen van uw kind.

Afhankelijk van wat bij het onderzoek gevonden wordt kan de manueeltherapeut zich richten op het mobiliseren van nek, rug en eventueel het kaakgewricht en er is een samenwerking met de kinderfysiotherapeut voor de oefentherapie ter verbetering van de houding en ademhaling.

- **Yoga docent (Berenice Staiger)**



Tijdens de lessen van onze yoga docent Berenice Staiger wordt op een prettige manier aandacht besteed aan de houding, de ademhaling en ontspanning.

De lessen worden door de jongeren als heel leuk en ontspannend ervaren, ze krijgen hiermee nog meer handvatten om tijdens de dagelijkse activiteiten de hoofdpijn te verminderen.

WELKOM

Wij zien u en uw kind graag binnenkort op ons spreekuur na het invullen van de vragenlijst. Mocht u vooraf nog vragen hebben, aarzelt u dan niet ze te stellen. U kunt hiervoor bellen naar het secretariaat van De Kinderzorg kliniek op werkdagen van 08.00 uur tot 16:00 uur via 010 – 268 10 00.

Het post adres: De Kinderzorg Kliniek
Bramantestraat 34,
3066BN, Rotterdam