

Program for hovedpineskolen:

- 1. session:** *Nogle uger før start på medicinafvænnningen.*
Introduktion til afvænningsforløbet.
Gennemgang af medicin fremkaldt hovedpine.
- 2. session:** *Et par dage før medicinafvænnningen starter.*
Introduktion til afvænningsforløbet.
Individuel vejledning.
- 3. session:** *1½ uge efter start på medicinafvænnningen*
Opfølgning på den første uge.
Smertehåndtering.
- 4. session:** *2½ uge efter start på medicinafvænnningen*
Opfølgning.
Gennemgang af spændingshovedpine og migræne.
- 5. session:** *4 uger efter start på medicinafvænnningen*
Opfølgning
Anatomi og holdning og basal ergonomi
v/fysioterapeuten
- 6. session:** *8 uger efter start på medicinafvænnningen*
Opfølgning på hele forløbet samt udveksling af
erfaringer.
Opfølgning v/fysioterapeuten
Undervisning i forebyggelse af medicin fremkaldt
hovedpine samt behandling af hovedpine.

Hovedpineskole

Patientinformation

Glostrup Hospital
Dansk Hovedpinecenter
Ndr. Ringvej 67, bolig 14
2600 Glostrup

Telefon: 38 63 20 62
Mail: hovedpine@glo.regionh.dk

nogle uger før afvænningsperioden. Ved første session vil du få information om medicin fremkaldt hovedpine, symptomer, årsager, behandling, afvænningsforløbet samt hvilke faktorer, du skal være opmærksom på i forbindelse hermed.

Du opfordres til at tage en pårørende med ved denne session for at skabe en bedre forståelse for det forløb, du skal igennem, og for at vedkommende kan støtte dig undervejs. De følgende sessioner vil ligge et par dage før medicin-afvænningen går i gang samt ca. 1½, 2½, 4 og 8 uger efter medicin-afvænningsens opstart. For at få det fulde udbytte af undervisningen, er det vigtigt, at du kommer til alle 6 sessioner.

Du vil i forløbet kunne tilegne dig viden om behandling, smertehåndtering samt træningsprincipper. Undervisningen vil blive varetaget af en sygeplejerske samt en fysioterapeut.

Vigtigt

Ved tilmelding til hovedpineskolen forpligter du dig til at komme til alle 6 sessioner. Hvis du alligevel bliver forhindret i at komme, skal du kontakte sygeplejegruppen på telefonnummer **38 63 22 75**. Sygeplejegruppen træffes mandag til fredag mellem kl. 9.00 og 11.00.

Du kan også melde afbud ved at sende en mail til: hovedpineafbud@glo.regionh.dk. Bemærk venligst, at ovenstående e-mailadresse udelukkende kan anvendes til at melde afbud.

Undervisere

Sygeplejegruppen i Dansk Hovedpinecenter er ansvarlig for hovedpineskolen, og det tilstræbes, at det er den samme person, der er til stede ved alle sessionerne. Sygeplejegruppen

varetager undervisningen omkring hovedpine, behandling og smertehåndtering.

Der vil blive lagt vægt på undervisning omkring det at kunne skelne mellem forskellige typer hovedpine, korrekt behandling af hovedpine (medicinsk og ikke-medicinsk), hvordan det er at leve med hovedpine, alternative strategier til håndtering af hovedpine samt forebyggelse af ny medicin fremkaldt hovedpine.

Fysioterapeuten

Fysioterapeuten vil varetage undervisningen omkring muskelspændinger i forbindelse med hovedpinen, da disse vil kunne enten vedligeholde eller forstærke hovedpinen. Der undervises i, hvordan du aktivt kan afhjælpe muskelspændingerne og dermed lindre smerterne.

Se endvidere programmet for hovedpineskolen på bagsiden.

Det vil være et kontrolbesøg hos lægen efter 2 måneders medicin frihed. Her vil blandt andet blive taget stilling til den fremtidige behandling. Datoen for lægebesøget får du, når du tilmeldes hovedpineskolen.

E-journal

Du kan læse i din egen journal på sundhed.dk under e-journal, hvis du er fyldt 15 år og har en digital signatur. Læs mere om e-journal på sundhed.dk eller få en folder om e-journal i receptionen på Hovedpinecenteret.