



**Een leerling
met hoofdpijn**
**INFORMATIE EN
ADVIES VOOR
LERAREN**



Netwerk Ziezon
ziek zijn & onderwijs

Een leerling met hoofdpijn

INFORMATIE EN ADVIES VOOR LERAREN

Deze Ziezonbrochure geeft uitleg over het ziektebeeld hoofdpijn. In deze brochure gaan we in op de mogelijke gevolgen van hoofdpijn voor het onderwijsproces. We bespreken de soorten hoofdpijn, de klachten en de behandeling. Daarnaast biedt deze brochure een aantal suggesties om een leerling met een hoofdpijn goed te kunnen begeleiden.



Wat is HOOFDPIJN?

Meestal wordt in de literatuur onderscheid gemaakt tussen *primaire* en *secundaire* hoofdpijn.

Secundaire hoofdpijn:

De hoofdpijn is een symptoom van een andere onderliggende aandoening. Bijvoorbeeld: hersenvliesontsteking, een hersentumor of een kater. Ook kan een (verborgen) aandoening aan keel, neus en oren de oorzaak zijn.

Primaire hoofdpijn:

De hoofdpijn wordt veroorzaakt door een hoofdpijnsyndroom zoals migraine en er is geen andere onderliggende oorzaak. Er worden vier soorten primaire hoofdpijn onderscheiden:

1. Spanningshoofdpijn
2. Migraine
3. Medicatie afhankelijke hoofdpijn (door overmatig gebruik van pijnstillers)
4. Clusterhoofdpijn

Spanningshoofdpijn

Spanningshoofdpijn is een verzamelnaam voor een aantal vormen van onbegrepen hoofdpijn, die niet voldoen aan de criteria voor andere vormen van hoofdpijn. Spanning (psychische) is niet de veroorzaker van deze vorm van hoofdpijn maar kan wel een uitlokker zijn. Spanningshoofdpijn, suggereert dat men deze hoofdpijn krijgt door stress, of door een psychische oorzaak maar dat is niet bewezen. Spanningshoofdpijn is de meest voorkomende vorm van primaire hoofdpijn. Het is niet bekend of erfelijkheid een rol speelt bij het krijgen van spanningshoofdpijn.

Migraine

Migraine is een ziekte van de hersenen, waarbij een ontregeling van de hersenstam zorgt voor een migraineaanval. Bepaalde prikkels (zoals bijvoorbeeld vermoeidheid, hormonale schommelingen en fysieke inspanning) veroorzaken als het ware kortsluiting. Waarom dit gebeurt, is niet duidelijk. Ongeveer twee miljoen mensen in Nederland hebben last van migraine, waarvan meer dan 230.000 kinderen tot zestien jaar. Migraine is een erfelijke aandoening. Dat betekent dat sommige kinderen door hun erfelijke aanleg gevoelig zijn voor migraine. Door deze erfelijke aanleg kunnen bepaalde prikkels deze vorm van hoofdpijn uitlokken.

De symptomen van hoofdpijn bij deze twee typen zijn:

Spanningshoofdpijn:

Bij (spier-)spanningshoofdpijn klagen kinderen meestal over een zeurende, drukkende hoofdpijn alsof er een strakke band om het hoofd zit. Bij veel kinderen is deze hoofdpijn vaak aanwezig. De hoofdpijn gaat soms gepaard met misselijkheid of duizeligheid. Kinderen kunnen met deze hoofdpijn over het algemeen nog wel, tenminste deels, hun gewone activiteiten uitvoeren.

Migraine:

Migraine is een aandoening die in aanvallen komt. Een migraineaanval kan heel plotseling opkomen. Een kind kan het ene moment nog prima in orde lijken en een volgend moment ziek en ellendig zijn. Bij migraine wordt de pijn erger bij inspanning.

Jonge kinderen:

Bij jonge kinderen met migraine ligt de nadruk vaak op misselijkheid, braken en diarree. Daarbij kunnen ze buikpijn hebben en last van duizeligheid. De hoofdpijn is matig intens tot afwezig en niet altijd bonzend. De pijn zit vaak aan beide kanten van het hoofd. Bleek zien en slaperigheid zijn vaak bijverschijnselen. De aanvallen zijn vaak van kortere duur dan bij volwassenen, onbehandeld zo'n twee uur tot twee dagen. Na het slapen is de migraine vaak weer over.

Vanaf de puberteit:

Vanaf de puberteit komen de symptomen meer overeen met de symptomen van volwassenen. De pijn zit aan één kant van het hoofd en is vaak een zeer hevige bonzende of kloppende pijn. Misselijkheid en braken zijn vaak bijverschijnselen. Onbehandeld duurt een migraineaanval vier uur tot drie dagen. Na de aanval is men vaak nog erg moe en heeft men wel één á twee dagen nodig om weer fit te zijn.

Zowel bij jonge kinderen als kinderen in de puberteit is er de gevoeligheid voor licht, geluid en geuren tijdens de migraineaanval.

Uitlokkers van migraine en spanningshoofdpijn:

Uitlokkers zijn omstandigheden of prikkels die ertoe leiden dat een kind, dat daar gevoelig voor is, migraine of spanningshoofdpijn krijgt.

Uitlokkers vormen de aanleiding voor de migraine of spanningshoofdpijn. De uitlokkers zijn voor ieder kind anders.

Uitlokkers kunnen zijn:

- Vermoeidheid/slaapgebrek
- Fysieke inspanning, sport en vochtgebrek
- Spanning en stress
- Houding
- Voeding
- Hormonale schommelingen
- Omgevingsfactoren

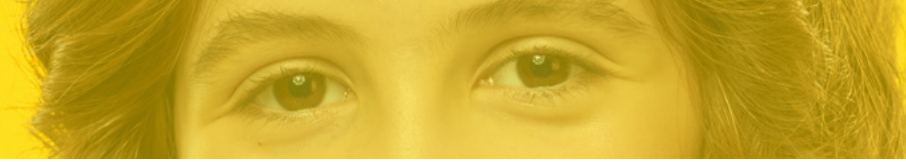
Veel mensen denken dat bepaalde voeding, zoals chocolade en kaas, uitlokkers zijn van een migraineaanval. Dit is waarschijnlijk niet waar. Mensen krijgen vermoedelijk trek in dit eten voorafgaande aan de aanval, maar de aanval wordt niet veroorzaakt door het eten van dit voedsel.

DE BEHANDELING

Mogelijke behandelingen:

Voor veel kinderen kan een behandeling zonder medicijnen de migraine of spanningshoofdpijn terugdringen. Het aanpassen van de leefstijl kan een eerste stap zijn en kan soms genoeg resultaat bieden. Vaak echter is het een aanpak die samen gaat met een behandeling met medicijnen.

Voor migraine zijn drie groepen geneesmiddelen beschikbaar. Eenvoudige pijnstillers (bijvoorbeeld paracetamol), ontstekingsremmende pijnstillers (bijvoorbeeld ibuprofen) en de speciale antimigraine middelen: triptanen. Pijnstillers kunnen eventueel gebruikt worden in combinatie met een middel tegen misselijkheid (zoals domperidon). Het duurt vaak even om uit te zoeken welk middel uiteindelijk het beste werkt.



Als bij kinderen pijnstillers onvoldoende effect hebben, dan zal de huisarts doorverwijzen naar een -op het gebied van hoofdpijn- deskundige neuroloog of kinderarts. Die kan dan eventueel triptanen voorschrijven.

De behandeling bij spanningshoofdpijn bestaat meestal uit een kortdurende behandeling met pijnstillers.

GEVOLGEN VOOR HET ONDERWIJS

” Bij het wakker worden voel ik het al dat het weer een hoofdpijn dag wordt. Toch ga ik dan maar naar school. Het lukt me om de dag door te komen maar het lukt niet om op te letten. Thuis wil ik dan alleen nog maar naar bed. Weer geen huiswerk gemaakt.”

Anne, 15 jaar

Spanningshoofdpijn

Leerlingen met spanningshoofdpijn gaan langer door omdat de hoofdpijn niet direct verergert wanneer zij zich inspannen. Deze leerlingen zijn dan wel op school maar kunnen last hebben van:

- Verminderde concentratie
- Prikkelbaarheid
- Afwezig gedrag

Migraine

Voor leraren van leerlingen met migraine is het belangrijk bekend te zijn met de voortekenen van een migraineaanval. Omdat dit per kind verschillend kan zijn is het verstandig dit met ouders en/of leerling te bespreken. Voortekenen kunnen zijn:

- Vermoeidheid/lusteloosheid/veel geeuwen
- Prikkelbaarheid
- Buikpijn/misselijkheid/diarree/overgeven
- Duizeligheid
- Overgevoeligheid voor fel licht
- Warm aanvoelen
- Bleek zien

Wanneer de migraineaanval doorzet is rust geboden. Wanneer een leerling medicijnen slikt kunnen er bijwerkingen zijn. Afhankelijk van het kind en het medicijn kan men last hebben van:

- Sombere gevoelens
- Eetlust en gewichtstoename of juist gebrek aan eetlust
- Vermoeidheid
- Duizeligheid
- Misselijkheid en diarree

SOCIAAL EMOTIONELE GEVOLGEN

Leerlingen die migraine of spanningshoofdpijn hebben, riskeren veelvuldig verzuim. Door dit verzuim kunnen achterstanden ontstaan. De achterstanden kunnen vervolgens weer leiden tot gebrek aan motivatie. Daarbij veroorzaakt verzuim stress omdat alles wat gemist wordt ergens weer ingehaald zal moeten worden. Stress is vaak een uitlokker waardoor een vicieuze cirkel kan ontstaan.

Leerlingen met migraine of spanningshoofdpijn zijn het ene moment gezond op school en een ander moment weer voor een dag of een paar dagen afwezig. Dit kan zorgen voor onbegrip bij medeleerlingen en docenten. Uitleg in de klas en het lerarenteam is dan ook heel belangrijk.

Bij regelmatig verzuim mist de leerling veel van het sociale leven in de klas en wordt het moeilijker om de aansluiting met de klas te behouden. Wanneer er samen gewerkt moet worden aan een presentatie of project valt de leerling met hoofdpijn vaak buiten de boot omdat klasgenoten soms liever kiezen voor medeleerlingen waar zij op kunnen bouwen tijdens de samenwerking.

ADVIEZEN/TIPS

Ten eerste moet het duidelijk zijn of de leerling onder behandeling is bij een medisch specialist. Als dit niet zo is dan is de eerste stap een advies aan ouders om een bezoek aan de huisarts te brengen. Daarnaast kan de jeugdarts GGD worden ingeschakeld.

Als er een medisch specialist betrokken is, kan via de jeugdarts GGD overleg plaats vinden met de specialist. Hiervoor is toestemming nodig van de ouders.

- Neem de migraine of spanningshoofdpijn serieus.
- Overleg met alle betrokkenen (ouders, leerling, mentor, zorgcoördinator, intern begeleider, jeugdarts GGD en zo nodig een consulent onderwijsondersteuning zieke leerlingen) over wat er nodig is om de leerling zoveel mogelijk onderwijs te laten volgen en op school aanwezig te laten zijn. Te denken valt aan:
 - Rustmomenten inbouwen en een rustplek
 - Wat is een goede plek in de klas
 - Frisse lucht
 - Overzichtelijke opdrachten
 - Druk weghalen
- Zorg dat alle betrokken leraren op de hoogte zijn van de migraine en spanningshoofdpijn van de leerling en de gevolgen die dat heeft. Daarnaast moeten zij weten wat de afspraken zijn die hierover zijn gemaakt met betrekking tot verzuim, inhalen en aanpassen van opdrachten.

- Laat, bijvoorbeeld, de zorgcoördinator met het betreffende lerarenteam afspraken maken over het aanpassen van het in te halen werk.
- Wijs een contactpersoon aan voor de leerling, die samen met de leerling de planning voor het in te halen werk maakt. Deze persoon houdt de uitvoering in de gaten en heeft vaste overlegmomenten met de leerling.
- Bespreek of in de klas een buddy voor de leerling zou kunnen werken.
- Bedenk en spreek af hoe de leerling gemiste stof alsnog uitgelegd kan krijgen.
- Overleg met ouders en de behandelend arts en eventueel psycholoog voordat er vergaande aanpassingen gedaan worden zoals een onderwijs zorgarrangement.
- Informeer zonodig naar de mogelijkheden voor een zorgarrangement vanuit het samenwerkingsverband.

AANPASSINGEN OP SCHOOL

”Klasgenoten vragen vaak aan mij waarom ik er weer niet was. Als ik dan zeg dat ik migraine had, heb ik altijd het gevoel dat ze het niet serieus nemen. Ze weten echt niet hoe ziek ik mij voel als ik migraine heb.”

Sam 15 jaar

Informeer de klas

Het is belangrijk om de klasgenoten van de zieke leerling te **informeren**, zeker als er vragen leven of als de gevolgen van de ziekte in de klas merkbaar zijn (bijvoorbeeld wanneer de leerling op school is, merk je niets maar de leerling heeft wel een aangepast programma en verzuimt veel). Openheid stimuleert het meeleven van de klas en voorkomt dat er onjuiste verhalen de ronde gaan doen. Het kan goed werken de leerling een spreekbeurt te laten houden om de klas te informeren.

Contact houden met de zieke leerling

Het is belangrijk om een zieke leerling, die voor kortere of langere tijd van school afwezig is, te laten merken dat hij nog steeds deel uitmaakt van de klas. Er zijn veel manieren om het **contact** te onderhouden.

Aangepast lesprogramma

Door gebrek aan energie of regelmatig schoolverzuim lukt het een zieke leerling soms niet om het volledige lesprogramma bij te houden. Ook kan het voor een leerling in het voortgezet onderwijs te inspannend zijn om het examen op de reguliere wijze af te leggen. Dan zijn **aanpassingen** nodig.

Klasgenoot

De **Klasgenoot** is een ICT-set, bedoeld voor een leerling die door ziekte lange tijd niet naar school kan komen. Met de Klasgenoot kan de leerling vanuit huis of vanuit het ziekenhuis lessen volgen en contact onderhouden met zijn medeleerlingen. Of deze set van waarde kan zijn bij een leerling met hoofdpijn is zeer de vraag. Het kijken op een scherm kan juist erg belastend zijn.

Medicijngebruik en medische handelingen op school

Wanneer uw school geconfronteerd wordt met de vraag om **medicijnen** te geven aan een leerling of om medische handelingen te verrichten op school, is het belangrijk om de praktische en juridische consequenties van een dergelijk verzoek te kennen. Op grond daarvan kunt u een verantwoord besluit nemen.

Ondersteuning van school en leerling

Heeft u een leerling die chronisch of langdurig ziek is, dan kunt u voor advies en begeleiding een beroep doen op een consulent onderwijsondersteuning zieke leerlingen. Dat kan wanneer uw leerling op school problemen ondervindt als gevolg van zijn ziekte, maar ook wanneer hij thuis is of opgenomen in een ziekenhuis. Als uw leerling onder behandeling is van een Universitair Medisch Centrum, kunt u ondersteuning krijgen van een consulent van de **Educatieve Voorziening** van het betreffende Universitair Medisch Centrum. In andere gevallen kunt u een beroep doen op een consulent van het **Onderwijsadviesbureau** in uw regio.

U kunt meer informatie over deze onderwerpen vinden op www.ziezon.nl. Kijk onder onderwijsondersteuning/ informatie voor school/ gevolgen voor het onderwijs.

BRONNEN EN INFORMATIEVE WEBSITES

De NWvHP: www.hoofdpijnpatienten.nl

Zie de brochure: www.allesoverhoofdpijn.nl/leven-met-hoofdpijn/hulp-nodig/brochures/

www.ziezon.nl

MEER INFORMATIE

Zorgen over, zorgen voor ... De leerling met een chronische of langdurige ziekte.

De eerste uitgave van Ziezon in de serie 'Zorgen over, zorgen voor' biedt informatie aan leraren van een leerling met een chronische aandoening of langdurige ziekte. Het boekje geeft adviezen en biedt houvast bij de ondersteuning en begeleiding van deze leerlingen. Meer [informatie over onderwijsondersteuning op school](#) vindt u op de website van Netwerk Ziezon. U kunt dit boekje [hier](#) downloaden.

Zorgen over, zorgen voor ... De leerling met een zieke broer of zus.

Een chronische ziekte van een van de gezinsleden heeft invloed op het hele gezin. Vaak zitten er ook broers of zussen (*brussen*) van de zieke leerling op school. Ook hun leven wordt ontregeld door de ziekte van hun broer of zus. In het belang van deze leerlingen is het goed als school ook brussen de nodig steun kan bieden. Download [hier](#) dit tweede deel uit deze serie.

Zorgen over, zorgen voor ... Het onderwijs van uw zieke kind en zijn broer en zus.

Het derde deel in deze serie is gericht op het bieden van informatie van ouders en verzorgers over de gevolgen van de ziekte voor het onderwijs van hun kind of kinderen. Via de website van Netwerk Ziezon vindt u meer [informatie over onderwijsondersteuning voor ouders](#). Het derde deel in deze serie kunt u [hier](#) downloaden.

Op de website van Netwerk Ziezon kunt u de boekjes uit deze serie kosteloos downloaden. U vindt ze onder het kopje 'Publicaties'.

COLOFON

Deze brochure is een uitgave van Netwerk Ziezon: november 2025. Ziezon is het landelijk netwerk van consultants onderwijs-ondersteuning zieke leerlingen.

Auteurs

Samenstellers brochure:

Lia De Jonghe

Consulent onderwijsondersteuning zieke leerlingen van de Educatieve Voorziening Amsterdam UMC

E lia.dejonghe@amsterdamumc.nl

T 020 - 566 8655

Leanne Alberink

Consulent onderwijsondersteuning zieke leerlingen SBD Zaanstreek Waterland

E l.alberink@sbzw.nl

T 0299 - 78 34 50

Met medewerking van:

Dr. M. van Engelen, kinderneuroloog

Emma kinderziekenhuis - Amsterdam UMC



Netwerk Ziezon
ziek zijn & onderwijs

www.ziezon.nl