Du er henvist til oss på grunn av hodepine. Vi vil ta deg inn til vurdering, men det er dessverre litt ventetid. I ventetiden har vi noen råd om tiltak som vi vet hjelper mot hodepine. Noen av rådene våre har du kanskje allerede forsøkt, men det er viktig at de prøves ut i lang nok tid. Endringer i en uke eller to er ofte ikke nok.

Du bør føre hodepinedagbok for å måle effekten av tiltakene, enkle apper er for eksempel: Brain Twin og Hodepinedagboken.

Forslag til tiltak:

* Søvn: påvirker hodepine veldig mye, og du vil sannsynligvis ikke bli bedre av hodepinen før du sover nok om natten. Vi anbefaler tiltak for å bedre søvnkvalitet og søvnlengde.
* Mat og drikke: du bør drikke (vann) og spise (sunt) regelmessig gjennom hele døgnet. Anbefalt måltid hver 3. time og drikke rundt 2 L vann per dag. Frokost er viktig! Koffeinholdige drikker (energidrikk, cola, kaffe, te osv) bør begrenses.
* Skjerm: når du er plaget av hodepine anbefaler vi minst mulig skjermtid, og hyppige pauser. Et forslag er 30 min skjerm, deretter pause 30 min. Skjermstopp 60 min før leggetid anbefales.
* Fysisk aktivitet og frisk luft: en frisk kropp er viktig behandling av hodepine, det løser opp spenninger og gir avbrekk fra sittestilling. Spenninger i muskulatur kan også gi hodepine. Lær deg gjerne strekke- og avspenningsøvelser.
* Skole: hvis du har hodepine som går ut over skolen er det veldig viktig å snakke med kontaktlærer om tiltak: kan du få hvilepauser? Trenger du litt frisk luft midt i timen? Kan du begynne litt senere på dagen en periode? Hva trenger du for å kunne gjennomføre skoledagen og redusere fravær?
* Syn: Noen ganger skyldes hodepine problemer med synet. Hvis du ikke har undersøkt synet det siste året vil vi anbefale en time hos optiker før du kommer til poliklinikken hos oss.
* Bruk av smertestillende medisiner: inntak over 2-3 ganger per uke med paracetamol og ibux kan medvirke til å opprettholde hodepinen (medikamentoverforbrukshodepine).

Dersom disse rådene har hatt effekt innen du får time hos oss og hodepinen er blitt betydelig bedre kan timen avbestilles.