ZORGELOOS NAAR SCHOOL

met een chronische aandoening

JOUW LEERLING MET

MIGRAINE

INHOUD

Wat houdt migraine in en wat is de oorzaak? 3

Gevolgen van migraine op school 6

Wat zie of merk je op school of in de klas? 7

Tips voor school 9

Leestips 10

WAT HOUDT MIGRAINE IN EN WAT IS DE OORZAAK?

Bij migraine zorgt een ontregeling van de hersenstam ervoor dat iemand een migraineaanval krijgt. Bepaalde prikkels veroorzaken als het ware een soort kortsluiting in de hersenen. Migraine is een aandoening die in aanvallen voorkomt. Een kind dat een migraineaanval heeft, kan daar flink ziek van zijn. Hoofdpijn, buikpijn, misselijkheid, braken en diarree, het kan er allemaal bij horen.

Veel kinderen hebben vooral last van buikpijn en misselijkheid of braken en wat minder van hoofdpijn. Dit maakt het extra lastig om migraine te herkennen. Vooral ook omdat bij volwassenen hoofdpijn juist het voornaamste kenmerk is. Een migraineaanval kan heel plotseling opkomen. Het kind lijkt het ene moment nog prima in orde en moet het andere moment ziek en ellendig naar bed. Kinderen die er gevoelig voor zijn, kunnen steeds weer migraineaanvallen krijgen; van een paar keer per jaar tot meerdere keren in de week. Soms kunnen migraineaanvallen na enkele jaren ook weer spontaan verdwijnen.

Waardoor krijgt een kind migraine?

Over de oorzaak is maar weinig bekend. Veel mensen denken dat het ‘psychisch’ is, maar dat is niet waar. Wel weten we dat migraine een erfelijke aandoening is. Dit betekent dat sommige kinderen door hun erfelijke aanleg gevoelig zijn voor migraine en ook voor bepaalde prikkels. Zij hebben een grotere kans migraine te krijgen dan kinderen die de erfelijke aanleg niet hebben.

Hoe vaak komt migraine voor bij kinderen?*

In tegenstelling tot wat veel mensen denken komt migraine best vaak voor bij kinderen. Jonge kinderen kunnen moeilijk aangeven of zij migraine hebben. Ook kunnen migraineaanvallen bij hen er anders uitzien dan bij grotere kinderen, waardoor ze niet herkend worden als migraineaanvallen. Geschat wordt dat één op de tien tot dertig kinderen last heeft (gehad) van migraine. Migraine is een van de meest voorkomende hersenaandoeningen onder kinderen. Van alle kinderen en jongeren met migraine is er bij één op de vijftig kinderen sprake van chronische migraine.

“Ik heb al migraine sinds ik zes ben. Soms krijg ik het op school en moet ik naar huis. Dan ben ik gewoon lekker aan het spelen, begint ineens mijn linkeroog pijn te doen. Daarna voel ik me steeds slapper en zieker worden, en volgens mijn ouders zie ik dan zo wit als een laken. Gebeurt het thuis, dan ga ik meteen naar bed, want daar is het stil en donker. Als ik op school ben, vraag ik of de meester mijn moeder wil bellen. Zij haalt me dan op en stopt me in bed met een koud washandje op mijn oog. Meestal moet ik een paar keer overgeven. Soms doet mijn oog zo’n pijn, dat ik moet huilen. Als het te erg wordt, geeft mijn moeder me een zetpil. Daarna wacht ik maar tot die gaat werken en hoop ik in slaap te vallen. Soms duurt de migraine een paar uur, maar het heeft ook wel eens een hele dag geduurd.” - *Sanne 9 jaar*

GEVOLGEN VAN MIGRAINE OP SCHOOL

Een gevolg van migraine bij leerlingen is dat het kortdurend school-verzuim vaak hoog is. Veel kortdurend verzuim leidt tot onzekerheid. Als er veel kortdurend verzuim is kan dat uiteindelijk leiden tot slechte cijfers, maar ook tot onzichtbaarheid in de klas door de vele keren niet aanwezig zijn bij belangrijke verbindende activiteiten op school.

Leerlingen met migraine worden of betutteld of niet serieus genomen. Dat is niet vreemd aangezien migraine een grillige aandoening is die qua belastbaarheid extreem variërend kan zijn. Het is ook bijna niet uit te leggen.

WAT ZIE OF MERK JE OP SCHOOL OF IN DE KLAS?

Leerlingen kunnen tijdens een migraineaanval niet meer functioneren. Iedere beweging verergert de klachten, en licht en geluiden zijn meestal ondraaglijk. Bij kinderen zit de pijn meestal aan beide kanten van het hoofd, het is minder hevig en anders van aard. Bijverschijnselen zoals misselijkheid, braken of duizeligheid staan bij hen juist vaker op de voorgrond.

Een migraineaanval komt plotseling op. Bij leerlingen is dat dikwijls in de loop van de dag. Als de aanval begint, kan een leerling misselijk worden en moet het vaak braken. Veel leerlingen hebben ook last van diarree. Een aanval duurt bij kinderen doorgaans korter dan bij volwassenen. Bij meer dan de helft van de kinderen duurt hij maximaal vijf uur. En, in tegenstelling tot volwassenen, is de aanval bij hen na een korte slaap meestal weer voorbij.

Soms is het duidelijk dat een leerling een migraineaanval krijgt, nog voor de hoofdpijn of andere klachten beginnen. Sommige leerlingen gedragen zich slomer of zijn juist prikkelbaar, anderen worden overactief. Er zijn ook leerlingen die steeds moeten geeuwen. Dit zijn allemaal voortekenen of waarschuwingssignalen die de aanval aankondigen. Een aantal voortekenen kan ver van tevoren optreden, soms al enkele dagen voor de aanval begint. Ze kunnen per leerling verschillen, maar het gaat meestal wel om dezelfde voortekenen bij één leerling. Wanneer je deze waarschuwingssignalen leert herkennen, kun je waar mogelijk tijdig actie ondernemen.

"Als ik niet bij toetsen was of mijn huiswerk niet had gemaakt, gaven sommige mensen me echt het gevoel van: 'Oké, ja je hebt hoofdpijn, MAAR... je hebt je huiswerk niet gemaakt.' De onderbouwcoördinator deed wel haar best."
- Mariëlle, 16 jaar, kan door migraine al ruim twee jaar niet meer naar school. Ze zat in gymnasium 2 en wil nu via staatsexamens haar havodiploma halen, met hulp van het speciaal onderwijs. (Uit Magazine voor tieners Hoofdpijn en school)

"Mijn school is vanaf het begin zeer behulpzaam geweest. Natuurlijk deed ik ook veel aan zelfstudie, want ik ging niet hele dagen naar school. Dit jaar (6 vwo) miste ik slechts vijf schooluren per week, dit was voor mij een enorme verbetering. Dit is, denk ik, vooral gekomen doordat ik nieuwe medicijnen kreeg. Ik ben vooral heel erg blij dat ik mijn eindexamenweken goed ben doorgekomen. Natuurlijk zet ik me er ook echt volledig voor in. En als ik een migraineaanval heb, dan denk ik 'nog even doorknokken en ik kan gaan liggen.' Ik wil me niet ziekmelden voor een examen, dus ik ga wel door."
- Willemein heeft net examen gedaan voor het vwo. Ondanks dat zij zich vanaf het begin van de middelbare school vaak ziek moest melden, lukte het haar ieder jaar over te gaan. De migraineaanvallen begonnen op haar elfde, twee tot drie keer per week. Haar ouders begrepen meteen wat er met haar aan de hand was, want haar moeder heeft ook migraine. (Uit Magazine voor tieners Hoofdpijn en school)

TIPS VOOR SCHOOL

1. Vraag de leerling en de ouders op welke voortekenen van een migraine-aanval je kunt letten.
2. Vraag hoe je dan het beste kan handelen bij het zien van de voortekenen.
3. Vraag hoe jullie samen het beste met de wisselende belastbaarheid kunnen omgaan.
4. Vraag hoeveel verzuim ze inschatten en hoe jullie dat samen het beste kunnen opvangen.
5. Neem de informatie van de leerling en de ouders serieus.
6. Support de leerling om zijn of haar kwaliteiten te ontdekken.

Signalen komende migraineaanval

voor (naam van leerling invullen)

zijn:

LEESTIPS

Brochure Hoofdpijn en Migraine bij Kinderen Hoofdpijnnet
www.hoofdpijnnet.nl/wp-content/uploads/Brochure-hoofdpijn-en-migraine-bij-kinderen-2017.pdf

Magazine voor tieners Hoofdpijn en school, Speciale uitgave van de Nederlands Vereniging van hoofdpijnpatiënten najaar 2015
www.hoofdpijnnet.nl/wp-content/uploads/Tienermagzine.online.pdf

Een leerling met hoofdpijn, brochure van Ziezon
www.ziezon.nl/wp-content/uploads/sites/19/2019/12/Ziezonbrochure-Hoofdpijn_WEB_def.pdf

* bron van de genoemde cijfers:
www.kinderneurologie.eu/ziektebeelden/hoofdpijn/migraine.php

Stichting Zorgeloos naar School

Deze brochure is ontwikkeld door Stichting Zorgeloos naar School, in samenwerking met Hoofd-pijnnet. De brochure maakt deel uit van onze gids voor leerlingen met een chronische aandoening.

www.allesoverhoofdpijn.nl

www.zorgeloosnaarschool.nl

www.zorgeloosnaarschool.nl