



## Zelftest Migraine

Het is vaak goed mogelijk om zelf een hoofdpijndiagnose te stellen. Het is van belang voordat je deze test doet om het gebruik van veel pijnstillers te stoppen. Dit kan namelijk juist een uitlokkende factor zijn van migraine.

Vraag	Ja/ nee
Heeft u de afgelopen 3 maanden door uw hoofdpijn bepaalde activiteiten minimaal een dag lang niet uit kunnen voeren?	
Bent u misselijk of heeft u last van uw maag als u hoofdpijn heeft?	
Heeft u last van (scherp) licht als u hoofdpijn heeft?	

Heeft u 2 van de 3 vragen met ja beantwoord dan is het zeer aannemelijk dat je te maken hebt met migraine.

Hou een hoofdpijndagboek bij en ga hiermee naar de huisarts.

