

Selbsthilfe bei Kopfweh

Die Selbsthilfegruppe „Kopfweh“ Kärnten trifft sich am 26. September zu einem Erfahrungsaustausch im Klinikum Klagenfurt.

Bernhard Knes

Diese Selbsthilfegruppe besteht seit 2015 - sie trifft sich vierteljährlich - und es werden abwechselnd ein Fachvortrag und ein Erfahrungsaustausch angeboten.

Erfahrungsaustausch. Bei jedem Treffen haben Betroffene, Angehörige und auch Interessierte die Möglichkeit, über den Umgang mit dem Kopfschmerz zu sprechen und auch andere Betroffene kennen zu lernen. Die nächste Zusammenkunft der Selbsthilfegruppe „Kopfweh“ Kärnten ist am 26. September im Klinikum Klagenfurt

im ELKI – Konferenzraum 1 um 19 Uhr. Aktuelle Termine sind auf der Homepage www.shgkopfweh.at jederzeit ersichtlich.

Kopfschmerz-Selbsttest.

Migräne: attackenförmige, meist einseitig pulsierende Kopfschmerzen, oft begleitet von Übelkeit, Licht-, Lärm- oder Geruchsempfindlichkeit etc. **Cluster-Kopfschmerz:** besonders starker, oft unerträglicher, immer einseitig im Bereich einer Augenhöhle lokalisierter Kopfschmerz. Das betroffene Auge ist meist gerötet, begleitet von Schwellungen.



Gemeinsam fällt vieles leichter! Die Selbsthilfegruppe „Kopfweh“ bietet eine gute Plattform



Spannungskopfschmerz: meistens beidseitiger, leichter bis mittelschwerer dumpf drückender Kopfschmerz. **Schmerzmittelkopfschmerz:** viele Kopfschmerzpatientinnen, die nicht zum Arzt gehen, nehmen große Mengen rezeptfreier Schmerz-

mittel ein. Durch häufige Schmerzmittelaufnahme werden Kopfschmerzen verursacht. **Symptomatischer Kopfschmerz:** eine ernsthafte Erkrankung muss unbedingt ausgeschlossen werden, möglichst bald einen Arzt aufsuchen.