



Medicatieafhankelijke hoofdpijn

In deze folder krijgt u informatie over medicatieafhankelijke hoofdpijn. Er wordt uitgelegd wat er gebeurt als u stopt met het medicijngebruik en hoe u zich hier het beste op voor kan bereiden.

Wat is medicatieafhankelijke hoofdpijn?

De neuroloog heeft u al uitgelegd dat uw dagelijks terugkerende hoofdpijn wordt veroorzaakt door de medicijnen die u tegen de hoofdpijn inneemt (ergotamine, triptanen of andere pijnstillers).

Dat klinkt misschien raar, want hoe kun je hoofdpijn krijgen van middelen die juist tegen de hoofdpijn moeten werken? Dat averechtse effect kan ontstaan als het geneesmiddel overmatig, dus te vaak en teveel, wordt gebruikt.

In het begin zal het medicijn geholpen hebben tegen de hoofdpijn. Pas na enige tijd kreeg u waarschijnlijk het idee dat de pillen minder goed en steeds korter werkten. Om toch van de hoofdpijn verlost te raken ging u vervolgens meer van het geneesmiddel gebruiken.

Tot uw verbazing werd de hoofdpijn alleen maar erger, ondanks de hoeveelheid medicijnen. En zo bent u in een vicieuze cirkel beland waartegen maar één remedie is, namelijk resoluut stoppen met de bewuste geneesmiddelen.

De belangrijkste reden om te stoppen

Volledig stoppen is geen makkelijke opgave, maar het zal u ongetwijfeld veel waard zijn om het patroon te doorbreken. Niet alleen om van de chronische hoofdpijn af te komen, maar vooral ook om net als vroeger te kunnen leven en werken. Dagelijkse hoofdpijn kan u immers ernstig belemmeren in uw functioneren: thuis, op vakantie, op uw werk of bij andere activiteiten. Ook de omgang met familie en/of vrienden wordt beïnvloed.

Mensen met chronische hoofdpijn raken regelmatig geïsoleerd. Ze voelen zich onbegrepen. Verder schamen ze zich ervoor regelmatig ongewild spelbreker te zijn en voelen zich daarop aangekeken.

Nog een ander argument om te stoppen is dat langdurig en veelvuldig medicijngebruik op termijn schadelijk kan zijn voor de gezondheid.

Reden genoeg om deze negatieve cirkel te doorbreken. Een eerste stap daartoe heeft u al gezet. U hebt de noodzaak ingezien om te stoppen met het medicijngebruik, vandaar dat u nu deze folder in handen hebt. Deze kan u de komende tijd tot steun zijn. Evenals de begeleiding van uw neuroloog, verpleegkundige, familie of vrienden. Het feit blijft, dat het vooral aankomt op uw eigen motivatie en doorzettingsvermogen.

Patiënteninformatie wordt met de grootste zorg samengesteld. Het betreft algemene informatie.

U kunt aan deze uitgave geen rechten ontlenen.

© Gelre ziekenhuizen

www.gelreziekenhuizen.nl



Waarom moet u ineens stoppen?

Abrupt en volledig stoppen met het bewuste medicijn is de meest effectieve manier om uw medicatieafhankelijke hoofdpijn te genezen. Daarna kan uw arts kijken welke vorm van hoofdpijn u nu werkelijk hebt. Dat is de hoofdpijn waarvoor u ooit de medicijnen bent gaan gebruiken. Die hoofdpijn kan dan meestal met de juiste medicijnen goed worden behandeld. Het kan ook zijn dat u straks (bijna) helemaal geen last meer hebt van hoofdpijn.

U kunt er van uitgaan dat de hoofdpijn die u eventueel overhoudt na de ontwenning, niet meer zo erg zal zijn als de hoofdpijn die u nu hebt.

Wat gebeurt er als u stopt?

Uw lichaam is gewend geraakt aan het regelmatige gebruik van pijnstillers. Als u het gebruik hiervan stopt, zal uw lichaam hier eerst tegen "protesteren". Uw lichaam is afhankelijk geworden van de medicijnen en "vraagt" naar de geneesmiddelen. Dit worden ontwenningverschijnselen genoemd.

De ontwenningperiode is geen prettig vooruitzicht. Deze periode kan gepaard gaan met de volgende verschijnselen:

- Verergering hoofdpijn
- Algehele malaise met:
 - Misselijkheid (soms braken) en diarree;
 - Depressieve gevoelens;
 - Rusteloosheid;
 - Slaapstoornissen;
 - Trillen.

Iedereen die een ontwenningperiode doormaakt, zal de eerste week het zwaarst vinden. In de eerste weken bent u waarschijnlijk niet in staat te werken of het huishouden te doen.

De ernst van de klachten hangt af van de medicatie die u gebruikte en het aantal dagen dat het werd ingenomen. Wij adviseren u in deze periode veel te drinken en ook het gebruik van cafeïnehoudende dranken te beperken.

De manier waarop u met de klachten omgaat en uw vastberadenheid om te stoppen, kunnen u helpen de ontwenningverschijnselen het hoofd te bieden.

Hoe bereidt u zich voor?

Besluit u dit moment aan te grijpen om uw medicatiegebruik te veranderen, dan is het belangrijk dat u zichzelf tijd en ruimte gunt om te ontwennen. Daarom een aantal tips voor een goede voorbereiding.

- Lever alles wat u nog aan pijnstillers in huis hebt in bij de apotheek. Zo voorkomt u dat u op een zwak moment toch geneesmiddelen gebruikt.
- Als u werkt, bespreek uw situatie dan met uw leidinggevende. Probeer het zo te regelen dat u minstens een week met ziekteverlof of vakantie kunt gaan.
- Licht uw familie en vrienden in en leg uit dat u een korte tijd liever geen bezoek wilt ontvangen.



- Verzet zo nodig afspraken.
- Hebt u de zorg voor kinderen? Kijk dan of het mogelijk is dat iemand anders u die zorg geheel of gedeeltelijk uit handen neemt.
- Spreek open over uw ontwenningperiode. Dat u stopt met de medicijnen is een prijzenswaardig besluit. Uw omgeving zal dan ook begrijpen waarom u tijdelijk uit de running bent.

De rol van uw partner, familie en vrienden

Ontwennen moet u zelf doen, maar een steuntje in de rug kan geen kwaad. De betrokkenheid van naaste familie of vrienden kan u stimuleren om vol te houden. Misschien vindt u het prettig om (samen) met een psycholoog te praten. Hij of zij kan u meer vertellen over de eventuele emoties en angsten die tijdens de eerste fase de kop op kunnen steken. Schroom niet om dit soort dingen aan uw dokter voor te stellen. U bent immers degene die door deze periode heen moet, dus moet u ook zelf de voorwaarden kunnen creëren om daarin te kunnen slagen.

Vaarwel pillen

Op het moment dat u stopt met de medicatie, kan dit gepaard gaan met wisselende gevoelens. Wacht niet tot u de hoofdpijn voelt opkomen, of deze erger wordt. Ontspan u, lees wat, ga een stukje wandelen, doe dingen waar u uzelf goed bij voelt en probeer alles over u heen te laten komen. Zoek zo nodig steun bij familie, vrienden, uw dokter of verpleegkundige.

Vragen?

Heeft u na het lezen van deze folder vragen? Neem dan contact op met de hoofdpijnverpleegkundige

- maandag en dinsdag 8.30 - 16.30 uur
- tel: 055 - 844 65 96
- e-mail: m.bosman@gelre.nl

Voor algemene informatie kunt u ook terecht bij de Nederlandse Vereniging voor Hoofdpijn patiënten via www.hoofdpijnpatienten.nl