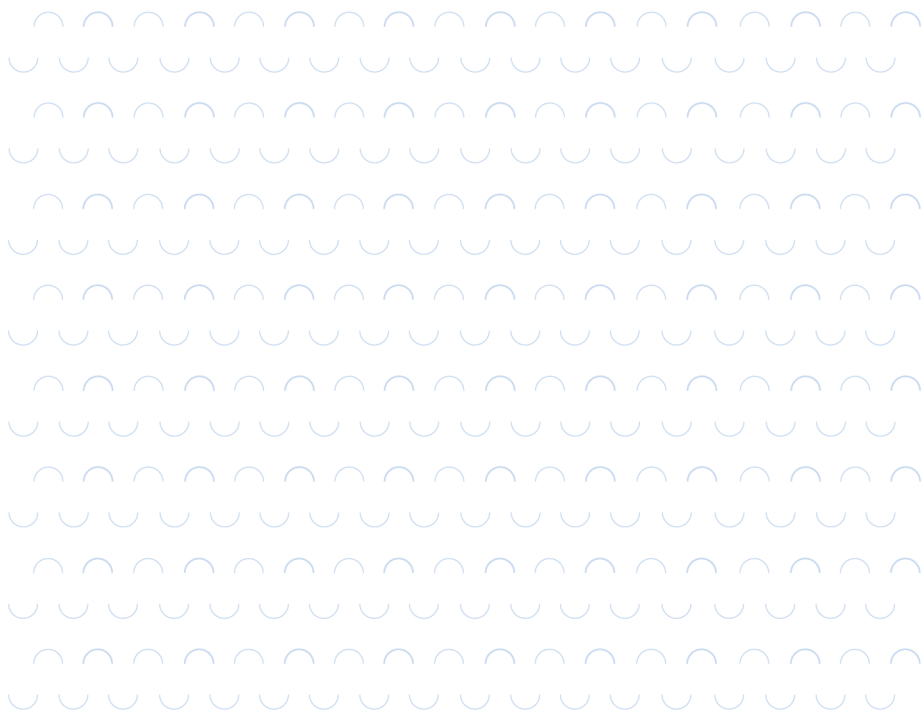


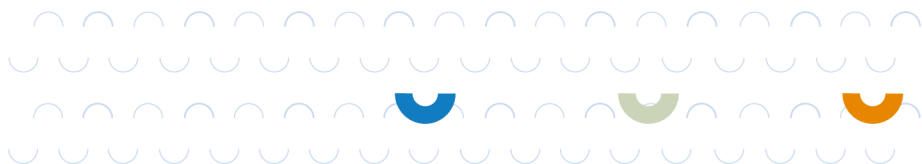


Stoppen met medicatie

bij hoofdpijnklachten



Hoofdpijn polikliniek



Inhoudsopgave

Hoofdstuk	Pagina
1. Wat moet u doen als u dagelijks pijnstillers slikt voor uw hoofdpijn?	4
2. Hoe krijgt u hoofdpijn door de pijnstillers?	5
3. Stoppen met medicatie	6
4. Voorbereiding en ondersteuning	8
5. Tenslotte	10

Wat moet u doen als u dagelijks pijnstillers slikt voor uw hoofdpijn?

Tijdens uw bezoek aan de hoofdpijnpolikliniek is het stoppen met medicatie, die dagelijks hoofdpijn kan veroorzaken, met u besproken. De informatie in deze brochure helpt u daarbij.

Daarnaast heeft u de mogelijkheid om persoonlijke begeleiding te krijgen door middel van afspraken met de hoofdpijnverpleegkundige.

Hoe krijgt u hoofdpijn door de pijnstillers?

Uw (huis)arts heeft u misschien nog nooit uitgelegd dat u door het dagelijks slikken van medicijnen tegen de hoofdpijn (zoals paracetamol of ibuprofen) terugkerende hoofdpijn kunt krijgen. Vaak ontstaat dit omdat mensen met hoofdpijnklachten starten met medicatie, al dan niet voorgeschreven door de huisarts, en dat men vervolgens de pijnstillers zelf haalt bij de drogist. Men blijft deze pijnstillers vervolgens dagelijks gebruiken zonder dat de behandelende arts hier vanaf weet. Het dagelijks gebruik van deze middelen kan "medicatieafhankelijke hoofdpijn" veroorzaken. In Nederland lijden vele honderdduizenden mensen hieraan.

Het kan dus zo zijn dat de dagelijks terugkerende hoofdpijn wordt veroorzaakt door medicijnen (zoals paracetamol of ibuprofen) die u tegen die hoofdpijn inneemt.

Dat klinkt misschien een beetje raar, want hoe kunt u nu hoofdpijn krijgen van middelen die juist tegen de hoofdpijn moeten werken? Dat averechtse effect kan ontstaan als het geneesmiddel overmatig, dus te veel en te vaak, wordt gebruikt. Dit is het geval bij middelen als paracetamol of ibuprofen als u die meer dan 15 dagen per maand, voor een periode van 3 maanden of langer gebruikt. En bij triptanen als u die meer dan 10 dagen per maand, voor een periode van 3 maanden of langer gebruikt.

In het begin zal het medicijn redelijk 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 nog meer van het geneesmiddel gebruiken. Misschien zelfs al voordat u hoofdpijn had, om zó een mogelijke hoofdpijnaanval te voorkomen. Tot uw verbazing werd de hoofdpijn echter alleen maar erger ondanks de grotere hoeveelheden medicijnen.

En zo bent u in een vicieuze cirkel beland waartegen maar een remedie is: **resoluut stoppen met de bewuste geneesmiddelen!**

Stoppen met medicatie

Belangrijkste redenen om te stoppen

Volledig stoppen is geen makkelijke opgave, maar het zal u ongetwijfeld wat waard zijn om het patroon te doorbreken. Niet alleen om van de chronische hoofdpijn af te komen, maar vooral ook om weer net als vroeger te kunnen leven en werken. Dagelijkse hoofdpijn kan u immers ernstig belemmeren in uw functioneren thuis, op vakantie, bij sport, op uw werk en bij vele andere activiteiten. Ook de omgang met familie en/of vrienden kan beïnvloed worden. Mensen met chronische hoofdpijn raken niet zelden geïsoleerd. Ze voelen zich onbegrepen en uitgerangeerd. Ze schamen zich ervoor deze regelmatig ongewild spelbreker zijn en voelen zich daarop aangekeken. Nog een argument om te stoppen is dat het veelvuldig gebruik van de pijnstillers op termijn schadelijk kan zijn voor de gezondheid. Reden genoeg dus om te proberen uit de vicieuze cirkel te stappen.

Waarom moet u in één keer stoppen?

Abrupt en volledig stoppen met het bewuste medicijn is echt de enige manier om uw - het woord zegt het al - medicatieafhankelijke hoofdpijn te genezen. Daarna kunnen we kijken wat voor vorm van hoofdpijn u nu werkelijk heeft. Dat is de hoofdpijn waarvoor u ooit de medicijnen bent gaan gebruiken. Die hoofdpijn kan dan meestal met de juiste geneesmiddelen goed worden behandeld. Het kan ook zijn dat u straks (bijna) helemaal geen last meer heeft van hoofdpijn. Hoe het ook zij, u kunt ervan uitgaan dat de hoofdpijn die u mocht overhouden na de ontwenning niet meer zo erg zal zijn als de hoofdpijn die u nu heeft. Bovendien zijn er dan middelen om deze hoofdpijn gericht te bestrijden.

Wat gebeurt er als u straks stopt?

Uw lichaam is gewend geraakt aan het regelmatige gebruik van pijnstillers. Als u het gebruik hiervan staakt, zal uw lichaam hier eerst tegen protesteren. Uw lichaam gaat min of meer zelf om de gebruikte geneesmiddelen vragen. "Ontwenningsverschijnselen" noemen we die signalen. De ernst van die ontwenningsverschijnselen verschilt per persoon.

Van tevoren is niet te zeggen hoe u zult reageren. Zeker is dat iedereen, die een ontwenningperiode doormaakt, de eerste week zonder medicijnen het zwaarste vindt. De hoofdpijn kan een paar dagen flink erger worden en gaat soms gepaard met misselijkheid, rusteloosheid, slapeloosheid, buikkrampen en diarree. Natuurlijk geen prettig vooruitzicht, maar nogmaals, de ernst van de klachten is voor iedereen verschillend.

De wijze waarop u met de klachten omgaat en uw vastberadenheid om te stoppen, kunnen u helpen de klachten beter het hoofd te bieden. Straks kunt u lezen hoe u zich een beetje op de ontwenningperiode kunt voorbereiden en wat u moet doen als u het even niet meer ziet zitten. Algemeen geldt het advies: tanden op elkaar en doorzetten. Dit in de wetenschap dat de klachten na de eerste dagen zullen verminderen en dat u straks een stuk opgeruimder in het leven zult staan.

Vorbereiding en ondersteuning

Hoe bereidt u zich voor?

Het belangrijkste is dat u zichzelf de tijd en ruimte gunt om te ontwennen. Een goed begin is het halve werk. Daarom geven wij u een aantal suggesties hoe u zich kunt voorbereiden op de ontwenningperiode. Het beste is om een datum te prikken om te beginnen en deze datum ook duidelijk aan te geven. Zo voorkomt u dat u het stoppen gaat uitstellen tot een moment dat het u het beste uitkomt. Zo'n moment is er eigenlijk nooit.

Wij zullen uw huisarts berichten dat u het advies heeft gekregen te stoppen met medicatie, zodat deze daarvan ook op de hoogte is.

Probeer ervoor te zorgen dat u de eerste week na het stoppen geen overvolle agenda heeft. Kijk of het mogelijk is om bepaalde taken uit handen te geven, zodat u, indien u meer klachten gaat krijgen, ook de rust heeft om deze het hoofd te bieden. Wees niet bang vrijuit over uw komende ontwenningperiode te praten. Het feit dat u stopt is een prijzenswaardig besluit. Als u er open over praat, zal uw omgeving ook begrijpen waarom u een tijdje uit de running bent. Voorbereiden betekent dus vooral voorwaarden scheppen om zo ontspannen mogelijk aan de ontwenningperiode te beginnen. Wordt u in deze dagen met vlagen bevangen door een gevoel van onzekerheid, probeer u dan te verheugen op de periode erna, als uw chronische hoofdpijn definitief tot het verleden zal behoren. Nog één waardevolle tip: lever alles wat u nog aan pijnstillers in huis heeft in bij de apotheek. Zo voorkomt u dat u in een zwak ogenblik toch nog geneesmiddelen gaat gebruiken.

Wat kan de rol van partner/familie/vrienden zijn?

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. Neem daarom zoveel mogelijk uw partner, vriend of vriendin mee voor een controlebezoek aan de hoofdpijnverpleegkundige, neuroloog of fysiotherapeut en laat u beiden goed informeren over de komende ontwenningperiode. Misschien vindt u het prettig om samen eens met te praten met een psycholoog. Hij of zij kan u meer vertellen over de emoties en

angsten die tijdens de eerste fase de kop op kunnen steken. Schroom niet om dit soort dingen aan uw hoofdpijnverpleegkundige, neuroloog of fysiotherapeut voor te stellen. Hij/zij zal het alleen maar toejuichen als u zelf met initiatieven komt. We kunnen het niet vaak genoeg zeggen: u bent degene die er doorheen moet dus moet u ook zelf de voorwaarden kunnen creëren om daarin te kunnen slagen. Veel mensen zijn bereid u daarbij te helpen. En is het dan gelukt, dan mag u trots op uzelf zijn. Want een overwinning als deze is niet gering.

Redmedicatie om klachten te verlichten

Het kan zijn dat de neuroloog van onze hoofdpijnpoli u medicijnen heeft voorgeschreven om uw klachten tijdens de ontwenningperiode wat te verlichten. Deze medicijnen noemen we "redmedicatie". Redmedicatie is altijd een ander geneesmiddel dan het medicijn dat uw hoofdpijn juist heeft verergerd. Als u redmedicatie krijgt voorgeschreven, neemt u de geneesmiddelen dan echt volgens afspraak in. Doet u dat niet dan bestaat er een kans dat u het ontwenningproces verstoort of verergert: dat u chronische hoofdpijn krijgt van uw redmedicatie.

Vragen of problemen: raadpleeg uw hoofdpijnverpleegkundige, neuroloog of fysiotherapeut.

Tijdens de ontwenningperiode zult u regelmatig contact hebben met de hoofdpijnverpleegkundige of fysiotherapeut. Daarbuiten kunnen er momenten zijn dat u iets wil vragen of dat u bang bent dat u het niet volhoudt. Ook dan is het zinvol om de hoofdpijnverpleegkundige of fysiotherapeut te raadplegen. Hetzelfde geldt als u toch een pijnstillertje hebt ingenomen. Denk dan niet dat alles verloren is maar vraag ons wat u in dat geval het beste kunt doen. Probeer er echter alles aan te doen om het niet zo ver te laten komen. Zet alles op alles om vol te houden en stel uzelf steeds in het vooruitzicht dat u straks weer beter kunt functioneren. Als u maar doorzet.

Tenslotte

En dan: vaarwel pillen!

Het moment is gekomen. U bent definitief gestopt met het gebruik van de bewuste geneesmiddelen. U heeft hierover waarschijnlijk gemengde gevoelens. Aan de ene kant blijdschap en trots dat u de stap gezet heeft. Aan de andere kant angst en twijfels. Wat staat me te wachten? Houd ik dit vol? Komt het echt wel door de medicijnen?

Ga in ieder geval niet zitten wachten tot u hoofdpijn voelt opkomen of totdat u voelt dat deze erger wordt. Ontspan u, lees wat, ga een stukje wandelen, doe dingen waarbij u zich goed voelt en probeer alles over u heen te laten komen. Gebruik eventueel een dagboek en zoek steun bij familie, vriend, vriendin, huisarts of de hoofdpijnpoli.

Wij wensen u veel succes!

Heeft u besloten om te stoppen, onthoud dan:

- **Stop in één keer**
- **Ruim uw voorraad pijnstillers op Gun uzelf de tijd**
- **Zoek steun en afleiding**
- **Houd vol**
- **Wees trots!**

Bij vragen of problemen neemt u contact op met de hoofdpijnverpleegkundige, neuroloog of fysiotherapeut.

De tekst in deze brochure is een bewerking van het stopboekje 'Hulpmiddelen bij de ontwenning van hoofdpijnmiddelen'. Dit boekje is niet meer te verkrijgen. Het team van de hoofdpijnpolikliniek van het BovenIJ ziekenhuis biedt u daarom deze informatie via deze brochure aan ter ondersteuning bij het stoppen met medicatie.

Hebt u nog vragen

Hebt u na het lezen van deze informatie nog vragen, raadpleeg dan de hoofdpijnverpleegkundige, neuroloog of fysiotherapeut.

Telefoonnummers BovenIJ ziekenhuis

Hoofdreceptie 020 - 634 6346

Hoofdpijn polikliniek 020 - 634 6260

Neurologie polikliniek 020 - 634 6260

De hoofdpijnpolikliniek is ook bereikbaar via mail: hoofdpijnpoli@bovenij.nl

Telefoonnummer Fysiotherapie

Fysiotherapie MCN 020-632 0220
Loenermark 162-165 (flat B)
1025 SP Amsterdam
www.fysiomcn.nl

Adres BovenIJ ziekenhuis

Bezoekadres

Statenjachtstraat 1
1034 CS Amsterdam

Postadres

Postbus 37610
1030 BD Amsterdam



BovenIJ ziekenhuis Amsterdam
www.bovenij.nl