

Stoppen met hoofdpijnmedicatie

Inhoudsopgave

Klik op het onderwerp om verder te lezen.

Stoppen met hoofdpijnmedicatie	1
Wat is medicatie-afhankelijke hoofdpijn?	1
De belangrijkste reden om te stoppen	1
Waarom moet u ineens stoppen?	2
Wat gebeurt er als u stopt?	2
Hoe bereidt u uzelf voor?	3
De rol van uw partner, familie en vrienden	3
Vaarwel pillen!	4
Tot slot	4
Belangrijke telefoonnummers	4

Stoppen met hoofdpijnmedicatie

In deze brochure krijgt u informatie over medicatie-afhankelijke hoofdpijn. Er wordt uitgelegd wat er gebeurt als u stopt met het slikken van de medicijnen en hoe u en uw omgeving zich kunnen voorbereiden op de ontwenning van de medicijnen. In deze brochure wordt geprobeerd u zo goed mogelijk te helpen de ontwenningperiode van één tot maximaal zes weken succesvol af te ronden.

Wat is medicatie-afhankelijke hoofdpijn?

Uw dokter heeft al uitgelegd dat uw dagelijks terugkerende hoofdpijn wordt veroorzaakt door de medicijnen (paracetamol, triptanen of andere pijnstillers) die u tegen die hoofdpijn inneemt. 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 veel en te vaak, 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. Misschien zelfs al vóórdat u hoofdpijn had, om zo een mogelijke aanval te voorkomen.

Tot uw verbazing werd de hoofdpijn alleen maar erger, ondanks de grotere 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 weer net als vroeger te kunnen leven en werken. Dagelijkse hoofdpijn kan u immers ernstig



belemmeren in uw functioneren: thuis, op vakantie, tijdens sport of op uw werk en bij veel andere activiteiten. Ook de omgang met familie en/of vrienden kan beïnvloed worden. Mensen met chronische hoofdpijn raken vaak geïsoleerd. Ze voelen zich onbegrepen en uitgerangeerd. Verder schamen ze zich ervoor regelmatig ongewild spelbreker 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 dus om te proberen uit de vicieuze cirkel te geraken. Een eerste stap daartoe heeft u al gezet. U heeft de noodzaak ingezien om te stoppen met het medicijngebruik, vandaar dat u nu deze brochure in handen heeft. Deze kan u de komende tijd tot steun zijn. Evenals de begeleiding van uw dokter, apotheker, familie of vrienden. Het feit blijft dat het vooral aankomt op uw eigen motivatie en doorzettingsvermogen.

De ontwenningperiode zal soms moeilijk zijn, maar de beloning die u in het vooruitzicht heeft, is een leven dat niet langer bepaald wordt door dagelijkse hoofdpijn en alle klachten die daarmee samenhangen.

Waarom moet u ineens stoppen?

Abrupt en volledig stoppen met het bewuste medicijn is de enige manier om uw medicatie-afhankelijke hoofdpijn te genezen. Daarna kan uw dokter 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. U kunt ervan uitgaan dat de hoofdpijn die u eventueel overhoudt na de ontwenning, niet meer zo erg zal zijn als de hoofdpijn die u nu heeft.

Wat gebeurt er als u stopt?

Uw lichaam is gewend geraakt aan het regelmatige gebruik van pijnstillers of ergotamine. Als u het gebruik daarvan 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 bestaan uit de volgende verschijnselen:

- Hevige hoofdpijnklachten;
- Misselijkheid;
- Rusteloosheid;
- Slapeloosheid;
- Buikkrampen;
- Diarree.

Iedereen die een ontwenningperiode doormaakt, vindt de eerste week zonder medicijnen het zwaarst. De ernst van de ontwenningverschijnselen verschilt per persoon. Het is niet vooraf te bepalen hoe u zult reageren.

De manier waarop u met de klachten omgaat en uw vastberadenheid om te stoppen, kunnen u helpen de ontwenningverschijnselen beter het hoofd te bieden. De wetenschap dat uw klachten na de eerste dagen zullen verminderen en dat u straks een stuk opgeruimder in het leven zult staan, kan u helpen door te zetten.

Hoe bereidt u uzelf voor?

Het belangrijkste is dat u uzelf de tijd en ruimte gunt om te ontwennen. Een goed begin is het halve werk, daarom krijgt u een aantal suggesties hoe u uzelf kunt voorbereiden op de ontwenningperiode.

- **Lever alles wat u nog aan pijnstillers in huis heeft in bij de apotheek!** Zo voorkomt u dat u op een zwak moment toch nog geneesmiddelen gebruikt.
- Als u werkt, bespreek uw situatie dan eens met uw baas of personeelschef. 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 even liever geen bezoek wilt ontvangen.
- Verzet zo nodig afspraken.
- Heeft u de zorg voor kinderen? Kijk dan of het mogelijk is dat iemand anders u die zorg geheel of gedeeltelijk uit handen neemt.
- Wees niet bang om vrijuit over uw komende ontwenningperiode te praten. Het feit dat u stopt met de medicijnen is een prijzenswaardig besluit. Als u er open over praat, zal uw omgeving ook begrijpen waarom u een tijdje uit de running bent.

Vorbereiden betekent dus vooral voorwaarden scheppen om zo ontspannen mogelijk aan de ontwenningperiode te kunnen 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.

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. Neem daarom zo mogelijk uw partner, vriend of vriendin mee voor een bezoekje aan de dokter of apotheker en laat u goed informeren over de komende ontwenningperiode.

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 zaken aan uw dokter of apotheker voor te stellen.

Hij of zij zal het alleen maar toejuichen als u zelf met initiatieven komt. U bent degene die door deze periode heen moet, dus u moet ook zelf de voorwaarden kunnen creëren om daarin te kunnen slagen. Iedere dokter of apotheker zal u daarbij willen helpen.

Als het u is gelukt om door de ontwenningperiode heen te komen, dan mag u trots zijn op uzelf. Een overwinning als deze is niet gering. Waarschijnlijk kunt u tijdens de ontwenningperiode regelmatig contact hebben met uw dokter of apotheker. Daarbuiten kunnen er momenten zijn dat u iets wilt vragen of dat u bang bent dat u het niet volhoudt. Ook dan is het zinvol om uw dokter of apotheker te raadplegen. Hetzelfde geldt als u toch een pijnstiller heeft ingenomen. Denk dan niet dat alles nu verloren is, maar vraag hen wat u in dat geval het beste kunt doen. Probeer er echter alles aan te doen om het niet zo ver te laten komen, want in principe krijgt u maar één keer de kans om met alle hulp en begeleiding te ontwennen. Pak die kans.

Als u keer op keer terugvalt, komt u niet alleen nooit van uw chronische hoofdpijn af, maar kunt u ook niet meer rekenen op de inzet en steun van uw eigen dokter of apotheker om u bij het ontwennen te helpen. Zet daarom alles op alles om vol te houden en stel uzelf steeds in het vooruitzicht dat u straks weer beter kunt functioneren.

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 heeft gezet. Aan de andere kant angst en twijfels. Wat staat me te wachten? Houd ik het wel 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 waar u uzelf goed bij voelt en probeer alles over u heen te laten komen. Gebruik eventueel een dagboek en zoek zo nodig steun bij familie, een vriend/vriendin, uw dokter of apotheker. Wij wensen u heel veel succes! Veel mensen die ook last hadden van medicatie-afhankelijke hoofdpijn zijn u in het ontwennen voorgegaan.

Tot slot

Als u na deze brochure gelezen te hebben nog vragen heeft, kunt u contact opnemen met de polikliniek Neurologie.

Belangrijke telefoonnummers

ETZ (Elisabeth-Tweesteden Ziekenhuis): (013) 221 00 00

**Locatie ETZ TweeSteden
Wachtruimte 5 polikliniekgebouw
Polikliniek Neurologie:** (013) 221 01 40
polineuro@etz.nl

Neurologie 41.623 11-18

Copyright© Elisabeth-TweeSteden Ziekenhuis
Afdeling Communicatie
Aan deze uitgave kunnen geen rechten worden ontleend.