

Stoppen met pijnstillers

Ontwenning bij medicijnafhankelijke hoofdpijn

In overleg met uw arts heeft u besloten om te stoppen met de medicijnen die mogelijk uw hoofdpijn veroorzaken of hebben verergerd.

In deze brochure leest u wat medicijnafhankelijke hoofdpijn is, het belang van in één keer stoppen met de medicijnen, wat u kunt verwachten wanneer u stopt, welke ontwenningverschijnselen kunnen optreden en de rol die uw eventuele partner kan hebben in deze periode.

Wij proberen u zo goed mogelijk te begeleiden, zodat u de ontwenningperiode van 1 tot 6 weken succesvol kunt afronden.

Wat is medicijnafhankelijke hoofdpijn?

Uw arts heeft uitgelegd dat uw dagelijks terugkerende hoofdpijn wordt veroorzaakt door de medicijnen (ergotamine, triptanen of pijnstillers, zoals paracetamol), die u tegen de hoofdpijn inneemt. Het klinkt misschien een beetje raar, want hoe kun je nu hoofdpijn krijgen van middelen die juist tegen de hoofdpijn moeten werken? Dat averechtse effect kan ontstaan als het geneesmiddel overmatig wordt gebruikt, dus te veel en te vaak. Dit effect kan optreden als u pijnmedicatie 15 dagen of meer per maand gebruikt.

In het begin heeft het medicijn geholpen tegen de hoofdpijn. Pas na enige tijd merkt u dat de pillen minder goed en steeds korter werken. Om toch van de hoofdpijn verlost te raken, gaat u vervolgens nog meer van het geneesmiddel gebruiken. Misschien zelfs al voordat u hoofdpijn heeft, om zo mogelijk een aanval te voorkomen. Ondanks de grotere hoeveelheid medicijnen, wordt de hoofdpijn echter alleen maar erger.

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

De belangrijkste reden op te stoppen

Dagelijkse hoofdpijn kan u ernstig belemmeren in uw dagelijks functioneren thuis, op vakantie, bij sport of op uw werk en bij veel andere activiteiten. Ook de omgang met familie en/of vrienden wordt beïnvloed. Mensen met chronische hoofdpijn raken vaak geïsoleerd. Ze schamen zich ervoor dat ze regelmatig ongewild spelbreker zijn en voelen zich daarop aangekeken.

Een ander argument om te stoppen is dat langdurig en veelvuldig ergotamine- of pijnstillergebruik schadelijk kan zijn voor uw gezondheid.

Een eerste stap daartoe heeft u al gezet. U heeft de noodzaak ingezien om te stoppen met medicijngebruik, vandaar dat u nu deze brochure in handen heeft.

De informatie in deze brochure geeft u meer inzicht in medicijnafhankelijke hoofdpijn. Dit kan uw motivatie vergroten.

Begeleiding van uw arts, apotheker, familie en/of vrienden is eveneens nodig om de ontwenningperiode door te komen. Feit blijft dat het vooral aankomt op uw eigen motivatie en doorzettingsvermogen. De ontwenningperiode zal soms moeilijk zijn, maar het vooruitzicht dat u heeft - een leven dat niet langer wordt bepaald door dagelijkse hoofdpijn – kan daarbij een belangrijke drijfkracht zijn.

Waarom in één keer stoppen?

Abrupt en volledig stoppen met het bewuste medicijn is echt de enige manier om uw – het woord zegt het al – medicijnafhankelijke hoofdpijn te doen stoppen. Daarna kan uw arts bekijken wat voor vorm van hoofdpijn u nu werkelijk heeft. Dat is de hoofdpijn waarvoor u ooit de medicijnen bent gaan gebruiken.

Die hoofdpijn kan meestal met de juiste geneesmiddelen goed worden behandeld. Het kan ook zijn dat u straks (bijna) helemaal geen last meer heeft van hoofdpijn. Bovendien zijn er dan middelen om dit soort hoofdpijn gericht te bestrijden.

Wat gebeurt er als u stopt met de medicijnen?

Uw lichaam is gewend geraakt aan het regelmatig gebruik van pijnstillers, triptanen of ergotamine. Als u het gebruik van deze medicijnen staakt, protesteert uw lichaam in eerste instantie hiertegen. Uw lichaam gaat min of meer zelf om de gebruikte geneesmiddelen vragen. ‘Ontwenningverschijnselen’ worden deze signalen genoemd.

De ernst van die ontwenningverschijnselen verschilt per persoon. Van te voren is niet te zeggen hoe u reageert. Zeker is dat iedereen, die een ontwenningperiode doormaakt, de eerste week zonder medicijnen het zwaarst vindt.

Het verloop van de ontwenningperiode

Globaal verloopt de ontwenningperiode als volgt (per persoon kan dit verschillen):

- Uw hoofdpijn wordt na het stoppen erger.
De eerste dagen nadat u bent gestopt met geneesmiddelen kan de hoofdpijn elke dag een beetje erger worden. Bovendien kunnen er andere klachten bijkomen: depressieve gevoelens, lusteloosheid, misselijkheid, buikkrampen, diarree en slaapstoornissen.
- Na tien tot veertien dagen is er een geleidelijke verbetering. Zowel de hoofdpijn als andere klachten nemen af. Wel kunnen de klachten erg wisselend zijn. Goede en slechte dagen wisselen elkaar af.
- Na een maand of drie bent u 'genezen'.
U kunt dan nog steeds hoofdpijn hebben, maar het gaat dan om de hoofdpijn waarvoor u vroeger de medicijnen bent gaan gebruiken.

De ontwenningperiode is natuurlijk geen prettig vooruitzicht. De wijze waarop u met de klachten omgaat en uw vastberadenheid om te stoppen met medicijngebruik, kunnen u helpen de klachten beter het hoofd te bieden.

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.

Enkele tips en adviezen hoe u zich kunt voorbereiden op de ontwenningperiode:

- Werkt u? Bespreek uw situatie met uw baas of personeelschef en probeer het zo te regelen dat u minstens één week met ziekteverlof of vakantie kunt gaan.
- Licht familie en vrienden in en leg uit dat u een korte tijd even liever geen bezoek wilt ontvangen. Verzet zo nodig afspraken.
- Heeft u zorg voor kinderen? Bekijk of het mogelijk is dat iemand anders die zorg geheel of gedeeltelijk van u overneemt.

- Wees niet bang om vrijuit over uw komende ontwenningperiode te praten. Als u er open over praat, begrijpt uw omgeving beter 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 bevangen door een gevoel van onzekerheid, probeer u dan te verheugen op de periode erna, als uw chronische hoofdpijn tot het verleden zal behoren.

Tip

Lever alles wat u nog aan pijnstillers in huis heeft bij de apotheek in. Zo voorkomt u dat u in een zwak moment toch nog geneesmiddelen gebruikt.

Redmedicatie

Misschien heeft uw arts u medicijnen voorgeschreven om uw klachten tijdens de ontwenningperiode wat te verlichten. Deze medicijnen worden 'redmedicatie' genoemd. Redmedicatie is altijd een andere geneesmiddel dan het medicijn dat uw hoofdpijn veroorzaakt.

Heeft uw arts u redmedicatie voorgeschreven, neem deze dan echt volgens voorschrift in.

Doet u dat niet, dan bestaat de kans dat u het ontwenningproces verstoort of erger, dat u chronische hoofdpijn krijgt van uw redmedicatie.

De rol van uw partner, familie of vrienden

Ontwennen moet u zelf doen. Maar een steuntje in de rug kan heel belangrijk zijn. De betrokkenheid van naaste familie of vrienden kan u stimuleren vol te houden. Neem daarom zo mogelijk uw partner,

vriend of vriendin mee tijdens een bezoek aan de arts en laat u beiden goed informeren over de komende ontwenningperiode. Misschien vindt u het prettig om (samen met uw partner) te praten met een psycholoog. Hij/zij kan u meer vertellen over eventuele emoties en angsten, die tijdens de eerste fase de kop op kunnen steken. Vraag erom als u behoefte heeft aan een gesprek met de psycholoog. U bent degene die deze periode zo goed mogelijk moet doorkomen.

Vragen of problemen

U kunt tijdens de ontwenningperiode regelmatig contact hebben met uw arts of hoofdpijnverpleegkundige. Daarbuiten zullen er momenten zijn dat u iets wilt vragen of misschien bang bent dat u het niet volhoudt. Ook dan is het zinvol uw arts of hoofdpijnverpleegkundige te raadplegen. Hetzelfde geldt als u toch een pijnstiller heeft ingenomen. Vraag uw arts of hoofdpijnverpleegkundige wat u in dat geval het beste kunt doen.

Heeft u vragen of problemen? Neem dan contact op met het secretariaat van de poli neurologie, telefoonnummer (0475) 38 27 71. Of met de hoofdpijnverpleegkundige, telefoonnummer 06 - 521 69 014 maandag van 13.30-15.00 uur en woensdag van 10.30-12.00 uur.

En dan, ...vaarwel pillen

Het moment is gekomen. U bent definitief gestopt met het gebruik van de geneesmiddelen, die uw chronische hoofdpijn bezorgden. Mogelijk heeft u hierover 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 de hoofdpijn echt wel van 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 stuk wandelen, doe dingen waar u zich goed bij voelt. Gebruik zo nodig een hoofdpijndagboek om inzicht te krijgen in eventuele klachten en zoek steun bij uw partner, familie, een vriend of vriendin, uw arts of hoofdpijnverpleegkundige.

Meer informatie

Nederlandse Vereniging van Hoofdpijnpatiënten

Postbus 2185

3800 CD Amersfoort

Telefoonnummer: 0900-20 20 590 (€ 0,25 per minuut).

E-mail: info@hoofdpijnpatienten.nl

Website : www.hoofdpijnpatienten.nl

Het bureau is telefonisch bereikbaar van maandag t/m vrijdag van 10.00-12.00 uur.