

Stoppen met pijnstillers

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

In deze folder leest u wat medicijnafhankelijke hoofdpijn is, het belang van in één keer stoppen met de medicijnen, wat u kunt verwachten wanneer u stopt, welke ontwenningssverschijnselen 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 ontwenningssperiode 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 daarna 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 gekomen waartegen maar een manier is om uit te komen; **resoluut stoppen** met de pijnstillers.

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 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 gezien dat het echt nodig is om te stoppen met medicijngebruik.

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

Begeleiding van uw arts, apotheker, familie en/of vrienden is daarbij nodig om de ontwenningssperiode door te komen. Feit blijft dat het vooral aankomt op uw eigen motivatie en doorzettingsvermogen. De ontwenningssperiode 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 medicijn is echt de enige manier om uw – het woord zegt het al – medicijnafhankelijke hoofdpijn te doen stoppen. Daarna kan uw arts 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 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 betere middelen voor dit soort hoofdpijn.

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 met deze medicijnen stopt, protesteert uw lichaam in eerste instantie hiertegen. Uw lichaam gaat min of meer zelf om de gebruikte geneesmiddelen vragen. ‘Ontwenningssverschijnselen’ worden deze signalen genoemd.

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

Het verloop van de ontwenningssperiode

In het algemeen verloopt de ontwenningssperiode als volgt. Dit kan per persoon anders zijn:

- Uw hoofdpijn wordt na het stoppen erger.
De eerste dagen, nadat u bent gestopt met de medicijnen, kan de hoofdpijn elke dag een beetje erger worden. Ook kunnen er andere klachten bijkomen, zoals depressieve gevoelens, lusteloosheid, misselijkheid, buikkrampen, diarree en slaapproblemen.
- Na 10 tot 14 dagen is er langzaam verbetering.
Zowel de hoofdpijn als andere klachten nemen af. Wel kunnen de klachten erg wisselend zijn. Goede en slechte dagen wisselen elkaar af.
- Na ongeveer 3 maanden 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 ontwenningssperiode 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 aan te kunnen.

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 ontwenningssperiode:

- 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 helemaal of voor een deel van u overneemt.
- Wees niet bang om vrijuit over uw komende ontwenningssperiode te praten. Als u er open over praat, begrijpt uw omgeving beter waarom u een tijdje minder contact heeft.

Vorbereiden betekent dus vooral voorwaarden scheppen om zo ontspannen mogelijk aan de ontwenningssperiode 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 medicijnen gebruikt.

Redmedicatie

Misschien heeft uw arts u medicijnen voorgeschreven om uw klachten tijdens de ontwenningssperiode 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 alleen in zoals met u is afspraak.

Doet u dat niet, dan bestaat de kans dat u het ontweningsproces 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 aanmoedigen om vol te houden. Neem daarom als dat kan uw partner, vriend of vriendin mee tijdens een bezoek aan de arts en laat u beiden goed informeren over de komende ontweningsperiode.

Misschien vindt u het prettig om (samen met uw partner) te praten met een psycholoog. Hij/zij kan u meer vertellen over mogelijke emoties en angsten, die tijdens de eerste fase kunnen optreden. 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 ontweningsperiode regelmatig contact hebben met uw arts of hoofdpijnverpleegkundige. Buiten dit contact zullen er momenten zijn dat u iets wilt vragen of misschien bang bent dat u het niet volhoudt. Ook dan is het zinvol er met uw arts of hoofdpijnverpleegkundige over te praten. Hetzelfde geldt als u toch een pijnstillertje heeft ingenomen. Vraag uw arts of hoofdpijnverpleegkundige wat u in dat geval het beste kunt doen.

Heeft u vragen of problemen?

Neem contact op met het secretariaat van de poli neurologie, telefoon (0475) 38 27 71.

Of met de hoofdpijnverpleegkundige, telefoon (0475) 38 20 63:

- maandag van 15.00-15.45 uur,
- dinsdag van 11.30-12.15 uur,
- donderdag van 11.30-12.15 uur

Email: hoofdpijn.verpleegkundige@lzt.nl

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 klachten die u ervaart en zoek steun bij uw partner, familie, een vriend of vriendin, uw arts of hoofdpijnverpleegkundige.

Meer informatie

Hoofdpijnnet / Migrainefonds

Gooimeer 4-15

1411 DC Naarden

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

Bereikbaar ma. woe. vr. van 10.00-12.00 uur.

Website : www.allesoverhoofdpijn.nl