

***Vijftien of meer  
dagen per maand  
hoofdpijn?***

***Grote kans dat u dan  
middelenafhankelijke  
hoofdpijn heeft.***



## **Vijftien of meer dagen per maand hoofdpijn?**

*En gebruikt u:*

- *drie of meer dagen per week pijnstillers tegen hoofdpijn, of*
- *dagelijks in totaal minstens vijf producten met coffeïne (bv. koffie, thee, cola of andere coffeïnehoudende dranken)?*

**Grote kans dat u dan middelenafhankelijke hoofdpijn heeft.**

### ***Wat is middelenafhankelijke hoofdpijn?***

Naar schatting 320.000 Nederlanders lijden aan middelenafhankelijke hoofdpijn, een ronduit ellendige kwaal. Vaak weten zij niet dat hun hoofdpijnklachten juist veroorzaakt worden door een overmatig gebruik van pijnstillers, zoals paracetamol, aspirine, ibuprofen, naproxen en diclofenac. Ook een overmatig gebruik van producten met coffeïne kan deze middelenafhankelijke hoofdpijn veroorzaken. Dit type hoofdpijn moet overigens niet verward worden met andere soorten hoofdpijn, zoals migraine of spanningshoofdpijn (zie verderop).

## Hoe weet u of u middelenafhankelijke hoofdpijn heeft?

Er is een grote kans dat u lijdt aan middelenafhankelijke hoofdpijn als u:

**A** *Vijftien of meer dagen per maand hoofdpijn heeft*

**ÉN**

**B** *één van de volgende middelen in de volgende hoeveelheden gebruikt:*

→ drie of meer dagen per week één of meer pijnstillers met de volgende stoffen:

- paracetamol\* (Finimal, Panadol, Sanalgin, Saridon, Witte Kruis e.d.)
- acetylsalicylzuur\* (Aspirine, Alka-Seltzer, Aspro, Chefarine, Daro APC Roter APC e.d.)
- ibuprofen (Advil, Femapirin, Nurofen e.d.)
- naproxen (Aleve)
- diclofenac (Voltaren K)
- en alle huismerken met deze stoffen waarmee deze merken meestal worden aangeduid (stoffen staan standaard op de verpakking genoemd)

**OF**

→ dagelijks minstens vijf producten met coffeine (zoals koffie, thee, ice-tea, cola of andere coffeine bevattende dranken).

Andere kenmerken van middelenafhankelijke hoofdpijn zijn de aanwezigheid van hoofdpijn bij het wakker worden en een afnemende effectiviteit van de gebruikte pijnstillers, waardoor steeds meer daarvan moet worden geslikt. Of u daadwerkelijk lijdt aan middelenafhankelijke hoofdpijn wordt pas

duidelijk nadat u volledig bent gestopt met het gebruik van deze middelen. Dan blijkt of de daarmee samenhangende chronische hoofdpijnklachten inderdaad zijn verdwenen.

## Wat kunt u doen tegen middelenafhankelijke hoofdpijn?

Stoppen met het gebruiken van de geneesmiddelen of de producten met coffeine die de klachten veroorzaken, is de enige remedie tegen middelenafhankelijke hoofdpijn. Probeer dit niet op eigen houtje. Als u denkt dat u middelenafhankelijke hoofdpijn heeft, stap dan naar uw huisarts of een hoofdpijncentrum. Onder intensieve begeleiding kan men u helpen te stoppen met het gebruiken van de pijnstillers en/of coffeine die de oorzaak zijn. Werken of het huishouden doen is in deze periode meestal niet mogelijk. Door de ontwenningverschijnselen zal de hoofdpijn namelijk de eerste tien dagen tot drie weken vaak juist verergeren. Soms zijn om die reden aanvullende medische maatregelen nodig. Na ongeveer drie maanden kan de arts zo nodig een verantwoorde nieuwe medicatie adviseren tegen andere hoofdpijnklachten die niet verdwijnen, zoals migraine of spanningshoofdpijn.

\* Inclusief combinatiepreparaten waarin dit actieve bestanddeel zit samen met één of meer andere bestanddelen.

## **Genezen en voorkómen – met steun van de drogist**

Meer dan 95% van de mensen die hoofdpijn hebben, gaat niet naar de huisarts, maar koopt hiervoor zelf pijnstillers zonder recept. Bijna 80% van deze verkoop loopt via de drogist. Door middel van een voorlichtingscampagne in drogisterijen in heel Nederland wil het Centraal Bureau Drogisterijbedrijven (CBD) de naar schatting 320.000 mensen die lijden aan middelenaafhankelijke hoofdpijn bereiken én aansporen om naar de huisarts of neuroloog te gaan. Het CBD wil de risicogroepen - voordat zij in de problemen komen - waarschuwen voor de ernstige gevolgen van overmatig gebruik van pijnstillers en/of coffeïne. Risicogroepen zijn met name migrainepatiënten, personen met langzaam in frequentie toenemende hoofdpijnaanvallen en soms personen die te lang en te veel pijnstillers slikken tegen spier- of rugpijn.

Overigens zijn pijnstillers zonder recept bij normaal gebruik volgens de bijsluiter veilig.



### **Andere soorten hoofdpijn: migraine en spanningshoofdpijn**

**Migraine:** herhaalde aanvallen, bonzende hoofdpijn, meestal éézijdig, gepaard met misselijkheid.

**Spanningshoofdpijn:** drukkende en/of knellende hoofdpijn rondom de schedel (zonder misselijkheid).

Voor meer informatie: [www.drogistensite.nl](http://www.drogistensite.nl)

[www.hoofdpijnpatienten.nl](http://www.hoofdpijnpatienten.nl)

of bel de hoofdpijnlijn: 0900- 2020590 tussen 10-12 en 14-16 uur. € 0,25 per minuut.

Gebruikte Nederlandse bronnen: NHG, Standaard Hoofdpijn 2004 - zie <http://nhg.artsennet.nl>; [www.hoofdpijnpatienten.nl](http://www.hoofdpijnpatienten.nl); "Pijnbestrijding bij hoofdpijn", een uitgave van de Nederlandse Vereniging van Hoofdpijnpatiënten, 2003; bericht ANP, 18/8/04.

Deze folder is een uitgave van:

Met dank aan:



Centraal Bureau  
Drogisterijbedrijven

Postbus 1262 - 3600 BG Maarssen  
telefoon 0346 584 200

Nederlandse Vereniging van



Hoofdpijnpatiënten

Postbus 2185 - 3800 CD Amersfoort  
telefoon 0900 2020 590