

Informatiefolder over (omgaan met) migraine

Samen meer grip
op migraine

Voor mensen met migraine en hun naasten



care/migraine



Inhoudsopgave

Migraine

Migraine – wat is dat?	4
Meer dan alleen hoofdpijn	4
Vormen van migraine	6
Wat gebeurt er in je lichaam?	7

Leven met migraine

Tips voor het dagelijks leven	8
Hulp van familieleden	12
Gezinsleven met migraine	13
Kinderwens en gezinsplanning	14

Behandeling van migraine

Acute aanvalsbehandeling	17
Preventieve medicatie	17

Literatuurlijst	19
-----------------	----

Beste lezer

Migraine is meer dan alleen hoofdpijn. De terugkerende aanvallen beïnvloeden vaak het dagelijks leven en verminderen daarmee de kwaliteit van leven.

In deze brochure lees je meer over de verschillende vormen van migraine, tips voor het dagelijks leven en komt de rol van hulp van je omgeving aan bod.

Ook vind je meer informatie over de medicamenteuze behandeling die het aantal en de hevigheid van migraineaanvallen kan verminderen.

We ondersteunen je graag zodat jij samen met je omgeving (meer) kunt genieten van de mooie momenten in je leven.

Migraine – wat is dat?

Migraine is meer dan alleen maar hoofdpijn. Migraine is een hersenaandoening. Een migraineaanval is gekenmerkt door sterk kloppende hoofdpijn, vooral bij de ogen, het voorhoofd en de slaap. Deze aanvallen gaan vaak gepaard met misselijkheid, braken en overgevoeligheid voor licht en geluid. Naast hoofdpijn kun je ook last hebben van andere klachten. Zonder medicijnen duurt een migraineaanval meestal tussen de 4 en 72 uur.

Naar schatting hebben 2 miljoen mensen migraine in Nederland. Deze aandoening komt vaker voor bij vrouwen dan bij mannen en met name bij mensen tussen 40 en 54 jaar¹.

Tip: kijk voor uitgebreide informatie over hoofdpijn en migraine ook op www.allesoverhoofdpijn.nl

Meer dan alleen hoofdpijn

Migraine is een hersenaandoening waarbij een aanval plotseling kan ontstaan. De hoofdpijnaanvallen kunnen erger worden tijdens sporten of veel beweging. De meest voorkomende klachten bij een migraineaanval zijn:

- Hoofdpijn
- Duizeligheid
- Gevoeligheid voor licht
- Gevoeligheid voor geluid

Een migraineaanval heeft invloed op je dagelijks leven. Werken, sporten en/of andere aspecten van het dagelijkse leven zijn vaak tijdens een migraineaanval niet meer mogelijk².



Vormen van migraine

Elke migraineaanval is anders. De duur, hevigheid en klachten kunnen verschillen. Toch kan een indeling gemaakt worden van verschillende vormen van migraine³.

Migraine met en zonder aura

Bij migraine met aura kun je vlak voor de migraineaanval schitteringen, lichtflitsen en flikkeringen zien. Zo'n aura kan tot een uur duren. Er kunnen ook andere neurologische problemen optreden, bijvoorbeeld een gevoelsstoornis aan één kant van het lichaam, verlamming of problemen met praten.

Episodische en chronische migraine

Van chronische migraine wordt gesproken wanneer er over een kwartaal meer dan 15 dagen met hoofdpijn voorkomen per maand waarvan 8 migraine zijn. Bij minder aanvallen spreekt men van episodische migraine.

Elke
migraine-
aanval
is anders

Wat gebeurt er in je lichaam?

Zenuwen en bloedvaten

Het is nog onbekend wat precies de oorzaak van een migraineaanval is. Op dit moment wordt vermoed dat een migraineaanval ontstaat in gebieden in de hersenstam (de verbinding tussen het ruggenmerg en de hersenen⁴). Deze gebieden worden geprikkeld door een boodschapperstof (neurotransmitter), hetgeen onder andere resulteert in ontstekingsreacties en de typische migrainehoofdpijn.

Onderzoek naar migraine richt zich steeds meer op de stof in het lichaam genaamd CGRP (calcitonine gene-related peptide) die betrokken is bij migraine-ontstekingsreacties.

Focus op CGRP

Bij een migraineaanval geeft het lichaam extra veel CGRP vrij. Dit stofje maakt onder andere de bloedvaten in de hersenen wijder en is betrokken bij ontstekingsreacties.

De rol van CGRP bij migraine biedt mogelijkheden voor een nieuwe soort behandeling die migraine kan voorkomen of het aantal en de hevigheid van migraineaanvallen kan verminderen.

Tips voor het dagelijks leven

1. Houd een migrainedagboek bij

Leef bewust en houd in de gaten wat je doet, zodat je leert over jezelf en je migraine. Houd bij wanneer je hoofdpijn of migraine had, hoe lang en ernstig de aanvallen waren en eventuele medicatie die je hebt gebruikt. Dit geeft je meer grip op je migraine. Als je het idee hebt dat er specifieke triggers bestaan voor jouw migraine dan kan je dit ook in het dagboek noteren.

Schrijf daarnaast ook positieve dingen op, zoals pijnloze dagen en mooie momenten, zodat je stil blijft staan bij de positieve dingen in het leven. Door op een vast moment op de dag in je dagboek te schrijven, kun je er makkelijker een gewoonte van maken. Je kan een klassiek dagboek bijhouden of een digitale versie, zoals via een app. Teva biedt hiervoor de gratis migraineAPP. Kies wat voor jou het prettigst is.

migraineAPP

- Dagboekfunctie om de ernst en frequentie van je migraine en medicatiegebruik bij te houden.
- Grafieken die jouw migraine-verloop over tijd laten zien. Deze kan je naar jezelf of anderen sturen en - indien gewenst - delen met je arts.
- Informatie over migraine.
- Tips & trics voor het omgaan met migraine.

Nieuwsgierig geworden? Download dan gratis de migraineAPP voor je smartphone of tablet en maak gebruik van de voordelen van deze app.



2. Eet regelmatig en gezond

Een regelmatig voedingspatroon draagt bij aan je algehele gezondheid, hetgeen een positief effect kan hebben op je leven met migraine. Regelmatig eten zorgt ervoor dat de hersenen continu van energie worden voorzien, zonder ritme raken de hersenen in de stress⁵.

Ook gezonde voeding met voldoende vitamines en mineralen draagt bij tot een gezonde leefstijl en is goed voor je algehele gezondheid. Blijf daarnaast voldoende drinken. Zorg ervoor dat je 1,5 tot 2 liter vloeistof per dag binnenkrijgt. Drink vooral water en kruidenthee. Beperk je inname van gezoete drankjes of koffie.

3. Zorg voor voldoende beweging

Gemakkelijke sporten, zoals joggen, wandelen, fietsen en zwemmen, kunnen ontspannend zijn voor de geest en ook migraineklachten verlichten. Hierbij komen de gelukshormonen serotonine en endorfine vrij in het lichaam. Voor je algehele gezondheid is het belangrijk om regelmatig te blijven bewegen. Een activity tracker kan je hier eventueel bij helpen.



4. **Neem tijd voor jezelf**

Om stress tegen te gaan, kunnen ontspanningsoefeningen gedaan worden. Ontspanningstechnieken werken beter als je regelmatig oefent. Ontdek wat voor jou goed werkt en maak hier tijd voor vrij in je dagelijks leven. Voorbeelden van ontspanningstechnieken zijn: yoga, ademhalingsoefeningen, meditatie, bindweefseltraining, qigong, tai chi, joggen, tuinieren en schilderen.

Maak in je dagelijks leven ook tijd voor ontspannen nietsdoen. Je kunt bijvoorbeeld een boek lezen, genieten van een wandelingetje of muziek luisteren. Neem de tijd voor de dingen die je graag doet en zeg vaker “nee” tegen zaken die je onder druk zetten of die ervoor zorgen dat je geen tijd meer hebt voor jezelf.

5. **Behoud rust en ontlast jezelf**

Niemand is perfect! Je hoeft niet continu geweldige dingen te doen of jezelf te overtreffen! Neem rust en ontlast jezelf. Probeer te ontspannen, ook als iets anders gaat dan gepland. Irritatie helpt zelden. Haal liever diep adem en bedenk wat de situatie je brengt in plaats van je te concentreren op wat er fout gaat. In elke moeilijke situatie kun je nieuwe dingen leren.

Probeer je daarnaast niet onnodig zorgen te maken. De angst voor een migraineaanval kan zo stressvol zijn dat het averechts werkt. Geniet van zorgeloze tijden.



Hulp van familieleden

Familieleden kunnen een belangrijke rol spelen in het welzijn van mensen met migraine. Zowel tijdens een migraineaanval als in een periode zonder klachten.

Samen is het voorkomen makkelijker

Hoe beter je omgeving je ziekte begrijpt en de symptomen herkent, hoe beter ze je kunnen helpen en ondersteunen. Om misverstanden te voorkomen kan het handig zijn om een open gesprek te voeren over migraine en het effect op het dagelijks leven. Ook kan het handig zijn om een gezamenlijk bezoek aan de dokter te brengen waarbij familieleden vragen kunnen stellen. Dit draagt bij aan een beter begrip van migraine. Geïnteresseerde familieleden kunnen meer informatie vinden op www.care4migraine.nl.

Handige link: www.care4migraine.nl

- Bij een acute migraineaanval helpt het als je omgeving hier begrip voor heeft.
- Vrienden en familieleden kunnen je begeleiden en ondersteunen bij het omgaan met migraine.

Hulp vragen is niet altijd makkelijk, maar wel belangrijk.

Gezinsleven met migraine

Migraine heeft niet alleen effect op degene die het heeft. Als iemand een migraineaanval krijgt heeft dit vaak invloed op het hele gezin. Het kan voor mensen in de omgeving soms moeilijk te begrijpen zijn als je je moet terugtrekken in een donkere kamer en afstand moet nemen. Je partner kan er plotseling met veel taken alleen voor komen te staan, geplande activiteiten moeten soms worden afgezegd en het normale dagelijkse leven staat stil. Dit kan voor gezinsleden moeilijk zijn.

Niet alleen de migraineaanvallen kunnen het dagelijks leven belasten. Mensen met migraine kunnen ook zelf de neiging hebben zich terug te trekken omdat ze voor niemand een last willen zijn. Door de pijn zijn ze snel geïrriteerd en soms kunnen ze nauwelijks genieten van sociale activiteiten uit angst voor een migraineaanval. Ook het vermijden van eventuele triggers kan soms moeilijk zijn, als je bijvoorbeeld vroeg van een feest weg moet omdat het te luid wordt of omdat je een migraineaanval op voelt komen. Dit kan het gezinsleven moeilijker maken.

Deze gevolgen van migraine zijn van invloed op de relatie met je partner of gezin, vooral wanneer er niet over wordt gesproken. Praat over de situatie, je behoeften en over wensen en zorgen. Begrip voor elkaar en blijven praten zijn belangrijk voor het gezinsleven.

Familie en vrienden

Migraine kan op de lange termijn zorgen voor veranderingen in het gezinsleven. De taakverdeling kan bijvoorbeeld anders worden. Probeer begrip en geduld op te brengen voor de ander. Praat met elkaar en bedenk samen oplossingen. Het is belangrijk dat geen van beiden het gevoel heeft dat ze ergens alleen voor staan of dat zij alleen verantwoordelijk zijn voor een bepaalde situatie. Vraag indien nodig hulp aan vrienden en kennissen.

Je directe familie biedt waarschijnlijk de meeste hulp, maar ook zij hebben soms verlichting nodig. Probeer of je in dat geval terecht kan bij je indirecte familieleden en goede vrienden. Hoe groter je netwerk, hoe minder je van iedereen hoeft te vragen.

Kinderwens en gezinsplanning

Het hebben van migraine heeft geen invloed op de vruchtbaarheid van mannen en vrouwen. Tijdens de zwangerschap kan bij sommige vrouwen de migraine in vooral het tweede en derde trimester zelfs verminderen of helemaal wegblijven⁶. Dit geldt niet voor alle vrouwen. Vraag daarom informatie aan je arts wanneer je aan gezinsuitbreiding denkt.

Een migraineaanval tijdens de zwangerschap

Pijnstillers kunnen een risico zijn voor het ongeboren kind. Houdt hiermee rekening bij het gebruik van pijnstillers tijdens de zwangerschap. Overleg met je arts welke medicijnen je kunt nemen. Breng je arts tijdig op de hoogte van je zwangerschaps- wens en je zwangerschap zodat jullie samen kunnen bespreken wat dit betekent voor je migraine.

Jouw ervaring telt

De ervaring van je eerdere migraineaanvallen kan nuttig zijn. In een migraine- dagboek kun je, naast de duur en hevigheid van een migraineaanval, ook de niet-medicamenteuze maatregelen opschrijven die je hebben geholpen. Dit kan van pas komen tijdens je zwangerschap.

Borstvoeding en migraine

Sommige werkzame stoffen in medicijnen kunnen via borstvoeding van moeder op kind overgedragen worden. Bespreek daarom met je arts of en wanneer je welke medicijnen kunt gebruiken.



In het tweede en derde trimester van de zwangerschap kan je vaak minder of zelfs geen last hebben van migraineaanvallen.



Behandeling van migraine

Wanneer door een arts migraine is geconstateerd kunnen verschillende soorten medicijnen worden voorgeschreven. De anti-migrainemedicijnen kunnen worden onderverdeeld in acute aanvalsbehandeling en preventieve medicatie.

Acute aanvalsbehandeling

Deze middelen worden ingenomen zodra er een migraineaanval optreedt en zijn bedoeld om de symptomen van een migraineaanval te beperken.

Voorbeelden hiervan zijn paracetamol, NSAID's (niet-steroïde anti-inflammatoire geneesmiddelen, zoals ibuprofen en naproxen) en triptanen (bijvoorbeeld sumatriptan).

Preventieve medicatie

Deze middelen worden vaak dagelijks ingenomen en zorgen ervoor dat een migraineaanval kan worden voorkomen. Bij patiënten die twee of meer aanvallen per maand hebben en onvoldoende reageren op aanvalsmedicatie kan preventieve medicatie wenselijk zijn.

Onder de preventieve medicijnen tegen migraine vallen middelen uit de groep anti-epileptica (topiramaat en valproïnezuur), antidepressiva (amitriptyline) en bloeddrukverlagers zoals metoprolol en propranolol. Verder behoren candesartan, flunarizine, botox en pizotifeen ook tot deze groep.⁷

Recent is een nieuwe groep medicijnen beschikbaar gekomen die migraine kunnen voorkomen. Deze medicijnen behoren tot de groep van zogenaamde monoklonale antilichamen. Deze medicatie wordt maandelijks of per kwartaal via een injectie toegediend. De monoklonale antilichamen in de injectie blokkeren het stofje CGRP of de receptoren van CGRP, waardoor ontstekingsreacties verminderd worden en de bloedvaten in de hersenen minder verwijden. De volgende medicijnen behoren op dit moment tot deze nieuwe groep: erenumab, fremanezumab en galcanezumab.

Soorten migraine-behandeling

Literatuurlijst

- 1 Stovner LJ1, Andree C. Prevalence of headache in Europe: a review for the Eurolight project. *J Headache Pain*. 2010 Aug;11(4):289-99. doi: 10.1007/s10194-010-0217-0.

Mensen met migraine ... aan het werk! Multidisciplinaire evidence-based richtlijn, Nederlandse Vereniging van Hoofdpijnpatiënten, december 2013, p. 33;

Volksgezondheidszorg.info. Migraine - Cijfers & Context – Huidige Situatie
Beschikbaar via: <https://www.volksgezondheidszorg.info/onderwerp/migraine/cijfers-context/huidige-situatie>. Geraadpleegd op 06-08-2019.
- 2 Headache Classification Committee of the International Headache Society (IHS) (2018): The International Classification of Headache Disorders. 3rd edition. http://www.ihs-headache.org/binary_data/3245_ichd-3-cephalalgia-2018-issue-1.pdf
- 3 http://www.dmgk.de/patienten/antworten-auf-die-wichtigsten-fragen-rund-um-den-kopfschmerz-onlinebroschuere/online_broschuere_migraene.html.
- 4 Charles A. The pathophysiology of migraine: implications for clinical management. *Lancet Neurol*. 2018 Feb;17(2):174-182. doi: 10.1016/S1474-4422(17)30435-0.
- 5 Hajjarzadeh S et al. *Nutr Neurosci* 2018 Nov 29;1-7. doi: 10.1080/1028415X.2018.1550890. Rosenberg, L., et al. (2018): Health Behaviors in Episodic Migraine: Why Behavior Change Matters. In: Current pain and headache reports. 22:65. DOI: 10.3389/fncel.2018.00294.
- 6 Goadsby et al. Migraine in pregnancy. *BMJ*. 2008 Jun 28; 336(7659): 1502-1504. doi: 10.1136/bmj.39559.675891.AD
- 7 Richtlijn NVN. Medicamenteuze behandeling van migraine, medicatie-overgebruikshoofdpijn en spanningshoofdpijn 2017

care/4migraine

teva

Teva Customer Service: customerservice@teva.nl
0800-0228400 | www.teva.nl