

WAT ALS U HET HELEMAAL MIS HEEFT OVER MIGRAINE?

Misvattingen over migraine zijn hardnekkig. Veel mensen verwarren de aandoening nog altijd met eenvoudige hoofdpijn, denken dat alleen vrouwen er last van hebben of dat u migraineaanvallen kunt vermijden als u geen chocolade meer eet. Dat is natuurlijk allemaal fout.

Wat weet u eigenlijk over migraine? Lees deze folder en leer er alles over. Praat er ook over met uw arts of apotheker: dankzij hun persoonlijk professioneel advies helpen zij uw migraine effectief te verlichten.

**PRAAT EROVER
MET UW ARTS
OF APOTHEKER**

WAT IS MIGRAINE?

Een migraineaanval kan uit 4 fasen bestaan.

FASE 1: waarschuwingfase

Niet iedereen heeft zo'n waarschuwingfase of is er zich bewust van. Enkele uren tot enkele dagen voor het begin van de hoofdpijn kunt u een combinatie van deze symptomen voelen: moeheid, nekpijn, concentratieverlies, gevoeligheid voor geluid of licht, misselijkheid, moeilijk zicht, de behoefte om veel te gapen en bleekheid.

FASE 2: aurafase

Niet iedereen met migraine heeft ooit een aura, en niet noodzakelijk bij elke aanval. Zo'n aura is een signaal van de hersenen en duurt meestal 5 tot 60 minuten aan. U ziet mogelijk donkere vlekken, fel licht, lichtflitsen of gekleurde zigzaglijnen, meestal aan één kant. Soms ziet u dubbel of wazig. Er kunnen ook tintelingen of gevoelloosheid optreden. Moeite met spreken kan ook voorkomen.

FASE 3: hoofdpijnfase

Een migraineaanval duurt gewoonlijk iets minder dan 1 dag, maar kan tot 3 dagen duren. Duurt een aanval korter dan 4 uur of langer dan 72 uur, dan heeft u wellicht geen migraine. Migrainehoofdpijn kan heel hevig zijn. De pijn kan zich aan één kant van uw hoofd situeren, maar ook aan beide kanten. Vaak zit de pijn aan de voorkant of bij de slaap. De pijn is meestal kloppend of bonzend en verergert bij beweging. Misschien bent u misselijk en moet u zelfs (bijna) braken. Licht en geluid kunnen ondraaglijk worden en u bent misschien ook het liefst alleen in een donkere en stille omgeving.

FASE 4: herstelfase

De hoofdpijn vermindert. U kunt weer moe, prikkelbaar en neerslachtig zijn en moeite hebben om u te concentreren.

Bron : Classification Committee of the International Headache Society (IHS) The International Classification of Headache Disorders, 3rd edition. Cephalalgia. 2018 Jan;38(1):1-211. doi:10.1177/0333102417738202. PMID: 29368949.

PRAAT EROVER!

Veel migrainepatiënten twijfelen om naar de dokter te gaan. Misvattingen over migraine zijn een deel van de oorzaak. Sta niet alleen met uw migraine. Praat erover met uw arts of apotheker. Die zal u helpen uw aandoening beter te begrijpen, en geschikte oplossingen te vinden om uw aanvallen minder intens en minder frequent te maken.

7,5/10

Tevredenheidsgraad van patiënten die een gezondheidsprofessional consulteerden voor hun migraine.

ANDERE SOORTEN HOOFDPIJN

Naast migraine bestaan er ook nog andere soorten hoofdpijn.

Spanningshoofdpijn

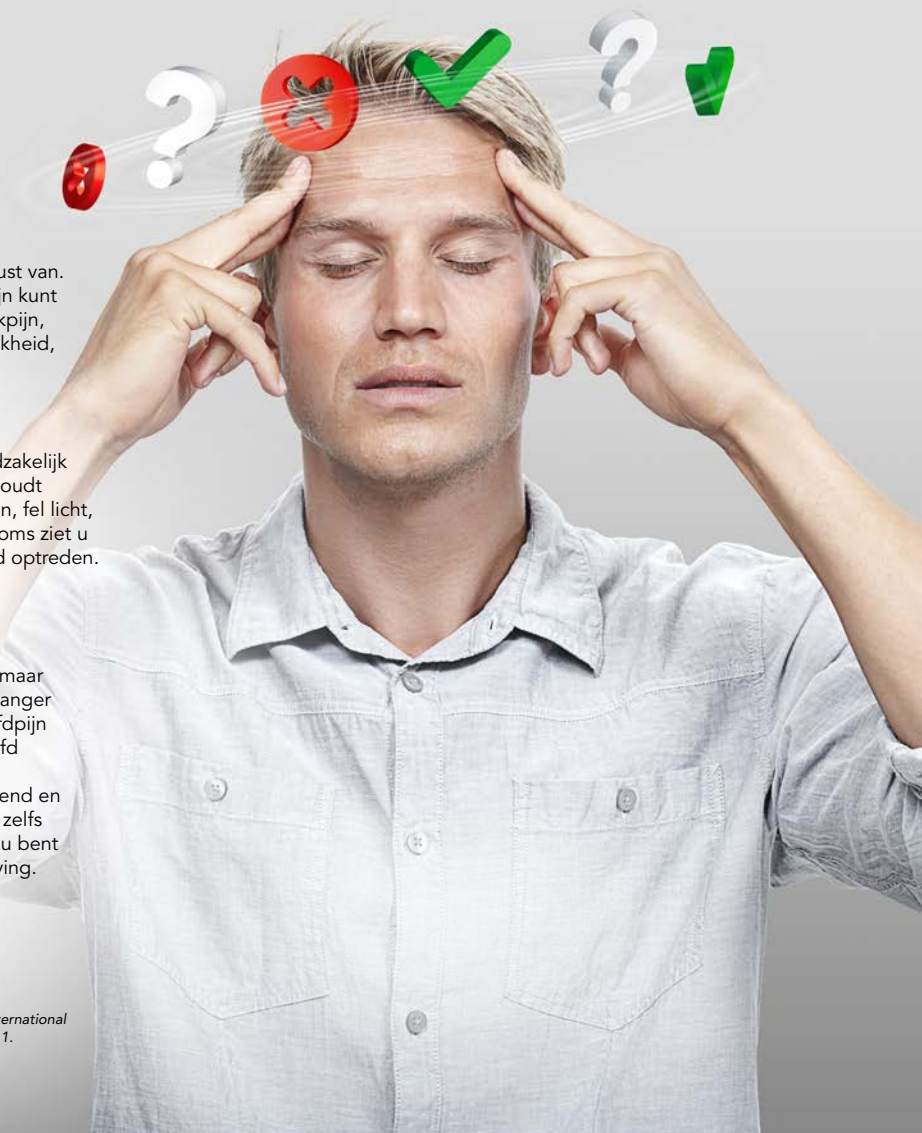
De meeste mensen hebben wel eens last van spanningshoofdpijn. Dit type hoofdpijn is zelden of nooit ernstig, maar het kan u wel hinderen bij dagelijkse activiteiten. U voelt een beklemmende of drukkende pijn, vaak aan beide kanten van uw hoofd. De pijn is gewoonlijk matig, maar kan ook hevig zijn.

Chronische dagelijkse hoofdpijn

Treedt uw hoofdpijn zeer vaak op (meer dan 15 dagen per maand gedurende meer dan 3 maanden), dan is er sprake van chronische dagelijkse hoofdpijn. De pijn is dikwijls dof. Ook vermoeidheid, misselijkheid, prikkelbaarheid en slaapproblemen zijn mogelijke symptomen. Vaak duiken die signalen op wanneer spanningshoofdpijn chronisch wordt.

Clusterhoofdpijn

Clusterhoofdpijn bestaat uit korte aanvallen van zeer hevige, eenzijdige hoofdpijn, vaak in of rond het oog. Gewoonlijk duikt dit type hoofdpijn op zonder waarschuwing. Mannen lopen 3 keer meer risico dan vrouwen.



1

'MIGRAINE IS IETS VOOR MEISJES'

✗ NIET WAAR

Ook al zijn vrouwen dubbel zo vatbaar voor migraine - vooral vanwege hormonale schommelingen in hun menstruatiecyclus¹ - toch blijven ook mannen niet gespaard. In ons laatste onderzoek interviewden we net zoveel mannen als vrouwen, van alle leeftijden. Wat blijkt: **42%**² van de respondenten die zeiden dat ze regelmatig last hadden van migraine **waren ... mannen!**

¹Bron: Wereldgezondheidsorganisatie, Neurologie en Volksgezondheid, Hoofdpijn (8 april 2016)
²Bron: studie uit 2021 uitgevoerd door GSK Consumer Healthcare



2

'ER IS NIETS AAN TE DOEN, JE MOET GEWOON WACHTEN TOT HET VOORBIJ IS'

✗ NIET WAAR

Migraine is niet onvermijdelijk. **Wist je dat 23% van de migrainepatiënten¹, meer dan 1 jaar wacht voordat ze naar de dokter gaan?** Nochtans, erover praten met een professional zal u helpen uw aanvallen en uw migrainetriggers beter te begrijpen. Bovendien zal zij/hij u uitleggen hoe u de frequentie of intensiteit ervan kunt verminderen, door gerichte behandelingen of nieuwe gewoontes.

¹Bron: studie uit 2021 uitgevoerd door GSK Consumer Healthcare



denkt dat migraine geen ernstige reden is om naar de dokter te gaan!

¹Bron: studie uit 2021 uitgevoerd door GSK Consumer Healthcare



3

'WATER DRINKEN HELPT BIJ MIGRAINE'

✓ WAAR

Uitdroging is een trigger voor migraine bij 1 op de 3¹ mensen. **46%**² van de migrainepatiënten bevestigen dat hun eerste reflex voldoende water drinken is, om zo aanvallen te verminderen of te vermijden. Ons advies? Neem uw waterfles overal mee naartoe en vermijd vochtafdrijvende dranken zoals koffie, thee of alcohol zoveel mogelijk.

¹Bron: studie uit 2021 uitgevoerd door GSK Consumer Healthcare
²Bron: studie uit 2021 uitgevoerd door GSK Consumer Healthcare

4

'HET IS GEWOON HOOFDPIJN!'

✗ NIET WAAR

Stel u voor dat een hamer urenlang op uw hoofd bonkt en bij elke beweging in intensiteit verdubbelt. Ondraaglijk, toch? **Bij 2 op de 5¹ migrainepatiënten schommelt de intensiteit van de pijn tussen 8 en 10**, op een schaal van 1 tot 10. Dit betekent: een kloppende pijn, die vaak gepaard gaat met overgevoeligheid voor geluid en licht en/of met misselijkheid. Soms is de pijn zo hevig dat de patiënt moet stoppen met haar/zijn activiteiten, wat uiteraard het dagelijks leven beïnvloedt.

¹Bron: studie uit 2021 uitgevoerd door GSK Consumer Healthcare

5

'ER STAAT GEEN LEEFTIJD OP MIGRAINE'

✓ WAAR

Migraine kan op elke leeftijd voorkomen. De aandoening doet zich meestal tijdens de puberteit voor het eerst voor, maar treft vooral mensen tussen 35 en 45 jaar. Bij vrouwen verdwijnt migraine meestal na de menopauze. Bij kinderen zijn de aanvallen meestal korter en zijn de spijsverterings-symptomen meer uitgesproken. Veel migrainepatiënten hebben hun hele leven last. De ziekte wordt gekenmerkt door periodes met aanvallen die 2 uur tot 3 dagen duren.¹

¹Bron: Wereldgezondheidsorganisatie, Neurologie en Volksgezondheid, Hoofdpijn (8 april 2016)

6

'VAN CHOCOLADE KRIJG JE MIGRAINE'

✓ WAAR & ✗ NIET WAAR

Migraine is een genetische aandoening waarvan de oorzaken moeilijk met zekerheid vast te stellen zijn, omdat ze vaak meervoudig en variabel zijn. Om aanvallen te voorkomen, hebben sommige mensen de neiging om chocolade, alcohol of cafeïne te vermijden, anderen zorgen voor een regelmatig slaappatroon of vermijden stress¹. Om de triggers van uw aanvallen beter te begrijpen en proberen te identificeren, raden we u aan een **migrainedagboek bij te houden.**

¹Bron: studie uit 2021 uitgevoerd door GSK Consumer Healthcare

7

'MIGRAINE WORDT VAAK ALS SMOESJE GEBRUIKT'

✗ NIET WAAR

Nee, migraine is niet een excuus om thuis te blijven van het werk, een uitje af te zeggen of jezelf te isoleren. **Het probleem met deze ziekte is dat ze onzichtbaar is.** Vandaar dat patiënten met onbegrip te maken krijgen. Het risico is dat daardoor de migrainepatiënt de aandoening liever verzwijgt, omdat er anders getwijfeld wordt aan haar/zijn woorden. Een uitputtingsslag, die vaak de aandoening nog verergert.

8

'WIE MIGRAINE ZEGT, ZEGT AURA'

✓ WAAR & ✗ NIET WAAR

Aura zijn de neurologische symptomen die vooraf kunnen gaan aan migraine: bijvoorbeeld lichtflitsen of wazig zien, moeite met woorden te vinden, tintelingen of gevoelloosheid ... Meestal verdwijnt het fenomeen na enkele minuten. **De overgrote meerderheid van de migrainepatiënten ervaart geen aurafase voor aanvallen¹.**

¹Bron: Steiner, T.J., Jensen, R., Katsarava, Z. et al. Aids to management of headache disorders in primary care (2nd edition). J Headache Pain 20, 57 (2019). <https://doi.org/10.1186/s10194-018-0899-2>

