

Over de keuzes die hoofdpijnpatiënten moeten maken

Je bent lekker bezig. Opeens merk je dat alles een beetje schel klinkt. Je wordt een beetje misselijk en achter je oog begint flauw, maar onmiskenbaar pijn. Ai, migraine-alert! De tijd tussen de voortekenen en de aanval kan een kwestie zijn van minuten, maar ook van enkele uren. Je weet dat je binnen afzienbare tijd uit de running bent, of hooguit op halve kracht functioneert. Dan moet je kiezen.

Rita Schriemer

Je leven zit vol keuzemomenten. Bijvoorbeeld, de dag begint met de vraag wat je aantrekt en hij eindigt met hoe laat zet ik de wekker. Als je vaak (hoofd)pijn hebt, maak je nog een heleboel extra keuzes en afwegingen. Hieronder een bloemlezing van veel voorkomende keuzes van migraine- en hoofdpijnpatiënten. Zonder oordeel.



Sprinten of terugschakelen?

Veel mensen gaan na de aankondiging een eindsprint trekken. Ze hopen op voorhand de tijd te compenseren die ze als gevolg van de invaliderende aanval zullen verliezen. Ze maken in rap tempo zoveel mogelijk werk af, doen snel boodschappen of voldoen aan een andere verplichting. Ook al stevenen ze met een noodgang af op het onvermijdelijke, op de eindstreep gaan ze strijdend ten onder.

Er zijn ook mensen die ervoor kiezen direct gas terug te nemen. Ze minderen vaart of stoppen waar ze mee bezig waren. Nu rust! Zij nemen hun verlies om na de -hopelijk kortere en minder heftige- aanval worstelend weer

boven te komen. Intussen blijft de boel de boel. Klaar om later opgepakt te worden.

Nu, straks of geen medicijnen innemen?

Of het nu gaat om knallende spanningshoofdpijn of migraine, er komt een moment waarop je overweegt medicatie in te nemen. Als je die te vroeg inneemt, bestaat het risico dat de werking niet de hele dag of de hele aanval dekt. Te laat ingenomen betekent dat de aanval niet of nauwelijks te couperen is, of dat de pijnverlichting langer op zich laat wachten.



Als er het risico op medicijnovergebruik is, is de keuze nog ingewikkelder. Medicatie voor de aanval van vandaag betekent dat een eventuele latere aanval in de week 'ongedekt' is. De keuze is dan: neem ik vandaag mijn verlies ten gunste van een andere keer als ik die pil (meer) nodig heb? Dat zijn

wrange keuzes, want een onbehandelde aanval betekent uren of dagen lijdend afzien. Ga er maar aan staan!

Hulp vragen of met rust gelaten worden?

Iemand met migraine is vaak uren zo niet dagen uit de running. Tijdens een aanval willen we het liefst met rust gelaten worden. Geen ingewikkelde vragen graag, geen goedbedoelde kopjes thee of hapjes die we waarschijnlijk toch alleen maar weer uitbraken.



Door voortdurend in je activiteiten te snijden, blijven er misschien weinig 'energievreters' over. Dat geldt helaas ook voor de 'energiegevers.' Sporten bijvoorbeeld, of afspreken met familie of vrienden, van je hobby genieten of een avondje uit. Het zijn de dingen die je leven betekenis geven. Het is niet voor niks dat mensen met migraine, net als andere chronische pijnpatiënten, een flink lagere score hebben op de schaal die de kwaliteit van leven meet. Niet alleen als gevolg van de pijn, maar ook door de geringe positieve belevenissen ter compensatie van de last.



Feestbeesten of huismussen?

De meeste mensen met migraine zijn gebaat bij een regelmatig leven. Dat betekent onder meer op tijd eten en op tijd naar bed. Uitzonderingen brengen je gevoelige brein snel uit het evenwicht. Uitspattingen leveren vaak alleen maar meer hoofdpijn of ernstige migraine-aanvalen op. Dus we leven graag regelmatig omwille van een hoofdpijn-arm leven.

Met rust gelaten willen worden is niet hetzelfde als aan je lot overgelaten worden. We snakken op een gegeven moment toch naar wat water, een nat en koud washandje of het legen van de emmer. Soms biedt een algemene 'handleiding' soelaas. Over die instructies kun je makkelijk praten op een moment dat je geen migraine hebt. Ze bieden jou en je omgeving de nodige houvast tijdens een aanval. Want je omgeving ziet je niet graag lijden en wil graag wat voor je doen. Maar als ze telkens worden afgewezen, haken ze af.



De keuze voor hulp betekent voor jou dan misschien een zorg minder. Zo krijg je tijdens een aanval toch -zonder ingewikkelde vragen- enkele keren per dag een neutrale drank (water) of voedsel (cracker). Dan staat het er maar vast als je er op een goed moment behoefte aan hebt. Het kan ook hoofdbrekens schelen als je praktische afspraken maakt, bijvoorbeeld als je weet dat iemand de kinderen uit school haalt of de hond uitlaat zonder het te hoeven vragen of uit te leggen. Hulp ontzorgt.

Teveel of geen hooi op je vork?

Mensen met regelmatige en ernstige hoofdpijn en migraine ondernemen vaak steeds minder. Ze gaan bijvoorbeeld minder werken, minder vaak uit of minder vaak sporten. Soms is dat goed en nodig. Een tijdelijke stop op activiteiten zorgt voor rust en herstel en soms zelfs voor minder hoofdpijn. Maar het is geen garantie.

Vastgeroeste gewoonten om hoofdpijn te vermijden (bijvoorbeeld vaste bedtijden, afzien van reizen, bezoeken en feestelijke etentjes) kunnen ook gaan knellen. Zeker als je steeds minder onderneemt uit angst voor hoofdpijn. Kan een uitspatting op z'n tijd niet ook de moeite waard zijn? Laat je achteraf vooral niet wijsmaken dat eventuele hoofdpijn erna 'eigen schuld, dikke bult is'. Waarom zou iemand met veel en ernstige hoofdpijn niet van dezelfde dingen mogen genieten als ieder ander. Ook een huismus mag zo nu en dan een feestbeest zijn.

Rita Schriemer is socioloog en vaste medewerker van Hoofdzaken