



HOVEDPINE OG MEDICIN



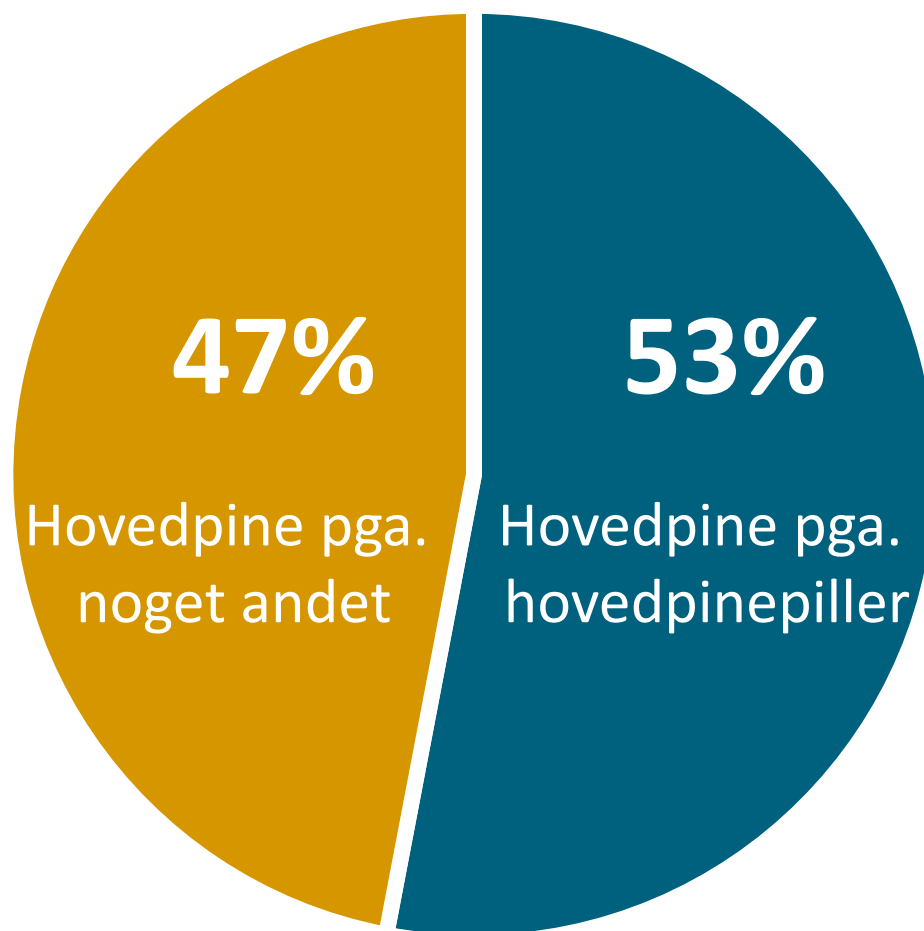
Nationalt Videnscenter
for Hovedpine



Dansk
Hovedpinecenter

**Vidste du, at man kan
forværre sin hovedpine
ved for mange
hovedpinepiller?**

Over halvdelen af alle med kronisk hovedpine i Danmark har et stort overforbrug af medicin



Hvornår giver forbrug af smertestillende medicin risiko for medicinoverforbrugshovedpine?

Når man i en periode på **tre måneder** har taget

- Svage smertestillende **15 dage eller mere** per måned
eller
- Migrænemedicin *og* andet smertestillende medicin
10 dage eller mere per måned

Alle slags smertestillende medicin kan bidrage til medicinoverforbrugshovedpine

- Svage smertestillende

F.eks. Paracetamol, Panodil, Pinex, Ibuprofen, Aspirin, Naproxen og lignende smertestillende medicin

- Stærkere smertestillende

F.eks. kodipar, treo og andre kombinationspræparater

- Migrænemedicin

Triptaner

Hvad kan man gøre?

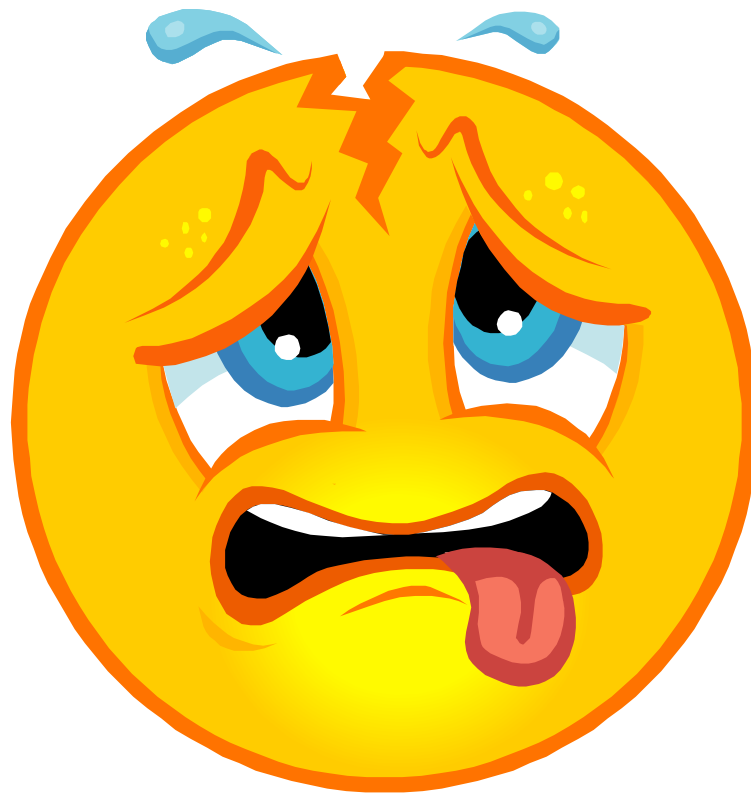
- Sætte al smertestillende på pause i to måneder (medicansanering)
- Eventuelt opstart af forebyggende medicin

Hvad kan man opnå?

Op til 75% oplever

- ✓ Færre dage med hovedpine (i gennemsnit en halvering)
- ✓ Bedre effekt af smertestillende medicin efterfølgende

**...ofte kommer der en forværring i 1 til 2 uger
- og derefter forbedringen!**



Videnskabelig bevist gevinst af medicinsanering

- ✓ Mindre hovedpine
 - ✓ Mere energi på job og hjemme/fritid
- ✓ Færre bivirkninger af smertestillende medicin
- ✓ Mere korrekt behandling af din hovedpine

Vejen til mål

1. Stoppe med at tage smertestillende medicin i **2 måneder**
2. Registrere hovedpinedage i **hovedpinekalenderen**
3. Eventuelt starte med forebyggende behandling

Målsætning og fælles plan

- Jeg vil stoppe med at tage følgende smertestillende medicin:
- Hvornår vil jeg stoppe?
- Hvilke udfordringer forventer jeg?
- Hvordan kan jeg klare udfordringerne?
- Hvordan kan min læge og omgivelser støtte mig?
- Har jeg brug for kvalmestillende medicin eller nødmedicin til pausen?