

WEEK VAN DE MIGRAINE – 1 t.e.m. 6 juni 2015

Laat migraine je leven niet overschaduw

Migraine in België

Migraine is in België een belangrijk maatschappelijk probleem. Bijna een op vijf¹ Belgen had de afgelopen twaalf maanden te kampen met migraine.

Migraine is een complexe aandoening. In 63% van de gevallen gaat migraine gepaard met een ernstige pijn die ettelijke uren tot dagen kan aanhouden. Bij 1 op 2 migrainepatiënten kan een aanval zodanig pijnlijk en verlammend zijn, dat hij of zij alle activiteiten moet stopzetten.

28% van de migrainelijders heeft maandelijks een aanval, 22% elke twee à drie weken, 6% elke week, 7% meerdere keren per week. Er zijn bijna dubbel zo veel vrouwelijke als mannelijke patiënten (65% vs. 35%).

Migraine komt het vaakst voor bij de actieve beroepsbevolking:

- 18 – 24 jaar: 7,7%
- 25 – 34 jaar: 17,9%
- 35 – 44 jaar: 23,5%
- 45 – 54 jaar: 27,3%
- 55 – 64 jaar: 14,8%
- 65+: 8,9%

Migraine is niet gelijk aan hoofdpijn. 63% van de migrainepatiënten noteert een ernstige pijnintensiteit, tegenover 4% van de gewone hoofdpijnlidder.

Een migraineaanval duurt langer dan gewone hoofdpijn. 75% van de hoofdpijnlidder zegt dat een hoofdpijnepisode twee uur of minder duurt; 59% van de migrainelijders zegt dat een aanval tussen de drie en twaalf uren duurt. Bij 15% duurt een aanval tot 24 uur, bij 17% zelfs tot twee dagen, bij 9% tot drie dagen en langer.

Informatieve materialen ‘Week van de Migraine’

1. Poster ‘Week van de Migraine’
2. Migraine community
 - De week van de migraine wil via een online community op Facebook patiënten aanmoedigen om migraine bespreekbaar te maken in het gezin, op de werkvloer en

¹ Bevraging in 2015 i.o. van Novartis Consumer Health – a GSK Healthcare Company bij 1000 Belgen die hoofdpijn of migraine rapporteerden. Na bevraging werden 608 patiënten geklasseerd (volgens de criteria van de International Headache Society of IHS) als hoofdpijnlidder en 392 als migrainelijder.

onder vrienden. Via deze community wil de campagne patiënten met elkaar in contact brengen en hen een forum bieden waar ze hun ervaringen over migraine kunnen delen, de verhalen van lotgenoten kunnen lezen, nieuwe tips, tricks en ideeën kunnen uitwisselen.

- De community is beschikbaar via deze link:
<http://www.facebook.com/migrainecommunity>

3. Patiëntenfolder Week van de Migraine:

- De impact van migraine
- Hoofdpijn, zoveel mensen zitten ermee.
- Wat voel je bij een migraineaanval?
- Waarom krijg je een migraineaanval?
- Van sociaal isolement naar sociaal netwerk (zie punt 2.)
- Migraine? Praat erover met je apotheker of arts.

4. Migrainetest en –dagboek

- De apotheker kan de patiënt een migrainedagboek overhandigen, waarin hij gedurende enkele opeenvolgende maanden het verloop van zijn hoofdpijn- en migraineaanvallen kan noteren.
- De patiënt krijgt via het migrainedagboek een beter overzicht van de hoeveelheid aanvallen en de ernst. Patronen worden herkenbaar.
- De patiënt kan het dagboek voorleggen bij zijn volgende bezoek aan de apotheker, arts of specialist.
- De gezondheidsmedewerkers beschikken zo over een overzichtelijk document dat hen kan helpen bij een diagnosestelling, het identificeren van uitlokkende factoren en de behandeling.
- De apotheker kan samen met de patiënt de migrainetest doorlopen en een eerste aanwijzing geven of het om migraine of een ander type hoofdpijn gaat.

Migraine is een taboe in België

Migraine is een taboe op de werkvloer

- 37% van de migrainepatiënten vertrekt maandelijks minstens één keer toch naar het werk ondanks een migraineaanval eerder die ochtend. Bij vrouwen is dit 4 op 10 (41%); bij mannen 3 op 10 (30%).
- 24% van de migrainelijders voelt zich schuldig ten opzichte van collega's na een migraineaanval.
- Bijna 1 op 2 migrainelijders probeert een aanval voor zijn collega's te verbergen (48%). Bij mannen is dit zelfs 61%; bij vrouwen 41%.
- Migrainelijders brengen migraine niet ter sprake op het werk (38%) omdat ze het gevoel hebben alleen maar te klagen (43%), of omdat ze denken dat collega's migraine niet

begrijpen (38%). Dat zorgt voor een schuldgevoel ten aanzien van collega's bij 1 op 4 migraineurs (24%).

- 34% van de migraineurs vindt dat migraine onvoldoende besproken wordt op het werk.
- 20% van de migraineurs vindt het moeilijk om carrière te maken met migraine (20%).
- Meer dan 3 op 10 migraineurs vindt dat hij een betere collega zou zijn zonder de aandoening (32%).
- 52% van de migraineurs vindt dat migraine een negatieve impact heeft op hun professionele leven.

Migraine is een taboe in het gezins- en familielevens

- 29% van de migraineurs krijgt minstens één keer per maand last van migraine tijdens een familiebezoek, waardoor ze liever zouden weggaan. Bij vrouwen is dit 1 op 3 (32%); bij mannen 1 op 4 (22%). Dat leidt tot een schuldgevoel bij 1 op 4 patiënten (26%).
- 35% van de migraineurs probeert een migraineaanval voor zijn familie te verbergen.
- Bijna 1 op 2 migraineurs (45%) geniet minder van zijn vakantie
- Bijna 7 op 10 migraineurs (67%) heeft geen zin in seks
- 1 op 4 migrainepatiënten vindt dat het moeilijk is om een gezin als migrainepatiënt te managen (27%).
- Bijna de helft van de migraineurs waant zichzelf een betere partner als ze geen migraine meer zouden hebben (44%).
- De helft van de Belgen met migraine concludeert dat de aandoening een negatieve impact heeft op het gezinsleven (49%).

Migraine is een taboe onder vrienden

- 23% van de migrainepatiënten wil maandelijks minstens één keer een afspraak met vrienden afzeggen, maar doet het niet.
- 4 op 10 migrainepatiënten probeert een aanval voor zijn vrienden te verbergen (44%).
- 22% van de migrainepatiënten voelt zich schuldig t.o.v. zijn vrienden tijdens een aanval.
- 35% van de migrainepatiënten denkt een betere vriend te zijn zonder migraine.
- Meer dan de helft van migraineurs concludeert dat de aandoening een negatieve impact heeft op zijn sociale leven (55%).

Bekende migraineurs

Heel wat bekende personen blijken of bleken last te hebben van migraine. Hieronder vindt u een overzicht.

- Daniel Radcliffe – acteur
- Brad Pitt – acteur
- Elizabeth Taylor – actrice
- Whoopi Goldberg - actrice

- Vincent van Gogh – schilder
- John F. Kennedy – ex-president Verenigde Staten
- Koningin Elizabeth – Verenigd Koninkrijk
- Chopin – componist
- Friedrich Nietzsche – filosoof
- Sigmund Freud – filosoof
- Victor Hugo – schrijver
- Leo Tolstoj – schrijver
- Charles Darwin – natuurwetenschapper
- Richard Wagner – componist

Migraine: de kenmerken

Volgens de IHS – International Headache Society, spreken we over migraine van zodra een patiënt minimaal 5 aanvallen van hoofdpijn tussen de 4-72 uur heeft die minstens twee kenmerken hebben uit de categorie ‘**Hoofdpijn**’:

- Kloppende hoofdpijn
- Hoofdpijn aan één kant van het hoofd
- Matige tot zware hoofdpijn die de dagelijkse activiteiten bemoeilijkt
- Hoofdpijn die verergert bij inspanning

En minstens één kenmerk hebben uit de categorie ‘**bijkomende symptomen**’

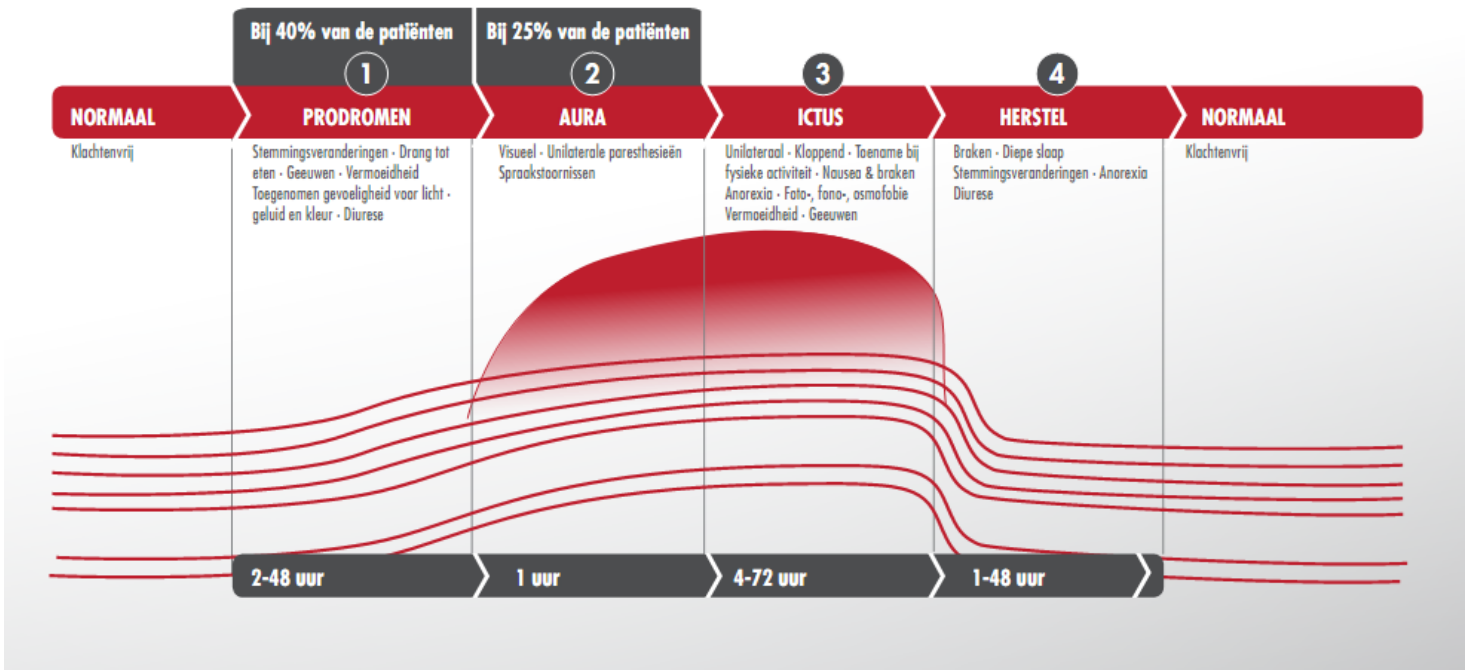
- Misselijkheid en/ of braken
- Overgevoeligheid voor licht en/ of geluid

Migraine is een neurovasculaire aandoening, die optreedt in **aanvallen**. Bij sommige mensen gebeurt dit **één- of tweemaal per jaar**, maar bij anderen tot wel **een paar keer per maand**.

Welke verschillende types migraine zijn er?

Het meest voorkomende type is **migraine zonder aura**. Ongeveer 70% van de mensen met migraine heeft alleen dit type; 10% heeft **migraine met aura** en 20% heeft van tijd tot tijd beide typen.

Hoe verloopt een migraineaanval?



1. **De waarschuwingfase (prodromen)** vindt plaats vóór alle andere verschijnselen van de aanval. Slechts 40% van de mensen met migraine is zich bewust van deze fase. Ze voelen zich enkele uren tot zelfs een of twee dagen voor het optreden van de hoofdpijn prikkelbaar, neerslachtig of moe. Sommige mensen voelen zich tijdens deze periode echter ongewoon energiek. Sommigen hebben enorme trek in bepaalde voedingsmiddelen. Anderen ‘voelen gewoon’ dat er een migraineaanval op komst is.
2. **Het aura**, wanneer deze zich voordoet, is vrijwel altijd de volgende fase. Slechts een vierde van de mensen met migraine heeft ooit een aura, en zelfs bij hen hoeft deze niet bij elke aanval op te treden. Doorgaans houdt een aura 10 tot 30 minuten aan, maar langer is mogelijk. Een aura treft voornamelijk het gezichtsvermogen. Kenmerken hiervan zijn blinde vlekken, fel licht of lichtflitsen of gekleurde zigzaglijnen voor de ogen zien, doorgaans aan één zijde. Minder vaak treden sensorische verschijnselen op – tintelingen of gevoelloosheid – die meestal in de vingers van één hand beginnen en zich uitbreiden naar boven langs de arm tot het gezicht of de tong aan dezelfde kant. Dit gaat vaak gepaard met visuele verschijnselen. Moeite met spreken of met het vinden van de juiste woorden kan ook een onderdeel zijn van de aura.

3. **De hoofdpijnfase (ictus)** is voor de meeste mensen het hinderlijkst, en duurt enkele uren tot twee of drie dagen. Migrainehoofdpijn is meestal hevig. Vaak is het een eenzijdige pijn, maar pijn aan beide zijden is ook mogelijk. Hoewel het doorgaans gelokaliseerd is aan de voorkant of bij de slaap, zijn andere plaatsen in het hoofd ook mogelijk. De pijn is meestal kloppend of bonzend, die bij beweging kan verergeren. Dikwijls gaat het ook gepaard met misselijkheid en soms zelfs braken (wat de hoofdpijn lijkt te verlichten). Overgevoeligheid voor licht en geluid zijn ook vaak aanwezig.
4. **De herstelfase** treedt in zodra de hoofdpijn afneemt. Deze periode wordt gekenmerkt door moeheid, prikkelbaarheid en moeite met concentratie. Deze fase kan nog een hele dag duren.

Wat is de oorzaak van migraine?

Migraine is een toestand van neuronale overgevoeligheid in de hersenen, waarvan de oorzaken nog niet volledig gekend zijn. Wel weten we dat er bepaalde uitlokkende factoren of triggers zijn. Het bepalen van die triggers is vaak lastig en soms onmogelijk omdat de triggers niet voor iedereen dezelfde zijn en kunnen verschillen van aanval tot aanval.

De verschillende '**triggers**' die een aanval kunnen uitlokken zijn:

- **Voeding:** sommige voedingsmiddelen en alcohol kunnen een aanval uitlokken, maar niet bij iedereen. Vaker gaat het om te laat of te weinig eten of het overslaan van een maaltijd.
- **Slaap:** veranderingen in je slaappatroon, zowel slaapgebrek als uitslapen.
- **Stress:** een druk leven, werk, het opkroppen van problemen of andere stressfactoren.
- **Levensritme:** onregelmatig eten, onregelmatig slapen, stress en vermoeidheid. Intensieve inspanning, of reizen door verschillende tijdzones.
- **Omgeving:** fel of flikkerend licht, sterke geuren, opvallende weersveranderingen, temperatuurschommelingen, veranderingen in luchtdruk.
- **Hormonale schommelingen:** hormonale factoren bij vrouwen zoals menstruatie, hormonale anticonceptie en hormoonsubstitutie therapie (HST).
- Bepaalde **medicijnen**.

De meeste triggers vertegenwoordigen een of andere vorm van stress en duiden erop dat mensen met migraine niet goed reageren op veranderingen.

Het voorkomen van een migraineaanval

- Vermijden van de uitlokkende factoren
- Een dagboek bijhouden: hierin kan relevante informatie over hoofdpijn worden bijgehouden: hoe vaak de hoofdpijn voorkomt, wanneer de hoofdpijn optreedt, hoe lang deze duurt en wat de verschijnselen zijn. Deze informatie is nuttig bij de diagnosestelling, het vaststellen van uitlokkende factoren en bij de beoordeling hoe goed de behandeling werkt.

BACKGROUND

- Aanpassing levensstijl: regelmatig slaappatroon, regelmatig eetpatroon, regelmatige werkgewoonten, stress-beheer, regelmatig bewegen.

###