



Nationalt Videnscenter
for Hovedpine

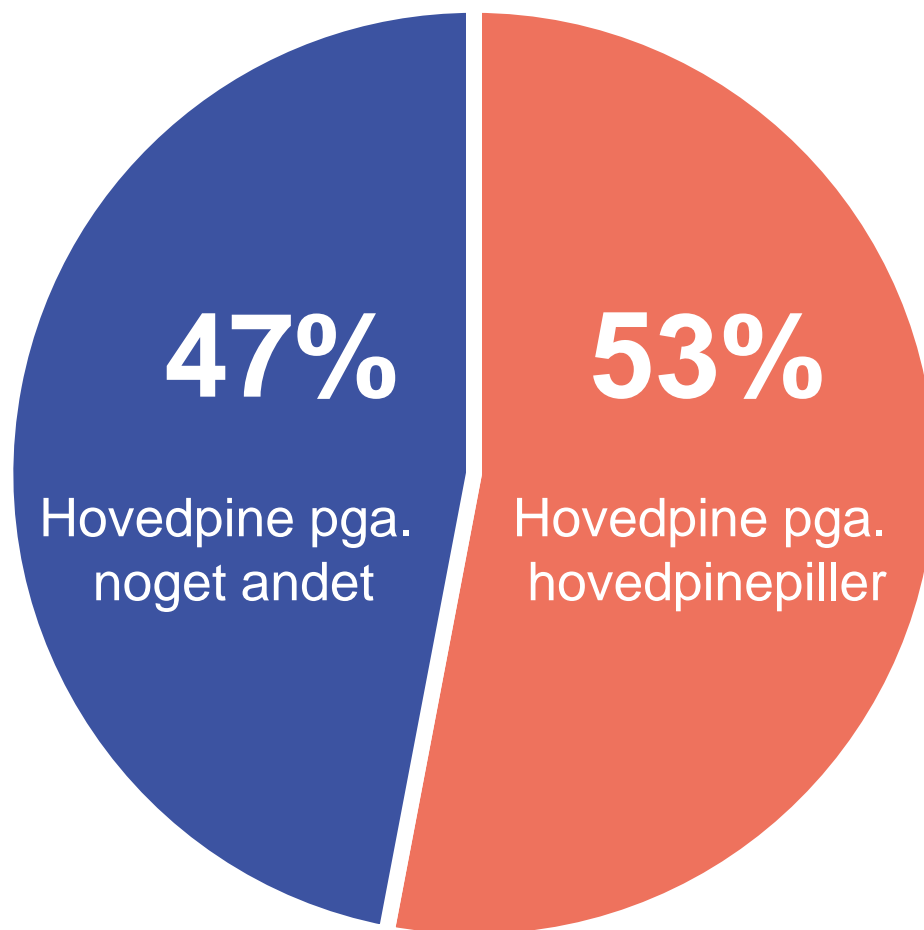
Hovedpine og medicin

Materiale udviklet på dansk af

Nationalt Videnscenter for Hovedpine og Dansk Hovedpinecenter, Rigshospitalet Glostrup (2021)

**Vidste du,
at for mange hovedpinepiller,
kan forværre ens hovedpine?**

Over halvdelen af alle med kronisk hovedpine 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 (medicinsanering)
- 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?

