

GEZOND & WEL

Hoge rekening

Mijn tandarts heeft een vulling gemaakt en nu zie ik ineens op de rekening dat die € 435 kost. Dat vind ik wel erg veel. Mw. v.d. Laan, Almere

U heeft een porseleinen vulling gekregen van hoge kwaliteit. Die wordt buiten de mond gemaakt met behulp van een computerscanner. Een witte composietvulling kan echter in de meeste gevallen ook goed voldoen en die kost tussen de € 65 en € 90.

Uw tandarts had u van tevoren beter moeten informeren over de extra hoge kosten van deze behandeling. Dat gaat in de nabije toekomst gelukkig veranderen. Per 1 januari volgend jaar komen er vrije tandartstarieven. Dat betekent dat tandartsen zelf kunnen vaststellen hoe hoog of laag hun tarieven zijn. De minister hoopt natuurlijk dat de concurrentie tussen de tandartsen tot een tariefdaling zal leiden. De minister stelt daarom als voorwaarde dat de tandartsen hun tarieven duidelijk bekend moeten maken. Bij behandelingen boven de 150 euro moeten de tandartsen bovendien de patiënt eerst

PRIVÉ CONSULT

door **Aad van Luijk** (tandarts)

tandarts@telegraaf.nl
uw kind toch wel een keer per week heel grondig gepeet worden en moet alle plak worden verwijderd. Als u daarvoor een vaste dag in de week neemt, moet dit 'contract met uw kind' haalbaar zijn.

OP BED EN DE GORDIJNEN DICHT

door **BART BOERSMA**

LEUSDEN - Bonkende hoofdpijn, misselijk, moe en overgevoelig voor licht en geluid. Dat ervaart Renate Berg (25) tijdens een migraineaanval. „Ik kan dan niks meer. Lig alleen nog maar in bed met de gordijnen dicht om alle prikkels buiten te houden. De dag erna voelt het alsof ik een kater heb.” Behalve migraine heeft ze ook dagelijks chronische hoofdpijn. Uit schaamte heeft ze haar klachten lang voor anderen verzwegen. „Terugkijkend had het een lijdensweg geschied als ik hier opener over was geweest.”



„Stel je het geroezemoes op een beurs vol met mensen voor. Anderen horen dan zacht achtergrondruis, maar ik hoor alles kraakhelder. Dat kan je gewoon niet allemaal verwerken en leidt bij mij tot een verergering van de hoofdpijn.” Al op haar negende klaagde ze hierover, maar de huisarts nam het onvolledig serieus; een echte behandeling bleef uit. „Dat is hier hét grote probleem”, vertelt ze. „Iedereen heeft wel eens hoofdpijn. Maar ik had ondertussen steeds meer pijnstillers nodig om te kunnen functioneren. Paracetamol, ibuprofen, eigenlijk alles dat vrij verkrijg-

• **Renate Berg is hoofdpijnpatiënt: „Op zo'n migrainedag kan ik niks meer.”**

FOTO: RENE BOUWMAN

baar is. Pas op mijn 21e werd ik naar een neuroloog doorverwezen en die stelde de diagnose migraine.”

De Leusdense miste door haar klachten zoveel lessen en stage-dagen dat ze haar opleiding mbo verpleegkunde vroegtijdig moest afbreken. Tegen haar vriendinnen vond ze het moeilijk om open te zijn. „Ik was jong, wilde doen wat iedereen op die leeftijd doet. Maar ik had heel vaak niet de energie om te gaan stappen. Daardoor ben ik in die tijd ook vrienden verloor.”

Enkele jaren later moest ze haar probleem wel onder ogen zien en benoemen. Ze werkte als administratief medewerkster en dreigde door haar afwezigheid verlofdagen te verliezen. „Dat was een heel grote gebeurtenis voor mij. Met mijn baas kon ik gelukkig goede afspraken maken zodat ik het wel kon houden, maar het contact met collega's begon te veranderen. Op een bord schreven ze een keer uit irritatie: 'Renate is wéér ziek'. Deels begreep ik dat ook wel, want zij moesten natuurlijk meer werk doen als ik er niet was. Bovendien zagen ze mij alleen als het goed ging en niet tij-

dens een aanval. Maar het leidde bij mij tot veel stress en nog intensere hoofdpijnen. Ik stortte in, mijn jaarcontract werd niet verlengd en belandde in de ziektewet.”

Contact

Pas toen ze in contact kwam met Alex Schonewille van het Adviespunt Werk van de Nederlandse Vereniging van Hoofdpijnpatiënten veranderde haar leven in positieve zin. Via een loopbaantraining werd gericht gekeken wat voor werk ze aankon.

Zo kwam ze weer terecht in verpleegkunde. „De werkgever is echt heel belangrijk om met de problemen om te kunnen gaan. Ik ben nu op een plek waar ik me goed voel en dat geeft rust. Via een aandachtstraining heb ik geleerd mijn energie te doseren en niet te lang door te gaan. Collega's remmen me zelfs af als ik in mijn enthousiasme mijn grens overschrijd. Dat is de crux van migraine en chronische hoofdpijn. Ik kan alles wel aan, maar mijn maximum ligt lager dan bij anderen. Daarom werk ik maar 24 uur per week, zodat ik de volgende dag ook weer kan functioneren.”



• ..ermee leren omgaan... FOTO: GETTY IMAGES

Training

Edith van Rijn, coach bij het Adviespunt Werk en tevens migrainepatiënt, boekt goede resultaten met haar speciale mindfulness-training bij hoofdpijnpatiënten.

„Bij mindfulness leer je met meer aandacht en zonder oordeel te leven in het nu, meer stil te staan bij wat je doet en wat je daarbij voelt. Een belangrijk deel van ons leven staan we immers afgesteld op de automatische piloot. Soms heel handig, maar daardoor beseffen we vaak niet hoe we op allerlei situaties reageren. Mindfulness heeft een bewezen positieve invloed op pijnbeleving en omgaan met pijn, stress en depressie. Naar je leven en manier van leven kijken, kan ervoor zorgen dat je je bewuster wordt van wat goed voelt en wat niet. Binnenkort start daarom een onderzoek naar de effecten bij migrainepatiënten.”

Meer info: www.werkbalans.info

Move It

Speciaal voor jongeren met chronische hoofdpijn en migraine heeft het Erasmus MC een online cursus ontwikkeld.

Deze heet Move It Now. Het doel van de digitale cursus is om beter om te gaan met de gevolgen van pijn.

www.moveitnow.nl



• ..cursus voor jongeren... FOTO: JUPITERIMAGES

MYMigraine

De Universiteit Utrecht heeft een online 'zelfmanagement'-training voor migrainepatiënten ontwikkeld.

Deze heet MyMigraine. De training, alleen voor mensen met migraine, dus niet voor mensen met andere hoofdpijnvormen, heeft als doel zelf meer inzicht in migraine te krijgen en vaardigheden te leren om een aanval te voorkomen of verlichten. De training, die deel uitmaakt van een groter onderzoek, is kosteloos.

www.mymigraine.nl

'Aandacht voor migraine'

Zwaar onderschat en onderbehandeld

door **DENISE HOOGLAND**

ROERMOND - Deze week is het de Europese Migraine Awareness Week. In heel Europa wordt extra aandacht besteed aan deze ziekte. Nederland telt zo'n 2,5 miljoen migrainepatiënten. Daarmee is migraine de belangrijkste hersenaandoening - want dát is het; een aantoonbare ziekte in de hersenen.

Toch wordt de ernst en impact ervan onderschat. Niet in de laatste plaats door de patiënt zelf. Die ziet zijn klachten niet als ziekte die behandeld kan worden en maakt slechts veelvuldig gebruik van pijnstillers. Met het risico dat er medicijnafhankelijke hoofdpijn ontstaat en het dagelijks functioneren zo beperkt wordt dat mensen uitvallen. Dat maakt migraine ook nog eens een dure aandoening.

Volgens neurologe Patricia Eekers is hoofdpijn in veel burn-outsituaties een van de onderliggende oorzaken. De voorzitter van de Vereniging Nederlandse Hoofdpijncentra, verbonden aan het St.-Laurentius Ziekenhuis te Roermond, pleit voor meer aandacht voor de ziekte. „Nederland telt nu dertig multidisciplinaire en gespecialiseerde

hoofdpijncentra. Daarnaast bestaan er goede behandel- en begeleidingsmogelijkheden. Dat weten velen niet. Ook de huisarts herkent lang niet altijd dat klachten waarmee

mensen zich melden door migraine worden veroorzaakt en dat, waar nodig, doorverwezen kan worden naar een gespecialiseerd centrum.”

Het gevolg: mensen lopen vaak veel te lang door met hun klachten en er is onnodig veel leed en verzuim.

Het is uiteindelijk niet zo vreemd. Bijna iedereen heeft wel eens hoofdpijn. „Maar dan praat je in de meeste gevallen over een spanningshoofdpijn”, legt Eekers uit. „Migraine is echter een neurovasculaire aandoening, bovendien aantoonbaar in de hersenen met onder meer mri's. Met gewone hoofdpijn kun je nog functioneren. Bij migraine houdt alles even op. Niet iedereen met een migraineaanval ligt spugen in een donker hoekje.

Duurste hersenaandoening

Maar mensen die migraine hebben, worden geregeld fors beperkt in hun functioneren. Dat is eigenlijk het belangrijkste criterium om van migraine te spreken.”

Scan

Over de lichamelijke oorzaak van spanningshoofdpijn is gek genoeg weinig bekend. Het is niet 'terug te vinden' op bijvoorbeeld een scan. „Bij migraine spelen de hersenen, bloedvaten en zenuwen een belangrijke rol. Bij een aanval komen bij de zenuwuiteinden rond de vaatjes ontstekingsachtige stoffen vrij, die zorgen voor het versturen van een

pijn prikkel naar andere delen van de hersenen”, legt de neuroloog uit. Triptanen, de migraine-medicijnen die nu zo'n twee decennia op de markt zijn, zorgen er onder andere voor dat de 'pijnboodschap' niet wordt doorgeven. Welke factoren precies een aanval uitlokken, blijft evenwel onduidelijk. „Een veranderende luchtdruk, onvoldoende slaap en voedsel, maar ook het misen van cafeïne of uitslapen in het weekend kunnen een aanval inluiden. Maar hiermee kun je niet alle aanvallen verklaren. Er zijn ook patiënten die 's nachts of tijdens de vakantie ziek worden.”

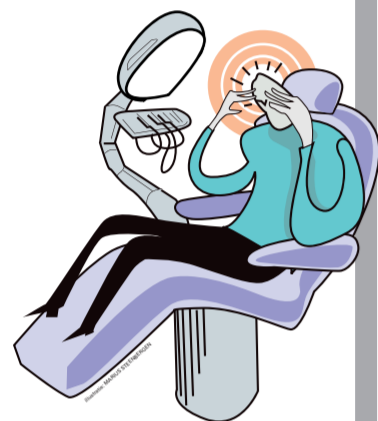
Iedere patiënt heeft zijn ei-

meestal kloppend, bonzend of dreunend van aard en patiënten kunnen dan eigenlijk niets meer. Na de aanval volgt nog de postdromale of herstel fase, waarin patiënten vermoeid en minder geconcentreerd zijn. Deze fase kan wel een paar dagen duren.”

Meer begeleiding en inzicht in de ziekte en een juiste behandeling met al dan niet preventieve medicatie, kan er voor zorgen dat mensen beter met hun beperkingen omgaan. „In het dagelijks leven, maar ook in hun werk. Emoties, gedrag en levensstijl zijn namelijk van invloed op de aanvallen. En begrijp vanuit de omgeving kan er voor zorgen dat patiënten niet over hun eigen grenzen heengaan, waardoor ze uiteindelijk helemaal niets meer kunnen.”

FOTO: JEROEN KUIT

• **Neurologe Patricia Eekers is tevens voorzitter van de Vereniging Nederlandse Hoofdpijncentra: „Meer aandacht voor hoofdpijn is noodzakelijk.”**



een offerte aanbieden. Ineens een onverwacht hoge rekening voor een behandeling is er dan niet meer bij.

Napoetsen

U schreef de vorige keer dat de ouders bij hun kinderen tot een jaar of 10 elke dag moeten napoetsen. Mijn dochter van 8 wil dat echt niet meer. Wat nu?

Mevrouw van Loon, Alkmaar

In een recent interview met de scheidend hoofddocent kindertandheelkunde van ACTA geeft dr. Evert van Amerongen een realistisch advies.

Als het echt niet lukt om elke dag bij uw kind na te poetsen, let er dan op dat uw kind wel twee keer per dag fluoride tandpasta gebruikt. Je mag niet verwachten dat het kind dan alle tandplak weg borstelt, maar wel is er op die manier twee keer per dag een fluoride applicatie. Dat voorkomt al heel veel gaatjes. Daarnaast moet er door u bij

Miljoenen verzuimdagen

Van onze medische redactie

AMERSFOORT - Nederland verliest ieder jaar 5,4 miljoen arbeidsdagen door migraine. Dat komt neer op een kostenpost van 1,7 miljard euro. De Nederlandse Vereniging van Hoofdpijnpatiënten heeft daarom het Adviespunt Werk opgericht dat patiënten begeleidt bij problemen op het werk.

„Als je ervan uitgaat dat ten minste 10 procent van de werknemers migraine heeft, en dat 90 procent eigenlijk niet of nauwelijks behandeld wordt, valt er nog veel te winnen. Voor bedrijven, maar ook voor het welzijn van de patiënt”, stelt Alex Schonewille, gespecialiseerd loopbaancoach voor migrainepatiënten.

Schonewille, zelf ook migrainepatiënt, heeft de afgelopen vijf jaar dat hij vanuit het Adviespunt mensen coacht, al veel leed zien langskomen. „Onnodig leed. Mensen, die contracten niet zagen verlengd worden. Die langdurig thuis waren komen te zitten. Die niet werden begrepen door collega's en soms de wanhoop nabij waren.”

Het belangrijkste dat mensen met migraine moeten inzien, is dat ze een chronische ziekte hebben. „Ja, dat is confronterend. Maar dat is het. Een chronische ziekte hebben, betekent dat je zult moeten leren omgaan met beperkingen. En, nog belangrijker: dat je daar open over bent. De eerste vraag die wij altijd stellen, is 'hoe word je eigenlijk behandeld?' Het is ongelooflijk als je dan hoort dat de meesten eigenlijk geen enkele behandeling hebben.”

Hij vervolgt: „Wat wij verder zien, is dat het blijkbaar heel moeilijk is om je bij je



• **Loopbaanadviseur van de Nederlandse Vereniging van Hoofdpijnpatiënten Alex Schonewille.**

FOTO: RENE BOUWMAN

werk af te melden met hoofdpijn. Want ach, hoofdpijn, dat hebben we allemaal wel eens, toch? Mensen verzamelen eerder een smoes dan dat ze zeggen dat ze hoofdpijn hebben. Omdat ze denken dat dat niet 'ziek' genoeg klinkt. Het gevolg is dat patiënten heel lang blijven doormoedden. Maar dan op halve sterkte. Hooguit een, twee keer per jaar melden zij zich af met 'een griep'. Ze hebben geen griep, maar dat zeggen ze dan.”

Volgens Alex Schonewille

moet er veel meer openheid komen rond migraine. Niet voor niets heeft de Wereldgezondheidsorganisatie migraine op nummer 12 gezet als het gaat om meest invaliderende aandoeningen. Een patiënt die een hevige hoofdpijnaanval ondergaat, wordt even invalide beschouwd als iemand die psychotisch of dement is, of kampt met ernstige neurologische verlamingsverschijnselen. Omdat door onverwachte en onregelmatige pijn aanvallen het normale leven tijdelijk ophoudt, heeft migraine dus behoorlijk wat economische gevolgen.

„Anders leven, anders omgaan met je ziekte, misschien ander werk zoeken, daar gaat het om in onze begeleiding. Past je baan wel bij je? Zou je niet minder uren moeten maken. Is het misschien mogelijk om af en toe thuis te werken? Kun je ervoor zorgen dat de druk wat meer verdeeld wordt? Dat je wat meer zelf kunt bepalen wanneer je je uren maakt? Dat is waar wij naar kijken met patiënten samen. Daarnaast proberen wij dit probleem bij het bedrijfsleven, maar ook bij de bedrijfsartsen onder de aandacht te brengen. Hoofdpijn wordt helaas nog maar al te vaak afgedaan als een niet objectieveerbare aandoening.”

Meer informatie via www.hoofdpijnpatienten.nl

Ongeveer één op de vijf migrainepatiënten herkennen in chocolade en kaas de uitlokker van hun hoofdpijnaanvallen. Citrusvruchten worden door één op de tien patiënten als uitlokkers van aanvallen beschouwd. En bij één op de drie wordt alcohol als boosdoener gezien. Hoewel niet bekend is in hoeverre en op welke wijze kaas, wijn, chocolade of andere voedingsmiddelen migraine kunnen veroorzaken, worden de lekkernijen door veel patiënten angstvallig gemeden. Sterker nog: honderdduizenden mensen associëren hun hoofdpijnklaachten met voeding. Velen zetten zichzelf op een dieet zonder het uitlokkende voedsel, ook wel 'eliminatie-dieet' genoemd.

Enkele weken geleden is een Amerikaans onderzoek gepubliceerd over de relatie tussen migraine en de aanwezigheid van antistoffen in het bloed tegen bepaalde voedingsmiddelen. Mensen met bijvoorbeeld antiilchica tegen tomaat kregen het advies om geen tomaat meer te nemen. En werden antistoffen tegen aardbeien



gevonden, dan moesten aardbeien uit het menu worden geschrapt. In Nederland krijgen veel artsen 'koppijn' van deze tests. Ik heb namelijk nog nooit iemand beter zien worden van die bloedtesten - behalve het laboratorium dat de onderzoeken aanbiedt. Het advies dat er uit voortkomt, is te vaak voorspelbaar: tijdelijk geen suikers, gluten, tomaten, paprika of aardbeien.

De betreffende onderzoekers, van de universiteit van York, testten uiteindelijk 113 verschillende antistoffen en ontwikkelden daarop een persoonlijk anti-migrainedieet. De deelnemers hadden echter nauwelijks minder aanvallen. Hun klachten en ongemakken door de migraine verbeterden ook niet. Kortom, onvoldoende bewijs om deze dieetaanpak te adviseren. Misschien is afvallen een beter idee.

HOOFDPIJN VAN EEN DIKKE BUIK...

Er bestaat namelijk een verband tussen de mate van overgewicht en de ernst van migraine. Hoe zwaarder, hoe ernstiger de ziekte. Ook zijn mensen met overgewicht vijf keer vaker het slachtoffer van chronische dagelijkse hoofdpijn. Patiënten met migraine en ernstig overgewicht die een maatverkleining ondergingen, blijken bovendien minder last te hebben van hun migraine. Migraine en overgewicht hebben echt iets met elkaar te maken.

Een mooi voorbeeld tenslotte van 'medicamenteuze multitasking' is het gebruik van het medicijn Topiramaat. Dat is een middel tegen epilepsie, maar gebruik ervan leidt ook tot gewichtsverlies. Ik zet deze combinatie van effecten dan ook dankbaar in bij epilepsiepatiënten die te zwaar zijn. Maar er zijn onderzoeken waarbij Topiramaat wordt gebruikt voor de preventieve behandeling van migraine. Misschien een idee voor migrainepatiënten met ernstig overgewicht? Of moeten we eerder een maat-

verkleining bij hen adviseren om twee vliegen in een klap te slaan: weg met die dikke buik en de hoofdpijn.

