

Headvigs resa

TEXT: Helena Elliott
FOTO: Adobe Stock

KAPITEL I

del 5

– Huvudvärksmottagningen



Familjens "roadtrip" löper på utan fler kraftiga migränanfall. De gånger Headvig har huvudvärkskänning stoppar hon snabbt i sig en tablett. Hon är glad att familjen gjort resan samtidigt som hon längtar hem. Som tur är återstår två veckors ledighet och då ska de bara vara hemma.

Hösten tar vid och fem månader efter hon postat sin egenremiss kommer äntligen det efterlängtrade brevet som välkomnar henne till Huvudvärksmottagningen. Två besök inbokade, ett 90-minuters hos huvudvärkssjuksköterskan och ett 40-minuters hos läkaren. I kallelsen står det att man, om man vill, får ta med sig en person som stöd. Först tycker Headvig att det verkar lite väl dramatiskt. Men efter att ha funderat en stund så tycker hon att det är en ganska bra idé. Hon vet ju med sig att en "dålig" dag kan det både vara svårt att uttrycka sig och uppfatta vad som sägs och man vet ju aldrig när dagen förvandlas till en dålig sådan.

På kvällen frågar hon Arnold om han kan tänka sig att följa med på läkarbesöket.

»Jag tror det, ska bara kolla kalendern«, svarar han och tar fram sin mobiltelefon. Arnold kan.

Dagen före besöket sitter de tillsammans och går igenom checklisten inför

läkarbesök. Huvudvärksdagboken är ifylld och utskriven.

»Oj, den medicin du har verkar inte direkt vara till hjälp«, utbrister Arnold när han tittar på hennes dagboksblad. Och vad jag kan se så ökar antalet huvudvärksdagar hela tiden.

»Ja, medicinen är verkligen kass men jag hoppas att det finns andra mediciner«, svarar Headvig.

Tillsammans lämnar de barnen på skolan och beger sig mot mottagningen. De är ute i god tid så de hinner stanna till och ta varsin kaffe på vägen. Headvig känner sig av någon anledning lite nervös, kanske för att hon tycker att det är svårt att tala om migränen, hur sjuk och svag hon upplever att den gör henne. Arnold är på gott humör och har stora förhoppningar, han önskar så att Headvig ska bli frisk eller åtminstone få lindring.

På mottagningen anmäler sig Headvig i receptionen. Hon får ett kompendium som ska fyllas i innan sjuksköterskan tar emot. De hänvisas till ett väntrum med en stor grön soffa, fototavlor på väggarna, och dekorationer på soffbordet. Ett ovanligt mysigt väntrum, kan de konstatera. Headvig börjar fylla i kompendiets alla frågor och precis när hon är klar ropas hennes namn upp. Headvig och Arnold reser sig, går in i rummet de hän-

visas till och sätter sig på besöksstolarna.

»Hej och välkomna till Huvudvärksmottagningen«, säger sjuksköterskan när hen satt sig på andra sidan skrivbordet. »Idag har vi mycket att gå igenom. Först vill jag att du berättar om din huvudvärk.«

Headvig börjar berätta, att hon redan som barn haft huvudvärk, som i tonåren blev migrän och nu de senaste två åren blivit allt värre. Sjuksköterskan lyssnar, antecknar och flikar in frågor om det finns släktingar med huvudvärksdiagnos och hur huvudvärken och migränen känns. Headvig svarar och känner att hon tas på allvar.

»Känner du till huvudvärksdagbok?« frågar sjuksköterskan.

»Ja, jag har en sådan som jag fyllt i ett tag och den har jag med mig«, svarar Headvig.

»Perfekt, ta fram den så kikar vi.«

Headvig tar upp den ur väskan och lägger den på bordet.

»Oj, vad många huvudvärksdagar du har«, utbrister sjuksköterskan, »har du lyckats se något samband vad det är som utlöser din migrän?«

»Ja«, svarar Headvig, »jag har märkt att hormonsvängningar påverkar, champagne och dålig sömn. Annars vet jag inte.«

»Jag märker att Headvig blir sämre när vädret växlar«, utbrister Arnold som >>

aktivt lyssnat, observerat och respektfullt gjort tillägg under hela samtalet.

Efter 90 minuter har de gått igenom hela Headvigs livssituation och hon har fått många tips på vad hon kan göra för att öka sitt välmående och minska sin huvudvärk.

Sen tackar de sjuksköterskan som hänvisar dem till väntrummet igen. Nästan på en gång ropas hennes namn upp av läkaren. De går in i ett annat besöksrum och även här hälsas de varmt välkomna till mottagningen. Läkaren ställer konkreta frågor om debut, förlopp och så vidare. Headvig får berätta vilka mediciner hon använder och vilka hon testat. Läkaren gör också en undersökning av hennes neurologiska status och efter det säger hen:

»Utiifrån all information vi samlat in här idag så kan jag konstatera att du har kronisk migrän och huvudvärk av spänningstyp. Dessa två huvudvärkstyper ter sig och behandlas lite olika. Du ska få med dig informationsblad om dem.«

»Vad menas med att den är kronisk?« frågar Headvig.

»Kronisk migrän betyder att man har haft minst femton huvudvärksdagar per månad varav åtta är av migränkaraktär de senaste 3 månaderna«, förklarar läkaren. »Din dagbok visar ju att du har fler dagar än kriteriet så det blir aktuellt med både akutmedicin och förebyggande behandling.«

Läkaren går igenom de olika alternativen som finns, de diskuterar för- och nackdelar och till sist kommer de fram till att hon ska testa tre olika mediciner. En betablockerare som förebyggar-

de, triptan nässpray som akutmedicin vid migränattacker och medicin mot illamående vid behov. Det skickas också en remiss till en fysioterapeut som är kunnig på huvudvärk och hon ställs på en väntelista till Huvudvärksskolan.

På väg ut från mottagningen stannar Headvig och Arnold till vid hyllan med information och de plockar med sig häften, tidning och lite annat.

»Det får bli vår kvällslitteratur«, säger Arnold och ler mot sin fru.

Utanför skiljs de åt. Arnold skyndar till sin arbetsplats medan Headvig tar det lite lugnare. Hennes möte börjar inte förrän klockan ett så hon har god tid på sig att både gå till apoteket och äta lunch ute. ◀

*I berättelsen
om Headvig, en fiktiv person,
får vi följa en historia som speglar hur
det är att leva med svår huvudvärk.
Många kommer att känna igen sig och
kanske även få tips på vad man kan
göra för att hitta just
sin väg i huvudvärksdjungeln.*

