

Headvigs resa

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. I HuvudJournalen publiceras en kortversion av första kapitlet och för er som vill ta del av mer följer här den längre versionen.

TEXT: Helena Elliott
FOTO: Adobe Stock

KAPITEL I

Hon stirrar på skärmen, siffrorna börjar flyta ihop och varje litet ljud skär i hennes öron. Hon fyller vattenglaset, släpper ner två brustabletter och hoppas att de ska verka innan huvudvärken blir outhärdlig. Headvig överväger att gå hem men har inte riktigt samvete att lämna sina kollegor i sticket idag igen. För ett halvår sedan byttes det lugna fina kontorsrummet ut mot en arbetsplats i ett stort kontorslandskap och hon misstänker att detta kan vara en av orsakerna till att migränen börjat komma allt oftare.

Headvig stoppar i öronpropparna och tar på sig hörlurarna för att stänga ute ljuden. Lysrörsljuset går inte att göra något åt och med solglasögon på kan hon inte jobba alls. Det är bara några konteringar kvar och hon vill gärna få det klart innan hon går; hon tänker flexa idag. När hon plockar ihop sina saker i korgen kommer Kicki förbi

"Kom ihåg att du lovade att komma på AW:n imorgon," säger hon.

Åh, var det imorgon, tänker Headvig men svarar

"Javisst, jag är på, det ska bli kanon."

Samtidigt vet hon att migränen kan sitta i även då men hon orkar inte göra Kicki besviken, igen. När korgen är inlåst i skåpet och ytterkläderna på går hon mot hållplatsen. Värken i huvudet pulserar allt kraftigare. Måtte jag hinna hem innan illamåendet!

tänker hon. Bussen kommer, hon kliver på och sätter sig på ett säte nära dörren, en säkerhetsåtgärd ifall hon snabbt behöver ta sig av. Efter ett tag sprids en stark doft bland passagerarna – någon av de nypåstigna har hänsynslöst dränkt sig i parfym. Nu har inte Headvig mycket kvar att sätta emot, huvudsmärtan stegrar i ilfart och det känns som att lunchen kan komma upp närsomhelst. När bussen stannar kastar hon sig av och börjar kräkas. Passagerarnas blickar bränner i ryggen, de tittar på henne med avsmak och att förklara sig är hon inte förmögen till i detta läge. Headvig vill bara hem.

Helt slut sätter hon sig på bänken i busskuren, tar upp sin telefon och ringer Arnold.

"Kan du hämta mig, jag är dålig," lyckas hon sluddra fram.

Efter 10 års äktenskap vet Arnold att när hans fru ringer och vill bli hämtad så är det bara att komma. Headvig ber bara om hjälp när det är riktigt illa. På sista tiden har det dock blivit ganska ofta, ibland flera gånger i veckan.

Arnold hittar henne halvliggandes på bänken i busskuren, likblek och hållandes sitt huvud på det där speciella sättet som hon gör när hon har jätteont. Han hjälper henne att lägga sig i baksätet och tar fram "migränkitet" som består av en kylmask, pappersnäsdukar och kräkpåse. Sakta, sakta rör sig bilen mot deras hem och Arnold ringer >>



till skolan och meddelar att han hämtar barnen en halvtimme senare.

Väl hemma bäddas Headvig ner i sängen, får migränmössan på huvudet, hink vid sidan av sängen och vattenglas på nattduksbordet. Den mörkläggande rullgardinen dras ner, dörren stängs och båda vet att det dröjer timmar innan Headvig kommer tillbaka till livet igen.

Arnold hämtar barnen på skolan, lagar middag, hjälper till med läxorna och gör de sysslor som hör till kvällsrutinerna. Headvig ligger blixstill i sängen och tackar gud att radhusets stora sovrum angränsar till eget badrum så hon kan släpa sig mellan sängen och toaletten utan att någon behöver se henne. Hon hatar att visa sig när migränattacken pågår. Allra minsta lilla ljud, lukt eller ljus är saker som förvärrar eller sätter igång anfallet igen. Hon vill bara få sova men så länge huvudet spränger ligger hon som i en vaken dvala. Kissnödig blir hon också hela tiden.

När Arnold kryper ner i sängen har smärtan i huvudet äntligen börjat lägga sig. Han smeker henne på överarmen och precis som vid förra anfallet så känns det obehagligt i hennes hud. Hon har läst att man kan få något som kallas allodyni under ett migränanfall och det verkar vara det hon fått även denna gång.

”Är det bättre?” viskar Arnold

”Lite,” svarar hon.

”Du,” fortsätter han. *”Jag upplever att det bara blir värre och värre, det känns som att din migrän både kommer oftare och gör ondare”.*

Det Arnold säger har funnits i hennes tankar väldigt ofta den senaste tiden tillsammans med frågor som varför, hur och vad gör man. Hon har insett att något måste göras men vet inte riktigt var hon ska börja. Kanske ska jag fråga Per på jobbet, tänker hon, han har visst haft det svårt med migrän men blivit bättre av någon förebyggande medicin. Fast samtidigt vill hon inte fråga. Då kanske alla på jobbet får reda på att hon har migrän och det vill hon absolut inte. Plötsligt påminns hon om AW:n imorgon. De ska till det nya stället vid vattnet som har en fantastisk uteservering och kollegorna kommer bli besvikna om inte ”alla” följer med. Att lämna återbud känns som ett mycket dåligt alternativ.

HEADVIG VAKNAR AV väckarklockan.

När hon kommer ut i köket sitter familjen vid frukostbordet.

”Jag bokade om mitt första möte så jag kan lämna barnen idag,” säger Arnold.

Vad skulle hon ta sig till utan honom! Han är helt underbar och hon är så tack-sam att han alltid finns och stöttar henne.

”Tack, du är bäst,” svarar hon och ger honom en kram.

I lugn och ro får hon göra sig iordning för jobbet. Hon känner sig mosig, är liksom tom i huvudet, och så här ”dagen efter” funkalar hjärnan väldigt segt. För att skydda sin hjärna från intryck åker både keps och solglasögon på, headset stoppas i öronen och spellistan med avslappningsmusik sätts igång. På vägen till bussen bestämmer hon sig för att idag ska hon ringa vårdcentralen och kräva att få träffa en läkare som kan huvudvärk.

Hon kommer till jobbet, går till sitt skåp, hänger in ytterkläderna, tar sin korg och ger sig in i kontorlandskapet för att hitta ett lämpligt skrivbord för dagens arbete. Tittar upp i taket, följer raderna av lysrör och bestämmer sig för att ta platsen i hörnet. Där är det lite lugnare, tystare och ovanför är lysrörsarmaturen fortfarande trasig.

När datorn är öppen söker Headvig efter telefonnumret till husläkarmottagningen. Via sökningen på migrän lotsas hon till Huvudvärksförbundets hemsida, en plats där migrän och huvudvärk tas på stort allvar. Det finns en tidning att ladda ner med berättelser som befriar henne från känslan att vara ensam och oförstådd. Tårarna bränner bakom ögonlocken samtidigt som en enorm styrka väcks av insikten att det finns fler som har det som henne.

Hon surfar runt och slukar den ena sidan efter den andra, skriver ut en checklista man kan använda inför läkarbesök och en av huvudvärksdagböckerna. Det gäller att förbereda sig väl för att få hjälp med det här, det har hon förstått.

Hon ringer till sin husläkarmottagning, får en tid veckan därpå och börjar göra noteringar både i dagboken och på checklisten. ◀

TIPS TILL HEADVIG

Börja med
huvudvärksdagbok

Remiss till
huvudvärksspecialist

Använd checklisten inför
läkarbesök

