

Headvigs *resa*

KAPITEL 3

TEXT: Helena Elliott
FOTO: Adobe Stock

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 sin väg i huvudvärksdjungeln. Här i tidningen publiceras en kortversion av tredje kapitlet och för er som vill ta del av mer finns det på hemsidan, både att läsa och lyssna på.

Varje år på senhösten anordnas en stor internationell konferens dit alla anställda inom koncernen bjuds in. Headvig har anmält sig och ser fram emot de två konferensdagarna. Programmet innehåller intressanta seminarier, flera workshops och en festlig kvällsaktivitet.

Tillsammans med tre kollegor ska Headvig resa dit i bil vilket underlättar mycket. På sistone har hennes migrän triggats igång vid både buss- och tågresor och hon gissar att det beror på de dofter och synintryck hon utsätts för via dessa färdmedel.

På avresedagens morgon vaknar hon med ett fräscht och friskt huvud; för en gångs skull känner hon sig pigg. Vid åttatiden ser hon kollegans röda bil stanna utanför, hon kramar om sin familj, tar sin väska och går ut. Hon får sitta i framsätet då kollegan väl känner till att hon är åksjuk. Det tar bara en timme att åka och resan blir både trevlig och rolig. De talar om tokiga händelser från arbetsplatsen, berättar och skojar om saker från sina privata liv.

De anländer till en kursgård omgiven av en mycket vacker natur. Det är en gammal herrgård som har stilen mycket väl bevarad. Headvigs rum är som en dröm, inrett i skira färger, sänghimmel och spegel med guldrum. Hon hinner installera sig lite innan konferensen inleds med ett stort gemensamt seminarium. De är 98 personer som samlas i herrgårdens största sal och de hälsas alla välkomna av den verkställande direktören. Konferensens upplägg, dess syfte och programpunkter presenteras och sedan är allt i full gång. Headvig lär sig en massa nytt, får utbyta erfarenheter och känner sig inspirerad när

konferensdag ett avslutas.

De har en timme ledigt innan middagen och Headvig väljer att vila en stund innan hon fräschar till sig och byter om. Maten är utsökt, samtalen vid borden är många och Headvig fylls av en enorm glädje över att hon deltar. Att hon är med, på riktigt, utan att vara dåsig av migränmedicin. När för- och varmrätt har ätits upp serveras kaffe och dessert i salongen där man sitter i bekväma fätöljer som placerats kring runda bord. De ivriga samtalen fortsätter och plötsligt snappar Headvig upp att någon nämner ordet migrän bakom henne. Hon byter fokus och börjar lyssna på personerna vid bordet bakom. Hon hör dem tala om kronisk migrän och mediciner de provat.

»Ja, jag har testat lite olika förebyggande mediciner men inte hittat någon som fungerar riktigt«, säger en person som Headvig vet kommer från Skellefteå.

»Åh, det har jag med. Just nu har jag förebyggande injektionsbehandling och det fungerar fantastiskt bra«, säger den andra på småländska.

»Det har jag hört talas om, men när jag frågade min läkare om jag kunde prova så fick jag veta att den behandlingen inte fanns tillgänglig för mig.«

»Visst är det konstigt, jag har läst om just det i ett forum på internet, att det är väldigt olika vilken behandling man får beroende på var man bor.«

Va, tänker Headvig, är detta möjligt, kan det stämma att man inte får medicin bara för att man bor på ett visst ställe? Denna fråga väcker verkligen hennes nyfikenhet och hon bestämmer sig för att på något sätt ta reda på detta när hon är hemma igen. *

BEHANDLINGSTRAPPA

I första hand behandlas enstaka anfall med receptfria smärtstillande mediciner; till exempel acetylsalicylsyra (ASA), NSAID-preparat eller paracetamol. Gärna i snabbverkande form som brustabletter eller suppositorier. Ger de otillräcklig effekt så kan man prova så kallade triptaner. De finns i olika sorter och beredningsformer så det är viktigt att få testa sig fram för att hitta något som fungerar. Ibland kan det bli aktuellt att komplettera akut anfallsbehandling med förebyggande behandling. Vid kronisk migrän kan injektioner med botulinumtoxid vara ett alternativ.

VAD ÄR KRONISK MIGRÄN?

Kriterierna för kronisk migrän är att under de tre senaste månaderna ha haft huvudvärk i 15 dagar eller mer per månad, av vilka minst 8 dagar är migrän. De andra 7 dagarna kan vara av "mildare slag/blandhuvudvärk".

