

HUVUD

JOURNALEN 

BLI MEDLEM I HUVUDVÄRKSFÖRBUNDET

Din tidning från
Huvudvärksförbundet

NR 143 | 2026

*ALLA
påverkas
av sjuk-
domen*

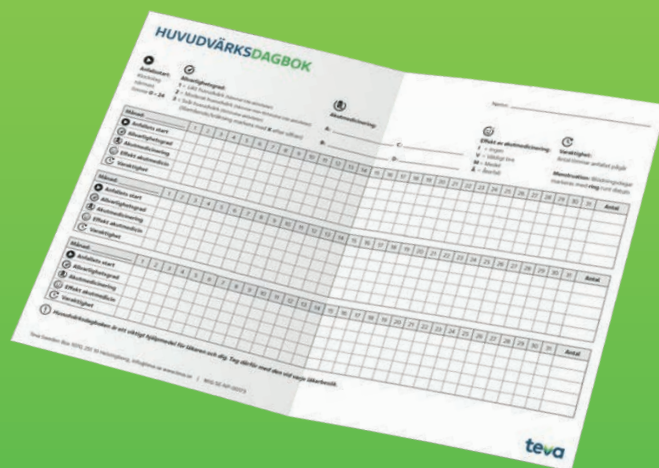
Mat
och mående
– ett komplext
samspel

Vad
säger
magen?

*”Man anpassar
sig och livet
med migrän
**BLIR DET NYA
NORMALA**”*

RUNDABORDSSAMTAL
– på menyn stod huvudvärk

Med en ifylld **huvudvärksdagbok** ger du vården bättre möjlighet att förstå just din migrän.



Huvudvärksdagboken hjälper även dig själv att identifiera mönster och triggers som gäller din migrän. Dagboken hittar du på **Överlevnadsguiden för migrändrabbade**. Där hittar du även råd om vad du kan göra och hur du kan söka hjälp för att få ett välfungerande liv igen.

Ge inte upp, det finns hjälp att få.



Skanna QR-koden eller besök
teva.se/migran/overlevnadsguiden

Livet blir inte alltid som man tänkt sig



FOTO: ANNA RUT FRIDHOLM

*Huvudvärksförbundet
behövs för alla
som har någon form av
huvudvärk!*

I min förra ledare i HuvudJournalen skrev jag att påverkansarbete nog skulle bli nästa tema för min ledare, utifrån att vi går in i en alltmer intensiv valrörelse. Sedan dess har förbundet ägnat mycket tid åt påverkansarbete – men inte enbart på det sätt vi önskade. Det statsbidrag som finns för funktionshindersorganisationer är av stor betydelse för hela funktionsrättsrörelsen. När regeringen häromåret höjde den totala summan som avsätts i statsbudgeten för bidraget, var det ett efterlängtat besked. Bidraget söks hos, och administreras av, Socialstyrelsen.

Inför år 2026 ansökte vi som vanligt om statsbidraget och räknade med ett positivt besked. När vi då fick avslag på vår ansökan – ja, då blev det en chock för oss alla. Bidraget förra året var på cirka 1,5 miljoner kronor, vilket jämte medlemsavgifter och annonsintäkter är våra tre stora intäktskällor. Statsbidraget är vår i särklass största årliga intäkt.

Förbundsstyrelsen och kansliet började direkt arbeta med en överklagan. Efter att den skickats in, meddelade Socialstyrelsen i ett yttrande att de inte kommer att ändra sitt beslut. Vi har bemött yttrandet och inväntar nu Förvaltningsrättens bedömning. Vi har haft ett bra och lärorikt grupparbete, och även knutit nya kontakter med de andra elva förbunden som också fick avslag i år. Det ska vi bygga vidare på.

Varför fick vi då avslag? Jo, ett av kriterierna för bidraget är att beskriva vilka samhällsområden förbundet arbetar inom. Vi borde säkert ha lagt ned mer energi på att beskriva detta i vår ansökan, men vi delar verkligen inte Socialstyrelsens bedömning att vi inte visat det tillräckligt mycket. En stor del av vår överklagan och yttrandet, som vi ägnat många timmar åt, är att beskriva hur vårt viktiga påverkansarbete ser ut och vilken skillnad vi ser att vi gör för våra medlemmar.

Vi kan nu bara invänta Förvaltningsrättens bedömning. Vi har gjort en del anpassningar av vår verksamhet för att ta höjd för ett nytt negativt besked. Förbundet har i grunden en stabil ekonomi, så även om det blir ett stort ”hack i skivan” kommer Huvudvärksförbundet inte att gå under på grund av det här. Mycket återstår att göra för alla som är drabbade av huvudvärk. Vårt viktiga påverkansarbete fortsätter.

Avslutningsvis önskar jag er alla en fin sommar!

JOHAN LOOCK
Förbundsordförande

**HAR DU OCKSÅ HUVUDVÄRK?
DU ÄR INTE ENSAM – VI ÄR MÅNGA!**

HUVUDVÄRKSFÖRBUNDET



HUVUDVÄRKSFÖRBUNDET



ADOBE STOCK

TELEFON:
08-120 797 60

TELEFONID:
Tisdag-torsdag 10.30–11.30

E-POST:
kansliet@huvudvarksforbundet.se

HEMSIDA:
www.huvudvarksforbundet.se

POSTADRESS:
Sankt Göransgatan 84, 3 tr
112 38 Stockholm



LÄNSFÖRENINGAR

BLEKINGE

Kontaktperson: Susse Svensson, ordf
073-539 36 44
blekinge@huvudvarksforbundet.se

GÄVLEBORG

Kontaktperson: Jenny Eriksson, ordf
076-797 54 91
gavleborg@huvudvarksforbundet.se

HALLAND

Kontaktperson: Maria Holm, ordf
070-958 82 84
halland@huvudvarksforbundet.se

JÄMTLAND HÄRJEDALEN

Kontaktperson: Jenny Eriksson, ordf
076-797 54 91
norrland@huvudvarksforbundet.se

JÖNKÖPING

Kontaktperson: Bo Svensson, ordf
072-341 09 76
jonkoping@huvudvarksforbundet.se

NORRBOTTEN

Kontaktperson: Jenny Eriksson, ordf
076-797 54 91
norrland@huvudvarksforbundet.se

SKÅNE

Hanna Ullman, tf ordf
skane@huvudvarksforbundet.se

STOCKHOLM

Kontaktperson: Leonore Nyström, ordf
Kansliansvarig: Lena Svantesson
stockholm@huvudvarksforbundet.se

SÖRMLAND

Kontaktperson: Ingvar Edin, ordf
070-799 10 53
sormland@huvudvarksforbundet.se

UPPSALA

Kontaktperson: Kjell Grip, ordf
070-606 18 24
 uppsala@huvudvarksforbundet.se

VÄSTERBOTTEN

Kontaktperson: Jenny Eriksson, ordf
076-797 54 91
norrland@huvudvarksforbundet.se

VÄSTERNORRLAND

Kontaktperson: Jenny Eriksson, ordf
076-797 54 91
norrland@huvudvarksforbundet.se

VÄSTMANLAND

Kontaktperson: Camilla Andersson, ordf
0705-37 88 43
vastmanland@huvudvarksforbundet.se

VÄSTRA GÖTALAND

Kontaktperson: Gunnel Mikaelsson, ordf
0702-31 77 14
vastragotaland@huvudvarksforbundet.se

Välkommen

ATT BLI MEDLEM!

För att bli medlem kan du skanna
QR-koden nedan eller gå in på:
www.huvudvarksforbundet.se

Klicka på **BLI MEDLEM** och
fyll i dina uppgifter.
Det går även bra att kontakta kansliet.

Medlemsavgift/år

Vuxen 250 kr.

Ungdom 100 kr

(t.o.m. det år man fyller 30).

Familjemedlem boende på
samma adress 50 kr.

Supportermedlemskap: 250 kr.

Bankgiro: 5852-8852.

Skanna
QR-koden



BLI MEDLEM

LOKALFÖRENINGAR

HEADvig i ALINGSÅS

Christina Sandh, ordf
Kontaktperson: Ingrid Olausson
0322-453 64
headvig@huvudvarksforbundet.se

TRESTAD (Trollhättan, Uddevalla, Vänersborg)

Kontaktperson: Gustav Hadin, ordf
trestad@huvudvarksforbundet.se

RIKSFÖRENINGAR

ARNOLD CHIARIFÖRENINGEN I SVERIGE

Kontaktperson: Nina Beckman, ordf
073-553 54 99
chiari@huvudvarksforbundet.se

KLUSTERHUVUDVÄRKSFÖRENINGEN I SVERIGE (fd Hortonföreningen i Sverige)

kluster@huvudvarksforbundet.se

Huvudvärksförbundet

Huvudvärksförbundet är en
patientorganisation som arbetar med
att stödja och hjälpa personer med
huvudvärk. Vårt mål är att alla ska
kunna leva ett så bra liv som möjligt,
trots huvudvärk. Vi sprider
information och kunskap, ger
stöd och råd samt arbetar med att
påverka beslutsfattare.
Vi är en ideell intresseorganisation,
religiöst och partipolitiskt obunden.

*Förbundet bildades 1990 med namnet
Svenska Migränförbundet och 2016
antogs namnet Huvudvärksförbundet.*





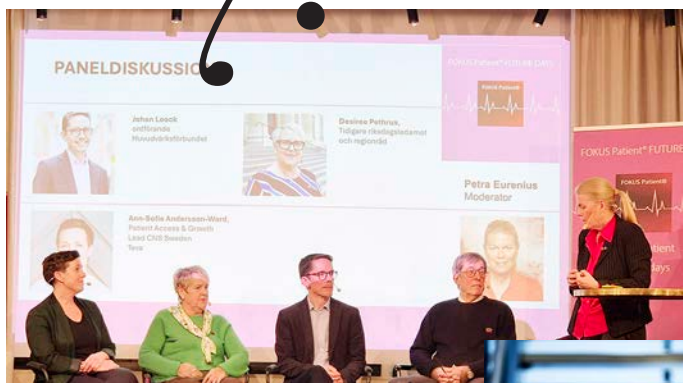
NJUT AV LIVET UTAN HUVUDVÄRK OCH MIGRÄN

www.migränfri.se



HUVUD JOURNALEN

7.



16.



22.



HuvudJournalen 143

INNEHÅLL

#143

7

1,4 miljoner personer i Sverige har migrän

Under seminariet FUTURE Days, där hjärnhälsa stod på agendan, belyste professor Lars Edvinsson de enorma kostnader som migrän kostar samhället – 35 miljarder årligen.

16

Vad säger magen?

Maghälsan påverkar vårt välbefinnande. Sambandet mellan vad vi äter, våra tarmbakterier och hjärnan är ett spännande forskningsområde. Vi tog kontakt med Robert JM Brummer för att få veta mer om hur det kan påverka huvudvärk.

22

Rundabordssamtal – på menyn stod huvudvärk

På två ställen i Sverige – i Stockholm och Lund – genomfördes rundabordssamtal för att stärka vårdkedjorna för personer med olika huvudvärks-sjukdomar. Förbundet tog plats runt bordet för givande diskussioner.

28

Fråga oss

Huvudvärkssjukköterskan Monicha Norén svarar på en läsares fråga om orsaken till att man får ont i huvudet av nackvärk och stel nacke.

HUVUDJOURNALEN – ges ut fyra gånger per år av Huvudvärksförbundet

KONTAKTA REDAKTIONEN:
huvudjournalen@huvudvarksforbundet.se

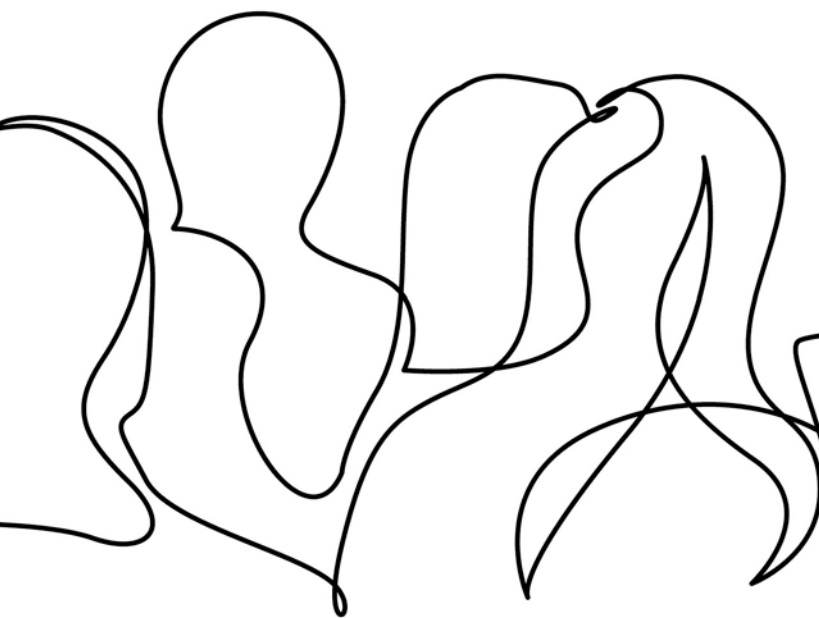
ÖVRIGA KONTAKTUPPGIFTER
Se Huvudvärksförbundet

REDAKTÖR
Charlotte Magnusson
ANSVARIG UTGIVARE
Johan Looch
LAYOUT
Charlotte Magnusson
KORREKTUR
Kerstin Svedberg

ANNONSBOOKNING
huvudjournalen@huvudvarksforbundet.se
ISSN 2001-8967
TRYCKERI
Trydells Tryckeri AB
NÄSTA NUMMER 144
kommer ut vecka 40



Trycksak
3041 0091



**1,4
MILJONER
PERSONER
I SVERIGE
HAR
MIGRÄN**

**”Alla
påverkas av
sjukdomen”**

*– Migrän är en hjärnsjukdom
med stor socioekonomisk börda.
Den är både underdiagnostiserad
och underbehandlad. Det är en
folksjukdom som påverkar oss alla.
Det berättade professor
Lars Edvinsson, ledande expert
inom migränforskningen, på
seminariet där hjärnhälsa
stod på agendan.*

TEXT: CHARLOTTE MAGNUSSON
FOTO: ADOBE STOCK, CHARLOTTE MAGNUSSON

I Sverige lever cirka 1,4 miljoner människor med migrän. Hur påverkar det de drabbade och samhället? Dessa frågor ställer sig *Huvudsaken* – som är ett samarbetsprojekt mellan Svenska Huvudvärkssällskapet och flera företag med syfte att förbättra vården och understödja utvecklingen mot bättre fungerande vårdkedjor för personer med migrän och andra huvudvärkssjukdomar.

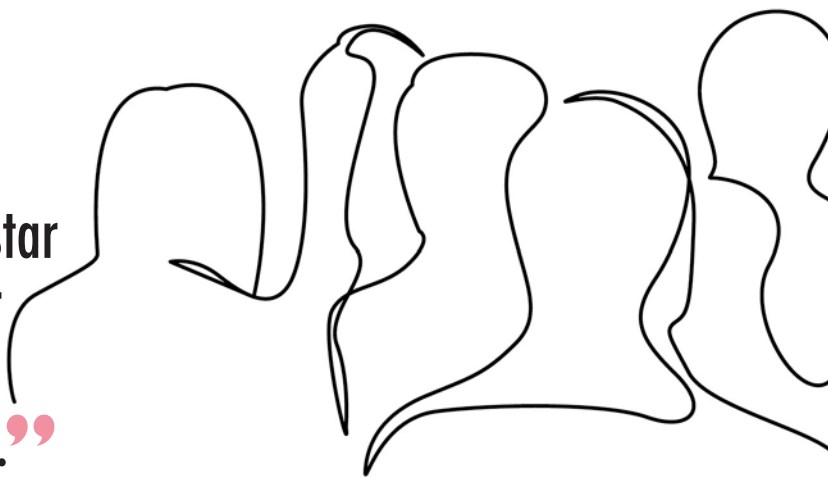
Fokus Patient anordnade i mitten på mars två seminariedagar – FUTURE Days – i Stockholm. Dag ett ägnades åt området hjärnhälsa och en av punkterna för dagen var vikt åt migrän. Lars Edvinsson (professor, ledande expert inom migränforskningen och personen bakom CGRP-upptäckten vid migrän) presenterade projektet *Huvudsaken* och aktuella siffror om vad migrän kostar samhället.

– Migrän är en hjärnsjukdom med stor socioekonomisk börda. Den är både underdiagnostiserad och underbehandlad. Det är en folksjukdom som påverkar oss alla, säger Lars Edvinsson.

MIGRÄN KAN VARA SVÅRT funktionsnedsättande och ge stora negativa konsekvenser för individens livskvalitet och arbetsförmåga. 2022 kom Vårdriktlinje Migrän för att förbättra migränvården och utjämma de regionala skillnaderna. I höstas fick Socialstyrelsen i uppdrag att ta fram nationella riktlinjer för migrän – vilket är ytterligare ett steg för att förbättra livet för alla med migrän.



”Migrän kostar
samhället över
35 miljarder
kronor årligen.”



Av de 1,4 miljoner i Sverige som har migrän är 65 procent kvinnor.

LARS EDVINSSON BERÄTTAR att Svenska Huvudvärkssällskapets analysmodell möjliggör beräkning av den sjukvårdskrävande migränsjukdomens (episodisk och kronisk) kostnader och de potentiella vinsterna med följsamhet till *Vårdriktlinje Migrän* vid kronisk migrän.

– Totalt cirka 729 000 av 5,5 miljoner förvärvsarbetande i Sverige antas ha episodisk migrän (11,6 procent) eller kronisk migrän (1,6 procent), säger Lars Edvinsson.

Av den totala migränpopulationen förväntas 45 procent ha sjukvårdskrävande migrän; 37, 4 procent av de med episodisk migrän och 100 procent av de med kronisk migrän.

– Migrän ger upphov till enorma kostnader. Total kostnad för sjukvårdskrävande migrän bland förvärvsarbetande uppgår till över 35 miljarder kronor, förklarar Lars Edvinsson.

Man räknar med att omkring 88 000 personer i Sverige har svårare migrän. Kriterierna för kronisk migrän är: minst tre månader med minst 15 huvudvärksdagar per månad, varav minst 8 av migränkaraktär.

DET BLEV DAGS FÖR panelen att inta scenen efter Lars Edvinssons genomgång. Moderator Petra Eurenus hälsade välkommen till Johan Looock (ordförande i Huvudvärksförbundet), Désirée Pethrus (tidigare riksdagsledamot/regionråd och ordförande i Huvudvärksförbundet), Ann-Sofie Andersson-Ward (Patient Access & Growth Lead CNS Teva Sweden) och Lars Edvinsson.

– Det är viktigt att berätta om kostnaderna och det personliga lidandet, säger Désirée Pethrus.

Och att tidigt få in information om huvudvärk i skolan.

– Svenska Huvudvärkssällskapet har inlett ett barnprojekt, inflikar Lars Edvinsson.

Även om det talas mer om migrän och huvudvärk nu får det inte riktigt det genomslag i vården som man kan önska. Det som väcker reaktioner och gehör hos politiker är när man nämner vilka kostnader migrän medför; migrän kostar samhället över 35 miljarder kronor årligen. Det är då framför allt i produktionsbortfall. Man räknar med att bara sjukfrånvaron på grund av migrän motsvarar 5,7 miljoner arbetsdagar, vilket är lika med 21 900 heltidstjänster.

– Eldsjälar är viktiga, men de kan inte på egen hand skapa de verktyg som professionen kan, säger Ann-Sofie Andersson-Ward.

KAN MAN FOKUSERA PÅ migrän och få till en hållbarhet – så kan det ge utrymme och lösningar för vården.

– Primärvården måste få kunskap om hur de ska ställa diagnos, säger Lars Edvinsson.

– Det får ej vara så svårt att få tillgång till de bättre läkemedlen som finns, påpekar Désirée Pethrus.

Man måste komma ihåg att migrän är en individuell sjukdom – det skiljer hur man kan jobba, hur/när man blir sjuk och vilka behandlingar som fungerar med mera. Så en annan viktig sak kan vara att involvera företagshälsovården, till exempel om det finns möjlighet att jobba hemifrån eller flexa.

– Min förhoppning är att de nationella riktlinjerna blir en plattform för en bättre och mer jämlik vård i landet, avslutar Johan Looock. ■

”Det är viktigt att
berätta om
kostnaderna och det
personliga lidandet.”

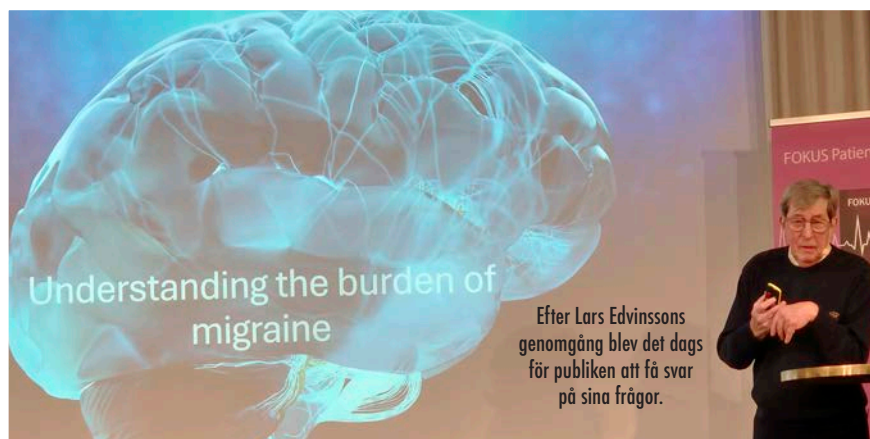
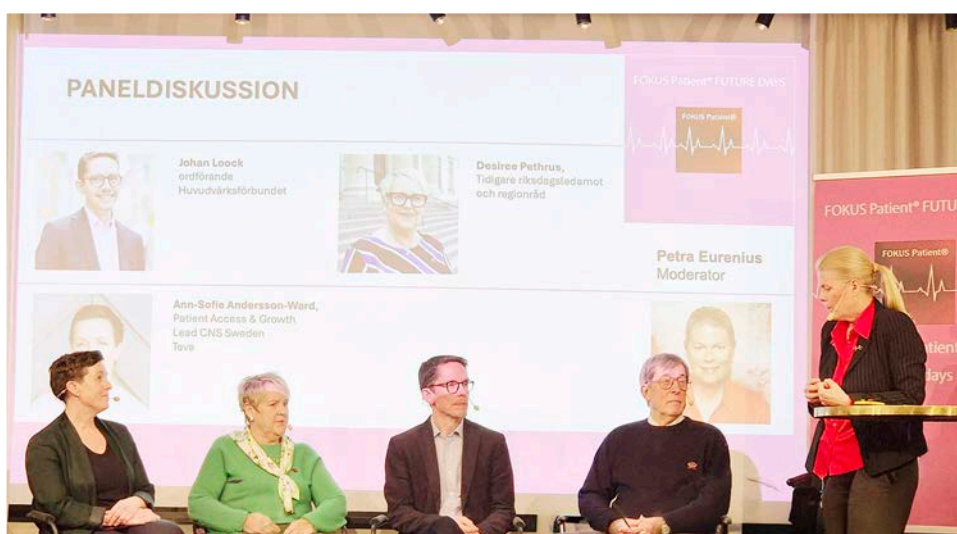
Alla påverkas av sjukdomen

En folksjukdom som påverkar oss alla

- Förekomsten är $\geq 13\%$ - eller 1,4 miljoner drabbade.^{1,2}
- 65% är kvinnor³ – många återfinns inom Vård och Omsorg.
- Kan vara svårt handikappande med stora negativa konsekvenser för individens livskvalitet och arbetsförmåga.⁴
- Både underdiagnostiserat och underbehandlat.⁵
- Vårdriktlinje Migrän finns sedan 2022 för att förbättra migränvården och utjämna regionala skillnader.⁶



Fokus Patient
arrangerade seminariet
FUTURE Days i Stockholm.
Lars Edvinsson belyser
den stora påverkan som
migrän har och vilka
enorma kostnader den
medför samhället.



Efter Lars Edvinssons
genomgång blev det dags
för publiken att få svar
på sina frågor.

Petra Eurenus, stående, var moderator under
paneldiskussionen. Bredvid henne sitter
Lars Edvinsson, Johan Loock, Désirée Pethrus och,
längst till vänster, Ann-Sofie Andersson-Ward.



Vi minns Mats Åkesson

Mats Åkesson (1958–2026)

Den 6 mars tog vi ett sista farväl av Mats Åkesson. Begravningen ägde rum i Lötsjö kapell, Sundbyberg. Efter begravningen hölls en minnesstund i Gröna Stugan intill.

Mats har varit Klusterhuvudvärksföreningen i Sveriges ordförande sedan 2020 och har under dessa år drivit föreningen med stort hjärta för omsorg om medlemsgruppen. Han har även suttit flera år i Huvudvärksförbundets styrelse.

Mats största fokus har varit att erbjuda medlemmarna aktiviteter som lett till ökad kunskap om deras huvudvärks-sjukdom, ett ökat välmående och en möjlighet att träffa andra i liknande situation.

Klusterhuvudvärksstyrelsen var närvarande vid begravningen liksom flera andra representanter från Huvudvärksförbundet, både från förr och nu. Kapellet var fyllt av blomsterarrangemang och människor som med sin närvaro vittnade om det engagemang Mats hade och hur viktig han var för så många människor. Även efter sin bortgång hade han förmågan att föra människor samman.

Mats lämnar ett stort tomrum efter sig och kommer att vara mycket saknad. Vi i Klusterhuvudvärksföreningens styrelse finns här för er medlemmar som stöd. Ni når oss via vår mejl: kluster@huvudvarksforbundet.se

Emilia Goodwill Keller, Mårten Fjällström, Kerstin Blomstrand, Jan Rintala
Klusterhuvudvärksföreningen i Sverige



För att komma
i kontakt
med HuvudJournalen
– mejla till:

**[huvudjournalen@
huvudvarksforbundet.se](mailto:huvudjournalen@huvudvarksforbundet.se)**

TIPS

MEDLEMS- FÖRMÅNER

10 % rabatt hos SJ

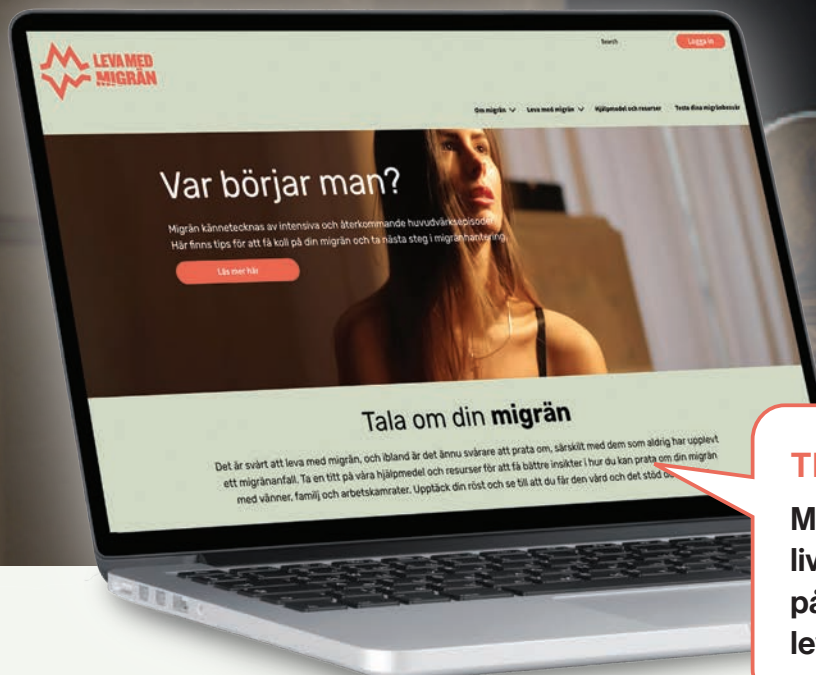
när du bokar 2 klass Lugn.

För att utnyttja
erbjudandet loggar du in på
Min sida >> Där hittar du
länken för att boka biljett.

15 % rabatt hos Sound by Sweden

som bland annat säljer
brusreducerande hörlurar.

Erbjudandet gäller hela sortimentet
och vid ett köptillfälle per kund.
För att ta del av erbjudandet
loggar du in på Min sida >>



TESTA DINA MIGRÄNBESVÄR

Migrän kan ha en stor påverkan på livet, men hur mycket har sjukdomen påverkat ditt liv? Gör migräntestet på levamedmigrän.se för att ta reda på det!

WWW.LEVAMEDMIGRÄN.SE

– DIN PLATTFORM ONLINE

Att leva med migrän kan vara svårt för många. De begränsningar som det innebär i vardagen är svåra att förklara för någon som aldrig upplevt ett migränanfall. Webbplatsen **levamedmigrän.se** skapades för att ge alla med migrän en plattform där de kan hitta hjälp och vägledning samt visa en realistisk bild av sjukdomens effekter på vardagen.

På **levamedmigrän.se** hittar du verktyg och resurser som kan hjälpa dig att prata med dina vänner, familj och kollegor om migrän.

För med bättre förutsättningar kan personer med migrän söka den hjälp och vård de behöver för att hantera sin vardag.



TEXT: CHARLOTTE MAGNUSSON
FOTO: ADOBE STOCK, PRIVAT

En väg kantad med svår huvudvärk



*Från att ha haft migrän flera dagar i veckan
– då det enda Veronica kunde göra var att stanna hemma och
bara ”vara” – till att endast få anfall ett par dagar i månaden.
Så ser verkligheten ut för Veronica idag, men vägen
till att må bättre har varit både svår och krokig.
– Alltså, när det är som värst, är det som om man har en
kniv i huvudet som bara fortsätter att hugga, man kan
knappt prata, säger hon.*

H

ur mår du idag?

– Jag mår toppen just nu. Trivs med mitt liv, har två underbara tonåringar. Jag har ett stort nätverk av släkt och vänner som jag har stöd av med allt. Jag trivs mycket bra med mitt jobb, har en trädgård som jag älskar och är så nöjd med livet, säger Veronica Habbe.

Men vägen dit har varit kantad av dagar med svår huvudvärk. Det började ett år efter att Veronica fick sin första mens – då drabbades hon av migrän för första gången. Några problem med huvudvärk hade hon inte haft tidigare. De följande åren provade hon sig fram hos sjukvården för att få hjälp. Bland annat gick hon hos en sjukgymnast för att mjuka upp muskler i rygg och nacke. Något som hon märkte att hon blev sämre av var p-piller, trots att hon provade olika sorter.

– Jag började även gå till kiropraktor. 1998 började jag plugga på högskolan. Stressen gav mig alltid mycket huvudvärk i tentaperioder.

DET VAR MÅNGA MORGNAR SOM Veronica vaknade med migrän och det enda hon kunde göra var att stanna hemma och bara "vara".

2008 blev hon gravid med tvillingar och under graviditeten hade hon ingen migrän alls. Deras döttrar föddes redan i vecka 25+4.

– Vi var inskrivna på neonatal i sexton veckor. En av våra döttrar blev endast en vecka gammal, berättar Veronica. Under denna tid hade jag inte så mycket besvär med migrän. I samma veva som vår överlevande dotter skrevs ut, så opererades min man för en hjärntumör.



Tiden som följde var otroligt stressande för familjen.

– Men ändå var det skönt att han var sjukskriven och jag var mammaledig, så att vi kunde vara hemma båda två med vår dotter.

Under hennes första graviditet höll sig migränen borta, men under den andra graviditeten, när hon väntade deras tredje dotter, hade hon däremot lite migrän.

VERONICA BRUKADE HA migrän flera dagar i veckan och då anfall som ofta pågick i tre dygn. Dessa dagar tvingades hon ligga stilla i ett mörkt rum.

– Och bara vara i nuset i denna hemska sjukdom. Alltså, när det är som värst, är det som om man har en kniv i huvudet som bara fortsätter att hugga, man kan knappt prata!

Men även efter att anfallet hade släppt så mådde hon inte "hundra" igen, utan beskriver tiden efteråt som att vara bakfull.

– Magen strejkar. Man har ett sug efter mat innan ett anfall och efteråt känner man sig seg i huvudet och matlusten är inte på topp. Jag har även aura ibland, men då har jag inte huvudvärk som kommer efteråt.

– Jag gjorde en CT på hjärnan, eftersom jag var orolig för om jag hade en tumör med tanke på min mans sjukdom.

ÅR 2016 OPERERADES HENNES man igen och då upptäckte man att han hade fått myelom.

– Han hade även under dessa år epilepsi som inte gick att behandla – så vi var experter på att hjälpa till vid varandras anfall. Vi levde ett vanligt småbarnsliv. Han fick stötta mig de dagar jag inte





Veronica Habbe

Bor: Västerås.

Ålder: 51 år.

Familj: Ja.

Gör: Bildlärare.

Intressen: Natur, böcker, träning, att vara med nära och kära, pussel och min trädgård.

kunde jobba, ta hand om barnen, eller om jag skulle träffa vänner och familj. Och jag stöttade honom i allt som behövde göras runt hans sjukdom.

– 2023 blev min man sämre och hamnade på palliativa enheten. Stressen, de sexton veckorna han låg där, var enorm. Jag jobbade femtio procent och hade mer migrän. Han dog 2023. Vi fick nitton år ihop och han var sjuk sexton år av dem. Jag är så otroligt tacksam för dessa år med honom och att vi fick leva med våra döttrar – de har många fina minnen av sin pappa.

TRIPTANER VAR DEN MEDICIN som Veronica använde mot sin migrän, men efter att i flera år tagit så mycket medicin mot huvudvärk hade hon nu fått läkemedelsutlöst huvudvärk. En period var det så illa att huvudvärken malde på oavbrutet i en hel månad och då behandlades hon med kortison för att bryta smärtan.

Nu fick Veronica träffa en neurolog och för första gången prova förebyggande mediciner och botox för sin migrän. Den ena av de två förebyggande medicinerna var blodtryckssänkande och den andra var en epilepsimedicin.

– Efter några år fick jag, som biverkan av epilepsimedicinen nedsatt hörsel och slutade med den. Tyvärr har inte hörseln kommit tillbaka, så jag har hörapparat idag på vänster öra, berättar Veronica.

Dessa behandlingar tog inte bort all smärta och tre år senare fick hon möjlighet att testa en av de nyare migränbehandlingarna som kommit – en CGRP-hämmare – vilken förändrade hennes liv totalt. Från att ha haft migrän två till tre dagar i veckan sjönk det till endast ett par gånger i månaden.

”MAN
SOMNAR
ALLTID MED
KÄNSLAN ATT
MAN ALDRIG
VET HUR
MORGONDAGEN
SKA VARA.”

– Jag märkte direkt skillnad och fick inga biverkningar.

IDAG FÅR VERONICA CGRP-hämmare en gång i månaden, tar två förebyggande varje kväll och triptaner vid behov.

– Det senaste året har jag haft tjugo dagar med migrän. Började styrketräna i november och det har verkligen gjort skillnad. Just nu har jag inte haft migrän på åtta veckor – fattar ingenting – jag nyper mig i armen.

Har du några särskilda triggers?

– Jag upplever att ofta, när jag till exempel haft deadline och satt betyg, då får jag migrän. Vet att en del tipsat om att utesluta olika saker ur kosten, men det har inte hjälpt, svarar hon.

Veronica berättar att på jobbet har förståelsen för att hon har migrän alltid varit stor. Men att behöva ställa in saker i tid och otid har självklart påverkat henne.

– Man somnar alltid med känslan att man aldrig vet hur morgondagen ska vara. Man känner att man tappar mycket tid till att inte kunna göra roliga saker med nära och kära, och även att inte kunna arbeta varje dag.

Undviker du att göra vissa saker på grund av risken för att få migrän?

– Jag undviker solen på sommaren, tänker på att inte få vätskebrist eller blodsockerfall. Planerar inte stora saker. Uppskattar mycket det lilla, som koltrasten som sjunger i skymningen eller äppelträden som blommar på tomt. Jag kan sitta och njuta med min kaffekopp en tidig morgon i trädgården. Man tar inget för givet.

– Jag är så enormt tacksam för all hjälp jag och min familj har fått. Jag har alltid möjlighet att, via 1177, kontakta huvudvärkssjuksköterskan på Neurologen på Västerås sjukhus. ■

Jag förlorar så mycket tid med er

Du vill bara få vara nära dina barn, men ibland triggas minsta ljud en skoningslös smärta. Överkänslighet mot ljud kan innebära stora utmaningar i livet för dig med migrän.



Få stöd på din väg mot rätt migränbehandling. [alltommigrän.se](https://alltommigran.se) 



Vad säger magen?

TEXT: KAJSA ASP JONSON
FOTO: ADOBE STOCK, PAVEL KOUBEK

De komplexa sambanden mellan vad vi äter, våra tarmbakterier och hjärnan är just nu bland de mest spännande forskningsområdena inom medicin och hälsa. I fokus står kommunikationen mellan magen och hjärnan och hur den påverkas av faktorer kopplade till kostvanor, mikroorganismer i tarmen och inflammationsprocesser. Ett nytt intresseområde är hur detta samspel kan påverka migrän. Professor Robert JM Brummer höll i höstas en mycket uppskattad föreläsning om tarmbakterier och migrän, på en träff arrangerad av Huvudvärksföreningen Stockholm. Här utvecklar han sina resonemang

Robert JM Brummer är professor i gastroenterologi och klinisk nutrition vid Örebro universitet. Han är vicerektor och ansvarig för Food and Health Centre som är ett universitetsövergripande centrum för forskning, utbildning och samverkan inom mat och hälsa samt innovation och leder utöver det två forskningscentra: Plant-based Proteins for Health and Wellbeing – PAN Sweden och Nutrition-Gut-Brain Interactions Research Centre. Food and Health-centret startades 2018/19, och har sedan dess erhållit cirka 200 miljoner kronor i externa forskningsmedel. Nu går verksamheten in i en mer expansiv fas med nya satsningar och internationella samarbeten, bland annat med flera europeiska forskargrupper.

Forskargruppen som Robert Brummer leder studerar bland annat tarmbakterier och nutrition, de komplexa sambanden däremellan och faktorer som på olika sätt påverkar mekanismerna. Jämfört med läkemedel, där vanligtvis 60–70 procent svarar på behandlingen, menar han att effekten av kostförändringar är än mer osviss. Även om nästan lika stor andel av deltagarna i en studie svarar positivt på behandlingen är effekterna inte lika stora och det är svårt att uppvisa mätbara effekter.

Dessutom är det väldigt svårt att i verkliga livet styra och kartlägga vad och hur folk äter, hur livsmedel kombineras och hur maten är tillagad och behandlad.

Att fastställa bakteriernas roll är också komplicerat eftersom alla har en unik bakterieflora. Bakteriebalansen påverkas av våra matvanor, men också av miljön vi lever i, vilka vi umgås nära med, om vi tar mediciner, hur mycket vi städar (och vilka produkter vi använder), om vi är mycket ute i naturen och om vi har husdjur – och mycket mer!

MAT OCH MIGRÄN. Kan kosten påverka migrän mer långsiktigt? Det finns intressanta samband och samsjuklighet mellan migrän och mag-tarmbesvär som IBS (se faktaruta) som enligt Robert Brummer vittnar om det:

– IBS och migrän överlappar ofta och vissa mönster är gemensamma, såsom ökad känslighet för stress och för kroppsliga signaler. Det tyder på att systemen hänger ihop. Och det finns gemensamma nämnare, nämligen stresskänslighet och inflammation, säger han.

Därför kan det finnas två kostvägar som på sikt kan leda till minskad risk för migränattacker. Dels genom att äta antiinflammatorisk kost, dels genom att stärka tarmens barriärfunktion. Fibrer och prebiotika ger näring åt tarmslemhinnan och bidrar, tillsammans med goda





På en träff i höstas (arrangerad av Huvudvärksföreningen Stockholm) höll professor Robert JM Brummer en uppskattad föreläsning om tarmbakterier och migrän.

bakterier i tarmen, till en mer robust barriär. Smörsyra och andra kortkedjiga fettsyror (Short Chain Fatty Acids, SCFA) som bildas när fibrerna bearbetas av bakterierna i tarmen har också positiv effekt på barriären, och för hälsan som helhet.

ETT KROPPSLIGT SPAMFILTER. Tarmslemhinnan fungerar som en skyddsbarriär som hindrar att skadliga ämnen släpps igenom. Barriärfunktionen är även viktig för kommunikationen mellan tarm och hjärna. Signalerna skickas via vagusnerven, i båda riktningarna. Om barriären inte fungerar normalt, kommer vagusnerven att bli överaktiverad.

Barriärfunktionen i tarmen är som kroppens ”spamfilter”. Robert Brummer förklarar liknelsen som en av hans doktorander en gång myntade: *Man vill att mejl ska komma fram och man vill kunna ta emot filer, men stoppa virusfiler och skräppost.* Om barriärfunktionen inte fungerar släpper den igenom ämnen som i sin tur aktiverar immunsystemet och triggar nervsystemet. En bättre barriärfunktion minskar risken för att vagusnerven ska bli överstimulerad.

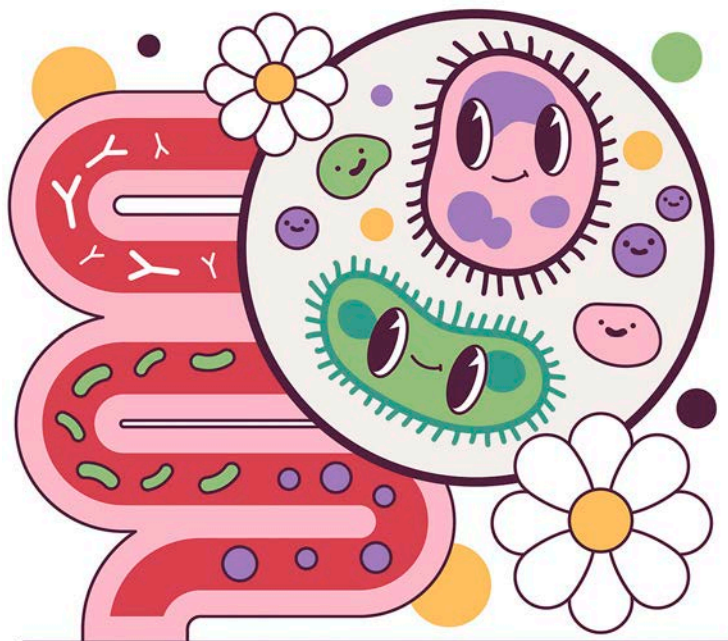
Migrän, och även IBS, kan delvis bero på att kommunikationen mellan mage och hjärna

inte fungerar som den ska. Stress påverkar vagusnerven både i hjärnan och direkt i magen, via tarmens nervsystem som har direktkontakt med tarmslemhinnan. En rubbad tarmhälsa får alltså effekt på det psykiska måendet – och det psykiska måendet påverkar magen.

En hälsosam tarmflora är en grundförutsättning för att allt detta ska fungera, för att slemhinnan ska få näring och för att tarmen och nervsystemet inte ska bli överstimulerade. Mat som stärker tarmbakterierna påverkar både produktionen av vissa signalsubstanser och nervsystemet i tarmen. Det vi äter kan alltså, både direkt och indirekt – via ämnen i maten, ämnen som bildas under matens väg genom mag-tarmkanalen, och tarmens direktkontakt med hjärnan – påverka risken för migrän.

TARMBAKTERIERNA – som ditt fingeravtryck. Tarmbakterier verkar ha betydelse för migrän, men den forskning som gjorts är begränsad och de bakomliggande sambanden är ännu inte kartlagda. Många faktorer samverkar och sambanden är komplexa och svårundersökta. Det faktum att den individuella mikrobiotan är lika personlig som ett fingeravtryck är ytterligare en faktor som försvårar forskningen och möjligheterna att kartlägga hur det hänger ihop.

Tarmens mikrobiota (”tarmfloran”) påverkas av matvanorna och miljön vi lever i. Ämnen i maten påverkar tarmmikrobiotan, som i sin tur kan påverka omsättningen av det vi äter. Bakteriebalsen är även relaterad till



En hälsosam tarmflora är en grundförutsättning.

Vad säger magen?

vår ålder. Livets första bakterier får man med sig när man föds, från mammans tarm och det man kommer i kontakt med som liten.

Det finns en del belägg för att obalans i tarmfloran (dysbios) är en riskfaktor för migrän. Gastroenterit och andra sjukdomar som stör bakteriebalansen kan vara en trigger, men det finns inga bevis för att tidigare friska personer kan få migrän efter en magsjuka.

Probiotika (bakterier med positiva effekter för hälsan) kan vara en möjlig väg till att minska risken för migränattacker men forskningen inom området är begränsad och det är svårt att ge allmänna råd eftersom olika människor reagerar olika beroende på vilka bakterier som tillförs.

HÄLSOSAMMA VANOR DÄMPAR inflammation. Förhöjda inflammationsnivåer och stress är kända riskfaktorer för migrän och tätt kopplade till kommunikationen mellan tarmen och hjärnan. Vid inflammation används tryptofan – en aminosyra som behövs för att bilda serotonin i hjärnan – i andra biologiska processer. Det kan leda till lägre serotoninivåer och få betydelse för migrän, smärtkänslighet och stämningsläge.

– Det är ett av skälen till att antiinflammatorisk kost skulle kunna ha en positiv effekt på migrän, hos vissa, menar Brummer.

Regelbundna vanor och en hälsosam livsstil är en viktig grund för att minska en låggradig inflammation, och nutrition och hälsosamma matvanor är en del av helheten. Att äta regelbundet och varierat har stor betydelse, liksom att vara fysiskt aktiv, prioritera sin sömn och inte röka, samt hantera och balansera sin stress. Alla delarna är betydelsefulla.

– Övervikt är också en riskfaktor för migrän, och kopplat till nutrition och inflammation, konstaterar Brummer.

Moderna läkemedel mot obesitas som lanserats under den senaste tiden skulle kunna ha effekt även på migrän, men det behövs mer forskning för att bekräfta de pilotstudier som gjorts. Om migrän lindras under behandlingen kan det bero på viktnedgången i sig, på minskad närvaro av inflammation och på allmänna förbättringar i fysisk och psykisk hälsa och välbefinnande.

Det finns många intressanta teorier och många frågor, men ännu saknas välkontrollerade interventionsstudier som tydligt visar hur kosten påverkar migrän över tid. Om matvanorna på längre sikt kan göra att man får fler, eller färre, migränanfall är en fråga som kräver mer forskning.

– Det vore intressant att studera hur en antiinflammatorisk kost exempelvis påverkar MIDAS-score över tid, säger Robert Brummer avslutningsvis. ■

IBS – Irritable Bowel Syndrome

IBS är en funktionell mag- och tarmstörning som innebär att rörelsemönster och känslighet i tarmen är rubbade. Kommunikationen mellan hjärnan och tarmen är en central mekanism. Symtomen varierar men vanligt är att man har ont i magen och diarré eller förstoppning, ibland växlar det mellan dessa. Hur man upplever symtomen vid IBS är individuellt och påverkas av psykologiska faktorer, bland annat av stress.

Pro- eller Pre-?

Probiotika = tillskott av goda bakterier.

Prebiotika = näring till bakterierna, såsom olika typer av fibrer samt resistent stärkelse.

Serotonin – en lokal nyckelfaktor

Vår känslomässiga reglering påverkas av serotonin och andra signalsubstanter. Av kroppens serotonin finns 95 procent i tarmen och bara fem procent i hjärnan. Tryptofan och andra ämnen som behövs för att producera serotonin får vi i oss via maten. Mikrobiotan är en viktig medspelare i bildandet av det serotonin som finns i tarmen.

MIDAS

MIDAS (Migraine Disability Assessment) är ett test som kan beskriva hur migrän påverkar livet.

Vad säger
magen?

Psykisk och fysisk hälsa hänger ihop – och kanske är magen det område där det visar sig allra tydligast. Maghälsan kan påverka humöret, immunförsvaret och den psykiska hälsan – ja, faktiskt hela vårt välbefinnande.



Enligt
Livsmedelsverkets
kostråd bör en vuxen
äta mellan 25 och
35 gram
fibrer per dag.



Mikrobiotan i tarmen
– alltså bakterier och andra
mikroorganismer – och ämnena
de producerar har stor
betydelse för hur vi mår.

Mat och mående – ett komplext samspel

TEXT: KAJSA ASP JONSON
FOTO: ADOBE STOCK, PAVEL KOUBEK



Robert JM Brummer, professor i gastroenterologi och klinisk nutrition vid Örebro universitet.

Matvanorna är viktiga för vår hälsa. Maten förser hjärnan med energi och ämnen som fungerar som signalsubstanser. Näringsämnena vi får i oss via maten påverkar hjärnan, den psykiska hälsan och våra känslomässiga reaktioner. Mikroorganismerna i tarmen spelar också en viktig roll, tillsammans med ämnen som de bildar och olika funktioner och reaktioner i tarmen. Dessutom finns, längs hela mag-tarmkanalen, nervceller som också har stor betydelse för vårt mående. Inte undra på att det vi äter kan påverka risken för migrän!

Fiberrik mat såsom fullkorn, frukt, grönsaker och baljväxter är viktig för vår hälsa. Fibrer och hälsosamt fett bidrar även till en gynnsam miljö för bakterier och mikroorganismer i tarmen, som i sin tur också påverkar hälsan positivt. Genom att äta varierat får man en artrik tarmflora och fler goda bakterier.

Det viktigaste är att äta fiberrikt, balanserat och varierat, och gärna låta fermenterade produkter ingå i kosten. Högprocessad mat kan bidra med faktorer som kan trigga inflammation, till skillnad från antiinflammatorisk kost som enligt Robert Brummer bland annat innehåller:

- Rikligt med grönsaker, frukt, nötter, bönor och linser.
- Fiberrik mat – gärna byta ut vete mot mer fullkorn; råg, korn och havre.
- Undvika tillsatt socker, rött kött och chark, och äta måttligt av andra typer av kött.
- Mejeriprodukter med låg fetthalt, gärna i form av fil eller yoghurt.
- Gärna fermenterade produkter som surkål och surdegsbröd – de bidrar även med fibrer. ■

Var femte kvinna tar receptfria värktabletter varje vecka

Var femte kvinna tar receptfria värktabletter mot smärta varje vecka. Flera tar dem även för att må allmänt bättre fysiskt och få en sömngivande effekt.

Åtta procent av svenskarna har, under de senaste tre åren, använt receptfria värktabletter för att få en sömngivande effekt. Bland kvinnor ökar siffran till tio procent. Att lindra smärta är viktigt för att kunna sova bättre, men du ska inte använda värktabletter för att få en sömngivande effekt ifall du inte har ont.

– Om du har ett regelbundet eller långvarigt behov av värktabletter så ska du söka vård för att kunna utreda den bakomliggande orsaken. Inte minst för att säkerställa att du får den bästa och mest effektiva behandlingen, säger Annika Svedberg, chefsapotekare på Apotek Hjärtat.

Att ta värktabletter när huvudvärken är i ett tidigt stadium lindrar mer effektivt. Däremot bör du undvika att förebygga huvudvärk med värktabletter ifall du inte upplever några symtom. I dessa fall är det viktigare att identifiera vad som normalt sett utlöser huvudvärk och hur du kan förebygga den på andra sätt än med tabletter. Undersökningen

Arton procent av svenskarna har använt receptfria värktabletter för att förebygga huvudvärk och tretton procent har använt dem för att må allmänt bättre fysiskt. Det visar en ny undersökning från Apotek Hjärtat.



visar att arton procent av svenskarna har använt receptfria värktabletter för att förebygga huvudvärk.

– Om du använder värktabletter för ofta kan effekten bli den motsatta där tabletterna i stället orsakar huvudvärk, så kallad *läkemedelsutlöst huvudvärk. Risken för detta ökar om din konsumtion överstiger 15 gånger per månad, säger Annika Svedberg.

Olika preparat fungerar olika bra beroende på om det är mensvärk, tandvärk, huvudvärk eller ledvärk. Ibland kan ett visst preparat dessutom vara olämpligt beroende på om du till exempel tar andra läkemedel, har en sjukdom, är gravid eller ammar. Rådfråga vård- eller apotekspersonal för att säkerställa att du får rätt preparat.

Om undersökningen

Undersökningen har genomförts av Verian på uppdrag av Apotek Hjärtat. Den bygger på 4 213 intervjuer bland den svenska allmänheten 18–84 år, varav 2 070 intervjuer är med kvinnor. Datainsamlingen genomfördes i den slumpmässigt rekryterade Sifopanelen under perioden 5–20 januari 2026.

Pressmeddelande ICA Gruppen

* läkemedelsöveranvändningshuvudvärk, reds anm.

TEXT: CHARLOTTE MAGNUSSON
FOTO: ADOBE STOCK

Yoga för huvudet – första pilotstudien för personer med migrän och klusterhuvudvärk är avslutad

NY YOGASTUDIE STARTAR I AUGUSTI



Den första pilotstudien, vid Karolinska Institutet, som utvärderar yogabaserade övningar för de med kronisk migrän och/eller klusterhuvudvärk i Sverige är nu avslutad. Några resultat från studien är ännu inte sammanställda. Internationellt finns det bara ett fåtal studier som renodlat utvärderat yogabaserade övningar hos denna patientgrupp, (läs mer i HuvudJournalen nr 142). Så här tycker några av deltagarna från den första pilotstudien:

”Kommer definitivt att fortsätta med yoga. Det verkar som en bra träningsform för personer med migrän, där man kan anpassa intensiteten.”

”Den där känsligheten i början, att gå från liggande till sittande har avtagit sakta. Men vissa dagar är jag fortfarande känslig för det.”

”Jag har yogat mycket, men aldrig gjort några liknande övningar som vi gjort här. Gillar verkligen täjningarna och vridningarna.”

”Man får lyckohormoner.”

Marian Papp, forskningsledare, planerar nu inför den stora studien som startar i slutet av augusti. Det är en så kallad randomiserad

kontrollerad studie. I en sådan studie måste det finnas en kontrollgrupp/väntelistagrupp som är oerhört viktig för att kunna se effekten av en behandling. Väntelistagruppen kommer att jämföras med gruppen som tränar yoga i 12 veckor. Om man hamnar i väntelistagruppen får man möjlighet att träna alla yogaklasserna efter studiens slut. ■

Vill du vara med i nästa studie?

Under vägledning av två instruktörer sänds yogaklasserna live digitalt en vardagskväll i veckan – så du kan bo var som helst i Sverige för att delta. Du måste vara 18–65 år och vara diagnostiserad med kronisk migrän och/eller klusterhuvudvärk (minst 6 migrändagar per månad). Ej tränat yoga regelbundet under de senaste tre månaderna.

För anmälan och frågor mejla:
marian.papp@ki.se

”Ett centralt tema under båda rundabordssamtalen var den omfattande underdiagnostiken och underbehandlingen som präglar huvudvärksvården.”



Huvudrätten på menyn var **HUVUDVÄRK** när förbundet tog plats för rundabordssamtal

För att stärka vårdkedjorna för migrän och andra huvudvärkssjukdomar bjöd Svenska Huvudvärkssällskapet, inom ramen för projektet Huvudsaken, in till rundabordssamtal. Representeranter från Huvudvärksförbundet fanns på plats i Stockholm och Lund där samtalen ägde rum.

I Skåne län beräknas cirka 44 000 förvärvsarbetande ha sjukvårdskrävande migrän, vilket motsvarar omkring 765 000 förlorade arbetsdagar per år och en total samhällskostnad på cirka 4,7 miljarder kronor.



Svenska Huvudvärkssällskapet genomförde hösten 2025, inom ramen för projekt Huvudsaken, två rundabordsamtal om framtidens huvudvärksvård – ett i Stockholm och ett i Skåne. Samtalen samlade representanter från den medicinska professionen, politiken, patientorganisationer, forskningen och läkemedelsindustrin för att gemensamt diskutera hur vårdkedjorna för migrän och andra huvudvärksjukdomar kan stärkas. Region Skåne tar nu det första politiska steget genom att besluta om en riktad satsning på den regionala migränvården.

Migrän är en av de vanligaste neurologiska sjukdomarna och drabbar åtminstone omkring 13 procent av befolkningen. Cirka 45 procent av personer med migrän bedöms ha så pass svåra symtom att de behöver hjälp från sjukvården. Sjukdomen är två till tre gånger vanligare hos kvinnor och slår som hårdast under de mest yrkesaktiva åren i livet. Konsekvenserna är omfattande – både för den enskilda individens livskvalitet och arbetsförmåga och för samhället i stort.

ANALYSER GJORDA AV Svenska Huvudvärks-sällskapet visar att migrän leder till betydande produktionsbortfall i Sverige. I Skåne län beräknas cirka 44 000 förvärvsarbetande ha sjukvårds-krävande migrän, vilket motsvarar omkring 765 000 förlorade arbetsdagar per år och en total samhällskostnad på cirka 4,7 miljarder kronor. I Stockholms län är motsvarande siffror av förklarliga skäl ännu högre: omkring 76 000 förvärvsarbetande med sjukvårdskrävande migrän, 1,3 miljoner förlorade arbetsdagar och en årlig samhällskostnad på cirka 8,2 miljarder kronor.

Studerar man situationen bland anställda inom vård och omsorg i Skåne län så handlar det om:

- cirka 7 000 förvärvsarbetande med sjukvårdskrävande migrän,
- bland vilka sjukdomen varje år beräknas ge upphov till 124 000 förlorade arbetsdagar,
- till en kostnad av 768 miljoner kronor.

Motsvarande siffror inom vård och omsorg i Stockholms län är:

- 10 500 förvärvsarbetande,
- 183 000 förlorade arbetsdagar
- och en total samhällskostnad på 1,1 miljarder kronor per år.

– Jag märker att många reagerar när de, svart på vitt, får se vilka konsekvenser migränsjukdomen har och vad den faktiskt kostar samhället. För oss migrändrabbade är det självklart efter-som vi lever med sjukdomen varje dag, berättar Maria Holm, Huvudvärksförbundet, som deltog på rundabordsamtalet i Stockholm.

I båda regionerna står vård- och läkemedels-kostnaderna endast för en mindre del av den totala kostnaden – huvuddelen utgörs av sjuk-frånvaro och sjuknärvaro.

ETT CENTRALT TEMA UNDER båda rundabords-samtalen var den omfattande underdiagnostiken och underbehandlingen som präglar huvudvärks-vården. Primärvården, som enligt nationella riktlinjer ska omhänderta merparten av migrän-patienterna, brottas med flera strukturella hinder: korta besökstider, en ofta hög personalomsätt-ning, begränsad fortbildning och ett mycket brett kliniskt uppdrag. Många läkare möter migränpatienter relativt sällan, vilket försvårar diagnostik och strukturerad såväl förskrivning som uppföljning av behandlingsinsatser.

Samtidigt är specialistvården hårt belastad. I både Skåne och Stockholms län är det långa väntetider till neurologmottagningarna. Följ-aktligen fastnar många migrändrabbade mellan vårdnivåer, och kommer till specialistvården först efter många år av otillräcklig behandling.

Under rundabordsamtalet i Stockholm betonades behovet av en mer sammanhållen vårdkedja – från egenvård och primärvård till specialiserad och högspecialiserad vård. En fungerande vårdkedja är särskilt viktig vid migrän, där sjukdomens svårighetsgrad kan variera över tid och där tidiga insatser kan förebygga kroni-fiering och läkemedelsöveranvändning.

I REGION STOCKHOLM diskuterades bland annat hur subventionsregler för nyare migränläkemedel skapar flaskhalsar i systemet. Eftersom vissa förebyggande behandlingar endast får förskrivas av neurologer, blir det svårt att återföra välbe-handlade patienter till primärvården. Detta leder till trängsel i specialistvården och fördröjd tillgång för nya patienter till behandling inom den specialiserade öppenvården.

– Det finns inga kliniska hinder för att primär-vårdsläkarna i framtiden tar över underhålls-behandlingen av patienter som är väl inställda med de nya migränläkemedlen. Vi såg samma utveckling när triptanerna introducerades på



90-talet i specialistvården, för att därefter bli standardbehandling inom primärvården. Det är därför viktigt att vi nu gör satsningar på primärvården så att de är redo när det blir aktuellt, menade Anna Sundholm, sektionschef ME Neurologi, Karolinska Universitetssjukhuset, som deltog på rundabordsamtalet.

Under rundabordsamtalet presenterade Anna Sundholm och Maria Lantz, ST-chef på Neurologiska kliniken, Danderyds sjukhus, två utvecklingsprojekt som syftar till att stärka vårdkedjan för migrän och huvudvärk och omsätta riktlinjer och ambitioner i praktisk verksamhet. Projekten adresserar flera av de identifierade flaskhalsarna i vården: bristande diagnostik i primärvården, otillräcklig samverkan mellan vårdnivåerna och ineffektivt resursutnyttjande inom specialistvården.

Det första projektet är ett europeiskt samverkansprojekt, lett av Karolinska Universitetssjukhuset och finansierat genom EU:s Horizon-program, i samarbete med universitetssjukhusen i Aarhus och Rotterdam. Projektets övergripande mål är att förbättra patientresan för personer med migrän och andra huvudvärksdiagnoser genom utveckling av ett AI-baserat digitalt besluts- och diagnostikstöd.

Det andra projektet är ett regionalt pilotprojekt, initierat av den neurologiska specialistvården i Stockholm, med syfte att bygga en hållbar modell för kunskapsöverföring och samverkan mellan primärvård och specialistvård.

PILOTPROJEKTET FÖRESLÅR EN stegvis modell där ett antal utvalda vårdcentraler genomgår riktade utbildningsinsatser inom huvudvärk och migrän, riktade till både läkare och sjuksköterskor. Utbildningen kombineras med klinisk auskultation på specialistmottagning och följs därefter av regelbundna digitala ronder, där primärvård och neurologer gemensamt diskuterar patientfall och remissfrågor. På sikt kan deltagande enheter få en form av kvalitetsmärkning eller certifiering som signalerar fördjupad huvudvärkskompetens.

– Syftet med pilotprojektet är att ge primärvården bättre förutsättningar att hantera merparten av migränpatienterna på ett tryggt och strukturerat sätt, samtidigt som specialistvården frigör kapacitet för de mest komplexa och svårbehandlade fallen, berättade Maria Lantz.

Båda utvecklingsprojekten förväntas kunna bidra till kortare väntetider, bättre följsamhet till riktlinjer och en mer rationell användning av specialistresurser. Samtidigt betonade både Anna Sundholm och Maria Lantz vikten av att regionsledningen backar upp projekten, inte minst för att säkerställa ett lyckosamt breddinförande i ett senare läge.

– Vi behöver både politikens och förvaltningens stöd för att de här två utvecklingsprojekten ska kunna få fullt genomslag över hela vårdkedjan för migrän- och huvudvärksdrabbade i Region Stockholm, menade Anna Sundholm.

RUNDABORDSDISKUSSIO- NEN I LUND kom att fokusera på möjligheterna till ett framtida regionalt huvudvärkscentrum i Lund. Ett förslag som innebär att samla klinisk verksamhet, akademisk forskning och kompetensutveckling i nära anslutning till Skånes universitetssjukhus Lund. Ett sådant centrum skulle kunna erbjuda högspecialiserad, multidisciplinär vård för patienter med svårbehandlad migrän och andra huvudvärksdiagnoser, samtidigt som det fungerar som nav för forskning, utbildning och vårdutveckling. Centret ska också kunna stödja regionens övriga neurologmottagningar och bidra till fortbildning av vårdpersonal i primärvården. Liknande modeller finns redan internationellt och har visat sig kunna höja både vårdkvalitet och effektivitet. Det var en idé som föll i god jord hos de politiska representanterna som deltog på rundabordsamtalet. En satsning på migränvård görs under 2026 inom Region Skåne.

– Skånsk forskning har gett fler möjligheter till behandling som kan bli mer tillgänglig för dem som lider av svår värk eller migrän. Den moderatledda majoriteten har därför avsatt sju extra miljoner kronor i nästa års budget för att utveckla regional migränvård. Detta för att göra såväl diagnos som behandling mer tillgänglig, individanpassad och underlätta egenvård. Vi menar också att behovet av specialiserad kompetens på området, som kan stödja primärvårdens arbete, måste uppmärksammas ytterligare, säger regionrådet Anna Mannfalk (m). ■

Text: Anders Cnattingius, Huvudsaken



Rundabordsamtalet ägde rum inom ramen för projekt HUVUDSAKEN, som är ett samarbete mellan Svenska Huvudvärksällskapet och läkemedelsföretagen AbbVie AB, H. Lundbeck AB, Novartis Sverige AB, Organon Sweden AB, Pfizer AB och Teva Sweden AB.



Maria Holm, verksamhetssamordnare Huvudvärksförbundet.



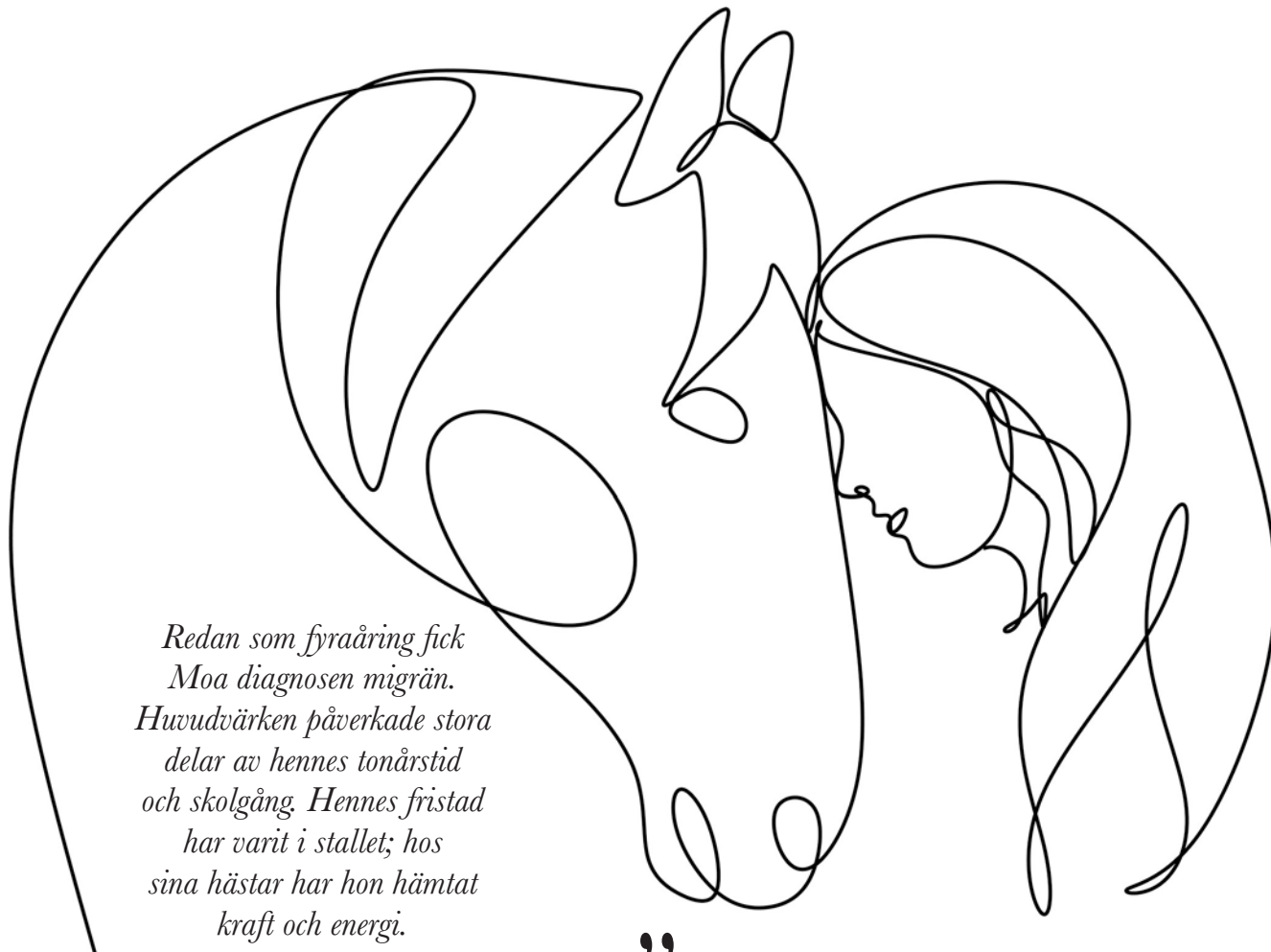
Anna Sundholm, sektionschef ME Neurologi, Karolinska Universitetssjukhuset.



Maria Lantz, ST-chef på Neurologiska kliniken, Danderyds sjukhus.



Anna Mannfalk (m), regionråd i Skåne.



*Redan som fyraåring fick
Moa diagnosen migrän.
Huvudvärken påverkade stora
delar av hennes tonårstid
och skolgång. Hennes fristad
har varit i stallet; hos
sina hästar har hon hämtat
kraft och energi.*

TEXT: CHARLOTTE MAGNUSSON
FOTO: ADOBE STOCK, PRIVAT

***”Man anpassar
sig och
livet med migrän
blir det
nya normala”***

Att rida barbacka tränar upp både balans och bälstyrka och ger även större samhörighet med hästen. Moa rider barbacka i paddocken på gården där hennes hästar står.



Moa Hedberg går nu sista terminen på humanistiska programmet på Korrespondensgymnasiet och läser på distans hemifrån. Trots att hon är så ung är *anpassning* ett ord som genomsyrar en stor del av hennes liv och vardag. Det och inplanerad återhämtning krävs för att Moa, som har svår migrän, ska klara av att plugga på heltid.

– Man anpassar sig och livet med migrän blir det nya normala, men så klart upplever man att man går miste om saker, säger hon.

Redan som liten kräcktes Moa ofta och blev hemskickad från förskolan. Man visste inte att kräkningarna berodde på migrän, utan det var vid fyra års ålder som Moa kunde uttrycka att det var i huvudet hon hade ont och fick diagnosen migrän.

– Jag minns inte mycket själv från anfall när jag var liten, utan har fått det återberättat av mamma. När jag fick migränanfall som barn fick jag en kraftig huvudvärk, kräcktes och hade svårt att notera min omgivning. Det enda som egentligen fanns att göra vid dessa lägen var att sova i ett mörkt och tyst rum.



”Hitta dina gröna aktiviteter, alltså de aktiviteter som går att genomföra utan att ta energi, även under sämre dagar.”

MOAS MIGRÄN KOM i skov; perioder med ökad frekvens av anfall varvades med perioder av färre anfall. Familjen kunde med hjälp av fasta rutiner hålla Moas migrän i schack fram till elva års ålder, då hennes anfall kom tätare och blev allt intensivare.

– Jag gick alltid och la mig och gick upp vid samma tid, undvek situationer med mycket folk och intryck, till exempel följde jag aldrig med till affären som barn. Vi undvek även saker som lekland och nöjesparker då de triggade min migrän.

Hur påverkade migränen din skolgång?

– Min migrän har påverkat stora delar av min tonårstid. Jag genomförde min skolgång till årskurs sex med god närvaro. I sjuan eskalerade frånvaron till följd av en hög migränfrekvens. Jag har alltid haft turen att ha lätt för mig i skolan, så jag klarade mina studier på egen hand, utan stöttning från skolan, fram till årskurs åtta, svarar Moa.

Men under vårterminen i åtton fick Moa mer och mer huvudvärk. Det var så illa att hon nu led av konstant migrän och inte alls klarade av att vara i skolan. Familjen gjorde allt för att hitta någon behandling som kunde dämpa anfallen. Olika förebyggande mediciner provades och utvärderades, men vid fjorton års ålder fick Moa diagnosen kronisk migrän. Hon kämpade dock på, pluggade de stunder hon mårde bättre och lyckades tenta av ämnen fram till jul. Under den här tiden drabbades dessutom Moa av utmattningsdepression och till slut blev situationen ohållbar – hennes svåra huvudvärk medförde att hon inte kunde avsluta grundskolan.

– Tack vare en fantastisk psykolog, som verkligen satte sig in i min migränproblematik, fick jag hjälp och stöttning att hitta ljuspunkter samt balans i livet. Jag kunde sakta men säkert återgå till studierna, då på Introduktionsprogrammet (IM).

Vilken hjälp får du av skolan nu?

– Mina studier på distans är på grund av min migrän. Jag hade inte kunnat genomföra en gymnasieutbildning på plats, så detta alternativ har varit guld värt för mig. Jag har även fått otroligt mycket stöttning från både skolan och lärarna genom anpassningar av omfånget på uppgifterna och möjlighet att ta igen missade examinationstillfällen. En stöttning som jag inte upplevde som yngre.

MED HJÄLPEN OCH stödet från skolan, lever förhoppningen hos Moa om att nu kunna ta sin gymnasieexamen. En sak hon påtalar är att om man som elev har hög frånvaro krävs det en nära kontakt med sina lärare. De måste förstå att migrän kan medföra att man blir borta mycket under vissa perioder.

– Mina studier har varit en krokig väg och mina betyg har påverkats. Något som för mig har varit jobbigt att acceptera, då jag alltid har varit en tjej med höga prestationsmål och planer på vidare studier.

Ett ställe där Moa har sin fristad och hämtar kraft är stallet där hennes hästar, Mojito och Frans, står. Stallet och hästarna har betytt mycket, särskilt eftersom migränen gjorde det svårt för henne att upprätthålla kontakten med sina kompisar. Men det fanns en period, när det var som sämst, att till och med glädjen att få vara med hästarna försvann. Då var det med hjälp och stöd från familjen och psykolog som Moa åter hittade tillbaka till lyckan att göra de saker som hon tidigare älskat.

– Jag planerar fortfarande in just de här småsakerna i livet. Saker som jag känner ger mig glädje utan att kosta alltför mycket i fråga om min migrän, till exempel bakning eller promenader.



Moa med sina två hästar. Till vänster med vit gramma står Mojito och Frans står till höger med en grön gramma.

ETT MIGRÄNANFALL DELAS IN I olika faser och den första, prodromalfasen eller förkänningsfasen, kan man märka av ett par dygn före själva migränanfallet. För Moa kan det till exempel vara hjärntrötthet och koncentrationssvårigheter. Ibland märker hon även av talsvårigheter.

– Något som märks i plugget då mina prestationer verkligen kan variera.

Andra symtom hon kan få innan migränanfallet kan vara domningar i händer och fötter, ljud- och ljuskänslighet samt en känsla som Moa säger är lite svår att beskriva: illamående kombinerat med ett sötsug.

När du får migrän, hur känns det?

– Att beskriva känslan av ett migränanfall för den som aldrig har upplevt det själv – är nästan omöjligt. När jag får migrän får jag en blixtrande huvudvärk, oftast främst på högersidan som strålar ut i pulserande smärta över ögat. Det enda jag kan göra är att lägga mig i ett mörkt, svalt rum och försöka ta mig igenom det.

Stress, känsloladdade perioder, våren och många sinnesintryck är några av de saker som kan ge Moa migrän.

– Jag undviker sociala sammanhang med mycket intryck, då jag vet att detta triggar min migrän, vilket påverkar mitt sociala umgänge. Jag lever ett väldigt rutinfäst liv i fråga om sömn, kost, fysisk aktivitet och återhämtning, då detta är något som krävs för att skapa en fungerande vardag och minimera antalet dagar med svår migrän.

NÅGRA AV DE UTMANINGAR Moa upplever är svårigheter att planera in och genomföra aktiviteter med familj och vänner. För att akut behandla ett anfall använder hon triptaner och som förebyggande en CGRP-hämmare. I dag mår Moa så pass bra att hon, förutom att plugga, kan jobba lite extra på ett gym, vilket hade varit en omöjlighet för ett par år sedan.

– På papperet kan det se ut som att jag lever ett väldigt aktivt liv trots min kroniska migrän. Men allt sker med anpassningar och inplanerad återhämtning, vilket jag har fått prova mig fram till för att förstå hur mycket jag egentligen klarar av. Tävlingsmål samt träningsmål, som jag hade när jag var yngre, har jag fått lägga på hyllan. All träning sker utifrån en nivå som min migrän klarar av, då tillfällen som jag pushat mig för hårt triggar ett anfall. Att leva med en kronisk smärta tar energi, något som är viktigt att ta hänsyn till både för egen del och för omgivningen. ■

Moa Hedberg

Bor: Skövde.

Ålder: 20 år.

Familj: Mamma, pappa, lillebror, hund och två hästar.

Gör: Pluggar gymnasiet på distans och jobbar lite extra på gym.

Intressen: Hästar, löpning och bakning.



TIPS

Har du några tips/råd att ge till andra unga personer som har migrän?

– Något som jag tycker är så viktigt att komma ihåg är att du inte är din smärta! Migrän tar plats i alla aspekter av livet, men definierar inte den du är. Du är så mycket mer! Vissa dagar är tyngre och planer måste ställas in, men det är okej.

– Ett viktigt råd är att våga be om hjälp av vuxna runt omkring dig och att komma ihåg att du aldrig är ensam. Våga säga stopp i tid!

– Ett annat tips från mig är att i en huvudvärksdagbok skriva eller markera bättre dagar och skriva tre små bra saker – vad som helst. Vänd på det! För det blir lätt bara fokus på dagar med svårare huvudvärk (vilket såklart är viktigt för att kartlägga smärtan och medicinering). Hitta dina gröna aktiviteter, alltså de aktiviteter som går att genomföra utan att ta energi, även under sämre dagar. Kanske en ljudbok, en promenad eller baka något litet.



FRÅGA OSS!

*Huvud-
värk av
nacksmärta*

TIPS

Har du också funderingar om huvudvärk, mediciner, vilka rättigheter du har på arbetet om du blir sjuk med mera? Mejla då din fråga till **Fråga oss:**

**huvudjournalen@
huvudvarksforbundet.se**

Mejla till: huvudjournalen@huvudvarksforbundet.se

FRÅGA

Hej!

När jag läste på högskolan började min migränresa och sedan dess har jag haft migrän till och från i olika svårighetsgrader. Nu har jag äntligen fått en ny medicin som hjälper mig ganska bra. Men varför får jag genast migrän när jag får nackvärk eller blir stel i nacken? Vad gör jag för fel och finns det något jag kan göra för att undvika att få migrän av min nacke?

Öm nacke

SVAR

Migrän får du inte av din nacke. Migrän är en neurologisk sjukdom och problemet finns alltså i hjärnan. Jag misstänker möjligen två saker. Det ena är, om din diagnos migrän är korrekt, att det du känner av är början av ett anfall; stelhet och smärta från nacken är vanligt och kan ibland också trigga ett anfall. Men utifrån din beskrivning så misstänker jag ändå att det är starten av ett anfall och när sedan anfallet är i "full blom" så tänker du på att du hade ont i nacken och att det var det som gjorde att du fick ett migränanfall. Lätt att förstå att tanken förs dit.

MEN, det finns också en annan sak jag tänker på utifrån din korta beskrivning. Har man uteslutit att du har en cervikogen huvudvärk? Det är en huvudvärk som beror på ett tillstånd i nacken.

Kan du till exempel provocera fram smärtan om du vrider och/eller böjer nacken? Eller om du trycker på vissa punkter i nacken? Den cervikogena huvudvärken skiljer sig åt just på den punkten att smärtan uppkommer och håller i under speciella rörelser och positioner av halsryggen. Det finns flera likheter i övrigt med migrän, till exempel illamående, så diagnosen är inte alltid så klar. Jag föreslår, om du känner igen dig i ovanstående beskrivning, att du tar kontakt med i första hand en duktig fysioterapeut. Denna kan vid behov remittera dig vidare till en ortoped och kanske man också bedömer det lämpligt att vid misstanke göra en röntgen (MR) på din halsrygg. ■



Monica Norén
Huvudvärksförbundets
huvudvärkssjuksköterska

Klinikchef/Migränkliniken: Värnamo,
Stockholm, Göteborg, Malmö, Kalmar, Karlstad, Linköping
Sekreterare Svenska Huvudvärkssällskapet

Medlemssidor

FÖLJ OSS PÅ:
FACEBOOK
OCH
INSTAGRAM!

Huvudvärksförbundet arbetar med att stödja och hjälpa personer som har olika former av huvudvärk. Vårt mål är att alla ska kunna leva ett så bra liv som möjligt trots sin huvudvärk. Vi delar med oss av information, kunskap, ger råd och stöd samt arbetar med att påverka beslutsfattare.



MEDLEMSFÖRMÅNER:

- **Kostnadsfri hjälp** av vårt rådgivningsteam: huvudvärkssjuksköterska och arbetsrättsexpert.
- Tidningen **HuvudJournalen** fyra gånger per år.
- **15 % rabatt hos Sound by Sweden** som bland annat säljer brusreducerande hörlurar. Erbjudandet gäller hela sortimentet och vid ett köptillfälle per kund. För att ta del av erbjudandet loggar du in på Min sida >>
- **10 % rabatt hos SJ** när du bokar 2 klass Lugn. För att utnyttja erbjudandet loggar du in på Min sida >> Där hittar du länken för att boka biljett.
- **Inbjudningar** till föreläsningar, samtalsgrupper, utflykter med flera andra aktiviteter som din förening eller förbundet ordnar.
- Möjlighet att teckna en **förmånlig hemförsäkring** samt **barnförsäkring** hos Folksam, via förbundets medlemskap i Funktionsrätt Sverige.



**Huvudvärks-
sjuksköterska**
Monica Norén



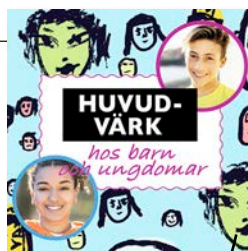
**Arbetsrätts-
expert**
Annette Carlén

GRATIS rådgivning för dig som är medlem

Huvudvärksförbundet har två expertrådgivare:
huvudvärkssjuksköterska och arbetsrättsexpert.
Som medlem får du gratis hjälp av dem.
Du når dem genom att mejla din fråga till:

● radgivning@huvudvarksforbundet.se

● Måndagar kl 9.00–10.00 kan du även ringa direkt till huvudvärkssjuksköterskan Monica Norén, tel 08-120 797 60.



Huvudvärk hos barn och ungdomar

I vår broschyr skriver vi om hur det är att ha ont i huvudet, om olika huvudvärks-sjukdomar och vad man kan göra för att hjälpa till. Där finns tips och råd samt en användbar huvudvärksdagbok. Beställ broschyren kostnadsfritt: kansliet@huvudvarksforbundet.se

Beställ
kostnads-
fritt!





STYRS DITT LIV AV MIGRÄN?

Migrän är mer än bara huvudvärk – den påverkar jobbet, familjen och vardagen för närmare 1,4 miljoner svenskar, kanske även för dig?

Om din nuvarande behandling inte räcker till, kontakta vården. Målet är att du ska kunna leva ditt liv, utan att migränen håller dig tillbaka.

Läs mer på migränmönstret.se



www.pfizer.se



Avsändare

Huvudvärksförbundet
Sankt Göransgatan 84, 3 tr
112 38 Stockholm

HAR DU OCKSÅ HUVUDVÄRK?

*Välkommen
att bli
medlem!*



Skanna
QR-koden

HUVUDVÄRKSFÖRBUNDET

