

HUVUD

JOURNALEN 

BLI MEDLEM I HUVUDVÄRKSFÖRBUNDET

Din tidning från
Huvudvärksförbundet

NR 141 | 2025



**FÖRDJUPAD
KUNSKAP** - bättre
smärtlindring

Ditt
MEDLEMSKAP
gör skillnad

Sveriges nya
SJUKVÅRDSMINISTER:

KORTARE köer

& MER

JÄMLIK vård

**LIVET
PAUSAS**

när huvudvärken
slår till

**HJÄRN-
SKAKNING**

nya rön för
bättre rehab



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 migranmönstret.se



www.pfizer.se



Långt ifrån VINTERVILA



FOTO: ANNA RUT FRIDHOLM

Så här i mitten av november går naturen in för vintervila. Just den här dagen när ledaren skrivs är det en blek sol utanför mitt fönster, och för några dagar sedan kom den första snön. Annars är det väl mest olika nyanser av grått och brunt ute så här års – något jag själv kan tycka rätt bra om faktiskt. Min huvudvärk är i allmänhet inte så väderkänslig, men det skarpa solljus som ofta flödar under vårvintern i min del av landet, tycker jag många gånger är ganska jobbigt.

På huvudvärksfronten är det allt annat än vintervila. Huvudvärksförbundet är en del av många pågående initiativ och processer. Socialstyrelsens arbete med att ta fram nationella riktlinjer har inletts, och vi med vårt patientperspektiv är med från starten. Arbetet beräknas vara klart i början av 2027, så det är en lång process som ligger framför oss. Att komma in tidigt i olika processer är ofta en framgångsfaktor, så det är jätteviktigt att vi är på tårna i det här sammanhanget. Vid det första mötet för någon vecka sedan deltog vi tillsammans med bland annat representanter från sjukvården, forskningen och olika yrkeskategorier.

Ett annat sammanhang som vi nyligen medverkade i och berättade om patientperspektivet var en konferens på temat smärta på Karolinska Institutet, då bland annat klusterhuvudvärk lyftes. Ytterligare ett exempel är rundabordssamtal på olika platser i landet, i olika regioner, kring migrän, anordnade av Svenska Huvudvärkssällskapet. Vi återkommer till de här händelserna i kommande nummer av HuvudJournalen.

Konferenser och prestigefyllda möten i all ära, i kväll ska jag vara med på det första årsmötet i vår färskaste huvudvärksförening, i Gävleborg. Det är också ett viktigt möte och en stor händelse.

Jag vill passa på att tacka för året som gått och önska er en riktigt God Jul och ett Gott Nytt År!

JOHAN LOOCK
Förbundsordförande

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

HUVUDVÄRKSFÖRBUNDET



HUVUDVÄRKSFÖRBUNDET



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
076-797 54 91
gavleborg@huvudvarksforbundet.se

HALLAND

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

JÄMTLAND HÄRJEDALEN

Kontaktperson: Johan Loock, ordf
070-345 28 65
norrland@huvudvarksforbundet.se

JÖNKÖPING

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

NORRBOTTEN

Kontaktperson: Britt Kastrén
norrland@huvudvarksforbundet.se

SKÅNE

Hanna Ullman, tf ordf
skane@huvudvarksforbundet.se

STOCKHOLM

Solmaz Ählfeldt, 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: Britt Kastrén
norrland@huvudvarksforbundet.se

VÄSTERNORRLAND

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 2026

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)

Kontaktperson: Mats Åkesson, ordf
073-063 96 01
Telefontid vardagar 9.00–10.00.
(Vi svarar även andra tider om vi har möjlighet.)
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 Migrärförbundet och 2016
antogs namnet Huvudvärksförbundet.



HUVUD

JOURNALEN

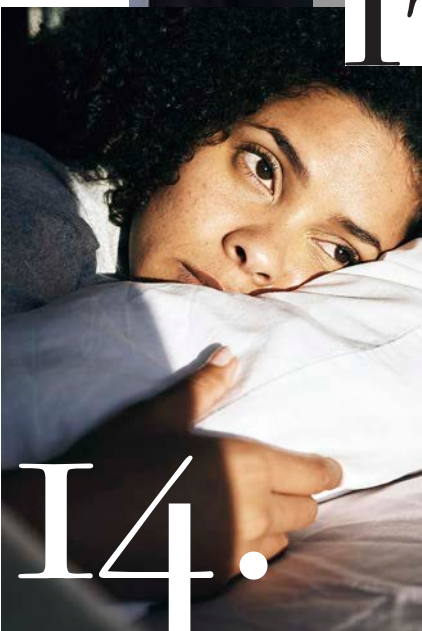


INNEHÅLL

#141

I2

I7.



I4.



HuvudJournalen 141

7

Livet sätts på paus när huvudvärken slår till

Gittan Negussies frustration när hennes migrän satte stopp för den inplanerade semesterresan blev startskottet till hennes barnbok Huvudont – dagen som inte blev som planerat.

I2

Kortare köer och mer jämlik vård

För att bedriva jämlik vård vill Sveriges nyttträdde sjukvårdsminister, Elisabet Lann, öka den statliga styrningen av vården. "Var i landet du råkar bo ska inte spela någon roll för vilken vård du får", säger hon.

I4

Ny forskning visar bristfällig sömn hos personer med klusterhuvudvärk

Forskare på Centrum för Klusterhuvudvärk vid Karolinska Institutet har i olika studier undersökt sömnen hos personer med klusterhuvudvärk. Ny studie visar att sömnen inte återhämtas under huvudvärksfria perioder.

I7

Hjärnskakning – nya rön för bättre rehab

Nya behandlingsrekommendationer lanseras som ska minimera riskerna för kvarstående men efter hjärnskakning. Möt en av medförfattarna till Hjärntrappan 2.0 – fysioterapeuten Victor Bull.



önskar

HuvudJournalen

God Jul & Gott Nytt År!

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

ANNONSBOKNING
huvudjournalen@huvudvarksforbundet.se
TRYCKERI
Åtta45
ISSN 2001-8967
NÄSTA NUMMER 142
kommer ut vecka 12



Framförda åsikter, innehåll i tidningen och annonser delas inte nödvändigtvis av Huvudvärksförbundet.



NJUT AV LIVET UTAN HUVUDVÄRK OCH MIGRÄN

www.migränfri.se



LIVET SÄTTS PÅ PAUS när huvudvärken slår till



Gittan Negussies barnbok sätter ord på rädslor och osäkerhet om sjukdomen migrän.

*Gittan Negussies frustration när hennes migrän satte stopp för den inplanerade semesterresan blev startskottet till hennes barnbok **Huvudont** – dagen som inte blev som planerat. Ett av budskapen Gittan vill förmedla med boken är vikten av att berätta för sin omgivning hur det är att leva med migrän.*

TEXT: CHARLOTTE MAGNUSSON
FOTO: ADOBE STOCK, PRIVAT

Det var sommar och året var 2019. Gittan Negussie och yngste sonen såg fram emot resan ner till Österlen men – som nog många som lever med svårare huvudvärk känner igen sig i – det blir inte alltid som man har planerat.

–Migränen satte stopp för resan, berättar Gittan Negussie. Jag blev så irriterad, besviken och ledsen så när jag blev bättre satte jag mig ner för att skriva av mig min irritation. Men i stället kom berättelsen om en familj ut på papperet.

Den berättelsen blev upprinnelsen till hennes barnbok **Huvudont – dagen som inte blev som planerat**. Boken sätter ord på rädslor och osäkerhet om sjukdomen migrän; att vi ska prata med varandra, berätta vad som händer och hur man mår för att undvika att man målar upp egna bilder i huvudet som kanske inte alls stämmer. En bok Gittan saknade när hennes barn var små för att kunna förklara för dem att det inte är någons fel när man blir sjuk.

– Boken handlar om en familj som ska göra en utflykt till en djurpark, men mammans migrän sätter stopp för det. Vi får följa dotterns besvikelse och även rädsla över att se mammans mående. Men också hur man i en familj kan hjälpas åt och vända en dag som inte blev som planerat till att ändå bli en bra dag.

Vem vänder den sig till?

– Det är en bok som jag tycker att man ska läsa tillsammans med barn och prata kring. Den passar för barn i 6–9 års ålder, men det handlar alltid om läsmognad. Jag vet 5-åringar som gillar den och även 10-åringar.



LIVET SÄTTTS PÅ PAUS...

Du har även gjort de fina illustrationerna i boken – jobbar du som illustratör?

– Nej, verkligen inte – men tack! Jag lärde mig rita under pandemin i ett ritprogram jag köpte till min platta. Det var en utmaning, men så roligt.

ETT AV BUDSKAPEN SOM Gittan vill förmedla med boken är just vikten av att dela med sig till sin omgivning om hur det är att leva med migrän. Saker man kan behöva hjälp med under ett anfall, vad som kan trigga ens migrän, att man kanske inte är på topp direkt efter ett anfall utan går på sparlåga eftersom man kan vara påverkad långt tid efter och även före ett anfall. När man är ”tråkig” och måste avboka är det en del av stegen i migränen – man säger inte nej för att man vill utan för att man inte kan genomföra det man tänkt. Gittan förklarar att hon själv känner sig som en svikare när hon behöver avboka. Det dåliga samvetet gnager trots att man inte själv kan rå för det.

– Jag har känt mig både otillräcklig, tråkig och svag då jag varit tvungen att tacka nej till familjeträffar, jobbevenemang med mera eller varit tvungen att avboka på grund av migränen.

Även om omgivningen – familj, kollegor, chef – är förstående så begränsar migränen Gittans vardag och kräver ständig anpassning. Hennes barn har också huvudvärk/migrän och de har pratat öppet om det i familjen.

– Nära kanske kan se att man har en ”craving” innan ett anfall som man själv inte ser. Förklara de olika stegen i migränen, tipsar hon om. Det är svårt att kunna sätta ord på vad man behöver mitt i ett anfall, men man kan prata om det innan. Kanske skriva ner det: vilka tabletter som behövs, kall handduk, vätskeersättning eller något annat.

GITTAN HAR LEVT MED HUVUDVÄRK så länge hon kan komma ihåg. Hon har både ”vanlig” huvudvärk, migrän med aura och yrselmigrän.

”Migrän-
hangover
– vad är
det?”

– Jag har ett minne av att jag sitter och dunkar huvudet i golvet och tycker det är skönt, antagligen för att det avledde huvudvärken.

I tonåren fick hon migrän med aura, men förstod då inte att synproblemen hörde ihop med huvudvärken. När Gittan kräktes till följd av migränen trodde hon att hon var magsjuk.

– Jag kunde periodvis ”gå in i mig själv” och sitta tyst och orkade inte riktigt hänga med eller lyssna i skolan. Tror inte att jag sa så mycket, varken i skolan eller hemma. Tänkte väl att alla har ont i huvudet, att det skulle vara så.

HUVUDVÄRKEN HAR PÅVERKAT allt ifrån studier, jobb, fritid och familjeliv. Hon lever med B-planer ifall hon skulle bli dålig. Tankar som: *vart kan jag gå och vila om jag får ett anfall?* finns ständigt med i bakhuvudet.

– Ovissheten när det slår till är jobbig att leva med.

Är det någon särskild händelse du minns?

– Jag var på bokmässan i Göteborg i september. En dag fick jag synbortfall och var tvungen att gå till hotellrummet och sova bort allt i stället för att vara kvar på mässan. ”Migränhangovern” varade i flera dagar vilket så klart påverkade vistelsen i Göteborg.

”Migränhangover” – kan du utveckla det?

– Det är något jag tycker vi pratar för lite om, alltså den påverkan som ett migränanfall har i flera dagar efteråt. Att jag inte känner igen mig själv, energinivån är låg och att jag inte har lust att göra saker. Vill helst bara vara hemma och ta det lugnt. Ibland känns det som att jag bara är och gör det jag måste göra. Jag känner varken glädje eller sorg – jag bara existerar. Sedan när jag går ur skovet så ska jag ta igen allt och har jättemycket energi. Det blir helt klart en obalans.

Du har perioder när du mår sämre och anfällen ökar?

– Ja, absolut, det är som att det går i skov. Jag önskar att jag visste när dessa perioder skulle inträffa eller vad som påverkar dem.

...när huvudvärken slår till

GITTAN PLANERAR SIN vardag – något som säkert många andra med svår huvudvärk kan relatera till – för att minimera risken att få anfall. Med åren har hon lärt sig hur viktigt det är att inte boka upp kalendern för mycket utan se till att där finns utrymme för vila.

– Om jag är i väg på något, till exempel ett jobb- eller familjeevent, brukar jag gå hem tidigt för att inte riskera att bli överansträngd. En utmaning är att jag måste planera min dag utifrån hur jag mår, och ibland behöver jag avbryta aktiviteter eller ta pauser för att vila. Jag prioriterar också att lägga mig tidigt på kvällen, även om det ibland känns tråkigt, eftersom jag vet att sömnbrist är en av mina triggers.

FÖRUTOM SÖMNBRIST ÄR Gittan extra känslig för stark parfymdoft, alkohol och starkt ljus, vilket innebär att det finns miljöer och situationer som hon undviker att utsätta sig för. Hon har turen att kunna arbeta hemifrån, något som gör stor skillnad de dagar då migränen finns där på morgonen. Sängläge och sova är ett måste när hon får ett anfall.

– Jag tolkar det som att kroppen talar om för mig att nu måste du vila! Finns inga genvägar.

Triptaner plus vanliga värktabletter fungerar hjälpligt för henne. Men det är sängen som gäller och en kall handduk över huvudet och ansiktet. Illamåendetuggummi hjälper henne nästan omgående vid illamående. I sin sänglåda har hon även handvärmekuddar som blir varma när de aktiveras.

– Jag håller dem i händerna för att lura kroppen lite. Ibland testar jag även att stoppa ner foten eller handen i en hink med varmt vatten. Det tar ofta bort den värsta udden av smärtan. Men när det är som värst orkar jag inte ta mig upp för att hämta varmt vatten i en hink.

PÅ MIN FRÅGA ATT försöka beskriva hur det känns när hon blir dålig svarar Gittan med fem ord: stress, skör, labil, trögtänkt och pratar baklänges.

– Beroende på var jag befinner mig så blir det en hög stresspåverkan: *hur tar jag mig hem? kan någon hämta mig? om jag har bilen med mig, vem kan hämta den?*

– Jag känner mig väldigt skör och labil och vill bara försvinna från situationen. Jag blir trögtänkt, kan ibland ”prata baklänges” – alltså jag tycker inte jag får ut orden utan tänker och kan säga fel ord. Hör att min röst blir svamlig och att jag låter annorlunda. Börjar stava fel.

Gittan förklarar att det även kan vara tecken på att migrän är på intågande. Hon har en tidslucka där hon måste hinna ta medicin för att inte anfallet ska bryta ut i full kraft. En händelse hon nämner inträffade nyligen när Gittan fick synbortbortfall på ett event och snabbt behövde få i sig tabletter och gick in på toaletten för att dricka vatten. Och där gör hon upptäckten att det bara fanns varmvatten.

– Första gången jag tänkt på detta – att man ställt in kranarna så att det bara är varmt



För Gittan är sängläge, kall handduk och sova ett måste när hon får migränanfall.



Gittan Negussie

Bor: Upplands-Bro kommun.

Ålder: 62 år.

Familj: Sambo, tre vuxna barn.

Gör: Arbetar på ett IT-företag med administrativa arbetsuppgifter.

Intressen: Skrivandet, musik, rita och vattengympa. Just nu virkar jag armband.

Livet sätts på paus

”Boken handlar om en familj som ska göra en utflykt till en djurpark, men mammans migrän sätter stopp för det.”

vatten. Man kan alltså inte få kallt vatten att dricka. I den stressen är det svårt att vara klar i huvudet och leta upp något annat ställe där det finns vatten som går att dricka.

HON BESKRIVER SIG SJÄLV som en urkramad trasa efter ett anfall – skakig och totalt överkörd. Ingen ork, har svårt att tänka klart och tappar ord.

– Är långsam och kosten efteråt blir förändrad. Då vill jag ha fet mat, typ hamburgare eller pizza, så även mina matvanor blir påverkade.

Vilka utmaningar ger migränen dig i vardagen idag?

– Migränen påverkar min vardag på flera sätt. En av de största utmaningarna är att jag ofta pressar mig själv att fortsätta med mina arbetsuppgifter, trots att kroppen egentligen signalerar att jag borde vila. Jag försöker dämpa symtomen med tabletter för att kunna fortsätta arbeta, men det leder ofta till att jag blir helt utmattad senare på dagen eller kvällen.

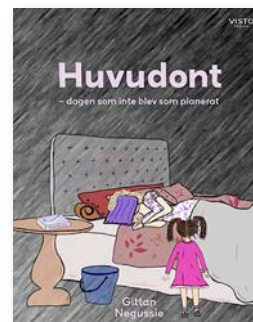
Mot slutet av intervjun lyfter Gittan påverkan som sjukdomen migrän har på vår omgivning och då inte bara på tvåbenta individer utan även att våra fyrbenta vänner kan drabbas – något som man kanske inte alltid tänker på.

– En sak jag önskar är att vi ibland pratade om hur migränen inte bara påverkar oss som har den utan även alla runt omkring oss som familj, vänner, skola, arbete med flera och även våra husdjur. Att vi har dåligt samvete för att inte riktigt orka med dem när vi har ett anfall. Det finns de som skulle vilja ha ett husdjur, men vet att de inte kan det för att de inte klarar att till exempel gå ut och gå med hunden när de har ett anfall.

Hur gör du för att må så bra som möjligt trots mycket smärta?

– Jag tränar genom att gå flera gånger i veckan på vattengymnastik och promenader. Fyller dagarna med bra musik på behaglig ljudnivå. Jag vill och är en aktiv person, men mycket får sättas på paus när migränen slår till. ■

”Det är en bok som jag tycker att man ska läsa tillsammans med barn och prata kring,” säger bokens författare Gittan Negussie.



Migrän- attack?

Har du ibland illamående eller kräkningar kopplat till din migrän?
Då kan Zomig® Nasal nässpray vara särskilt lämplig för dig.

Zomig® Nasal 5 mg/dos nässpray är ett receptfritt läkemedel för behandling av huvudvärken under en migränattack hos vuxna från 18 år.



Nässprayen börjar verka och lindra symtomen 15 minuter efter administrering.

Zomig® Nasal innehåller zolmitriptan och tillhör en grupp läkemedel som kallas triptaner och är framtaget för akut behandling av migrän.

Zomig® Nasal ska bara användas av dig som vet att du har migrän konstaterad av läkare. Kontakta läkaren om symtomen försämras eller inte förbättras inom 3 dagar.

För mer information om Zomig® Nasal, besök zomig.se

Läs bipacksedeln noga.



 **Zomig®** Nasal
ZOLMITRIPTAN



Zomig® Nasal (zolmitriptan), 5 mg/dos nässpray, lösning 2x0,1ml. Receptfritt läkemedel. Medel mot migrän. Användning: Zomig Nasal används för behandling av huvudvärken under en migränattack hos vuxna från 18 år. Zomig Nasal hjälper bara när en migränattack har börjat. Det kan inte förhindra en attack. Zomig Nasal är inte avsedd för behandling av andra typer av huvudvärk, till exempel spänningshuvudvärk. **Zomig Nasal ska bara användas av dig som vet att du har migrän konstaterad av läkare. Du måste kontakta läkare om symtomen försämras eller inte förbättras inom 3 dagar. Använd inte** Zomig Nasal om du har högt blodtryck eller har haft hjärtproblem, haft en stroke (slaganfall) eller kortvariga stroke-liknande symtom, har allvarliga njurproblem eller om du samtidigt tar vissa andra läkemedel mot migrän. Rådfråga läkare eller apotekspersonal om du är osäker på när du inte ska använda Zomig Nasal. Tala om för läkare eller apotekspersonal om du använder, nyligen använt eller kan tänkas använda andra läkemedel. Detta inkluderar växtbaserade läkemedel och receptfria läkemedel. **Om du är gravid eller ammar, tror att du kan vara gravid eller planerar att skaffa barn, rådfråga läkare eller apotekspersonal innan du använder detta läkemedel. Du ska inte amma inom 24 timmar efter att du tagit Zomig Nasal. Läs bipacksedeln noga.** Kontaktpuppgifter: Grünenthal Sweden AB, Gustav III:s Boulevard 34, 169 73 Solna. Tel 08-643 40 60. M-ZOM-SE-08-21-0001, Rev. februari 2024.



Med egen erfarenhet av migrän känner Sveriges nya sjukvårdsminister Elisabet Lann starkt för alla som kämpar med sin huvudvärk.

KORTARE KÖER och mer JÄMLIK VÅRD

– om
*Sveriges nya
sjukvårdsminister
får bestämma!*

E

TEXT: KAJSA ASP JONSON
FOTO: NINNI ANDERSSON, REGERINGSKANSLIET

Med 21 olika regioner som huvudmän för vården är det svårt att bedriva jämlik vård i hela landet. För att minska skillnaderna vill Sveriges nytillträdde sjukvårdsminister öka den statliga styrningen av vården. – Var i landet du råkar bo ska inte spela någon roll för vilken vård du får, säger Elisabet Lann som vill öka kapaciteten och korta värdköerna.

Elisabet Lann är sedan den 9 september 2025 Sveriges sjukvårdsminister. Hur ser hon på sitt uppdrag och vad ser hon för möjligheter och utmaningar? Har hon några specifika hjärtefrågor och vad har hon för tankar om hur migränvården kan bli mer jämlik?

HuvudJournalen har tagit pulsen på vår nya minister med fokus på hälso- och sjukvårdsfrågor.

Elisabet Lann, hur ser du på ditt nya uppdrag?

– Det är ett viktigt uppdrag. De flesta människor önskar slippa kontakt med vården. Men när vi behöver vård är det oerhört viktigt att man själv, ens barn och nära och kära får den vård man behöver. Därför vill jag göra vad jag kan för att bidra till en mer tillgänglig vård och en mer jämlik vård i hela landet.

Vilka är de största utmaningarna – och möjligheterna?

– Svensk sjukvård är fantastisk, när man väl får den. Men alldeles för många människor står olagligt länge i kö i väntan på vård. För mig är den viktigaste frågan att öka sjukvårdens kapacitet och korta

vårdköerna. Vi behöver också öka jämlikheten över landet och stärka statens styrning av vården.

Vilka är dina hjärtefrågor vad gäller vård, omsorg och preventionsarbete?

– Tillstånd som främst drabbar kvinnor och flickor är fortfarande underbeforskade, underdiagnostiserade och underbehandlade. Därför måste vården bli mycket bättre på att möta kvinnors behov av vård. En del i detta och att över huvud taget kunna möta människors vårdbehov kräver att primärvården lyckas skapa en god och nära vård på riktigt.

Hur ser dina förväntningar på de nationella riktlinjerna för migränvården ut?

– Med de nationella riktlinjerna vill vi öka tillgängligheten till vården, jämlikheten över landet och kunskapen om behandling av migrän. Fler ska få rätt diagnos och rätt behandling. Migrän är en folksjukdom som drabbar ungefär 15 procent av befolkningen, främst flickor och kvinnor. Smärtan från migrän innebär så klart ett lidande

Passa på - föreläsning i Umeå!

Elisabet Lann menar att alldeles för många väntar för länge på sjukvård och vill nu bidra till att vården blir mer jämlik och mer lättillgänglig för alla.

för den som drabbas, ofta med försämrad livskvalitet och begränsningar i livet. Jag har själv haft perioder med migrän och känner starkt med alla som kämpar i vardagen med svår huvudvärk – som återkommande får stå ut med hur viktiga dagar och stunder blir mer eller mindre förstörda av en envis huvudvärk som ofta är svår att bli av med.

Hur kan man arbeta för en mer jämlik huvudvärksvård i hela landet?

– Med 21 olika regioner som huvudmän för vården har vi stora problem när det gäller jämlik vård i Sverige. Jag anser att skillnaderna mellan regionerna är för stora och därför vill jag öka den statliga styrningen av vården. Var i landet du råkar bo ska inte spela någon roll för vilken vård du får. Ett steg på vägen är uppdraget om nationella riktlinjer till Socialstyrelsen och att Socialstyrelsen även ska stödja implementering av de nationella riktlinjerna när de väl finns på plats. ■

”Var i landet du råkar bo ska inte spela någon roll för vilken vård du får.”

Huvudvärksförbundet bjuder in till en kväll om migrän i Umeå!

Utbildningstillfälle

Hantera din vård och vardag med migrän

Föreläsare:

OSKAR SKÖLD

(ST-läkare i neurologi vid Norrlands universitetssjukhus)



Du kommer att få lära dig:

- ♥ vikten av att få en diagnos i tid
- ♥ vad jag kan göra själv i min vardag
- ♥ hur jag använder en huvudvärksdagsbok
- ♥ vilka behandlingar som finns och när de ska användas

Tid: Torsdag 15 januari 2026, klockan 17.30–20.30.

Plats: First Hotel Dragonen i Umeå.

Anmälan: Senast 5 januari till



Oskar Sköld (ST-läkare i neurologi) och Eva-Lena Wikström (sjuksköterska) deltar i frågestund. Dessutom blir det samtal med regionpolitikerna Anna-Lena Danielsson och Nicklas Sandström m.fl.



Vi bjuder på smörgås och kaffe/te. Föreläsningen är kostnadsfri – anhängiga är också välkomna. **Begränsat antal platser!**

Föreläsningen sponsras av: AbbVie, Lundbeck, Novartis, Organon, Pfizer, Teva.

ZZZ...

Ny forskning visar bristfällig sömn för personer med klusterhuvudvärk



Personer med klusterhuvudvärk har hög förekomst av sömnlöshet (insomni) och dålig sömnkvalitet under aktiv huvudvärksfas, men sömnen återhämtar sig inte under huvudvärksfria perioder (remission). Det visar ny forskning från Karolinska Institutet.

TEXT: CHARLOTTE MAGNUSSON
FOTO: ADOBE STOCK, PRIVAT

Forskare på Centrum för Klusterhuvudvärk vid Karolinska Institutet i Stockholm har i olika studier undersökt sömnen hos personer med klusterhuvudvärk. Att klusterhuvudvärk kan påverka sömnen har tidigare undersökningar påvisat. En studie från 2023 (se artikel i HuvudJournalen nr 132) visade att personer med klusterhuvudvärk tenderade att ta längre tid på sig att somna och hade subjektivt sämre sömn än huvudvärksfria personer.

– Vi ville följa upp dessa resultat genom att undersöka hur sömn påverkas under en aktiv klusterhuvudvärksperiod jämfört med huvudvärksfria *remissionsperioder. Specifikt ville vi utreda om personer med klusterhuvudvärk har insomni i högre grad än en genomsnittlig svensk person. Dessutom ville vi undersöka om sömnen blir återställd under remissionsperioder, säger Felicia Jennysdotter Olofsgård, postdoktor och studiens förstaförfattare.

DE BJÖD IN ÖVER 700 patienter med klusterhuvudvärk i Sverige att delta i studien. Forskarna använde sig av tre välkända sömnenkäter för att kunna studera sömnen i relation till klusterhuvudvärk. I slutändan kunde de inkludera svar från 325 personer som fick svara på frågor om sömnkvalitet, energinivåer, sömnighet under dagtid och tankar angående sömn.

Resultaten de fick fram visar på att totalt sett har 35,7 procent av studiedeltagarna sömnstörningar i form av sämre sömnkvalitet och/eller sömnlöshet (insomni). Studiedeltagare som var i en aktiv huvudvärksperiod hade sämre sömn än studiedeltagare i remission.

– Mer än 46 procent hade värden på sömnlöshet (insomni) över 15 när de var i en aktiv period – vilket anses vara måttlig till svår sömnlöshet. Den allmänna svenska befolkningen har färre symtom av insomni.

I en kohort med svenska deltagare äldre än 65 år hade 20 procent av deltagarna värden över 15 (tröskelvärdet för insomni).

I deras studie hade dessutom 43 procent av deltagarna svarat på ett sätt som tyder på dålig sömnkvalitet i en aktiv period av klusterhuvudvärk. Vilket kan jämföras med 22 procent av deltagarna i remission.

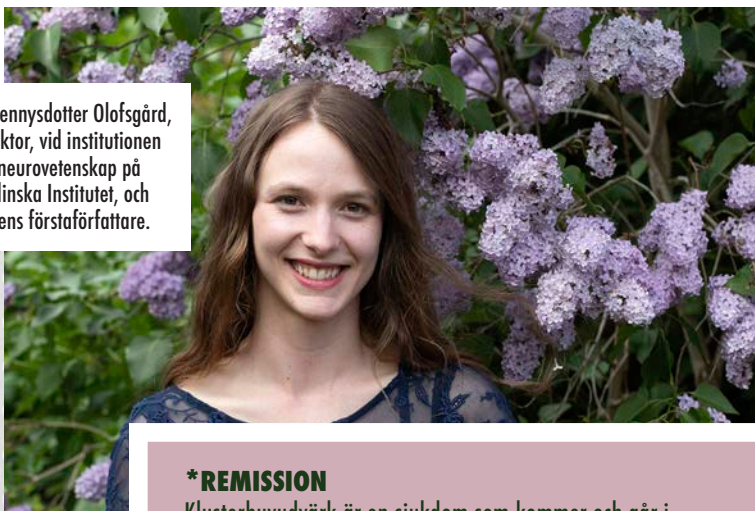
– Sömn var också korrelerad till remissionens varaktighet, vilket indikerar att studiedeltagare med klusterhuvudvärk som relativt nyligen avslutat en aktiv period fortfarande är delvis påverkade, säger Felicia Jennysdotter Olofsgård.

”Sömn är viktigt för mental och fysisk hälsa.”

DE FANN OCKSÅ ATT individer med klusterhuvudvärk hade höga nivåer av negativa tankar angående sömn, även i jämförelse med andra grupper som har sömnproblem, till exempel

personer med insomni.

Felicia Jennysdotter Olofsgård berättar om ett intressant resultat, nämligen att studiedeltagare – både i aktiv fas och i remissionsfas – i lika hög grad rapporterade överväldigande tankar och rusande känslor som är svåra att kontrollera på natten. Det indikerar att oro kan vara en bidragande mekanism bakom sömnsvårigheterna och att dessa till viss del fortsätter in i remissionsperioden.



Felicia Jennysdotter Olofsgård, postdoktor, vid institutionen för neurovetenskap på Karolinska Institutet, och studiens förstaförfattare.

***REMISSION**

Klusterhuvudvärk är en sjukdom som kommer och går i perioder (kluster). När man har attacker kallas det för aktiv fas, och då har man attacker dagligen i några veckor upp till några månader. Sedan går man in i en fas utan huvudvärk som kallas remission. När man är i remission har man inga symtom alls och dessa perioder kan vara allt ifrån några veckor upp till flera år. Vissa patienter har inga eller väldigt korta remissionsfaser, och då kallas det för kronisk klusterhuvudvärk.



”Individer med klusterhuvudvärk hade höga nivåer av negativa tankar angående sömn.”

– En av anledningarna till att det är intressant är därför att interventioner – som kognitiv beteendeterapi – förhoppningsvis kan minska oro kring sömn och överväldigande tankar, speciellt under remissionsperioder, förklarar Felicia Jennysdotter Olofsgård.

Vet man vad det beror på att de har en sämre sömnkvalitet?

– Vi undersökte inte specifikt orsakerna bakom vad som kan få individer med klusterhuvudvärk att sova sämre, men noterade att deltagare i aktiv huvudvärksperiod fick betydligt sämre resultat än de i remission. Detta tyder på att dessa mycket smärtsamma attacker direkt eller indirekt (75 procent rapporterar att deras attacker regelbundet inträffar på natten) stör sömnen.

MÅNGA PATIENTER HAR regelbundet rapporterat sömnbrist som en av de utlösande faktorerna för sina huvudvärksattacker.

– Sömn är viktigt för mental och fysisk hälsa. Därför är det extra viktigt att hjälpa patienter att hantera sina attacker på bästa sätt och minimera effekten på sömnen. Huvudvärksattacker kan förstås vara väldigt dränerande och dålig sömn kan göra det svårare för patienter att återhämta sig från dessa attacker.

KVINNOR HADE i allmänhet sämre subjektiv sömnkvalitet än män. Delvis kan det bero på att en högre andel kvinnor än män hade kronisk klusterhuvudvärk. När de tittade på alla deltagarna som ingick i studien fann de att subjektiv sömn förbättras med åldern. Men när de specifikt granskade deltagare som var i en aktiv huvudvärksperiod var åldern inte kopplad till sömn. Felicia Jennysdotter Olofsgård förklarar att kopplingen till ålder troligen beror på att äldre individer är mindre benägna att vara i en aktiv period.

På vilket sätt kan personer med klusterhuvudvärk få nytta av resultaten från studien?

– Det är viktigt för läkare att vara medvetna om de sömnsvårigheter som kan uppstå för patienter med klusterhuvudvärk. Det är också viktigt för läkare och patienter att veta att sömnsvårigheterna inte alltid försvinner under remissionsperioderna och att sömninterventioner därmed kan behövas även under huvudvärkfria perioder.

Tror du att dessa resultat även skulle kunna stämma för patienter som har annan svår huvudvärk/migrän?

– Det är troligt att patienter med andra typer av huvudvärk inklusive kronisk migrän har påverkad sömn. Huvudvärk och sömn har länge ansetts ha en dubbelriktad effekt, där dålig sömn kan förvärra huvudvärk och huvudvärk kan förvärra sömnen. Klusterhuvudvärk är unik i hur ofta attackerna sker nattetid för många patienter, och därför kan sömnen påverkas särskilt mycket. Dessutom har migränpatienter inte huvudvärksperioder på samma sätt som patienter med klusterhuvudvärk och därför kan resultaten avseende patienter i remission och aktiv period inte översättas direkt.

ATT SOVA GOTT ÄR VIKTIGT för att man ska må bra och har även betydelse för att man ska ”klara av” de svåra huvudvärksattackerna. Studien visade att patienter med klusterhuvudvärk hade bristfällig sömn även mellan anfällsperioderna och det är under de huvudvärksfria perioderna som de behöver samla kraft och ork, kort sagt återhämta sig. Sömn är starkt kopplat till mental hälsa och välbefinnande.

– Just nu undersöker vi hur klusterhuvudvärk kan påverka risken för patienter att utveckla utmattningssymtom och hur det relaterar till deras sömn. I framtiden hoppas vi att kunna undersöka olika sömnbeteenden och förhoppningsvis utveckla strategier och eventuellt sömnterapi som kan hjälpa patienter att hantera trötthet och optimera återhämtning, säger Felicia Jennysdotter Olofsgård.

Resultaten från studien publicerades i tidskriften Headache: The Journal of Head and Face Pain. ■



Hjärnskakning

– nya rön för
bättre rehab



En enda smäll kan ge bestående huvudvärk och långvariga besvär. Nu lanseras nya behandlingsrekommendationer som minimerar riskerna för kvarstående men efter hjärnskakning.

Möt elitidrottaren som efter många smällar mot huvudet och upprepade hjärnskakningar tvingades sluta, och som nu hjälper andra med rehabilitering och vid långvarig problematik. Victor Bull är en av medförfattarna till Hjärntrappan 2.0.

TEXT: KAJSA ASP JONSON
FOTO: ADOBE STOCK, PRIVAT

Hjärnskakning är en traumatisk hjärnskada, orsakad av direkt eller indirekt våld mot huvudet. Symtom kan komma omedelbart i samband med skadetillfället, eller utvecklas under de närmaste minuterna eller timmarna efter. Besvär kan även utvecklas sekundärt, långt senare. Symtomen kan vara diffusa och ospecifika, men huvudvärk, yrsel och trötthet är de vanligaste.

Victor Bull arbetar på Hjärnskakningsmottagningen i Malmö, en mottagning som är helt inriktad på hjärnskakning. Han är fysioterapeut och har även en bakgrund som elitidrottare i svenska karatellandslaget. Han hann ta tolv SM-guld men liksom många andra idrottare tvingades han sluta med sin sport, på grund av återkommande hjärnskakningar. Sista gången han klev av mattan och idrottskarriären tog slut var den 27 augusti 2016. Under fyra år led han av svår hjärntrötthet, sömnsvårigheter och huvudvärk. Nu använder han sin kunskap och sina erfarenheter för att hjälpa andra som drabbats av hjärnskakning.



I litteraturen skiljer man ofta mellan hjärnskakning hos "vanliga människor" och hos idrottare. Problematiken vad gäller skador och symtom är densamma, men risken är större att få fler smällar och upprepade hjärnskakningar inom idrotten. Råden som ges till de olika grupperna är därför inte helt samstämmiga.

Hjärnskakning



"VANLIGA MÄNNISKOR" vs. idrottare. Vid en hjärnskakning sker förändringar i hjärnan som kan ta lång tid för att normaliseras men undersökningar med datortomografi eller magnetkamera visar oftast inget avvikande. Under den första tiden efter en hjärnskakning är hjärnan mer känslig än normalt, och nya smällar mot huvudet ska helst undvikas.

I litteraturen skiljer man ofta mellan hjärnskakning hos "vanliga människor" och hos idrottare. Skademässigt och vad gäller symtom är problematiken densamma, men inom idrotten är risken större att man får fler smällar. Därför är råden som ges till de olika grupperna inte helt samstämmiga. Victor Bull menar att man är lite mer generös med undersökningar och att ställa diagnos på en idrottare, eftersom risken att de får en ny skada inom kort är större än hos en person som inte utsätter sig för samma grad av risk. I sitt jobb träffar han både personer som fått hjärnskakning i samband med en trafikolycka eller liknande, och idrottare. De utgör 30–40 procent av patienterna på mottagningen.

– Hur vanligt det är att drabbas av hjärnskakning beror på hur man lever,

och det finns ett stort mörkertal, menar Victor Bull. Tillförlitlig statistik saknas eftersom många hanterar en hjärnskakning på egen hand och inte söker vård.

Om fler hjälmar påverkar statistiken och olycksrisken menar han är oklart. Visserligen är det betydligt fler cyklister och skidåkare som använder hjälm nu jämfört med för 20–30 år sedan, men samtidigt har många ändrat sitt beteende och utsätter sig för fler riskmoment.

”Numera rekommenderas en mer aktiv rehabilitering enligt Hjärntrappan 2.0.”

– En bra hjälm som sitter ordentligt minskar risken för hjärnskador och hjärnskakning – samtidigt cyklar vi fortare, och åker skidor snabbare. Det är jättebra att folk använder hjälm, men det är osäkert om det sker färre skador jämfört med förr, med tanke på att folk kör snabbare nu, säger Victor.

HANS UPPLEVELSE ÄR ATT många som haft en hjärnskakning får bestående men, men det kan bero på att han främst träffar de som har allra svårast problem. De allra flesta spontanläker efter en hjärnskakning, ofta inom ett par veckor, men enligt litteraturen får mellan några procent upp till var femte person mer långvariga besvär. Symtom kan vara exempelvis kvarstående huvudvärk, yrsel, hjärntrötthet, ljud- och ljuskänslighet, tinnitus eller svårigheter att läsa eller använda skärm.

Många gånger uppstår symtomen direkt i samband med skadetillfället, men de kan även komma sekundärt, långt senare. Victor förklarar: En hjärnskakning utlöser ofta initialt en huvudvärk, som är övergående. Efter det kan en ny huvudvärk komma sekundärt, orsakad av exempelvis sömnbesvär, svåra minnen från händelsen, nackproblem, stress, trötthet, yrsel, att man fått migrän eller inte kommit igång med jobb eller skola. Victor möter ofta personer som lider av spänningsrelaterad huvudvärk – som vem som helst kan drabbas av.

– Personer som fått en hjärnskakning har ofta fått rådet att vila – det mår de allra flesta dåligt av, konstaterar han. Vi mår bra av rutiner och fysisk aktivitet.

VICTOR BULL MENAR ATT det är uppenbart att det finns många andra problem som kan utvecklas sekundärt, under lång tid, men många gånger hanteras alla besvär som om de grundar sig i hjärnskadan. En hjärnskakning kan exempelvis orsaka stress, sömnbrist och andra faktorer som kan trigga migrän hos en migränpatient. Yrsel är ett annat symtom som kan komma efter trauma mot huvudet – inte sällan visar det sig senare att slaget har utlöst en kristall-yrsel.

Som fysioterapeut är han både primär behandlare som definierar yrsel och huvudvärk och ger svar på frågor om

”Många gånger uppstår symtomen direkt i samband med skadetillfället, men de kan även komma sekundärt, långt senare.”

akuta besvär och om långvariga besvär vid hjärnskakning, även kallat postkon-tusionellt eller postkommotionellt (post commotio) syndrom. Ofta handlar det om att kartlägga symtomen och problematiken, försöka hitta bakom-liggande orsaker och därefter välja en strategi – ge verktyg för att hantera besvärerna och veta vem man ska skicka vidare till om så behövs. Vid symtom som tyder på migrändiagnos skickar han i första hand vidare till primär-vården, som i sin tur får remittera vidare till specialistvård vid behov. De patienter som har problem med yrsel eller psykisk ohälsa, såsom ångest, depression eller problematik som grundar sig i rädsla för ”ytterligare en smäll”, kan också behöva hjälp för att hitta rätt i vården.

Den primära behandlingen avgörs alltså utifrån vilka problem individen har. Men om han skulle ge ett enda råd som är bra för många, så är det regel-bunden konditionsträning:



Vanliga symtom vid hjärnskakning är huvudvärk, tryckkänsla i huvudet, nacksmärta, illamående eller kräkningar, yrsel, dimsyn, balansproblem, ljus- eller ljudkänslighet. Även hjärntrötthet och koncentrationssvårigheter förekommer.



På Hjärnskakningsmottagningen i Malmö arbetar fysioterapeuten Victor Bull och två läkare. Victor har även Hjärnskakningspodden där han möter personer med kunskap och erfarenhet inom området.

– Fysisk aktivitet på en måttlig nivå är den enskilt bästa behandlingen, säger Victor Bull. Det är den mest väldokumenterade och beforskade behandlingen för hjärnskakningsdrabbade. Det gäller att träna på en nivå som utmanar symtomen, lite i taget, för att långsiktigt öka tolerans-nivån och höja livskvaliteten. Och fysisk aktivitet har dessutom många andra hälsofördelar, för alla.

HJÄRNSKAKNING. SÅ VAD ÄR DET då egentligen som händer när man får en smäll mot huvudet?

Hjärnskakning är en mild hjärnskada som uppstår vid direkt eller indirekt våld mot huvudet. Skadan orsakar mikrosko-piska förändringar i hjärnans nervceller och symtomen kan variera och vara olika hos olika individer. Symtom och tecken på hjärnskakning uppstår oftast inom sekunder och minuter upp till omkring 72 timmar efter traumat. Vanliga symtom är då huvudvärk, tryckkänsla i huvudet, nacksmärta, illamående eller kräkningar, yrsel, dimsyn, balansproblem, ljus- eller ljudkänslighet. Även hjärntrötthet och koncentrationssvårigheter förekommer.

Symtomen kan vara milda eller mer besvärande och hos de flesta lindras eller försvinner de inom ett par dagar eller veckor. Hos vissa kvarstår de under längre tid och hos en del utvecklas långvariga besvär. Upprepade hjärnskakningar ökar risken för neurodegenerativa sjukdomar.

Diagnos ställs (av vårdgivare) baserat på händelsen och symtombilden. Varningstecken (”röda flaggor”) som kräver akut vård är exempelvis medvetandeförlust (även kortvarig), upprepade kräkningar, tilltagande huvudvärk, svår smärta eller stelhet i nacken, plötsliga synbortfall eller dubbelseende, svår trötthet, kramper, domningar eller svaghet i armar och eller ben, balans- eller synrubbingar, talsvårighet samt förvirring eller förändrat beteende såsom tilltagande oro, irritation eller aggressivitet. Symtom kan även visa sig som att man upplever omgivningen och det som händer runt omkring mer diffust, samt koncentrationssvårigheter och minnesproblem, hjärntrötthet, däsighet, nedstämdhet, förvirring eller att man känner sig ”annorlunda”.

REHABILITERING MED Hjärntrappan 2.0. Om man misstänker att en person har fått en hjärnskakning i samband med träning eller tävling ska aktiviteten genast avbrytas. Men istället för total vila, som var det råd som gavs förut, rekommenderas numera en mer aktiv rehabilitering enligt ”Hjärntrappan 2.0”. Metoden innebär stegvis återgång till träning, även vid kvarstående lättare symtom.

Läs mer om hur det går till i artikeln på nästa sida! ■

HJÄRNtrappan 2.0

Hjärntrappan 2.0 är den evidensbaserade rehabilitering som rekommenderas efter hjärnskakning, för optimal återhämtning och för att minska oron kring återgång till idrott.

TEXT: KAJSA ASP JONSON
ILLUSTRATION: PRIVAT

Rekommendationerna i denna uppdaterade version av Hjärntrappan (som publicerades i juni 2025) innebär viss fysisk aktivitet tidigt i återhämtningsfasen och att återgång till aktivitet kan ske trots lättare symtom och även om man har en viss symtomökning vid aktivitet. Om besvären kvarstår kan en fördjupad symtomutredning och exempelvis kognitiv kartläggning behövas, samt vidare rehabilitering hos vårdgivare med specialkunskap om hjärnskakning.

Efter 1–2 dygns vila (**steg 1**) kan man påbörja lätt fysisk aktivitet

(**steg 2**). Återgång till skola och arbete rekommenderas, även vid lätta eller måttliga symtom. Dock bör man vara försiktig och till exempel undvika miljöer där ny skada mot huvudet kan uppstå.

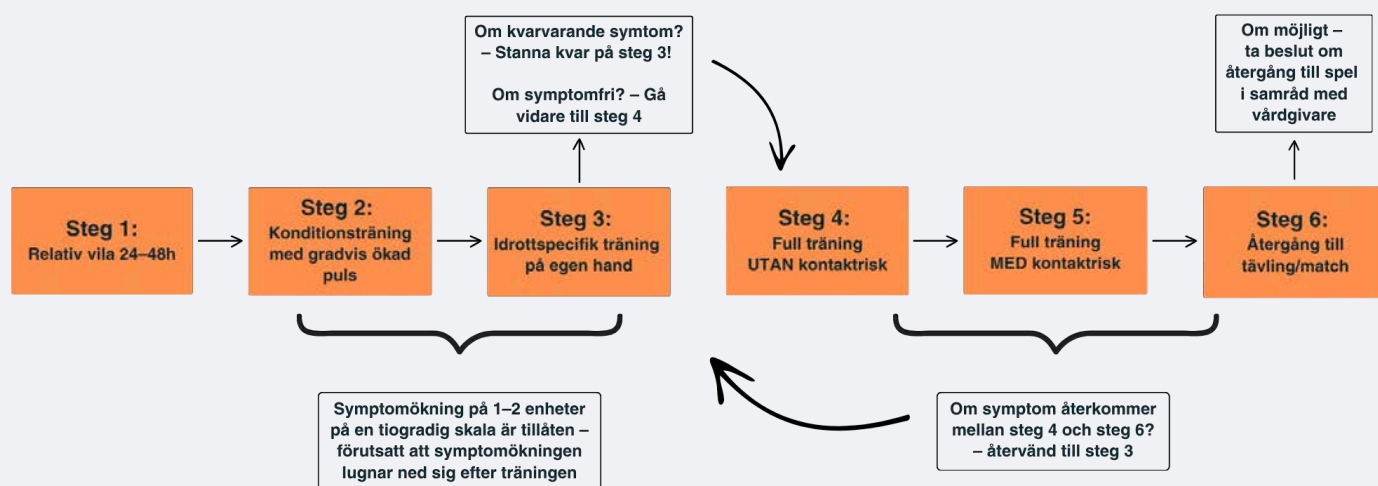
– Skärmrestriktion (vad gäller dator, smartphone, läsplatta och teve) under de första två dygnen verkar förbättra långtidsresultaten på gruppnivå, säger Victor Bull, men därefter finns inga restriktioner. Det betyder dock inte att alla kan använda skärm bekymmersfritt, betonar han.

EFTER ÅTERGÅNG TILL skola respektive arbete kan man även stegvis börja med träning och idrott igen. **I steg 3** lägger man till idrottsspecifik träning

utan kontaktrisk, och i nästa steg (**steg 4**) full träning utan kontaktrisk. Därefter full träning med kontaktrisk (**steg 5**), och slutligen (**steg 6**) återgång till tävling/match. Om symtom kvarstår vid steg 4, 5 eller 6 återgår man till steg 3.

Ju mer initiala symtom desto längre blir ofta återhämtningen efter en hjärnskakning. Även tidigare hjärnskakningar och psykologiska och psykiatriska faktorer har betydelse för tillfrisknandet. De vanligaste kvarstående problemen efter hjärnskakning är huvudvärk, trötthet och yrsel, men vissa drabbas av mer diffusa symtom såsom irritabilitet, nervositet, ångest, koncentrationssvårigheter och minnesproblem. ■

Hjärntrappan 2.0



*Manuell terapi, akupunktur,
laserbehandling, träning med VR-glasögon,
huvudvärksskola och bassängträning.
Utbudet av behandlingar är brett
som fysioterapeut Anna Kullberg Paknia
använder sig av i
sitt dagliga arbete.*

Fördjupad KUNSKAP

– bättre smärtlindring

TEXT: CHARLOTTE MAGNUSSON
FOTO: ADOBE STOCK, PRIVAT



Anna Kullberg Paknia, fysioterapeut.

Det finns olika steg i en behandlings-
trappa och när det kommer till
huvudvärk innehåller ett av stegen
icke-farmakologiska behandlingar.
Där hittar man bland annat sjukgym-
nastik/fysioterapi. En som i sitt dagliga
arbete möter personer med olika huvudvärkssymtom är
fysioterapeut Anna Kullberg Paknia som sedan en tid
tillbaka övervägande jobbar med denna patientgrupp.

– Jag träffar mestadels patienter med symtom i nacke,
huvud och käke men även de med yrsel. I övrigt möter
jag patienter med muskuloskeletal smärta och gör be-
dömningar och behandlingar inom neurodynamik samt
pre- och postoperativ ortopedi, berättar Anna.

Med egen erfarenhet av spänningshuvudvärk och
migrän är det kanske inte så konstigt att Anna lagt fokus
på att hjälpa personer som har någon form av huvud-
värk. Men det som först ledde henne in på vägen till
sjukgymnastiken var dock något annat, nämligen alla
de idrottsskador hon drabbades av som ung trupp-
gymnast.

FÖR PERSONER SOM LIDER AV huvudvärk finns hjälp
att få hos en sjukgymnast/fysioterapeut. Det finns dock
ingen generell behandling för en viss typ av huvudvärk,
utan Anna tillämpar en rad olika behandlingar utifrån
individens behov. Som utbildad specialist inom OMT
(ortopedisk manuell terapi) arbetar hon med individu-
ella behandlingar: manuell terapi – vilket kan innebära
mobilisering, mjukdelsbehandling och muskeltöjning i



”Hos patienter i medelålder till äldre ålder möter jag främst cervikogen (nackutlöst) huvudvärk med cervikal artros som den främsta orsaken.”



Vad kan en sjukgymnast/fysioterapeut göra för att hjälpa personer med huvudvärk? Det finns en hel del de kan göra, men dock ingen generell behandling för en viss typ av huvudvärk. Manuell terapi, akupunktur, laserbehandling, gruppträning, huvudvärksskola och bassängträning är några av de behandlingar som fysioterapeut Anna Kullberg Paknia använder för att behandla sina patienter.

nacke och käke – samt individanpassad träning. Dessutom leder hon träningsgrupper, bassängträning och huvudvärksskola.

Andra behandlingar Anna använder sig av är akupunktur och det kan hon ge i smärtlindrande syfte mot huvudvärk, men också för avslappning och för nedvarvning. De patienter som har smärta över käkleden kan även få laserbehandling. Stötvågsbehandling används vid smärta i nedre delen av nacken/skulderpartiet på grund av spänningshuvudvärk. På senare år har det även dykt upp nya spännande behandlingsalternativ.

– Genomgående är att alla patienter som har nedsatt motorisk muskelkontroll i nackens djupa system får individanpassad träning eller sensomotorisk träning med laserpekare eller VR-glasögon. Denna teknik och unika träningsmetod är relativt ny inom fysioterapin.

Anna förklarar att sensomotorisk träning med laserpekare eller VR-glasögon innebär att man interagerar nackens proprioceptorer, balanssystemet och synen som kan vara påverkad.

– Träningen kan användas vid flera diagnoser, men jag använder träningen främst vid whiplashsymtom. Även huvudvärkspatienter kan träna med denna utrustning och jag ser ibland även effekt hos de patienterna.

Vilken är den vanligaste formen av huvudvärk hos dem som söker hjälp hos dig?

– De barn och ungdomar som söker har främst spänningsrelaterade besvär. Det kan också handla om stress och överansträngning till följd av elitidrott eller stressrelaterad huvudvärk på grund av höga prestationskrav från skolan och omgivningen. Brist på vila och återhämtning, helt enkelt.

– Hos patienter i 20–30-årsåldern finns en variation, men också en kombination av spänningshuvudvärk och migrän. I denna grupp ser jag oftast även de patienter som har kronisk huvudvärk på grund av utmattningssyndrom och en mindre andel patienter som fått ett trauma mot huvudet, haft hjärnskakning eller whiplashskada.

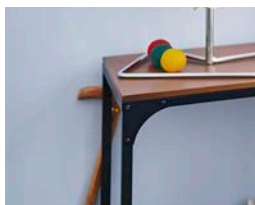
– Hos patienter i medelålder till äldre ålder möter jag främst cervikogen (nackutlöst) huvudvärk med cervikal artros som den främsta orsaken.

En mindre grupp som Anna behandlar har chiari-missbildningar.

SEDAN NÅGRA ÅR TILLBAKA håller Anna ett antal huvudvärksskolor, vår och höst, på mottagningen Feelgood i Stockholm där hon har sin arbetsplats. Syftet med huvudvärksskolorna är att ge fördjupad förståelse för orsakerna bakom huvudvärk, presentera olika behandlingsalternativ samt ge individen verktyg för att själv arbeta med både förebyggande och lindrande åtgärder.



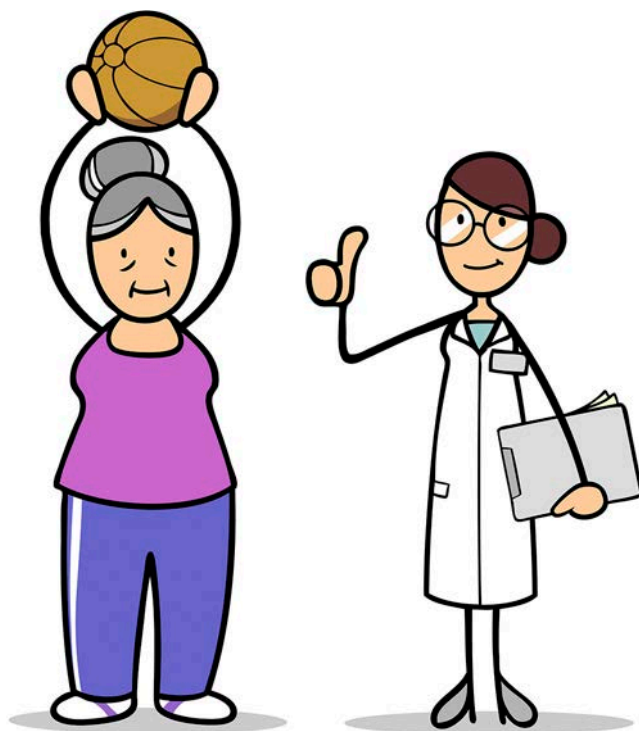
En spännande nyhet inom fysioterapin är träning med VR-glasögon. Anna Kullberg Paknia använder det främst vid whiplashsymtom, men även för huvudvärkspatienter.



Fyra till tio deltagare träffas en timme per tillfälle för utbildning och samtal. Dessa två träffar (med två veckors mellanrum) omfattar teori, föreläsning och diskussion. De deltagare som önskar kan välja att fortsätta med gruppträning; femtio minuter, en gång per vecka under tio veckor. Träningsgruppens pass för huvudvärkspatienter består av avspänning, yogaövningar och stabilitetsträning för nacke, hals, skuldror och bål.

Vad innehåller föreläsningarna?

– Vid den första träffen går vi igenom olika huvudvärksdiagnoser och symtom samt ”röda flaggor” vid huvudvärk. Vid det andra tillfället går vi igenom olika fysioterapeutiska behandlingsmetoder,



hur stress kan påverka huvudvärkssymtom, individuellt anpassad träning och gruppträning.

Anna informerar och gruppen diskuterar de vanligaste diagnoserna: spänningshuvudvärk, cervikogen (nackutlöst) huvudvärk och migrän.

– Deltagarna får veta mer kring hur stress kan påverka, en övergripande anatomi kring nacke och käke samt neurologens roll vid huvudvärkssymtom. Jag pratar även en del om läkemedelsöveranvändningshuvudvärk.

Blir det många diskussioner; delar de med sig av sina egna erfarenheter?

– Mitt syfte med skolan är att få en diskussion mellan deltagarna. Det kan variera mellan olika grupper, men det finns alltid en eller flera som delar med sig av sina egna erfarenheter. Jag är även öppen för att dela med mig av min egen historia, om det kan hjälpa andra.

– Jag fick migrän vid 23 års ålder och har haft besvär av spänningshuvudvärk sedan jag var ungdom, berättar Anna.

Hon har funderat över om hennes huvudvärk också kan ha påverkats av alla de gånger som hon i gymnastiken landade på huvudet när hon slog runt i voltkombinationer. Gymnastik för hennes del numera består mest av att vara gymnastikledare åt sina två små söner på fyra och sex år.

DET SOM UPPSKATTAS allra mest av deltagarna är att få träffa andra patienter med liknande besvär; att få dela med sig av egna erfarenheter och få tips från andra är värdefullt för denna grupp patienter.

I samband med att Anna håller huvudvärksskolor delar hon även ut – till deltagarna – informationsmaterial och tidningen Huvud-Journalen från Huvudvärksförbundet.

När de lämnar skolan – vad vill du att de ska ta med sig då?

– Jag vill att de ska känna en gemenskap med andra människor som också känner sig begränsade i sin vardag på grund av huvudvärken, få en större inblick i olika diagnoser och fysioterapeutiska behandlingsmetoder och förstå hur stress kan påverka symtomen.

DET ÄR ÖVERVÄGANDE KVINNOR som söker hjälp för sin huvudvärk

hos fysioterapeut, men Anna träffar även på män i olika åldrar som deltar på träning och föreläsning.

För att få rätt diagnos och rätt behandling tipsar Anna om att föra huvudvärksdagbok. Hon påpekar också vikten av att veta att man behöver ta ett eget ansvar i sin vård mot huvudvärk.

– Din husläkare behöver remittera dig till en neurologmottagning vid behov. Du behöver inte ha remiss till en fysioterapeut eller till en specialistsfysioterapeut för att kunna boka besök. ■

Ta hjälp av våra rådgivare!

TIPS TILL

DIG SOM MEDLEM!

Annette Carlén (arbetsrättsexpert)

kan ge råd och stöd om du har problem på din arbetsplats eller med din arbetsgivare. Hon kan berätta vilka rättigheter du har, vilka skyldigheter arbetsgivaren har och tipsa om hur du ska gå vidare för att lösa problemen.

Till **Monica Norén**

(huvudvärkssjuksköterska) kan du höra av dig om du har någon medicinsk fråga eller behöver råd för att försöka få kontroll över din huvudvärk. Hon kan ge information och vägledning med utgångspunkt från självhjälp och egenvård.

→ **Kontaktuppgifter**
se sid 30.

Vilka SKYLDIGHETER har arbetsgivaren?

Har du problem på din arbetsplats eller med din arbetsgivare? Är du orolig att förlora ditt jobb på grund av huvudvärk? Du som är medlem i Huvudvärksförbundet kan

kontakta vår arbetsrättsexpert Annette Carlén för att få råd vad du kan göra.

TEXT: CHARLOTTE MAGNUSSON
FOTO: ADOBE STOCK, PRIVAT

Till vår expertrådgivare Annette Carlén kan medlemmar ställa alla frågor som handlar om arbetsrätt. Hennes svar baseras på lagar,

avtal och erfarenheter. Många som mejlar till henne är oroliga över att förlora sina jobb eller bli omplacerade på grund av sin huvudvärk.

Vilken är den vanligaste frågan du får?

– Den vanligaste frågan är nog om vilka skyldigheter arbetsgivaren har. Mitt svar är att i grunden har arbetsgivaren stora skyldigheter, eftersom du lider av en kronisk sjukdom. Men sedan beror allt väldigt mycket på din tjänst, din utbildning, hur stor din arbetsgivare är med mera, svarar Annette Carlén.

Så arbetsgivaren har större skyldigheter om man lider av en kronisk sjukdom?

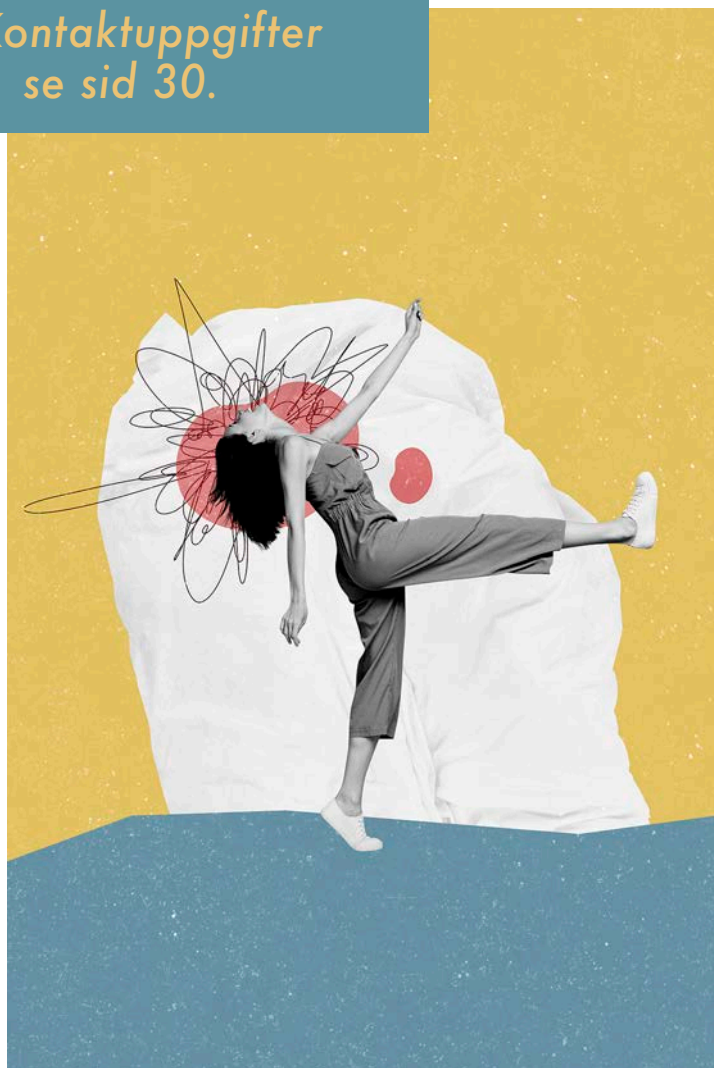
– Ja, arbetsgivaren har enligt lag större ansvar och skyldigheter vid kronisk sjukdom.

ANDRA ÅTERKOMMANDE frågor Annette får från Huvudvärksförbundets medlemmar kan handla om till exempel: *Kan jag jobba mer hemifrån? Kan arbetsgivaren omplacera mig till ett jobb som är "sämre" utifrån min sjukdom? Vilka rättigheter har jag?*

Annette har varit en av förbundets rådgivare nu i många år och att frågorna skulle ha ändrats något nämnvärt under dessa år är inget hon märkt av. Däremot har Annettes svar förändrats genom åren allteftersom det har tillkommit nya lagar och avtal.

Vilka är dina bästa tips efter att ha lång erfarenhet med att jobba med dessa frågor?

– Ett är att vara fackligt ansluten så att du får direkt hjälp på arbetsplatsen. Ett annat råd är att se till att få skriftligt



Vilka skyldigheter har arbetsgivaren?

radgivning@huvudvarksforbundet.se

gällande beslut och diskussioner för ditt arbete/arbetsplats.

Är det bara om man är fackligt ansluten som arbetsgivaren måste prata/förhandla med facket innan de tar vissa beslut?

– Ja, om det gäller dig på individnivå, inte om det gäller organisationen. Men självklart måste arbetsgivaren följa lag och avtal i alla fall.

Ditt sista råd?

– Du kan såklart alltid höra av dig till mig på rådgivningsmejlen. ■



Annette
Carlén,
arbetsrätts-
expert.

Några goda råd från Annette

- **Gå aldrig ensam** till ett möte med arbetsgivaren. Ditt fackliga ombud ska närvara och ge dig råd och stöttning. Om du inte är fackligt ansluten så har du rätt att ta med dig vem du vill, till exempel arbetskollega, släkting eller partner.
- **Skriv ned** vad som sägs och be att få minnesanteckningar från arbetsgivaren.
- **Uppsök läkare** för att få en diagnos på din sjukdom.
- **Beskriv händelseförloppet** vid ett anfall. Väldigt få känner till vad som sker både innan, under och efter ett migränanfall.
- **Berätta vilka mediciner** du använder och vilka effekter dessa kan ha på dig.

ANNONS

Deltagare söks till klinisk studie av ny behandlingsmetod vid migrän

Denna studie utförs på INMEST-mottagningen vid Odenplan eller Solna och innebär 4–5 besök samt egenbehandling i hemmet. Det är möjligt att behandlingen kan lindra migränsymtom, men minst lika viktigt är att det på lång sikt hjälper till att ta fram nya bättre behandlingar.

Mer info om studien på:
inmestmottagningen.se/studie-mi-1

För att anmäla ditt intresse eller ställa frågor om studien, vänligen kontakta mottagningen på e-post: kontakt@inmestmottagningen.se eller lämna ett meddelande på 08-414 005 90 så ringer vi tillbaka.

Mer om behandlingsmetoden som används i studien på: inmeststiftelsen.com



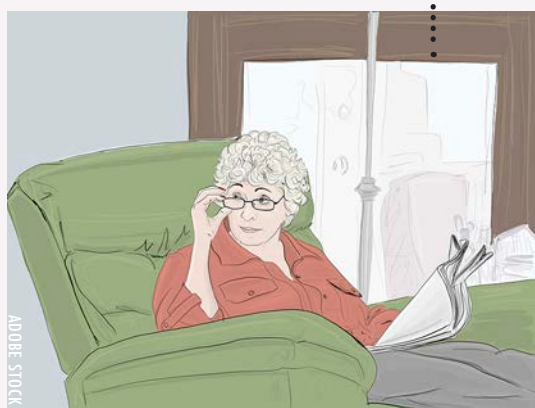
Inmest |||||

FRÅGA OSS!

Har du funderingar kring huvudvärk, mediciner, vilka rättigheter du har på arbetet om du blir sjuk med mera? Ställ din fråga till HuvudJournalen!

Mejla till: huvudjournalen@huvudvarksforbundet.se

Tål triptaner sämre som äldre



Fråga

Fick mitt första migränanfall när jag gick på högstadiet, minns inte att jag hade huvudvärk tidigare. De första åren var inte så svåra, men en tid när det var tufft på arbetet eskalerade migränen kraftigt. Det blev lite bättre efter klimakteriet, men jag måste ändå ta triptaner flera gånger i veckan. Det jag märkt numera är att jag tål triptanerna sämre och får mer biverkningar av dem när jag är äldre (64 år idag). Efter några timmar när jag tagit medicinen blir jag oerhört trött, andfådd och sömrig, helt klart känner jag mig mycket mer allmänpåverkad och hjärntrött. Även mer yrslig och illamående än när jag var yngre. Förr kunde jag ta en tablett och sedan fortsätta jobba, nu orkar jag knappt göra ett dugg. Är det vanligt och vad kan det bero på?

Sedan har jag läst att triptaner inte rekommenderas efter 65 år – är det farligt att fortsätta ta dem, måste jag sluta? Vad finns för mediciner i stället då?

Trött och orolig

Svar

Hej!

Triptaner har tyvärr ibland den effekten för vissa personer. Men det kan även vara själva anfallet som påverkar dig på ett annat sätt idag än förr.

Det finns idag kunskapsriktlinjer, (som ibland kallas bara för riktlinjer vilket de faktiskt inte är då inte Socialstyrelsen har tagit fram nationella riktlinjer än).

Dessa kunskapsriktlinjer har reglerat intaget av triptaner till att ta dem upp till två gånger per vecka och någon gång en dag ytterligare per månad. Tar man fler än så riskerar man att få en så kallad läkemedelsöveranvändningshuvudvärk, men det tyder också på att man är i behov av att få en förebyggande medicin.

Jag skulle rekommendera dig att prata med din läkare om du inte kan få alternativ till triptaner eftersom det finns bra sådana. 65-årsgränsen finns, men det är upp till varje behandlande läkare att bedöma om du kan fortsätta med dem.

Det låter också som att du behöver en förebyggande medicin istället för att ta så mycket akutmediciner. Jag tror det kommer att få dig att må betydligt bättre.

Lycka till!



Monicha Norén
Huvudvärksförbundets
huvudvärkssjuksköterska

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

Går du också och
funderar över något problem
som du vill ha hjälp med?
Mejla då in din fråga till
Fråga oss på:
**[huvudjournalen@
huvudvarksforbundet.se](mailto:huvudjournalen@huvudvarksforbundet.se)**



Migrän förstör viktiga stunder tillsammans



Migrän är mer än bara huvudvärk. Migrän är oro och spänningar. Det är inställda planer med vänner och familj. Och mycket mer som gör livet svårare än det borde vara.



Lär dig hur livet med migrän kan underlättas.

alltommigrän.se ⚡

Ditt medlemskap gör SKILLNAD

Ny medlemsavgift för 2026.

Anslut gärna
familje-
medlem!

Tillsammans med er – förbundets medlemmar – jobbar vi för att alla som har någon form av huvudvärkssjukdom ska kunna leva ett så bra liv som möjligt, trots sin huvudvärk. Vi erbjuder stöd, gemenskap och kunskap. Några viktiga frågor som vi brinner lite extra för är ökad förståelse för huvudvärk, rätten till diagnos, lika vård och behandling oavsett var i landet man bor. Huvudvärksförbundet är en stark röst för patientperspektivet genom vårt deltagande i olika referensgrupper, konferenser och andra betydelsefulla möten. Längre ned på sidan kan du läsa vad som ingår i ditt medlemskap och vi jobbar för att utveckla våra medlemsförmåner.

På förbundsstämman i våras togs beslutet att höja medlemsavgiften och avgiften för supportermedlemskap med trettio kronor från och med 2026. Den nya avgiften är 250 kronor per år för vuxen och supportermedlem.

Avgiften för familjemedlem (boende på samma adress) ligger kvar på 50 kronor per år och person. Även avgiften för ungdom (till och med året personen fyller 30 år) är oförändrad 100 kronor per år.

I november skickades fakturorna ut till alla medlemmar. Om du inte har fått någon faktura kan du kontakta kansliet så hjälper vi dig.

Som medlem får du bland annat:

Kostnadsfri hjälp
av vårt rådgivnings-
team: huvudvärks-
sjuksköterska
och specialist i
arbetsrätt.

Medlemstidningen
HuvudJournalen direkt
hem i brevlådan.
Tidningen kommer ut
fyra gånger per år,
med reportage,
forskning och nyheter.

Möjlighet att teckna
en förmånlig
hemförsäkring samt
barnförsäkring hos
Folksam, via förbundets
medlemskap i
Funktionsrätt Sverige.

Inbjudningar till
föreläsningar, samtals-
grupper, utflykter med
flera andra aktiviteter
som din förening eller
förbundet ordnar.

Du som vill kan
också bli medlem i
våra två riksföreningar:
Klusterhuvudvärks-
föreningen i Sverige eller
Arnold Chiari-
föreningen i Sverige.

Du får automatiskt
medlemskap i en läns-
eller lokalförening, om
det finns på din ort.
Medlemsavgiften
gäller januari–december.

T
I
L
L
S
A
M
M
A
N
S



JUBILEUMSKRYSS

Grattis till er som vann i vårt jubileumskryss 2025!

Rätt svar är Angela Glad.

De tre vinnarna som får två trisslotter är:

Monica Broms, Stockholm
Eva Eriksson, Klippan
Mia Ruthman, Värmdö



MEDLEMSAVGIFTEN 2026

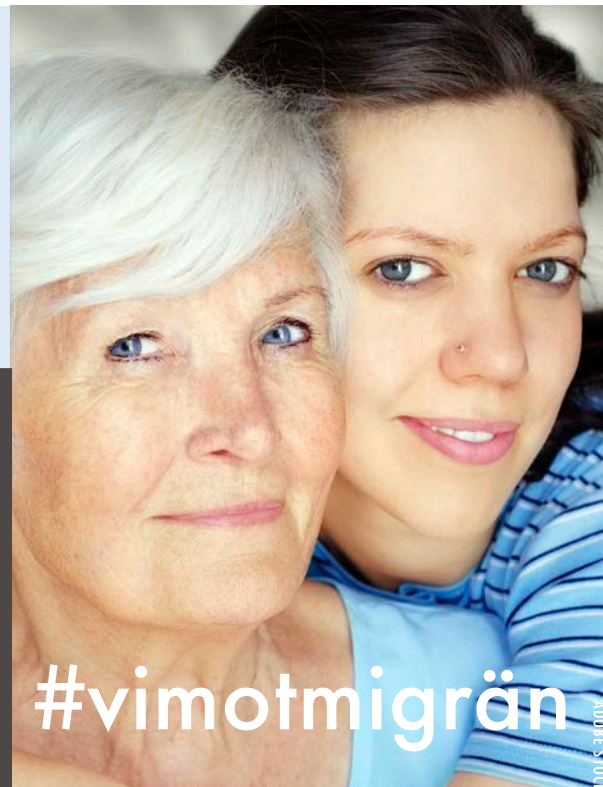
Tack för att du stödjer vårt arbete!

I november skickades fakturan ut för medlemsavgiften 2026. Hör av dig till kansliet om du inte har fått någon faktura!

#vimotmigrän

är en gemensam hashtag för alla som arbetar för att förbättra situationen för mer än 1,4 miljoner migrändrabbade i Sverige.

Genom att konsekvent använda hashtaggen #vimotmigrän i sociala medier när vi publicerar information och kommentarer om en av våra största folksjukdomar – när vi ut till allt fler och bidrar samtidigt till att ta bort stigma kring sjukdomen.



KALLELSE

HUVUDVÄRKSFÖRBUNDETS FÖRBUNDSSTÄMMA 23 MAJ 2026



Härmed kallas föreningarna till Huvudvärksförbundets stämma 2026. Se mer i särskild information som sänds per e-post till varje förening.

NÄR: Lördag 23 maj 2026.

PLATS: Stockholm.

ANMÄLAN:

Föreningarna ska anmäla sina ombud och ersättare senast 40 dagar före stämmans början – senast 13 april 2026.

MOTIONER:

Motioner till stämman ska vara skriftliga och inlämnade till förbundsstyrelsen senast 60 dagar före stämman – senast 24 mars 2026.

STÄMMOHANDLINGAR:

Stadgeenliga stämmohandlingar kommer att tillsändas samtliga anmälda ombud 30 dagar före stämman – senast 23 april 2026.

OMBUD:

Enligt Huvudvärksförbundets stadgar får läns-, lokal- och riks-föreningar med upp till 200 medlemmar utse två ombud och därutöver ett ombud för varje påbörjat hundratal medlemmar, dock maximalt fem ombud. Medlemsantalet beräknas på antalet medlemmar den 31 december året före stämman.

Varmt välkomna!

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.



HUVUDVÄRKS FÖRBUNDET

För att komma i **kontakt** med **HuvudJournalen** – mejla till:
huvudjournalen@huvudvarksforbundet.se

Ännu inte medlem?

På sidan 4 kan du läsa om hur du enkelt blir medlem i Huvudvärksförbundet. Du kan även värva en familjemedlem boende på samma adress.



Har vi rätt kontaktuppgifter till dig?

Om du har flyttat och bytt adress eller ändrat din mejladress – kom ihåg att meddela oss på:
kansliet@huvudvarksforbundet.se
eller ring 08-120 797 60.

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.



Huvudvärkssjuksköterska
Monica Norén



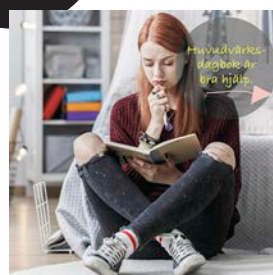
Arbetsrättsexpert
Annette Carlén



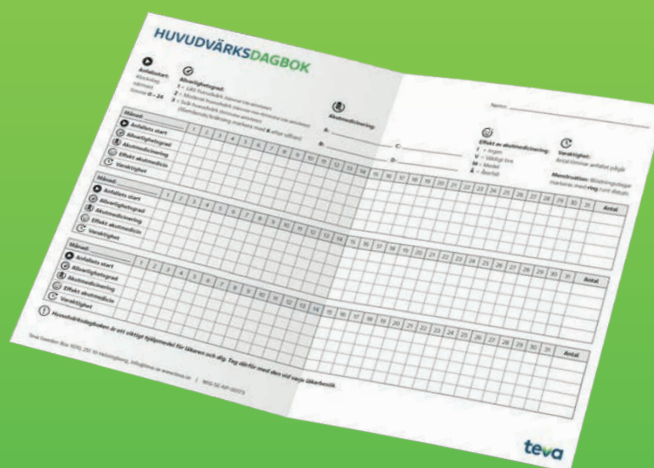
Huvudvärk hos barn och ungdomar

I vår broschyr skriver vi om hur det är att ha ont i huvudet, om olika huvudvärksjukdomar 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!



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

Avsändare

Huvudvärksförbundet
Sankt Göransgatan 84, 3 tr
112 38 Stockholm

HAR DU OCKSÅ HUVUDVÄRK?

*Välkommen
att bli
medlem!*



HUVUDVÄRKSFÖRBUNDET

Skanna
QR-koden

