

HUVUD

JOURNALEN 

Din tidning från
Huvudvärksförbundet

NR 127 | 2022

RÖRELSEGLÄDJE

STÅR I FOKUS

SOMMAR
SOL

*Så
klaras du
huvudet
i värmen*

Ögon-
migrän

Synstörning
utan koppling
till huvudvärk

SÖMN &
STRESS i BALANS

**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

Det är svårt att leva med migrän. Men ibland är det ännu svårare att prata om det – speciellt med personer som aldrig har upplevt 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 rätt förståelse kan personer med migrän börja få den vård och det stöd de behöver.



Ä Nu är vi så nära

Äntligen finns en nationell riktlinje för migrän ute på öppen remiss. Redan i augusti 2018 började vi, tillsammans med Huvudvärkssällskapet, att "kratta manegen". Vi hade då sammanställt ett beslutsstöd gällande Nationella riktlinjer för primär huvudvärk som skickades till Socialstyrelsen. Därefter har ett gediget påverkansarbete genomförts på flera olika fronter och nu finns alltså ett förslag på en riktlinje som syftar till att omhändertagandet av barn och vuxna med migrän i Sverige ska förbättras. Samtidigt ska skillnaden över landet i omhändertagandet av personer med migrän minskas och vikten av tvärprofessionellt arbete förtydligas. Det ska bli tydligare vilken utredning och behandling som ska ske på vilken vårdnivå och vilka patienter som lämpligen omhändertas på respektive vårdnivå. Även vilken farmakologisk och icke-farmakologisk behandling som bör erbjudas, och i vilken fas av sjukdomen, ska förtydligas. Sammantaget något som vi som patientorganisation länge efterfrågat.

När denna tidning trycks håller vår arbetsgrupp, med ett trettiotal medlemmar, på att sammanställa ett remissvar. Den 14 juni ska svaret vara inskickat och efter det så håller vi tummarna att vi snart har en nationell riktlinje – kanske det blir årets julklapp.

Men nu närmast önskar vi er en riktigt fin midsommar och hoppas att ni får möjlighet att njuta av stundande sommar.

Allt gott!

HELENA ELLIOTT
Kanslichef



Via länken kan ni läsa mer om riktlinjen:

<https://kunskapsstyrningvard.se/kunskapsstyrningvard/kunskapsstod/remisservardforloppvardprogramochriktlinjer/remisseraktuellaslutdatumjuni/nervsystemetssjukdomar.63161.html>

DU ÄR INTE ENSAM – VI ÄR MÅNGA!

HUVUDVÄRKSFÖRBUNDET

Har
du också
huvud-
värk?

INNEHÅLL

#127

ILLUSTRATION: ADOBE STOCK

8

Generation Pep

Idag vet vi hur betydelsefullt fysisk aktivitet är för vår hälsa. Generation Pep arbetar för att barn och ungdomar ska må bättre. Huvudvärksförbundet har gått med i deras organisation som kronprinsparet är initiativtagare till.

II

Synstörning utan koppling till huvudvärk

Vi har frågat Anna Steinberg, docent och överläkare, om det är någon skillnad mellan ögonmigrän och migrän med aura – och i så fall vad skiljer dem åt.

I4

Sömn och stress i balans

Dagens höga tempo och krav tar tid från det vi egentligen behöver prioritera. Stress är livsnödvändigt, men hur gör vi för att den inte ska påverka oss negativt?



ADOBE STOCK

8.



ADOBE STOCK

20

Sommar, sol och huvudvärk

Ta del av våra tips för att må bättre i sommar. Stekande sol och värme kan för många betyda mer huvudvärk.

22

Satsning på migränvården – det är en god investering

I våras anordnade förbundet ett frukostmöte för politiker för att visa på att en satsning på migränvården är en bra investering för alla parter.

26

Biverkning som satte spår

"Jag var så desperat att hitta något som skulle fungera att jag ignorerade de signaler min kropp gav mig." Det berättar Rebecca Carlqvist som efter behandling med förebyggande CGRP-hämmare fick biverkningar som förändrade det dagliga livet.



REDAKTÖR • CHARLOTTE MAGNUSSON



Hela kroppen — inte bara knoppen

De dagar jag inte har huvudvärk får jag en sådan kraft, styrka och kapacitet att göra så mycket att jag själv blir förvånad – var kom allt det ifrån?? Men samtidigt blir jag i gengäld verkligen påmind om hur mycket migränen och huvudvärken påverkar mig. Det är inte bara huvudet som drabbas utan hela kroppen tar stryk och berörs av smärtan. All ork, energi och glädje försvinner. Jag får svårt att tänka klart och orden tar semester och blir svåra att formulera. Ja, det känns som att sitta i en bubbla och betrakta omgivningen som rullar på som vanligt. Jag vill så mycket – men kan inte. Det att hela kroppen påverkas på så många sätt kan vara svårt för de som inte har huvudvärk att förstå.

Att röra på sig – efter sin förmåga såklart – är viktigt för att må bra och kan även påverka huvudvärken. Idag är det många unga som rör sig alldeles för lite. För ett tag sedan gick Huvudvärksförbundet med i Generation Pep som arbetar för att alla barn och unga ska få möjlighet att leva ett aktivt och hälsosamt liv. Rörelseglädje står i fokus.

”Tillsammans för en god och nära migränvård” är namnet på det frukostmöte som Huvudvärksförbundet ordnade när vi bjöd in politiker för att visa på hur man kan bedriva en fungerande vård för personer med huvudvärk.

Stress är livsnödvändigt, men hjärnan kan inte skilja mellan verkliga hot och saker man själv stressar upp sig över. Hur man skapar en jämvikt mellan stress och återhämtning kan du läsa på sidan 14 i artikeln *Sömn och stress i balans*.

Jag hoppas att ni alla kan koppla av i sommar och får en härlig tid!

CHARLOTTE MAGNUSSON
Redaktör



HuvudJournalen 127

FOTO: ADOBE STOCK

HUVUDJOURNALEN – ges ut fyra gånger per år av Huvudvärksförbundet

KONTAKTA REDAKTIONEN:
huvudjournalen@huvudvarksforbundet.se

ÖVRIGA KONTAKTUPPGIFTER
Se Huvudvärksförbundet

REDAKTÖR
Charlotte Magnusson
ANSVARIG UTGIVARE
Helena Elliott
LAYOUT
Charlotte Magnusson
KORREKTUR
Kerstin Svedberg

ANNONSBOKNING
huvudjournalen@huvudvarksforbundet.se
TRYCKERI
DanagårdLitho AB, Ödeshög
ISSN 2001-8967
NÄSTA NUMMER 128
kommer ut vecka 40

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



HUVUDVÄRKSFÖRBUNDET

Sankt Göransgatan 84, 3 tr, 112 38 Stockholm
Telefon: 08-120 797 60
Telefontid: Tis och tors 9:00–12:00, 13:30–16:00
E-post: kansliet@huvudvarksforbundet.se
Hemsida: www.huvudvarksforbundet.se



VÄLKOMMEN ATT BLI MEDLEM!

För att bli medlem går du in på:
www.huvudvarksforbundet.se
Klicka på **BLI MEDLEM** och
fyll i dina uppgifter. Eller kontakta kansliet.
Medlemsavgift/år: Vuxen 220 kr.
Ungdom 100 kr (t.o.m. det år man fyller 30).
Familjemedlem på samma adress 50 kr.
Supportermedlemskap: 220 kr.
Bankgiro: 5852-8852.

LÄNSFÖRENINGAR

BLEKINGE

Kontaktperson: Maria Holm
070-958 82 84
blekinge@huvudvarksforbundet.se

DALARNA

Kontaktperson: Suzanne Brostedt Lind, ordf
dalarna@huvudvarksforbundet.se

HALLAND

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

JÄMTLAND

Kontaktperson: Johan Looock, ordf
070-345 28 65
jamtland@huvudvarksforbundet.se

JÖNKÖPING

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

KRONOBERG

Kontaktperson: Marianne Karlsson, ordf
0705-93 91 18
kronoberg@huvudvarksforbundet.se

NORRBOTTEN

Kontaktperson: Britt Kastrén
norrboten@huvudvarksforbundet.se

SKÅNE

Hanna Ullman, tf ordf
skane@huvudvarksforbundet.se

STOCKHOLM

Malin Östblom, ordf
Kansliansvarig: Lena Svantesson
070-483 60 07
stockholm@huvudvarksforbundet.se

SÖRMLAND

Kontaktperson: Helge Andersson, ordf
076-555 82 38
sormland@huvudvarksforbundet.se

UPPSALA

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

VÄRMLAND

Kontaktperson: Tina Hedell, ordf
070-265 31 43
varmland@huvudvarksforbundet.se

VÄSTERBOTTEN

Kontaktperson: Britt Kastrén, ordf
vasterbotten@huvudvarksforbundet.se

VÄSTERNORRLAND

Kontaktperson: Anna Witt, ordf
vasternorrland@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

ÖREBRO

Kontaktperson: Tina Persson, ordf
orebro@huvudvarksforbundet.se

Huvudvärksförbundet

Huvudvärksförbundet är en patient-organisation 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 råd och stöd 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.

Förbundsordförande
Jenny Norén



Vi arbetar på Huvudvärksförbundets kansli



Helena Elliott
Kanslichef



Charlotte Magnusson
Redaktör/layout



Yvonne Sandin
Ekonomiansvarig

LOKALFÖRENINGAR

HEADvig i ALINGSÅS

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

SJUHÄRAD

Kontaktperson: Ewa Wittnäs, ordf
0735-18 24 94
sjuharad@huvudvarksforbundet.se

TRESTAD (Trollhättan, Uddevalla, Vänersborg)

Kontaktperson: Gustav Hadin, ordf
trestad@huvudvarksforbundet.se

RIKSFÖRENINGAR

ARNOLD CHIARIFÖRENINGEN I SVERIGE

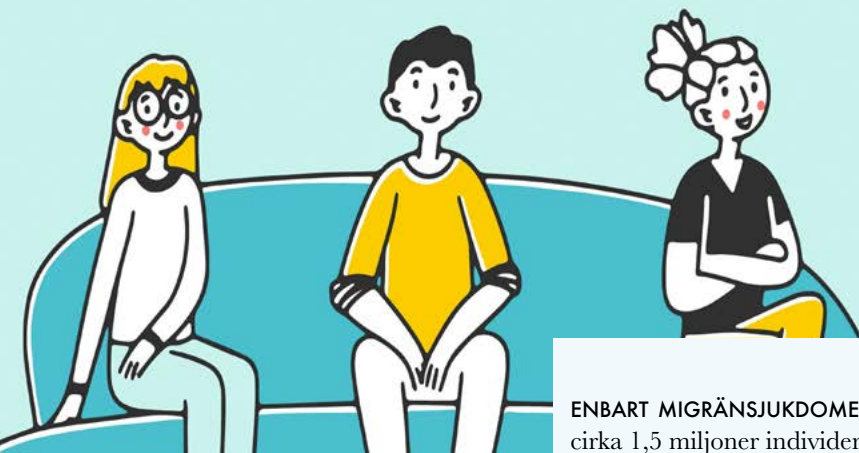
Kontaktperson: Nina Beckman, ordf
073-553 54 99
chiari@huvudvarksforbundet.se

HORTONFÖRENINGEN I SVERIGE

Kontaktperson: Mats Åkesson, ordf
073-063 96 01
horton@huvudvarksforbundet.se

En stor grupp människor i Sverige lider av migrän, men ändå finns inga nationella riktlinjer för sjukvården. Det borde finnas och det behövs, skriver patientföreningar.

Socialstyrelsen bör ta ansvar för migränvården



ENBART MIGRÄNSJUKDOMEN drabbar cirka 1,5 miljoner individer i bara Sverige. Såväl underdiagnostik som under- eller felbehandling av denna patientgrupp är vanligt förekommande. Stora regionala skillnader föreligger både gällande omhändertagande och behandling, inte minst beträffande kronisk migrän. Det gäller vården av vuxna migräniker, men mycket talar för att situationen är ännu värre bland barn och ungdomar, vilket har stor betydelse då sjukdomen debuterar just i ung ålder. De negativa konsekvenserna för unga och vuxna som lider av migrän är väl dokumenterade. Det handlar om försämrade livschanser på grund av att skolarbetet blir lidande med sämre kunskapsresultat som följd. Det slår hårt mot den drabbades yrkesliv och karriärmöjligheter på grund av ständigt återkommande sjukfrånvaro eller -närvaro. Livskvaliteten sänks påtagligt för den migrändrabbade men även för anhöriga då den sociala samvaron slås sönder. De årliga samhällskostnaderna uppgår till mångmiljardbelopp.

Man kan svårligen ifrågasätta att primär huvudvärk eller migrän uppfyller kriterierna för nationella riktlinjer. Trots det och upprepade påstötningar från våra organisationer så händer ingenting från Socialstyrelsen i frågan.

VI ANSER ATT DET NU är ett gyllene tillfälle för Socialstyrelsen att agera.

Migrän och andra huvudvärkssyndrom börjar nu komma på den neurologiska kartan. Det kommer inte minst det kommande remissarbetet kring rapporten från regionernas kunskapsstyrning att bidra till. Det finns evidensbaserade kliniska riktlinjer för diagnostik och behandling. Ett kvalitetsregister har utvecklats för utvärdering av behandling av svårare former av migrän. Effektiva anfallskuperande och förebyggande behandlingar finns, och fler är på väg. Det finns en växande vilja bland sjukvårdshuvudmännen att ta tag i det eftersatta området. Nationella riktlinjer för primär huvudvärk, inklusive migränsjukdomen, skulle ge sjukvården den stadga som krävs för en långsiktig och ihållande utveckling av huvudvärksvården.

I framtiden ska det inte spela någon roll var du som huvudvärks- eller migrändrabbad bor. Du ska mötas av en likartad vårdkedja, kompetens och effektiv arsenal av behandlingar och stödjande insatser. Det är dags även för Socialstyrelsen att ta ansvar för den utvecklingen.

Jenny Norén
ordförande Huvudvärksförbundet
Lars Edvinsson
ordförande Svenska Huvudvärkssällskapet

Den nationella arbetsgruppen Migrän, inom regionernas organisation för kunskapsstyrning, presenterade nyligen sin översyn av migränvården och ger förslag till gemensamma riktlinjer. Det är en efterlängtat rapport för ett sjukdomsområde som varit eftersatt i decennier i svensk sjukvård. Rapporten har nu gått på remiss och såväl Huvudvärksförbundet som Svenska Huvudvärkssällskapet ser fram emot att bidra i det fortsatta utvecklingsarbetet. Det är samtidigt anmärkningsvärt att primär huvudvärk, inom vilken migrän ingår, alltjämt lyser med sin frånvaro i Socialstyrelsens nationella riktlinjer.

Det finns idag nationella riktlinjer för stora sjukdomsområden som diabetes, astma, osteoporos och endometrios men inte för migrän, det utan konkurrens största området inom neurologi. Det är en gåta. Viktiga kriterier när ett sjukdomsområde väljs ut för att omfattas av nationella riktlinjer är att det ska handla om en stor grupp människor med svår kronisk sjukdom som tar omfattande samhällsekonomiska resurser i anspråk; och där man samtidigt kan se regionala skillnader gällande omhändertagande och behandling.



*Många barn rör sig för lite.
Kronprinsparet är initiativtagare till
organisationen Generation Pep
som arbetar för att barn
och ungdomar ska må bättre.*

Generation Pep

TEXT: CHARLOTTE MAGNUSSON
FOTO: ADOBE STOCK, PRIVAT

Vad är Generation Pep?

– Generation Pep är en icke-vinstdrivande organisation som arbetar för att alla barn och unga ska ha rätten och möjligheten att leva ett aktivt och hälsosamt liv, genom att sprida kunskap och skapa engagemang i hela samhället. Med gemensamma kraftanstängningar vill vi på Generation Pep få Sverige att må bättre. Bakom initiativet står Kronprinsessparet och en rad samhällsaktörer, allt ifrån företag, universitet, myndigheter, stiftelser och ideella organisationer.

Hur arbetar ni?

– Vi arbetar utifrån kunskapsbaserade metoder och tar fram kostnadsfria verktyg för att stötta olika delar av samhället i arbetet med barn och ungas hälsa. Vi vet också att ingen ensam aktör kan lösa frågan och därför behöver vi kraftsamla och jobba inom samhällets olika sektorer tillsammans med andra.

Man hör och läser att barn och unga nuförtiden rör sig alldeles för lite. Vad beror det på?

– Det är inte en helt lätt fråga att svara på då det kan finnas många olika anledningar. Det vi kan se

är att det skett normförskjutningar i flera frågor, exempelvis vad gäller att ta sig till skolan via aktiva transporter till exempel. Idag är det betydligt färre barn som cyklar till skolan än på 80- och 90-talet – trots att vi har bättre cykelvägar. Föräldrar tenderar att idag vara mer oroliga för barns säkerhet och skjutsar därför sina barn till skolan.

Hur ska man tänka kring motion/ rörelse/hälsa?

– Att varje rörelse räknas! Vi vet att det finns stora hälsovinster bara av att lägga till några minuters fysisk aktivitet per dag. Att exempelvis lägga till en rörelsepaus varje dag eller att börja ta trapporna istället för hissen gör mer för vår hälsa än vi kanske tror.

Vad kan våra medlemmar göra för att bidra till bättre hälsa hos barn och unga? Har ni några bra tips att ge?

– På vår hemsida har vi samlat en rad tips till vuxna med barn i sin närhet, men framförallt handlar det om att barn gör som vi gör, inte som vi säger. Om vi själva sitter stilla i soffan och scollar på telefonen varje kväll så kommer våra barn göra samma sak. Men börjar vi att röra på oss mer så ser våra barn istället det och vill med hög sannolikhet hänga på. Genom att vi alla gör vad vi kan – så kan vi tillsammans få hela Sverige att må bättre. ■

”
*Varje
rörelse
räknas.*



Niklas Ek, projektledare
Generation Pep.

DET ÄR HÄLSA FÖR OSS!

Fysisk aktivitet har betydelse för hälsan och för att vi ska må bra. Rörelseglädje står i fokus och att röra sig efter sina egna förutsättningar är det som gäller.

"Hällregn och hundpromenad är verkligen vardagsmotion för mig," berättar Jenny Norén, Huvudvärksförbundets ordförande.



Huvudvärksförbundet har nyligen gått med i Generation Pep. Vad innebär det?

– Vi i Huvudvärksförbundet har länge sökt bra sätt att engagera oss mer i barns och ungdomars hälsa, på deras egna villkor och med de förutsättningar som man har med en huvudvärkssjukdom. Generation Pep har en seriös och väl avvägd grundinriktning till att rörelseglädjen ska vara i fokus – att alla rör sig efter sina egna förutsättningar.

Hur kommer det att märkas hos förbundet?

– Under kommande planläggning för vår verksamhet ska vi fortsätta fokusera på barn och ungdomar som är drabbade av huvudvärk. Våra olika föreningar har nu möjlighet att göra aktiviteter med hjälp och stöd av Generation Pep och synas i till exempel sociala medier.

Generation Pep har också erfarenheter och bra idéer om hur man kan skapa rörelseglädje på olika sätt, både mindre barnkalas och stora tävlingar och allt där emellan. Förbundet kommer även att synas på hemsidor som en del i Generation Pep; att vi delar deras önskemål om bättre hälsa bland barn och unga.

På vilket sätt är Generation Pep viktig för barn och ungdomar med huvudvärk?

– Att röra sig på sina egna villkor – även om man har mycket huvudvärk – kan vara ett bra sätt att faktiskt må bättre i sin vardag. Att fysisk aktivitet faktiskt ger bättre hälsa och inte bara en möjlighet att få färre anfall av huvudvärk, det vet vi. Det gäller bara att lära sig egna knep på vad som fungerar bäst. När man har migrän vill man inte röra sig alls, men en bra dag kanske det fungerar. Nyligen har även forskning visat att om man hanterar huvudvärken på ett bra sätt redan när man är ung, är risken för att få mer kroniska besvär i vuxen ålder lägre. Här kan Generation Pep vara med och ge idéer att prova nya sätt att hitta rörelseglädje som passar bra för oss med huvudvärk och som gör att färre får svårare besvär. Det är hälsa för oss! ■

”
**Rörelseglädje
står i fokus**

Generation Peps vision är att alla barn och ungdomar i Sverige ska ha möjlighet och vilja att leva ett aktivt och hälsosamt liv.

Bortom migränen: DITT SANNA JAG

Det finns både bra och dåliga dagar när man är drabbad av migrän. För att de bra dagarna ska kunna bli fler krävs kunskap men också hjälp att sätta ord på sina känslor.



WWW.TEVA.SE/MIGRAN
Webbsida för dig med migrän

*Är ögonmigrän
och migrän med aura
samma sjukdom?
Om inte – vilka är
då symtomen som
skiljer dem åt?*

SYN- STÖR- NING

UTAN KOPPLING TILL HUVUDVÄRK

TEXT: CHARLOTTE MAGNUSSON
FOTO: ADOBE STOCK, PRIVAT



Symtom vid ögonmigrän är synstörningar som ofta först uppstår centralt i synfältet och sedan sprider sig mot ytterkanterna av ögat.

Vad är det för skillnad mellan ögonmigrän och migrän med aura? Vi tog kontakt med Anna Steinberg, docent och överläkare på Neurologiska kliniken vid Karolinska Universitetssjukhuset i Stockholm, för att få svar på den frågan och andra gällande ögonmigrän.

– Ögonmigrän innebär att man får tillfälliga, övergående, synförändringar. Om synstörningen uppträder strax innan huvudvärk, kallas det för migrän med aura. När symtomen kommer utan koppling till huvudvärk – kallas det för ögonmigrän, förklarar Anna Steinberg.

Det är inte så att man enbart kan vara drabbad av den ena formen av migrän, utan man kan ha både ”vanlig migrän” och ögonmigrän.

Om man har ”vanlig migrän” kan man då drabbas av ögonmigrän senare i livet?

– Ja, migrän kan ändra uttryck under livets gång.

DE SYMTOM SOM MAN FÅR VID ögonmigrän är synstörningar som ofta först uppstår centralt i synfältet och sedan sprider sig mot ytterkanterna av ögat.

– Synstörningen uppträder gradvis och varar mindre än en timme. Man kan uppleva att det flimrar framför ögonen. Synen upplevs ofta som nedsatt eftersom delar av synfältet faller bort, säger Anna Steinberg.

Dimsyn är ett annat symtom som kan förekomma. Synstörningarna vid ögonmigrän uppträder vanligen på båda ögonen samtidigt och kan kännas väldigt obehagliga, men är ofarliga och synen påverkas inte permanent. Anna Steinberg berättar att när symtom i form av synstörningar uppträder för första gången är det viktigt med akut sjukvårdskontakt för att utesluta annan allvarlig sjukdom.

Hur ställer ni diagnos vid ögonmigrän?

– Diagnos ställs med hjälp av patientens sjukhistoria. En kroppslig undersökning ingår i utredningen. En skiktröntgen av hjärnan utförs i vissa fall, men det är

inte nödvändigt för att ställa diagnos.

Det är inte bara vuxna som drabbas, även barn kan få ögonmigrän.

IDAG SAKNAS DET akutbehandling för den övergående synstörningen vid ögonmigrän. Det man själv kan göra är att försöka hitta ett mönster och se vad som triggar i gång ögonmigränen och i möjligaste mån undvika dessa utlösande faktorer. Ett tips är att fylla i en huvudvärksdagbok för att hitta ett samband. Flera varianter av dagböcker finns på Huvudvärksförbundets hemsida att ladda ned.

– Patienter med täta anfall av ögonmigrän kan ha god effekt av förebyggande tablettbehandling som tas dagligen.

Vilka är vanliga triggers?

– Triggers vid ögonmigrän skiljer sig inte från annan migrän. Exempel på triggers är:

- För lite/för mycket sömn.
- Oregelbundna måltider/fasta.
- Alkohol.
- Sjunkande östrogennivåer (vid menstruation, ovulation, tablettfria dagar vid p-pilleranvändning).
- Stress.
- Avslappning efter psykisk stress.
- Vissa födoämnen (choklad, grönmögelost, rödvin).
- Väderomslag.
- Starkt ljus, hög värme, högt ljud, starka dofter (parfymkänslighet). ■



Anna Steinberg, docent och överläkare på Neurologiska kliniken vid Karolinska Universitetssjukhuset i Stockholm.

*Starkt ljus, både inom- och utomhus, och
likaså skarpa bilder och färger i tidningar är
påfrestande för huvudet om man är känslig. Det kan
Susanne Folkemar intyga som fick gå i pension i
förtid på grund av all huvudvärk hon fick av starka lysrör
och bildskärmar i skolan där hon jobbade.*

Extra känslig för skarpt ljus
**Solglasögon
ett måste**

TEXT: CHARLOTTE MAGNUSSON
FOTO: PRIVAT

Susanne Folkemar
som har fått diagnosen
ögonmigrän är oerhört
känslig för skarpt ljus.
"Jag tittar aldrig på skärmar
med full ljusstyrka. Inte
heller på TV utan mina
solglasögon."

Trots att det var kväll och mörkt var det ljus som mitt på dagen när Susanne Folkemar blundade för att sova. Hon hade problem med sina ögon som var överkänsliga mot ljus och ett huvud som konstant pulserade av migrän. I många år kämpade Susanne på innan huvudvärken till sist tvingade henne att gå i pension i förtid.

Under uppväxten hade Susanne migrän med aura som yttrade sig som synbortfall. Symtomen kom och gick inom loppet av en halvtimme men ingen visste då vad hon var drabbad av.

– Det var inte så ofta förekommande att jag kopplade ihop det med något speciellt. Men när jag tänker efter så inträffade det när jag var stressad, till exempel under ett prov, eller när jag druckit och ätit dåligt, berättar Susanne.

Det var inte varje gång som Susanne fick huvudvärk utan ibland var det mer som en dov obehagskänsla i huvudet. I ungdomsåren var huvudvärken inte så svår, men ju äldre hon blev desto mer tog den överhand.

– Jag lärde mig att om tog jag en eller helst två huvudvärkstabletter i förebyggande syfte, då kunde auran gå över snabbare och huvudvärken stoppas.

SUSANNE OCH HENNES MAN bor i en by utanför Leksand i Dalarna. Innan hon gick i pension arbetade hon som lärare i svenska och svenska som andraspråk med ungdomar och vuxna. Arbetet var



stressigt och med ökad press både på jobbet och privat så eskalerade huvudvärksproblemen. Auran kom oftare och medicinerna hjälpte inte längre. Dessutom började hon känna av hjärtklappning.

– Jag fick känselbortfall i vänstra sidan av kroppen, i arm och ben, stickningar i kind och tunga. Symtomen stämde väl in på en stroke, men tester visade att så inte var fallet, säger hon.

Läkarna förklarade att det var så kallad ögonmigrän hon led av. Olika födoämnen – till exempel choklad, nötter, lagrad ost, vin och kaffe – är några av de saker som kan trigga i gång hennes ögonmigrän.

Det som mest påverkar Susannes huvudvärk negativt stavs dock stress. För att få det lugnare bytte hon jobb, som resulterade i att stressen ökade ytterligare i stället för att minska.

– Jag hade ingen ork till något annat än jobbet och förstod att jag drabbats av utmattningsproblematik, vilket gjorde ögonmigränen ännu värre. Det ytrade sig som yrselmigrän utan förvarning som var mycket obehagligt.

HENNES KÄNSLIGHET FÖR ljud och ljus var problematisk. Även sömnen påverkades och Susanne fick svårt att sova.

– När jag blundade var det ljus som på dagen, berättar hon.

Eftersom hon var så känslig för lysrören i skolan och även bildskärmarna på datorerna och mobilerna, blev situationen till slut omöjlig. Hon orkade inte längre jobba på grund av all huvudvärk och det praktiska som inte gick att lösa. Susanne fick därför gå i pension efter att ha tampats med sjukdomen under flera år.

– Min egen dator och mobil kunde jag kontrollera genom att dra ner ljusstyrkan och välja mörk bakgrund, men det kunde jag ju inte begära av eleverna.

DET HAR NU GÅTT ett och ett halvt år sedan Susanne pensionerades och idag mår hon mycket bättre. Huvudvärken som finns där konstant kan hon bemästra med värktabletter och auran kommer endast någon gång i veckan.

– Det som fortfarande hjälper mig är en låg dos betablockerare och en avslappnande 10 mg amitriptylin till kvällen. Jag använder solglasögon utan på mina vanliga glasögon i affärer där ljuset är mycket starkt, när det är soligt eller mycket vit snö. Jag tittar aldrig på skärmar med full ljusstyrka. Inte heller på TV utan mina solglasögon – för om jag gör det blir ögonen överansträngda vilket följs av aura och en stark migrän.

Även skarpa färger och foton i tidningar gör att Susanne måste använda solglasögon för att läsa dem. ■

”
*Återhämtning är ett
måste och det
utgår allt det jag gör
idag ifrån.*

Susanne Folkemar

Bor: Leksand.

Familj: Man, två vuxna barn och ett barnbarn.

Ålder: 65 år.

Yrke: Jobbade tidigare som lärare.

Intressen: Specialpedagogik och att bli frisk.

Har du några tips att dela med dig?

– Det jag lärt mig är att stressen skapat alla mina problem. Det var den som gjorde att kroppen varit så spänd och signalerat till mig på så många olika sätt – vilket jag inte lyssnat på utan bara jobbat vidare. Återhämtning är ett måste och det utgår allt det jag gör idag ifrån. Jag har lärt mig att det räcker med tjugo minuter avslappning; antingen i tystnad eller med ett avslappningsprogram från Youtube.

An abstract composition featuring a solid teal background. A horizontal line, slightly darker than the background, spans the width of the image. On the left side of this line sits a bright magenta sphere. On the right side, a light blue sphere is partially visible, cut off by the edge. Below the line, centered towards the right, is a smaller, light blue sphere. The text 'SÖMΝ' is in a large, white, serif font, positioned above the line. Below it, the word 'och' is written in a smaller, white, italicized script font. To the right of 'och', the word 'STRESS' is in a large, white, serif font. Below 'STRESS', the words 'i balans' are in a large, white, serif font.

SÖMΝ *och* STRESS i balans



*Högt tempo både på jobbet
och fritiden, många krav att
leva upp till och sociala medier
som tar fokus och tid från det vi
egentligen behöver prioritera —
vårt samhälle är fyllt av faktorer
som kan bidra till stress.
Var vaksam på signalerna i
tid, så är det lättare att bryta
mönstret och skapa en bättre
balans mellan stress och
återhämtning*

TEXT: KAJSA ASP JONSON
FOTO: ADOBE STOCK

Sömn och stress i balans

Möjlighet till återhämtning är nödvändigt för att må bra i det längre perspektivet.

Stress är livsnödvändigt. När vi pratar om stress är det som regel i negativa sammanhang. Stressen grundar sig ofta på en känsla av att man inte råder över situationen eller inte har de resurser som krävs. Kanske man har för mycket på jobbet eller för många åtaganden på fritiden. Men faktum är att stress är något livsviktigt – för våra förfäder var stresspåslaget en förutsättning för överlevnad. I situationer då det krävs extra mycket kraft, snabbhet eller skärpa hjälper kroppens reaktioner på stress oss att ta fram våra ”superkrafter”. Numera behöver vi sällan springa ifrån ett rovdjur eller slåss för att överleva, men kroppens reaktioner är desamma när det gäller att springa fort för att inte missa ett tåg, eller att hinna bli färdig med en uppgift i tid.

Hjärnan kan inte skilja mellan verkliga hot och saker som du stressar upp dig över och tänker kanske kan komma att hända. Stress kan även orsakas av en känsla av att man inte lever upp till sociala krav och förväntningar, eller av relationer som skaver. Oro och social press utlöser stressreaktioner som alltså blir en belastning på systemen i onödan, och som vi inte får utlopp för.

Så länge du har en balans mellan stress och återhämtning är stress inte skadligt, men om stressen pågår länge utan att du får möjlighet att vila och återhämta dig, då kan den orsaka ohälsa. Det kan även vara stressande att ha för lite att göra. Lagom höga krav och en känsla av att man har kontroll över sin situation verkar vara det som får de allra flesta att må som bäst – och få mycket gjort. →

Stress är olika för olika individer.

STRESS ÄR INTE ALLTID av ondo, tvärtom kan ett visst mått av anspänning och nervositet vara positivt, till exempel när du ska hålla en presentation inför en grupp, vid en idrottstävling eller inför ett prov. Vi skärper sinnena och blir mer ”på tårna”, vilket gör att vi fokuserar och plockar fram mer av våra resurser.

Stress är olika för olika individer. Det som upplevs som stressande för en person kan vara helt lugnt för en annan. Det kan ha att göra med hur van man är vid en viss situation, hur trygg man känner sig i sammanhanget och hur väl förberedd man är. Ofta beror reaktionerna på vad man har varit med om tidigare i livet, och upplevda krav.

DET AUTONOMA NERVSISTEMET styr sådant som ”bara händer” utan att du behöver tänka på det, till exempel dina hjärtslag, din andning, blodtrycket och matsmältningen. Det är uppdelat i det sympatiska nervsystemet, som aktiveras när du behöver dina superkrafter, och det parasympatiska, som dominerar när du är lugn. När du varvar ner bidrar det parasympatiska systemet till din återhämtning, bland annat genom att det låter dig bli avslappnad och sömnig.

När hjärnan upplever ett hot och du blir stressad, arg eller rädd, aktiveras det sympatiska nervsystemet. Stresshormoner (adrenalin, noradrenalin och kortisol) frigörs för att göra dig beredd på att slåss eller fly. Det sker direkt. När det sympatiska nervsystemet går på högvarv prioriteras blodflödet till muskler och hjärna, och nivåerna av socker och fett i blodet höjs för att kroppen ska ha tillgång till snabb energi för den aktivitet som krävs. Aktiviteten i de organ som inte behövs för att fly, slåss eller skärpa dina sinnen nedregleras och får mindre blod. Det kan göra att händer och fötter blir kalla, och att matsmältningen sätts på paus.

De kroppsliga reaktionerna höjer din kapacitet om de får vara aktiverade en kort stund, men långvarig stress är inte hälsosamt. Dessutom kan andra viktiga funktioner som matsmältning och återhämtning bli lidande – problem med magen och sömnproblem är vanligt under stressiga

perioder. Även de förhöjda blodfetterna och blodsockret innebär i längden en påfrestning för kroppens olika organ. Det är inte ovanligt att man blir mer sugen på energirik, söt och fet mat när man inte är utsövd, vilket medför ytterligare risk för att drabbas av bland annat övervikt, typ 2-diabetes och hjärt-kärlsjukdom.

STRESS PÅVERKAR OSS PÅ OLIKA sätt men om stressen blir långvarig kan kroppen och hjärnan ta skada. Symtom på att du inte får tillräckligt med återhämtning kan komma smygande och det är vanligt att man ignorerar dem. Därför kan det vara svårt att avgöra när stressen blir ohälsosam. Koncentrationssvårigheter, problem med minnet, ont i nacken, spänningshuvudvärk och högt blodtryck är tecken på att du behöver göra förändringar i ditt liv. Sömnproblem är vanligt och inte farligt under kortare perioder, men sömnen är grundläggande för hälsan och viktigt att prioritera.

Att det är svårt att somna och/eller att du vaknar tidigt på morgonen och inte kan somna om är vanliga tecken på att du behöver komma ner i varv. Stressen gör ofta att det är svårt att slappna av och sova gott. Spänningar och värk i kroppen, ont i magen, försämrat immunförsvar, hjärtklappning, andningsproblem och spänningshuvudvärk kan också vara tecken på stress och brist på återhämtning. Vissa upplever oro, nedstämdhet, likgiltighet eller att man blir lättirriterad och otålig, och kanske väljer bort sociala →



Att det är svårt att somna och/eller att du vaknar tidigt på morgonen och inte kan somna om är vanliga tecken på att du behöver komma ner i varv.



För att stressen inte ska bli skadlig behöver vi hitta en bra balans mellan aktivitet och vila.

Sammanhang och aktiviteter som troligtvis skulle göra att man mår bättre.

STRESS LEDER OFTA TILL sömnproblem och det är lätt att hamna i en ond cirkel där sömnbristen bidrar till sämre funktioner, sämre kognitiv förmåga och än mer stress. Nedsatt kognitiv förmåga innebär bland annat att man får sämre arbetsminne, blir långsammare på att bearbeta information och har svårare att utföra komplexa uppgifter som kräver delad uppmärksamhet. Huvudvärk är ett vanligt symptom på stress, bland annat beroende på spända muskler och brist på återhämtning, och stressen kan dessutom vara en utlösande faktor vid migrän.

Huvudvärk kopplat till stress är vanligt och hänger ofta ihop med oro och sömnbrist. Stress över att inte kunna sova gör det ofta ännu svårare att komma tillrätta med sömnproblemen. Den återhämtning man får under sömnen är viktig för hälsan och för att förebygga och minska risken för huvudvärk.

Träning förbättrar din sömn

FÖR ATT STRESSEN INTE SKA BLI skadlig behöver vi hitta en bra balans mellan aktivitet och vila. Att röra på sig brukar vara positivt för att få spända muskler i axlar och nacke att slappna av. När du rör på dig ökar blodcirkulationen i musklerna och risken för spänningshuvudvärk minskar. När vi varit fysiskt aktiva och kroppen behöver vila är det ofta lättare att somna och sova gott och djupt – då får även hjärnan sin viktiga återhämtning.

”
**Huvudvärk
är ett vanligt
symtom på
stress.**

Fysisk aktivitet är alltså ett bra recept för att förbättra sömnen. Men om du känner dig stressad är det inte nödvändigtvis ett hårt träningspass du behöver – det kan snarare göra det ännu svårare att varva ner. Välj hellre en lugnare aktivitet såsom en promenad vid havet eller ett yogapass.

Att öva sig i att slappna av och att hitta aktiviteter och vanor som minskar spänningar och stress gör ofta att man även kommer ur den onda cirkeln som bidrar till sömnproblem. Avslappningsövningar, mindfulness, yoga, meditation, massage, skogspromenader eller att läsa en bok kan hjälpa dig att komma ner i varv. Att bara vara i stillhet och undvika alltför mycket intryck är också positivt.

Gör vad som passar bäst för dig, och prova gärna att njuta av tystnaden och naturens egna ljud, istället för att alltid lyssna på poddar, ljudböcker, nyheter eller musik. Då får dina egna tankar mer utrymme, och det kan också bidra till minskad stress. ■



NÅGRA TIPS FÖR ATT SOVA GOTT

Om tankarna
snurrar – prova att
ha ett anteckningsblock
vid sängen så
du kan skriva ner
tankarna som håller
dig vaken.

- **Försök att skapa regelbundna sömnvanor.**

Gå och lägg dig vid samma tid varje kväll – anpassa tiden efter antalet timmar du behöver sova och när du behöver gå upp på morgonen.

- **Varva ner** innan läggdags så att kroppen kan förbereda sig för vila.

- **Se till att komma ut** i dagsljus, gärna en morgon- eller lunchpromenad, för att vara pigg på dagen och bli trött på kvällen. Undvik gärna alltför mycket ljus och ljud ett par timmar före läggdags.

- **Sov helst bara på natten.** Om du behöver sova en stund på dagen, gör det tidigt på eftermiddagen. Även den som ibland jobbar på oregelbundna tider gör klokt i att rubba mat- och sovtiderna så lite som möjligt. Det är skönt för kroppen att slippa skjuta på dygnet i onödan.

- **Låt det vara tyst**, mörkt och svalt i sovrummet. Stäng av notiser på mobilen, och lämna den gärna i ett annat rum.

- **Undvik koffein**, till exempel i form av kaffe och energidrycker, minst sex timmar innan du ska somna. Prova dig fram och se vad som passar just dig. Även alkohol och nikotin stör sömnen.

- **Fyll på med energi under dagen** och ät inte för mycket på kvällen, när det är dags att sova.

- **Om tankarna snurrar**, prova att ha ett anteckningsblock vid sängen så du kan skriva ner dem och sedan somna om, istället för att ligga och grubbla.

Faktakällor: 1177.se, Hjärnfonden, Vgregion.se

Att tänka på

Migrän är en kronisk neurologisk sjukdom. Det finns mycket man kan göra för att lindra symtomen och förebygga anfallen, men de kan komma ändå, utan att man ser någon konkret orsak. Många faktorer kopplade till huvudvärken påverkar sömnen och den psykiska hälsan, bland annat kan oro och stress bidra till sömnproblem och nedstämdhet.

Fysisk aktivitet är ett bra sätt att motverka stress och huvudvärk, och bidrar ofta till bättre sömn och återhämtning. Kom ihåg att aktiviteterna behöver anpassas utifrån din förmåga och dagsform för att de ska hjälpa dig att må bättre, och inte vara en källa till mer press och stress. Prata gärna med din läkare eller fysioterapeut för att få vägledning och hitta vad som passar för dig.

Sommar, sol OCH huvudvärk

*Solen gassar och högtrycket
ger höga temperaturer – då
är det lätt att huvudvärken
triggas igång.*

TEXT: CHARLOTTE MAGNUSSON
FOTO: ADOBE STOCK

SKYDDAR ÖGONEN

Under både sommar och vinter kan solljuset vara skarpt och irriterande. Det är lätt hänt att man kisar med ögonen – vilket kan leda till huvudvärk. Skydda ögonen med ett par solglasögon för att slippa bländas av solens skarpa sken. Använder du glasögon i vanliga fall kan du få solglasögon slipade med den styrka du behöver.

Strålande sol, ljus och värme.
Härligt – fast ibland förfärligt.

HATTEN PÅ



Solhatt eller keps skyddar huvudet och ansiktet mot solens intensiva och skadliga strålar. Det finns även UV-skyddade huvudbonader.

Håll kvar sovrutiner

När du är ledig ändra inte sovanorna. Försök att sova på samma tider som vanligt för att inte sovrutinerna ska rubbas. Skarpt ljus kan stängas ute med hjälp av mörkläggande gardiner eller sovmask. De är även bra att använda om du får huvudvärk på dagen och behöver gå och lägga dig i ett mörkt rum.



Det är viktigt att behålla VÄTSKEBALANSEN

Vätskebrist kan leda till huvudvärk så se till att dricka vatten när det är varmt ute. Ät gärna frukt och grönsaker som innehåller mycket vatten. Vid värmeböljor kan vätskeersättning vara ett alternativ. Tänk på att drycker som innehåller alkohol är vätskedrivande.

Störande ljud

När huvudet värker är man många gånger extra känslig för ljud. På semestern kanske det blir resor med tåg, bil, buss eller flyg och där kan höga ljud förekomma. Brusreducerande hörlurar dämpar buller och kan blockera vissa typer av ljud.



BRA ATT HA MED

Kom ihåg att ta med något att dricka när du ger dig ut i sommarvärmen. Även värktabletter kan vara bra att ha till hands om huvudvärken kommer.



Vattenflaska är bra att ha till hands för att kyla ett bultande huvud.



Kylande effekt

Kylkeps som både svalkar och skyddar mot solen är ett kallt tips.



Om möjligt – försök undvika ansträngande utomhusaktiviteter mitt på dagen när det är som varmast ute.





Sjuknärvaron är stor
– många går till jobbet
trots migrän.

Att satsa på migränvården är en god investering — för alla parter

TEXT & FOTO: KATARINA MATSSON

*”Tillsammans för en
god och nära migränvård.”
Så löd budskapet på frukostmötet
som Huvudvärksförbundet
anordnade för att belysa att
migränvården behöver förbättras
i hela landet. Politiker var
inbjudna och deltog både på plats
i Stockholm och digitalt.*

Två år är egentligen för lång tid, säger Linn Brandström, moderat regionalråd i Västra Götalandsregionen. Men till andra regioner vill jag säga: ni behöver inte börja från början. Ni kan titta på och lära av vårt arbete och framförallt – vänta inte! Vi behöver jobba med det här i alla regioner.

Linn Brandström har själv migrän, och har som så många med migrän slitit med att få arbetslivet och familjelivet att gå ihop. Hon har haft ångest över att inte räkna till för barnen, men lyckligtvis haft en man som delat ansvaret.

– Idag är den vård man får beroende av postnumret, det vill säga var man bor. Migränvården är väldigt ojämlig. MEN jag ser framtiden an med tillförsikt, säger Huvudvärksförbundets ordförande, Jenny Norén. Nu antligen händer det, vi börjar få ett samarbete

”
*Idag är den vård
man får beroende
av postnumret,
det vill säga var
man bor.*

över gränserna, där vi kan få en personcentrerad vård som så länge varit målet. Jag känner en oerhörd stolthet över det.

HUVUDVÄRKSFÖRBUNDET ARBETAR idogt för att förbättra situationen och anordnade i slutet av april ett faktpäckat frukostmöte i Stockholm med deltagare på plats och digitalt. Migrän är enligt Världshälsoorganisationen ett av de mest funktionsnedsättande tillstånden.

Jenny Norén beskriver sitt liv som ett 10.000-bitars pussel och berättar att det

i genomsnitt tar åtta år att få sin migrändiagnos. Det är heller inte ovanligt att man får fel diagnos, det hände Jenny Norén, som i många år kämpade på som ensamstående mamma. Okunskapen om migrän är stor och tyvärr inte bara bland folk i allmänhet utan också bland många läkare.

– Cirka sextio procent av läkarna inom primärvården vet inte skillnaden mellan episodisk och kronisk migrän. Vi möts av oförstående och okunskap, säger Jenny Norén.

Och då kan ju vården bli därefter. Primärvården har det förstås inte lätt och det finns 270 huvudvärksdiagnoser. Men att som migräniker få höra att man stressat sig till migränen (själv vållat den) och att den är ”något man

”
*Vi behöver
jobba med det
här i alla regioner.*



Jenny Norén,
Huvudvärksförbundets
ordförande.

får leva med” är förstås nedslående och tyvärr inte ett ovanligt bemötande inom vården.

MATTIAS LINDE, PROFESSOR och överläkare i neurologi, även han från Västra Götalandsregionen, var på plats och informerade om vad migrän är – nämligen så mycket mer än vanlig huvudvärk. I det dagliga livet påverkas i princip allt: ekonomin, familjesituationen, möjligheten att hitta vänner, att genomföra studier, närvaron på jobbet, möjligheten att göra karriär, den lediga tiden, kärleken, sexlivet och den sociala positionen.

Migrän är den tredje största orsaken till funktionsnedsättning för personer under femtio år. Bland kvinnor under femtio år är det den mest funktionsnedsättande av alla sjukdomar.

– Migrän gör outhärdligt ont och ger ofta illamående och kräkningar – särskilt kräkningar är ett utmärkt sätt att särskilja migrän från vanlig huvudvärk. Då är det inte vanlig ”bonnhuvudvärk”, om uttrycket ursäktas, säger Mattias Linde som även forskar och är ordförande för Regionalt Processteam Migrän i Västra Götalandsregionen.

Synstörningar, överkänslighet för lukter och ljud och hjärntrötthet som gör det svårt att hänga med, är några symtom. Allt detta suger energi ur den drabbade. Mattias Linde anser att mycket skulle vara vunnet om läkare och annan sjukvårdspersonal i alla fall kunde särskilja de vanligaste formerna av migrän. →



Linn Brandström,
moderat regionalråd i
Västra Götalandsregionen.

– Förutom lidande innebär migrän också enorma förluster för samhället. Samhällskostnaden per person med migrän är drygt 1200 Euro per år. Nittiotre procent av kostnaderna är indirekta i form av sjukfrånvaro eller att den drabbade är lågpresterande på jobbet eftersom sjuknärvaro är vanligt. Därför är en investering i migränvården fantastisk – den lönar sig verkligen, säger Mattias Linde.

DET TYPISKA MIGRÄNANFALLET varar i tre dagar. Och en av tio av de drabbade hinner aldrig återhämta sig från ett anfall före nästa. Med den nya definitionen av kronisk migrän, det vill säga minst femton dagar med huvudvärk per månad, varav minst åtta är migränoida, handlar det om en till två procent som har kronisk migrän. Med den gamla definitionen så hade en halv procent kronisk migrän.

I Sveriges befolkning räknar man med att femton procent har definitiv migrän. Svårighetsgraden varierar förstås bland dessa 1,5 miljoner drabbade. En fjärdedel av personerna med migrän får två tredjedelar av anfallen.

I VÄSTRA GÖTALANDSREGIONEN vill man se till att de som är hårdast drabbade får tillgång till den specialistvård de så väl behöver. Med de digitala möjligheter som finns idag skapar man en så kallad digifysisk specialistmottagning, som ska vara färdig under hösten. Där ska patienten också ha möjlighet att hjälpa sig själv med till exempel en migränapp, migrändagbok/kalender, chatbot samt via utbildningsmaterial.

– Om man kan vara en del av sin egen behandling så känns det lättare, säger Jenny Norén.

”
Förutom lidande innebär migrän också enorma förluster för samhället.



Mattias Linde,
professor och
överläkare i neurologi.

Men där ska också finnas utbildning för primärvården med beslutsstöd i mötet med patienter, frågeformulär inför besök och uppföljning med mera. Målet är att alla ska hamna på rätt plats och få rätt nivå av vård.

– Alla ska få tillgång till vård med rätt kompetens. En jämlik vård med hög kunskap. Ett specialistcentrum där vi använder specialisterna – neurologerna som är för få – på bästa sätt, säger Mikael Edsbacke, ordförande för nationellt och regionalt programområde nervsystemets sjukdomar samt biträdande chef för neurosjukvården vid Sahlgrenska universitetssjukhuset, och fortsätter:

– Genom att ge hjälp till självhjälp hoppas vi kunna fokusera på dem som verkligen behöver proffshjälp. Drömmen är att uppnå en sömlös vård som kopplar in i journal-systemet. Enligt beräkningar ska två tredjedelar av

besöken vid den digifysiska migränmottagningen vara digitala.

INSTITUTET FÖR Hälso- och Sjukvårds-ekonomi, IHE, har genom en undersökning bland Huvudvärksförbundets medlemmar räknat på kostnaderna för samhället.

– Kostnaderna ökar med antalet anfall och livskvaliteten minskar, säger hälsoekonom Sara Olofsson som deltog i pressfrukosten via länk.

Några av slutsatserna från den webbaserade enkäten som gjordes i maj 2018 är:

- *Produktionsbortfall är den dominerande kostnaden.*
- *Sjuknärvaron är stor – många går till jobbet trots migrän.*
- *Man skulle kunna spara pengar och ge drabbade bättre livskvalitet om man kunde minska antalet dagar med huvudvärk/migrän både vid episodisk och kronisk migrän.*

– Enkäten visar att trettiofem procent inte är nöjda med sin behandling. Behovet av nya sätt att behandla är alltså stort, säger Sara Olofsson.

Med en framtida bättre samordnad migränvård borde också möjligheterna att få tillgång till de bästa medicinerna bli större, och de värst drabbade få tillgång till den handfulla specialister som finns, anser professor Mattias Linde och säger:

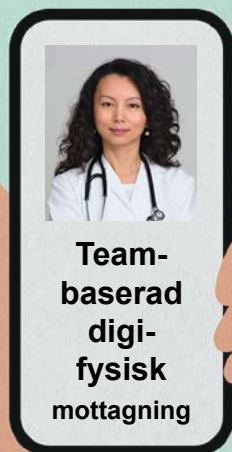
– Det är otroligt roligt att vi i Västra Götalandsregionen får vara ett föredöme för övriga landet. Vi har länge varit i strykkläss jämfört med våra skandinaviska grannländer. Men nu dröjer det nog inte länge förrän de börja snegla på oss. ■



Mikael Edsbacke,
ordförande NPO
Nervsystemets
sjukdomar samt
biträdande chef vid
Sahlgrenska
Universitetssjukhuset,
neurologi.

”
Alla ska få tillgång till vård med rätt kompetens.

➔ Länk till frukostmötet finns på Huvudvärksförbundets hemsida.



På Sahlgrenska Universitetssjukhuset öppnar en migränmottagning som riktar sig till invånare i hela Västra Götalandsregionen.

TEXT: CHARLOTTE MAGNUSSON
FOTO: ADOBE STOCK

Digifysisk mottagning i Göteborg

Nu är det beslutat att satsningen på en migränmottagning i Västra Götaland blir av. Den teambaserade digifysiska mottagningen kommer att finnas på Sahlgrenska Universitetssjukhuset i Göteborg och vänder sig till alla invånare i regionen. Med digifysisk avses att mottagningens verksamhet består av en kombination av vård via digitala lösningar och fysiska besök. Grunden kommer att utgöras av digitala lösningar. Efter sommaren påbörjas arbetet med att starta migränmottagningen som ska kunna ta emot 7500 besök per år.

Följande patienter blir aktuella för mottagningen:

- Bedömning vid diagnostisk osäkerhet på primärvårdsnivå gällande orsak till huvudvärk.

- Patienter med svår, terapiresistent migrän som inte svarat på behandling efter att minst två och helst tre olika förebyggande medicineringar redan prövats och adekvat utvärderats i primärvården (till exempel betablockerare, candesartan och amitriptylin).
- Vissa patienter med kronisk migrän, beroende på svårighet och behandling, under graviditet och amning.
- Patienter med klusterhuvudvärk (Hortons huvudvärk).
- Vid behandling med botulinumtoxin, CGRP-hämmare och licensläkemedel.
- Patienter som deltar i kliniska studier.
- Utifrån ett icke-farmakologiskt perspektiv: när behandling i primärvård har prövats men inte haft önskad effekt och sammansatt teamkompetens bedöms kunna hjälpa.

Patienter ska återremitteras till primärvården så snart som möjligt i följande situationer:

- Efter utvärderad och optimerad stabil behandling (dock ej vid behandling med botulinumtoxin, CGRP-hämmare eller licensläkemedel).
- Efter teambehandling när målen i patientens vårdplan är uppnådda.
- När fortsatt vård vid specialistmottagningen inte bedöms kunna medföra någon ytterligare förbättring.

DET ÄR POSITIVT ATT FÖRBUNDET på riks-, regional och lokal nivå har fått bidra, lämna input och aktivt delta i arbetsprocessen. Vi hoppas att fler regioner tar efter och följer detta förträffliga exempel när samarbete fungerar på bästa sätt och som kan leda till en fungerande huvudvärksvård för alla drabbade.

Källa: Pressmeddelande Västra Götalandsregionen.

Whats-APP

Hit kan du som är mellan 13 och 19 år vända dig med dina tankar och funderingar kring huvudvärk/migrän. Att prata med andra som förstår kan vara jättebra. Med i gruppen finns två vuxna moderatorer från Huvudvärksförbundet.

Mejla till Helena: helena.elliott@huvudvarksforbundet.se



FOTO: ADOBE STOCK

SKRIV TILL OSS

Vill du ställa en fråga till våra experter, har du några bra tips att dela med dig av eller är det något annat du vill berätta. Hör gärna av dig till oss!

Skriv till redaktionen!
huvudjournalen@huvudvarksforbundet.se



Rebecca Carlqvist
tillsammans med
sin man Jonny.



”JAG VAR SÅ DESPERAT att
hitta något som skulle fungera –
att jag ignorerade de signaler
min kropp gav mig.”

*Under ett halvår fick
Rebecca Carlqvist behandling med
en CGRP-hämmare. När den inte gav
önskat resultat bestämdes att dosen
skulle dubblas och det var då hon
drabbades av de svåra biverkningarna
som ledde till att det vardagliga livet
inte längre såg ut som innan.*

TEXT: CHARLOTTE MAGNUSSON
FOTO: PRIVAT

Från smärtor som varit hanterbara till smärtor som gjorde att Rebecca Carlqvist inte kunde fungera i vardagen. Det som först ledde till att hennes migrän markant försämrades var en whiplashskada. Sedan förvärrades den ytterligare när hon råkad ut för kraftiga biverkningar av en tids behandling med CGRP-hämmare.

En levnadsglad och positiv person som har svårt att säga nej – så beskriver Rebecca sig själv. Hon ger av sig själv till hundrafemtio procent, vilket i längden kan bli ohållbart när man lever med kroniska smärtor. Förutom migrän är hon drabbad av andra sjukdomar som indirekt triggar varandra: fibromyalgi, nociplastisk smärta, IBS, ME, allergier och astma.

Rebecca, som har migrän med aura, försöker att få i sig något att äta och dricka samt tar en triptan plus värktablett när hon känner att migränhuvudvärken är på gång. Har hon möjlighet ser hon till att vila i ett tyst och svalt rum. Sedan Rebecca kom underfund med att kyla mot huvudet lindrar smärtan blir det gärna att hon lägger en ispåse på huvudet.

Jag har försökt kämpa och vara närvarande på jobbet trots migränkänningar och -anfall.

– Hunden Akilles ligger troget hos mig under hela anfallet och går motvilligt ut på promenad med min man. Akilles känner ofta av – före mig – när jag håller på att få migrän. Han slutar äta, bevakar mig mer än vanligt och vill vara nära. Ibland är det tack vare honom jag förstår att det är på väg. Jag är på grund av min envishet rätt duktig på att ignorera aurasignalerna, säger Rebecca.

Om du skulle försöka beskriva – hur känns det när du får migrän?

– Auran är på många sätt handikappande med syn- och hörselbortfall. Min fibromyalgi blir värre och jag får mer generella smärtor i kroppen. Sedan kommer själva migränanfallet. De smärtorna kan jag bara beskriva som skarpa vågor av smärta som rullar genom huvudet med varje pulsslag. Med varje rörelse går det som blixtar av smärta genom huvudet eller som om någon skär med kniv genom hjärnan.

Hur gammal var du när du började få ont i huvudet?

– Det första anfallet som jag själv kommer ihåg var när jag gick i ettan, men jag hade riktigt jobbig huvudvärk långt innan dess. Mina föräldrar har berättat att som litet barn bad jag om plåster på pannan för att det gjorde så ont.

SKOLGÅNGEN VAR TUFF. Tid som egentligen behövde läggas på studierna fick i stället läggas på att hantera migränsmärtorna. Allt som byggde upp spänning i kroppen, som till exempel inför (och efter) prov eller någon rolig kommande aktivitet, kunde trigga igång hennes huvudvärk. Det



När Rebecca får migrän ligger hennes hund Akilles troget hos henne under anfallet. Bara motvilligt följer han med husse ut på promenad.

var många dagar Rebecca bet ihop och kämpade sig igenom dagen för att sedan krascha när hon kom hem.

– Detsamma gäller mina arbetsplatser. Jag har försökt kämpa och vara närvarande på jobbet trots migränkänningar och -anfall. Framför allt har det varit svårt att få förståelse för hur sjuk man faktiskt är när man har migrän. Men jag är enormt enviss så jag ger inte upp så lätt.

Både Rebeccas mormor, mamma, moster och syster har migrän så de vet hur det är och när vänner kommit med elaka kommentarer är det hos familjen Rebecca funnit tröst. Många vänskaper har fallit bort under åren på grund av all huvudvärk. Numera har hon färre nära vänner och sin man som alla har insikt i hur det är att leva med migrän och att man ibland måste, med kort varsel, ställa in och boka om.

– Det gör väldigt mycket att ha någon som står mig nära och tror på mig. Som inte kräver något utan förstår att jag inte kan göra något annat än att ligga i ett tyst, svalt rum tills det går över.

EFTER FEM TUFFA ÅR MED kronisk migrän fick Rebecca prova Botox som dämpade smärtorna, men inte minskade antalet migrändagar. Neurologen föreslog då att hon skulle prova Aimovig, en CGRP-hämmare. Den tog också ned intensiteten på anfällen, men Rebecca hade fortfarande lika många dagar i månaden med migrän.

– Efter första sprutan kände jag mig lite konstig i kroppen, men jag har mått konstigt i kroppen hela livet så jag tänkte inte mycket mer på det då. Jag var så desperat att hitta något som skulle fungera att jag ignorerade de signaler min kropp gav mig.

Övriga biverkningar Rebecca drabbades av var trötthet, en annan sorts tyngd i huvudet och att hon blev alltmer känslig för dofter, men det var biverkningar som hon hoppades skulle ge med sig efter hand. Ett halvår senare utan önskad effekt av CGRP-hämmaren bestämdes det att hon skulle öka till två sprutor per gång.

– Det hände inte mycket mer efter första gången med dubbel medicinering, men jag tog två sprutor ytterligare en gång, berättar Rebecca och fortsätter:

– I slutet av den veckan firade vi min make, som fyllde fyrtio år, med vänner och familj. Jag fick migrän under natten, som alltid när jag gjort något som kräver mycket mental närvaro och energi. Men det här migränanfallet var inte som andra. Det

var det absolut värsta anfallet jag någonsin haft. Jag var totalt utslagen och sängliggande i fyra dagar. Ingenting jag tog eller gjorde lättade på smärtan.

REBECCA FÖRKLARAR ATT när migränen väl började ge med sig kändes det inte som det brukade efter ett svårare anfall; det var som om hennes kropp *fysiskt* gått in i väggen. →



– Jag mårde konstant illa och var så yr att jag inte kunde gå upprätt. Att bara gå på toaletten var ett projekt, ibland fick jag krypa dit. Men det som kändes absolut märkligast i kroppen var i min ryggrad och i skullbasen; det pirrade i ryggraden, inuti skelettet.

Hennes känslighet för dofter och ljus ökade –

gardinerna var fördragna dygnet runt i flera månader. Tidigare hade Rebecca daglig migrän; nu blev smärtorna också intensivare. Fibromyalgi försämrades så till den grad att till och med kläderna gjorde ont på kroppen. Trots enorm trötthet kunde hon inte sova på grund av smärtorna.

– Min kropp hade blivit så långsam att duscha och tvätta håret tog minst en timme.

Rebecca berättar om en annan biverkan hon fick rörande storkbettet hon föddes med.

– Det hade försvunnit med åren och syntes bara när jag tränade hårt och blev röd i ansiktet. Det kom nu tillbaka efter att jag börjat med Aimovig. Det är fortfarande kvar och är synligt hela tiden.

Vad är storkbett?

– Storkbett är en sorts födelsemärke som en del föds med och som försvinner efter de första levnadsåren, svarar Rebecca.

– **JAG HAR INTE FÅTT NÅGON** förklaring till varför jag blev så dålig. Jag kontaktade neurologen som inte tog ansvar eller kunde ge något svar utan bara hänvisade mig till vårdcentralen.

På vårdcentralen möttes hon av oförstående läkare som i sin tur sa att hon skulle kontakta neurologen. En läkare hänflinade åt hennes beskrivning och menade att smärtorna var inbillade eftersom det inte syntes på henne hur ont hon hade.

– Han poängterade flera gånger att det inte är normalt att ha så här mycket migrän och att ingen annan har det.

– Alla tre läkarna på vårdcentralen ville dessutom skriva ut antidepressiv medicin till mig. Jag hade bara ont för att jag var deprimerad, enligt dem. Så småningom fick jag komma till smärtkliniken på Södertälje sjukhus och där hade jag turen att få en fantastisk läkare som var expert på neurologiska smärtor.

Smärtläkaren sjukskrev Rebecca i fem månader. Under den tiden provade hon olika behandlingsmetoder och även medicin mot fibromyalgi.

– Vi började i den änden då nervsystemet, som var konstant påslaget, triggade i gång migränen hela tiden.

De akuta smärtorna minskade med tiden när Rebecca fick vila och läka i sin egen takt.

– Jag behövde inte vara stressad och pressad för sjukskrivningen och kämpa varannan vecka för att få den förlängd. Jag kunde ta dagen utefter vad min kropp klarade av, och välja bort alla triggers som fanns utanför hemmet.

Men sorgen sitter fortfarande i hos Rebecca över läkarnas dåliga bemötande på vårdcentralen.

IDAG MÅR REBECCA bättre. Biverkningarna hon fick efter Aimovig finns fortfarande kvar, men är lindrigare. Hon försöker, i den mån det går, att undvika sina värsta migräntriggers som för hennes del är stress, dofter, ljus, värme samt viss mat, till exempel

sötningsmedel som hon inte tål.

– De perioder då jag har mycket att göra eller är stressad av andra orsaker är alltid värre. Jag bygger, omedvetet, upp en spänning i kroppen hela tiden och det slutar alltid med migrän.

Gör du något annat för att behandla din migrän?

– Jag försöker vara medveten om att inte sitta vid datorn för lång stund och inte sitta med mobilen i en vinkel som belastar nacken. Jag har en nackmassagekudde som jag använder nästan dagligen, jag går till en kiropraktor eller naprapat och rör på mig i den mån kroppen orkar och kan efter dagsform.

– Utan min fantastiska make som stöttat mig på alla sätt under den här perioden är jag inte så säker på att jag hade klarat av att ta mig igenom den. Jag är otroligt tacksam för allt han gjort och fortfarande gör. Jag träffade honom under perioden då jag hade mycket migrän, så han har varit med på en stor del av resan – och har under den här tiden även blivit min make. ■

”
*Det gör väldigt
mycket att ha någon
som står mig nära
och tror på mig.*

Rebecca Carlqvist

Bor: Nyinflyttad i Västerås.

Familj: Maken Jonny 42 år, hunden Akilles 9,5 år och två bonusbarn på 9 och 5 år.

Ålder: 34 år.

Gör: För tillfället sjukskriven igen, väntar på en ny utredning och arbetar aktivt med att komma tillbaka till livet och hälsan. Administrativt arbete på min makes företag, dagmatte en dag i veckan och har nyligen blivit kontaktperson.

Intressen: Umgås med maken, läsa, skriva, måla & rita, musik, spela spel, alpint, vandring, laga mat, löpträning, film och serier samt vännerna.



Medlemssidor

Huvudvärksförbundet arbetar med att stödja och hjälpa personer som har olika former av huvudvärk. Våra 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.



Beställ
kostnadsfritt

BROSCHYR OM HUVUDVÄRK HOS BARN OCH UNGDOMAR

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

VILL DU STÄLLA UPP OCH HJÄLPA NÅGON FÖRENING?

Det finns många olika sätt man kan vara med och bidra på – så ta gärna kontakt med föreningarna! Saknas det förening där du bor och du vill vara med och hjälpa till att starta upp en – hör av dig till kansliet!

HUVUDJOURNALEN PÅ ARBETSPLATSEN

Vill du att din arbetsplats får ett exemplar av HuvudJournalen? Mejla till: huvudjournalen@huvudvarksforbundet.se

BLI MEDLEM

För att bli medlem går du in på vår hemsida: www.huvudvarksforbundet.se Klicka på Bli Medlem och fyll i dina uppgifter. Det går också bra att kontakta kansliet. Du blir även automatiskt medlem i en läns- eller lokalförening – om det finns på din ort.



Medlemsavgift/år:

Vuxen: 220 kronor.

Ungdom: 100 kronor (t.o.m. det år man fyller 30).

Familjemedlem boende på samma adress: 50 kronor.

Supportermedlemskap: 220 kronor.

FÖLJ OSS PÅ:

Facebook, Instagram och Twitter.

FACEBOOKGRUPPER

"Vi föräldrar till migrän- och huvudvärksdrabbade barn", samt "Unga i Huvudvärksförbundet".

Flera av våra föreningar har dessutom egna Facebooksidor och grupper.

Skaffat ny

mejladress?

Glöm inte
meddela oss!

RÅDGIVNING

Huvudvärksförbundet har tre expertrådgivare:

huvudvärkssjuksköterska, jurist och arbetsrättsexpert.

Som medlem få du gratis hjälp av dem. Du når dem genom

att mejla din fråga till: radgivning@huvudvarksforbundet.se

På måndagar kl 9.00–10.00 kan du även ringa till huvudvärkssjuksköterskan Monicha Norén, tel 08-120 797 60.

Huvudvärksförbundets rådgivare



Huvudvärkssjuksköterska
Monicha Norén



Jurist
Erik Ward



Arbetsrättsexpert
Annette Carlén



OM DU FLYTTAT

Kom då ihåg att meddela oss din nya adress.

Det går bra att mejla till:

kansliet@huvudvarksforbundet.se
eller ringa oss.



Vill du komma i kontakt med HuvudJournalen – mejla till:

huvudjournalen@huvudvarksforbundet.se



Förbundsstämman 2022



Den 22 maj 2022 höll förbundet sin stämma på distans. Verksamhets- och ekonomisk berättelse, revisionsberättelse, verksamhetsplan och rambudget godkändes och styrelsen beviljades ansvarsfrihet. Jenny Norén valdes till ordförande för ytterligare en mandatperiod på två år.

Medlemsavgiften och avgiften för supportermedlemskap beslutades vara oförändrad, det vill säga 220 kronor per år. Avgiften fastställdes oförändrad även för familjemedlem, 50 kronor per person och år, samt medlemsavgiften för ungdomar (till och med året personen fyller 30 år) till 100 kronor per år.

En motion hade inkommit från Huvudvärksföreningen Stockholm, Huvudvärksföreningen Halland och Huvudvärksföreningen Trestad. De föreslog att Huvudvärksförbundets stämma skulle ge styrelsen i uppdrag att ta fram en intressepolitisk policy, med syftet att sätta stopp för diskrimineringen av huvudvärksdiagnoser i tillämpningen av sjukförsäkringen samt utreda vilka beslutsfattare och myndigheter (Socialdepartementet, Försäkringskassan, Socialstyrelsen, företrädare för sjukvården) som är aktuella att samarbeta med för att en förändring ska kunna åstadkommas.

Som svar på motionen föreslogs att stämman skulle ge förbundsstyrelsen i uppdrag att tillsätta en arbetsgrupp som ska ta fram underlag och förutsättningar för att bedriva arbete i linje med motionen – vilket också blev det gemensamma beslutet.



HUVUDVÄRKSFÖRBUNDETS STYRELSE

På förbundets stämma valdes nya ledamöter och vår styrelse ser nu ut enligt följande:

Ordförande: Jenny Norén, omval 2 år
Vice ordförande: Gustav Hadin, kvarstår 1 år
Kassör: Bo Svensson, kvarstår 1 år

Ledamöter: Maria Holm, omval 2 år
Johan Look, nyval 2 år
Marie Lundberg, kvarstår 1 år
Mats Åkesson, omval 2 år

Ersättare: Camilla Andersson, omval 1 år
Britt Kastrén, omval 1 år
Marianne Berglin Sandrén, nyval 1 år
Anna Witt, omval 1 år

Valberedning: Rim Araz
Katarina Lilja Nordin

Vi vill sända stora varma tack till de förtroendevalda som i och med förbundsstämman lämnat sina uppdrag. Maria Klintborg, ledamot i förbundsstyrelsen, och Anna Lipinska, ersättare, har bidragit i det övergripande arbetet inom vår organisation. Anne Svensson har varit ersättare för förtroendevald revisor och har i sitt uppdrag varit en del av granskningen av vår verksamhet.

Vi önskar dem alla lycka framöver!

Helena Elliott, kanslichef

Förbundsstämman 2023

Söndagen den 21 maj 2023 kommer nästa års förbundsstämma hållas.



Står migrän i vägen för dig och viktiga saker i livet?

Missar du viktiga stunder?

Missar du sociala aktiviteter med dina vänner?

Behöver du ofta avboka i sista minuten?

På [Nejtillmigrän.se](https://nejtillmigrän.se) har vi samlat värdefull information för dig som lider av migrän. Lär dig mer om triggers, olika behandlingsformer och att ställa rätt frågor till din läkare t ex. Allt för att migrän inte ska stå i vägen för dig och det viktiga i livet.

nejtill**migrän**.se



Avsändare

Huvudvärksförbundet
Sankt Göransgatan 84, 3 tr
112 38 Stockholm

BEGRÄNSAD
EFTERSÄNDNING
Vid definitiv eftersändning återsänds

HAR DU OCKSÅ HUVUDVÄRK?



Vi finns för dig!

● **huvudvarksforbundet.se**