

HUVUD

JOURNALEN 

Din tidning från
Huvudvärksförbundet

NR 129 | 2022

ARBETSMILJÖN

skapar förutsättningarna
för en hållbar arbetsplats

HUVUDVÄRKS- REGISTRET

- kvalitetsuppföljning av
huvudvärksvården

Fysisk rörelse
– en
HUVUDSAK

TEMA LJUS

Hur påverkas vi av ljus och lampor?

• Migränlindrande belysning – är det möjligt?

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

Tiden går fort när man har roligt

Det här året, 2022, har sprungit förbi och det har hänt väldigt mycket som snart ska summeras i verksamhetsberättelsen. Som ett axplock av positiva händelser kan nämnas att den nationella riktlinjen för migrän nu är godkänd och arbete med implementering i regionerna ska påbörjas efter årsskiftet, vår barn- och ungdomsbroschyr är fortfarande oerhört eftertraktad och förbundet har nu officiellt nya huvudvärksföreningar i Blekinge, Jämtland-Härjedalen, Västerbotten och Västernorrland.

Även mina arton år på Huvudvärksförbundet har gått oerhört fort. Det har varit en fantastiskt rolig tid och ett hedersamt uppdrag men nu har det blivit dags för mig att anta nya utmaningar. Den 12 december axlar jag rollen som administrativ chef på Officersförbundet.

Jag vill passa på att tacka er alla – medlemmar, förtroendevalda, medarbetare, våra rådgivare och alla andra som engagerat er i huvudvärksfrågor. Ni har, var och en på olika sätt, delat med er av stöd, värme, glädje, erfarenheter och kloka tankar som varit oerhört värdefulla både för mig personligen och för Huvudvärksförbundet i stort. Jag är oerhört stolt över vår gemenskap och vad vi tillsammans i Huvudvärksförbundet lyckats åstadkomma.

Jag vill också uppmuntra er till att fortsätta göra skillnad. Det kommer jag att göra – fast hädanefter i rollen som medlem.

Jag önskar er allt gott – God jul och Gott nytt år!

HELENA ELLIOTT
Kanslichef



DU ÄR INTE ENSAM – VI ÄR MÅNGA!

HUVUDVÄRKSFÖRBUNDET

Har
du också
huvud-
värk?

INNEHÅLL

#129

ILLUSTRATION: ADOBE STOCK

7

"Jag har lärt mig successivt vad som passar mig bäst att äta"

Kristina Ahlström måste tänka på att hålla blodsockret stabilt för att hon ska må bra. En viktig del i hennes kostförändring har varit de mellanmål hon dagligen lagt till.

10

Fysisk aktivitet hjälper – men inte mot allt

Docent Agneta Lindegård Andersson har under de senaste tjugo åren forskat kring fysisk aktivitet och stress, behandling av utmattningssyndrom och arbetslivets villkor.

16

Migränlindrande belysning – är det möjligt?

En vetenskaplig artikel skrev om att personer med migrän upplevde att ljus med frekvenser i det gröna området inte var lika smärtsamt – och det väckte forskaren Bodil Karlssons intresse för migrän och ljus.



10.

20.

20

Om ljuset ger hjärnan en bra programvara så kan hjärnan lösa en mängd problem

"Man kan säga att ljuset är programvara till hjärnan – hjärnan är mycket ljuskänslig", berättar psykolog och arkitekt Karl Ryberg.

23

Kan bra belysning öka vår prestation?

Dåligt ljus är tröttnande för oss människor. Ljusexpert Kjell Wallin förklarar att kvaliteten på ljuskällorna har stor betydelse och det handlar inte enbart om mängden ljus – utan även upplevelsen, såsom färgtemperaturen och färgåtervinningen, spelar roll.

26

Huvudvärksregistret – ett kvalitetsregister

Docent och överläkare Elisabet Waldenlind skriver om Huvudvärksregistret som är ett verktyg som ger en kvalitetsuppföljning av huvudvärksvården i Sverige.



REDAKTÖR • CHARLOTTE MAGNUSSON



Huvudvärks- lindrande belysning

– önskedröm eller en möjlighet?

I det här numret av HuvudJournalen gör vi en djupdykning i temat ljus och belysning. Forskaren Bodil Karlsson vill undersöka om det finns belysningslösningar som kan hjälpa personer med migrän att må bättre. *Smärtlindrande belysning – hur är det möjligt?* heter hennes förstudie. Vi har även intervjuat psykolog Karl Ryberg och ljusrådgivare Kjell Wallin, som båda medverkar i Bodil Karlssons studie. Alla tre har mycket intressant att berätta om ljus och belysning.

Minns att när jag var liten tyckte jag inte om att gå i lampaffärer – då fick jag huvudvärk. Det var nog inte så ofta familjen besökte lampaffärer, men det har satt starkt avtryck på mig och jag kan fortfarande känna hur ont i huvudet alla lampors sken gjorde. Att jag hade migrän visste ingen då och inte att starkt ljus är en trigger för migrän. Idag vet jag bättre, men är fortfarande känslig för lampor med skarpt sken.

Agneta Lindegård Andersson, docent vid Institutet för stressmedicin vid Göteborgs universitet, berättar om vikten av att arbetsgivaren engagerar sig i arbetsmiljön och klimatet på jobbet för att skapa en bra arbetsplats som gör att vi mår bra – det är arbetsgivarens ansvar.

Det är stora skillnader i Sverige när det gäller huvudvärksvårdens tillgänglighet och vilken behandling man kan få. Och det ska ju inte vara så att det beror på var i landet man bor för att man ska få den huvudvärksvård som finns och som vi som har huvudvärk så väl behöver. Docent och överläkare Elisabet Waldenlind skriver om Huvudvärksregistret där den enskilde patienten kan bidra bland annat till att vårdkvaliteten kan följas i hela landet.

Önskar er – alla våra läsare – trevliga julhelger!

CHARLOTTE MAGNUSSON
Redaktör



HuvudJournalen 129
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
Printing By Wind
ISSN 2001-8967
NÄSTA NUMMER 130
kommer ut vecka 12



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 HÄRJEDALEN

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
vasterbotten@huvudvarksforbundet.se

VÄSTERNORRLAND

Kontaktperson: Anna Witt
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 politiskt obunden.

Förbundet bildades 1990 med namnet Svenska Migrärförbundet och 2016 antogs namnet Huvudvärksförbundet.

Förbundsordförande
Jenny Norén



Vi arbetar på Huvudvärksförbundets kansli



Helena Elliott (tjänstledig)
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 Witnäs, 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

Hålla blodsockret stabilt behöver Kristina Ahlström göra för att må bra. Hon ser till hela måltiden och äter sex regelbundna mål varje dag.

”JAG HAR LÄRT MIG SUCCESSIVT VAD SOM PASSAR MIG BÄST ATT ÄTA”

TEXT: CHARLOTTE MAGNUSSON
FOTO: PRIVAT, ADOBE STOCK

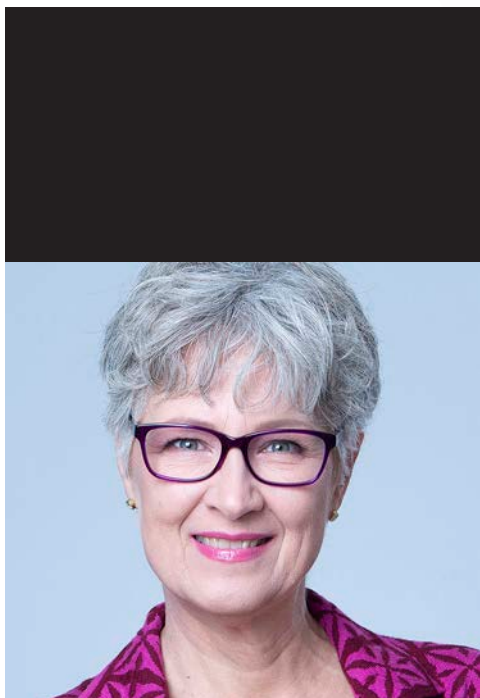
Det har nu gått trettiofyra år sedan Kristina Ahlström läste boken *Migrän kan besegras med diet*, av Rodolfo Low. – Det var min mor, Gun-Britt Ahlström, som tipsade mig. På den tiden var migrän för mig ett anfall när jag inte kunde göra någonting alls, utan låg hemma och kräktes. Om jag kände som en kniv i ögat – men ändå kunde jobba – tänkte jag inte på att det också var migrän, utan trodde det berodde på att jag var trött eller stressad, berättar Kristina.

Efter första kontakten med Lows metod, som väckte både nyfikenhet och intresse, bestämde sig Kristina för att prova direkt. För att få tips om vad som påverkar blodsockret läste hon på hur diabetiker äter; dock kunde de råden inte följas rakt av.

– Vi, min mor och jag, fick prova oss fram. I början uteslöt vi dessutom allt tillsatt socker ur kosten. En favorit tidigare var nyponsoppa med skivad banan till lunch, men det upptäckte jag innehöll väldigt mycket socker och var en katastrof för mig. Vi hade den fördelen att vi kunde diskutera och jämföra med varandra, säger Kristina och fortsätter:

– Jag kunde tänka: *Varför mådde jag inte så bra idag; vad hade jag nu gjort som var annorlunda?* Sedan pratade jag med mor om det och vi fick tänka till, fundera och på det sättet lära oss mer och mer vad vi kunde respektive inte kunde äta.





Kristina Ahlström

Bor: Stockholm.

Ålder: 61 år.

Yrke: Jurist.

Intressen: Musik,
litteratur och natur.

— ” —
*Jag har lärt
mig successivt
vad som
passar mig
bäst att äta.*

DET KRISTINA PRATAR om innebär att hålla blodsockret stabilt. Hon förklarar att blodsockret ställer om sig snabbt. ”Kniven i ögat” försvann och hon fick mer energi och glädje.

Hur äter hon då för att må bra? Det blir sex regelbundna måltider varje dag. Uppe tidigt – vardag som helg – för att äta frukost klockan sju, sedan ett mellanmål halv tio och lunch klockan tolv. På eftermiddagen äter Kristina vid tretiden ytterligare ett mellanmål, middagen är klockan sex och sista mellanmålet blir vid nio på kvällen. Dessa tider vill hon helst inte avvika från, mer än max en timme.

– Den största skillnaden mot innan är dock mellanmålen jag lagt till. Nu blir jag inte hungrig mellan måltiderna och behöver aldrig småäta någonting mellan dem, säger hon.

Ett ”säkert kort” som mellanmål för Kristina är knäckebröd. Även en smörgås, skorpa eller kvarg med bär går bra.

– Ett rån med camembert och några vindruvor är också något jag kan ta som mellanmål. Men inte bara vindruvor, eftersom de höjer blodsockret för snabbt, utan jag får kombinera dem med något fett som gör att blodsockret stiger långsammare.

På frukostmenyn står för det mesta havregrynsgröt, mjölk, äpple, ett ägg och te därtill. En bra lunch för Kristina är kyckling, råris och rotfrukter. Till lunch och middag äter hon alltid fiberrika grönsaker – och det framhåller hon som extra viktigt.

– De ska gå att tugga, vara ”grova”, för att upptaget ska bli långsammare.

Fiberrika livsmedel tar längre tid att smälta i magen och håller blodsockernivån stabilare, berättar hon för mig. Enligt tallriksmodellen kan en tredjedel av maten på Kristinas tallrik bestå av till exempel morötter, vitkål, blomkål, broccoli, sockerärtor eller vanliga ärtor. En tredjedel är proteinrika livsmedel och en tredjedel kolhydratrika livsmedel.



– Sämre för att hålla blodsockret stabilt är att dricka livsmedel, som exempelvis smoothies eller soppor. Läsk eller juice dricker jag aldrig.

Kristina hade inte lika svår migrän som Gun-Britt, men båda två har blivit hjälpta av koständringen och varit besvärsfria så länge blodsockret hållits stabilt.

I **BÖRJAN VAR DET NOLLTOLERANS** mot tillsatt socker som gällde, men i dag kan även glass och lite godis intas, fast då efter maten.

– Jag kan äta mat som innehåller lite socker, men jag måste tänka på *när* jag äter det; aldrig före maten eller som mellanmål. Ej enbart frukt utan då kombinerar jag till exempel ett halvt äpple med knäckebröd och lite fet ost.



Jag ser till hela måltiden; de ska komma i mag-säcken samtidigt som andra livsmedel så att blodsockret stiger långsammare, säger Kristina.

Hon påpekar att även hormoner och vissa läkemedel kan påverka blodsockret, vilket hon får tänka på utöver maten.

Vad anser du ha störst betydelse: att utesluta socker eller hålla blodsockret på jämn nivå när det kommer till att påverka migrän?

– Absolut hålla blodsockret stabilt, svarar hon snabbt. Det är det jag utgår från när jag bestämmer vad jag ska äta.

Motion är också en viktig del för att hålla blodsockret stabilt. För Kristinas del är det numera mest vardagsmotion, som promenader och cykling, som gäller. Hon mår inte bra av att träna före frukost och inte heller för nära inpå måltiderna.

– Jag började en tid innan kostomläggningen med att gå upp tidigt och gav mig i väg för att hinna simma före frukost. Men det gick inte utan slutade med att jag fick migrän.

MYCKET HANDLAR OM att se till att proportionerna är de rätta för en själv och *när* man äter. Vilket kräver en hel del planering. Det svåraste, tycker Kristina, är det sociala livet. I samband med att hon träffar vänner för att gå på teater eller någon konstutställning måste de gå och äta på ställen som serverar både fika och mat – de andra kan då ta en fika och Kristina kan äta en lunch. Som reserv ser hon dock alltid till att ha med sig knäckebröd eller någon grönsak.

Om du en härlig sommar dag blir bortbjuden på fika, hur gör du då?

– Då tittar jag på när det är. Om det är på eftermiddagen kan jag till exempel äta lite extra till frukost och lunch. Klockan tre tar jag först ett knäckebröd och därefter kan jag ta en kaka.

Kristina brinner för denna metod och är glad över att den har hjälpt henne. Tre böcker har det blivit: *Fri från migrän*, *Fri från migrän – handboken* samt den senaste *Moa och migränmonstret* som hon skrivit tillsammans med Gun-Britt.

KRISTINA HAR HAFT färre än tio migränanfall sedan hon började följa metoden. Hela kroppen har även mått bra av kostomläggningen. Om hon idag får migränkänningar – subtila som att hon blir trött, irriterad eller okoncentrerad – ser hon till att ”äta sig ur” känningarna.

– När jag känner något i kroppen, att den ej är i balans, tittar jag på klockan. Jag är så van vid att ta mellanmål vid tretiden och går det över den tiden finns risken att jag glömmer bort att äta det målet. Till exempel hade jag ett möte efter lunch som jag räknade med skulle hålla på till klockan tre. Jag kände mig trött, tittade på klockan och såg att den redan var kvart över fyra. Då var det snabbt upp med ett knäckebröd.

– Jag har lärt mig successivt vad som passar mig bäst att äta. Det jag har slutat med helt är öl och rödvin. Vitt vin tål jag tillsammans med mat. I början gjorde jag misstaget när jag var bortbjuden och tog en drink före maten. Jag trodde att vi skulle få mat strax därefter, men det dröjde flera timmar. Med följden att jag fick migrän och var tvungen att lämna festen och gå hem och lägga mig. Man kan be en dietist om vägledning för att få hjälp med hur man ska äta, tipsar Kristina. Viktigt är då att uppmärksamma att rådgivningen ska gälla stabilt blodsocker. ■

Fysisk aktivitet hjälper, men inte mot allt

Fysisk aktivitet är hälsosamt för hela kroppen, inklusive hjärnan. Rörelse på en lagom nivå motverkar negativa hälsoeffekter av stress och förbättrar våra kognitiva funktioner. Dessutom förbättras sömnen och förmågan att återhämta sig när kroppen har fått jobba. Men fysisk aktivitet löser inte allt. För att få bukt med stressrelaterade problem och psykisk ohälsa kopplat till arbetslivet krävs att man tar itu med "rotorsakerna". Det menar Agneta Lindegård Andersson, vid Institutet för stressmedicin i Göteborg.



*De flesta som varit sjuka
inser att de måste ändra sina
liv för att uppnå en bättre
total hälsa och för att det ska
bli långsiktigt hållbart.*

TEXT: KAJSA ASP JONSON
FOTO: PRIVAT, ADOBE STOCK

Personer som har en bättre fitness är i viss mån skyddade från negativa hälsoeffekter av stress, medan den som har ett mer stillasittande liv och en låg grad av fysisk aktivitet löper högre risk att drabbas av ohälsa när stressnivåerna stiger. Att vara fysiskt aktiv på en lagom hög nivå skyddar mot stressens skadeverkningar, minskar risken att "gå in i väggen" och är hälsosamt för hjärnan. Bland annat ökar tillförseln av näring och blod, nybildning av hjärnceller stimuleras, kommunikationen mellan cellerna förbättras, och de kognitiva funktionerna stärks.

Agneta Lindegård Andersson är docent och utvecklingsledare vid Institutet för stressmedicin, Göteborgs universitet. Under de senaste tjugo åren har hon bedrivit forskning kring fysisk aktivitet och stress, behandling av utmattningssyndrom och arbetslivets villkor. Hennes forskningsområde täcker ett brett perspektiv på stressrelaterad ohälsa. Huvudområdet är behandlingsstudier inriktade mot effekter av fysisk aktivitet – på hälsa, arbetsförmåga och återgång i arbete hos personer med utmattningssyndrom, samt hur organisatoriska förändringar påverkar. Hon studerar även kopplingar mellan smärta och stress.

Hennes kliniska forskning har gjorts inom utmattning, men det hon har kommit fram till fungerar även som behandling vid mildare varianter av stressrelaterad ohälsa.

TRÄNING SKYDDAR HJÄRNAN. Fysisk aktivitet motverkar negativa effekter av stress, men Agneta Lindegård Andersson är noga med att betona att det ska vara på en lagom nivå. I hennes studier har deltagarna skattat sin grad av utmattning lägre och mår allt bättre när de kommer igång med fysisk aktivitet.



"Olika individer har olika svaga punkter som kan trigga igång fysiska symtom. Huvudvärk av spänningsskärakt är ett mycket vanligt symtom vid stress, och det finns även en koppling till migrän", säger Agneta Lindegård Andersson som är docent vid Institutet för stressmedicin i Göteborg.



”Man ska inte
mäta fart, steg
och liknande, utan
istället känna
efter mer.”

— ” —

Arbetsgivaren måste engagera sig i arbetsmiljön och klimatet på jobbet, och hantera utmaningarna.

– Rörelse för att förebygga och till viss del bota utmattningssyndrom handlar om raska promenader à 30–45 minuter, 3–4 gånger per vecka, plus att man bygger in mer rörelse i vardagen såsom att cykla, gå och ta trapporna istället för hissen. Man ska inte mäta fart, steg och liknande, utan istället känna efter mer, säger hon.

– Lagom är – som vanligt – alltid bäst. Vad som är ”lagom” är olika för olika personer, men det ska vara en låg ansträngningsnivå, då får man bäst effekt på längre sikt. Eftersom man redan är utmattad är det lätt att få bakslag. Man är mer sårbar för att drabbas igen.

Att träna hårdare är inte heller positivt när det gäller påverkan på hjärnan. Genom att mäta nervskademarkörer kan man studera hur hjärnans celler och strukturer förändras.

– Vi har sett att man vid utmattningssyndrom har samma grad av skada som vid svår hjärnskakning eller annat våld mot huvudet (traumatisk hjärnskada), säger Agneta Lindegård Andersson. Nervförändringarna i hjärnan är i början av samma typ som hos de som

till exempel trillat av en häst och slagit i huvudet. Det är lika allvarligt men prognosen är god, och förändringarna i hjärnan försvinner efter hand.

DET ÄR ARBETSMILJÖN som skapar förutsättningarna för en hållbar arbetsplats, det hänger inte på individerna. En medarbetare som blivit utmattad är ofta borta väldigt länge och det är kostsamt för arbetsgivaren. I sin forskning har Agneta Lindegård Andersson sett att de allra flesta behöver göra förändringar när man återgår i arbete efter en tids sjukskrivning. Hon har bland annat intervjuat medarbetare om vad de önskar att arbetsgivaren gör för att underlätta att de kommer tillbaka, och för att skapa en mer hållbar arbetsmiljö.

– På många arbetsplatser ska man vara snabb och flexibel, det finns ganska lite förståelse för att det är arbetsplatsens villkor och förutsättningar som är orsaken till att man blir sjuk. Utmattning är stigmatiserande, konstaterar hon. Man ser personen som ”gått in i väggen” som en individ som är ”lite svag” och sårbar, och vill inte se och ta tag i grundorsakerna till att människor inte orkar.

– Många som återgår till sitt arbete upptäcker att arbetsbelastningen och de organisatoriska och sociala förutsättningarna är samma som tidigare. Då inser man att ”det är inte mig det är fel på” men eftersom ingenting har förändrats kommer det inte att fungera.

FÖR ATT ORKA OCH för att undvika att återigen drabbas av utmattningssyndrom väljer många kvinnor att jobba deltid, medan män ofta hittar andra lösningar.

– Männen väljer att fortsätta jobba heltid men byter jobb eller ser till att få andra arbetsuppgifter. Kvinnorna väljer att gå ner i arbetstid, med allt vad det innebär – sämre lön och sämre pension, och sämre möjligheter att göra karriär. Arbetslivet är inte riggat för att jobba heltid, men det får stora konsekvenser om man inte gör det, konstaterar hon.

– De flesta som varit sjuka inser att de måste ändra sina liv för att uppnå en bättre total hälsa och för att det ska bli långsiktigt hållbart. Man ska inte ha målsättningen att komma tillbaka till samma sociala intensitet eller samma arbetsbelastning. Att ligga på en överkapacitet kan fungera en kort period men i det längre perspektivet är det inte hälsosamt.

Gemensamt ansvar

När vi nu vet att fysisk aktivitet utgör ett bra skydd mot psykisk ohälsa och utmattningssyndrom – borde vi inte som individer prioritera vår hälsa högre? Och vilket ansvar har arbetsgivaren för att få folk att röra på sig?

Agneta Lindegård Andersson poängterar att det är arbetsgivarens ansvar att



— ” —
*Det är arbetsmiljön som
skapar förutsättningarna för
en hållbar arbetsplats, det
hänger inte på individerna.*

se till att arbetsplatsens organisation och villkor inte gör att man blir sjuk, varken fysiskt eller psykiskt. Arbetsgivaren måste engagera sig i arbetsmiljön och klimatet på jobbet, och hantera utmaningarna.

Däremot anser hon inte att arbetsgivare ska bära ansvaret för medarbetarnas levnadsvanor. Hon menar att det inte är ett stort problem att människor i Sverige lever ohälsosamt.

– Rotorsaken till att människor blir sjuka finns på arbetsplatsen, inte hos individen. Att vara generös med friskvårdsbidrag eller träning på arbetstid gör kanske att man får bort en del av symtomen, men det hjälper inte om man inte tar itu med grundorsakerna till att folk mår dåligt. Det blir som att sätta på ett plåster när man har hjärnblödning, eller som att måla på lite färg på en dålig vägg.

Ett exempel där man gjort annorlunda är projektet Arbetsmiljösatsningen (AMS) där arbetsplatser inom vård och omsorgs verksamhet i Västra Götalandsregionen kan söka pengar.

– Pengarna får inte gå till inspirationsföreläsningar, träningskort och liknande, säger hon, utan ska användas för att lösa rotorsaken till att stressen på jobbet blir ett hälsoproblem. ■



*Hur påverkas
hjärnan av
fysisk aktivitet
– vilka positiva
effekter har
träning?*

Fysisk rörelse – EN HUVUDSAK

TEXT: KAJSA ASP JONSON
FOTO: ADOBE STOCK

Fysisk aktivitet är hälsosamt för hela kroppen, och forskning visar att det har många positiva effekter på hjärnan. Bland annat motverkas neurodegenerativa sjukdomar såsom demens och kognitiva funktioner stärks. Att vara fysiskt aktiv kan förbättra minne och inlärning, öka vår psykiska hälsa och motverka depression. Fysisk aktivitet kan dessutom förebygga sjukdomar och skador, och bromsa de negativa effekterna på hjärnan som sker vid normalt åldrande. Flera av de viktiga studierna bedrivs i Sverige.

Att röra på sig är positivt för hjärnans plasticitet; det gör den mer föränderlig och anpassningsbar i sin struktur, uppbyggnad och funktion, och ökar förmågan att skapa nya förbindelser mellan

nervcellerna. Fysisk aktivitet gör att kommunikationen i hjärnans synapser (kopplingsstationerna mellan nervcellerna) blir starkare och att blodkärl och kärlsystem utvecklas. När hjärnan får bättre blodförsörjning, mer näringsämnen och tillväxtfaktorer främjas nybildningen av nervceller – bland annat i hippocampus som är en del av hjärnan som bland annat spelar en stor roll för minnet och vår förmåga att orientera oss.

Fysisk aktivitet har både akuta effekter på hjärnan och mer långvariga som kräver mer regelbunden träning under en längre period. Alldeles efter träning känner många sig gladare och piggare. Det beror delvis på en mängd olika hormoner som har kortvariga effekter: noradrenalin, dopamin och serotonin aktiverar belöningssystemet och bidrar till att vi mår bra. Det blir även lättare att koncentrera sig eftersom mängden kortisol, ett stresshormon som gör oss mer fokuserade, ökar. När man har rört på sig sover man bättre – efter en stunds nedvarvning.

Bättre kognition och psykisk hälsa

Begreppet kognition handlar om hur hjärnan tar in, bearbetar, lagrar och tar fram information. Det berör bland annat uppmärksamhet, minne, inlärning, medvetande, språk, att fatta beslut och lösa problem. Kognitiva förmågor bidrar starkt till att vi kan uppfatta, komma ihåg, tänka och förstå, och även till att vi kan planera och organisera vårt arbete, både på kort och lång sikt. Det finns samband mellan fysisk aktivitet och förbättring av flera perspektiv på kognition, i alla åldrar. Att bygga in rörelsepauser är viktigt både i skolan och i arbetslivet, bland annat för minne och inlärning. Fysisk rörelse är positivt för hjärnan under hela livet.

Psykisk ohälsa har under de senaste åren blivit allt mer vanligt, inte minst hos unga. Vid depression ses ökade halter av stresshormoner vilket kan orsaka minskad plasticitet och minskad nybildning av nervceller. Kronisk stress påverkar hjärnan på liknande sätt.

Fysisk aktivitet har positiva effekter på psykisk hälsa och kan ha lika stor effekt på lindriga former av depression som antidepressiva mediciner. Att vara fysiskt aktiv minskar även risken för att utveckla depression senare i livet. ■

Fakta: Brain Athletics och docent Jenny Nyberg, Sektionen för klinisk neurovetenskap, Göteborgs universitet.



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.



**Migrän-
lindrande
belysning
– är det
möjligt?**

*En vetenskaplig artikel
väckte forskaren Bodil Karlssons
intresse för migrän och ljus.
Artikeln handlade om att personer
med migrän upplevde att ljus som
bara hade frekvenser i det gröna
området inte var lika smärtsamt.
Kan olika typer av belysningslösningar
hjälpa personer med migrän att må
bättre på kort och lång sikt?*

TEXT: CHARLOTTE MAGNUSSON
FOTO: PRIVAT, ADOBE STOCK

Ljuskänslighet är vanligt vid ett migränanfall och då kan ljus upplevas som mycket smärtsamt. Skarpt ljus, bländande ljus, blinkande lampor och solens starka sken – allt det vill man undvika när det dunkar i huvudet. I stället är det ett mörkt rum längtan går till och där man helst vill befinna sig. Men om vi vänder på resonemanget – finns det ljus

— ” —

Kan olika typer av belysningslösningar hjälpa personer med migrän att må bättre på kort och lång sikt?

som skulle kunna vara bra för personer med migrän? Kan olika typer av belysningslösningar hjälpa personer med migrän att må bättre på kort och lång sikt? Och i så fall hur? Det är några frågor Bodil Karlsson vill undersöka. Hennes förstudie *Smärtlindrande belysning – hur är det möjligt?* finansieras av Belysningsstiftelsen. Bodil Karlsson är

miljöpsykolog och forskar på interaktionen mellan människa och fysisk miljö – bland annat upplevelse av ljus. Hon har sin arbetsplats på forskningsinstitutet RISE Research Institute of Sweden i Göteborg.

Ny forskning från USA har visat att ljuskänsligheten hos personer med migrän är frekvensberoende och att ljus i det gröna området är lättare att tåla.

– Det finns flera studier som tyder på att vissa typer av ljus upplevs bättre än

andra, säger Bodil Karlsson. Det är inte helt klarlagt om ljus verkligen triggar i gång ett migränanfall. Snarare kan man tänka att vissa typer av ljus upplevs som mer besvärliga under ett migränanfall. Oavsett om ljuset orsakar migrän eller migränen orsakar ljuskänslighet kan man ha en pragmatisk inställning och

undersöka vilket ljus som förstärker eller förminskar migränsymtomen.

BODIL KARLSSON HAR SJÄLV erfarenhet av migrän och det var en vetenskaplig artikel som väckte intresset för färgat ljus och migrän.

– Vanligt vitt ljus innehåller egentligen alla regnbågens färger, och färgat ljus är en delmängd av det vita ljuset. Man hade nu upptäckt att personer med migrän upplevde att ljus som bara hade frekvenser i det gröna området inte var lika smärtsamma och det blev jag nyfiken på att undersöka vidare, berättar hon.

Än så länge finns det inte mycket data och information att gå på. Men skulle ljus kunna hjälpa förebyggande eller under ett migränfall? undrar jag.

– Man vet väldigt lite än så länge. Det har gjorts två amerikanska studier, som vi känner till. En som visade på förebyggande effekter och en som visade på lindring under migränattacken, men det fanns individuell variation.

I SIN FORSKNING VILL Bodil Karlsson genomföra en studie där personer med migrän ska få vistas i olika typer av färgat ljus och se vilket ljus de upplever som minst smärtsamt. Till sin hjälp har hon Karl Ryberg, psykolog och arkitekt, och Kjell Wallin, ljusrådgivare. Förutom

**Migrän-
lindrande
belysning
– är det
möjligt?**





Bodil Karlsson är miljöpsykolog och forskar på interaktionen mellan människa och fysisk miljö – bland annat upplevelse av ljus. I förstudien Smärtlindrande belysning – hur är det möjligt? arbetar hon bland annat tillsammans med Karl Ryberg och Kjell Wallin som ni kan läsa mer om på följande sidor.

dess personer ingår bland annat Mattias Linde, professor i neurologi, och Thorbjörn Laike, docent i miljöpsykologi.

– Vi vill alltså se om det går att upprepa resultaten från de amerikanska studierna med en annan typ av metod. Den preliminära planen är att vi kommer att göra intervjuer där deltagarna får berätta om sin upplevelse av att vistas i olika typer av ljus som vi visar under experimentet, men också ställa frågor om hur de upplever ljus i vardagen, säger Bodil Karlsson.

Vet man vilket ljus som är sämst för personer med migrän?

– Nej inte ännu. Men det finns studier som tyder på att personer med migrän upplever vissa egenskaper hos ljus, till exempel flimmer (även osynligt flimmer), och hög ljusstyrka som obehagliga, speciellt under själva migränattacken, men även mellan attacker.

Skulle gröna lampor som man har hemma kunna ge positiv effekt på migrän?

– I en studie från Arizona testade personer med migrän att ha grön belysning hemma och upplevde detta positivt. Man vet dock väldigt lite om långtidsanvändning. Det kan vara så att ljuset har sidoeffekter. ■



— ” —
Man hade nu upptäckt att personer med migrän upplevde att ljus som bara hade frekvenser i det gröna området inte var lika smärtsamma och det blev jag nyfiken på att undersöka vidare.



Om LJUSET ger hjärnan en bra programvara så kan hjärnan lösa en mängd problem

TEXT: SUSANNA HAUFFMAN
FOTO: PRIVAT, ADOBE STOCK

*”Hjärnan är
mycket ljuskänlig.
Man kan säga att
ljuset är programvara
till hjärnan”,
förklarar psykolog
Karl Ryberg.*

Karl Ryberg är psykolog och arkitekt till yrket, med ett förflutet som tekniker. Han bor i Stockholm och är i övrigt en påtagligt privat person. Fritiden fylls med dans, träning och måleri. Och han skriver mycket, i forskningssyfte.

– Folk misstror med rätta psykologer, säger Karl Ryberg. Det finns för mycket luddighet i branschen, och så kan man inte ha det i ett modernt samhälle. Vi behöver en mycket mer strukturerad psykologi. Det vill jag bidra till, så jag håller på att skriva en bok som ska heta Psycho-Logic.

Du medverkar i Bodil Karlssons forskningsförstudie ”Smärtlindrande belysning – hur är det möjligt?” Vad handlar den om?

– Vi ska undersöka ljusets färg i förhållande till migrän. Den ursprungliga idén var att göra en liknande studie som någon av de som gjorts i USA på grönt ljus och migrän. Detta görs i samarbete med

neurolog Mattias Linde. Det är forskningsinstitutet RISE Research Institute of Sweden som har initierat förstudien.

– Vi skulle vilja använda en utrustning som jag har uppfunnit för att undersöka färgpreferenser hos personer med migrän. Det är en ljusdom där man kan låta huvudet bada i enfärgat ljus och begränsa alla andra synintryck. Vi vill undersöka om den kan bidra till en positiv och avslappnande upplevelse för personer med migrän. Att vistas i domen skulle kunna liknas vid motsatsen till upplevelsen av ett migränanfall där synintryck kan upplevas överväldigande och smärtsamma. Man har full kontroll på vilket ljusstimulus som väljs och intrycken är väldigt begränsade.

KARL RYBERG BERÄTTAR att han har studerat laserbiologi – det officiella ämnet heter fotobiologi. En ny disciplin, som håller på att växa fram, om hur ljus påverkar levande väsen och människor i synnerhet.

– Det är det jag sysslar med idag, att tillverka utrustning för detta ändamål. Man har hållit på med ljusbehandling av migrän under många år, och vi vill introducera en betydligt bättre utrustning.

Ljusterapi kom till Sverige på 1980-talet och introducerades av Lennart Wetterberg, professor i psykiatri vid S:t Görans sjukhus i Stockholm och pionjär inom melatonin-



En absolut monokrom färg, som till exempel grönt är inte en blandning av gult och blått utan det är från början en rent grön färg.

FAKTA

- Monokromt ljus eller monokromatiska färger, kommer från grekiskans *mono chroma*, en färg.
- Det flesta färger är polykromatiska, blandade av olika färger. Men en absolut monokrom färg, som till exempel grönt är inte en blandning av gult och blått utan det är från början en rent grön färg.
- Monokromfärger har en mycket hög färgprecision och kan biologiskt jämföras med laserljus. Att laserstrålen är monokrom betyder att allt ljus i laserstrålen har exakt samma våglängd, det svänger exakt lika många gånger i sekunden (samma frekvens).
- Att placera en person i ett slutet rum och utsätta henne för kontinuerligt monokromt ljus, ger en starkt hypnotisk effekt. Det kallas Ganzfeld-effekten, tyska för "komplett fält". Inne i krökta rum kan man inte bedöma avstånd, rummet liksom löses upp.

forskningen. Då använde man ljusbehandling mot årstidsbetingad depression, som till exempel vintertrötthet, och mot sömnproblem. Tallkottkörteln i hjärnan och dess melatoninintillverkning är en mycket livaktig del av kroppens hormonella system. Den påverkar inte bara kroppens utveckling, tillväxt och ämnesomsättning utan också kroppens dygnsrytm och urgamla anpassning till olika årstider.

– Vid den tidens ljusterapi använde man enbart vitt ljus, berättar Karl Ryberg. Vitt ljus är en salig blandning av olika våglängder. Den typen av ljusterapi var förknippad med flera problem. Bland annat svarade människor olika på det vita ljuset och det krävdes lång behandlingstid. Min erfarenhet är att monokromatiskt ljus (*se faktaruta*), där man själv kan välja frekvens, är bättre och att det kan räcka med tio minuter en gång i månaden.

DE SENASTE DECENNIERNA har man – framför allt i amerikanska studier – börjat testa ljusterapi mot migrän.

– Grönt ljus som en del i behandlingen har funnits i några år och gett en viss – men inte fantastisk – lindring. Vi vill utvidga studien till att inte enbart innefatta grönt ljus. Människor är ju olika, och den bästa behandlingen är sannolikt också anpassad till individen – det gäller inom alla områden, säger Karl Ryberg.



VILKEN FÄRG SOM ÄR bäst är individuellt. Vilken person du är, vilken åkomma du vill påverka. Om du är man eller kvinna.

– Män och kvinnor har inte samma färgseende. Kvinnor ser betydligt fler färger än män och det beror på att färgseendet sitter på X-kromosomen. Om en kvinnas ena X-kromosom av någon anledning inte fungerar som den ska så gör det ingenting – hon har en backup! Men om en man får problem med sin enda X-kromosom blir han färgblind.

Hur påverkas vi av ljus – både positivt och negativt?

– Alla organismer påverkas av ljus, allt ifrån bakterier upp till människor. Ljuset reglerar en mängd biofunktioner: dygnsrytm, fertilitet, blodtryck, temperatur, metabolism, andningsrytm.

– Hjärnan är mycket ljuskänlig. Man kan säga att ljuset är programvara till hjärnan. En dator klarar inte av mycket utan en bra programvara!

Om ljuset ger hjärnan en bra programvara så kan hjärnan lösa en mängd problem. Hjärnan är ju huvudcentralen, den som styr maskinen människan.

– Men då gäller det att tillföra hjärnan gott ljus säger Karl Ryberg.

Grovt kan vi indela ljuset som tillförs vår hjärna i:

- Naturljus, som i princip betyder solljus. Det är fundamentalt, det måste vi ha varje dag.
- Konstljus, elektriskt ljus, som vi behöver när vi jobbar och läser.
- Terapiljus.

DET FINNS MÅNGA OLIKA färger och typer av terapiljus, till exempel infrarött, ultraviolett och monokromt.

En del av dem används i vården, till exempel blått ljus som man använder vid neonatal gulsot. Gulsot beror på en ökad koncentration av färgämnet bilirubin i blodet och är ett vanligt tillstånd hos nyfödda. Det blå ljuset ger snabbt skydd mot bilirubins skadliga effekter på hjärnan. Behandlingen är skonsam mot barnet och utan biverkningar.

Men det blå ljuset kan också ha negativa effekter – i synnerhet det som kommer från alla våra apparater och skärmar som vi använder på kvällstid.

– Det är vad jag vill kalla ett ljusmissbruk, säger Karl Ryberg. Hjärnan har lärt sig att klarblått ljus är lika med en solig himmel. Av den blir man vaken och pigg. Det är inte bra på natten – då blir hjärnan fnoskig och går i baklås och undertrycker sina sömnhormoner.

Ett annat ljusmissbruk är att åka till Thailand ett par veckor under vintern och utsätta sig för det ultravioletta solljuset hela dagarna. På diskotek och ravefester används stroboskop som ljuseffekt. Rätt använt kan det eventuellt leda till viss känsla av eufori eller rent av extas. Dock kan det under en längre användningstid framkalla epilepsi eller svåra former av yrsel och huvudvärk. ■



”Människor är ju olika, och den bästa behandlingen är sannolikt också anpassad till individen – det gäller inom alla områden”, säger psykolog Karl Ryberg.

NYHET

Centrum för klusterhuvudvärk

”Huvudmålet med vår forskning är att förstå de molekylära och genetiska mekanismerna bakom klusterhuvudvärk, samt att identifiera nya mål för diagnos och behandling. Centrum för klusterhuvudvärk inkluderar all forskning vid Karolinska Institutet kring klusterhuvudvärk.”

Det första centret i världen för klusterhuvudvärk (tidigare Hortons huvudvärk) startar i januari 2023 på Karolinska Institutet i Stockholm. En donation av stiftelsen Mellby Gård och samarbete mellan forskare och kliniker gör detta arbete möjligt. Forskare och docent Andrea Carmine Belin är ordförande för centret.

Vill du medverka i HuvudJournalen?



Min berättelse

Vill du ställa upp på intervju och berätta i HuvudJournalen om hur det är att leva med huvudvärk? Mejla då kort information om dig till: huvudjournalen@huvudvarksforbundet.se

Kan bra belysning öka vår prestation?

TEXT: CHARLOTTE MAGNUSSON
FOTO: PRIVAT, ADOBE STOCK

Tips!

Att dimra belysningen kan vara ett tips om man har huvudvärk och är känslig för skarpt ljus.

Ljuset har stor betydelse för vårt mående. För personer med huvudvärk är det viktigt att ljuset kan anpassas eftersom skarpt ljus är en trigger. Det som särskilt ska undvikas är flimrande och bländande ljus.



— ” —
*Vi tänker mer på
 hur ljus kan påverka
 vår hälsa. Belysningen
 tar större plats i våra
 hem när vi inreder.*

Jag har världens roligaste jobb. Att ha möjligheten att sprida kunskap om ljus och belysning är något som jag gillar och gärna gör, berättar Kjell Wallin.

Han medverkar i forskningen och förstudien *Smärtlindrande belysning – hur är det möjligt?* (se mer sidan 18) där han agerar bollplank och bidrar med kunskap och erfarenhet.

Till vardags arbetar Kjell Wallin som ljusrådgivare hos en tillverkare av belysning. Hans expertområde

är belysning på arbetsplatser i många skiftande miljöer. Men det är inte bara arbetsplatser han besöker. Sedan några år tillbaka träffar han även ljusintresserade elever, bland annat på ljusdesignutbildningen i Jönköping, för att dela med sig av sin kunskap kring ett av våra viktigaste sinnen och hur det påverkar oss.

– Jag började min karriär 1975 som elektrikerlärling och där startade mitt intresse för ljus och belysning. Ett av mina första jobb var att bygga om sladdlampor till murarna, så att de kunde ha ljus och eluttag samtidigt som de

blandade cement. Ett antal år senare, och med mer erfarenhet i bagaget, konstruerade jag Viking-armaturen för militär och räddningstjänst. Produkten finns kvar än idag och det är roligt att den fortfarande används, säger Kjell Wallin.

Vad är definitionen av ljus?

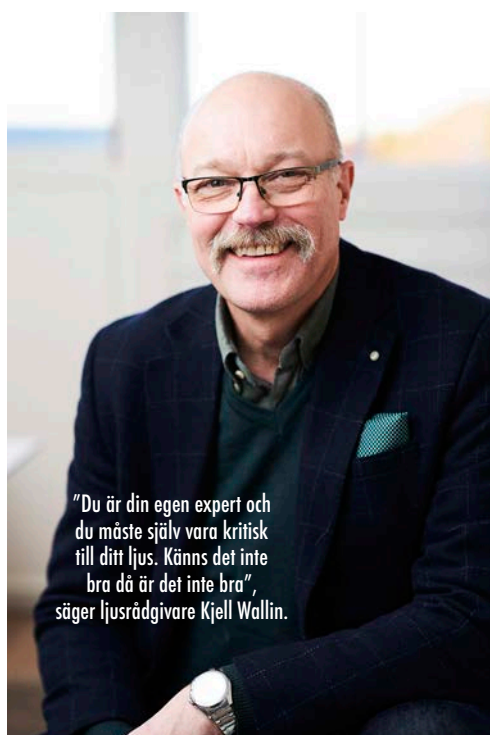
– Definitionen av ljus identifieras som den elektromagnetiska strålning som stimulerar synen. Men vi vet nu, slutgiltigt, att när en foton träffar i ögat, ger det oss inte bara syn, utan har också effekter på mänsklig fysiologi, humör och beteende. Vilket ofta sammanfattas som icke-visuella effekter av ljus.

INTRESSET FÖR LJUSMILJÖN ökar. Vi tänker mer på hur ljus kan påverka vår hälsa. Belysningen tar större plats i våra hem och när vi inreder. Dyra designlampor har blivit en investering. Vi planerar hur vi ska ljussätta rum med allmänbelysning, riktad belysning och stämningbelysning för att vi ska må bra.

– Det är betydligt mer komplext att köpa ljus idag än tidigare. Förr i tiden var alla ljuskällor mer eller mindre samma sak. Idag är det en uppsjö av olika dioder och tillverkare.

Men vilket ljus är då bäst? Utomhusljuset – under den ljusa årstiden – är det ljus som är bäst för vårt välbefinnande. Men eftersom vi vistas inomhus en stor del av dagen, på arbetsplatsen, hemma eller i skolan, har det artificiella ljuset stor betydelse för vårt välbefinnande.

– Vårt vanliga förhållningssätt till ljus är utomhus och det är hela tiden föränderligt. Så vårt artificiella ljus ska kunna varieras och anpassas efter individen – då är det som bäst. Ofta får man göra ett ljus som



"Du är din egen expert och du måste själv vara kritisk till ditt ljus. Känns det inte bra då är det inte bra", säger ljusrådgivare Kjell Wallin.

passar den stora massan och då får inte ljuset blända eller kännas påträngande. Olika ljus för olika situationer behövs.

DET FINNS INTE NÅGON evidens för att ljuset direkt påverkar människors hälsa, berättar Kjell Wallin, men å andra sidan skulle vi inte överleva utan ljus.

– Ljuset kan till exempel påverka vår sömncykel. Om vi har rätt ljus på dagen, så sover vi bättre på natten och sömnen vi får på natten är hälsobringande.

Kan ljus och bra belysning öka vår prestation och koncentration?

– Vi vet att olika ljus skapar olika känslor. Så om ljuset är rätt för oss – så är vår känsla också bättre och vi presterar bättre. Detta kan man framför allt se i studier på skolor och äldreboenden. Man har studerat hur lärare kan använda olika ljus för olika typer av undervisning. Här kan man redan se positiva effekter på prestation då ljuset används pedagogiskt i undervisningen.

Ett dåligt ljus är tröttsamt för oss människor. När det gäller artificiellt ljus är det sämst om det flimrar – det kan leda till att vi får huvudvärk.

– Ljus ska inte flimra, om det inte är framför en brasa för då kan det vara mysigt.

Kvaliteten på ljuskällorna har stor betydelse och handlar inte enbart om mängden ljus utan även upplevelsen, såsom färgtemperaturen och färgåtervinningen spelar roll.

– Vi vet att ljus handlar mycket om en individuell upplevelse. Det handlar mycket om ögat. Ett gammalt öga släpper inte igenom ljuset lika lätt som ett ungt öga. Belysningsstyrkan har betydelse för hur vi upplever färger och upplevelsen av färger sker i vår hjärna och därmed ser vi inte exakt samma saker.

Vad ska man tänka på när det gäller belysning på en arbetsplats? Är det något som är extra viktigt att uppmärksamma för att inte få huvudvärk?

– Bländning ska så långt som möjligt undvikas. Du är din egen expert och du måste själv vara kritisk till ditt ljus. Känns det inte bra då är det inte bra. Ögat är det absolut bästa mätinstrumentet och det har vi med oss hela tiden, förklarar Kjell Wallin och fortsätter:

– Att det kommer en expert som jag och lägger en luxmätare på bordet och säger att här är det 500 Lux – det är bra ljus. Då är detta falskt och talar bara om vilken mängd ljus vi har, men säger inget om ljusets kvalitet eller den visuella kvaliteten. Det kan absolut vara bra att veta att vi har ungefär rätt mängd ljus, men det vi då mäter är en strålning som är

både färglös och osynlig. Vi jobbar med sju eller åtta olika grundbegrepp när vi bedömer ljusets kvalitet och detta sker visuellt.*

Många sitter flera timmar framför en dator och arbetar. Hur ska man tänka kring belysningen då?

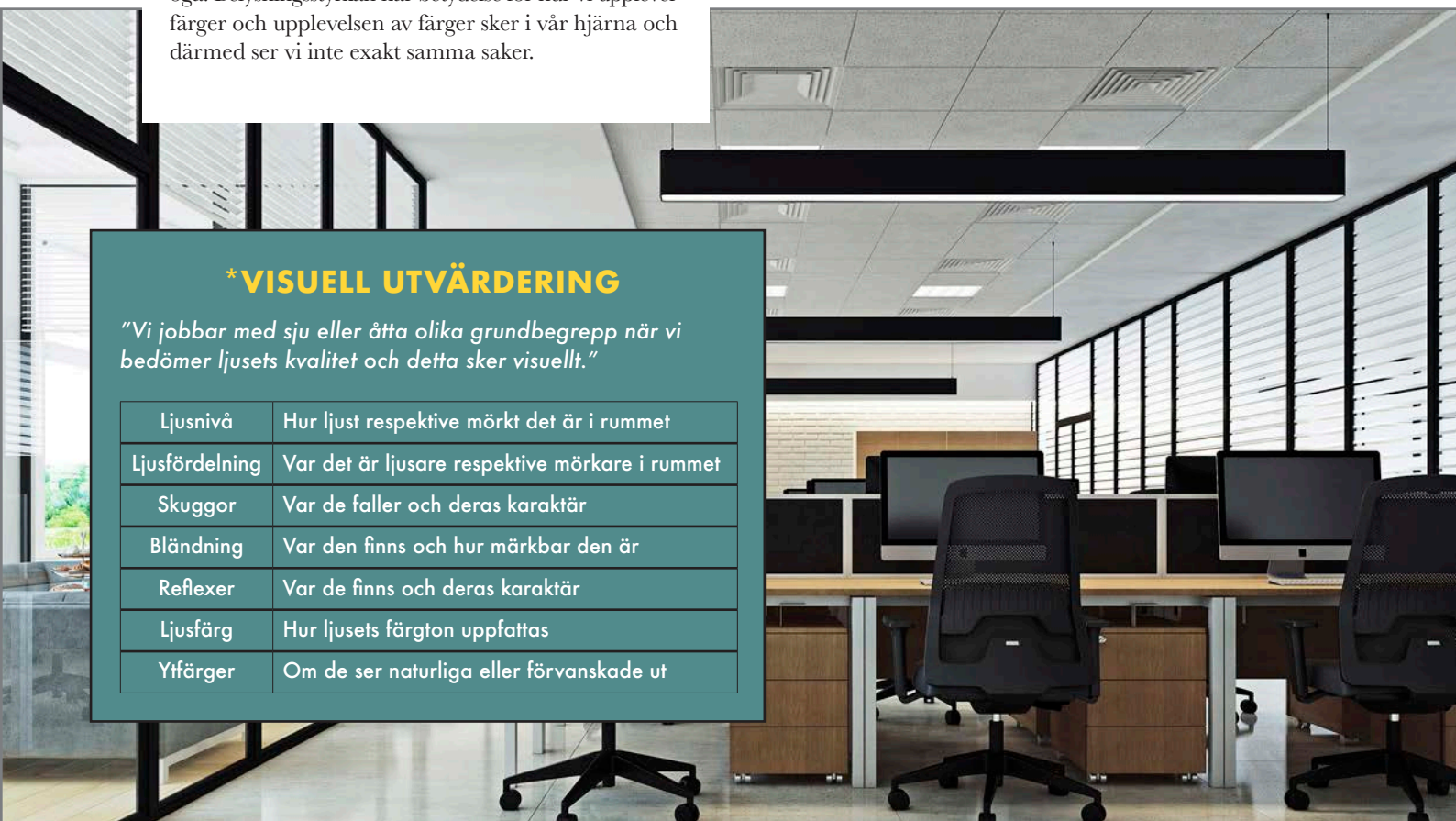
– Om man jobbar framför en bildskärm, och beroende på vad man gör, så kan ett bakgrundsljus till skärmen öka kontrasten. Man ska inte sitta för länge framför bildskärmen. Ögats viloläge är på långt håll, så om man sitter länge och tittar på kort avstånd blir det ansträngande och kan leda till huvudvärk och andra problem. Man behöver titta upp och flytta blicken minst ett par gånger i timmen. ■

”
Vårt artificiella ljus ska kunna varieras och anpassas efter individen – då är det som bäst.

*VISUELL UTVÄRDERING

”Vi jobbar med sju eller åtta olika grundbegrepp när vi bedömer ljusets kvalitet och detta sker visuellt.”

Ljushöjd	Hur ljuset respektive mörkret är i rummet
Ljusfördelning	Var det är ljusare respektive mörkare i rummet
Skuggor	Var de faller och deras karaktär
Bländning	Var den finns och hur märkbar den är
Reflexer	Var de finns och deras karaktär
Ljuskvalitet	Hur ljusets färgton uppfattas
Ytfärger	Om de ser naturliga eller förvanskade ut





REGISTER

HUVUDVÄRKSREGISTRET

– ett kvalitetsregister för svår migrän och klusterhuvudvärk

TEXT: ELISABET WALDENLIND
FOTO: PRIVAT, ADOBE STOCK

Med Huvudvärksregistret, i Svenska Neuroregister, kan vårdkvalitet följas över hela landet för patienter med så svår huvudvärk att de remitterats till neurolog-specialist. Patienter, som registrerats och fått information om registret, bidrar genom att registrera anfall, effekt av medicinering och hur deras livssituation påverkas i PER (modulen för patientens egna registreringar).

Huvudvärksvården i Sverige är eftersatt med stora geografiska skillnader i tillgänglighet och behandling, särskilt för de värst drabbade. Kvalitetsregistret kan tydliggöra dessa skillnader och bidra till förbättrad vårdkvalitet enligt nationella och internationella riktlinjer. För den enskilde patienten är kvalitetsregistret ett effektivt verktyg där läkaren kan kartlägga svårighetsgrad och följa effekt av insatt behandling.

Huvudvärksregistret är ett delregister i Svenska Neuroregister (www.neuroreg.se) avsett för svår migrän, särskilt kronisk migrän, och syndrom med klusterhuvudvärk (Hortons huvudvärk) som behandlas på neurologmottagning.

Läkare/sjuksköterska registrerar vilken typ av migrän eller klusterhuvudvärk det är, basdata och vilka mediciner som sätts in eller avslutas. Patienten går in i registret via www.neuroreg.se och loggar in i patientportalen för patienternas egen registrering (PER) med personnummer och mobilt BankID.

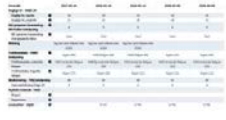
Skapa ny registrering

Här rapporterar du in dina svar

Klicka på "Skapa ny registrering" och välj de formulär som du fått instruktion att fylla i eller vill svara på - klicka på Start

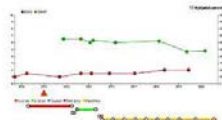
Mina tidigare registreringar

Här hittar du en tabell över dina tidigare registreringar



Uppgifter vården registrerat

Här hittar du en översikt över data som vården registrerat



Min profil

Här hittar du information om din användarprofil

Så här ser patientens startsida i PER ut; det är fyra rutor som man kan klicka sig in i: Skapa ny registrering, Mina tidigare registreringar, Uppgifter som vården registrerat och Min profil. Genom att klicka på en ruta, öppnar sig innehållet, till exempel i Skapa ny registrering.

SKAPA NY REGISTRERING

I *Skapa ny registrering* finns flera val att klicka i: Migrändagbok eller Hortondagbok, beroende på vilken diagnos man har, för anfallsregistrering samt olika skalor som speglar hur man mår och kan fungera i vardagen (funktionsskalor).

I Migrändagboken/Hortondagboken registrerar man när anfallet började och slutade, hur svårt det var, vilka anfallsmediciner som man tog och hur de fungerade samt hur pass påverkad man blev i sin funktion. Viktigt att klicka på spara efter varje anfallsregistrering.

Inför start av nytt läkemedel, till exempel de så kallade CGRP-hämmarna eller botulinumtoxin, rekommenderas att det finns migrändagbok för minst en månad innan start så effekt kan värderas.

Funktionsskalorna kan fyllas i en i taget eller alla efter varandra om samtliga rutor klickas i. HIT-6 ger en bild av hur man påverkats i sin livssituation den sista månaden och MIDAS de senaste tre månaderna. HAD visar om det finns tecken på depression eller ångest som kan behöva behandlas. ISI är en sömnskala som visar hur pass bra man sover. EQ5DL är en skala för livskvalitet. Den används för många olika sjukdomstillstånd och följs inte regelbundet utan kanske årsvis.

LÄKAREN GÅR IGENOM registreringarna i PER vid mottagningsbesök eller telefonkontakt. Läkaren rekommenderar hur ofta de olika skalorna ska fyllas i. Ett minimum är innan en ny behandling påbörjas och vid uppföljning av behandlingen.

Mina tidigare registreringar visar en persons tidigare registreringar i dagbok och funktionsskalor.

Uppgifter som vården registrerat ger en tidsöversikt med stolpar som visar antalet anfall per vecka, smärtintensitet (grön, gul, orange, röd) och hur personens funktion påverkades (de nedåtgående staplarna). Läkemedelsbehandling visas. I bilden bredvid visar den blå horisontella linjen att ett förebyggande läkemedel satts in och att antalet migrändagar gått ned betydligt efter starten och förblivit färre i flera månader. Smärtintensiteten är väsentligen oförändrad i detta fall. För andra kan det vara smärtintensiteten som går ned (färre orange eller röda knoppar och fler gröna eller gula knoppar på staplarna).

MIN PROFIL

I *Min profil* kan man fylla i sina symtom och andra basdata. Om symtomen med tiden skulle ändras väsentligt kan man gå in och justera.

Det är viktigt att man klickar på ”Spara” efter varje registrering.

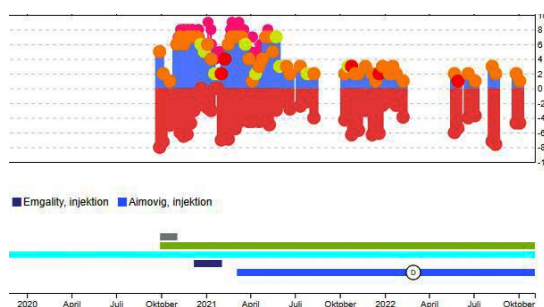
ANVÄNDBARHET

Huvudvärksregistret ger bra vägledning i vårdkontakten mellan patient och läkare för beslut om behandlingen ska fortsätta, dosjusteras eller bytas ut.

KVALITETSREGISTER

Huvudvärksregistret ger också sammanställningar om hur vården ser ut på en viss vårdenhets, per region eller i hela riket på grupp-nivå. Några av dessa resultat finns öppet redovisade på Svenska Neuroregisters hemsida. I dagsläget är drygt 4100 patienter registrerade och under 2022 har ytterligare 619 tillkommit. Mer än 80 procent av patienterna har minst en behandling registrerad. Drygt 83 procent har specificerad subtyppi-diagnos, till exempel migrän med aura, migrän utan aura eller kronisk migrän vilket är ett tecken på god kvalitet.

Huvudvärksvården i Sverige är eftersatt med stora geografiska skillnader i tillgänglighet och behandling.



Bilden visar en migrändagbok och illustrerar hur antalet migrändagar per vecka (stolparnas höjd) minskat med förebyggande behandling och minskade ytterligare efter dosökning. Effekten kvarstår efter 1,5 år. Hos denna patient har smärtintensiteten inte förbättrats men patienten är nöjd med behandlingen.

Varje år publiceras en Årsberättelse för huvudvärksregistret på Svenska Neuroregisters hemsida. Den finns i fliken Dokument på hemsidan för den som vill fördjupa sig mer. Registret ger goda möjligheter till forskning på anonymiserade data. Det kräver godkännande av etikkommitté och av Svenska Neuroregister.

STYRGRUPP

I Huvudvärksregistrets styrgrupp ingår läkare, sjuksköterskor och fysioterapeut från olika delar av landet och två patient-representanter utsedda av Huvudvärksförbundet. Patientrepresentanter har varit delaktiga i utformningen av registret redan från start. Vid styrgruppsmöten fyra gånger per år går vi igenom nyheter, vad som kan behöva förbättras eller justeras i registret.

SAMMANFATTNINGSVIS ANSER JAG:

- Huvudvärksregistret är ett bra verktyg i vården för den enskilda patienten och ger en kvalitetsuppföljning av huvudvärksvården i Sverige.
- Du som har svår migrän eller klusterhuvudvärk och går hos neurolog borde vara registrerad i registret. Om så ej är fallet, påminn gärna läkaren vid nästa kontakt!
- Använd PER! Registrera huvudvärksanfall och funktionsskalor så kan det underlätta beslut om behandling och förbättra vården! ■

Artikeln skriven av Elisabet Waldenlind, docent, överläkare ME Neurologi Karolinska Universitetssjukhuset.

VÄRVA EN FAMILJEMEDLEM – boende på samma adress – genom att swisha 50 kr (för två medlemmar 100 kr osv) till: 1230183921. Uppge medlemsnummer samt namn på den/de du vill ansluta. Har du inte swish kan du mejla till: **kansliet@huvudvarksforbundet.se**

Du som är anhörig kan också bli medlem!

Hej!

FOTO/ILLUSTRATIONER: ADOBE STOCK

Tack för att du stödjer vårt arbete!



Medlemsavgiften
2023

I november skickades fakturan ut för medlemsavgiften 2023. Hör av dig till kansliet om du inte har fått någon faktura!



Kallelse till förbundsstämman 2023

Härmed kallas föreningarna till Huvudvärksförbundets stämma 2023. Se mer i särskild information som sänds per e-post till varje förening.

NÄR: Söndag 21 maj 2023.

PLATS: Stockholm alternativt på distans.

ANMÄLAN

Föreningarna ska anmäla sina ombud och ersättare senast 40 dagar före stämmans början – senast 11 april.

MOTIONER

till stämman ska vara skriftliga och inlämnade till förbundsstyrelsen senast 60 dagar före stämman – senast 22 mars.

STÄMMOHANDLINGAR

Stadgeenliga stämmohandlingar kommer att tillsändas samtliga anmälda ombud 30 dagar före stämman – senast 21 april.

OMBUD

Enligt Huvudvärksförbundets stadgar får läns-, lokal- och riksföreningar 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!

Tack Erik!

Vi sänder våra varmaste tack till vår jurist Erik Ward som nu valt att avsluta sitt uppdrag hos oss vid årsskiftet 2022–2023. Erik har varit en del av vårt rådgivningsteam och besvarat frågor från våra medlemmar gällande sjukförsäkringen. Tillgången till jurist har varit en uppskattad medlemsförmån och Huvudvärksförbundet undersöker just nu möjligheten att finna en ersättare. Vi önskar Erik all lycka framöver!

Under tiden hänvisar vi till **Funktionsrättsbyrån** som kan nås per telefon eller via mejl.

Telefon: 010-898 50 90.

Telefontid på helgfria måndagar klockan 13–15 och onsdagar klockan 9–11.

OBS E-post: kontakt@funktionsrattsbyran.se

Helena Elliott, kanslichef



Erik Ward, jurist.

Vad har den allra vanligaste frågan handlat om?

– De vanligaste frågorna berör läkarintyg gällande sjukskrivning och sjukersättning.

Det handlar då om att det ska finnas formuleringar som påvisar att arbetsförmågan är nedsatt på grund av huvudvärk.

Har du något tips som våra medlemmar kan ta med sig framöver?

– Ett tips är att läkaren så utförligt som möjligt redogör för de objektiva undersökningsfynd som går att finna och hur dessa påverkar aktivitetsförmågan. Det kan vara bra om du beskriver hur dina besvär påverkar dig, hur ofta du har besvär och hur länge besvären varar. Be sedan din läkare vidimera beskrivningen genom att ange att den stämmer väl överens med läkarens uppfattning utifrån den kännedom hen har om dig, grundat på de undersökningar som gjorts.

Vad tar du med dig från uppdraget som rådgivare i Huvudvärksförbundet?

– Det jag tar med mig är hur svårt det är att styrka nedsättning av arbetsförmågan vid olika former av huvudvärk eftersom det är svårt att få fram objektiva undersökningsfynd. Försäkringskassan och förvaltningsdomstolarna borde informeras av någon specialistläkare om hur svårt det är att, i stort omöjligt, att få fram objektiva fynd som beskriver hur besvären påverkar aktivitetsförmågan under en längre tid.

TEXT: HELENA ELLIOTT



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.

Medlemssidor



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.



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.

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 två expertrådgivare: huvudvärks-sjuksköterska och arbetsrättsexpert. Som medlem får 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 huvudvärks-sjuksköterskan Monicha Norén, tel 08-120 797 60.

Huvudvärksförbundets rådgivare



**Huvudvärks-
sjuksköterska**
Monicha Norén



**Arbetsrätts-
expert**
Annette Carlén



Kom då ihåg
att meddela
oss din nya adress.
Det går bra att mejla till:

**kansliet@
huvudvarksforbundet.se**
eller ringa oss.

HAR DU
FLYTTAT?



Vill du komma i kontakt med HuvudJournalen – mejla till:

huvudjournalen@huvudvarksforbundet.se



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.

nejtillmigrän.se



HAR DU OCKSÅ HUVUDVÄRK?



Vi finns för dig!

● **huvudvarksforbundet.se**