

HUVUD

JOURNALEN 

Din tidning från
Huvudvärksförbundet

NR 133 | 2023

NÄR SMÄRTAN
HAKAT
UPP SIG

MIGRÄN-
DRABBADE
självdiagnostiserade

*Hon trodde
att hon
upplevt sin
värsta attack*

**MAT &
HUVUDVÄRK**

Vad säger
forskningen?

Långvarig smärta
ur genusperspektiv



YTTERLIGARE EN INSTÄLLD MIDDAG? BARN SOM INTE KAN HÄMTAS PÅ FÖRSKOLAN? FÖRSÖKA FÅ CHEFEN ATT FÖRSTÅ?

Migrän är en folksjukdom som skapar sina egna mönster för de cirka en miljon svenskar som lider av sjukdomen, för många runt omkring och för samhället i stort. Ändå omges migrän fortfarande av okunskap och fördomar.

Men det finns ljus i migränmörkret. Med mer kunskap, ökad diagnostisering och effektiv behandling går mönstren att bryta.

Läs mer på migränmönstret.se

www.pfizer.se



PLANERING PÅGÅR

I

skrivande stund är jag ganska nyss hemkommen från en planeringshelg med förbundsstyrelsen och kansliets medarbetare. Så roligt att träffas! Vi hade bra och engagerade diskussioner och landade i flera viktiga ställningstaganden inför framtiden. Det handlar bland annat om hur vi ska ta nya tag med att stärka kopplingen mellan förbundsstyrelse och medlemmar, hur vi arbetar framåt med olika styrdokument och hur vi vässar och fokuserar vårt viktiga påverkansarbete. Vi hann prata om mycket annat också och – som en bonus – lära känna varandra lite bättre! Vi är utspridda över landet och ses oftast digitalt, eller pratar med varandra i telefon. Att träffas fysiskt blir något helt annat. Dessutom är flera ganska nya i styrelsen, och allra nyast i sammanhanget är vår kanslichef, Ewy Thörnqvist. *Varmt välkommen Ewy till Huvudvärksförbundet!*

En konkret fråga på temat påverkansarbete gäller det förändrade vårdvalet i Region Stockholm, som vi lyfte i förra numret av HuvudJournalen. Vårdvalet specialiserad neurologi ska avskaffas, vilket går ut över många huvudvärksdrabbade som känner oro, frustration och misströstan – och inte får den vård de behöver. Huvudvärksföreningen Stockholm och Klusterhuvudvärksföreningen har mobiliserat på olika sätt för att påverka politiker och försöka få mer information om processen, som varit mycket märklig på flera sätt. Huvudvärksförbundet fortsätter att bevaka och arbeta med den här frågan, som påverkar många av våra medlemmar.

Medlemmarna i Huvudvärksförbundet är som jag nämnde utspridda över hela landet. Hos mig är det så här i slutet av november rejäl vinter sedan några veckor tillbaka. Kallt och mycket snö. Själv är jag ingen vintermänniska, men under advent och jul får det gärna vara så här. Önskar er alla en God Jul och så småningom ett Gott Nytt År!

JOHAN LOOCK
Förbundsordförande



DU ÄR INTE ENSAM – VI ÄR MÅNGA!

HUVUDVÄRKSFÖRBUNDET

Har
du också
huvud-
värk?

INNEHÅLL

#133

ADOBE STOCK

9

Migräन्द्रabbade självdiagnostiserade

En ny undersökning från Kantar Sifo visar att 43 procent av kvinnorna uppgav att de inte har fått någon formell diagnos av en läkare.

II

När smärtan hakat upp sig och allt gör ont

Central sensitisering innebär att smärtvolymknappen har ställt sig på full styrka. Det kan ske när man har gått med smärta under lång tid och är något som Julia Hallström Hjort fått erfara.

I4

Mat och huvudvärk

Kan mat ge huvudvärk? Vi tog kontakt med en av Sveriges främsta experter på histaminutlösta reaktioner, Jenny van Odjik, för att få svar på frågan.



25.

18

Vilken mat eller dryck triggat igång huvudvärk hos dig?

Vi bad våra medlemmar svara på frågan: Vilken mat eller dryck triggat igång huvudvärk hos dig? Alkohol, ost eller choklad var det många som svarade.

22

Hon trodde att hon upplevt sin värsta attack

Ida Maria Hagström har haft migrän sedan hon var liten, men efter att hennes som fötts ändrade huvudvärken karaktär. Det visade sig senare att hon även hade fått klusterhuvudvärk som till slut blev så outhärdlig att hon valde att operera sig.

25

Kvinnor är gnälliga och män ska bita ihop

Forskaren Anke Samulowitz har undersökt samband mellan genusnormer, bemötande och socialt stöd, i kontexten långvarig smärta.

I4.



ADOBE STOCK

REDAKTÖR • CHARLOTTE MAGNUSSON



Kryddan som satte sina spår

När jag var yngre var det vanligt att man till lunch i skolan även åt knäckebröd med aromatkrydda på. Då kopplade jag inte ihop det med migränanfallet som kom inom en timme. Men kryddan innehåller smakförstärkare (mononatriumglutamat E621) som jag reagerade på och fick migrän av. I de perioder (skov) som min migrän är sämre så påverkas jag lättare av viss mat som då triggar igång huvudvärken. Ibland reagerar jag inte alls, men när min migräntröskel är låg är risken större för då har jag varit utsatt för många saker som stress, trötthet, väderomslag – och så äter jag just det som jag är känslig för! Och migränen kommer som ett brev på posten..... eller det stämmer ju inte längre – men i alla fall anfaller det kommer snabbt efteråt.

I detta nummer skriver vi om mat och huvudvärk. Jenny van Odjik är dietist och specialist på matallergier och är verksam i Göteborg där hon bland annat forskar om enzymer som bryter ner histamin. Hon konstaterar att när det gäller migrän finns det inte speciellt mycket bra forskning.

Vi ställde frågan till våra medlemmar vilken mat eller dryck som de får huvudvärk av. Svaren strömmade snabbt in på mejlen och här i tidningen redovisar vi ett urval av dem.

Blir män och kvinnor jämställt bemötta i vården? Anke Samulowitz, som forskat om långvarig smärta ur ett genusperspektiv, har sett att kvinnor och män beskrivs på olika sätt i vetenskapliga artiklar. *Män ska bita ihop och inte prata om sina problem, medan kvinnor förväntas anpassa sina liv efter smärtan och sköta sin egenvård.* I sitt avhandlingsarbete ställde hon frågan om deltagarna trodde att de skulle ha blivit bemötta annorlunda om de hade varit av det andra könet. Kvinnorna trodde att de skulle ha blivit lyssnade på bättre och fått snabbare behandling om de varit män. Medan männen trodde att de skulle ha blivit bemötta med mer förståelse och empati om de hade varit kvinnor.

CHARLOTTE MAGNUSSON
Redaktör



HuvudJournalen 133

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
Johan Looch
LAYOUT
Charlotte Magnusson
KORREKTUR
Kerstin Svedberg

ANNONSBOKNING
huvudjournalen@huvudvarksforbundet.se
TRYCKERI
Printing By Wind
ISSN 2001-8967
NÄSTA NUMMER 134
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: Tisdag–torsdag 10.30–11.30

E-post: kansliet@huvudvarksforbundet.se

Hemsida: www.huvudvarksforbundet.se



LÄNSFÖRENINGAR

BLEKINGE

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

JÖNKÖPING

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

NORRBOTTEN

Kontaktperson: Britt Kastrén
norrland@huvudvarksforbundet.se

SKÅNE

Hanna Ullman, tf ordf
skane@huvudvarksforbundet.se

STOCKHOLM

Solmaz Ählfeldt, ordf
Kansliansvarig: Lena Svantesson
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
norrland@huvudvarksforbundet.se

VÄSTERNORRLAND

Kontaktperson: Anna Witt
norrland@huvudvarksforbundet.se

VÄSTMANLAND

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

VÄSTRA GÖTALAND

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

VÄLKOMMEN ATT BLI MEDLEM!

För att bli medlem kan du skanna
QR-koden nedan eller gå in på:
www.huvudvarksforbundet.se
Klicka på **BLI MEDLEM** och
fyll i dina uppgifter.
Det går även bra att kontakta kansliet.

Medlemsavgift/år

Vuxen 220 kr.

Ungdom 100 kr

(t.o.m. det år man fyller 30).

Familjemedlem boende på
samma adress 50 kr.

Supportermedlemskap: 220 kr.

Bankgiro: 5852-8852.

Skanna
QR-koden



BLI MEDLEM

LOKALFÖRENINGAR

HEADvig i ALINGSÅS

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

TRESTAD (Trollhättan, Uddevalla, Vänersborg)

Kontaktperson: Gustav Hadin, ordf
trestad@huvudvarksforbundet.se

RIKSFÖRENINGAR

ARNOLD CHIARIFÖRENINGEN I SVERIGE

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

KLUSTERHUVUDVÄRKSFÖRENINGEN I SVERIGE (fd Hortonföreningen i Sverige)

Kontaktperson: Mats Åkesson, ordf
073-063 96 01
Telefontid vardagar 9.00–10.00.
(Vi svarar även andra tider om vi har möjlighet.)
kluster@huvudvarksforbundet.se

Huvudvärksförbundet

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

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





NJUT AV LIVET UTAN HUVUDVÄRK OCH MIGRÄN

www.migränfri.se



Ungefär hälften av kvinnorna med migrän upplevde regelbundna migränattacker.

21 procent led av migränattacker varje vecka.

Varav:

6 procent flera gånger i veckan och
15 procent en gång i veckan.

32 procent upplevde en migränattack varje månad.



*Så många kvinnor
som 43 procent uppgav att de
inte har fått någon
formell diagnos av en läkare.*

Ny undersökning visar:

Migrändrabbade **SJÄLVDIAGNOSTISERADE**

TEXT: CHARLOTTE MAGNUSSON
FOTO: ADOBE STOCK

Mer än 4 av 10 (43 procent) av kvinnorna som uppgav att de lider av migrän är självdiagnostiserade. De har alltså inte fått någon formell diagnos av en läkare. Det visar den Kantar Sifo-undersökning som, före sommaren, gjordes för att ta reda på hur migrän påverkar kvinnor i vardagslivet. Undersökningen genomfördes som on-lineintervjuer och totalt deltog 1052 kvinnor i åldersgruppen 18–55 år.

Många kvinnor, 1 av 5 (22 procent), upplever att de saknar information om de olika behandlingar som finns och hur de bäst kan ta hand om sin migrän.

– De nya nationella riktlinjerna för migrän, som publicerades i början av året, rekommenderar att människor med migrän borde få bättre hjälp. Denna undersökning belyser i vilken grad migränpatienter blir förbisedda och lämnade att klara sig själva. Frågan är hur vi ska stödja patienter med migrän så att de kan stödja sig själva? Diagnos och mer stöd skulle behövas, vilket denna undersökning pekar på. Många kvinnor är mycket påverkade av sin migrän i många faser av sitt liv, säger Mattias Linde, professor, överläkare samt medicinskt ansvarig för Regional Migränmottagning Sahlgrenska Universitetssjukhuset.

UNDERSÖKNINGEN BELYSER också den bredare socioekonomiska effekt som migrän har på kvinnors liv och avslöjar att:

→ 38 procent av de tillfrågade som arbetar känner att de inte kan arbeta med sin fulla potential minst en gång i månaden på grund av migrän.

→ 15 procent av de som arbetar måste sjukskriva sig en gång i månaden eller mer.

→ 16 procent av de kvinnor som arbetar upplever att deras medarbetare eller chef inte förstår vilken påverkan migrän har på arbetsförmågan.

→ Omkring 1 av 4 (27 procent) upplever att migränen påverkar deras privatekonomi på ett sätt som gör att de måste tänka på sina utgifter.

→ 66 procent av de som har barn säger att deras migrän påverkar förmågan att orka ta hand om sina barn.

→ Cirka 1 av 4 (27 procent) upplever att mer utbildning och fler politiskt stödjande åtgärder behövs för att hjälpa organisationer att få bättre förståelse för hur migrän påverkar den drabbades dagliga liv. ■

Undersökningen är utförd av Kantar Sifo på uppdrag av kvinnohälsöföretaget Organon Sverige AB i samarbete med Huvudvärksförbundet.

Källa: Pressmeddelande.

**WHO klassar
migrän som en av
de mest funktions-
nedsättande
sjukdomarna i
världen.*

*Världshälsoorganisationen



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 man ont under en lång tid så kan smärtvolymknappen ställa sig på full styrka. Det kallas för central sensitisering och kan vara svårt att behandla. Smärtan ökar och breder ut sig. Julia som har kronisk huvudvärk berättar hur det är för henne.

När smärtan hakat upp sig och allt gör ont

”Jag önskar att folk förstod att huvudvärk kommer i hundratal olika former.”



Julia Hallström Hjort

Bor: Malmö.

Ålder: 32 år.

Gör: Illustrerar och målar, men har sedan två år tillbaka sjukersättning.

Intressen: Lyssnar på ljudböcker och poddar. Drömmer om att bo i ett gammalt hus någonstans nära naturen – allra helst i Storbritannien.

TEXT: CHARLOTTE MAGNUSSON
FOTO: PRIVAT



”Hemisfär hade egentligen ingenting med migrän att göra när jag målade den, det var bara ett roligt sätt att beskära ett porträtt. Men i efterhand tänker jag på hur ena halvan av huvudet kan skilja sig totalt från den andra under ett migränanfall”, säger Julia Hallström Hjort.





Julia Hallström Hjort.

HOS JULIA VÄCKTES en önskan om att kunna lösa sin och andras kroniska värk och det utmynnade i att hon efter gymnasiet började studera till läkare.

– Men heltidsstudier och konstant smärta är en dålig kombination – jag blev mycket sämre och fick hoppa av läkarutbildningen. Jag försökte med psykologprogrammet, men samma sak hände igen.

De olika sorters mediciner som finns för huvudvärk och migrän har provats genom åren och hon har bollats runt mellan sjukgymnaster, läkare och psykologer. Hennes upplevelse av vården har i stort sett varit positiv; hon har mött både hjälpsamma och kompetenta personer. Men Julia tror också att om hon hade fått bättre hjälp tidigare, om kunskapen hade varit större om huvudvärk och vad långvarig smärta kan leda till, hade det inte behövt bli så illa.

– Med kronisk värk blir det lätt så att man skickas vidare från instans till instans och aldrig riktigt hittar rätt. Man provar allt man kan hitta och när det inte hjälper så skickas man till nästa ställe och så går det runt utan att någon riktigt förstår vad som är ”fel” på en. Men för dem som tagit sig tid att lyssna och verkligen försöka hjälpa – så är jag oändligt tacksam, säger hon.

Jag önskar att folk förstod att huvudvärk kommer i hundratals olika former. Allt ifrån något knappt märkbart till en brutalt svår smärta som gör all aktivitet omöjlig. Eftersom de flesta någon gång har huvudvärk så är det lätt att tro att man vet hur det känns och tro att det är likadant för andra, säger Julia Hallström Hjort.

Det är erfarenheter hon fått efter att under många år mötts av oförståelse för att en ung person kan ha så ont och ha det så ofta. Det började först med spänningshuvudvärk när Julia var nio år, sedan fick hon migrän och med tiden har huvudvärken blivit kronisk.

– Jag minns att jag var glad, aktiv och äventyrlig som barn, men sedan försvann mer och mer av det ju mer huvudvärk jag fick. I gymnasiet hade jag daglig huvudvärk. Migrän minst varje helg och jag missade mycket skoltid.

Men Julia var envis. Som den ambitiösa elev hon var kämpade hon på och vägrade låta huvudvärken förstöra skolresultaten. Idag tror hon att viljan att prestera och vägra att misslyckas är en förklaring till att hon så ofta hade ont i huvudet under skollåren.

– Men det förstod jag inte då, säger hon.

Konsten betyder mycket och när Julia Hallström Hjort mår bra är det vid ritbordet hon gärna sitter.



”Väntrum målade jag under en period när jag hade mycket ont och väntade på nya läkarbesök och behandlingar. Jag tycker att den ganska väl visar hur det känns när man behöver hjälp, men ingen riktigt ser en”, berättar Julia Hallström Hjort.



EFTER MÅNGA ÅR MED kronisk smärta har Julia idag fått diagnosen centralt störd smärtmodulering. Hon förklarar att om man har haft ont under en lång tid – långvarig smärta – så kan det ske förändringar i själva smärtsinnet så att känsligheten för smärta ökar.

– Det kallas för **central sensitisering*. Smärta är ju kroppens sätt att varna och signalera att något är fel, men vid långvarig smärta kan det bli som ett larm som hakat upp sig och inte går att stänga av – hjärnan skickar ständigt smärtsignaler utan att den egentligen borde det, säger hon och fortsätter:

– För mig fungerar inte längre smärtsystemet som det ska och jag känner det som att min smärtröskel har sänkts till en extremt låg nivå där nästan allt triggar igång smärta. Tyvärr är det väldigt svårt att bryta den onda cirkeln när smärtan väl satt sig i systemet. Jag vet fortfarande inte vad jag ska göra och det har varit väldigt svårt att få någon hjälp alls.

JULIA BESKRIVER HUR smärtan tar över hennes liv och begränsar det till att nästan bara handla om att vila och gå korta promenader. Tanken på att börja studera eller ta ett arbete igen känns långt borta för henne. Den kroniska huvudvärken har utvecklats till att bli en mer utbredd värk i kroppen, som varierar i intensitet, och strålar ut i hela Julias överkropp och flyttar sig från sida till sida.

– Huvudvärken kommer och går utan att jag kan förutsäga det. Den har samma karaktär som migrän, så jag är känslig för ljus, ljud och fysisk aktivitet, men tyvärr har migränmediciner inte längre någon effekt. Det är skrämmande att känna att värken blir värre, fastän man gör allt man kan för att bli av med den. Den får mig att känna mig maktlös.

Vad gör du när du blir dålig? Finns det något som hjälper/lindrar?

– När smärtan når över en viss gräns gäller det bara att ligga i mörker, tyst, stilla och stå ut. Det blir många timmars vila varje dag. Dels när jag har för ont, dels för att försöka hindra att smärtan ökar och spårar ur. Men har man ont nästan hela tiden kan man ju inte alltid ligga och vila, utan man måste ständigt försöka göra vad man kan. Värme har en viss lindrande effekt, så jag är en flitig användare av olika värmekuddar och krämer med värmande effekt.

När man har mycket svår huvudvärk och smärta inverkar det ju på hela ens liv.

Och det är ju så lätt att bli nedstämd och deprimerad. Hur har det varit för dig?

Hur gör du för att klara av det?

– Det är nästintill omöjligt att hålla humöret uppe när mer och mer av ens liv äts upp av smärtan, jag vet själv inte hur man gör. Men de dagar jag inte har ont så kan jag nästan bli exalterad – allt blir så mycket lättare utan värk. Att få uppleva en så enkel sak som att till exempel gå och handla utan att man direkt mår sämre, gör mig motiverad och får mig att tro att jag kan bli bättre. Under de svåra stunderna försöker jag minnas de bättre dagarna och hur jag kände mig då.

NU LIGGER JULIAS fokus på att må bättre och – för att inte bli för ensam – försöka ha lite socialt umgänge. Det är viktigt och behövs för att klara av den konstanta värken. Glädje och kraft finner hon i konsten som har stor betydelse.

– Jag målar och ritar mycket, vilket är något jag kan göra hemifrån – de stunder jag mår bra, säger Julia. ■

*CENTRAL SENSITISERING

Smärtsinnets känslighet ökar när man har haft ont länge, så vid långvarig smärta är det tyvärr vanligt att smärtvolymknappen ställer sig på max. Detta kallas på läkarspråk *”central sensitisering”*. Det innebär ofta att smärtnivån ökar och att smärtan breder ut sig. Central sensitisering är svårt att behandla. Tillståndet kan också leda till att andra delar av nervsystemet retas upp och reagerar ologiskt. Eftersom nervsystemet styr det mesta i kroppen kan man i så fall få många olika symtom. Beröring kan ge smärta, till exempel, och man kan få värmekänsla, domningar och en rad andra symtom.

1177 Vårdguiden



TEXT: KAJSA ASP JONSON
FOTO: PRIVAT, ADOBE STOCK

Kopplingen mellan histamin och huvudvärk är ett område som det skrivits och pratats om allt mer under de senaste åren. Många som har migrän upplever att problemen kan utlösas eller förvärras av viss mat. Men vad säger forskningen, och hur ser de konstaterade sambanden ut? Vi tog kontakt med en av Sveriges främsta experter på histaminutlösta reaktioner för att få veta mer.

Histamin är ett kroppseget ämne som fungerar som hormon och signalsubstans, framför allt vid allergiska reaktioner och som en del av immunsystemet. Histaminintolerans är ett samlingsbegrepp för överkänslighet mot histamin och andra biogena aminer. Fermenterad mat, fisk, skaldjur och lagrad ost är några av de livsmedel som kan leda till reaktioner och symtom orsakade av höga halter histamin. Vissa kostfaktorer bidrar dessutom till att cellerna frigör kroppseget histamin, det gäller bland annat chili (capsaicin), tomater och alkohol, främst rödvin och vissa ölsorter.

Jenny van Odjik är dietist och specialist på matallergier. Hon arbetar och forskar vid Sahlgrenska akademien, Göteborgs universitet, och tar emot patienter på Sahlgrenska Universitetssjukhusets enhet för Lungmedicin och Allergologi, bland annat de som remitteras till allergimottagningen för misstänkt histaminintolerans.



Mat och huvudvärk

– Huvudvärk är ett av de symtom som patienterna berättar om, men det är fler som har ”hjärndimma”, menar hon. Histaminreceptorer finns i cellerna i många av kroppens organ och vid histaminintolerans är hudsymtom det mest vanliga, såsom nässelutslag och flushing (”attacker av hudrodnad”), samt hjärtklappning och mag-tarmsymtom, såsom IBS.

Det finns inga svenska studier men hon bedömer utifrån siffror från andra länder att en till två procent av befolkningen, övervägande kvinnor, kan ha besvär med ickeallergisk matöverkänslighet och att mörkertalet är stort. Det kan vara svårt att spåra en ökad känslighet för histamin eftersom halterna i maten varierar, bland annat beroende på hur den har lagrats. Ämnet finns i viss mat – ibland. Och symtomen är ofta subjektiva och svåra att mäta.

– Vid allergi är det ett tydligare ”ja” eller ”nej”, men vid intolerans är symtomen ofta mer diffusa och det är svårare att hitta orsakerna. Och just när det gäller

migrän finns det inte särskilt mycket bra forskning, konstaterar hon.

JENNY VAN ODJIK HÄNVISAR TILL en nyligen skriven översiktsartikel, som handlar mer om kostmönster och regelbundna måltider än om enskilda livsmedel, alltså mer om hur och när, än om exakt vad man bör äta (eller låta bli att äta) för att slippa huvudvärk kopplad till mat. Ämnet är inte särskilt utforskat och bilden är komplicerad eftersom många faktorer spelar in. Innehållet av histamin kan variera stort i ett specifikt livsmedel; det är individuellt hur känslig man är. Dessutom verkar reaktionerna delvis vara hormonrelaterade, särskilt för kvinnor. Måltiden och matsmältningen kan i sig öka blodgenomströmningen och frigöra histamin som i sin tur utlöser reaktioner.

Det är svårt att dra slutsatser och det finns inga riktlinjer, men många känner till kopplingen mellan vissa livsmedel och migrän, och undviker till exempel

rödvin, lagrade ostar och choklad. Det finns också viss forskning som tyder på att snabba kolhydrater i större mängd kan påverka, men evidensnivån är låg.

– Det är viktigt att inte hoppa över måltider eller glömma bort att äta mellanmål. Och framför allt ska man inte tänka att man, för att slippa bekymren, låter bli att äta, eftersom det verkar som att det är bättre att fördela sin mat på fler måltider per dag, än att äta mer sällan.

TESTPERIOD MED MINDRE histamin.

När hon träffar personer med histaminrelaterade symtom går behandlingen ut på att prova att under tre till fyra veckor plocka bort den mat som har de högsta halterna av histamin. Man följer Livsmedelsverkets råd och håller listan så kort som möjligt. Det finns listor på hemsidor och i sociala medier, där man tar bort betydligt fler livsmedel, men hon menar att det är dumt att begränsa sig för mycket. Näringsmässigt går det bra att leva utan de mest aminrika produkterna.





Jenny van Odjik är dietist och forskar om enzymer som bryter ner histamin, histaminsvar vid måltider samt livskvalitet kopplat till matallergi.

Bland annat har rena rotfrukter, hälsosamma fetter, fullkorn, grönsaker, nyttilagat kött och kyckling normalt sett ett lågt innehåll av histamin; däremot kan det vara svårare att hitta bra alternativ till skaldjur och fisk.

– Färsk fisk som legat länge i en fiskdisk kan innehålla höga halter, menar hon. Griskött innehåller ofta mer histamin än vilt- och nötkött. Och i mat som står framme länge i lite för hög temperatur, till exempel på julbord och andra bufféer kan det bildas mycket histamin.



Fermenterad mat, fisk, skaldjur och lagrad ost är några av de livsmedel som kan leda till reaktioner och symptom orsakade av höga halter histamin.

Detta är en patientgrupp som många gånger känner att de inte får förståelse i vården. Den information man hittar på nätet kommer ofta från självutnämnda experter som baserar sina råd på vad som funkat för dem själva. Om man provar sig fram på egen hand finns det risk att man undviker saker i onödan, eller att oron och stressen över matens påverkan sätter en alltför stark prägel på livet.

– Om man inte blir bättre under perioden då man tar bort de större histaminkällorna kanske det inte är maten det beror på, menar Jenny van Odjik.

DET KAN FÖRVÄXLAS med klimakteriet. Kostmönster och att äta regelbundet verkar alltså ha större betydelse än enskilda livsmedel, och det är viktigt att göra en ordentlig utredning för att säkerställa att det inte finns andra orsaker till att man reagerar på viss mat. Det man upplever som histaminreaktioner (hudrodnad, sömnproblem, värmevallningar, hjärtklappning, hjärndimma med mera) kan även vara tecken på att man är i klimakteriet, och symtomen från magen kan till exempel bero på IBS. Man bör också komma ihåg att måendet påverkas, även i detta sammanhang, av sömnvanor och stressnivåer. Om det brister i helheten kan det räcka att få i sig ganska lite histamin för att sätta igång en reaktion.

– Ibland blir min främsta uppgift att

flytta fokus från maten, säger Jenny van Odjik. Det är viktigt att se på livsstilen som helhet – kanske inte allt behöver kopplas till maten.

Kosten som helhet, och måltidsfördelningen över dagen, har betydelse för hälsan och måendet på flera sätt. Ännesomsättningen, blodtrycket och kroppsvikten är några av de faktorer som påverkas av vad och hur vi äter. Det bästa man kan göra för sin långsiktiga hälsa är att äta regelbundet och varierat, och – om man är känslig för histamin – minska på de största källorna.

”Det är viktigt att se på livsstilen som helhet – kanske inte allt behöver kopplas till maten.”

INDIVIDUELL KÄNSLIGHET. Kosten är en viktig, men relativt outforskad, faktor i migränvården. Mer forskning och större studier behövs för att ta fram underlag för specifika kostrekommendationer för att förebygga och behandla migrän. Känsligheten för biogena aminer, och vilka doser man reagerar på, är individuell. Vissa personer har begränsad förmåga att bryta ner ämnena och vid allergi kan man vara mer känslig. Då kan även lägre halter av biogena aminer i maten ge symptom.

Förutom födoämnesallergi kan vissa mediciner, samt IBS och alkohol, göra att man blir mer känslig för histaminet i maten. Läkemedel mot stress, depression med mera, samt vissa antibiotika kan blockera kroppens system för att bryta ner biogena aminer: MAO- eller DAO-hämmare (*MAO står för monoaminoxidas, och DAO för diaminoxidas*). Även smärtstillande, slemlösande eller blodtryckssänkande mediciner kan hämma MAO och DAO. Andra faktorer som kan påverka enzymerna är låga nivåer av vitamin B6, graviditet, inflammatorisk tarmsjukdom samt högt blodtryck. ■

Faktakällor:

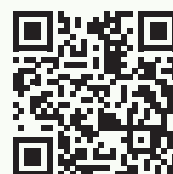
1. Livsmedelsverket.se; sida om Histamin - överkänslighet.
2. Livsmedelsverkets Rapport 6 del 1 - 2017; Biogena aminer i livsmedel.
3. Internetmedicin.se/ Födoämnesöverkänslighet med kroniska symptom.
4. Updates in Understanding Current Neurology and Neuroscience Reports (2022) 22:327-334: Migraine and Diet.

Isabelle fick inte behålla sina jobb på grund av sin migrän

Lyssna till hennes historia om att leva med kronisk migrän och mötas av skepsis och okunskap.



Lyssna här!



Runt 1,5 miljoner svenskar lever med migrän, varav 200 000 med kroniska besvär. Trots det är ojämlik vård och brist på kunskap ett problem. I podden Migränstafetten tar vi reda på hur migränvården ser ut i Sverige. Från avsnitt till avsnitt passar vi ordet mellan läkare, klinikchefer och patienter – lyssna till dem alla via QR-koden.

Migränstafetten är ett initiativ av Teva.

teva



Vilken mat eller dryck triggas igång huvudvärk hos dig?

Till förbundets medlemmar mejlade vi ut frågan "Vilken mat eller dryck triggas igång huvudvärk hos dig?" och det rönt ett stort intresse. Hos många är alkohol, ost och choklad triggers, men även andra svar kom in. När det gäller migrän är det värt att tänka på att innan själva migränanfallet bryter ut, under prodromalfasen, kan man bli törstig och hungrig, få ett sötsug, som gör att man kanske vräker i sig viss mat eller godis. Och då tror man lätt att det man nyss åt utlöste huvudvärken – fast den redan hade börjat tidigare.

TEXT: CHARLOTTE MAGNUSSON
FOTO: ADOBE STOCK

Läsk eller saft med aspartam, rökt lax, bacon, rå lök, rå vitlök, alkohol speciellt öl och vin. E330 (citronsyra) i vissa matvaror – till exempel plockgodis – är riktigt illa för mig. Mörk choklad mer än 70% kakao.

Gitte, 51 år, Oxie. Migrän.



Får migrän inom 30 minuter efter att ha fått i mig parmesan eller rucola.

*Gustav, 37 år, Vänersborg
Kronisk migrän.*



RÖDVIN OCH INGEFÄRA.

Maria, 55 år, Eskilstuna. Migrän.

**PUMPAKÄRNOR,
VISS CHOKLAD,
STARK OST OCH TE.**

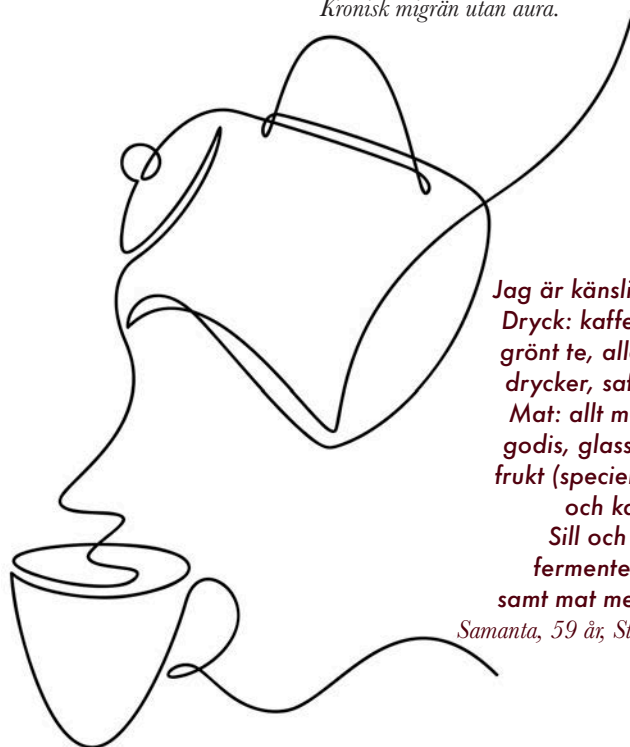
*Ingela, 45 år, Heby.
Kronisk migrän med aura.*



Det är svårt att svara på för ibland funkar något och ibland inte, men helt klart reagerar jag på viss mat. Då kommer huvudvärken direkt efter måltiden. Alkohol och ämnen i vin undviker jag för det reagerar jag alltid på. Jag har läst på om histaminer och undviker lagrad mat i möjligaste mån och har sorterat bort mat med högt histamininnehåll. Så ren mat som möjligt, så att jag vet vad jag äter.

Louise, 53 år, Stockholm.

Kronisk migrän utan aura.



Jag är känslig för detta:
Dryck: kaffe, svart och grönt te, alla sockrade drycker, saft och läsk.
Mat: allt med socker, godis, glass, vitt bröd, frukt (speciellt bananer) och kakao.

Sill och en del fermenterad mat samt mat med tillsatser.

Samanta, 59 år, Stockholm. Migrän.

*Chriz, 73 år, Stockholm.
Klassisk migrän med aura.*

*Choklad, ost och alkohol
är det många medlemmar
som är känsliga för.*



Vilken mat eller dryck triggas igång huvudbark hos dig?



Lena, 65 år, Hälsingland.



*Sofia, 30 år, Haninge.
Kronisk klusterhuvudvärk.*

*Elin, 45 år, Finspång.
Migrän.*

Alkohol.
Inga mängder,
räcker med en öl.
Niklas, 55 år, Stockholm.
Spänningshuvudvärk.



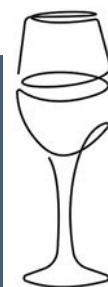
Aspartam, som är ett sötningsmedel, svarade flera att de får migrän av.

Ia, 57 år, Tranemo.
Migrän.

NYA RÖN

Vad är det i rödvin som orsakar huvudvärk? Nyligen publicerades en ny studie, av forskare vid ett universitet i Kalifornien, som säger att det kan bero på antioxidanten quercetin. Den finns naturligt i frukter och grönsaker samt även i vindruvor. Rött vin innehåller högre nivåer av quercetin än vitt vin. Det är ihop med alkoholen som quercetin kan leda till huvudvärk, genom att den kan blockera nedbrytningen av alkohol och då ge huvudvärk och illamående. Ju mer sol som druvorna får desto mer quercetin bildas. En del exklusiva rödviner kan innehålla fyra till fem gånger mer av ämnet än vin från druvor som odlats i ett skuggigt läge.

Studien är publicerad i Scientific Reports.



HISTAMIN- överkänslighet

TEXT: KAJSA ASP JONSON
FOTO: ADOBE STOCK

Histamin är en biogen amin som kan ge matförgiftningssymtom hos alla människor. Hos mer känsliga personer kan histamin och andra biogena aminer även leda till bland annat nässelutslag, hudrodnad, illamående, kräkningar, ont i magen och huvudvärk.

Den som är känslig kan reagera mot till exempel tonfisk, makrill, ansjovis, sardeller, sardiner, jästextrakt, ostar, fisksåser, fermenterad korv (salami med mera), sojasåser, öl och vin samt surkål och andra fermenterade grönsaker. Biogena aminer kan bildas i mat om den hanteras och förvaras så att bakterier gynnas. Histaminintolerans omfattar även livsmedel med histaminfrisättande effekt såsom jordgubbar, tomater, skaldjur och griskött.

Koppling till migrän? Mat, dryck och ätbeteende har betydelse för hälsan och risken för huvudvärk på många olika sätt. Ämnesomställningen, kroppsvikten, cellernas signalsystem, glukosmetabolismen, nervsystemet, inflammationsprocesser och förändringar i blodtrycket är några av de faktorer som påverkas. I en översiktsartikel från 2022 (*faktakälla nr 4, se sidan 16*) konstateras att hälsosam kost och regelbundna matvanor samt att vara normalviktig kopplas till minskad huvudvärksproblematik.

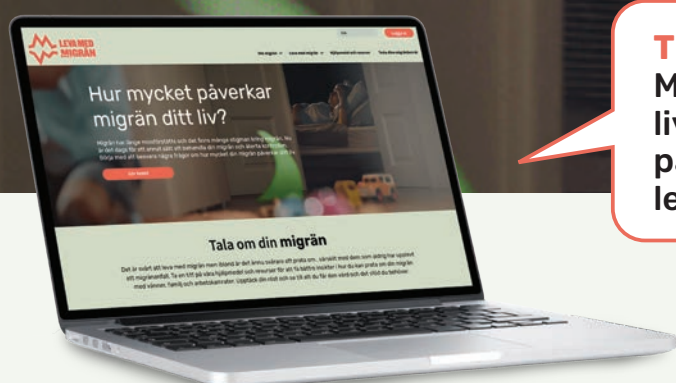
Det är stora individuella skillnader i hur känslig man är, och i Livsmedelsverkets rapport (*faktakälla nr 2, se sidan 16*) står: "De biogena aminosyroras roll vid utlösandet av migränattacker är omdiskuterad. Mat som är rik på histamin, tyramin eller fenyletylamin har orsakat ett fåtal fall av migrän hos personer med defekt eller blockerat nedbrytningssystem av biogena aminer."

Hos friska personer har man inte kunnat se några effekter upp till 600 mg tyramin per måltid. För individer som tar MAO-hämmare har inga hälsoeffekter observerats vid 50 mg för nyare MAO-hämmare, och vid 6 mg för klassiska MAO-hämmare.

Både tyramin och fenyletylamin sammankopplas med migrän. I viss forskning har man sett att tyramin (125 mg per måltid) kan orsaka huvudvärk. Fenyletylamin har liknande effekter; 5 mg gav huvudvärk hos friska personer och 3 mg kunde utlösa migrän hos migränpatienter. ■

Personer som är mer känsliga för histamin kan reagera på mat som tonfisk, makrill, jästextrakt, fermenterade korvar (salami) och fermenterade grönsaker.



**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.



*För ett år sedan fick Ida Maria
en neuropacemaker inopererad med
förhoppning om att den skulle hjälpa
mot hennes svåra klusterhuvudvärk.*



Ida Maria Hagström

Bor: Sundbyberg.

Ålder: 42 år.

Familj: Sambo och son 7 år.

Gör: Museipedagog på Sjöhistoriska museet.

Intressen: Läsa böcker, klassisk musik och gå på teater.

TEXT: CHARLOTTE MAGNUSSON
FOTO: PRIVAT

**Ida Maria trodde att
hon upplevt sin värsta
attack tills den dag då
smärtan eskalerade**

— **N**är det är som värst då vill jag bara att allt ska ta slut till varje pris. Att den kallas självmordshuvudvärk är inte konstigt – det finns ingen värre smärta, säger Ida Maria Hagström.

Hon trodde att hon upplevt sin värsta attack tills den dag då smärtan eskalerade till den grad att det kändes som att hon inte skulle klara sig. Men mer om det lite senare i texten. Sjukdomen Ida Maria relaterar till är klusterhuvudvärk som hon fick för sju år sedan. Migrän har hon haft sedan fem års ålder.

– Min mamma har haft migrän, men inte mer än ett anfall om året.

Under Ida Marias graviditet blev migränen värre, men efter att sonen fötts kände hon inte igen migränen längre; huvudvärken hade ändrat karaktär. Anfällen kom nu utan förvarning och värken satt ”fel” mot vad hon var van vid sedan tidigare. Nu satt den på ena ansiktshalvan och käken. Ögonen blev röda och näsan täpptes igen. Illamående och kräkningar kunde utebli helt.

– När man har en svår kronisk sjukdom blir man ofta expert – man måste – både gentemot sjukvården och

i förhållande till sin övriga omgivning. Så jag visste att det fanns något som hette Hortons huvudvärk (*klusterhuvudvärk, reds. anm.*) och jag kände igen symtomen. När jag sedan började svara positivt på syrgasen jag fick i ambulansen tog jag upp detta med läkarna på akuten och med min neurolog. Jag var övertygad om att det var Hortons.

”Jag har i alla fall en neurolog som jag känner mig trygg med. Det värderar jag mycket högt.”

EMELLERTID DRÖJDE DET flera år innan de fastställde diagnosen klusterhuvudvärk. Vändningen kom när hon träffade en neurolog som lyssnade och tog symtomen på allvar.

Klusterhuvudvärken har påverkat både privat- och arbetslivet. Ida Maria nämner särskilt en gång då attacken kom första dagen på det nya jobbet och ambulansen fick komma och hämta henne på kontoret.

– Det är inte många som förstår. Jag blir trött för ingenting och allting. Min son är sju år idag och han är van vid en mamma som är väldigt sjuk och det är väl det värsta. Jag önskar att jag kunde vara mer närvarande. Men det gör å andra sidan att jag är extra mycket aktiv med honom mina bra dagar.

MEN ÅTER TILL HENNES värsta attack. Det var i maj i år och Ida Maria märkte genast att denna attack var svårare än att hon skulle kunna klara av den själv hemma. Hon ringde efter ambulans och kom in till intensivakuten på Karolinska sjukhuset Solna i Stockholm.

– Där blev det kaos. Jag trodde pannbenet och ögonen höll på att göra sig fria från resten av kroppen. Jag bara skrek och klöste i ansiktet. Det var fullt med sjukvårdspersonal i rummet och de höll fast mina armar. De gav mig medicin i både

höger och vänster arm. Till slut somnade jag. Den gången trodde jag att jag skulle dö.

Vet du vad som triggar i gång respektive huvudvärk?

– Migränen har jag haft koll på. Den är väldigt klassisk; alkohol (speciellt rött vin), lukter, träningsvärk, sömnbrist och stress. Men klusterhuvudvärken har för mig varit en gåta. Vid klusterhuvudvärk får jag ofta känselbortfall och ena halvan av ansiktet hänger. Den sätter sig också på talet och jag får svårt att kommunicera. Det gör att många misstänker stroke när jag blir dålig.

Har du någon behandling som hjälper då?

– Jag har syrgas i hemmet sedan 2019. Det hjälper en del, men det är inte detsamma som syrgasen på ett sjukhus som ständigt flödar. Här kommer det bara ut syrgas om jag tar ett ordentligt andetag. Vid ytliga andetag så kommer det ingenting. Dessutom får jag bara använda den femton minuter per timme, på grund av den höga koncentrationen.



”Jag förespråkar en friskdagbok. Skriv ner vad som du tror gjorde att dagen funkade bra.”



Har du några tips att ge till andra som är drabbade?

–Var snäll mot dig själv.

Välj bort människor som inte kan eller vill förstå.

Har du bara få bra dagar i månaden så fyll dem med något positivt.

Strunta i den sociala pressen omkring dig. Bli din egen bästa vän.

Har du en läkare som inte förstår – så byt.

Många läkare pratar om att föra huvudvärksdagbok. Jag förespråkar en friskdagbok. Skriv ner vad som du tror gjorde att dagen funkade bra.

Till slut kanske du ser ett mönster.



– När jag får klusterhuvudvärk tar jag medicin, hämtar några frysklappar från frysen, ställer fram en hink, sätter på syrgasen och lägger mig mörkt i mitt sovrum. Därefter sätter jag på en ljudbok på låg volym. I den ordningen.

DE SENASTE FYRA ÅREN har klusterhuvudvärken kommit i kluster som kan vara i en vecka, ibland upp till månader i sträck. Ida Maria berättar att hon först kan ha en vecka med klusterhuvudvärk som därefter mynnar ut i ett svårt migränanfall. När attackerna inte går att bryta blir hon inskriven på neurolog-mottagningen.

Sommaren 2022 var tuff och hennes neurolog ringde ofta för att höra hur det var med henne. Vid ett av samtalen föreslog han att operation kunde vara ett alternativ.

– Äntligen, tänkte Ida Maria.

Operationen de diskuterade gällde en neuropacemaker. Ida Maria förklarar att den kan liknas vid en TENS-apparat och att det finns två olika operationer som genomförs i Sverige – antingen borrar de hål i skallbenet eller sätter in den i bakhuvudet. Ida Maria, som fick välja metod, valde den senare.

– Det går elektroder från mitt bakhuvud ner längs ryggraden. I ryggslutet har jag en inopererad Bluetooth-sändare. Jag har en fjärrkontroll som jag först måste rikta mot Bluetooth-sändaren, sedan kan jag sätta på olika program och styrkor. Programmen ställde vi in en tid efter operationen och de är helt individanpassade till mig. Det går i princip att göra hur många program som helst.

SJÄLVA OPERATIONEN SKER i vaket tillstånd för att de ska kunna kontrollera att elektroderna fungerar.

– De provade att sätta i gång elektroderna under operationen och jag skulle svara hur de kändes. Ibland gjorde det ont och då gjorde de en justering, säger Ida Maria.

Det är individuellt hur man använder neuropacemakern, förebyggande och/eller vid attacker; man får prova sig fram. Det tar ungefär ett år innan man kan avgöra om operationen har någon effekt. För Ida Maria har det nu gått mer än ett år sedan operationen genomfördes, men än märker hon inte av så stor skillnad.

– Neuropacemakern gör mig väldigt trött. Det är som att ha en bisvärm i bakhuvudet. Mest har jag på den förebyggande. Det finns också tysta program att ställa in, som inte surrar, men jag mår illa av dem så de programmen använder jag inte.

Förhoppningen finns dock fortfarande kvar hos henne att en dag bli av med klusterhuvudvärken.

– Jag har i alla fall en neurolog som jag känner mig trygg med. Det värderar jag mycket högt.

– Idag håller jag på att läsa in mig på sambandet mellan kost och huvudvärk, och jag samlar just nu kunskap och ork att genomföra det.

Har operationen påverkat dig på något annat sätt?

– Jag kan inte göra magnetröntgen längre och har även ett speciellt pass när jag reser. Jag får gå vid sidan av alla i tullen. ■



*Tydliga genus-
skillnader i
beskrivningen av
långvarig smärta.*

**”KVINNOR
är gnälliga
MÄN
ska bita ihop”**

TEXT: KAJSA ASP JONSON
FOTO: PRIVAT, ADOBE STOCK

Förväntningar, normer och kulturella mönster har stor betydelse för hur långvarig smärta beskrivs, och det finns risk att detta även påverkar bemötandet från vården. Män ”ska” vara tåliga, inte prata om sin smärta och inte söka hjälp, medan kvinnor förväntas vara verbala och emotionella. Samtidigt uppfattas kvinnor ibland som gnälliga när de söker vård, pratar om sin smärta eller söker stöd hos andra – trots att socialt stöd i andra sammanhang anses vara en viktig strategi för att hantera sin smärta. Ämnet är stort och komplext, och mönstren och könsskillnaderna i vår sociala miljö är ofta så etablerade att vi inte ens tänker på dem. Anke Samulowitz har undersökt samband mellan genusnormer, bemötande och socialt stöd, i kontexten långvarig smärta. I sin avhandling beskriver hon hur olika förväntningarna och beskrivningen av smärta är, utifrån genusperspektiv och existerande normer.





Anke Samulowitz är göteborgsforskaren som djupdykt i att smärta beskrivs olika hos män respektive kvinnor.



Män trodde att de skulle ha blivit bemötta med mer förståelse och empati om de hade varit kvinnor.

Upplevelsen av smärta är subjektiv och kan tolkas olika, både av den drabbade patienten och av andra, till exempel närstående och vårdpersonal. Forskning inom området är viktig för att öka medvetenheten kring detta, och förbättra bemötandet mellan människor – inte minst inom vården, säger Anke Samulowitz.

I sitt avhandlingsarbete om långvarig smärta ur ett genusperspektiv har hon bland annat sett att kvinnor och män beskrivs på olika sätt i vetenskapliga artiklar. Män beskrivs som självständiga och autonoma, de ska ”bita ihop” och inte prata om sina problem. Samtidigt förväntas kvinnor anpassa sitt liv efter smärtan, sköta sin egenvård och ta hand om sig själva, men de beskrivs ändå inte som självständiga. Emotionellt socialt stöd förknippas traditionellt sett med kvinnor, som förväntas använda stödet (ofta från sina väninnor och medsystor) för att hantera sin smärta. De förväntas ha bättre kroppskänedom än män och vara bättre på att med ord beskriva sin smärta. Samtidigt har många kvinnor fått höra att de överdriver och pratar för mycket om sina problem. Normerna kan alltså även vara väldigt motsägelsefulla.

En av frågorna som Anke Samulowitz ställde i samband med sitt avhandlingsarbete handlade om huruvida deltagarna i en studie trodde att de skulle

ha blivit bemötta annorlunda om de hade varit av det andra könet, det vill säga om en kvinna skulle varit man, respektive om en man skulle varit kvinna – det svarade alla ja på.

– Kvinnorna trodde att de skulle ha blivit lyssnade på i större utsträckning, och fått behandling snabbare om de hade varit män. Männen berättade om vilka förväntningar de kände från omgivningen, till exempel att de skulle vara stora och starka, och inte visa sin smärta. De trodde att de skulle ha blivit bemötta med mer förståelse och empati om de hade varit kvinnor.

LÅNGVARIG SMÄRTA ÄR EN svår utmaning för såväl patienter som närstående. Att leva med långvarig smärtproblematik påverkar arbetsförmåga, sociala relationer och livskvalitet – och mycket mer. Ofta tvingar smärtan och hanteringen av den, liksom förebyggande åtgärder och strategier, både den drabbade och dess närstående att avstå från roliga saker och sociala sammanhang. Det kan vara svårt att planera det gemensamma livet eftersom man aldrig vet när smärtan kommer och sätter käppar i hjulet.

Dessutom är smärta alltid subjektiv. Forskning visar att det finns könsskillnader som kan påverka smärtkänsligheten, hur smärta upplevs och hur olika individer reagerar på smärtläkemedel. Delvis kan skillnaderna bero på genetiska eller hormonella

orsaker men psykologiska och sociala faktorer, som exempelvis genusnormer, spelar också in. Den personliga upplevelsen är central i all smärtbehandling.

HANDLINGSKRAFTIGA MÄN – känsliga kvinnor. Medan kvinnor beskrivs som känsliga och förväntas söka inre förklaringar och anpassa sitt liv efter smärtan, beskrivs männen som smärttåliga och förväntas söka efter orsaker utanför sig själva, till exempel faktorer som har med jobbet eller andra yttre omständigheter att göra. De förväntas även att stå på sig och kräva behandlingsalternativ i större utsträckning än kvinnor. Anke Samulowitz konstaterar att det är så de ofta framställs men den bild och de förväntningar som beskrivs kan vara långt ifrån sanningen – vi är ju alla olika. En ökad medvetenhet kring förutfattade meningar, könsnormer och förlegade traditioner ser hon som viktiga steg i riktning mot ett mer jämlikt samhälle och en mer personcentrerad jämlik vård.

Även personal inom hälso- och sjukvården behöver ökad medvetenhet och kunskap. De behöver också stöd för att på ett bättre sätt kunna bemöta och behandla individer med långvarig smärta. Många upplever att det är en stor utmaning, och svårt att hitta ett balanserat förhållningssätt där man tillsammans gör vad man kan för att göra livet bättre för individen med huvudvärksproblematik, även om man inte fullt ut kan bota smärtan eller grundorsakerna till den. Många komplexa diagnoser där långvarig smärta är en dominerande del, såsom migrän och fibromyalgi, är också mer förknippade med kvinnor än med män. Det är också ett faktum som kan påverka både patientens och vårdpersonalens inställning till diagnosen och hur den hanteras.

– Vi behöver mer kunskap och vi behöver även veta mer om hur vi på bästa sätt kan erbjuda personalen stöd, menar hon. Det kan till exempel handla om att avsätta mer tid för reflektion och diskussion, skapa förutsättningar för att stötta varandra och ha en tillåtande atmosfär på arbetsplatsen, så att alla känner sig trygga och vågar bjuda på sig själva. Vi ser Sverige som ett föregångsland vad gäller jämställdhet och det kan vara jobbigt att ta till sig att man faktiskt har fördomar. Men det är mänskligt och naturligt att ha förutfattade meningar – vi behöver hjälpa varandra att se dem.

MER FORSKNING BEHÖVS. Anke Samulowitz är utbildad sjukgymnast och psykolog och arbetar som regionutvecklare vid *Kunskapscentrum för jämlik vård* i Västra Götalandsregionen. Där arbetar hon med omotiverade skillnader i hälso- och sjukvården, kopplat till exempelvis kön, ålder, ursprung, funktionsnedsättning, utbildningsgrad och socioekonomiska förutsättningar. Hon kombinerar detta med forskningsarbete inom området, och menar att genusnormer

är en viktig aspekt att ta in i all forskning, vård och vårdutveckling. En ökad medvetenhet om normer

och mönster kopplade till genusperspektivet kan hjälpa hälso- och sjukvårdspersonalen till ett mer jämlikt bemötande av såväl patienter som arbetskamrater.

– Det finns ett stort behov av forskning om genusperspektiv inom vården, inte minst när det gäller långvarig smärta och komplexa diagnoser, menar hon. Det är oerhört spännande, och det finns många aspekter att studera.

– Även utifrån personalperspektivet är detta ett jätteviktigt område. Vi behöver reflektera kring hur vi tänker och bemöter människor i ett större perspektiv. Relationerna och kulturen på arbetsplatsen spiller över på hur vi bemöter patienterna. Normerna finns överallt, och vi behöver lyfta blicken för att se dem, avslutar Anke Samulowitz. ■

Män "ska" vara tåliga, inte prata om sin smärta och inte söka hjälp, medan kvinnor förväntas vara verbala och emotionella.

Kvinnorna trodde att de skulle ha blivit lyssnade på i större utsträckning, och fått behandling snabbare om de hade varit män.

Den personliga upplevelsen är central i all smärtbehandling.

*Vård måste erbjudas utifrån
individuella behov istället för de behov
vi tror att män och kvinnor har.*

Avhandling om smärta, genusnormer och psykosociala resurser

TEXT: KAJSA ASP JONSON
FOTO: PRIVAT

Titeln på Anke Samulowitz avhandling är *"Pain, gender norms and psychosocial resources. A critical appraisal of taken for granted ideas on men and women with pain"*. Den består av fyra delarbeten: två befolkningsstudier, en litteraturstudie och en intervjustudie med patienter som deltagit i multimodal smärtherehabilitering. Disputationen skedde i februari 2023.

TRADITIONER OCH KULTUR. Redan som barn blir flickor och pojkar bemötta på olika sätt, till exempel kring sitt beteende och samspel med andra, sitt rörelsemönster och hur man leker. Och när ett barn ramlar och slår sig är det vanligare att flickor tas omhand genom att man pratar, tröstar och resonerar kring vad det var som hände och varför. Pojkar uppmanas oftare att resa sig upp, borsta av sig gruset och gå vidare, och inte känna efter för mycket.

– Det här mönstret känner vi även igen hos

vuxna. Men vi behöver se förbi det, ha ett medvetet och personcentrerat förhållningssätt, och erbjuda vård utifrån individuella behov – istället för de behov vi tror och förutsätter att kvinnor och män har, poängterar Anke Samulowitz.

Hon konstaterar också att normer är kopplade till sammanhang, kulturer och tradition, alltså kontextuella och kulturbundna. Hon menar att det verkar som att de mest traditionella normerna är globala, men ser också att genusnormerna förändras successivt.

ANKE SAMULOWITZ HAR goda förhoppningar om att normerna förändras med tiden så att samhället blir allt mer jämställt, bland annat eftersom ämnet får ett allt större utrymme i samhällsdiskussionerna, och de stereotypa bilderna av hur man "ska vara" som man respektive kvinna sakta men säkert håller på att luckras upp. På senare tid har även orealistiska maskulinitetsnormer och mäns psykiska hälsa lyfts fram i media.

Röster höjs för att kvinnor och män ska få vård på lika villkor. Ibland innebär det att erbjuda olika behandlingar, exempelvis på grund av olika hormonella förutsättningar. Men det har också blivit allt vanligare att till exempel belysa kvinnors upplevelser av att de inte blir tagna på allvar i vården, vilket är en viktig och grundläggande förutsättning för goda relationer och högkvalitativ vård. ■

*Redan som barn
blir flickor och
pojkar bemötta
på olika sätt.*

Anke Samulowitz
har forskat på
långvarig
smärta ur ett
genusperspektiv.

Adressändring

Har du ny mejladress
eller postadress?

➡ Glöm inte att
meddela kansliet!



ADOBE STOCK

VARMT TACK YVONNE!



ADOBE STOCK

Vid månadskiftet oktober–november gick vår medarbetare Yvonne Sandin i pension efter tolv år som ekonomiansvarig inom Huvudvärksförbundet. Yvonne har varit en mycket uppskattad medarbetare, noggrann, effektiv, hjälpsam och omtänksam. Hon kunde förklara ekonomin på ett sätt så att alla förstod!

Vi önskar Yvonne allt gott i den nya tillvaron som pensionär!

Huvudvärksförbundet

*Ewy Thörnqvist är
Huvudvärksförbundets nya kanslichef
som började hos oss i oktober.*

NYFIKEN PÅ...

Ewy Thörnqvist



Berätta – vem är Ewy Thörnqvist?

– Jag är en folkhälsostrateg och har ägnat snart fyra årtionden åt att utveckla och implementera strategier för att förbättra välmåendet hos befolkningen. Mina kunskaper och erfarenheter sträcker sig över en rad olika områden, inklusive folkhälsoförvaltning, hälsofrämjande arbete och folkhälsopolitik.

Var har du arbetat tidigare?

– I både offentlig och privat sektor. Jag har erfarenhet av att leda team och projekt och har samarbetat med olika intressenter inom hälso- och sjukvårdssektorn. Under min karriär har jag varit involverad i flera framgångsrika folkhälsoprojekt och har genom dessa bidragit till att skapa positiva förändringar inom hälsoområdet.

Är det något som du brinner lite extra för?

– Jag har en passion för att förbättra människors livskvalitet och främja en

hälsosam livsstil. Jag tror på vikten av att arbeta tvärvetenskapligt – samarbeta och samverka över olika sektorer – för att uppnå effektiva folkhälsoresultat.

Finns det något av det som du bidragit med i tidigare arbeten som du kan föra över till Huvudvärksförbundet?

– Genom mitt engagemang och olika insatser hoppas jag att jag bidragit till att forma folkhälsoagendan och främja en hälsosam samhällsutveckling. Jag hoppas få fortsätta med det här på Huvudvärksförbundet så att folkhälsan ska fortsätta att förbättras – för alla. Lärdomen från andra frivilligorganisationer är att det är viktigt att ha god kännedom om frågan, fältet man agerar på och politik på olika nivåer. Och med den kunskapen göra sig relevant för uppdragsgivare, allmänhet och politiker – om man verkligen vill göra skillnad. ■

Medlemsavgiften

2024

I november skickades fakturan ut för medlemsavgiften 2024. Hör av dig till kansliet om du inte har fått någon faktura!



ADOBE STOCK

Tack för att
du stödjer
vårt arbete!



KALLELSE TILL FÖRBUNDSSTÄMMAN 2024

Härmed kallas föreningarna till Huvudvärksförbundets stämma 2024. Se mer i särskild information som sänds per e-post till varje förening.

NÄR: Söndag 5 maj 2024.

PLATS: Distans.

ANMÄLAN:

Föreningarna ska anmäla sina ombud och ersättare senast 40 dagar före stämmans början – senast 26 mars.

MOTIONER:

Motioner till stämman ska vara skriftliga och inlämnade till förbundsstyrelsen senast 60 dagar före stämman – senast 6 mars.

STÄMMOHANDLINGAR:

Stadgeenliga stämmohandlingar kommer att tillsändas samtliga anmälda ombud 30 dagar före stämman – senast 5 april.

OMBUD:

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

Varmt välkomna!

GRATIS RÅDGIVNING

Huvudvärksförbundet har två expertrådgivare: huvudvärkssjuksköterska och arbetsrättsexpert. Som medlem får du gratis hjälp av dem. Du når dem genom att mejla din fråga till: radgivning@huvudvarksforbundet.se På måndagar kl 9.00–10.00 kan du även ringa direkt till huvudvärkssjuksköterskan Monicha Norén, tel 08-120 797 60.



Huvudvärks-
sjuksköterska
Monicha Norén



Arbetsrättsexpert
Annette Carlén



ADOBE STOCK

FÖLJ OSS PÅ:
FACEBOOK
OCH
INSTAGRAM!

Medlemssidor

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.



HUVUDJOURNALEN på arbetsplatsen

Vill du att din arbetsplats får ett exemplar av HuvudJournalen?

MEJLA TILL:
huvudjournalen@huvudvarksforbundet.se

För att komma i kontakt med HuvudJournalen – mejla till:

huvudjournalen@huvudvarksforbundet.se

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 hjälpa till i en förening?

Ta kontakt med din förening för att höra vad du kan göra! Det finns olika sätt man kan vara med och bidra på. Saknas det förening där du bor och du vill vara med och starta upp en – hör av dig till kansliet!



ADOBE STOCK

Skaffat ny
mejladress?

Glöm inte
meddela oss!

Beställ
kostnads-
fritt



ADOBE STOCK

Har vi rätt kontakt- uppgifter 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.

Migrän är mer än bara huvudvärk. Migrän är oro och spänningar. Det är missade arbetsdagar, dejter, födelsedagskalas och utflykter. Och mycket mer som gör vardagen tuffare än vad den borde vara.

Svår migrän kan ha stor negativ påverkan på det sociala livet och familjelivet^{1,2}

De med migrän har upp till fyra gånger högre risk att få depression³

Mer än 90% av de med migrän kan inte fungera normalt under migränanfallen⁴



97%

av de med migrän uppger att sjukdomen påverkar dem negativt känslomässigt⁵

63%

av de med migrän uppger att sjukdomen har gjort det svårare att hålla ihop relationer²

33,7%

av de med migrän uppger att de har förlorat vänner på grund av sin sjukdom²

Besök Lundbecks sajt om migrän – [alltommigrän.se](https://alltommigran.se) ⚡

Lundbeck – vi forskar för hjärnans skull

Vårt mål är att förbättra hjärnhälsan. Därför har vi bedrivit forskning inom neurovetenskap i över 70 år och utvecklat några av världens mest använda behandlingar för hjärnsjukdomar. Ingen ska hindras från att leva ett normalt och meningsfullt liv på grund av en hjärnsjukdom.



Avsändare

Huvudvärksförbundet
Sankt Göransgatan 84, 3 tr
112 38 Stockholm

BEGRÄNSAD
EFTERSÄNDNING
Vid definitiv eftersändning återsänds

HAR DU OCKSÅ
HUVUDVÄRK?



HUVUDVÄRKSFÖRBUNDET

Skanna
QR-koden

**VÄLKOMMEN
SOM
MEDLEM!**

 huvudvarksforbundet.se