

HUVUD

JOURNALEN



BLI MEDLEM I HUVUDVÄRKSFÖRBUNDET

Din tidning från
Huvudvärksförbundet

NR 137 | 2024

EN KVÄLL OM
HUVUDVÄRK
– KUNSKAP GER FRISKARE LIV

VIKTEN
AV
PATIENT-
ORGANISA-
TIONER

*Vilken påverkan
har ungdomars
MATVANOR på
huvudvärken?*

Intressepolitiskt
arbete i Skåne

Migränens
olika **FASER**

Känn hjärtat slå, inte huvudet



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



Lär dig hur livet med migrän kan underlättas.

alltommigrän.se ⚡

Ökat intresse för huvudvärk i samhället



FOTO: ANNA RUT FRIDHOLM

Nu har snart ett år gått igen, och känslan är ju att tiden går fortare ju äldre man blir. I skrivande stund är det början av november och lite vitt på backen utanför fönstret. Vintern är verkligen inte min favoritårstid, men jag tycker samtidigt att det är något fint med att naturen går till vila.

Arbetsmässigt är inte november och december någon viloperiod, tvärtom. Jag och mina företrädare på ordförandeposten har nog många gånger skrivit om att vi i förbundet känner av ett ökat tryck på många sätt i våra frågor – och min känsla är att det är ett ständigt ökande intresse för huvudvärk i samhället, i synnerhet för migrän. Det gäller inte minst intresset från läkemedelsbolagen, där det finns en stark önskan om att koppla ihop oss med sjukvården, forskningen och industrin på ett tydligare sätt. Vi kan bidra med det så viktiga patientperspektivet, och vi når många drabbade människor. Vi patientorganisationer har en viktig uppgift på flera sätt (*läs mer på sidan 7*).

Inom migränområdet finns en unik samverkan mellan sex olika läkemedelsbolag vad gäller informations- och påverkansarbete. Ett aktuellt exempel är föreläsningsserien "Lider du av migrän?" som under hösten arrangerats i Lund, Helsingborg och Stockholm. Arrangörer har varit tre av de samverkande bolagen, med Huvudvärksförbundet som en medaktör "i kulisserna" på

lite olika sätt. Jag var själv med i publiken i Stockholm på Oscarsteatern och fick vara med om en kväll som inte bara var informativ och pedagogisk, utan också berörande och underhållande (*läs mer på sidan 22*). Ett av proffsen på scenen var "vår egen" huvudvärkssjuksköterska Monicha Norén. Tack till alla som bidrog till arrangemanget – både på plats i salongen och i förberedelserna.

Jag känner en uppriktig vilja från industrin att samtala och samverka med oss. En utmaning för oss är att med våra knappa resurser kunna svara upp – men – samverkan vinner vi alla på i slutändan.

Avslutningsvis vill jag önska alla en **God Jul och ett Gott Nytt År!** Hoppas ni alla får fina och vilsamma helger.

JOHAN LOOCK
Förbundsordförande

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

HUVUDVÄRKSFÖRBUNDET



HUVUDVÄRKSFÖRBUNDET



ADOBE STOCK

TELEFON:
08-120 797 60

TELEFONID:
Tisdag-torsdag 10.30–11.30

E-POST:
kansliet@huvudvarksforbundet.se

HEMSIDA:
www.huvudvarksforbundet.se

POSTADRESS:
Sankt Göransgatan 84, 3 tr
112 38 Stockholm



LÄNSFÖRENINGAR

BLEKINGE

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

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

SÖRMLAND

sormland@huvudvarksforbundet.se

UPPSALA

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

VÄSTERBOTTEN

Kontaktperson: Britt Kastrén
norrland@huvudvarksforbundet.se

VÄSTERNORRLAND

norrland@huvudvarksforbundet.se

VÄSTMANLAND

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

VÄSTRA GÖTALAND

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

Välkommen ATT BLI MEDLEM!

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

Medlemsavgift/år

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 Migrärförbundet och 2016
antogs namnet Huvudvärksförbundet.



HUVUD JOURNALEN

7.



16.



HuvudJournalen 137

INNEHÅLL #137

7

Varför är det så viktigt med patientorganisationer?

Föreningslivet idag ser inte ut som det gjorde förr. Intresset att engagera sig minskar samtidigt som patientorganisationerna fyller en central funktion och är viktig för alla de som är drabbade av en sjukdom. Vad ska man göra för föreningslivets fortsatta existens?

14

Migränens olika faser

Ett migränanfall delas in i fyra olika faser: prodromalfas, aurafas, huvudvärksfas och postdromalfas. Att lära sig förstå vad dessa faser innebär kan öka förståelsen för sjukdomen.

16

Bra skolmat – mindre huvudvärk

Under uppväxten lägger våra vanor en viktig grund för hälsan genom hela livet. Skolmaten är en del för att skapa förutsättningar för barn och ungas hälsa.

22

En kväll om huvudvärk

Det bjöds in till en utbildningskväll, på Oscars-teatern i Stockholm, för att hjälpa personer med huvudvärk att må bättre. Mer kunskap kan ge friskare liv. På scen stod tre inspirerande föreläsare som gav publiken värdefull kunskap.

HUVUDJOURNALEN – ges ut fyra gånger per år av Huvudvärksförbundet

KONTAKTA REDAKTIONEN:
huvudjournalen@huvudvarksforbundet.se

ÖVRIGA KONTAKTUPPGIFTER
Se Huvudvärksförbundet

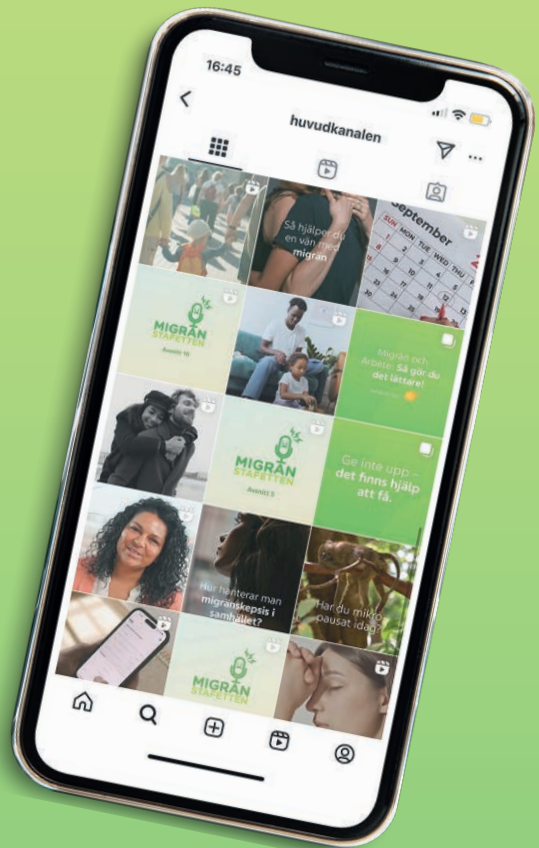
REDAKTÖR
Charlotte Magnusson
ANSVARIG UTGIVARE
Johan Looch
LAYOUT
Charlotte Magnusson
KORREKTUR
Kerstin Svedberg

ANNONSBOKNING
huvudjournalen@huvudvarksforbundet.se
TRYCKERI
Printing By Wind
ISSN 2001-8967
NÄSTA NUMMER 138
kommer ut vecka 13

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



Ge inte upp – det finns hjälp att få



På Tevas Instagramkonto **Huvudkanalen** delar vi personliga berättelser, handfasta råd, bra självhjälpssverktyg och mycket mer om migrän.

Scanna QR-koden för att komma till Huvudkanalen på Instagram.



På **Överlevnadsguiden för migrändrabbade** får du råd om vad du kan göra och hur du kan söka hjälp för att få ett välfungerande liv igen.

Besök teva.se/migran/overlevnadsguiden eller scanna QR-koden.



Varför är det så viktigt med patientorganisationer?

Patientorganisationer fyller en viktig funktion och de behövs. Samtidigt ser föreningslivet idag inte ut som förr med bristande medlemsantal och engagemang. Hur ska man jobba för att få föreningslivet att blomstra igen?

TEXT: CHARLOTTE MAGNUSSON
FOTO: ADOBE STOCK, ANNA RUT FRIDHOLM

Föreningslivet idag ser inte ut som det gjorde för flera år sedan. Det är nya och andra tider nu och patientorganisationer får det allt svårare.

Intresset minskar för att komma på aktiviteter, sviktande medlemsantal och föreningar som har problem med att rekrytera personer till styrelsearbete är några av svårigheterna att brottas med.

– Alla vi som på ett eller annat sätt är drabbade eller påverkade av en sjukdom eller ett funktionshinder behöver samla oss och tillsammans bli en stark röst i samhället, säger Johan Looock, ordförande i Huvudvärksförbundet. Det handlar om att sprida kunskap och information, lyfta viktiga och aktuella frågor och bedriva ett påverkansarbete för att förbättra livet för de som är drabbade.

EN STOR FÖRÄNDRING verkade ske efter pandemin då verksamheter fick ställas in och det har lett till att medlemmar inte längre är lika angelägna om att träffas och gå på aktiviteter. En del möten har kunnat ställas om till digitala träffar, men för många är det inte samma sak och det ger inte lika mycket av den gemenskap som kan behövas när man har en allvarlig sjukdom.

Vilken nytta och glädje kan medlemmar ha av en patientorganisation?

– Jag tror att många av oss som är medlemmar i en patientorganisation började engagera oss för att vi ville träffa andra "likasinnade", svarar Johan Looock. Att kunna dela erfarenheter med vänner, att bli lyssnad på och förstådd är viktigt. Jag har fått många bevis på att ett



”Vi behöver hela tiden förmedla att Huvudvärksförbundet med vårt patientperspektiv är en viktig pusselbit i en större helhet.”



medlemskap i en patientorganisation kan innebära en ökad livskvalitet för människor. Många har säkert också gått med för att man vill få råd och information om till exempel olika behandlingsmetoder.

Om man ser det på en mer övergripande nivå – vad är då viktigt?

– För alla patientorganisationer är det viktigt att ”synas” och vara med och påverka exempelvis sjukvården och beslutsfattare, och att delta i olika sammanhang. Det är ett långsiktigt arbete som ibland kan vara svårt att se omedelbara effekter av men är jätteviktigt för att åstadkomma förändringar i samhället. Så det finns en stor nytta med ett medlemskap i en patientorganisation.

HUVUDVÄRKSFÖRBUNDET FÅR OFTA höra från medlemmar hur bra det är att vi finns och hur mycket vi betyder för dem; att vi sprider information om huvudvärk och hur det är att leva med denna sjukdom (som många fortfarande förringar genom att säga att det är **bara lite huvudvärk**), de får lära sig mer om de olika huvudvärkssjukdomarna och får möjlighet att träffa och läsa om andra i liknande situationer. Många känner sig ensamma med sin sjukdom, men upptäcker att de är inte ensamma – de får andra att relatera till. Det kan göra stor skillnad att få prata med någon som vet hur det är. Så vad skulle då hända om patientorganisationerna inte kan fortsätta sina verksamheter utan försvinner på sikt?

– Jag tänker att det förutom på ett personligt plan för många människor; också innebär att vår gemensamma röst försvagas. En redan skör och

utsatt grupp riskerar att bli än mer marginaliserad, säger Johan Looch.

Vilken kunskap kan gå förlorad?

– I alla organisationer finns samlad kunskap och olika erfarenheter. Om jag ska ta ett konkret exempel så har HuvudJournalen genom åren skildrat och uppmärksammat bland annat livsberättelser, aktuell forskning och olika behandlingsformer ur ett patientperspektiv. Det är ett fantastiskt arkiv.

Hur skulle det till exempel kunna drabba personer med huvudvärk? Kan det påverka så att det kan bli svårare att få tillgång till läkare som har kunskap om huvudvärk och ge sämre behandlingar/mediciner?

– Jag tror att om man får en känsla av att ”ingen för min talan”, eller ”ingen förstår mina problem” – så kan det få förödande konsekvenser på individnivå. Om man tittar på en mer övergripande nivå, så kan vi i förbundet konstatera att det hänt jättemycket bara under de senaste åren vad gäller synen på huvudvärkssjukdomar. Går vi tillbaka några decennier i tiden så är det närmast en revolution. Men det finns mycket kvar att göra vad gäller till exempel kunskap inom vården, mer träffsäkra läkemedel och behandlingar samt – inte minst – vad gäller attityder i samhället. Huvudvärksförbundet är en organisation som, tillsammans med andra, gör skillnad.

Kan du ge några bra exempel på vad Huvudvärksförbundet gör för personer som har huvudvärk?

– Det får bli ett litet axplock. Vi erbjuder kostnadsfri rådgivning till medlemmar, vi informerar och inspirerar genom framför allt HuvudJournalen, vi deltar i olika samråds- och referensgrupper, vi samverkar med andra aktörer som till exempel andra patientorganisationer, sjukvårdspersonal och läkemedelsbolag, och vi deltar i olika arrangemang. Under 2024 har vi bland annat deltagit i Patientriksdagen och Neurologiveckan samt medverkat i ett webinarium och i några seminarier.

FÖRENINGSLIVET SER UT ATT gå en annan framtid till mötes och vi måste fundera över och lösa hur vi kan ta föreningslivet in i den ”nya” tiden – för patientorganisationer behövs. De fyller dels en viktig social roll för många och dels behövs de för att hjälpa personer med sjukdomar på olika sätt. Ett exempel är i Stockholm där Vårdval specialiserad neurologi skulle försvinna vilket kunde leda till att personer förlorade sin läkarkontakt och riskerade att stå utan medicinsk behandling. Både Huvudvärksföreningen Stockholm och Klusterhuvudvärksföreningen jobbade intensivt för att detta inte skulle ske och det gav positivt resultat: vårdvalet får nu vara kvar. Ett annat

exempel är våra föreningar på västkusten som har fått vara med på olika sätt i arbetet med Regional migränmottagning Sahlgrenska och med Migränappen.

Hur ser du på framtiden?

– I Sverige har vi en lång tradition av att bilda föreningar och tillsammans med andra driva olika frågor. Man kan ändå konstatera att det traditionella sättet att samverka och engagera sig i föreningar är svårt att få till idag – det är uppenbart inom de flesta områden. Att lägga timmar på möten, skriva protokoll och verksamhetsberättelser, göra en budget och så vidare, är inte särskilt attraktivt. Det är en faktor i sammanhanget, tror jag, den traditionella föreningen är helt enkelt inte i takt med tiden, säger Johan Looch.

Vad behövs då för att intresset för patientorganisationer ska öka?

– Det brister inte vad gäller intresse och engagemang i sakfrågor – utmaningen är hur vi gör för att kanalisera detta på bästa sätt. Många av våra föreningar är kreativa, vi behöver lära av

varandra. Sviktande medlemsantal är det många förbund och föreningar som känner av. Alla patientorganisationer måste vara relevanta för medlemmarna och för alla de som, i vårt fall, är drabbade av huvudvärk. Den diskussionen måste vara levande, vi får inte stagnera.

Hur kan Huvudvärksförbundet jobba vidare?

– Jag tycker ofta att våra frågor inom Huvudvärksförbundet ligger helt rätt i tiden. Vi ska vara en del av det stora och relativt nya intresset för hjärnan och hjärnforskning, och vi ska ”surfa på den vågen”. Så mycket återstår att kartlägga och förstå av alla de processer som pågår i vår hjärna. Är vi framgångsrika i detta, så tror jag också att intresset för vår patientorganisation kommer att öka. Det har ju också hänt så mycket vad gäller läkemedel, och vi märker tydligt att vi är en viktig samarbetspartner för läkemedelsbolagen. Vi behöver hela tiden förmedla att Huvudvärksförbundet med vårt patientperspektiv är en viktig pusselbit i en större helhet. ■

”En faktor i sammanhanget är att den traditionella föreningen helt enkelt inte är i takt med tiden. Däremot tror jag inte att det brister vad gäller intresse och engagemang i sakfrågor, utmaningen är hur vi gör för att kanalisera detta på bästa sätt.”



KLUSTERHUVUDVÄRK: upptäckt tecken på inflammation i vävnad

Nya resultat visar att patienter med klusterhuvudvärk hade ökade nivåer av inflammatoriska markörer.

Forskare vid Karolinska Institutet har genom att analysera inflammatoriska markörer i blod och cerebrospinalvätska sett tecken på inflammation i vävnad från patienter med klusterhuvudvärk – specifikt i proverna från nervsystemet.

Dessa nya resultat visar att patienter med klusterhuvudvärk har ökade nivåer av flera inflammatoriska markörer, främst kemokiner, i cerebrospinalvätskan (ryggmärgsvätskan).

– Ökningen kan observeras både i den aktiva fasen av sjukdomen (när patienterna upplever dagliga huvudvärksattacker) och under remissionsperioder (definierade som längre perioder då patienterna är symtomfria), säger Caroline Ran, forskningsspecialist vid centrum för klusterhuvudvärk, institutionen för neurovetenskap, och huvudförfattare till studien.

Analys av inflammatoriska markörer i blodet visar samtidigt en minskning av samma markörer i serum. Det skulle kunna vara att en kemokingradient som koncentrerar inflammationen till nervsystemet har bildats.

– Det här är den första rapporterade screeningen av cytokiner i cerebrospinalvätskan från patienter med klusterhuvudvärk. Studien ger en översikt över de inflammatoriska processer som kan vara inblandade i sjukdomens patofysiologi, säger Andrea Carmine Belin, huvudforskare vid samma avdelning och medförfattare till artikeln.

– Vi visar också att inflammationen pågår oavsett sjukdomstillstånd, vilket är viktigt för att förstå både de underliggande mekanismerna och möjligheten att kunna utforma nya behandlingar i framtiden, fortsätter hon.

CAROLINE RAN BERÄTTAR att nu vill de gå vidare och specifikt utforska vilka celler som gett upphov till ökningen av kemokiner i nervsystemet, samt noggrant karakterisera de funktionella aspekterna av ökningen.

Studien publicerades nyligen i *The Journal of Headache and Pain*. Huvudsakliga samarbetspartners för studien är Institutionen för klinisk neurovetenskap vid Karolinska Institutet och Medicinsk enhet för Neurologi vid Karolinska Universitetssjukhuset. Studiens huvudfinansierare är Mellby Gårds stiftelse och Hjärnfonden. ■

**Kemokiner är inflammatoriska molekyler vilkas funktion är att attrahera leukocyter till det inflammerade området.*

Källa: Nyheter från Karolinska Institutet



2024 CLUSTER HEADACHE AWARD gick till Sverige

För första gången på tjugo år gick priset Cluster Headache Award till Sverige. Priset ges till den artikel som utsetts till bästa vetenskapliga artikel om klusterhuvudvärk som publicerats föregående år (juni 2023 till maj 2024). Författare till artikeln "MERTK in the rat trigeminal system: a potential novel target for cluster headache?" är Jacob Edvinsson, Caroline Ran, Felicia Jennysdotter Olofsgård, Anna Steinberg, Lars Edvinsson och Andrea Carmine Belin.

Prisceremonin ägde rum i London under "20th Migraine Trust International Symposium 2024", den 8 september 2024. Jacob Edvinsson, från Lunds universitet, (den ena av försteförfattarna, den andra är Caroline Ran från Karolinska Institutet) höll en tio minuter lång plenarföreläsning om de viktigaste resultaten av studien.

Cluster Headache Award finansieras av Headache Science & Neurorehabilitation Unit vid IRCCS Mondino Foundation i Pavia, som ett erkännande av den bästa vetenskapliga artikeln som publicerats om klusterhuvudvärk föregående år.

Källa: Nyheter från Karolinska Institutet

”Upptäckterna, hoppas forskargruppen, kommer att gynna patienter som lider av svår kronisk smärta, inklusive trigeminusneuralgi och klusterhuvudvärk, för vilka behandlingsalternativen fortfarande är begränsade.”

Studie ger hopp till personer med kronisk smärta

En ny stor kartläggning av genetisk aktivitet för att förstå orsakerna till kronisk smärta har utvecklats av forskare vid Karolinska Institutet.



Forskarna bakom den nya studien har utvecklat en innovativ atlas över det somatosensoriska systemet vid neuropatisk smärta, kallad iPain, med fokus på dorsalnervsganglierna och trigeminusganglierna.

– Vår atlas kombinerar data från flera källor och olika modeller för kronisk smärta. Detta omfattande angreppssätt gör det möjligt för oss att analysera hur celler i det somatosensoriska systemet förändras under utvecklingen av ett kroniskt smärttillstånd, säger Saida Hadjab, forskargrupsledare vid institutionen för neurovetenskap, Karolinska Institutet, som lett studien.

– Med hjälp av vår atlas identifierade vi olika smärtrelaterade fenotypiska tillstånd hos nociceptorer (smärtekänsliga nervceller) som är konsekventa i olika smärtmodeller, säger Prach Techameena, doktorand i neurobiologi vid Hadjab Lab, KI.

LÄNGE HAR FORSKARE kämpat för att förstå de komplexa mekanismerna bakom neuropatisk smärta efter nervskada. Det är ett globalt problem som drabbar miljontals människor. De behandlingar som nu finns bygger många gånger på opioider vilka är förknippade med begränsad effektivitet och flera biverkningar (inklusive risken för beroende). Även om nya mediciner testas i kliniska prövningar, fokuserar de i allmänhet på att rikta in sig på en enda väg inom en bredare och mer komplex smärtfenotyp.

DESSA NYA FYND LEDDE TILL att man upptäckte ett specifikt tillstånd som markerar smärtans varaktighet i alla analyserade modeller för kronisk smärta.

– Vi fann att detta varaktiga smärttillstånd är associerat med genuppsättningar i nociceptorer som vanligtvis finns i senescenta celler, som vanligtvis förknippas med åldrande, spelar en ny roll vid kroniska sjukdomar i nervsystemet, även hos unga individer, säger Saida Hadjab.

Forskarnas upptäckt validerades genom studier på djurmodeller och mänskliga patienter med kronisk smärta, inklusive de som lider av diabetisk neuropati.

TEAMET UTFORSKADE DEN terapeutiska potentialen för att rikta in sig på senescenta celler hos möss med hjälp av etablerade senolytiska föreningar och nya proteolysriktade chimärer (PROTAC).

– Att ge behandlingen en vecka efter skadan resulterade i fullständig återhämtning från smärtbeteenden, utan några negativa effekter på ångest, balans, motorisk funktion eller blodkroppar, säger Xiaona Feng och Kaiwen Zhang, postdoktor respektive doktorand vid Hadjab-labbet.

Upptäckterna, hoppas forskargruppen, kommer att gynna patienter som lider av svår kronisk smärta, inklusive trigeminusneuralgi och klusterhuvudvärk, för vilka behandlingsalternativen fortfarande är begränsade. Man hoppas även att detta kan väcka intresse inom flera vetenskapliga discipliner och bidra till att stärka Karolinska Institutets position inom smärtforskning.

Studien, som publicerades i Nature Communications, öppnar vägen för en mer effektiv icke-beroendeframkallande behandling av kronisk smärta och huvudvärk. Forskningen stöddes främst av National Genomics Infrastructure i Stockholm, Hjärnfonden, Wenner-Gren Stiftelserna och Vetenskapsrådet. ■

Källa: Nyheter från Karolinska Institutet

Tips på TV-serie

MAKTEN

TEXT: JOHAN LOOCK
FOTO: ADOBE STOCK, REGJERINGEN.NO

Det är lika bra att erkänna direkt – jag älskar politiska TV-serier! Vita huset, House of Cards, Veep, Borgen, Dips är bara några exempel på serier som bjudit på intriger, passion, mörker, skratt och helt skruvade historier. Politik är en perfekt arena för att skapa dramatik som berör.

I våras kunde man se den norska serien Makten på SVT. Den handlar om norsk politik under 1970-talet och tidigt 80-tal med den mångåriga statsministern Gro Harlem Brundtlands väg till makten som det centrala temat. Serien säger sig vara baserad på "sanning, lögn och dåligt minne" och bryter mot många vedertagna konventioner, bland annat i hur man kan glida mellan sanning och fiktion, mellan dåtid och nutid och mellan dröm och verklighet. Det är underhållande, lärorikt, skrämmande och skruvat. Och väldigt bra tycker jag.

I Makten finns det flera parallella berättelser och teman man kan fördjupa sig i. En av dessa skildrar Gro Harlem Brundtlands företrädare på statsministerposten, Odvar Nordli, spelad av Anders Baasmo Christiansen. Nordli var statsminister för Arbeiderpartiet mellan 1976 och 1981, då han tvingades avgå av hälsoskäl. Han led av klusterhuvudvärk, något som starkt påverkade hans tid i maktens centrum.

NÄR JAG GOOGLAR PÅ *Odvar Nordli* får jag många träffar, googlar jag på *Nordli huvudvärk* får jag inte många relevanta träffar. Wikipedia är en av få källor som skriver att Nordli hade Hortons huvudvärk (benämns numera klusterhuvudvärk). I TV-serien får däremot hans huvudvärk en ganska stor plats. Han har gärna gardinerna fördragna i sitt arbetsrum, han tvingas avbryta möten på grund av huvudvärken och det är tydligt hur plågad han är. Han brottas med dilemmat om en statsminister över huvud taget kan vara sjukskriven, och om han ska orka fortsätta på sin post.

I serien visar inte Nordlis omgivning särskilt stor empati eller intresse för hans hälsa. Gro Harlem Brundtland, själv utbildad läkare, frågar vid något tillfälle hur det är med honom, och om det är Horton han lider av. Nordli svarar undvikande. I verkligheten kan naturligtvis omgivningen ha visat större förståelse men idag, nästan femtio år senare, vet ju vi som lider av huvudvärk att det ofta brister i förståelse, intresse och empati från människor runt omkring oss.

Makten gör inte anspråk på att presentera en absolut sanning, tvärtom. Om Nordlis huvudvärk är korrekt skildrad, eller om ens klusterhuvudvärk är trovärdigt skildrad, kan inte jag bedöma. Men det spelar mindre roll. TV-serien skildrar hur svår huvudvärk kan påverka en människas liv i så hög grad att hen till slut balanserar på gränsen till vansinne. Det är en stark skildring. Makten finns tillgänglig ytterligare några månader på SVT Play, passa på att se den! ■

I den norska TV-serien Makten skildras bland annat Odvar Nordli (f.d statsminister i Norge). Han led av klusterhuvudvärk som ledde till att han 1981 var tvungen att avgå.



FOTO/KÄLLA: REGJERINGEN.NO

Odvar Nordli (Norges statsminister för Arbeiderpartiet 1976–1981) led av klusterhuvudvärk. I TV-serien Makten skildras hur huvudvärken påverkar hans tid som statsminister och de problem han brottas med.

Passa på att se Makten innan den försvinner från SVT Play!



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](https://migranmönstret.se)

www.pfizer.se



Migränens olika faser

TEXT: CHARLOTTE MAGNUSSON
ILLUSTRATION: ADOBE STOCK



Ett migränanfall kan hålla i sig olika länge och variera från gång till gång. Anfallet delas in i olika faser: prodromalfas, aurafas, huvudvärksfas och postdromalfas. Alla personer upplever dock inte alla faser och vad man känner kan också variera vid olika migränanfall.

PRODROMALFAS

Prodromalfas – förkänningsfasen kan börja ett par dygn före själva migränanfallet. Symtomen kan vara koncentrationssvårigheter, trötthet, gäspningar, svängningar i humöret, matsug eller minskad aptit. Man kan känna sig klartäckt, hyperaktiv, utåtriktad eller inåtvänd. Det kan vara svårt att stå ut med olika intryck utifrån såsom ljus, ljud, lukter och beröring. Magen kan också påverkas och fingrar och fötter kan svulla.



Förkänningsfasen (prodromalfas) kan börja ett par dygn före själva migränhuvudvärken. Man kan till exempel bli trött eller hyperaktiv, få matsug eller tappa aptiten.

AURAFAS

En del personer får aurasymtom och då kommer de efter prodromalfasen (om man känner av den fasen). Auran kan verka mycket skrämmande och hålla i sig från några minuter upp till en timme. Vanliga symtom är synpåverkan som flimrande sicksack-mönster, ljusfläckar, blixtrar, synbortfall och att man ser suddigt. Andra aurasymtom är känselrubbingar i ena kroppshalvan. Även talrubbingar förekommer.



HUVUDVÄRKSFAS

Själva huvudvärksfasen upplever de flesta som den allra värsta fasen. Den kan börja med en mildare molande smärta som successivt ökar. Vanligtvis är den ensidig men kan också vara dubbelsidig, vilket är vanligare hos barn. Smärtan beskrivs ofta som intensiv, pulserande och borrhande. Den blir värre när man rör på sig, till exempel går i trappor. Även när man rör på huvudet kan smärtan förvärras. Man blir känslig för ljus, ljud och dofter. Illamående och kräkningar förekommer också. Helst vill man (kan inte annat än) ligga i ett tyst, svalt och mörkt rum.

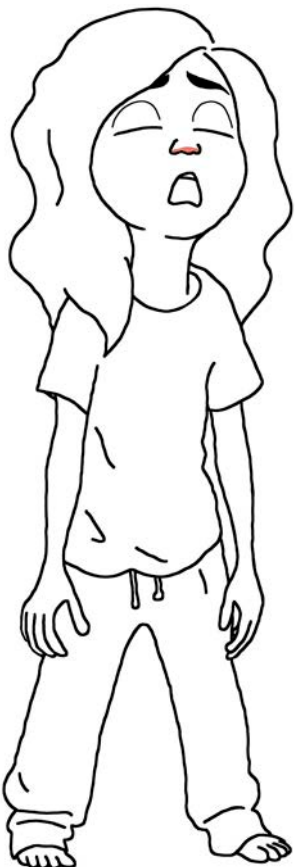


POSTDROMALFAS

Bara för att migränanfallet försvinner är man inte genast på topp och kan fungera och prestera som vanligt igen – utan nu kommer nästa fas. När migränanfallet klingar av har man en postdromalfas eller efterfas då man fortfarande är trött och känslig för saker. Det kan vara trögt att tänka, man tappar ord, man har sämre koncentration förmåga och känner sig utmattad och lättirriterad. Hjärnan är också extra känslig för att ett nytt migränanfall ska triggas igång. Denna fas kan vara i upp till ett par dygn efter ett kraftigt anfall.



Vid efterfasen (postdromalfas) kan det bland annat vara trögt att tänka, man tappar ord och har sämre koncentration förmåga.





BRA SKOLMAT

— *mindre huvudvärk*

TEXT: KAJSA ASP JONSON
FOTO: ADOBE STOCK



Det finns många olika faktorer som påverkar psykisk och fysisk hälsa hos unga, och under denna viktiga period i livet behöver vi som individer olika saker för att må bra. Mat, rörelse, sömn och goda relationer är några av de pusselbitar som bidrar till hälsa och välmående, och skolan är en viktig arena för att skapa dem.

Under de senaste åren har flera olika undersökningar påvisat försämringar i ungdomars hälsa och att psykisk ohälsa ökar bland barn, tonåringar och unga vuxna. Huvudvärk är bara ett av väldigt många symtom och problem som kan uppstå om det brister i vanorna vad gäller mat, rörelse, sömn och sociala sammanhang – järnbrist och försämrad tandstatus samt övervikt och fetma är andra. Våra vanor under uppväxten lägger även en viktig grund för hälsan genom hela livet.

”Var tredje tonårstjej har tecken på järnbrist – ett faktum som kan bidra både till huvudvärk och till annan problematik kopplad till hälsa och mående.”

Samtidigt är det tydligt att det finns en stor förbättringspotential vad gäller ungdomars matvanor. Bland annat visar Livsmedelsverkets undersökningar (Riksmaten ungdom) att en hög andel av det som ungdomar i årskurs 5, 8 och år 2 på gymnasiet stoppar i sig bidrar med mycket energi, fett, salt, socker och andra snabba kolhydrater – och att många äter för lite av grönsaker, frukt, fibrer, fullkorn, fisk och hälsosamt fett. Nio av tio äter för lite fullkorn – de flesta skulle behöva äta dubbelt så mycket – och hälften av ungdomarna får i sig för mycket socker.

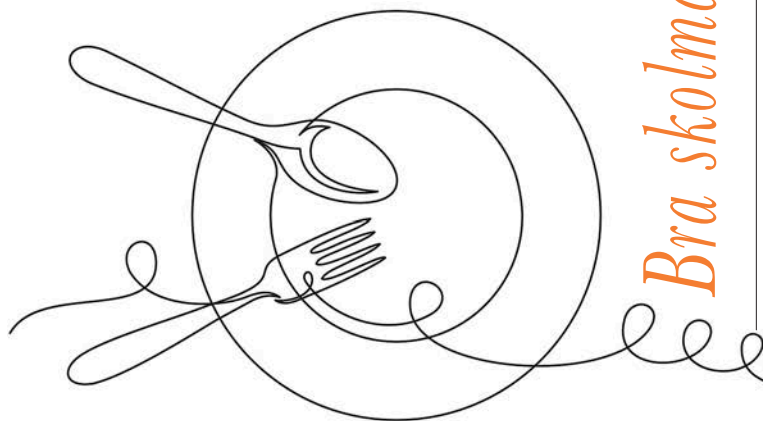


”Att på kort tid äta sin lunch i en miljö med höga ljudnivåer och mycket folk kan skapa stress, ont i magen och huvudvärk.”

”Man äter generellt sett mer av grönsaker, fisk och fullkorn de dagar man är i skolan, och mer av läsk, snacks och snabbmat under helger och lov. Skolmaten bidrar alltså till att matvanorna som helhet blir mer hälsosamma och att man får i sig mer av det man behöver för att växa, utvecklas och må bra.”

////////////////////////////////////

Bra skolmat – mindre huvudvärk



Man äter generellt sett mer av grönsaker, fisk och fullkorn de dagar man är i skolan, och mer av läsk, snacks och snabbmat under helger och lov. Skolmaten bidrar alltså till att matvanorna som helhet blir mer hälsosamma och att man får i sig mer av det man behöver för att växa, utvecklas och må bra.

NÄRING FÖR KROPP OCH SJÄL. Skolmaten är en viktig del i pusslet som skapar förutsättningarna för barn och ungas hälsa. Den ger energi och näring till hjärnan och kroppen under långa skoldagar och är samtidigt en källa till kunskap inom exempelvis hållbarhet, smak och doft, geografi och kultur. Men för att maten ska hamna i magen och skolmåltidens stora potential ska få blomstra handlar det inte bara om vad utan även om hur. Att på kort tid äta sin lunch i en miljö med höga ljudnivåer och mycket folk kan skapa stress, ont i magen och huvudvärk. På flera håll i landet har man förstått vilken betydelse miljön och bemötandet har, och med relativt små medel har man gjort förbättringar som fått stora konsekvenser.

Karlstads kommun är ett exempel. Här har man jobbat strategiskt och målinriktat med att förbättra måltidsmiljöerna och dessutom gjort det möjligt för eleverna att fylla på med energi när de behöver det. På några olika högstadieskolor erbjuds mat på en energibuffé under morgon, förmiddag och eftermiddag och det bidrar både till mer hälsosamma matvanor och bättre skolresultat. Istället för att gå och handla energidrycker och godis på rasten stannar eleverna kvar på skolan och hänger med kompisarna – över en smoothie, en skål overnight oats eller ett par bitar fröknäcke med hummus på.

DEN SOM ÄR HUNGRIG HAR varken ork, lust eller den koncentrationsförmåga som behövs för att kunna ta till sig ny kunskap. Om man saknar aptit på morgonen, eller har lång resväg och äter väldigt tidigt, finns möjlighet att fylla på med energi exempelvis under första rasten. Det har stor betydelse för hur man mår och klarar skolan. Fokus och ljudnivå i klassrummet ligger där den ska och en negativ utveckling kan vändas till en positiv spiral – inte minst under lektionen före lunch och sista lektionen på eftermiddagen. Möjligheten att gå och ta något på buffén gör dessutom att färre elever har huvudvärk eller ont i magen och det går ofta att lösa grundproblemet med lite mat och dryck.

Skolrestaurangen har blivit en plats där elever och vuxna möts och kan fylla på med energi. Det

finns större möjligheter att bygga relationer mellan de som arbetar och går på skolan, det bidrar till en tryggare miljö. Relationerna mellan matgäster och kökspersonal stärker förtroendet, gör att ungdomarna vågar testa nya saker och smaker, och minskar matsvinnet.

Med små förändringar såsom mysigare belysning, rumsavdelare som även dämpar ljudet, skyltning och textilier kan man skapa en känsla och en matsal som främjar lugn och ro, samt med lägre volym och en miljö som gör att man vill stanna kvar och äta upp maten. Möjligheten att äta något under förmiddagen gör att det inte är lika högt tryck när lunchserveringen öppnar. Det gör att det blir lugnare och bidrar även till minskat svinn – man lägger upp lagom mycket på tallriken i första vändan, och tar sedan mer om man vill. ■

I Karlstads kommun har några högstadieskolor börjat erbjuda mat på en energibuffé under morgon, förmiddag och eftermiddag. Det bidrar både till mer hälsosamma matvanor och bättre skolresultat.



Mer än var tredje kalori från ohälsosam mat

Enligt Livsmedelsverkets rapport "Hur mycket, när och var konsumerar ungdomar söta drycker och energitäta, näringsfattiga livsmedel?" står ohälsosamma livsmedel för en stor del av svenska ungdomars totala energiintag. Hela 36 procent av den totala energin kommer från exempelvis söta drycker, choklad och godis, kakor och bakverk, snacks, glass, socker, såser och röror, alkohol och mat som är friterad, eller innehåller mycket mättat fett och/eller socker.

Ett högre intag av energitäta och/eller näringsfattiga livsmedel var i undersökningen kopplat till lägre kostkvalitet, samt till ett lägre intag av många vitaminer och mineraler och sämre folatstatus. Rapporten publicerades 2024 och baseras på data från undersökningen Riksmaten ungdom 2016–17.



*Kan schemalagd lunch
minska stressen och skapa en
lugnare miljö i skolmatsalen?*

TEXT: KAJSA ASP JONSON
FOTO: ADOBE STOCK



Bra skolmat – mindre huvudvärk

Att schemalägga skolmältiden kan också vara ett sätt att skapa en lugnare och tryggare miljö i matsalen. Om lunchen schemaläggs som en lektion minskar stressen och mer mat hamnar i magen på matgästen. Klassen går tillsammans (även med lärare/pedagog) till matsalen, äter ihop och går sedan tillbaka till klassrummet. Efter en stunds läsning eller liknande går man på rast. På så sätt kan man minska stressen och styra flödet, både i matsalen och på skolgården – ingen behöver skynda sig att äta för att de vill hinna först till klätterställningen.

Hälsosamma vanor kan göra att barnet slipper huvudvärk

Regelbundna och hälsosamma vanor är en viktig grund för hälsan och förebygger huvudvärk relaterad till exempelvis för lite sömn, för lite mat och dryck eller spänningshuvudvärk samt stress eller oro som också kan utlösa

huvudvärk. Enligt 1177 kan ett regelbundet liv med regelbundna måltider, tillräckligt med sömn, lagom med rörelse och aktiviteter och frisk luft hjälpa till så att barnet slipper huvudvärk.

Starkt intresse för ideal som verkar hälsosamma

Enligt Ungdomsbarometerns Generationsrapport 2024 som är baserad på intervjuer med 15 000 ungdomar finns ett stort intresse för hälsa, kost och träning hos personer i åldern 15–24 år. Samtidigt är ohälsotalen höga i denna grupp, främst inom psykisk ohälsa vilket delvis grundar sig i att de känner sig pressade att uppnå ideal kopplade till hälsa och träning.

Många beskriver och definierar sig som "träningsmänniskor" och nästan tre av fyra (74 procent) stressar flera gånger i veckan över krav som de ställer på sig själva vad gäller prestation och resultat inom detta område. ■

”Koffeinmängden i dryckerna varierar – det kan vara upp till sex gånger högre i vissa burkar.”



Energidrycker är i många tonårsfamiljer ett hett diskussionsämne, åtminstone periodvis. Det säljs allt mer av olika typer av funktionsdrycker i butikerna, men man vet väldigt lite om hur koffein och andra ämnen som ingår påverkar ungdomar och deras hälsa.



Energi- drycker

TEXT: KAJSA ASP JONSON
FOTO: ADOBE STOCK

Enligt Livsmedelsverkets senaste undersökning så är coladrycker, te och kaffe större källor till koffein för ungdomar än vad energidrycker är, men det har hänt mycket i detta snabbväxande segment sedan 2016–2017 då kartläggningen gjordes. Nyare statistik talar för att konsumtionen av energidrycker har ökat kraftigt – försäljningssiffrorna fyrdubblades under åren 2012–2022 och mycket talar för att unga personer står för en relativt hög andel.

Måttlig konsumtion av energidryck anses vara säkert, men innehållet i dryckerna varierar och det behövs inte så mycket för att yngre ungdomar

ska få oönskade effekter, främst av koffeinet i produkterna. Om man får i sig för mycket koffein kan det, utöver sömnproblem, leda till huvudvärk, yrsel, rastlöshet, spänningar, ångest, oro och hjärtklappning. Alla de effekterna är övergående. De långsiktiga effekterna av energidrycker har inte studerats, men man vet att koffein kan höja blodtrycket.

En person som är van vid att till exempel dricka kaffe regelbundet tål större mängder koffein. Barn och tonåringar är oftast mindre vana vid koffein och väger som regel mindre än vuxna. De kan därför få obehagliga symtom även av mindre mängder koffein. Livsmedelsverkets rekommendation är att barn under 5 år varken ska dricka kaffe eller energidrycker och för att förhindra att barn och yngre tonåringar dricker energidrycker finns en frivillig branschöverens-kommelse om att inte sälja dem till personer under 15 år.

STÖRD SÖMN OCH HUVUDVÄRK. Det främsta problemet är att energidryckerna påverkar sömnen, och det kan i sin tur påverka det psykiska måendet. Sömnen påverkas redan vid relativt små mängder koffein. En viktig skillnad jämfört med att dricka kaffe är att energidryckerna används på ett annat sätt och vid andra tidpunkter på dygnet, till exempel i samband med träning som ofta sker på kvällen, och framför dator och tevespel på kvällar och nätter. Koffeinmängden i dryckerna varierar – det kan vara upp till sex gånger högre i vissa burkar.

Halveringstiden (när 50 procent av mängden koffein man fått i sig finns kvar i kroppen) är individuell och kan variera 3–7 timmar, och beror även på hur van man är vid koffein. Det man druckit på eftermiddagen kan göra att koffeinhalten i blodet fortfarande är hög när man ska sova. Det leder till sämre sömn, mindre djupsömn och att man inte är utvilad på morgonen. Många tar då en energidryck för att vakna och det är lätt att hamna i en ond cirkel.

Om man dricker energidrycker ofta är risken att hälsan påverkas även på längre sikt. Det är lätt att man blir beroende av koffeinet för att få en känsla av att vara pigg och fokuserad – istället för att vara ute i dagsljus, sova ordentligt och äta hälsosamt. Om energidryckerna blir en ersättning för bra mat och bra mellanmål innebär det en risk för näringsbrister och försämrad tandhälsa, både på grund av socker och sura ämnen i dryckerna som kan ge frätskador på tänderna. ■

En kväll om huvudvärk

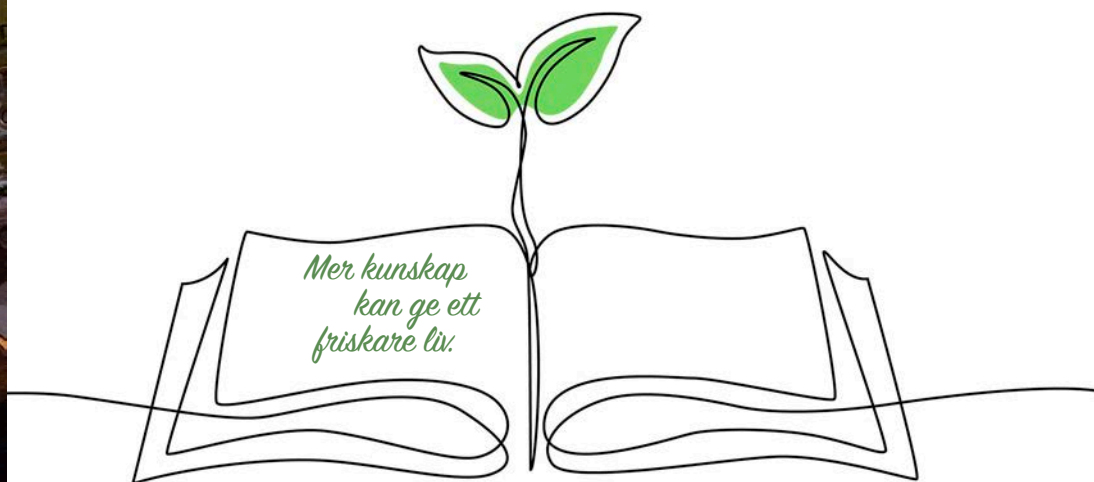


Föreläsare denna kväll om huvudvärk på Oscarsteatern var, stående från vänster, Karl Freij, Monicha Norén och Anders Funkquist.

*Mer kunskap kan ge ett friskare liv.
Att hjälpa personer med huvudvärk var tanken
bakom denna utbildningskväll på Oscarsteatern
i Stockholm. På scen stod tre inspirerande
föreläsare som gav publiken nyttig och
tankeväckande kunskap om huvudvärk och migrän
som så många är drabbade av.*



”Man får lägga ett pussel, bit för bit, för att hitta fungerande behandling.”



TEXT: CHARLOTTE MAGNUSSON
FOTO: ADOBE STOCK, CHARLOTTE MAGNUSSON

En kväll i oktober bjöds det på Oscarsteatern i Stockholm in till utbildning för att lära sig mer om migrän. Huvudvärksförbundet tillsammans med Huvudvärksföreningen

Stockholm var på plats och delade ut förbundets informationsmaterial och HuvudJournalen till besökarna.

Värdar för kvällen var tre läkemedelsbolag som drömt om detta länge; en utbildningskväll för att kunna hjälpa personer med huvudvärk att må bättre. Utbildning fyller en viktig funktion för det tar fortfarande, i snitt, åtta år innan man får en diagnos – så mer kunskap kan ge ett friskare liv.

I Guldfoajén, där teaterpublik i över 110 år minglat, var det uppdukat med fika och smörgås innan alla tog plats i Teatersalongen. Scenen denna kväll var möblerad som ett inbjudande vardagsrum. När ljuset släcktes blev det alldeles tyst – det låg en spänd förväntan inför vad som närmast skulle hända.

De tre föreläsarna som skulle hålla i kvällens lektioner tog plats på scen: Monicha Norén, huvudvärkssjuksköterska och klinikchef på Migränkliniken i Värnamo, Anders Funkquist, överläkare och specialist i neurologi, Hallands sjukhus i Halmstad och Karl Freij, legitimerad psykolog, Värnamo KBT.

MONICHA NORÉN INLEDDE första lektionen med att visa korta filmsnuttar. Först ut var Madelene som berättade hur provocerande det är att när hon får migrän så frågar omgivningen om hon har druckit eller ätit tillräckligt. De försöker hjälpa till genom att hitta en orsak till migränen.

– Det landar i vårt knä som att det är vårt eget fel att vi blir dåliga. Att det skulle bero på något som vi själva har gjort eller inte har gjort, säger Monicha Norén.

Anmärkningsvärt är att dessa frågor kommer just när man får ett anfall.

– Fråga inte en person om de har ätit, druckit eller stressat när de får ett migränanfall, säger Monicha Norén. Man har fullt upp med sin smärta.



Huvudvärksförbundet och Huvudvärksföreningen Stockholm fanns på plats för att berätta vad vi gör och dela ut material.



*När man är drabbad av en sjukdom
som är funktionsnedsättande – så använd tiden
till det som verkligen är viktigt för DIG själv.
Gör det du själv kan och behöver. Fundera över
vad som är riktigt viktigt i ditt liv och för dig.
Vad måste din begränsade tid
och förmåga räcka till?*

I nästa känslösamma filmsnutt berättade Ellinor att migränen gjort så att hon tappade sin barndom, med allt som hon förlorade i sociala kontakter och vänner och även tvingades hoppa av gymnasiet. Ellinor fick inte vara en "normal" tjej – orkade inte vara den glada person som hon egentligen var, utan kände sig som en börda för omgivningen.

Monicha Norén berättar att det är cirka 35 procent män som har migrän.

– Migrän är inte en kvinnsjukdom eftersom den inte bara drabbar kvinnor. En kvinnsjukdom är en sjukdom som bara drabbar kvinnor och det gör inte migrän, poängterar hon.

ATT LÄRA SIG VAR någonstans man ska söka hjälp är grundläggande för att få hjälp med sin huvudvärk. Ett ställe som kanske inte alla tänker på är apoteken – där finns kunskap och dit kan man vända sig med frågor. Därefter är att vända sig till sin vårdcentral. Kan inte de hjälpa, och om man har en svår och kronisk huvudvärk som kräver speciella läkemedel, är nästa steg att kontakta en huvudvärksspecialist eller neurolog.

Migrän går inte att bota, men under de senaste tio åren har det hänt mycket och idag finns det en hel del att göra.

– Man får lägga ett pussel, bit för bit, för att hitta fungerande behandling, förklarar Monicha Norén. Pusslet har olika motiv för varje individ. Lagg pusslet rätt för att hitta den hjälp som kan fungera för just dig.

Många som har migrän känner sig ledsna och förtvivlade. Även känslor som sorg, rädsla och skam förekommer. Karl Feij berättar om en känsla som sticker ut och det är skuld.

– På migränsjukdomen lägger vi dessutom på skuld och det måste vi lära oss att avstå ifrån. Vi måste få in värme i stället.

– Men när bör vi känna skuld? frågar Karl Feij. Jo, vid två tillfällen: nämligen när vi avsiktligt åsamkat någon annan svårigheter, skada, obehag, smärta eller lidande, samt när vi brustit i ansvar, moraliska/etiska skyldigheter eller värderingar.

– Migrän har inget att göra med etik, moral eller värderingar. Migrän är däremot en ärftlig, neurologisk, kronisk sjukdom och inte något som vi själva väljer.

FÖR ATT KUNNA MÅ bättre ska man försöka att vara snäll och vänlig mot sig själv – inte självkritisk eller tänka negativa tankar. Självmedkänsla är att förhålla sig vänligt, tillåtande, förlåtande och stöttande mot sig själv när man mår dåligt, stöter på motgångar eller misslyckas med något. Det är att förhålla sig till sig själv som man skulle förhålla sig till någon man håller kär som har det svårt. Att undvika livet eller pressa sig för hårt är inte självmedkänsla.

– Begränsa inte livet med att avstå från så mycket, påpekar Monicha Norén.

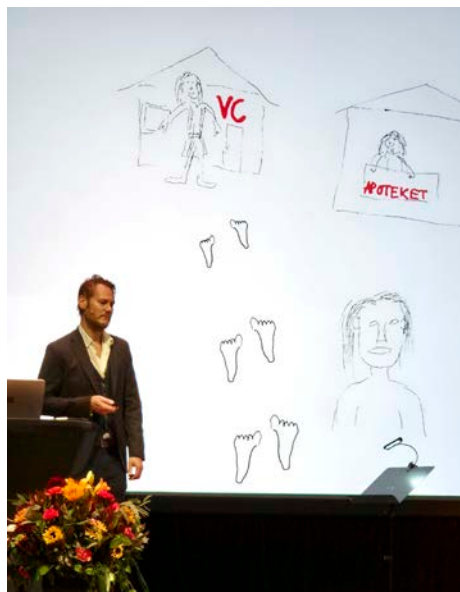
Men om man märker att det är något som flera gånger triggar i gång huvudvärk – då kan man avstå från det och undvika just den saken.

Vi fick vidare lära oss att många vaknar med huvudvärk och att det kan bero på att man biter ihop käkarna för hårt. Ett tips är då att prova käkövningar. En annan orsak kan vara att man har tagit för många mediciner och drabbats av läkemedelsöveranvändningshuvudvärk (LÖH).

”Att lära sig var någonstans man ska söka hjälp är grundläggande för att få hjälp med sin huvudvärk.”

Anders Funkquist berättar att migrän finns i hela världen och än har man inte hittat några genetiska mutationer.

– Det finns inga kända mutationer, säger han. Genom åren har man alltmer sett att det är vissa delar i hjärnan som är involverade. Det blev ännu lättare att gränsa in områden när Lars Edvinsson kunde påvisa en molekyll som är ganska specifik för smärtöverföringen vid migrän.



Anders Funkquist,
överläkare och specialist
i neurologi.

”På migränsjukdomen lägger vi dessutom på skuld och det måste vi lära oss att avstå ifrån. Vi måste få in värme i stället.”



Karl Freij,
legitimerad psykolog.

Det var redan på 80-talet som Lars Edvinsson, migränforskare och professor, misstänkte att CGRP, en fundamentalt viktig signalmolekyl i hjärnan, spelade en central roll vid migrän.

– Så varför får inte alla migrän? frågar Anders Funkquist. Sannolikt finns migränbenägenhet hos långt fler än de som har sjukdomen.

Hypotalamus är som hjärnans moderkort; området i hjärnan som säger att nu är vi trötta, lukt känsliga, ljud känsliga, känner hunger och sötsug. Den reglerar också hur mycket smärta som går vidare.

– Smärtan triggar hypotalamus och hypotalamus triggar smärtan – det blir som en ond cirkel, förklarar Anders Funkquist.

MIGRÄN ÄR EN AV DE MEST funktionsnedsättande sjukdomarna. En kronisk neurologisk sjukdom som kan påverka alla väsentliga delarna av ens liv. Personer med migrän har upp till fyra gånger högre risk att drabbas av depression.

– Att leva med migrän innebär funktionsnedsättningar, psykologiska och känslomässiga påfrestningar och utmaningar, säger psykolog Karl Feij.

Karl Feij frågar publiken om de kan gissa hur många tankar man har på ett

dygn. Svaret är 60000–80000 och de tankarna kan vi inte påverka. Det finns två saker som vi kan påverka och det är våra handlingar och vår uppmärksamhet. Försök att träna på att se på vad migränsjukdomen är. Vad kan jag påverka? Vad kan jag inte påverka? Vad kan jag göra på bästa sätt för att hjälpa mig själv när smärtan har infunnit sig?

När man är drabbad av en sjukdom som är funktionsnedsättande – använd tiden till det som verkligen är viktigt för dig! Gör det du själv kan och behöver. Fundera över vad som är riktigt viktigt i ditt liv och för dig. Vad måste din begränsade tid och förmåga räcka till?

Acceptans är ett förhållningssätt som hjälper oss att hantera bland annat smärta och lidande; att inse och se verkligheten för vad den är och agera funktionellt på den. Vilket skapar förutsättningar för bibehållen funktion och livskvalitet.

– Acceptans utifrån migrän är att se vad som är möjligt att påverka och vad som inte är möjligt att påverka och som jag därför behöver förhålla mig accepterande till, säger Karl Freij.

STRATEGI FÖR ANHÖRIG. Att leva nära en person som har en svår sjukdom är inte alltid så lätt, men det finns en del att

göra för att underlätta för båda parter. Ta diskussionen med anhöriga om vad de kan hjälpa till med när du har en bra dag, inte när du har ett anfall. Men tänk också på att den anhörige behöver få utrymme – hen måste också få komma till tals och få sin tid.

Några råd som Monicha Norén delar med sig av är att skriva ned en medicinlista så att anhöriga vet vilka mediciner du behöver när du får ett anfall. Skriv även ned annat som är viktigt för dig. Det kan till exempel vara en hink, mörkt och tyst i rummet, något kallt att lägga på huvudet, ett glas vatten, undvika vissa dofter eller att barnen håller en låg ton.

– Vätskeersättning är bra om man kräks, tipsar Monicha Norén.

”Fråga inte en person om de har ätit, druckit eller stressat när de får ett migränanfall. Man har fullt upp med sin smärta.”



Monicha Norén,
huvudvärkssjuksköterska
och klinikchef.

– Du behöver inte bli vän med din migrän, men du behöver bli din egen bästa vän, säger Karl Freij. Fokusera på det du kan kontrollera i livet. Dina handlingar och din uppmärksamhet. Utifrån dina förutsättningar lev fullt ut när du mår bra och anpassa livet när du inte mår bra och har ett migränanfall. ■

En kväll om huvudvärk



NJUT AV LIVET UTAN HUVUDVÄRK OCH MIGRÄN

www.migränfri.se



Medlemsavgiften 2025

I november skickades fakturan
ut för medlemsavgiften 2025.
Hör av dig till kansliet om du inte
har fått någon faktura!



ADOBE STOCK

*Tack för att
du stödjer
vårt arbete!*

Läs mer
på sidan 7 om hur
betydelsefullt ditt
medlemskap är!

Flyttat? ↓

**Har du ny post-
eller mejladress?**

Kom ihåg att
meddela kansliet!



ADOBE STOCK



KALLELSE TILL FÖRBUNDSSTÄMMAN 2025

Härmed kallas föreningarna till Huvudvärksförbundets
stämma 2025. Se mer i särskild information som sänds
per e-post till varje förening.

NÄR: Söndag 18 maj 2025.

PLATS: Distans.

ANMÄLAN:

Föreningarna ska anmäla sina ombud och ersättare senast
40 dagar före stämmans början – senast 8 april 2025.

MOTIONER:

Motioner till stämman ska vara skriftliga och inlämnade
till förbundsstyrelsen senast 60 dagar före stämman
– senast 19 mars 2025.

STÄMMOHANDLINGAR:

Stadgeenliga stämmohandlingar kommer att tillsändas samtliga
anmälda ombud 30 dagar före stämman – senast 18 april 2025.

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!



#vimotmigrän

#vimotmigrän är gemensam
hashtag för alla vi som arbetar för att
förbättra situationen för mer än 1,5 miljoner
migrän- och huvudvärksdrabbade i Sverige.
Genom att konsekvent använda hashtagen
#vimotmigrän i sociala medier när vi publicerar
information och kommentarer om en av våra
största folksjukdomar – när vi ut till allt fler
och bidrar samtidigt till att ta bort
stigmat kring sjukdomen.



Intressepolitiskt arbete i Skåne

– Huvudvärksföreningen Skåne

”Ett bättre omhändertagande kommer bidra till att minska risken för att patienterna utvecklar svårare, kroniska former av huvudvärk, som till exempel kronisk migrän, och som kräver specialistvård. Det tjänar hela samhället på.”

FOTO: ADOBE STOCK

Hur arbetar Huvudvärksförbundet och våra föreningar med intressepolitik? Vår länsförening i Skåne har bedrivit påverkansarbete gentemot Region Skåne, för att få medverka med patientperspektivet när regionen skulle göra en översyn av huvudvärksvården.

Under de senaste åren har Huvudvärksföreningen Skåne bedrivit påverkansarbete gentemot Region Skåne. Bakgrund: I december 2021 tog Hälso- och sjukvårdsnämnden (HSN) i regionen beslut om att göra en översyn av huvudvärksvården, efter en motion i HSN. Det lokala programområdet – LPO Neuro inom regionens kunskapsstyrning, fick i uppdrag att genomföra översynen. Huvudvärksföreningen tog kontakt med LPO Neuro för att föreslå att föreningen skulle få medverka i översynen och bidra med patientperspektiv.

I LPO Neuro ingick två representanter från Neuroförbundet som dock inte representerade personer med primär huvudvärk.

- I januari 2022 fick vi in en debattartikel i Kristianstadsbladet som bland annat tog upp att föreningen borde få medverka i den översyn av huvudvärksvården som beslutats.

I slutet av månaden blev föreningen inbjuden att delta med en representant i LPO Neuros arbete med översynen. Föreningen utsåg mig, Marie Lundberg, till att vara föreningens representant.

- I februari blev vi kallade till det första mötet med anledning av översynen. Susanna Sjökvist på Enheten för kunskapsstyrning fick i uppdrag att göra översynen. Den första fasen inriktade sig på att ge en bild av läget i regionen.

Föreningen skickade in en genomarbetad inlägga till ledamöterna i LPO Neuro som innehöll föreningens erfarenheter och synpunkter samt förslag gällande huvudvärksvården i regionen.

När arbetet redovisades i april, innehöll det mest statistikuppgifter gällande antal besök i primärvården och specialistvården där man sökt för huvudvärk. Utredningen kunde dock konstatera att tillgången på vård var ojämnt fördelad inom regionen.



UNDER VÅREN 2022 gick den Nationella arbetsgruppens (NAG migrän) arbete med den nya riktlinjen för huvudvärksvården ut på remiss. Två representanter från Huvudvärksförbundet deltog i arbetet med riktlinjen.

- I januari 2023 beslutades de nationella riktlinjerna för migränvården.
- I juni 2023 rapporterades LPO Neuros arbete med översynen av huvudvärksvården i Region Skåne till Hälso- och sjukvårdsnämnden som gav Hälso- och sjukvårdsdirektören i uppdrag att säkerställa införande av de Nationella riktlinjerna för migränvården, när dessa beslutats, samt att följa upp effekterna av införandet för återrapportering till HSN.
- I mars 2023 skrev föreningen till Hälso- och sjukvårdsdirektören Pia Lundbom i Region Skåne som fått i uppdrag att säkerställa införandet av de nya riktlinjerna.

Vi frågade hur Pia Lundbom avsåg att gå vidare med implementeringsarbetet i Region Skåne. Hon svarade att man genom *gapanalys skulle identifiera de gap som finns mellan dagens sätt att omhänderta/behandla personer med migrän och rekommendationerna i riktlinjen. Efter den analysen skulle man ta fram förslag till åtgärder. Vi svarade Pia Lundbom att vi såg fram emot att medverka till att den nya riktlinjen genomfördes i Skåne.

ALEKSANDRA CAVIC, enhetschef på Enheten för kunskapsstyrning, fick i uppdrag att leda arbetet. En nomineringsprocess till LAG (Lokal arbetsgrupp) migrän inleddes där ledamöter i arbetet utsågs. Föreningen fick utse två ledamöter och föreningens tf ordförande (Hanna Ullman) och jag (Marie Lundberg) blev nominerade.

- I november 2023 påbörjades arbetet med gapanalys. Föreningen skickade återigen en inläga till ledamöterna i LAG migrän med föreningens erfarenheter, synpunkter och förslag.

- I maj var det ett möte i LAG migrän där Aleksandra Cavic redogjorde för resultatet av analysen.
- I augusti kontaktade vi Aleksandra Cavic och frågade hur arbetet med införande av riktlinjen skulle fortsätta.

Vi fick till svar att: *”vi har presenterat resultaten av gapanalysen och åtgärdsförslagen för medlemmarna i LPO nervsystemets sjukdomar samt i Kunskapsstyrningsråd där representanter från samtliga sjukhus och förvaltningen Primärvård ingår. Vi har inte fått invändningar på det vi presenterat. LAGs uppdrag avslutas med det. Nu ansvarar verksamhetschef på berörd klinik respektive vårdcentralchef för införande av denna vårdriktlinje. Vi kommer att följa upp det i samband med de årliga uppföljningarna.”*

HUVUDVÄRKSFÖRENINGEN SKÅNE KAN konstatera att det är nödvändigt att patientföreningarna får delta i regionernas utvecklingsarbete. Vi som deltog i arbetet som representanter från föreningen känner att vi blev lyssnade till och att våra erfarenheter och förslag togs tillvara. Om man ska kunna förändra vården för primära huvudvärkssjukdomar krävs det att ansvariga politiker inser att det handlar om ett stort folkhälsoproblem och tillför resurser därefter. Men för att i grunden förändra vården för dessa huvudvärkssjukdomar, behöver man inom folkhälsoarbetet i landet och i regionerna förstå att det också krävs förebyggande arbete och kunskapsspridning.

Om huvuddelen av patienterna med huvudvärk ska kunna tas om hand inom primärvården behöver regionerna göra en stor satsning på huvudvärksutbildning. Om man menar allvar med att patienterna med huvudvärk ska kunna omhändertas inom primärvården – behöver man göra en stor satsning på huvudvärksutbildning för primärvårdens läkare, rekrytera huvudvärkssjuksköterskor och satsa på patientutbildningar. Precis som man har gjort för andra folksjukdomar. Sannolikt skulle det också vara kostnadseffektivt att satsa på digifysiska specialistmottagningar, precis som man gjort i Region Västra Götaland.

Ett bättre omhändertagande kommer bidra till att minska risken för att patienterna utvecklar svårare, kroniska former av huvudvärk, som till exempel kronisk migrän, och som kräver specialistvård. Det tjänar hela samhället på.

Marie Lundberg, medlem i Huvudvärksföreningen Skåne

*En gapanalys är ett affärsverktyg som gör det möjligt för ett företag att jämföra sin aktuella prestation med sin potentiella prestation. Målet med gapanalysen är att identifiera gapet mellan den nuvarande och den optimala fördelningen och integreringen av insatser. Detta ger insikt om inom vilka områden som det finns rum för förbättring.

Källa: Wikipedia

Medlemssidor

FÖLJ OSS PÅ:
FACEBOOK
OCH
INSTAGRAM!



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



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

Ännu inte medlem?

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



Har vi rätt kontaktuppgifter till dig?

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

GRATIS rådgivning för dig som är medlem

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

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



Huvudvärkssjuksköterska
Monica Norén



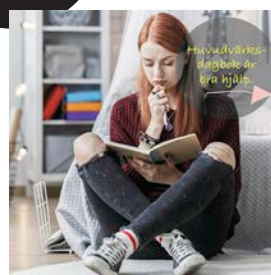
Arbetsrättsexpert
Annette Carlén



Huvudvärk hos barn och ungdomar

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

Beställ
kostnads-
fritt!



Migrän- attack?

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

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



Nässpraken börjar verka och lindra symtomen 15 minuter efter administrering.

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

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

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

Läs bipacksedeln noga.



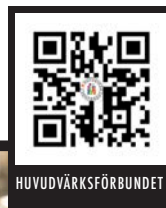
Zomig® Nasal
ZOLMITRIPTAN

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

Avsändare

Huvudvärksförbundet
Sankt Göransgatan 84, 3 tr
112 38 Stockholm

HAR DU OCKSÅ HUVUDVÄRK?



Skanna
QR-koden

*Välkommen
att bli
medlem!*

