

HUVUD JOURNALEN



Din tidning från
Huvudvärksförbundet

NR 124 | 2021

Huvudvärk av **UPPSATT HÅR**

*Fenomenet kallas
allodyni*

**Corona –
och pandemin
i dess
kölvatten**

Hur har
vi påverkats
av att jobba
eller studera
hemifrån?

Patienter är unika

*”...och kräver
olika behandlingar”*

Fysioterapeuten berättar mer



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



Västra Götaland *först i landet*

Vi har just nåtts av det glädjande beskedet att Hälso- och sjukvårdsstyrelsen i Västra Götaland beslutat om att stärka huvudvärksvården. Det känns extra positivt eftersom vår organisation på riks, regional och lokal nivå fått möjligheten att aktivt delta i formuleringsprocessen av den "Handlingsplan för huvudvärksvården i Västra Götalandsregionen" som ligger till grund för beslutet. En stor eloge till arbetsgruppen som på ett föredömligt sätt ställt frågor, samlat in synpunkter och tagit hänsyn till vår input.

Vi ser nu fram emot den digifysiska specialistmottagning som ska bildas. Denna digitala möjlighet kommer göra det enklare för flera av oss att "gå till doktorn". Det ska även ges möjlighet att få bättre hjälp till egenvård på alla nivåer. Vi har framfört att det är oerhört viktigt att få hjälp att lära sig leva med sin huvudvärk och lyft fram behovet av patientskolor för huvudvärksdrabbade. Vi vet ju, utifrån våra medlemmars erfarenheter, att det så ofta behövs mer än bara mediciner för att kunna leva ett så bra liv som möjligt. Vårt förbund har under lång tid hävdat att kunskapen om huvudvärk varit låg och påtalat vikten av teambaserad vård. Därför är det extra glädjande att det i handlingsplanen framgår att kompetensen på området hos bland annat vårdcentraler och rehabenheter ska stärkas liksom samarbetet dem emellan.

Förhoppningsvis kommer nu detta goda exempel sprida sig till fler regioner. När det väl gör det så vill vi uppmana arbetsgrupperna som bildas att ta kontakt med oss! Huvudvärksförbundet och våra läns- och lokalföreningar står redo att bidra i arbetet att förbättra vården och vi gör det allra bäst när vi får medverka tidigt i processen.



HELENA ELLIOTT
Kanslichef

Mer information om handlingsplanen finns via:
<https://opengov.360online.com/Meetings/vgregion/Meetings/Details/2179239?agendaItemId=284279D>

DU ÄR INTE ENSAM – VI ÄR MÅNGA!

HUVUDVÄRKSFÖRBUNDET

Har
du också
huvud-
värk?



INNEHÅLL

#124

FOTO: ADOBE STOCK

8

Nationell läkemedelslista

I maj i år trädde lagen om nationell läkemedelslista i kraft. Med din tillåtelse får vården se alla dina recept, vilket kan förhindra felaktiga kombinationer av läkemedel och förebygga läkemedelsmissbruk.

10

Corona – och pandemin i dess kölvatten

Det blev en stor förändring för unga personer att gå från vanlig skola till distansundervisning och många har saknat sina kompisar. Kroppen påverkas på många sätt av att ständigt vara uppkopplad. Men för en del ungdomar med huvudvärk har distansundervisning inneburit att de har klarat av skolan bättre.

15

Hur kan det bli mer hälsosamt att plugga på distans?

Att äta bra mat regelbundet, röra på dig mer, komma ut i dagsljus varje dag och sova gott är några goda råd som kan göra att det blir mer hälsosamt att plugga på distans.



22.



16

Positiva erfarenheter av att jobba eller studera hemifrån

Vi har pratat med några av våra medlemmar som under pandemin har jobbat eller studerat hemifrån. Deras huvudvärk har minskat markant. De upplever mindre stress, slipper långa resor och får bättre återhämtning när de får vara hemma i tystare miljö.

19

Empati finns – men var finns förståelsen?

När Paulina Spagnoli var tonåring fick hon migrän och den har präglat hennes liv på många plan. Hon bemöts ofta med empati, men ingen förståelse.

22

Alla patienter är unika

Vad kan en sjukgymnast göra för personer med huvudvärk? Det finns en del att göra, men ingen generell behandling för en viss typ av huvudvärk. Om det och mycket annat berättar fysioterapeut Anna Kullberg Paknia.

26

Varför får jag huvudvärk av att ha håret i tofs?

Mattias Linde, huvudvärksspecialist och professor i neurologi, svarar på frågan och förklarar att fenomenet kallas allodyni.



REDAKTÖR • CHARLOTTE MAGNUSSON



Still going **STRONG**

... huvudvärken alltså

Jag märker verkligen av att min huvudvärk och migrän går i skov. Vissa perioder har den vett att hålla sig i schack – även om den finns och lurar i bakhuvudet är den ändå försynt och gör inte så mycket väsen av sig. Jippi, tänker jag då, nu har jag lyckats bemästra den. **Jag vann.** Ha, så fel jag hade. För då kommer den där tidiga morgonen när jag känner i sömnen att "någon" är inne i huvudet och knackar på. Nu infaller perioden när det inte spelar någon direkt roll vad jag gör – migränen och huvudvärken kommer likväl titt som tätt. På mitt tävlingskonto står det tyvärr alltså noll till mig när det handlar om antal vinster – huvudvärken är "still going strong". Men skam den som ger sig – på något sätt ska jag vinna.

Det blev en stor förändring när vi fick ställa om och studera eller jobba hemifrån. Hur det har påverkat unga personers hälsa kan ni läsa om i artikeln *Corona – och pandemin i dess kölvatten*. Vi har även pratat med våra medlemmar och för många har hemarbete inneburit att huvudvärken blivit lindrigare och de har mått mycket bättre bland annat genom mindre stress.

Anna Kullberg Paknia är fysioterapeut och i sitt arbete möter hon patienter med olika huvudvärkssjukdomar. Hon har en specialistutbildning inom OMT (som står för ortopedisk manuell terapi). Anna förklarar vad det innebär och hur sjukgymnastik kan hjälpa personer med huvudvärk.

Vet ni vad allodyn betyder? Om inte – ta och se svaret som professor Mattias Linde ger på frågan *Varför får jag huvudvärk när jag har håret uppsatt?*

Nu när höstmörkret kommit passa på och kryp upp i favoritsoffan och läs detta rykande färskaste nummer av Huvudjournalen!

CHARLOTTE MAGNUSSON
Redaktör



HuvudJournalen I24
FOTO: Adobe Stock

HUVUDJOURNALEN – ges ut fyra gånger per år av Huvudvärksförbundet

KONTAKTA REDAKTIONEN:
huvudjournalen@huvudvarksforbundet.se

ÖVRIGA KONTAKTUPPGIFTER
Se Huvudvärksförbundet

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

ANNONSBOKNING
huvudjournalen@huvudvarksforbundet.se
TRYCKERI
DanagårdLitho AB, Ödeshög
ISSN 2001-8967
NÄSTA NUMMER I25
kommer ut vecka 50.

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

TELEFONFÖRSTÄ: Tis och tors 9:00–12:00, 13:30–16:00

E-POST: kansliet@huvudvarksforbundet.se

HEMSIDA: www.huvudvarksforbundet.se



VÄLKOMMEN ATT BLI MEDLEM!

För att bli medlem går du in på:

www.huvudvarksforbundet.se

Klicka på **BLI MEDLEM** och
fyll i dina uppgifter. Eller kontakta kansliet.

Medlemsavgift/år: Vuxen 220 kr.
Ungdom 100 kr (t.o.m. det år man fyller 30).

Familjemedlem på samma adress 50 kr.

Supportermedlemskap: 220 kr.

Bankgiro: 5852-8852.

LÄNSFÖRENINGAR

DALARNA

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

HALLAND

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

JÖNKÖPING

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

KRONOBERG

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

NORRBOTTEN

Kontaktperson: Britt Kastrén
norrbotten@huvudvarksforbundet.se

SKÅNE

Hanna Ullman, tf ordf
skane@huvudvarksforbundet.se

STOCKHOLM

Malin Östblom, ordf
Kansliansvarig: Lisa Ståhl
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

VÄSTMANLAND

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

VÄSTRA GÖTALAND

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

ÖREBRO

Kontaktperson: Tina Persson, ordf
orebro@huvudvarksforbundet.se

LOKALFÖRENINGAR

HEADvig i ALINGSÅS

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

SJUHÄRAD

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

TRESTAD (Trollhättan, Uddevalla, Vänersborg)

Kontaktperson: Gustav Hadin, ordf
trestad@huvudvarksforbundet.se

RIKSFÖRENINGAR

ARNOLD CHIARIFÖRENINGEN I SVERIGE

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

HORTONFÖRENINGEN I SVERIGE

Kontaktperson: Mats Åkesson, ordf
horton@huvudvarksforbundet.se

HUVUDVÄRKSFÖRBUNDET

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

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

Förbundsordförande
Jenny Norén



Vi arbetar på
Huvudvärksförbundets kansli



Helena Elliott
Kanslichef



Charlotte Magnusson
Redaktör/layout

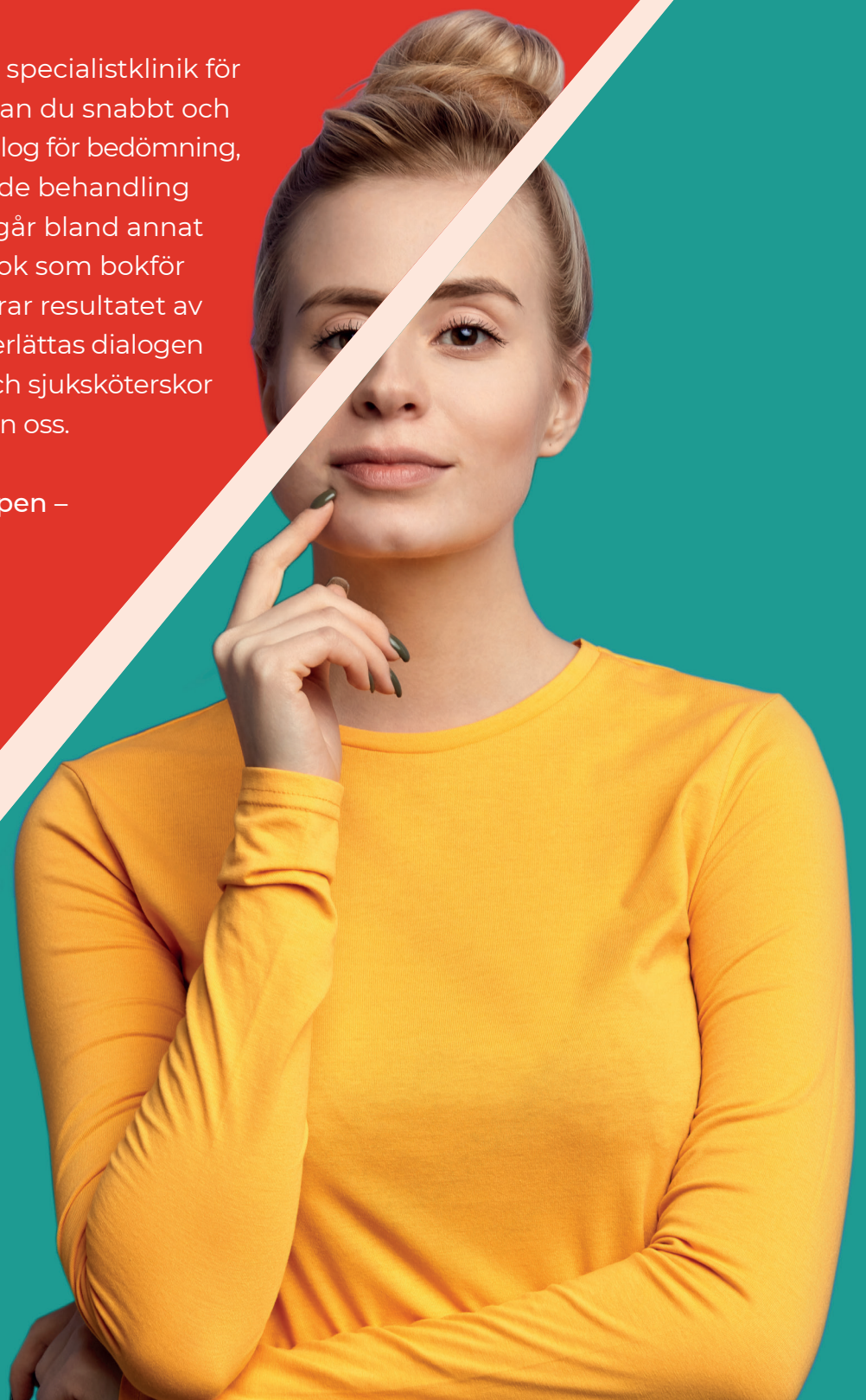


Yvonne Sandin
Ekonomiansvarig

Migränhjälpen – specialisthjälp online

Migränhjälpen är en digital specialistklinik för dig med svår migrän. Här kan du snabbt och enkelt få kontakt med neurolog för bedömning, diagnostik och förebyggande behandling av din migrän. I tjänsten ingår bland annat en digital huvudvärksdagbok som bokför din huvudvärk och utvärderar resultatet av behandlingen. Via chatt underlättas dialogen med våra specialistläkare och sjuksköterskor – du får alltid snabbt svar från oss.

Välkommen till Migränhjälpen –
vi står på ditt huvuds sida.



Den nya lagen om nationell läkemedelslista innebär att vårdpersonal får möjlighet att se alla patientens recept – vilket kan förhindra felaktiga kombinationer av läkemedel.



Nationell läkemedelslista

– med din tillåtelse får
vården se dina recept

*En aktuell lista
över recept,
patienter som blir
mer delaktiga i sin
egen vård och
större möjligheter
att förebygga
läkemedels-
missbruk*

Hundratusen patienter får dagligen något läkemedel på recept. Men hittills har det saknats en gemensam och aktuell bild av dessa läkemedelsbehandlingar. Vården har till exempel inte alltid kunnat se läkemedel som deras patienter har fått förskrivna av en annan vårdgivare.

Den 1 maj i år trädde lagen om nationell läkemedelslista i kraft. Samtidigt introducerar E-hälsomyndigheten *Nationella läkemedelslistan*. Detta innebär flera nyheter för privatpersoner, vården och apoteken. Dessa nyheter kommer successivt under en period på två år. En stor förbättring är att behörig vårdpersonal får möjlighet att se information om alla patientens recept, oavsett var i landet de har förskrivits. På så sätt blir det lättare att undvika felaktiga kombinationer av läkemedel och minska risken för missbruk av narkotikaklassade läkemedel.

Förskrivare – läkare, sjuksköterskor, barnmorskor, tandläkare och annan vårdpersonal som är behörig att förskriva läkemedel – får också möjlighet att hålla informationen om patientens recept

korrekt och aktuell. På så sätt blir det lättare för apotekspersonalen att avgöra vilket recept som är aktuellt när patienten hämtar ut läkemedlet. Detsamma gäller för patienten som ser sina recept i den digitala tjänsten *Läkemedelskollen*.

Att hälso- och sjukvården, apoteken och patienten själv har samma bild av patientens förskrivna och uthämtade läkemedel minskar risken för fel- eller dubbelmedicinering och ökar möjligheten till bästa möjliga behandling. Nationella läkemedelslistan ska göra det bättre och säkrare för dig som patient i ditt möte med vården. Du ska till exempel inte behöva ta ett lika stort ansvar för att berätta om vilka läkemedel du fått vid tidigare tillfällen.

LAGEN OM NATIONELL LÄKEMEDELSLISTA är också utformad för att skydda din integritet. Det innebär att det är du som bestämmer över informationen i Nationella läkemedelslistan. Läkare, sjuksköterskor, barnmorskor, tandläkare och annan personal inom hälso- och sjukvården behöver i regel fråga dig om lov för att få se informationen. Det kallas för att de inhämtar samtycke.

Om du som patient har särskilda skäl att inte visa ett recept för vården, har du också rätt att dölja det. Tänk på att det kan innebära att det blir svårare att få bästa möjliga behandling, till exempel att undvika olämpliga kombinationer av läkemedel.

Din säkerhet är också viktig. Om du skulle bli så dålig att du inte har möjlighet att ge samtycke, har vårdpersonal i vissa fall rätt att se dina uppgifter för att kunna ge dig den vård du behöver.

E-hälsomyndighetens presstjänst

Elektroniska recept blir huvudregel



ADOBE STOCK

Första maj började ett nytt register användas för att hantera elektroniska recept – Nationella läkemedelslistan. Därför införs också nya regler för hur apoteken ska hantera recept. I det nya registret finns information om vilka recept du har och om vilken medicin du har hämtat ut från apotek. Informationen i registret sparas i fem år. För att informationen i det nya registret ska stämma så bra som möjligt, behöver recept vara elektroniska.

– För de flesta kommer detta inte innebära någon förändring eftersom 99 procent av alla recept redan är elektroniska. Syftet med det nya registret är att vi alla ska få bästa möjliga läkemedelsbehandling. Det sker genom att man själv, vården och apoteket har samma information säger Gustav Sjöstrand på Läkemedelsverket.

Den 1 maj 2021 ändrades reglerna enligt följande: Om du har ett pappersrecept kommer apotekspersonalen att lägga in det i Nationella läkemedelslistan innan de lämnar ut din medicin. Apotekspersonalen kommer inte längre att skriva ut elektroniska recept på papper. Undantag är om du behöver ditt recept i pappersform för att ta ut medicin i ett annat land.

Precis som tidigare kommer du att kunna få en lista från apoteket över dina elektroniska recept. Listan går också att se i Läkemedelskollen via 1177Vårdguidens eller E-hälsomyndighetens webbplats.

Läkemedelsverket

Du kan hålla ordning på dina recept i den digitala tjänsten *Läkemedelskollen*. Om du har barn eller djur kan du se deras recept i samma tjänst. Där kan du också ge någon annan en fullmakt för apoteksärenden. Det är bra om du behöver hjälp med att hämta ut dina läkemedel på apotek eller beställa läkemedel på nätet. Läkemedelskollen nås via 1177.se och ehalsomyndigheten.se

ADOBE STOCK

Annon

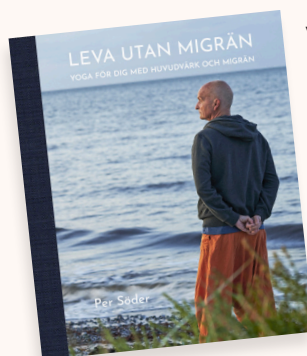
Leva utan migrän.

Ny bok av Per Söder nu i handeln.

Vi måste inte lära oss att leva med migrän.

Vi KAN leva UTAN migrän!

Efter 40 år med migrän, 20 år utan huvudvärk och 15 år som instruktör i Migränyoga ville jag sammanfatta mina kunskaper om huvudvärk utifrån egna erarenheter, mina kursdeltagares berättelser och forskningsläget idag.



Vill du själv testa en trestegs-metod mot migrän och huvudvärk, erbjuder jag följande kurser under hösten: terminskurs 9 ggr startar 27 oktober. Helgkurs 13-14 november.

Du är även välkommen på enskild konsultation.

yogamottagningen.

Armfeltsgatan 23, Stockholm. Tel 0708-398229
info@yogamottagningen.se | mer info på: www.yogamottagningen.se



A photograph of students in a modern classroom. In the foreground, a young man with dark hair, wearing a plaid jacket over a white hoodie and large black headphones, is focused on his laptop. To his left, a young woman with long dark hair, wearing a light-colored knit sweater, is also working on a laptop. In the background, another student is partially visible. Large windows in the background let in bright natural light.

Skolan spelar en viktig roll för elevernas hälsa. Hur elever mår och hur de tar till sig undervisningen hänger ihop. Psykiskt välmående och skolresultat har ett starkt samband.

CORONA

och pandemin i dess kölvatten

Coronapandemin har inneburit en hel del stress och förändrade levnadsvanor för många, inte minst för unga personer vars vardag präglats av distansundervisning. Social isolering, stress och oro kan bidra till mer huvudvärk och migrän. Samtidigt finns det mycket man kan göra själv för att må bättre när man går i skolan via skärm – och vissa upplever faktiskt att hemundervisningen har varit något som påverkat hälsan positivt.





TEXT: KAJSA ASP JONSON
FOTO: ADOBE STOCK

bli väldigt tufft för hjärnan. Man blir tröttare och det är svårare att hålla fokus under längre tid. Det är lätt att komma in i en ond cirkel där alltför mycket stillasittande leder till att det blir svårare att fokusera och lära sig nya saker. Oro och stress ökar och det blir svårt att motivera sig till att röra sig mer, gå och lägga sig i tid och att fixa de där matvanorna som man vet att man "borde" ha. Samtidigt innebär hemstudierna att man kan vila när man behöver och man slipper störande ljud, flimrande lampor och annat som kan bidra till huvudvärk. En del ungdomar som har svår huvudvärk har klarat skolan bättre med distansundervisning och inte missat lika mycket när de har behövt vara hemma. Den nya situationen har alltså påverkat hälsan både positivt och negativt. För vissa har distansundervisning fungerat väldigt bra, men många tycker att det har varit jobbigt. Det har redan gjorts en del forskning så att erfarenheter och lärdomar inom skolans värld kan tas till vara och bli en grund för utveckling inom området.

UNDER DE SENASTE ÅREN har många undersökningar gjorts och det har kommit flera rapporter om ökande psykisk ohälsa hos unga, inte minst bland tonårstjejer. Under pandemin har läget förvärrats, bland annat på grund av mer stillasittande och mer ohälsosamma matvanor. Det krävs mer av individen för att skapa hälsosamma vanor som påverkar såväl den fysiska hälsan som den psykiska. Att hålla sig hemma och sköta skolarbetet på distans gör att det är lätt att känna sig ensam och isolerad och fastna i negativa tankebanor.

Enligt en studie från Lunds universitet som gjordes redan i maj 2020 påverkade distansundervisningen den psykiska hälsan hos gymnasieungdomar negativt. Över hälften av deltagarna menade att deras oro och stress hade ökat under pandemin. Undersökningen gjordes i form av en digital enkät och hade 860 deltagare bestående av elever på gymnasieskolor i Lund, Malmö och Stockholm. Den visade att 52 procent av eleverna var

Våren 2020 när coronavirusets spridning över världen tog fart förändrades allt mycket snabbt. Restriktioner och förhållningsregler skapades för olika verksamheter och på kort tid ställde skolorna om – det mesta skulle skötas på distans. Det gällde till en början främst för gymnasiet och så småningom även högstadieskolor. Att gå över från vanlig skola till distansundervisning var en stor förändring för både elever och lärare. Att hänga med i undervisningen blev en större utmaning och många har saknat närheten till kompisarna.

Jobb och skola via skärmar och digitala möten påverkar oss på många sätt. Att ständigt vara uppkopplad kan



**"MINA KOLLEGOR
TROR ATT DET ÄR
VANLIG HUVUDVÄRK.
HUR FÖRKLARAR JAG
ATT DET ÄR MYCKET
VÄRRE ÄN SÅ?"**



Det är svårt att leva med migrän och ibland är det ännu svårare att prata om den, särskilt med dem som aldrig har upplevt ett migränanfall. Leva med migrän har skapats för att ge alla med migrän en röst och allmänheten en riktig bild av hur det faktiskt är att leva med migrän.

På denna webbplats erbjuder vi hjälpmedel och resurser, för att på ett bättre sätt kunna prata om migrän med vänner, familj och kollegor. För med en verklig förståelse kan de som lever med migrän börja ta emot den omvårdnad och det stöd de behöver.

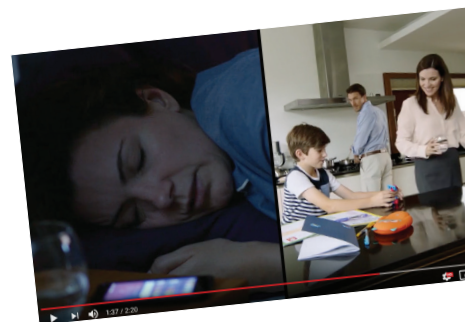
**MIGRÄN
BERÄTTELSE**

**ATT LEVA MED
MIGRÄN**

**MIGRÄN
OCH ARBETE**

ALIA CHATBOT

**ARBETSHJÄLMEDEL
OCH RESURSER**



www.levamedmigrän.se

www.novartis.se

mer, eller mycket mer, oroade än tidigare och att 55 procent var mer, eller mycket mer, stressade. Den sociala isoleringen och att inte få träffa jämnåriga upplevdes mycket negativt och många kände oro över närståendes hälsa.

Bland deltagarna i undersökningen fanns de som var positiva till förändringarna i skolan, men majoriteten uttryckte ökad stress och oro för skolarbetet och menade att distansundervisningen inte hade fungerat väl. Eleverna uttryckte att de inte fått tillräckligt med information, stöd och återkoppling. Det kan också vara svårare att be om hjälp eller ställa frågor i den digitala miljön. Både elever och lärare tycker att de fått mycket mer att göra och många lärare har jobbat hårt för att bedriva undervisningen så bra som möjligt. Ändå upplever väldigt många elever att de hade behövt ännu mer hjälp från lärare och annan skolpersonal.

EVA HOFF ÄR EN AV forskarna bakom studien. Hon menar att det kan vara positivt att ungdomar får träna på att klara av motgångar, stress och oro, eftersom



SOCIALSTYRELSENS UTVÄRDERING

Enligt siffror från Socialstyrelsen (Utvärdering av vård vid depression och ångestsyndrom, 2019) har depression och ångestsyndrom ökat bland barn och ungdomar under de senaste tio åren och förskrivningen av antidepressiva läkemedel har gått upp. De som är drabbade av generaliserat ångestsyndrom, GAD, har ofta sin oro knuten till sina sociala relationer och prestationer i skolan.

Att peppa sig själv och lära sig att kämpa på även i motgång är viktiga förmågor. Liksom att kunna tänka om och hitta nya sätt när förutsättningar förändras.

de är en del av livet och förr eller senare drabbar alla, oberoende av Corona. Att peppa sig själv och att lära sig att kämpa på även i motgång är viktiga förmågor, liksom att kunna tänka om och hitta nya sätt när förutsättningar förändras.

Ungdomar har inte drabbats – i lika stor utsträckning – hälsomässigt av pandemin, men psykologiskt är de troligtvis den grupp som drabbats hårdast. Unga har mått psykiskt sämre under pandemin och det är vanligare hos de som har haft distansundervisning. Många känner sig isolerade och ensamma. Social distansering är en faktor som kan påverka utvecklingen hos en ung person. I en viktig period i livet då man bland annat utforskar sin personlighet och sina roller har de behövt stanna hemma och undvika kontakt med jämnåriga. Känslan av att framtiden är oviss har varit mer påtaglig.

DISTANSUNDERVISNINGEN HAR gjort det svårare för personer med sociala svårigheter, psykisk ohälsa, koncentrations-svårigheter, speciella utmaningar eller andra faktorer som bidrar till ojämlika förutsättningar att ta del av undervisningen. Faktorer som ytterligare bidragit till stress och oro är att man upplever att det har saknats instruktioner och rutiner, en ordentlig arbetsplats, lugn och ro, anledning att ta sig upp ur sängen, göra sig iordning, äta frukost och få en nypa luft och lite fysisk aktivitet på väg till skolan. Möjligheten att äta en bra lunch har varit sämre för många och förutsättningarna att ta del av skolan har blivit mer ojämlika.

Undersökningar, bland annat kartläggningar från Generation Pep och Livsmedelsverket, visar att förutsättningarna för hälsa skiljer mellan olika socioekonomiska grupper. Personer med lägre utbildningsgrad har mer ohälsosamma levnadsvanor, och det präglar även deras barns vanor och hälsa. Distansundervisningen riskerar att ytterligare öka hälsoklyftorna. Förutsättningarna för såväl hälsa som utbildning blir mer ojämlika när inte skolans strukturer finns där som stöd.

FOLKHÄLSOMYNDIGHETEN FÖLJER hur skolbarns hälsa och levnadsvanor



MER EGET ANSVAR

När strukturer som fungerar som ett armeringsjärn som stöttar och främjar goda vanor försvinner, krävs det mer av individen för att inte falla in i ohälsosamma vanor med dåliga matvanor, stillasittande, sömnrubbingar och stress.

Läs mer om hur du själv kan göra för att påverka hälsan och huvudvärken i artikeln här bredvid.

förändrats över tid genom undersökningen *Skolbarns hälsovanor* (Health Behaviour in School-aged Children). Undersökningen är internationell och genomförs i ett femtiotal länder bland 11-, 13- och 15-åringar. I Sverige har den genomförts vart fjärde år sedan 1985/86. Studien gör det möjligt att undersöka och följa skillnader i hälsa mellan skolbarn i olika åldrar, med olika socioekonomiska förutsättningar, och mellan flickor och pojkar. Den senaste datainsamlingen gjordes 2017/18 och nästa inleds hösten 2021.

Samtidigt som skolan ställde om till distansundervisning stängde en stor del av idrottsverksamheten ner. Var tredje person i åldern 16–20 år har rört sig mindre under coronapandemin, enligt forskningsprojektet *Röster från en stängd idrottsvärld* där personer i olika åldrar och från hela landet har intervjuats. Drygt 1100 personer har besvarat en enkät som skickades ut under våren 2021. Flera idrottsledare menar att det är svårt att motivera ungdomarna att komma och träna när matcher och tävlingar är inställda och de tydliga målen inte finns där.

Att barn och unga slutar idrotta och röra på sig påverkar både hälsan och det

sociala livet. Idrottsrörelsen är en stor del av många människors liv, men det är stor risk att de ungdomar som under pandemin har slutat med sina lagsporter och andra fritidsaktiviteter inte återvänder till idrotten.



**Jobb och skola via
skärmar och digitala
möten påverkar oss på
många sätt.”**

VI BEHÖVER RÖRA OSS mer. Brist på fysisk aktivitet var redan innan pandemin ett folkhälsoproblem. Föreningsidrottande bland barn och unga är på de lägsta nivåerna sedan 2004 när mätningarna startades, och även vardagsrörelse som att gå eller cykla har minskat. Många använder bilen så fort de behöver förflytta sig, och skjutsar barn och ungdomar till skolan och fritidsaktiviteter, även när det är kortare sträckor.

Även om tekniken har kommit långt återstår det troligtvis en hel del utveckling innan distansundervisning ska kunna bedrivas felfritt och till exempel fånga upp omotiverade elever. Däremot krävs det inte någon teknisk utveckling för att uppmuntra till rörelsepåbuds, ha tät kontakt med eleverna och följa upp och se till att ha kortare individuella möten.

Åtgärder för att minska smittspridningen hos äldre har fått och kommer att få stora konsekvenser för den yngre generationen. Effekterna och följderna av distansundervisning och nedstängda fritids- och idrottsaktiviteter försvinner inte lika fort som restriktionerna. Social isolering, sämre undervisning och mer ojämlika förutsättningar att ta del av skolan, mer stillasittande och mer ohälsosamma matvanor samt försämrad fysisk och psykisk hälsa är faktorer som med största sannolikhet kommer att få konsekvenser för folkhälsan i ett längre framtidsperspektiv. Det kommer att krävas en del av både samhället och individer och familjer att återgå till mer hälsosamma vanor och främja alla positiva krafter för hälsan. ■

Så kan det bli mer **HÄLSOSAMT** att plugga på distans

TEXT: KAJSA ASP JONSON
FOTO: ADOBE STOCK

För att må bra när man jobbar eller studerar hemifrån behövs goda vanor kring sömn, kost och rörelse. Att äta bra mat regelbundet – frukost, lunch, middag och något mellanmål under dagen – är en viktig grund.

RÖR DIG MER!

Att röra på sig är bra, både för kroppen och hjärnan. I en vardag där det är lätt att bli allt för stillasittande behöver man göra aktiva val och röra på sig varje dag. Det gör att vi blir piggare och mindre smärtkänsliga, och koncentrationsförmågan, minnet och sömnen kan förbättras.

- **Ta flera korta rörelsepåuser** under dagen. Bryt stillasittandet då och då.
- **Var gärna aktiv** minst en halvtimme per dag; promenera, cykla med mera.
- **Träna så du blir andfådd** och svettig 2–3 gånger i veckan – för konditionen, musklerna, lederna, skelettet och blodcirkulationen.

Varför?

- **Du sover bättre** när kroppen behöver återhämta sig.
- **Att vara fysiskt aktiv är bra för hjärnan.** Det blir lättare att fokusera, att lära sig nya saker och att lösa problem. Rörelse är positivt för humöret och sinnestämningen.
- **Du blir mindre känslig för stress.** När vi rör oss mer blir det lättare för kroppen att balansera nivåerna av hormoner, bland annat de som är kopplade till stress.

SOV GOTT!

Sömn och återhämtning är viktigt för välmåendet och hälsan. När du sover laddar hjärnan om. Intryck från dagen sorteras och minnen och ny kunskap lagras.

När du sover för lite blir det svårare att koncentrera sig och hålla fokus. Du kanske känner dig irriterad, ledsen, nervös och på dåligt humör. Sömnbrist kan bidra till mer huvudvärk och påverka aptiten.

Försök att ha regelbundna rutiner och tider för din sömn. Gå helst och lägg dig ungefär vid samma tid varje kväll, och se till att vakna och stiga upp någorlunda samma tid varje morgon.

Se till att komma ut i dagsljus varje dag! Det påverkar kroppens sömn- och vakenhets-hormoner och gör dig trött när det är dags att sova, och pigg när du ska vara vaken.

Varva ner en stund innan du går och lägger dig!

Undvik gärna till exempel tevespel, spännande filmer och hård träning strax innan läggdags.

Koffein till exempel i form av kaffe, cola och energidryck gör det svårt att somna. Hur känslig man är är individuellt, men undvik helst koffein på eftermiddagen och kvällen.

”Vi behöver röra oss mer. Brist på fysisk aktivitet var redan innan pandemin ett folkhälsoproblem.”



Att ta hand om sig själv och skapa bra rutiner för hälsan är viktigt för att må bra – både fysiskt och psykiskt.

POSITIVA erfarenheter av att jobba eller studera hemifrån

Hur har det varit att jobba eller studera hemma under pandemin? Några av våra medlemmar som vi har pratat med har bara positivt att berätta – deras huvudvärk har blivit markant bättre under denna tid.

TEXT: CHARLOTTE MAGNUSSON
FOTO: PRIVAT, ADOBE STOCK

När började du arbeta hemifrån på grund av pandemin?

– Jag har arbetat hemma sedan i april förra året.

Hur har du mått under den här tiden?

– I början av 2020 fick jag ny blodtrycksmedicin, Amlodipin, samt att jag beslutade att jag måste sluta med Treo – helt. I augusti, samma år, var jag också i kontakt med Migränhjälpen och fick då utskrivet Saroten. Under tiden som gått sedan dess, har jag mindre huvudvärk. Den är fortfarande i princip daglig, men mindre intensiv.

Vad har varit mest positivt med hemarbete?

– Det är betydligt mindre stressfaktorer/triggers med hemarbete. Inga fyrtio minuters resor till jobbet enkel väg – vilket gör att jag kan sova längre på morgonen. Jag behöver inte heller ”göra mig i ordning” på samma sätt. Jag har inga problem med att skilja på jobb och fritid, utan när jag har slutat för dagen så är jag ”hemma”.

Finns det några nackdelar?

– Dagar med många digitala möten triggas, men det är lättare med återhämtning i tystnaden hemma efteråt. Naturligtvis saknar jag mina kollegor och allt därtill, men jag insåg efter ett tag att det var mer fördelar än nackdelar.

Hur skulle du vilja göra framöver?

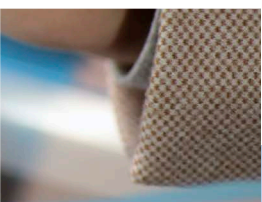
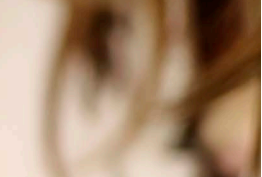
– Jag är övertygad om att huvudvärken har förändrats i och med hemarbetet och min förhoppning är att jag ska kunna arbeta på distans några dagar i veckan när vi åter är tillbaka i det ”nya” normala.

”

Det är betydligt mindre stressfaktorer/triggers med hemarbete.”



Vi mötte Anna-Karin Haggström i HuvudJournalen nr 119 där hon i en intervju berättade om hur det är att ha kronisk spänningshuvudvärk. Sedan förra våren har Anna-Karin arbetat hemifrån.



Eva Storulv har arbetat som sjukgymnast sedan 1992. Sedan fyra år tillbaka arbetar Eva som ergonom inom företagshälsövården och jobbar med ergonomiska riskbedömningar, utbildning inom ergonomi/hälsa och gör funktionsanalyser/arbetsförmågebedömningar. Under våren har hon studerat på distans.

Hur arbetade du före pandemin?

– Jag arbetade heltid på kontor.

Vad har varit positivt med att sitta hemma och arbeta – med tanke på huvudvärk/migrän?

– Mindre stress. Det blir kortare dagar i och med utebliven restid. Jag sparar över två timmar per dag. Pendlade kollektivt med både buss, pendeltåg och tunnelbana.

Har huvudvärken/migränen ändrat sig under den här tiden?

– Den har minskat både i tid och intensitet – lindrigare huvudvärk, helt klart. Från cirka fem anfall till ett till två per månad.

Kommer huvudvärken på andra tider av dygnet nu?

– Svårt att säga, det är nog oförändrat.

Har du ändrat medicinintaget på något sätt?

– Jag medicinerar vid behov (Sumatriptan när jag känner av ett kommande anfall) och eftersom 'behovet minskat tar jag färre tabletter. När jag jobbade väntade jag inte på att anfallet skulle gå över, utan har åkt som en zombie till jobbet med buss, pendeltåg och tunnelbana.

Tror du att jobba hemifrån är bra för personer med huvudvärk?

– Ja, verkligen. Stress, doft-/syn- och ljudintryck minskar.



Madeleine Kåhre har i stort sett uteslutande jobbat hemifrån sedan i mars i fjol och under denna tid har hon haft mycket färre migränanfall. En viktig del är att hon slipper långa pendlingstimmar varje dag.

Hur länge har du haft migrän?

– Jag har haft migrän sedan jag var liten, men det var inget som blev riktigt utrett eller diagnostiserat. Innan jag – för två år sedan – fick kontakt med en neurolog tog jag triptaner varannan dag. Jag hade femton till tjugo migrändagar i månaden och var helt slut. Skämdes så på jobbet och vägrade vara hemma. Tog medicin för att kunna träna och satte en ära i att aldrig ställa in ett bokat pass.

I våras började du studera – vad läste du då?

– Jag har under vårterminen läst enstaka kurser i folkhälsovetenskap med inriktning mot hälsofrämjande arbete och hållbara arbetsplatser. Alla mina kurser var helt på distans och alla föreläsningar har varit förinspelade – vilket gjort att det går att titta på dem när man vill och hur många gånger som helst. De flesta tentorna har varit "inlämningsbaserade". Ett fåtal har varit tidsbestämda, exempelvis onlinefrågor, som ska besvaras mellan klockan åtta och tolv sedan stängs provet.

Vilka är fördelarna med distansundervisning med tanke på huvudvärk/migrän?

– Jag har själv kunnat planera mina studier och inlämningar. Har inte behövt känna stress över obligatorisk närvaro trots migrän eller att passa tider. Den enda nackdelen är att det kan bli ensamt, men jag har bara tyckt det varit skönt.

Om du jämför med när du jobbar – hur har tiden med hemmastudier varit?

– Migränanfallen har nästan varit helt frånvarande, det har varit helt fantastiskt. Har haft ett fåtal anfall, men då har jag kunnat ta medicin i tid och gått och lagt mig. Det gör att anfallen har blivit mildare och kortare. Vissa gånger har jag inte behövt ta medicin, utan avvaktat lite och insett att det bara var "vanlig" huvudvärk. Jag har även haft tid att lyssna på kroppen och har kört avslappning genom en app i förebyggande syfte.

Har du ändrat medicinintaget på något vis nu när du har studerat hemma?

– Mindre triptaner under studietiden, helt klart! Samma Aimovigdos, men mycket mindre biverkningar som exempelvis trög mage och värk i kroppen. Tack vare att jag varit hemma kan jag gå på toa när det behövs – på jobbet har jag inte den möjligheten. Med mer avslappning och lunchpromenader känns kroppen mycket bättre. På jobbet tar jag ofta medicin snabbt, av rädsla för att få ett anfall som gör att jag inte kan jobba.

Passar distansundervisning extra bra för personer med huvudvärk?

– För mig har det passerat riktigt bra! Nu när jag är tillbaka på jobbet inser jag att det vore bra för mig att kunna planera min arbetstid själv. Migränanfallen kommer oftare när jag blir stressad av att ha en fullbokad mottagning och inga luckor att boka om till. Då blir det triptaner lite för ofta.

En del ungdomar som har svår huvudvärk har klarat skolan bättre med distansundervisning, och de har haft mindre frånvaro och sjukdagar, till exempel i samband med migrän. När undervisningen sköts på distans är det lättare att undvika och styra över de faktorer som kan trigga igång huvudvärk såsom ljud och stökiga miljöer.

Daniels migrän **LINDRADES** under pandemin

TEXT: KAJSA ASP JONSON
FOTO: ADOBE STOCK

Daniel Hed är en av de ungdomar som mått bättre under det senaste läsåret. Han är snart sexton år och har just gått ut åttan. Under hela mellanstadiet hade han så svår migrän att han fick gå om sexan eftersom han hade missat så mycket i skolan. När vi pratar med hans mamma Karin Eriksson har sommarlovet just börjat. Hon berättar att Daniel sedan årsskiftet har mått bättre än han gjort på många år.

Familjen bor i Oxberg, på landsbygden i Dalarna, strax norr om Mora. Distansundervisningen har inneburit att Daniels skoldagar blivit kortare – han slipper ta bussen 06:40 och kan sova en och en halv timme längre på morgonen. Även på eftermiddagen är det skönt att slippa vänta länge på bussen som han åker hem med.

Daniel har varit noga med att ta pauser under skoldagen och har under året kunnat vara mer fysiskt aktiv. I och med att hans migrän inte är ett lika stort

problem längre har han börjat röra på sig mer och det är på många sätt positivt. Någon regelbunden träning har inte varit möjlig tidigare, på grund av huvudvärken. Nu åker han skidor på vintern och kör mountainbike på sommaren, som vilken tonåring som helst.

– Daniels migrän verkar ha blivit bättre under de senaste åren, framför allt senaste halvåret. Han hade svåra problem under hela mellanstadiet, det var när han började sjuan som det vände.

Karin tror att hans migrän hade blivit bättre oavsett, men distansundervisning passar Daniel väldigt bra.

KARIN BERÄTTAR att man i Huvudvärksförbundets stödgrupp för föräldrar till barn med migrän har pratat mycket om hur förändringarna i skolan har påverkat eleverna.

– En del har tyckt att det har varit väldigt bra, men det är svårt för lärarna att se om någon inte hänger med. Det kan vara svårt som elev att ta för sig och ställa frågor när undervisningen sköts digitalt.

Hon lyfter fram att kunskapsläget kring migrän hos ungdomar är väldigt lågt. Många föräldrar upplever att samhället och sjukvården brister.

– Det är ett outforskat område, man provar sig fram och vet inte så mycket om mekanismerna bakom. När man är mitt i det kan det kännas hopplöst, då har stödgruppen varit till stor hjälp. Vi stöttar varandra när det är jobbigt och det ger hopp att se när andra barn mår bättre, avslutar Karin Eriksson. ■



EMPATI

finns men var finns förståelsen?

TEXT: CHARLOTTE MAGNUSSON
FOTO: PRIVAT, ADOBE STOCK

Paulina Spagnoli var tretton år när hon fick migrän och den har präglat hennes liv på många sätt. Hon har ifrågasatts både i möten med lärarna på skolan och med sjukvården. Även om kunskapen om migrän har ökat är den fortfarande låg.

D

et är extra viktigt att ha tydliga mål och glädjeämnen att se fram emot när man har en kronisk sjukdom. Det tycker Paulina Spagnoli, som själv har kronisk migrän, vi borde fokusera mer på. Som hon säger: "Strunt samma om de inte håller – stora som små mål – boka om och gör nya!". I en villa på Färingsö, som ligger i Ekerö kommun utanför Stockholm, bor Paulina och hennes fästman, deras tre barn och två katter. Just nu är hon föräldraledig, annars arbetar hon som utredare/handläggare på en statlig myndighet. Förra våren förverkligade hon sin dröm och började utbilda sig till kriminolog.

Paulina var tretton år när hon fick migrän och minns hur hon spenderade mycket tid liggandes på rummet i mörker. Hennes mamma eller pappa kom in med vatten, smärtstillande medicin, masserade hennes tinningar och la kall handduk på pannan.

Hur var det att som tonåring drabbas av en sjukdom som migrän?

– Jag har inga minnen av att sjukdomen kom med skam eller uppgivenhet över att jag inte kunde vara med kompisar. Dock minns jag att det var jobbigt och väldigt orättvist att jag aldrig kunde idrotta utan att efteråt bli liggandes i migrän, kräkas och må dåligt. Jag dansade i många år – och älskade det – men fick inse att all form av fysisk ansträngning kom med ett pris.



Sedan tonåren har Paulina Spagnoli haft migrän. Idag är den kronisk och Paulina berättar hur migränen styr hennes liv och om svårigheterna med att få ihop vardagen.





Det är en osynlig sjukdom och därmed en ensam sådan – även om vi är många som lider.”

Påverkade migränen skolarbetet också?

– Den hindrade mig från att fokusera på läsning och skoluppgifter när jag behövde det. Jag var en mycket ambitiös elev så då satte jag ännu mera press på mig själv. När jag flera gånger i veckan sa till lärare att jag hade migrän och måste gå undan – för att det dunkade i tinningen, flimrade framför ögonen och jag behövde kräkas – så var det sällan någon som lyssnade med förståelse. Det gör ont i mig; jag var bara ett barn och jag valde inte detta.

Finns det någon särskild händelse som du kommer ihåg från när du var ung?

– Jag minns en dag på gymnasiet då jag hade sådan migrän att jag inte kunde ta mig hem själv utan blev hämtad av min mamma. Två minuters bilfärd senare slängde jag upp bildörren i farten och kastade mig ut hängandes med bältet på och kräktes.

Ett annat minne är ett möte med en expert på området som mina föräldrar tog mig till inne i centrala Stockholm. När vi kom in på mottagningen frågade *experten* mig vilken av alla mediciner, från den tjocka läkemedelsbibeln som lades framför mig, som skulle passa mig bäst... Vi gick därifrån.

Efter hand som du har blivit äldre, har migränen förändrats på något sätt?

– Den har ändrats markant med åren, tyvärr. Från att jag i puberteten hade migrän flera gånger per månad, minskade det i tjugoårsåldern till cirka två anfall per månad och sedan ökade det drastiskt när jag var omkring trettio år. De senaste åren har jag kronisk migrän där sjukdomen övervägande styr mitt liv.

”**Den övervägande
känslan är att jag
oftast blir bemött
med empati – men
ingen förståelse.”**

När på dygnet blir du dålig?

– För mig kommer migränen oftast under dagen. Den kommer alltid i ”efterhand”. Kommer den efter natten då vet jag att dagen blir tung. Nu, med den kroniska migränen, så håller den i sig i flera dagar. Den är inte som ett anfall som sedan klingar av, utan den fortsätter att hålla i sig – det bara bultar och molar. Som längst har jag haft ihållande migrän nio dagar.

Vilka är dina värsta triggers?

– Det är stress, dålig sömn, hormon-påslag eller känslopåslag som arg, ledsen, exalterad eller nervös. Även direkt sol (ej värme), höga ljud, parfymer och andra dofter, alkohol samt kost med för mycket gluten och socker.

Är det någon behandling som funge- rat för dig?

– Jag har testat nästan ALLT genom åren. Både medicinskt och holistiskt.

Regelbunden akupunktur har mildrat migränen något. Utöver det så hjälpte Aimovig 140 mg det kvartal jag tog det – innan jag blev gravid med mitt tredje barn och fick sluta.

Det måste ha varit underbart att äntligen är det något som hjälper?

– Jag var så lycklig; en månad hade jag ingen registrerad migrän och det hade inte hänt sedan tonåren. Den månaden var den ljusaste i min migrän-historia. Jag kände mig befriad och lättad.

När man har någon form av kronisk huvudvärk påverkar det hela ens liv. Hur skulle du beskriva att det är för dig?

– Migränen försämrar min livskvalité. Den styr mig, min familj, tiden med mina barn, mitt jobb, mina drömmar och min ork. Att ha en positiv inställning kommer man långt med, men den ruckas också lätt när migränen tar över. Dock ska jag inte ljuga och säga att jag alltid har en positiv inställning. Det har funnits, och finns dagar, när jag vill kasta in handduken. Stundvis känns livet otroligt ensamt och mörkt. Det är en osynlig sjukdom och därmed en ensam sådan – även om vi är många som lider.

Vad är svårast?

– Att få ihop vardagen med småbarn och avsaknaden av vila. Jag får inte utrymme att lyssna på kroppens signaler och tillåts inte vara proaktiv. Är i ständig kamp mellan att möta mina egna behov och en känsla av skuld när jag känner mig otillräcklig för barnen. Ljudnivån och tempot är det svåraste.

Vad säger omgivningen – har de någon förståelse?

– Det är väldigt olika hur jag blir och har blivit bemött. Den övervägande känslan är att jag oftast blir bemött med empati – men ingen förståelse. Många vet knappt vad migrän är och säger man kronisk innan, så verkar det många gånger bli ännu mer förvirrande. Jag följer ofta upp med en fråga såsom: ”Vill du veta mer?”

Saknas det kunskap?

– Kunskapen upplever jag har ökat men det är fortfarande en lång bit kvar. För egen del var det först när jag gick med i en Facebookgrupp om migrän samt läste HuvudJournalen som jag kände ett sammanhang och ett band till omvärlden i denna sjukdom. Det fanns plötsligt andra och de, precis som jag, satte ord på sina känslor och smärtor.



I en av de fina karusellerna på Liseberg passar Paulina och yngsta barnet Isabella på att ta en åktur

Förra våren förverkligade du din dröm att utbilda dig till kriminolog – berätta?

– Jag påbörjade studier inom kriminologi förra våren på Stockholms universitet som blev pausade på grund av graviditet och födelse av mitt tredje barn. Tanken är att ta upp studierna efter föräldraledigheten och målet är en kandidatexamen inom ämnet. Jag tror att det är extra viktigt att ha tydliga mål och glädjeämnen att se fram emot i livet. Särskilt med en kronisk sjukdom som migrän som är så oförutsägbart. När planer inte håller, allt känns tungt så borde det vara en ännu större drivkraft till att sätta mål framåt som gör dig lycklig. Strunt samma om de inte håller – stora som små mål – boka om och gör nya! Livet slutar inte för att du bär på smärta, du snarare drunknar i den om du inte drar dig själv upp till ytan.



Överlag finns det idag en större vilja att lyssna och ta in information om migrän och det känns mycket positivt.

Hur är dina erfarenheter från vården?

– Min kontakt med sjukvården är i sin helhet dålig. Jag har inte mycket förtroende för den när det gäller migrän efter flera dåliga erfarenheter på akuten och diverse mottagningar. Aldrig har jag blivit så illa bemött och ifrågasatt som vid dessa tillfällen.

Har du några tips att ge?

– Allt ändrades när jag började ställa krav på vården. Så ta reda på dina rättigheter och ställ krav och kom förberedd! Jag har sagt saker som: "Jag kan inte gå härifrån förrän ni hjälper mig på riktigt och om ni inte kan så vill jag att ni skickar remiss till någon som kan".

Många som lever med svår huvudvärk kan uppleva en stor press. Man tvingas tacka nej och avboka gång på gång, kanske känner man sig oduglig både hemma och i arbetslivet.

Hur ser du på det?

– Jag skulle inte säga att jag lider av en stor press. Ganska tidigt lärde jag mig att acceptera sjukdomen och ta varje dag eller vecka som den kommer. Jag försöker att ligga steget före och tänka på saker som kan utlösa migränen – och i den mån det går – att förhindra den. Jag bemöter de som tycker synd om mig med information i stället för att dra på mig offerkoftan.

Hur har du gjort på jobbet?

– På min nuvarande arbetsplats har jag öppet berättat om migränen, både för chef och kollegor. Jag valde själv att ansvara för arbetet kring arbetsmiljön, för att kunna påverka den och gå ut med information. Jag tog kontakt med ansvariga och de skrev en artikel om mig. Den publicerades sedan på intranätet för att nå ut till fler människor, så att de skulle tänka på att ta hänsyn på arbetsplatsen gällande till exempel känslighet mot parfym. ■

Paulina Spagnoli

Bor: Ekerö, utanför Stockholm.

Familj: Fästman, tre barn och två katter.

Ålder: 38 år.

Gör: Utredare/handläggare på statlig myndighet.

Intressen: Resa, bakning, matlagning, kriminologi, friluftsliv, inredning, språk, film och serier.



Alla **PATIENTER** är **UNIKA** och kräver olika behandlingar

På senare tid är det huvudvärk som har fångat fysioterapeut Anna Kullberg Paknias intresse. För HuvudJournalen berättar hon om den hjälp som sjukgymnaster kan erbjuda personer med huvudvärk.

Hur ska man göra om man behöver gå till en fysioterapeut – behövs remiss? Är det lika i hela landet?

– Det har sedan en lång tid varit remissfrihet till sjukgymnast/fysioterapeut i alla regioner. Är man osäker på vilken mottagning man ska besöka kan man söka mottagning via 1177Vårdguiden eller söka på en specifik specialistsjukgymnast/fysioterapeut på fysioterapeuternas hemsida. Där kan du också söka efter specialister inom OMT.



På en klinik i Nacka, utanför Stockholm, arbetar fysioterapeuten Anna Kullberg Paknia som i sitt arbete möter många patienter med huvudvärk.

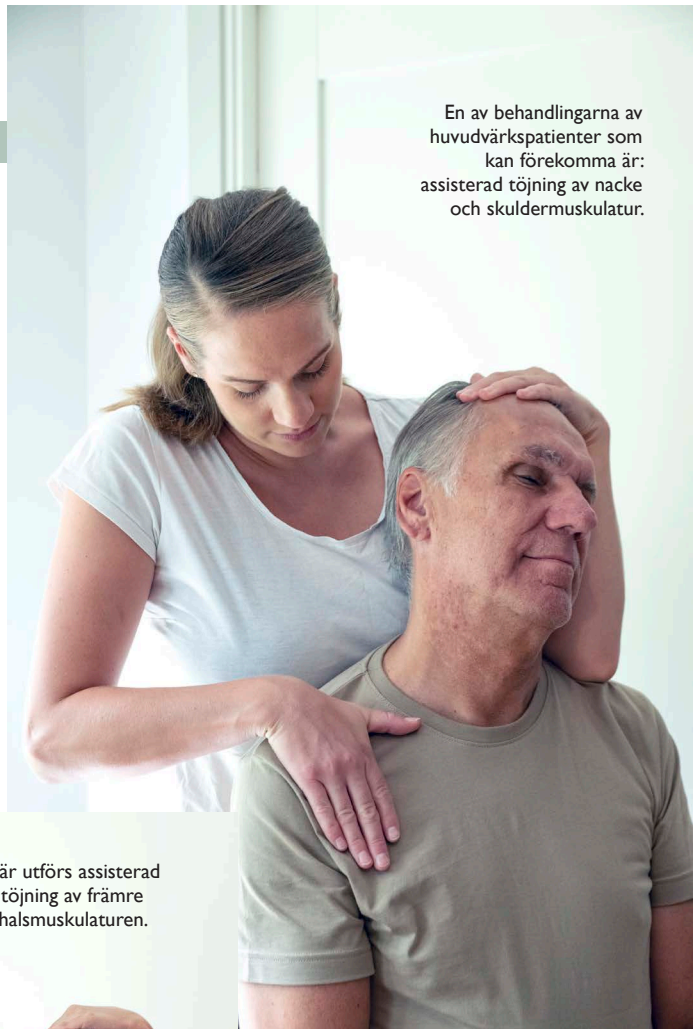
TEXT: CHARLOTTE MAGNUSSON
FOTO: MALIN KULLBERG, ADOBE STOCK

Har man börjat få huvudvärk är det förmodligen vanligt att i första hand tänka på att ta läkemedel för att lindra smärtan. För en del hjälper det bra men för andra ger det inte det önskade resultatet. Huvudvärken fortsätter att komma och efter en tid eventuellt mer frekvent än tidigare. Då kanske tankarna börjar röra sig mot att det är dags att prova något annat än mediciner och för många kan det nog vara att ta kontakt med en sjukgymnast/fysioterapeut. Men vad kan de göra för att hjälpa personer med huvudvärk? Det finns en hel del att göra men det finns dock ingen generell behandling för en viss typ av huvudvärk – utan alla patienter är unika och kräver olika behandlingar. Det berättar fysioterapeut Anna Kullberg Paknia som jobbar på en mottagning i Nacka, utanför Stockholm, där patienter i alla åldrar söker hjälp för sin huvudvärk.

– På min arbetsplats kommer vi oftast i kontakt med cervikogen (nackutlöst) huvudvärk, spänningshuvudvärk och migrän. Gemensamt för de huvudvärkspatienter som jag träffar är ofta en dysfunktion i övre nackleder och/eller i käkleder, muskelspänningar, muskelstramhet och nedsatt kontroll av det djupa stabiliserande muskelsystemet i halsryggen. I vissa fall möter jag även patienter som varit med om ett trauma mot huvudet (exempelvis vid idrottsutövande) eller en whiplashskada till följd av en olycka, säger Anna.

ANNAS KOMPETENS OCH INTRESSE ligger i att undersöka och behandla hela kroppens rörelsesystem. Att hon satsade på sjukgymnastik kom sig från den tiden då hon var trupp gymnast och kom i kontakt med idrottsskador. På senare tid har hon alltmer börjat engagera sig för huvudvärk samt besvär från halsrygg och käkled, vilka rent anatomiskt hör ihop.

En av behandlingarna av huvudvärkspatienter som kan förekomma är: assisterad töjning av nacke och skuldermuskulatur.



Här utförs assisterad töjning av främre halsmuskulaturen.



Fysioterapeut Anna Kullberg Paknia undersöker och mobiliserar käkleden.



– Eftersom jag själv haft besvär av huvudvärk under många års tid och en stor del av min specialistutbildning inom OMT innefattar praktiska moment för halsryggen, har just det fångat mitt intresse.

OMT känner nog inte alla till – vad står det för?

– OMT står för ortopedisk manuell terapi och är ett internationellt specialistområde inom fysioterapi som drivs av aktuell vetenskaplig och klinisk evidens. Det innebär att vi undersöker, behandlar och diagnostiserar patienter med besvär från det neuromuskuloskeletala systemet (rörelsesystemet). Förutom manuella tekniker innefattar OMT även funktionell individuell träning. På senare tid har namnet ”Muskuloskeletal fysioterapi” varit på tapeten – vilket kanske säger mer om vår inriktning, förklarar Anna.

Funktionell träning handlar om träning där flera av kroppens muskelgrupper aktiveras samtidigt. Genom en och samma övning tränas styrka, balans, rörlighet och koordinationsförmåga för att förstärka kroppens naturliga rörelsemönster.

DET ÄR FRAMFÖR ALLT manuell terapi som Anna arbetar med, vilket innebär att hon mobiliserar halsrygg och/eller käkled samt undersöker och behandlar intilliggande leder. Det kombineras i sin tur med muskulär behandling som kan innefatta mjukdelsbehandling i form av massage, triggerpunktsbehandling och muskeltöjningar.

Personer som har svårare huvudvärk har ofta spända, strama och ömma muskler och den känsligheten kan öka när man är inne i en sämre period – i ett skov av huvudvärk. Vi är nog många som känner igen oss med att vara där och trycka på de ömma punkterna, med förhoppningen att spänningen i muskeln ska lätta och huvudvärken försvinna. Men Anna upplyser om att man ska undvika att själv trycka på sina egna muskler eftersom det är väldigt svårt att slappna av samtidigt.

– De huvudvärkspatienter vi behandlar svarar oftast bäst på behandling om de kommer till oss en huvudvärksfri dag.

Träning av djup halsmuskulatur är en annan viktig del av behandlingen för huvudvärkspatienter. Det sker med instruktioner som fysioterapeuten ger och med övningar som man gör själv hemma.

– Till viss del arbetar jag även med övningar för ögats motorik och vissa patienter svarar även positivt för behandling med akupunktur.

Övningar för ögats motorik – det låter intressant. Vad innebär det?

–Patienter med nacksmärtor och huvudvärk har visat sig ha störd ögonmotorik med nedsatt följsamhet, förändrad hastighet och fördröjning av ögonrörelser. Det kan bidra till nedsatt koncentrationsförmåga, ljuskänslighet och trötthet. Upplever patienten att det är svårt att exempelvis titta åt ena hållet eller att det är trögt i själva rörelsen kan ögonrörelser kompletteras i träningsprogrammet. Det kan innefatta att med blicken följa en penna som rör sig från sida till sida eller uppifrån och ned eller att rotera huvudet samtidigt som man fäster blicken på pennan framför sig.

HUR STOR PÅVERKAN HAR ”fel” arbetsställning för huvudvärken? Den största boven är inte att man sitter fel, erfar Anna, utan i större utsträckning kommer det

sig av att sitta allt för länge i samma position eller fokusera på en skärm under för lång tid. Får du spänningshuvudvärk under arbetsdagen är Annas råd att ofta byta position, regelbundet ta korta pauser, vila ögonen emellanåt och lägga in pausgympa. Dessutom – inte minst – träna på fritiden. Som vi alla vet är det viktigt med träning och motion för att må bra

och för sin egen hälsas skull, men för att komma till rätta med sin huvudvärk kan det krävas specifika och individuella övningar. Och det kan en fysioterapeut hjälpa dig med.

Anna berättar att förutom individuell behandling har de även olika former av gruppverksamhet som är en uppskattad form av behandling. Att träffas i grupp kan ge extra kraft då det är positivt att få prata med andra med liknande upplevelser som en själv. Man känner att man är inte ensam, man får dela erfarenheter och har möjlighet att motivera varandra. På grund av pandemin har de på sin mottagning inte kunnat driva huvudvärksskola som vanligt, men under denna vår kunde de starta upp en grupp med begränsat antal deltagare som fick lära sig mer om olika huvudvärksformer och behandlingar samt träning. ■

”*OMT står för ortopedisk manuell terapi och är ett internationellt specialistområde inom fysioterapi.*”



FRÅGA:

Hej!

Jag undrar varför jag får ont i huvudet när jag har håret uppsatt? Det är inte alltid det händer men många gånger får jag migrän när jag har håret i tofs eller fläta eller bara med ett spänne. Om jag har migrän så kan jag aldrig ha håret uppsatt, för då blir migränen sämre. Det verkar som min hårbotten är mer känslig ibland, stämmer det? Är det inte konstigt att det kan trigga migrän – varför är det så?

SVAR:

Fenomenet som beskrivs av frågeställaren kallas allodyni. Det betyder att en känselstimulering som inte ska upplevas som negativ känns obehaglig eller till och med smärtsam. Mekanismen bakom allodyni kan vara inflammation eller att nervsystemet inte klarar av att filtrera känselimpulsen. Ett bra exempel är att det är obehagligt att stryka på huden i närheten av ett skärsår. Allodyni förekommer hos många med migrän, men det har hamnat lite i skuggan av överkänslighet mot ljus, ljud, lukter, och att röra på sig. Att frågeställaren upplever det som att hen får migrän av att håret är uppsatt är sannolikt ett missförstånd. Troligtvis är det tvärtom, att när migrän är under uppsegling blir det obehagligt att sträcka håret. Ett uttryck i en gammal bok om migrän är "hair hurts syndrome". I mitt avhandlingsarbete inom neurofysiologi för snart tjugo år sedan visade jag att de så kallade triptanerna gav en övergående allodyni under 20–40 minuter efter intaget. Särskilt ifall de injicerades. Därför får många mer ont i huvudet innan triptanerna verkar, och en del kan tycka att det bränns när de ska tvätta av sig i ljummet vatten. Vi såg senare i studier med funktionell magnetkameraundersökning att triptanerna stängde av känselimpulser som gav välbehag, och då upplevdes beröring av till exempel en mjuk pensel som smärtsamt.

Mattias Linde

huvudvärksspecialist och professor i neurologi

FRÅGA OSS!

Mejla din fråga till:

**huvudjournalen@
huvudvarksforbundet.se**

”
Jag får
huvudvärk
av att ha
håret i tofs”



ILLUSTRATIONER: ADOBE STOCK

Medlemssidor

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



Beställ kostnadsfritt

BROSCHYR OM HUVUDVÄRK HOS BARN OCH UNGDOMAR

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

VILL DU STÄLLA UPP OCH HJÄLPA NÅGON FÖRENING?

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

HUVUDJOURNALEN PÅ ARBETSPLATSEN

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

BLI MEDLEM

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

Medlemsavgift/år:

Vuxen: 220 kronor.

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

Familjemedlem boende på samma adress: 50 kronor.

Supportermedlemskap: 220 kronor.

FÖLJ OSS PÅ:

Facebook, Instagram och Twitter.

FACEBOOKGRUPPER

"Vi föräldrar till migrän- och huvudvärksdrabbade barn", samt "Unga i Huvudvärksförbundet". Flera av våra föreningar har dessutom egna Facebooksidor och grupper.

RÅDGIVNING

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

Huvudvärksförbundets rådgivare



Huvudvärkssjuksköterska
Monica Norén



Jurist
Erik Ward



Arbetsrättsexpert
Annette Carlén

Vi har just lanserat vår nya hemsida. Gå gärna in där och kika!

huvudvarksforbundet.se

OM DU FLYTTAT

Kom ihåg att meddela oss din nya adress om du flyttat. Det går bra att mejla till: kansliet@huvudvarksforbundet.se eller ringa oss.



➔ Vill du komma i kontakt med HuvudJournalen – mejla till: huvudjournalen@huvudvarksforbundet.se

Den 23 maj 2021 höll förbundet sin stämma på distans. Verksamhets- och ekonomisk berättelse, revisionsberättelse, verksamhetsplan och rambudget godkändes och styrelsen beviljades ansvarsfrihet.

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

Två motioner hade inkommit. Den ena skickades in av Huvudvärksföreningen Trestad och handlade om medlemsskapets koppling till folkbokföringsadressen. Förbundsstyrelsen presenterade en förklaring till varför denna koppling krävs, vilket förbundsstämman ansåg sig kunna godkänna och därmed avslags motionen.

Den andra motionen kom från Huvudvärksföreningen Stockholm och Huvudvärksföreningen Trestad som gemensamt framförde önskemål om att Huvudvärksförbundet ska fokusera mer aktivt på hur vår målgrupp kan stöttas när det gäller arbetslivsfrågor. Huvudvärksförbundet uppmanades även att undersöka hur ett samarbete med andra aktörer skulle kunna se ut och vilka aktörer som kan anses vara mest angelägna att samarbeta med gällande arbetslivsfrågor. Förbundsstämman beslutade att "Svår huvudvärk i arbetslivet" bör formuleras som ett fokusområde i Huvudvärksförbundets nästkommande verksamhetsplan och att eventuella samarbeten med andra aktörer ska undersökas.



FOTO: CHARLOTTE MAGNUSSON

HUVUDVÄRKS FÖRBUNDETS STYRELSE

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

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

Ledamöter: Maria Holm, kvarstår 1 år
Maria Klintborg, kvarstår 1 år
Marie Lundberg, omval 2 år
Mats Åkesson, kvarstår 1 år

Ersättare: Camilla Andersson, omval 1 år
Britt Kastrén, omval 1 år
Maria Lipinska, nyval 1 år
Johan Looock, nyval 1 år
Anna Witt, nyval 1 år

Valberedning: Kerstin Blomstrand
Katarina Lilja Nordin

FOTO: ADOBE STOCK

Vi vill sända varmt tack till de förtroendevalda som i och med förbundsstämman lämnat sina uppdrag. Ingemar Färm, som tidigare varit förbundsordförande, har de senaste åren suttit som ledamot i förbundsstyrelsen och bidragit i det övergripande arbetet inom vår organisation. Kerstin Svedberg har varit förtroendevald revisor; i uppdraget har ingått granskning av verksamheten, det vill säga att checka av att det som står i verksamhetsplanen blivit utfört. Vi önskar dem båda all lycka framöver!

• • • •

Helena Elliott, kanslichef

Förbundsstämman 2022

Söndagen den 22 maj 2022.

Förhoppningen är att ombuden ska kunna samlas fysiskt denna gång.

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

INSÄNDARE

**Skriv till
redaktionen!**
huvudjournalen@
huvudvarksforbundet.se

Ett dåligt sällskap

Som en objuden gäst i mitt liv
Den följt mig under många år
Dunkat på för varje kliv
Och följt mig troget vart jag går

Ovälkommen varje gång
Men ändå knackade den på
Följde med mig dagen lång
Fast jag bad den snällt att gå

Inte choklad inget sött
Inte parfym eller luktegott
Inget vin speciellt inte rött
Då kom den som ett riktat skott

Den börjar på ett M
Ja gissa detta den som kan
Sen slutar den på N
Nej, det är inte någon man!

Det är migrän som valt mig följa
Oftast ont så jag har spytt
Alltid lika svår att dölja
Ofta in i dimmorna jag flytt

Barn som tassat tyst i huset
Inte vågat säga ett knyst
Uppe i sängen ligger mamma
Mörkt och svalt och tyst

Sprej och piller, till sist sprutan
Ett helvete i dagar tre om tre
En sådan vän man vill va' utan
Jag tror att alla fattar de

En dag var den bara väck
Försvann ur livet mitt
Nu lever jag, är frisk och käck
Mitt förhatliga följ är jag kvitt!

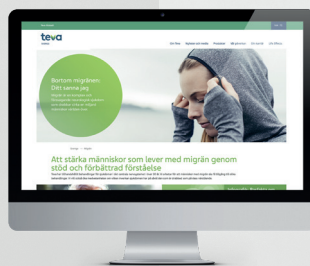
Maggie

”
**Som en
objuden
gäst i mitt
liv.**”



Bortom migränen: DITT SANNA JAG

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



WWW.TEVA.SE/MIGRAN
Ny webbsida för dig med migrän

HAR DU OCKSÅ **HUVUDVÄRK?**

passa på!

*Blir du
medlem nu*
så gäller
medlemskapet
även för 2022.*

Se sidan 28.

Vi finns för dig!



huvudvarksforbundet.se

***Gäller sept–dec 2021**