

HUVUD



JOURNALEN

— ● Din tidning från Huvudvärksförbundet

NR 119
2020

SPÄNNINGSHUVUDVÄRK

STUDIE: Erfarenheter av att hantera migrän i arbetslivet

Är det **HORMONERNA** som styr?



**ERA
BÄSTA
TIPS**

*Härlig
sommarläsning*

Gör något åt din huvudvärk och migrän

Det finns många behandlingsalternativ för dig med migrän.
På vår nya hemsida **www.kroniskmigran.se** kan du få
vägledning till den behandling du förtjänar.



Vilken inverkan har din huvudvärk på ditt liv?

Svaret kan du få genom att fylla i frågeformuläret MIDAS (Migraine Disability Assessment) som finns på hemsidan.



Misstänker du att du lider av kronisk migrän? Här hittar du din läkare!

På vår hemsida kan du söka och hitta en läkare nära dig.



Välkommen till **www.kroniskmigran.se**

Plattform för utbyte av information



Försäkringskassan anser sig behöva en diskussionspartner med direkt insikt i hur det är att leva med funktionsnedsättning och vill få hjälp med att skapa en aktuell bild av utmaningarna. För några veckor sedan blev jag utsedd att representera Funktionsrätt som ersättare till Funktionshinderrådet vid Försäkringskassan. Det känns så stort! Att bli utvald att föra andra människors talan tycker jag är ett av de finaste och mest hedrande uppdrag man kan få. I Funktionsrätt ingår fyrtiofyra medlemsförbund vilka tillsammans har närmare hundratusen medlemmar. Lite ”nervigt” är det när jag tänker på hur många människors förtroende det handlar om. Tanken med Funktionshinderrådet är att skapa en plattform för utbyte av information som ska bidra till ett samhälle där alla kan delta jämlikt, oavsett funktionsförmåga. Genom att dela erfarenheter från varandras perspektiv, utgångspunkter och förutsättningar skapas förhoppningsvis grunden för en förtroendefull relation och ett bättre beslut. Tanken är mycket god och på sikt kanske detta även genererar en ökad förståelse för oss huvudvärksdrabbades situation.

Så nu gäller det för mig att bli väl insatt och förberedd så att jag på bästa sätt kan ersätta ordinarie personer i rådet om behovet skulle uppstå. Jag hoppas att kunna förvalta det ansvarsfulla förtroendet som jag fått.

HELENA ELLIOTT
Kanslichef

HUVUDVÄRKSFÖRBUNDET

Telefon: 08-120 797 60
Telefontid: Tis och tors 9:00–12:00, 13:00–16:00
E-post: kansliet@huvudvarksforbundet.se
Hemsida: www.huvudvarksforbundet.se

Sankt Göransgatan 84, 3 tr, 112 38 Stockholm

Vi arbetar på Huvudvärksförbundets kansli



Helena Elliott
Kanslichef



Charlotte Magnusson
Redaktör/layout

Yvonne Sandin
Ekonomiansvarig

INNEHÅLL

#119

8

MigränBladet blev HuvudJournalen

I december 1990 kom det allra första numret ut och tjugofyra år senare ändrades namnet till HuvudJournalen.

9

Förbundets stam och grenar

Vi reder ut och förklarar vilka roller förbundet och våra föreningar har samt vad respektive gör.

10

Era bästa tips

För att knyta an till vårt trettioårsjubilerande delar våra medlemmar med sig av sina bästa huvudvärkslindrande tips.

12

Spänningshuvudvärk

Den vanligaste formen av huvudvärk är spänningshuvudvärk. Den kan vara både episodisk och kronisk. Läkaren och specialisten i neurologi Ulf Frejvall förklarar skillnaderna och vilka symtom man kan ha.



20.



15

Livet triggat

I femton år har Anna-Karin haft svåra problem med spänningshuvudvärk och har under åren provat ett stort antal behandlingar och mediciner.

20

Är det hormonerna som styr?

Annika tror att hennes migrän kan vara hormonell och att det är upp- och nedgångarna i hormonbalansen hon inte tål.

22

Krönika

Ur nöden föds digital kreativitet. Om hur digitala lösningar kan hjälpa personer som har huvudvärk.

24

Erfarenheter av att hantera migrän i arbetslivet

Beteendevetaren Camilla Sanding tycker att migränikers erfarenheter måste lyftas fram och det blev ämnet i hennes kandidatuppsats.

28

Årets huvudvänliga arbetsplats

Nu är det återigen dags att nominera till Årets huvudvänliga arbetsplats 2020.

29

Sjukdomsbördan vid migrän

Ny studie visar att det finns belägg för att migrän ger upphov till betydande kostnader och minskad livskvalitet.



24.



Omslaget
Härlig sommarläsning
Foto: Adobe Stock

REDAKTÖR • CHARLOTTE MAGNUSSON



Vilken vår!

Vem hade kunnat ana att våren skulle bli som den blev när vi gjorde förra numret och planerade för ett härligt jubileumsår. I stället för att sitta på kansliet och arbeta har man nu fått ställa om och arbeta hemifrån – med varierande arbetsplatser: arbetsbordet, soffan, fåtöljen, sängen och golvet. Kanske inte det bästa sett ur "ergonomisk huvudvärksvänlig synpunkt", men bra med omväxling tycker jag. Det är lättare att skapa och vara kreativ, hjärnan arbetar bättre då.

Flexibilitet är viktigt framkom det i studien *Erfarenheter av att hantera migrän i arbetslivet* – och flexibilitet kan ju se ut på olika sätt för att fungera bäst för den enskilde – läs om studien på sidorna 24–27. Spänningshuvudvärk är den vanligaste formen av huvudvärk och vi har intervjuat en läkare som berättar mer och en kvinna som är drabbad. Med hjälp av våra medlemmar genomförde förbundet tidigare en undersökning för att kartlägga de hälsoekonomiska konsekvenserna av migrän och den visar på att det årliga produktionsbortfallet är cirka fem miljarder kronor. En hisnande summa. Så förutom lidande finns det mycket pengar att spara om vi som har huvudvärk kan få rätt hjälp, se mer på sidan 29. Vi efterlyste era bästa huvudvärkslindrande tips och vilket gensvar vi fick – tipsen strömmade in. I detta nummer publicerar vi femton stycken och i nästa nummer kommer ytterligare femton tips.

Nu är det nog dags att byta arbetsplats ifrån golvet till bordet. Glöm inte bort att anmäla till Årets huvudvänliga arbetsplats (s. 28)!

Ta hand om er och trevlig sommarläsning!

CHARLOTTE MAGNUSSON
Redaktör



HUVUDJOURNALEN – ges ut fyra gånger per år av Huvudvärksförbundet

KONTAKTA REDAKTIONEN:

E-POST

huvudjournalen@huvudvarksforbundet.se

ÖVRIGA KONTAKTUPPGIFTER

Se Huvudvärksförbundet

REDAKTÖR

Charlotte Magnusson

ANSVARIG UTGIVARE

Helena Elliott

LAYOUT

Charlotte Magnusson

KORREKTUR

Kerstin Svedberg

ANNONSBOOKNING

huvudjournalen@huvudvarksforbundet.se

TRYCKERI

DanagårdLitho AB, Ödeshög

ISSN 2001-8967

NÄSTA NUMMER 120

kommer ut vecka 41



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

TELEFONTIMID: Tis och tors 9:00–12:00, 13:00–16:00

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 **MEDLEMSKAP** 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/år.

Bankgiro: 5852-8852.

LÄNSFÖRENINGAR

BLEKINGE

Kontaktperson: Angela Glad, ordf

0723-41 55 11

blekinge@huvudvarksforbundet.se

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

uppsala@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

0730-36 18 84

orebro@huvudvarksforbundet.se



VI ÄR HUVUDVÄRKSFÖRBUNDET

En patientorganisation som arbetar med att stödja och hjälpa personer med huvudvärk och 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.

Förbundet bildades 1990 med namnet Svenska Migrärförbundet och 2016 antogs namnet Huvudvärksförbundet. Vi är en ideell intresseorganisation, religiöst och partipolitiskt obunden.

Förbundsordförande:

Jenny Norén

HUVUDVÄRKSFÖRBUNDETS RÅDGIVARE



Huvudvärkssjuksköterska

Monicha Norén

Telefontid månd 9.00–10.00

08-120 797 60

E-post: Se nedan.



Jurist

Erik Ward

E-post: Se nedan.



Arbetsrättsexpert

Annette Carlén

E-post: Se nedan.

E-POST:

radgivning@huvudvarksforbundet.se

LOKALFÖRENINGAR

HEADvig i ALINGSÅS

Christina Sandh, ordf

Kontaktperson: Ingrid Olausson

0322-453 64

headvig@huvudvarksforbundet.se

SJUHÄRAD (Borås)

Kontaktperson: Ewa Wittnäs, ordf

0735-18 24 94

sjuharad@huvudvarksforbundet.se

RIKSFÖRENINGAR

ARNOLD CHIARIFÖRENINGEN I SVERIGE

Kontaktperson: Nina Backman, ordf

073-553 54 99

chiari@huvudvarksforbundet.se

HORTONFÖRENINGEN I SVERIGE

Kontaktperson: Mats Åkesson, ordf

horton@huvudvarksforbundet.se

En
resurs för
medlemmar!

Huvudvärksförbundet 30 år!



Vi ställer om

Det blir inte alltid som man tänkt sig. Året då vårt förbund fyller trettio blev extraordinärt av helt andra anledningar än vi önskat. I rådande coronasituation väljer vi att skjuta upp vårt jubileumsfirande. Många delar av vår verksamhet har påverkats och ställts om. Vårt kansli arbetar hemifrån, styrelsemöten genomförs på distans och aktiviteter utförs på annorlunda sätt.

Rådande situation har tvingat fram kreativa lösningar och slussat oss in i en annan värld. Våra föreningar tänker nytt och försöker genomföra aktiviteter på andra, ofta digitala, sätt. Vi testar oss fram och i slutändan kanske vi funnit alternativa former som kan komplettera den ordinarie verksamheten.

Helena Elliott
Kanslichef



MigränBladets allra första nummer kom ut i december 1990. Året efter beslutades att den skulle ges ut fyra gånger per år och så har det fortsatt sedan dess.

1991

MigränBladet blev HuvudJournalen

Det första numret av förbundets medlemstidning kom ut i december 1990 och hette då MigränBladet. Tjugofyra år senare ändrades namnet till HuvudJournalen. Tidningen och layouten har fortsatt att utvecklas till en uppskattad tidning av våra läsare.

1997



2004

Exempel på hur MigränBladet har sett ut under åren.



2012

2014

Första numret med vårt nya namn HuvudJournalen



2018

HuvudJournalens utveckling de senaste åren.



2019



2020





Förbundets STAM och GRENAR

Det har hänt mycket under de här trettio åren som har gått sedan Angela Glad startade förbundet. Idag har vi fjorton länsföreningar, två lokalföreningar samt två riksföreningar. Ibland är det kanske svårt att veta vilka roller förbundet och föreningarna har samt vad respektive gör. Vi reder ut begreppen och förklarar hur vår organisation är uppbyggd.

TEXT: Helena Elliott
FOTO: Adobe Stock

Tänk hur fort vår värld kan förändras. Helt plötsligt blir inget som vi tänkt eller önskat och det som planerats ställs in i mycket större utsträckning än vad vi huvudvärksdrabbade är vana vid. Inom vår organisation är våren i vanliga fall fylld av aktiviteter; utöver den vanliga verksamheten ska alla föreningars årsmöten och förbundets stämma genomföras. I år utmanade Covid-19 oss rejält och tvingade oss snabbt in i en värld fylld av digitala möten. Vi fick ställa om men som lite ljus i mörkret ökade faktiskt antalet deltagare på flera av de digitala årsmöten som genomfördes. Kanske den här mötesformen ökar möjligheten för fler medlemmar att vara med? Vi är i stort behov av fler medlemmar som vill vara med på möten och tänk om digital närvaro gör att fler vågar vara med i en föreningsstyrelse. Hoppas det!

Varför har vi årsmöten?

Hela vår organisation är demokratiskt uppbyggd vilket betyder att det är medlemmarna tillsammans som bestämmer. Det är på föreningarnas årsmöten, dit alla medlemmar bjuds in, det röstar om vem som ska få företräda och förvalta medlemmarnas förtroende genom olika uppdrag i styrelsen. Under årsmötet redovisas även föreningens verksamhet och det fattas beslut om vilken verksamhet som ska bedrivas kommande år. En viktig punkt på dagordningen är att bestämma vilka som ska vara ombud och företräda föreningen på förbundets stämma.

Vad är skillnaden mellan förbund och förening?

Inom vår organisation blir alla som betalar medlemsavgift medlemmar i Huvudvärksförbundet. Om det finns regional eller lokal förening på bostadsorten så tillhör man automatiskt också den. Har man diagnosen

Hortons eller Arnold Chiari kan man även välja att tillhöra respektive riksförening. Förbundets uppgift är bland annat att arbeta med information och påverkan på nationell nivå, ta hand om medlemsregistrering, stötta föreningarna samt producera och ge ut förbundets medlemstidning HuvudJournalen. Föreningarna är verksamma regionalt eller lokalt, de anordnar medlemsaktiviteter, lobbar och sprider information med mera.

Tillsammans, tips och styrka

Vi är många som har huvudvärk och kan stötta varandra. Genom att mötas i förståelse och dela erfarenheter kan vi hjälpas åt att må bättre. Våra samlade erfarenheter efterfrågas allt mer och varje medlem bidrar till att vår gemensamma röst blir starkare. Tillsammans kan vi göra mer skillnad. Så kära medlem och blivande medlem! Du vet väl om att du är värdefull, du behövs för oss andra, vår gemensamma röst och vår demokrati. ■





För att knyta an till vårt trettioårsjubilerande bad vi våra medlemmar att skicka in sitt bästa huvudvärkslindrande tips. Vilket gensvar vi fick – inom ett par timmar hade mängder av härliga tips strömmat in. Här publicerar vi femton stycken och i nästa nummer kommer ytterligare femton. De publiceras utan inbördes ordning.

ERA BÄSTA TIPS

1.

När jag får värsta huvudvärken brukar jag sätta på mig en stor fluffig mjuk värmande mössa och dra ner den långt. Kanske är det värmen från mössan som lindrar värken eller känslan av att "plåstra om" och försöka hjälpa det arma smärtande huvudet. Sedan finns bonuseffekten att nära och kära lär sig att när den stora toppiga mössan är på, är det som en "stör ej-skylt" och de blir lite mer försiktiga och dämpade (näja...).

//Miamaria



3.

En läskburk från Pressbyrån är ett billigt kylpack för huvudet som är lätt att få tag på nästan var du än är.

//Jenny

4.

Cefaly. Både förebyggande och under pågående anfall lindrar skönt. Har kronisk migrän med spänningsvärk.

//Carola

Sedan oktober får jag Aimovig-sprutor. Jag har haft tretton huvudvärksdagar sedan dess. Innan snittade jag sjutton dagar per månad, varav åtta var migrän. Jag är överlycklig.

//Katarina

6.

DAITHPIERCING HAR TAGIT BORT NÄSTAN ALL MIN MIGRÄN.

8.

//Annika

5.

Ha frysen full med små PET-flaskor fyllda med vatten. Jag lägger klampen(arna) där smärtan är värst och använder min ögonmask för att hålla dem på plats. Jag har kronisk migrän och använder ofta kylklampar även i förebyggande syfte – när jag känner att något är på gång.

//Sofia



7.

Coca-Cola, halsas iskall. Inte så gott då, men kan skjuta på eller lindra ett migränanfall på mig.

//Ingela

Det som gjorde att min kroniska migrän övergick till migrän cirka fem dagar i månaden var kolhydratlåg kost. Framför allt gäller det att undvika de snabba kolhydraterna, speciellt på fastande mage.

//Britt

IO.

9.

Jag har haft migrän i cirka fyrtio år. Den har i stort sett försvunnit efter att jag börjat med blodtryckssänkande medicin. Jag är ganska säker på att det är medicinen Amlodipin som har hjälpt mig.

//Björn

II.



Migränyoga – gör rörelser för att öka blodflödet i rygg, axlar och nacke ihop med andningen. Jag lärde mig detta av Per Söder. Går även att göra andra former av lugn yoga för att få igång flödet i kroppen.

//Agneta

Osteopatin har hjälpt mig att bli ”nästan frisk” både från migrän och andra problem med kroppen. Mjuka behandlingar som alla kan ta, även jag med fibromyalgi.

//Gunilla

I2.

I3.

Diklofenac som suppositorier stoppar mina migränattacker om jag tar medicinen i tidigt skede. Tabletter (orala) får jag däremot ingen som helst effekt av, så upptagsvägen är viktig.

//Rickard

I4.



ÄTA NÅGOT SOM ÄR SALT.

//Marie

I5.



Jag har kronisk migrän som yttrar sig i aura och Hortons ögonmigrän. Mitt tips är träna styrka och kondition. Grattis till 30-årsfirandet!

//Sara

D

De allra flesta har nog någon gång haft ont i huvudet. Men att leva med långvarig huvudvärk kan vara svårt eftersom det är en sjukdom som inte syns utanpå. Spänningshuvudvärk är den vanligaste formen av huvudvärk. Diagnosen är numera Huvudvärk av spänningstyp (HST) därför att den beror på mer än bara spända muskler. Till vardags använder man sig alltjämt av namnet spänningshuvudvärk. Varför man får huvudvärken är dock fortfarande oklart.

– Det finns ingen absolut säker orsak till HST. Man har alltid diskuterat spänningar i muskulaturen (nacke, skuldror, käkar etc), men egentligen aldrig kunnat leda det i bevis på ett bra sätt, säger Ulf Frejvall, läkare och specialist i neurologi. Det vi är ganska säkra på är att perifera (muskler, hud, smärtnerver) och centrala (hjärna och ryggmärg) mekanismer spelar roll tillsammans.

Spänningshuvudvärk kan drabba personer i alla åldrar med en liten övervikt för kvinnor. Man brukar ange att förhållandet män:kvinnor är 4:5. Symtomen kan upplevas olika från person till person. Huvudvärken, som är tryckande, molande, kan sitta i bakhuvudet, fram i pannan, i tinningarna, mitt på huvudet eller i käkarna. Ulf Frejvall berättar att det vanligaste symtomet är en malande huvudvärk som oftast sitter i hela huvudet, som en mössa eller ett band runt huvudet, men den kan också vara ensidig och i så fall flyttar den ofta på sig.

Hur länge spänningshuvudvärken kan hålla i sig varierar. Man kan ha ont i alltifrån en liten stund, en halvtimme, några timmar, en hel dag upp till att huvudvärken håller i sig dag ut och dag in. Oftast blir den värre fram på dagen. Man mår sällan illa och kräkningar – som vid migrän – förekommer inte. Debutåldern för spänningshuvudvärk är i regel omkring 20–30 år, men orsaken till varför den debuterar då kan ingen med säkerhet förklara idag. Saker som kan utlösa eller förvärra huvudvärken kan vara stress, oro, sömnbrist, trötthet, felaktig arbetsställning, synfel, snarkning, tandgnissling eller att man pressar tungan mot gommen.

Vilka är de vanligaste utlösande faktorerna?

– Det finns inga säkra utlösande faktorer – av typen ”gör du det så får du spänningshuvudvärk”, säger Ulf Frejvall.

MAN SKILJER MELLAN episodisk och kronisk HST. Den kroniska formen drabbar i snitt tre procent av befolkningen, medan den episodiska drabbar cirka sjuttio procent. Definitionsmässigt är det antalet dagar som avgör. Episodisk HST finns under 1–14 dagar i månaden under 3 månader. Vid kronisk HST har man huvudvärk mer än 15 dagar i månaden under minst 3 månader.

– Sedan finns det andra skillnader. Vid kronisk HST ökar betydelsen av de centrala mekanismerna, det vill säga smärtnfunktioner i hjärna och ryggmärg får ökad betydelse och leder oftast till mer generaliserad smärta, förklarar Ulf Frejvall.

Spänningshuvudvärk är den vanligaste formen av huvudvärk och kan drabba personer i alla åldrar. Ulf Frejvall, läkare och specialist i neurologi, berättar att det vanligaste symtomet är en malande huvudvärk som oftast sitter i hela huvudet.

Det är även mycket vanligt att det förekommer andra symtom.

– Yrsel av gungande typ är vanligt, likaså öronsus. Mer generell smärta är också vanligt – smärta i rörelseapparaten, främst axlar, rygg, nacke – och även symtom från mag-tarmkanalen som till exempel IBS. Huvudvärken kan ge sömnstörningar, det tråkiga är att de kan förvärra huvudvärken.

Många barn och ungdomar har huvudvärk. Finns det risk att den huvudvärken försämras och kan bli kronisk vid vuxen ålder, om man inte får hjälp när man är ung?

– Det är en fråga som inte är helt lätt att besvara. Dels för att diagnostiken hos barn är svårare – migrän hos barn kan tas för spänningshuvudvärk – dels för att det inte finns så mycket studerat om det. Det är inte alls omöjligt





Spänningshuvudvärk

TEXT: Charlotte Magnusson
FOTO: Adobe Stock



Spänningshuvudvärk är den vanligaste formen av huvudvärk.

att det kan vara på det sättet, men det beror sannolikt på vilken huvudvärk det är, svarar Ulf Frejvall.

FÖR ATT BEHANDLA spänningshuvudvärk finns en del att göra. Mot tillfällig spänningshuvudvärk finns receptfria smärtstillande läkemedel som kan lindra smärtan, men de botar inte huvudvärken. Man ska vara försiktig med värktabletter eftersom de kan ge mer huvudvärk om man tar dem för ofta. Det är bevisat att regelbunden fysisk aktivitet, till exempel en daglig promenad, minskar huvudvärken.

– I stort sett alltid är rekommendationen sjukgymnast (fysioterapeut) – i analogi med att man alltid har trott att det beror på spända muskler (vilket alltså inte kunnat bevisas ordentligt) – och det fungerar oftast väldigt bra och kan bota många. Man kan också behöva titta på arbets-situationen, ergonomin, eller ha kontakt med tandläkare eller bettfysiolog, säger Ulf Frejvall och fortsätter:

– Man bör inte ta medicin för ofta, bara tillfälligt, och då ”enkla” smärtstillande som paracetamol (Panodil, Alvedon) eller NSAID (till exempel Iprex, Pronaxen). Helst inte Treo eftersom det finns en tendens att den kan ge läkemedelsutlöst huvudvärk. Vid mer besvärlig och långvarig HST,

kronisk HST, används ofta en gammal antidepressiv medicin, Saroten, (i låg dos för då tappar den all antidepressiv effekt och påverkar bara smärtan) som oftast har en mycket bra effekt.

Finns det risk om man inte får hjälp och tar mycket smärtstillande läkemedel att spänningshuvudvärken kan leda till läkemedelsutlöst huvudvärk?

– Ja, definitivt! Man anger att en förbrukning av vanliga läkemedel (paracetamol, acetylsalicylsyra) under mer än 15 dagar i månaden under mer än 3 månader – för huvudvärk – gör att det bedöms som läkemedelsutlöst huvudvärk, svarar Ulf Frejvall. Att bara trycka i sig piller för att minska smärtan/huvudvärken är inte bra. Man ska söka hjälp och få en diagnos. Försöka hitta orsaken till det onda och behandla det – och det är sällan som piller är lösningen!

Till de som är förtvivlade över att de inte får bukt med sin huvudvärk och inte vet vad de ska göra, har Ulf Frejvalls några råd. I första hand ska alltid husläkare/distriktsläkare konsulteras. Om man inte är nöjd med det och tycker att man inte får någon hjälp kan man alltid byta doktor. Man kan också kräva att få en remiss till specialist – dessvärre finns inte många huvudvärksspecialister, men remiss till neurolog eller smärtmottagning bör kunna hjälpa. ■

Om det är bråttom

Kontakta genast en vårdcentral eller en jouröppen mottagning om du har ett eller flera av följande besvär:

- Du har fått ett slag mot huvudet och efter det fått huvudvärk och känner dig slö.
- Du har plötsligt fått en intensiv huvudvärk.
- Du har huvudvärk samtidigt som du har feber och är stel i nacken.

Om det är stängt på vårdcentralen eller den jouröppna mottagningen, sök vård på en akutmottagning. Vill du ha råd via telefon – ring telefonnummer 1177. Du kan ringa dygnet runt.

Källa: 1177



Livet triggas

Genom åren har Anna-Karin provat flertalet behandlingar och mediciner mot sin spänningshuvudvärk, men utan något positivt resultat. Nu sätts hoppet till en annan sorts blodtrycksmedicin som kan ha god effekt på huvudvärk.

TEXT: Charlotte Magnusson
FOTO: Privat

För omkring femton år sedan började Anna-Karin Häggströms problem med spänningshuvudvärk. Visst hade hon tidigare haft huvudvärk, men inte alls i den omfattningen – nu fanns den där dagligen. Efter kontakt med sjukvården fick hon prova olika behandlingar och mediciner, men utan resultat. Idag lider hon av kronisk spänningshuvudvärk. Anna-Karin har funderat över varför huvudvärken blev sämre just den perioden och en teori är att hon då gick igenom en jobbig skilsmässa.

– En annan teori är att det började efter att jag svimmade och slog hakan i handfatet på toaletten. Ser det som en typ av whiplash. I denna veva var det även en stor omorganisation på jobbet. Kanske allt detta var startskottet? funderar Anna-Karin över.



Det är vanligast att hon har huvudvärk redan på morgonen när hon vaknar, annars kommer den framemot eftermiddagen. En viss lindring har hon fått av bettskenan som hon sedan en tid tillbaka använder på natten. Symtomen varierar berättar Anna-Karin. Vissa gånger kommer huvudvärken från en punkt i nacken och andra gånger sitter den som ett för tajt pannband runt huvudet.

– Och ibland är den nästan outhärdlig och sitter i hela huvudet. Det gör ont bara jag rör mig det allra minsta eller

när jag har huvudet på kudden. Ofta sitter den i, mer eller mindre, hela dagen.

När det gäller mediciner är det Treo eller Bamyli som hjälper en del. Ofta måste hon ta värktabletter när hon jobbar, men däremot försöker hon att vara utan mediciner på sina lediga dagar – även om det är kämpigt.

– Hösten 2017 var jag sjukskriven under en period för att sluta med Treo och se om huvudvärken var läkemedelsutlöst, men det var den inte.

Ibland är huvudvärken för plågsam för att Anna-Karin ska kunna gå och arbeta. Två till fyra dagar i månaden måste hon stanna hemma från jobbet.

– Som igår, då låg jag halva dagen innan det släppte. Sedan är man ”dagen efter” resten av dagen. Man blir otroligt trött av att ha så ont, säger hon.

Anna-Karin har problem med sina axlar och sin nacke, där finns en grundproblematik som kan vara en av orsakerna till spänningshuvudvärken. Men värken kan utlösas även av känslor – om hon blir arg, upprörd, ledsen eller frustrerad. Hon kan ha jätteroligt och skratta mycket och få ont i huvudet av det.

– Jag kan vara ute i blåst och få huvudvärk. Dofter, hög volym, starkt ljus kan trigga och även tungt arbete. ”Livet” triggar känns det som ibland.

ANNA-KARIN JOBBAR SOM lönespecialist. Hon är 53 år, omgift och har två vuxna pojkar och en vuxen bonusdotter. I familjen huserar även Ivan och Ingvar som är två ragdollkatter. De ger mycket glädje, men ibland även irritation, berättar Anna-Karin med glimten i ögat, då Ivan

är väldigt morgonpigga av sig. Många med erfarenheter av morgonpigga katter ler nog igenkännande. För ett år sedan flyttade familjen från stan ut på landet.

– Det är helt fantastiskt, man känner hur alla spänningar släpper – tyvärr inte i ordets rätta bemärkelse – när man kommer hem från jobbet till lugnet.

Både Anna-Karin och hennes man trivs att vara hemma på gården. Där finns

hennes intressen och det är ute på landet hon samlar kraft.

– Jag ärvde två vävstolar av min mamma och när vi flyttade hit har jag fått en egen vävateljé. Jag älskar att ”sitta” i vävstolen. Det är mindfulness för mig. Jag har också en större möjlighet att odla här eftersom vi nu har ett stort växthus och jag håller på att anlägga en köksträdgård.

Hur har huvudvärken påverkat dig?

– Jag påverkas så till vida att jag drar mig för att göra vissa saker. Går inte gärna på konserter eller mässor där det är mycket folk. Jag har också tinnitus vilket gör att jag sällan sitter någon längre tid i till exempel fikarummet och går inte ut efter jobbet eftersom det ofta är till ställen med hög volym. Får då höra att jag är



I omkring femton år har Anna-Karin haft svår spänningshuvudvärk som påverkar livet på många sätt.

tråkig. Jag har så många minnen som är förknippade med huvudvärk: planeringsdagar med jobbet och semesterdagar då jag har legat inomhus. Trevliga middagar och tillställningar som jag har lämnat tidigare, besök hos vänner då jag legat i gästrummet. Det är som att jag är ”ett med min huvudvärk”. Säger ofta så när någon frågar hur jag mår: *Jag mår bra men jag har min huvudvärk*. Det är ju min vardag och har varit så väldigt länge.

Anna-Karin kan känna att de som har spänningshuvudvärk är mer osynliga – att de inte får samma uppmärksamhet och hjälp som de med migrän.

– Jag tror kanske inte man säger att *Jag har spänningshuvudvärk* i samma utsträckning som någon säger *Jag har migrän*, och gör man det kan kommentaren bli *Ta en tablett så går det över!*

UNDER NÅGRA MÅNADER sommaren 2007 sjukskrevs Anna-Karin för huvudvärk, yrsel och muskelspänningar i axlarna. Då gjorde man en datortomografi samt slätröntgen av halsryggen, men de hittade ingenting. Våren året därpå klarade hon inte av att jobba heltid utan blev sjukskriven på tjugofem procent fram till sommaren. Åren som följde kämpade hon på med sitt arbete och en huvudvärk som inte blev bättre. Till slut sökte hon sig återigen till vårdcentralen för att få hjälp. Nu började man diskutera om det kunde vara spänningshuvudvärk och hon fick prova olika mediciner men utan positiv effekt. Läkarens kommentar blev till slut att: *Jag har inte så mycket kvar att föreslå*. Anna-Karin tog själv tag i saken och skrev egenremiss till bland annat en ortopedmottagning. Dessvärre kunde inte de ge något besked om vad som orsakade huvudvärken.

– Jag fick gå på Multimodal rehabilitering, MMR, en behandlingsform där man träffas i grupp tillsammans med sjukgymnast, psykolog och läkare. Man gjorde flera röntgenundersökningar, men det syntes ingenting. 2015 fick jag reda på att man kan ansöka om **särskilt högriskskydd*** hos Försäkringskassan när man har mycket korttidsfrånvaro. Detta underlättar något. Då kan jag sjukskriva mig i stället för att lösa allt med flex eller att stanna kvar på jobbet och plåga mig som jag gjort alla år tidigare.

GENOM ÅREN HAR DET BLIVIT besök på smärtenhet, hos tandläkare, psykolog, sjukgymnast, naprapat och osteopat. Anna-Karin gör allt för att komma till rätta med huvudvärken och hitta en lösning. Hon provar flera mediciner, även olika triptanmediciner som man tar mot migrän. Dessutom behandlingar som till exempel: akupunktur, olika typer av massage, yoga, kraniosakral behandling, amalgamsanering och varierande tränings- och avslappningsformer. Periodvis har hon varit sjukskriven men till slut sa Försäkringskassan nej och hänvisade till att hon ska byta jobb.

– Men det spelar ingen roll vilka arbetsuppgifter man har, lätta eller svåra. Man kan inte arbeta oavsett. Nu har jag beslutat mig för att gå ner i tid och har sedan dess varit tjugo procent tjänstledig, säger hon.

Det senaste som hänt, och som Anna-Karin sätter stort hopp till, är att hon nu provar en annan sorts blodtrycksmedicin som kan ha god effekt på huvudvärk.

– Jag håller tummarna att värken kanske lindras och att jag kan slippa både Treo och Omeprazol, för magen har börjat att protestera allt mer. ■



Foto: Adobe Stock

Särskilt högriskskydd*

Om du riskerar att vara sjuk ofta – mer än 10 gånger under ett år – eller att få lång sjukperiod – fler än 28 dagar i följd – kan du ansöka om särskilt högriskskydd hos Försäkringskassan. Då kan du slippa karensdag och din arbetsgivare kan få ersättning för dina sjuklönekostnader. Det kan innebära en trygghet att veta att arbetsgivaren inte behöver betala sjuklön när du är dålig och att du inte får en karensdag. Du behöver ett läkarintyg som talar om varför du kommer att vara sjuk ofta eller länge. Ansökan görs hos Försäkringskassan och du hittar blankett 7465 på deras hemsida.

När du blir sjuk anmäler du som vanligt till din arbetsgivare och de betalar ut sjuklönen. De får i sin tur ersättning för sjuklönekostnaderna hos Försäkringskassan.

Källa: Försäkringskassan

*”Jag älskar att ”sitta” i vävstolen.
Det är mindfulness för mig.”*

TIPS

”Ansök hos

Försäkringskassan om särskilt högriskskydd om du har mycket korttidsfrånvaro – det underlättar.

Även om jag fortfarande tycker det är svårt att säga att nu går jag hem eller idag är jag hemma för att jag har ont i huvudet. Det syns ju inte.”

Anna-Karin



Vad kan jag göra själv?

Det är viktigt att få en diagnos av läkare för att få rätt behandling och utesluta en kroppslig sjukdom. Men det finns en hel del man själv kan göra för att lindra eller förebygga spänningshuvudvärk.



FYSISK AKTIVITET

Att röra på sig är bra. Rörelse ökar blodcirkulationen, stärker musklerna och kan göra så att huvudvärken minskar. Anpassa nivån på träningen till hur du mår och vad du orkar.

Huvudvärksdagbok

En huvudvärksdagbok kan vara till hjälp för att hitta ett mönster och se vad som gör att du får huvudvärk.

Dagboken är också ett bra underlag att ta med vid läkarbesök. På vår hemsida finns olika huvudvärksdagböcker att ladda ned.

Avslappningsträning

För att slappna av finns det olika sorters träning du kan göra. Det kan till exempel vara yoga, promenader, lyssna på avslappningsövningar, meditation, mindfulness eller något annat som du tycker är roligt att göra och blir avslappnad av. En sjukgymnast kan hjälpa till med olika övningar och behandlingar.



Minska stressen

Stress kan leda till huvudvärk. Försök att minska stressen och ta hand om dig. Vila ibland från alltför mycket intryck. Det är även viktigt att sova och äta regelbundet (se till att dricka tillräckligt mycket vatten). Eftersträva att få balans i livet.

ARBETSSTÄLLNING

En dålig arbetsställning kan ge huvudvärk. Se över din arbetsplats så att du har bra belysning, bord och arbetsstol och behöver du hjälp kan du prata med en ergonom. Sitter du mycket still variera din arbetsställning. Ställ dig upp och rör dig ibland – ta minipausar. Har du ett höj- och sänkbart bord är det bra att växla och stå upp och jobba mellan varven.

Tandläkare/bettfysiolog

Du kanske pressar eller biter ihop tänderna när du sover. I så fall kan en bettskena ge lindring. En tandläkare kan kontrollera om du har bett- eller käkproblem. Vanligare än man tror är det med spänningar i käkar och ansiktsmuskler. Tungan är det många som aktiverar i onödan, till exempel pressar mot gommen eller tänderna.



KONTROLLERA SYNEN

Ibland kan huvudvärken bero på att du ser dåligt och därför går runt och kisar så att du anstränger ögonen. Om du ofta sitter framför en dator och jobbar kanske terminalglasögon kan hjälpa dig. Ta kontakt med en optiker för att se om du behöver glasögon.

TEXT: Charlotte Magnusson
FOTO: Adobe Stock

**"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 en migränattack. 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**

#LIFEHACKS

**ARBETSHJÄLMEDEL
OCH RESURSER**



www.levamedmigrän.se

www.novartis.se

Är det hormonerna SOM STYR?

TEXT OCH FOTO: Anette Wällstedt

Annika Eriksson har haft migrän ända sedan hon var liten. I början trodde föräldrarna att det berodde på hennes starka synfel, men när hon kom in i puberteten blev det uppenbart att det var migrän hon led av. Vid fyllda 42 fick hon diagnosen kronisk migrän.



Jag träffar Annika på Thelins konditori vid Fridhemsplan i Stockholm. Hon bor inte långt härifrån tillsammans med sin 10-åriga son Olle, som just nu är i skolan. Annika är layoutare till yrket och har jobbat på Bonniers i många år. Men i och med att fler tidningar lades ner för ett par år sedan blev jobben färre och hon blev uppsagd tillsammans med en hel avdelning. Just nu försöker hon bredda sin kompetens genom att gå kurser i webb, svenska språket och textskrivande för att bli mer attraktiv på arbetsmarknaden.

När vi fått vårt fika och installerat oss vid ett bord längre in i lokalen, berättar Annika att hennes migrän ökat under de senaste åren och är så stark ibland att hon inte förstår hur hon ska klara av det.

– Jag får nästan panik för jag vet att jag inte klarar av att jobba/plugga då och jag måste ju även ta hand om min son Olle. Att tänka på att göra middag och hjälpa honom med läxorna blir nästan övermäktigt.

Men Olle är vid det här laget ganska van och vet att han får spela Playstation hur mycket han vill när Annika har migrän.

– Det uppskattar han för i normala fall får han bara spela en timme om dagen, säger hon med ett leende.

Nu för tiden tar Annika triptaner för sin migrän nästan dagligen. Hon varierar mellan tabletter och nässpray och ofta i kombination med Naproxen.

REDAN SOM BARN HADE hon väldigt kraftig huvudvärk. Men eftersom hon även hade ett starkt synfel trodde man att värken berodde på ögonen/synfelet. När hon kom in i puberteten började hon få kraftig migrän och under i princip hela högstadiet låg hon hemma med värk på helgerna. Det var då hon kunde slappna av och så kom den sprängande huvudvärken som ett brev på posten.

När Annika började gymnasiet vände det och hon mårde mycket bättre. Hon gick på en estetisk utbildning som passade henne perfekt.

– Jag hade sällan ont i huvudet under den här perioden och jag tror att migränen försvann på grund av att det var så kul i skolan och jag trivdes så bra.

I tjugooårsåldern pluggade hon på universitetet och började ta p-piller. Då kom den starka migränen tillbaka som hon hade upplevt på högstadiet. Annika tror att hennes migrän är hormonell och att hon inte tål upp- och nedgångar i hormonbalansen. Kanske var det så att hormonnivåerna helt enkelt stabiliserades i gymnasiet.

Vidare i vuxenlivet upplevde hon ofta migränkänningar när hon hade PMS. Men de utvecklade

sig sällan till rena migränanfall. Men vid fyrtiotvå års ålder ökade hennes migrän kraftigt igen, och var som värst runt ägglossning och sju dagar runt menssen. En utredning påbörjades för att hitta orsaken. Efter en hel del undersökningar som röntgen och borreliatest, för att utesluta andra sjukdomar, fick hon till slut diagnosen kronisk migrän. Idag, när Annika är 49 år, är hon medveten om att åren innan klimakteriet kan vara svåra, men hoppas att migränen avtar så snart hon kommer in i klimakteriet.

– Jag frågade min läkare om jag inte kunde få avsluta menstruationen på medicinsk väg, vilket jag hört att andra gjort. Men det tyckte min läkare inte alls var något alternativ för tillfället.

Annika provade behandling med Botox under en period, men blev helt utslagen i en vecka efteråt. Efter tre dagar fick hon också väldigt ont i käkarna.

– Det kändes som jag höll på att tappa tänderna. Jag provade Botox vid två olika tillfällen, men det funkade tyvärr inte för mig. Triptaner hjälpte mig bättre.

SÅ SNART LÄKEMIDLET Aimovig blev subventionerat fick Annika börja testa det i början av 2018. Efter att ha fått den första månadssprutan kände hon inte av någon förbättring alls, men efter att ha fått den andra sprutan kunde hon ana en viss förbättring, vilket gjorde att hon kände stark förväntan på kommande resultat. Men ju längre tiden gick, desto fler biverkningar började hon känna av. Bland annat krånglade magen en hel del. Efter att hon provat att ta sprutorna i tre till fyra månader ville hon avsluta behandlingen, eftersom hon tyckte att biverkningarna var värre än hjälpen de gav mot migränen.

– Jag vet att vissa blir hjälpta av att öka dosen, men min kropp hade inte pallat dubbel dos. Jag tyckte biverkningarna var för stora.



”Jag frågade min läkare om jag inte kunde få avsluta menstruationen på medicinsk väg.”

Annika Eriksson

Bor: Stockholm.

Familj: Sonen Olle 10 år.

Ålder: 49 år.

Gör: Formgivare.

Intressen: Tycker om samtidskonst och musik.

Nu för tiden lyssnar jag mycket på poddar och tittar på tv-serier samt hänger med nära och kära.

Därefter hörde Annika talas om medicinen Topimax av en kollega som provat. Den är egentligen avsedd för den som har epilepsi, men kan även hjälpa mot migrän i små doser

– Jag blev väldigt förhoppningsfull och bad min läkare att skriva ut medicinen i en låg dos.

Men efter att ha tagit medicinen i tio dagar fick hon influensaliknande symtom och värk i hela kroppen. Hon beslöt sig då att sluta med Topimax och att försöka igen några veckor senare men då i en högre dos. Men tyvärr blev det samma sak igen, influensasymtom och värk i kroppen.

– Jag kände mig rejält besviken då jag hade haft så stora förhoppningar på just den här medicinen. Kanske ännu mer än sprutorna med Aimovig.

Annika har även provat betablockerare men tyckte att hon fick dålig kondition, lätt blev flåsig och varm. Eftersom hon har lågt blodtryck är det inte bra om det sänks ytterligare.

ANNIKA SÖKER ARBETE på heltid just nu, men tycker att ett deltidsjobb på åttio procent skulle vara betydligt enklare att klara av eftersom hon är ensamstående med barn. Under åren på Bonniers behövde hon sällan sjukskriva sig eftersom hon jobbade deltid.

– På jobbet kunde jag oftast känna av när värken var på gång och kunde därför mildra anfallen till viss del. När jag tog medicinen låg jag på en soffa med hörselkåpor på mig och nästan domnade bort. Kunde jag bara ta medicinen i tid så klarade jag mig oftast.

Annika har insett hur viktigt det är att ta flera både längre och kortare pauser när hon pluggar hemma.

– Det är så lätt att ett migränanfall bryter ut om jag sitter för länge. Jag märker hur mycket bättre jag mår när jag tar det lite lugnare och inte behöver stressa. ■

EFTERTEXT

Efter att denna intervju gjordes, hösten 2019, pratar jag på nytt med Annika, som berättar att hon nu fått jobb som formgivare på Bauhaus marknadsavdelning. Knappt hade hon hunnit börja på sitt nya arbete innan hon fick jobba hemifrån istället på grund av coronaviruset. Hon konstaterar även att hennes migrän har minskat rejält under våren. Nu har hon cirka tre anfall i månaden och några dagar av förkänningar. Eftersom hon fortfarande har mens har hon börjat tvivla på om det verkligen är hormonellt utlöst eller inte.

Denna vår har man verkligen fått tänka om och det är mycket som har ändrats. Vi har ställt om så att föreningars årsmöten och Huvudvärksförbundets stämma har skett digitalt i år. Men nya utmaningar öppnar upp för digitala möten och det är en möjlighet att hålla kontakten, vilket Alva tar upp i sin krönika.

Ur nöden föds – DIGITAL – kreativitet

Pling! "Har du provat den här migränappen? Den har jättebra betyg! Och hur gick det med den nya kosten du skulle testa, har du märkt någon skillnad?" Jag och mina vänner och bekanta som också lider av kronisk migrän ses ganska sällan. Vi håller dock kontakten via chattgrupper, sms och mejl. Nu när vi har behövt skjuta fram fysiska träffar planerar vi att ses ändå, digitalt. Jag och en kompis i Tyskland har också börjat skicka röstmeddelanden till varandra; eftersom vi båda ofta har huvudvärk har det nämligen blivit ett smidigt sätt att kommunicera då skärmar ofta trigger eller förvärrar smärtan.

Ofrivillig ensamhet är inte ovanligt bland personer med mycket huvudvärk av olika slag. Det kan ge oss både ångest, stress och sjukdomar. Att umgås och känna sig som en del av ett sammanhang kan däremot frisätta både "lugn-och-ro-hormonet" oxytocin och glädjeskapande (och till och med smärtlindrande) endorfiner.

Det har varit en vår som vi aldrig kommer att glömma. En världsomspännande kris har fått oss alla att behöva tänka om kring mycket i vår tillvaro som vi förr har tagit för givet. Jag gissar också att en och annan av oss har fått mer huvudvärk på grund av oro för läget i världen. Mycket har satts på paus, men långt ifrån allt har stannat upp. Ur nöden föds kreativitet, om det är något som har visat sig under våren så är det det. Mer och smidigare digital kommunikation har till exempel hjälpt oss när vi inte har kunnat träffas som vi brukar. Visst har vi länge kunnat använda oss av digitala plattformar för att mötas, men den senaste tiden tror jag att vi har tagit möjligheterna till en helt ny nivå. Själv har jag närvarat vid givande digitala föreläsningar. Jag har också upplevt min första stora digitala släktträff, och min körs veckovisa repetitioner har förvandlats till musikteorilektioner via en app.

Går det då att få ut detsamma av att "ses" digitalt istället för fysiskt? Visst blir det annorlunda, men det kan ändå ge otroligt mycket; att se varandras medkännande ögon, höra uppmuntrande tonlägen och känna respekt från andra som förstår ens situation. Och inte minst att kanske få skratta lite ihop åt huvudvärksmisären.



Foto: Adobe Stock

Att sitta framför en kamera är fortfarande inte min favoritgrej, det måste jag erkänna. Speciellt inte när jag har ont. Då är jag skygg och vill mest ligga nerbäddad i en soffa med persiennerna nere och inte prata med någon. Men jag har kommit fram till en mellanväg vid sådana tillfällen som kan funka – beroende på hur ont jag har – att sitta med och lyssna, inflika något om jag känner för det men annars bara vara med i bakgrunden. Samtidigt finns då soffan, vilan, maten och medicinen tillgänglig. Och inte minst offknappen på datorn eller mobilen ifall jag inte orkar närvara mer.

Sommaren är här och många har fått låta kreativiteten flöda även gällande semesterplanerna. Jag hoppas att vi kan njuta av årstiden och vila våra huvuden även om det kanske ofrivilligt blir på hemmaplan. Jag hoppas också att vi kommer ihåg att vi tack vare tekniken kan träffas – var vi än befinner oss.

Glad sommar!

ALVA INGVALDSON



Alva Ingvaldson från Malmö är medlem i Huvudvärksförbundet.



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

Missar du viktiga stunder?

Missar du sociala aktiviteter med dina vänner?

Behöver du ofta avboka i sista minuten?

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

nejtill**migrän**.se





Erfarenheter av att hantera migrän i arbetslivet

Beteendevetare Camilla Sanding skrev sin kandidatuppsats med syfte att undersöka personliga erfarenheter av att hantera migrän i arbetslivet. Idén till undersökningen fick hon av egna upplevelser av migrän och att migräniker är ganska osynliga i informationsflödet. Med tanke på hur många som påverkas behöver deras erfarenheter lyftas fram.

H

TEXT: Charlotte Magnusson
FOTO: Adobe Stock, privat

Huvudvärkssjukdomar räknas till de mest utbredda sjukdomarna i världen (World Health Organization, WHO, & Lifting the Burden, 2011). Spänningshuvudvärk och migrän är två av de vanligaste formerna av huvudvärk som kan göra stor inverkan på livet. Undersökningar visar att det finns en oro för att inte kunna prestera tillräckligt på jobbet, en rädsla för att svika sina kollegor samt att man har sämre möjlighet att göra karriär eller byta jobb. Migrän, till exempel, kan påverka de drabbade även mellan anfallen. Man kanske inte hinner återhämta sig innan nästa anfall kommer, man går omkring och oroar sig för att migränen ska komma samt lägger mycket tid på att försöka förhindra och förebygga nya anfall – vilket dessutom inte är säkert att det fungerar. Man planerar för ifall man skulle bli sjuk så ska allt kunna fungera ändå. Det blir till slut att man lever med sin huvudvärk dygnet runt. Då är det inte konstigt att många känner sig trötta och stressade.

Camilla Sanding som är beteendevetare (psykologi) och genusvetare har skrivit en kandidatuppsats med syftet att undersöka personliga erfarenheter av att hantera migrän i arbetslivet. Deltagarna som intervjuades var i åldrarna mellan tjugo och femtiosju år. Alla hade haft minst två till fyra migränanfall per månad under minst sex månader och samtidigt haft erfarenhet av arbete. Idén till undersökningen fick hon av sina egna upplevelser av att ha migrän och de utmaningar som det innebär att balansera migrän i livet i stort.

– Därefter kom tankar om att det skulle handla om migrän i relation till arbete. Det kändes för mig som ett viktigt ämne då jag upplever gruppen migräniker som ganska osynlig i informationsflödet. Med tanke på hur många det är som faktiskt påverkas, behöver migränikers erfarenheter lyftas fram, menar Camilla Sanding.

Studien har fem huvudteman med olika underteman.

– Ett tema handlade till exempel om strategier vid migränanfall inför/under arbetet där det fanns



För att kompensera ifall man skulle bli sjuk ville man hela tiden prestera sitt bästa – man ville använda sin maximala förmåga.

”Alla bär vi på olika erfarenheter och det finns ingen färdig mall med anpassningar som passar alla migräniker.”



tendenser att dölja, hålla ihop och stå ut. Arbetsprestationen hamnade även i fokus; det fanns en vilja att prestera på topp men samtidigt känslor kring att vara otillräcklig i sin prestation. Just goda relationer på arbetsplatsen var däremot något som kunde underlätta arbetet och skapa en mer positiv arbetsmiljö, säger Camilla. Jag såg även påverkan på privatlivet eftersom det var under fritiden som man samlade kraft och återhämtade sig för att i sin tur fungera bättre i arbetet. De hängde liksom samman.

FLERA AV DELTAGARNA I STUDIEN beskrev hur de försökte dölja hur migränen inverkade på deras mående. Man byggde upp en fasad för att klara av arbetsdagen och gav sken av att må bra och på så sätt osynliggjorde man hur migränen påverkade en själv. För att hantera eventuella migränanfall när man arbetade hade man olika strategier. Det kunde till exempel vara att man i högre grad tog mediciner om man hade en viktig arbetsuppgift som måste prioriteras.

Socialiseringen på jobbet kunde utgöra en positiv distraktion från migränen. Bra kontakt med kollegor kunde leda bort ens egna tankar på huvudvärken. För att underlätta sitt arbete var flexibiliteten en viktig del. Det kunde bland annat handla om olika sätt att anpassa sina arbetstider.

– För vissa kunde det handla om att bara arbeta dagtid eller att inte ansvara för öppning och stängning av sin verksamhet. I vissa fall fanns det möjlighet till mer flexibla arbetstider. Detta gjorde det möjligt att komma in senare till jobbet – om man till exempel vaknade med migrän på morgonen – och därmed inte förlora en hel arbetsdag. Möjligheten att arbeta hemifrån var också en form av flexibilitet som kunde underlätta. Det ska dock nämnas att flexibla arbetstider inte var en möjlighet för alla informanter som deltog. Vissa beskrev hur de själva gjorde anpassningar i den mån det fungerade på arbetsplatsen, till exempel vara mer utomhus eller arbeta med solglasögon vid ljuskänslighet. Att själv bekosta deltidsarbete var ytterligare ett alternativ för några informanter, detta för att förebygga migrän och/eller klara av jobbet.

FÖR ATT KOMPENSERA ifall man skulle bli sjuk ville man hela tiden prestera sitt bästa, man ville använda sin maximala förmåga. Fast ibland – beroende på sitt mående – hade det bästa kanske istället varit att sänka sin ambitionsnivå. Sjukfrånvaro kunde leda till en känsla av besvikelse på grund av den förlorade prestationen och en oro för att arbetskollegor då fick större arbetsbörda. Känslor som sorg, ilska, frustration och ledsenhet är några reaktioner på de begränsningar som migränen kunde medföra på arbetslivet. Mycket fokus och tid lades på att göra olika saker för att förhindra att få migrän.

För att underlätta arbetet var flexibiliteten en betydelsefull del. Bland annat olika sätt att anpassa sina arbetstider.



En strategi för att hantera migränanfall när man arbetar kunde vara att man i högre grad tog mediciner om man hade en viktig uppgift som måste göras.

Socialiseringen på jobbet kunde utgöra en positiv distraktion från migränen. God kontakt med kollegor kunde leda bort ens egna tankar på huvudvärken.



Camilla Sanding

Bor: Göteborg.

Familj: Linn (sambo) samt övrig familj och nära vänner.

Ålder: 30 år.

Gör: Stödassistent inom boendestödsverksamhet (beteendevetare).

Intressen: Sjunga, spela och skriva musik, pyssla med växter, se på tv-serier/film och träffa vänner/familj.

– Att balansera migrän och arbete var svårt och resulterade i negativ påverkan på privatliv och fritid. Exempel på detta var att prioritera det viktigaste under sin fritid eller i vissa fall – under sämre perioder – utesluta fritid helt och hållet för att hinna med att återhämta sig. Det beskrevs att även det sociala livet blev lidande. Återhämtningen var central i balansen av migrän och arbete. Just vila, sömn och rutiner var viktiga faktorer för att minimera och ”skydda sig” mot migrän. De utgjorde förebyggande strategier för att orka arbeta. Dygnsrytm och regelbundenhet var viktiga beståndsdelar, till exempel äta och sova på fasta tider.

Stress, starkt ljus, höga ljud, sitta vid datorn under långa perioder och dålig ergonomi beskrevs som påfrestande och försvårande för arbetet. Resultaten talade för att såväl den fysiska som den psykosociala arbetsmiljön kunde trigga eller förvärra huvudvärken. En stark trigger som uppgavs var stress.

– Den upplevelse av stress som beskrevs kunde handla om att migränen/huvudvärken gjorde en mer känslig för stressiga situationer i arbetet. För en person hade migränanfallen förvärrats efter att hon blev chef. Detta kopplades samman med den stress det kunde innebära att vilja vara så mån som möjligt om sina medarbetare och därmed bli delaktig i att bära andras problem på sina axlar, säger Camilla.

DET VAR INTE NÅGOT RESULTAT som stack ut, men studien visar på att det är många tankar och känslor som kretsar runt sjukdomen migrän för att få arbetslivet att fungera. Något som visade sig vara viktigt var att känna sig förstörd och att man hade en bra dialog med arbetsgivare, chef och kollegor.

– Det kunde minska dåligt samvete vid sjukfrånvaro eller så kunde det beskrivas som en ”nyckel” för att klara sig på en arbetsplats.

Vad skulle man själv kunna göra för att inte låta migränen påverka sitt arbetsliv utan få ut det bästa av det – trots huvudvärk?

”Detta är jättesvårt att svara på. Vi är alla så olika i hur vi behöver hantera och balansera migränen i våra liv. Jag tror mycket på att skapa trygghet för sig själv på sin arbetsplats; att kollegor och chefer/arbetsgivare får information om ens migrän och hur den kan påverka en i kombination med möjligheter att eventuellt anpassa arbetsuppgifter och/eller arbetsmiljö. Detta förutsätter dock, som sagt, förståelse. Det är med andra ord ingen självklar ekvation eftersom man inte alltid kan förvänta sig att någon förstår till fullo. För att få denna trygghet behöver man ju få med helheten av det som kan påverka en migräniker på arbetsplatsen, det vill säga inkludera den fysiska såväl som den psykosociala arbetsmiljön.”

Camilla tycker att resultatet av studien kan ses som ett kunskapsunderlag för att föra en diskussion vidare. Den kan vara en ingång för att diskutera med sin arbetsgivare hur anpassningar av arbetsuppgifter och arbetsmiljön eventuellt skulle kunna göras. Man kan samtala kring vilka förutsättningar som kan påverka att man mår bättre och känner sig tillräcklig på sitt arbete.

– Alla bär vi på olika erfarenheter och det finns ingen färdig mall med anpassningar som passar alla migräniker. Särskilt med tanke på att anfallsfrekvensen – hur ofta man får migrän – kan variera genom livet eller också påverkas av förebyggande mediciner. Migräniker kanske kan känna sig bekräftade och stärkta i sina upplevelser av resultaten och på det sättet kunna bemöta kollegor och/eller arbetsgivare på nya sätt. Personer utan migrän hoppas jag kan få en ökad förståelse och i sin tur reflektera över sitt bemötande av migräniker, oavsett om man är kollega, chef eller arbetsgivare, säger Camilla. ■

➡ Är du intressad av att läsa hela studien kontakta redaktionen: huvudjournalen@huvudvarksforbundet.se



Var finns årets Huvudvänliga arbetsplats?

Nu har det blivit dags att nominera till Årets Huvudvänliga arbetsplats 2020!

Var med och lyft fram arbetsplatser som fungerar väl för personer som har huvudvärk.

Skicka in följande information:



Motiveringen varför just denna arbetsplats ska utnämnas till en huvudvänlig plats.



Arbetsplatsens namn och kontaktuppgifter.



Ditt namn och kontaktuppgifter.

Mejla in ditt bidrag senast **10 augusti 2020** till:
nominering@huvudvarksforbundet.se

*I HuvudJournalen
nr 117 kan du läsa om
Blidösundsgården
som vann 2019.*



Nu finns det belägg för att migrän ger upphov till betydande kostnader och minskad livskvalitet. Genom att forma en fungerande behandling som minskar antal migrän- och huvudvärksdagar finns potential till både kostnadsbesparingar och ökad livskvalitet.

Enkätstudie av resurskonsumtion och livskvalitet

SJUKDOMSBÖRDAN VID MIGRÄN I SVERIGE

För många av oss är det väl känt att migrän är en funktionsnedsättande, kronisk, neurologisk sjukdom. Vi har länge misstänkt att sjukdomen leder till en omfattande samhällsekonomisk börda i form av hälso- och sjukvårdskostnader, reducerad arbetsförmåga och påverkan på livskvaliteten. Det har dock saknats vetenskaplig data som bekräftar våra misstankar men tack vare våra medlemmar finns nu en publicerad studie med hälsoekonomiska beräkningar i svensk kontext.

Med hjälp av våra medlemmars svar kunde studiens syfte, att kartlägga de hälsoekonomiska konsekvenserna av migrän i form av hälso- och sjukvårdskonsumtion, produktionsbortfall och förlust av livskvalitet i Sverige, uppfyllas. 630 medlemmar besvarade en webbenkät som konstruerats av Institutet för Hälso- och Sjukvårdsekonomi, IHE, i samarbete med klinisk expertis, representanter för Huvudvärksförbundet och läkemedelsbolaget Teva. Enkäten innehöll frågor om bland annat ålder, kön, tid med migrän, diagnos, antal läkarbesök, antal besök hos andra vårdgivare, anfalls- och förebyggande läkemedelsbehandling, sjukfrånvaro, sjuknärvaro samt livskvalitet. Kostnaderna som beräknats är resurserna som krävs för vård och behandling till följd av migrän, produktionen som uteblir till följd av nedsatt arbetsförmåga samt den förlust av livskvalitet som uppstår både på grund av att man lever med migrän och på grund av att man får anfall.

Studien är en av de första som tar hänsyn till de långsiktiga konsekvenserna av migrän i form av långvarig nedsättning av arbetsförmågan och livskvaliteten.

Resultatet visar att det är avgörande att inkludera dessa delar för att få en rättvisande bild av hur antalet migrändagar påverkar kostnader och livskvalitet.

RESULTATET VISADE ATT den totala kostnaden per patient och år ökade med antalet migrändagar per månad och varierade mellan cirka 55 000 kronor och 275 000 kronor per år. Den genomsnittliga totalkostnaden per patient och år för samtliga svarande uppgick till drygt 120 000 kronor. Produktionsbortfall utgjorde den dominerande delen av kostnaderna, cirka 80 procent. Även den genomsnittliga QALY-förlusten (Quality Adjusted Life Years) per år, beräknad genom att väga samman livskvalitetsförlusten och tiden med migrän, ökade också med antalet migrändagar. Kompletterande analyser som avser dem med svårare migrän, det vill säga med i genomsnitt cirka 7 migrändagar per månad, visar att det totala årliga produktionsbortfallet på grund av sjukdomen uppgår i genomsnitt till 2,4 miljoner förlorade arbetsdagar eller cirka 9 500 heltidstjänster. Det årliga värdet på produktionsbortfallet är cirka 5 miljarder kronor.

SAMMANFATTNINGSVIS KAN det konstateras att bättre vård och behandling skulle bidra till minskade samhällskostnader och öka livskvaliteten för människor med migrän. Huvudvärksförbundet har länge försökt påvisa vikten av fungerande behandling och äntligen finns substans samt belägg för våra påståenden. Så stort varmt tack till er medlemmar som bidrog till detta!

Hela rapporten: <https://ihe.se/wp-content/uploads/2018/11/IHE-Rapport-2018.4.pdf> ■



5 miljarder kronor i produktionsbortfall

2,4 miljoner förlorade arbetsdagar

TEXT: Helena Elliott
FOTO: Adobe Stock

Hör av dig till redaktionen!

Vill du ställa en fråga, har du några bra tips du vill dela med dig av eller annat du vill berätta? Mejla till:
huvudjournalen@huvudvarksforbundet.se



FRÅGA

Hej och tack för en jättebra tidning!
Min fråga är följande: Jag har plågsam migrän med kräkningar två dygn i månaden och känner mig konstig och nedstämd flera dagar innan och flera dagar efteråt. Men som sagt, "bara" aktiv migrän två dygn i månaden. Jag har förstått att man måste ha migrän minst fyra dagar i månaden för att få testa CGRP-läkemedel och förstär att det måste uppbyggas en massa energi och kraft för att få komma till en läkare som kan tänka sig att skriva ut CGRP.
Hur ser ni på detta?
Finns det en rimlig chans att inom en snar framtid, att CGRP även kan ges till personer som mig, som "bara" har två migrändagar i månaden?
Jag har testat de andra medicinska alternativen, men det är inget som hjälper.
Längtar i sammanhanget efter att bli äldre och att detta helvete ska försvinna i samband med att menstruationen upphör.

SVAR

En av våra hjärtefrågor är att alla huvudvärksdrabbade ska få tillgång både till god vård och effektiv behandling.

Om och när nya mediciner kommer finnas tillgängliga för personer som har episodisk huvudvärk är svårt att sja om. Det vi vet är att det finns CGRP-preparat för akut behandling som godkänts i USA. Men för att det ska komma ut på den svenska marknaden är processen förhållandevis lång. Först krävs ett godkännande i Europeiska Läkemedelsmyndigheten (EMA) och sedan ett av Läkemedelsverket i Sverige. När läkemedlet väl är godkänt av Läkemedelsverket startar processen hos Tandvårds- och läkemedelsförmånsverket (TLV) som undersöker om läkemedlet ska subventioneras, det vill säga ingå i högkostnadsskyddet. Sedan tar det så kallade NT-rådet (rådet för nya terapier) vid. Rådet är regionernas gemensamma organ som tar fram rekommendationer om förhållnings-sätt till nya läkemedelsterapier. Men varje region bestämmer själv över sina egna pengar, gör egna prioriteringar och bestämmer vilka läkemedel som ska tillhandahållas. Det är därför tillgången på läkemedel ser så olika ut runt om i landet.

Vi på Huvudvärksförbundet arbetar för att flera alternativ ska bli godkända och subventionerade, så att så många människor som möjligt ska få möjlighet till behandling som fungerar. Det är viktigt att poängtera att ofta består den medicinska behandlingen av en kombination av olika preparat som skräddarsys i samråd med läkare. Det finns ingen medicin som hjälper alla. Det har visat sig i CGRP-studierna att ungefär en tredjedel av patienterna svarar på behandlingen, en tredjedel får ingen effekt och en tredjedel får ökade symtom.

Jenny Norén, förbundsordförande

MIGRÄN OCH COVID-19

FRÅGA:

Om man blir sjuk i covid-19 och får (svåra) problem med andningen – kan man ta triptaner då, ifall man får migrän eller är det farligt?

Läste att de som har migrän kan få väldigt mycket svårare huvudvärk (vid covid-19) än de som inte har migrän. Stämmer det?

SVAR:

Det är inte lätt att svara på frågorna – det har publicerats en ganska stor studie i dagarna, men den handlar om att vårdpersonal får mer huvudvärk av skyddsutrustningen. Det pågår ganska mycket datainsamling på många håll i världen, men inget är publicerat än. Det är lite för tidigt än så länge. Sannolikt kommer det mer data inom kort.

Om det är farligt att ta triptaner vid (svår) covid-19 är oklart. Triptanerna har inte så mycket effekter i lungvävnad, så ur den synvinkeln är det sannolikt inte så farligt, men i övrigt måste man ju ta hänsyn till hela den kliniska bilden – om det finns påverkan på andra organsystem osv.

Om man får svårare huvudvärk om man har migrän jämfört med "icke-migrän-person" ingår i den datainsamling som pågår och svaret finns inte än. Teoretiskt är det inte alls omöjligt.

Ulf Frejvall, läkare och specialist i neurologi

Nyhet!



Enda receptfria alternativet - använt för att förebygga migrän

Innehåller mattram och är godkänd
av Läkemedelsverket. 1 kapsel om
dagen. Finns på alla apotek.

Glitinum kapslar är ett traditionellt växtbaserat läkemedel, innehåller pulveriserad mattramört, använt för att förebygga migränhuvudvärk. Indikationerna för ett traditionellt växtbaserat läkemedel grundar sig uteslutande på erfarenhet av långvarig användning. Rekommenderad dos för vuxna: 1 kapsel dagligen. Glitinum ska endast användas efter att läkare konstaterat att annan allvarlig sjukdom inte föreligger. Om symtomen kvarstår eller förvärras efter 2 månaders kontinuerlig användning, bör läkare eller annan sjukvårdspersonal kontaktas. Glitinum bör inte användas längre än 3 månader. Rekommenderas inte för barn under 18 år, gravida eller ammande kvinnor. Läs nog igenom bipacksedeln, www.fass.se, Florealis ehf, www.florealis.se.



FLOREALIS



HUVUDVÄRK?



Vi finns för dig!



huvudvarksforbundet.se

