

HUVUD



JOURNAL EN

— ● Din tidning från Huvudvärksförbundet

NR 120
2020



PÅ DJUPET
MED **HORTON**

*Forskning
på Karolinska*

Huvudvärksföreningen

TRESTAD

– vår senaste förening

Nya
vägar
att få
hjälp

Huvudvärk *hos*
barn och ungdomar



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



Vår viktiga existens



I höst arbetar vi med ett mycket spännande projekt som kallas **Framtidens förening**. Vi ska kartlägga behov, undersöka möjligheter och göra ett förslag på en hållbar föreningsmodell för framtiden. Ett jätteviktigt projekt för förbundets överlevnad eftersom våra föreningar måste finnas för att vårt förbund ska kunna existera. Vår existens är så viktig – i allra högsta grad nu när vi efterfrågas allt oftare i sammanhang där vi faktiskt kan göra oss hörda. En sådan möjlighet får vi vid dialogmöten med Nationella programområdet (NPO) för nervsystemets sjukdomar. Regionerna har etablerat ett gemensamt system för kunskapsstyrning. Det är en viktig pusselbit för en mer kunskapsbaserad, jämlik och resurseffektiv vård av hög kvalitet. Målet är att bästa kunskap ska spridas, finnas tillgänglig och användas i varje patientmöte. För att sprida detta har Nationella programområden bildats, vilka består av experter med bred kompetens inom området och representation från samtliga sjukvårdsregioner. Nervsystemets sjukdomar är många och vi konkurrerar med dem alla. På möten med NPO är det viktigt att betona samhällsnyttan med att en person med huvudvärk får tillfredsställande behandling. En fungerande behandling har många gånger stor betydelse för arbetsförmågan. Det är väldigt viktigt att ha ”rätt” argument, anpassade för sammanhanget, och det gäller att hela tiden bli bättre på att argumentera för allas vår (huvud-)sak.

HELENA ELLIOTT
Kanslichef

DU ÄR INTE ENSAM – VI ÄR MÅNGA!

HUVUDVÄRKSFÖRBUNDET

Har
du också
huvud-
värk?

INNEHÅLL

#120

Foto: Adobe Stock

7

Ny förening

Bakom bildandet av Huvudvärksföreningen Trestad står Gustav Hadin som har många idéer för föreningen.

II

Era bästa tips

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

I3

TEMASIDOR:

Huvudvärk hos barn och ungdomar

Det vanligaste rapporterade hälsoproblemet hos unga är huvudvärk och barnneurolog Gotte Ringqvist märker av en ökning. Vad ligger bakom utvecklingen?

I6

Migrän hos unga

Barn har i regel kortare migränanfall än vuxna., annars är det som hos vuxna en intensiv, pulserande smärta som försämras vid fysisk aktivitet. Barnneurolog Gotte Ringqvist svarar på frågor om migrän.



I8

Spänningshuvudvärk hos unga

Den vanligaste formen av huvudvärk är spänningshuvudvärk som är tryckande, molande till karaktären. Som ett band över pannan.

2I

Krönika

Humorns kraft. Är det tillåtet att skämta om smärta? Ett skratt kan hjälpa en att få distans till situationen.

22

Leonora skrev en bok för ökad förståelse

Leonora Mujkic skrev ned sina erfarenheter av hur migrän påverkar hela ens liv. Nu har de blivit till en ljudbok.

24

Nya vägar att få hjälp

Nu har det kommit en digital vårdgivare som är specialiserad på migrän. Alexander Knezevic är en av grundarna.

26

På djupet med Horton

På Karolinska Institutet i Stockholm forskar Andrea Carmine Belin på Hortons huvudvärk.

28

Medlemssidor

Insändare om för högt blodtryck, nya sätt att mötas på, framtidens föreningar och beslut från stämman.





I3.



Omslaget
Huvudvärk hos unga
Foto: Adobe Stock

REDAKTÖR • CHARLOTTE MAGNUSSON



Allas vår huvudvärk

Huvudvärk ökar bland barn och ungdomar. Vår förhoppning är att om man kan få hjälp tidigt i livet kan man undvika att problemen blir alltför stora. Vi har intervjuat barnneurologen Gotte Ringqvist som berättar om huvudvärk hos unga och vad man ska tänka på. Jag minns när jag gick i skolan hur jobbigt det var när man hade haft huvudvärk på kvällen och därför inte kunde göra läxorna och lärarna inte trodde på det. Vad lättare allt hade varit om skolpersonalen **FÖRSTOD** vad det innebar. För att hjälpa barnen i skolan måste vi därför informera dem som möter unga med huvudvärk för att de ska veta vad de kan göra för att hjälpa till. Vi har lagt sidorna om *Huvudvärk hos barn och ungdomar* i mitten av tidningen så att de enkelt går att ta ur och ges till dem som behöver få informationen.

Man påverkas inte bara när man har själva smärtan. Har man svår huvudvärk så lever man med den – på något sätt – nästan alla dygnets timmar; *hela ens liv påverkas*. Leonora Mujkic vet precis hur det är. Hon började göra korta anteckningar om hur hon hade det, vilka blev till längre texter och sedan en ljudbok som släppts under hösten.

Forskare Andrea Carmine Belin fascinerar av Hortons koppling till dygnsrytm och årstider. På Karolinska Institutet i Stockholm leder hon en forskargrupp som arbetar med att ta reda på mer om vad som orsakar Hortons huvudvärk och som kan leda fram till bättre behandlingar.

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

ANNONSBOKNING

huvudjournalen@huvudvarksforbundet.se

TRYCKERI

DanagårdLitho AB, Ödeshög

ISSN 2001-8967

NÄSTA NUMMER 121

kommer ut vecka 51



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



HUVUDVÄRKSFÖRBUNDET

Sankt Göransgatan 84, 3 tr, 112 38 Stockholm

TELEFON: 08-120 797 60

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

E-POST: kansliet@huvudvarksforbundet.se

HEMSIDA: www.huvudvarksforbundet.se

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

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

0730-36 18 84

orebro@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

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

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.

Bankgiro: 5852-8852.

VI ARBETAR PÅ HUVUDVÄRKSFÖRBUNDETS KANSLI



Helena Elliott
Kanslichef



Charlotta Magnusson
Redaktör/layout

Yvonne Sandin
Ekonomiansvarig



HUVUDVÄRKSFÖRBUNDET

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

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

Förbundsordförande:
Jenny Norén



*"Jag hoppas att föreningen ska kunna bli ett **ANDNINGSHÅL** för alla medlemmar i området."*



Gustav Hadin har startat lokalföreningen Huvudvärksföreningen Trestad där städerna Trollhättan, Vänersborg och Uddevalla ingår. I somras när de hade de sitt första årsmöte valdes han till ordförande.

Vår senaste förening startades i somras. Bakom bildandet av Huvudvärksföreningen Trestad står Gustav Hadin som har flera idéer hur föreningen kan hjälpa personer med huvudvärk. På förbundets stämma i våras blev han även invald i förbundsstyrelsen.

E

TEXT: Charlotte Magnusson
FOTO: Privat

n natt vaknade Gustav Hadin skrikandes av huvudvärk och kräktes upp hamburgaren som han hade ätit tidigare under dagen. Minnesbilden är Gustavs första från när han fick migrän. Han var omkring sju år och ute på campingsemester med sin familj.

Gustav, som är utbildad fritidsledare och har en kandidatexamen i sociologi, bor i Vänersborg tillsammans med sin fru Emma, deras sexåriga son Nils (som i höst blir storebror) och katten Mattis i en mysig lägenhet ett stenkast från Vänerstranden vid parkområdet Skräcklan. Hans intresse för att hjälpa andra personer med huvudvärk har tagit honom till en plats i Huvudvärksförbundets styrelse samt till att starta upp en ny lokalförening – Huvudvärksföreningen Trestad.

Efter hemkomst från campingresan blev Gustav utredd på sjukhus, tester gjordes och det konstaterades att han hade migrän. Under skolåren kom migränanfallen några gånger per år – jobbiga anfall på nätterna med skrik och kräkningar – men i övrigt var det inte ett så stort problem. Förrän hösten 2009 då huvudvärken förvärrades.

– Migränen orsakade sjukfrånvaro från jobbet flera dagar i veckan och hindrade mig från många av mina fritidsintressen och socialt umgänge, berättar Gustav. Därefter har det pendlat mellan att påverka mitt liv extremt mycket och "bara" ganska mycket.

Sjukskrivningsperioderna ledde till att Gustavs anställningar, vilka ofta var tidsbegränsade, inte förlängdes. Detta trots att han hade särskilt högriskskydd och att arbetsgivaren fortfarande hade behov av tjänsten.

– Jag har därför försökt hitta sysselsättning på olika vis, ofta genom att varva med studier och föräldraledighet. Studier har ofta varit enklare att klara av. Mycket tack vare de anpassningar jag fått via skolornas handläggare och mina lärare. Jag har exempelvis behövt och fått längre tid på mig med inlämningar än mina kursare.



Gustav Hadin

Bor: Vänersborg.

Familj: Fru Emma, sonen Nils, katten Mattis och en liten bebis på väg till hösten.

Ålder: 34 år.

Gör (yrke): Studerar på halvfart, med sikte på en eventuell master inom några år samt söker beteendevetarjobb.

Intressen: Spelar bas/sjunger i ett post-rock/indieband. Gillar även att fota, laga mat och sjunka in i en bra bok/film/serie. Att göra kul saker med Emma och Nils (till exempel åka skateboard med Nils, bada på västkusten eller hemma i Väner) eller vänner (när jag orkar).

TRE AV GUSTAVS STORA intressen idrott, friluftsliv och musik har varit en stor del i hans liv. Till slut gick all huvudvärk även ut över fritiden och idag är det nästan bara musiken – genom post-rock/indiebandet där Gustav spelar bas och sjunger – som han har kraft att klara av. Han har tvingats dra ner mycket på sina aktiviteter och sociala kontakter.

– Jag orkar helt enkelt sällan att umgås så som jag skulle vilja och gjorde tidigare. Ännu jobbigare är det att jag ofta inte orkar leka med eller engagera mig så mycket som jag skulle vilja i min sons liv.

År 2014 fick Gustav diagnosen kronisk migrän efter en hel del kämpande då sjukvården inte tog sjukdomen på allvar. Nu lever han med daglig huvudvärk – i princip alltid av migränkaraktär.

Akutmediciner måste han ta en till tre dagar en ”normal” vecka, dessutom behandlar han huvudvärken förebyggande med Candesartan och Saroten. En gång i månaden ger han sig själv en spruta med Aimovig (140 mg) och var tredje månad får han Botox av sin neurolog.

– Jag har även fått akupunktur under det senaste året som lindrade något. Men när migränen gjorde att jag missade några tillfällen i rad rann det ut i sanden och jag har inte orkat ta upp det igen, även om jag nog skulle få hjälp av det. Behandlingar som rinner ut i sanden på det viset

känns tyvärr som något ganska vanligt för oss med svår huvudvärk. Därför blev jag glad när jag i höstas fick delta i en studie om en slags nätbaserad psykologisk behandling. Jag fick en hel del bra insikter och även några övningar som jag tyckte hjälpte mig och därför har fortsatt med.

Vad gör du när du blir dålig?

– Jag lägger mig och vilar (helst i mörker), tar medicin och försöker göra en avslappningsövning som jag har lärt mig. Ofta lägger jag dessutom en blöt tygtrasa över ögon och panna. Ibland orkar jag bara med något av stegen och vanligen hjälper Emma mig med det jag inte klarar av själv, svarar Gustav och fortsätter:

– Nyligen skaffade jag dessutom nya glasögon med ett rosa filter som heter FL-41 som jag upplever är en bra hjälp mot det värsta av min ljuskänslighet.

Jag kan vara utomhus mycket mer och vistas inomhus utan att hela tiden behöva mörklägga. Denna mix av olika slags behandlingar har gett mig mycket livskvalitet tillbaka, men tyvärr är migränen ändå ständigt närvarande.

Sjukdomen har lett till stor ekonomisk påverkan för hela familjen. Förutom minskad inkomst till följd av sjukskrivningar har hans fru Emma fått vabba när Gustav varit dålig under hennes arbetspass.

– Vi har även fått kämpa en hel del för att få den barnomsorg som vi har behövt för att få ihop vardagen, eftersom jag i perioder inte har haft någon officiell sysselsättning. Som exempelvis när jag försökt komma ikapp med kurser efter att de rent formellt har slutat.

PÅ HUVUDVÄRKSFÖRBUNDETS stämma i våras (som på grund av corona hölls digitalt) valdes Gustav in i förbundsstyrelsen. Hans första kontakt med förbundet skedde 2010 och Gustav minns en händelse som fick honom att uppskatta förbundet extra mycket. Den inträffade tre år senare när förbundet tillsammans med föreningen i Skåne anordnade en ”Migrändag” i Malmö med utställning, mingel och föreläsningar.

– Mellan föreläsningarna blev jag peppad av två styrelsemedlemmar att byta vårdcentral för att få bättre migränvård. Det gjorde jag och ett halvår senare hade jag till och med fått tid hos den neurolog som jag går till än idag. Jag är mycket tacksam för den peppen. Utan den hade jag kanske ännu inte fått adekvat vård och behandling.

”Vi ska inte behöva dölja att vi har migrän av rädsla för negativa konsekvenser.”

”Nyligen skaffade jag nya glasögon med ett rosa filter som heter FL-41 som jag upplever är en bra hjälp mot det värsta av min ljuskänslighet.”

Hur känns det att ha blivit invald i förbundsstyrelsen?

– Det känns jättekul och spännande, med både stort ansvar och stora möjligheter. Jag brinner extra för att vi alla ska känna oss inkluderade i samhället, känna att vi har samma rättigheter och möjligheter att delta i det som alla andra. Vi ska inte behöva dölja att vi har migrän av rädsla för negativa konsekvenser, till exempel diskriminering eller kränkningar i arbetslivet. Alla skolelever ska få den hjälp och det stöd de behöver för en bra skolgång.

Gustav ser också att hans egna erfarenheter av sin snåriga och många gånger motiga resa med att leva med migrän kan bli till något positivt för andra. Under åren har han fått kämpa på olika plan och det har resulterat i arbetsrättsliga processer, diskrimineringsärenden och överklagan av beslut hos Försäkringskassan. Alla dessa erfarenheter vill Gustav gärna dela med sig av och visa de vägar han har hittat för att få hjälp och på så sätt kunna lotsa och stödja andra som kämpar på.

– Att min region är en av de sämsta när det kommer till migränvård är något som stör mig otroligt mycket – även om jag trots detta personligen ser mig som en av vinnarna i ”migränlotteriet”, säger han.

Med bakgrund av detta har Gustav dragit igång projektet med att starta upp Huvudvärksföreningen Trestad, där hans egen hemstad Vänersborg ingår samt städerna Trollhättan och Uddevalla. Denna vår med corona har gjort att starten gått långsammare än vad Gustav hade önskat. Nu är de tre personer som hjälps åt, men de hoppas att fler hörsammar kallelsen och vill komma med och engagera sig. De ser att digitala mötesformer kan vara ett

sätt att göra det lättare att medverka. Det är svårt – många gånger omöjligt – att åka iväg om man har ett pågående migränanfall eller så är man väldigt trött och påverkad efter att ha haft ett anfall. Då är det ett bra alternativ om man kan koppla upp sig hemifrån. Skulle man bli sämre och känna att nu orkar jag inte mer är det så mycket lättare att bara koppla ner sig ifrån mötet än om man är på plats och måste ta sig hem. Huvudvärksföreningen Trestad är förbundets senaste förening som startats.

– Jag hoppas att föreningen ska kunna bli ett andningshål för alla medlemmar i området – en plats där man inte behöver förklara sig, sin frånvaro och ”sura” beteende. En plats där huvudvärken och alla dess effekter känns igen av de flesta och inte ses ner på eller missförstås. På sikt vill jag även få till intressanta föreläsningar och utåtriktat arbete för att öka kunskapen om migrän och annan huvudvärk på skolor i området, säger Gustav. Jag har också en idé om att föreningen ska kunna fungera som en konkret hjälp för medlemmarna i exempelvis sjukvårds-kontakter. Som en pool med personer som kan stötta inför och under läkarbesök med mera. ■

EFTERTEXT

Trestadsföreningen är i gång. I sommar har de haft sitt första årsmöte där föreningen officiellt startade och styrelse valdes. På mötet var de sex medlemmar från Trestad plus förbundsordförande Jenny Norén och Gustav valdes till ordförande.

Nils har blivit storebror – i september fick Gustav och Emma sin andra son.



VÅRDA DET FRISKA

med Johan Norén

**Tisdag
20 oktober
klockan 15.00**

Webbsänd föreläsning

Johan Norén talar om vikten att vårda det friska – friskvård istället för sjukvård. Vi får lära oss hur vi upptäcker stress i tid och om vilka biologiska effekter träning har på hjärnan.

På grund av rådande omständigheter fick vi i våras ställa in vår jubileumsföreläsning med Johan Norén. Nu kan vi glädjande meddela att vi sänder den digitalt istället.

**Exklusivt för våra medlemmar erbjuder vi en livesändning med möjlighet att ställa frågor. Därefter kommer föreläsningen att finnas tillgänglig ett dygn framåt.
Länk till föreläsningen tillhandahålls efter anmälan.**

**Anmäl till: anmalan@huvudvarksforbundet.se
Föreläsningen är kostnadsfri!**

För att knyta an till vårt trettioårsjubilerande bad vi våra medlemmar i våras att skicka in sitt bästa huvudvärkslindrande tips. I förra numret publicerade vi femton tips och här är ytterligare femton stycken. De publiceras utan inbördes ordning.



Era bästa tips



2.

Mitt tips är poddar! Skulle inte överleva utan dem, särskilt under de värsta migrän-attackerna. Att lyssna då är det enda som får mig att tänka på annat och stå ut.

//Paula

Jag har en "Migracap" – en sorts åtsittande huva med kylkuddar. Man har den i kylskåpet. Den lindrar på så vis att det blir ett lätt tryck över hela huvudet, det blir mörkt och kuddarna kyler på utvalda ställen såsom tinningar, kindben och nacke. Den, öronproppar och sömn är bra.

//Katrine

3.



En jade roller (ansiktsroller i sten) som jag förvarar i kylan. Känns skönt och avsvalkande att rolla på ömma punkter i ansiktet när man har ont.

//Maja

7.

Besök en sjukgymnast eller arbetsterapeut om du har spänningshuvudvärk.

//Hanan

4.

Sedan jag slutade med vitt raffinerat socker så har jag mildare migrän.

//Anne

6.



Jag har migrän utan aura sedan barndomen och är snart pensionär. Jag brukar lägga mig att sova, natt som dag, efter intag av smärtstillande.

//Lisbeth



5.

Jag sätter alltid klockan på en första ringning klockan 4.30. Då kan jag ha koll på hur huvudet mår och bromsa ett eventuellt migränanfall med hjälp av medicin. Är huvudvärken av lättare karaktär kan det räcka med djupandning eller gå upp väldigt tidigt.
//Brittmari

8.



10.

När man haft värken så länge att käkarna värker – även efter att migränen försvunnit – sov på sidan med kinden/käken på en spikmatta. Byt sida om du vaknar till på natten. Då slipper man få spänningsutlöst migrän.
//Stina

11.

Har haft migrän i många år. Medicinen Maxalt Rapitab hjälper mig snabbt och effektivt. Det jag kom att tänka på när ni bad om tips: så fort du känner signalen – ta din medicin!
//Lars-Olle

Pepparmyntsolja.
Massera tre punkter
12. och vila.
//Catharina

Mitt **14.**
bästa tips är
ris i påse som
legat i frysen!
Kyler och
lindrar.
//Elin

En bra samtalskontakt! Det kan lindra både akut och mer långsiktigt. Smärta ger ofta ångest och nedstämdhet. Att prata med någon utomstående minskar detta. Man sätter käppar i det onda hjulet.
//Malin



9.

För migrän med aura. När den mest akuta fasen av en migrän-attack (inklusive kräkningar) är över – är det bra att äta lite grann – hur mycket det än tar emot. Tom mage för länge framkallar migrän för mig, så då blir jag sjuk av det istället.
//Rosi

13.

Jag har migrän och spänningshuvudvärk. Ibland när inte ens medicinerna har effekt så brukar jag duscha med ganska varmt vatten på huvudet, det lindrar.
//Lena



15.



HUVUD- VÄRK

*hos barn
och ungdomar*



Huvudvärk ökar hos unga

Det vanligaste rapporterade hälsoproblemet hos unga är huvudvärk. Och då handlar det nästan uteslutande om spänningshuvudvärk och migrän. På Sachsska barn- och ungdomssjukhuset i Stockholm arbetar barnneurolog Gotte Ringqvist och han märker av en ökning av huvudvärk bland unga.

TEXT: Charlotte Magnusson
FOTO: Adobe Stock

Huvudvärk är det vanligaste rapporterade hälsoproblemet hos unga och det verkar öka hela tiden. Vad ligger bakom utvecklingen? Är det på grund av det samhälle vi lever i nu som ställer höga krav på oss att hela tiden prestera det bästa, att alltid ligga på topp, utseendehetsen och "kraven" på att visa upp det fulländade livet? Man är tillgänglig dygnet runt. Från sociala medier matas vi dagligen med vackra bilder på det perfekta livet alla verkar leva. Har stressen att leva upp till den felfria bilden och prestationsbehoven gått ner i åldrarna till våra barn och ungdomar och är en av orsakerna bakom de ökade siffrorna?

Två tredjedelar av alla skolbarn har under det senaste året haft huvudvärk som ej varit orsakad av infektion eller annan sjukdom. Och då handlar det nästan uteslutande om spänningshuvudvärk och/eller migrän. Det berättar Gotte Ringqvist som är barnneurolog och enhetsansvarig på neurologsektionen på Sachsska barn- och ungdomssjukhuset vid Södersjukhuset i Stockholm.

– Spänningshuvudvärk är troligtvis något vanligare än migrän. Varför det ökar vet nog ingen riktigt säkert. En inte alltför vild gissning är att dagens

samhälle, där man ständigt ska vara tillgänglig på alla möjliga sociala plattformar och annat, spelar en rätt betydande roll.

Intresset för att bli barnläkare kom tidigt under Gottes utbildning. Hans sambo och ett av hans barn har migrän, därför ligger området huvudvärk lite extra varmt om hjärtat hos honom.

– Jag gillar verkligen utmaningen med den enorma bredd det innebär att jobba med barn och ungdomar från alltför tidigt födda spädbarn till (nästan) vuxna 18-åringar. Och att man måste ha ett helhetsperspektiv. Det räcker inte med att stirra sig blind på barnet utan man måste se till hela familjen och den kontext den befinner sig i, säger Gotte.

TILL NEUROLOGMOTTAGNINGEN på Sachsska barn- och ungdomssjukhuset kommer barn på remiss. I första hand ska man söka hjälp i primärvården eller hos barnläkare i öppenvården. Det är viktigt för Gotte att få höra barnets och familjens upplevelse av huvudvärken.

– Många gånger kan man ställa diagnosen – oftast då migrän och/eller spänningshuvudvärk – bara efter att ha lyssnat och ställt adekvata frågor, säger Gotte. Sedan gör jag en ordentlig kroppslig undersökning



också; lyssnar på hjärta och lungor och gör en fullständig neurologisk status; kollar reflexer, ögonrörelser, balansen, koordinationsförmågan etc. Blodprover tas inte alltid, men vid långvariga besvär ingår det att man kollar blodvärdet och sköldkörtelhormonnivån till exempel. Järnbrist kan leda till blodbrist och det kan man få ont i huvudet av. Vilket man också kan få av både för höga och för låga nivåer av sköldkörtelhormon.

MÅNGA UNGA TILLBRINGAR flera timmar om dagen framför datorn eller sin smartphone. Det är lätt att tro att det är en sak som kan ge huvudvärk hos barnen. Datorer är ju vanligt i skolundervisningen också och det kan vara jobbigt att titta på en skärm om man har huvudvärk.

– Det är inte mobilsurfandet eller datoranvändandet i sig som ger upphov till huvudvärken. Men indirekt kan ett alltför intensivt spelande trigga huvudvärk genom att man blir stillasittande, kanske slarvar med maten, vänder på dygnet etc. Att ständigt vara tillgänglig på Snapchat, TikTok, Facebook kan naturligtvis också leda till en ökad stress som i sin tur triggar huvudvärk, förklarar Gotte och fortsätter:

– Man kan säga att en migränpatient ofta är

”allergisk” mot för mycket intryck och för mycket förändringar – det gäller också när man går från ett högt tempo till ett lugnare. Många vittnar också om att ljus kan vara en trigger för migrän så det kan vara bra att justera skärmljuset så att det inte är så skarpt.

Det finns hjälp att få och man bör se till att söka sådan. Det rådet ger Gotte till de föräldrar vars barn och ungdomar har mycket huvudvärk. Är värken ihållande och svår att få bukt med – be husläkaren att få remiss till neurolog.

Har du några tips att ge till barnen och ungdomarna?

– När man har ont länge kan allt tyckas nattsvart – värk triggar värk, man är tvungen att vara hemma från skolan, föräldrar är tvungna att vara hemma från jobbet, man halkar efter, missar umgänge med kompisar och så vidare. Genom att lära känna sin huvudvärk – vad som utlöser den, vad man gör när man får ett anfall – blir anfällen färre eller åtminstone mildare. Till exempel kan det vara en så pass enkel sak som att all personal vet att du har migrän och därför har tillstånd att gå ut mitt i en lektion och ta medicin eller lägga dig i ett tyst och mörkt vilorum en stund. Och se till att äta skollunch – även om du inte gillar maten alla gånger finns det alltid något du kan få i dig för att slippa riskera att få huvudvärk. ■



MIGRÄN



Gotte Ringqvist är barnneurolog och jobbar på Sachsska barn- och ungdomssjukhuset vid Södersjukhuset i Stockholm.

Barn har i regel kortare migränanfall än vuxna, annars är det som hos vuxna en intensiv, pulserande smärta som försämras vid fysisk aktivitet. Migrän är en neurologisk hjärnsjukdom – många gånger ärftlig. Symtom, vad som utlöser och lindrar migränen kan skilja från person till person.

TEXT: Charlotte Magnusson
FOTO: Privat, Adobe Stock

Vad kännetecknar migrän hos barn och ungdomar?

– Precis som hos vuxna ger migrän ofta en intensiv, pulserande smärta som försämras vid fysisk aktivitet. Ljus- och ljudkänslighet är mycket vanligt. Barn har oftare kortare anfall än vuxna. Dessutom ser man ofta mer av illamående och kräkningar, speciellt hos förskolebarn. Hos barn är smärtan oftare dubbelsidig jämfört med den typiska ensidiga ”vuxna” migränen, berättar Gotte Ringqvist.

Får barn aura?

– Aura är ovanligt hos barn, men det förekommer. Det kan yttra sig på flera olika sätt, precis som hos vuxna. Synpåverkan är vanligast, men även känselrubbningar i ena kroppshalvan liksom talrubbningar kan förekomma, även om det är mycket ovanligt.

Vad kan utlösa (trigga) ett migränfall hos barn och ungdomar?

– Det kan vara allt från oregelbundna mat- och sovanor till höga krav på sig själv och för mycket aktiviteter/för lite vila till mobbning eller trassliga hemförhållanden. Därför är det så viktigt att kartlägga barnets vardag. Det finns också en ärftlig faktor, ofta har någon av barnets föräldrar eller andra släktingar också migrän. Det kan dels bero på genetik men också på att man inte sällan efterapar äldre släktingars beteende, till exempel att ha lite för många bollar i luften eller att ha för höga krav på sig.

Hur behandlar man migränen?

– Behandlingen skiljer sig egentligen inte alls från vuxna med migrän. Först försöker man identifiera – och om möjligt eliminera – utlösande faktorer. Här är en huvudvärksdagbok ett utmärkt hjälpmedel. Viktigt också att informera om att migrän inte är farligt, även om det kan vara väldigt handikappande. Genom att barnet och dess föräldrar lär sig hur man gör vid anfall, kan anfallen bli färre eller åtminstone något mildare – kontrollförlusten och paniken triggas lätt mer värk. Det är därför bra om lärare eller förskolepedagoger informeras om att barnet har migrän och kan behöva gå ifrån till ett lugnt och mörkt rum ibland. Vi har en sjukgymnast knuten till kliniken och han tipsar om bra avslappningsövningar att föra in barnets vardag. När det kommer till medicin räcker ofta paracetamol (Alvedon, Panodil etc.) och/eller något NSAID (Ibuprofen, Ipren, Naproxen etc.). Acetylsalicylsyra (Treo) är också ett alternativ. Här är det viktigt att man – OBS! i samråd med läkare – ger rätt doser för migrän, vilket ibland är högre än vad som står på paketen.

Fungerar inte det kan man även behandla barn och ungdomar med specifika migränmediciner – triptaner. Imigran nässpray finns till exempel från tolv års ålder. Fler och fler triptaner kommer bli tillgängliga för barn och ungdomar med tiden. Dessa är dock starka och bör ej överanvändas då det kan leda till mer huvudvärk. Det sista gäller också vanliga huvudvärkstabletter – det är bra att notera hur mycket medicin barnet får under tid.

Vilka förebyggande medicinska behandlingar finns?

– När det gäller förebyggande behandling ser även den ut som hos vuxna. Man börjar med betablockare av något slag, en vanlig hjärtmedicin, som man sett också kan minska antalet migränanfall. Nästa steg kan till exempel vara Topiramat, Valproat eller Levetiracetam. Tre antiepileptiska mediciner som också visat sig fungera rätt bra som migränprofylax hos många. Exakt vad det är dessa mediciner gör som förhoppningsvis förebygger migränanfall vet man inte riktigt.

Har det kommit någon ny migränbehandling för unga?

– Det senaste när det gäller migränprofylax hos vuxna, CGRP-hämmare, har ännu inte prövats på barn och ungdomar. Beroende på resultatet hos vuxna kan den medicinen komma att gå ner i åldrarna också.

Man hör ibland om att barn får bukmigrän – vad är det?

– Bukmigrän är återkommande attacker av måttlig till svår buksmärta. Illamående, blekhet, matleda, kräkningar är vanligt medan huvudvärk inte ska finnas. Ljud- och ljuskänslighet kan förekomma. Att det kallas bukmigrän beror på att smärtorna kommer attackvis, precis som vid migrän, och att de håller sig inom samma tidsspann som migränanfall, 2–72 timmar. Bukmigrän försvinner ofta i puberteten, men kan övergå till ”vanlig migrän” när man blir äldre. ■

Tips och råd vid migrän

- *Precis som för vuxna är det viktigt att försöka stoppa migränanfallet i tid – så det är bra att lära barnet tala om när huvudvärken börjar.*
- *Vid barnmigrän har vila och sömn visat sig hjälpa bra.*
- *Man blir ofta känslig för ljus och ljud (och dofter) så då är det skönt att ligga i ett tyst, mörkt och svalt rum. Ögonbindel och öronproppar kan stänga ute ljus och ljud.*
- *Om man tar värktablett är det bra att varva ned och gå och vila tills medicinen börjar verka.*
- *Det kan kännas skönt att lägga något kylande på pannan, till exempel en kall och våt handduk eller kylvåse.*
- *Solljus kan ge migrän – så keps eller solglasögon är bra att ha när solen skiner.*
- *Meddela gärna skola, kompisar, idrottsledare med flera att barnet har migrän och berätta vad det innebär. Då vet de vad de kan göra för att hjälpa till.*
- *Hos tonårstjejer som har fått sin mens kan hormonsvängningar vara en vanlig utlösande faktor.*
- *Symtom på migrän hos små barn kan vara blekhet, illamående, plötsliga kräkningar och att de verkar smärtpåverkade.*





Gotte Ringqvist, barnneurolog på Sachsska barn- och ungdomssjukhuset vid Södersjukhuset i Stockholm.

TEXT: Charlotte Magnusson
FOTO: Privat, Adobe Stock

* Diagnosen är numera Huvudvärk av spänningstyp (HST), men till vardags används fortfarande ordet spänningshuvudvärk.

Spänningshuvudvärk

Den vanligaste formen av huvudvärk är spänningshuvudvärk. Den beskrivs som molande, tryckande – som ett band runt huvudet eller en för trång mössa är vanliga uttryck.

Vad kännetecknar spänningshuvudvärk hos barn och ungdomar?

– Spänningshuvudvärk* är mer tryckande, molande till karaktären och brukar ofta upplevas som ett band över pannan eller ögonbrynen. Spänningshuvudvärk kan sitta i allt från 30 minuter upp till en vecka. Den försämras inte alltid vid fysisk aktivitet – det finns exempel på att den kan lätta då blodgenomströmningen ökar. Man är vanligen inte lika ljud- eller ljuskänslig även om det ena eller det andra kan förekomma till en viss grad och spänningshuvudvärk kan trigga migrän och vice versa. Illamående och kräkningar hör heller inte till symtombilden även om inte det alltid heller hör samman med migrän, svarar Gotte Ringqvist.

Vad kan ge spänningshuvudvärk?

– Kortfattat: samma saker som kan trigga migrän. Det är bra att kolla barnets syn så att spänningarna inte kommer av

kisande. Dessutom är det bra med ett utlåtande från en tandläkare huruvida barnet gnisslar tänder eller biter ihop käkarna. Stillasittande (för mycket skärmtid) och överdrivet tuggummituggande är några andra exempel.

Hur behandlas spänningshuvudvärk hos unga?

– Till skillnad mot migrän som, när man väl har ett anfall, ska behandlas med smärtlindrande mediciner för att försöka bryta anfaller – måste man när det gäller spänningshuvudvärk sikta in sig på den bakomliggande orsaken. Visst kan man behöva ge smärtlindring även vid spänningshuvudvärk, men det är inte en lösning på sikt. Råden jag gav angående migrän funkar alldeles utmärkt även här – framförallt är avslappningsövningar, pauser och rörelse viktigt. Stress är en trigger. Ofta behövs det någon form av lite mer livsstilsförändrande åtgärder för att få bukt med det hela. ■



Ovanligare huvudvärkssjukdomar

Hortons huvudvärk och Arnold Chiari



Hortons huvudvärk är en sällsynt form av huvudvärk – men det är den mest smärtsamma av alla. Det händer att Hortons utvecklas redan i barnaåren, men den är ovanligare hos barn än vuxna. Typiskt för Horton är att attackerna uppträder i perioder varvade med helt huvudvärksfria perioder. En attack börjar ofta i, bakom eller omkring ena ögat. Till skillnad mot de som har migrän som vill ligga stilla i ett mörkt och tyst rum, har Hortondrabbade så ont att de inte kan vara stilla utan många går rastlöst omkring.

En annan ovanlig sjukdom är Arnold Chiari som däremot oftare debuterar i barndomen. Vid Chiarimissbildning finns det en trängsel i den så kallade bakre skallgropen där lillhjärnan är belägen. Symtomen kan se väldigt olika ut, men vanligt är bakre huvudvärk som förstärks vid ansträngning, hosta och krystning samt balanssvårigheter.





Alla är vi olika – vi är individuella.

Vi har olika lätt att lära

och lär oss på olika sätt.

I SKOLAN

Har du problem med huvudvärk som påverkar skolarbetet är det viktigt att få hjälp. Det kan till exempel vara att få prov eller undervisningen anpassad för dig.

Det går och det har du rätt till!

För att få skolsituationen att fungera på bästa sätt är det bra om man kan informera om sin huvudvärk. Det är bra för de som möter elever med huvudvärk att känna till att ibland kanske man kan behöva få gå till ett vilrum, slippa vara med på idrottslektionen på grund av migränanfall eller inte bli förhörd på läxan för man var dålig på kvällen. *Man kan vara extra känslig både före, under och efter ett anfall.* En del kanske behöver få äta fler mellanmål under dagen, använda solglasögon inomhus på grund av starkt sken och kan inte vistas i rum med blinkande lysrör eller för stark belysning. Ett tips är att berätta på utvecklingssamtal, inför klassen och för skolpersonalen om hur det är och vilken hjälp som behövs.

Det är viktigt att veta att huvudvärk är individuellt – både vad som triggar och lindrar är väldigt olika från person till person. Alla är vi olika!

Föräldragrupp på distans

Nu startar Huvudvärksförbundet stödgrupp på distans för föräldrar till barn med huvudvärk. Läs mer på sidan 29.

Bra att tänka på om du har huvudvärk



- ♥ Lär känna din huvudvärk!
- ♥ Skriv huvudvärksdagbok för att hitta ett mönster när du får huvudvärk och vad som triggar igång den. Dagboken är också toppen att ta med till läkaren.
- ♥ Motionera. Rör på dig.
- ♥ Regelbundna måltider.
- ♥ Regelbunden sömn.
- ♥ Ta inte värktabletter för ofta – för det kan ge mer huvudvärk.
- ♥ Ta pauser.
- ♥ Avspänningsövningar.
- ♥ Synundersökning.
- ♥ Prata med tandläkaren om du behöver bettskena – ifall du pressar eller gnisslar tänder.
- ♥ Se över belysningen. Skarpt ljus och blinkande lampor kan ge migrän.

Foto/illustration: Adobe Stock

Olika varianter av huvudvärksdagböcker finns att ladda ner på vår hemsida:
www.huvudvarksforbundet.se

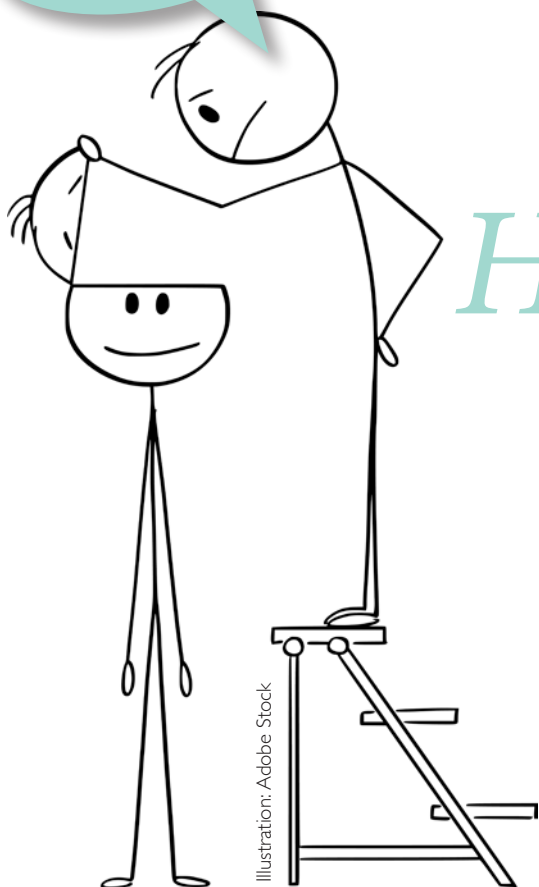


"Hmmm...
jag ser ingen
huvudvärk
här."

KRÖNIKA

Är det tillåtet att skämta om smärta? Men visst är det väl ändå värdefullt att få skratta även åt det som är jobbigt?! Ett skatt kan hjälpa en att få distans till sin situation och ge avkoppling åt ett huvud som värker. Till och med ett snabbt leende kan ibland vara befriande när allt känns tungt.

Humorns kraft



”**D**rick mer vatten, så ska du nog se att det blir bättre!”, eller ”Jasså, smärtan är förslamande... Men om du rör på dig mer kommer du nog att bli frisk!” Någon som känner igen detta? Kommentarer kommer från humorkonton på sociala medier där det skämtas om typiska frågor och klyschor som en kroniskt smärtsjuk kan få höra. Alla dessa råd... Även om tipsen ges utifrån omtanke, och med en önskan om att lösa mina problem, så blir jag ibland riktigt trött på dem. Samtidigt kan jag inte låta bli att le lite åt absurditeten i det hela; tanken att lite vatten skulle kunna bota något som (i mitt fall migrän) faktiskt är en svår och funktionsnedsättande neurologisk sjukdom.

Och visst är det bra att motionera när det går, det vet nog alla. Det tragikomiska i kommentaren om att röra på sig är att det givetvis inte alltid går att röra sig så mycket som man skulle vilja. Att ligga nerbäddad med olidlig smärta kan innebära att till och med vägen till toaletten är alltför lång att gå, kanske under många timmar i sträck. Många har dessutom ont i dagar, månader och år. Att inte kunna göra det man tycker är kul och mår bäst av när man behöver det (till exempel att träna) kan vara en stor sorg. ”Tack för omtanken men du har nog inte helt förstått min situation – det är mycket mer komplext än så”, vill jag ofta svara, men nickar i stället lite trött.

Att få skratta eller åtminstone fnissa lite – när det går – kan ge en välbehövlig distraktion i tillvaron om smärtan är utdragen och tärande. Det har jag ofta upplevt. Jag har

mina väl utarbetade knep och strategier för att framkalla munterheten, för det är inte alltid lätt. Framför allt tar jag hjälp av mina favoritkomiker och fyndiga sidor på nätet. Där skojar det om just livet med huvudvärk och annan kronisk smärta, men också om andra mer universella problem. De som står bakom de vitsiga bidragen har ofta själv erfarenhet av sjukdomar av olika slag, och har helt enkelt hittat den mörka humorn som ett sätt att hantera sin vardag.

En dag när jag längtade efter både socialt sammanhang och underhållning publicerade någon citatet: ”Att leva med kronisk smärta är som att titta åt båda hållen innan man går över gatan, och sedan bli attackerad av ett flygplan.”

– Haha, precis så är det... tänkte jag och log. Citatet satte fingret på hur jag tror att många känner; att de gör allt de kan för att må bättre och ändå drabbas av ihärdig och återkommande smärta.

Tro mig, det är inte alltid det går att skratta. När det känns som att en elefant sitter på mitt huvud och försöker slå in mina ögon med en hammare, då sätter jag definitivt inte på något ljud eller tramsigt program, och skärmar kan jag bara glömma. Då är det bara ren överlevnad som gäller. Jag vet också att det är kontroversiellt, fenomenet att kunna skämta om allvarliga företeelser av olika slag. Jag tror dock att människor har gjort det i alla tider. Att känna igen sig i varandras berättelser blir som en gemensam bearbetning och lite av en hemlig klubb där bara de invigda förstår. Har du upplevt det eller sett det på nära håll, då vet du hur det är.

Om du inte gillar mörk humor utan hellre tar till gulliga djur som hittar på tokigheter och kramar varandra – ta det som funkar för dig! Även jag behöver ibland distrahera mig med något som är så långt från det mörka som det bara går. Det viktiga är att något positivt kan få glimta till, om än för en sekund.

ALVA INGVALDSON

Alvas tips på två
humorkonton:

@chronic_migraine_memes
@chronicillnessmemes



Alva Ingvaldson är medlem i
Huvudvärksförbundet.

Leonora skrev en bok för ökad förståelse

Insikten i hur bristfällig förståelsen och kunskapen är om hur migrän påverkar hela ens liv har Leonora Mujkic fått, efter att ha levt med svår migrän under många år. Sina egna erfarenheter började hon skriva ned vilka nu har blivit en ljudbok.

TEXT: Anette Wällstedt
FOTO: Severus Tenenbaum

Under ett av sina migränanfall funderar Leonora Mujkic på hur hon skulle beskriva sjukdomen för någon som inte vet vad det innebär. Här sås det första fröet till *Badlands – tankar från migränhjärnan* som ges ut som ljudbok i höst.

– Den som inte lider av migrän, eller har en person i sin närhet som gör det, har nog svårt att föreställa sig hur hjälplös man blir under ett anfall. Att bli så utlämnad till smärtan, utmattningen och illamåendet att man varken kan äta, läsa, lyssna på radio eller ens orka titta på TV, bara ligga stilla i ett mörkt rum.

Under hösten 2019 börjar hon att skriva ner korta meningar då och då i mobilen. Snart har anteckningarna växt till en längre text och när Leonoras vänner och familj får läsa tycker de att fler borde få ta del av

hennes berättelse. Texten hamnar hos Dagens Nyheter och efter några veckor har den 20 000 sidvisningar. Många hör av sig. Vissa känner igen sig själva i Leonoras historia, andra berättar att de har fått en helt annan förståelse för hur det är att leva med kronisk smärta.

– Hade jag vetat att texten skulle läsas av andra än mina närmaste hade jag aldrig vågat skriva så ärligt som jag har gjort. Jag minns speciellt mejlet från en kvinna som berättade att hennes mamma hade haft svår migrän. Hon sa att hon först nu förstod hur modern faktiskt hade mått.

LEONORAS MIGRÄN, som hon haft sedan hon var sjutton år, ökade dramatiskt när hon var i sluttampen på sin studietid för sju år sedan. Efter gymnasiet flyttade hon från sin uppväxtstad Örebro för att studera på Södertörns högskola. Men under sista terminen blev hennes migrän bara värre och värre för att till slut övergå till att bli kronisk.

– Jag hade inte kunnat drömma om att det kunde bli så illa som det blev. Jag hade migränanfall cirka tio till femton dagar per månad och var helt utslagen. Jag hade aldrig hört talas om att migrän kunde bli kronisk.

Hennes migränanfall varar i minst fyra dygn i sträck men ibland längre, och då ligger hon i sängen i ett mörklagt rum. Hon mår illa och kan knappt äta. Kroppen blir som avstängd under anfallet och orken tar helt slut. Under anfällen får hon även panikångest.

– Eftersom det inte finns något annat att göra än att ligga still i sängen, så kommer alltid katastroftankarna.

Ibland behöver hon ta Stesolid för att slippa panikångesten och för att kunna sova. Men hon är alltid väldigt försiktig på grund av risken att bli beroende.

IDAG ÄR LEONORA sjukskriven och under de senaste sju åren har hon provat nio förebyggande behandlingar, inklusive Botox och Aimovig. Det som hjälper



”Hade jag vetat att texten skulle läsas av andra än mina närmaste hade jag aldrig vågat skriva så ärligt.”



Leonora Mykic

Ålder: 34 år.

Bor: Hägersten, södra Stockholm.

Familj: Sambo, samt föräldrar och syskon i Örebro.

Aktuell: Med ljudboken *Badlands* – tankar från migränhjäman.



”Migränen består ju inte bara av smärtan i huvudet. Jag hade inte förstått hur mycket även de andra symtomen påverkade mig.”

hennes bäst idag är medicinerna Ajovy och Cerazette (det senare mot menstruell migrän). Men ingen av medicinerna hjälper henne fullt ut. Medicinen Ajovy gör att hon får mindre ont nu än tidigare, men när anfällen kommer blir hon ändå lika hjälplös och utslagen som tidigare.

– Migränen består ju inte bara av smärtan i huvudet. Jag hade inte förstått hur mycket även de andra symtomen påverkade mig, och hur de tidigare överskuggades av smärtan.

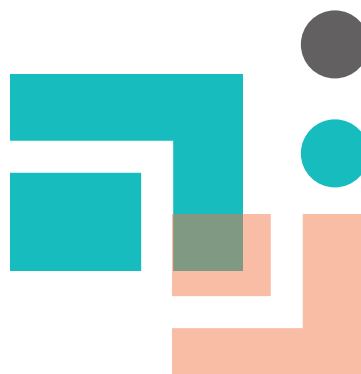
Efter anfällen är hon utmattad, fast på ett annat sätt. Hon känner sig yr, trött och sömnig och har svårt att tänka klart. Hon rör sig även extremt långsamt och försiktigt i flera dagar efteråt och reagerar starkt på varje sinnesintryck som dofter, ljus och ljud.

Leonora använder en app som heter N1-Headache, där hon skriver in vilka symtom hon har och vilka mediciner hon tar. Uppgifterna skickar hon sedan till sin neurolog inför varje samtal eller besök.

– Jag har ont varje dag och är alltid rädd och på min vakt för att värken ska övergå till ett anfall. Det är även jobbigt att min sambo, familj och vänner blir så påverkade av min sjukdom. Men det som hjälper mig mest är just allt stöd jag får från mina närstående. De hjälper till med allt från att fixa något som jag kan äta under anfällen till att följa med till läkare och ta hand om kontakter med Försäkringskassan etc.

– Min ljudbok heter *Badlands*, efter en Bruce Springsteen-låt som jag brukar tänka på under mina anfall för att få tiden att gå. Och det är just den delen – det mentala – som boken handlar om. Hur det känns att ha ett migränanfall, att aldrig veta när det ska ta slut och alltid vara rädd för nästa gång. Alla anpassningar man måste lära sig att göra, både fysiskt och psykiskt, när man lever med den här oförutsägbara sjukdomen. Enligt min erfarenhet har de flesta, även inom sjukvården, inte särskilt stor kunskap om det. Jag hoppas att jag genom perspektivet i min berättelse kan bidra till att öka förståelsen för hur migrän påverkar ett helt liv. ■

När Alexander Knezevic inte fick den hjälp han behövde av sjukvården tog han tag i det själv och skrev en egenremiss för att få komma till specialistvård. Det ledde till att han senare startade ett företag för att hjälpa andra att skriva egenremsor. Nu är han aktuell med en digital vårdgivare som är specialiserad på migrän.



Nya



VÄGAR ATT FÅ HJÄLP

TEXT OCH FOTO:
Anette Wällstedt

Jag träffar Alexander Knezevic, från Remisshjälpen, en av de sista riktigt varma högsommardagarna i slutet av augusti. Det är 27 grader varmt och semestern är slut sedan länge.

– Jag har inte haft så här lång sammanhängande semester på flera år, berättar han.

Alexander Knezevic är VD och grundare av Remisshjälpen och har nu även varit med och startat Migränhjälpen som just i dagarna kört igång sin verksamhet.

– Vi är förmodligen den första digitala vårdgivaren i världen som är specialiserad på migrän. I början av september är också Migränhjälpens app klar för nedladdning.

ALEXANDER BERÄTTAR ATT han hade mycket besvär med magen när han var mellan tjugo och tjugofem år. Han mådde ofta illa och hade ont i magen. Det var nästan bara när han spelade fotboll som han kände sig hyfsat okej. När han sökte för sina besvär fick han ingen förklaring till varför han hade ont.

– I fem års tid besökte jag olika vårdcentraler flera gånger per år. Under den här tiden bodde jag en period i Malmö och sedan i Jönköping, men ingenstans tog man mina besvär på allvar. Jag fick diagnosen IBS utan att vare sig bli skickad till någon specialist eller till röntgen. Jag blev hemskickad varje gång med olika kostråd och eventuellt ett recept på Movicol. Själv testade jag också alla möjliga pulver och hälsokurer.

”Migrän är en sjukdom som passar bra för digital vård.”

När han blev äldre och arbetade som sjuksköterska insåg han att han själv kunde skriva en remiss för att få komma till en specialistmottagning.

– Det finns många andra, liksom jag, som inte vet om att man kan skriva en egenremiss för att få tillgång till specialistvård. Inte alla specialistmottagningar godkänner egenremsor, men tillräckligt många.

När Alexander skulle skriva sin första egenremiss till kirurgmottagningen i Jönköping, funderade han länge på hur han skulle beskriva sina symtom och vad som var viktigt att ha med i remissen. Efter en tid fick han komma till Kirurkliniken och här konstaterades det att han hade tre olika diagnoser, varav det fanns god behandling för två av dem. För den tredje diagnosen åter han fortfarande medicin men med bra resultat.

– Förr hade jag kanske tjugonio dåliga magdagar av trettio varje månad, idag mår jag bra tjugonio dagar av trettio istället.

Eftersom det gick så bra för honom ville han gärna hjälpa andra att få tillgång till specialistvård.

– På fritiden började jag hjälpa andra att skriva egenremsor och lärde mig efter hand vad som funkade och inte. Jag blev bättre och bättre på att formulera mig och ta reda på var det var störst chans att få en läkartid.

Han tog även fram en enklare hemsida där han erbjöd sina tjänster. Efter hand växte uppdragen och då föddes idén om att starta eget, trots att han inte hade haft några tankar åt det hållet tidigare.

– Jag kände ingen i min närmaste omgivning som var egen företagare och det var väldigt nytt för mig och mycket att lära sig.

Alexander sporrades att ta reda på mer om hur vården fungerar och började studera Ledarskap och Förändringsarbete inom vården, parallellt med sitt arbete som sjuksköterska.

DET MÄRKS ATT Alexander är en riktig entreprenör med mycket framåtanda. Han pratar mycket engagerat

om hur vården skulle kunna utvecklas till det bättre. Att vi egentligen har tillräckliga resurser idag, men att vi måste strukturera om vården för att alla som behöver ska få den vård de har rätt till. Efter ett avtal med Husläkarna i Falkenberg (region Halland) blev det möjligt för Remisshjälpen att ta emot patienter inom ramen för offentligt finansierad vård under 2018. Tre sjuksköterskor anställdes i början av 2019 för att hjälpa till med rådgivning och att skriva remisser. Och sedan dess har de varit igång och hjälpt tusentals patienter med att skriva remisser till olika specialistmottagningar. Röntgenremisser funkar dock inte på samma sätt i dagsläget, tillägger han.

– På Remisshjälpen märkte vi snart att det var svårt att remittera vidare när patienter med långvarig huvudvärk och migrän vände sig till oss. Det var i princip brist på neurologer, specialiserade på migrän, i hela landet. Vid andra medicinska besvär hade vi lättare att hjälpa till så att patienten fick komma till en specialist inom den nationella vårdgarantin. Men när det gällde migränvården var det tydligt att den var ojämlig och att väntetiderna var väldigt långa. Behandling i form av Botox och nya mediciner fanns till exempel bara att tillgå på vissa orter i landet.

FÖR TVÅ ÅR SEDAN

träffade han Helena Elliott på Huvudvärksförbundet, som bjöd med honom till Svenska Huvudvärkssällskapets 50-årsjubileum i Lund, och där föddes tankarna på en ny digital vårdtjänst för migrän.

– Migrän är en sjukdom som passar bra för digital vård, eftersom man oftast inte behöver ta blodprover eller göra andra fysiska undersökningar. Diagnosen kan ofta ställas direkt via hemsidan eller appen genom att patienten får svara på cirka sjuttio frågor.

Frågorna är specialanpassade och har utvecklats av neurologen Johan Nyberg, som verkar i Helsingborg. Därefter får patienterna fylla i en digital dagbok för att dokumentera vilken sorts huvudvärk de har, hur ofta och hur ont de har haft. Läkaren kan sedan rekommendera behandling och skriva ut recept. På Migränhjälpen jobbar idag två sjuksköterskor och till sin hjälp har de flera läkare som arbetar på distans. De är utspridda i landet eftersom de arbetar digitalt, men Alexander med flera har sina fasta arbetsplatser på ett kontor på Kungsholmen i Stockholm. Han berättar vidare att Remisshjälpen och Migränhjälpen fokuserar på att hjälpa patienter med kroniska tillstånd, eftersom de har störst behov av vård och här sparar även samhället mest pengar på att de får hjälp.

– De flesta med migrän är sjukskrivna långa perioder och förutom det stora lidande de får utstå kostar det samhället enormt mycket pengar i form av sjukskrivningar och förlorade skatteintäkter.

ALEXANDER HAR MÅNGA projekt och idéer som han skulle vilja förverkliga framöver.

– Förhoppningen är att vi på sikt ska kunna erbjuda behandlingar med Botox på flera orter i Sverige. Migränhjälpen kommer också att etablera sig i Jönköping, som ju ligger centralt i södra Sverige.

På Kungsholmen i Stockholm jobbar han också, tillsammans med programmerare, på att ta fram ett system för intelligent remittering. Han vet att det ibland tar emot för vissa läkare att skriva remisser, att veta hur de ska formulera sig för att patienten ska få rätt vård, och framför allt att hålla koll på vart de ska skicka remissen. Var är det minst köer? Vad blir bäst för patienten? Han berättar att systemet skulle kunna hjälpa läkare att automatisera vissa delar, som att få förslag till standardformuleringar vid olika symtom och besvär samt på vilka mottagningar och kliniker som har minst kö eller där det går snabbast att få en tid. Kanske finns det även bättre alternativ i en annan region?

– Jag har fortfarande samma dröm nu, som egen företagare, som när jag jobbade ideellt. Jag har ett stort samhällsengagemang och hoppas att jag kan blicka tillbaka på mitt liv när jag blir gammal och se att jag gjort skillnad och utfört något gott, främst då inom utveckling av vården. ■

”Man kan skriva en egenremiss för att få tillgång till specialistvård.”



Alexander Knezevic är en av grundarna av den nystartade digitala vårdgivare som är specialiserad på migrän.

Hortons huvudvärk är nästan lika vanlig som den neurologiska sjukdomen MS (multipel skleros) men trots det har väldigt lite forskning gjorts inom området. Andrea Carmine Belin leder teamet som avser att förändra detta.

På djupet med Horton



TEXT: Helena Elliott
FOTO: Privat

Andrea Carmine Belin

Familj: Man och tre barn.

Ålder: 44 år.

Gör: Gruppledare och forskare på institutionen för neurovetenskap, Karolinska Institutet i Stockholm.

Intressen: Familj, löpning och att resa – helst till Fårö.

I Andreas släkt har migrän funnits i flera generationer och att studera den för henne självklara äftligheten av sjukdomen har alltid intresserat henne. I mer än tjugo år har nu forskning om just äftlighet, framför allt i koppling till neurologiska sjukdomar, varit en del av Andreas vardag. Hon disputerade redan 2003 på en avhandling om genetik, Parkinsons sjukdom och schizofreni. Sedan 2011 har hon sin egen forskargrupp på Karolinska Institutet och teamet består i dagsläget av fem personer med olika bakgrund och kompetens samt studenter från både Karolinska Institutet och andra delar av världen.

– I mitt sökande efter samarbete med neurologer med migränfokus kom jag i kontakt med Elisabet Waldenlind som bland annat forskade på Hortons huvudvärk. Min nyfikenhet väcktes och Hortons koppling till dygnsrytm och årstider samt rapporter om faktorer som triggar Hortons attacker i aktiv fas, men saknar effekt i vilofas fascinerade mig, berättar Andrea.

ETT STÖRRE ANSLAG från Hjärnfonden i samarbete med Mellby Gårds stiftelse möjliggjorde att teamet kunde bygga upp en världsledande biobank för att studera Hortons huvudvärk på djupet. Syftet med

forskningen är att lära sig mer om vad som orsakar Hortons huvudvärk för att kunna skapa möjligheter till bättre behandlingar och i bästa fall ett botemedel. Teamet har byggt upp en så kallad biobank som består av biologisk vävnad (främst blodprover) och kliniska data (sjukdomsdebut, behandling med mera) från Hortonpatienter som jämförs med neurologiskt friska kontroller i deras studier.

– Vi söker efter genetiska riskfaktorer kopplade till Hortons huvudvärk, men är lika intresserade av genetiska faktorer som skyddar mot sjukdomen. Ett av våra mest aktuella projekt är att studera varför patienter svarar olika på behandlingar och om det finns någon genetisk koppling till detta. Resultat från dessa studier kan leda till effektivisering av vald medicinering, säger Andrea.

Teamet har ett nära samarbete med neurologer och medarbetare på Tema Neuro vid Karolinska Universitetssjukhuset. De ingår i ett stort internationellt nätverk, International Headache Genetics Consortium (IHGC), där de även startat International Consortium for Genetic Studies in Cluster Headache (CGCH). Inom det internationella nätverket studeras genetiska markörer över hela genom* och just nu håller de på att jämföra resultat från Hortonpatienter med kontroller.

TEAMETS FORSKNINGSFYND har bland annat lett till en sammanställning av enkätdata från fler än femhundra patienter med Hortons huvudvärk, där de observerat att två tredjedelar av alla patienter rapporterar attacker kopplade till dygnsrytm, vanligast mellan klockan två och fyra på natten. Det noterades även att fler kvinnor än män har kronisk Horton. I de genetiska studierna har de bland annat undersökt genetiska markörer i genen CLOCK, en av nyckelgenerna i dygnsrytmregleringen. En genetisk markör som är kopplad till sömnens varaktighet var vanligare bland Hortonpatienterna än hos kontrollpersoner. Markören ledde även till ökad CLOCK-genaktivitet i biologisk vävnad vilket stärker hypotesen om att dygnsrytmen är kopplad till Hortons huvudvärk.

– Vi har rapporterat att en genetisk markör i en del av CGRP-receptorkomplexet, RAMP1, är vanligare bland Hortonpatienter än kontroller. Vi har även noterat att denna gen är mer aktiv i vävnad från Hortonpatienter jämfört med kontroller, vilket stärker hypotesen att CGRP och dess receptorkomponent RAMP1 är involverade i Hortons huvudvärk, berättar Andrea.

På frågan om CGRP-medicinerna kan vara verksamma för Hortonpatienter svarar hon:

– CGRP-medicinerna används framgångsrikt vid migrän. Vi vet att Hortons huvudvärk delar vissa

fenotypegenskaper med migrän och behandlas till viss del framgångsrikt med samma läkemedel. Utöver våra egna genetiska resultat finns rapporter på att infusion av CGRP i aktiv fas triggar en Hortonattack, men inte i remission. Galcanezumab (Emgality®), antikroppar som verkar direkt på CGRP, har i kliniska studier visat sig minska Hortonattackerna hos episodiker jämfört med placebogruppen. En klinisk prövning av fremanezumab (Ajovy®), antikropp som också verkar direkt på CGRP, stoppades däremot nyligen då den inte visade någon reduktion av attacker vid kronisk Horton. Det har hittills inte rapporterats någon studie om eptinezumab, antikropp mot CGRP, som förebyggande vid Hortons huvudvärk och inte heller om användning av gepanter, CGRP-receptorantagonister, för akut behandling av Hortons huvudvärk. Det är inte heller känt om Aimovig, antikropp mot CGRPs receptor, lindrar Hortons huvudvärk.

Genom att identifiera, karakterisera och modellera genetiska markörer inom det mänskliga genomet vill Andrea och hennes team att deras forskning ska öka förståelsen för patofysiologin (hur kroppen påverkas av en sjukdom) bakom Hortons huvudvärk. ■

FÖLJ TEAMET

Flera av Andreas och teamets publikationer går att finna via: <https://medarbetare.ki.se/people/ancarm>

Det går även att följa teamets dagliga arbete via deras sociala medier:

Instagram: <https://www.instagram.com/carminebelinlab/>,

Facebook: <https://www.facebook.com/CarmineBelinLab/>,

Twitter: <https://twitter.com/CarmineBelinLab>

**Genomet är de fullständiga genetiska egenskaperna som är en individ eller art, kodat i dess DNA. (förutom vissa virus som arvs massa bär av RNA-molekyler). Genomet innehåller designen hur celler ska fungera och hur ärftliga egenskaper bör föras vidare från en generation till nästa. Det innehåller alla de kodande sekvenserna av DNA (som är transkriberade via RNA-meddelande och översatta till proteiner) samt icke kodande sekvenser (som inte är översatta).*

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.

Du ÄR
INTE
ensam!
HUVUDVÄRKSFÖRBUNDET



NY FÖRENING

Vi är glada att få välkomna vårt senaste tillskott bland föreningar: Huvudvärksföreningen Trestad som är en lokalförening (Trollhättan, Uddevalla och Vänersborg). Ordförande är Gustav Hadin.

ENGAGERA DIG LOKALT

Våra föreningar söker fler personer som vill vara med och engagera sig i deras arbete för huvudvärksdrabbade. Tveka inte att höra av dig till dem om du vill vara med – det finns många sätt man kan vara med och bidra på.

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 MEDLEMSKAP och fyll i dina uppgifter. Det går också bra att kontakta kansliet. Du blir automatiskt även 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.

STYRELSENS E-POSTADRESSER

Önskar du komma i kontakt med någon i Huvudvärksförbundets styrelse är e-postadressen: fornamn.efternamn@huvudvarksforbundet.se

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 får du gratis hjälp av dem. Du når dem genom att mejla din fråga till: radgivning@huvudvarksforbundet.se På måndagar klockan 9.00–10.00 kan du även ringa till huvudvärkssjuksköterskan Monicha Norén, tel 08-120 797 60.

En
resurs för
medlemmar!

Huvudvärksförbundets rådgivare



Huvudvärkssjuksköterska
Monicha Norén



Jurist
Erik Ward



Arbetsrättsexpert
Annette Carlén

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.



Foto: Adobe Stock

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



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

Hör av dig!

FÖR HÖGT BLODTRYCK

Hej!

Sitter och läser nya HuvudJournalen och känner att jag vill berätta min historia.

Jag fick migrän för tjugofem år sedan när min son var en månad. Sedan dess har jag haft tredagarsanfall två gånger varje månad (hormonell migrän). Har nog försökt allt från homeopati, kinesiologi och olika preventivmedel – inget annat har hjälpt än Sumatriptan 100 mg, en eller två tabletter per dygn. Är i dag femtiotre år. För tre år sedan fick jag migrän under sex dagar två gånger varje månad. Jag kontaktade sjukvården och hade då ett blodtryck på 185/115 – det blev medicin och sedan har det rullat på. Jag hade alltid haft ett tryck på 140/90 fram till läkarbesöket. I höstas kändes det inte bra och jag fick göra några dygnsmätningar som visade att trycket varierade över dygnet. Jag fick byta två mediciner av tre och trycket håller sig nu på 124/85 och migränen är nästan borta. Jag och doktorn kom fram till att 140/90 har antagligen varit för högt för mig och det har ingen tänkt på tidigare. Äter nu Losartan, Felodipin och Hydrochlorothiazide. Läste i tidningen om någon som tar Amlodipin; jag gjorde det förut och bytte till Felodipin men det ändrade inte migränen, utan det var den minsta lilla dosen av Hydrochlorothiazide som gjorde susen.

Kanske finns det fler med för högt tryck som jag?

Christina

MÖTEN PÅ DISTANS

NYA SÄTT ATT TRÄFFAS PÅ

Under året har covid-19 ställt till det på många sätt, men för oss har det också öppnat upp för nya möjligheter. Förbundets styrelse och medarbetare är vana att ha digitala möten, men medlemmarna har erbjudits få sådana alternativ. Längre har det funnits funderingar om att arrangera stödgrupper på distans som ett komplement till vår övriga verksamhet. Vi ser det som en bra lösning för de personer med huvudvärk som har svårt att resa, både korta och långa sträckor. Så med stor glädje kan vi nu skriva att vi äntligen är på gång; en stödgrupp för föräldrar samt ordförandemöte på distans har redan testats och vi hoppas att på sikt kunna erbjuda fler distansaktiviteter.

Föräldragrupp på distans

Vår medlem Viktoria kontaktade oss med en önskan:

– Jag är medlem sedan flera år eftersom vår son på snart tretton år haft svår barnmigrän sedan han var sex år. Jag har många gånger saknat att ha kontakt med andra föräldrar i samma situation, som förstår vad man går igenom. Så min fråga nu är om det finns någon grupp för föräldrar eller om det går att starta en?

Vi tyckte att detta var en toppenidé och erbjuder nu stödgrupper för föräldrar på distans. I gruppen delas erfarenheter, tankar och känslor med varandra. Träffarna sker på distans i GoogleMeet och man ansluter sig via dator, surfplatta eller telefon.

➔ **Planerade datum:**

10, 17 och 24 november, klockan 18.30–20.30.

Varmt välkommen med din anmälan!

Senast den: 1 november till: stodgrupp@huvudvarksforbundet.se

PROJEKT



FRAMTIDENS föreningar

Det finns behov av en större övergripande insats för att se över hur stöd till framtidens föreningsverksamhet kan utvecklas och därför har förbundets styrelse beslutat att ett projekt ska genomföras. Projektet syftar till att undersöka vilka behov befintliga föreningar har samt ta fram förslag på en hållbar modell för ett utvecklat och hållbart föreningsstöd. Start sker redan i september 2020 och projektet kommer pågå fram till årsskiftet med projektanställd personal.

En viktig del i projektet är att samla in våra medlemmars värdefulla erfarenheter, idéer och tankar, vilket kommer ske på lite olika sätt. Vi ber att få återkomma i höst och hoppas att ni alla kan vara med och bidra.

Foto/illustration: Adobe Stock



Förbundsstämman 2020

Beslut från stämman 2020

Den 17 maj 2020 höll förbundet sin stämma som i år skedde digitalt. Verksamhets- och ekonomisk berättelse, revisionsberättelse, verksamhetsplan och rambudget godkändes och styrelsen beviljades ansvarsfrihet. Stämman godkände även förslaget till etisk policy, som varit ute på remiss under året.

Till ordförande valdes Jenny Norén på två år.
Till ledamöter på två år valdes Maria Klintborg, Maria Holm och Mats Åkesson.
Som ersättare på ett år valdes Britt Kastrén, Gustav Hadin och Camilla Andersson.

Ett år kvar på sin mandattid har vice ordförande Marie Lundberg, kassör Bo Svensson och ledamot Ingemar Färm.

Till valberedning valdes Kerstin Blomstrand.

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 30 år) till 100 kronor per år.

TACK PER!

Varmaste tack sänder vi till Per Jansson som sedan 2018 ingått i förbundets styrelse. På stämman 2020 valde han att ställa sin plats som ledamot till förfogande. Utöver förbundets styrelse har Per varit aktiv i vår Arnold Chiariförening vilket han kommer fortsätta med.

All lycka framöver önskar vi dig, Per!

"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.

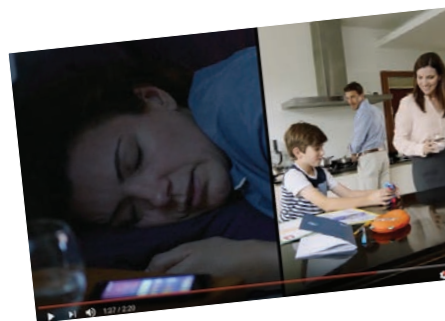
**MIGRÄN
BERÄTTELSE**

**ATT LEVA MED
MIGRÄN**

**MIGRÄN
OCH ARBETE**

#LIFEHACKS

**ARBETSHJÄLMEDEL
OCH RESURSER**



www.levamedmigrän.se

www.novartis.se



HUVUDVÄRK?



Vi finns för dig!



huvudvarksforbundet.se

