

Hundratusentals svenskar har svårt att arbeta på grund av migrän

PUBLICERAD 2019-07-18

Upp mot 200 000 svenskar lider av kronisk migrän, med extrem huvudvärk och illamående. En ny enkätundersökning visar att nio av tio upplever att relationen till familj och vänner påverkas negativt. Även förhållandet till kollegor försämras.

Kronisk migrän innebär ett stort fysiskt och psykiskt lidande för de drabbade – men också stora kostnader för samhället. Nu lyfter en omfattande internationell enkätundersökning, My Migraine Voice, fram migrändrabbades utsatta situation.

Drygt 11 000 personer i Sverige och ett trettiotal andra länder runt om i världen med migrän har svarat på en rad frågor om sin sjukdom. Resultatet är entydigt.

En överväldigande majoritet uppger att deras migrän påverkar relationen till familj, vänner och partner. Många har starka skuldkänslor för detta, och flera upplever att personer i deras närhet inte förstår deras situation.

Nästan alla uppger att de regelbundna migränattackerna innebär att möjligheten att arbeta minskar. De får svårigheter att koncentrera sig på sina arbetsuppgifter, och upplever att de inte möter någon förståelse från kollegor som inte tar deras sjukdom på allvar.

Även den privata ekonomin påverkas, enligt enkätsvaren, eftersom många tvingas vara borta från jobbet flera dagar i månaden. Flera tvingas till långa sjukskrivningar eller måste ge upp tanken på att ha ett normalt arbete.

Allt det här leder också till ökade kostnader för samhället – vid sidan av det personliga lidandet.

I Sverige har drygt 1,5 miljoner människor migrän i någon form. Det är därmed en av våra vanligaste folksjukdomar. Ungefär en av tio drabbade,

knappt 200 000 personer, har kronisk migrän. De upplever 15 huvudvärksdagar per månad eller mer, varav minst 8 med migrän.

Undersökningen My Migraine Voice är utförd av det internationella läkemedelsbolaget Novartis. Den svenska delen, som omfattar drygt 500 personer, har skett i samarbete med Huvudvärksförbundet. Av dessa lider 152 av kronisk migrän.

Det handlar alltså om en ganska liten grupp, men deras svar ligger i linje med de övergripande resultaten från drygt 11 000 personer. Helena Elliott är kanslichef på Huvudvärksförbundet:

– Jag är inte förvånad över bilden som den här undersökningen ger. Nu finns det siffror som bekräftar det våra medlemmar berättar. Samtidigt är det en sorglig läsning att så många påverkas så svårt av sin sjukdom, inte bara i Sverige.

– Det finns så utbredda fördomar om migrän. Det handlar inte om att ha ”lite huvudvärk” utan om en neurologisk sjukdom med så många fler symtom som kan ge negativa följder. Migrändrabbade personer kämpar ofta väldigt hårt med att få ihop pusslet med familj, arbete och det sociala umgänget.

Världshälsoorganisationen WHO har klassat migrän som den sjätte mest funktionshindrande sjukdomen av alla. Helena Elliott, som själv lider av kronisk migrän, säger att livet i alla dess aspekter påverkas.

– Men det är något som många inte riktigt inser. Migrän är en dold sjukdom. Vi som är drabbade lider ofta i det tysta, under anfall så drar vi oss undan. Själv kan jag bara vara ute när jag mår bra, den andra sidan är det få som får se.

Migrän är en neurologisk sjukdom med olika symtom. Förutom en smärtsam huvudvärk förekommer nästan alltid ett kraftigt illamående och kräkningar. De drabbade är ofta extremt känsliga för ljus, ljud och lukter – och tvingas ofta ligga i ett helt mörkt, svalt och tyst rum så länge anfallet pågår.

Den nya undersökningen omfattar patienter med minst fyra migränattacker varje månad. Nio av tio svarande har prövat minst en förebyggande behandling. Deltagarna rekryterades via olika paneler på nätet, och i några länder genom nationella patientföreningar.

Här är några resultat utifrån svaren från de 152 svenska deltagarna som lever med kronisk migrän, med reservationen för att underlaget är ganska litet:

- Nio av tio upplever att deras migrän påverkar relationen till deras familj, nära vänner och eller partner.
- Lika många upplever att migränen påverkar deras arbetsliv. Drygt hälften kan inte koncentrera sig på jobbet, och en knapp tredjedel upplever bristande förståelse från sina kollegor.
- Sju av tio uppger att de behöver vara borta från jobbet i minst en dag den senaste månaden på grund av migrän. Genomsnittet är 6,3 dagar.
- Två av tio uppger att de långtidssjukskrivna. Lika många har varit tvungna att uppsöka en akutmottagning under det senaste året.

Hur kan då denna grupp få bättre hjälp och bättre stöd? Helena Elliott på Huvudvärksförbundet svarar så här:

– Tillgången på stöd och hjälp måste öka. Även i vården brister kunskapen på många håll. Ofta går det att få till stånd en fungerande behandling, men den måste regelbundet utvärderas och omprövas. Migrän är en individuell sjukdom som inte är lika för alla och därför också kräver individuella lösningar.

Helena Elliott talar om att arbetsgivare borde ha ett ansvar att anpassa arbetsmiljön för den som har migrän. Det kan handla om att ha flexibla arbetstider och uppgifter.

– Lyhördhet och flexibilitet måste vara ledstjärnorna.