



MIGRENE OG SKOLEGANG

HODEPINE NORGE

HVA INNEHOLDER BROSJYREN? OG HVEM ER DEN FOR?

Denne brosjyren er hovedsakelig ment som hjelp for deg som er ungdom eller barn, og er plaget med migrene. I denne brosjyren vil du finne informasjon om hvordan migrene kan påvirke barn og unge.

Brosjyren kan også være nyttig for foreldre til barn og unge med migrene, ledelse og lærere ved skolen, samt helsesykepleiere og annet helsepersonell. Dette er personer som kan bidra til å gjøre hverdagen lettere for barn og unge med migrene.

Hodepine Norge håper brosjyren kan gi mer forståelse for migrene og andre hodepinesykdommer, og hjelpe deg som har migrene med å fortelle hva du trenger av tilrettelegging og tiltak for å få en best mulig hverdag. Det er nemlig mye som kan tilrettelegges for å gjøre hverdagen bedre med migrene, både hjemme og på skolen.

Brosjyren inneholder ikke informasjon om ulike medisiner som kan brukes til behandling av migrene hos barn og unge. For informasjon om dette kan du snakke med helsesykepleier eller med fastlegen din.

3	Skolehverdag og migrene
4	Hva er migrene?
7	Diagnose
8	Migreaneanfallets faser
9	Utløsende faktorer og tiltak
13	Hvem kan hjelpe meg?
15	Migrene og skolegang
19	Hva vi håper denne brosjyren har gitt deg innsikt i
19	Ressurser
20	Forslag til legeerklæring
21	Om Hodepine Norge

SKOLEHVERDAG OG MIGRENE

Migrene er en nevrologisk sykdom med stort spenn i symptomer og alvorlighetsgrad. For noen vil det være en plagsom sykdom, uten at den har for stor påvirkning på hverdagen. De klarer selv, eller med litt hjelp, å gjøre det som trengs for å leve med sykdommen på en god måte. For andre kan migrene ha stor innvirkning på utdanning og sosialt liv. Hyppige migreaneanfall kan påvirke både selvbilde, selvutvikling, livskvalitet, vennskap og familierelasjoner.

Har du mye hodepineplager bør du få hjelp med utredning, behandling og mestring. Det er viktig at økt hyppighet av migreaneanfall tas på alvor, og at du får god hjelp.

Det er viktig at du gir skolen informasjon om sykdommen din, slik at det kan tilrettelegges i forhold til dine plager. Godt samarbeid mellom deg, foreldrene dine og skolen er viktig. Det er viktig for at du ikke skal gå glipp av skolegang og utdanning, eller få redusert dine skoleprestasjoner som følge av migrenesykdommen.

Denne brosjyren er laget for deg som har litt eller moderate migreneplager. Hvis du er av dem som har mye hodepineplager, finner du en mer omfattende brosjyre på Hodepine Norges nettsider. Du som ikke har anfall så ofte, kan også finne nyttig informasjon der.



HVA ER MIGRENE?

Migrene er ikke «hodepine», som mange kanskje tror, men er definert som en kronisk nevrologisk anfallssykdom med mange ulike symptomer, der hodepinen er den mest kjente. Migrene gir tilbakevendende anfall som varer i 4 til 72 timer hos voksne. Barn og unge kan ha kortere anfall.

Vi reagerer forskjellig på et migreaneanfall. De som er hardt rammet av migrene fungerer dårlig, eller ikke i det hele tatt under selve anfall, og må ligge mørkt, kaldt og stille. Symptomene under anfall varierer fra person til person, men også fra anfall til anfall hos den enkelte. Noen er kvalme og kaster opp, mens andre er ømfintlige for lys og lyd under anfall. Det kan ofte være vanskelig å konsentrere seg. Intensitet og hvor ofte anfallene kommer varierer også fra person til person. Mens noen bare har anfall en eller to ganger per år, kan andre ha anfall flere ganger hver uke.

MIGRENE I ET SAMFUNNSPERSPEKTIV



Hold mobilkameraet ditt over QR-koden for å få lenken.

LITT FAKTA OM MIGRENE HOS BARN OG UNGE

- Det er anslått at to prosent av femåringer har migrene.
- Mange flere utvikler migrene i puberteten, særlig jenter. Etter puberteten har jenter to til tre ganger høyere forekomst av migrene enn gutter. Det skyldes hormonsvingningene jentenes kropp utsettes for.
- En rapport fra Oslo Economics fra 2019, viser at over 10 000 Norske barn og unge i skolealder har oppsøkt lege og fått diagnosen migrene. Vi vet at det er mange barn som ikke har oppsøkt lege, eller ikke har fått riktig diagnose, så her er det store mørketall.



SPENNINGSHODEPINE OG MIGRENE

Spenningshodepine kalles også tensjonshodepine, eller stress-hodepine. Det er den vanligste formen for hodepine, og den er også vanlig hos barn og unge. Nesten alle har opplevd å ha spenningshodepine en eller flere ganger.

Spenningshodepinen beskrives ofte som et stramt bånd eller en trang lue over pannen og rundt hodet. Den er som regel trykkende, ikke-pulserende. Smerten er oftest lett til moderat.

Noen kan ha litt overfølsomhet enten for lys eller lyd, men ikke begge deler. Man blir sjelden kvalm av spenningshodepine, og i motsetning til mange migrenepasienter, kaster man ikke opp. Mange synes det er godt å bevege seg.

Mens spenningshodepine er den vanligste hodepinen, er migrene den vanligste hodepinen som fører til legebesøk. Det er nok fordi spenningshodepinen ofte ikke er så plagsom at man trenger hjelp med den. Over 90 % av dem som oppsøker lege på grunn av plager knyttet til hodepine, har migrene.

Man kan godt ha både spenningshodepine og migrene, og mange migrenepasienter kan oppleve at migrenen blir feiltolket av legen som spenningshodepine, fordi nakkestivhet i forbindelse med migreaneanfall mistolkes som tegn på anspenhet og dermed knyttes til spenningshodepine. Nakkesmerter/stivhet er et vanlig symptom ved migrene, og starter ofte i forfasen, før hodepinen.

PIN-TESTEN

PIN-testen er tre korte spørsmål som kan brukes for å vurdere om en hodepine kan være migrene. Hvis du svarer ja på to av tre spørsmål, er det 93% sannsynlighet for at du har migrene.

Svarer du ja på alle tre spørsmålene, er migrene 98% sannsynlig. PIN-testen har fått navn etter forbokstavene i de engelske ordene for symptomene.

Svar ja eller nei på spørsmålene under:

OK, jeg tror jeg har migrene – hva kan jeg gjøre?

- Få oversikt: Føre hodepinedagbok
- Identifiser eventuelle triggere (Ikke alle har dette, så det vil ikke hjelpe alle)
- Prøv ut anfallsmedisiner og eventuelt forebyggende medisiner
- Livsstilsendringer

TEST DEG med PIN-KODEN

P Photophobia	Blir du ømfintlig for lys under hodepinen?	JA ☐	NEI ☐
I Indisposed	Har hodepinen ført til at du har vært borte fra skolen eller jobb, og ikke kunne fungere som normalt i løpet av en dag eller mer de siste tre månedene?	JA ☐	NEI ☐
N Nausea	Blir du kvalm eller uvel når du har hodepine?	JA ☐	NEI ☐

DIAGNOSE

Hvis hodepine din går ut over evnen til å fungere på skolen og i fritiden, er det viktig at du får riktig diagnose. Da kan du også få riktig behandling, slik at du kan få mindre smerter og dermed fungere bedre. Selve migrenediagnosen kan legen sette basert på symptomene under. For å få diagnosen migrene, trenger du bare å oppfylle to av hovedkriteriene, sammen med ett av tilleggskriteriene. Varigheten av migreneanfallene er normalt fra fire til 72 timer. Hos barn er anfall ned mot to timer vanlig, og noen barn kan til og med ha anfall helt ned mot 30 minutter.

STORE VARIASJONER I SYMPTOMER

Noen få får synsforstyrrelser i starten av et migreneanfall, noen opplever svimmelhet, hos noen barn er magesmerter mer uttalt enn hodesmerter. Migrene behøver ikke være ensidig, 4 av 10 migrenepasienter har dobbeltsidig hodepine

Nakkesmerter er også en del av symptombildet ved migreneanfall, og mange blir også overfølsomme for lukt eller berøring.

Konsentrasjonsvansker eller «hjernetåke» er noe mange migrenepasienter beskriver, og dette kan gjøre det vanskelig å følge med på skolen.

Irritasjon eller nedstemthet er vanlig. Noen merker først at de blir irritabel,

og så kommer smertene. Det er ikke alltid lett å forstå at det er derfor en blir irritert.

HOVEDKRITERIER: (2 av 4 skal være oppfylt)

- Ensidig smerte i hodet.
- Moderate til sterke smerter.
- Bankende eller pulserende smerter.
- Smertene forverres ved fysisk aktivitet, eller er så sterke at de fører til at personen som er rammet prøver å avstå av normal aktivitet som å gå.

TILLEGGSKRITERIER: (1 av 2 skal være oppfylt)

- Kvalme eller oppkast.
- Overfølsomhet for lys og lyd.

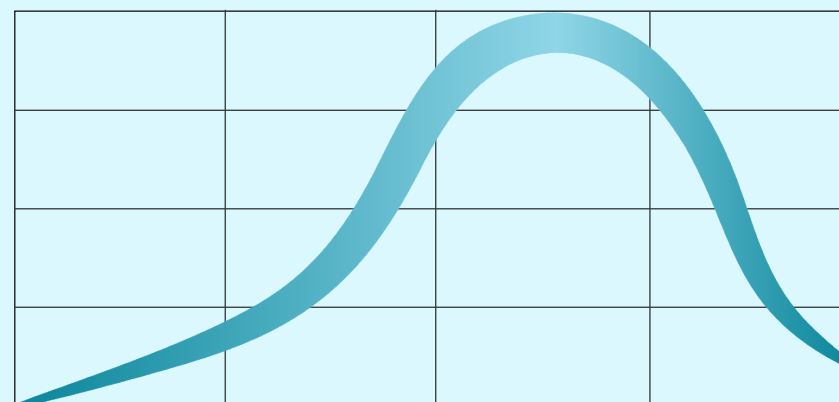
MIGRENEANFALLETS FASER

Hodepine er det de fleste forbinder med migrene, men et migreneanfall deles inn i fire ulike faser, med ulike symptomer og funksjonsnivå. Ikke alle med migrene opplever alle fasene, og aurafasen er relativt sjelden hos barn og unge.

MELLOM ANFALLENE

De fleste personer med sykdommen migrene føler seg helt friske mellom anfall.

MIGRENEANFALLETS FASER



PRODROM

Nakkesmerter
Irritabel
Gjesper
'Cravings'
Hyppig vannlating
Trett
Muskelsmerter

AURA

Synsforstyrrelser
Nummenhet og
prikking i kroppen

HODEPINE

Kvalm
Lyssky
Lydømfintlig
Luktømfintlig
Oppkast

POSTDROM

Trett
Vanskelig å tenke
Muskelsmerter
Nedstemt
Oppstemt

UTLØSENDE FAKTORER OG TILTAK

HVA ER TRIGGERE?

Det finnes noen kjente utløsende faktorer, også kalt triggerere for migreaneanfall:

- Stress, som en eksamen. Positivt stress, som at du gleder deg veldig til noe.
- Hard fysisk aktivitet. Det er særlig pulsøkning noen kan reagere på. Moderat fysisk aktivitet er bra for å forebygge anfall.
- Sult.
- Søvnmangel.
- Værforandringer.
- Jenter kan få migreneanfall i forbindelse med det raske fallet av hormonet østrogen som oppstår ved menstruasjonen.

Husk likevel at det aldri er din skyld at du får hodepine eller migreaneanfall. Når du får anfall, er det fordi du har en nevrologisk sykdom, ikke fordi du ikke har vært «flink» nok til å gjøre de riktige tingene.

HVORFOR BØR MAN TESTE UT ANFALLSMEDISINER/ SMERTELINDRING?

For de fleste vil et migreaneanfall gå over med noen timers søvn og hvile, og det kan derfor virke som en tilstrekkelig løsning. Migrene er imidlertid en uforutsigbar sykdom, og ingen kan med sikkerhet forutsi når et anfall kommer.

Selv om du har sjeldne anfall, vil det kanskje dreie seg om å finne en medisin som kan hjelpe deg hvis du skulle få migreaneanfall når det passer minst, for eksempel på en eksamensdag, konfirmasjonsdag eller liknende.

For noen kan reseptfri smertemedisin og søvn være nok, eventuelt sammen med en kvalmestillende pille som legen kan gi deg. For andre er dette ikke nok, og da brukes medisin som er laget for å stanse migreaneanfallet.

Migrenemedisiner bør testes ut etter en plan utarbeidet av legen som er ansvarlig for behandlingen din. Det finnes mange alternativer, og kanskje må du teste flere for å finne den eller de som virker best for deg.

KAN MAN BLI FRISK AV MIGRENE?

Det finnes i dag ingen kur for migrene, men du kan få god hjelp til å leve bedre med din migrenesykdom.

FÅ HJELP FRA UNG.NO HER



Hold mobilkameraet ditt over QR-koden for å få lenken.



HODEPINEDAGBOK

En hodepinedagbok er et sted der du registrerer hvor ofte du har hodepine. Hodepinedagboken er viktig både for legen og for deg. Den gir dere god oversikt og hjelp til å se sammenhenger, som f.eks. hvordan behandlingen din fungerer, eller om du får oftere hodepine i forbindelse med menstruasjonen.

Hodepinedagbok finnes både som papirutgave i lommeformat og som flere apper. Det finnes to norske, de heter Brain Twin og Hodepinedagboken.

HODEPINEKALENDER FINNER DU HER

Hold mobilkameraet ditt over QR-koden for å få lenken.



LIVSSTILSENDERINGER

Mange som har migrene vil leve bedre med sykdommen ved å gjøre noen enkle tilpasninger. Under er viktige elementer mange kan ha nytte av å justere. Dette er viktige faktorer for et sunt liv for alle, men kan være ekstra viktig når man lever med migrene.

Søvn: Nok søvn og regelmessig døgnrytme.

Mat: Svingende blodsukker kan utløse migreneanfall, så unngå at det går lang tid mellom måltidene. Prøv også å begrense mat og drikke som gir store svingninger i blodsukkeret.

Drikke: Drikk jevnlig.

Fysisk aktivitet: Det er viktig å opprettholde fysisk aktivitet, tilpasset din fysiske form, og velge intensitet og aktivitet ut ifra det du har positiv opplevelse av. Får du (mer) hodepine av å bevege deg? Da kan du prøve med aktiviteter som ikke gir så høy puls.

Psykososiale faktorer: For noen kan stress utløse migreneanfall. Det finnes både positivt (glede seg til en fest) og negativt (grue seg til eksamen) stress. Det kan være lurt å vurdere om det er noe som kan tilrettelegges eller bli tatt hensyn til, hvis det gjelder deg.

Husk at ingen klarer å følge de gode rådene hele tiden. Gjør så godt du kan, og når du får migreneanfall, skal du ikke skyld på deg selv. Du har ikke gjort noe galt, du har en nevrologisk sykdom som kommer med anfall uansett hvor «flink» du er. Gi deg selv heller gode ord og trøst under anfall.

TIPS:

LAG EN SKRIFTLIG AVTALE

Livsstilsendringer er ikke alltid enkelt. Det kan hjelpe å lage en skriftlig plan om det du ønsker å endre. Det kan bidra til at du lettere lykkes med livsstilsendringer. Hodepinedagboken er et viktig hjelpemiddel for å se på effekten av endringene.

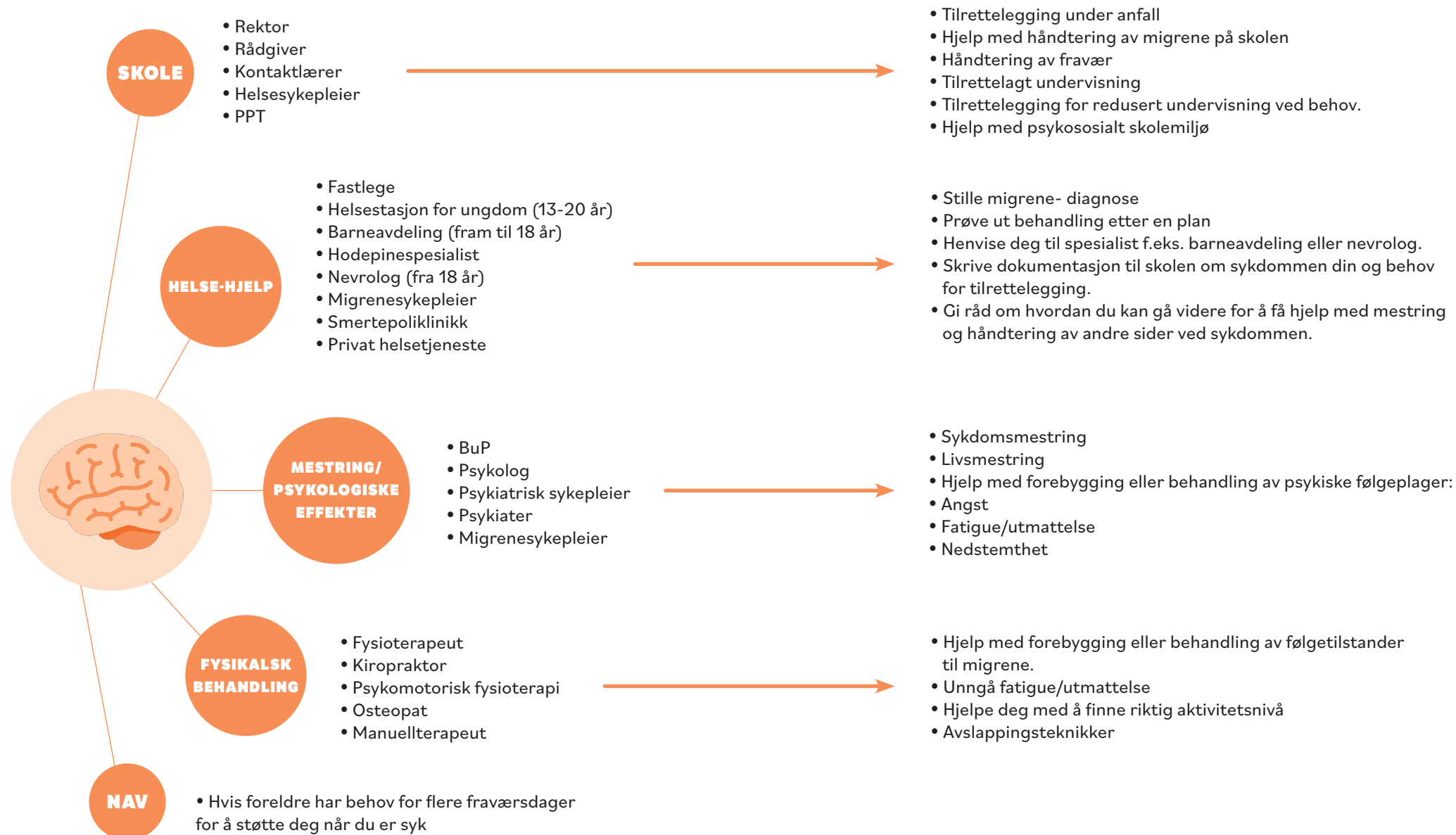
POSITIVT STRESS



NEGATIVT STRESS



HVEM KAN HJELPE MEG?



MIGRENE OG SKOLEGANG

Foreldre har hovedansvar for sitt barns helse. Skolen har hovedansvar for ivaretagelse av barn og unge når de er på skolen. Det er viktig at du som har migrene og foreldrene dine, lærere, ansatte og medelever ved skolen din, har nødvendig informasjon om hvordan dere kan håndtere migreaneanfall på skolen.

Hvis du er en av dem som har sjeldne anfall, vil migrenen ha liten innvirkning på din skolegang. De fleste barn og unge har sjeldne anfall. Selv om det kan være plagsomt og smertefullt, vil de fleste klare seg fint med enkel tilrettelegging.

TILRETTELEGGING

Alle elever med kronisk sykdom som har behov for tilrettelegging på skolen, har lovfestet rett til å få det. Retten til tilrettelegging gjelder lærested, undervisning, læremidler og eksamen. Hodepine Norge utarbeider en egen brosjyre om rettigheter som kan lastet ned på hodepinenorge.no.

Ved å gjøre noen enkle grep, kan skoler tilrettelegge for unge med migrenesykdom. Under følger noen eksempler, men andre tiltak kan også være aktuelle, tilpasset det

enkelte individ. For de som trenger mye tilrettelegging på grunn av sin migrene, kan man laste ned en Mal for Tilretteleggingsavtale hos Hodepine Norge. Se QR-kode for lenke.

TILGANG TIL ET STILLE, MØRKT ROM:

Når et migreaneanfall starter, vil mange ha behov for å trekke seg tilbake til et mørkt, stille rom for å legge seg ned. Der bør du kunne oppholde deg uforstyrret, til du er bra nok til å returnere til klasserommet eller gå hjem, eventuelt blir hentet. For mange kan det å trekke seg tilbake, eventuelt i kombinasjon med migrenemedisin, være nok til at de kan delta i resten av undervisningen. Dette må tilpasses den enkeltes behov og muligheter.

TILGANG TIL MEDISINER:

Anfallsmedisin skal tas når anfaller starter for best mulig effekt. Enhver forsinkelse av anfallsmedisin kan føre til mer og forlenget smerte, og mulig lengre fravær fra skolen. Det må derfor lages rutiner der du selv, eller tilgjengelig personale kan sørge for at du får rask tilgang til anfallsmedisinen.

MAL FOR TILRETTELEGGINGSAVTALE

Hold mobilkameraet ditt over QR-koden for å få lenken.



TILRETTELAGT UNDERVISNING:

Når du går glipp av undervisning på grunn av migrene, kan du ha behov for ekstra hjelp med det som ble gjennomgått mens du var borte.

Prøver og innleveringer: Skolen bør være fleksibel og tilby forlenget leveringsfrist ved innleveringer, eget rom under prøver, mulighet for å ta prøver på andre tidspunkt, eventuelt online, dersom du var forhindret fra å delta på grunn av migreaneanfall på prøvetidspunkt eller innleveringstidspunkt. Du trenger en legeattest som dokumenterer at du har behov for dette. Et eksempel på en legeattest finner du på siste side.

Prioritering: Å unngå stress kan for mange være viktig for å unngå migreaneanfall. Derfor er det viktig at du får hjelp til å prioritere, særlig om det kommer perioder hvor skolearbeidet hopper seg litt opp. Det er også viktig å huske på at livet består av mye mer enn bare skolearbeid. Å være sosial og ha overskudd til å henge med venner, er viktige punkter på prioriteringslista.

STRESS OG ARBEIDSBELASTNING:

Stress er en kjent trigger for migreaneanfall, og barn og unge med mye migreneplager kan ha behov for hjelp med å redusere aktiviteter på timeplanen, både i fritiden og i skoletiden.

MIGRENE HOS BARN OG UNGE



Hold mobilkameraet ditt over QR-koden for å få lenken.



“

JEG ELSKER LÆRERE SOM ER GODE PÅ Å TILRETTELEGGE ”

”

«Frøkna på 15 skulle ha tentamen i engelsk på onsdag, fordi hun hadde migrene før jul og fikk ikke tatt den. Hun lå med migrene hele tirsdag etter middag/kveld og jeg visste at å komme seg på skolen på onsdag til tentamen ble vanskelig... Jeg sendte en melding til læreren og spurte om hun kunne ha tentamen hjemme om det ikke ble

bedre, og læreren sa: «Jo selvfølgelig, -det ordner vi» Samboeren min var hjemme og var «vakt» og hun fikk fullført tentamen, noe som ikke hadde skjedd om hun måtte ha dratt på skolen, for hjemme fikk hun ta det i sitt tempo og starte litt senere.»

“

I DAG SKULLE EVEN HATT FAGSAMTALE PÅ SKOLEN, MEN FIKK MIGRENEANFALL. DA FIKK HAN NOEN OPPGAVER SENDT HJEM OG KUNNE GJØRE DISSE HJEMMEFRA I STEDET.

”



FOR MYE OG FOR LITE:

På den ene siden vil unge som ikke blir møtt med forståelse og tilrettelegging påføres lidelse, og det kan i verste fall føre til en forverring av sykdommen.

På den annen side kan overdreven forståelse i verste fall bidra til ufrivillig skolefravær, og utenforskap. Det er viktig å prøve å leve et så normalt liv som mulig, og få med seg så mye skole som mulig.

De fleste skoler har personale med god kunnskap om ufrivillig skolefravær. Sammen kan dere finne en balanse som passer deg, og hindrer at du som elev mister skolen som den viktige sosiale arenaen den er.

USYNLIG SYK:

Det kan være vanskelig for både klassekamerater og lærere å forstå hvordan det er for deg å ha migreneanfall. Man er jo helt frisk mellom anfallene. Mange tror at migrene bare er hodepine, men når man har migreneanfall er det mange andre symptomer og plager. Du kan snakke med læreren din om dette. I noen tilfeller kan det være viktig at de andre i klassen vet hvordan du har det.

“

SKOLE ER STRESS, HVER DAG ER SOM Å HA FØRSTE SKOLEDAG, PROBLEMET ER AT DET BARE ER JEG SOM HAR FØRSTE SKOLEDAG.

”

BARNEHODEPINERESSURSER



Hold mobilkameraet ditt over QR-koden for å få lenken.

VI HÅPER DENNE BROSJYREN HAR GITT DEG INNSIKT I:

- Migrene er mer enn bare hodepine.
- Hvordan du og dine foreldre kan samarbeide med skolen så du blir ivaretatt på en god måte når du har migreaneanfall, og hvordan skolen kan hjelpe deg å få godt læringsutbytte.
- Viktigheten av å få en diagnose, og hjelp med migrenesykdommen.
- Det er mye hjelp å få! – Hjelp, støtte og tilpasning kan gjøre store positive forskjeller.

RESSURSER:

TRENGER DU MER INFORMASJON?

Det er laget en mer omfattende brosjyre for deg som har mer omfattende migreneplager og derfor trenger mere informasjon og tilrettelegging. Denne finner du på Hodepine Norges hjemmesider. Der finner du også en mal for Tilretteleggingsavtale, som du kan skrive ut og bruke, hvis dere skal ha møte med skolen om tilrettelegging.

SKJEMAER

- Skjemaer for utredning og registrering av hodepine
- Mal for tilretteleggingsavtale
- Hodepinedagbok

Dette finner du på hodepinenorge.no

EKSEMPEL PÅ LEGEERKLÆRING

Til den det måtte angå ved xxx skole

Line Danser født xx xx xxxx er under behandling og regelmessig oppfølging ved xx legekontor.

Det bekreftes at hun har migrene. Migrene er en nevrologisk anfallssykdom med flere symptomer.

Hvis anfall oppstår i skoletiden er det viktig at Line har tilgang til et skjermet sted der hun kan ligge og hvile. Hun bruker medisiner for anfallene. Migrenesykdommen er uforutsigbar og anfall kan dukke opp når det minst er ventet. Dette kan medføre økt fravær fra skolen. Det er noen ganger behov for å møte opp senere på dagen dersom hun våkner med et anfall eller gå hjem tidligere dersom et sterkt anfall oppstår i skoletiden. Det oppfordres til at enkelttimer regnes om til hele fraværsdager om mulig.

Stress er en utløsende faktor. Det bes derfor om at Line får lengre tid til prøver/tentamen/eksamen. Ved heldagsprøver kan det for eksempel dreie seg om en hel klokkeperiode.

Undertegnede kan kontaktes ved behov på telefon xx xx xx xx.

Med vennlig hilsen

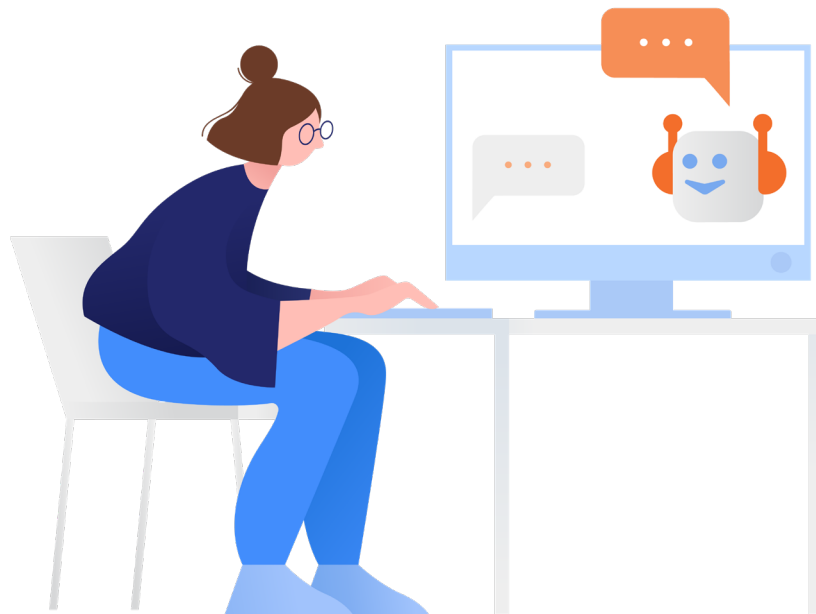
Lege NN

OM HODEPINE NORGE

Hodepine Norge er en uavhengig, ideell medlemsorganisasjon som jobber for at alle med migrene og andre hodepine-sykdommer skal få riktig diagnose, riktig behandling og støtte til å leve med sykdommen.

Dette er noen av våre aktiviteter for medlemmer:

- Medisinsk svartjeneste via chat
- Hjelpetelefon for støtte til å leve med hodepinesykdom
- Kurs og læringsnettverk
- Lukket forum for pårørende til barn med hodepinesykdom



Epost: post@hodepinenorge.no

Telefon: 22 55 50 55

HODEPINENORGE.NO



Hold mobilkameraet
ditt over QR-koden
for å få lenken.

Støttet av:



Bufdir



HODEPINE NORGE