

migrene

Et magasin fra migreneskolen.no • nr 1/2020

Chat med
spesialist

Oda sin historie
Studier og
migrene

Hvordan vet du
om hodepinen
er **migrene**?

Tine Poole • hodepinespesialist



migreneskolen.no

Innhold

*Magasinet MIGRENE
er produsert av helse-
kommunikasjonsbyrået
Artell Kommunikasjon
med støtte fra Teva Norway*

- 3 Velkommen
- 4 Dr Tine Poole: Migrene eller ikke migrene?
- 7 Hvilke typer migrene finnes?
- 8 Bare hodepine – eller migrene?
- 9 Bør jeg oppsøke lege?
- 10 På jobb med migrene
- 12 Student med migrene
- 14 Chat med hodepinespesialist
- 14 Barn og migrene
- 15 Tre spørsmål til tre migrenepasienter
- 16 Er du tett på en med migrene?
- 18 Verdt å vite
- 19 Hodepine Norge

Et magasin for oss med migrene

Hjertelig velkommen til det aller første nummeret av MIGRENE. I dette magasinet vil du finne nyttig stoff, artikler og intervjuer om tilstanden som rammer så mange nordmenn. Visste du at omtrent femten prosent av alle kvinner og syv prosent av alle menn har migrene? Eller at nesten 20 prosent av oss har hatt migreaneanfall i løpet av livet?

Vi har valgt å samle stoff vi tror kan være av interesse for deg som har migrene, du som lurer på om du har det, eller er pårørende til noen som har det. I vårt intervju med migrenespesialist Tine Poole i Hodepine Norge får vi nyttig kunnskap om utredning og diagnostisering av migrene, og gode råd om hva du som pasient kan gjøre av forberedelser før legebesøket. Videre ønsker vi å gi deg en oversikt over hvilke typer migrene som finnes, hvilke verktøy som finnes for å kartlegge tilstanden og hvorvidt det er migrene eller hodepine du sliter med. Vi tar også for oss utfordringene som kan oppstå i arbeidslivet, og har intervjuet studenten Oda (28) som snart er klar for jobb. Hun har fortalt oss om livet med migrene og deler sine tanker om det forestående arbeidslivet.

*“Femten prosent
av alle kvinner har
migrene!”*

Dersom du har forslag til temaer du ønsker vi skal ta opp, eller får lyst til å fortelle din egen historie blir vi veldig glade om du tar kontakt. Vi planlegger flere utgivelser, og ønsker at innholdet skal oppleves så relevant som mulig.

Ønsker du å vite mer om migrene er du velkommen til å besøke vår webside www.migreneskolen.no. Her vil du finne relevant informasjon, videointervjuer og mye mer.

Riktig god lesning!

A portrait of Dr. Tine Poole, a woman with blonde hair, wearing a dark blue V-neck top and a necklace. She is smiling slightly and looking towards the camera. The background is a blurred pharmacy shelf filled with various bottles and containers. On the left side of the image, there are several overlapping, semi-transparent circles in shades of blue and purple.

Migrene eller ikke migrene?

Det er spørsmålet. Dr. Tine Poole er hodepinespesialist og allmennlege ved Volvat Hodepinesenter. Vi spurte henne om hva som er riktig å gjøre dersom man er usikker på om hodepinen kan være migrene.





Tine Poole er allmennlege med spesiell interesse for migrene og andre hodepinesykdommer. Hun er fagansvarlig lege ved Volvat Hodepinesenter ved Volvat Medisinske Senter i Oslo. Poole var initiativtaker til etablering av brukerorganisasjonen Hodepine Norge i 2017 og styreleder for Norsk Hodepineselskap i 2015-2017.

Du mistenker at du har migrene. Hva er det aller første du bør gjøre?

Det aller første man kan gjøre er å stille seg følgende tre spørsmål: opplever jeg lysknyhet i forbindelse med hodepinen? Har jeg vært indisponert mer enn én gang de siste tre månedene fra skole eller jobb? Og blir jeg uvel eller kvalm når det står på? Dersom du svarer ja på to av disse spørsmålene er det 93 prosent sannsynlighet for at du har migrene. Svarer du ja på alle tre, er det 98 prosent sannsynlighet. Disse tre spørsmålene kaller vi for PIN-koden. Bokstavene står for photophobia, indisposed og nausea. Les mer om testen på side 8.

Hva bør du gjøre hvis du svarer ja på to eller tre av disse spørsmålene?

Inne på Hodepine Norges nettsider, under skjemaer, finner du noe som kalles dagbokkort for registrering av hodepine. Her kan du kartlegge hodepinen din, slik at du sitter igjen med en god oversikt. Fyller du ut denne og tar den med til fastlegen din, blir det enklere for legen å stille en sikker diagnose. Det aller viktigste er at du har notert alle symptomene, og redegjør for de mest relevante spørsmålene. Det er veldig nyttig for legen å vite nøyaktig hvordan anfallene oppleves. Hos fastlegen kan det ofte være travelt, og da er det lett å glemme å nevne noen ting. Har du med det skjemaet, og har gjort jobben på forhånd, blir det mye enklere for legen å få en oversikt.

Hva gjør du når dagbokkortet er fylt ut?

Det første du må gjøre er å bestille time hos fastlegen, og fortelle at det gjelder hodepine. Spør om muligheten for å sette opp en dobbeltime. Man bør nemlig sette av god tid til utredning når det kommer til migrene eller

hodepine. Vi har i alt rundt 200 forskjellige hodepinediagnoser, men dersom du oppsøker lege for hodepine er den mest sannsynlige diagnosen migrene.

Har fastlegene generelt god kunnskap om migrene og hodepine?

Jeg opplever at en del fastleger har for dårlig kunnskap knyttet til dette, kombinert med at de ofte har dårlig tid og kanskje litt lite interesse for fagfeltet. Hvis du opplever det, har du som pasient rett til å bli henvist til en spesialist. Da er det viktig at du velger en som har interesse og kunnskap innen migrene.

*“Gi aldri opp,
det er hjelp å få!”*

Når en person med hodepine kommer til deg, hva gjør du?

Først og fremst bruker jeg lang tid med pasienten, for å stille spørsmål som kan avdekke hvilken type hodepine de har. Deretter gjør jeg en spesifikk neurologisk undersøkelse og sørger for at de får en skreddersydd behandling. Tid er essensielt her, og jeg opplever at veldig mange ikke besitter den spesifikke kompetansen som fører til at migrenepasientene får den hjelpen de trenger!

Forts. neste side.

Nedstemt eller dårlig humør? Du er ikke alene!

Veldig mange med migrene er plaget med ekstra sensibilitet, eller føler seg irritable, nedstemte eller deprimerte i forbindelse med migreaneanfall. Å sette ord på det kan være til hjelp.

Forts. Tine Poole.

Hvilke utfordringer kan migrepasienter ha i tillegg til selve hodepinen?

I min jobb møter jeg veldig ofte pasienter som plages av at de er irritable og preget av angst i tilknytning til migrenen. I tillegg kan nedstemthet oppstå før, under og etter et anfall. Da er det viktig å være klar over at dette skyldes migrenen. Er du som regel ved godt humør mellom anfallene, tyder det på at nedstemtheten er en del av selve migreaneanfallet. Det er viktig å huske på at migrene er en sykdom, hvor hodepine kun er ett av symptomene.

Hva skal du gjøre dersom du har følt på denne nedstemtheten?

Aller først er det viktig at man forebygger anfallene. Jo mer kronisk tilstanden er, desto mer tungsindig og depressiv kan du bli. Det er ikke slik at du er nedstemt fordi du har migrene, men på grunn av at signalstoffene i hjernen er i ulage. Og for hvert anfall følger det med en viss grad av nedstemthet. Dette er nok ikke noe man snakker så mye om, men jeg mener det er viktig å være åpen rundt dette.

På hvilken måte kan det være greit for de nærmeste å være klar over dette?

For det første skaper det forståelse for at det er en årsak til at man er irritable eller nedstemt, noe som igjen kan gi et varsel om at det er et migreaneanfall på gang. Det er viktig å sette i gang med god forebyggende

behandling, slik at man ikke får så hyppige anfall. Dersom man er på en arbeidsplass, er det like viktig å bli forstått. Man blir kanskje tatt for å være en grinebiter, og da kan det være greit for kollegaene å vite at det er migrenen som snakker.

Er det noe som kan gjøres for å takle denne nedstemtheten bedre?

Vi anbefaler ofte at pasienten forsøker det som heter kognitiv terapi. Dette har vist seg å ha en veldig god effekt. Dessuten har vi mestringkurs for både barn, ungdom og voksne. Enkelte kurs går over én dag, men man kan også delta på kurs som går over flere dager. Her snakker vi om hvordan man kan takle sykdommen på en bedre måte.

Fakta

Det finnes 200 forskjellige hodepinediagnoser!

Med et så stort fagfelt er det ikke rart at mange pasienter har god nytte av å få henvisning til hodepinespesialist.

Hvilke typer migrene finnes?

Det er forskjellige symptomer som skiller de ulike typene migrene. De kan grovt deles inn i to hovedtyper - med og uten aura. Her finner du de ulike kategoriene som migrenen deles inn i.

Migrene uten aura

Dette er den vanligste formen for migrene og gir symptomer som overfølsomhet for lys eller lyd, samt kvalme og eventuelt oppkast. Denne typen varer ofte fra fire timer til tre døgn.

Aura uten hodepine

Noen får de innledende symptomene, men uten etterfølgende hodepine. Dette kalles migreneaura uten hodepine.

Migrene med aura

Aurafasen er et forvarsel som dukker opp fra 5 til 60 minutter før hodepinefasen begynner. Det vanligste symptomet er synsforstyrrelser i form av blinkende lys, sikksakk-mønster eller bortfall av deler av synsfeltet. Andre symptomer kan være nummenhet eller prikking i en arm, et ben eller halve ansiktet, talevansker og problemer med koordinasjonen.

Episodisk eller kronisk

Migrene deles i episodisk og kronisk etter antall dager per måned anfallene oppstår. Kronisk migrene defineres som hodepine i 15 dager eller mer i måneden, hvorav åtte dager er med migrenesymptomer. Dette må pågå i minst tre måneder i løpet av et år, men trenger ikke å være sammenhengende.

Bare hodepine – eller migrene?

Er du usikker på om det er migrene du har? Det som kjennetegner et migreaneanfall er at det ofte gir en sterk, dunkende hodesmerte. Ofte dukker den opp på én side av gangen, sammen med kvalme og brekninger. Det er mange som blir ømfintlige for lys og lyd, og smertene blir verre av bevegelse.

Dette er noen av de vanlige migrenesymptomene;

- Smerte som blir verre ved fysisk aktivitet
- Kvalme og/eller oppkast
- Synsforstyrrelser
- Ømfintlighet for lys, lyd og lukt
- Krampe, stivhet, prikking i huden, nummenhet
- Ensidig, pulserende hodepine

Test deg

Test deg for migrene

Har du hørt om PIN-koden? PIN er en enkel måte å sjekke ut om du har migrene, og består av bare tre spørsmål. Svarer du ja på to av spørsmålene, er det 93 prosent sannsynlighet for at du har migrene. Svarer du ja på alle tre, er det 98 prosent sannsynlighet. PIN-koden kan brukes som en pekepinn. Dersom du svarer ja på noen av spørsmålene, bør du ta det opp med legen din.



P står for photophobia

Blir du ømfintlig for lys under hodepinen?



I står for indisposed

Fører hodepinen til at du har vært borte fra jobb eller indisponert en dag eller mer de tre siste månedene?



N står for nausea

Blir du kvalm eller uvel når du har hodepine?

Bør du oppsøke lege?

Når bør du egentlig snakke med legen? Om du har hodepine eller symptomer som kommer tilbake over tid, og som går utover hverdagen din, bør du oppsøke lege.

Dette gjelder også om den eksisterende hodepinen blir verre eller endrer seg. Det er ingen undersøkelser som kan fastslå at du har migrene, men de klassiske symptomene er vanligvis nok for å stille en diagnose. Noen ganger kan det være nødvendig å gjøre undersøkelser for å utelukke andre tilstander som kan forårsake plagene.

Fortell legen om hodepinen din

Det er viktig å snakke med legen om symptomer og hvordan migrenen påvirker hverdagen. Fortell om hvordan symptomene innvirker på arbeid og familieliv, og beskriv hvordan tilstanden er på det verste. Da hjelper du legen med å forstå hvordan hodepinen din er, slik at vedkommende lettere kan gi råd om hvordan du kan håndtere den. Hvis du ofte har hodepine eller migrene, kan du ha behov for å bli henvist til en spesialist.

Lurt å være forberedt

Har du tatt migrenetesten PIN? Da kan det være smart å ta denne med til legen. Det er også en god idé å ha en hodepinekalender eller å føre migrenedagbok. Dette støttematerialet kan du finne på **migreneskolen.no under støtteverktøy**, og vil gjøre det lettere for legen å sette opp en plan for hvordan du kan håndtere migrenen.

Oppfølging av legen

Det er viktig at legen følger opp behandlingen av migrenen, enten det er anfallsbehandling, forebyggende tiltak eller begge deler. Ta med deg anfallskalenderen hver gang du er hos legen din, så blir det lettere å snakke om hodepinen.



Støtteverktøy

På migreneskolen.no kan du laste ned nyttige støtteverktøy som f.eks en hodepinekalender.

På jobb med migrene

Det kan være vanskelig for utenforstående å forstå omfanget av migrene når man ikke har sykdommen selv. Likevel er forståelse og aksept noe som er veldig viktig for de fleste av oss. Er sjefen din klar over hvordan migrenen påvirker deg? Eller hva med kollegaene dine? Enkle grep som kan gjøre arbeidshverdagen langt enklere.

1 Skap et triggerfritt arbeidssted

Hvis det er mulig; be om fleksibel arbeidstid, mulighet til hjemmekontor eller tilgang til et hvilerom der du kan trekke deg tilbake ved behov. Det er klart at enkelte triggere er vanskelig å unngå, fordi de ikke er styrt av deg selv, men husk at det er lov å si ifra. De fleste vil forstå hvis du forteller det på en vennlig, åpen og ærlig måte.

2 Strukturere tiden din

Forsøk å gjøre dagens oppgaver på omtrent på samme tid hver dag. Gjør det lettere for deg selv ved å lage en prioritert liste over gjøremål, og bruk det meste av energien på toppen av listen.

3 Beveg deg

Kjenner du at stressnivået øker? Det er et signal på at du bør ta en pause fra det du driver med. Frisk luft kan bidra til å unngå stress. Befinner du deg innendørs, kan det også være et fint avbrekk å bevege seg litt rundt.

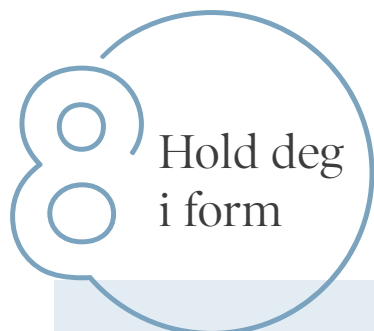
4 Unngå arbeidende lunsj

De fleste er klar over at gode søvnrutiner er viktig, men det samme gjelder for tidspunktet for måltider. Prøv å spise på samme tid hver dag, og hold deg vekk fra kontorpulten. Har du mulighet kan du med god samvittighet sette mobilen på lydløst også.

Det er viktig at du henter deg inn! Unn deg derfor et friminutt hver eneste dag. Er det én ting mange med migrene er gode på, er det å late som om de er friske når de egentlig ikke er det. Av og til kan det faktisk være bedre å holde seg hjemme en dag, for å komme seg. Prøv å unngå å gå på jobb når du er dårlig eller å presse deg for langt. Får du dårlig samvittighet, og synes det er vanskelig å være borte fra jobb, kan det være godt å vite om det såkalte arbeidsgiverfritaket.



Prat med arbeidsgiveren din! Vær åpen og konkret på hva som kan bidra til et triggerfritt arbeidsmiljø. Det kan gi økt forståelse. Husk at det er vanskelig for arbeidsgiveren å vite hvor smertefullt et migreaneanfall kan være. Derfor er det viktig å forklare, gjerne mens du er frisk, hvordan et anfall utarter seg og hva som hjelper. Vær åpen med kollegaer så de vet når du har en dårlig dag. Det er ikke alle som vet at migrene også kan gjøre deg nedstemt og irritabel i forbindelse med anfallene. Det er lettere å forstå en kollega, når man vet at dårlig humør skyldes et anfall og at humøret vil komme tilbake igjen.



Har du ikke beveget deg på lenge? Da er det viktig at du begynner forsiktig. Tenk over hvilken aktivitets- eller treningsform du velger. Rolig trening eller medisinsk yoga, der pust og avspenning er sentralt, passer for de fleste.

Legg inn en automatisk svarmelding på din privattelefon som forteller at du har migrene, og at du ringer tilbake. På den måten kan du slappe mer av og vite at familie og venner vet hvorfor du ikke svarer. Har du jobbtelefon så vurder om du i samråd med arbeidsgiver kan finne en passende automatisk beskjed også der.



Migrene gir ofte dårlig samvittighet, som kan lede deg inn i en ond sirkel. Fordi anfallene stjeler mye av livet, kan man lett overkompensere og si ja til for mye når man først er frisk. Det beste er å ta det med ro og si nei til det som ikke har størst betydning i livet ditt.



Student med migrene

Bare tanken på en krevende studietilværelse kan gjøre de fleste av oss svette. Men hvordan håndterer man en slik situasjon når man attpåtil har migrene? Lærerstudent Oda Dahll (28) har en migrenediagnose, og er snart ferdig med masteroppgaven sin!

For en person med migrene, hva er det viktigste å ha på plass for å kunne mestre studiehverdagen?

For meg har det vært viktig med tilretteleggelse og en åpen dialog. Jeg har hatt et godt samarbeid med NAV, og fått et skreddersydd opplegg. Veilederen min har vært veldig dyktig, og har hatt forståelse for at jeg enkelte ganger har behov for å roe meg ned. På dette området synes jeg faktisk systemet har fungert veldig godt, samtidig som jeg selv også har vært flink oppi det hele. Jeg ble veldig glad da NAV kunne tilby meg muligheten til å være student på deltid.

På hvilken måte har tilstanden din vært med på å forme deg som fremtidig lærer?

Jeg sitter på en helt ny mestringskompetanse etter å ha gjennomført disse studiene, og tror det er lettere for meg å sette meg inn i situasjonen til en elev som sliter med å komme seg gjennom skoledagen. Jeg har mestret studiene på tross av min diagnose, og dette er en erfaring jeg absolutt kan benytte meg av i jobben som lærer.

Når du etter hvert skal ut i yrkeslivet, hvordan vil du forholde deg til en intervjusituasjon?

Aller først vil jeg starte med å gi et godt innblikk i hvem jeg er som menneske og ressurs. Det er viktig for meg å formidle dette først og fremst, slik at det ikke er sykdommen som definerer meg. Gjennom NAV kan man få hjelp til å trene på jobbintervjuer i forkant og lære seg å formidle sykdomsbildet til en eventuell arbeidsgiver. Det jeg er mest redd for er at de ser sykdommen, og ikke meg.

Du virker som en person som har mye energi når du har gode dager, hvilke utfordringer kan det ha?

Det kan til tider være vanskelig å tilpasse seg. Jeg er en person som vil veldig mye, men det er viktig å huske at det er lett å gå på en smell, om man er litt «Duracell». Det hele handler egentlig om å lære seg selv å kjenne. I studietiden har jeg blitt flinkere til å vite hvor grensen min går, og det er helt essensielt. Enkelte ganger må jeg sette av tid til å strekke meg, gjøre noe helt annet, skru av PC-en eller ta meg en lang gåtur.

Hva ser du etter hos en arbeidsgiver når du skal søke jobb?

Etter at jeg har levert oppgaven min, kommer jeg til å se etter en arbeidsgiver som jeg kan være åpen med når det kommer til migrenen, men som også ser «ressursen Oda». Ja, jeg kommer med en liten bagasje, men har også mye annet bra å komme med. For min del er det smart å starte i det små, og bygge seg opp over tid. Litt og litt, slik at jeg ser hva jeg mestrer.

Det er ikke sykdommen som definerer meg

Er det noe annet som har vært viktig for deg i studietiden?

Jeg har jobbet sammen med en studievenninne som også har vært gjennom en vanskelig livssituasjon. Riktignok har hun ikke migrene, men noe tilsvarende, noe som har ført til at vi har vært åpne og fungert som en god støtte for hverandre. Det hadde heller ikke vært mulig å gjennomføre studiene uten moren min eller vennene mine. Den støtten de har gitt meg har vært avgjørende for meg. Kjæresten har vært aller viktigst. Jeg har trengt hjelp til å handle, lage mat, luften hunden og mange andre oppgaver som har vært umulig for meg å utføre i perioder. Det er godt å ha en person som tar det på alvor og forstår hvor vondt man kan ha det.

PS. Oda ble ferdig utdannet lektor noen uker etter vårt intervju, vi gratulerer!

Chat med hodepinespesialist



Det finnes en tjeneste hvor du kan stille spørsmål direkte til legene i fagrådet til Hodepine Norge!

Legene som svarer deg har lang erfaring med behandling og oppfølging av hodepinepasienter. Chattetjenesten er et gratis tilbud for medlemmer av pasientforbundet, og samtalen er ikke tilgjengelig for andre enn legen og deg.

Chatte-muligheten finner du på www.hodepinenorge.no

Barn og migrene

Visste du at så mange som ett eller to barn i hver skoleklasse kan ha migrene?

Migrene hos barn arter seg ofte annerledes enn hos voksne, og kan hemme skolegang og fritid i årevis. Med uoppdaget migrene og uten riktig behandling, kan migrene i verste fall utvikle seg til å bli kronisk (kilde: Hodepine Norge).

På www.migreneskolen.no kan du lese mer om migrene hos barn.



Barnemigrene

Tre spørsmål til tre med migrene

Vi har snakket med tre personer som lever med migrene og har spurt om hvilken type migrene de har, når de fikk diagnosen og om de har et nyttig tips til andre med migrene.



Kristin Pihl (45)

Migrene uten aura, ensidig, nesten alltid venstre side.

Fikk diagnosen hos nevrolog i 2000.

Mitt tips til deg med migrene er å få riktig diagnose og riktig behandling. Kommer du ikke i mål hos fastlegen, anbefaler jeg å få henvisning til spesialist. Migrene er dessverre ofte feildiagnostisert, feilbehandlet og undervurdert. Hos en spesialist får man akkurat den hjelpen man trenger. De har den beste kompetansen og er oppdatert når det gjelder medisiner, type behandlinger og faglitteratur.



Eirik Ørnbo (24)

Episodisk migrene med aura.

Fikk diagnosen i 2011, rett etter sitt første anfall. Dette kom dagen etter at han var så uheldig å få en hard og isete snøball rett i tinningen. Kroppsøving dagen derpå var heller ikke så lurt, så da bar det rett inn til sykehuset i ambulanse.

Mitt tips til deg med migrene er, utenom å passe på hodet og nakkeregionen, å prøve på å unngå intenst stress i kombinasjon med lite mat og drikke.



Helen Wedberg (51)

Migrene uten aura.

Fikk diagnosen i 1995.

Det er vanskelig å gi et godt tips, fordi alle har sin egen migrenesituasjon. Jeg har blitt veldig lei av å få «gode råd» mot migrene i løpet av årene. Men søvn, sunn mat og trening kan ha positiv effekt for meg. Samtidig opplever jeg mange ganger at jeg får migrene, selv om jeg har gjort «alt riktig».

Tett på en med migrene?

Når du er pårørende til noen med migrene er det ikke alltid like lett å vite hva du kan gjøre for å hjelpe. Men jo mer kunnskap du skaffer deg, desto lettere er det å bidra.



Et migreaneanfall er mer smertefullt enn de fleste kan forestille seg, om de ikke selv har sykdommen. Derfor er det fint å vise forståelse for at avtaler kan bli utsatt eller avlyst på kort varsel. Migrene kan utløses av både fysisk og emosjonelt stress, så det er viktig å ikke gi den som er rammet dårlig samvittighet eller påføre unødvendig stress.

Det er ikke alltid enkelt å forstå hvorfor en person med migrene reagerer som han eller hun gjør. Det er likevel en del ting man bør unngå å si.

“*Stress ned!*”

Det er lettere sagt enn gjort. Selv om stress kan trigge et migreaneanfall, er det ikke selve årsaken til det. Det kan gi dårlig samvittighet, dersom man tenker at situasjonen er selvforskyldt.

“Kan du ikke ta deg en tur i skogen?”

Et migreaneanfall går dessverre ikke over ved å gå en tur. Tvert imot vil smertene kunne forverre seg ved bevegelse. Men på anfallsfrie dager kan gåturer være et godt helsefremmende tiltak.

Ingen har hatt migrene bare én gang. Migrene er en kronisk anfallslidelse, og diagnosen settes tidligst etter fem anfall eller etter to anfall ved migrene med aura.

“Jeg har også hatt migrene!”

“Kan du ikke bare tenke bort migrenen?”

Under et anfall fungerer man faktisk ofte så dårlig at det er vanskelig å konsentrere seg eller tenke klart.

Verdt å vite...



Rådgivningstime hos NAV

Er du student og lurer på om du kan få hjelp via NAV? Da kan du bestille en rådgivningstime på telefon 55 55 33 33. Det er ofte individuelle vurderinger som ligger til grunn for hvilken hjelp du kan få, og det kan derfor lønne seg å være godt forberedt. Her kan støtteverktøy som hodepinekalenderen vært til god hjelp. Ønsker du hjelp til å søke jobb? NAV Jobbklubb er et tilbud for jobbsøkere, hvor man kan øve seg på å søke jobb. Dersom du ikke får hjelpen du trenger eller ikke opplever å bli forstått, kan du spørre om å få en annen veileder.



Arbeidsgiveransvar

Dersom du blir sykemeldt skal arbeidsgiver betale normal lønn de første 16 dagene. Disse dagene kalles arbeidsgiverperioden. Deretter blir lønnen din dekket av det offentlige mens du er syk. Har du mye fravær på grunn av kronisk sykdom som migrene, kan arbeidsgiveren din få fritak fra å dekke lønnen din også i arbeidsgiverperioden. Dette er spesielt aktuelt ved hyppige, men kortvarige sykefravær.



Nyttige linker

Dersom du ønsker å vite mer om migrene er du hjertelig velkommen til å besøke oss på migreneskolen.no. Her har vi samlet fakta, nyttige tips og gode råd i forbindelse med migrene. Det er lett å gå seg vill i jungelen av informasjon, spesielt når det er snakk om sykdom. Derfor har vi under fanen «Fakta», samlet noen nyttige linker til deg, som vi anser for å være både gode og informative.

Har du noe på hjertet?

Dersom du har forslag til temaer du synes vi bør skrive om eller ønsker å fortelle din egen historie, hører vi veldig gjerne fra deg. Du kan kontakte oss på følgende e-postadresse: migreneskolen@artell.no

*Sliter du med hodepine?
Vi er på laget ditt.*



Hodepine Norge

Forbundet for deg med migrene
og andre hodepinesykdommer

hodepinenorge.no



migreneskolen.no

På migreneskolen.no finner du veiledning om utredning, diagnose, behandling og hvordan du kan mestre hverdagen på en best mulig måte.