



MIGRÄN

– en osynlig börda som påverkar både individ och samhälle

Migrän är inte bara en intensiv huvudvärk, det är en kronisk neurologisk sjukdom som påverkar både de drabbade och deras omgivning i hög grad. En ny undersökning, genomförd av Pfizer i samarbete med Verian, visar att många som lever med migränliknande symtom fortfarande saknar en formell diagnos, vilket kan leda till att de inte får rätt behandling och stöd. Här presenteras undersökningens viktigaste resultat samt förslag på hur livskvaliteten för personer med migrän i Sverige kan förbättras.

Enligt undersökningen uppskattas över en miljon personer i åldern 18–74 år i Sverige leva med migrän. På global nivå klassas sjukdomen som den tredje mest invalidiserande bland personer i åldern 25–40 år. Trots sjukdomens utbredning är underdiagnostisering ett stort problem – hela 49% av de som lider av migrän uppger att de inte har fått en migrändiagnos från en läkare.

Behandlingsklyftan – många utan vård

Ett anmärkningsvärt resultat från undersökningen är att 35% av de som lever med migrän aldrig har varit i kontakt med vården för sina symtom. Dessutom upplever 18% av de drabbade att de inte tas på allvar av vården, vilket ytterligare försvårar möjligheten till en korrekt diagnos och behandling.

Många migräniker tar saken i egna händer. 88% uppger att de praktiserar någon form av egenvård, som att undvika stress och se till att få tillräckligt med sömn – faktorer som enligt forskning kan påverka både frekvens och intensitet av migränattacker.

Migränens påverkan på livet

Migrän har en djupgående inverkan på de drabbades livskvalitet. Enligt undersökningen måste hela 42% gå till jobbet trots pågående migränanfall, och 34% uppger att sjukdomen påverkar deras arbetsliv i hög grad. Migrän hindrar inte bara människor från att uppnå sin fulla potential på jobbet (26%), utan påverkar även deras sociala och personliga relationer. För 43% av kvinnorna och 29% av männen innebär migrän att de tvingas ställa in sociala aktiviteter, och 12% uppger att sjukdomen hindrar dem från att vara intima i den utsträckning de skulle vilja.

Även anhöriga påverkas. Bland de som har en nära relation till någon med migrän, svarar 36% att situationen är psykiskt påfrestande.

Behov av förbättrad vård och stöd

Undersökningen understryker vikten av att fler får tillgång till diagnos och adekvat behandling för sin migrän. Att öka medvetenheten om sjukdomen, både inom vården och i samhället i stort, är avgörande för att minska lidandet och förbättra livskvaliteten för de drabbade.

Ta del av undersökningen här:



Åtgärdsförslag

- 1. Förbättrad diagnostik:** Öka tillgången till korrekt diagnos för de som lider av migränsymtom.
- 2. Utbildning inom vården:** Säkerställa att vårdpersonal har tillräcklig kunskap för att ta migränpatienter på allvar.
- 3. Ökat stöd för egenvård:** Främja egenvårdsmetoder som kan lindra och förebygga anfall, med fokus på stresshantering och sömn.
- 4. Arbetsplatsanpassningar:** Arbetsgivare bör skapa bättre förutsättningar för anpassningar på arbetsplatser för dem som lever med migrän.

Källa/fotnot: Undersökningen "Leva med migrän i Sverige 2024" har genomförts bland den svenska allmänheten, 18–79 år, via webbenkät med Verians slumpmässigt rekryterade Sifopanel. Huvudmålgrupp är de som har migrän och/eller är nära anhörig till en person som har migrän. 3 124 intervjuer har genomförts. Undersökningen är utförd på uppdrag av Pfizer och genomförd under perioden 20 maj–9 juni 2024.