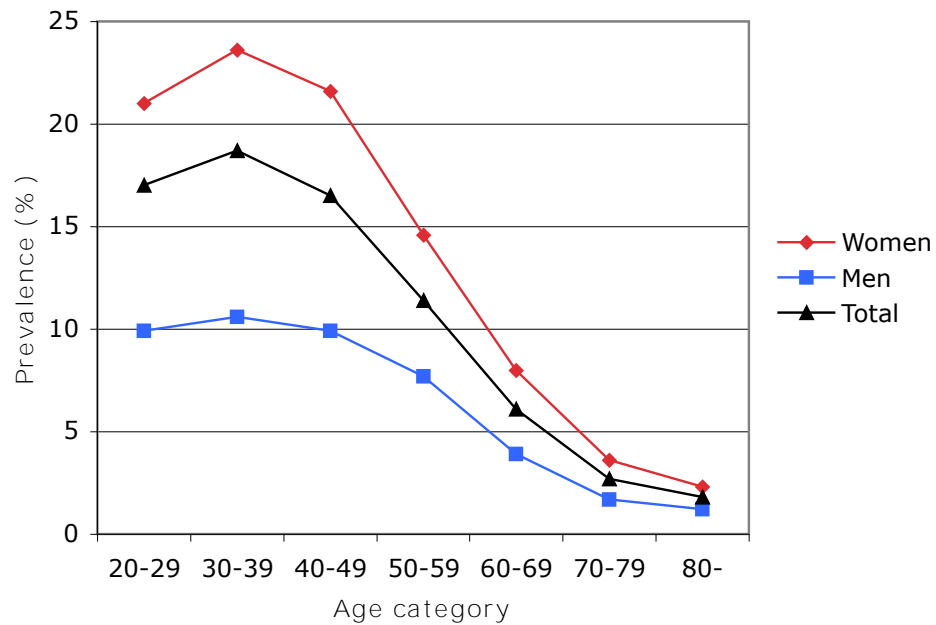


Migränappen VGR



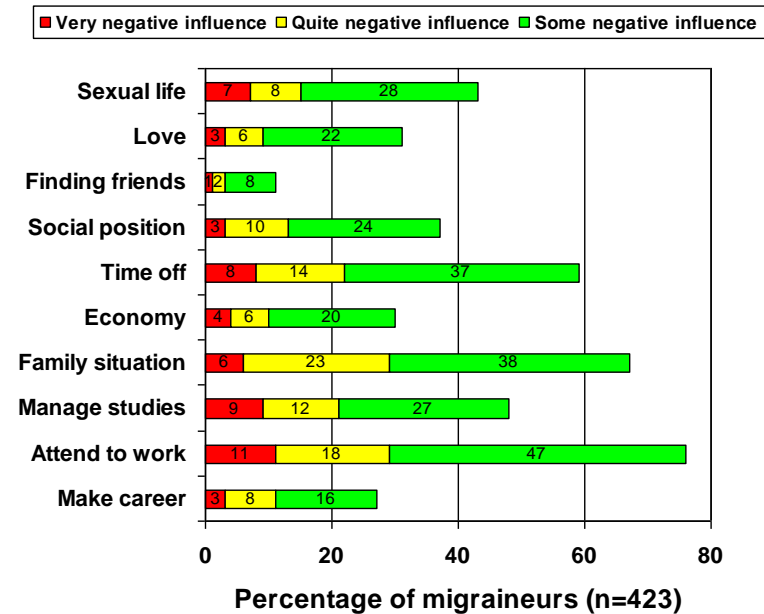
Varför Migränappen?

- Migrän är vanligt - en folksjukdom
 - 15% har migrän
 - Runt 2% har kronisk migrän



Linde M, Stovner LJ, Zwart JA, and Hagen K, Cephalalgia 2011 Apr;31(5):585-96

- Migrän har negativ påverkan på yrkes- och familjeliv

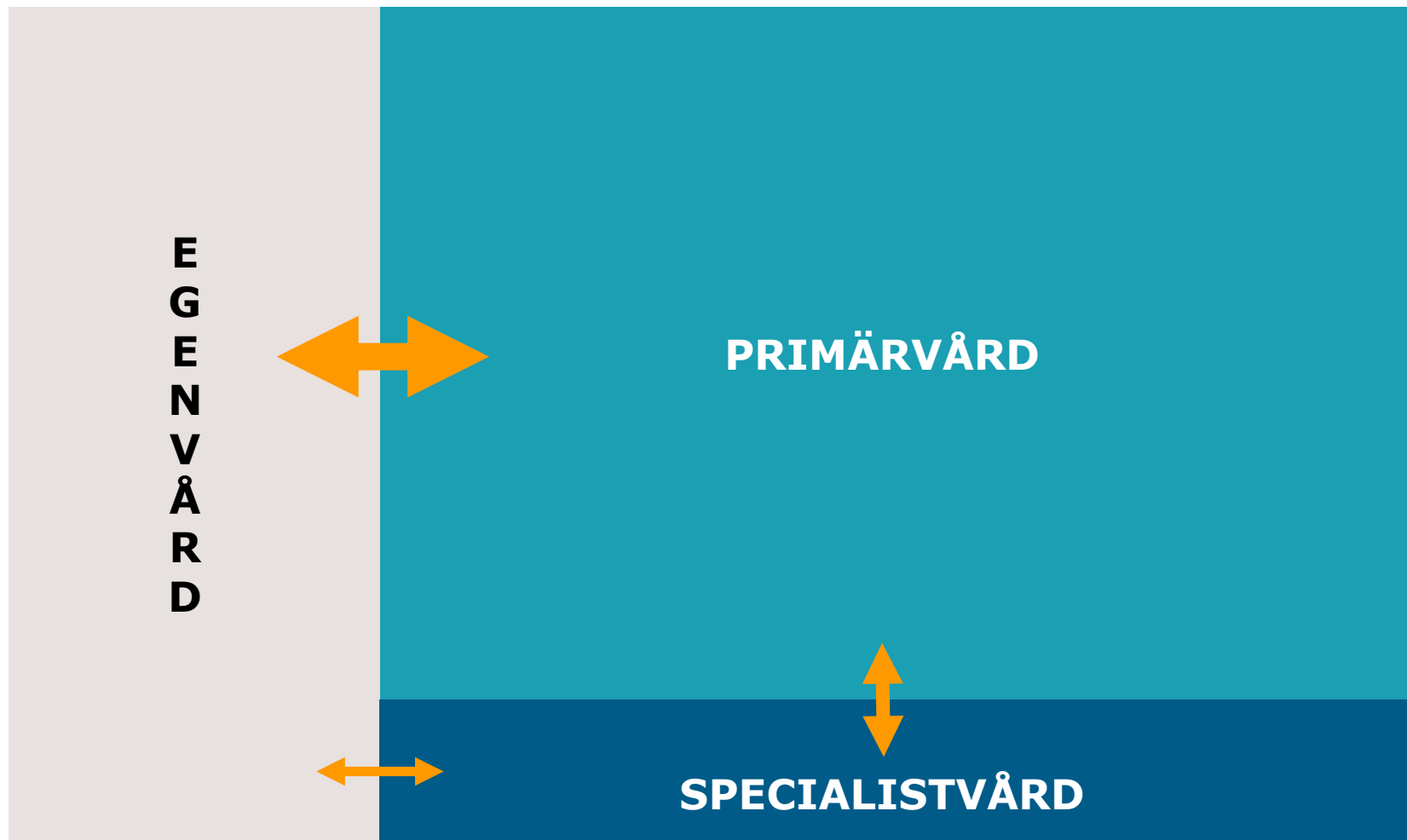


Linde M and Dahlöf C, Cephalalgia 2004;24:455-465

Varför Migränappen?

- Bakgrunden är en regional utredning och därefter handlingsplan för en förbättrad migränvård i VGR. Utredningens huvudpunkter är:
 - Bättre stöd till personer med migrän
 - Digitala stöd efterfrågat av patienterna
 - Förbättrad migränvård på specialist- och primärvårdsnivå
- Syftet med Migränappen är att
 - Ge personer med migrän ett redskap för att bättre kunna hantera sin migrän själva. Hjälptill självhjälp
 - Oavsett om man har kontakt med vården eller inte
 - Få färre personer med migrän att behöva ta kontakt med vården
 - Underlätta och förenkla för vårdpersonal att ställa diagnos och utvärdera behandlingar
- Migränappen är framtagen av VGR
 - Av huvudvärksspecialist, primärvårdsläkare, fysioterapeut och psykolog tillsammans med apputvecklare, 2 patientföreträdare samt 120 testanvändare

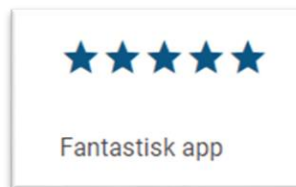
Primärvården möter de flesta patienterna



Feedback

Har nyligen börjat använda Migränappen och är väldigt nöjd! Användarvänlig och smidigt att logga i jämfört med liknande alternativ.

Nu har jag lagt in ett antal tillfällen och tycker att det är enkelt och tydligt.



Smart app!

6 maj



Silvrigasylvia

Smart och bra idé! Jag skulle gärna vilja lägga in var i huvudet värken sitter, och såna mediciner jag tar varje dag och dos. Då blir det lättare att följa effekten av en underhållsbehandling

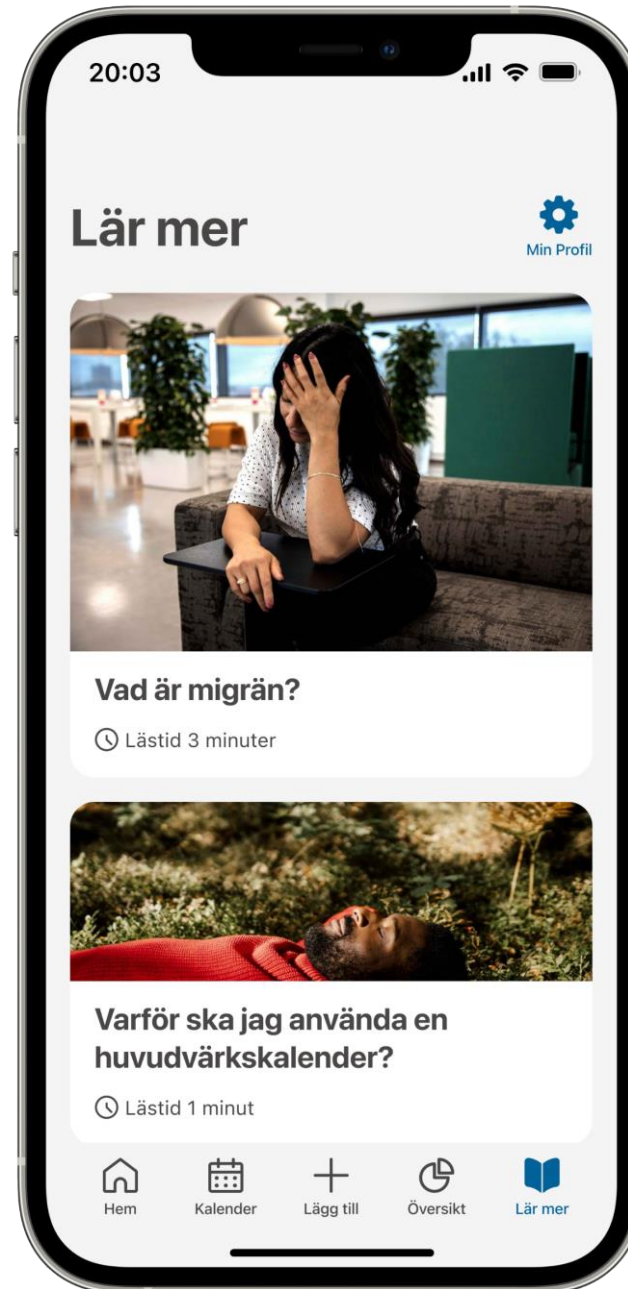
Appen hjälper mig att "förstå min migrän". Det är enkelt att upptäcka mönstren med hjälp av de små färgpluttarna i kalendern.

Innehåll – Lär mer

Informationstexter

- Vad är migrän?
- Varför ska jag använda en huvudvärkskalender
- Olika typer av huvudvärk
- Beteenden vid migrän
- Akuta läkemedel
- Förebyggande läkemedel
- Stress och stresshantering
- Fysisk träning vid migrän
- Frågor och svar om träning och migrän
- Vilka aktiviteter kan jag registrera i appen
- När och hur ska jag söka vård?

Ger ökad kunskap om migrän och olika behandlingar



Innehåll – Dagbok

Möjlighet att lägga in i kalender

- Anfall
- Smärtnivå
- Hindrandenivå
- Påverkande faktorer för anfall
- Läkemedelsintag vid anfall
- Förebyggande läkemedel
- Icke-farmakologiska behandlingsaktiviteter
- Egen anteckning
- Med mera



Innehåll – Översikt

Sammanställning över olika perioder

- Antal dagar med huvudvärk
- Antal dagar med akuta läkemedel
- Smärtnivåer
- Påverkande faktorer
- Symtom

Lätt att förmedla vid vårdkontakt

Lätt att jämföra med tidigare perioder

Lätt att få koll på användning av akuta läkemedel

Lätt att få egna insikter



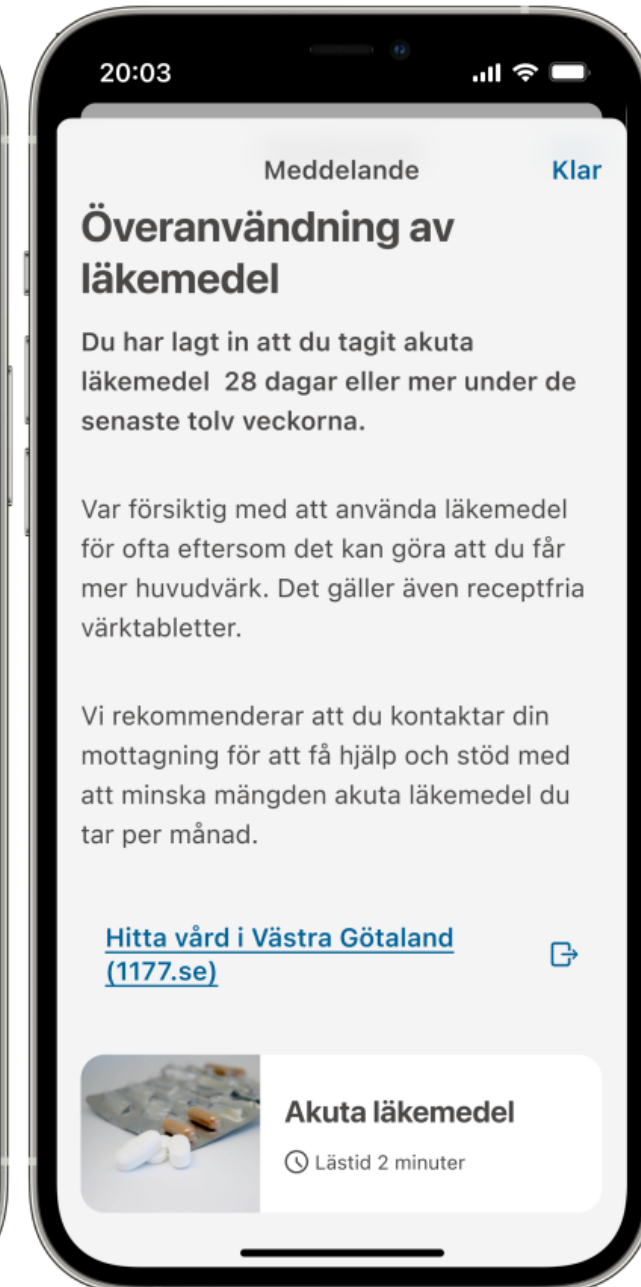
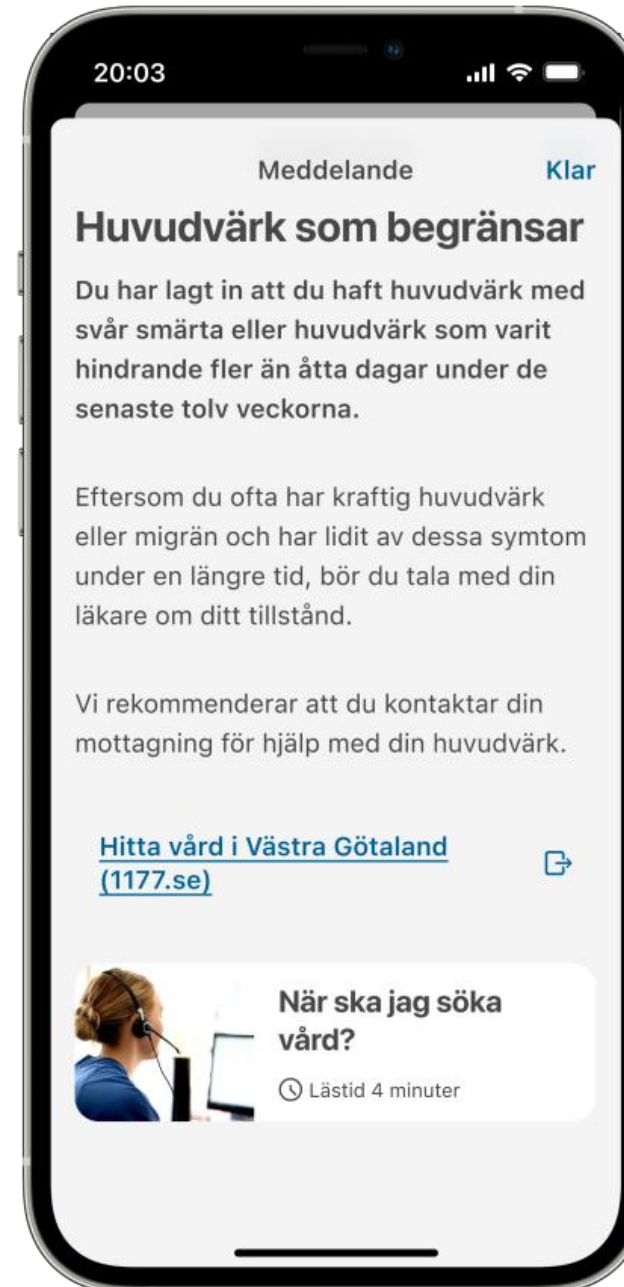
Innehåll – Uppmaningar

Patienten uppmanas kontakta vården om

- Huvudvärk som begränsar patienten
- Överanvändning av läkemedel

Fler kan få bättre hjälp genom information när man bör kontakta vården

Gäller alla – både med och utan diagnos



Hur kan patienten använda appen

- Få information och ökad kunskap om migrän och olika behandlingar
- Via kalendervyn och översikten
 - Lära känna sin sjukdom och få överblick över sin migrän/huvudvärk
 - Möjlighet att se samband mellan aktiviteter och migrän
 - Insikter, tex att man ofta har migrän en viss veckodag
 - Agera utifrån insikter och samband, förändra sin livsstil
 - Få kontroll över användning av akutläkemedel
- Som ett stöd i kontakt med vården
 - Beskriva sina besvär och hur de har förändrats över tid av förändrad livsstil, läkemedelsbehandling eller andra vårdinsatser
 - Tydligt rapportera sin läkemedelsanvändning



Hur kan vården använda appen

- Appen är skräddarsydd för migrän, men kan även användas för att registrera andra huvudvärkstyper och smärttillstånd
- Få en bra sammanställning av patientens besvär, bättre underlag för att ställa diagnos
 - Karaktären på ett anfall
 - Hur ofta patienten har anfall, hur svåra de är, hur patienten påverkas av dem, i vilka situationer de uppkommer
 - Vad patienten gör vid ett anfall, vilka akutmediciner som används
- Jämföra en tidsperiod med en annan
 - Utvärdera effekten av en insatt behandling, icke-farmakologisk eller farmakologisk



Viktigt att veta

- Patienten äger all information själva
 - VGR har inget personuppgiftsansvar
- Lagring av data sker i nuläget i molnet
 - Ingen koppling till VGR-servrar
- I nuläget ingen möjlighet till informationsöverföring till vårdens system
 - Patienten får berätta sin sjukhistoria utifrån innehållet i appen, eller visa upp i telefonen



Appen laddas ner där appar finns

- Gratis
- Från 16 år men går att använda av/för barn om man finner den passande och hjälpsam



Kontaktpersoner

- Sofia Juhlin Swärd
Produktägare Migränappen
sofia.juhlin.sward@vgregion.se
- Mikael Edsbagge,
Stf Verksamhetschef, Neurosjukvården, SU
mikael.edsbagge@vgregion.se

Läs mer om migrän och appen

- [RMR Migrän](#)
- [Vårdgivarwebben](#)
- [Lärportalen - Migrän från A till Ö](#)
 - Utbildningsfilmer i enkelt format för att lära dig mer om migrän och behandlingar

Vi tar gärna emot tips och förslag på förbättringar!

