

Migränappen



Vad är Migränappen?

- Den som besväras av migrän eller annan huvudvärk kan via en huvudvärkskalender registrera och dokumentera sina besvär, intag av akuta läkemedel, eventuella utlösande faktorer.
- Appen ger stöd för patienten att själv hantera sin migrän/huvudvärk, stöd åt egenvård.
- Patienter som använder appen kan ge bättre information i sina kontakter med vården, till exempel ge patienten stöd att berätta hur ofta anfall kommer eller vilken smärtnivå de har.



Varför Migränappen?

- Bakgrunden är en regional utredning och därefter handlingsplan för en förbättrad migränvård i VGR. Huvudpunkterna 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 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



Nyttan för patienten

Bättre **lära känna sin sjukdom**

- Få ökad kunskap om migrän och olika behandlingar
- Möjlighet att se samband mellan egna aktiviteter och migrän
- Insikter, tex att man ofta har migrän en viss veckodag
- Kontroll över användning av akuta läkemedel
- Hjälp när man bör kontakta vården

Som ett **stöd i kontakt med vården** att på ett enkelt sätt

- Sammanfatta omfattningen över sitt mående
- Beskriva sina besvär och hur de har förändrats över tid
- Tydligt rapportera sin läkemedelsanvändning



Nyttan för vården

Enkel **sammanställning av patientens besvär** – tydligt bättre underlag för att **ställa diagnos** (migrän eller annan huvudvärk)

Få anfallshistorik samt vilka akuta mediciner som används och i vilken omfattning

Utvärdera effekten av en insatt behandling

- Utvärdera effekten av en insatt behandling (icke-farmakologisk eller farmakologisk) genom att jämföra en tidsperiod med en annan
- Få historik på tidigare prövade behandlingar över både läkemedel och icke-farmakologiska



Kontaktpersoner

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

Läs mer om migrän och appen

- [RMR Migrän](#)
- [Vårdgivarwebben](#)

