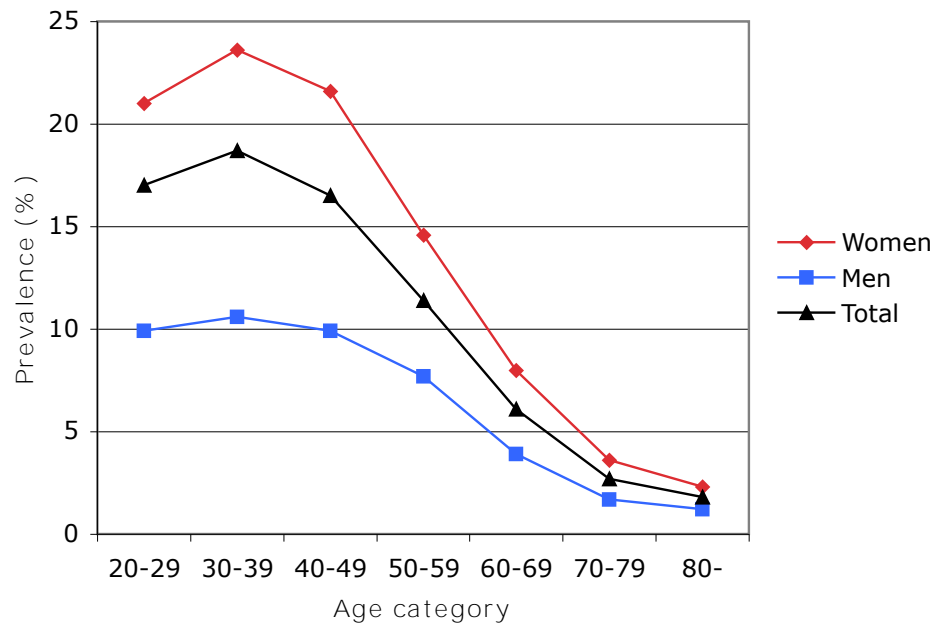


# Migränappen VGR



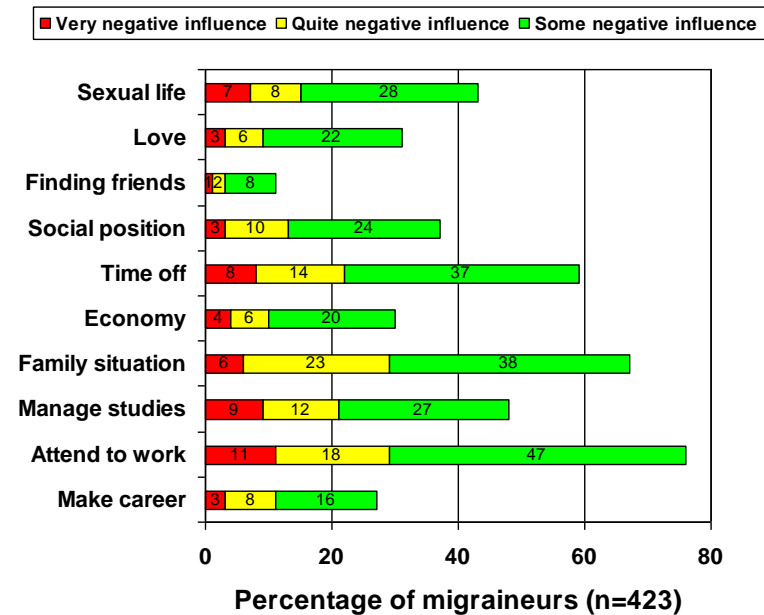
# Varför Migränappen?

- 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



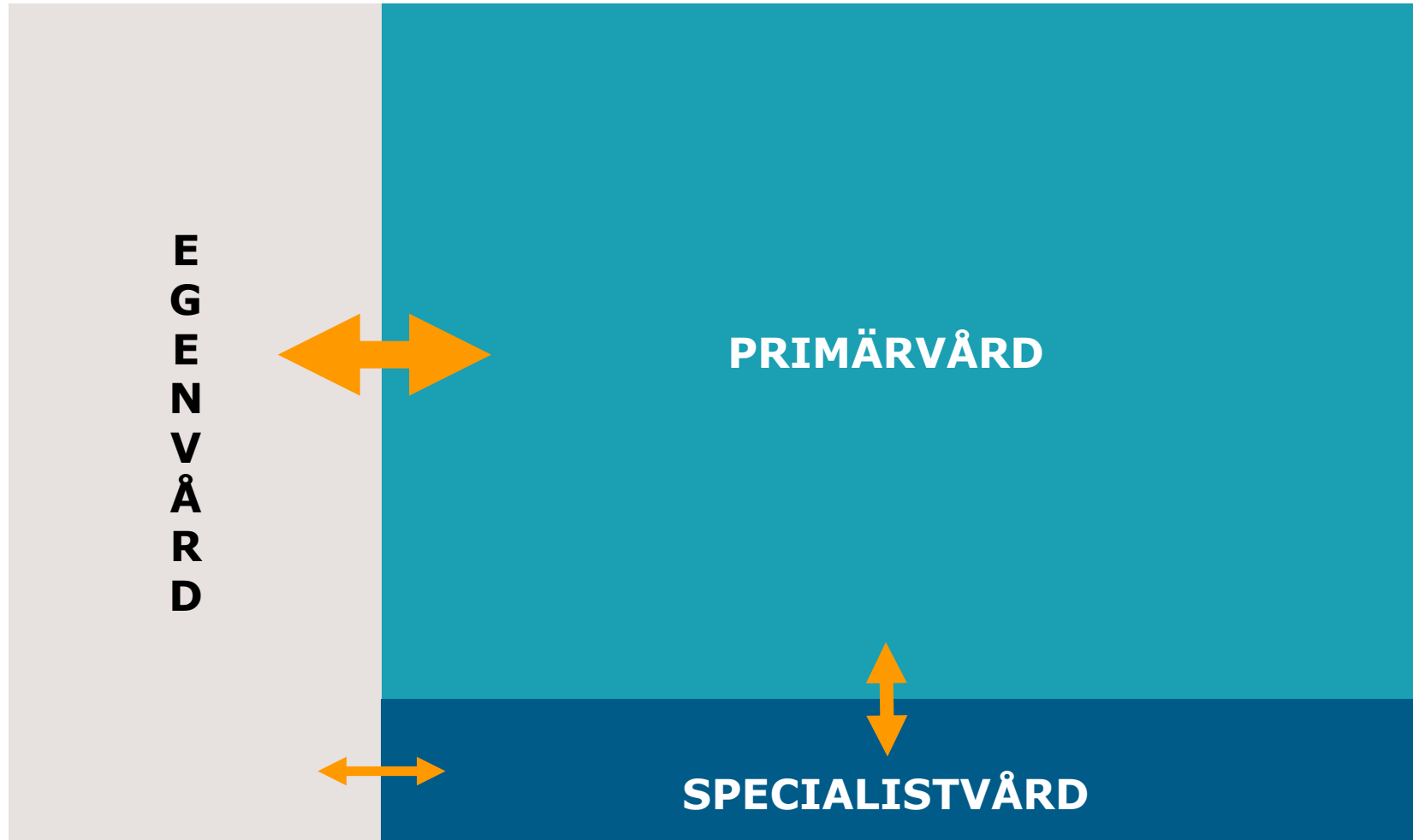
Linde M and Dahlöf C, Cephalalgia 2004;24:455-465

# 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

All information som ni ger har varit mycket bra samt att ni påminner när jag tagit anfallsmedicin för ofta.



Tack vare Migränappen ligger jag numera inte däckad och kräks i 1-2 dygn utan lever på ungefär som vanligt med "bara lite huvudvärk" och är i princip aldrig sjukskriven.



Jättebra app, det är appen som äntligen gör att jag får hjälp från sjukvården. Fortsätt ert goda arbete!



För mig som haft migrän sedan jag var 11 år så är appen det första verktyget som hjälper mig. Så tack!



Fantastiskt verktyg som jag använde för att få min migrändiagnos och få förebyggande medicin!



För mig är appen ovärderlig när det gäller sammanställning av symptom, vilka dagar jag har mest huvudvärk, hur ofta jag tar medicin osv.



Största fördelen för mig är att upptäcka och fundera över mönster i utlösande faktorer. Mycket bra app. Jag går igenom den tillsammans med min läkare vid besöken.



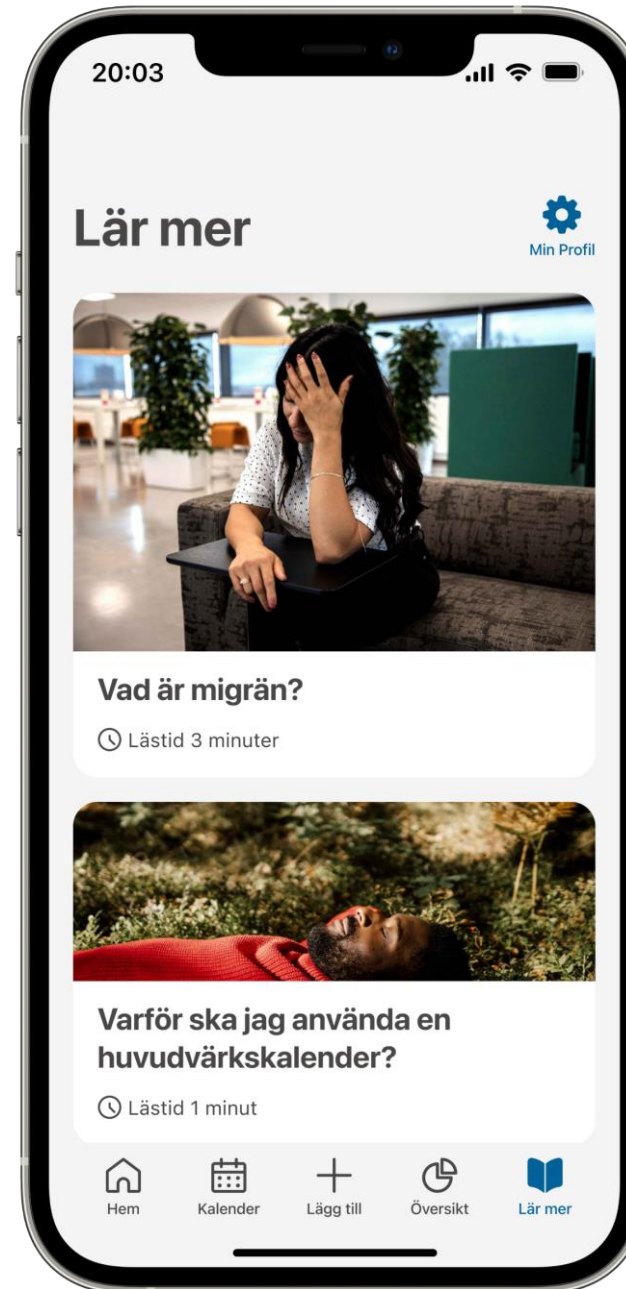
Den har inte hjälpt mig till mindre huvudvärk, men gjort hantering av huvudvärken lättare och det är välkommet!

# 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
- Menstruell migrän - finns det?
- När och hur ska jag söka vård?
  
- **+ ca 16 filmer**

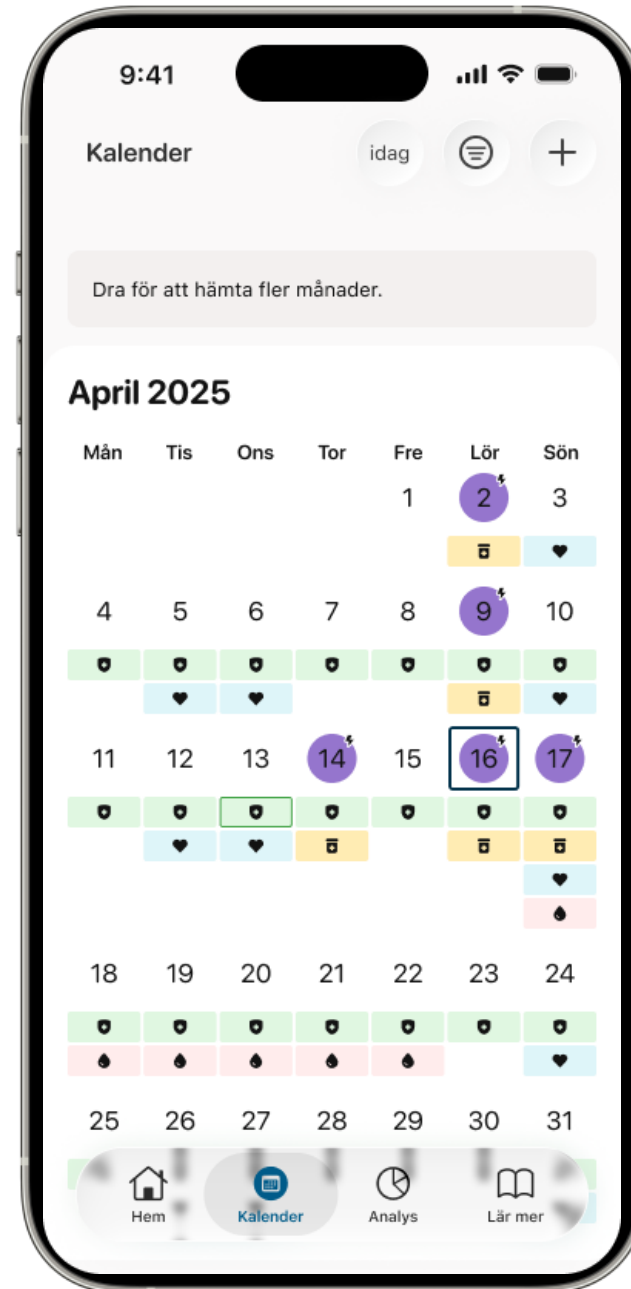
Ger ökad kunskap om migrän och olika behandlingar



# Innehåll – Dagbok

## Möjlighet att lägga in i kalender

- Anfall
- Smärtnivå
- Hindrandenivå
- Påverkande faktorer för anfall
- Läkemedelsintag vid anfall
- Förebyggande läkemedel
- Icke-farmakologiska behandlingsaktiviteter
- Mens
- 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



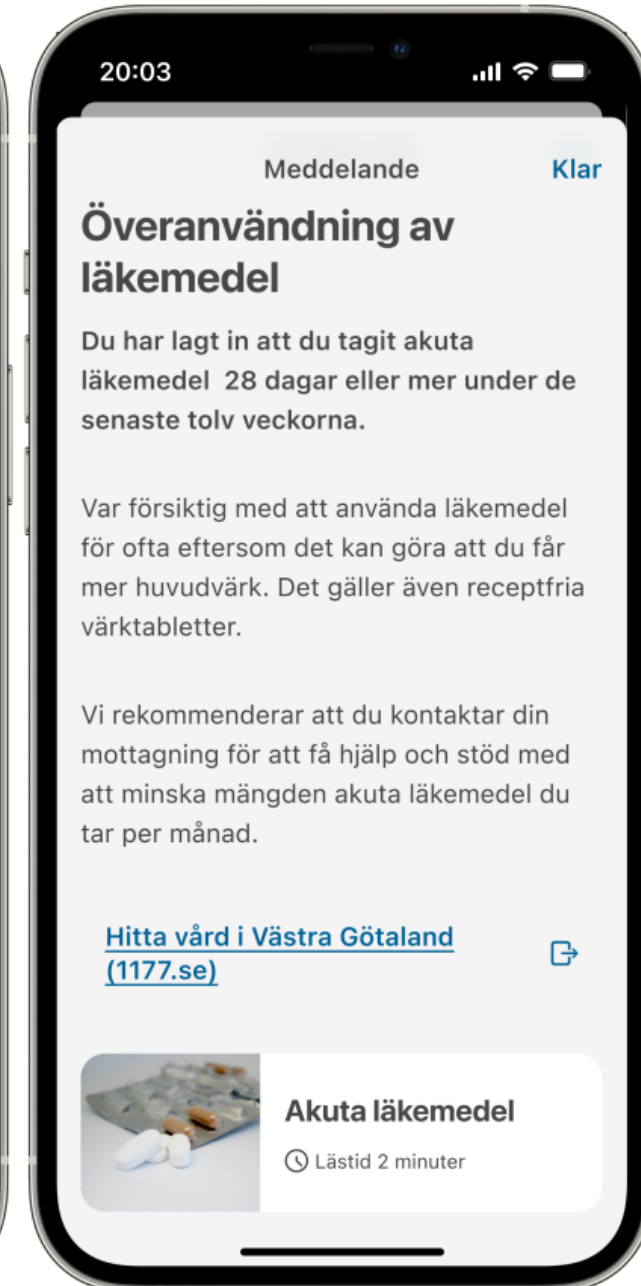
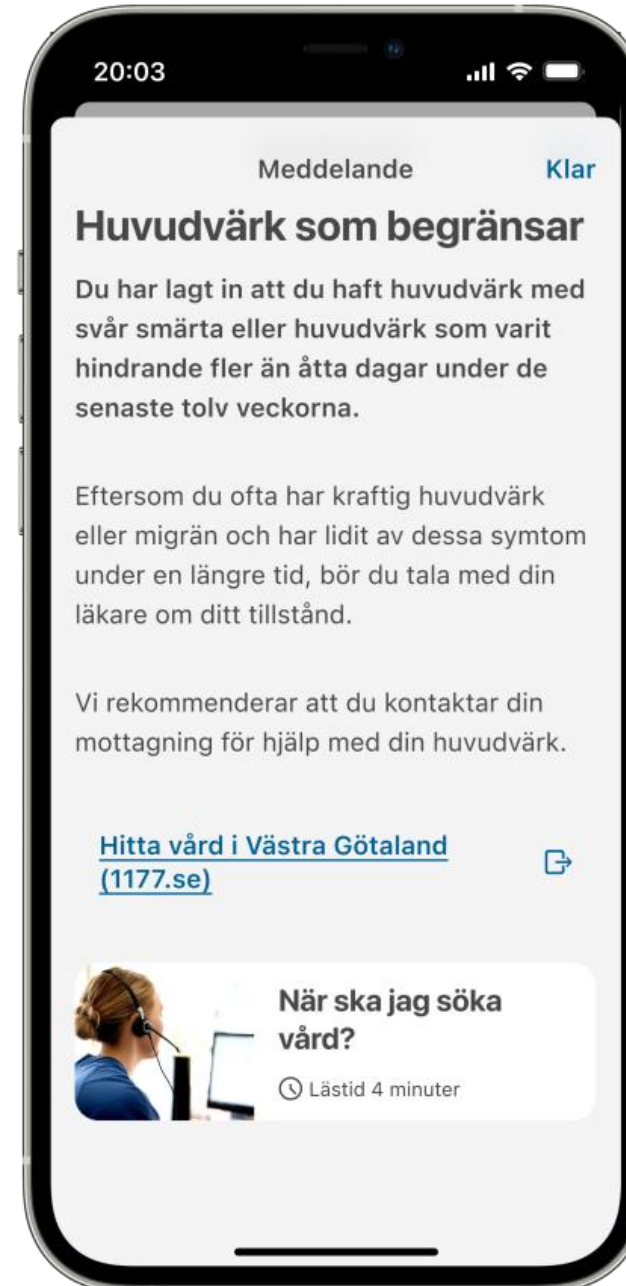
# Innehåll – Uppmaningar

## 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



# Bra att veta

- Appen är gratis
  - Laddas ner där appar finns – ingen inloggning behövs
- Patienten äger all information själva
  - VGR har inget personuppgiftsansvar
- Lagring av data sker i nuläget i molnet
  - Ingen koppling till VGR-serverar
- I nuläget ingen möjlighet till informationsöverföring till vårdens system
  - Patienten får berätta sin sjukhistoria utifrån innehållet i appen, eller visa upp i telefonen



**Migränappen** 12+  
För ökad förståelse av Migrän  
Västra Götalandsregionen  
Designad för iPhone  
Gratis



## Kontaktpersoner

- Sofia Juhlin Swärd  
Produktägare Migränappen, KsD  
[sofia.juhlin.sward@vgregion.se](mailto:sofia.juhlin.sward@vgregion.se)
- Mikael Edsbagge,  
Stf Verksamhetschef, Neurosjukvården, SU  
[mikael.edsbagge@vgregion.se](mailto: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!

