

Migreeniä sairastavan ohjaus

MARJA HASSINEN
PÄÄNSÄRKYHOITAJA & TUTKIMUSKOORDINAATTORI
16.3.2022 ETÄKOULUTUS

Migreeniä sairastavan ohjaus

- ▶ Menetelmiä päänsärky potilaan hoitoon ja ohjaukseen
 - ▶ Ohjaus ja neuvonta päänsärkysairauden hoidossa
 - ▶ Hoitoon sitouttaminen
 - ▶ hoitoväsymys
 - ▶ omahoidon tukeminen → potilaalle aktiivinen rooli omassa hoidossaan
 - ▶ Odotuksien hallitseminen
 - ▶ Lääkkeettömien itsehoitotekniikoiden ohjaus
 - ▶ elämäntavat
 - ▶ Työkalut oireiden hallintaan
 - ▶ migreenikohtauksia laukaisevien tekijöiden hallinta
 - ▶ Tukeminen sairauden kanssa elämiseen
 - ▶ voimavarat

Migreeniä sairastavan ohjaus

- ▶ Migreeniä sairastava henkilö tarvitsee luottamusta siihen, että hänen tuntemuksensa otetaan todesta eikä niitä vähätellä
 - ▶ Migreeni ja sen liitännäisoireet voi myös herättää huolta. Moni saattaa pohtia voisiko taustalla olla jotakin vakavampaa.
- ▶ Potilaalle voi antaa elämäntapaohjausta ja ohjata lääkkeettömien hoitomuotojen hyödyntämistä migreenikohtausten hoidossa ja ennaltaehkäisyssä
- ▶ Potilasta olisi hyvä opettaa tunnistamaan omat triggerit ja niiden hallinta
- ▶ Ohjeistuksessa hyvä muistaa yksilöllisyys
 - ▶ Jokainen kokee sairautensa ja sen vaikutukset omaan elämään omalla tavallaan
 - ▶ Migreenikohtaukset ovat yksilöllisiä
 - ▶ Voi vaihdella lievästä vaikeaan

Migreeniä sairastavan ohjaus

- ▶ Päänsärkypäiväkirja
 - ▶ Potilasta olisi hyvä ohjata pitämään päänsärkypäiväkirjaa
 - ▶ Päänsärkypäiväkirja antaa paljon tietoa migreenikohtauksista ja mahdollisen hoidon tehosta
 - ▶ Kohtauksia ei välttämättä aina muista kovin tarkkaan jälkikäteen, joten niiden kirjaaminen ylös antaa luotettavan tuloksen päänsärkyjen esiintyvyydestä
 - ▶ Päänsärkypäiväkirjoja on monia erilaisia niin paperisia kuin sähköisiä
 - ▶ Muodolla ei väliä, tärkeintä on, että sitä pitää

Migreeniä sairastavan ohjaus

▶ Liikunta

- ▶ Liikunta voi vahvistaa kivunhallintaa ja edesauttaa painonhallintaa
 - ▶ Ylipaino on migreenin kroonistumisen riskitekijä
- ▶ Hyvä kuitenkin muistaa, että migreeni voi osaltaan hankaloittaa liikkumista
 - ▶ Pelko tulevasta kohtauksesta voi olla kynnys liikkumiselle
 - ▶ Voimavarat liikkumiseen voi olla heikot
- ▶ Koska kaikesta liikkumisesta on hyötyä, voi potilasta rohkaista aloittamaan liikkuminen pienin askelin
 - ▶ Liikuntaa voi asteittain lisätä oman voinnin ja jaksamisen rajoissa

Migreeniä sairastavan ohjaus

▶ Ravitseminen

- ▶ Ravitsemussuositusten mukainen ruokavalio
- ▶ Migreeniä sairastavalle suositellaan yleensä säännöllisyyttä niin ruoan kuin unenkin suhteen
 - ▶ Säännöllinen ateriarytmi on usein tärkeää päänsärkysairauden hoidossa, koska syömättömyys tai aterioiden väliin jättäminen voi laukaista päänsärkykohtauksen
- ▶ Runsas kahvinjuonti tai muiden kofeiinipitoisten juomien runsas käyttö voivat lisätä päänsärkyjä
- ▶ Alkoholilla on yksi tavallisimmista päänsärkykohtauksen laukaisevista tekijöistä
 - ▶ Toisille pienetkin määrät voivat aiheuttaa rajun migreenikohtauksen

Migreeniä sairastavan ohjaus

▶ Uni

- ▶ Migreeniä sairastavalle normaalia pidempään nukkuminen tai liian vähäinen unenmäärä voi laukaista päänsäryn
 - ▶ Siihen auttaa, jos pystyisi menemään nukkumaan ja heräämään päivittäin samaan aikaan
- ▶ Kipu voi usein vaikeuttaa nukkumista ja jos se jatkuu pitkään, voi unettomuus vaikuttaa hyvinvointiin ja jaksamiseen
 - ▶ Päänsärkysairauksia sairastavilla voi herkästi esiintyä uniongelmia
 - ▶ Potilaan kanssa olisi hyvä keskustella hyvästä unihygieniasta

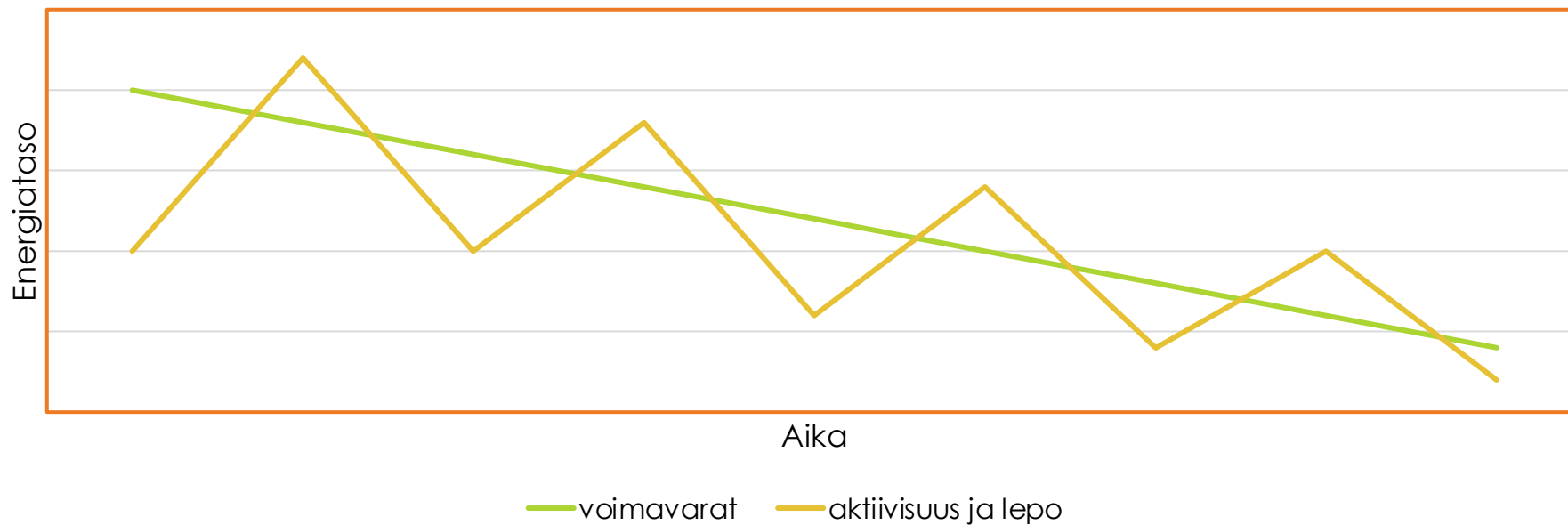
Migreeniä sairastavan ohjaus

▶ Voimavarat

- ▶ Päänsärkysairaudet voivat vaikuttaa mielialaan negatiivisesti
 - ▶ Tämän lisäksi stressiä voi aiheuttaa muutkin kuin päänsärkyyn liittyvät asiat, jotka voivat rasittaa mielialaa entisestään
- ▶ Ahdistus ja stressi voivat vaikuttavaa kivun voimakkuuteen, kestoon ja esiintymistiheyteen
- ▶ Psykkiset voimavarat voivat tuoda apua päänsärkysairauden hoidossa ja auttaa päänsärkysairauden kanssa selviytymisessä
 - ▶ Erilaisten harjoitusten kautta voi oppia oppia suhtautumaan kipuoireeseensa rauhallisemmin
 - ▶ Kivunhallinnankeinoja voivat olla muun muassa erilaiset rentoutusmenetelmät, mindfulness-tyyppiset harjoitteet ja elämän- ja oirehallintaa lisäävät harjoitukset
 - ▶ Harjoituksia olisi hyvä tehdä säännöllisesti, ei pelkästään säryn ollessa läsnä

Voimavarat

Aktiivisuuden ja levon epätasapaino



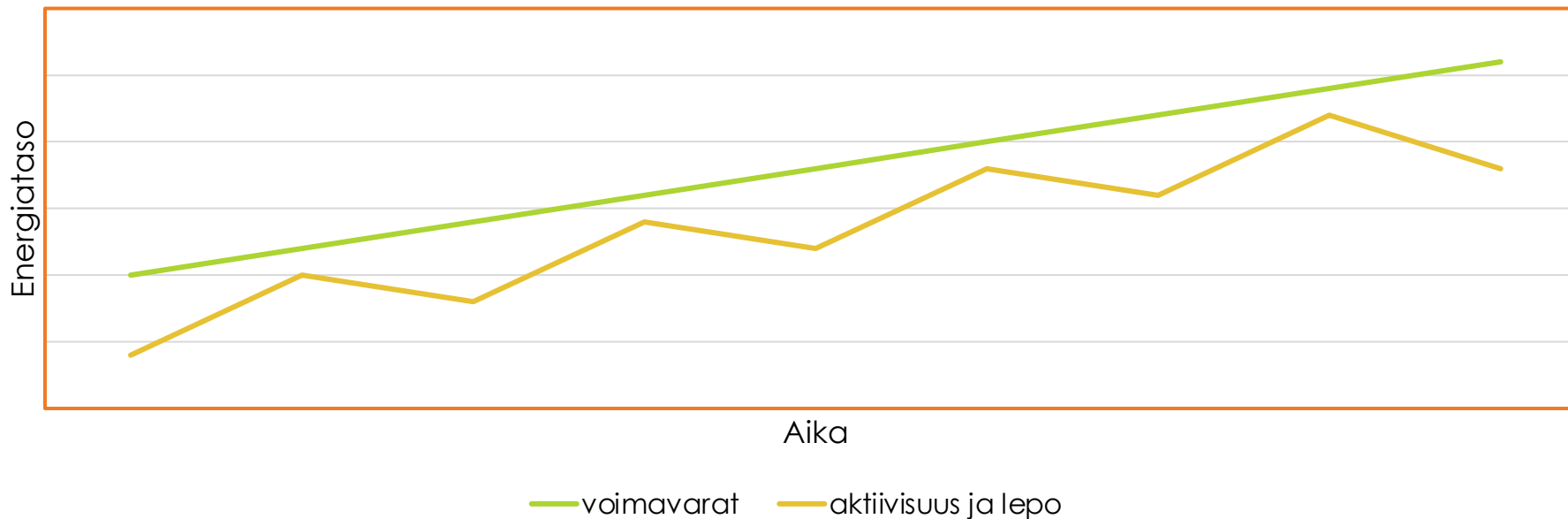
Olen ennenkin pystynyt tähän

En anna päänsärkyjen vaikuttaa minun elämääni

Mitä ikinä teenkin, tilanne vain huononee

Voimavarat

Aktiivisuuden ja levon tasapaino



Omien rajojen ymmärtäminen ja niihin sopeutuminen

Sopeutuminen migreenin kanssa elämiseen, muttei niin, että sairaus hallitsee elämää

Suunniteltu lepo yliaktiivisuuden estämiseksi

Migreeni ja työ

- ▶ Migreenin luonteen vuoksi sitä sairastavat henkilöt tarvitsevat todennäköisemmin lyhytaikaisia sairauspoissaoloja
 - ▶ keskustelu työnantajan kanssa tilanteesta ja menettelyt sairauspoissaoloihin
 - ▶ keskustelu olisiko mahdollisuutta joustoihin työssä
- ▶ Työolot voivat helposti ruokkia kohtauksia ja migreeniä sairastavalle olisi tärkeää, että niihin voisi vaikuttaa mahdollisuuksien mukaan

Migreeni ja työ

- ▶ Työympäristöstä keskeisiä huomioitavia alueita:
 - ▶ Työskentelyasennot ja ergonomia
 - ▶ Oikeaa työasentoa ja erilaisia apuvälineitä olisi hyvä käyttää oikeanlaisen ergonomian saavuttamiseksi
 - ▶ Valaistus
 - ▶ Ulkoa tuleva häikäisy olisi hyvä pystyä poistamaan verhoilla tai sälekaihtimilla
 - ▶ Myös erilaisin valaisumenetelmin voidaan häikäisyä sisätiloissa vähentää
 - ▶ Häikäisyä ei aina voida eliminoida, mutta olisi hyvä tietää, miten sitä voidaan ehkäistä
 - ▶ Työn kuormitus, haasteellisuus, stressi ja kiire
 - ▶ Stressin tunnistaminen ja sen hallinnan opettelu voi auttaa migreenin hoidossa
 - ▶ Työpaikan lämpötila ja mahdollinen veto voivat laukaista kohtauksen
 - ▶ Tuoksut / materiaalien kuviot
 - ▶ Melu ja/tai hälinä
 - ▶ Tauot

Mitä muita apuja?

- ▶ Päänsärkypotilas voi hoitajan ja lääkärin lisäksi hyötyä:
 - ▶ Fysioterapeutin vastaanotosta
 - ▶ Lihastensio, ryhti & ergonomia asiat
 - ▶ Psykologin vastaanotosta
 - ▶ Tukea arkeen
 - ▶ Jos esiintyy myös ahdistusta ja/tai masennusta
 - ▶ Hammaslääkärin vastaanotto
 - ▶ Narskutus / purentaongelmat
 - ▶ Silmälääkäri / optikko
 - ▶ Osa voi hyötyä ns. näyttöpäätelaseista
- ▶ Potilaan voi ohjata myös potilasjärjestön tuen piiriin
 - ▶ Potilasjärjestöjen sivuilta löytyy usein lisätietoa sairaudesta ja he usein järjestävät erilaisia kursseja sekä vertaistukiryhmiä, joista voi olla hyötyä



KIITOS!
Kysymyksiä?