

Migränstöd

Konkreta råd till dig som vill ge stöd åt någon med migrän

FAMILJ / NÄRSTÅENDE

Håll rutinerna

Hjälp till att hålla tider för mat och sömn, det kan ge mer motståndskraft mot anfall.

Avlasta vid stress

Bidra till balans. Omställning från stress till ledighet kan vara en trigger.

Se signalerna

Var uppmärksam på humörsvägningar, stark trötthet, matsug eller kognitiva svårigheter. Tidiga insatser kan mildra anfallet.

Skapa en lugn miljö

Minska ljud, ljus, dofter och andra störande intryck.

Axla ansvaret

Ta större ansvar för hushållssysslor.

Erbjud service

Hämta mediciner, vatten, migränmössa eller annat om det efterfrågas.

Ha tålamod

Ge personen utrymme och tid att återhämta sig.

KOLLEGA / ARBETSPLATS

Visa förståelse

Personen kan behöva vila, arbeta hemifrån eller gå hem tidigare.

Var flexibel

Erbjud hjälp med uppgifter eller möten om du har möjlighet till det.

Tänk på ljudvolymen

Sänk ljudnivån och undvik höga ljud.

Dämpa ljuset

Dämpa ljuset i rummet.

Undvik dofter

Välj bort starka dofter från t.ex. parfym, tvål, rengöring och sköljmedel.

Förbered tillsammans

När personen mår bra kan ni samtala kring vad du gör bäst om ett anfall kommer under arbetstid.

Ifrågasätt inte smärtan eller andra symtom. Det viktigaste för en person med migrän är att få förståelse och bli trodd.



alltommigrän.se

Scanna QR-koden för mer information om migrän.

H. Lundbeck AB, 040-699 82 00, www.lundbeck.se

