

Hjælp med det praktiske

Migræne gør træt. Det gør alle smerter, men smerter sammen med kvalme er måske specielt trættende.

Tag opvasken, gå med hunden, læg børnene i seng. Det letter alt sammen tilværelsen for migrænikeren.

Sandsynligvis vil migrænikeren gerne gøre gengæld på de gode dage. Nyd det!

Livskvalitet

Migrænikeres livskvalitet er stærkt nedsat – især hvis der er mange migrænedage. Du kan øge migrænikerens livskvalitet ved at støtte og være lydhør over for migrænikerens ønsker.

Tag det ikke personligt

Det er ikke dig, som er problemet. Det er migrænen. Men du får nok at føle, at mens migrænen står på, opfatter migrænikeren dig ikke som specielt vigtig. Når migrænen er ovre, er du lige så elsket som tidligere.

Partnerens frustrationer

Det kan være frustrerende at være partner til en migræniker. Måske er der fødevarer, din partner ikke spiser – skal du så også afstå fra noget, du holder af? Måske er din partner følsom over for flimrende lys – og foretrækker solbriller på dage med stærkt lys, selvom du synes, det er pænere uden. Måske føler du, at du bliver snydt for en masse oplevelser, fordi I ikke sammen kan tage til en koncert, i biografen eller i Tivoli (for blot at nævne nogle eksempler), fordi det udløser et migræneanfald.



Når anfaldet er ovre

Mange migrænikere er trætte efter et anfald. Når hoved-pinen og kvalmen endelig er væk, og du tror, at NU er det tid til at gøre noget af alt det, som I måtte udskyde – så er migrænikeren træt. Sådan er det bare.

Nogle migrænikere kommer hurtigere på benene end andre. Medicinen virker ikke lige godt for alle og heller ikke lige godt hver gang. Det er ikke noget, migrænikeren er herre over.

Vær fleksibel

Måske vælger du og din partner, at det er bedst for begge parter, at I kan tage alene af sted til f.eks. en fødselsdag. Hvis I sammen fortæller familien og vennerne, at det er en fælles beslutning, at der er tilfælde, hvor migrænikeren helst vil blive hjemme, kan I undgå rygter om snarlig skilsmisse og lignende.

Det er også godt at have en plan B. Tænk over, hvad I vil gøre, hvis migrænen netop ødelægger noget, I har set frem til. Med lidt fleksibilitet og hjælp fra de nærmeste, er der sikkert en god løsning, selvom migrænikeren må sige nej til noget.

Sig det, som det er, til bedsteforældre og venner, hvis I har brug for støtte. De vil sikkert gerne hjælpe.

Bliv medlem af Migræne danmark!

Migræne danmark holder foredrag, udgiver MigræneNyt med de nyeste forskningsresultater om migræne og varetager migrænikernes sag i dialog med læger, politikere og andre beslutningstagere.



Migræne danmark
Tlf. 70 22 01 31
E-mail: info@migraeniker.dk
www.migraeniker.dk

Min partner har migræne



Når din partner har et migræneanfald, har hun/han brug for din støtte – på en diskret måde.

Lyt til migrænikeren

Det bedste, du kan gøre, er at opfylde migrænikerens ønsker så godt som muligt. Migrænen gør ondt (i hovedet) og giver kvalme og ubehag, så migrænikerens tålmodighed er tyndslidt, mens anfaldet står på.

Et ønske om en spand til at kaste op i, et glas vand eller måske en kop te (som næppe bliver drukket) opfyldes bedst, hvis du kan komme med spanden/glasset/koppen meget hurtigt.

Lad migrænikeren styre farten

Migrænikeren ved lige præcis, hvad hun/han har lyst til eller ikke kan magte. Hvis du kommer med "gode" forslag, bliver de oftest opfattet som unødigt indblanding.

Ro er altafgørende

Sørg for, at der er roligt omkring migrænikeren. Stop musikanlægget eller få installeret høretelefoner, så der er stille i huset. Dæmp også TV'et. Luk vinduerne, hvis der er trafikstøj udenfor.

Prøv også at holde børn og husdyr på afstand – selvom migrænikeren elsker hele familien, er der ikke overskud til at snakke med nogen, mens migrænen er slem.

Sørg for, at medicinen er til rådighed

Migrænikere har tendens til at fortrænge, at de også skal have medicin til det næste anfald. Spørg eventuelt ved lejlighed, om migrænikeren har sin medicin med sig, når I skal ud eller på ferie.

Det kan også være fint at minde om at få recepten fornyet.



Snak om migræneanfaldene på en god dag

Migrænikere er alle forskellige og har forskellige behov og ønsker. Det er vigtigt, at de pårørende ved, hvad husets migræniker har brug for.

Giv jer tid til at snakke situationen grundigt igennem en dag, hvor alle har det godt, og hvor der er masser af tid. Stil åbne spørgsmål – så kommer der sikkert nogle overraskende, men vigtige, svar.

Snak også om arbejdssituationen, økonomien og de andre dele af tilværelsen, som påvirkes af, at din partner har migræneanfald.

Husk

Det er ikke migrænikerens skyld, at han/hun har migræne. Det er en sygdom, som i nogen grad er udløst af eksterne faktorer, men der er også mange anfald, som bare kommer uden nogen forklaring.

Din migræniker-partner prøver måske at være stærk og deltager i mange aktiviteter, blandt andet for, at du ikke skal afstå fra tilværelsens goder. Prøv, om du og din partner kan få en åben snak om, hvad der er bedst for jer begge.

Stil ikke for store krav

Det at leve med en migræniker kan være frustrerende. Alt for ofte må migrænikeren melde fra. Kan ikke komme med til festen, trænger kun til at være hjemme og sidde i fred og ro eller undskylder sig med, at "der er for mange mennesker".

Det lyder som dårlige undskyldninger – men det er det ikke. Og undskyldningerne er ikke en kritik af dig eller resten af familien. Migrænikere prøver ofte at kompensere for de timer, der er tabt til migrænen, og det er hårdt arbejde. Af og til er der behov for en pause. Også selvom det ville være morsommere at lave noget sammen.

Accepter migrænen

Så længe du lever sammen med en migræniker, må du acceptere, at migræneanfaldene kommer, også når de er mindst ønskede.

Du kan være helt sikker på, at migrænikeren føler det langt værre, end du gør, når der er et projekt, som må aflyses.

