

Querkopf

Die etwas andere Zeitschrift für
Kopfschmerzbetroffene, Angehörige
und Interessierte.

MIGRÄNE - WEIT VERBREITET

und weit mehr als nur Kopfschmerz.

EINE PLAGE KOMMT SELTEN ALLEIN

Die typischen Symptome -
und ein Schnelltest.

MIGRÄNE-ATTACKEN

Erkennen Sie ein Muster wieder?

AUS DEM KOPFWEHLAND

Migräne im Alltag - was nun?
Was Mütter und Berufstätige wissen sollten.

MIGRAINE ACTION

Aktiv für das Wohl der Patienten* -
eine gute Adresse.

LIEBE LESER UND LESERINNEN

Jeder Patient und jeder Kopfschmerz ist anders. Doch die Medien nehmen auf diese Unterschiede oft keine Rücksicht – und lassen den Ratsuchenden ratlos zurück. Der «Querkopf» will helfen, diese Unklarheiten auszuräumen. Damit sollen die persönlichen Gespräche mit medizinischen Fachpersonen und Therapeuten nicht ersetzt, sondern ergänzt werden.

Dass Migräne weit verbreitet ist und **mehr als «nur Kopfschmerz»**, ist für viele Betroffene nichts Neues. Auf Seite 6 und 7 berichten wir über skurrile Situationen, die Betroffene erleben, nur weil es die anderen eben ...nicht wissen. Vielleicht ergeht es Ihnen ja genauso, und Sie erkennen sich in einem der Berichte wieder.

Doch vielleicht sind Sie sich auch gar nicht sicher, ob Sie wirklich Migräne haben, und fragen sich, **was alles wirklich dazu gehört**, wenn eine Attacke im Ansturm ist und mit voller Kraft loslegt? Wir haben für Sie einige Migräne-Merkmale zusammengefasst, die Sie unbedingt kennen sollten.

Wie lebt und was erlebt man im **«Kopfwehland»**? Unter der Rubrik **«Migräne - was nun?»** zeigen wir beispielhaft, was Migräne im Alltag bedeuten kann – und geben Ratschläge zum Umgang damit. In diesem Abschnitt geht es um Kinderbetreuung und Migräne am Arbeitsplatz.

Für ein angenehmes Kopfzerbrechen laden wir Sie ein, unser **Rätsel** auf der letzten Seite zu knacken. Oder machen Sie mit bei **«Gemeinsam aktiv gegen Kopfschmerzen»** – bei der ersten nationalen Kopfschmerz-Studie unter www.migraineaction.ch. Denn die Betroffenen kennen die wahren Bedürfnisse und die Auswirkungen von regelmässigen Kopfschmerzen auf das Leben am besten.

Zum Schluss möchten wir Sie einladen, an der Gestaltung oder der Redaktion vom «Querkopf» mitzumachen: Schreiben Sie uns unter info@migraineaction.ch oder rufen Sie unser «Kopfwehtelefon» an. Ihre Geschichten und Erfahrungen lassen auch andere Betroffene wissen:

SIND SIE NICHT MEHR ALLEIN!

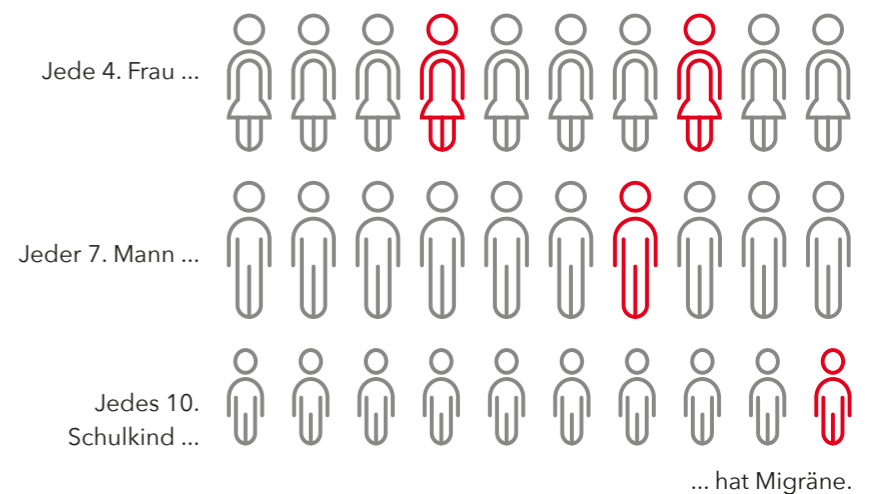
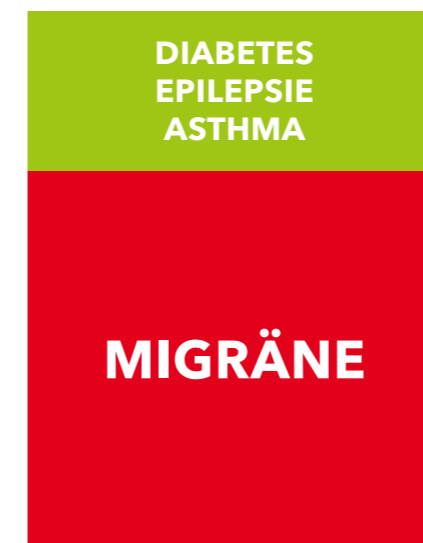
Mit diesen Worten grüssen wir Sie herzlich
Colette & Monika




MIGRÄNE - WEIT VERBREITET UND WEIT MEHR ALS NUR KOPFSCHMERZ



Migräne ist sogar die dritthäufigste Erkrankung weltweit (nach Zahnkaries und Spannungskopfschmerz).



Wussten Sie, dass Migräne häufiger ist als Diabetes, Epilepsie und Asthma zusammen?

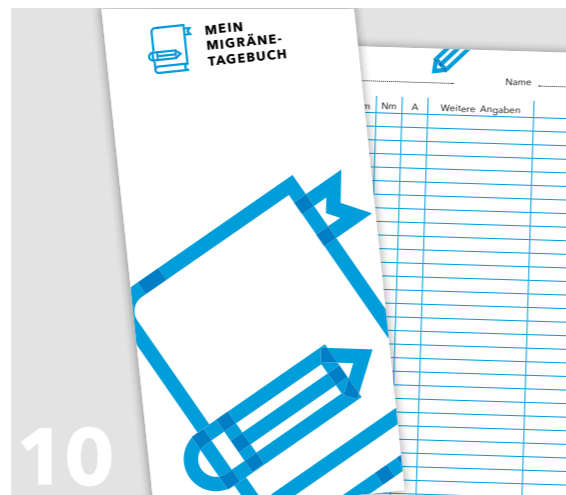


An jedem Tag im Jahr erleben etwas mehr 24.000 Personen in der Schweiz einen Migräneanfall!

INHALTSVERZEICHNIS



6



10



12



13



18

MIGRÄNE – EIN SCHATTEN ÜBER DEM TÄGLICHEN LEBEN . 6

EINE PLAGGE KOMMT SELTEN ALLEIN 7

MACHEN SIE DEN MIGRÄNE-TEST 8

MIGRÄNE-ATTACKEN:
ERKENNEN SIE EIN MUSTER WIEDER? 9

DEN TÄTERN AUF DER SPUR:
BEIM KOPFSCHMERZKRIMI HILFT EIN TAGEBUCH 10

AUS DEM KOPFWEHLAND:
WENN MAMA MIGRÄNE HAT 12
WENIG VERSTÄNDNIS AM ARBEITSPLATZ 13

DER PATIENT ALS FORSCHER 16

GUTER RAT MUSS NICHT TEUER SEIN:
ZWEI EMPFEHLUNGEN 17

MIGRAINE ACTION:
AKTIV FÜR DAS WOHL DER PATIENTEN 18



MIGRÄNE - EIN SCHATTEN ÜBER DEM TÄGLICHEN LEBEN

Migräne bedeutet nicht nur, dass man ausser Gefecht gesetzt ist - oftmals kommt die Angst vor der nächsten heftigen Attacke hinzu. Das trübt auch die Freude auf schöne Ereignisse im Leben, denn es stellt sich bei Migräne-Patienten oft die Sorge ein, ob man daran überhaupt teilnehmen kann. Vorfreude wird unter diesen Umständen zu einem Stressfaktor, der die nächste Attacke termingerecht auslösen kann.

Viele Betroffene planen ihre Freizeit sogar unter dem Aspekt, ob sie voraussichtlich schmerzfrei sind oder nicht. Andere ziehen sich zurück, um überflüssige Belastungen zu vermeiden. Dies kann einen Leidensdruck auslösen, der die Häufigkeit bzw. die Dauer der Attacken noch erhöht.

Folgende Geschichten zeigen, wie Migräne für Missgeschicke und Missverständnisse in der Öffentlichkeit sorgen kann - selten lustig:



Verkokst?

«Ich habe während der Streetparade einen Anfall gehabt mit Aura: Sprachausfall, Lähmungserscheinungen und so weiter. Beim Notfallzelt musste ich mir zuerst dumme Sprüche anhören und einige Drogentests über mich ergehen lassen, weil mir niemand glaubte, dass ich «nur» eine Migräne hatte ...»



Dement?

«Das schlimmste Erlebnis war für mich bei meiner Arbeit in der Kita. Es fing wieder mal von jetzt auf gleich an, als ich gerade einem Kind etwas vorlas. Ich konnte die Buchstaben nicht mehr erkennen und sah verschwommen mit einem Glitzerpunkt. Ich hatte so einen heftigen Anfall mit Aura, ich wusste gar nicht mehr, wie ich heisse. Der Notarzt musste kommen, weil ich nicht mehr ansprechbar war. Einfach nur total unangenehm ...»



Betrunken?

«Immer wenn ich Migräne habe, kämpfe ich mit extremer Lichtempfindlichkeit. Dann ist der Handybildschirm viel zu hell für meine Augen und ich erkenne die Buchstaben kaum. Als ich in so einer Situation meiner Mutter auf ihre Nachricht antwortete, rief sie mich daraufhin verärgert an und fragte, ob ich allen Ernstes bereits um 12 Uhr mittags betrunken sei.»



Schwanger?

«Wenn ich Migräne bekomme, habe ich wahnsinnige Heissungerattacken. Ich esse dann alles Mögliche, querbeet, völlig durcheinander. Als ich auf einem Geburtstag war und das ganze Buffet plünderte, wurde ich dreimal gefragt, ob ich schwanger sei, weil ich den Schokoladenkuchen mit dem Tomaten-Mozzarella-Salat kombiniert habe.»



EINE PLAGGE KOMMT SELTEN ALLEIN

Nicht jeder Migränebetroffene leidet unter der ganzen Palette von Symptomen. Dass diese Beschwerden aber weit über einseitig stark pulsierende oder pochende Kopfschmerzen hinausgehen können, zeigt Ihnen die folgende Liste.

- **Stimmung:** Reizbarkeit, Stimmungsschwankungen, depressive Verstimmung, Über- und Unteraktivität
- **Kreislaufbeschwerden:** Schwindelgefühle, Schwitzen, Frieren, Gangunsicherheit, Konzentrationsschwierigkeiten, beschleunigter Puls, Schwäche, Blässe, Hautrötung, starkes Gähnen, abwechselnde Kälte- und Hitzeschauer, Müdigkeit, Schlafstörungen, Abgeschlagenheit
- **Neurologische Beschwerden:** Seh-, Sprach- und Wahrnehmungsstörungen, visuelle Phänomene, Lichtblitze, Doppelbilder, Taubheitsgefühle, Kribbeln, Missempfindungen, Lähmungserscheinungen, unkontrollierte Zuckungen, Nackenschmerzen
- **Magen-Darm-Beschwerden:** Übelkeit, Erbrechen, Bauchschmerzen, Durchfall, Verstopfung, Heissungerattacken, Appetitlosigkeit, vermehrter Durst
- **Empfindlichkeiten:** Licht- und Lärmempfindlichkeit, Geruchsempfindlichkeit

All das kann eine Migräneattacke begleiten!

Diese Liste kann helfen, Migräne von gewöhnlichen Kopfschmerzen zu unterscheiden. Stellen Sie (auf den nächsten Seiten) fest, ob Sie Migräne haben.

Detaillierte Informationen finden Sie unter www.migraineaction.ch unter «Kopfschmerzen von A-Z».

MACHEN SIE DEN MIGRÄNE-TEST

Unser Schnelltest wurde unter Berücksichtigung der internationalen Kopfschmerzklassifikation erstellt. Der Test dient als einfacher Selbst-Check und soll Sie dabei unterstützen, Ihre Kopfschmerzen besser einordnen zu können. Dieser Test ersetzt jedoch keinesfalls den Gang zum Arzt.

1

Die **Kopfwehphase** der Migräne **dauert** (ohne Medikamenteneinnahme):

- 4 bis 72 Stunden (bei Erwachsenen)
- bis 48 Stunden (bei Kindern)

Auf Ihre **Schmerzen** treffen mindestens **zwei** der folgenden Kriterien zu:

- Einseitig
- Pulsierend
- Mittelmässige/ starke Intensität
- Verstärkung bei körperlicher Aktivität



Besonders lähmend ist die Verstärkung der Kopfschmerzen bei alltäglichen Aktivitäten wie zum Beispiel Treppensteigen. In diesem Zustand können keine Kinder versorgt werden, eine Teilnahme an Meetings ist nicht möglich.

2

Zusätzlich zu den Schmerzen haben Sie mindestens **eine** der folgenden Begleitscheinungen:

- Übelkeit (eventuell Erbrechen)
- Licht- und Lärmempfindlichkeit

>> AUSWERTUNG

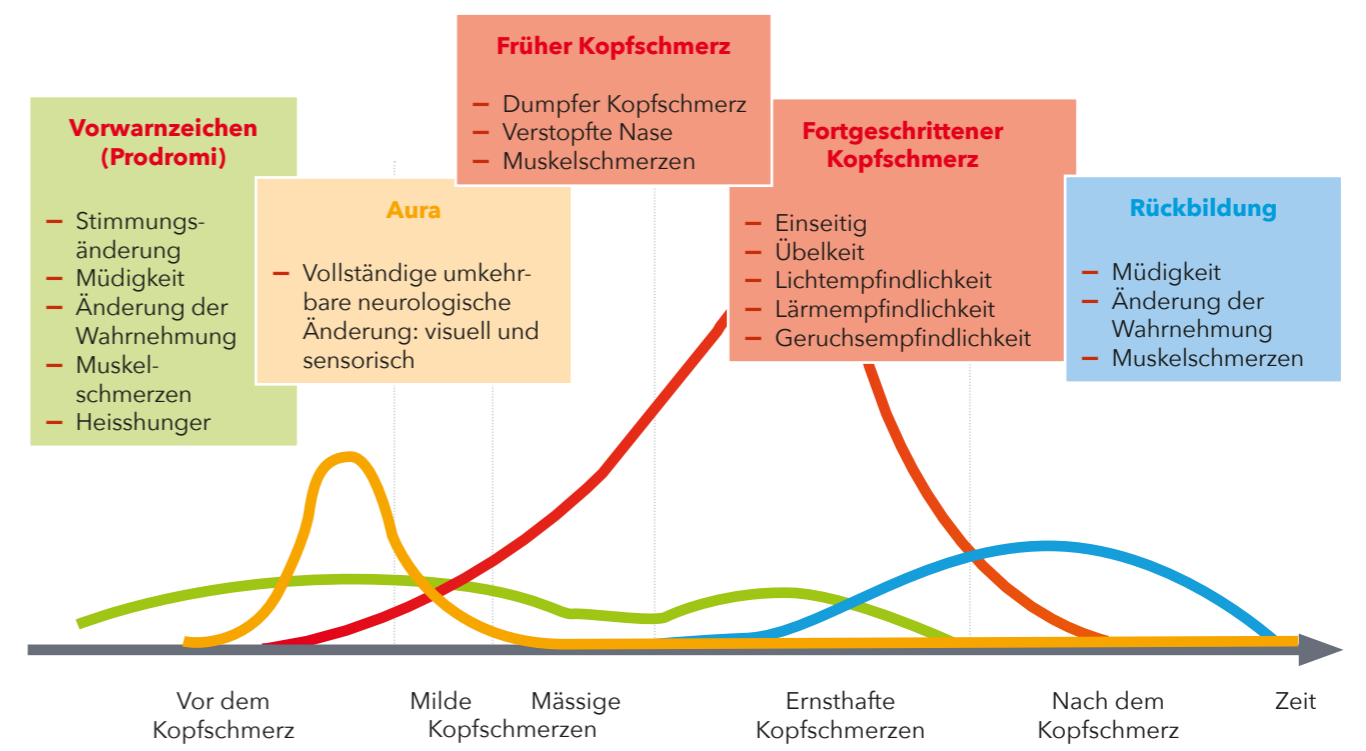
Sollten Sie also mindestens **3 Kreuze** gemacht haben (2 in der ersten Reihe und 1 in der zweiten Reihe), dann leiden Sie mit grosser Wahrscheinlichkeit unter Migräne.

Die Migräne-Attacke findet im Gehirn als Entzündungs-geschehen statt. Daher kommen die massiven Schmerzen. Typisch ist der in Attacken auftretende, meist als pulsierend-pochend beschriebene starke Kopfschmerz. Bei etwa zwei Drittel der Patienten tritt der Schmerz einseitig auf, bei einem Drittel variabel am ganzen Kopf. Die Intensität der Kopfschmerzen kann von Attacke zu Attacke variieren.

MIGRÄNE-ATTACKEN - ERKENNEN SIE EIN MUSTER WIEDER?

Die folgende Beschreibung von vier verschiedenen Migräne-Phasen, die durch unterschiedliche Symptome gekennzeichnet sind, kann Ihnen dabei helfen, herauszufinden, ob Sie normalen Kopfschmerz oder doch eine Migräne erleben.

<p>In der Vorbotenphase (Prodromalphase) kündigt sich die bevorstehende Attacke bereits ein paar Tage vorher durch sogenannte «Vorboten» an wie:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Müdigkeit und häufiges Gähnen - Stimmungsschwankungen - Magen-Darm-Störungen - Appetit bzw. Heisshunger auf bestimmte Nahrungsmittel 	<p>Nur bei einer Migräne mit Aura gibt es eine zusätzliche Phase: Hier treten Sinnesstörungen und andere neurologische Ausfälle vor dem Kopfschmerz auf. Zum Beispiel:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Visuelle Beeinträchtigungen: Gesichtsfeld herabgesetzt, Flimmern, Blitze, gezackte Figuren, Verlust des räumlichen Sehens und Unschärfe - Neurologische Störungen: Kribbeln, Ameisenlaufen oder Sprachstörungen 	<p>Die Schmerzphase ist gekennzeichnet durch mittlere oder starke einseitige, pulsierende oder pochende Kopfschmerzen und Begleitsymptome wie:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Appetitlosigkeit (fast immer) oder starkes Bedürfnis zu essen (seltener) - Übelkeit (80%) - Erbrechen (40-50%) - Lichtscheu (60%) - Lärmempfindlichkeit (50%) - Überempfindlichkeit gegenüber bestimmten Gerüchen (10%) 	<p>In der Rückbildungsphase (Postdromalphase) folgt aus Erschöpfung häufig eine Schlafphase, in der die Attacke abklingt und die Schmerzen nachlassen.</p>
---	---	--	---



DEN TÄTERN AUF DER SPUR: BEIM KOPFSCHMERZKRIMI HILFT EIN TAGEBUCH

Ein Migräne-Anfall hat durchaus Ähnlichkeiten mit einem Krimi: Der Tatbestand ist klar (Kopfschmerzen mit allen Begleitsymptomen), das Opfer (Sie selber) steht fest, aber der oder die Täter (auslösende Faktoren) haben sich aus dem Staub gemacht ... bis sie unerkannt wieder zuschlagen.

Wenn die Migräne Sie verfolgt und aus dem Hinterhalt zuschlägt, drehen Sie den Spiess am besten um: Verfolgen Sie die Migräne. Sammeln Sie als Kopfschmerz-Kommissar in eigener Sache die Indizien und klären Sie die Zusammenhänge zwischen möglichen Auslösern und Anfällen: mit einem **Migräne-Tagebuch**.

Achten Sie auf all die Kleinigkeiten, die einem Anfall vorausgehen können: Sie riechen ein bestimmtes Parfüm, hören die musikalische Berieselung in der Warteschleife am Telefon, Sie vergessen einfach nur zu trinken, oder ein starker Wind kommt auf ... und schon ist sie da, die Migräne.

Nun, gab es wirklich einen Zusammenhang - oder war die Abfolge reiner Zufall?

Das Migräne-Tagebuch ist Ihr Fahndungsbuch. Hier können Sie die wichtigsten Details festhalten, am besten für die Dauer von drei Monaten. So erkennen Sie wiederkehrende Muster und damit die Verdächtigen - eine wichtige Voraussetzung für den Erfolg der Therapie. Denn Sie brauchen als Ihr eigener Sherlock Holmes diese Hinweise, um Ihren Migräne-Fall aufzuklären.

Bei Ihren laufenden Ermittlungen sollten Sie keinen Hinweis übersehen. Halten Sie alle Auffälligkeiten im **Migräne-Tagebuch** fest, denn nur so gelingt es nachher, Auslöser und Symptome zu unterscheiden.

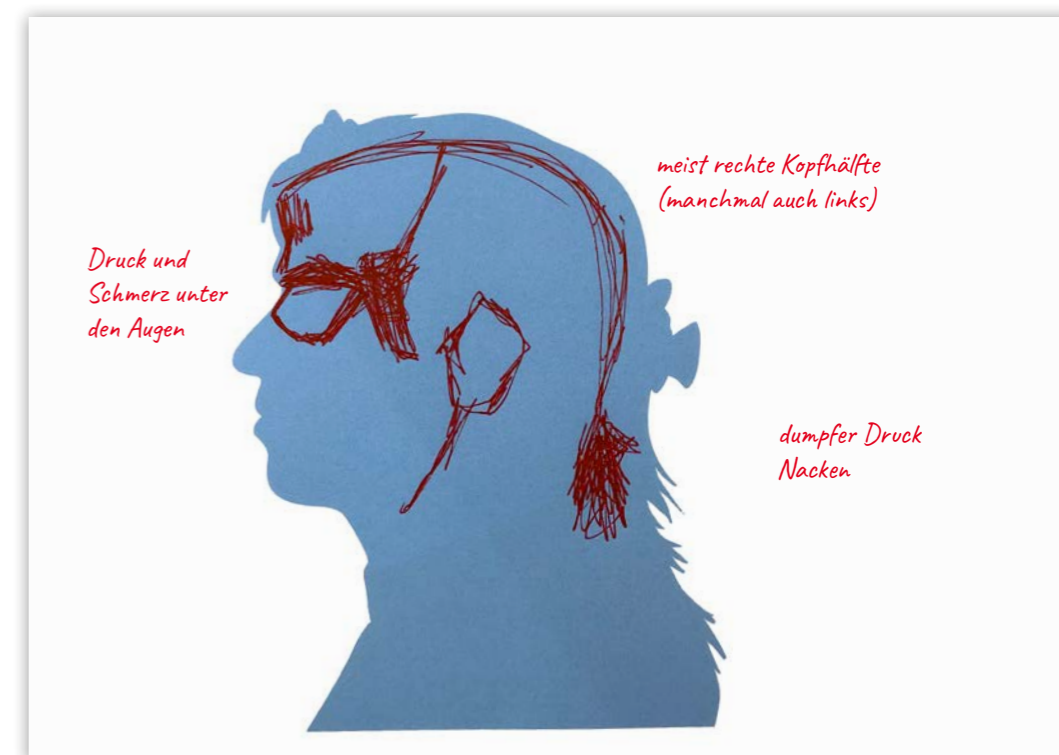
Vielleicht ist Ihre plötzliche Lust auf Schokolade ja nur ein Vorbote (ein Symptom) und kein Auslöser für Ihre Migräne? Oder fühlen Sie sich vor Migräne-Attacken besonders leistungsfähig, powern sich beim Sport aus und wenig später setzen dann die Kopfschmerzen ein? Auch die hohe körperliche Aktivität ist in einem solchen Fall nur Symptom, nicht Auslöser.

Es lohnt sich genauer hinzuschauen. Vor allem am Anfang ist es sinnvoll, sogar aufzuschreiben, was Sie gegessen und getrunken haben.

Aber halten Sie auch die positiven Momente in Ihrem Tagebuch fest: wenn Sie etwas besonders Schönes erlebt haben oder wieder etwas machen konnten, was über lange Zeit nicht möglich war.

IHR SCHMERZ-STECKBRIEF

Sie können auch zeichnerisch dokumentieren, wo die Kopfschmerzen genau auftreten. Hier ein Beispiel:



Auch dieser Schmerz-Steckbrief kann Ihrem Arzt helfen.

Mit diesem Coupon können Sie Ihren Kopfschmerzkalender bestellen:

Einfach ein frankiertes und adressiertes Couvert schicken an
Migraine Action
Oberwilerstrasse 48
4103 Bottmingen

Oder als Download unter
www.migraineaction.ch/images/downloads/kinder-kopfwehkalender.pdf

Zum Beispiel die N1 Kopfschmerz-App (als Medizinprodukt anerkannt) liefert Ihnen automatisch einen Analysenbericht für den Arzt und zeigt Ihnen Ihre persönlichen Warn- und Schutzfaktoren auf.



AUS DEM KOPFWEHLAND

1 MIGRÄNE IM ALLTAG – WAS NUN?

Vielleicht haben auch Sie bereits die Erfahrung gemacht, dass die Migräne Sie komplett schachtmatt setzt und mitten im Alltag handlungsunfähig macht. Wir haben Betroffene über ihr Leben im «Kopfwehland» befragt, und wie sie damit umgehen. Denn wer unter Migräne oder Spannungskopfschmerzen leidet, braucht Strategien.

Wir haben zwei Erfahrungen zusammengefasst. Haben auch Sie einen Tipp, den Sie anderen Betroffenen mitteilen wollen? Schreiben Sie uns - wir geben wertvolle Ratschläge weiter.



WENN MAMA MIGRÄNE HAT ...

Was tun, wenn die Kinder während einer Attacke eigentlich von der Kita oder Schule abgeholt werden müssten, oder wenn man allein zu Hause ist und nicht aufstehen kann?

Auch wenn man nicht gerne die Hilfe anderer holt und eher versucht, Migräne-Anfälle zu vermeiden – so macht es doch Sinn, sich zu überlegen, wie man sich und sein Umfeld so organisieren kann, dass der Migräne-Anfall einen selbst und auch die Nächsten weniger beeinträchtigt.

Eine gute Erfahrung

«Frauen mit Kindern empfehle ich, sich schon vorsorglich ein Versorgungsnetz für die Kinderbetreuung zurechtzulegen.»

Und wie setzt man das um? Organisieren Sie Betreuungspersonen (eventuell andere Betroffene), die kurzfristig einspringen können. Häufig ist das Umfeld (Freunde, Nachbarn, Verwandte) hilfsbereiter, als man annimmt. Fragen Sie einfach mal nach! Und sollte es doch mal nicht mit der Betreuung klappen: Viele Kinder freuen sich über einen ausgedehnten Filmnachmittag.

Einige weitere Tipps zur Vorbereitung

- Halten Sie das **Lieblingessen** der Kinder für die normale Dauer der Migräne in der Gefriertruhe vorrätig.
- Erstellen Sie einen **Leitfaden** oder eine Checkliste für die Betreuenden, was die Kinder gerne machen und was eher nicht in Frage kommt. Beschreiben Sie auch den normalen Tagesablauf.
- **Reden** Sie mit den Kindern offen über die Erkrankung. Machen Sie ihnen verständlich, dass die Mama manchmal krank wird und dann nicht kann, wie sie will.
- Binden Sie den **Partner** ein, vielleicht kann dieser ja in den Krisenzeiten früher nach Hause kommen, mit den Kindern telefonieren ... Sicherlich gibt es hier ein breites Spektrum an Variationen, und jede Familie muss ihre eigenen Lösungen finden. Und diese wahrscheinlich auch im Laufe der Zeit überdenken, anpassen und optimieren.

2 WENIG VERSTÄNDNIS AM ARBEITSPLATZ

«Nimm doch einfach eine Schmerztablette!» Ein Satz, der die landläufige Verwechslung von Kopfschmerzen und Migräne zum Ausdruck bringt und die Sachlage komplett verkennt: Mit Kopfschmerzen kann man meist noch arbeiten gehen oder etwas unternehmen - mit einer Migräne ist dies nahezu unmöglich.

Wer auf der Arbeit von einer Migräneattacke überrollt wird, ist meistens nicht mehr in der Lage weiterzuarbeiten. Denn Migräneattacken sind mehr als «nur» Kopfschmerzen.

Eine Migräneattacke bedeutet für die Betroffenen sinkende Konzentration, eine erhöhte Fehlerquote und verlangsamte Arbeitsabläufe. Treten dazu noch neurologische Ausfälle wie Wahrnehmungsstörungen in Form einer Aura auf, birgt dies je nach Tätigkeit sogar erhebliche Risiken. Wer während der Aura unter Sehstörungen, Taubheitsgefühlen oder Lähmungserscheinungen leidet, kann zum Beispiel seine Arbeit an einer Maschine oder im Strassenverkehr nicht weiter ausführen.

Konzentrationschwierigkeiten oder Wortfindungsstörungen können auf der Arbeit beim Umgang mit Kollegen oder im direkten Kundenkontakt problematisch sein.

Betroffene brauchen aufgrund ihrer Lärm-, Licht- und Geruchsempfindlichkeit einen ruhigen und dunklen Raum, in den sie sich zurückziehen können. Worauf Migräniker in diesem Zustand vor allem verzichten können, ist ein schlechtes Gewissen und die Angst vor negativen Konsequenzen.



MIGRÄNEAUSLÖSER AM ARBEITSPLATZ

Im Büro lauern eine Vielzahl von Migräne-Auslösern – Trigger und Reize, die am Arbeitsplatz auf uns einströmen. Sei es ein alter flackernder Bildschirm, grelles Neonlicht, stickige Luft in Grossraumbüros, laute Gespräche unter Kollegen, ein Telefon, das pausenlos schrill klingelt, Stress oder ein beissendes Parfüm eines Kollegen.

Eine häufige Ursache für Kopfschmerzen im Arbeitsalltag ist auch eine fehlerhafte Körperhaltung am Schreibtisch und damit verbundene Verspannungen im Schulter- und Nackenbereich. In den meisten Fällen ist der eigene Arbeitsplatz ergonomisch nicht auf den Mitarbeiter abgestimmt. Diese dauerhafte Anspannung aktiviert Schmerzrezeptoren, wodurch Kopfschmerzen ausgelöst werden können.

EIN TIPP

Wichtig ist vor allem, zwischen **Spannungskopfschmerzen und Migräne zu unterscheiden**. Spannungskopfschmerzen, die durch eine verspannte Nacken- und Schultermuskulatur ausgelöst werden, können durch das Dehnen und Lockern der verhärteten Muskulatur, Wärme- und Kälteanwendungen und einen individuell auf den Benutzer abgestimmten Arbeitsplatz verhindert werden. Ebenso kann es sehr hilfreich sein, immer wieder mal die Fenster im Büro zum Lüften zu öffnen und auch viel Wasser zu trinken.

«Lea, was sind deine Erfahrungen mit Migräne am Arbeitsplatz?»

«Meistens wache ich morgens mit Migräne auf und jedes Mal habe ich mit mir gekämpft, ob ich arbeiten gehe oder nicht. Wenn ich dann gegangen bin, dann kam ich immer später und konnte auch höchstens 2 bis 3 Stunden bleiben und musste dann wieder nach Hause.

Ich gehe aber trotz Migräne erst mal hin, damit man wenigstens sieht, dass ich gute Absichten hatte und es auch probiert habe. Ob es geschätzt wird, weiss ich nicht. Ich denke eher nicht.»

«Wie reagieren deine Kollegen?»

«Es fallen oftmals die Sprüche «Soll sich nicht so anstellen», «Kann doch nicht so schlimm sein» oder «Man ist nie so krank, dass man nicht arbeiten kann» und vieles mehr.

Dieses ständige Unverständnis oder die beiläufigen lächerlichen «Witze» über meine Migräne haben mich so weit gebracht, dass ich mich dort nicht mehr wohl gefühlt habe.»



DER UMGANG MIT KOLLEGEN UND ARBEITGEBERN

Bahnt sich eine Migräneattacke an, steht man vor der schwierigen Entscheidung: Bleiben oder nach Hause gehen? Bleiben ist qualvoll, bedeutet eine extrem kräftezehrende Tortur durchzustehen.

Doch für einige ist nach Hause gehen bzw. zu Hause bleiben noch viel schlimmer. Sie befürchten, einen schlechten Eindruck bei Arbeitskollegen und Vorgesetzten zu hinterlassen, oder haben Angst, missverstanden zu werden. Viele von Migräne Betroffene kämpfen so täglich gegen Unverständnis, Vorurteile und Stigmatisierung.



UNSER TIPP:

- **Erklären** Sie den Teamkollegen, was Migräne ist, was das für den Betroffenen bedeutet. Machen Sie klar, dass die Migräne keine Ausrede ist, um gemütlich zu Hause zu sitzen, sondern eine ernsthafte chronische Erkrankung.
- **Hinterlassen** Sie die Arbeit immer so, dass bei einem krankheitsbedingten Ausfall die Kollegen den aktuellen Stand der Arbeit zuverlässig nachvollziehen können und alle benötigten Infos finden.
- **Binden Sie die Arbeitspartner ein** – welche wichtigen Aufgaben müssen weiterlaufen?

Übrigens: Migräne kann die Leistungs- und Handlungsfähigkeit stark einschränken und sogar je nach Ausprägung die berufliche Existenz gefährden. Nämlich dann, wenn Betroffene unter einer chronischen Migräne leiden. Bei wiederholtem Kopfschmerz und Begleiterscheinungen ist eine Abklärung also unbedingt empfehlenswert.

INTERAKTIVE STUDIE DER PATIENT ALS FORSCHER

MIGRAINE ACTION MACHT MOBIL:
FORSCHEN, GESTALTEN UND VER-
SORGEN – ZUSAMMEN MIT IHNEN!

Migraine Action engagiert sich für mehr Patientenorientierung im Gesundheitswesen. Dazu gehört vor allem, dass die Patienten aktiv beteiligt werden: in den Versorgungsprozessen, bei medizinischen Entscheidungen, in der Erforschung von Migräne und Kopfschmerzen. Mit dieser Beteiligung wollen wir den Dialog fördern, Bedürfnisse und Probleme erkennen und patientenorientierte Ziele für das Gesundheitswesen definieren.

TEILEN SIE IHRE ERFAHRUNGEN MIT!

Ihre Stimme ist unentbehrlich in der Kopfschmerz-Forschung

Nur Menschen, die unter Kopfschmerzen leiden, und deren direktes Umfeld können Informationen über die wirklichen Auswirkungen von regelmässigen Kopfschmerzen auf ihr Leben geben.

Migraine Action, die nationale Organisation für einen besseren Umgang mit Kopfschmerzen und Migräne, will diese Informationen von unmittelbar und mittelbar Betroffenen sammeln, um ein klares Bild sowohl der Belastungen wie der Bedürfnisse von Patienten zu gewinnen. Wir laden Sie ein, an unserer grossangelegten Schweizer Studie «Gemeinsam aktiv gegen Kopfschmerzen» teilzunehmen. Unterstützen Sie damit einen besseren Umgang mit Kopfschmerzen und Migräne!

 Wählen Sie im Internet einfach den folgenden Link:
www.migraineaction.ch/index.php/aktuelles/studie

Zum Ausfüllen der Internet-Umfrage benötigen Sie etwa 15-20 Minuten. Alle Antworten werden anonym ausgewertet. Zum Ausfüllen der Studie können Sie zwischen vier Sprachen wählen: Deutsch, Französisch, Italienisch oder Englisch.

Deshalb zählt Ihre Stimme

- Ihre Teilnahme ist wichtig, um den Einfluss von Kopfschmerzen und Migräne als Gesundheitsproblem zu verstehen,
- um die Auswirkungen der Kopfschmerzen und Migräne auf die Lebenssituation der Betroffenen genauer zu definieren,
- um die Bedürfnisse der Betroffenen für ein optimales Krankheitsmanagement zu erkennen,
- um Lösungen zu finden, die eine Verbesserung der Lebensqualität der Kopfschmerzbetroffenen in der Schweiz ermöglichen.



Bei Fragen schreiben Sie uns bitte eine E-Mail oder rufen Sie uns an:
info@migraineaction.ch

Kopfwehtelefon:
061 423 10 80
(Di-Do 9-12 Uhr).

GUTER RAT MUSS NICHT TEUER SEIN.



UNSER TIPP 1:
LOCKER SEIN MACHT SPASS

Kopfschmerzen und Migräne - Das Übungsbuch

Autor: Benjamin Schäfer, Verlag: TRIAS, ISBN: 9783432104669

Vorbeugen, entspannen, Schmerzen lindern. Aktiv gegen Kopfschmerzen, statt zur Schmerztablette zu greifen: Probieren Sie es doch mal anders!

Gezielte Übungen aus der Physiotherapie, gut umsetzbar und äusserst wirkungsvoll. Zur Prävention: Tipps für die richtige Körperhaltung, Atemtechnik und körperliche Fitness. Akute Schmerzen lindern: gezielte Muskelentspannung und Triggerpunkt-Therapie.

UNSER TIPP 2: ENTSPANNUNG NACH NOTEN

Musik gegen Kopfschmerzen? Das klingt doch seltsam ...

Auf den ersten Blick scheint dies paradox. Denn es besteht ja kein Zweifel, dass Geräusche und akustische Reize einen Einfluss auf die Migräne haben. Bestimmte Geräusche können als Auslöser dienen. Die richtige Art von Musik könnte aber tatsächlich dazu beitragen, Kopfschmerzen und andere Symptome zu lindern.

Eine grossartige Eigenschaft von Musik als Kunstform ist, dass sie allen zugänglich ist. Während sich manche Menschen dem Theater gegenüber ambivalent fühlen, selten Museen besuchen oder nicht viele Romane lesen,

hat jeder ein Lieblingslied oder einen Lieblingskünstler.

Was auch immer Ihr Lieblingsgenre ist, es ist transformierend: Melodien rufen Gefühle hervor, regen Momente der Freude an und helfen Ihnen, sich zu entspannen. Es ist daher kein Wunder, dass dieser Weg zunehmend für seine medizinischen Vorteile erkundet wurde. Insbesondere wird vermutet, dass Musik bei Migränekopfschmerzen helfen kann.

Beim Durchsuchen von Musik-Streaming-Diensten wie Spotify oder in Musikgeschäften finden Sie möglicherweise sogar Wiedergabelisten oder

Alben, die speziell der Linderung von Migräne gewidmet sind.

Wunderschöne, ruhige Songs für die weniger schlimmen Kopfschmerztag - von Sinead O'Connor, Norah Jones, Angus & Julia Stone, Maggie Rogers, Rhye, Fleurie, John Lennon, Fever Ray, Sade ...

Hören Sie einfach mal rein und sagen Sie uns, was Sie denken ...



MIGRAINE ACTION: DER PATIENT IM MITTELPUNKT



Die Schweizer Informations- und Beratungsstelle Migraine Action engagiert sich für Forschung, Aufklärung und einen besseren Umgang mit Migräne und anderen Kopfschmerzkrankungen. Ziel ist es, die Lebensqualität der von Migräne und Kopfschmerzen betroffenen Menschen zu verbessern.

Mehr über Migraine Action und ihre Dienstleistungen erfahren Sie auf www.migraineaction.ch.

Unter 061/423 10 80 bietet Ihnen das Kopfwehtelefon professionelle, individuelle Unterstützung - jeden Dienstag bis Donnerstag von 9:00 bis 12:00 Uhr.

Für Fragen ist unser elektronischer Briefkasten rund um die Uhr für Sie geöffnet - Ihre Nachricht kommt auf dem kürzesten Weg an.

Machen Sie mit! Jeder Beitrag zählt.

DAFÜR ENGAGIERT SICH MIGRAINE ACTION ...

- dass Kopfschmerzbetroffene ernst genommen werden.
- dass sie eine Anlaufstelle haben, der sie vertrauen und die sie unabhängig informiert.
- dass sie immer auf den neuesten Stand der Forschung gebracht werden.
- dass sie auf neue Entwicklungen aufmerksam gemacht werden - in der Gesundheitsbranche, der Politik, bei den Krankenkassen, in Schulen und an Arbeitsplätzen.
- dass neue Hilfsmittel schneller auf den Markt kommen.
- dass auf Nebenwirkungen und Gefahren einer Therapie hingewiesen wird.
- dass Betroffene Hilfe erhalten bei der Suche nach Therapeuten oder Selbsthilfegruppen, in denen sie sich austauschen oder mitarbeiten können.
- dass guter Rat zugänglich wird - mit Vorträgen, Broschüren, Website und Kopfwehtelefon.
- dass der Patient als Forscher für neue Lösungsansätze aktiv wird.
- dass neue Technologien zum Selbstmanagement entwickelt werden.

GEMEINSAM AKTIV GEGEN KOPFSCHMERZEN

MIGRÄNE – Kopfschmerzen?
Leiden Sie nicht mehr im Stillen!

MIGRAINE – Maux de tête?
Ne souffrez plus en silence!

EMICRANIA – Mal di testa?
Non soffrire più in silenzio!

MIGRAINE – Headaches?
Don't suffer in silence!



MigraineAction
FÜR MEHR LEBENSQUALITÄT

Die Umfrage ist offiziell als aktiver Partner des Projektes der WHO „zur Verminderung der Belastung des Kopfschmerzes weltweit“ anerkannt.

Vielen Dank für Ihre Unterstützung!

Schweizerische Kopfwelgesellschaft
Société suisse pour l'étude des céphalées
Società svizzera per lo studio delle cefalee
Societad svizra per il studi del mal il tguu
Swiss Headache Society

 University
of Basel

 University
of Zurich

pharmaSuisse 
Schweizerischer Apothekerverband

www.migraineaction.ch

Kopfwehtelefon

061/423 10 80
jeden Di-Do von 9:00 - 12:00 Uhr

Kopfwehbriefkasten

info@migraineaction.ch
rund um die Uhr erreichbar

Kids Hotline

061/423 10 80
jeden Di-Do von 12:00 - 13:00 Uhr

**Newsletter abonnieren und immer
auf dem neuesten Stand sein.**

VORSCHAU

In der nächsten Ausgabe berichten wir über **alternative Methoden und wie Sie «Geldabstauber-Methoden»** erkennen.

Ausserdem gehen wir dem Thema **«Kopfschmerzen und Ernährung»** auf die Spur und stellen Ihnen die neuesten Migräne-Therapien vor.

Wir freuen uns, wenn Ihnen der «Querkopf» gefällt, und wünschen Ihnen eine möglichst kopfschmerzfreie Zeit!
Ihr «Querkopf»-Team

Bei medizinischen oder therapeutischen Fragen wenden Sie sich bitte an Ihren Arzt oder Apotheker.

Stand: Februar 2020. In Bezug auf Änderungen nach diesem Zeitpunkt übernimmt der Herausgeber keine Haftung und Gewähr für die Aktualität, Richtigkeit und Vollständigkeit der bereitgestellten Informationen.

Querdenker

	1		9			8		
					8			4
6		5				7		
	9			6				8
			2		7			
8				3			6	
		2				5		3
1			4					
		6			2		1	

Schwierigkeit: mittel

ANGENEHMES KOPFZERBRECHEN

Die Realisierung von «Querkopf» wurde durch Novartis Pharma Schweiz AG ermöglicht. Die Firma hat keinen Einfluss auf den Inhalt.

