



## Brugerundersøgelse: Hver anden foretrækker digital hovedpinekalender

Hovedpinekalenderen er blevet afprøvet i en digital version på hovedpineklivnikker og -ambulatorier i Region Hovedstaden og Region Sjælland. Uanset om kalenderen bruges digitalt eller på papir, er den et godt redskab til opfølgning på behandling af hovedpine.

Hovedpinekalenderen er vigtigt redskab i behandlingen af hovedpine. Her registrerer man sine dage med hovedpine, hvor svær hovedpine er, og hvilken medicin, man tager. Oplysningerne i kalenderen danner grundlag for, at lægen kan vurdere patienten og tilrette den medicinske behandling, så den virker bedst muligt og har færrest bivirkninger.

Afprøvningen af en ny digital version af hovedpinekalenderen, som 102 patienter fra Dansk Hovedpinecenter, Rigshospitalet Glostrup, har deltaget i, har vist gode resultater.

Den digitale udgave af hovedpinekalenderen er integreret i Sundhedsplatformen for patienter, der behandles på hovedpineklivnikker og -ambulatorier i Region Hovedstaden og Region Sjælland.

Den er således ikke tilgængelig for andre patienter i andre regioner.

### God idé at bruge hovedpinekalender

Mange er glade for den digitale kalender, men en del foretrækker stadig den gamle hovedpinekalender på papir fremfor den digitale version på Sundhedsplatformen

”Lidt flere end halvdelen kan bedst lide den digitale version, mens knap en tredjedel foretrækker papirudgaven. Uanset hvilken version, man bruger, er det altid en god idé at bruge en hovedpinekalender. Det gør det nemmere at have et godt samarbejde med sin behandler,” siger overlæge Henrik Winther Schytz fra Dansk Hovedpinecenter.

Fordelene ved den digitale hovedpinekalender er, at den gør det nemmere at registrere sin hovedpine, hjælper til at huske at få registreret samt, at den gør det nemt at give viden videre til ens behandler. Det angiver et flertal af deltagerne i brugerundersøgelsen.

Til gengæld mener kun et mindretal af deltagerne, at den digitale hovedpinekalender gør det nemmere at få indblik i sin hovedpinesygdom.



## Bliver mindet om hovedpine

”Det er positivt, at den digitale hovedpinekalender er nem at bruge, men det kræver nok en tilvænning for nogle, fordi det foregår via en app på telefonen. Samtidig kan det være en udfordring, at man bliver mindet om sin hovedpine, hver gang man får en notifikation om at huske at registrere,” siger Henrik Winther Schytz.

### Læs mere

➤ [Find papirudgaven af hovedpinekalendere og -dagbogen her](#)

