Sundhedsplejen spiller en vigtig rolle i indsatsen mod hovedpine hos skolebørn

Sundhedsplejersker hører ofte børn og unge fortælle om problemer med hovedpine, men savner konkrete redskaber og faglige anbefalinger til at følge op på det.

Mere end hvert femte danske skolebarn har hovedpine hver uge. Antallet stiger med klassetrinene, så blandt pigerne i 9. klasse er det op til halvdelen, der har hovedpine en til flere gange om ugen. For drengene på samme klassetrin er det omtrent hver fjerde.

Hovedpine fører til fravær. Både danske og internationale opgørelser finder, at omtrent 15 % af har skolefravær en til flere gange om måneden på grund af hovedpine.

Hovedpine kan svært at håndtere for forældre

Forældre undervurderer ofte deres barns hovedpine, og mange mangler viden om, hvordan man håndterer og forebygger hovedpine. Derfor spiller sundhedsplejerskerne en nøglerolle for at opsporehovedpine tidligt hos skolebørn og for at sikre god rådgivning om hvordan hovedpinen bedst håndteres.

Hovedpine kan være sygdom i sig selv, men er også et almindeligt symptom på andre sygdomme og tilstande. Hovedpine kan derfor være et vigtigt tegn på, at et barn har problemer med helbred eller trivsel, der skal følges op på.

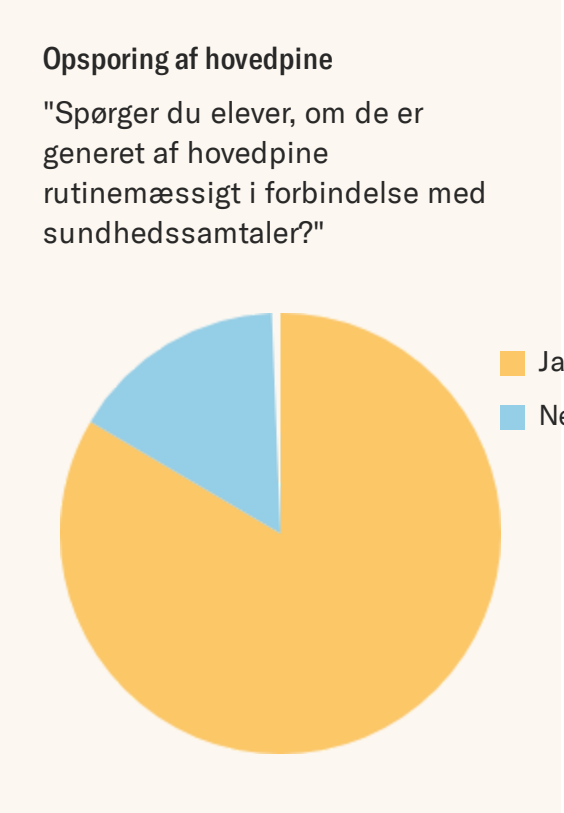
Sundhedsplejersker er opmærksomme på hovedpine

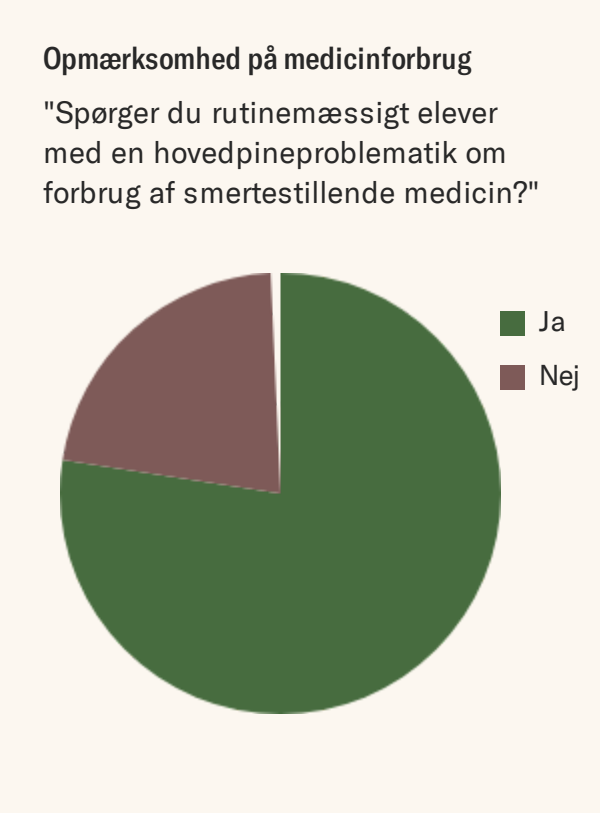
De kommunale sundhedsplejersker ser elever løbende i løbet af deres skoletid De er opmærksomme på hovedpine og bemærker, at hovedpine ofte dukker op som en problematik i trivselssamtalerne.

”Nogle gange bringer barnet selv hovedpine op i samtalen, og andre gange er det fordi, vi ind spørger til det. I mange kommuner arbejder man med et screeningsværktøj, hvor hovedpine er et af symptomerne, der spørges ind til,” siger Susanne Rank Lücke, som er formand for Fagligt Selskab for Sundhedsplejersker.

Sundhedsplejerskernes opmærksomhed på hovedpine afspejles også i en spørgeskemaundersøgelse, som Nationalt Videnscenter for Hovedpine gennemførte i 2023.

Et stort flertal svarer at de rutinemæssigt spørger ind til hovedpine, og at de følger op med spørgsmål om brug af smertestillende medicin.





Graferne baseret på en spørgeskemaundersøgelse med svar fra 182 sundhedsplejersker fra 17 kommuner på tværs af alle fem regioner. Spørgeskemaundersøgelsen er gennemført af Nationalt Videnscenter for Hovedpine i samarbejde med Børnehovedpinecentret Herlev og Gentofte Hospital. *De samlede resultater fra undersøgelsen er ikke publiceret offentligt.*

Sundhedsfremme er nøglen

Børnelæge Nina Szomlaiski er ekspert i hovedpine hos børn. Hun glæder sig over, at sundhedsplejerskerne er opmærksomme på hovedpine:

”Når vi behandler hovedpine hos børn og unge, søger vi at komme så langt som muligt uden medicin. Derfor tager vi fat på de ting i hverdagen, som bidrager til hovedpinen. Så vi arbejder med bedre søvnvaner, mere fysisk aktivitet, bedre kost, mindre skærm osv. Det er almindelig sundhedsfremme, og det virker. Så jeg tænker tit, at der kunne være sat ind længe inden, der blev henvist til specialklinik,” siger Nina Szomlaiski.

Sundhedsfremme og forebyggelse er en kerneopgave for sundhedsplejersker. De er uddannet til at vurdere barnets udvikling, trivsel og fysiske og psykiske sundhed samt til at vurdere samspil og relationer mellem barn og forældre.

Sundhedsplejen spiller en vigtig rolle i indsatsen mod hovedpine hos skoleborn | Videnscenter for Hovedpine

Behov for redskaber til hovedpine

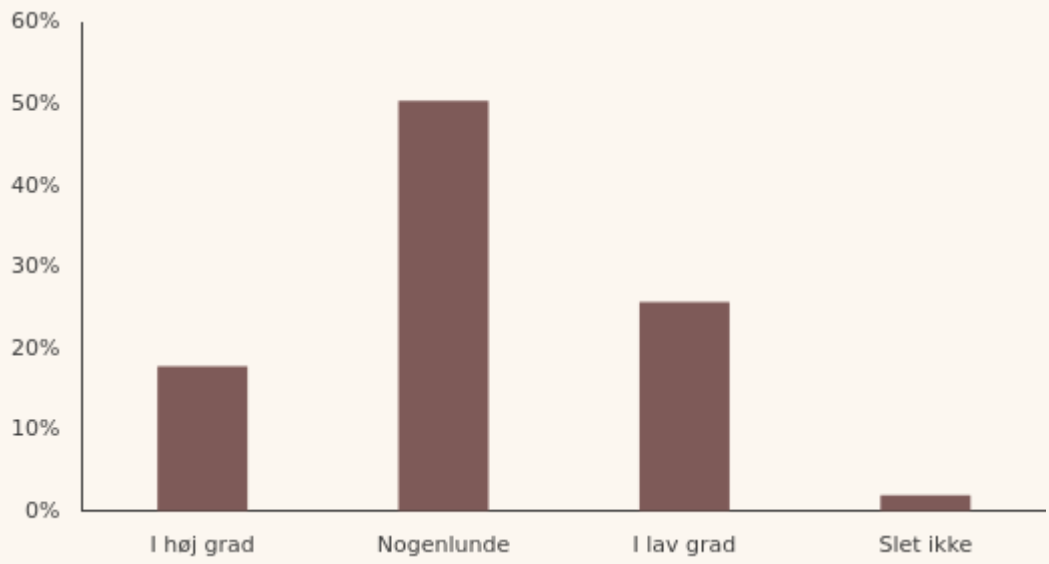
Spørgeskemaundersøgelsen peger på, at en del sundhedsplejersker kan være usikre på at rådgive om hovedpine.

Formand for Fagligt Selskab for Sundhedsplejersker, Susanne Rank Lücke, vurderer, at resultatet er et udtryk for, at sundhedsplejerskerne er generalister med kompetencer til at håndtere et væld af sygdomme og problematikker. Derfor er målrettede redskaber afgørende for kvalitetsudvikling af indsatsen i forhold til specifikke sygdomme.

”Vi skal gribe mange bolde, og derfor er vi nødt til at være generalister. Derfor er det vigtigt, at vi har gode redskaber til vores arbejde, og at vi får adgang til viden om udbredte lidelser som for eksempel hovedpine, der kan gøre os endnu skarpere,” siger Susanne Rank Lücke.

Oplevet kompetence til rådgivning om hovedpine

"I hvor høj grad kan du rådgive børn og unge om hovedpine?"



En styrket indsats mod hovedpine blandt børn og unge

Hovedpine er en af de mest almindelige og forstyrrende smertetilstande hos skolebørn. Det fører til forringet trivsel og udfordrer både venskaber, fritidsaktiviteter og skolepræstationer.

20/11/2025 Sundhedsplejen spiller en vigtig rolle i indsatsen mod hovedpine hos skolebørn - Nationalt Videnscenter for Hovedpine

Indsatsen mod hovedpine kan styrkes og kvalificeres gennem øget opmærksomhed på og viden om hovedpine hos både fagfolk og forældre. Nationalt Videnscenter for Hovedpine præsenterede i maj 2024 en hvidbog med en række konkrete anbefalinger til, hvordan det kan gøres.

Hvidbogen blev præsenteret for både Indenrigs- og sundhedsminister Sophie Løhde og for Folketingets Sundhedsudvalg med henblik på at sikre finansiering til en styrket indsats:

”Der er behov for en ambitiøs indsats for hele området. Der skal udvikles redskaber, gennemføres kampagner og lave vejledninger og retningslinjer. Desværre er vejen lang, men vi har gode forudsætninger for, at en indsats vil gøre en stor forskel for mange skolebørn,” siger teamleder Simon Stefansen fra Nationalt Videnscenter for Hovedpine.

Nationalt Videnscenter for Hovedpine tilbyder undervisning til sundhedsplejersker

Nationalt Videnscenter for Hovedpine arbejder for at styrke viden om hovedpine blandt fagpersoner som sundhedsplejersker. Derfor tilbyder vi undervisning i hovedpine til kommunale sundhedsplejer over hele landet.

Kontakt videnscentret på kontakt@videnomhovedpine.dk, hvis din kommunale sundhedspleje kunne være interesseret.