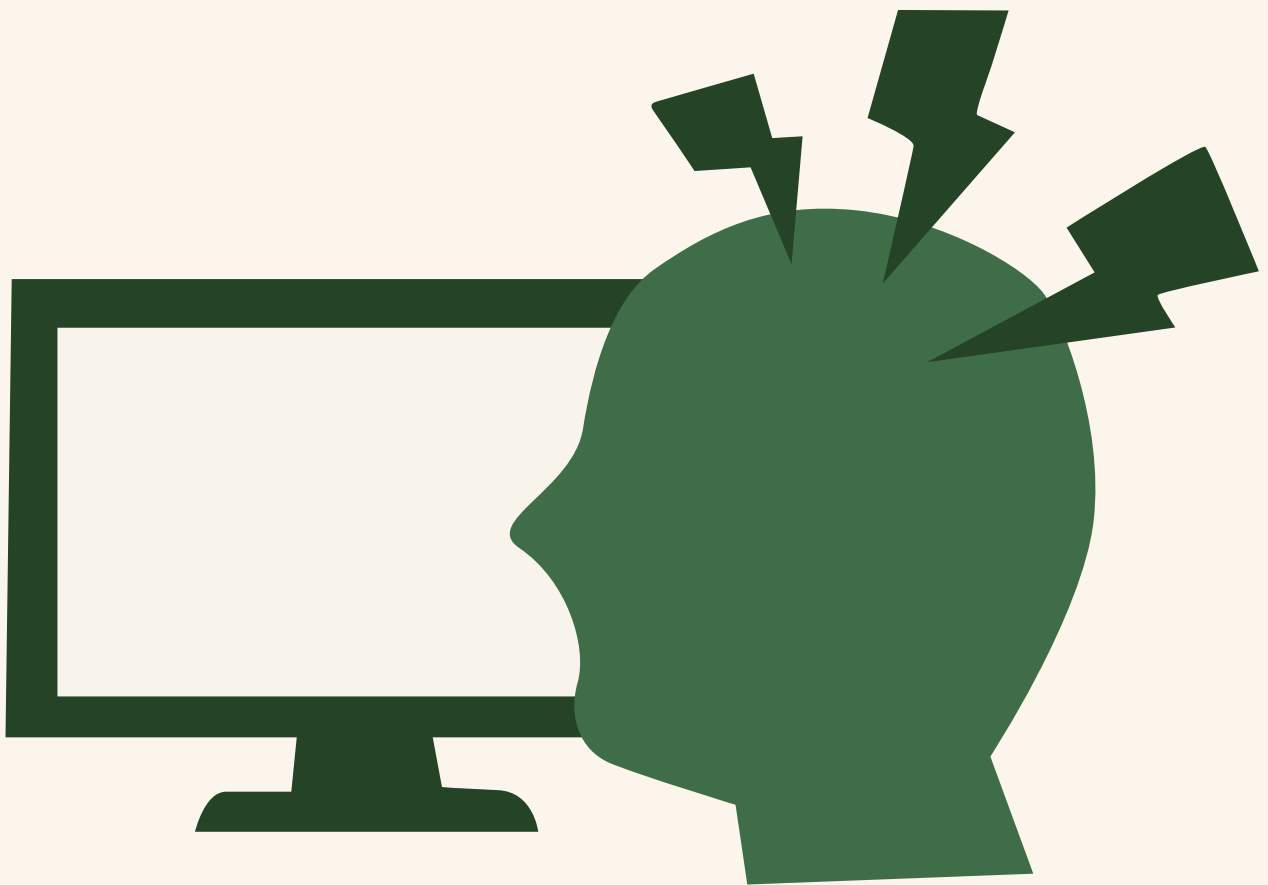




ANALYSENOTAT

Hovedpine og arbejdsliv

Hovedpinesygdom har en række negative konsekvenser for uddannelses- og arbejdsliv.



Indhold

Baggrund	3
Hovedresultater	3
Perspektiver	3
Deltagere i undersøgelsen	4
Hovedpine er en udfordring for arbejde og uddannelse	5
Konsekvenser for produktivitet	6
Konsekvenser for hovedpinesygdom	7
Konsekvenser for fritid	7
Referencer	8

“ For en betydelig del af den voksne befolkning er en eller flere hovedpinesygdomme et vilkår, der påvirker deres hverdag i betydelig grad med smertefulde anfald og forringet livskvalitet. ”

Baggrund

Der er flere end 200 typer af hovedpinesygdomme, hvoraf migræne og spændingshovedpine er mest udbredte. Minimum hver tiende voksne dansker lider af migræne, mens markant flere har spændingshovedpine i varierende grad.

For en betydelig del af den voksne befolkning er en eller flere hovedpinesygdomme således et vilkår, der påvirker deres hverdag i betydelig grad med smertefulde anfald og forringet livskvalitet.

Hovedresultater

Undersøgelsen viser, at hovedpinesygdom påvirker arbejde og uddannelse negativt på en række områder. Graden af negative konsekvenser i form af blandt andet forringet produktivitet og forværring af hovedpinen stiger generelt med hovedpinefrekvensen, altså antallet af hovedpinedage per måned.

Flertallet oplever, at det gør hovedpinen værre at tage på arbejde/uddannelse, og det påvirker produktiviteten for mange. Det tyder på, at hovedpinesygdom er årsag til et betydeligt skjult produktionstab som følge af *presenteeism*.

Presenteeism er defineret som problemet med, at medarbejdere er på arbejde, men på grund af sygdom eller andre medicinske tilstande ikke fungerer fuldt ud.

Perspektiver

Undersøgelsen peger på et potentiale for at afhjælpe de begrænsninger, som hovedpinesygdom har for uddannelse- og arbejdsliv.

En forstærket indsats kunne med fordel sigte på at løfte viden om hovedpinesygdomme, dens konsekvenser samt forebyggelse og behandling.

En forstærket og målrettet informationsindsats til både behandlere og personer med hovedpine kunne formentlig føre til en bedre udnyttelse af de muligheder for medicinsk behandling af især migræne, der ikke er udnyttet fuldt ud i dag.

Hovedpinesygdomme, herunder migræne, er underdiagnosticeret og underbehandlet.

En optimeret behandling til flere ville være et vigtigt bidrag til at øge den enkeltes muligheder for at deltage fuldt og helt i uddannelse- og arbejdsliv samt have positiv indvirkning på samfundsøkonomien som følge af en forbedret produktivitet, herunder en lavere grad af *presenteeism*.

73%

angiver, at deres hovedpine er en udfordring for deres arbejde/uddannelse.

86%

tager altid eller ofte på arbejde/uddannelse trods hovedpine.

63%

oplever altid eller ofte, at hovedpinen derved forværres

48%

kan aldrig eller sjældent arbejde lige så godt som uden hovedpine.

Migræne og samfundsøkonomi

De totale samfundsomkostninger ved hovedpinesygdomme er ikke opgjort, men nogle undersøgelser har kigget på migræne alene:

- Migræne er den førende årsag til sygdomsbelastning for personer under 50 år.

- Migræne er årsag til 14 procent af samtlige sygedage på det danske arbejdsmarked.
- De samfundsmæssige omkostninger ved migræne anslås til at udgøre 3,6 mia. kroner årligt, primært på grund af tabt produktivitet.

Deltagere i undersøgelsen

Svar fra i alt 1.050 voksne danskere med hovedpine er med i undersøgelsen.

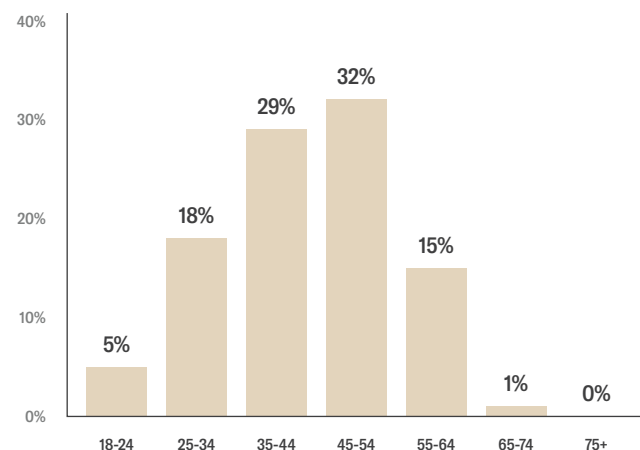
Spørgeskemaundersøgelsen er gennemført i Hovedpinepanelet. Ved udsendelse af spørgeskemaet i foråret 2023 havde panelet 2.018 medlemmer, som modtog undersøgelsen.

676 af dem klikkede ikke på linket i mailen. 10 gennemførte ikke hele undersøgelsen.

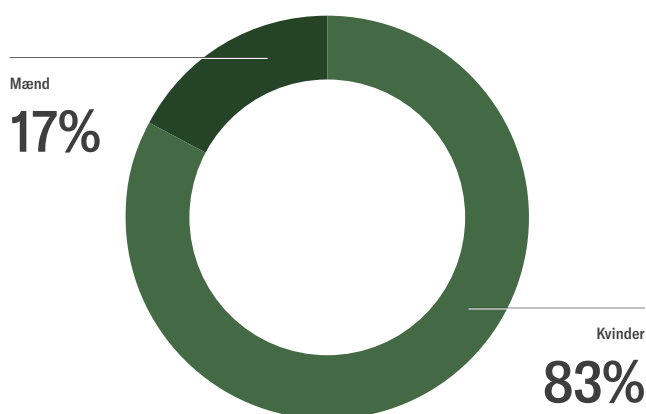
Af de 1.332, som gennemførte hele spørgeskemaet, ekskluderes besvarelser fra ledige og pensionerede (237) samt besvarelser fra personer med mindre end én hovedpinedag per måned (45).

Således omfatter analysenotatet 1.050 fuldstændige besvarelser fra personer i arbejde/uddannelse med minimum én hovedpinedag per måned.

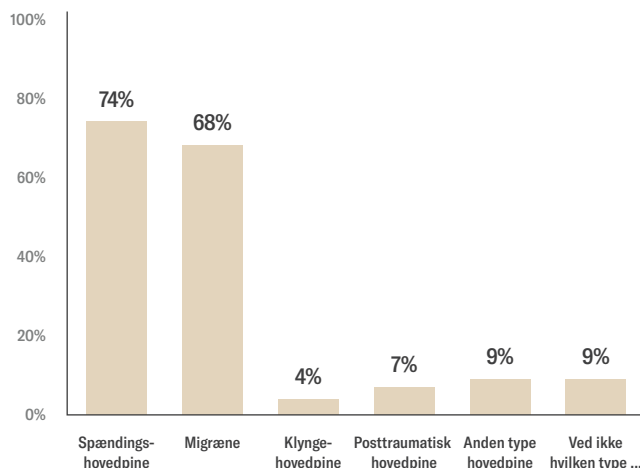
ALDERSFORDELING



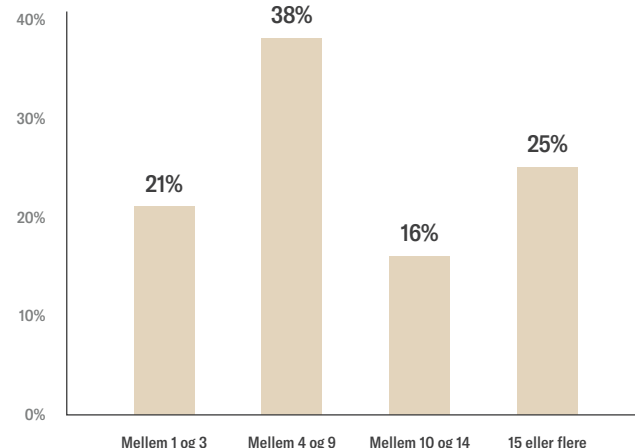
KØNSFORDELING



HOVEDPINETYPE (mange har mere end én hovedpinesygdom)



FREKVEN: HOVEDPINEDAGE PER MÅNED



Hovedpine og ledighed/pension

Et flertal (53 %) blandt de 237 ledige og pensionerede, hvis svar ikke indgår i analysenotatet, angav deres hovedpine som primær eller delvis årsag til, at de ikke

var i arbejde. Også for denne gruppe sås en sammenhæng med hovedpinefrekvensen.

Om Hovedpinepanelet

- Hovedpinepanelet er et onlinepanel, hvor personer over 18 år kan tilmelde sig og modtage spørgeskemaundersøgelser om hovedpine.
- Køn og alder er eneste sociodemografiske data på medlemmerne.
- Medlemssammensætningen er ikke repræsentativ for den danske befolkning eller for personer med hovedpine.
- Sundhedsoplysninger om for eksempel diagnoser er selvrapporteret og registreres udelukkende på undersøgelsesniveau.



Hovedpine er en udfordring for arbejde og uddannelse

3 ud af 4 (73%) svarer, at deres hovedpine aktuelt er en udfordring for deres arbejde eller uddannelse.

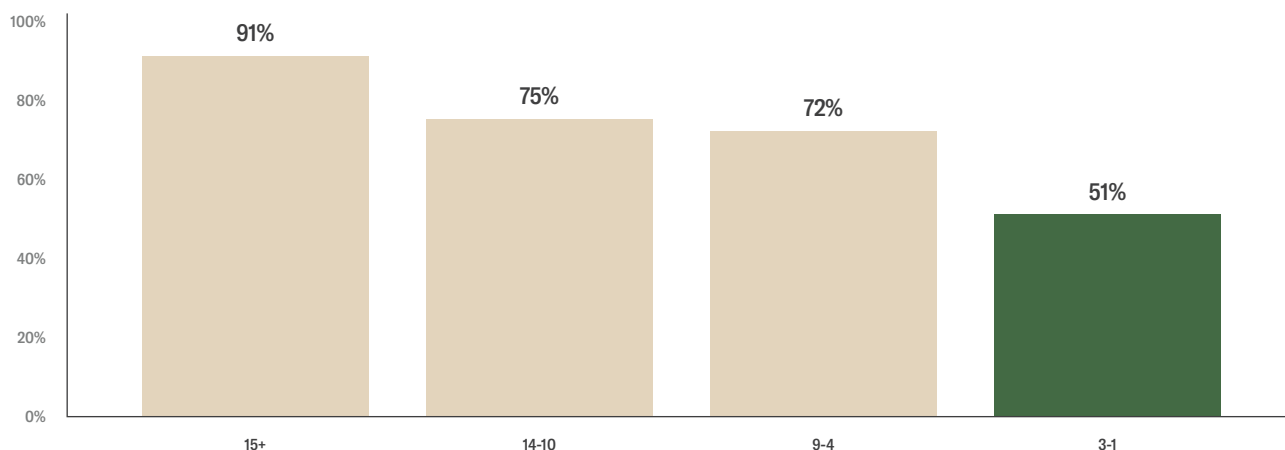
Der er en klar sammenhæng mellem antallet af hovedpinedage og andelen, der opfatter deres hovedpine som en udfordring.

Resultatet er på linje med internationale studier, der peger på, at den vigtigste faktor for, at personer med migræne kan

deltage i arbejdslivet, netop er antallet af hovedpinedage mere end blandt andet intensiteten af de enkelte anfald.

Alligevel angiver halvdelen af dem med det laveste antal hovedpinedage per måned, at deres hovedpine er en udfordring. Det fortæller, at hovedpinesygdom i sig selv fylder negativt i hverdagen hos mange relativt uafhængigt af antallet af dage med hovedpine.

HOVEDPINE ER EN UDFORDRING FOR MIT ARBEJDE/UDDANNELSE (fordelt efter antal hovedpinedage per måned)



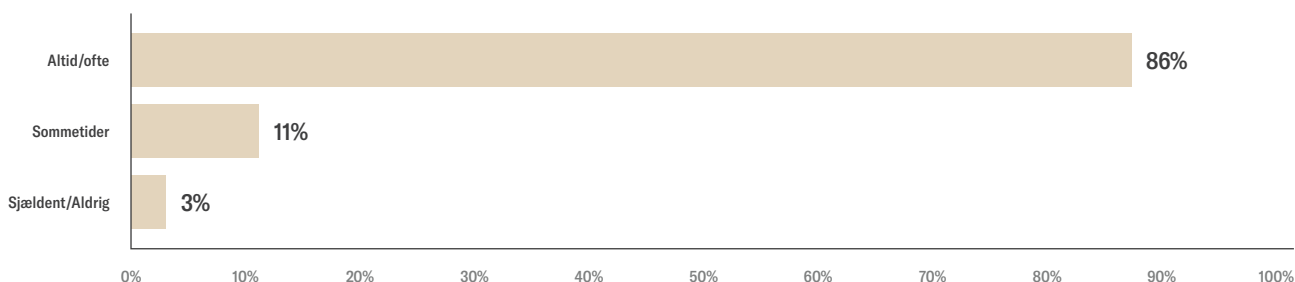
Høj grad af tilstedeværelse

Tæt på 9 ud af 10 angiver, at de altid eller ofte gik på arbejde eller til undervisning på trods af hovedpinen.

Et stort flertal svarer, at de tillægger arbejde/uddannelse stor personlig betydning og prioriterer det højt.

Dette indikerer, at flertallet ikke ønsker at lade hovedpinesygdommen definere ens muligheder for udfoldelse, og at de fleste handler aktivt derefter.

HVOR OFTE TAGER DU PÅ ARBEJDE ELLER TIL UNDERVISNING TRODS HOVEDPINE?



Konsekvenser for produktivitet

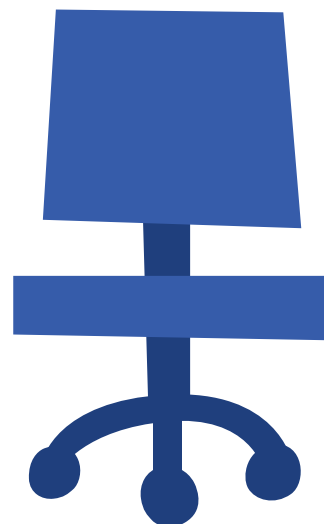
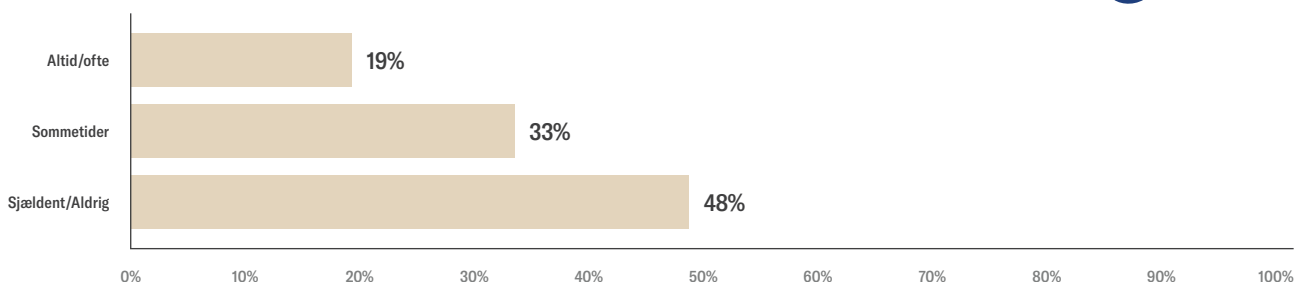
Kun et mindretal angiver, at det er muligt for dem at arbejde lige så godt med hovedpine.

Det viser, at personer med hovedpine i vidt omfang møder op på trods af deres hovedpine, men at hovedpinen har negativ indvirkning på produktiviteten.

Dette produktionstab er svært at opgøre og rummes i sagens natur ikke i opgørelser af sygedage, ledighed og tidlig pensionering. Et internationalt studie har anslået, at produktiviteten ved at arbejde under et migræneanfald reduceres med omtrent en tredjedel.

Der er således tale om et indirekte yderligere produktionstab som følge af *presenteeism*, som er betegnelsen for, at personer er til stede, men arbejder mindre effektivt som følge af hovedpinesygdom.

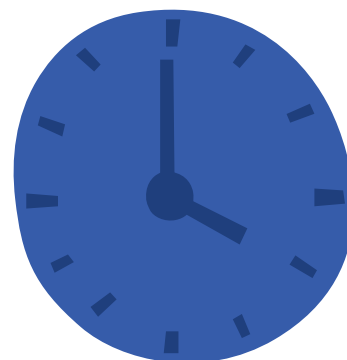
HVOR OFTE KAN DU SÅ ARBEJDE LIGE SÅ GODT, SOM HVIS DU IKKE HAVDE HOVEDPINE?



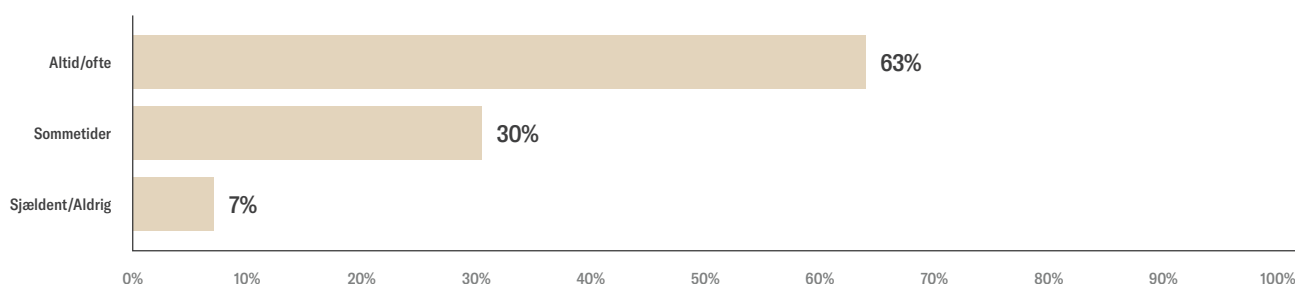
Konsekvenser for hovedpinesygdom

Den høje tilstedeværelse på arbejde og på studie på trods af hovedpinen har konsekvenser, der rækker ud over smerterne ved hovedpineanfaldene og det ubehag, der naturligt følger med at arbejde/studere med hovedpine.

Tæt på 2 ud af 3 svarer, at hovedpineanfaldet forværres ved at tage på arbejde/studere. Tilstedeværelsen har således direkte konsekvenser i form af mere intense hovedpineanfald eller længerevarende anfald.



HVOR OFTE FORVÆRRER DET INTENSITETEN ELLER VARIGHEDEN AF DIN HOVEDPINE?



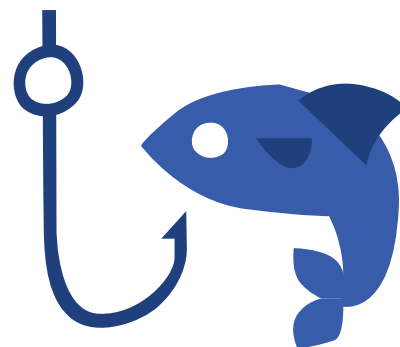
Konsekvenser for fritid

Flere end 8 ud af 10 svarer, at deres tilstedeværelse på arbejde og studie med hovedpine har konsekvenser for fritiden.

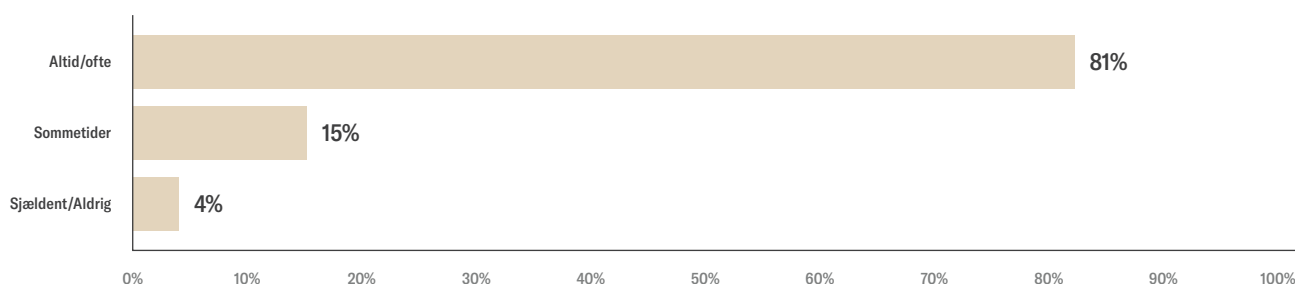
Det stemmer godt overens med, at flertallet oplever forværring af hovedpineanfaldet ved tilstedeværelsen på arbejde/studie. Det er således ikke overraskende, at det forværrede anfald medfører et øget behov for blandt andet hvile.

Dette kan have betydning for muligheden for et velfungerende familieliv med overskud til børn samt sociale- og fritidsaktiviteter, når arbejdsdagen er slut.

Upublicerede data fra videnscentret viser, at hovedpine og migræne er en betydelig byrde for familielivet i forhold til både partner og børn.



HVOR OFTE ER DET PÅ BEKOSTNING AF DIN FRITID SENERE?



Referencer

1. Flachs EM, Eriksen L, Koch MB, Ryd JT, Dibba E, Skov-Ettrup L, Juel K. Statens Institut for Folkesundhed, Syddansk Universitet. Sygdomsbyrden i Danmark – sygdomme. København: Sundhedsstyrelsen; 2015.
2. Lyngh Steenberg J, Thielen K, Møller Hansen J, Hansen ÅM, Rueskov V, Nabe-Nielsen K. Demand-specific work ability among employees with migraine or frequent headache. *International Journal of Industrial Ergonomics*; 2022
3. Snoer AH, Høst C, Dømgård M, Møller Hansen J. Frequent or chronic migraine negatively impacts personal, social and professional life. *Danish Medical Journal*; 2021
4. Ashina M, Katsarava Z, Do TP, Buse DC, Pozo-Rosich P, Özge A, Krymchantowski AV, Lebedeva ER, Ravishankar K, Yu S, Sacco S, Ashina S, Younis S, Steiner TJ, Lipton RB. Migraine: epidemiology and systems of care. *Lancet*. 2021. 17;397:1485-1495
5. Rasmussen BK, Jensen R, Schroll M, Olesen J. Epidemiology of headache in a general population – a prevalence study. *Journal of clinical epidemiology*. 1991; 44 (11): 1147-1157
6. Shapiro RE, Martin AA, Bhardwaj S, Thomsen H, Maculaitis MC, Anderson C, Kymes SM. Relationships between headache frequency, disability, and disability-related unemployment among adults with migraine. *J Manag Care Spec Pharm*. 2023 Feb;29(2):10.18553/jmcp.2023.29.2.197
7. Husøy, A., Katsarava, Z. & Steiner, T.J. The relationship between headache-attributed disability and lost productivity: 3 Attack frequency is the dominating variable. *J Headache Pain* 24, 7 (2023). <https://doi.org/10.1186/s10194-023-01546-9>
8. Steiner TJ, Stovner LJ, Katsarava Z, Lainez JM, Lampl C, Lantéri-Minet M, Rastenyte D, Ruiz de la Torre E, Tassorelli C, Barré J, Andrée C. The impact of headache in Europe: principal results of the Eurolight project. *J Headache Pain*. 2014 May 21;15(1):31. doi: 10.1186/1129-2377-15-31. PMID: 24884549; PMCID: PMC4045992.
9. Hemp P. Presenteeism: at work—but out of it. *Harv Bus Rev*. 2004;82(10):49–58.

Hovedpine og arbejdsliv

© Nationalt Videnscenter for Hovedpine, maj 2025

Publikationen kan frit refereres med tydelig kildeangivelse.

Version: 1.0

Nationalt Videnscenter for Hovedpine
Rigshospitalet - Glostrup
Valdemar Hansens Vej 2
2600 Glostrup

videnomhovedpine.dk