

Årsberetning 2023

Status over resultaterne på Nationalt Videnscenter for Hovedpines
tre strategiske indsatsområder samt aktiviteter i 2023



Årsberetning 2023: Hovedpine er en folkesygdom

Med årsberetningen ønsker Nationalt Videnscenter for Hovedpine at gøre status over resultaterne på vores tre strategiske indsatsområder og de aktiviteter, videnscentret har igangsat i 2023

I videnscentrets første bevillingsperiode 2018-2021 satte vi et tydeligt aftryk på efteruddannelse af fagpersoner i hovedpine og på kvalitetsudvikling i af hovedpinebehandling. Det skete blandt andet ved at bidrage til nye retningslinjer, udvikle værktøjer og gennemføre kurser og fyraftensmøder til en bred vifte af fagpersoner. Efteruddannelse i hovedpine er siden blevet en del af den systematiske efteruddannelse af praktiserende læger.

Denne styrkelse i udbuddet af efteruddannelse i hovedpine betyder, at videnscentret har kunnet opprioritere folkeoplysningsarbejdet. Målet hermed er, at flere kan tage bedre hånd om deres hovedpine på egen hånd, og at flere får taget kontakt til deres læge, når hovedpinen bliver en belastning for deres hverdag.

Dette er i høj grad aktuelt. Ikke mindst fordi undersøgelser fra videnscentrets eget Hovedpinepanel viser, at en stor andel med hovedpine fejlagtigt tror, at deres læge ikke kan hjælpe dem med deres hovedpine.

Som omdrejningspunkt for denne indsats har videnscentret udviklet en ny vidensportal målrettet personer med hovedpine og pårørende. Desuden har vi forstærket formidlingen på sociale medier og i pressen. Det har lagt fundamentet for en øget opmærksomhed om hovedpinesygdomme, behandlingsmuligheder og ny forskning, som har fået opbakning fra både sundhedsfaglige miljøer og fra patientforeninger.

Videnscentret prioriterer brugerinddragelse højt, hvilket sker via workshops, møder med patientforeninger, spørgeskemaundersøgelser og arrangementer. På denne måde inddrager vi aktivt erfaringer fra brugerne og bringer samtidig viden om hovedpine ud til personer med hovedpine, pårørende og fagpersoner.

Resultaterne af videnscentrets arbejde bygger på et tæt samarbejde med de førende danske forskningsmiljøer indenfor migræne og hovedpine om at tydeliggøre, hvordan dansk forskning direkte er til gavn for patienter og på sigt kan føre til nye behandlinger mod hovedpine.

Med den nye strategi har Nationalt Videnscenter for Hovedpine fået en central rolle for den offentlige samtale om hovedpine. Der er skabt et stærkt udgangspunkt for at bygge videre på de opnåede resultater for faglig vidensdeling, kvalitetsudvikling og folkeoplysning.

Videnscentret fungerer som vidensbro mellem hovedpineeksperter på sygehusene og almen praksis og andre faggrupper. Samtidig sikrer videnscentret almindelige danskere med hovedpine adgang til nyeste viden om hovedpine og hovedpinebehandling. Denne rolle er vigtig for løsningen af de grundlæggende udfordringer, der findes på hovedpineområdet.

Hovedpine er en folkesygdom. Det er en kolossal opgave at sikre, at flere kan leve et bedre liv trods hovedpine, og det kræver en vedholdende indsats de næste mange år.



PROFESSOR MESSOUD ASHINA

Leder af Nationalt Videnscenter for Hovedpine

OM NATIONALT VIDENSCENTER FOR HOVEDPINE

- Nationalt Videnscenter for Hovedpine blev etableret i 2018 med det formål at samle og formidle viden til mennesker med hovedpine, tilbyde undervisning og vidensdeling til fagfolk og bidrage til udarbejdelsen af anbefalinger og retningslinjer.
- Videnscentret er beliggende på Rigshospitalet Glostrup og arbejder tæt sammen med forskere og fagfolk på Danmarks største hovedpineklínik, Dansk Hovedpinecenter.
- Videnscentret ledes af professor Messoud Ashina og har et sekretariat med tre ansatte samt to lægefaglige rådgivere.
- Videnscentrets tre strategiske indsatsområder for 2022-2024 er:
 - Folkeoplysning
 - Kvalitetsudvikling og uddannelse
 - Fremme forskning og ny viden

Ny vidensportal

En hjørnesten i videnscentrets folkeoplysningsindsats er udviklingen af en ny vidensportal for borgere på hjemmesiden www.videnomhovedpine.dk. Hvor videnscentrets eksisterende hjemmeside primært henvendte sig til fagpersoner, er fokus for den nye hjemmeside primært den almindelige dansker med hovedpine og pårørende.

Med et stærkt fokus på let tilgængelig, evidensbaseret information om hovedpinesygdomme og livet med hovedpine er videnomhovedpine.dk hurtigt blevet en meget besøgt ressource.

Vidensportalen udbygges løbende med flere nyheder om forskning, artikler om behandling samt forskellige temasektioner og guides til livet med hovedpine.

Videnscentret på sociale medier

Sociale medier er en af de vigtigste kanaler for videnscentret til at udbrede viden om hovedpinesygdomme i Danmark. Derfor gennemførte videnscentret i 2023 en kampagne på Facebook for at udvide antallet af følgere med interesse for ny viden om hovedpine. Den store stigning i antal følgere viser en stor interesse og ønske om information om livet med hovedpine, nyt om behandling og hvad der sker i forskningen.



73.607 461.879

Unikke besøgende på vidensportalen

Facebook rækkevidde

Hovedpine på Tværs

En af videnscentrets folkeoplysende aktiviteter er foredragsrækken Hovedpine på Tværs, hvor eksperter deler ud af deres viden og forskningsresultater. I 2023 samlede tre Hovedpine på Tværs-arrangementer et par hundrede deltagere på Frederiksberg, i Kolding og i København.

Vigtig ny viden om livet med hovedpine

Videnscentret driver Hovedpinepanelet, hvor flere end 4.000 danskere med tilbagevendende hovedpine deltager i spørgeskemaundersøgelser om livet med hovedpine nogle gange årligt. Panelet er et af verdens største. Resultaterne herfra fremmer patientperspektivet og bidrager til at skabe ny viden om hovedpine og livet med hovedpine. De publiceres som videnskabelige artikler og anvendes som udgangspunkt for mediehistorier.

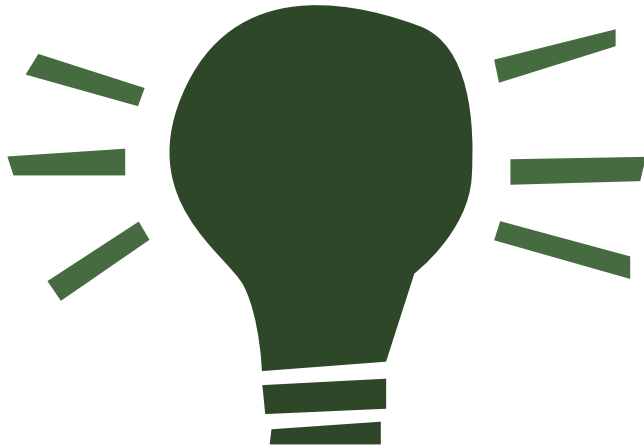
I 2023 blev resultater fra undersøgelser i Hovedpinepanelet blandt andet udgivet i det videnskabelige tidsskrift *Journal of Headache and Pain*. Undersøgelsens resultater peger på, at hver femte med hovedpine ikke går til læge, selvom hovedpinen belaster deres hverdag.

Den hyppigste forklaring på, hvorfor de ikke har kontaktet deres læge, er at de ikke tror, deres læge kan hjælpe dem.

Brugerinddragelse

Videnscentret arbejder løbende med brugerinddragelse i form af fokusgrupper, spørgeskemaundersøgelser og høring af patientforeninger og fagpersoner. Fokusgrupperne giver vigtige input til videnscentrets mål og aktiviteter, herunder udviklingen af videnomhovedpine.dk, nye værktøjer og videnscentrets øvrige arbejde.

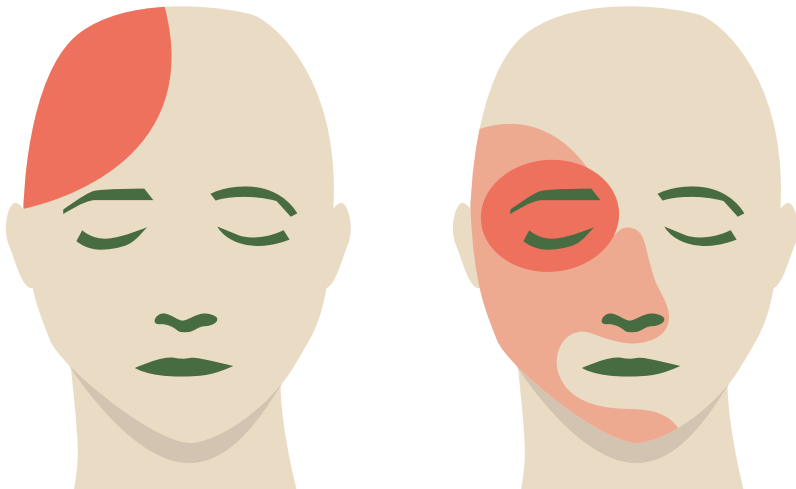
Videnscentret gennemførte i 2023 to fokusgrupper i henholdsvis Aarhus med deltagere fra Midt- og Østjylland og i Glostrup med deltagere fra hovedstadsområdet.



Værktøjer til bedre behandling i almen praksis

Videnscentret støtter almen praksis i bedre behandling af hovedpinesygdomme, fordi langt størstedelen af behandlingen af hovedpinesygdomme foregår her. Det er vigtigt for videnscentret at bidrage til denne blandt andet med målrettede værktøjer, som der blev udsendt to af i 2023:

- **HOVEDPINE 1-2-3** blev revideret i samarbejde med en redaktion af fageksperter. Hovedpine 1-2-3 giver et enkelt overblik over de mest almindelige hovedpinetyper og samler op på de nyeste udviklinger indenfor diagnostik, behandling og forebyggelse af hovedpinesygdomme.
- **3X3 TRIPTAN** er et nyudviklet værktøj, der understøtter afprøvelsen af triptaner, der er sikre, effektive og omkostnings-effektive lægemidler til behandling af migræneanfald, men som ikke bruges tilstrækkeligt.



Nationalt Videnscenter
for Hovedpine

3x3 Triptan

Afprøvning af triptaner mod migræne

tan har utilstrækkelig effekt eller generende bivirkninger på
i overveje at afprøve en anden type triptan.

ikt for indtag af triptan
m til 2 timer

2 timer efter indtag

24 timer efter indtag

tuelle bivirkninger eller andre særlige forhold

videnomhovedpine.dk

Nationalt Videnscenter
for Hovedpine

Hovedpine 1.2.3

Diagnose, behandling & forebyggelse

August 2023

videnomhovedpine.dk

I kontakt med fagpersoner

Videnscentret prioriterer samarbejdet med og oplysningsaktiviteter for fagfolk højt. Der er efterspørgsel på kurser og oplæg om hovedpine til fagpersoner, og videnscentret er i løbende dialog med praktiserende læger og blandt andre praksissygeplejersker, sundhedsplejersker, optikere, socialrådgivere og andre faggrupper.

I 2023 har videnscentret undervist praktiserende læger i Middelfart, holdt to oplæg for farmakonomer og farmaceuter på uddannelsescentret Pharmakon og oplæg på Afdeling for Socialmedicin på Københavns Universitet.

Videnscentret var med på Lægedage i Bella Center og på Store praksisdag i Region Syddanmark. Begge steder præsenterede videnscentret værktøjer til bedre hovedpinebehandling i almen praksis og indgik i værdifuld dialog med læger og praksispersonale.



Faglige samarbejder og projekter

Videnscentret samarbejder løbende med offentlige og private aktører om projekter, der skaber ny viden eller udvikler nye initiativer til en bedre hovedpinebehandling.

Hovedpine er udbredt hos børn og unge og kan have store konsekvenser for trivsel, skolegang og livskvalitet. Derfor prioriterer videnscentret aktuelt en ny og forstærket indsats for børn og unge med hovedpine i samarbejde med specialister i hovedpine hos børn, Børnehovedpinecentret på Herlev og Gentofte Hospital kommunale sundhedsplejer.

Videnscentret samarbejder også med forskere fra Norge og Storbritannien om videnskabelige udgivelser om den samlede samfundsmæssige byrde, som hovedpinesygdomme udgør.

Migræne Fokus Uge

Med en virtuel opmærksomhedskampagne i uge 39 satte videnscentret i 2023 fokus på fakta om migræne.

Det nye initiativ skal oplyse og udbrede viden om migræne, så flere bliver opmærksomme på sygdommen, behandlingerne og konsekvenserne.

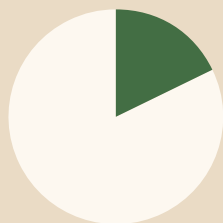
Migræne Fokus Uge er planlagt som en årligt tilbagevendende aktivitet, der skal øge opmærksomheden på migræne blandt alle med migræne, pårørende og danskerne i det hele taget.



Tal og fakta om hovedpine i Danmark

UDBREDELSE I DANMARK

16,6 procent af den voksne befolkning har hyppig hovedpine eller migræne.



MIGRÆNE

- Danske tal estimerer, at 1 ud af 10 (10 procent) voksne danskere har migræne i løbet af et år[5]. Internationale studier peger dog på, at det på verdensplan er omkring 1 ud af 7 (15 procent).
- Flere kvinder end mænd har af migræne. Når 1 mand har migræne, vil knap 3 kvinder have migræne.
- 1 ud af 4 kvinder i løbet af livet vil opleve migræne.
- Migræne rammer ofte yngre aldersgrupper i den erhvervsaktive alder. Forekomsten af migræne er således højest i alderen 35 til 39 år.
- Migræne er også hyppig blandt børn i skolealderen, hvor 7 procent oplever migræne i løbet af et år.

SPÆNDINGSHOVEDPINE

- 3 ud af 4 (74 procent) danskere har spændingshovedpine i løbet af et år.
- Forekomsten af spændingshovedpine varierer på verdensplan.
- Lidt flere kvinder end mænd har spændingshovedpine. Når 4 mænd har spændingshovedpine, vil 5 kvinder have spændingshovedpine.

MEDICINOVERFORBRUGSHOVEDPINE (MOH)

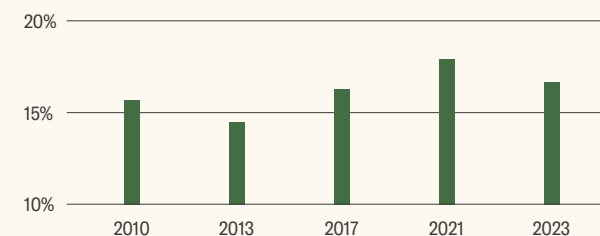
- Omkring 2 procent af befolkningen har MOH.
- Halvdelen af alle med kronisk hovedpine har et for højt forbrug af smertestillende medicin.

POSTTRAUMATISK HOVEDPINE

- I Danmark oplever knap 1 ud af 20 mænd (4,7 procent) og 1 ud af 40 kvinder (2,4 procent) posttraumatisk hovedpine i løbet af livet.

MIGRÆNE ELLER HYPPIG HOVEDPINE

Andel mænd og kvinder, som angiver at have migræne eller hyppig hovedpine.
Statens Institut for Folkesundhed



SYGEDAGE BLANDT ERHVERVSAKTIVE

Migræne står for 14 procent af alle sygedage blandt erhvervsaktive.
Sygdomsbyrden i Danmark 2015

14%

Årsberetning 2023

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

www.videnomhovedpine.dk

Version: 1.0

Udgivet af Nationalt Videnscenter for Hovedpine
Februar 2024