



Lasten
&
nuorten

MIGREENI

- Mistä on kyse?



MIGREENI



Lasten ja nuorten migreeni

Migreeni on yleistynyt lapsilla ja nuorilla viime vuosina. Lyhentyneet yöunet ja liikunnan vähäisyys ovat mahdollisesti vaikuttaneet asiaan. Lisäksi lisääntynyt ruutuaika ja epäterveellinen ruokavalio ovat saattaneet lisätä migreeniä. Yleistyvyyteen on vaikuttanut myös migreenin tunnettuuden lisääntyminen ja diagnosoinnin nopeutuminen.

Lapsen ja nuoren päänsäryn taustalla voi olla useita syitä, mutta jotkin oireet voivat viitata migreeniin. Oireet voivat säikäyttää, vaatia huomiota perheessä ja herättää avuttomuuden tunnetta. On tärkeää saada varhaisessa vaiheessa migreenidiagnoosi, sopiva lääkehoito ja tuki.

Jos päänsärky ja neurologiset oireet alkavat uutena tai migreeni muuttuu vaikeammaksi, on syytä hakeutua terveydenhuoltoon.

Mikä migreeni?

Migreeni on kohtauksellinen neurologinen sairaus, jossa aivojen hermosoluissa ja aivokalvojen verisuonistossa tapahtuu ohimeneviä, kipua aiheuttavia kemiallisia ja sähköisiä muutoksia. Migreeniin liittyy myös muita neurologisia oireita, eikä kaikilla ilmene aina päänsärkyä.

Migreenitaipumus on periytyvää ja suvusta löytyy usein muitakin migreeniä sairastavia. Migreeni on neurologinen sairaus, joka voi ilmetä saman perheen sisällä yksilöllisesti. Migreeniin on syytä reagoida ja hoitoa on tärkeää miettiä yhdessä lääkärin kanssa.

Migreeni ilmenee yksilöllisesti

Kun lapsi tai nuori kertoo päänsärystä, vetäytyy lepäämään, valittaa silmien valonherkkyyttä ja pahanolon tunnetta, saattaa kyseessä olla migreeni. Migreenikohtaukseen liittyy myös haju- ja ääniherkkyyttä sekä oksennustaipumusta. Joskus migreenikohtaukseen voi liittyä vatsakipua.

Jos lapsi kertoo oudoista näköhavainnoista, joissa valot välkkyvät tai näkö heikkenee, kyseessä on useimmiten auraoire. Noin 20 % migreeniä sairastavista esiintyy aura. Auraoireita voivat olla myös puutumisen tunne käsissä, huimaus ja puheen tuottamisen tai kuulun ymmärtämisen vaikeus.

Tyypillinen migreenikohtaus etenee vaiheittain. Kohtausta ennakoivat oireet voivat alkaa jo edellisenä päivänä ja mahdolliset auraoireet vähän ennen särkyä. Kohtauksen jälkeen voi olla väsymystä ja huonoa oloa. Kohtaus voi kestää parista tunnista useaan päivään. Migreenikohtauksen ennako-oireista aina sen jälkioireiden loppumiseen asti on tärkeää levätä.

Migreenin varhainen diagnosointi on tärkeää

Migreenidiagnoosin saaminen varhaisessa vaiheessa helpottaa lapsen ja nuoren tukemista ja sopivan lääkehoidon etsimistä. Kun migreeniin suhtaudutaan vakavasti ja sitä hoidetaan asianmukaisesti, voidaan sairauden pahentuminen tai jopa kroonistuminen estää.

Valmistautuminen lääkärin vastaanotolle

Lapselle tai nuorelle on hyvä varata lääkärin vastaanotolta aika, kun neurologiset oireet alkavat tai migreeni muuttuu. Vastaanotolle voi valmistautua täyttämällä etukäteen päänsärkypäiväkirjaa. Lääkärin on tärkeää saada käsitys siitä, miten voimakasta särky on, missä se tuntuu ja miten kohtaus etenee. Ylös kirjataan myös, miten usein kohtauksia on, onko muita oireita, mitä lääkkeitä on käytetty ja mitkä ovat laukaisevia tekijöitä. Päänsärkypäiväkirjan voi tilata Suomen Migreeniyhdistyksestä tai tulostaa sivulta www.migreeni.org.

Migreenin diagnosointi

Vastaanotolla poissuljetaan infektiot ja yleissairaudet, kuten anemia ja korkea verenpaine. Ryhti, purenta, silmät ja näkö tarkastetaan. Lisäksi tunnustellaan niska-hartiaseudun sekä pään alueen lihakset ja kaularanka. Kasvutiedot ovat tärkeitä, samoin arvio lapsen motorikasta, tasapainosta, aistien toiminnasta ja kokonaiskehityksestä.

Tietojen perusteella lääkäri poissulkee erilaiset elimelliset syyt ja määrittelee, onko kyse migreenistä vai jännityspäänsärystä, joka on yleistä migreeniä sairastavilla lapsilla ja nuorilla. Syyinä jännityspäänsärylle voi olla huono ryhti älylaitteiden äärellä ja vähäinen liikunta.

Diagnoosi voi selvitä silmä- tai hammaslääkärissä. Lapsen ja nuoren silmät ja purenta kannattaa tutkia, sillä joidenkin migreeni helpottuu silmälasien ja purentakorjauksen myötä. Diagnosointiin harvoin tarvitaan kuvantamista, ellei lääkäri ajattele sen olevan tarpeen muiden sairauksien poissulkemiseksi.

Kun lääkäri on tehnyt migreenidiagnoosin, aletaan suunnitella hoitoa. Lääkehoidosta ollaan aina yhteydessä asiantuntevaan lääkäriin ja pääsyä lastenneurologille voi pyytää vaikeutuneessa tilanteessa.





Migreenikohtauksen laukaisevat tekijät

Migreenikohtauksille laukaisevia tekijöitä ei ole aina helppoa tunnistaa. Laukaiseva tekijä voi löytyä kokeilemisen kautta esimerkiksi vähentämällä hetkeksi hajusteiden käyttöä. Laukaisevia tekijöitä voivat olla mm:

- ✓ Voimakkaat tai kirkkaat valot; auringon häikäisy, televisio, tietokone ja älylaitteet
- ✓ Tuoksut ja hajut
- ✓ Melu ja hälinä
- ✓ Stressaavat ja jännittävät tilanteet ja niistä selviäminen; migreeni voi alkaa kokeiden aikana, niiden jälkeen tai viikonlopun alkaessa. Myös jonkin mukavan odottaminen voi laukaista migreenin.
- ✓ Väsymys; epäsäännöllinen unirytmii ja valvominen
- ✓ Verensokerin vaihtelut, nälkä ja jano; nopeasti imeytyvät hiilihydraatit aiheuttavat verensokerin äkillisen kohoamisen ja nopean laskun
- ✓ Hormonaaliset tekijät murrosiästä alkaen
- ✓ Alkoholi ja muut päihteet
- ✓ Liikunnan vähäisyys tai liian kovasykkeinen liikunta
- ✓ Ruoka-aineet, mausteet ja lisäaineet
- ✓ Psykologiset tekijät; turvattomuuden tunne koulussa tai perheessä, haasteet ihmissuhteissa ja esimerkiksi koulu-kiusaamisen aiheuttama ahdistus
- ✓ Oppimisvaikeudet ja tarkkaavuuden pulmat

Migreeni on koko perheen sairaus, vaikka sitä sairastaisi vain yksi perheenjäsenistä

Lapsen ja nuoren stressi ja kuormitus

Kiireen keskellä on tärkeä jättää riittävästi aikaa rentoutumiseen ja palautumiseen. Lapsen ja nuoren kannattaa keskustella kuormittavasta elämäntilanteesta sekä ristiriidoista kaverien tai perheen kanssa esimerkiksi koulukuraattorin kanssa. Erilaiset rentoutustekniikat ja -menetelmät, kuten mindfulness, jooga tai sovellettu rentoutus voivat lievittää stressiä.

Lapsen ja nuoren aivot kehittyvät vielä, joten he tarvitsevat tukea stressinhallintataidoissa aikuisilta ja mahdollisesti ammattilaisilta. Kaikki ovat tässä erilaisia, mutta esimerkiksi asioista keskustelu, yhdessä tekeminen tai lämmin kosketus voivat auttaa stressaavina aikoina.

Perheen arkirytm

Lasta ja nuorta voi helpottaa, jos perheessä kaikilla on sama arki- ja unirytm. Perheen on myös hyvä kiinnittää huomiota siihen, etteivät aikataulut mene liian tiukoiksi.

Tasainen ruokailuväli ja terveellinen ravinto tukevat hyvinvointia ja auttavat myös lasta ja nuorta migreenikohtauksen ennaltaehkäisyssä. Lisäksi veden juontia ei saa unohtaa edes kiireen keskellä.

Lyhyeksi jäänyt yöuni voi laukaista migreenikohtauksen, joten unirytm tasaisuus voi ennaltaehkäistä sitä. Perheen iltaa voi rauhoittaa nukkumaanmenoajan lähestyessä ja ruutuajoista kannattaa keskustella. Riittävä unensaanti ja lepääminen hyvällä patjalla ja tyynyllä on merkityksellistä palautumisessa.

Lapsen ja nuoren harrastukset ja ihmissuhteet

Harrastusten valitseminen voi olla vaikeaa, sillä raskas liikunta tai tarkasti aikataulutettu toiminta ei välttämättä sovi migreeniä sairastavalle. Tämä voi lannistaa harrastuksen aloittamista. Lasta ja nuorta kannattaa tukea itselle sopivan harrastuksen löytymisessä.

Harrastetoiminnassa voi auttaa ergonomian ja aikataulujen joustavuuden huomioiminen. Ohjaajalle voi kertoa, miten migreenikohtausta voisi ennaltaehkäistä esimerkiksi tilan valaistuksen ja tuulettamisen avulla.

Lapselle ja nuorelle sosiaaliset suhteet ovat tärkeitä. Migreenikohtauksen takia voi joutua perumaan kavereiden näkemistä, joten kannattaa yhdessä miettiä keinoja, miten suhteita voisi ylläpitää. Esimerkiksi varasuunnitelmien tekeminen harrastuksiin ja kyläilyihin mahdollisten kohtauksien varalle voi lievittää stressiä mahdollisesta kohtauksesta.

Nuoren kohdalla huomioitavaa

Murrosiässä hormonitoiminta muuttuu, mikä voi aktivoida migreenin tai muuttaa sitä. Kuukautisten aikana migreeniä voi olla useampana päivänä. Hormonitoiminnan laukaisemista migreenikohtauksista kannattaa keskustella lääkärin ja gynekologin kanssa.

Päihteiden käyttö ja esimerkiksi pienikin määrä alkoholia voi olla migreenikohtauksen laukaiseva tekijä.

Varasuunnitelman voi luoda yhdessä

Varasuunnitelma on toimintasuunnitelma sen varalle, jos migreenikohtaus alkaa yllättäen. Suunnitelman voi tehdä lapselle ja nuorelle itselleen, ja sen voi tarvittaessa näyttää muille paikalla olijoille kohtauksen alkaessa. Varasuunnitelmaan voi kirjata esimerkiksi seuraavia asioita:

- ✓ Käytössä olevat lääkkeet ja mistä ne löytyvät (esim. repusta tai laukusta).
- ✓ Itselle toimiva rauhoituskeino (hengitystekniikka tms.) ja muistutus etsiä mahdollisimman rauhallinen paikka.
- ✓ Lähiomaisen yhteystiedot ja lista henkilöistä, joita voi pyytää hakemaan kotiin koulusta, harrastuksista tai ystävien luota.
- ✓ Suunnitelman lisänä voi pitää mukana päänsärkypassia, josta käy selville mistä on kyse ja miten toisen ihmisen pitäisi toimia. Migreeniyhdistyksen jäsenet saavat myös migreenirannekkeen, josta näkee nopeasti mikä sairaus on kyseessä. Päänsärkypassin voi tilata Suomen Migreeniyhdistyksestä tai tulostaa sivulta www.migreeni.org.
- ✓ Ohjeistus soittaa valtakunnalliseen päivystysapunumeroon (116 117) tai hätänumeroon (112), jos migreeni on raju, lääkkeitä ei ole mukana ja kotiin tai rauhalliseen tilaan ei pääse lepäämään.



Varhaiskasvatus

Varhaiskasvatuksessa on oleellista tietää lapsen migreenistä. Tieto oireista, laukaisevista tekijöistä, toimintaohjeista ja yhteyshenkilöstä auttavat toiminnan suunnittelussa, ja lasta voidaan kannustaa mukaan toimintaan, johon hän pystyy. Tieto helpottaa esimerkiksi valaistuksen ja melun huomioinnissa.

Lapsen osallisuutta lisätään ottamalla hänet mukaan suunnitteluun. Lisäksi lapsen ja huoltajien luvalla migreeni voidaan ottaa ryhmässä esille ja lasten kanssa voidaan miettiä, miten kaikilla olisi hyvä olla. Päiväkodissa annetaan vain välttämättömät lääkkeet. Lääkkeiden täytyy olla alkuperäisessä pakkauksessa ja niiden mukana on oltava lääkärin määräys. Huoltajat neuvovat lääkkeiden antamisessa ja

huolehtivat, että niitä on saatavilla. Lääkkeitä antaa koulutettu tai täsmäkoulutettu henkilö. Varhaiskasvatussuunnitelmaan kirjataan, mitä lääkettä lapsi tarvitsee, milloin hänen täytyy sitä ottaa ja kuka lääkettä saa antaa. Päiväkodin johtajan on oltava tietoinen lääkehuollosta.

Hoitavan tahon, varhaiskasvatuksen ja huoltajan on hyvä järjestää vähintään puhelinkonsultaatio, kun on kyse lapsen terveydentilan haasteista. Jos hoitavan tahon puolelta asiantuntija pääsee päiväkotiin käymään, hän pystyy antamaan vinkkejä migreenikohtauksen ennaltaehkäisyyn.



Koulu

Koululle on hyvä kertoa lapsen migreenikohtauksen laukaisevista tekijöistä. Ensisijaisia tukitoimia mietitään koulussa yksilöllisesti. Tukitoimia ovat esimerkiksi istumapaikan miettiminen luokassa, ärsykkeiden karsiminen, työskentelyn tauottaminen, työskentelytapojen tai tehtävien eriyttäminen, liikkumisen ja stressilelun salliminen tai mahdollisuus syödä välipaloja.

Koulun suorittamisesta voi keskustella yksilöllisessä oppilashuoltoryhmän kokoontumisessa esimerkiksi opettajan, kuraattorin ja terveydenhoitajan kanssa. Keskustelua voi käydä lapsen terveydentilasta, lääkkeiden mukana pitämisestä ja tuen muodoista. Kokoontumiseen tarvitaan lupa huoltajalta ja oppilaalta. Lääkärinlausunnosta ja suosituksista on apua ratkaisuja mietittäessä.

Migreenitilanteen muuttuessa merkittävästi on hyvä arvioida tuen tarvetta. Oppilas voi saada tehostettua tai erityistä tukea. Poissaoloista aiheutuva oppimisen vajetta voidaan tukea muun muassa erityisopettajan tuella tai tukiopetuksella. Opetusta voidaan eriyttää esimerkiksi vähentämällä tehtäviä tai keskittymällä ydinsisältöihin. Terveydellisistä syistä johtuen erityiset opetusjärjestelyt voivat olla tarpeen, esimerkiksi oppituntien vähentäminen tai vuosiluokkiin sitomaton opetus. Joillain kouluilla voi olla mahdollisuus antaa erityisopetusta kotona, jos se on hyvin perusteltua lapsen tai nuoren terveydentilaan liittyvistä syistä. Tämä on osa erityisiä opetusjärjestelyitä.

Erityisjärjestelyt vaikuttavat siihen, miten osaamista arvioidaan, eikä niiden itsessään pitäisi vaikuttaa arvosanoihin. Lääkärinlausunnossa kannattaa olla teksti sairauden vaikutuksesta toimintakykyyn: ”otettava huomioon arvioinnissa”. Arvioinnista voi keskustella koulussa ja lapsen omia tavoitteita voi miettiä.

Lukion ylioppilaskirjoituksiin voidaan tehdä erityisjärjestelyitä. Järjestelyksi voidaan hakea avustettua tulostusta ja skannausta. Kyse ei ole varsinaisesti paperisesta kokeesta, vaan avustaja on mukana kokeen suorittamisessa. Myös muita vaihtoehtoisia erityisjärjestelyjä on olemassa. Näitä kannattaa hakea hyvissä ajoin. Hakemus ylioppilastutkintolautakunnalle tehdään yhdessä koulun kanssa ja siihen tarvitaan mukaan lääkärinlausunto ja muita selvityksiä.

Sairaalakoulun tarpeellisuutta voidaan joissain tapauksissa harkita. Oppilaalla on oltava asiakkuus erikoissairaanhoidon ja hoitosuunnitelma. Avohoidollisen koulupaikan kriteerit voivat olla erilaisia eri paikkakunnilla, joten lähimmän sairaalakoulun kriteerit kannattaa selvittää ja keskustella asiasta koulun ja hoitavan neurologin kanssa.

Celian äänioppikirjat ovat tarkoitettu heille, joille painetun tekstin lukeminen on sairauden tai muun syyn vuoksi hankalaa. Käyttäjältä vaaditaan lausunto erityisopettajalta tai terveydenhuollosta. Peruskoulun ja toisen asteen oppikirjat ovat maksullisia ja ne tilataan Oppari-verkkokaupasta. Lue lisää: www.celia.fi

Tukea koulun henkilökunnalta

Koulussa voi olla useampi aikuinen, jonka puoleen voi kääntyä migreenikohtauksen alkaessa ja tunteiden käsittelyssä. Kouluterveydenhoitaja voi auttaa rauhallisen tilan löytymisessä kohtauksen alkaessa ja keskustella migreenin kanssa selviytymisestä. Kuraattori tai koulupsykologi antavat keskustelutukea. Erityisopettaja on tukena, jos koulun suorittamisessa ilmenee haasteita ja erityisjärjestelyitä sekä vahvempaa tukea tarvitaan.



Lääkehoito ja lääkkeetön hoito rinnakkain kohtauksen aikana

Lääkkeettömiä hoitoja voi hyödyntää kohtauksen aikana ennaltaehkäisyn lisäksi. Perheen aikuisten ja erityisesti lasten ja nuorten on tärkeä tietää, millaisia lääkkeettömiä hoitoja on ja millainen lääkehoito on itsellä käytössä. Lääkehoidon eri mahdollisuuksista keskustellaan lääkärin kanssa.

Lääkkeetön hoito kohtauksen aikana

Lääkkeettömät hoitokeinot voivat helpottaa oloa migreenikohtauksen aikana. Toimivan hoidon löytyminen on yksilöllistä, joten lasta ja nuorta kannattaa tukea erilaisten keinojen kokeilussa. Migreenikohtauksen lääkkeettömiä hoitokeinoja ovat mm.:

- ✓ Lepo viileässä, rauhallisessa ja hämärässä huoneessa
- ✓ Lämmin tai kylmä suihku
- ✓ Kylmäpäähine
- ✓ Rentoutumis- ja hengitysharjoitukset
- ✓ Korkeaenergiset ruuat ja juomat
- ✓ Aikuisen rauhoittava puhe ja kosketus, mikä voi helpottaa kohtauksen aikana tullutta paniikkia tai ahdistusta

Särkylääkkeet

Useimmiten migreenin lääkehoito on tarpeen. Heti oireiden alkaessa tulee särkylääkettä antaa riittävän suuri annos, jotta lääke tehoaisi. Lapsilla käytetään parasetamolia ja ibuprofeenia painon mukaan annosteltuna. Myös naprokseeni voi olla vaihtoehto. Ellei kohtaus hellitä kahdessa tunnissa, voidaan ottaa toinen annos. Suurinta sallittua päiväannosta ei saa ylittää. Tutkimustietoa on rajoitetusti parasetamolien ja ibuprofeenin/naprometiinin yhdistelmäkäytöstä. Ibuprofeenia ja naprokseeni ei saa käyttää saman aikaisesti.

Poretabletit ja liuokset imeytyvät tavallista tablettia nopeammin. Pienillä lapsillakin kannattaa suosia suun kautta annettavia lääkkeitä, sillä lääke imeytyy hitaasti peräpuikosta. Pahoinvointilääkkeen käyttöä voi harkita yksilöllisesti.

Pitkäaikainen liiallinen särkylääkkeiden käyttö voi johtaa lääkepään-särkyyn. Lääkityksistä kannattaa keskustella lääkärin kanssa.

Triptaanit

Osalle migreenin hoidossa tavalliset särkylääkkeet eivät tuo toivottua apua. Tällöin lääkäri voi määrätä migreenin kohtaushoitoon triptaaneneja, jotka ovat tehokkaita täsmälääkkeitä. Triptaanit ovat serotoniinireseptoreita aktivoivia yhdisteitä, jotka estävät kipua välittävän kolmoishermon toimintaa.

Sumatriptaani on pisimpään käytössä ollut täsmälääke. Sitä voi käyttää nenäsuihkeena migreenikohtauksen hoidossa yli 12-vuotiaille. Jos nenäsuihke aiheuttaa esimerkiksi liiallista pahanmaun tunnetta suussa ja sen käyttäminen on siksi haasteellista, lääkettä voidaan kokeilla myös tablettimuotoisena. Lääke tehoaa todennäköisesti parhaiten, jos sen ottaa säryn alkaessa, eikä vielä mahdollisten auraoireiden aikana. Läkettä annetaan enintään kaksi annosta vuorokaudessa.

Lääkärin kanssa voi keskustella triptaanivalmisteista ja hän arvioi niiden käyttöä yksilöllisesti. Triptaaneneja käytetään useissa maissa, myös Suomessa, alle 12-vuotiailla lapsilla.

Estolääke

Jos migreenikohtaukset ovat vaikeita ja niitä esiintyy useita kertoja kuukaudessa, lääkäri voi arvioida estolääkkeen lisäämistä lääkitykseen. Estolääkityksen tarvetta arvioidaan säännöllisesti, ja migreenin helpottuessa lääkityksen purkua voidaan harkita. Estolääkkeen käytöstä ja aloitusajankohdasta sovitaan yhdessä lääkärin ja perheen kanssa. Estolääkityksen tehoa on hyvä seurata ainakin 4–8 viikkoa. Propranololi on eniten käytetty estolääke Suomessa, mutta myös muita vaihtoehtoja voidaan miettiä kuten topiramaattia ja amitriptyliiniä.

Biologisten estolääkkeiden tutkimukset alle 18-vuotiaille ovat meneillään ja uusi lääkkeitä kehitetään jatkuvasti.

Mistä muualta tukea?

Terveydenhuolto

Neuvolassa kannattaa ottaa migreeni varhaisessa vaiheessa puheeksi ja pyytää tukea ja lähetettä neurologille. Neuvolasta on saatavilla myös perhetyötä.

Perusterveydenhuollon tehtävä on tukea, antaa tietoa sairauden syistä, kohtaushoidosta ja osin estohoidosta ja tarvittaessa lähettää potilas erikoissairaanhoidoon. Lähetettä voi pyytää migreeniin erikoistuneelle lastenneurologille. Joskus apua voi olla myös fysioterapiasta ja psykologista. Migreeni on alidiagnosoitu ja aliarvostettu sairaus, joten avun saanti ei ole aina helppoa. Perhe tarvitsee sinnikkyyttä ja tukea, jotta sopivaa apua saa ja löytyy.

Kela

Alle 16-vuotiaalle voi hakea vammaistukea. Pelkkä diagnoosi ei oikeuta alle 16-vuotiaan vammaistukeen, vaan se harkitaan yksilöllisesti sairauden ja sen aiheuttaman rasituksen, sidonnaisuuden määrän ja laadun perusteella. Perusedellytys on, että sairauteen liittyvästä hoidosta, huolenpidosta tai kuntoutuksesta aiheutuu ylimääräistä rasitusta ja sidonnaisuutta vähintään puolen vuoden ajan sään-

nöllisesti ja viikoittain. Tätä verrataan saman ikäisen terveen lapsen hoidosta aiheutuvaan rasitukseen ja sidonnaisuuteen.

Lääkäri voi suositella ja antaa lähetteen lapselle ja nuorelle fysio- tai toimintaterapiaan. Kela tukee lääkinnällisenä kuntoutuksena toteutettavaa terapiaa. Maksusitoumus on myös mahdollinen.

16–29-vuotiaat voivat saada nuorten ammatillista kuntoutusta. Kuntoutus suunnitellaan yksilöllisiin tarpeisiin ja tarjolla on esimerkiksi NUOTTI-valmennus. Kuntoutuksen ajalta saa kuntoutusrahaa.

Joistain migreenilääkkeistä saa korvausta Kelalta. Tämän voi tarkistaa lääkäriltä tai Kelan sivuilta. Jos taloudellinen tilanne huolestuttaa, lääkkeiden hankkimiseen voi saada tukea perustoimeentulotuen kautta.

Sosiaalitoimi

Kunnan sosiaalihuollosta voi pyytää palvelutarpeen arviointia perheelle. Sosiaalihuollosta voi saada muun muassa varhaisen tuen ja perhetyön palveluita sekä kotipalvelua. Oma työntekijä voi olla tukena koulussa selviämisessä. Joissain tilanteissa lääkekustannuksiin voi saada tukea.

Asiantuntijat ja lähteet:

Maarit Söderena, KM, varhaiskasvatuksen erityisopettaja

Rebekka Saukko, KM, erityisluokanopettaja

Mikael Raisio, lastenneurologi ja lastentautien erikoislääkäri

Ville Artto, LT, neurologian erikoislääkäri

Lasten ja nuorten migreeni, Lääkärilehti 2021 <https://www.laakarilehti.fi/tieteessa/katsausartikkeli/>

lasten-ja-nuorten-migreeni/?public=99a2022cb661d3b1cfd9b3ad2479d9d0

Oppimisen ja koulunkäynnin tuki, Opetushallitus <https://www.oph.fi/fi/koulutus-ja-tutkinnot/>

oppimisen-ja-koulunkaynnin-tuki



ÄLÄ JÄÄ YKSIN MIGREENIN KANSSA
Liity jäseneksi ja ole yksi meistä
www.migreeni.org/osallistu/liity-jaseneksi

Suomen Migreeniyhdistys

Suomen Migreeniyhdistys on valtakunnallinen potilas- ja edunvalvontajärjestö, joka toimii migreeniä ja vaikeita pääsärkysairauksia sairastavien parhaaksi, valvoo heidän etujaan sekä tarjoaa tietoa ja tukea sairauden kanssa elämiseen.



MIGREENI

Suomen Migreeniyhdistys ry
Malmin kauppatie 26
00700 Helsinki
toimisto@migreeni.org
www.migreeni.org



#migreeni

#migreeniyhdistys

#äläjääyksin