

# Tiesitkö tämän MIGREENISTÄ?

Migreeni on

## 2 PALJON MUUTAKIN KUIN PÄÄNSÄRKY.

Migreeni voi oireilla myös varsinaisten kohtausten välillä. Väsymys, keskittymisvaikeudet, muistiongelmien ja aistien herkistyminen ovat yleisiä opiskelua haastavia tekijöitä.

Migreeni on

## 1 YLEINEN NEUROLOGINEN SAIRAUUS,

joka ei näy päälle päin. Erityisesti lasten ja nuorten migreeni on lisääntynyt.



## 6 KEINOJA MIGREENIN HALLINTAAN

- Valaistuksen säätäminen, häikäisysuojat ja aurinkolasit
- Ääniherkät oppilaat hyötyvät rauhallisesta työskentelytilasta ja kuulosuojaimista
- Hajusteettomuus ja luokkahuoneiden tuuletus ovat kaikkien etu
- Liikuntatunneilla voidaan tehdä tarvittavat mukautukset
- Työmäärän säätäminen, priorisointi ja tauotus ovat oleellisia seikkoja

Migreeniä sairastava nuori kaipaa

## 3 YMMÄRRYSTÄ JA EMPATIAA.

Moninaiset oireet voivat hämmentää nuorta. Epäilevä suhtautuminen voi johtaa sinnittelyyn koulussa ja opinnoissa.

Nuorten kehittyvät aivot tarvitsevat

## 4 LEPOA JA PALAUTUMISTA

migreenikohtauksesta. Usein migreenistä aiheutuu poissaoloja, joiden korvaamisessa on tärkeää huomioida yksilöllisesti nuoren voimavarat ja riittävä vapaa-aika.

## MIGREENIKOHTAUKSEN LAUKAISEVIA

- ## 5
- tekijöitä ovat esim. valot, äänet, hajut ja korkeasykkeinen liikunta. Stressi ja pitkiksi venyvät koulupäivät altistavat migreenikohtaukselle.

Tue, älä epäile.

Lisää tietoa <https://migreeni.org/>

Eija Sauranen, opinnäytetyö 2024  
Jyväskylän ammattikorkeakoulu