

MAAK VAN MIGRAINE EEN HOOFD ZAAK

WAT IS MIGRAINE?

Migraine is een (chronische) hersenziekte. Een migraineaanval kan een paar uur tot enkele dagen duren (4-72 uur). De meest voorkomende klachten tijdens een migraineaanval zijn: hoofdpijn, misselijkheid en overgeven, overgevoeligheid voor licht en geluid en soms ook visuele stoornissen, zoals het zien van vlekken. Hoofdpijn is dus slechts een onderdeel van migraine.

Ruim 2 miljoen Nederlanders hebben migraine. Dat is ongeveer 15 procent van de bevolking. De kans is dus groot dat een van jouw werknemers ook regelmatig last heeft van migraine. Vaak zijn medewerkers met migraine in staat om met medicatie - en wellicht een korte periode van rust - door te werken.

Tijdens een migraineaanval kan een werknemer minder productief zijn of niet in staat zijn om te werken. Om verminderd functioneren of onverwacht verzuim te voorkomen, is het belangrijk dat je met je werknemer een open gesprek voert over wat migraine voor hem/haar betekent. Soms is het mogelijk om simpele aanpassingen door te voeren, waar jullie allebei mee geholpen zijn.



TIPS VOOR OP DE WERKVLOER

Mensen met migraine kunnen gevoeliger zijn voor prikkels van buitenaf dan mensen zonder migraine, ook wanneer zij geen aanval hebben. Wellicht zijn deze simpele aanpassingen ook iets voor jouw werknemer?

- **Flexibele werktijden en werkplek.** Het is voor mensen met migraine fijn als ze invloed hebben op welke werkzaamheden ze wanneer doen en eventueel ook waar. Zo kunnen ze op momenten dat ze zich minder goed voelen of een aanval hebben, lichte werkzaamheden uitvoeren of misschien thuis aan het werk.
- **Een rustige, donkere ruimte,** waar een medewerker met migraine zich even terug kan trekken. Bijvoorbeeld om even te liggen na het innemen van medicatie tegen een migraineaanval.

- **Aanpassingen in verlichting.** Mensen met migraine vermijden graag fel licht of lichtflikkeringen. Ook is het mogelijk het computerscherm te vervangen, bijvoorbeeld door een IPS LCD-monitor, die rustig is voor de ogen.
- **Een rustige (eigen) werkplek,** zonder harde of irriterende geluiden.
- **Frisse lucht.** Denk hierbij aan ramen die open kunnen en een goed luchtklimaat.
- **Extra aandacht voor een goede lichaams-houding,** vooral van rug en hoofd. Wie verkeerd zit of kijkt, kan een stijve nek krijgen, wat van invloed kan zijn op het krijgen van migraine.

MAAK VAN MIGRAINE EEN HOOFD ZAAK

FEITEN EN CIJFERS OVER MIGRAINE OP DE WERKVLOER

Als een werknemer wordt doorverwezen naar een bedrijfsarts, ervaart men in veel gevallen **onvoldoende begrip**.

BRON: VERENIGING HOOFDPIJNNET



Mensen met migraine kunnen rond een migraineaanval niet of minder goed werken. Dit kost Nederlandse werkgevers naar schatting **1,5 miljard euro per jaar**.

BRON: RENSELAAR & JANSEN (2008)



Mensen met migraine verzuimen naar schatting per jaar gemiddeld **3 tot 7 dagen** als gevolg van hun ziekte.

BRON: VERENIGING HOOFDPIJNNET



Migraine wordt vanwege schaamte en taboe vaak niet gemeld bij de werkgever. **11%** van de migrainepatiënten praat er op het werk nooit over en **48%** soms.

BRON: GFK-ONDERZOEK MIGRAINEFONDS (2016)

50% van de migrainepatiënten vindt dat hun werkgever en collega's geen begrip hebben voor hun migraine.

BRON: EUROLIGHT PROJECT

WAT KAN DE WERKGEVER OF LEIDINGGEVENDE DOEN?

Als werkgever kun je zorgen voor een open (bedrijfs)cultuur waar de werknemer zijn/haar migraine en de invloed ervan op zijn/haar werkzaamheden bespreekbaar kan maken. Daarnaast kan de werkgever of leidinggevende helpen oplossingen te vinden om onwenselijke prikkels te vermijden.

WAT KAN DE BEDRIJFSARTS DOEN?

De bedrijfsarts kan, vanuit zijn/haar specifieke deskundigheid, mogelijke oplossingen bespreken met de werknemer en diens leidinggevende of werkgever. Daarnaast kan hij/zij zorgen voor voorlichting aan HR-afdelingen, leidinggevend en werknemers. Sociale steun kan eraan bijdragen dat de medewerker met migraine prettiger werkt en minder uitvalt.

Ga in gesprek over migraine. Kijk voor meer informatie op: www.migraineiseenhoofdzaak.nl

Coalitie Migraine:



Ondersteund door Novartis, Allergan, Teva Nederland B.V. en GSK