

Maak van migraine een hoofdzaak

Migraine op de werkvloer

Van migraine een hoofdzaak maken begint ermee dat werkgever én werknemer de chronische hersenziekte serieus nemen. Naast de juiste medicatie en een open werksfeer is coaching op coping met ernstige hoofdpijn belangrijk. Plus een aantal praktische maatregelen.

tekst Nelleke Cools

Alisa moest vanwege migraine stoppen met haar werk. Dit was niet het scenario dat ze voor ogen had toen zij een jaar eerder als trainee bij een overheidsinstelling in dienst trad. Haar migraineaanvallen namen gedurende het jaar in frequentie en ernst toe. Op het moment dat een nieuwe werkgever interesse in haar toonde, besloot Alisa om extern hulp te zoeken. De eerste stap om er zelf meer over te gaan praten, was gezet. Wat volgde was een multidisciplinair revalidatietraject. Een pas op de plaats voordat ze bij de nieuwe werkgever begon. Want daar was ze welkom.

Risico's

Met alleen open kaart spelen komt een migrainepatiënt er niet. Een bedrijfsarts met een populatie van ongeveer 2.000 werknemers heeft naar schatting 200-400 mensen met migraine onder zijn hoede. Het lastige voor die bedrijfsarts is om migraine goed te herkennen. Want geen twee verhalen zijn gelijk. Bij ieder-

een openbaart de ziekte zich op een andere manier. Er zit beduidend meer reliëf in het migrainelandschap dan het een-dimensionale beeld dat mensen er soms van hebben. Dat maakt het erg belangrijk om te kijken naar wat migraine of andere ernstige hoofdpijn betekent voor ieder individu afzonderlijk.

Het grootste risico voor mensen met migraine is dat de werkomgeving het ziet als iets tijdelijks. Van de meeste migrainepatiënten merk je niet dat ze het hebben. Als de klachten verergeren, zoekt de omgeving al snel de oorzaak in omstandigheden op het werk: een deadline, een negatieve beoordeling of stress. Datzelfde

mechanisme doet zich trouwens voor als het wél bekend en geaccepteerd is dat een collega of werknemer aan migraine lijdt. Ook in dat geval overheerst het idee dat de aandoening van voorbijgaande aard is. Men plaatst de klachten in het licht van de werkomgeving. Terwijl migraine een chronische hersenziekte is, met alle kenmerken van dien.

Fout gaan

Dit gevoel van onbegrip leidt ertoe dat mensen migraine nog meer gaan verzwijgen. Veel gehoorde opmerkingen: 'Ik werk er omheen' of 'Ik neem dan een paar dagen vrij'. Wat helaas ook voorkomt is dat mensen hun arbeids-

Het grootste risico is dat de werkomgeving migraine als iets tijdelijks ziet

MAAK VAN MIGRAINE EEN HOOFD ZAAK

2 miljoen Nederlanders leven
met deze hersenziekte



Alisa (27):

"Ik leef al jaren met migraine. Doordat die hoofdpijn er niet mocht zijn, voelde ik me vaak eenzaam en genegeerd. Nu praat ik er meer over, ook op mijn werk. Want als ik er niets over zeg, hoe kunnen anderen er dan rekening mee houden?"



contract aanpassen en minder uren gaan werken. Weer anderen vinden een oplossing door als freelancer of zzp'er aan de slag te gaan. Dan is het makkelijk om je eigen tijd in te delen en zelf je arbeidsproductiviteit te bepalen.

Jarenlang doorlopen met klachten kan ertoe leiden dat mensen die aanvankelijk 'slechts' een paar keer per maand een aanval hadden, helemaal vastlopen. Het lukt ze niet meer om alle ballen in de lucht te houden. De aanvallen komen wekelijks of zelf dagelijks. Dat leidt tot uitval, soms met arbeidsongeschiktheid als eindstation. Beide partijen ondervinden schade in zo'n situatie: de werknemer verliest zijn maatschappelijke rol, de werkgever verliest zijn kapitaal.

Regie

Openheid over migraine helpt. Richting werkgever, leidinggevende en naaste collega's. Want zij zijn de belangrijkste spelers in het veld om migraine op de werkvloer bespreekbaar te maken. Daarnaast is een werknemer met migraine erbij gebaat dat alle betrokken behandelaren van elkaars bestaan en aanpak afweten. Dit geldt trouwens bij alle chronische ziekten. Een bedrijfsarts kan hierin de regie nemen, in het belang van werkgever én werknemer.

Het hele verhaal

Om verminderd functioneren of onverwacht verzuim te voorkomen, is het belangrijk een open gesprek te voeren over wat migraine voor iemand betekent. Sociale steun kan ertoe bijdragen dat de medewerker met migraine prettiger werkt en minder uitvalt.

Het belangrijkste advies in het contact met de werknemer. Kijk niet alleen naar de context, maar behandel migraine als een chronische ziekte. Laat iemand een aantal weken een hoofdpijndagboek bijhouden. Dat geeft inzicht in de aard en frequentie van de aanvallen en helpt om met elkaar het gesprek aan te gaan. Informeer of er een diagnose is gesteld en hoe het behandeltraject eruit ziet.

Wanneer er beter inzicht ontstaat in het ziektebeeld, kan dat aanleiding zijn voor een medewerker om opnieuw afspraken te maken bij huisarts of neuroloog. Hoofdpijnneurologen zijn meestal verbonden aan één van de 40 hoofdpijncentra verspreid door het land (kijk op www.vnhc.nl).

Een effectief behandeltraject is meer dan de juiste medicatie en een open werksfeer met een aantal praktische maatregelen. Coaching op coping (jezelf redden) met ernstige hoofdpijn hoort er ook bij. Gedachten- en reactiepatronen op hoofdpijnaanvallen beperken zich namelijk niet tot het werk. Mensen moeten leren om hun eigen hoofdpijn heel serieus te nemen.

Maatregelen

Mensen met migraine zijn gevoelig voor prikkels van buitenaf, ook wanneer zij geen aanval hebben. Een aantal eenvoudige maatregelen kan het uitlokken van een aanval voorkomen.

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

Als een medewerker een aanval voelt opkomen, is het prettig als hij in een rustige, donkere ruimte de medicatie kan innemen. Tijdens een aanval zijn de meeste mensen te ziek om naar de arts te gaan. Ook dan is het belangrijk dat er een rustkamer in de buurt is.

Aanpassingen in verlichting

Mensen met migraine vermijden graag fel licht of lichtflinkeringen. Maatregelen die hierbij horen zijn adequate zonwering, goede plaatsing van het bureau ten opzichte van de lichtbron of vervangen van een computerscherm door bij-

voorbeeld een IPS LCD-monitor. Zo'n scherm is veel rustiger voor de ogen.

Een rustige (eigen) werkplek, zonder harde of irriterende geluiden

Een migrainepatiënt werkt bij voorkeur in een ruimte met een beperkt aantal collega's, voldoende afstand tussen de bureau's en eventueel een scheidingswand.

Frisse lucht

Denk hierbij aan ramen die open kunnen en een goed luchtklimaat.

Extra aandacht voor een goede lichaamshouding

Daarbij zijn vooral de rug en het hoofd van belang. Wie verkeerd zit of kijkt kan een stijve nek krijgen. En dat kan weer van invloed zijn op het krijgen van een migraineaanval.

Campagne

De Coalitie Migraine heeft de campagne 'Maak van migraine een hoofdzaak' gelanceerd om mensen bewust te maken van de ernst van migraine en om de bespreekbaarheid te stimuleren. De coalitie bestaat uit WOMEN Inc., Migrainefonds, de Vereniging van Nederlandse Hoofdpijncentra en de Nederlandse Hoofdpijn Vereniging.

Op www.migraineiseenhoofdzaak.nl is veel informatie te vinden, naast tips, interviews, praktische tools en meer. Als werkgever meer weten over migraine op de werkvloer? Bekijk dan eens de factsheet over migraine. Ook kunt u werknemers attent maken op de handige wegwijzer. Daarmee kunnen ze zien waar ze op dit moment staan met hun migraine. En welke volgende stap ze kunnen ondernemen om migraine met hun werk te (blijven) combineren. Verder is er een gesprekskaart ontwikkeld voor werknemers. Die kan helpen bij de voorbereiding op het gesprek over migraine en tijdens het gesprek houvast bieden. Benieuwd hoe anderen het gesprek over migraine hebben gevoerd en welke veranderingen zij samen met hun werkgever hebben doorgevoerd? Lees dan de verhalen van drie werknemers en werkgevers die tot gezamenlijke oplossingen zijn gekomen op het werk. «

Nelleke Cools werkt bij Migrainefonds en Hoofdpijnnet.

(Bronnen: Richtlijn Migraine en werk, 2013 en Hoofdzaken#okt2018/).

Kijk niet alleen naar context, maar behandel migraine als een chronische ziekte