

Tabel 2: persoonlijke kenmerken

<b>Functies (stoornissen)</b>
<ul style="list-style-type: none"><li>• Hormonale factoren, menstruatie</li><li>• Slaap</li><li>• Sterke vermoeidheid</li><li>• Nek- en schouderpijn</li></ul>
<b>Leefstijlfactoren</b>
<ul style="list-style-type: none"><li>• Fysieke inactiviteit</li><li>• Geen ontbijt</li><li>• (Te) hoog alcoholgebruik</li><li>• (Te) laat gaan slapen</li></ul>
<b>Activiteiten</b>
<ul style="list-style-type: none"><li>• Lichamelijke inspanning</li></ul>
<b>Persoonlijke factoren</b>
<ul style="list-style-type: none"><li>• Stress in de zin van ervaren spanning en de uitingen daarvan als respons</li></ul>

## Migraine Werk Wijzer

U heeft last van migraine. Ook op uw werk. Soms weet u waarom u een aanval krijgt, vaak ook niet. Is er iets aan te doen? Waarschijnlijk wel!

Besef dat u niet de enige bent met last van migraine. 15 tot 20% van de Nederlandse bevolking heeft migraine. Het komt bij vrouwen ongeveer drie keer vaker voor dan bij mannen. Migraine staat op de wereldranglijst van chronische ziekten op de zevende plaats.

Migraine is voor meer dan 50% erfelijk bepaald. Vaak hebben ook directe familieleden last van migraine. Sommige mensen hebben maar één keer per jaar een aanval, anderen hebben het twee keer per week. Gemiddeld komt migraine zo'n twee keer per maand voor, maar vier keer per maand is geen uitzondering.

### Wat kunt u zelf doen?

Niets is zo vervelend op uw werk als onbegrip en gebrek aan vertrouwen.

- 1.** Wees dus open over uw migraine. Heb het er met uw collega's en uw leidinggevende maar eens over dat u soms een aanval krijgt. En dat er op het werk mogelijk een aantal zaken zijn, die zo'n aanval kunnen versnellen of verergeren. Deze zaken worden triggers voor de aanval genoemd. De triggers zijn niet voor iedereen hetzelfde. En het is ook niet zo, dat een bepaalde trigger altijd een migraineaanval bij u oproept. Toch is het goed om uw triggers te kennen.
- 2.** Vul daarvoor gedurende drie maanden de hoofdpijnkalendar in (zie voor een voorbeeld <http://allesoverhoofdpijn.nl/wp-content/uploads/Hoofdpijnkalendar.pdf>). Kijk nauwkeurig welke zaken op het werk voor u persoonlijk als trigger werken. Dat kan bijvoorbeeld een felle lamp zijn, of een verkeerd afgestelde stoel. Dit noemen we omgevingskenmerken. Het kan ook gaan om persoonlijke kenmerken, zoals te weinig slaap, menstruatie, ervaren spanning e.d. In tabel 1 en 2 staan een aantal voorbeelden uit de literatuur.
- 3.** Als voor u duidelijk is welke zaken op uw werk als trigger fungeren voor uw migraine, dan is het nuttig om met elkaar te bekijken of er iets te doen valt aan de problematiek. De meeste leidinggevend en collega's zijn best bereid met u mee te denken. Een andere plek om te zitten kan soms al helpen. Misschien zitten er wel zeer originele oplossingen bij.

Zijn er nog andere mogelijkheden om minder last van migraine op het werk te hebben?

Het is van groot belang dat u zelf weet wat migraine inhoudt en hoe u er mee kunt omgaan. In de professionele richtlijn **'Mensen met migraine... aan het werk'** en de daarvan afgeleide publieksversie kunt u daar veel over lezen. Zie hiervoor [www.hoofdpijnnet.nl](http://www.hoofdpijnnet.nl).

Om te leren omgaan met een aandoening als migraine is het goed een aantal vaardigheden (verder) te ontwikkelen, zoals bijvoorbeeld stressmanagement.

### En als u toch een aanval krijgt?

Neem dan bijtijds uw medicatie in om de aanval te stoppen. Het is vaak plezierig als u zich dan even kunt terugtrekken in een rustige, donkere ruimte om de medicijnen te laten inwerken. Daarna zult u niet topfit zijn, maar waarschijnlijk toch wel weer iets kunnen doen.

Er zijn verschillende soorten medicijnen. Als het ene medicijn nauwelijks helpt, kan een ander medicijn geprobeerd worden. Naast de aanvalsmedicatie zijn er medicijnen die helpen het aantal migraineaanvallen te verminderen, de profylactische medicatie.

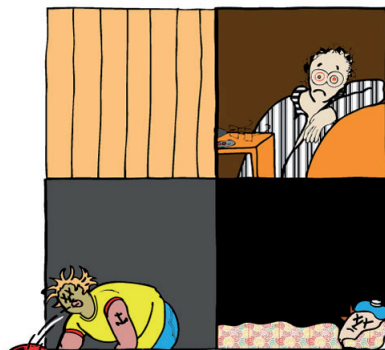
Besprek dit met uw huisarts. Mocht u er samen niet helemaal uitkomen, laat u dan verwijzen naar een hoofdpijncentrum, waar hoofdpijnneurologen en andere behandelaars, die zich gespecialiseerd hebben in de behandeling van diverse vormen van hoofdpijn, spreekuur houden ([www.hoofdpijncentra.nl](http://www.hoofdpijncentra.nl)).

## Mensen met migraine



op het werk

Zo zie je ze...



...en zo zie je ze niet.

Tabel 1: omgevingskenmerken

Buitenomgeving	
Klimaat: temperatuur vochtigheid luchtdruk neerslag	Weer en weersveranderingen, zoals: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Heet klimaat</li> <li>• Hoge luchtvochtigheid</li> <li>• Lage barometerstand</li> <li>• Regen</li> <li>• Onweer</li> </ul>
Licht lichtkwaliteit	Licht, zoals: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Fel (zon)licht</li> <li>• Flikkerend licht</li> </ul>
Geluid	Diverse vormen van geluid
Binnenomgeving	
Binnenklimaat	Bijv. drukkende warmte
Licht	Licht, zoals: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Felle lampen</li> <li>• Fluorescerende lichten</li> <li>• Glanzende voorwerpen</li> <li>• Trillende en flikkerende lichten, bijvoorbeeld een computerscherm</li> <li>• Drukke visuele omgeving</li> </ul>
Luchtkwaliteit binnenshuis	Luchtkwaliteit, zoals: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Reuk van luchtjes (parfum, verf, chemicaliën)</li> <li>• Sigarettenrook</li> <li>• Airco (schimmels)</li> </ul>
Geluid	Diverse vormen van geluid