

# In gesprek over hoofdpijn met je werkgever

## Waar kan jij terecht?

- ◆ **Leidinggevende/werkgever:** Dit is in principe je eerste aanspreekpunt. Het is raadzaam om een leidinggevende op de hoogte te stellen van jouw migraine en wat dat betekent voor jouw werk.
- ◆ **Bedrijfsarts:** Een bedrijfsarts is deskundig op het gebied van arbeid en gezondheid. Wanneer je regelmatig verzuimt, zal de bedrijfsarts contact opnemen.
- ◆ **Verzekeringsarts:** Wanneer je als werknemer twee jaar verzuimt van werk, komt de verzekeringsarts in beeld. Een verzekeringsarts stelt jouw belastbaarheid vast.
- ◆ **Adviespunt Werk:** Binnen Hoofdpijnnet kun je gebruik maken van Adviespunt Werk. zij zijn er om mee te denken en je te adviseren rondom werkgerelateerde situaties.



**TIP:** Weet wat je rechten en plichten zijn. Zo mag er op je sollicitatiegesprek niet gevraagd worden naar ziekte, maar moet je zaken die van belang zijn voor je functioneren wel melden aan je werkgever.

## Wat kan je helpen op je werkplek?

- ◆ **Flexibele werktijden en werkplek:** Hierdoor kun je op momenten dat je je minder goed voelt of een aanval hebt, lichte werkzaamheden uitvoeren of misschien thuis aan het werk.
- ◆ **Een ruimte, waar je je even terug kunt trekken:** Bijvoorbeeld als je even wilt liggen of na het innemen van medicatie tegen een migraineaanval.
- ◆ **Aanpassingen in verlichting:** Als je migraine hebt, vermijd je vaak fel licht of lichtflikkeringen. Ook is het mogelijk jouw computerscherm te vervangen door een IPS LCD-monitor, die rustig is voor je ogen.
- ◆ **Een rustige werkplek:** zonder harde of irriterende geluiden en met voldoende frisse lucht.
- ◆ **Een goede lichaamshouding:** Vooral van rug en hoofd. Zit of kijk je verkeerd, dan kun je een stijve nek krijgen, wat invloed kan hebben op het krijgen van migraine.



- 🌐 [www.hoofdpijnnet.nl](http://www.hoofdpijnnet.nl)
- ☎ Hoofdpijnlijn: 085-7605 202
- 📷 Hoofdpijnnet
- 📘 Hoofdpijnnet