

MIGRAINE EN WERK

HOOFDPIJNNET

'Hoe
combineer
je werk met
ernstige
migraine?'

Voor steun, erkenning en een betere behandeling



Hoofdpijnnet

INHOUD

MIGRAINE, EEN CHRONISCHE HERSENZIEKTE 3

INVLOED VAN MIGRAINE OP JE WERK 4

- Onverwacht en grillig
- Onbegrip
- Onderschatting
- Chronische hoofdpijn door medicatie-overgebruik
- Uitlokkende factoren

OP WEG NAAR OPLOSSINGEN 6

- Samen met je werkgever
- Breng je migraine in kaart
- Naar de bedrijfsarts
- Een goed gesprek
- Mogelijke oplossingen

MIGRAINE, EEN CHRONISCHE HERSENZIEKTE

Wat is migraine?

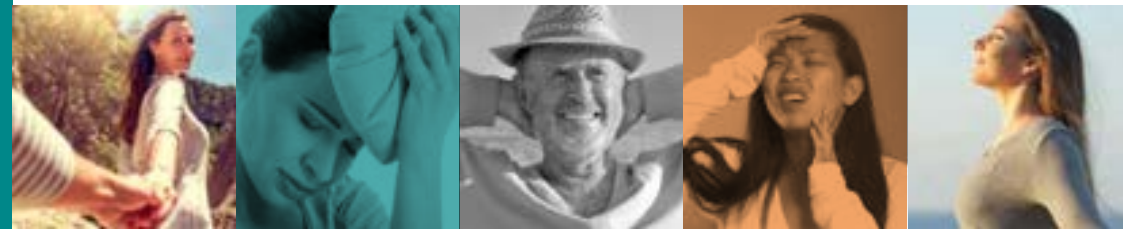
Migraine is een hersenaandoening met aanvallen van ernstige hoofdpijn die meestal gepaard gaan met misselijkheid, braken en overgevoeligheid voor licht, geluid en geuren. De pijn verergert bij lichamelijke inspanning. Ook heeft een deel van de mensen met migraine soms last van migraine met aura. Aura's zijn kortdurende prikkelingsverschijnselen vlak voor de hoofdpijn begint. Dit kan zich uiten door het zien van lichtflitsen, vlekken of sterretjes, maar ook door spraakproblemen of andere uitvalsverschijnselen. Een migraineaanval kan 4 tot 72 uur duren, maar duurt meestal meer dan 24 uur. Bij meer dan 15 dagen hoofdpijn per maand, waarvan minstens 8 dagen met migraineaanvallen, spreken we van chronische migraine.

Migraine en werk

Heb je regelmatig migraineaanvallen, dan kunnen er op allerlei gebieden uitdagingen ontstaan. Niet alleen in de privé sfeer, maar zeker ook op het werk. Deze brochure over migraine en werk is bedoeld voor mensen die door migraine belemmerd worden in hun werk. Dit kunnen zowel mensen zijn die al jarenlang last hebben van migraine, maar ook mensen bij wie de diagnose pas kortgeleden is gesteld.

Deze brochure kan je helpen je werkende leven zo goed mogelijk in te richten, zodat je, ondanks migraine, zo prettig en effectief mogelijk kunt blijven werken. Ook komt aan bod hoe je een patroon van regelmatig ziekmelden kunt doorbreken en langdurige uitval kunt voorkomen.

Let op: de informatie in deze brochure is algemeen van aard. Bespreek met je zorgverlener (bijvoorbeeld je neuroloog, bedrijfsarts, huisarts, psycholoog of coach) en met je werkgever, welke maatregelen het beste passen bij jouw persoonlijke situatie.



INVLOED VAN MIGRAINE OP JE WERK

Onverwacht en grillig

Migraine kan op elk moment en overal toeslaan. Voor werkende migrainepatiënten betekent dit dat een aanval ervoor kan zorgen dat zij plotseling moeten stoppen met hun werkzaamheden.

Als je regelmatig moet 'afhaken', heeft dit gevolgen voor de planning van het werk. Dat kan zomaar gebeuren, want zowel de frequentie, als de duur en de intensiteit van migraineaanvallen verlopen grillig. De aanvallen duren soms enkele uren, dan weer dagenlang. Soms zitten er weken tussen de ene aanval en de andere, soms volgen de aanvallen elkaar snel op. En soms is een aanval mild, dan weer zeer hevig.

Behandeling van migraine

Voor de bestrijding van een migraineaanval zijn diverse medicijnen beschikbaar. Ten eerste kunnen vrij verkrijgbare pijnstillers als paracetamol en NSAID's als ibuprofen en naproxen worden gebruikt, eventueel in combinatie met een middel dat de misselijkheid tegengaat. Helpt dit niet voldoende, dan kan je arts je een gericht migrainemedicijn voorschrijven: een triptaan. Er zijn zeven triptanen: sumatriptan, zolmitriptan, naratriptan, rizatriptan, almotriptan, eletriptan en frovatriptan.

Heb je veel migraineaanvallen, dan is het zinvol om naast medicijnen die een aanval bestrijden ook medicijnen te gebruiken die helpen migraineaanvallen te voorkomen, bijvoorbeeld bètablokkers of anti-epilepsie-middelen.

Naast het vinden van de juiste medicatie, kan het nuttig zijn om via therapie of coaching beter met je migraine te leren omgaan, zowel privé als op het werk. Bespreek dit met je huisarts, neuroloog of bedrijfsarts om te bekijken wat de mogelijkheden zijn.

Als de aanvallen elkaar in korte tijd snel opvolgen en erg hevig zijn, wordt het al gauw een uitdaging om het dagelijkse werk te blijven doen en bij te houden. Omdat het probleem steeds terugkeert, kan het combineren van werk en migraine een jarenlange worsteling worden. Dit kan leiden tot langdurige uitval en mogelijk tot burn-out of arbeidsongeschiktheid. Bij het herstel hiervan is niet altijd voldoende aandacht voor de migraine als achterliggend probleem. Het risico op langdurige uitval is er met name voor patiënten bij wie de migraineklachten in de loop der jaren toenemen. Soms gebeurt dit geleidelijk, soms ineens.

Onbegrip

Een ander kenmerk van migraine is dat het een onzichtbare aandoening is. Voor migrainepatiënten geldt: als je ze ziet, hebben ze het niet, en als ze het hebben zie je ze niet. Heb je een heftige migraineaanval, dan ben je thuis, met de gordijnen dicht. Misschien hang je doodziek boven de wc-pot. Dat ziet de buitenwereld niet. De impact van migraine op het werk is daarom vaak niet duidelijk. Dat zorgt voor onwetendheid en onbegrip. Zo kan het voor collega's en leidinggevenden moeilijk te begrijpen zijn als je de ene dag wél kunt werken, dan een dag niet vanwege 'ontzettend ziek', en dan weer gewoon wél.

Onbegrip kan gepaard gaan met adviezen, zoals 'neem maar een pijnstiller', of 'je moet je ook niet zo druk maken'. Die zijn vaak goedbedoeld, maar plaatsen migrainepatiënten in de positie dat ze zich moeten verantwoorden en dat ze moeten uitleggen waarom zij niet kunnen werken. Hierdoor wordt de druk om tóch door te werken groter en ontstaat er een schuldgevoel bij ziekmelding. Ook kan de angst voor baanverlies een rol spelen. Deze angst is overigens lang niet altijd terecht, of op zijn minst erg voorbarig.

Onderschatting

In de werkomgeving is er dus veel onwetendheid en onbegrip over wat migraine is en wat het voor de collega met migraine betekent. Maar ook mensen met migraine zélf onderschatten vaak de ernst van hun aandoening. Zij nemen de impact van de migraine op hun leven en werk niet voldoende serieus. Ze praten er niet over met hun collega's, leidinggevende of bedrijfsarts. Ook realiseren ze zich niet welke gevolgen de aandoening al heeft gehad. Ze zijn bijvoorbeeld voortdurend werk aan het inhalen, ten koste van hun privéleven en vrije tijd. Of ze zijn vanwege hun migraine al gestopt met hobby's of sport.

Ondertussen doen werkenden met ernstige migraine er meestal wél alles aan om 'beter' te worden. Zij bezoeken bijvoorbeeld artsen of proberen alternatieve geneeswijzen uit. Met pijnstillers en andere medicatie proberen zij van de migraine af te komen of de aanvallen zo veel mogelijk te onderdrukken. Dit kan leiden tot chronische hoofdpijn door medicatie-overgebruik.

Migraine kan je werk dus in hoge mate beïnvloeden, als er een patroon ontstaat van steeds maar doorgaan. Je doet er dan alles aan om maar te kunnen blijven werken, terwijl je privé steeds meer 'inlevert'. Zo goed en kwaad als gaat je werk blijven doen kan dan het enige doel worden. In zo'n situatie loop je het risico om een burn-out te krijgen.

Hierbij speelt mee dat de toename van klachten heel geleidelijk kan gaan. Bovendien is het grillige karakter van de aandoening een groot nadeel. Want als er een tijdje minder aanvallen zijn of minder heftige, ben je een eerdere slechte periode snel weer vergeten. Dat maakt het nog eens extra moeilijk om het patroon van steeds doorgaan te zien en te doorbreken.

Chronische hoofdpijn door medicatie-overgebruik

Een kwart van de migrainepatiënten krijgt te maken met steeds vaker voorkomende aanvallen. Bij meer dan 15 hoofdpijndagen per maand, waarvan minstens 8 dagen migraineaanvallen, spreken we van chronische migraine. Mensen met chronische migraine slikken vaak te veel pijnstillers en/of migrainemedicijnen. Zij zijn daarmee een belangrijke risicogroep voor het ontwikkelen van medicatie-afhankelijke hoofdpijn.

Medicatie-afhankelijke hoofdpijn ontstaat door overgebruik van de medicatie die juist wordt ingenomen om pijn te bestrijden. Dit geldt zowel voor de vrij verkrijgbare pijnstillers (paracetamol, ibuprofen, naproxen etc.) als voor aanvalsmiddelen tegen migraine (triptanen).

Als je deze medicijnen te vaak gaat innemen, loop je het risico dat hoofdpijn ontstaat als onthoudingsverschijnsel. Je gaat dan nog meer medicijnen gebruiken. Hierdoor wordt de hoofdpijn juist erger en komt steeds vaker terug. Er ontstaat dus een negatieve spiraal. Je gebruikt meer medicijnen om je hoofdpijn te bestrijden, maar juist door deze medicijnen te vaak te gebruiken, krijg je meer hoofdpijn. Het gaat daarbij niet om de hoeveelheid die je slikt, maar om de regelmaat waarmee je ze slikt. Je loopt het risico op medicatie-afhankelijke hoofdpijn als je gewone pijnstillers vaker dan 15 dagen per maand slikt, of triptanen vaker dan 10 dagen per maand. Het ontstaat pas als je dat meer dan 3 maanden achter elkaar doet. Je medicijngebruik kun je bijhouden in een hoofdpijndagboek of via een app. Wanneer je ziet dat je meer dan 10 dagen per maand triptanen en/of gewone pijnstillers gebruikt en/of meer dan 15 dagen per maand gewone pijnstillers gebruikt én regelmatig meer dan 15 hoofdpijndagen per maand hebt, bespreek dit dan met je huisarts of neuroloog.

“ Martine:

‘Door de migraine – die 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?’

Nuttige informatie over langdurig verzuim

- Als je ziek of arbeidsongeschikt bent, kun je niet worden ontslagen. Dat is wettelijk verboden.
- Tijdens langdurig verzuim is je werkgever verplicht om twee jaar lang je loon door te betalen. Hij moet per jaar minstens 70% van het brutoloon betalen.
- Als je tijdelijke arbeidscontract eindigt tijdens langdurige uitval, of als je uitzendkracht was, ga je 'ziek uit dienst'. Uitkeringsinstantie UWV neemt de loopdoorbetalingsplicht dan over van je werkgever of het uitzendbureau. Je ontvangt van UWV een Ziektewetuitkering.
- Tijdens langdurig verzuim geldt de Wet Verbetering Poortwachter. Daarin staat dat werkgever en zieke werknemer samen verantwoordelijk zijn voor de re-integratie van de werknemer. Beide partijen moeten er twee jaar lang alles aan doen om passende arbeid te vinden. In de eerste plaats richt je je daarbij op terugkeer in je eigen werk of in aangepast eigen werk. Als dat niet lukt moet je ook kijken naar ander werk intern (spoor 1), en naar ander werk bij een andere werkgever (spoor 2).
- Jij en je werkgever zijn allebei wettelijk verplicht om te werken aan jouw re-integratie. Als je werkgever in gebreke blijft, riskeert hij een 'loonsanctie' van UWV. Hij moet je loon dan na twee jaar nog maximaal een jaar langer doorbetalen. Voor jou geldt de plicht om actief aan je herstel te werken en om zo snel als mogelijk weer aan het werk te gaan. Dat kan betekenen dat je tijdelijk ander passend werk moet doen. Als je zelf onvoldoende meewerkt aan je re-integratie, dan kan de werkgever je loon opschorten of inhouden.
- Na twee jaar ziekte kun je in aanmerking komen voor een arbeidsongeschiktheidsuitkering (WIA). Als je daar niet voor in aanmerking komt, heb je meestal recht op een werkloosheidsuitkering (WW). Ook die uitkeringen zijn 70% van je laatstverdiende loon. Die inkomenszekerheid is in beide gevallen echter wel tijdelijk. Voor meer informatie: zie www.uwv.nl.



Uitlokkende factoren

Op het werk zijn er diverse factoren die invloed kunnen hebben op je migraine. Deze omgevingskenmerken behoren tot de uitlokkende factoren bij migraine en worden daarom ook wel **triggers** genoemd. Over het exacte verband tussen migraine en triggers is nog veel onbekend.

Wat we wel weten, is dat uitlokkende factoren bij sommige patiënten een migraineaanval op gang kunnen brengen of kunnen versnellen. Verder lijken mensen met migraine gevoeliger te zijn voor bepaalde prikkels van buitenaf dan mensen zonder migraine. Die gevoeligheid is er ook op momenten dat zij geen aanval hebben. Overigens is het niet zo dat triggers altijd een migraineaanval veroorzaken. Ook zijn uitlokkende factoren niet voor iedereen hetzelfde.

De belangrijkste kenmerken in de werkomgeving die een rol kunnen spelen bij migraine zijn **licht, geluid, geur** en **luchtkwaliteit**. Maar er zijn meer mogelijke omgevingstriggers, zoals bijvoorbeeld gevoeligheid voor bepaalde weersomstandigheden. Voor sommige mensen kan een omslag in het weer een trigger zijn. Op de werkplek kan drukkende warmte een aanval op gang brengen, maar ook de lucht van een airco. Flikkerend licht van een beeldscherm, fel zonlicht, tl-licht, en een lawaaiige werkplek, zijn bekende omgevingskenmerken die een migraineaanval kunnen uitlokken.

Een andere belangrijke, maar minder concrete factor in de werkomgeving, is een ervaren gebrek aan **sociale steun**. Een werkomgeving waar onbegrip en wantrouwen is, kan dus indirect zorgen voor meer aanvallen. Andere kenmerken van de werkomgeving die een rol kunnen spelen zijn: lichamelijke inspanning, hoge werkdruk, stress, slechte werkhouding en verstoring van het ritme, zoals bij onregelmatig werk of ploegendiensten.

OP WEG NAAR OPLOSSINGEN

Samen met je werkgever

Om de negatieve invloed van migraine op je werk te verminderen of te voorkomen, zijn veranderingen nodig. Hierbij gaat het om aanpassingen aan hoe, wanneer en waar je je werk doet. Misschien zijn er mogelijkheden voor aangepaste of flexibele werktijden of kun je meer thuiswerken. Of is het mogelijk om je werkomgeving of je takenpakket aan te passen.

Bij dit soort veranderingen heb je je werkgever nodig, want die gaan hem natuurlijk direct aan. Jullie zullen dus samen tot nieuwe afspraken moeten komen, in goed overleg met je leidinggevende én met je collega's. Dat gaat het best in een sfeer van wederzijds vertrouwen. Niet voor niets is sociale steun van collega's één van de aanbevelingen in de specifieke richtlijn Migraine en Werk (zie kader). Je doet er dus goed aan om zelf zoveel mogelijk aan een positief en open werkklimaat bij te dragen.

Overigens kun je ook zelf vaak al veel aan je werkplek verbeteren, zonder direct een gesprek over migraine aan te gaan. Je kunt bijvoorbeeld je werkplek zo inrichten dat de lichtval voor jou zo goed mogelijk is of aangeven dat je een rustigere werkomgeving nodig hebt om prettig te kunnen werken. Ook kun je met je leidinggevende en/of collega's afspraken maken over werktijden, zonder je migraine direct te benoemen.

Helaas is er niet bij iedere werkgever sprake van een werkklimaat van openheid en wederzijds vertrouwen. Dat maakt het natuurlijk moeilijker om op je werk over je migraine in gesprek te gaan. Maar daarmee is dat niet onmogelijk. Het vraagt wel een extra goede voorbereiding. Bespreek je situatie om te beginnen eerst eens met de bedrijfsarts. Ook wanneer er wél sprake is van een gunstig werkklimaat, is dat overigens een goede eerste stap. Zie ook de paragraaf 'Naar de bedrijfsarts'.

Richtlijn Migraine en Werk

De medisch-wetenschappelijke richtlijn 'Mensen met migraine ... aan het werk!' is gericht op het verbeteren van de kwaliteit van zorg voor mensen met migraine én op het verminderen van het productiviteitsverlies op het werk, vanwege migraine. In de richtlijn staan aanbevelingen voor mensen met migraine, voor zorg- en hulpverleners, en voor werkgevers.

Bron: Richtlijn Migraine en Werk, te bekijken via <https://allesoverhoofdpijn.nl/wp-content/uploads/Richtlijn-Migraine-en-Werk-Publieksversie.Hoofdpijnnet.pdf>

Breng je migraine in kaart

Voordat je je werkgever of leidinggevende inschakelt, moet je eerst zelf aan de slag. Je moet zorgen dat je in het overleg met je werkgever of leidinggevende goed beslagen ten ijs komt.

In de eerste plaats is het zaak dat je algemene kennis hebt over de ziekte migraine, zodat je goed kunt uitleggen wat de aandoening inhoudt. Ten tweede moet je goed weten wat migraine voor jou persoonlijk betekent. Hoe verloopt een gemiddelde aanval? Welk effect heeft een migraineaanval op je werk? Hoe beïnvloedt een migraineaanval de belasting die je zowel lichamelijk als geestelijk aankunt?

Je moet dus eerst zelf helder krijgen hoe vaak je migraineaanvallen hebt, hoe hevig deze zijn en hoe lang deze duren. Je kunt hiervoor een hoofdpijndagboek gebruiken. Ook zijn er apps die helpen je migraine zo goed mogelijk in kaart te brengen. Houd daarnaast ook eens een periode bij wat precies de invloed van de migraine op je functioneren precies is. Door volledig zicht op je situatie te krijgen, bereid je je goed voor op een gesprek over de gevolgen van je aandoening op je werk.

Met een dergelijk gesprek neem je jezelf en je aandoening serieus en neem je het heft in eigen hand. Je voorkomt of doorbreekt in ieder geval een eventueel patroon van maar door blijven gaan. In plaats daarvan maak je je er juist sterk voor om prettig en effectief te kunnen blijven functioneren. En daar is ook je werkgever bij gebaat.



Naar de bedrijfsarts

Als eerste stap is het goed naar de bedrijfsarts te gaan. Iedere werknemer heeft het recht om de bedrijfsarts te bezoeken, zonder toestemming van de werkgever. Dit is geregeld in de Arbowet. De werknemer maakt daarvoor gebruik van een arbeidsomstandighedenconsult of -spreekuur. Het spreekuur is anoniem en de werkgever ontvangt er geen terugkoppeling van. In dit spreekuur kun je als werknemer altijd terecht met vragen over je gezondheid in relatie tot het werk, ook als je nog niet verzuimt en geen klachten hebt. Ook kun je bij de bedrijfsarts terecht voor vragen over arbeidsomstandigheden.

Een andere mogelijkheid is om je situatie eerst te bespreken met een intern aangestelde vertrouwenspersoon. Je doet er goed aan om je situatie ook te bespreken met je partner of met een andere persoon die je vertrouwt. Bij voorkeur iemand die ook kennis van zaken heeft op het gebied van ziekte en werk.

Een goed gesprek

Zodra je goed zicht hebt op je situatie en deze met de bedrijfsarts hebt besproken, kun je het gesprek met je werkgever of leidinggevende aangaan. Wie eerlijk vertelt dat hij regelmatig migraine heeft, kan makkelijker tot helpende afspraken komen. Je biedt anderen de kans om mee te denken. In het algemeen geldt: wie weinig vertelt, zal op weinig steun kunnen rekenen. Het doel van een gesprek over de impact van migraine op je werk, is om samen te bekijken hoe je, ondanks je klachten, zo goed mogelijk kunt (blijven) functioneren.

Jij bent degene die bepaalt met wie je dit gesprek aangaat en wie je daarvoor uitnodigt. Normaal gesproken is je directe leidinggevende er natuurlijk bij.

Daarnaast is het een goed idee om de bedrijfsarts te laten aanschuiven. Informeer bij je bedrijfsarts of hij bereid is tot een dergelijk gesprek. In overleg betrek je dan daarna eventuele andere personen bij het gesprek. Dit kunnen bijvoorbeeld je directe collega's zijn, of collega's van Personeelszaken of Human Resources.

Hoewel het aan te raden er open over te zijn, is het goed om te weten dat je niet verplicht bent je migraine op je werk te bespreken. Jouw migraine is medische informatie. In verband met je privacy hoeft je die niet met je werkgever te delen. Bij ziekteverzuim is het wettelijk ook niet toegestaan voor werkgevers om te vragen wat de medewerker scheelt.



Tips voor het gesprek met je werkgever:

- Zorg ervoor dat je goed op het gesprek voorbereid.
- Leg uit dat je migrainepatiënt bent, en dat je je aandoening met medische behandeling zo goed mogelijk onder controle houdt. Wees duidelijk over wat migraine is: een chronische hersenaandoening.
- Wees open over je eigen migraine. Beschrijf je klachten, maar doe dat kort en krachtig. Ga niet te uitvoerig in op je klachten en op de medische behandeling. Want het gaat natuurlijk om de invloed van de klachten op je belastbaarheid en op je functioneren in het werk.
- Benoem dat je verzuim niets te maken heeft met een gebrek aan verantwoordelijkheidsgevoel of gebrek aan motivatie voor je werk.
- Kom ten slotte zelf met ideeën voor mogelijke aanpassingen in je werk die je kunnen helpen.

“ Jesse:

‘Ik heb ongeveer acht dagen per maand migraine. Vlak voor de aanval merk ik dat ik niet meer goed functioneer, ik kan niet meer goed denken. Daarna komt de pijnfase. Soms lig ik een aantal dagen volledig uitgeschakeld op bed en heb ik last van overgeven. Soms kan ik ermee werken. Het is heel wisselend per aanval. Ik heb een tijd gewerkt met mijn migraine terwijl ik er niet over praatte. Je gaat het verbergen, je wilt niet gezien worden als ‘mindere’ werknemer. Op een gegeven moment ging dat niet langer. De klachten werden te erg. Toen heb ik het bespreekbaar gemaakt. Een geweldige stap, want toen bleek dat mijn werkgever daar heel open voor stond. Dan kan je ook met elkaar aan oplossingen gaan werken.’



Mogelijke oplossingen

Er zijn veel veranderingen mogelijk om met migraine je werk zo goed mogelijk te kunnen (blijven) doen en om toename van verzuim te voorkomen. Er is dus veel waar je op kunt inzetten.

Sommige van onderstaande aanpassingen zullen op jouw werk niet mogelijk zijn, bijvoorbeeld omdat je geen zittend beroep hebt. Maar het tegenovergestelde geldt ook: jouw individuele situatie van werk in combinatie met migraine, is uniek. Waarschijnlijk zijn er daarmee ook individuele maatwerkoplossingen te bedenken. Sta open voor dergelijke oplossingen en kijk of je die kunt vinden, samen met je bedrijfsarts, leidinggevende en collega's. Bovendien is het lang niet altijd nodig om heel veel aanpassingen te doen. Eén of enkele kleine aanpassingen maken vaak al een groot verschil.

De volgende mogelijke veranderingen kunnen je helpen om ook met migraine met plezier aan het werk te blijven:

Zorg voor meer flexibiliteit

- Bekijk of het mogelijk is om te werken met flexibele werktijden, bijvoorbeeld in begin- en eindtijden. Misschien kun je meer thuiswerken. Ook (tijdelijk) minder werken kan een oplossing zijn, maar ga niet zomaar terug in contracturen. Spreek bijvoorbeeld met je werkgever af om het verminderde uren aantal eerst een periode uit te proberen.
- Bekijk of het mogelijk is om zelf (deels) te kunnen bepalen wanneer je welke taak doet.
- Probeer ploegendiensten te vermijden.
- Zorg voor extra pauzes: veel mensen hebben baat bij 'minipauzes' of een extra rustmoment halverwege de dag. Behalve extra rust bieden deze pauzes de kans om even stil te staan bij de belastbaarheid van het moment. Om op basis daarvan goede keuzes te maken voor het vervolg van het werk.

Adviespunt Werk

Loop je vast in je werk? Of kom je er niet uit met je werkgever? Adviespunt Werk van patiëntenvereniging Hoofdpijnnet is een gratis service voor leden van de vereniging die vanwege chronische hoofdpijn problemen ondervinden in hun werk. De werkcoaches bieden niet alleen een luisterend oor, maar geven ook concrete tips en adviezen. Op de site Allesoverhoofdpijn.nl/werk vind je meer informatie over het Adviespunt Werk.

Zorg voor een 'triggerproof' werkomgeving

- Bekijk of je de invloed van uitlokkende factoren kunt beperken. Misschien heb je baat bij het beperken van achtergrondgeluid en lawaai, fel licht of lichtflikkeringen. Misschien kunnen er lamellen komen of kan de plaats van het bureau ten opzichte van het raam worden veranderd. Het kan ook zinvol zijn het beeldscherm worden vervangen door een scherm dat rustiger is voor de ogen. Ook voldoende frisse lucht en een gezond luchtklimaat zijn belangrijk.
- Zorg voor een rustige, eigen werkplek, bijvoorbeeld in een ruimte met een beperkt aantal collega's of met weinig geluid van buitenaf.
- Zorg dat beeldschermwerk en je werkplek ergonomisch verantwoord zijn, met extra aandacht voor een goede lichaamshouding, vooral van rug en hoofd. Wie verkeerd zit of kijkt, kan een stijve nek krijgen, wat een migraine-aanval kan uitlokken.
- Maak gebruik van ruimtes waar je je tijdelijk kunt terugtrekken. Bijvoorbeeld om in een rustige omgeving verder te kunnen werken of om medicatie in te laten werken.

Plan anders en maak goede afspraken

- Plan je werk op een andere manier. Plan zo mogelijk ver vooruit en houd rekening met extra tijdsbuffers. Zorg eventueel voor minder taken met deadlines.
- Leg belangrijke informatie vast, zodat het werk soepel kan blijven verlopen als je plotseling afwezig bent.
- Maak back-upafspraken. Spreek af wie je werk zo nodig overneemt als je onverwacht uitvalt. Met back-upafspraken regel en stimuleer je je eigen sociale steun. Geef daarbij aan dat je in voorkomende gevallen ook werk van je collega's kunt overnemen, of bespreek wat je anderszins voor hen kunt betekenen. Zo ontstaat een geven en nemen en wordt het teamgevoel versterkt ('we lossen het samen wel op'). Bovendien biedt een back-up meestal zoveel rust, dat die in de praktijk minder vaak nodig is. Durf dus om hulp en back-up te vragen!

Bekijk of je werk en functie (nog) bij je passen

- Denk na over je werk en loopbaan. Mogelijk past je huidige functie vanwege de beperkingen als gevolg van de migraine niet meer bij je. Misschien kun je intern overstappen naar een andere functie, of kun je een loopbaanplan maken voor de langere termijn. Bespreek dit eens met de afdeling Personeelszaken of HR. Of neem een loopbaanadviseur in de arm.



Patiëntenvereniging Hoofdpijnnet heeft ook een **brochure over de impact van migraine**. Hierin staan **handige tips** over hoe je je werkende leven zo goed mogelijk kunt inrichten, zodat je, ondanks migraine, zo prettig en effectief mogelijk kunt blijven werken.

Neem contact op met Hoofdpijnnet (info@hoofdpijnnet.nl) om de brochure **gratis te ontvangen** of kijk op allesoverhoofdpijn.nl

Nuttige links

- Allesoverhoofdpijn.nl
- Allesoverhoofdpijn.nl/wp-content/uploads/Richtlijn-Migraine-en-Werk-Publieksversie.Hoofdpijnnet.pdf
- Allesoverhoofdpijn.nl/werk
- Allesoverhoofdpijn.nl/wp-content/uploads/HPN001_digitaal_themanummer_5-1.pdf
- Allesoverhoofdpijn.nl/wp-content/uploads/Hoofdpijnkalendar.pdf
- Womeninc.nl/migraineiseenhoofdzaak
- Hoofdpijncentra.nl
- Uwv.nl
- Mijnreintegratieplan.nl
- Patientenfederatie.nl/themas/chronisch-ziek-en-werk/
- Werkenchronischziek.nl
- Fitforworknederland.nl
- Pijnpatiennaar1stem.nl/projecten/cursus-sterk-pijn/

Disclaimer

Deze brochure is samengesteld door patiëntenvereniging Hoofdpijnnet en gefinancierd door Novartis Pharma B.V.. Novartis heeft geen zeggenschap gehad over de inhoud van deze brochure. Deze brochure is met de grootst mogelijke zorg samengesteld. Toch wordt iedere aansprakelijkheid uitgesloten voor onjuistheden, onvolledigheden en eventuele gevolgen van het handelen of nalaten van handelen op grond van informatie die in of via deze brochure beschikbaar is. Deze brochure geeft geen persoonlijke medische adviezen en vervangt in geen geval een medisch consult. Aan deze brochure kunnen geen rechten worden ontleend. Omwille van de leesbaarheid is steeds 'hij' en 'hem' gebruikt. Waar 'hij' en 'hem' gebruikt is, kan ook 'zij' en 'haar' worden gelezen.



Voor steun, erkenning en een betere behandeling

www.allesoverhoofdpijn.nl