

MAAK VAN MIGRAINE EEN HOOFD ZAAK

IN GESPREK OVER MIGRAINE OP JE WERK

Migraine beïnvloedt je leven, je gezin, je gezondheid en ook je werk. Want migraine valt niet te plannen en komt dus vaak op onverwachte momenten. Bijvoorbeeld als je in een belangrijke afspraak zit of een deadline hebt. Openheid over migraine kan helpen het begrip bij je werkgever, leidinggevende of collega te vergroten. Maak migraine bespreekbaar, ook op je werk, zodat je je op termijn meer op je gemak voelt op het werk. Deze checklist helpt je het gesprek met je collega, leidinggevende, werkgever of bedrijfsarts goed voor te bereiden.



HOE GA JE HET GESPREK AAN?

• Met wie ga je in gesprek?

Bedenk met wie je over jouw migraine wilt praten. Spreek met alle relevante personen één moment af waarop je rustig jouw verhaal kunt vertellen. Voordat je het gesprek met je leidinggevende en/of werkgever aangaat, kun je met een collega - of eventueel de bedrijfsarts - bespreken wat de beste aanpak is.

• Wat betekent migraine voor jou?

Leg in duidelijke bewoordingen uit wat migraine is, en wat het voor jou betekent. Hoe vaak heb je gemiddeld last van migraine en wat voel je dan? Hoe ontwikkelt de pijn zich zonder medicatie en hoe met? Wat doe je als je het krijgt, om zo snel mogelijk van de migraine af te komen? Om hier inzicht in te krijgen, kun je een hoofdpijndagboek bijhouden.

• Welke invloed heeft migraine op jouw werk?

Het kan zijn dat je door een migraineaanval minder productief bent of je ziek moet melden. Leg uit welke invloed migraine heeft op je werkzaamheden. Vertel ook hoe jij op zo'n moment inschat wat je nog kunt en hoe dit wisselt per fase van de migraineaanval.

Als je migraine hebt, kun je gevoeliger zijn voor prikkels van buitenaf dan mensen die geen migraine hebben. Wellicht zijn deze aanpassingen ook iets voor jou? Bespreek in goed overleg met jouw collega's en werkgever wat de mogelijkheden zijn.

- **Flexibele werktijden en werkplek.** Het is fijn als je invloed hebt op welke werkzaamheden je wanneer doet, en eventueel ook wanneer je deze uitvoert. Zo kun je op momenten dat je je minder goed voelt of een aanval hebt, lichte werkzaamheden uitvoeren of misschien thuis aan het werk.
- **Een rustige, donkere 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 lichtflitsingen. Ook is het mogelijk jouw computerscherm te vervangen door een IPS LCD-monitor, die rustig is voor je ogen.
- **Een rustige (eigen) werkplek,** zonder harde of irriterende geluiden.
- **Frisse lucht.** Denk hierbij aan ramen die open kunnen en een goed luchtklimaat.
- **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.

“Doordat ik zelf mijn werkplek en werktijden kan bepalen, werk ik inmiddels 28 uur in de week. Ik begon met 4 uur en dacht dat 12 uur mijn maximum zou zijn. Ik kan dus veel meer aan dan ik dacht.”

- Janneke Kaim -

Wie doet wat en naar wie kun je toe?

Het is handig als de hulpverleners die je helpen met jouw migraine samenwerken en hun behandeling op elkaar afstemmen. De huisarts, neuroloog en bedrijfsarts weten niet altijd van elkaars aanpak. Je kunt als medewerker zelf voorstellen om ze met elkaar in contact te brengen.

- **Huisarts:** Jouw eerste contactpersoon voor vragen over jouw migraine.
- **Bedrijfs- of arbo-arts:** Een bedrijfs- of arbo-arts is deskundig op het gebied van arbeid en gezondheid. Wanneer je regelmatig verzuimt, zal de bedrijfsarts contact opnemen. Alleen wanneer je expliciet toestemming geeft, mag de huisarts of specialist medische informatie overdragen aan de bedrijfsarts.
- **Verzekeringsarts:** Wanneer je als werknemer twee jaar (gedeeltelijk) verzuimt van werk, komt de verzekeringsarts (van uitkeringsorganisatie UWV) in beeld. Een verzekeringsarts stelt jouw belastbaarheid vast, om vast te stellen of je in aanmerking komt voor een WIA- of Wajong-uitkering.
- **Psycholoog:** Een psycholoog biedt zorg waar psychische klachten (kunnen) ontstaan door werkgerelateerde stress, conflicten en overbelasting.
- **Neuroloog:** De huisarts kan je doorverwijzen naar een neuroloog, mocht hij/zij twijfelen aan jouw diagnose en huidige behandeling.

Weet wat je rechten zijn:

- Tijdens een sollicitatiegesprek ben je niet verplicht te melden dat je migraine hebt. Een werkgever mag tijdens dit gesprek ook niet vragen naar gezondheid of ziekteverleden.



- Als sollicitant moet je wel zaken vermelden die van belang zijn voor het functioneren als werknemer. Dan gaat het om een ziekte of handicap waarvan je weet of vermoedt dat die invloed kan hebben op de functie waarnaar je solliciteert. Op het moment dat migraine je (structureel) beperkt in je werk, adviseren we je het zo snel mogelijk bespreekbaar te maken.



- Je werkgever kan je niet zomaar ontslaan vanwege migraine. Juridisch gezien is een arbeidsovereenkomst iets tussen twee partijen, de werkgever en de werknemer. Alleen als beiden het hierover eens zijn, kan een arbeidsovereenkomst worden gewijzigd.



37% van de migrainepatiënten wil liever niet aan anderen vertellen dat ze migraine hebben. Terwijl een open gesprek over migraine en de gevolgen ervan wederzijds begrip enorm kan vergroten.

www.migraineiseenhoofdzaak.nl

Coalitie Migraine:



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