

Richtlijn relatie werk en migraine

Mag het licht uit?

Mensen met migraine verzuimen meer dan gemiddeld. Bovendien komt presentisme vaak voor: men is wel op het werk, maar niet of minder productief door ernstige hoofdpijnklasten. De richtlijn 'Mensen met migraine... aan het werk' geeft werknemers, werkgevers en professionals concrete aanbevelingen over hoe je met hoofdpijn het best op het werk kunt functioneren.

TEKST | Diederik Wieman

Patiëntenorganisaties, huisartsen, (hoofdpijn)neurologen, hoofdpijnverpleegkundigen, bewegingswetenschappers, psychologen, bedrijfs- en verzekeringsartsen en werkgevers. Samen hebben ze bekeken hoe de situatie van mensen met werk én migraine verbeterd kan worden. Uniek, want niet eerder verscheen een

richtlijn die zich specifiek focust op werk en migraine. De evidenced based richtlijn werd in 2013 gepubliceerd en richt zich op medische beroepsgroepen. Eind vorig jaar verscheen de 'light versie' voor werkenden, werkgevers en ondersteunende professionals zoals arbeidsdeskundigen, arbodeskundigen, re-integratiespecialisten en coaches.

Verhoogd verzuim

Migraine mag je met recht een hoofdpijndossier noemen. Eerst en vooral voor degene die er mee kampt natuurlijk. Volgens de richtlijn, gepubliceerd door de Nederlandse Vereniging van Hoofdpijnpatiënten (NVvHP), betreft dat 19% van de volwassen bevolking. Migraine treft overigens drie keer vaker een vrouw dan een man. Wie migraine heeft, houdt dat meestal ook. Het is een chronische aandoening die met tussenposen voor veel klachten en ongemak zorgt.

Daarnaast is migraine ook een hoofpijndossier voor de B.V. Nederland. In de richtlijn worden de gezamenlijke kosten aan medicijnen en bezoeken aan huisartsen en specialisten geschat op minstens 250 miljoen euro per jaar. De indirecte kosten zijn echter nog veel hoger. Deze worden voornamelijk veroorzaakt doordat mensen met migraine rond hun migraineaanval niet of minder goed kunnen werken. 'Mensen met migraine verzuimen naar schatting gemiddeld drie tot zeven dagen extra als gevolg van hun ziekte.



Dikwijls blijven mensen met migraine wel op het werk aanwezig, maar zijn ze minder productief; jaarlijks gaat dat om zes tot tien dagen', aldus de richtlijn. 'De kosten hiervan zijn voor Nederland in 2008 geschat op meer dan 1,7 miljard euro per jaar.'

In balans komen

Tot zover de kille cijfers. Maar is er ook iets aan te doen? Alex Schonewille vindt van wel. Hij is adviseur bij Adviespunt Werk van de NVvHP en werkzaam als re-integratiecoach voor mensen met ernstige hoofdpijn. Als ervaringsdeskundige weet hij waarover hij praat: "Ik kreeg vrij laat migraine, zo rond mijn dertigste. Maar achteraf gezien had ik voor die tijd ook al wel regelmatig hoofdpijnklachten." Voor Schonewille was de migraine na verloop van tijd reden om ontslag te nemen. "Het was niet meer te doen. Deels omdat ik in mijn werk geen regelmogelijkheden had. Ik kon geen kant op. Ik heb nu gemiddeld één keer per maand een aanval en dat duurt meestal een dag. Als zzp'er kan ik dat goed plooiën."

Het advies om ontslag te nemen geeft hij echter niet zo snel aan mensen die Adviespunt Werk benaderen. Wel benadrukt hij het belang dat mensen met migraine de regie moeten pakken. Maar daar zijn de meesten met wie hij te maken heeft nog niet aan toe.

"Migraine is een ziekte van de hersenen. Een chronische aandoening. Een deel van het probleem is dat mensen ontkennen dat ze chronisch ziek zijn. Angst voor baanverlies speelt mee, maar ook het feit dat ze geen patiënt willen zijn. Ze werken daardoor jarenlang met migraine door en worden – zoals ze dat heet – een medische afzaker. Van een volledige werkweek gaan ze in deeltijd werken en bouwen af naar 32, 24, 20 uur of nog minder."

Erkenning is volgens Schonewille één ding, er vervolgens ook naar handelen vaak iets heel anders. "Eigenlijk willen ze het liefst fulltime blijven werken. Dat heeft natuurlijk ook alles met inkomen te maken. Er is veel intern verzet tegen het feit dat ze een chronische aandoening hebben. En dat moet weg wil je in balans komen."

Onbegrip

Wat niet meehelpt is dat mensen met migraine in hun omgeving tegen een muur van onbegrip aanlopen. Er is veel onbekendheid met de aandoening. 'Je zult wel te druk zijn, of te diep in het glaasje gekeken hebben.'

MENSEN MET MIGRAINE... AAN HET WERK

In de richtlijn 'Mensen met migraine... aan het werk' wordt uitgelegd wat migraine is en hoe mensen het ervaren. De frequentie en duur van de aanvallen komen aan de orde, de behandelingen en de uitlokkende factoren. Daarnaast wordt in vier hoofdstukken op werk en migraine ingegaan. Elk hoofdstuk sluit af met praktische tips. Verder schenkt de richtlijn aandacht aan samenwerking met en rond mensen met migraine en aan de juridische aspecten rond arbeidsverzuim.

Download de richtlijn op www.hoofdpijnpatienten.nl onder het kopje 'publicaties'.



"Het moeilijke is dat je tussen de migraineaanvallen door volledig fit bent. In die periodes voel je je geen patiënt en ben je dat voor je werkomgeving ook niet." Volgens Schonewille biedt een goede diagnose kans op verbetering. Maar juist daar schort het nogal eens aan. Als iemand met hoofdpijnklachten bij de bedrijfsarts aanklopt, focust deze zich vaak op het moment. "De verklaring voor de hoofdpijn wordt dan in de omstandigheden gezocht. Het wordt vaak ook van alle kanten door de situatie ingegeven om daar op te focussen; de persoon klaagt over spanning, werkdruk, niet goed om kunnen gaan met collega's of leidinggevenden. Maar wat eigenlijk op zo'n moment nodig is, is een goede diagnose. Is hier sprake van een chronische klacht? Van een hersenziekte? Is hier sprake van migraine? Het is de taak van de bedrijfsarts om dat goed uit te vragen. Idealiter verwijst hij de werknemer voor verdere behandeling door naar de neuroloog of een van de 35 hoofdpijncentra." Ook moet gekeken worden naar de werkomstandigheden. Naar de lichtinval, de verlichting, de computer, het geluid, de bureaustoel. "Naast werkaanpassingen zijn ook regelmogelijkheden essentieel", zo besluit Schonewille. "Vier dagen werken met de woensdag als tussendag bijvoorbeeld. Maar als het nodig is ook de vrijheid hebben om die vrije dag op een andere dag in de week op te nemen. Regelmogelijkheden zijn goed voor alle chronische patiënten."

Meer informatie over migraine en andere vormen van ernstige hoofdpijn en hoe daarmee om te gaan:

- www.hoofdpijnpatienten.nl,
- www.hoofdpijncentra.nl en
- www.kopwerk.info.