



### **PREMIUM**

Wie migraine heeft, kan vaak niet werken en moet naar huis om te wachten tot de aanval over is. © Getty Images

## Migraine op je werk: ‘Ik moest een speech houden, maar was zo misselijk dat ik moest overgeven’

**DAG VAN DE MIGRAINE** Vandaag is het de Internationale dag van de Migraine. Dat betekent: extra aandacht voor migraine, met name op de werkvloer. Migraine is de op een na grootste oorzaak van arbeidsongeschiktheid in Nederland. Maar werkgevers en bedrijfsartsen weten nog altijd weinig over deze hersenziekte, blijkt uit onderzoek. Een betere samenwerking tussen artsen en werkgevers moet daarin verandering brengen.

Elleke van Duin 12-09-23, 12:15

Maar liefst twee miljoen Nederlanders hebben migraine. Dagelijks hebben 70.000 mensen een aanval. Deze gaan vaak gepaard met hevige bonkende hoofdpijn, meestal aan een kant, misselijkheid, overgevoeligheid voor licht en geluid, en kunnen uren tot dagen duren. Migraine raakt vooral vrouwen en in mindere mate mannen in de leeftijd van 30 tot 50 jaar. Lastig voor de werkgever en nog veel vervelender voor de patiënt.

### **De burgemeester moet overgeven**

Guusje ter Horst (71), voormalig burgemeester van Nijmegen en minister van Binnenlandse Zaken weet er alles van. Op haar 50e kreeg ze voor het eerst last van migraine. „Ik voelde me echt niet goed, had vreselijke hoofdpijn en was misselijk. De huisarts zei: ‘ja een burgemeester, dat is een druk beroep met aardig wat stress’. Dus ik kreeg niet direct medicijnen.”

**Behalve dat je misselijk bent, worden ook je cognitieve functies aangetast. Je denkt tijdelijk langzamer, kunt moeilijker beslissingen nemen**

Guusje ter Horst, voorzitter Hoofdpijn Alliantie

Regelmatig kreeg ze een aanval tijdens haar werk. „Ik kan me herinneren dat ik een toespraak moest houden voor een groot gezelschap met andere burgemeesters en ik zo misselijk was dat ik moest overgeven. Ik ben erna toch doorgedaan, want ja, dat moet nu eenmaal. Maar ik voelde me zo ellendig. Behalve dat je misselijk bent, worden ook je cognitieve functies aangetast. Je denkt tijdelijk langzamer, kunt moeilijker beslissingen nemen. Ook heb ik een keer een werkbezoek aan Berlijn onderbroken omdat ik het niet meer volhield en naar mijn hotel terugging om daar de aanval uit te liggen.”

Migraine is de op één na grootste oorzaak van arbeidsongeschiktheid in Nederland. Op de werkvloer resulteert migraine per werknemer in drie tot zes extra verzuimdagen per jaar en vier tot tien dagen aan verminderde productiviteit. De economische kosten voor de maatschappij bedragen jaarlijks tussen de 2,3 en 4,2 miljard euro.

# Er is helaas nog steeds onbegrip en stigma rondom de ziekte van bijvoorbeeld werkgevers en collega's

Gijsbert van Lomwel, directeur NVAB

## Artsen hebben bijscholing nodig

Uit een recente enquête van De Nederlandse Vereniging voor Arbeids- en Bedrijfsgeneeskunde (NVAB) onder 135 bedrijfsartsen blijkt dat bijna 60 procent knelpunten ervaart in het begeleiden van mensen met migraine. Gijsbert van Lomwel, directeur NVAB legt uit: „De wisselende, moeilijk te voorspellen klachten bij migraine maken het soms lastig het werk hierop aan te passen. Tevens is er helaas nog steeds onbegrip en stigma rondom de ziekte van bijvoorbeeld werkgevers en collega's. Wij willen bedrijfsartsen van extra, specifieke educatie gaan voorzien om werknemers beter te kunnen helpen.”

## 12 september: Dag van de Migraine

Vandaag, op 12 september, de Internationale dag van de Migraine, roept de Hoofdpijn Alliantie (*een samenwerkingsverband tussen patiëntenvereniging Hoofdpijnnet, de Vereniging van Nederlandse Hoofdpijn Centra (VNHC) en de Nederlandse Hoofdpijn Vereniging (NHV), red.*) werkgevers en bedrijfsartsen op om hun inzet te vergroten en meer ondersteuning te bieden aan werknemers die lijden aan deze hersenziekte.

## Mensen met migraine hebben nog steeds veel schaamte of angst om hun baan te verliezen

Nelleke Cools, Directeur patiëntenvereniging Hoofdpijnnet

Want uit een onderzoek van patiëntenvereniging Hoofdpijnnet uit 2017 blijkt dat bijna één op de vijf mensen met migraine hun werkgever niet inlicht. Directeur Nelleke Cools: „Mensen met migraine hebben nog steeds veel schaamte of angst om hun baan te verliezen. Toch is het belangrijk dat

werknemers open zijn over hun situatie en met hun bedrijfsarts of huisarts praten. Aan werkgevers de taak een empathische en flexibele werkomgeving te creëren die ruimte geeft voor openheid en de specifieke behoeften van werknemers met migraine in overweging neemt.”



Guusje ter Horst overhandigt het keurmerk aan Ten Hendriks, directeur Vellekoop en Meesters. © RV

### **Onbegrip is onnodig**

Want het moet en kan anders. Guusje ter Horst, die inmiddels triptanen slikt voor haar migraine en veel minder last heeft, is voorzitter van de Hoofdpijn Alliantie. „Er moet meer openheid komen. Een werknemer moet kunnen zeggen dat hij last heeft van migraine. Zodat de werkgever kan vragen wat er nodig is om goed te kunnen functioneren. Door onbegrip over je gezondheid je baan verliezen is onnodig en onacceptabel.”

Ze had nog mazzel, vindt Ter Horst zelf. „Want ik had weliswaar drukke functies, maar als burgemeester en later ook als minister kun je toch beter je eigen tijd indelen dan wanneer je werknemer bij een bedrijf bent en mee

moet in de stroom. Daarnaast heeft 50 procent van de mensen met migraine geen baat bij triptanen en die moeten hun migraine-aanvallen maar door zien te komen in het donker en na een paar dagen weer aan het werk gaan.”

Ze benadrukt het belang van betere begeleiding voor werknemers en roept op tot samenwerking. „Migraine heeft niet alleen een enorme impact op het leven van de getroffen personen, maar ook op onze samenleving als geheel. Werkgevers, bedrijfsartsen en neurologen zullen meer samen moeten werken om de situatie te verbeteren.”

### **Migraine-vriendelijke werkplekken**

Op Europees niveau zijn reeds initiatieven ontplooid om werknemers met migraine beter te helpen en uiteindelijk kosten voor werkgevers en maatschappij te verminderen. Zo lanceerde de *European Migraine and Headache Alliance* (EMHA) in 2021 een *Migraine Friendly Workplace Stamp*. Een keurmerk voor bedrijven die zich inzetten voor het welzijn van hun werknemers door begrip en bewustzijn voor migraine te bevorderen. Een essentieel onderdeel is een online cursus over migraine die werkgevers en medewerkers kunnen doorlopen. Andere initiatieven die worden beloond met het keurmerk zijn interne bewustwordingcampagnes, flexibele werktijden en/of werkplek, stille/rustige ruimtes en toegang tot medische zorg.

Onlangs overhandigde Guusje ter Horst aan adviesbureau Vellekoop en Meesters in Hoevelaken, het Europese keurmerk voor een milieuvriendelijke werkomgeving.

**Wat is migraine? Neuroloog en migrainespecialist Gisela ter Windt legt uit:**

„Wat er gebeurt is dat een bepaalde hersenzenuw in de hersenstam geactiveerd wordt, waarbij verschillende stoffen vrijkomen, waaronder CGPR, een signaaleiwit. Je ervaart hoofdpijn omdat de hersenvliezen hierdoor geprikkeld raken.” Sommige patiënten worden er misselijk bij, soms zelfs tot braken toe. Ook een overgevoeligheid voor licht en geluid, komt vaak voor. Terwindt: „In het allerergste geval kun je enkel in het donker in bed liggen, zonder mensen of geluid om je heen. Net zolang totdat het over is.”

Soms kondigt een aanval zich aan. Ongeveer een derde van de patiënten heeft eerst auraverschijnselen: flikkeringen of schitteringen in het blikveld. Dat is bij ‘gewone’ hoofdpijn nooit het geval. Een ander verschil met gewone hoofdpijn is dat pijnstillers vaak niet voldoende werken bij migraine. Sinds een jaar of dertig zijn er speciale migrainemedicijnen op de markt, triptanen genoemd, die patiënten in kunnen nemen als ze een aanval hebben.

Die werken helaas niet bij iedereen. Onderzoek van Ter Windt leidde tot de ontwikkeling van een nieuwe groep medicijnen. „We weten al een tijdje dat het eiwit CGRP een belangrijke rol speelt tijdens een migraineaanval. Op basis van die kennis zijn medicijnen ontwikkeld die dat eiwit als het ware uitschakelen.”

Deze CGRP-antilichamen zijn inmiddels goedgekeurd, maar worden nu alleen nog vergoed voor mensen die vijftien ‘migrainedagen’ per maand hebben en bij wie andere medicatie niet werkt. Daarnaast zijn er nieuwe alternatieven bijgekomen voor wanneer acute behandeling met triptanen niet werkt. Het middel Lasmiditan, bijvoorbeeld.

**Tips:**

\* Ga niet experimenteren met pijnstillers, maar ga naar de huisarts. Anders bestaat het risico dat je er te veel van neemt en er afhankelijk van wordt.

\*Meer weten over hoofdpijn en migraine? Op de website <https://hoofdpijnnet.nl/leven-met-hoofdpijn/werk/> zijn antwoorden op veelgestelde vragen te vinden over migraine op de werkvloer.

Op [whatstudy.nl](http://whatstudy.nl) en [hoofdpijnonderzoek.nl](http://hoofdpijnonderzoek.nl) vind je meer informatie. De experts van het LUMC maken ook een podcast, de Hoofdpijn podcast.