

# MIGRÆNE PÅ ARBEJDSPLADSEN

– en guide til arbejdsgivere



[WWW.HOVEDPINEFORENINGEN.DK](http://WWW.HOVEDPINEFORENINGEN.DK)

MIGRÆNE & HOVEDPINE  
FORENINGEN

# Kære arbejdsgiver

Nogle gange er det helt utroligt, hvad omverdenen forventer, at du som arbejdsgiver skal forholde dig til. Men uanset, så er vi nødt til at konfrontere dig med MIGRÆNE, som er Danmarks 3. største sygdom. 650.000 lider af migræne i DK. 2/3 kvinder og 1/3 mænd. Migrænen rammer hårdest i de produktive år mellem 35-54 år og forårsager ca. 700.000 tabte arbejdsdage årligt, og koster 1,4 milliarder i tabt arbejdsfortjeneste pr. år. Det kan du være med til at gøre noget ved.

I denne guide vil vi gerne fortælle dig lidt mere om, hvad migræne er og hvad du kan gøre for at hjælpe dine ansatte med migræne på arbejdspladsen og dermed bidrage til færre sygedage.

## Hvad er migræne?

Migræne er ikke bare hovedpine, men en neurologisk lidelse, der udover voldsom dunkende hovedpine, kan have flere ledsagesymptomer.

### Det kan være symptomer som:

- Synsforstyrrelser
- Følsomhed overfor lys, lyd og lugte
- Kvalme og opkast

Hos nogle kan migræne komme som et lyn fra en klar himmel, mens andre kan mærke at det "ulmer" nogen tid forinden. Nogle får et anfald et par gange om året, mens andre kan få det flere gange ugentligt eller månedligt. Et anfald kan vare fra et par timer og op til flere døgn. Heldigvis kan den rigtige viden, støtte og hensyn hjælpe til, at de fleste med migræne kan håndtere deres tilstand og arbejde effektivt.

## En migrænevenlig arbejdsplads – hvad kan du gøre?

Det er vigtigt at vide at symptomer, anfaldshyppighed – samt varigheden af et migræneanfald varierer fra person til person. Det er derfor også forskelligt, hvad den enkelte synes der lindrer og hjælper eller hvad der kan forebygge eller trigge et migræneanfald. Det er derfor vigtigt med en dialog med den enkelte medarbejder.

Ofte skal der kun lidt til. I stedet for at en medarbejder går hjem når et anfald begynder eller melder sig syg om morgenen, kan det måske være nok, hvis han eller hun får en pause på 1 til 2 timer indtil medicinen virker. Måske kan en kort pause og lidt frisk luft i løbet af dagen også gøre underværker. Derefter kan mange ofte arbejde videre i normalt tempo i stedet for at melde sig syg.

Mange bliver påvirket af lys, lyde og lugte. Her kan det – alt efter arbejdsområde – være en fordel at tillade specialbriller eller solbriller, høreværn eller måske skifte til en roligere arbejdsfunktion efter behov. Det er også vigtigt at medarbejderen ikke skal være udadvendt under et anfald, da talen ofte påvirkes af migræneanfald.

Der er mange muligheder og derfor er det vigtigt, at du finder de medarbejdere, der evt. har migræne og aftaler individuelt med hver enkelt, hvordan virksomheden kan hjælpe i hverdagen. Derved får du en gladere og mere effektiv medarbejder og er med til at spare din virksomhed for sygedage.

### **Forslag til tiltag kan være:**

- Fleksible arbejdstider
- Hjemmearbejdsplads
- Mulighed for at justere lysstyrke i arbejdslokalet
- Mulighed for støjfri arbejdsplads
- Ergonomisk arbejdsstol/skrivebord
- Medarbejderens egne ønsker
- Mulighed for små pauser

## **Paragraf 56**

Hvis din medarbejder har mere end 10 sygedage årligt på grund af migræne kan en §56 aftale med kommunen være en mulighed.

Her får du lønrefusion fra kommunen uanset om din medarbejders sygedage med migræne ligger som en længerevarende sygdomsmelding eller spredte sygedag over hele året. Ansøgningsblanket til §56 kan downloades på [www.kl.dk/blanketter](http://www.kl.dk/blanketter).

## **Få mere at vide om migræne på arbejdspladsen**

Har du lyst til at tage emnet op i virksomheden, så kontakt os for at aftale et foredrag omkring migræne på arbejdspladsen. Hvis du kan samle min. 20 medarbejdere og stiller jeres kantine eller et andet egnet lokale til rådighed, så kommer vi gerne kvit og frit og fortæller mere omkring mulighederne. Se mail og telefonnummer herunder.

## **Kontakt os**

**Hvis du har spørgsmål om migræne eller hvordan du kan hjælpe dine medarbejdere, er du altid velkommen til at kontakte os på [post@hovedpineforeningen.dk](mailto:post@hovedpineforeningen.dk) eller telefon 70 22 00 52.**

## Migræne & Hovedpineforeningen:

Migræne & Hovedpineforeningen er en landsdækkende patientforening for folk med migræne og hovedpine. Foreningen er etableret i 1997 og har siden da arbejdet sammen med sundhedspersonale og forskere inden for migræne og hovedpine. Herunder også landets hovedpinecentre og førende neurologer.

Foreningen giver dagligt sine medlemmer hjælp og råd omkring hvordan de kommer videre i behandlesystemet, samt information om den seneste forskning inden for sygdommen og dens behandlinger.

## Migræne og hovedpine:

Migræne og hovedpine er to forskellige lidelser, som vi begge tager lige seriøst i foreningen, idet de begge kan være lige belastende for den person, det går ud over. I praksis er det dog kun migræne, der er anerkendt som en diagnose.



**MIGRÆNE & HOVEDPINE**  
FORENINGEN

Toftehøj 90 · 6470 Sydals

Tlf. 70 22 00 52 · [post@hovedpineforeningen.dk](mailto:post@hovedpineforeningen.dk)

**[WWW.HOVEDPINEFORENINGEN.DK](http://WWW.HOVEDPINEFORENINGEN.DK)**