

„Migräne muss in alle Köpfe“ zur Unterstützung von Menschen mit Migräne im Arbeitsumfeld ^[1]

Publish Date: Dezember 15, 2020 10:00 CET

Charakteristische Symptome:



Moderate bis schwere **Kopfschmerzen**, typischerweise **pulsierend**¹

Kopfschmerzen meist konzentriert auf **einer Kopfhälfte**¹

Verbunden mit **Übelkeit und Erbrechen**¹

Empfindlichkeit gegenüber Licht, Geräuschen und Gerüchen¹

Visuelle oder sensorische Wahrnehmungsstörungen (Aura)

Abbildung 1

Migräne ist eine häufige und ernstzunehmende neurologische Erkrankung: Die Patienten leiden unter moderaten bis schweren, oft halbseitig auftretenden, „pochenden“ Kopfschmerzen, die bis zu vier Tage lang anhalten. Hinzu kommen Übelkeit und/oder eine Überempfindlichkeit gegenüber Licht, Geräuschen, Gerüchen oder Hautkontakt. Der Schmerz verschlimmert sich, sobald sich die Patienten bewegen ¹.

Das hat weitreichende Folgen, auch für das Arbeitsleben der schätzungsweise 9,5 bis 15,5 Millionen Menschen mit Migräne ^[2] in Deutschland ^{2,3}. Trotz des erheblichen Leidensdrucks trauen sich viele Betroffene jedoch nicht, mit Kollegen oder Vorgesetzten über ihre Erkrankung zu sprechen – aus Angst vor Stigmatisierung oder schlimmstenfalls dem Verlust des Arbeitsplatzes ⁴. Häufig zwingen sie sich trotz starker Schmerzen zu arbeiten, ohne richtig leistungsfähig zu sein. Migräneattacken können durch verschiedene Trigger entstehen. Auch am Arbeitsplatz in der Firma oder im Homeoffice kann eine Migräne ausgelöst werden,

beispielweise durch grelle Beleuchtung, falsch eingestellte Monitore oder Arbeitsplätze.

Prävalenz der Migräne



Mehr als 10 % der Weltbevölkerung leidet unter Migräne.¹⁻³

Abbildung 2

Migräne tritt in der produktivsten Lebensphase – um das 40. Lebensjahr herum – am häufigsten auf⁵. Eine aktuelle Studie beziffert das Potenzial für die deutsche Wirtschaft und Gesellschaft durch eine verbesserte Versorgung von Migränepatienten in Deutschland auf

jährlich rund 100 Milliarden Euro ⁶.

Erst bei Novartis, inzwischen auch für andere Unternehmen

Mit der Initiative „Migräne muss in alle Köpfe“ möchte Novartis Deutschland dazu beitragen, die Situation von Mitarbeitern mit Migräne im Arbeitsumfeld zu verbessern. Nachdem Novartis das Programm zunächst im eigenen Unternehmen etabliert hat, wird es nun auch anderen Arbeitgebern zur Verfügung gestellt.

Zentrale Säule der Initiative „Migräne muss in alle Köpfe“ ist ein Programm zum betrieblichen Gesundheitsmanagement, das für Betriebsärzte und für Personalabteilungen kostenlos umfassende Informations- und Servicematerialien bietet:

- Broschüren, die über Ursachen und Symptome der Migräne informieren.
- Ein Leitfaden, der Betroffene beim Gespräch mit ihren Vorgesetzten und ihren Kollegen unterstützt.
- Informationsmaterial, Newsletter-Bausteine und eine Checkliste für die Gestaltung eines migräne-freundlichen Arbeitsplatzes (Ruheraum und ruhige Arbeitsumgebung, ergonomische Arbeitsplätze, angepasste Beleuchtung und Lichtverhältnisse, gesunde Ernährungsangebote).
- Exemplarisch werden weitere Services vorgestellt, die im Rahmen des Programms eingesetzt werden können: zum Beispiel eine Medizin-App mit digitalem Kopfschmerztagebuch und Tipps rund um das Thema Migräne, ein Online-Trainingsprogramm für betroffene Mitarbeiter oder eine Service-Hotline, die Mitarbeiter anonym und kostenlos nutzen können.

Aufgrund des modularen Aufbaus lässt sich das Programm flexibel an die individuellen Verhältnisse und Bedürfnisse in verschiedenen Betrieben einsetzen.

Eine Studie belegt die Wirkung

Novartis in der Schweiz hat zusammen mit der Schweizer Kopfweggesellschaft sowie mit führenden Experten aus den Bereichen Neurologie, Telemedizin und digitale Medizin ein Pilotprojekt für ihre über 12.000 Mitarbeitenden entwickelt. Es brachte nachweislich Erfolge. Über 350 Mitarbeitende haben am Programm teilgenommen, gut 140 Teilnehmer haben zugestimmt, ihre Daten in einer Studie anonym zu analysieren, und es zeigte sich: Lebensqualität und Produktivität der Betroffenen verbesserten sich deutlich. Konkret reduzierte sich die krankheitsbedingte Beeinträchtigung nach sechs Monaten um 54 und nach neun Monaten um 64 Prozent. Im Schnitt haben die Betroffenen in einem Zeitraum von sechs Monaten fast 11 Arbeitstage und fast 15 arbeitsfreie Tage ohne Migräne gewonnen. Neun von zehn der Studienteilnehmer gaben an, dass sie sich insgesamt besser fühlten ⁷.

Angesichts dieser Zahlen und der hohen Belastung der betroffenen Mitarbeiter wird der Wert einer vom Arbeitgeber initiierten Unterstützung für Angestellte mit Migräne deutlich. Denn letztlich profitieren alle Beteiligten.

Sie sind Betriebsarzt, Arbeitsmediziner oder Mitarbeiter einer Personalabteilung und interessieren sich für weiterführende Informationen zu diesem Thema?

Broschüre „Betriebliches Gesundheitsmanagement zu Migräne“



Novartis Deutschland hat eine Broschüre erstellt mit Hilfestellungen und Tipps sowie mit einer Zusammenstellung von nützlichen weiterführenden Materialien für die Entwicklung und Implementierung eines betrieblichen Gesundheitsmanagement-Programms für Mitarbeiter mit Migräne.

[Download \(PDF 700 KB\)](#) [3]

Weitere Informationen können per E-Mail angefordert werden über infoservice.novartis@novartis.com [4]
Stichwort „Migräne am Arbeitsplatz“.

Source URL: <https://www.novartis.de/aktuelles/%2C%2Cmigrane-muss-alle-koepfe%22-zur-unterstuetzung-von-menschen-mit-migrane-im-arbeitsumfeld>

Links

[1] <https://www.novartis.de/aktuelles/%2C%2Cmigrane-muss-alle-koepfe%22-zur-unterstuetzung-von-menschen-mit-migrane-im-arbeitsumfeld>

[2] <https://www.leben-und-migrane.de>

[3]

<https://www.novartis.de/sites/www.novartis.de/files/Betriebliches%20Gesundheitsmanagement%20zu%20Migrane>.

[4] <mailto:infoservice.novartis@novartis.com>