„Migräne muss in alle Köpfe“ zur Unterstützung von Menschen mit Migräne im Arbeitsumfeld

Novartis hat in Deutschland die Initiative „Migräne muss in alle Köpfe“ ins Leben gerufen. Das Ziel: bei Vorgesetzten und Kollegen der Betroffenen Verständnis für Migräne und deren Auswirkungen zu schaffen. Im Rahmen der Initiative werden auch für andere Unternehmen und deren Mitarbeiter zahlreiche Informationen zur Verfügung gestellt, um die Situation von Menschen mit Migräne im Arbeitsumfeld zu verbessern.

Dez 15, 2020

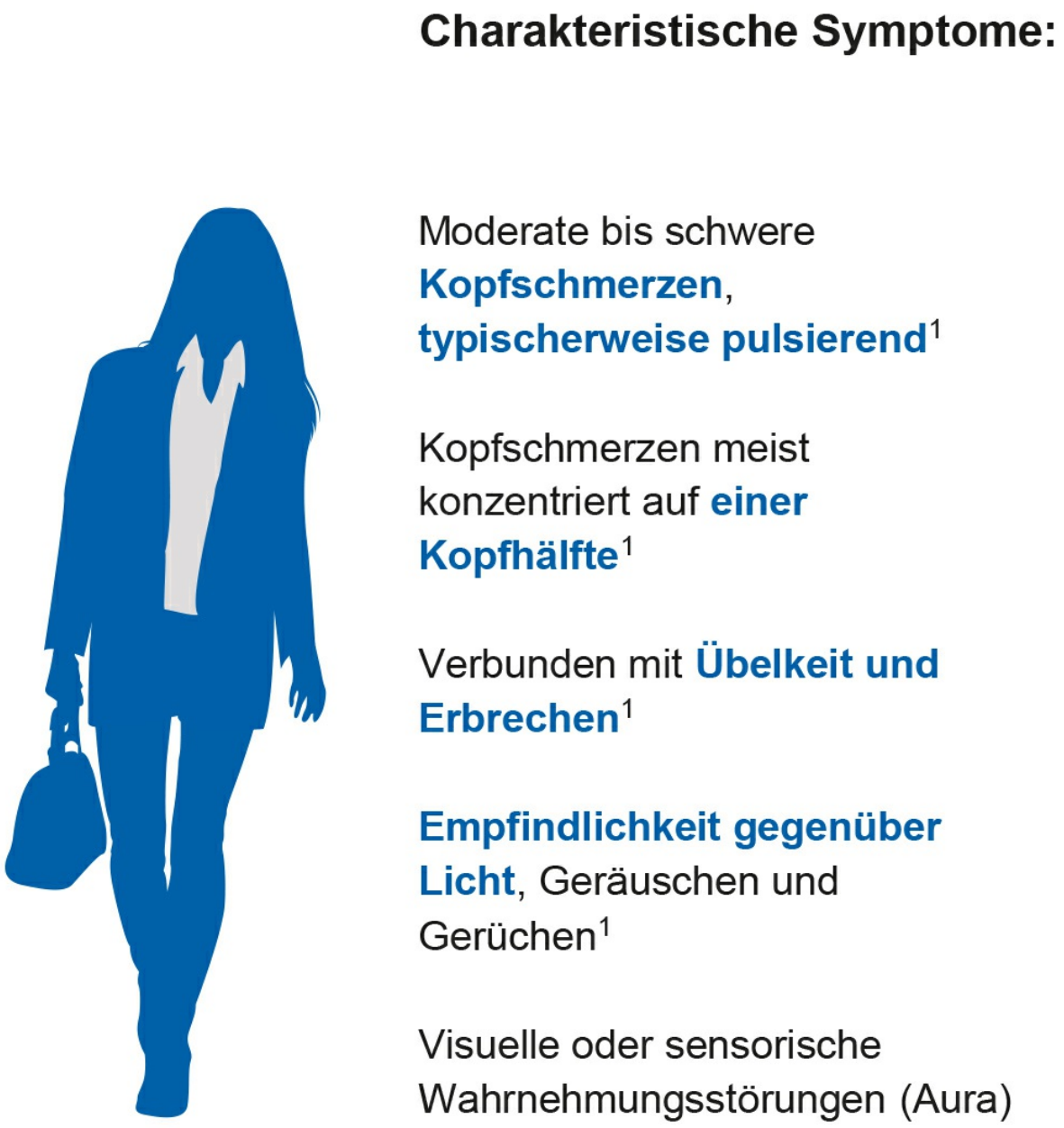

Abbildung 1

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 zu 15,5 Millionen Menschen mit Migräne 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 ausgelöst werden. Auch am Arbeitsplatz in der Firma oder im Homeoffice kann eine Migräne ausgelöst werden, beispielweise durch grelle Beleuchtung, falsch eingestellte Monitore oder Arbeitsplätze.

Abbildung 2

Migräne tritt in der produktivsten Lebensphase – um das 40. Lebensjahr herum – am häufigsten auf [5]. Eine Studie aus 2020 bezifferte 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 belegte die Wirkung

In der Schweiz hat Novartis zusammen mit der Schweizer Kopfwehgesellschaft 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 können alle Beteiligten profitieren.

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

Broschüre „Betriebliches Gesundheitsmanagement zu Migräne“

INFO!

Betriebliches Gesundheitsmanagement zu Migräne

Das **betriebliche Gesundheitsmanagement (BGM)–Programm zu Migräne** ist eine wichtige Säule der „Migräne muss in alle Köpfe“ Initiative von Novartis, welche beteiligte Stakeholder im Bereich Arbeitsplatz hinsichtlich Migräne sensibilisieren, informieren und aktivieren soll.

Ziel des Projekts ist es **Migräne am Arbeitsplatz zu entstigmatisieren** und durch konkrete **Maßnahmen** die **Lebensqualität** der betroffenen Mitarbeiter/-innen zu steigern.

Das erfolgreich umgesetzte Programm kann als Beispiel für Ihr Unternehmen herangezogen werden. Dabei besteht maximale Flexibilität, da das Programm aus **verschiedenen Bausteinen** und Elementen besteht, die **modular** eingesetzt werden können.

- **Informieren:** Klären Sie Ihre Mitarbeiter/-innen auf – Novartis bietet eine Vielzahl an kostenlosen Informationsmaterialien zum Download an.
- **Anpassen:** Anpassungen im Arbeitsumfeld und am Arbeitsplatz kommen häufig allen Mitarbeiter/-innen zugute. Eine Checkliste mit Tipps finden Sie auf unserer Website.
- **Beraten:** Betroffene Mitarbeiter/-innen können von einem BGM-Programm, bei dem mit beratenden Partnerunternehmen zusammengearbeitet wird, profitieren. Das Programm, das Novartis seinen Mitarbeiter/-innen anbietet, kann als Beispiel für Ihr Unternehmen dienen.

Migräne muss in alle Köpfe

Schluss mit Vorurteilen am Arbeitsplatz!

Ein Service von Novartis

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)

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

Referenzen:

1. Diener H.-C. et al. S1-Leitlinie Therapie der Migräneattacke und Prophylaxe der Migräne. 2018. In: Deutsche Gesellschaft für Neurologie, Hrsg. Leitlinien für Diagnostik und Therapie in der Neurologie. Online: www.dgn.org/leitlinien und www.awmf.org und www.dmkg.de
2. Statistisches Bundesamt (2018) Pressemitteilung Nr. 347 vom 14.09.2018. Bevölkerung in Deutschland: 82,8 Millionen zum Jahresende 2017.
3. Schmerzklinik Kiel. Migräne in Deutschland Zahlen, Fakten, Schicksale. https://schmerzklinik.de/service-fuer-patienten/migraene-wissen/wer-leidet/. Letzter Zugriff: 21. August 2020.
4. Martelletti P et al. My Migraine Voice survey: a global study of disease burden among individuals with migraine for whom preventive treatments have failed. J Headache Pain 2018; 19:115.
5. Buse DC et al. (2010) Sociodemographic and comorbidity profiles of chronic migraine and episodic migraine sufferers. J Neurol Neurosurg Psychiatry. 2010; 81(4): 428–432.
6. Seddik A et al. The socioeconomic burden of migraine: An evaluation of productivity losses due to migraine headaches based on a population study in Germany. Cephalalgia 2020. doi: 10.1177/0333102420944842 (ahead of print).
7. Schaetz L et al. Headache 2020; doi: 10.1111/head.13933 [epub ahead].

Abbildung 1:

1. National Institute for Neurological Disorders and Stroke. Headache: Hope Through Research. https://www.ninds.nih.gov/Disorders/Patient-Caregiver-Education/Hope-Through-Research/Headache-Hope-Through-Research.

Abbildung 2:

1. Migraine Research Foundation. Migraine facts. https://migraineresearchfoundation.org/about-migraine/migraine-facts/.
2. Ng-Mak DS et al. Key Concepts of Migraine Postdrome: A Qualitative Study to Develop a Post-Migraine Questionnaire. Headache 2011; 51: 105–117.
3. World Health Organization. Headache disorders. http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs277/en/.
4. Woldeamanuel Y, Cowan RP. Migraine affects 1 in 10 people worldwide featuring recent rise: A systematic review and meta-analysis of community-based studies involving 6 million participants. J. Neurol Sci. 2017; 372: 307-315.
5. Seddik AH et al. The socioeconomic burden of migraine: An evaluation of productivity losses due to migraineheadaches based on a population study in Germany [published online ahead of print, 2020 Aug 6]. Cephalalgia. 2020; 333102420944842. doi: 10.1177/0333102420944842
6. Statistisches Bundesamt (2018) Pressemitteilung Nr. 347 vom 14.09.2018 Bevölkerung in Deutschland: 82,8 Millionen zum Jahresende 2017.

Source URL: *https://www.novartis.com/de-de/geschichten/migraene-muss-alle-koepfe-zur-unterstuetzung-von-menschen-mit-migraene-im-arbeitsumfeld*

List of links present in page

- https://www.novartis.com/de-de/de-de/geschichten/migraene-muss-alle-koepfe-zur-unterstuetzung-von-menschen-mit-migraene-im-arbeitsumfeld
- https://www.novartis.com/de-de/stories/wir
- https://www.leben-und-migraene.de/
- https://www.novartis.com/de-de/sites/novartis_de/files/2022-04/Betriebliches%20Gesundheitsmanagement%20zu%20Migraene.pdf
- mailto:infoservice.novartis@novartis.com
- https://dgn.org/leitlinien/
- https://www.awmf.org/awmf-online-das-portal-der-wissenschaftlichen-medizin/awmf-aktuell.html
- https://www.dmkg.de/startseite
- https://schmerzklinik.de/service-fuer-patienten/migraene-wissen/wer-leidet/
- https://www.ninds.nih.gov/Disorders/Patient-Caregiver-Education/Hope-Through-Research/Headache-Hope-Through-Research
- https://migraineresearchfoundation.org/about-migraine/migraine-facts/
- https://www.who.int/en/news-room/fact-sheets/detail/headache-disorders