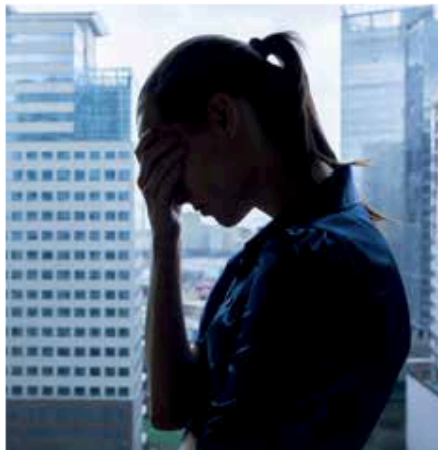


# Tipps für hilfreiche Veränderungen im Büro Migräne am Arbeitsplatz



Manchmal können die Bedingungen am Arbeitsplatz Migräne-Attacken fördern. Dr. Zoltan Medgyessy, Facharzt am Medicum in Detmold und Regionalbeauftragter der Deutschen Migräne- und Kopfschmerzgesellschaft für Westfalen-Lippe, beschreibt häufige Auslöser und erklärt, mit welchen Mitteln Arbeitgeber sowie Betroffene die Situation verbessern können.

Die Migräne ist weltweit die häufigste neurologische Erkrankung und die am meisten beeinträchtigende Erkrankung bei den Unter-50-Jährigen. Sie verursacht unter den neurologischen Erkrankungen in Europa die höchsten Kosten nach den Demenzerkrankungen. Eine gemeinsame Publikation der Weltgesundheitsorganisation, der Harvard School of Public Health und der Weltbank teilte 22 Erkrankungen nach der Schwere der Behinderung in sieben Stufen ein. Die schwere Migräne steht in der höchsten Stufe.

Aus diesen Daten wird ersichtlich, dass die Migräne eine sehr ernste neurologische Erkrankung ist. Sie kommt vor allem im berufstätigen Alter sehr häufig vor: 30 Prozent der Arbeitnehmer leiden an durchschnittlich 36 Tagen im Jahr an Migräne.

### **Pflichtbewusst auch während der Attacke**

Migräniker sind tendenziell sorgfältiger und stärker sozial eingestellt als Menschen ohne Migräne. Entwickeln sie im Job eine Migräne, arbeiten sie häufig weiter, nachdem sie ein Schmerzmittel eingenommen haben. Wenn aber das Gehirn bei der Attacke nur ein Medikament, nicht aber die notwendige Ruhe erhält, kann es vorkommen, dass sich die Abstände zur nächsten Migräneattacke verkürzen. Eine Studie der Unternehmensberatung Booz & Company im Auftrag der Felix-Burda-Stiftung hat gezeigt, dass sich die durchschnittlichen Kosten durch krankheitsbedingte Fehlzeiten pro Jahr und Mitarbeiter für deutsche Unternehmen auf 1.199 Euro pro Jahr und Mitarbeiter belaufen. Die durch Präsentismus,

also das Verbleiben am Arbeitsplatz verursachten Kosten sind mit 2.399 Euro aber fast doppelt so hoch. Damit verursacht Arbeiten mit Migräne und Kopfschmerzen die deutlichsten Produktivitätsverluste, gefolgt von Atemwegserkrankungen und Depressionen.

### **Der häufigste Trigger: Bildschirm-Arbeit**

Es gibt auch Fälle, in denen Arbeiten unmöglich ist – wenn die Attacke sehr stark ist und Erbrechen sowie eine deutlich eingeschränkte Konzentration dazukommen. Bei Migränikern mit Aura (insbesondere Sehstörungen) kann dies sogar, je nach Arbeitsplatz, gefährlich sein. In einer Umfrage wurden folgende Arbeitsbedingungen am Arbeitsplatz als mögliche Migräne-Trigger angegeben: An erster Stelle stand Bildschirm-Arbeit mit 64 Prozent der Betroffenen, 39 Prozent nannten körperliche Anstrengung, 38 Prozent helles Licht, 35 Prozent Schichtarbeit, 34 Prozent Lärm und 32 Prozent Gerüche.

### **Reden Sie mit Ihrem Chef!**

Um die Situation für Migräne-Betroffene zu verbessern, sollte geprüft werden, ob es möglich ist, den Arbeitsplatz zu verändern. Ratsam ist ein ehrliches Gespräch mit dem Arbeitgeber, um die Migräne und die am Arbeitsplatz vorhandenen Belastungen zu schildern und eventuell zu verändern. So könnte man den Platz vom Großraumbüro in einen kleineren Raum verlegen oder den Betroffenen von Nachtschichten befreien.

Wenn aber keine Änderung möglich ist, bleiben nur zwei Möglichkeiten: Entweder behält der Patient die Stelle und versucht, durch Ausdauersport, Progres-

Foto: © ike/erix - stockphoto