

# Informatiefolder **Werk en migraine**

Samen meer grip op migraine

Voor mensen met migraine en hun naasten

A photograph of three people walking on a modern staircase. In the foreground, a woman with dark curly hair, wearing a green long-sleeved shirt and red trousers, is walking down the stairs and gesturing with her hands as if in conversation. Behind her, a woman with blonde hair, wearing a dark patterned sweater, is also walking down. To the right, a man with a beard, wearing a maroon sweater and olive green trousers, is walking up the stairs. The staircase has a white metal railing with a perforated pattern. The background shows a bright, modern interior space with large windows and warm lighting.

**care4migraine**

## Inhoudsopgave

<b>Inleiding</b>	<b>1</b>
<b>Migraine algemeen</b>	<b>2</b>
<b>De invloed van migraine op je werk</b>	<b>4</b>
<b>Open zijn over migraine op je werk</b>	<b>6</b>
<b>Welke factoren op je werk kunnen migraine uitlokken?</b>	<b>10</b>
<b>Aanpassingen op je werk</b>	<b>14</b>
<b>Mijn rechten en plichten als werknemer met migraine</b>	<b>17</b>
<b>De migraine wegwijzer</b>	<b>18</b>
<b>Meer informatie / Literatuurlijst</b>	<b>20</b>

Beste lezer,

Migraine is meer dan alleen hoofdpijn.

De terugkerende aanvallen beïnvloeden vaak het dagelijks leven en verminderen daarmee de levenskwaliteit. Zo kan migraine onder andere een behoorlijke invloed hebben op je werk.

In deze brochure lees je meer over hoe migraine je werk kan beïnvloeden, welke factoren hierbij een rol spelen, en wat je er zoal zelf aan kan doen. In gesprek gaan met je collega's, leidinggevende en Arbo-consulent of bedrijfsarts zijn hierbij erg belangrijk. Ook staan er allerlei praktische tips en adviezen bij die je misschien helpen.

Via [care4migraine.nl](https://care4migraine.nl) bieden we nog meer informatie en tips & tricks over omgaan met migraine. Ook kun je hier andere ondersteunende brochures downloaden.

**care4migraine**

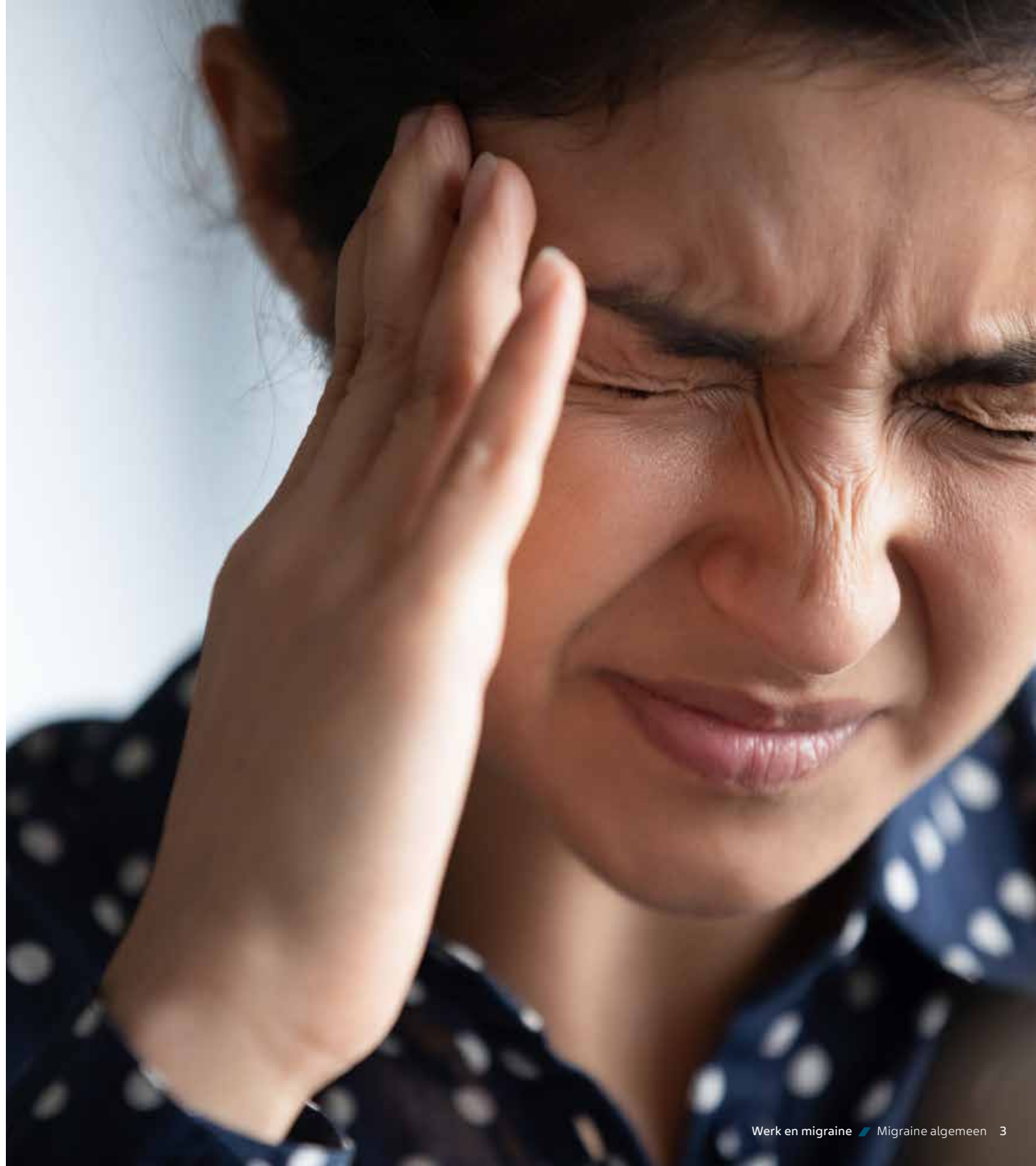
*Een initiatief van Teva Nederland*

# Migraine algemeen

Migraine komt heel vaak voor: naar schatting hebben 2 miljoen mensen migraine in Nederland. Deze aandoening komt vaker voor bij vrouwen dan bij mannen en met name bij mensen tussen 40 en 54 jaar.<sup>6</sup> Migraine kan op alle leeftijden optreden, maar komt vaker voor in je productieve jaren. Dat is de tijd waarin je bijvoorbeeld:

- aan het werk bent
  - kinderen grootbrengt
  - de hypotheek van je huis moet afbetalen
  - leningen hebt afgesloten
- en ook wil genieten van het leven, reizen en sociaal actief zijn.

Meer dan de helft van de migrainepatiënten heeft één of meerdere aanvallen per maand. Migraine kan je leven dus behoorlijk in de weg zitten. Het staat zelfs op nummer 2 op de ranglijst van aandoeningen die de meeste invloed heeft als je kijkt naar de jaren waarin je niet volop kan leven door de migraine.<sup>7</sup>





# De invloed van migraine op je werk

Het is normaal dat als je migraine hebt, werken soms lastig kan zijn. Dat kan op verschillende manieren duidelijk worden:

1. Je kunt door een migraineaanval niet werken en blijft thuis
2. Je blijft op je werk, maar bent door de migraine veel minder productief dan normaal<sup>1</sup>
3. Je blijft werken maar bent 's avonds helemaal op. Wat weer invloed heeft op je sociale- en/of gezinsleven
4. Je krijgt juist in het weekend migraineaanvallen

Er is ooit uitgerekend dat mensen met migraine per jaar gemiddeld drie tot zeven dagen verzuimen van hun werk als gevolg van hun ziekte.<sup>2</sup> Het aantal werkdagen dat je minder productief bent, is ongeveer 10 dagen per jaar.<sup>1</sup> Je inkomen kan er ook onder lijden als je (vaak) last van migraine hebt; in het Eurolight onderzoek dat in 9 Europese landen bij ruim 9.200 volwassenen werd gedaan, zei 61% van de ondervraagden dat hun migraine een negatieve invloed had op hun inkomen.<sup>3</sup> Problemen door migraine op het werk komen veel voor. Veel mensen met migraine durven niet tegen hun werkgever of collega's te zeggen dat ze last van migraine hebben, of hebben zelf moeite met erkennen dat ze in hun werk gehinderd worden.

## Oefening:

### Wanneer heb ik eigenlijk last van mijn migraine in relatie tot mijn werk?

Wanneer word je in je werk door je migraine gehinderd of beperkt?

- ✓ reizen van en naar je werk
- ✓ eten op je werk
- ✓ problemen met je geheugen
- ✓ problemen met je concentratie
- ✓ problemen met het nadenken
- ✓ als je telefoneert
- ✓ als je samen met collega's overlegt en/of taken met elkaar bespreekt en plant
- ✓ als je je werk doet in een rustige omgeving in je eigen tempo
- ✓ als je je werk doet in een rustige omgeving met tijdsdruk
- ✓ als je je werk doet in een onrustige omgeving in je eigen tempo
- ✓ als je je werk doet in een onrustige omgeving

Kun je een bepaald patroon ontdekken van werkzaamheden of zaken waarbij je het meeste last hebt? Misschien kun je proberen daar iets aan te doen door ze bijvoorbeeld anders te doen, of een collega te vragen om te ruilen van taak.

Als je niet weet wat jou beperkt kun je in de migraineAPP jouw migraineaanvallen bijhouden en mogelijke triggers noteren. Zo kun je eventueel een patroon vinden.

### Uit een Belgisch onderzoek blijkt dat...<sup>4</sup>

...driekwart van de migrainepatiënten al eens een migraineaanval op het werk heeft gehad;

...maar 15% van de mensen met migraine stopt met werken als ze een migraineaanval voelen opkomen;

... 2% van de mensen dat naar huis gaat vervolgens thuis verder werkt;

...maar 27% van de migrainepatiënten zegt zich ziek te melden vanwege een migraineaanval.

### Effect van behandeling van migraine op je werk

Door behandeling met medicijnen is het mogelijk om het verlies aan productiviteit dat je door je migraine ervaart voor een deel te verminderen.<sup>1</sup> Misschien gebruik je al medicatie waar je tevreden over bent; gelukkig maar! Het kan ook zijn dat je het gevoel hebt dat er 'meer uit te halen valt'? Praat dan met je arts om te zien waar eventuele verbeteringen in de medicatie kunnen worden toegepast.

# Open zijn over migraine op je werk

Jij weet als geen ander wat migraine betekent en met je doet. Dat is echter niet voor iedereen zo duidelijk. Door open te zijn over je migraine, kun je veel onbegrip bij de mensen met wie je werkt wegnemen. Vaak weten ze niet precies wat migraine is, wat er gebeurt bij een migraineaanval en hoe heftig dit voor jou kan zijn. Tegelijkertijd kan het moeilijk zijn om er open over te zijn: je stelt je immers heel kwetsbaar op terwijl je je misschien toch al onzeker voelt. Veel mensen houden dan ook hun mond over hun migraine op het werk. Uit een ander onderzoek, het Eurolight-onderzoek, bleek bijvoorbeeld dat 37% van de mensen er niets over zegt op hun werk.<sup>1</sup>

Ook aan je collega's of leidinggevende vertellen dat je voelt dat je een migraineaanval krijgt, gebeurt niet altijd, zo blijkt uit Nederlands onderzoek onder mensen met migraine.<sup>1</sup>

- |  |            |
|--|------------|
| 1. Ik vertel <b>altijd</b> dat ik een migraineaanval krijg       | <b>17%</b> |
| 2. Ik vertel <b>bijna altijd</b> dat ik een migraineaanval krijg | <b>25%</b> |
| 3. Ik vertel <b>soms</b> dat ik een migraineaanval krijg         | <b>48%</b> |
| 4. Ik vertel <b>nooit</b> dat ik een migraineaanval krijg        | <b>11%</b> |



## Oefening:

### Welke van deze vier uitspraken past het beste bij jou?

Kies de uitspraak die het beste weergeeft hoe jij op je werk omgaat met een migraineaanval die eraan zit te komen. Kun je vervolgens vier redenen bedenken waarom je dat zo doet? Met deze oefening krijg je meer inzicht in waarom je het wel of niet vertelt en waar je misschien bang voor bent.

**1** Ik vertel **altijd** dat ik een migraineaanval krijg **ja/nee**

Reden:

**2** Ik vertel **bijna altijd** dat ik een migraineaanval krijg **ja/nee**

Reden:

**3** Ik vertel **soms** dat ik een migraineaanval krijg **ja/nee**

Reden:

**4** Ik vertel **nooit** dat ik een migraineaanval krijg **ja/nee**

Reden:

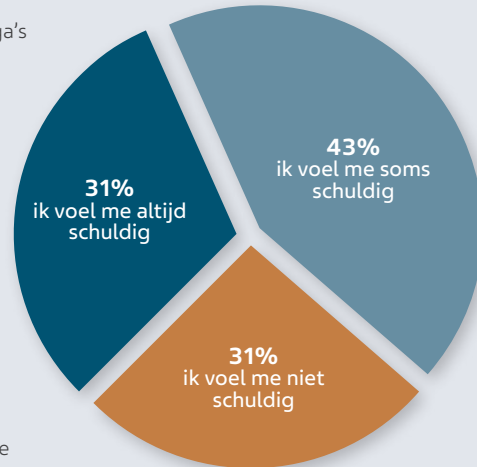
### Met je leidinggevende praten

Als je je leidinggevende vertelt dat je migraine hebt, kan dat enorm helpen bij het zoeken naar manieren om op je werk om te gaan met je migraine. De meeste leidinggevenden (91%) hebben zeker (een beetje) begrip voor werknemers met migraine.<sup>1</sup> Daar staat tegenover dat maar 35% van de mensen met migraine hun ziekte met hun leidinggevende bespreekt; slechts 46% gelooft dat hun werkgever begrip voor hen heeft.<sup>4</sup> Dat is jammer, want daardoor blijven er kansen liggen om je situatie op het werk te verbeteren. Probeer daarom toch om het gesprek aan te gaan, uit te leggen wat migraine is en wat het met jou doet en hoe het je werk beïnvloedt. Als je al hebt nagedacht over mogelijke oplossingen of aanpassingen, kan dat heel nuttig zijn. Zo ziet je leidinggevende dat je serieus probeert om op een positieve manier mee te denken.

### Met je collega's praten

Het kan lastig zijn om je migraine met je collega's te bespreken. Veel mensen met migraine voelen zich bijvoorbeeld wel eens schuldig naar hun collega's toe als ze migraine hebben, zo bleek uit Nederlands onderzoek.<sup>1</sup> →

Als je aan je collega's uitlegt wat migraine voor jou betekent, zullen ze dat over het algemeen wel begrijpen. Maar liefst 95% van de collega's heeft hier in meer of mindere mate begrip voor.<sup>1</sup> Je hoeft dus niet bang te zijn dat ze het gek of raar zullen vinden! Weet je niet precies hoe je zo'n gesprek moet aanpakken? Gebruik dan onderstaande tips:



*Bewerkt naar Nederlandse Vereniging van Hoofdpijnpatiënten. Richtlijn Mensen met migraine...aan het werk! Multidisciplinaire evidence-based richtlijn, December 2013.*

### Tips:

#### Tips om aan je collega's te vertellen over je migraine<sup>5</sup>

- Welke collega's wil je informeren: één, een paar of allemaal?
- Als je weet met wie je het wil bespreken, doe dat op één gezamenlijk moment. Je hoeft je verhaal dan maar één keer te vertellen en het is voor iedereen meteen duidelijk
- Weet je niet zo goed hoe je moet beginnen of wat de beste aanpak is? Praat er dan eerst met iemand over die je vertrouwt en die je goed kent, bijvoorbeeld een collega waar je veel mee omgaat, of iemand in je eigen omgeving
- Je kunt het verhaal zoals je dat wil vertellen eerst 'oefenen', bijvoorbeeld thuis of met een goede collega
- Vertel aan je collega's wat migraine voor jou betekent door duidelijke voorbeelden te geven, zoals wat er precies gebeurt bij een migraineaanval, wat je voelt, en wat je eraan kunt doen
- Vertel ook hoe migraine je werk beïnvloedt: wat kun je nog wel en wat niet?
- Leg uit dat geen enkele migraineaanval hetzelfde is en dat het daardoor ook onvoorspelbaar is wanneer je het krijgt en hoe lang het duurt
- Zijn er bepaalde triggers die bij jou mogelijk een migraineaanval uitlokken? Vertel dat ook aan je collega's; zo begrijpen ze beter hoe migraine 'werkt' bij jou en kunnen ze er misschien rekening mee houden

### De rol van de bedrijfsarts

Het aanspreekpunt voor gezondheidskwesties op je werk is de bedrijfsarts. Deze is onafhankelijk en begeleidt en adviseert jou als werknemer als je problemen hebt die met je gezondheid te maken hebben, dus ook als dat migraine is. Ook adviseert de bedrijfsarts je werkgever over gezonde en veilige arbeidsomstandigheden en over omgevingskenmerken en persoonlijke kenmerken in relatie tot de persoon met migraine. De bedrijfsarts kan je ook doorverwijzen naar andere zorgverleners of experts.<sup>1</sup>

De stap om naar de bedrijfsarts te gaan en te praten over je migraine kan moeilijk zijn. In een Nederlands onderzoek bleek dat maar 37% van de mensen met migraine contact had gehad met de bedrijfsarts.<sup>1</sup> Je mag van de bedrijfsarts verwachten dat deze samen met jou kijkt hoe je met je migraine zo goed mogelijk kunt functioneren op je werk.

Samen kun je een plan maken om de impact van jouw migraine zo laag mogelijk te houden. Jullie kunnen dan kijken naar: Hoe vaak heb je aanvallen? Wat zijn factoren die daar invloed op hebben? En hoe kun je die met jouw werkgever bespreken en aanpakken?

op [www.care4migraine.nl](http://www.care4migraine.nl) kan je zoeken op "migraine en werk" of "bedrijfsarts". Je vindt hier handige ervaringsverhalen, tips en tricks.

Daarnaast vind je meer informatie op Adviespunt werk. Dit is een gratis service voor leden van patiëntenvereniging Hoofdpijnnet en helpt mensen die vanwege chronische hoofdpijn vastlopen in hun werk. De adviseurs van Adviespunt Werk bieden je niet alleen een luisterend oor, maar helpen ook met concrete tips en adviezen om met plezier aan het werk te blijven. Samen met jou zoeken de adviseurs in bijvoorbeeld een adviesgesprek naar de beste oplossing voor jouw situatie. Meer informatie over het Adviespunt Werk vind je op de website Hoofdpijnnet.



# Welke factoren op je werk kunnen mogelijk migraine uitlokken?

Uit een Nederlands onderzoek is gebleken dat er op het werk allerlei fysieke factoren kunnen voorkomen, die een migraineaanval zouden kunnen uitlokken. Zo werden onder andere storend licht (34%), computer (23%), storend geluid (22%) en airco (19%) genoemd als factoren die volgens de 150 ondervraagden migraine kunnen uitlokken. Tegelijkertijd gaven zij ook aan dat er nauwelijks aanpassingen aan deze factoren zijn gedaan op de werkplek.<sup>1</sup>

## Oefening:

### Wat zijn mogelijke uitlokkende factoren voor jou op je werk?

Ga eens na wat bij jou op het werk factoren zijn waar jij last van hebt, en die mogelijk een migraineaanval kunnen uitlokken. Geef ze een cijfer op volgorde van belangrijkheid, dus de belangrijkste een 10 en de minst belangrijke een 1.

### Factoren die je binnen tegenkomt

Cijfer tussen  
1 en 10

#### Binnenklimaat

- drukkende warmte
- koude airco

#### Licht

- felle lampen
- fluorescerende lichten
- glanzende voorwerpen
- trillende en flikkerende lichten, zoals een computerscherm
- drukke visuele omgeving
- felle zon die het kantoor in schijnt

#### Luchtkwaliteit

- geur van luchtjes (parfum, verf, chemicaliën)
- sigarettenrook
- airco (schimmels)
- muffe lucht (slechte ventilatie)

#### Geluid

- traplopen
- dichtslaande deuren
- (hard) praten
- machines/apparaten die lawaai maken

#### Anders namelijk

- .....

### Factoren die je buiten tegenkomt

Cijfer tussen  
1 en 10

#### Klimaat

- Weer en weeromstandigheden zoals heet klimaat, hoge luchtvochtigheid, lage barometerstand, neerslag, regen of onweer

#### Licht

- fel (zon)licht
- flikkerend licht

#### Geluid

- Verkeer
- Bouwgeluiden
- Sirenes

#### Anders namelijk

- .....

Probeer nu eens om bij elke factor een oplossing of aanpassing te bedenken die het effect van de factor voor jou minder groot maakt. Dat kan van alles zijn; het gaat erom dat jij denkt dat het jou kan helpen.

Andere factoren die de ondervraagden noemden als uitlokkers van een migraineaanval waren bijvoorbeeld werken onder druk (44%), het niet op tijd kunnen eten of drinken (32%), te grote vermoeidheid door het werk (27%) en demotiverende omstandigheden (20%).<sup>1</sup>



### Stress uitgelicht

Een van de factoren bij migraine kan ontspanning na stress zijn.<sup>8</sup> Ook op je werk. Als stress een van jouw triggers is kun je daar rekening mee houden. Daarbij is het belangrijk uit te zoeken waar je werkstress door wordt veroorzaakt.

### Oefening:

#### Wat levert bij jou stress op in je werk?

- // Tijdsdruk
- // De hoeveelheid werk
- // Gedrag van collega's
- // Werktijden
- // Reizen van en naar je werk
- // De inhoud van je werk
- // De mensen die je tijdens je werk ontmoet
- // Anders, nl.....

Zijn dit zaken waar jij iets aan zou kunnen veranderen? Of heb je hiervoor hulp van je collega's, je leidinggevende of anderen nodig? Probeer voor jezelf helder te krijgen wie verandering kan aanbrengen en hoe jij dat zou doen.

### Tips:

Hoe ga je het beste om met stress op het werk?

Misschien heb je iets aan deze tips:

- // **Praat erover met je leidinggevende**  
Wees duidelijk wat jouw probleem is. Houd het ook vooral bij jezelf, probeer niet iemand de 'schuld' te geven
- // **Zorg voor genoeg rust en pauze**  
Neem de tijd om bij te komen. Maak een wandeling in de lunchpauze om even weg te zijn van je bureau, je benen te strekken en in de frisse lucht te zijn
- // **Deel je zorgen met je collega's**  
Als ze weten over je migraine, zullen ze vast een luisterend oor bieden, en misschien zelfs rekening met je proberen te houden
- // **Wees goed uitgerust op je werk**  
Zorg voor voldoende slaap en ontspanning; dan kun je het werk en eventuele stress vaak veel beter aan

### Positieve factoren

Tegenover de mogelijk uitlokkende factoren voor migraine zijn er ook bepaalde 'omgevingskenmerken' die op jou een positief effect kunnen hebben bij een migraineaanval. Voor mensen met migraine is dat bijvoorbeeld vaak ondersteuning door naaste familie, de persoonlijke houding van naaste familieleden en van hulpverleners in de gezondheidszorg, maar ook producten en technologie waarmee gecommuniceerd kan worden en voorzieningen in de gezondheidszorg.<sup>1</sup>

### Oefening:

#### Wat zijn voor jou ondersteunende/positieve factoren?

Maak een lijstje van dingen of mensen die voor jou een positief effect hebben. Maak je er genoeg 'gebruik' van? Weten de mensen om je heen die voor jou belangrijk zijn dat ze die rol vervullen? Zo nee, vertel ze dit dan, en zeg ze dat je blij bent met hun steun. Op die manier voelen zij zich ook gehoord en tevreden dat ze dit voor jou kunnen doen.





# Aanpassingen op je werk

Samen met je werkgever, leidinggevende en/of bedrijfsarts kunnen er bepaalde aanpassingen op je werkplek worden gedaan die voor jou prettig zijn. Dat hoeven helemaal geen grote aanpassingen te zijn, vaak kan met kleine veranderingen al veel bereikt worden.

## Oefening:

### Welke van deze aanpassingen zie jij wel zitten?

	Ja, graag!	Misschien...	Niet nodig
Ander licht binnen, bv. een speciale filter voor computerscherm of geen TL-licht	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Minder storende geluiden op de werkplek door geluidsabsorberende panelen/andere werkkamer	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Betere luchtkwaliteit door ventilatie, tegengaan van schimmels (in bv. airco)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Goede binnentemperatuur (niet te warm en niet te koud)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Juiste werkhouding door ergonomisch meubilair	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Terugbrengen van prikkelende geuren en luchtjes door werknemers geen parfum te laten gebruiken en bepaalde etenswaren niet binnen te laten nuttigen of bereiden	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Mogen eten en drinken op tijden die jij wil	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Anders namelijk: .....	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Anders namelijk: .....	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

### Veranderen van werk

Als aanpassingen op je werk niet (voldoende) helpen, je er niet prettig bij voelt of de aard van je werk het eigenlijk niet toelaat dat je onverwacht kan uitvallen of minder alert bent, is het misschien verstandig om na te denken over ander werk.<sup>1</sup> Samen met de bedrijfsarts en andere professionals kun je naar een passende oplossing zoeken.

De EMHA (European Migraine & Headache Alliance) heeft sinds kort voor werkgevers een "Migraine Friendly Workplace Stamp" ontwikkeld. Om deze erkenning te krijgen moet je als bedrijf onder andere bovenstaande prikkels kunnen uitfilteren voor migrainepatiënten.

Meer informatie hierover vind je op de website van de EMHA:

<https://www.emhaliance.org/>



## Mijn rechten en plichten als werknemer met migraine

Veel mensen met migraine maken zich zorgen over hun migraine en hun werk; ze zijn bijvoorbeeld bang dat als ze te veel verzuim hebben, de werkgever ze wil ontslaan. Of dat ze een bepaalde baan niet krijgen als hun werkgever weet dat ze migraine hebben, of ander werk krijgen dat onder hun niveau ligt of totaal niet bij ze past. Als werknemer (ook als je migraine hebt!) heb je gelukkig bepaalde rechten waardoor je beschermd wordt. Een werkgever mag niet zomaar van alles doen en beslissen. Wist je bijvoorbeeld dat:

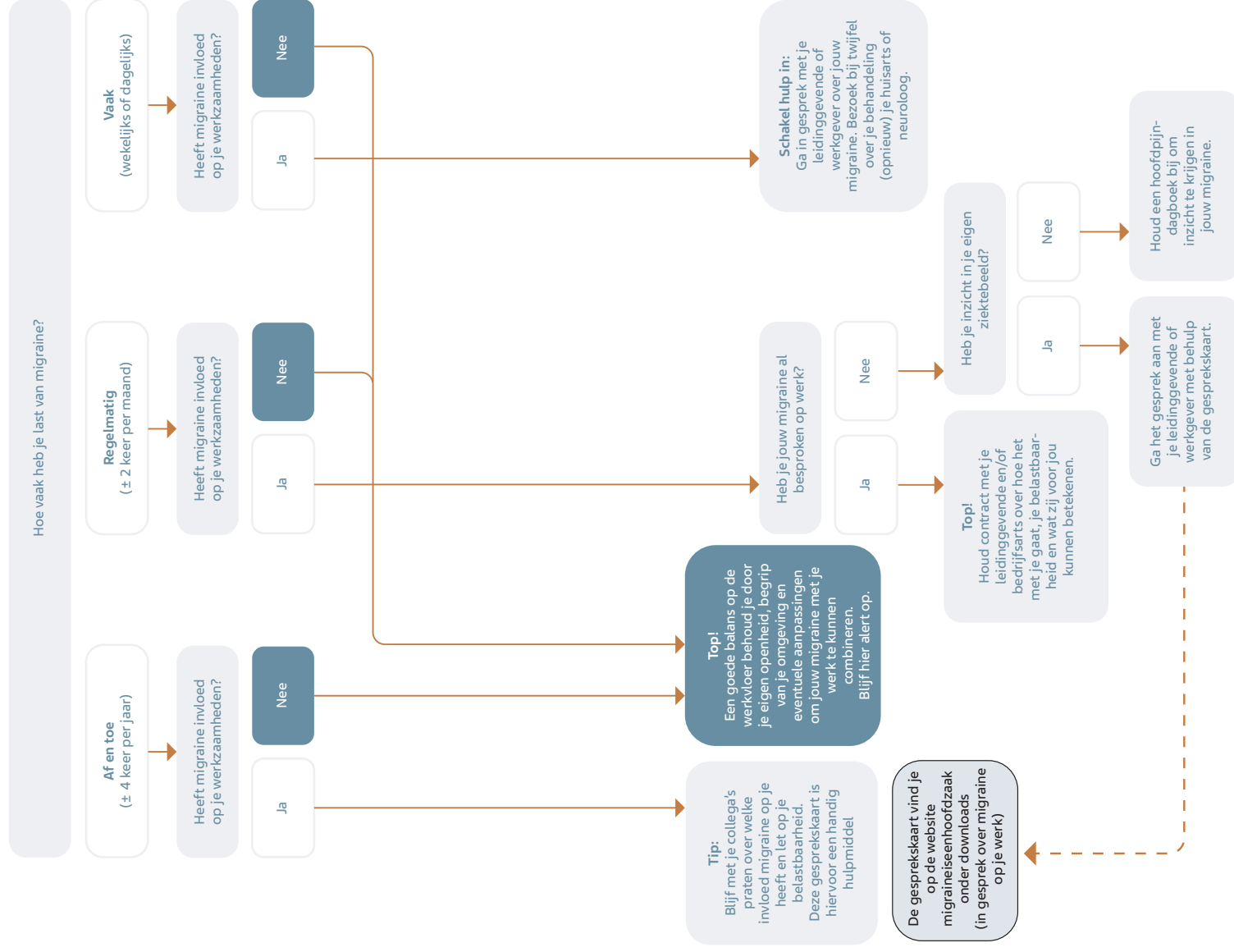
- je niet verplicht bent om te vertellen dat je migraine hebt als je solliciteert?
- je werkgever je niet mag ontslaan omdat je migraine hebt?

Het is wel zo dat als je bijvoorbeeld solliciteert op een baan, je alles moet vertellen dat belangrijk is voor jouw functioneren in die baan. Als je migraine invloed heeft op die baan die je graag wil (je solliciteert bijvoorbeeld als piloot, marinier of op een andere functie waarbij je niet makkelijk onverwacht kunt uitvallen), moet je daar wel open over zijn.<sup>5</sup> Een arbeidsdeskundige kan je meer vertellen over je specifieke rechten en plichten.

# De migraine wegwijzer

Een handig hulpmiddel om in een oogopslag te zien wat je zou kunnen doen als je migraine hebt en werkt, is de migraine wegwijzer. Deze is speciaal ontwikkeld voor mensen zoals jij, en geeft tips hoe je met je migraine en je werk kunt omgaan, afhankelijk van hoe erg je er last van hebt. Meer informatie staat op de Nederlandse website [www.migraineiseenhoofdzaak.nl](http://www.migraineiseenhoofdzaak.nl).

## Wat kun je doen bij migraine op het werk?



Bewerkt naar Women Inc.  
Migraineiseenhoofdzaak.nl

## Meer informatie

Heb je na het lezen van deze brochure nog vragen? Neem dan contact op met je behandelend (huis)arts, verpleegkundig specialist/verpleegkundige of apotheker of laat het ons weten.

Op internet is er veel informatie beschikbaar.

[www.care4migraine.nl](http://www.care4migraine.nl)

[www.hoofdpijnnet.nl](http://www.hoofdpijnnet.nl)

[inspiratie.uwv.nl/meedoen/leven-met-migraine](http://inspiratie.uwv.nl/meedoen/leven-met-migraine)

[www.mijnbedrijfsarts.eu/migraine-en-werk/](http://www.mijnbedrijfsarts.eu/migraine-en-werk/)

[www.womeninc.nl/](http://www.womeninc.nl/)

## Literatuurlijst

- 1. Nederlandse Vereniging van Hoofdpijnpatiënten. Richtlijn Mensen met migraine...aan het werk! Multidisciplinaire evidence-based richtlijn. December 2013. Beschikbaar via: <https://richtlijnen.nhg.org/multidisciplinaire-richtlijnen/mensen-met-migraine-aan-het-werk>. Laatst geraadpleegd 5 oktober 2021.**
- 2. Women Inc. Migraineiseenhoofdzaak.nl. Beschikbaar via: <https://www.migraineiseenhoofdzaak.nl/>. Laatst geraadpleegd 6 oktober 2021.**
- 3. Migraine leidt tot 6,5 dagen/jaar ziekteverzuim. Beschikbaar via: <https://www.jobat.be/nl/art/migraine-leidt-tot-65-dagenjaar-ziekteverzuim>. Laatst geraadpleegd 6 oktober 2021.**
- 4. Thieleman J. Migraine op het werk: slechts 15% van de patiënten stopt met werken bij een aanval. Beschikbaar via: [www.libelle.be/gezond/migraine-op-het-werk/](http://www.libelle.be/gezond/migraine-op-het-werk/). Laatst geraadpleegd 4 oktober 2021.**
- 5. In gesprek over migraine op je werk. Beschikbaar via: <https://www.womeninc.nl/wp-content/uploads/2020/07/migraine-gesprekskaart-e.5b7c9b.pdf>. Laatst geraadpleegd 6 oktober 2021.**
- 6. Stovner LJ1, Andree C. Prevalence of headache in Europe: a review for the Eurolight project. J Headache Pain. 2010 Aug;11(4):289-99. doi: 10.1007/s10194-010-0217-0.**  
  
Mensen met migraine ... aan het werk! Multidisciplinaire evidence-based richtlijn, Nederlandse Vereniging van Hoofdpijnpatiënten, december 2013, p. 33;  
  
Volksgezondheidszorg.info. Migraine - Cijfers & Context – Huidige Situatie  
Beschikbaar via: <https://www.volksgezondheidszorg.info/onderwerp/migraine/cijfers-context/huidige-situatie>.  
Geraadpleegd op 06-08-2019.
- 7. [https://www.thelancet.com/journals/lancet/article/PIIS0140-6736\(17\)32154-2/fulltext](https://www.thelancet.com/journals/lancet/article/PIIS0140-6736(17)32154-2/fulltext)  
Geraadpleegd op 12 februari 2021**
- 8. Oratie prof. Dr. Gisela Terwindt, 3 juni 2022.**

### ©Teva Nederland

Deze tekst is in 2023 met de grootst mogelijke zorg samengesteld. Niets uit deze uitgave mag openbaar worden gemaakt of worden gekopieerd zonder schriftelijke toestemming van Teva Nederland, Swensweg 5, 2031 GA, Haarlem, [customerservice@teva.nl](mailto:customerservice@teva.nl).

care/migraine

teva

Teva Customer Service: [customerservice@teva.nl](mailto:customerservice@teva.nl)  
0800-0228400 | [www.teva.nl](http://www.teva.nl)