PRO FARMA

PRO FARMA

Migräne – einige wichtige Merkpunkte

Was ist Migräne?
Migräne ist ein anfallsartig auftretender Kopfschmerz, typischerweise begleitet von Übelkeit, Erbrechen, Licht-, Geräusch- und Geruchsüberempfindlichkeit. Der meist starke halbseitige Kopfschmerz ist pulsierend oder pochend und kann von einer «Aura» begleitet sein (z. B. flimmernde Zackenlinien, blinde Flecken).
Dauer: 6–72 Stunden.

Wie wirkt sich die Migräne aus?
Die Migräne taucht regelmässig oder unregelmässig und oft auch stark auf. Die Frequenz kann von wöchentlichen Attacken bis zu einigen pro Jahr schwanken. In schweren Fällen aber beobachtet man bis tägliche Kopfschmerzen mit Begleiterscheinungen. Ein normales Leben wird dadurch verunmöglicht.

Was sind die wirtschaftlichen Folgen?
Migräne gehört zu den häufigsten chronischen Leiden mit hoher volkswirtschaftlicher Bedeutung. Ca. 20% aller Menschen haben Migräne oder andere Kopfschmerzen. Davon sind 5-10% regelmässig leidend (bei hoher Dunkelziffer). Eine Studie am Unispital Zürich ergab einen Ausfall von ca. 1 Mio. CHF/Jahr durch Migräne (15% für Arzt und Medikamente, 35% für Arbeitsausfall und 50% für Leistungsabfall während der Arbeit). In der Schweiz gehen jährlich ca. 300 Mio. CHF wegen migränebedingtem Arbeitsausfall verloren. Dazu kommen die noch grösseren Kosten wegen Leistungsabfalls. Gerade dieser ist oft nicht sichtbar und stellt für Unternehmen ein Risiko dar, das angemessener Massnahmen bedarf. Nicht zu vergessen sind auch die Reibungsverluste durch Mobbing gegen Migräne-Leidende und die Fluktuationskosten bei Arbeitsplatzwechseln.

Wie behandeln?
Im akuten Anfall sind je nach dessen Stärke verschiedene Massnahmen möglich wie Reizminderung, Kälte, Wärme, frische Luft, Rückzug in abgedunkelten Raum, einfache Schmerzmittel, Coffein, spezifische verschreibungspflichtige Medikamente wie die Triptane. Statt nur leidend am Arbeitsplatz zu bleiben, ist es auf jeden Fall besser, die passenden Massnahmen zu ergreifen.

Wie vorbeugen?
Migräne-Leidende sind in der Regel nicht invalid, sondern ausserhalb der Attacken voll arbeitsfähig. Dieses Potenzial soll genutzt werden! Gezielte vorbeugende Massnahmen bringen weniger Ausfälle und weniger Leistungsabfälle. Es gibt ein breites Spektrum an Auslösern von Migräneattacken. Deshalb gibt es neben Massnahmen, die generell vorbeugend wirken (z. B. Stressreduktion, ärztliche Abklärung, Erforschung der Auslöser, Führen eines Kopfwehkalenders) solche, die von Mensch zu Mensch verschieden sind, wie ergonomische Anpassungen inkl. lichttechnische, Sport, ausgewogene Ernährung, Zusammenarbeit mit einem spezialisierten Coach usw.

Zusammenarbeit aller Beteiligten
Zu den Betroffenen gehören nebst den Migräne-Leidenden die Unternehmen (Mitarbeitende, Management, HR), Krankenversicherer, Ärzte, Therapeuten, Coaches, Kliniken, Interessenverbände, Stiftungen, Forschung und die Pharmaindustrie. Angemessene Massnahmen zur Prävention und Behandlung von Migräne könnten die entsprechenden direkten und indirekten Kosten deutlich reduzieren.

In Zusammenarbeit mit

Kopfwehzentrum Hirslanden Zürich
Dr. med. Reto Agosti
Facharzt für Neurologie FMH
Forchstrasse 424, 8702 Zollikon
Tel. 043 499 1330
www.kopfwww.ch

PRO FARMA