

Praktische gids voor werkgevers

© design-jaguar.be



VZW
HOOFD-STUK

WWW.HOOFD-STUK.BE



Werkgevers in beweging voor hoofdpijnvriendelijke werkplekken

Bij Hoofd-Stuk vzw, de patiëntenvereniging voor mensen met migraine en andere vormen van hoofdpijn, krijgen we dagelijks signalen van mensen die moeite hebben om hun aandoening te combineren met werk.

Migraine is veel meer dan 'gewoon hoofdpijn' — het is een neurologische aandoening die een grote impact kan hebben op het functioneren op de werkvloer. Met deze brochure willen wij werkgevers informeren én inspireren.

We reiken concrete adviezen aan om de werkomgeving beter af te stemmen op de noden van medewerkers met pijn in het hoofd.

Kleine aanpassingen kunnen al een groot verschil maken: niet alleen voor het welzijn van de werknemer, maar ook voor het behoud van talent en het verhogen van de productiviteit.



Pijn in het hoofd op de werkvloer;

Een onderbelicht probleem

Veel medewerkers worden getroffen door migraine. Wereldwijd ervaart een derde van de volwassen bevolking migraine, met de hoogste frequentie tijdens de meest productieve beroepsjaren (18-55 jaar). Volgens de Wereldgezondheidsorganisatie (WHO) staat migraine op de tweede plaats van meest invaliderende neurologische aandoeningen.

Een groot probleem bij migraine op de werkvloer is zowel absenteïsme (ziekteverzuim) als presenteïsme (werken terwijl men ziek is). Absenteïsme leidt tot directe uitval en productiviteitsverlies, terwijl presenteïsme subtieler is, maar minstens even schadelijk kan zijn.

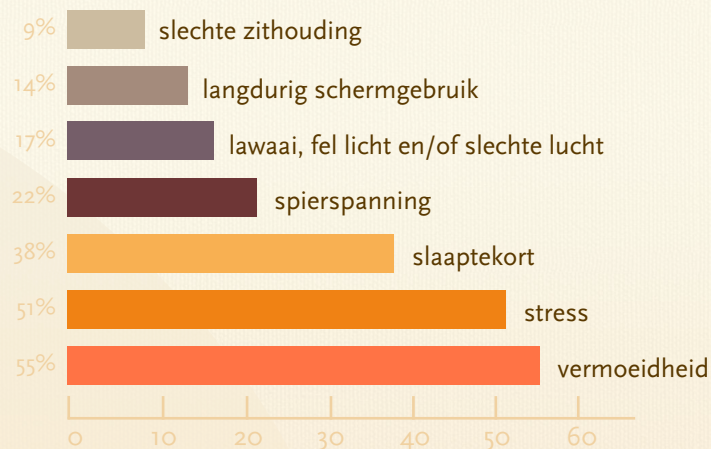
Werknemers die ondanks een aanval blijven doorwerken, functioneren vaak onder hun normale niveau, maken meer fouten en hebben meer tijd nodig om taken af te ronden. Dit kan leiden tot een lagere algehele efficiëntie en uiteindelijk tot langduriger uitval door overbelasting.

Enkele cijfers uit een online onderzoek uitgevoerd door onderzoeksbureau iVox in opdracht van vzw Hoofd-Stuk tussen 13 en 26 juni 2025 bij 2000 Vlamingen representatief op geslacht, leeftijd en diploma.

17% van de Vlamingen geeft aan dat er van hun hoofdpijn **een formele of officiële diagnose** is gesteld door een huisarts, specialist of andere zorgverlener. 64% geeft aan dat ze zich nog nooit voor hun hoofdpijn hebben laten onderzoeken, 9% zegt zich al wel te hebben laten onderzoeken maar dat geen diagnose werd gesteld, en nog eens 9% zegt nooit last te hebben van hoofdpijn!

Vlamingen zien stress en vermoeidheid als grote triggers van migraine en andere hoofdpijnvormen.

Bij de **werkende Vlaming** komen de belangrijkste triggers van hoofdpijn terug: vermoeidheid (55%), stress (51%), slaaptekort (38%) en spierspanning (22%). Lawaai, fel licht en/of slechte lucht (17%), langdurig schermgebruik (14%) of een slechte zithouding (9%) komen minder voor.



Mensen met hoofdpijnen als migraine voelen in de eerste plaats impact op hun gemoedstoestand en concentratie.



1 op de 5 voelt impact van hoofdpijn op leven en carrière, migraine drukt een stempel in meer dan helft van gevallen.



1 op de 5 Vlamingen die wel eens hoofdpijn heeft, zegt dat die hoofdpijn hun leven en (indien werkend) hun professionele loopbaan beïnvloedt.



Ingeval van een primaire hoofdpijnvorm als migraine loopt dit op tot meer dan de helft die zegt de weerslag te ondervinden op hun dagelijks leven, **1 op de 3** op hun carrière.

Hoofdpijn op het werk is de realiteit voor een grote groep mensen, maar de problematiek blijft heel vaak onder de oppervlakte, of de klachten worden vaak, door de 'patiënt' zelf, onder de radar gehouden.

Drie kwart van de werkenden met structurele klachten zegt bij hoofdpijn op het werk te doen alsof er niets aan de hand is.



Meer dan **4 op de 5** zeggen meestal door te werken - vaak door de hoofdpijn te voorkomen of te verhelpen met medicatie op het werk. Ze doen dit vaak vanuit een drang om een normaal leven te leiden en/of omwille van de werkdruk (terwijl stress en vermoeidheid net de grootste triggers worden genoemd).



Dat **'slechts' 1 op de 5** meent dat collega's en leidinggevenden op de hoogte zijn van hun hoofdpijnklaarten is tekenend maar ook problematisch. Velen voelen immers een gebrek aan begrip, ondersteuning en structurele maatregelen om met hoofdpijn op de werkvloer om te gaan.

Hoofdpijnklaarten worden op het werk vaak verborgen gehouden of 'overleefd' wat begrip en ondersteuning stremt.



6 op de 10 werkenden met hoofdpijnklaarten vinden dat hun organisatie op dat vlak geen maatregelen neemt.

Over het onderzoek

Wanneer u meer cijfermateriaal nodig heeft uit dit onderzoek, dan kunt u dit eenvoudig opvragen via info@hoofd-stuk.be.

Hoofdpijn; een overzicht

Hoofdpijn is een veelvoorkomende klacht die niet voortkomt uit de hersenen zelf, maar uit structuren eromheen, zoals bloedvaten, spieren en hersenvliezen.

In de meeste gevallen heeft hoofdpijn een onschuldige oorzaak, zoals griep of een kater. Echter, sommige vormen van hoofdpijn, zoals migraine, vereisen specifieke aandacht en behandeling.



Primaire hoofdpijnsoorten

Migraine, spanningshoofdpijn (TTH) en clusterhoofdpijn behoren tot de primaire hoofdpijnsoorten.

Andere minder vaak voorkomende vormen zijn onder meer oogmigraine, vestibulaire migraine en primair stekende hoofdpijn. Primaire hoofdpijn kan niet genezen worden, maar is behandelbaar.

Een juiste diagnose is essentieel voor effectieve behandeling en vermindering van de impact op het dagelijks leven.

Secundaire hoofdpijn

Secundaire hoofdpijn ontstaat als gevolg van een onderliggende aandoening, zoals een hersenschudding, hersenvliesontsteking of medicatie-overgebruikshoofdpijn (MOH).

Een arts moet zorgvuldig de oorzaak vaststellen om een juiste behandeling toe te passen.

Werken zonder kopzorgen; hoe werkgevers het verschil kunnen maken

Een goed ingerichte werkplek draagt bij aan de gezondheid, veiligheid en productiviteit van alle werknemers.

Voor migrainepatiënten kan een prikkelarme werkomgeving het verschil maken tussen frequent ziekteverzuim en een productieve werkdag.

Volgens het Koninklijk Besluit van 10 oktober 2012 moeten **werkruimtes optimaal ingericht zijn om vermoeidheid en stoorfactoren te minimaliseren**. Kleine aanpassingen kunnen een groot verschil maken voor zowel migrainelijders als andere werknemers.

Het in gesprek gaan met medewerkers op de werkvloer is van essentieel belang bij het maken van aanpassingen voor mensen met hoofdpijn. Niet iedereen heeft dezelfde behoeften.

Een persoonlijke aanpak zorgt ervoor dat alleen de benodigde aanpassingen worden uitgevoerd.

Door een open dialoog ontstaat er begrip en wordt duidelijk welke aanpassingen ondersteuning kunnen bieden. Dit draagt niet alleen bij aan het **welzijn van de medewerker, maar ook aan een efficiënte en harmonieuze werkvloer**. Samenwerken leidt tot maatwerk dat écht werkt.



Samenwerken leidt
tot maatwerk dat
écht werkt.

Hoe maakt u uw werkplek migrainevriendelijk?

Een rustige werkomgeving voor migrainepatiënten: het **vermijden van landschapsbureaus**.

Grote, open landschapsbureaus kunnen door hun lawaai, fel licht, geuren en constante beweging migraineaanvallen uitlokken of verergeren.

Voor medewerkers die lijden aan migraine is een **prikkelarme werkomgeving** van groot belang.

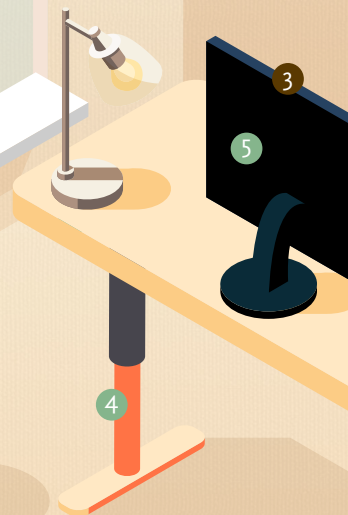
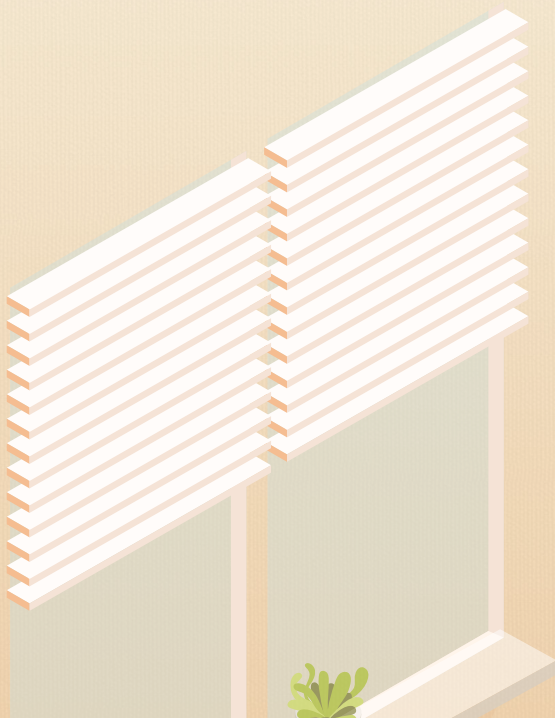
Het is daarom essentieel om alternatieven te bieden, zoals **stille rustruimtes of individuele werkplekken**. Deze aanpassing verhoogt niet alleen het welzijn van de werknemer, maar ook de productiviteit.

Door rekening te houden met deze noden toont de werkgever betrokkenheid en draagt bij aan **een inclusieve, gezonde werkcultuur**.



LICHT EN VISUELE RUST

- 1 Gebruik rustgevende muurkleuren en vermijd felle witte ondergronden
- 2 Beperk TL-verlichting en fel zonlicht met gordijnen of zonwering
- 3 Installeer software zoals Dark Reader om het contrast op schermen te verlagen



ERGONOMIE EN FYSIEK COMFORT

- 4 In hoogte verstelbare bureaus en ergonomische stoelen verminderen belasting van nek en rug
- 5 Externe kwalitatieve monitoren zorgen voor een betere kijkhoek en voorkomen overbelasting
- 6 Stimuleer beweging, bv. eens een yogales of wandeling tijdens de pauze, strava-challenge met het werk
- 7 Stimuleer gezonde voeding, cafetaria met gezonde bowls, groentenschotels enz
- 8 Respecteer een middagpauze
- 9 Geen alcohol tijdens de werkuren

LUCHTKWALITEIT EN KLIMAATBEHEERSING

- 10 Zorg voor goede ventilatie en toegang tot buitenlucht
- 11 Vermijd rechtstreekse airco- luchtverplaatsing
- 12 Houd de kamertemperatuur stabiel



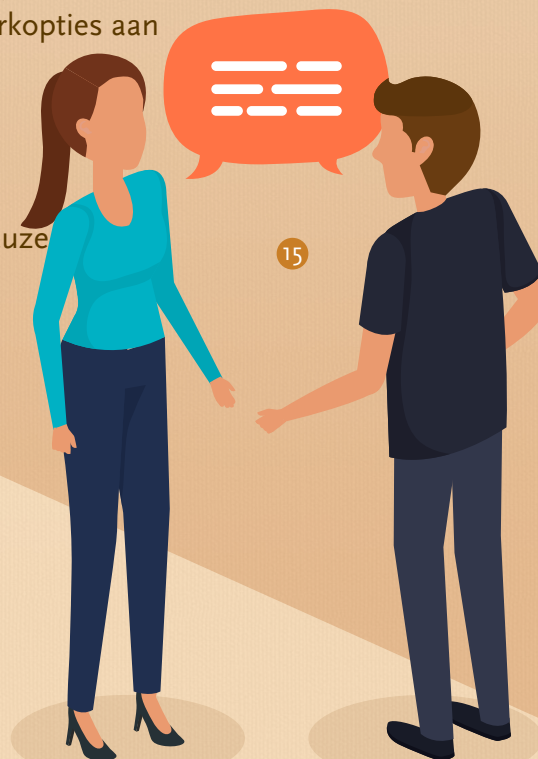
GELUID EN OMGEVINGSPRIKKELS

- 13 Creëer stille werkplekken en bied noise-cancelling koptelefoons aan
- 14 Beperk sterke geuren zoals parfums en schoonmaakmiddelen



STRESSBEHEERSING

- 15 Stimuleer een cultuur van openheid en begrip
- 16 Moedig welzijns gesprekken aan bij de preventieadviseur
- 17 Bied flexibele werkuren of thuiswerkopties aan
- 18 Wijs een vertrouwenspersoon aan voor werknemers met gezondheidsproblemen
- 19 Stimuleer beweging, bv eens een yogales of wandeling tijdens de pauze
- 20 Respecteer een middagpauze



Het belang van een rustruimte!

Een goed ingerichte en geventileerde rustruimte kan bijdragen aan sneller herstel en een productieve werkdag.

Essentiële elementen:

- Ligplaats met zachte kussens en hygiënische lakens en dekentje
- Verduistering om lichtgevoeligheid te verminderen
- Duidelijke communicatie op de deur dat het gebruik van de rustruimte is toegestaan
- Coldpack en water eventueel ter beschikking stellen in de keuken



De impact van migraine op werkvermogen

Migrainepatiënten zijn loyale en toegewijde medewerkers, maar tijdens een aanval kunnen zij tijdelijk niet functioneren.

Symptomen zoals visuele stoornissen, hersenmist, misselijkheid en extreme vermoeidheid kunnen de productiviteit ernstig beïnvloeden.

Mogelijke symptomen tijdens een aanval:

- Gezichtsveldvervormingen, veranderde alertheid en trager reactievermogen
- (brainfog)
- Lichamelijke overgevoeligheid en motorische beperkingen
- Misselijkheid, braken en extreme slaperigheid
- Rusteloosheid (bij clusterhoofdpijn)



Conclusie

Een migrainevriendelijke werkplek vereist slechts kleine aanpassingen die een groot verschil maken.

Door ergonomische verbeteringen, een prikkelarme omgeving en een cultuur van begrip kunnen werkgevers bijdragen aan een inclusieve en gezonde werkomgeving voor iedereen.

Migrainelijders zijn vaak toegewijde en harde werkers. Buiten de aanvallen om zetten ze zich met volle energie en inzet in voor hun werk. Ze zijn veerkrachtig, loyaal en gewend om efficiënt te werken binnen hun mogelijkheden. Door hen te ondersteunen met een migrainevriendelijke werkplek, haalt u het beste uit hun talenten en motivatie.

Word een migrainevriendelijke werkplek door kennis op te doen en deel te nemen aan initiatieven zoals het Migraine Friendly Workplace (MFW) project.

GEZOND WERKEN,
GEZOND HOOFD





EEN FIJNE WERKPLEK
VOOR IEDEREEN

The illustration features a man on the left with a beard and a woman in the center, both standing on small brown square platforms. The man is wearing a blue shirt and brown pants, while the woman is wearing a grey sweater and blue pants. To the right of the woman is a potted plant with green leaves in a grey pot. Two speech bubbles are present: a pink one above the man and an orange one above the woman. The background is a light beige color.

WERKEN ZONDER
KOPZORGEN

JAGUART
CARPENTER CONSTRUCTION & INTERIOR



abbvie

 ORGANON

 NOVARTIS

Verantwoordelijke uitgever:
vzw Hoofd-Stuk