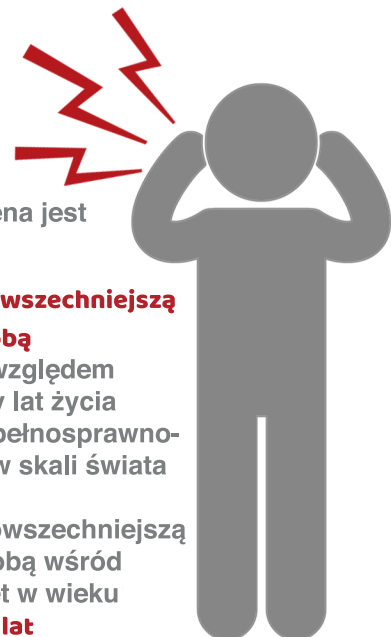


Wpływ migreny na Europę

Szacuje się, że

160 mln

dorosłych Europejczyków w przedziale wiekowym 15-69 lat cierpi na migrenę¹



Migrena jest

2. najpowszechniejszą chorobą pod względem liczby lat życia z niepełnosprawnością w skali świata oraz **najpowszechniejszą chorobą wśród kobiet w wieku 15-49 lat**



Bezpośrednie i pośrednie koszty migreny wynoszą

95 mld euro rocznie³

– 93% związanych jest z pośrednimi kosztami związanymi z utratą produktywności⁴



Szacuje się, że osoby cierpiące na migrenę opuszczają

2-7 dni pracy rocznie

z powodu migreny⁵, natomiast osoby cierpiące na częste ataki migreny⁶

– nawet do 46 dni pracy rocznie⁷

Wpływ migreny na życie zawodowe⁷

72% osób cierpiących na częste ataki migreny ma poczucie, że migrena wpłynęła na ich życie zawodowe



Pomimo, że **63% osób**

cierpiących na częste migreny poinformowało pracodawcę o swojej przypadłości,

jedynie 18% zostało zaoferowane wsparcie



¹Dane oparte na częstotliwości występowania 28% pochodzącej ze średniej ważonej danych pochodzących z badania Globalnego obciążenia chorobami (GBD) z 2017 r., które uwzględnia częstość występowania migreny w grupach wiekowych 15-49 oraz 50-69, wynoszącą kolejno 30% i 23,4% (przy użyciu definicji „Europy” z badania GBD, tj. regionu europejskiego); ²GBD 2017; ³Liczba ta została obliczona z wykorzystaniem szacunkowych kosztów pochodzących z badania Eurolight, które, na podstawie częstości występowania migreny wśród dorosłych na poziomie 15% (dane pochodzące z systematycznego przeglądu badań), oszacowało, że koszty związane z migreną wynoszą dla Europy 50 mld euro rocznie. Wykorzystując te dane o kosztach, liczba została policzona ponownie z wykorzystaniem częstości zawartej w badaniu GBD 2017 (28%), co pozwoliło obliczyć szacunkowy koszt na poziomie 95 mld euro rocznie; ⁴Linde, M., Gustavsson, A., Stovner, L. J., Steiner, T. J., Barré, J., Katsarava, Z., ... André, C. (2012). The cost of headache disorders in Europe: The Eurolight project. European Journal of Neurology, 19(5), 703-711; ⁵Stovner, L. J., Andree, C., & André, C. (2008). Impact of headache in Europe: a review for the Eurolight project. J.Headache Pain, 9(3), 139-146.; ⁶Przynajmniej cztery „dni migreny” miesięcznie; ⁷Wyniki pochodzące z ankiety „My Migraine Voice” (na Europę), przeprowadzonej w latach 2017-18 (na próbie składającej się z ponad 11 000 osób z 31 krajów, miewających ataki migreny przez co najmniej cztery dni w miesiącu).

Czym jest migrena?



Migrena to **poważna choroba neurologiczna** objawiająca się nawracającymi i osłabiającymi bólami głowy o różnym stopniu intensywności, które mogą **wpływać na zdolność wykonywania codziennych czynności**¹

Work Foundation przeprowadziło badania mające na celu sprawdzenie, w jaki sposób można **poprawić warunki pracy dla osób żyjących z migreną**.

Miało ono trzy cele:



Pokazać, że migrena to poważna choroba wiążąca się ze sporymi kosztami i wpływem na życie zawodowe – można jednak temu zaradzić.



Ustalić, jak wygląda miejsce pracy „przyjazne dla chorych na migrenę”.



Podać zalecenia, jakie kroki mogą zostać podjęte, aby miejsca pracy stały się bardziej przyjazne dla osób z migreną i w ten sposób poprawić dla nich warunki pracy.

Jak wygląda „przyjazne dla osób z migreną” miejsce pracy?

Osoby cierpiące na migrenę mogą odnieść korzyści z praktyk polegających na „dobrej” i „wydajnej” pracy

- **zwiększona niezależność i kontrola** pomagają radzić sobie z nakładem pracy i sytuacjami mogącymi wywołać ataki migreny
- **przydzielanie wykonalnych zadań** zmniejsza ryzyko stresu (czynnik wywołujący atak)
- **wsparcie społeczne** ze strony menedżerów i kolegów pomaga radzić sobie z przypadkością
- **elastyczność miejsca pracy** w celu łatwiejszego zarządzania czasem i możliwości pracy zdalnej

Efektywny system zarządzania higieną miejsca pracy



promowanie dbałości o zdrowie i samopoczucie poprzez edukację pracowników, jak prowadzić zdrowy tryb życia i radzić sobie z problemami zdrowotnymi



zwiększona niezależność i kontrola pomagają radzić sobie z nakładem pracy i sytuacjami mogącymi wywołać ataki migreny



podejmowanie działań prewencyjnych które umożliwiają wczesne wykrycie problemu zdrowotnego i skierowanie go do specjalisty, jeśli jest to konieczne

Dostęp do racjonalnych rozwiązań³



niewuwzględnianie absencji chorobowych związanych z migreną



promowanie elastycznego zatrudnienia



zapewnianie dostępu do wody pitnej



dostęp do cichego pomieszczenia



czas wolny od pracy na wizyty u lekarza

Jak poprawić wyniki pracy osób z migreną w Europie

Możliwe jest wdrożenie szeregu opcji (na różne sposoby i/lub z zastosowaniem adaptacji) przez decydentów na szczeblu UE i/lub państw członkowskich, w celu poprawy warunków pracy dla osób cierpiących na migrenę.



Tworzenie prawa przekonującego lub zobowiązującego różne podmioty (np. pracodawców) do bardziej odpowiedzialnego działania. Europejskie normy wyznaczają minimalne „obowiązki należytej staranności” w celu ochrony praw pracownika.



Poradztwo i wskazówki polegające na rozpowszechnianiu dobrych praktyk, informacji i szkoleń w celu zapewnienia lepszych praktyk w pracy poprzez wpływanie na zachowania pracownika i pracodawcy oraz zapewnianie im narzędzi do efektywnego radzenia sobie z problemem migreny w miejscu pracy.



Europejskie i krajowe strategie i cele, wsparcie dla gromadzenia danych, monitorowanie i raportowanie, zapewnianie ogólnej koordynacji, nadzorowanie polityki krajowej i pomoc w śledzeniu postępów w celu zapewnienia lepszych efektów zatrudnienia.



podejmowanie działań prewencyjnych, które umożliwiają wczesne wykrycie problemu zdrowotnego i skierowanie do specjalisty, jeśli jest to konieczne



Podnoszenie świadomości i kampanie na rzecz promowania wysokich standardów warunków pracy, promowanie „rozumienia migreny” wśród pracodawców oraz wspieranie „kultury opieki”, zapobiegania ryzyku i lepszego zarządzania zdrowiem w pracy.

Przeczytaj pełny raport na

www.theworkfoundation.com

