



Inf. Prasowa
Czerwiec, 2019

Migrena to nie ból głowy. Migrena to zawodowy przeciwnik!

21 czerwca to najdłuższy dzień w roku. Słońce jest widoczne w tym dniu przez ponad 16 godzin, skłaniając do aktywności fizycznej, dłuższego pobytu na świeżym powietrzu lub w pracy. Jednak dla wielu osób z migreną dzień ten może być jednym z najcięższych w roku. Nadwrażliwość na światło, towarzysząca napadowi migreny to jeden z najbardziej dokuczliwych objawów, a także jeden z najbardziej rozpoznawalnych symptomów wśród osób zdrowych. Jednak - czy tylko tyle wiemy o migrenie? Światowy Dzień Solidarności z Chorymi na Migrenę, czyli 21 czerwca to doskonały czas na to, aby tę wiedzę znacznie wzbogacić.

Razem pokonajmy migrenę... zawodowo!

Podniesienie wiedzy na temat społecznych, zawodowych i gospodarczych konsekwencji migreny to główny cel kampanii społeczno-edukacyjnej „Razem pokonajmy migrenę... zawodowo”, której inicjatorem są Pracodawcy Rzeczypospolitej Polskiej. Założenia kampanii tłumaczy Arkadiusz Pączka, Zastępca Dyrektora Generalnego Pracodawcy RP: *Tym, co skłoniło nas do rozpoczęcia kampanii jest bardzo niska wiedza na temat migreny. Z powodu tej niewiedzy oraz nagromadzonych mitów i stereotypów osoby z migreną spotykają się z negatywnym podejściem ogółu społeczeństwa. Migrena jest traktowana jako wymówka, dolegliwość, a nie jak poważna i uciążliwa choroba, która generuje wysokie koszty społeczne i gospodarcze. Osoby cierpiące na migrenę są często wykluczone z życia społecznego, rodzinnego i zawodowego.*

W całej Unii Europejskiej na migrenę choruje 11% populacji, czyli ok. 160 mln osób w wieku 15-69 lat¹, natomiast w Polsce jest to ponad 3,5 mln ludzi², z czego ok. 10-15%, a więc ok. 400 000 osób choruje na migrenę przewlekłą³ – najbardziej uciążliwą postać migreny. W tym przypadku nie można mówić o dyskomforcie wynikającym ze „zwykłego” bólu głowy. Migrena plasuje się bowiem na drugim miejscu pod względem chorób powodujących znaczną niesprawność – zarówno w pracy jak i poza nią. Nieobecność w pracy osoby chorującej na migrenę przewlekłą może stanowić aż 40 dni rocznie⁴! Z badań Narodowego Instytutu Zdrowia – PZH wynika, że w 2018 roku zarejestrowano łącznie ponad 95 tys. dni absencji chorobowej z tytułu zwolnień lekarskich wystawionych osobom z rozpoznaniem migreny⁵. Jak zauważa Arkadiusz Pączka: *Dla pracodawców rosną koszty pośrednie z powodu nieobecności pracownika lub jego obniżonej aktywności, wydajności i efektywności jego pracy. Osoby*

¹ Stonver L, Impact of headache in Europe, Journal of Headache and Pain 2008, 9(3), 139-143

² Społeczne Znaczenie Migreny z perspektywy zdrowia publicznego i systemu ochrony zdrowia, Narodowy Instytut Zdrowia Publicznego. Państwowy Zakład Higieny, Warszawa 2019, s. 18

³ Tamże, s. 31

⁴ Stonver L, Impact of headache in Europe, Journal of Headache and Pain 2008, 9(3), 139-143

⁵ Społeczne Znaczenie Migreny z perspektywy zdrowia publicznego i systemu ochrony zdrowia, Narodowy Instytut Zdrowia Publicznego. Państwowy Zakład Higieny, Warszawa 2019, s. 38



z migreną są w dużej mierze wykluczone z rynku pracy – w momencie braku pracowników jest to istotny problem.

Zdaniem Profesora Adama Stępnia kierownika Kliniki Neurologii z Wojskowego Instytutu Medycznego w Warszawie: *obecnie migreny nie da się wyleczyć. Jednak dzięki odpowiedniemu leczeniu można nad nią zapanować, aby było mniej napadów i aby trwały one krócej.*

Migrena jest wyzwaniem dla pracodawców

Świadomość migreny i zrozumienie problemów z jakimi borykają się pracownicy cierpiący na migrenę to kolejna lekcja do odrobienia przez pracodawców. Jak pokazują dane Growth from Knowledge, aż 89% badanych osób z migreną deklaruje, że nie otrzymało wsparcia ze strony pracodawcy⁶. Migrena wciąż obarczona jest nieufnością ze strony pracodawców, którzy traktują ją jako wymówkę pracownika przed podjęciem zobowiązań zawodowych. To, z czym musi zmierzyć się osoba chorująca na migrenę to nie tylko fizyczny ból, ale także nudności i wymioty, nadwrażliwość na światło, dźwięki i zapachy, konieczność pozostawania bez ruchu, bez żadnej aktywności fizycznej, bo ta nasila ból głowy, oraz aura migrenowa zaburzająca pole widzenia i ogólną percepcję osoby chorej. *Chociaż jest to rzadkie, czasem objawy aury migrenowej mogą przypominać objawy udaru mózgu lub przejściowego napadu niedokrwienia mózgu, jak np. niedowład kończyn lub zaburzenia mowy, zwłaszcza, że w populacji ludzi młodych, głównie kobiet, migrena z aurą i częstymi napadami rzeczywiście stanowi istotny czynnik ryzyka niedokrwiennego udaru mózgu, szczególnie gdy cierpiąca na nią osoba pali papierosy i przyjmuje doustne środki antykoncepcyjne oparte na hormonach estrogenowych* – zauważa Profesor nadzw. Jacek Roźniecki, Kierownik Kliniki Neurologii, Udarów Mózgu i Neurorehabilitacji Uniwersytetu Medycznego w Łodzi. Migrena powoduje w konsekwencji także szereg problemów natury międzyludzkiej i emocjonalnej, odbija się na relacjach i życiu rodzinnym.

Osoba doświadczająca częstych napadów migreny musi borykać się z ograniczoną wydajnością w pracy, przekładającą się na mniejsze szanse rozwoju zawodowego. Wstyd związany z przeżywaniem bólu, nieobecnością w pracy i niekiedy koniecznością nadrabiania zaległości zawodowych wpływa negatywnie nie tylko na kondycję psychiczną osoby chorej, ale także na międzyludzkie relacje. Poczucie stygmatyzacji miesza się z silną potrzebą wsparcia. Rolą pracodawcy byłoby stworzenia takich warunków pracy, aby minimalizować obopólny dyskomfort związany z chorobą pracownika.

Migrena w aspekcie gospodarczym

Jednak tym najbardziej wymiernym wyzwaniem dla pracodawców, a co za tym idzie – krajowej gospodarki – jest zmierzenie się z kosztami pośrednimi wynikającymi z absenteizmu: kosztów związanych z absencją chorobową, czyli nieobecnością pracownika w miejscu pracy w wyniku choroby lub prezenteizmu - kosztów związanych z obniżoną wydajnością pracy pracownika obecnego w pracy mimo choroby. Jak podają dane Narodowego Instytutu Zdrowia – PZH, roczne koszty pośrednie absenteizmu w przypadku migreny, w oparciu o PKB, to 30.964.139,27 złotych⁷. Natomiast koszty prezenteizmu w przypadku osób chorych na migrenę przewlekłą to 10.225,14 złotych rocznie na jedną

⁶ My Migraine Voice. An online Global Patient survey. Poland, Growth from Knowledge, 2018, s. 57

⁷ Społeczne Znaczenie Migreny z perspektywy zdrowia publicznego i systemu ochrony zdrowia, Narodowy Instytut Zdrowia Publicznego. Państwowy Zakład Higieny, Warszawa 2019, s. 37



osobę⁸. Koszty prezenteizmu są wielokrotnie wyższe niż absenteizmu, nasuwa się więc wniosek, że osoby chorujące na migrenę przychodzą do pracy ze znacznie ograniczoną wydajnością pracy. To ograniczenie może sięgać nawet 50% utraty wydajności i więcej – przekonuje dr hab. Aleksandra Czerw, kierownik Zakładu Analiz Ekonomicznych i Systemowych NIZP-PZH

Migrena wyzwaniem dla zdrowia publicznego

Przed inicjatorami Kampanii stoi trudne zadanie zerwania ze stereotypowym myśleniem o migrenie nie tylko pracodawców, ale także ogółu społeczeństwa. To także konieczność uświadomienia, jak ogromne w perspektywie ekonomicznej są koszty związane z bagatelizowaniem migreny jako uciążliwej choroby, jej niewłaściwą profilaktyką, leczeniem oraz brakiem systemowych rozwiązań dla zapewnienia osobom chorym na migrenę równego dostępu do pracy i rozwoju zawodowego *Celem kampanii jest przede wszystkim pokazanie, że migrena stanowi jedno z wyzwań dla zdrowia publicznego, a atak migreny to nie jest zwyczajny ból głowy. Mam nadzieję, że dzięki naszym działaniom zmienimy społeczne postrzeganie migreny* – puentuje Prof. Adam Stępień.

Kontakt dla mediów

Jędrzej Sudnikowicz
kampaniamigrena@pracodawcyrp.pl

⁸ Tamże, s. 45