

Migraine op het werk



Een goed begrip zorgt voor betere
ondersteuning van onze mensen.

abbvie

Impact van migraine op de Belgische productiviteit

27 miljard
euro

Dat is de jaarlijkse kost van migraine
in Europa, gerelateerd aan verloren
werkuren door verminderde productiviteit¹.

74%

van de mensen⁴ zegt dat
«alles in orde is» hoewel
ze hoofdpijn hebben.

80%

van de mensen⁴ denkt
dat hun collega's zich
niet bewust zijn van hun klachten.

Laten we praten over migraine



Wat is migraine?

Migraine is een neurologische aandoening,
gekenmerkt door aanvallen van matige tot ernstige
hoofdpijn, vaak aan één zijde van het hoofd.³



Veelvoorkomende triggers

Stress en vermoeidheid worden gezien als de
belangrijkste triggers van migraine.

Geluid, fel licht, slechte luchtkwaliteit, langdurig
schermgebruik of een slechte zithouding worden ook
benoemd door werknemers.⁴

Een eerste stap bij AbbVie



Bij AbbVie staat het welzijn van onze medewerkers centraal.

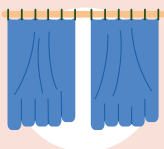
In samenwerking met vzw Hoofd-Stuk hebben we een Quiet Room gecreëerd, als eerste stap naar een migrainevriendelijke werkplek. Deze serene ruimte biedt rust en ontspanning.

De ruimte beschikt over:



Oordoppen om geluidsimpact te beperken

Banken om tot rust te komen



Verduisteringsgordijnen tegen lichtgevoeligheid

En dan ?

Samen onderweg

De Quiet Room is slechts een begin en geen volledige oplossing. Onze inzet voor een migrainevriendelijke werkplek gaat door, met blijvende aandacht voor welzijn. We verwelkomen feedback van medewerkers en passen de ruimte graag aan op hun behoeften.

*Het is al heel fijn om een plek
te hebben om te rusten !*

Quote uit een AbbVie-enquête over de Quiet Room



We hebben **3 korte-termijndoelen** geformuleerd om onze inspanningen te verbeteren:

- 1 De Quiet Room verbeteren op basis van feedback van medewerkers
- 2 Open gesprekken stimuleren om te tonen dat migraine geen zwakte is
- 3 De ergonomie van het kantoor optimaliseren om triggers te verminderen

Meer ondersteuning



Tel: +32 492 16 96 76

info@hoofd-stuk.be

<https://www.hoofd-stuk.be>

Bronnen

¹ EMHA, EU disability strategy, 2021, <https://www.emhalliance.org/wp-content/uploads/New-EU-disability-strategy-EMHA-contribution-FINAL.pdf>, consulté en septembre 2025.

² Moens G, Johannik K, Verbeek C, Bulterys S. The prevalence and characteristics of migraine among the Belgian working population. Acta Neurol Belg. 2007;107:84-90.

³ Ruschel MA, De Jesus O. Migraine Headache. In: StatPearls [Internet]. Treasure Island (FL): StatPearls Publishing; 2025 Jan. Updated 2024 Jul 5.

⁴ Online enquête uitgevoerd door onderzoeksbureau iVox in opdracht van Hoofd-Stuk vzw tussen 13 en 26 juni 2025 onder 2000 Nederlandstalige Belgen die qua leeftijd, geslacht en opleidingsniveau representatief zijn voor de betreffende populatie.