



Betriebliches Gesundheitsmanagement zu Migräne

Das **betriebliche Gesundheitsmanagement (BGM)–Programm zu Migräne** ist eine wichtige Säule der „Migräne muss in alle Köpfe“ Initiative von Novartis, welche beteiligte Stakeholder im Bereich Arbeitsplatz hinsichtlich Migräne sensibilisieren, informieren und aktivieren soll.

Ziel des Projekts ist es **Migräne am Arbeitsplatz zu entstigmatisieren** und durch konkrete **Maßnahmen die Lebensqualität** der betroffenen Mitarbeiter/-innen zu steigern.

Das erfolgreich umgesetzte Programm kann als Beispiel für Ihr Unternehmen herangezogen werden. Dabei besteht maximale Flexibilität, da das Programm aus **verschiedenen Bausteinen** und Elementen besteht, die **modular** eingesetzt werden können.

- **Informieren:** Klären Sie Ihre Mitarbeiter/-innen auf – Novartis bietet eine Vielzahl an kostenlosen Informationsmaterialien zum Download an.
- **Anpassen:** Anpassungen im Arbeitsumfeld und am Arbeitsplatz kommen häufig allen Mitarbeiter/-innen zugute. Eine Checkliste mit Tipps finden Sie auf unserer Website.
- **Beraten:** Betroffene Mitarbeiter/-innen können von einem BGM-Programm, bei dem mit beratenden Partnerunternehmen zusammengearbeitet wird, profitieren. Das Programm, das Novartis seinen Mitarbeiter/-innen anbietet, kann als Beispiel für Ihr Unternehmen dienen.



Migräne muss in alle Köpfe

Schluss mit Vorurteilen am Arbeitsplatz!

Informieren

Folgende Informationsmaterialien stehen Ihnen kostenlos zum Download zur Verfügung:

BROSCHÜREN

- „Besser informiert im Job. Wie Sie Migräne und Arbeitsleben unter einen Hut bekommen.“
- „Mehr vom Leben – weniger Schmerz: Multimodale Therapiemöglichkeiten bei Migräne.“



PLAKATE

„Migräne hält sich nicht an Arbeitszeiten“



GESPRÄCHSLEITFADEN

Nützliche Informationen und Tipps zur Offenlegung der Migräne gegenüber dem Arbeitgeber finden Sie im Gesprächsleitfaden.



NEWSLETTER

Bausteine „Migräne am Arbeitsplatz“:
Verschiedene Textbausteine für firmeninterne Newsletter rund um das Thema Migräne am Arbeitsplatz.



Anpassen

Die Migräne ist mehr als nur ein Kopfschmerz – sie ist eine neurologische Erkrankung.

Migräneattacken können auch durch Faktoren am Arbeitsplatz ausgelöst oder verstärkt werden.

In einer **Checkliste** finden Sie deshalb einige Anregungen, wie Sie hier Verbesserungen vornehmen können. Davon kann übrigens jeder profitieren. Schon einfachste Anpassungen können helfen.

Beispiele für ein verbessertes Arbeitsumfeld:



- Ruheraum & ruhige Arbeitsumgebung



- Ergonomische Arbeitsplätze



- Angepasste Beleuchtung & Lichtverhältnisse



- Gesunde Ernährungsangebote



EINE CHECKLISTE FÜR EINEN MIGRÄNEFREUNDLICHEN ARBEITSPLATZ

Beraten*

Novartis setzt das **BGM-Programm zu Migräne** in Zusammenarbeit mit Partnerunternehmen um. Dazu gehören z.B. eine **Service-Hotline** und Angebotsberatung sowie ein **Online-Trainings Programm** für betroffene Mitarbeiter/-innen.

Unter einer für Mitarbeiter/-innen gebührenfreien Servicenummer können Mitarbeiter/-innen anonym anrufen und beraten werden, welche Servicemaßnahme zu ihrem persönlichen Lebensumstand passt.

Häufig hilft auch eine qualifizierte Medizin-App, die ein digitales Kopfschmerztagebuch sowie Tipps rund um das Thema Migräne enthält.

Auch Online-Trainings können betroffenen Mitarbeiter/-innen helfen.

Bei Fragen kontaktieren Sie uns gerne unter dem Stichwort „Migräne am Arbeitsplatz“ über infoservice.novartis@novartis.com.

Beispiel für ein BGM-Programm

Hotline & Angebotsberatung

- Gebührenfrei erreichbare Servicenummer
- Stellt die Anonymität der Mitarbeiter/-innen sicher
- Gespräche unterliegen der gesetzlichen Schweigepflicht
- Individuelle Codeausgabefür die Nutzung einer App oder eines Online-Trainings

Medizin-App

- Bei leichter bis mittlerer Belastung durch Migräne
- Zertifizierte Medizin-App für Migräne und Kopfschmerzen
- Kopfschmerztagebuch, Analyse der Auslöser und Therapiemethoden

Online-Training

- Bei schwerer betroffenen Mitarbeiter/-innen
- Online-Trainings mit in klinischen Studien bestätigter Wirksamkeit
- Zusätzliches Coaching und Online-Tagebuch

* muss in Absprache mit dem behandelnden Arzt erfolgen