**Vhodné pracovní prostředí pro osoby s migrénou zlepšuje nejen kvalitu jejich života ale i pracovní výkonnost**

**Praha, 25. ledna 2023 – První firma v Česku získala certifikát za přátelské prostředí pro zaměstnance potýkající se s migrénou. Tato závažná nemoc postihuje přibližně jednoho ze deseti Čechů.1** **Celosvětově představuje druhou nejčastější příčinu krátkodobé pracovní nepřítomnosti v nemanuálních zaměstnáních.2 Přibližně pětina mužů a třetina žen mezi lidmi s migrénou uvádí, že ztratí více než 10 % ze svých pracovních dnů kvůli migréně.3 Snížit její dopad na produktivitu zaměstnanců může i vstřícnější pracovní prostředí.4** **Pomoc ze strany zaměstnavatele může být jednoduchá, s minimálními náklady, a přitom přinést obrovské změny.**

Certifikát [Migraine Friendly Workplace](https://www.emhalliance.org/wp-content/uploads/EMHA_MFW_oneslide.pdf) (MFW) byl vytvořen Evropskou aliancí pro migrénu a bolest hlavy ([www.emhalliance.org](http://www.emhalliance.org/)), která zastřešuje pacientská sdružení pro osoby s migrénou a jinými bolestmi hlavy. Tato iniciativa si klade za cíl budovat osvětu, destigmatizovat a především vytvářet přívětivější pracovní prostředí pro lidi trpící migrénou. *„Společně bojujeme za dosažení lepší kvality života pro miliony lidí, kteří kromě jiného chtějí také budovat svou kariéru,“* vysvětluje Angela Sáez, projektová manažerka MFW, a dodává: *„Proto jsme přišli s certifikací pro pracoviště, která chtějí být vstřícná k lidem s migrénou.“* Jako první v České republice získala tuto certifikaci společnost Novartis CZ.

*„Lidé s migrénou jsou velmi zodpovědní a výkonní zaměstnanci. Je proto v zájmu obou stran atakám migrény předcházet, a to nejen vhodnou léčbou, ale i přizpůsobením prostředí, ve kterém tráví velkou část jejich života. Je to jedna z cest, kterou jsme se vydali i my, a chceme tak podpořit své kolegy, kteří se s touto závažnou nemocí potýkají,“* vysvětluje Kateřina Nosek, tisková mluvčí společnosti Novartis CZ.

**Zvýšení produktivity a další výhody**

Snahy o diverzitu, spravedlnost a inkluzi jsou zásadní pro každé úspěšné podnikání. Mnohé z těchto snah se však soustředí pouze na náborový proces a poté nechají znevýhodněné pracovníky vlastnímu osudu. Pokud se pracoviště stane přátelské k lidem s migrénou, sníží se jejich absence, a tedy i naroste produktivita práce, zvýší se loajalita zaměstnanců, zlepší se jejich emoční a fyzické zdraví, pověst firmy i pracovní kultura. V neposlední řadě společnosti touto cestou získají další marketingový nástroj pro nábor zaměstnanců. Ti se budou cítit respektováni a méně spouštěčů atak migrény pro ně bude znamenat možnost podávat lepší pracovní výkony.5 Pokud tedy společnosti investují do strategií zvládání migrény, bude z toho profitovat každý.6

**Migréna – závažná nemoc**

Migréna je časté a závažné neurologické onemocnění, které ovlivňuje mnoho aspektů lidského života a vztahů, duševního zdraví i práce. V Česku jím trpí více než milion lidí.7 Nejvíce jsou migrénou postiženy ženy v produktivním věku 35 až 55 let. Pro záchvaty migrény je středně silná až silná pulzující bolest hlavy, která může trvat od tří hodin do zhruba tří dnů. Provází ji nevolnosti, zvracení, závratě, světloplachost, citlivost na zvuky či zápachy. Po skončení ataky může být člověk absolutně vyčerpaný.8

Zaměstnanci s migrénou zameškají kvůli záchvatům migrény v průměru 4,4 pracovních dnů ročně a dalších 11,4 dnů ročně stráví se sníženou produktivitou, což může zaměstnavatele stát ještě více než skutečná absence.9 Závažnost společenského a ekonomického dopadu je enormní. Přímé a nepřímé náklady spojené s migrénou ročně v Evropě přesahují 95 miliard eur.10

Rýza Blažejovská, zakladatelka pacientské organizace [Migréna-help](https://www.migrena-help.cz/) a ambasadorka projektu Migraine Friendly Workplace v ČR, uvádí: *„Podle* [*průzkumu*](https://2fe5c4f39a.clvaw-cdnwnd.com/b8520ffc0272574e5f24bb5115ca862a/200001079-6c5676c56b/Migréna%20a%20práce%20PPT.pdf?ph=2fe5c4f39a)*, který jsme v roce 2021 realizovali, přibližně 60 % pacientů s migrénou omezuje jejich nemoc v hledání práce, někteří dostávají výtky nebo dokonce výpověď. Se svou nemocí seznámí zaměstnavatele pouhých 32 % respondentů, ale vstřícných opatření se nakonec dočká jen 21 % z nich. S negativní odezvou kolegů na tyto úlevy se pak setká 46 % těch, kdo je získali. Dostává se jim reakcí typu "hlava bolí každého," nebo "to si vymýšlíš". Výjimkou nejsou ani nařčení z hypochondrie, lenosti, psychické lability či simulace.“* Popisuje zkušenosti zaměstnanců s migrénou Blažejovská, která sesama s touto nemocí potýká přes 10 let.

Spouštěče migrenózního záchvatu se často vyskytují právě na pracovišti. Mohou jimi být třeba ostré světlo v kanceláři, hlasité zvuky, silné pachy, vysoká teplota či klimatizace, noční směny, nevhodné židle a další.11

**Pracovní prostředí přátelské k lidem s migrénou**

Dobrou zprávou je, že náklady na dopady migrény lze významně snížit jednoduchými a efektivními opatřeními. Pokud se tedy zaměstnavatel rozhodne podpořit své zaměstnance, kteří trpí migrénou, v první řadě musí zajistit informovanost všech na pracovišti. Po celém světě byly provedeny desítky lékařsky podložených výzkumů hodnotících různé vzdělávací programy zaměstnanců a návratnost investic je mimořádná. Jednoduché webináře, školení či newslettery o migréně mohou zvýšit celkovou produktivitu pracoviště o 29-36 %.12 Dále je třeba vytvořit vhodné pracovní prostředí s co nejmenším množstvím spouštěčů atak migrény. Doporučuje se umožnit lidem s migrénou flexibilní pracovní dobu a práci mimo kancelář, klidové zóny na pracovišti či odpočívárny, dostatek přirozeného světla a větrání, neustálý přístup k pitné vodě či nabídnout pohybové aktivity a další.5

EMHA ve spolupráci s KPMG vytvořila seznam 15 iniciativ, které představují vhodné úpravy pracovního prostředí pro lidi s migrénou. Společnost Novartis CZ splňovala 13 iniciativ již před získáním známky. Největší výzvou byla informovanost zaměstnanců a s ní pomohla právě EMHA, která vytvořila edukativní materiál v českém a anglickém jazyce. V případě zájmu o konzultaci se zaměstnavatelé mohou obracet na pacientskou organizaci [Migréna-help](https://www.migrena-help.cz/) či přímo [EMHA](https://www.emhalliance.org/for-workplaces/).

**Jak získat známku MFW**

V případě, že se společnost rozhodne ucházet o tuto certifikaci, stačí zaslat email na [migrainefriendlystamp@emhalliance.org](mailto:migrainefriendlystamp@emhalliance.org). Z [EMHA](https://www.emhalliance.org/for-workplaces/#news) se obratem ozvou s podrobnými informacemi a návrhem online schůzky, kde budou probrány všechny detaily.

**Kontakt pro média:**

Kristýna Hudeová, PR Manager, Havas, 727 818 975, [kristyna.hudeova@havaspr.com](mailto:kristyna.hudeova@havaspr.com)

Anna Soldátová, PR Executive, Havas, 724 652 308, anna.soldatova@havaspr.com

Seznam zdrojů:

1. Milion osob v ČR žije s migrénou. *Migréna-help* [online]. 2022 [cit. 2022-10-31]. Dostupné z: <https://www.migrena-help.cz/o-nas3/>
2. Steiner TJ, Scher AI, Stewart WF, et al. The prevalence and disability burden of adult migraine in England and their relationships to age, gender and ethnicity. *Cephalalgia*. 2003;23(7):519–527. [https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/12950377/]
3. Steiner TJ et al. The impact of headache in Europe: principal results of the Eurolight project. J Headache Pain 2014;15:31:1146–1158.
4. Burton WN, Landy SH, Downs KE, Runken MC. The impact of migraine and the effect of migraine treatment on workplace productivity in the United States and suggestions for future research. Mayo Clin Proc. 2009 May;84(5):436-45. doi: 10.1016/S0025-6196(11)60562-4. PMID: 19411440; PMCID: PMC2676126.
5. Migraine Friendly Workplace Stamp. *The European Migraine & Headache Alliance [o*nline]. 2022 [cit. 2022-10-31]. Dostupné z: https://www.emhalliance.org/wp-content/uploads/EMHA\_MFW\_oneslide.pdf
6. How Much Does Migraine Cost? *Migraine At Work* [online]. 2021 [cit. 2022-11-10]. Dostupné z: https://migraineatwork.org/articles\_migraine/how-much-does-migraine-cost/
7. Milion osob v ČR žije s migrénou. *Migréna-help* [online]. 2022 [cit. 2022-10-31]. Dostupné z: <https://www.migrena-help.cz/o-nas3/>

Migréna. *IKEM* [online]. 2022 [cit. 2022-10-31]. Dostupné z: https://www.ikem.cz/cs/migrena/a-1996/

1. Begasse de Dhaem, 2021, Migraines Are a Serious Problem. Employers Can Help., Harvard Business Review, <<https://hbr.org/2021/02/migraines-are-a-serious-problem-employers-can-help>>
2. KPMG & "Migraine's impact on employment in Europe" Work foundation, February 2019.
3. Jak zvládat migrénu v práci. *Migréna-help* [online]. 2022 [cit. 2022-11-3]. Dostupné z: https://www.migrena-help.cz/migrena-v-praci/
4. Begasse de Dhaem, 2021, Migraines Are a Serious Problem. Employers Can Help., Harvard Business Review, <<https://hbr.org/2021/02/migraines-are-a-serious-problem-employers-can-help>>