

# Mitä, ei kai astma voi vaikuttaa työkykyyn?

Alkumusiikki

Miesääni: Tämä on Vates välittää -podcast. Eri jaksoissa avaamme vammaisten ja osatyökykyisten henkilöiden työllistymiseen liittyviä ilmiöitä. Tervetuloa mukaan. Vates välittää



Kaija Ray:

Tervetuloa mukaan. Tervetuloa tämänkertaiseen Vates-säätiön Vates välittää -podcastjakson pariin. Minun nimeni on Kaija Ray ja minulla on tällä kertaa keskustelukumppanina Katariina Ijäs ja Risto Heikkinen. Molemmille kovasti tervetuloa.

Risto Heikkinen:

Kiitoksia.

Katariina Ijäs:

Kiitos.

Kaija Ray:

Me keskustellaan tänään sellaisesta aiheesta, joka periaatteessa aika monelle on hyvinkin tuttu. Siitä keskustellaan julkisuudessa. Aika monella meistä on jonkun näköinen yhtymäpinta siihen, mutta nyt me pureudutaan tähän tiettyyn sairauteen työn näkökulmasta, eli me puhumme astmasta. Astma vaikuttaa tietysti eri tavoin elämän eri vaiheissa, mutta sillä on vahva vaikutus myöskin työelämään. Mutta mitä te kertoisitte, että miten tietoisia niistä ollaan ja mistä asioista pitäisi saada vielä lisää tietoa? Te molemmat työskentelette Allergia-, Iho- ja Astmaliitossa ja olette tämän kanssa tekemisissä päivittäisessä työssänne, niin millainen yleiskäsitys teillä tämänhetkisestä tilanteesta on?

Katariina Ijäs:

No astmahan on tosiaan tosi yleinen sairaus. Se on meidän kolmanneksi yleisin kansansairaus, joten tosiaan kuten sanoit, niin varmasti lähestulkoon kaikilla on jonkinlainen tieto siitä, että minkälainen astma on ja miten se mahdollisesti oireilee. Mutta just siitä, että miten se oikeastaan yksilötasolla vaikuttaa ja erityisesti just työkykyyn vaikuttaa, niin se on varmaan vielä vähän epäselvää. Toki niin kuin näyttää kuitenkin siltä, että astmaa sairastavat pärjäävät ihan kohtuullisen hyvin työelämässä. Mutta tuota, Risto osaatko sinä kertoa vähän ehkä tarkemmin tästä.

Risto Heikkinen:

Niin, en tiedä tarkemmin, mutta se mikä astman erityispiirre on, että se ei näy ulospäin ja se vaikuttaa varmaan myös työelämässä sekä työnantajan näkökulmasta että työntekijän näkökulmasta, että puhutaan niin sanotuista näkymättömistä sairauksista. Eli se on varmaan se perushaaste. Ja kun me tehtiin kysely työelämän haasteista kolmen muun järjestön kanssa, niin astmaatikkojen kohdalla keskeisin haaste viimeisen vuoden aikana oli ollut tiedon puute. Ei tarkemmin tiedetä, että onko se mistä näkökulmasta, mutta tiedon puute on ollut työelämän suurin haaste vastaajien mielestä.

Kaija Ray:

Onko jotain erityistä sieltä, mikä olisi noussut esiin, että mistä ei tiedetä? Vai onko se ihan perustiedon puute?

Risto Heikkinen:

Me ei tarkemmin kysytty kyselyssä, mutta veikkaan, että tiedonpuute aika moninaisista näkökulmista, että varmaan riippuu tilanteesta, että mistä on kyse eli ei tiedetä miten astma vaikuttaa oikeasti, vaikka se ei näy ulospäin.

Katariina Ijäs:

Joo, ja ehkä tähän näin, kuitenkin vaikka puhutaan usein astmasta, niin sitten se kuitenkin yksilötasolla oireilee vähän yksilöllisesti. Joten vaikka jonkun kohdalla astma ei välttämättä oireellista tietyistä altisteista ärsykkeistä niin sitten toisen kohdalla jo tosi pienikin määrä voi aiheuttaa oireita. Ja tämä tietysti voi aiheuttaa semmoista hankaluutta, että jos mietitään nyt vaikka sitä työnantajaa tai sitten työkavereita, niin se että yksi astmaatikko ei nyt oireile siellä työpaikalla tuoksuihin tai joihinkin muihin ärsykkeisiin, niin se toinen astmaatikko voi saada tosi voimakkaat oireet. Jolloin tässä olisi tärkeitä aina jokaisen kohdalla jotenkin tietysti huomioida sitten se, että mitä ne on sitten ehkä ne toimet, miten sitten työntekijä siellä pärjää mahdollisimman hyvin oireettomana. Ja silloin se vaatii ehkä semmoista vuoropuhelua sekä tietysti työntekijän, työnantajan kanssa, mutta ylipäätään työyhteisössä.

Kaija Ray:

Onko se jotain sitten semmoisia asioita, joihin liittyy jotain väärinymmärryksiä astman kohdalla? Oletetaan jotain ja sitten se ei pidäkään paikkaansa. Jos ajatellaan niin kuin miten se vaikuttaa työhön ja ehkä muuhunkin elämään.

Katariina Ijäs:

Jos mietitään, niin tietysti ylipäätään astma, kun sekin vaikuttaa tosi paljon, että missä vaiheessa astma todetaan eli just se, että jos ei ole semmoista henkilökohtaista kokemusta minkälainen astma on sairautena niin toki se ehkä se kuvasto, mitä jostain tuolta medioista tai muista saadaan, niin eihän se välttämättä ole ollenkaan se, miten se astma oikeasti siellä arjessa oireilee. Ja

ehkä just se, että työn luonnekin vaikuttaa siihen, että miten sitten mahdollisesti se työ siihen vaikuttaa.

Risto Heikkinen:

Tuo on aika hankala kysymys kaiken kaikkiaan, mutta tän saman kyselyn perusteella toiseksi suurin haaste astmaatikkojen mielestä on asenteellisuus. Eli varmaan se, että ei välttämättä uskota siihen, että ne oireet oikeasti hankaloittaa. Ja jotenkin pelätään näyttää myös ehkä sitä omien oireiden vaikutusta. Me on tehty kolme eri kyselyä viimeisten vuosien aikana astmaatikoille, ja kaikissa on musta hyvä piirre se, että vaikka koetaan toimintakyky heikoksi ja vaikka koetaan että se astma vaikuttaa vahvasti siihen arkeen ja työelämään, niin silti tyytyväisyys elämään ja elämänlaatuun on paljon suurempi kuin se kokemus toimintakyvyn vaikutuksista.

Kaija Ray:

En tiedä, mutta tähänkin saattaa osittain vaikuttaa siihen, että koska kerran kyseessä on, niin kuin sanoitte, tällainen piilossa oleva sairaus eli se ei näy päällepäin eli silloin ei myöskään ympäristö niin vahvasti reagoi siihen, muuta kun sitten niissä tilanteissa kun se oireilu ihan selvästi näkyy, niin se ei ole semmoinen niin läpitunkeva tai kaikessa näkyvä asia, niin mahtaisiko se vaikuttaa jotenkin siihen?

Risto Heikkinen:

Varmaan selittää osittain, kyllä.

Katariina Ijäs:

Ihan varmasti, ja toisaalta taas sitten tietysti ajattelen itse, että monella on astmaa sairastavana halu pärjätä siellä töissä ja työelämässä ja ehkä toisaalta pelkokin sitten siitä, että se työkyky mahdollisesti sieltä voi heikentyä. Ja toisaalta kyllähän meillä on semmoinen ehkä pärjäämisen kulttuuri täällä Suomessa, niin se, että monesti sitten sitä pyritään sinnittelemään sitten aika viimeiseen asti ja ei ehkä sairastavanakaan haluta sitten lähteä tuomaan esiin sitten semmoisia tekijöitä, mitkä mahdollisesti kuitenkin voi vaikuttaa ja sitten voi sen takia välillä ehkä ne tilanteetkin kärjistyä sitten.

Kaija Ray:

Niin, tämähän on tyypillinen tilanne, jos ajatellaan, että terveydentilasta on kyse ja työstä, niin siinä tulee niin nopeasti sitten vastaan tällaiset tietosuojaan liittyvät asiat, koska terveydentilasta ei tietyissä tilanteissa saa kysyä. Ja se on joskus semmoinen jopa aika herkkä asia. Niin tämä on oikeastaan siinä mielessä aika selvä asia, että sitä sitten ei välttämättä kaikille kaikkea halutakaan kertoa. Mutta tuossa kun sanoit, että kyselyssä tuli esille, että tiedon puute on se isoin haaste. Te olette molemmat järjestössä töissä ja siellä järjestössä, omassa liitossa annatte myöskin maksutonta neuvontaa sitä tarvitseville. Onko siellä

semmoisia tiettyjä teemoja, jotka näissä yhteydenotoissa nousisi selvästi esiin jotenkin kärkisijoilla?

Risto Heikkinen:

Jos puhutaan työelämästä ja astmasta, niin aika vähän loppujen lopuksi tulee, onneksi, niihin liittyviä kyselyitä, mutta ne mitä tulee, niin mun kohdalla... Oon siis sosiaalihuollon ammattilainen, niin nämä prosessit eli miten toimitaan tilanteissa ja kenen puoleen käännetään ja just vaikka tietosuoja-asioita: pitääkö mun kertoa sairaudestani vai kenen vastuulla se on ja että nää herättää kysymyksiä. Etenkin, jos siellä on koettu, että työterveyshuolto vaikka ei tule vastaan asiassa eikä lähde auttamaan, niin sitten mietitään yhteydenottajan kanssa, että miten edetään asiassa, jotta pärjäisi paremmin työpaikalla.

Kaija Ray:

No nyt kun otit tuon sosiaalihuollon näkökulman esiin, niin liittyykö astmaan jotain tällaisia niin kuin etuuksien yhteensovittamisen haasteita tai etuuksien tukimuotojen ja palkan yhteensovittamista? Tuleeko tällaisia tapauksia esiin ja semmoisia niin sanottuja kinkkisiä tilanteita, joissa se kysyjän tilanne ei selviäkään ihan vaan niin kuin peruslakikirjaa lukemalla tai jotain opasta lukemalla, että olisi haasteita tämän asian suhteen?

Risto Heikkinen:

Jos ajatellaan sairastamisen tai vamman vuoksi haettavia tai saatavia etuuksia, niin käytännössä keskeisin asia on se sairauden aiheuttamat kustannukset. Eli meidän kyselyn mukaan 63 prosenttia astmaatikoista kokee kokonaistaloudellisen tilanteen vähintään melko suurena rasitteena. Eli mikä on aika suuri osuus kuitenkin, ja tuota eli puhutaan sitten toimeentulotuen hakemisesta, vaikka erityiskorvattavia lääkkeisiin tai vastaavaa. Mutta meillä on aika vähän semmoisia täsmäetuuksia. Nimenomaan astmaatikon, pelkän astman perusteella ei oikeastaan pysty saamaan mitään muuta. Tietysti sairauspäivärahat ja muut mitkä koskettaa meitä kaikkia, mutta sinällään astmaan liittyviä ei, ei ole.

Katariina Ijäs:

Joo useinhan siinä tuntuu, että se on kuitenkin semmoinen niin kuin monen tekijän summa siinä vaiheessa, kun lähdetään miettimään sitten mahdollisesti työkykyä. Että aika usein siellä kuitenkin astmaa sairastavalla on sitä tai muitakin sairauksia siellä mukana mitkä vaikuttaa siihen. Ehkä juuri nyt tähän vielä, että miten tuonne meidän neuvontaan sitten, minkälaisista aiheista ollaan yhteyksissä, niin tietysti itse kun taas vähän niin kuin terveyspuolen neuvontaa antaa, niin sitten taas usein ne on aika konkreettisia ne asiat, minkä takia ollaan yhteyksissä.

Monesti liittyy just sinne työpaikan olosuhteisiin eli just se, että...mahdollisesti siihen sisäilma-asioihin, tuoksuihin, ihan siihen, että miten voisi välttää sitten

tämmöisiä pahenemisvaiheita, että pelätään niitä infektioita. Tai juuri infektiokaudella, miten mahdollisesti voisi miettiä sitä työntekoa niin, että ei ehdoin tahdoin itseään altistaisi sitten asioille, jotka tiedetään että ne pahentaa niitä oireita. Mutta sitten ihan myös semmoista käytännön asiaa, että miten nyt suojaan itseäni, onko ilmanpuhdistimista vaikka työpaikalla apua? Miten sitä ehkä tietoisuutta työpaikalla voisi lisätä, jotta voisi astmaa sairastavana siellä niin kuin ehkä vähän helpommin olla. Hyvin moninaisia on ne kysymykset, mitä sieltä tulee.

Risto Heikkinen:

Joo, tähän vielä haluaisin täydentää, mikä on tullut kyselyiden vapaakentissä esiin muutaman kerran on se, että muistan yhdenkin kommentin, että ”minä en ole pitkäaikaissairas, minulla on ollut astma”. Että jotenkin se että jos puhutaan, niin kuin muista tuista, vaikka vammaistuesta, niin veikkaan, että moni astmaatikko edes kuvittelee, että hänellä voisi olla oikeus vammaistukeen, koska se vammaisuus-sana herättää ehkä sellaisia ajatuksia. Eli ne kertoo varmaan siitä, että moni astmaatikko pärjää ns. normaalisti arjessa eikä hän koe, että ne haasteet tai vaikeudet jotenkin oikeuttaisivat mihinkään.

Katariina Ijäs:

Ehkä tähän myöskin toi, että kun astma on tietysti sairautena vähän semmoinen, että... ja tietysti jos mietitään astman hoitotavoitteitakin, niin kyllähän siellä tavoitteena olisi, että se astma ei sitä arkea häiritse millään tavalla. Niin silloin se ehkä myös kertoo siitä, että silloin kun se astman hoito sujuu hyvin, niin se harvoin silloin tosiaan mitenkään isommin rajoittaa sitä elämää. Mutta että sitten kun niitä oireita alkaa tulla, niin kyllähän hengittäminen on meille sen verran tärkeä peruselintoiminto, niin silloin se vaikuttaa sitten niin kokonaisvaltaisesti sitten siihen arkeen. Että se ei tosiaan jää vaan siihen työhön tai työpaikalle, vaan kyllä ne oireet sitten seuraa sinne arkeen muutenkin, ja sitten tuleekin tietysti niin kuin jo paljon enemmän ja moninaisempia haasteita.

Kaija Ray:

No nyt kun mainitsit tuon terveydenhuollon näkökulman niin voisinkin kysyä, että mikä on mennyt eteenpäin? Kliseisesti sanottuna kehitys kehittyy ja lääkehoito ja muut muodot niin kuin parantaa myöskin sitten sitä töissä olemista, niin mitä hyvää kehitystä on tapahtunut lähiaikoina?

Katariina Ijäs:

No kyllähän astman kohdalla on tapahtunut paljonkin hyvää kehitystä ja astmatuntemus on parantunut tässä viime vuosina paljon. Astma tunnetaan jo nyt niin kuin hyvinkin moninaiseksi sairaudeksi eli siellä on erilaisia astmatyyppejä, mikä tarkoittaa sitten, kun niitä erilaisia astmatyyppejä tunnetaan, niin pystytään sitä astman hoitoakin vähän kohdentamaan sen tyyppin mukaan, mikä tarkoittaa yleensä sitten parempaa...sitä hoitotasapainoa ja tietysti

parempaa toimintakykyä. Suomessa myös tietysti se, että on tarjolla paljon erilaisia astmalääkkeitä, joten usein löydetään sitten siellä astmaa sairastavalle niin kuin parhaiten toimivat lääkkeet. Ja ylipäätään on tullut uusia hoitoja, joten aikaisemmin tietysti vaikeata astmaa kun ei ole osattu, välttämättä ei ole ollut niitä välineitä miten hoidetaan, niin nyt markkinoille on tullut sitten myös uusia lääkkeitä, esimerkiksi vaikean astman hoitoon. Mikä mahdollistaa sen, että myöskin se työkyky pysyy mahdollisesti, vaikka siellä sairastaisikin vaikeata astmaa. Eli paljon on kyllä tässä mielessä tapahtunut.

Kaija Ray:

Tuossa jonkun verran sitä äsken jo sivuttiinkin, kun mietitte sitä että mitä neuvonnassa kysytään astmasta ja työelämästä ja että onko joku semmoinen puheenaihe, mitä vältetään tai ei haluta kertoa. Mutta jutellaan siitä vielä vähän lisää, että liittyykö astmaan jotain asenteellisuutta? Ensimmäisenä ehkä tulee mieleen semmoinen tilanne, että otetaanko astma tosissaan työpaikoilla?

Katariina Ijäs:

No mä voisin tähän tietysti kommentoida, että riippuu varmasti siitä työpaikasta, työyhteisöstä. Ja toki on se, että onhan siis ammatteja, joista tiedetään jo, että siellä on niitä altisteita. Puhutaan altisteisesta työstä, mistä tiedetään että mitkä nostaa ylipäätään sitä astman riskiä. Tai tiedetään, että mitkä (työt) ei välttämättä ole sellaiselle työntekijälle, joka mahdollisesti sairastuu astmaan, niin optimaalinen, joten todennäköisesti tällaisilla työpaikoilla astmariski tiedetään, tunnustetaan paremmin. Mutta on varmasti paljon siitä kiinni, että minkälainen se ylipäätään se työyhteisö on tai sitten just se, että se tieto että miten siellä puhutaan ja minkälaiset mahdolliset asenteet sitten siihen liittyy.

Risto Heikkinen:

Ehkä jopa ammattilaisten asenteet. Muistan yhden tutkimuksen, missä selvitettiin sote-maailman asiakkaiden ja potilaiden kohtuuttomia tilanteita. Sen käytiin läpi satoja eri tapauksia ja siellä oli yksi esimerkki siinä, että lääkäri totesi astmaatikolle, kun hän käveli huoneeseen ”eihän sulla ole mitään, kun pystyt kävelemään noin hyvin”. Että minä usein olen miettinyt sitä, että miten paljon sitä esiintyy oikeasti myös ihan ammattilaisten puolella, että ei pystytä auttamaan, koska on jo ties minkälaisia asenteita astmaan liittyen.

Kaija Ray:

Tähän saattaa liittyä osittain tämä sinun aikaisemmin mainitsema identifiointi eli mihin muuhun ryhmään astmaatikat itsensä sijoittaa, että näkevätkö he itsensä tässä terve-sairas-akselilla millä tavalla, ja juuri että ei haluta ajatella, että minulla on joku pitkäaikaissairaus, että minulla on astma. Ja se on eri asia, saattikka että se yhdistettäisi johonkin vammaan.

Risto Heikkinen:

Niin vaikka se että menee vastaanotolle ja sitten ollut hankaluuksia työpaikalla, mutta sitten ei osaa sanoa niitä hankaluuksia siinä määrin kuin ne oikeasti on vaivanneet, että jotenkin jähmettyy lääkärin vastaanotolla tai vastaavaa. Että tähän on meille kaikille varmaan aika tuttua, että koetaan se auktoriteetti niin suureksi tai aika on niin lyhyt, ettei ehdi kertoa kaikkia niitä asioita, mitkä liittyy tilanteeseen.

Katariina Ijäs:

Kyllä, ja toki astman kohdalla yksi haaste on, että moni sairastava myös vähän niin kuin tottuu niihin oireisiin. Eli sitten tämäkin, jos se ammattilainen siellä ei välttämättä osaa haastatella sitä ihmistä jotenkin sillä tavalla ajatellen sitä, että se ihminen on voinut myöskin elää oireisena aika pitkään ja just pyrkiä sinnittelemään, niin silloin siinä voi käydä just näin, että sitten lääkärikin toteaa, että niin kuin Risto just tässä esimerkissä kertoo, että no eihän tämä nyt voi olla paha.

Kaija Ray:

Tuleeko teille mieleen tilanteita, että astma olisi ollut syynä siihen, että olisi pitänyt jäädä kokonaan pois töistä? Että toki riippuen tietysti siitä, että mihin aikaan on sairastunut, että jos miettii uravalintaa ja joutuu sulkemaan pois tiettyjä tehtäviä ja ammatteja sen takia, että tilanne on mikä on. Mutta sitten jos se ei ole niin aikaisin esiin noussut asia, vaan se tulee nimenomaan siellä töissä esiin, niin voiko tällainen mennä niin pahaksi, että joutuu jäämään kokonaan pois töistä?

Risto Heikkinen:

Viime kevään kyselymme mukaan, mihin oli noin 1 000 vastaajaa, niin noin joka neljäs on joutunut vaihtamaan työpaikkaa astman vuoksi ja joka kymmenes on joutunut kouluttautumaan uudelleen. Ja puolet on ollut vähintään päivän poissa astman vuoksi ja joka 10. on ollut yli kolme viikkoa pois töistä. Eli ihan varmasti tähän joukkoon mahtuu myös niitä, mitkä joutuu luopumaan työelämästä. Tämä näkyy aika hyvin myös vammais- ja hoitotuen saajien määrissä, että aikuisia työkäisiä astmaatikoista hoitotukea saa vain muutama sata kappaletta suomessa, kun taas hoitotuen saajia on lähes 3 000. Eli veikkaan että täällä on paljon niitä, mitkä joutuu jäämään työelämästä pois ainakin osittain astman vuoksi ja päätyy sitten hoitotuelle sen jälkeen. Mutta mulla ei ole mitään faktaa tämän enempää tähän liittyen. Miten sulla Katariina?

Katariina Ijäs:

Joo ei mulla kanssa sinänsä enempää ole faktaa, että toki näitä esimerkiksi ammattiastmoja todetaan vuosittain, mutta harva kuitenkaan sen takia joutuu kokonaan pois työelämästä. Vaan silloin lähdetään miettimään sitten niitä muita mahdollisia toimia, uudelleen kouluttautumista tai mahdollisesti jotain muita toimia.

Mutta kyllähän niitä tosiaan on, että jos mietitään: työikäisiä sairastuu vuosittain astmaan, noin se 10 000, niin osa heistä on niitä, joilla tosiaan sitten se työ pahentaa niitä oireita ja ei siinä senhetkisessä ammatissa pysty toimimaan. Se että tuleeko sieltä sitten mahdollisesti myöhemmin ihan ammattiastma tämmöistä -statusta vai jääkö se siihen työn pahentamaksi astmaksi, niin siitä nyt ei ole tarkempaa faktaa. Mutta kyllä se kuitenkin ehkä antaa jotain osviittaa, että hän on tämmöisellä statuksella.

Ja toisaalta taas on ihan mielenkiintoista, jos mietitään ylipäätään näitä astmaa sairastavia työikäisiä, niin kyllä se jossain arviossa on sanottu, että tosiaan joka viidennellä työssäkävällä astmaa sairastavalla on työhön liittyviä hengitystieoireita. Eli oireita on monella, mutta just se että menettääkö sitten sen takia täysin työkyvyn, niin onneksi ehkä harvempi.

Kaija Ray:

Näin mainitsit termin ammattiastma, mitä se tarkkaan ottaen pitää sisällään mitä silloin tarkoitetaan, kun puhutaan nimenomaan ammattiastmasta?

Katariina Ijäs:

No Suomessa sillä tarkoitetaan astmaa, jonka todennäköinen tai sitten pääasiallinen aiheuttaja on joku siellä työympäristössä esiintyvä, yleensä hengitettävä altiste eli joko siellä on tällainen altiste, mille herkistytään tai on altistunut jollekin hengitysteitä tosi voimakkaasti ärsyttävälle aineelle. Ja Suomessa toki myös sitten korvataan ammattiastmana, jos siellä nyt selkeästi todetaan, että siellä työympäristössä on ollut joku tämmöinen kosteusvauriomikrobialtistuminen, mutta niitä tietysti koko ajan ehkä on vähän vähemmän. Että aika usein se on herkistyminen jollekin altisteelle.

Kaija Ray:

No me ollaan nyt käyty läpi aika paljon ja monipuolisesti näitä haasteita, mutta sitten haasteille pitäisi yleensä löytää ne ratkaisut. Ja käytiin jo läpi sitä, ja kerroit Katariina, että mitä on hoitopuolella mennyt eteenpäin ja lääkitystä on mennyt eteenpäin ja miten pystytään sitten monipuolisemmin helpottaa sitä astmaatikon elämää. Mutta mitä on semmoisia ihan helppoja, ihan arjen ratkaisuja, mistä voi aloittaa? Koska astmaatikon oireilukin on varmaan sellainen, että jos astmaatikolla on helppo olla töissä niin ei se varmaan meidän muittenkaan oloa vaikeuta. Eli mitä olisi semmoisia helppoja keinoja, mistä voi aloittaa, että meillä kaikilla ja myös astmaa sairastavilla olisi helpompi olla töissä?

Risto Heikkinen:

Niin, mä näkisin, että se sen asian puheeksi ottaminen on varmaan sellainen. Onko se sitten työterveyshuolto vai työkaverit vai esimies, että ei tavallaan pidä sitä asiaa sisällään pelkästään. Että tämä on varmaan semmoinen yksi keskeinen juttu. Siitä lähtee liikkeelle sitten eri prosesseja, vähän riippuu tilanteesta.



Katariina Ijäs:

Mut sitten jos mennään ihan konkretian tasolle, niin totta kai siellä kannattaa sitä omaa työympäristöä katsoa vähän sillä silmällä, että siitä ei ole kenellekään haittaa. Että siellä työpaikalla esimerkiksi siivous hoituu sillä tavalla asianmukaisesti ja sisäilma-asiat on mietitty niin, että siellä ei ole mitään ylimääräisiä tuoksuja tai käryjä tai muita, mikä voisi ärsyttää astmaakin sairastavan hengitysteitä. Tai että on yhdessä sovittu se, että miten mahdollisesti käytetään vaikka erilaisia hajusteita tai onko muuten mietitty, että siellä ei ole tällomaisia erilaisia mahdollisia ärsykejä, mitkä voisi ärsyttää niitä hengitysteitä. Eli ihan aika maalaisjärjelläkin pääsee jo pitkälle.

Tai sitten jos tosiaan ylipäätään voidaan siellä työyhteisössä sopia, että jos sairastutaan vaikka flunssaan, että ei tulla sinne työpaikalle eli just että yritetään sillä tavalla vähän suojella niitä muita työkavereita. Niin sinänsä ei välttämättä edes tarvitse niin kuin alleviivata, että hei, työyhteisössämme on astmaatikko ja sen takia näitä, vaan ne on ylipäätensä ihan järkeviä pelisääntöjä muutenkin työyhteisöön kuin työyhteisöön.

Kaija Ray:

Aivan, me kaikki tiedetään nyt ainakin viime vuosina, jos ei muuten, niin on tullut hyvin tutuksi tämä, että ei sairaana töihin. Me ollaan nyt enimmäkseen puhuttu siitä, että miten astma näkyy työelämässä. Voitaisiin vielä hetki jutella siitä, että mitäs sitten kun ollaan vasta menossa sinne töihin? Jos vaikka epäilee työssä pärjäämistä tai esimerkiksi nuori henkilö, joka miettii uravalintaansa ja on todennut, että ihan kaikki nyt ne ammatit mihin haluaisin hakeutua niin ei sovi minulle, koska minulla on astma. Niin jos epäilee pärjäämistä töissä, niin mitä te silloin neuvotte?

Katariina Ijäs:

No ehdottomasti siinä vaiheessa, kun tarvitsee lähteä miettimään mahdollista tulevaisuuden ammattia, uraa, kannattaa siinä vaiheessa olla yhteyksissä vaikka sinne senhetkisen oppilaitoksen oppilaanohjaukseen, sinne opoon ja jutella tietysti hänen kanssaan ja lähteä miettimään sitä myöskin mahdollisesti sen haaveopiskelupaikan, vaikka sinne kouluterveydenhuoltoon. Siellä kysellään vähän niitä. Ja tietysti se oma ehkä hoitava lääkärikin on semmoinen, koska on tosiaan tiettyjä aloja, missä se lapsena, nuoruudessa saatu astma estää tietyille alalle hakeutumisen. Toki tietysti täytyy sanoa kannustimena, että aika harvoin se astma on jotenkin totaalisen estävä, että sen tietyn alan ympäriltä voi löytyä kuitenkin sitten semmoinen opiskeluala tai paikka, miten pääsisi ehkä sitä tulevaisuuden tai unelma-ammattia jollain tavalla toteuttamaan. Mutta että kyllä semmoinen hyvä suunnittelu ja ennakointi on aika tärkeitä siinä vaiheessa.

Risto Heikkinen:

Joo musta toi on tärkeä pointti, että ei tavallaan tyrmätä mitään vaihtoehtoja, että tavallaan tehdään realistinen suunnitelma, jossa tavallaan pyritään nimenomaan niitä toiveita ja haluja myös löytämään, ja miten voidaan toteuttaa niitä, vaikka ei pääsisi just siihen täsmätyöhön. Koska astman luonne ihan vaan muuttuu vuosien mittaan, niin ei voi tavallaan tietää, että.. ja ainahan voi vaihtaa sitten uraa myöhemmin.

Kaija Ray:

Mitä te tähän loppuun vielä molemmat sanoisitte sanaparista astma ja työ, mitä neuvoja, mitä rohkaisua, mitä faktaa, mitä asenteen torjumista? Mikä on teidän ihan henkilökohtainen, mutta myöskin Allergia-, Iho- ja Astmaliiton semmoinen viesti, mitä te haluatte välittää?

Risto Heikkinen:

Asia mistä ei puhuttu yhtään tänään, on vertaistuki ja se on, meidän järjestössä työskentelevät, me nähdään sen merkitys lähes päivittäin. Eli jos pääsee kosketuksiin muiden astmaatikkojen kanssa, pystyy vaihtamaan kokemuksia, saamaan hyviä vinkkejä myös työelämän haasteisiin.

Katariina Ijäs:

Joo ja ehkä se, mitä itse tietysti haluaisin välittää, niin semmoinen viesti on se, että mieluummin sitten vähän ennakolta lähtee miettimään sitä, jos huomaa että on mahdollisesti jotain haasteita siinä työn ja astman yhteensovittamisessa, että sitä varten on työterveyshuolto. Siellä löytyy asiantuntemusta. Sitä varten kannattaa tosiaan olla mahdollisimman matalalla kynnyksellä yhteydessä siihen omaan esihenkilöön, kertoa niistä haasteista. Tai just tosiaan sitten, ehkä siinä työyhteisössä ylipäättään, niin kuin asian puheeksi ottaminen. Harvoin sillä, että piilottaa niitä asioita tai tosiaan pyrkii hampaat irvessä pärjäämään, niin saavutetaan mitään kovin toimivia ratkaisuja. Vaan päinvastoin se, että ollaan avoimia, haetaan sitä vertaistukea ja toisaalta haetaan sitä apua ja tukea sitten sieltä semmoisilta tahoilta, missä sitä kuitenkin on tarjolla, niin sillä päästään yleensä parhaaseen lopputulokseen.

Kaija Ray:

Vertaistuki, maalaisjärkeen perustuvat ratkaisut ja astmaatikon työn käyntiä helpotetaan niin, että samalla helpottuu kaikkien muidenkin työssäkäynti. Lämmin kiitos teille molemmille Katariina ja Risto. Tämä oli tämänkertainen Vates välittää -podcast-jakso, kiitoksia kuulijoille.

Miesääni, musiikkia:

Vates välittää.