

Aivovamma ja työ

YMMÄRRÄ • TUE • RÄÄTÄLÖI

Vates
säätiö sr



Aivovamma ja työ

Aivovamma on tapaturman aiheuttama aivotoiminnan häiriö tai aivokudoksen vaurio. Aivovammoja syntyy putoamisten ja kaatumisen seurauksena, liikenneonnettomuuksissa, pahoinpitelyissä ja urheilussa. Lievistä aivovammoista toivutaan usein oireettomaksi viikkojen tai kuukausien kuluessa, mutta mitä vakavammasta vammasta on kyse, sitä todennäköisimmin siitä jää pysyviä oireita.

Aivovamman oireet voivat olla vaikeasti ymmärrettäviä, sillä aivovamman saanut näyttää ulkoisesti usein täysin terveeltä. Tärkeää on kuitenkin ymmärtää, että näkymätön aivovamma voi vaikuttaa elämään enemmän kuin näkyvä vamma.

Kaikkein tavallisin aivovammojen jälkioireisto muodostuu kuuden oireen yhdistelmästä yksilöllisin muunnelmin: epänormaali väsymyisyys, tarkkaavaisuuden ja keskittymisen vaikeudet, aloitteen heikkous, muistin häiriöt, yleinen hitaus ja käyttäytymisen ja tunne-elämän säätelyn muutokset.

Aivovamma ei ole älyvamma, joten aivovammautunut voi onnistua työhön paluussa mainiosti, kunhan työtunnit ja -tehtävät sekä työskentelypaikka räätälöidään yksilöllisesti oirekuvan mukaan.

Sopivaan työhön!

Oleellista on kohdata aivovamman saanut yksilönä, sillä vamman jälkitila on eri ihmisillä erilainen. Vamman jälkeen aivoille täytyy antaa aikaa palautua. Tämän vuoksi sairausloman pitääkin olla riittävän pitkä, jotta aivot saavat aikaa toipua.

Tärkeää on tunnistaa vammautuneen voimavarat ja osaaminen erilaisiin tehtäviin. Toimintakykyyn nähden ylimitoitettut tehtävät voivat johtaa loppuunpalamiseen. Erityisen tarkkaan työhön paluuta pitää miettiä, jos jälkioireet voivat aiheuttaa työssä vaaratilanteita. Erilaisilla työaika-joustoilla ja työolojen muokkauksilla voidaan helpottaa työhön paluuta.



Avainsanana joustavuus

Mediapalvelujen toteuttajaksi opiskeleva Matilda Gustafsson oli Aivovammaliiton Aivoitus-lehdessä harjoittelussa ja kesätöissä. Hän aivovammutui 15-vuotiaana liikuntatunnilla.

Matilda Gustafssonilla aivovamman suurimmat työhön tuomat haasteet ovat alentunut rasituksen sietokyky ja väsymys. Hän kertoo, että töiden joustava rytmittäminen ja aikataulutaminen ovat avainasemassa. Isoja ja yllättäviä muutoksia ei saisi tulla, sillä ne vaikuttavat negatiivisesti vireystilaan.

Matilda toteaa, että töissä pärjäämistä edistää työyhteisön ymmärrys aivovammoista ja toimenkuvan mukautus niin, että oirekuva otetaan huomioon.

– Aivoituksessa pärjäsin hyvin, kun sain vapaasti valita työtuntieni ajan kohdat. Joinakin päivinä työskentelin aamuisin, kun taas toisena päivänä tein töitä illalla – aina vireystilani mukaan. Virkeimmät hetkeni ovat eri päivinä eri aikaan.

Matilda sanoo, että aivovammoille melko tyypilliseen jumittumiseen ratkaisuna on kollega, jonka kanssa voi tarvittaessa pohtia työkiemuroita.

– Koen hedelmälliseksi tukiverkoston eli ihmisen tai ihmisiä, joiden kanssa voin pallotella asioita – että on joku,

joka tuuppaa minua tarvittaessa eteenpäin.

Matilda toivoo, että aivovammutuneen työllistävä taho kohtelisi jokaista työntekijäänsä – oli hänellä sitten aivovamma tai ei – yksilönä.

– Esimerkiksi etätyömahdollisuus ja joustavat työajat lisäävät kaikkien työhyvinvointia. Minulle on hyötyä siitä, että saan tarvittaessa aloittaa päiväni paria tuntia myöhemmin tai lopettaa aiemmin. En tarkoita, että minulle pitäisi antaa vähemmän tai vähäpätöisempiä töitä kuin kollegoilleni, vaan joustavuutta siihen, missä ja milloin työni teen.

Teksti ja kuva: Pia Kilpeläinen

”Toivon, että jokaista työntekijää kohdeltaisiin yksilönä – oli hänellä aivovamma tai ei.”





” On sattumaa, että päädyin työhön, joka tukee jaksamistani ja työhyvinvointiani.

Työ tukee jaksamistani

Ratsastusonnettomuudessa aivovammautunut luokanopettaja **Ella Saarenpää-Kervinen** sai päätöksen osa-aikaeläkkeestä vuonna 2019. Eläke oli pieni, koska se oli laskettu edellisten työvuosien perusteella, jolloin hän oli aivovamman vuoksi sairauslomalla. Hänen oli pakko valita, ottaako tarjotun eläkkeen vai palaako töihin. Työhön palaaminen oli hänelle ainoa vaihtoehto.

Saarenpää-Kervinen teki ensin sijaisuuksia eri kouluissa. Hän kertoi heti avoimesti aivovamman esihenkilöilleen, koska avoimuus ehkäisee tehokkaimmin mahdollisia väärinkäsityksiä. Työtä oli tarjolla runsaasti. Vaikka hän otti vastaan suurimman osan annetuista opetustunneista, hän ei aluksi tehnyt täyttä työpäivää. Sijaisuuksien kautta hän ajautui määräaikaisiin ja sen jälkeen toistaiseksi voimassa oleviin työsuhteisiin.

– Minulla on 26 opetustuntia viikossa, eikä tämän päälle tule muita luokanopettajan tehtäviä. Kun työpäiväni päättyy, voin aidosti sulkea oven takanani ja rauhoittua viettämään omaa aikaa.

Nykyään hän työskentelee mentoriopettajana, joka vieraillee eri kouluissa viikon tai pari kerrallaan ja toimii opettajan konsultoivana työparina.

– Toimin sekä ennaltaehkäisijänä ja jo syttyneiden tulipalojen sammuttajana. Työ ei ole ajallisesti uuvuttavaa, mutta toisinaan on henkisesti raskasta kohdata asioita, joihin voin työssäni törmätä.

Teksti: Pia Kilpeläinen

Kuva: Sanni Alaraasakka

Hälyn ja keskeytysten minimointi

Vuonna 2018 aivovammautunut Elina Aittoneva työskentelee terveyskeskuksen vuodeosastolla sairaanhoitajana. Hän tekee samaa työtä kuin muutkin hoitajat, mutta aivovamman oirekuva otetaan huomioon.

Ainoa, mikä minut erottaa muista hoitajista, on työaika: teen 80-prosenttista työpäivää. Meillä saa suunnitella työvuorot itsenäisesti, joten otan mahdollisimman vähän aamuvuoroja. Aamut ovat minulle väsyvyyteni vuoksi vaikeimpia, **Elina Aittoneva** kertoo.

Aamuvuorojen välttämisen lisäksi Elina minimoi hälyn, suunnittelee päivän askareet ja tekee muistiinpanot heti hoitotoimenpiteen jälkeen.

– Voimakkaimmin oirekuvani tulee esiin tehdessäni keskittymistä vaativaa työtä, kuten lääkkeiden jakelua. Olen ottanut kuulosuojaimet käyttöön, jottei keskittymiseni katkea jokaiseen kolahdukseen ja lääkehuoneessa pistäytävän ääniin.

Pitkät palaverit, joissa on useita ihmisiä, väsyttävät Elinaa. Siksi työyhteisössä kokouksiin nimitetäänkin mahdollisuuksien mukaan joku toinen Elinan sijaan.

Muistiaan tukeakseen Elina kirjaa kaikki toimenpiteet tuoreeltaan muistilapuille.

– Kirjoitan itselleni ylös, että tänään Liisalla oli kuumetta 37,5, panin Matille kanyyliin vasempaan käteen ja annoin Pekalle lääkkeet kello 12. Näin varmistan, että jokainen hoitotoimenpide tulee kirjatuksi oikein. Tällä takaan potilasturvallisuuden.

Teksti: Pia Kilpeläinen

Kuva: Manu Aittoneva

” Ainoa, mikä minut erottaa muista hoitajista, on työaika.





Tukea työssä pysymiseen ja rekrytointiin

Aivovamman vaikutukset työhön ovat yksilölliset, kuten aivovammat yleensäkin. Työterveyshuollon ja työnantajan tuki pitää suunnitella riittäväksi aivovammautuneen yksilöllisen tarpeen mukaan. On sekä työnantajan että työnhakijan etu, ettei mikään tehtävään liittymätön syy ole este työnhaukelle tai tehtävään valitsemiselle. (Lue lisää www.esteetonrekrytointi.fi).

Aivovammautuneelle lähihaastattelu voi sopia etähaastattelua paremmin. Työhön paluun tukena voi olla esimerkiksi työkokeilu, jolloin kuormitusta ja työaikaa voidaan nostaa asteittain voimavarojen mukaan.

Työhönvalmennuspalvelut

Työhönvalmentaja etsii ja räätälöi työtä ja työtehtäviä, jotka sopivat henkilölle hänen toimintarajoitteistaan huolimatta. Työhönvalmentaja on työelämän, kuntoutuksen, palvelujärjestelmän ja asiakastyön ammattilainen. Hän tukee myös työnantajaa esim. tukien hakemisessa ja työyhteisöä uudessa tilanteessa. Palvelua voi käyttää nykyisen työntekijän työn muokkaukseen, uusien työtehtävien löytämisessä tai uuden henkilön rekrytoinnissa.

Palvelua voi tiedustella työterveyshuollosta, TE-toimistosta, työeläkeyhtiöltä, Kelasta tai työhönvalmennuspalvelua tarjoavilta yrityksiltä ja järjestöiltä.

www.tyohonvalmentaja.fi

Palkkatuki

Palkkatuki on taloudellinen tuki, jota TE-toimisto voi myöntää työnantajalle osatyökykyisen työnhakijan palkkauskustannuksiin. Tukea voi saada uuden henkilön rekrytointiin silloin, kun henkilön on vaikea työllistyä esim. aivovammasta johtuvien haasteiden takia. Palkkatuki voidaan myöntää määräaikaiseen tai toistaiseksi voimassa olevaan työsuhteeseen sekä oppisopimuskoulutukseen. Sitä voi saada myös osa-aikaiseen työsuhteeseen, jos se edistää henkilön työllistymistä. Palkkatuki voi olla enintään 50 % palkkakustannuksista. Eräissä tilanteissa yhdistys, säätiö tai rekisteröity uskonnollinen yhdyskunta voi saada palkkatukea 100 prosenttia palkkauskustannuksista (vuonna 2022).

Palkkatukea ollaan uudistamassa. Uudistus tulee voimaan vuoden 2023 aikana, ja siihen asti noudatetaan nykyisin voimassa olevia säädöksiä. www.tyomarkkinatori.fi

Työolosuhteiden järjestelytuki

Työnantaja voi hakea työolosuhteiden järjestelytukea työhön palkkattavalle tai jo työssä olevalle henkilölle, joka tarvitsee vammasta johtuvia työvälineitä, kalusteita, muutosta työoloihin tai toisen henkilön apuun. Tuki oli vuonna 2022 enintään 4 000 euroa. Sitä haetaan TE-toimistosta. www.tyomarkkinatori.fi

Tarjota työkokeilumahdollisuus

Työkokeilu voi olla hyvä keino etsiä itselle sopivaa/uutta työtä. Siinä voidaan selvittää työntekijän soveltuvuutta, työkykyä ja jaksamista työpaikalla toisessa tehtävässä.

Työkokeilun kautta työnantaja voi löytää myös uusia rekrytoitavia henkilöitä. Se auttaa esimerkiksi nuorta ammatinvalinnassa tai työmarkkinoille palaavaa osaamisensa kartoittamisessa. Kokeilu tarjoaa henkilölle keinon tutustua ammatteihin ja työympäristöön käytännössä.

Työkokeilu ei ole työsuhde, eikä siitä makseta palkkaa.

www.tyomarkkinatori.fi

Osasairauspäiväraha

Osasairauspäivärahan käytöstä on hyviä kokemuksia. Siinä työntekijä voi palata työhön ensin osa-aikaisesti osasairauspäivärahan turvin. Järjestely on vapaaehtoinen eli siihen tarvitaan sekä työnantajan että työntekijän suostumus.

Työterveyslääkäri varmistaa, ettei osa-aikainen työskentely vaaranna työntekijän terveyttä. www.kela.fi

Ammatillinen kuntoutus

Tilanteesta riippuen voidaan hakea ammatillista kuntoutusta työeläkeyhtiöstä, Kelasta tai TE-toimistosta. Työterveyshuolto asioi yleensä työeläkelaitosten kanssa. Keinoina ovat työjärjestelyt nykyisessä työssä, uusi tehtävä samassa tai uudessa työpaikassa, koulutus, kurssit tai työkokeilu.

Työeläkelaitosten järjestämä kuntoutus on tarkoitettu vakiintuneesti työelämässä oleville tai henkilöille, joiden työsuhteen päättymisestä ei ole kulunut yli kolmea vuotta.

Muussa tapauksessa ammatillista kuntoutusta kannattaa tiedustella Kelalta. www.tyoelake.fi, www.kela.fi,

www.kuntoutussaatio.fi

Oppisopimus

Oppisopimus on työnantajan ja opiskelijan välinen määräaikainen työsopimus, jossa opiskelija saa palkkaa työsuhteen ajalta. Työnantajalle maksetaan koulutuskorvausta.

Oppisopimukseen voi hakea myös palkkatukea.

www.oppisopimus.fi

Tuettu oppisopimus

Tuettu oppisopimus on tarkoitettu henkilölle, jotka tarvitsevat enemmän tukea opintoihinsa kuin työpaikkaohjaaja tai oppilaitoksen opettaja voivat normaalisti antaa. Tukea antaa työvalmentaja yhdessä työpaikan ja opiskelijan kanssa sovitulla tavalla.

<https://bit.ly/kasikirja-tuettu-oppisopimus>

Eläkeratkaisu

Osatyökyvyttömyyseläke

Jos henkilön työkyky on heikentynyt vähintään 40 prosenttia, hän voi saada osatyökyvyttömyyseläkettä. Se on puolet täyden työkyvyttömyyseläkkeen määrästä. Eläkkeelle voi siirtyä suoraan työstä, mutta yleensä sen myöntäminen edellyttää sairauspoissaoloja. Työeläke kertyy tehdyn työn ja yrittäjätoiminnan mukaan. Määräajaksi myönnetty osatyökyvyttömyyseläke on nimeltään osakuntoutustuki. www.tyoelake.fi

Työuraeläke

Voidaan myöntää yli 63-vuotiaalle henkilölle, jolla on alentunut työkyky, mutta jolla täyden työkyvyttömyyseläkkeen kriteerit eivät täyty. Edellytyksenä on vähintään 38 vuoden työura rasittavassa tai kuluttavassa työssä.

www.tyoelake.fi

Osittain varhennettu vanhuuseläke (OVE)

OVE on korvannut aiemman osa-aika-eläkkeen. OVE on osa henkilön omaa ansaittua vanhuuseläkettä, jota voi alkaa nostaa 61–62-vuotiaasta alkaen (syntymävuodesta riippuen) ilman ylikärajaa. Henkilö voi työskennellä vapaasti samalla, kun hän saa OVE:a tai hän voi olla työskentelemättä ja saada esimerkiksi jotain etuutta.

www.tyoelake.fi

Työn ja työolojen mukautus

Työn mukautuksilla voidaan lisätä koko työyhteisön hyvinvointia. Yksilöllisten tarpeiden huomioon ottaminen ja joustot voivat lisätä työtehoa ja työn imua, ja näin vähentää vähentää sairauspoissaoloja ja työterveyshuollon palveluiden käyttöä.

Vatesin asiantuntijapalvelut

Vates-säätiö edistää vammaisten, osatyökykyisten ja pitkäaikaissairaiden henkilöiden työllistymistä. Verkkosivuilta löytyy tietoa sekä ammattilaisille että työnantajille, ja sieltä voi tilata itselleen maksuttoman Kyvyt käyttöön -lehden ja uutiskirjeitä, sekä ilmoittautua tapahtumiin.

www.vates.fi

Vinkkejä työnantajalle

Työn organisointi

- perehdytä huolellisesti
- varmista, että työyhteisössä ymmärretään ja hyväksytään erilaisuus
- varmista tilojen esteettömyys
- tarjoa mahdollisuuksien mukaan oma, rauhallinen ja turhista ärsykkeistä riisuttu työhuone
- kysy avoimesti, miten työyhteisö voi tukea aivovammutuneen ihmisen työhyvinvointia
- anna palautetta rakentavasti
- annan positiivista palautetta

Työaikajärjestelyt

- mukauta työtä, työskentelytapoja ja työolosuhteita työkykyä vastaavaksi
- sovi työajat selkeästi
- anna mahdollisuus osa-aikatyöhön
- anna mahdollisuus etätyöhön
- anna mahdollisuus joustaviin työaikoihin
- älä anna liikaa tehtäviä
- älä aseta liian tiukkoja määräaikoja

Jaksaminen ja palautuminen

- mahdollista riittävä lepo
- kannusta taukoihin työpäivän aikana säännöllisin väliajoin – esimerkiksi ajattelua vaativassa työssä taukoja kannattaa pitää noin puolen tunnin välein
- kannusta työntekijöitä taukojumppaan

Aloitekyky ja ajanhallinta

- anna työn tekemiseen riittävät ja selkeät ohjeet
- auta tarvittaessa alkuun
- opasta työntekijääsi suunnittelemaan työnsä etukäteen, sillä se auttaa töiden organisoinnissa ja ajanhallinnassa
- anna mahdollisuus tehdä pitkäkestoiset ja tarkkuutta vaativat työt silloin, kun työntekijä on virkeimmillään
- anna mahdollisuus tehdä vain yhtä asiaa kerrallaan

Vinkkejä työntekijälle

Työrauha

- sulje radio ja puhelimen/sähköpostin ilmoitukset
- pyri työskentelemään tilassa, jonka oven voit sulkea
- tee mahdollisuuksien mukaan etätöitä
- sovi työaikarauha, jolloin sinua ei saa häiritä
- laadi toimintasuunnitelma yllättävien tilanteiden varalle

Muistaminen

- käytä muistin apuvälineitä (kalenterit, kännykän muistutukset, muistilaput)
- varmista keskittymisrauha, sillä se helpottaa uuden oppimista
- varaa riittävästi aikaa uuden oppimiseen
- hyödynnä erilaisia muistitekniikoita (avainsanat, värit, kuvat, kuunneltavat materiaalit jne.)
- kerro muille avoimesti, että saatat unohtaa asioita ja tarvita muistutuksia.

Miten työnantaja voi edistää aivovamman saaneen henkilön työhyvinvointia?

Työelämään vaikuttavat usein aivovamman jälkitilan tyyppisimmät oireet eli väsyvyys, keskittymisen ja aloitekyvyn vaikeudet sekä lähimuistin epävarmuus. Nämä kaikki voidaan kuitenkin ottaa huomioon työn järjestelyillä.

Väsymykselle on tyyppistä vaihtelevuus: toisinaan toimintakyky on hyvä, kun taas toisina päivinä sängystä nouseminenkin tuntuu mahdottomalta. Usein väsymykseen liittyy lisääntynyt unentarve ja pidentynyt palautumisaika. Tällöin on pyrittävä mahdollistamaan riittävät lepoajat ja palautuminen työtehtävien välillä. Monille päiväunien nukkuminen on välttämätöntä. Tärkeimmät tekemiset kannattaa jaksottaa lyhytkestoisiin osiin ja siihen aikaan päivästä, jolloin työntekijä on virkeimmillään.

Myös keskittymisvaikeuksien vuoksi tekemiset kannattaa jaksottaa lyhyisiin rupeamiin, sillä pitkäaikainen keskittyminen kuormittaa aivoja. Keskittymistä vaativat tehtävät onärkevää tehdä rauhallisessa ympäristössä, sillä keskittyminen häiriintyy normaalia helpommin hälyssä.

Toisen henkilön apu asioiden aloittamisessa voi auttaa. Aivovammautunutta ihmistä voi myös kannustaa käyttä-



mään "pakottamistaktiikkaa". Hän voi päättää etukäteen, että esimerkiksi kellon tai kännykän hälytys tarkoittaa "pakkoa" aloittaa tietty tehtävä.

Nykytekniikka mahdollistaa runsaasti muistin apukeinoja, kuten kännykän muistutukset ja sähköiset kalenterit. Myös perinteiset apukeinot, kuten lukujärjestykset, paperiset kalenterit ja muistilaput, ovat toimivia.



Aivovammaliitto

Aivovammaliitto ry on aivovammautuneiden ihmisten ja heidän läheistensä etujärjestö, jonka tarkoituksena on edistää aivovammautuneiden ihmisten suoriutumista yhteiskunnassa itsenäisesti ja yhdenvertaisina. Aivovammaliiton toimintaan kuuluu oleellisesti esimerkiksi viestintä, koulutus ja neuvonta, vertaistuen ja kurssien tarjoaminen sekä yhteistyö eri tahojen kanssa.

Ota yhteyttä Aivovammaliittoon, niin kerromme mielellämme lisää aivovammoista ja aivovamman huomioon ottamisesta työelämässä. Tarjoamme esimerkiksi maksutta tunnin mittaisen koulutuspaketin, jossa työntekijämme kertoo yleistietoa aivovammoista ja koulutettu kokemustoimijamme tuo käytännön katsauksen siihen, miten aivovamma on vaikuttanut juuri hänen elämäänsä.

Lue lisää: aivovammaliitto.fi



Kuva: Aivovammaliitto



Verkkopalvelut

Aluehallintovirasto neuvoo ja valvoo

Työsuojeluviranomaisen valtakunnallinen puhelin-neuvonnan numero on 0295 016 620 (arkisin kello 9–15). AVI neuvoo esimerkiksi työolosuhteiden parantamisessa. Se myös vastaa työhyvinvointia, kuten psykososiaalista kuormitusta, häirintää, epäasiallista kohtelua tai työsyryntää koskeviin kysymyksiin.

www.tyosuojelu.fi

Yhdenvertaisuus- valtuutettu

Yhdenvertaisuusvaltuutetun verkkosivuilla on asiaa mm. yhdenvertaisuudesta ja syrjinnän kiellosta sekä yhdenvertaisuussuunnittelusta.

www.syrjinta.fi

Työn tukena -sivut itseopiskeluun

Työn tukena -koulutusmateriaalista löydät tietoa ja tukea siihen, miten työpaikoilla voidaan ylläpitää ja edistää henkilöstön työkykyä. Materiaali antaa eväitä koko työyhteisölle, miten voitte kasvattaa ymmärrystä ja osaamistanne monimuotoisen työyhteisön toiminnasta.

www.vates.fi/tyon-tukena

Tukea työssä pysymiseen tai osatyökykyisen henkilön työllistämiseen

Vates-säätiön verkkosivuilta löytyy tietoa mm. työssä pysymisen keinoista ja tuetusta työllistymisestä.

www.vates.fi

Lisätietoa aivovammoista:

Aivovammaliitto ry

Voit seurata Aivovammaliittoa Facebookissa, Twitterissä, Instagramissa ja Tiktokissa osoitteella **@Aivovammaliitto**.

Aivovamma-aiheisia luentoja löydät Youtubesta hakusanalla **Aivovammaliitto**.

www.aivovammaliitto.fi

Vates
säätiö sr



Julkaisun kustantaja:
Vates-säätiö sr, www.vates.fi

Julkaisun toimitus:
Marianne Pentikäinen, Vates-säätiö sr
Pia Kilpeläinen, Aivovammaliitto ry

Taitto: Avaruusstudio / Elisa Pesonen

Paino: Savion Kirjapaino, 2022

Painos: 500 kpl