



KYVYT KÄYTTÖÖN



# Keuhkoahauma ja työ



Tiina Jäppinen  
tiina.jappinen@vates.fi  
Tiedolla vaikuttaminen -hanke  
Vates-säätiö sr.  
29.11.2016



# Keuhkoahauma on kansansairaus

- Keuhkoahaumatauti on hitaasti etenevä sairaus, jota **voidaan hoitaa**.
- **Väestöstä** siihen sairastuu **5 – 10 prosenttia**. Myös alle 30-vuotias voi sairastua eli sairastuminen on yksilöllistä.
- Syynä yleensä **tupakointi**, 15 prosenttia **työperäisiä**.
- **Sairastumisen riskiä lisäävät** tupakoinnin ja tupakansavun lisäksi pölyt (esim. asbesti), haurut, höyryt ja perinnöllinen entsyymipuutos.
- **Savuttomuus** ehkäisee parhaiten taudin syntyä ja etenemistä.



# Havaitse varhain

- Kysy henkilön **tupakointihistoria** ja muut **altistukset** (esim. asbesti, pölyt, huurut).
- Jos työpaikalla on altistusta esim. pölyille tai kemikaaleille, tupakoiva työntekijä altistuu ei-tupakoivaa enemmän.
- Keuhkohtaumataudissa **hengittäminen** vaikeutuu ja fyysinen **suorituskyky** laskee.
- **Ensioireina** yskä, limannousu, hengityksen vinkuna ja suorituskyvyn aleneminen rasituksessa.
- Toistuvat **hengitystieinfektiot** ja keuhkoputken tulehdukset.



# Hoitokeinoja

- Vaikka muutoksia keuhkoissa ei voida enää parantaa, voidaan **helpottaa oireita** ja **lisätä** hyviä **työvuosia**.
- Tärkein hoitokeino on **tupakoinnin lopettaminen**.
- **Liikunta** pitää hengityslihakset kunnossa, hengästyminen ei ole vaarallista.
- Hyvä **käsihygienia** ja influenssarokotus ehkäisevät hengitystieinfektioita.
- Lääkkeillä vaikutetaan lähinnä oireiden runsauteen.



# Keuhkoahauma ja työkyky

- Keuhkoahaumatauti **vie harvoin työkyvyn kokonaan.**
- **Hengitystieinfektio** pahentaa myös varhaisessa vaiheessa olevan taudin oireita. Suojaudutaan hyvällä käsihygienialla ja ottamalla influenssarokote.
- Sairauden **varhaisessa vaiheessa** ja **jos työ on kevyttä**, henkilön ei yleensä tarvitse jäädä sairauslomalle.\* Tärkeää on altisteiden poistaminen, tupakoinnin lopettaminen, ja sen tukeminen niin työpaikalla kuin työterveyshuollossa.
- Jos henkilö **tekee fyysisesti raskasta työtä**, silloinkaan ensisijainen tehtävä ei ole sairausloma, vaan työn kuormituksen vähentäminen.\*
- **CAT-testillä voi arvioida** keuhkoahaumataudin vaikutusta päivittäiseen elämään (ei ole työkykymittari):  
<http://hengitys.fi/keuhkoahauma/copd-testi/tee-cat-testi/>

\*) Lähde: Sairaaksikirjoittamisen ohjeisto, Työterveyslaitos  
<http://www.ttl.fi/fi/tyoterveyshuolto/sairaaksikirjoittaminen/sivut/default.aspx>



# Tupakoinnissa ei turvarajaa

- Tupakointi **vaurioittaa elimistöä yksilöllisesti**. Jo 10 vuotta tupakointia voi riittää keuhkoahtaumataudin alkamiseen.
- **Tupakkariippuvuus** on krooninen sairaus.
- Nikotiiniriippuvuuden ohella tupakointiin kehittyy psyykinen ja sosiaalinen **riippuvuus**.



# Tupakointi lisää sairastavuutta

- Tupakointi **lisää sairauspoissaoloja** sekä nostaa riskiä sairastua sydän-, verenkierto- ja hengityselinten sairauksiin sekä syöpään.
- Tupakointi voi vaikeuttaa monien sairauksien hoitoa ja **heikentää paranemistuloksia**.
- Myös **toistuvat tulehdussairaudet** sekä tuki- ja liikuntaelinvaivat voivat liittyä tupakointiin.



## Suurin osa haluaa lopettaa

- Tupakointi on **keskeisin** työikäisten työkykyä ja terveyttä vahingoittava **terveysriski**, joka olisi estettävissä.
- **Suurin osa haluaa lopettaa** tupakoinnin ja iso osa on yrittänyt sitä useamman kerran.
- Työterveyshuollon tehtävä on tukea tupakoinnin lopettamista ja kannustaa sekä työantajaa että työyhteisöä siihen.
- [www.stumppi.fi](http://www.stumppi.fi) (oma osio myös asiantuntijoille)





## Kannusta savuttomuuteen

- **Savuton työpaikka** on koko työyhteisön etu.
- Kun työpaikalla tehdään linjaus savuttomuudesta ja kannustetaan tupakoinnin lopettamiseen, osoittaa se työnantajan kiinnostusta työntekijöiden terveydestä.
- Työpaikan savuttomuus on myös työsuojelua ja edistää työpaikan esteettömyyttä. Pienikin savumäärä voi olla haitallista esimerkiksi astmaatikolle tai hengityssairaalle.
- <http://savutonsuomi.fi/savuton-tyopaikka/>



## Korvaushoitoja?

- Tupakointi **maksaa työnantajalle 2 000 euroa<sup>(\*)</sup>** per työntekijä (sairauspoissaolot, tutkimus- ja hoitokulut, työtehon lasku).
- Suositellaan, että tupakoinnin lopettamiseksi
  - työnantaja antaa työntekijän käydä **työajalla** yksilö- tai ryhmä**ohjauksessa**.
  - työnantaja kustantaa ainakin kerran tupakoinnin lopettamiseen käytettäviä nikotiinikorvaustuotteita tai tarvittaessa reseptilääkehoidon.

*Arvio vaihtelee eri lähteissä 1300-3000 euron välillä.*



# Keinoja työssä jatkamiseen (1/5)

On monia keinoja, joilla keuhkohtaumaan sairastavan henkilön työssä jaksamisesta ja työssä pysymistä voidaan edistää.

- ***Työhönvalmennus***

Työnantaja voi tiedustella mahdollisuutta työhönvalmennukseen esimerkiksi työterveyshuollon tai eläkeyhtiön kautta. Työhönvalmentaja etsii ja räätälöi työntekijälle sopivia työpaikkoja ja työtehtäviä. Tukee työnantajaa tukien hakemisissa. Työhönvalmentajat ovat työelämän, kuntoutuksen, palvelujärjestelmän ja asiakastyön ammattilaisia.

- ***Työolosuhteiden järjestelytuki***

Työnantaja voi hakea työolosuhteiden järjestelytukea henkilölle, joka tarvitsee sairaudesta johtuvia työvälineitä, kalusteita tai työpaikan olosuhteiden muutoksia. Keuhkohtaumasairaana kohdalla voi se tarkoittaa työpisteessä tehtäviä yksilöllisiä ratkaisuja hengitysilman parantamiseksi tai etätyön mahdollistamista, jos matkat ovat työntekijälle raskaita kulkea. Tukea voi saada myös toisen työntekijän antamaan apuun työssä. Tuki on enintään 4 000 euroa ja sitä haetaan TE-toimistosta.



## Keinoja työssä jatkamiseen (2/5)

- ***Työkokeilu***

Jos työntekijän nykyinen työ on fyysisesti liian raskasta, voidaan käyttää myös työkokeilua. Siinä työnantaja selvittää työntekijän soveltuvuutta, työkykyä ja jaksamista työpaikalla jossain toisessa tehtävässä. Työkokeilu voi olla tarpeen esimerkiksi pitkän sairausloman jälkeen. Sitä järjestävät mm. TE-toimistot ja eläkelaitokset.

- ***Osasairauspäiväraha***

Työntekijä voi palata sairausloman jälkeen entiseen työhönsä ensin osa-aikaisesti osasairauspäivärahan turvin. Järjestely on vapaaehtoinen ja siihen tarvitaan sekä työnantajan että työntekijän suostumus. Työterveyslääkäri varmistaa, ettei osa-aikainen työskentely vaaranna työntekijän terveyttä tai toipumista.



## Keinoja työssä jatkamiseen (3/5)

- ***Osatyökyvyttömyyseläke***

Jos työkyky on alentunut sairauden vuoksi vähintään 40 prosenttia eli 2/5, voi saada osatyökyvyttömyyseläkettä. Eläkkeelle voi siirtyä suoraan työstä, mutta yleensä edellytetään sairauspoissaoloja.

Työeläke kertyy tehdyn työn ja yrittäjätoiminnan mukaan.

Osatyökyvyttömyyseläke on puolet täyden työkyvyttömyyseläkkeen määrästä.

Määräajaksi myönnettävä osatyökyvyttömyyseläke on nimeltään osakuntoutustuki.

[Lähde: www.tyoelake.fi](http://www.tyoelake.fi)



## Keinoja työssä jatkamiseen (4/5)

- ***Työuraeläke (uusi)***

Työeläkeuudistuksessa, joka tulee voimaan 1.1.2017, tulee voimaan työuraeläke. Se voidaan myöntää 63-vuotiaille, joilla on alentunut työkyky, mutta täyden työkyvyttömyyseläkkeen kriteerit eivät täyty. Edellytyksenä on vähintään 38 vuoden työura rasittavassa ja kuluttavassa työssä.

- ***Osittainen varhennettu vanhuuseläke (OVE) (uusi)***

Korvaa aiemman osa-aikaeläkkeen vuoden 2017 eläkeuudistuksen myötä. Ansioiden ja työajan tulee vähentyä 35–70 %:iin kokoaikatyön vakiintuneesta ansiosta. Sen voi saada 61-62 vuotiaana.

[www.tyoelake.fi](http://www.tyoelake.fi) | [www.elakeuudistus.fi](http://www.elakeuudistus.fi) | [www.etk.fi](http://www.etk.fi)



# Keinoja työssä jatkamiseen (5/5)

- ***Ammatillinen kuntoutus***

**Haetaan** henkilön tilanteesta riippuen työeläkeyhtiöstä, tapaturma- tai liikennevakuutusyhtiöstä, Kelasta tai TE-toimistosta. Työterveyshuolto asioi yleensä työeläkelaitosten ja vakuutusyhtiöiden kanssa.

**Keinoina** työjärjestelyt nykyisessä työssä, uusi tehtävä samassa tai uudessa työpaikassa, koulutus, kurssitus tai työkokeilu.

- Työeläkelaitosten järjestämä kuntoutus on tarkoitettu vakiintuneesti työelämässä oleville ([www.tyoelake.fi](http://www.tyoelake.fi)).
- Lisätietoa myös <http://www.vkk.fi/kuntoutujalle/ammattillinen-kuntoutus>.
- *Tiedoksi: Kelan uudet työllistymistä edistävän ammatillisen kuntoutuksen standardit (TEAK) voimaan 1.1.2017 ([www.kela.fi](http://www.kela.fi)).*



# Tietoa ja tukea järjestöistä

- Järjestöistä saa **tietoa, esitteitä, materiaaleja ja koulutusta** myös keuhkohtaumaa sairastavan henkilön tueksi (mm. Filha, Hengityслиitto, Allergia- ja astmaliitto ja SuomenASH).
- Tarkoitettu myös **työterveyshuollon ja työnantajien käyttöön.**
- **Vammaisjärjestöjen työllisyyspalveluista** saa tietoa vamman tai sairauden vaikutuksesta työhön, työn ja työolojen mukautuksesta, apuvälineistä, esteettömyydestä jne. Lisätietoa Vammaisjärjestöjen työllisyyspalvelut –esitteestä. ([www.vates.fi](http://www.vates.fi)-->aineistot)





# Työolojen mukautuksia - tarkistuslista

*Ovatko nämä työolojen mukautukset jo työpaikalla käytössä?*

## **Työaikajärjestelyt**

- 😊 Joustavat työajat
- 😊 Etätyömahdollisuus
- 😊 Osa-aikatyö
- 😊 Työn jaksotus

## **Työympäristö**

- 😊 Työtilojen esteettömyys
- 😊 Työolojen viihtyisyys
- 😊 Työpiste ja kalusteet
- 😊 Työ- ja apuvälineet

## **Työn organisointi**

- 😊 Työnjako ja työtehtävät
- 😊 Työmäärä ja työtahti
- 😊 Työaikajärjestelyt
- 😊 Työilmapiiri ja asenne
- 😊 Avun saaminen

## **Tarvitaan jotain muuta, mitä?**

- 😊 \_\_\_\_\_
- 😊 \_\_\_\_\_
- 😊 \_\_\_\_\_



# Lisätietoa:

## Lähteitä ja lisätietoa

- [www.filha.fi](http://www.filha.fi) - Filha (Finnish Lung Health Association, ent. Hengitys ja Terveys) on tuberkuloosin ja keuhkosairauksien asiantuntijajärjestö. Järjestää myös koulutusta.
- [www.hengityслиitto.fi](http://www.hengityслиitto.fi) Hengityслиitto edistää hengitysterveyttä ja hengityssairaana hyvää elämää. Hengityслиitto ylläpitää mm. [www.stumppi.fi](http://www.stumppi.fi) -sivustoa.  
[www.hengityслиitto.fi/julkaisut](http://www.hengityслиitto.fi/julkaisut) Opas keuhkohtaumatautia sairastavalle (pdf).
- [www.allergia.fi](http://www.allergia.fi) – Allergia ja astmaliiton sivustolla on mm. astma-aiheisia sekä tupakoinnin lopettamiseen liittyviä oppaita sekä videoita.
- [www.suomenash.fi/fin/](http://www.suomenash.fi/fin/) - Suomen ASH (Action on Smoking and Health) on valtakunnallinen kansanterveysjärjestö ja yhteistyöverkosto. Se edistää mm. tupakkatuotteiden käytön lopettamista. Koordinoi Savuton Suomi 2030 –hanketta.
- [savutonsuomi.fi](http://savutonsuomi.fi) - Savuton Suomi 2030 -hankkeen tavoite on tupakaton Suomi. Sivustolta löytyy osio Savuton työpaikka.
- <http://savutonkunta.fi/> - Savuton kunta –projektin sivusto edistää savuttomuutta työpaikalla.
- [www.stumppi.fi/portal/etusivu](http://www.stumppi.fi/portal/etusivu) - Stumppi tarjoaa tukea tupakoinnin lopettamiseen. Sivuilta löytyy tukipuhelin, blogi, chat-keskustelualue ja omat sivustot terveyshuollon asiantuntijoille.
- [www.julkari.fi/handle/10024/126796](http://www.julkari.fi/handle/10024/126796) - Tupakoinnin yhteiskunnalliset kustannukset ja niiden arviointimenetelmät, Miikka Vähänen, 2015 (THL raportti 2015\_015).
- [www.kaypahoito.fi/](http://www.kaypahoito.fi/) - Käypä hoito –sivusto
- [www.vates.fi](http://www.vates.fi) – Tietoa mm. työssä pysymisen keinoista ja tuetusta työllistämisestä.
- <http://www.vates.fi/tietopaketti/tyoelaman-esteettomyys>
- [www.tyoelake.fi](http://www.tyoelake.fi) äketurvakeskuksen ylläpitämä sivusto.