

1/2023

x:ra
KYVYIT
käyttöön

Sairaus ei
vienyt unelmia **s. 8**

Miten
kuntoutushakemus
ratkaistaan? **s. 10**

Osasairauspäiväraha
mahdollisesti paluun
työhön **s. 22**

Teemana

Pitkäaikaissairaus ja työ



Omat voimavarat tukevat työkykyä



IIDA MIKKOLA


Ihmisen työkyky muodostuu useasta palasta, joista perustavin on terveys. Terveiden ylläpito rakentaa pohjan fyysisen, psyykkisen ja sosiaalisen toimintakyvyn tasapainolle. Näistä muodostuu vahva tukipilari ihmisen henkilökohtaisille voimavaroille. Vahvalle toimintakyvyn perustalle kerrytetään vuosien varrella sekä työelämän vaatimaa osaamista että muita yhteiskunnan eri osa-alueilla tarvittavia tietoja ja taitoja, kukin valitsemallaan koulutuksella ja tavoilla.

Vahva työkyvyn perusta luo puitteet työelämässä toimimiselle. Uuden oppiminen läpi työuran on kuitenkin tarpeen. Ihmisen aivot ovat siitä merkittävä kapistusta, että ne kykenevät vastaanottamaan ja omaksumaan uutta tietoa koko ihmisen elämän ajan. Uusien työtapojen ja kokonaan uuden työn oppiminen on kuitenkin työläästä, jopa mahdotonta, ellei omat oppimiseen tarvittavat voimavarat sekä asenteet ja motivaatio ole kohdallaan. Joskus myös elämän eri osa-alueiden yhteensovittaminen voi tuottaa hankaluuksia. On perhe, ystävät ja harrastukset. Mielekäs, kiinnostava ja sopivan haasteellinen työ vahvistaa työkykyä. Yllättävää kyllä, yksi työkykyä vahvistava tekijä on myös työyhteisö ja organisaatiokulttuuri.

Yhteiskunnassa ja työelämässä tapahtuvat muutokset haastavat työkykyämme monelta suunnalta.

Ylipaineistettuna aivoimme saattavat tarvita tauotusta, jotta uudet taidot tulisi omaksuttua. Myös vanhojen taitojen mieleen palauttaminen voi joskus tuntua työläältä. Se on henkilökohtaisen 'voimavara-anturin' merkki siitä, että olisi syytä hidastaa vauhtia.

Työkyvyssä ja sen ylläpitämisessä onkin kyse käytössä olevien voimavarojen ja työtehtävien välisestä tasapainosta. Mikäli työtehtävät painavat liikaa, alkaa perustuksissa tapahtua muutoksia, jotka voivat johtaa esimerkiksi psyykkisen toimintakyvyn heikkenemiseen ja sen myötä haasteisiin hyvän terveyden ylläpitämisessä.

Joskus käy niin, että jo syntymässä saadun ominaisuuden, elämän varrella ylläpitäen kohdatun sairauden tai harmillisen onnettomuuden seurauksena joudutaan tilanteeseen, että asenteista ja motivaatiosta huolimatta työkyvystä ei olekaan käytettävänä kaikkia paloja. Tällöin työelämään siirtymiseen ja siellä pysymiseen tarvitaan sopivia tukipilareita. Näiden tukipilarien käyttämisestä kerrotaan tässä lehdessä, jonka sisältönä on aktiivinen työelämä erilaisista pitkäaikaissairauksista huolimatta. 

Jaana Pakarinen

Toimitusjohtaja, Vates-säätiö sr



Pitkäaikaissairaus ja työ -Extra on osa Vatesin Kyytyt käyttöön -lehtisarjaa. Lehti on tuotettu osana säätiön kehittämistoimintaa.

ISSN 2242-6043 (Painettu)
ISSN 2242-6051 (Verkkolehti)

Päätoimittaja
Jaana Pakarinen

Ilmestymisaika
kesäkuu 2023

Toimitussihteeri
Marianne Pentikäinen




Ulkoasu
Seppo Alanko
Tmi Riihimunkantaja

Kannen kuva
Rodeo

Painopaikka
Savion Kirjapaino
PAINOS 700 kpl

Julkaisija
Vates-säätiö sr
PL 40, 00621 Helsinki
Oltermannintie 8
00620 Helsinki

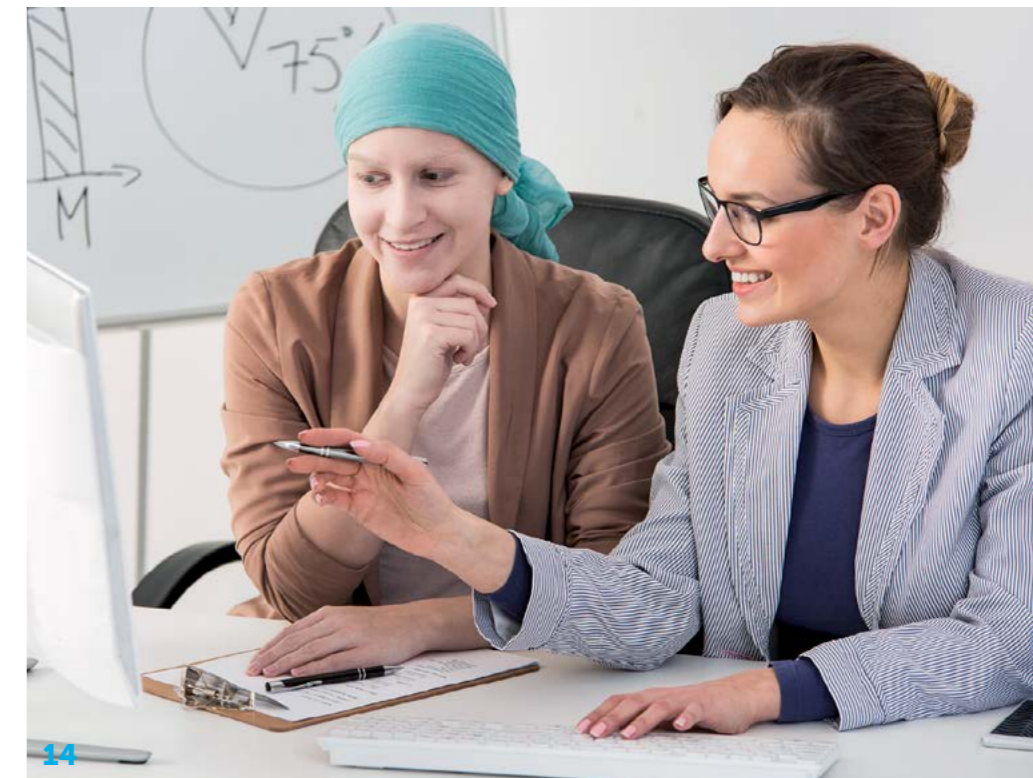
vates-saatio@vates.fi

www.vates.fi
 @vatessaatio
 @vatessaatio
 @kyytykayttoon

Vates 
säätiö sr

Vates-säätiö on asiantuntija-organisaatio, joka edistää vammaisten, osatyökykyisten ja pitkäaikaissairaiden ihmisten yhdenvertaista työllistymistä avoimille työmarkkinoille, työhön kuntoutumista sekä sosiaalisen työllistämisen toimialan yksiköiden toimintamahdollisuuksia.

SISÄLTÖ



14

ISTOCK

Pääkirjoitus	2	Miten kuntoutushakemus ratkaistaan?	10
Pitkäaikaissairaudet vaikuttavat työkykyyn eri tavoin	4	Migreeni ja työhyvinvointi	12
Pitkäaikaissairauden ja osatyökykyisyyden vaikea liitto?	5	Kroonisen syövän kanssa työelämässä – työn kuntouttava vaikutus	14
Pitkäaikaissairaiden haasteet työelämässä	6	ADHD ja työkyky	16
Sairaus ei vienyt unelmia	8	MS-tautia sairastava pärjää työelämässä työkyvyn tuen keinoin	18
		Järjestelmän takia osatyökykyinen?	20
		Osasairauspäiväraha mahdollisesti Aulin paluun kokopäivätyöhön	22
		Työelämällä on minulle vielä paljon annettavaa	24
Parkinsonin tauti on myös työikäisten sairaus	9	Pakko-oireita voidaan aina hoitaa	26



9

ISTOCK

PITKÄAIKAIS- SAIRAUDET

vaikuttavat työkykyyn eri tavoin

Yksilöllinen tuki ja omaan tilanteeseen sopivat ratkaisut ovat Vates-säätiön kehittämistyön keskeisiä viestejä osatyökykyisten ja vammaisten työllistämisen tukemisessa. Yksilöllisyyden tärkeys koskettaa yhtä lailla myös pitkäaikaissairauksia. Näiden sairauksien vaikutus henkilön työkykyyn voi vaihdella jopa enemmän kuin muissa työkykyä alentavissa seikoissa.

Osatyökykyiset henkilöt niputetaan isoksi kokonaisuudeksi eri kriteerien perusteella. Pitkäaikaissairaudet eivät tee tästä poikkeusta. Sairauksien luonne aiheuttaa niin arkeen kuin työhön isoja heilahteluja. Joissain sairauksissa vaihtelut ovat melko ennustettavia, joissain taas ”päivän kunto” voi olla arvaamaton. Sairaudet voivat olla eteneviä, melko staattisia tai myös paranevia. Siksi työtehtäviin ja -olosuhteisiin mahdollisesti tehdyt joustot ja mukautuksetkaan eivät voi olla pysyvästi voimassa olevia käytäntöjä.

Tämä Kyvyt käyttöön Extra -lehti keskittyy pitkäaikaissairauksien laajan kirjon esille nostamiseen suhteessa työkykyyn. Kerromme lehdessä useita tarinoita, myös hieman harvinaisemmista sairauksista. Ammatillaiset tuovat tarinoinhin oman äänensä.

Heidän tehtävänä on luotsata henkilöitä kohti työelämää ja siellä pysymiseen.

Sairauden ja työttömyyden yhtälö on haastava

Työttömyydellä ja sairauksilla on monia syy-seuraussuhteita. Pitkäaikaissairauksia on usein matalammassa sosioekonomisessa asemassa olevilla. Työttömyys voi altistaa erilaisille sairauksille. Jos itsellä on kovin heilahtelevasti työkykyyn vaikuttava sairaus, palvelujärjestelmässämme on useita kuoppia, jotka joustamattomuudellaan eivät helpota arkea. Miten vakuuttaa työnantaja, että lähiaikoina ei ole odotettavissa suurempia ongelmia työkyvyssä, jos todellisuudessa huomoinen päivä voi olla jo aivan erilainen?

Monilla pitkäaikaissairauksia sairastavilla voi olla myös liitännäisdiagnooseja. Nämä voivat yhdessä tuoda lisää kannustinloukkuja tullessaan ja viedä turhaan voimavaroja erilaisia etuuksia ja tukimuotoja selvitellessä.

Mari Bergman valottaa tarkemmin pitkäaikaissairauksien luonnetta s. 6–7. Valtaosa selviää sairauden kanssa työssään hyvin. Ratkaisut haasteisiin ovat olemassa, tähänkin lääkkeeksi sopii riittävä tieto ja tuki työpaikoilla. ➔



Pitkäaikaissairauden ja osatyökykyisyyden vaikea liitto?

Vates-säätiö toimii vammaisten, pitkäaikaissairaiden ja osatyökykyisten henkilöiden yhdenvertaiseksi työllistymiseksi. Nämä ryhmät kattavat tilastojen mukaan lähes 1,9 miljoonaa henkilöä, kun kriteerinä pidetään sitä, että sairaus tai vamma haittaa työntekoa.

Tämän lehden sisältö päätettiin omistaa pitkäaikaissairauksille, miten ne heijastuvat työhön sairauden kanssa ja sairaudesta huolimatta.

Pitkäaikaissairauden määritelmän mukaan sellaiseksi voidaan luokitella vähintään puoli vuotta kestävä sairaus, jonka takia henkilö saa säännöllistä hoitoa tai jonka takia hän on lääkärin tai muun terveydenhuollon henkilöstön seurannassa.

Me Vatesissa pyöritämme termejä, jäsenämme asioita ja pohdimme kaikkia tuettuun työllistymiseen liittyviä ilmiöitä. Asioita pitää määritellä, mutta joskus niiden kanssa painiskellessa vain kiertää kehää.

Osatyökykyisyydestä muistutamme, että se voi olla myös tilapäistä. Onko puoli vuotta kestävä sairaus tilapäinen? Sehän on pitkäaikainen. Etuusviidakossa on erilaisia osa-alkuisia etuuksia. On osasairauspäivärahaa

ja osatyökyvyttömyyseläkettä. Miten nämä suhteutuvat pitkäaikaissairauteen? Missä tilanteessa pitkäaikais-sairas on osatyökykyinen? Pitkäaikaissairaana osatyökykyisyyden osakuntoutustuella. Tähän litaniaan ei kovin moni halunne identifioitua.

Kun pitkäaikaissairauksista hakee tietoa netistä, tulee hakutulosten kärjessä vastaan terveyseroista kertovia tiukkoja lukuja. Matala koulutustaso kertoo karua kieltä sairauksien todennäköisyydestä. Koettu terveys on parantunut, mutta koulutusryhmien väliset erot ovat edelleen suuria. Terveys ei ole pelkästään sairauden puuttumista, vaan ikään kuin jana, jossa liikumme eri kohdissa eri tilanteissa eri suuntiin.

Mihin tähtään tällä kaikella pyörittelyllä? Ihmisten laatima järjestelmä olisi vihdoin saataava ihmisen mittaiseksi. Sairaudenkin kanssa meillä kaikilla on työkykyä käytössä jokin osuus kokonaisuudesta. Joinain päivinä, vaikkapa kroonisen kivun hellittäessä, jopa sata prosenttia. Sairaus voi olla pitkäaikainen osa elämää, mutta jos oma valinta on pyrkimys tehdä vaikkapa omaa unelmiensa työtä, siihen tulisi olla oikeus. ➔



Pitkäaikaissairaiden haasteet työelämässä

Noin 1,9 miljoonalla suomalaisella on jokin pitkäaikaissairaus tai vamma. Tämä tarkoittaa suurta määrää työikäisiä suomalaisia. Heistä 600 000 kokee sairauden tai vamman hankaloittavan työelämässä pärjäämistä tai sinne pääsemistä.

Pitkäaikaissairauden määritelmä vaihtelee hieman eri lähteitä tarkasteltaessa, mutta oleellista on sai-

rauden kesto ja diagnoosin vaikutus toimintakykyyn. Terveyden ja hyvinvoinnin laitoksen määritelmän mukaan pitkäaikaissairauksilla tarkoitetaan sairauksia, joiden vuoksi potilas saa säännöllistä hoitoa tai joiden takia hän on terveydenhuollon seurannassa. Määritelmän mukaan pitkäaikaissairaus on myös kestoltaan vähintään yli kuusi kuukautta. Pitkäaikaissairaudet ovat

keskenään erilaisia. Osa vaikuttaa hyvin vähän sairastavan arkeen ja toimeentuloon. Toisten sairauksien vaikutukset työ- ja toimintakykyyn ovat niin merkittäviä, että ne vievät mahdollisuuden kerätä ansiotuloja ja toimia omaa koulutusta vastaavassa ammatissa kokonaan.

Pitkäaikaissairaus ei aina estä työntekoa

Neljän potilasjärjestön teettämässä selvityksessä lähes 4 000 vastaajaa kertoi omakohtaisia kokemuksia pitkäaikaissairauden vaikutuksesta työkykyyn. Selvityksen teettivät Allergia-, iho- ja astmaliitto, IBD ja muut suolistosairaudet ry, Psoriasisliitto ja Reumaliitto vuonna 2021. Tämän jutun sitaattit on poimittu selvityksen osana toteutetun työelämäkyselyn avovastauksista. Tilastot ja tiedot ovat *Tutkittua tietoa pitkäaikaissairaiden ihmisten haasteista työelämässä* -esitteestä.

Kyselyn vastauksista käy ilmi, että pitkäaikaissairaus ei ole este työelämässä menestymiselle. Erilaiset sairaudet voivat kuitenkin tuottaa haasteita työelämässä, kuten tämänkin lehden sivuilta voi lukea.

Suurin osa pitkäaikaissairaista pystyy työskentelemään sairaudesta huolimatta.

49 prosenttia arvioi sairauden hankaloittavan työntekoa, työnhakua tai opiskelua päivittäin tai viikoittain.

72 prosenttia vastaajista on tästä huolimatta pystynyt jatkamaan nykyisissä työtehtävissään.

Tukimuodot tunnetaan huonosti

Erlaisia tukimuotoja, kuten työn mukautusta, rätälöintiä ja kuntoutusta käytetään työelämässä liian vähän. Avun hakeminen tuntuu sairastavasta työläältä, kun työn mukauttamisen mahdollisuudet eivät ole ennestään tuttuja. Moni sairastava myös ajattelee, että työyhteisö ei ymmärrä pitkäaikaissairauden vaikutusta työntekoon tilanteissa, joissa sairaus ei näy päällepäin. Työelämä tarvitsee asenteiden muutosta.

Tutkittua tietoa pitkäaikaissairaiden ihmisten haasteista työelämässä -esite on julkaistu huhtikuussa 2021.



Pitkäaikaissairaudet, niiden vaikutukset ja työkykyä tukevat keinot tunnetaan huonosti.

27 prosenttia vastaajista arvioi, että tiedon puute sairaudesta on tuottanut paljon haasteita työelämässä.

51 prosenttia vastaajista tunsu huonosti tai ei lainkaan osasairauspäivärahaa. Työn mukauttamisen mahdollisuuksia ja kuntoutusta tunnettiin lähes yhtä vähän.

Turvallisessa työilmapiirissä sairauden vaikutuksista työhön voi puhua avoimesti työnantajan ja työkavereiden kanssa. Työnantajat ja pitkäaikaissairaan kollegat hyötyvät järjestöjen tuottamasta materiaalista, joka auttaa ymmärtämään paremmin pitkäaikaissairaiden kohtamia haasteita.

Pitkäaikaissairaajat tarvitsevat enemmän tukea työelämässä.

55 prosenttia vastaajista kertoo saaneensa työelämässä tukea sairauden kanssa joko vähän tai ei lainkaan.

37 prosenttia vastaajista oli saanut muilta sairastavilta paljon tukea sairauteen liittyvissä työelämän haasteissa. Vertaistuki auttaa jaksamaan. **e**

Alla olevat sitaattit on poimittu työelämäkyselyn avovastauksista, jotka saatiin selvityksessä, jossa lähes 4 000 vastaajaa kertoi omakohtaisia kokemuksia pitkäaikaissairauden vaikutuksesta työkykyyn.

"Työergonomiaan panostaminen, ymmärtäväinen esimies ja etätyöt ovat auttaneet minua eniten."

"Sijaisia hankitaan vain harvoin, joten olen usein yrittänyt sinnitellä sairaana töissä."

"Hankaluudet ja kivut leimataan helposti laiskuudeksi ja hommien välttelyksi."

"Sairauden kanssa jokainen päivä voi olla erilainen, mutta sitä ei huomioida."

"Saan tehdä toivomiani vuoroja väsymyksen vuoksi. Työyhteisöni on joustava ja kannustava myös osatyökykyisiä kohtaan"

"Jos kipuja tulee, järjestemme työkavereiden kanssa työtehtäviä sen mukaan. Saan tehdä osittaista työaikaa tarvittaessa."



Sairaus ei vienyt **unelmia**

Rasmusen (nimi muutettu) ei ole tarvinnut liikaa tinkiä omasta unelma-alastaan, vaikka työhön liittyviä suunnitelmia pitikin muokata uusiksi sairastumisen myötä. Hänen viestinsä on, että sairauden sulkiessa ovia, se myös opettaa arvostamaan monia muita asioita. Terveys ei aina ole itsestäänselvyys.

Rasmus käy lukiota ja jatko-opinnot on jo mietittynä. Urasuunnitelmat ovat jatkoa hänen pitkään kestäneelle harrastukselleen. Tämä on monelle se kaikkein paras haave – tehdä harrastuksesta aikanaan myös työ. Mutkia tuli matkaan, kun hänellä 12-vuotiaana todettiin Chronin tauti. Sairaus alkoi nopealla painon putoamisella, ruokahaluttomuudella sekä hemoglobiini- ja rauta-arvojen laskulla.

Sairaus aiheuttaa sen, että kovin fyysisesti vaativia töitä hän ei pysty tekemään, joten tulevaisuuden suunta on käännetty enemmän kohti sisätyötä. Tilanne mahdollistaa kuitenkin omalla unelma-alalla pysymisen, työtehtäviä ehkä tilanteen mukaan muokaten.

Opintoihin sairaudella ei ole ollut vaikutusta. Hän ei ole kertonut koulussa tilanteestaan, koska hän kokee, ettei se vaikuta opintojen edistymiseen. Arkeen ja koulunkäyntiin se silti heijastuu.

– Tilanteen heiketessä tulee paljon poissaoloja eikä liikunta ole mahdollista, Rasmus kertoo.

Sairauden kanssa eläminen vaatii rutkasti kurinalaisuutta.

– Noudatan myös tiukkaa ruokavaliota välttääkseni sairauden aktivoitumista, hän jatkaa.

Faktaa:

- IBD eli tulehdukselliset suolistosairaudet yleistyvät Suomessa nopeasti
- Vuosittain diagnosoitiin 2 500 henkilöä. Vuoden 2023 alussa Suomessa oli 58 000 IBD-diagnoosin saanutta
- Pitkäaikaisia tulehduksellisia suolistosairauksia ovat Crohnin tauti ja haavainen paksusuolentulehdus eli colitis ulcerosa.

Lähteet: <https://ibd.fi/> ja <https://www.duodecimlehti.fi/duo98271> (viitattu 13.4.23)

Chronin tauti voi vaikuttaa huomattavasti omaan toimintakykyyn, jopa lamauttavasti. Energiansaantiin on kiinnitettävä huomiota laihtumisen estämiseksi.

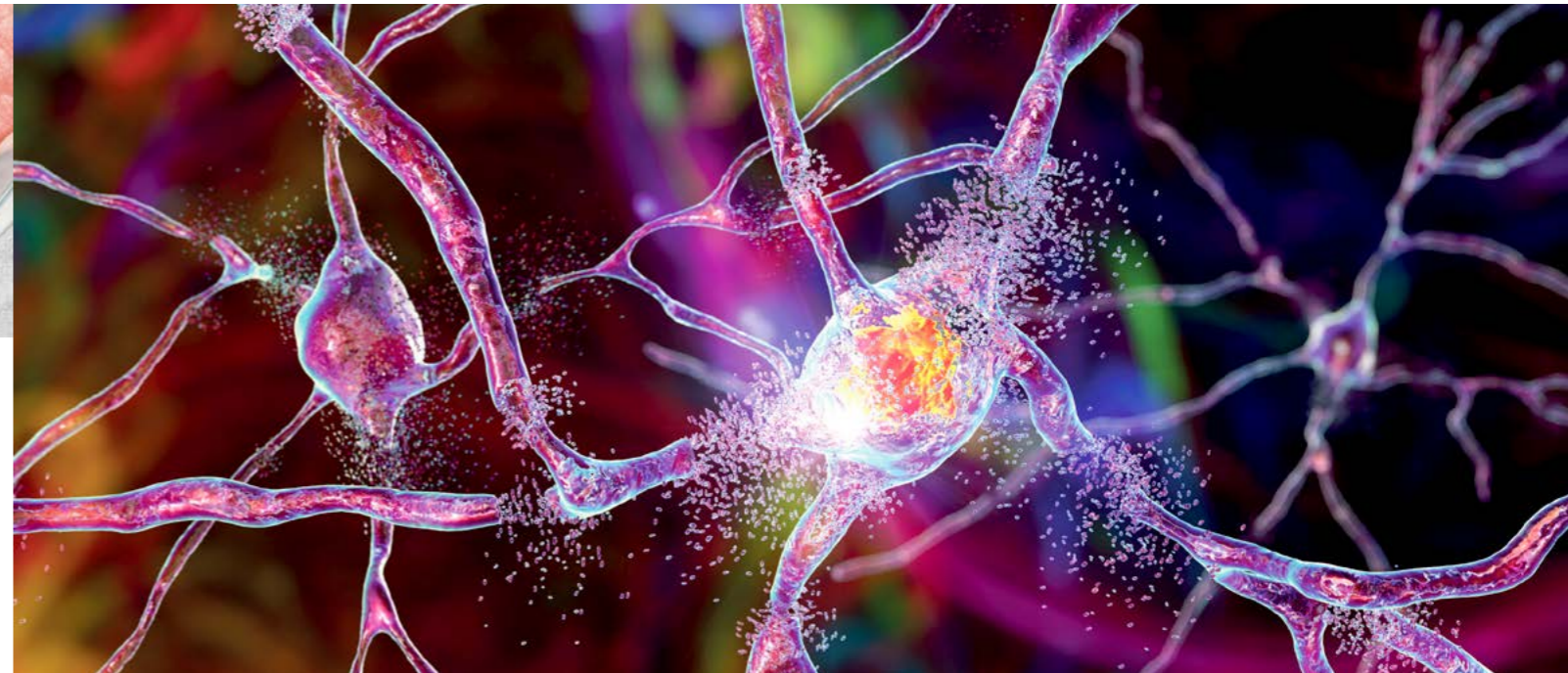
Nuoresta iästään huolimatta Rasmus on jo tullut tutuksi palvelujärjestelmämme kanssa hakiessaan sairauteensa liittyviä etuuksia. Hän on hakenut, mutta ei ole saanut, Kelan kuntoutusrahaa eikä vammaistukea. Ravintoterapeutti järjestyi sairaalasta hoitavan lääkärin avulla.

Tukea Rasmus toteaa saaneensa parhaiten monista Facebookin vertaistukiryhmistä, joita on sekä vanhemmille että itse sairastuneille.

Juttuhetkemme lopuksi Rasmus haluaa välittää vielä terveisensä muille pitkäaikaissairauksia sairastaville nuorille, jotka miettivät omia opintojaan ja niiden jälkeen työllistymistä.

– Jos sinulla on jokin päivittäin oireileva sairaus, tulee se mielestäni ottaa huomioon opiskelujen ja uran suunnittelussa. Pitkäaikaisista unelmista luopuminen voi olla vaikeaa, mutta oma terveys tulee aina olla ensisijainen asia, hän painottaa. 📌

- Suomessa esiintymishuippu alaikäisillä on 12–15-vuotiaiden ikäryhmässä
- Aktiivinen tauti aiheuttaa viivettä kouluttautumisessa ja poissaoloja työstä, mutta yleinen suoriutuminen on hyvää.
- Suurin osa pystyy jatkamaan samoissa työtehtävissä, mutta moni kaipaa lisää tukea työelämään sekä lisätietoa erilaisista tukimuodoista.



Parkinsonin tauti

on myös työikäisten sairaus

Mielikuva Parkinsonin taudista ikäihmisten sairautena on yleinen. Todellisuudessa joka kolmas uusista diagnooseista tehdään työikäisille.

Parkinsonin tauti on hitaasti etenevä liikehäiriö-sairaus, johon liittyy monenlaisia oireita. Näkyvimpiä oireita ovat vapina ja yleinen liikkumisen hidastuminen. Vuosittain noin 1 000 henkilöä saa Parkinsonin taudin diagnosoitiin. Suomessa Parkinsonin tauti on kolmanneksi diagnosoiduin liikehäiriö-sairaus, sitä yleisempiä ovat levottomat jalat ja essentiaalinen vapina.

Oma jaksaminen tärkeintä

– Kun sairastuu työssä Parkinsonin tautiin, olisi hyvä miettiä, millä keinoin huolehtii jaksamisesta arjessa ja töissä. Minkälaisiin elämänmuutoksiin olisi valmis, mitä tukimuotoja haluaisi kokeilla? Sekä fyysinen että kognitiivinen ergonomia on tärkeä saada kuntoon, Liikehäiriö-sairauksien liiton vastaava kurssitoiminnan asiantuntija **Pia Vierimaa** kiteyttää.

Parkinsonin taudin yksi yleisimpiä työnteekoon vaikuttavia oireita on väsymys. Se ei aina näy ulospäin, minkä vuoksi sairastuneen on tärkeää oppia tunnistamaan oma jaksamisen taso.

– Väsymys voi vaikuttaa niin, että ei kestä fyysistä tai psyykkistä kuormitusta yhtä paljon kuin ennen sairastumista. Kognitiiviset haasteet voivat näkyä siten, että saman työtehtävän tekemiseen tarvitsee käyttää enemmän aikaa kuin aiemmin, Vierimaa kertoo.

Yksilölliset oireet ja vaikutukset työkykyyn

Työn vähentämisen on usein tarvetta joko työaikaa lyhentämällä tai työmäärää vähentämällä. Noin 15 prosenttia Parkinsonin tautiin sairastuneista on työelämässä.

– Osa työikäisistä yhdistää osa-aikatyön ja osatyökyvyttömyyseläkkeen, mutta valtaosa työikäisistä siirtyy jossain vaiheessa kokoaikaisesti työkyvyttömyyseläkkeelle. Jotkut koulutautuvat uudelleen. Yleensä oman esihenkilön ja työterveyslääkärin kanssa voi miettiä, miten helpottaa työntekeä ja millä keinoin työssä jaksamista voi tukea. Työn mukautukset riippuvat sairastuneen oireista ja hänen tekemästään työstä, Vierimaa selittää.

– Kannattaa rohkeasti ottaa yhteyttä Liikehäiriö-sairauksien liittoon, ohjaamme mielellämme vertaistuen pariin ja sairauteen sopeutumista tukeville ilmaisille kursseille, Vierimaa sanoo kannustaen. 📌

Lisätietoja: www.liikehairio.fi



Miten KUNTOUTUSHAKEMUS ratkaistaan?

Ammatillinen kuntoutus tukee työssä jatkamista tai työhön paluuta silloin, kun työkyky on heikentynyt eivätkä muut keinot riitä. Kysymyksiin kuntoutushakemuksesta vastasi Ilmarisen kuntoutuspäällikkö Mari Kyyhkynen.

Milloin ammatillista kuntoutusta voi hakea?

Ammatillista kuntoutusta voi hakea, jos työkyky heikkenee ja alkaa haitata työskentelyä. Ennen kuntoutushakemuksen täyttämistä kannattaa keskustella työssä jatkamisen mahdollisuuksista ja eri vaihtoehtoista oman työnantajan ja työterveyshuollon kanssa. Muita vaihtoehtoja voivat olla esimerkiksi Kelan osasairauspäiväraha tai työkokeilu työterveyshuollon päätöksellä. Myös työtehtävien muokkaaminen työpaikalla voi auttaa jatkamaan työssä.

Kuka voi saada ammatillista kuntoutusta?

Työeläkekuntoutus on tarkoitettu työntekijöille ja yrittäjille, jotka ovat olleet jo pidempään työelämässä. Ammatillisen kuntoutuksen saaminen edellyttää, että työkyvyn heikentyminen rajoittaa työskentelyä ja työkyvyttömyyden uhka on olemassa. Ammatillisen kuntoutuksen mahdollisuutta arvioidessa tarkastellaan työskentelyyn, työhistoriaan ja ansioihin liittyviä tietoja. Jos työkyvyn heikentyminen johtuu tapaturmasta tai liikennevahingosta, oikea paikka ammatillisen kuntoutuksen hakemiseen on tapaturmavakuutusyhtiö.

Miten ammatillista kuntoutusta voi hakea?

Ammatillista kuntoutusta haetaan täyttämällä kuntoutushakemus. Hakemuksen liitteeksi tarvitaan B-lääkärinlausunto hakijan tämänhetkisestä terveydentilasta. Tarvittaessa voimme pyytää työnantajalta kuvausta työskentelyolosuhteista ja työjärjestelymahdollisuuksista. Hakemuksen mukaan voi liittää myös kuntoutussuunnitelman. Tällöin arvioidaan ensin hakijan oikeutta ammatilliseen kuntoutukseen ja sen jälkeen sitä, tuetaanko hakemuksessa ehdotettua suunnitelmaa.

Miten kuntoutuspäätös tehdään? Mitkä asiat vaikuttavat siihen, saako hakija myönteisen vai kielteisen päätöksen?

Ensin varmistamme, että ammatillisen kuntoutuksen edellytykset täyttyvät. Asiantuntijalääkäri arvioi hakemuksen liitteenä toimitetun B-lääkärinlausunnon perusteella, aiheuttaako työkyvyn heikkeneminen tulevaisuudessa todennäköisen työkyvyttömyyden uhan. Työkyvyttömyyden uhka tarkoittaa sitä, että ilman kuntoutustömenpiteitä on todennäköistä, että hakijalle myönnettäisiin viiden vuoden aikana



vähintään osakuntoutustuki. Asiantuntijalääkäri arvioi myös, miten sairauden hoito tai muu kuntoutus vaikuttavat sairauteen.

Kun käsittelemme kuntoutushakemusta, huomioimme aina hakijan yksilöllisen tilanteen. Tarkastelussa on sairauden lisäksi hakijan työhistoriaan, koulutukseen ja asuinpaikkaan liittyviä tietoja. Hakijalla saattaa olla jo aikaisempaa koulutusta tai muu ammatti, joka mahdollistaa työkyvyllä sopivat työt. Tällöin voidaan esimerkiksi tukea työkokeilulla paluuta näihin töihin.

Mitkä syyt johtavat useimmin siihen, että kuntoutushakemus hylätään?

Yleisin kielteisen kuntoutuspäätöksen syy on se, että työkyvyttömyyden uhkaa ei arvioon mukaan ole. Esimerkiksi sairaus voi olla sellainen, että se ei hoidettuna aiheuta uhkaa joutua työkyvyttömyyseläkkeelle. Toiseksi eniten kielteisiä kuntoutuspäätöksiä annetaan siksi, että kuntoutus ei ole hakijalle tarkoituksenmukaista. Tällöin on arvioitu, että ammatillinen kuntoutus

ei todennäköisesti johda terveydentilalle sopivassa työssä jatkamiseen tai työhön palaamiseen eikä ammatillinen kuntoutus todennäköisesti lykkää eläkkeelle jäämistä.

Miten toimia kielteisen kuntoutuspäätöksen saatuaan?

Jos saa kielteisen päätöksen kuntoutushakemukseen, kannattaa tutustua muihin työhön paluun vaihtoehtoihin. Voimassa olevan työsuhteen aikana voi keskustella työnantajan ja työterveyshuollon kanssa, mitä muita vaihtoehtoja on työssä jatkamiseen tai työhön palaamiseen tueksi. Muita vaihtoehtoja voivat olla esimerkiksi Kelan osasairauspäiväraha tai työterveyshuoltolain mukainen työkokeilu. Myös Kela järjestää ammatillista kuntoutusta. Apua työelämään palaamiseen, työllistymiseen ja ammatinvalinta-asioihin voi saada myös työllisyyspalveluista. Jos hakija on tyytymättömän päätöksensä tai haluaa hakea muutosta kielteiseen päätökseen, voi sen tehdä 30 päivän kuluessa päätöksen saamisesta. ➔



Migreeni

ja työhyvinvointi

Migreeni ilmenee yksilöllisesti ja voi vaikuttaa merkittävästi opiskeluissa etenemiseen sekä työelämässä jaksamiseen. Työikäisten naisten keskuudessa (15–49-vuotiaiden ikäryhmässä) migreeni on tautitaakaltaan merkittävin elämää ja työntekoa haittaava sairaus. Migreeniä esiintyy työikäisillä naisilla noin kolme kertaa yleisemmin kuin miehillä.

Työkyvyn heikkeneminen ei migreeniä sairastavilla yleensä näy. Se voi johtaa siihen, ettei työkykyä tueta tarpeeksi eikä oikea-aikaisesti.

Työ- ja toimintakyky heikentyy jo ennen migreenikohtausta. Työteho voi palautua kohtauksen jälkeen melko nopeasti, mutta työkyvyttömyys voi pahimmillaan kestää useita päiviä. Olisi tärkeää levätä, kunnes migreenikohtauksen jälkivilakki on kokonaan ohi. Hoitamattomana migreeni voi pahentua ja kroonistua.

Kansainvälisessä kyselytutkimuksessa 70 % osallistuneista kertoi migreenin vaikuttaneen työhönsä. Vaikutuksia työhön ovat esimerkiksi keskittymisvaikeudet, työtehon lasku ja poissaolojen määrä. Merkittävä haaste on myös ymmärryksen puute sairautta kohtaan työyhteisössä.

Migreeniä sairastava esittää olevansa työkykyinen

Sosiaali- ja terveysministeriön mukaan osatyökykyinen on ihminen, jolla on käytössä osa työkyvystä ja halu työkyvyn käyttämiseen. Moni migreeniä sairastava ei kuitenkaan kutsuisi itseään lähtökohtaisesti osatyökykyiseksi, vaikka migreenin vaikutus työkykyyn olisi ajoittain tosi merkittävä.

Sairauspoissaolojen syyksi kirjataan usein joku muu kuin migreeni. Luultavasti mahdollisten seuraamusten pelossa ei uskalleta tai haluta kertoa, että on poissa työstä migreenin vuoksi, ja siksi mennään lääkäriin jostain muusta syystä.

Työnantaja ja migreeniä sairastava ovat yhdessä vastuussa siitä, että migreeniä sairastava voi menestyä työssään. Työntekoa helpottavat muun muassa joustava työaika ja työskentely kotona, mikäli työ sen mahdollis-

taa. Huomiota tulisi kiinnittää työskentelyolosuhteisiin kuten esimerkiksi valaistukseen, ääniin, ergonomiaan ja lepomahdollisuuteen pimeähuoneessa myös työpaikalla. Yksilölliset tarpeet ja migreenikohtaukselle altistavien tekijöiden minimointi tulisi huomioida jo tilojen suunnitteluvaiheessa.

Työhyvinvoinnin kannalta on tärkeää, että migreeniä sairastavaa ymmärretään ja hän saa tarvitsemaansa tukea. Työpaikalla tulisi olla avoin ilmapiiri, jotta sairaudestaan voi turvallisesti kertoa ilman pelkoa leimautumisesta. Näin migreeniä sairastavan ei tarvitse kokea huonoa omaatuntoa tai ylimääräistä stressiä sairaudestaan ja sen vaikutuksista työhön.

– Mutta, mikä nousi todella voimakkaasti esiin, oli se epätietoisuus siitä, kuka osaa auttaa.

Osatyökykyisenä työelämässä

Malla Hiltunen on sairastanut teini-ikäisestä asti migreeniä. Hän on opiskellut muun muassa bioanalyttikoksi. Hän oli unelmatyössään kliinisen mikrobiologian laboratoriossa. Kun migreeni aktivoitui, päänsäryt ja muutokset työkyvyssä alkoivat heti.

Työterveysneuvotteluissa mietittiin jatkoa ja Hiltuselle haettiin ammatillista kuntoutusta. Hän pääsi työkokeiluun omaan työpaikkaansa.

– Kävin erilaisia työpisteitä läpi omassa mikrobiologian labrassa sekä myös viereisessä kemian labrassa eikä mikään sopinut enää minulle, hän toteaa.

Laboratoriosta hallintoon

Työn mukautus vei pois laboratoriotyöstä hallinnon ja henkilöstöhallinnon puolelle, jossa Malla Hiltunen työskenteli lähes 15 vuotta. Työolosuhteiden järjestelytuen avulla työhuoneen seinämaalit himmennet-



tiin, valaistusta muutettiin ja ergonomia tarkistettiin.

Terveysaasteet jatkuivat ja migreeni kroonistui. Hiltunen sai osakuntoutustuen ja mittavat lääkekokeilut aloitettiin. Hän koki syyllisyyttä sairauspoissaoloista ja terveydenhuollon kuormittamisesta. Hän pelkäsi myös työkyvyn menettämistä. Masennusdiagnoosin nostaminen päädiagnoosiksi mahdollisti osatyökyvyttömyyseläkkeen.

Tilanne muuttui, kun uusi työterveyslääkäri otti vastuun kokonaisvaltaisesta hoidosta. Selvisi, ettei työpaikalla pystytty enää tekemään mitään. Hiltunen irtisanottiin lopulta yhteisymmärryksessä.

Tilanne tuntui pahalta ja itsetunto romahti, tuli ammatti-identiteettikriisi.

– Toisaalta tuli myös lupa levätä. Se oli suuri helpotus itselle, hän toteaa.

Työkokeilusta töihin

Myöhemmin Hiltunen alkoi pohtia työhön paluuta. TE-palveluissa mietittiin seuraavia askelia ja ammatillista kuntoutusta haettiin uudelleen onnistuneesti.

– Päädyttiin työkokeiluun. Menin järjestökentälle, missä sain runsaasti onnistumisen kokemuksia, Hiltunen kertoo.

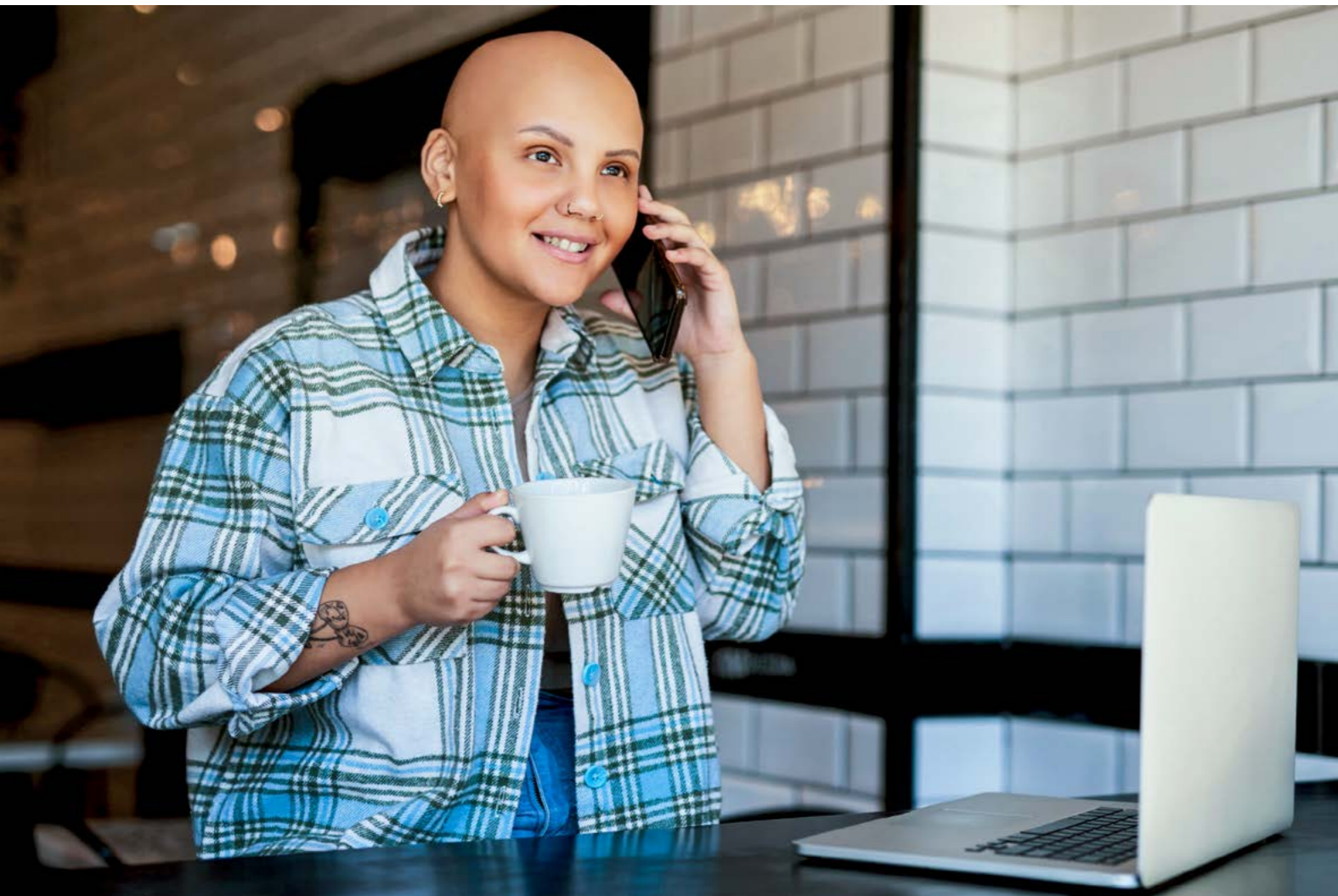
Hän työllistyi työkokeilupaiikkaansa, jossa löytyi sopiva työskentelytapa ja -rytmi. Migreenioireilu väheni. Nyt hän työskentelee 15 tuntia viikossa ja hänellä on mahdollisuus etätöihin, liukuvaan työaikaan ja omatahtisuuteen. Yhtään sairauspoissaoloa ei ole vielä tullut.

Prosessin aikana Hiltunen joutui olemaan itse sinnikäs ja aktiivinen.

– Joskus kun ei jaksa niin ei jaksa. Sitten voi minun mielestäni luovuttaa, että sanoa: ”Nyt mä en jaksa, auttakaa joku mua.” 🙏

Englanninkielisiä tutkimuksia:
https://bit.ly/Migraine_disability
https://bit.ly/Global_study

Suomen Migreeniyhdistys järjesti toukokuussa Migreeni työelämässä – osatyökykyisyys -webinaarin yhteistyössä Vates-säätiön kanssa. Webinaarin tekstitetty tallenne on katsottavissa Suomen Migreeniyhdistyksen Youtube-kanavalla.



KROONISEN SYÖVÄN KANSSA TYÖELÄMÄSSÄ

– työn kuntouttava vaikutus

Työelämässä jatkaminen syöpään sairastumisen jälkeen tarjoaa tärkeitä psykologisia ja taloudellisia etuuksia. Työllä voi olla kuntouttava merkitys: työ tuo merkityksellisyyden kokemuksia, iloa työn tuloksista, mutta työn kautta voi myös peilata omaa jaksamista ja työkykyään. Työssä voi näyttää, että on edelleen se sama osaava työntekijä kuin ennen sairastumista.

Eräs Suomen Syöpäpotilaat ry:n toteuttaman ”Elossa ja osallisena, myös työelämässä!” -hankkeen (2017–2021) osallistuja onkin todennut seuraavasti sairauspoissaolostaan:

”Se oli kyllä ihan hullua, mutta enemmän kuin se syöpä, mua huoletti hiusten lähtö ja se, että jouduin sivuun kiinnostavasta projektista.”

Toisten kohdalla työssä on jakettava taloudellisesta pakosta tai työttömyyden pelosta. **Blinder & Ganyn** artikkelissa ”Impact of Cancer on Employment” (2019) työelämässä jatkaminen sairastumisen jälkeen yhdistyy normaaliuden tunteeseen. Kirjoittajien mukaan työnteko edistää yksilön kontrollia omasta elämästään henkisesti haastavassa tilanteessa. ”Työn menetys korreloi (...) taloudellisen ahdingon kanssa. Alentuneista tuloista ja kasvaneista kuluista johtuva taloudellinen taakka on yhteydessä (...) alentuneeseen elämänlaatuun sekä hoitoon sitoutumiseen.” (Blinder & Gany 2019)

Noin joka kolmas sairastuu syöpään

Syövästä on tullut pitkäaikaissairaus: tällä on laaja yhteiskunnallinen ja kansantaloudellinen vaikutus. Kehittyneet hoidot mahdollistavat paluun työelämään, vaikka sairaus ja hoidot vaikuttavatkin yksilöllisesti työ- ja toimintakykyyn. On arvioitu, että joka kolmas suomalainen sairastuu elämänsä aikana syöpään (Kaikkisyovasta.fi). Vuoden 2020 lopussa ylittyi yli 300 000 elossa olevan syöpään sairastuneen suomalaisen rajapyykki. (Pitkäniemi & Malila et al. 2022, s. 6)

Kroonista tai levinnyttä syöpää sairastavat arvostavat myös työelämään paluun mahdollisuutta, vaikka paluu vaatii joustoja Suomen etuusjärjestelmältä ja työnantajilta. Osallisuus työelämässä oman jaksamisen rajoissa on inhimillisestä

näkökulmasta tärkeää. Työhön paluun keinovalikoima ei aina tunnista yksilöllisiä tilanteita tai jouta tarvelähtöisesti. Osa-aikatyö toimii monelle hyvänä väylänä takaisin töihin. Palveluvalikoimassa on vielä paljon kehittämistä, jotta oikea-aikainen työelämään paluu mahdollistuisi ja relevantti tieto saavuttaisi sairastuneet elämäntilanteesta tai asuinpaikasta huolimatta.

On myös kiinnitettävä huomiota työkyvyttömiensä työttömien ja työnhakijoiden asemaan, jotka eivät aina saa perusterveydenhuollossa tarvittavaa työkyvyn tai kuntoutuksen tarpeen arviointia. Toivotaan, että lähitulevaisuudessa syöpästrategia*, jos se laaditaan, tuo osaltaan johdonmukaisuutta myös työllistämispolitiikkaan.

Työikäiset syöpään sairastuneet kuvaavat työelämään paluuta seuraavasti:

”Polku takaisin työelämään - erityisesti silloin, kun omaan työtehtävään ei voi sairautensa vuoksi palata - on hyvin epämääräinen. Tietoa täytyy itse etsiä, kun eri tuet on eri tahojen vastuulla. Osatyökykyisten työpanoksesta työelämään kyllä puhutaan, mutta näin yli viisikymppisenä uuden työuran (...) hakijana ei koe, että olisi helppoa päästä haastatteluihin. Ja sitten jos pääseeekin, niin miten puhua omasta elämäntilanteesta, kun oma sairaus voi aiheuttaa poissaoloja tulevaisuudessa.”

”Minun ei tarvitse olla 100 % voimissani palatakseni työhön. Minulla on annettavaa pienemmälläkin työkyvyllä.”

”Pelkään syrjäytyväni työelämästä, kun mahdollisuutta ja tukea osa-aikatyöhön ei ole.”

”Pitkittänyt työttömyys sairastumisen jälkeen tekee tiukkaa toimeentulolle, erityisesti yksin asuvalle. Minulla on kaksi kissaa, jotka pitää ruokkia, ne kun eivät käy töissä.”

Kirjoittaja toimii vaikuttamistyön erityisasiantuntijana Suomen Syöpäpotilaat ry:ssä.

Lähteet

- Blinder, Victoria S. & Gany, Francesca M.: Impact of Cancer on Employment. J Clin Oncol. 2020 Feb 1; 38(4): 302–309. Verkkojulkaisu 5.12.2019. Viitattu 17.4.2023.
- Pitkäniemi J, Malila N, Tanskanen T, Degerlund H, Heikkinen S, Seppä K.: Syöpä 2020. Tilastoraportti Suomen syöpätilanteesta. Suomen Syöpäyhdistys, Helsinki 2022. Viitattu 18.4.2023.



* Eduskunnan syöpäverkosto, Syöpäjärjestöt ja Kansallinen syöpäkeskus esittivät maailman syöpäpäivänä, 4.2.2023, että hallitusohjelmassa sitoudutaan laatimaan Suomelle kansallinen syöpästrategia. Syöpästrategia on laadittu esimerkiksi Ruotsissa, Tanskassa, Norjassa, Saksassa, Ranskassa, Isossa-Britanniassa, Kanadassa ja Australiassa. Myös EU on laatinut oman syöväntorjunta-suunnitelmansa.

Lisätietoa syöpä ja työelämä -teemasta

- Sivusto www.syopajatyö.fi tarjoaa tietoa työikäisille syöpään sairastuneille ja heitä kohtaaville ammattilaisille
- Sivuilta löytyy myös Heinin video aiheesta *Työelämässä kroonisen syövän kanssa*
- Suomen Syöpäpotilaat ry toteutti huhti-toukokuussa 2023 Syöpä ja työelämä -kyselyn: tulokset ovat saatavilla kesäkuussa.

ADHD

ja työkyky

ADHD eli aktiivisuuden ja tarkkaavuuden häiriö esiintyy lähes neljällä prosentilla aikuisista ja hoitamattomana voi johtaa vakaviin haasteisiin työelämässä ja opinnoissa.

Sari Hautakoski työskentelee Mehiläisen työterveydessä konsultoivana psykiatrina. Hän on työterveyshuollon ja psykiatrian erikoislääkäri sekä kognitiivinen psykoterapeutti. Sari Hautakoski tekee ADHD-arvioita aikuisille. Hänen vastaanotolleen asiakkaat tulevat usein tilanteissa, missä he tarvitsevat arvon työkyvystään.

– Kun keskittymiskyky ei riitä vaadittuihin työtehtäviin, työnteko on hankalaa. ADHD:sta johtuva puutteellinen aloitekyky voi johtaa työssä alisuoriutumiseen ja voimakkaaseen stressaantumiseen, Hautakoski kertoo.

Jos työtehtävät tulevat tehdyksi aivan viime tingassa tai jotkut työtehtävät eivät onnistu ollenkaan, tulee epäily ADHD-diagnoosista joko asiakkaalta itseltään tai lääkärin ehdottomana.

– Asiakkaalla on takana masennusjaksoja ja merkittävää työuupumusta usein ennen ADHD-arvioon päättämistä. Työtehtävien hoitaminen on voinut kuormittaa normaalia enemmän, koska aloitekykyyn ja keskittymiseen on kulutettava päivittäin paljon energiaa, Sari Hautakoski selittää.

Työterveys ADHD:ta epäilevän tukena

Tilanteessa, missä asiakkaalla ei ole vielä ADHD-diagnoosia, voi työterveys olla ratkaisevassa asemassa ehdottomassa neuropsykiatrisen häiriön oireiston vastaavuutta asiakkaan kokemuksiin haasteisiin. Hautakosken mukaan tämä prosessi lähtee usein liikkeelle epäuskoisuudesta, koska yleiset mielikuvat ADHD:sta rajoittuvat yliviikkaisiin seinille kiipeileviin poikalapsiin. Käypä hoito -suositusta on täydennetty aikuisten ADHD:n hoidolla vasta vuonna 2017. Ennen tätä ei ollut laajaa ymmärrystä siitä, että ADHD on myös aikuisilla työ- ja toimintakykyä haittaava ongelma. ADHD:lla on yli 50 prosentin periytyvyysriski.

– Yksi yleinen syy hakeutua työterveyteen ADHD-arviointiin on oman lapsen saama tuore ADHD-diagnoosi. Prosessin läpikäyminen lapsen kanssa saa vanhemman pohtimaan myös omaa selviytymistä työssä ja työyhteisössä, Hautakoski kertoo.

Työelämässä hankaluuksia kohtaava työntekijä ei monesti osaa epäillä ADHD:ta itsellään, jos oirekuva osoittavat impulsiivisuutta ja yliaktiivisuutta eri tavalla kuin lapset, koska ovat kasvaessaan ja aikuistuuksaan sosiaalistuneet. Nämä henkilöt ovat oppineet työtehtävissään ja työyhteisössään sopeuttamaan käyttäytymistään, ja monilla on selviytymiskeinoja esimerkiksi oman impulsiivisuuden hillitsemiseen. Näin toimiessaan he ovat miellyttävämpiä työkavereita ja pärjäävät työyhteisössä paremmin.



Lääkitys ja muut keinot avuksi

ADHD:n toteamisen jälkeen pyritään useimmiten löytämään sopiva lääkitys. Sopivan lääkityksen vaikutukset työ- ja toimintakykyyn ovat merkittävät, mutta oikeanlaisen lääkityksen löytäminen voi vaatia useita kokeiluja. Hautakoski kertoo esimerkin, jossa asiantuntijana myyntityötä tekevä ADHD-lääkityksen aloittanut asiakas koki radikaalin muutoksen työotteessaan jo viikon sisällä lääkityksen aloittamisesta. Oikean lääkityksen avulla ADHD-diagnoosin saanut selviytyy omista työtehtävistään paremmin ja vähemmän itseään kuormittaen. Joissakin tilanteissa oikeanlainen lääkitys voi johtaa haluun hakeutua vaativampiin työtehtäviin, tehdä enemmän työtunteja tai esimerkiksi palata opintoihin suorittamaan korkeamman asteen tutkinto.

Aina lääkitys ei ole vaihtoehto tai sopiva lääkitystä ei vain löydy.

– Muut työkykyä tukevat keinot, kuten jatkuvien keskeytysten, työympäristön melun ja silpputyön vähentäminen tulisi mahdollisuuksien mukaan olla käytössä ennen lääkityksen aloittamista, koska ne hyödyttävät usein kaikkia työntekijöitä, eikä lääkitys aina poista kokonaan toimintakyvyn haasteita, Hautakoski muistuttaa.

Työnkuvan ja työn vaatimusten selkeyttäminen ovat asioita, missä työnantaja voi käytännön tasolla auttaa ADHD-diagnoosin saanutta. Joissakin tilanteissa työnkuva on jo valmiiksi neuropsykiatrisen häiriön kanssa elävälle sopiva. Hautakosken esimerkit tällaisesta työstä ovat projektityö ja sesonkityö. Muuttuvat ja selkeästi aikarajatut työtehtävät sopivat monille. Aina työn sisältöä ei voi muokata, mutta silloin kannattaa miettiä opiskelua ja uuden ammatin hankkimista tuoreen ADHD-diagnoosin tuoman tiedon valossa. 📌

MS-tautia sairastava pärjää työelämässä työkyvyn tuen keinoin

Lääkkeiden huima kehitys on pidentänyt monen MS-potilaan mahdollisuuksia jatkaa työelämässä. Työn muokkauksista eniten käytössä ovat erilaiset työaikaan liittyvät käytännöt.

Neuroliiton työelämäasiantuntija **Marju Teinikivi** on työssään nähnyt ison muutoksen MS-tautia sairastavien henkilöiden työssä selviytymisessä. Lääkkeet hidastavat taudin etenemistä ja lieventävät pahenemisvaiheita. Varhainen työkyvyn tukeminen on erityisen tärkeää, kun kyseessä on etenevä sairaus.

Kuormituksen vähentäminen oleellista

Uupumus on ehdoton ykkönen, kun listataan MS-taudin työkykyä haastavia oireita.

– Uupumus voi olla näkymätöntä, mutta saattaa aiheuttaa väärintulkintoja, kertoo Teinikivi.

Moni MS-tautia sairastava on korkeasti koulutettu ja työn sisältö on usein ajattelutyötä. Uupumus usein lisää ajatustoimintojen vaikeutumista. Työ hidastuu ja tulee kuormittavaa epävarmuutta. Työrauha, selkeät tavoitteet ja mahdollisuus keskittyä yhteen asiaan kerrallaan edistävät työn sujumista. Erityisesti Teinikivi korostaa taukojen laadukkuutta.

– Joskus ärsykeitä paetaan jopa siivouskomeroon, Teinikivi mainitsee.

Osatyökyvyttömyyseläke voi vaikeuttaa urakehitystä

Uupumuksen takia monelle MS-tautia sairastavalle ehdotetaan osatyökyvyttömyyseläkettä. Tätä on mahdollista saada, jos työeläkettä on ehtinyt kertyä. Sen rinnalla saa tehdä töitä ansiorajan mukaisesti. Ansioraja saattaa kuitenkin vaikeuttaa urakehitystä, jos palkka nousee. Tällöin joudutaan vähentämään työtunteja ja se taas voi vaikeuttaa työtä käytännössä.

Toisaalta moni hakee osatyökyvyttömyyseläkettä turhan myöhään. Eläke-sanalla on huono kaiku ja moni

sinnittelee työssä pitkään elämänlaadun kustannuksella. Osatyökyvyttömyyseläke on kuitenkin olemassa olevan työkyvyn tukikeino. Palautumisajan lisääntyminen voi mahdollistaa työelämään osallistumisen vaikka vanhuuseläkeikästä asti. Määräaikainen osakuntoutustuki sanana kuvaa paremmin etuuden kuntouttavaa merkitystä.

Toinen osa-aikatyöhön liittyvä etuus on Kelan osasairauspäiväraha. Sen rinnalla työtä saa tehdä maksimissaan 60 % viikkotyöajasta yhteensä 150 päivää kahden vuoden aikana. Vuoden alussa osasairauspäivärahaan tuli MS-tautia sairastavien näkökulmasta kaivattu muutos. Sille voi nyt jäädä suoraan ilman sairauspoissaoloa.

– Osasairauspäivärahan joustava käyttö esim. lievempien pahenemisvaiheiden aikana voi kannatella kokopäivätyössä nykyistä pidempään ja mahdollistaa paremman eläkekertymän, toteaa Teinikivi.

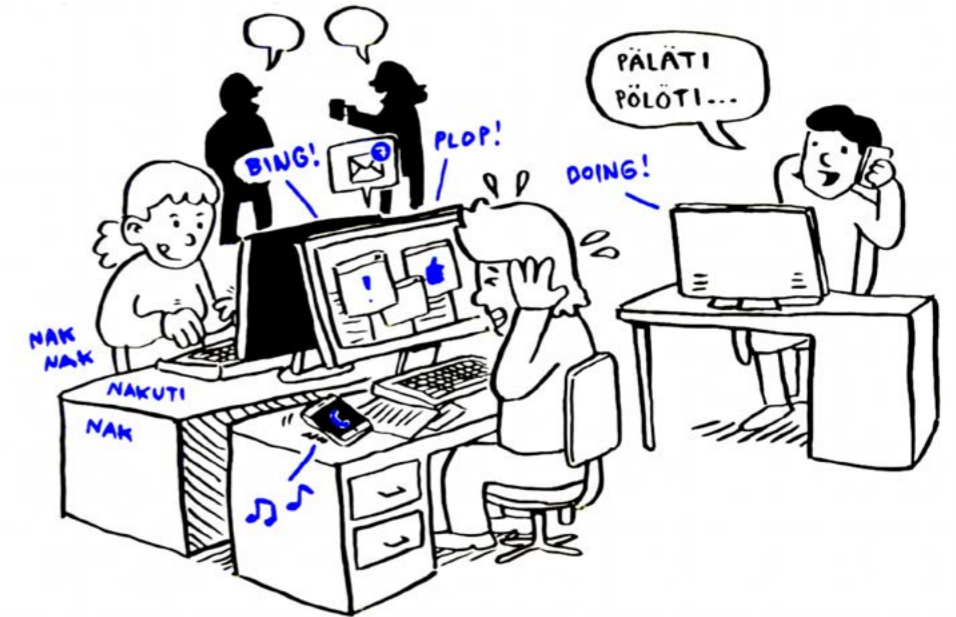
Työterveysneuvottelut auttavat suunnittelua

Lyhennetyn työajan lisäksi muut työajan joustot voivat olla tarpeellisia. Sekä koko- että osa-aikatyötä voidaan edistää myös erilaisten työolosuhteiden järjestelyjen ja apuvälineiden avulla. Esteettömyyden ja fyysisten apuvälineiden lisäksi MS-tautia sairastava voi tarvita sisäilman viilennystä tai viilennysliivien tai -hatun käyttöä. Työrauhan parantamiseksi tyypillisiä toiveita ovat vastamelukuulokkeet tai työtila, josta häiriötekijät ja keskeytykset voi minimoida. Myös rauhallinen tauko- paikka on usein tarpeellinen.

Näitä kaikkia ratkaisuvaihtoehtoja voidaan käsitellä työterveysneuvottelussa, joihin Teinikivi työnsä puolesta osallistuu, jos asiakas näin toivoo. Joskus tehtävänä on olla asiakkaan henkisenä tukena, usein myös ratkaisujen esittäjänä.

Nuorena sairastuneiden asemaa tulisi parantaa

Joskus jo työuran alussa vain osa-aikainen työ on mahdollista. Ilman työeläkekertymää osatyökyvyttömyyseläkettä ei kuitenkaan voi saada. Pienet ansiot vaikuttavat ansioperusteisiin päivärahoihin ja eläkekertymään. Myöhemmin haettava osatyökyvyttömyyseläke ja erityisesti sen ansioraja voivat jäädä niin matalaksi, ettei sitä voi ottaa vastaan. Lisäksi osa-aikatyön löytäminen on oma haasteensa. Etenevään ja monioireiseen sairauteen sopeutuminen yhdessä taloudellisten haasteiden kanssa on nuorelle kohtuuton tilanne. Teinikivi kaipaakin nuorille esim. kansaneläkeperusteista osatyökyvyttömyyseläkettä, jossa työtä saisi tehdä osasairauspäivärahan tavoin 60 % viikkotyöajasta.




Psykologinen turvallisuus toivelistan kärjessä

Kysyttäessä Teinikiveltä, mikä olisi yksi asia toivelistalla, jonka avulla MS-tautia ja muita neurologisia sairauksia sairastavien henkilöiden olisi helpompi jatkaa, hän vastaa:

– Psykologinen turvallisuus. Se, että uskallat olla avoin ja kertoa tarpeitasi ja

voit luottaa siihen, että saat tarvittaessa apua eikä sairautta käännetä sinua vastaan, vaikuttavat merkittävästi jaksamiseen.

Ymmärtävä esihenkilö, kivat työkaverit, sopivasti viljelty huumori toistuvat hyvin työssä jaksavien kertomuksissa. Hyvä työpaikka MS-tautia sairastavalle ei siis tässä suhteessa poikkea millään tavalla minkä tahansa hyvän työympäristön tunnuspiirteistä. 



Lisätietoa

<https://aivoturvamies.fi/>

Neuroliiton työelämäpalvelut | Neuvontaa ja tukea

- YouTube https://bit.ly/neuroliiton_työelämäpalvelut

Järjestelmän takia OSATYÖKYKYINEN?

Henkilökohtaisten avustajien saaminen on yhä vaikeampaa, ja työntekijäpula vaikuttaa jo vammaisten ihmisten turvallisuuteen ja itsemääräämisoikeuteen.

Monelle ongelma kertautuu edelleen, kun avustajapula heikentää myös mahdollisuuksia työnhakuun tai työssä käymiseen ja haastaa oman jaksamisen.

Elina Mäkikunnas on opettajana unelmiensa ammatissa, eikä työpäivästä suoriutuminen aiheuta ongelmia – jaksaminen alkaa olla kortilla vasta työpäivän jälkeen, kun toinen työrupeama avustajakuvioiden selvittelyssä alkaa.

Työssään opettajana peruskoulussa Elina tarvitsee apua esimerkiksi ovien avaamisessa, lounaan lämmittämisessä, luokkatilan järjestelyssä ennen tunnin alkua ja kopiokoneen käyttämisessä. Itse opetustilanteet hoituvat ilman avustajaa.

Elinalla on käytössään 459 avustajatuntia kuukaudessa. Elinan aamu ei käynnisty ilman avustajaa, koska apu on tarpeen heti aamusta lähtien sängystä ylös nousemiseen ja sen jälkeen arjen perustoiminnoissa ja kotitöissä.

Ei hankalan työntekijän leimaa

Elinan kohdalla isoimpina ongelmina ovat sairastelevien avustajien sijaisjärjestelyt sekä uusien avustajien etsintä lopettavien avustajien tilalle.

Avustajaongelma ei ole vielä aiheuttanut Elinalle työpoissaoloja, jonka Elina toteaa johtuvan siitä, ettei tunnollinen luonne ja sisu kerta kaikkiaan anna olla poissa töistä sellaisesta syystä. Elina ei myöskään halua ottaa sellaista leimaa, että lihassairaus tekisi hänestä tavallista hankalamman työntekijän. Poissaolojen välttäminen vaatii kuitenkin usein kohtuuttomia ratkaisuja:

– Pahimmassa hädässä isäni on ajanut aamuviideltä sata kilometriä Vantaalle nostamaan minua sängystä ylös. Pidän tätä kuitenkin vihoviimeisenä vaihtoehtona, koska en haluaisi tuottaa kenellekään

ylimääräistä vaivaa. Olen kuitenkin tosi kiitollinen siitä, että isäni on hätätilanteissa päässyt auttamaan, Elina toteaa.

Ajoittain töihin pääseminen on vaatinut myös aamuöistä soittoierrosta, kun Elina on joutunut soittamaan avustajia läpi ja kyselemään, kuka voisi tulla. Silloinkin Elinaa harmittaa erityisesti se, että työntekijät joutuvat monesti joutumaan oman jaksamisensa kustannuksella, vaikka moni osaakin vetää rajansa ja sanoa suoraan, jos ei pääse tulemaan.

– On kuukausia, joina en joudu kauheasti stressaamaan avustaja-asioita. Tilanne vaihtelee kuitenkin laidasta laitaan, ja nyt olen jälleen kerran hakemassa uutta avustajaa. Hakemuksia ei ole tullut, enkä vielä tiedä, miten pääsen kevään aamuina töihin, Elina pohtii.

Töissä Elina saa tukea läheisimmiltä työkavereiltaan, jotka tietävät tilanteen. Hän uskoo, että ymmärrystä löytyisi laajemminkin esimiestasoa myöten. Koulussa on jo nyt mahdollisuuksien mukaan huomioitu esimerkiksi Elinan toive tuntien sijoittelusta niin, että aamutunteja olisi mahdollisimman vähän, koska avustajia on hankala saada aikaisiin aamuvuoroihin.

Hakemuksia tulee vähemmän

Työn ulkopuolella ystävät ja läheiset tukevat Elinaa niin henkisesti kuin käytännön asioissakin ja jakavat esimerkiksi työ-

paikkailmoituksia omiin verkostoihinsa. Vammaispalveluista Elina ei ole saanut apua, eikä usko, että työnantajamallilla toimivalle sieltä apua löytyisikään.

Avustajien sairastelua on mahdotonta ennustaa; joinakin kuukausina sijaisia on haettava viikoittain. Elinan avustajista monet ovat olleet opiskelijoita, joten avustajien vaihtuvuus on tiedossa jo etukäteen ja Elina tiedostaa tilanteen jo rekrytointivaiheessa.

– Sitä mukaa kun oman alan työt kutsuvat heitä, minun on oltava valmis luopumaan hyvistä tekijöistä. Mutta monesti luopumiset tulevat rysäyksittäin ja työntekijöitä lähtee lyhyen ajan sisällä useampi. Sitten voi olla pitkäänkin työntä ennen seuraavaa lähtöaaltoa. Tilanne on kuitenkin siinä mielessä muuttunut, että aiemmin hakemuksia tuli nykyistä enemmän. Nyt on ollut sellaisia hakuprosesseja, etten ole välttämättä saanut yhtäkään hakemusta, vaikka olen hionut ilmoitukseni ihan viimeistä pilkkua myöten mahdollisimman selkeäksi ja houkuttelevaksi, Elina kertoo.

Kahden työn rasite

Elina on ollut nykyisessä työpaikassaan vuoden verran määräaikaisella sopimuksella ja haaveilee vakituisen viran saamisesta.

– Olen viihtynyt erinomaisesti ja teen juuri nyt sitä, mitä varten opiskelin vuosikautia. Koen olevani ihan elementtisseni nykyisessä työssäni ja ylimääräisenä plussana pääsen antamaan oppilailleni esimerkin siitä, että myös sähköpyörätuolilla liikkuva opettaja on ihan tavallinen aikuinen. Aidot kohtaamiset nuorten kanssa ovat ihan mahtavia ja saan niistä tosi paljon virtaa, vaikka teinien ruotsinopiskelun pyörittämisessä tietysti onkin omat koetelemuksensa. Huumori auttaa siinä, Elina toteaa.

Lihassairaus hankaloittaa opetustyötä lähinnä kulissien puolella, kun päivätyön lisäksi työpäivän jälkeen alkaa iltavuoro työnantajana avustajille. Elina on pohtinut paljon, miten saisi tilanteen



tasapainoon – jos opetustyötä tekisi osa-aikaisesti, jäisikö avustajaongelmien ratkomiseen ja yllätyksmuuttujista selviämiseen enemmän voimavaroja?

– Koen olevani fyysisesti sataprozenttisen työkykyinen, mutta järjestelmän toimimattomuuden vuoksi ehkä sittenkin osatyökykyinen, Elina toteaa. 🗨️

Alun perin julkaistu: Porras 1/2023



Osasairaus- päiväraha

mahdollisti Aulin **paluun kokopäivätyöhön**

Osan aikaa töissä, väliajat osasairauspäivärahalla – onnistuuko paluu työelämään tällaisen ratkaisun avulla? Siitä kertovat lonkkaleikkauksesta toipuva Auli Turunen sekä hänen lähiesihenkilönsä **Jonna Schadewitz-Laakkonen**.

Kiipeä lonkka oli vaivannut **Auli Turusta**, 59, pitkään ja katkaissut useasti hänen työuransa. Turunen on koulutukseltaan lähihoitaja, mutta lonkan oireilun takia hänen oli luovuttava työstään ikäihmisten palveluasumisyksikössä.

Työnantaja, Siun soten Pohjois-Karjalan hyvinvointialue, järjesti Turuselle koronapandemia-ajaksi kevyempiä rokotekirjaajan töitä, mutta työt päättyivät viime vuonna. Sitten Siun sotessa alkoi palvelusihteerin työn pilottikokeilu.

– Minulle ehdotettiin tätä tehtävää. Innostuin, sillä olen ihminen, joka ei kivuista huolimatta vain osaa olla kotona tekemättä mitään. Työ vaikutti kaiken lisäksi kiinnostavalta: roolini on toimia esihenkilöiden apukätenä. Etsin esimerkiksi myyntijärjestelmistä heille erilaisia tavaroita, teen hankintoja ja kirjaan asiakkaiden sopimuksia sekä kotipalvelun suostumuslomakkeita omiin tietojärjestelmiimme.

– Nautin siitä, että saan koko ajan opetella jotakin uutta, Turunen kertoo.

Osasairauspäiväraha-aikana korostuu liikunta

Turunen tekee tätä nykyä palvelusihteerin töitä 60-prosenttisesti, reilut nelisen tuntia päivässä, maanantaista perjantaihin. Lopun aikaa hän on osasairauspäivärahalla.

– Saan palkkaa työnantajaltani, mutta myös osasairauspäivärahaa Kelalta. Se on toistaiseksi riittänyt elämiseen, hän kertoo.

Turunen vuosia kipuillut lonkka leikattiin vuoden 2022 marraskuussa, ja sairausloman jälkeen työ on taas maistunut hyvältä.

– Palvelusihteerin homma ei onneksi vaadi pelkkää istumista, vaan välillä voin jättää tietokoneen, nousta jalkeille ja tehdä jotakin muuta. Olen kuitenkin yhä toipilas ja lonkkani tarvitsee liikettä. Ja kun olen osasairauspäivärahalla eli vapaalla, kuntoutan itseäni liikkumalla ahkerasti. Käyn säännöllisesti kuntosalilla ja uimassa, hän toteaa.

Töihin kuntoutujan ehdoilla

Palveluesihenkilö **Jonna Schadewitz-Laakkonen** kertoo, että Siun soten pohjoiselle alueelle Auli Turusen palkkaaminen osasairauspäivärahan tuella oli oiva ratkaisu.

– Auli tuntui tähän työhön sopivalta. Hänellä oli tarvittava osaaminen ja koulutus, ja kun pilotti alkoi, oma työhyvinvointiasiantuntijamme vinkkasi, että Aulia kannattaisi pyytää tehtävään, hän kertoo.

Työterveyslääkäri suositteli, että Turunen olisi osan aikaa töissä ja osan osasairauspäivärahalla. Neuvottelut työn järjestelyistä tehtiin Turusen, lääkärin, työhyvinvointiasiantuntijan sekä työnantajan kesken.

– Osasairauspäiväraha on istunut Aulin tilanteeseen mielestäni hyvin. Työnantajan näkökulmasta on ollut tärkeää, että Auli on päässyt kiinni työelämään sairaudestaan ja leikkauksestaan huolimatta niin pian kuin mahdollista. Itse ajattelen niin, että jos on kovin pitkään poissa työelämästä, sinne palaaminen voi olla vähän pelottavaa.

Schadewitz-Laakkosen mukaan on kuitenkin tärkeää, että työhön paluu tehdään suunnitelmallisesti, ja että kumpikin taho ymmärtää, mitä työntekijältä edellytetään.

– Ei voi olla niin, että työntekijän ajatellaan tekevän osa-aikaisesti saman verran



töitä kuin täysipäiväistenkin, vaan töiden keventäminen ja työtehtävien rajaaminen on tehtävä työntekijän ehdoilla. Muutoin voi käydä niin, että hänen kuntoutumisensa vaarantuu – eikä täysimääräinen töihinpaluu kenties onnistukaan.

Työsopimus enää allekirjoituksia vaille

Turunen osasairauspäivärahakokeilu on Siun sotessa Lieksassa sujunut niin hyvin, että tätä kirjoitettaessa Schadewitz-Laakkosen työpöydällä on allekirjoituksia vaille valmis sopimus Turusen vakinaistamisesta palvelusihteerin tehtävään.

– Kuntoni puolesta olen valmis palaamaan kokopäiväiseen työhön. Ja olen totta kai hyvilläni siitä, että pitkstä sairaushistoriastani huolimatta olen osoittanut kykyni ja taitoni, ja että he haluavat palkata minut vakinaiseksi, Turunen iloitsee.

Jonna Schadewitz-Laakkonen on niin ikään tyytyväinen siihen, miten asiat lutiutuvat paitsi Turusen, myös työnantajan näkökulmasta.

– Osasairauspäivärahajärjestely teki mahdolliseksi sen, että nyt ollaan siinä pisteessä, että Siun sote saa Aulista osaan työntekijän. Auli tuli meille tekemään kevennettyä työtä ja katsomaan, josko siitä avautuisi mielekäs ura täällä meillä. Ja avautuihan se! 🌟

Artikkeli on aiemmin julkaistu Kelan Elämässä -verkkosivulla. www.elamassa.fi Asiantuntijana suunnittelija Airi Nenonen Kelasta.

Mikä osasairauspäiväraha?

- Osasairauspäiväraha tukee työkyvyttömän henkilön pysymistä työelämässä ja paluuta kokopäiväiseen työhönsä. Osasairauspäivärahalla oleva henkilö on siten osan aikaa töissä ja osan aikaa osasairauspäivärahalla.
- Osasairauspäivärahalla ollaan töissä 40–60-prosenttisesti. Paluu osa-aikaiseen ja kevennettyyn työhön on vapaaehtoinen järjestely, johon tarvitaan sekä työntekijän että työnantajan suostumus. Osa-aikainen työ ei saa vaarantaa kuntoutujan terveyttä eikä toipumista.
- Työn järjestelystä sovitaan työterveys- tai jonkun sellaisen lääkärin kanssa, joka tuntee työntekijän työolosuhteet. Osasairauspäivärahaa haetaan Kelasta.
- Vuoden 2023 alusta laki muuttui niin, osasairauspäivärahan enimmäisaika piteni 120 arkipäivästä 150 arkipäivään.

Lue lisää osasairauspäivärahasta: www.kela.fi/osasairauspaivaraha



Sirpa Jokinen tekee osa-aikatyötä Puuhapuisto Veijarissa.

Sirpa Jokinen, 54:

”TYÖELÄMÄLLÄ ON MINULLE VIELÄ PALJON ANNETTAVAA”

Aivoverenvuoto pysäytti Sirpa Jokisen vain sairausloman ajaksi – tällä hetkellä hän tekee kahta osa-aikatyötä ja käynnistelee yrittäjänä omaa jalkahoitola. Jokinen sanoo nauttivansa työskentelystä lähellä ihmisiä.

toimintoja mitattiin. Päänsärkyä epäiltiin migreeniksi.

Töihin kolmen kuukauden sairauslomalta

Siitä alkoi Jokisen lähes viikon kestänyt pallottelu perusterveydenhuollon, keskussairaalan ja Kuopion yliopistollisen sairaalan välillä.

– Vasta KYS:ssä selvisi, että minulla oli lukinkalvonalainen aivoverenvuoto. Sen oli aiheuttanut puhjennut aivovaltimon aneurysma. Kun en potanut rajua ja sietämätöntä päänsärkyä enkä saanut halvausoireita, ei vointiani osattu heti epäillä aivoverenvuodoksi.

Jokinen operoitiin, ja sairauslomalla hän oli kolme kuukautta.

– Jälkitarkastuksen ja neuropsykologisten testien jälkeen sain luvan palata töihin. Kuulin olevani onnen tyttö, sillä vuoto ei jättänyt jälkeensä selkeästi havaittavaa haittaa. Mutta hyvin väsynyt minä olin. Podin myös tasapainohäiriöitä.

Mielialoireet ilmaantuivat viiveellä

Vielä nykyisinkin väsymys ottaisi Jokisesta helposti vallan, ellei hän pitäisi jaksami-

sestaan tarkkaa huolta. Oppi oli kuitenkin haettava kantapäähän kautta.

– Sairauslomalta palasin töihin ruokakauppaan, täyspitkiin työvuoroihin. Kaupan meteli ja valot uuvuttivat minut niin pahasti, että olin aivan puhki jokaisen työpäivän jälkeen.

Syksyä kohti hänellä alkoi herätä tunne siitä, että kaikki ei ole kohdallaan.

– Tunsin olevani laiska, saamaton ja aloitekyvytön – minä, työmyyrä! Saarijärven maalaislääkäri Kiminkiselle ihmettelinkin, että miten minusta voi tuntua siltä, että pääni meinaa levitä. Arvelin olevani masentunut.

Kiminkinen kirjoitti siltä istumalta Jokiselle lähetteen Kelaan ja Aivoliiton kuntoutuskeskus Suvituuleen. Kuntoutuksessa Jokinen oivalsi itsestään jotakin tärkeää.

– Aloin tosissani miettiä, mitä työelämältä haluan ja mitä jaksan.

Jokinen keksi, että voisi hakea töihin Saarijärven puuhapuisto Veijariin. Veijarin yrittäjä otti Jokisen innolla vastaan.

– Olen taustaltani ravitsemuspuolen ihminen, ja minun toivottiin ryhtyvän kehittämään puuhapuiston grilli- ja kahvilapuolta. Sovimme, että saan tehdä työtä osa-aikaisesti.

Uuden työn myötä Jokinen sai takaisin myös ison palan itsetunnostaan.

– Ymmärsin, että en olekaan laiska ja saamaton, olen vain vaatinut itseltäni sairastumiseni jälkeen liikaa. Tärkeää oli sekin, että pääsin tekemään työtä, jonka koen mielekkääksi.

Virtaa riittää opintoihin ja vertaistoimintaan

Jokisella on tällä haavaa monta rautaa tulella. Puuhapuisto-työnsä ohessa hän toimii osa-aikaisesti henkilökohtaisena avustajana ja käynnistelee oman jalkahoitolan yritystoimintaa Saarijärven keskustassa.

– Kaikki kolme nykyistä työtäni ovat minulle henkisesti tärkeitä. Olen hyvin sosiaalinen ja pidän työskentelystä lähellä ihmisiä.

Osa-aikatöittä ohella Jokinen opiskelee.

– Pääsin Pohjoisen Keski-Suomen ammattiopistoon opiskelemaan markkinoitviestintää ja sisällöntuotantoa. Kun tuli harjoittelujakson aika, pyysin saada tehdä senkin osa-aikaisesti. Suunnittelin kuluneena talvena eräälle taiteilijatullessi julisteita ja lehtimainontaa.

Vapaa-aikanaan Jokinen on osallistunut Aivoliiton Koppi arjesta -verkkoryhmiin.

– Vertaistoiminta on antanut itselleni paljon. Haluan omalla tarinallani tsemppata muita ja viestittää, että työelämällä voi olla myös sairauden jälkeen paljon annettavaa.

Vaikka uupumus syö välillä voimia, Jokinen luottaa jaksamiseensa. Avainsana on suunnitelmallisuus.

– Merkitsen kalenteriini paitsi työajat, myös lepopäivät. En rehki liikaa enkä enää jousta ulkoisten vaatimusten paineessa. Olen myös oppinut sanomaan tarvittaessa ei. 🗨️

Koppi arjesta -ryhmät Tampereella, Oulussa ja Hämeenlinnassa – hae mukaan!

- Koppi arjesta -ryhmä on tarkoitettu työikäiselle AVH:n sairastaneelle, jolla sairauden jälkioireet ovat lieviä ja näkymättömiä.
- Ryhmän tavoitteena on auttaa tunnistamaan AVH:n jälkioireiden aiheuttamia muutoksia, tukea muuttuneessa elämäntilanteessa ja saada vertaistukea muilta saman kokeneilta.
- Tapaamisissa on mukana Aivoliiton vertaistukihenkilöitä tai kokemustoimijoita.
- Ryhmä kokoontuu noin kolmen kuukauden ajan ja on osallistujille maksuton.
- Järjestämme päivä-, ilta- ja verkkoryhmiä. Verkkoryhmä mahdollistaa osallistumisen myös muualta maakunnasta. Ryhmän koko on 6–10 henkilöä.
- Ryhmiin on jatkuva haku.
- Koppi arjesta -hanke toteutetaan vuosina 2022–2024. Hankkeella on STEA:n rahoitus.

Lue lisää: aivoliitto.fi/koppiarjesta

Pakko-oireita voidaan aina hoitaa

Suuri osa pakko-oireista häiriötä (OCD) sairastavista käy töissä. Useimmiten ihminen suoriutuu työstään, vaikka pakkoajatukset vaikuttaisivat keskittymiskykyyn ja aikaa kuluisi vaikkapa sähköpostien tarkistamisrituaaleihin.

– Haluan luoda toivoa. Pakko-oireet eivät automaattisesti tarkoita työkyvyttömyyttä, psykologi ja psykoterapeutti **Riitta Suvanto-Witikka** sanoo.

Moni on oppinut peittämään oireensa. Toisaalta työ voi vähentää oireita. Työ tuo päiviin struktuuria, ja mieli kiinnittyy työtehtäviin pakkoajatusten sijaan.

Työyhteisön tarjoama paras tuki on usein se, että työpaikalla sallitaan erilaisuutta ja omituisuuttakin. Kaikkien ei tarvitse käyttäytyä samalla tavalla.

Pakko-oireinen tarvitsee tietoa ja hoitoa

Esihenkilön tehtävä on ottaa asia puheeksi ja ohjata työntekijä työterveyshuoltoon, jos oireet selkeästi haittaavat työtä. Kuntoutus ja työn mukautukset ovat yksilöllisiä: mitkä tässä työssä ja näiden oireiden kohdalla ovat parhaita ratkaisuja? Kuormittavuutta voi keventää mm. osa-aikatyö.

– On tärkeää, että pakko-oireista kärsivä saa hoitoa ja tietoa, Suvanto-Witikka muistuttaa.

Lievien oireiden omahoidoksi voi riittää esimerkiksi omahoito-oppaasta saatu tieto siitä, miten vähentää oireita tekemällä altistuksia. Toipuminen edellyttää usein kuitenkin terapiaa.



Pahimmillaan OCD aiheuttaa työkyvyttömyyttä. Kaikki ajattelu voi alkaa palvella pakko-oireita, ja lopulta ihminen ei pysty enää poistumaan kotoaan. Vakavat oireet vaativat erikoissairaanhoidoa.

– OCD-oireita voidaan silti aina hoitaa, Suvanto-Witikka vakuuttaa. Vakavastikin oireilevat henkilöt voivat kuntoutua työelämään. 🟢

Mikä on pakko-oireinen häiriö?

- Pakkoajatuksia voivat olla esimerkiksi sairauksien ja tartunnan pelko, symmetrian tarve, epäily siitä, että on tehnyt jotain väärää tai vahingollista. Pakkoajatukset ovat toistuvia ja ne aiheuttavat vakavaa ahdistusta.
- Sairauteen liittyy usein pakkotoiminnot, kuten pakonomainen tarkistelu, järjestäminen, peseminen tai sanojen toistelu. Niillä pyritään helpottamaan pakkoajatusten tuottamaa ahdistusta.
- Pakkotoiminto helpottaa ahdistusta hetkeksi. Siksi niitä on toistettava jatkuvasti. Ne voivat viedä suuren osan ajasta ja haitata jokapäiväistä elämää.
- Oireet heikentävät usein toimintakykyä, ja pahimmillaan ne aiheuttavat työkyvyttömyyttä.

Vates

säätiö sr

Vates-säätiö sr on vammaisjärjestöjen perustama asiantuntijaorganisaatio. Säätiön strategisena taustavoimana on 42 taustayhteisöä, jotka ovat valtakunnallisia vammaisjärjestöjä, niiden alueellisia yhdistyksiä ja työllistämispalveluita tuottavia toimijoita.

Vates-säätiö edistää vammaisten ja osatyökykyisten sekä pitkäaikaissairaiden yhdenvertaista työllistymistä. Toimintamuotojamme on kehittäminen, vaikuttaminen, kouluttaminen, tiedottaminen ja verkottaminen. Säätiö toimii yhteistyössä työllistämisen, kuntoutuksen ja koulutuksen sidosryhmien kanssa.

Vates-säätiö on toiminut vuodesta 1993.

Lisätietoja: www.vates.fi



Vamma/sairaus ja työ -esitesarjassamme on tähän mennessä ilmestyneet mm. Aivovamma ja työ, MS-tauti ja työ, Autismikirjo ja työ, CP-vamma ja työ, Mielenterveys ja työ.

TULOSSA!

- AVH ja työ -esite ilmestyy touko-kesäkuun vaihteessa. Esite tehdään yhteistyössä Aivoliiton kanssa.
- Disability Employment Forum, DEF, 12.10.2023 yhteistyössä Eläkevakuutusyhtiö Ilmarisen kanssa.



Seuraa meitä somessa:

- Twitter: @kyvytkaytoon
- Facebook: @vatesaatio
- instagram.com/vatesaatio/
- LinkedIn → Vates-säätiö
- YouTube → Vates-säätiö
- Soundcloud → Vates-säätiö
- Spotify → Vates-säätiö

Tilaa uutiskirjeitämme:

- Vates INFO
- Työhönvalmennuksen uutiskirje
- Väilytömarkkinat-uutiskirje
- Viestintäverkoston uutiskirje

uutiskirje.vates.fi



Vates-säätiön tapahtumia vuonna 2023

seuraa tapahtumasivuumme!



Työmaailman parannusviikko

5.-6.9.2023

Kiinnostaako työelämän monimuotoisuus? Miten voimme saada hyödyntämättömän osaamisen työelämän käyttöön? Tule kuulemaan parhaat vinkit ja ”parasta” ne omaan käyttöösi!

Tilaisuus on tarkoitettu työnantajille, työllisyystoimijoille, oppilaitoksille ja muille monimuotoisesta työelämästä kiinnostuneille.



Tulossa lisäksi mm. verkostotilaisuuksia eri puolilla maata, Työhönvalmennuksen teemapäiviä, Viestintäverkoston tapahtumia sekä muita työpajoja ja koulutuksia.

Jatkuvasti päivittyvä tapahtumakalenterimme: vates.fi/tapahtumat

DEF – Disability Employment Forum

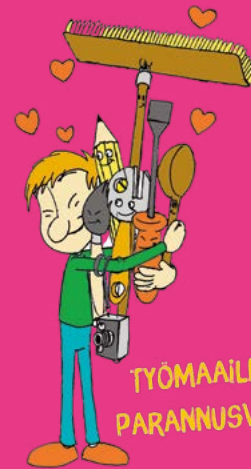
12.10.2023

Viidettä kertaa järjestettävän Disability Employment Forum -tapahtuman yhteistyökumppanina on Eläkevakuutusyhtiö Ilmarinen.

Disability Employment Forum (DEF) on suunnattu sinulle, joka kaipaat tukea ja vinkkejä työnantaja- ja yritys yhteistyön kehittämiseen käytännössä. Vuosittainen tapahtuma on osa työnantajien kanssa käytävää vuoropuhelua ja tiedotusta tukimuodoista, palveluista ja käytännöistä, joilla voidaan edistää vammaisten, osatyökykyisten ja pitkäaikaissairaiden työllistymistä.

5.-6.9.2023

Työmaailman parannusviikko tulee taas!



TYÖMAAILMAN
PARANNUSVIIKKO

Vates
säätiö sr

K Kehitysvammaliitto

VAMLAS
VAMMAISTEN LASTEN JA NUORTEN TUKISÄÄTIÖ OY

Merkitse kalenteriisi!