

MS-tauti ja työ

YMMÄRRÄ • TUE • KANNUSTA

Vates 
säätiö sr

MS-tauti ja työ

MS-tauti on etenevä keskushermoston sairaus. Se oireilee hyvin yksilöllisesti. Tyypillisiä oireita ovat uupumus, tasapainovaikeudet, näköhäiriöt, puutumiset, lihasvoiman heikentyminen sekä keskittymisvaikeudet. Sairaus on useimmiten aaltoilevaa. Oireet voimistuvat pahenemisvaiheissa ja saattavat hävitä täysin niiden välillä. Ajan mittaan toimintakykyyn voi jäädä pysyvää alenemaa, mikä voi vaikuttaa työkykyyn.

Sairaus diagnosoidaan yleisimmin 20–50-vuoden ikäisenä, kun sairastunut on jo työelämässä. Jos sairaus alkaa voimakkailla oireilla, se voi aiheuttaa väliaikaista työkyvyttömyyttä. Sopivan lääkehoidon myötä työkyky yleensä palautuu. Diagnoosin saamisen voi mennä myös aikaa ja selittämättömät oireet voivat vaikuttaa työssä selviytymiseen.

MS-tautia ei voi parantaa, mutta sairauden etenemisen hidastamiseen ja oireiden lieventämiseen on tehokkaita lääkkeitä. MS-tautia sairastavien toiminta- ja työkyky säilyykin yhä pidempään. Työkykyä voidaan myös tukea monin keinoin.

Sopivaan työhön!

Sopiva työ MS-tautia sairastavalle riippuu toimintakyvystä. Työn mielekkyys, motivaatio ja hyvä työilmapiiri ovat merkityksellisiä.

Sairastunut voi olla jo lähtökohtaisesti sopivassa työssä, mutta pieniä muutoksia saatetaan joutua tekemään. Liikuntakyvyn heikentyessä esteettömyys on tärkeää. Erilaisia apuvälineitä saatetaan tarvita.

Sairaudelle tyypillinen uupumus pahenee fyysisen tai kognitiivisen kuormituksen lisääntyessä.

Kognitiivinen ergonomia onkin erityisen tärkeä MS-tautia sairastavien kohdalla. Työrauhaa parantamalla ja palautumistaukoja lisäämällä voidaan vaikuttaa jo paljon.



Työtä sopivassa suhteessa

Lyhennelmä Terhi Rauhalan artikkelista, joka on julkaistu Avain-lehdessä 3/2020

Päivi Tuominen on ollut nelisen vuotta osatyökyvyttömyyseläkkeellä. Se on hänelle paras tapa työskennellä. Työtä hän tekee kaksi tai kolme päivää viikossa. Välissä on aina yksi kokonainen, palauttava päivä. Työpaikka on sama kuin ennen sairastumista, mutta työtehtäviä on muokattu osa-aikatyöhön sopiviksi.

– Pidän työntekoa suuressa arvossa. On ihanaa, että työtä on sopivassa suhteessa ja voin saada siitä onnistumisen kokemuksia.

Päivi Tuominen sai MS-diagnoosin vuonna 2005. Sairauden merkittävimmät haitat ovat olleet uupumus ja kognitiiviset oireet.

– Ja nehan tulevat hiipien. Yhtenä aamuna ei vain herää ja toteaa, että jaaha, nyt olen niin väsynyt, etten pääse sängystä ylös. Asiat hankaloituvat vähitellen, keskittymiskyky menee ja kuljet sellaisessa sumussa, hän kuvailee.

Tuominen tunnustaa sinnitelleensä kokopäivätyössä liiankin pitkään. Työterveyslääkäri oli ehdottanut hänelle jo joitain vuosia aiemmin työkyvyttömyyseläkkeelle jäämistä.

Ammatillista kuntoutusta haettiin yhdessä työnantajan ja työterveyden kanssa neljäksi kuukaudeksi. Ensimmäisen kuukauden Tuominen työskenteli kahtena päivänä viikossa, sitten kolmena.

Päivi Tuominen kiittelee esimiestään. Mahdollisuus puhua avoimesti sairautensa tuomista haasteista vie osaltaan pois työssä pärjäämisen stressiä.



Kuva: Petra Kotro

”On ihanaa, että työtä on sopivassa suhteessa.”

Työminä on tärkeä osa Mikko Virtasta

Lyhennelmä Tiina Suomalaisen artikkelista, joka on julkaistu Avain-lehdessä 2/2021



”Työ on ihan älyttömän tärkeä asia.”

Kuva: Tomi Setälä

Mikko Virtanen, 45, työskentelee Teknowaren Lahden tuotantoyksikössä ohjelmoijana. Hän tekee työtään pyörätuolissa istuen. Mikko on osa-aikaisella työkyvyttömyyseläkkeellä ja tekee kuuden ja puolen tunnin työpäivää neljänä päivänä viikossa.

Yhdessä työnantajan kanssa on mietitty ratkaisuja siihen, että työpäivät olisivat mahdollisimman sujuvia.

– Työn ydin pysyi samana, sillä ohjelmoinnissa riittää, kun pää ja kädet pelaavat. Mutta esteettömyyttä piti pohtia uudelta kantilta, Mikko kertoo.

Teknowaren verstpäällikkö Timo Lindfors kertoo, että muutostyöt ja työn sopeutukset eivät ole koskaan olleet yritykselle kynnyskysymys. Esteettömyys onkin huomioitu työn järjestelyissä ja Mikon työpiste on tehty väljäksi. Arkea helpottaa myös se, että Mikon työaika alkaa jo klo 6.00 ennen taksikuljetusten ruuhka-aikaa, ja että hän on saanut vakiotaksioikeuden.

– Olen kiitollinen siitä, että voin edelleen jatkaa työntekoa. Työ on ihan älyttömän tärkeä asia. Se tuo päiviin rytmiä ja sosiaalisia kontakteja. Koen myös olevani tälle yhteiskunnalle tarpeellinen, kun olen mukana työelämässä, Mikko sanoo.

Viimeiset neljä, viisi vuotta Mikon sairaus on pysynyt vakaana. Hän toivoo voivansa jatkaa töissä vielä vuosia.

”Osatyökyvytön
on myös
osatyökykyinen.”



Kuva: Maria Rantanen

Osatyökyvytön on myös osatyökykyinen

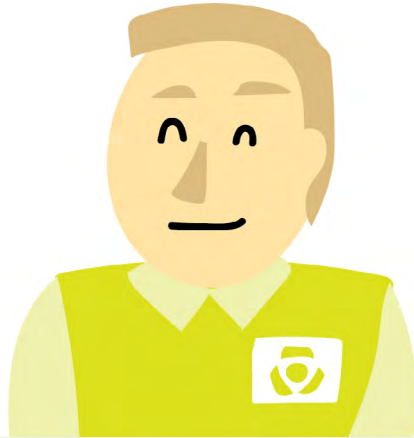
Maria Rantanen työllistyi sairaanhoitajaksi valmistumisen jälkeen välittömästi ensin sairaanhoitajaksi TYKSissä keuhko-osastolle ja sitten teho-osastolle.

Rantanen on sairastanut MS-tautia kohta 8 vuotta. Keuhko-osastolla tiedettiin jo sairaudesta. Hän oli ollut siellä harjoittelussa, kesätöissä ja keikkatyöntekijänä. Kun Rantanen siirtyi työhön teho-osastolle, hän kertoi sairaudestaan, kun 6 viikon perhdytysjakso päättyi. Vastaanotto oli hyvä.

Tähän asti Maria Rantanen on tehnyt normaalisti kolmivuorotyötä, eikä ole tarvinnut mitään mukautuksia. Nyt fatiikki ja kognitiiviset ongelmat ovat äityneet niin pahaksi, että muutoksia tarvitaan. Hän joutui jäämään sairauslomalle ensimmäistä kertaa tästä sairaudesta johtuen toukokuun alussa. Parhailaan käynnissä on neuvottelut siitä, miten hän pääsee palaamaan töihin. Todennäköisesti työaika vähennetään ja hän hakee osakuntoutustukea, koska työkuvan muuttaminen on vaikeaa.

– Palautuminen työpäivistä kestää kauan, eikä välttämättä ole edes ehtinyt palautua ennen kuin työt taas jatkuvat. Yövuoroissa on paljon rauhallisempaa, joten niissä en uuvu kognitiivisesti niin pahasti, mutta fyysisesti yövuorot ovat todella raskaita, ihan terveillekin ihmisille.

Rantanen kehottaakin ajattelemaan myös, miten ammattitaitoa voisi hyödyntää, vaikka sairastava ei pystyisi enää esimerkiksi fyysisesti entiseen työhönsä. Uusia tehtäviä ja toimia voi myös luoda.



Tukea työssä pysymiseen ja rekrytointiin

MS-tauti ei useimmiten estä työntekoa. Sairaus voi kuitenkin vaikuttaa työkykyyn siten, että työtehtäviin tai -olosuhteisiin pitää tehdä pieniä muutoksia. Työpaikalla on huolehdittava siitä, että MS-tautia sairastava saa tarvitsemansa tuen työtehtävistä suoriutumiseen. Tarvittaessa on hyödynnettävä mukautuksia. Tähän on koottu erilaisia työn mukautuksen keinoja sekä taloudellisia ratkaisuja.

Työolosuhteiden järjestelytuki

Työnantaja voi hakea työolosuhteiden järjestelytukea työhön palkattavalle tai jo työssä olevalle henkilölle, joka tarvitsee vammasta johtuvia työvälineitä, kalusteita, muutosta työoloihin tai toisen henkilön apuun. Tuki oli vuonna 2021 enintään 4 000 euroa. Sitä haetaan TE-toimistosta. www.te-toimisto.fi

Osasairauspäiväraha

Osasairauspäivärahan käytöstä on hyviä kokemuksia. Siinä työntekijä voi palata työhön sairauslomalta ensin osa-aikaisesti osasairauspäivärahan turvin. Järjestely on vapaaehtoinen, eli siihen tarvitaan sekä työnantajan että työntekijän suostumus. Lisäksi työterveyslääkäri varmistaa, ettei osa-aikainen työskentely vaaranna työntekijän terveyttä. Osa-aikatyö voi nopeuttaa työhön palaamista esim. MS-taudin pahenemisvaiheen jälkeen. Osasairauspäivärahopäiviä voi olla 12–120 kahden vuoden aikana ja osa-aikatyötä voi tehdä 40–60 % viikkotyöajasta. www.kela.fi

Osatyökyvyttömyyseläke

Jos henkilön työkyky on heikentynyt vähintään 40 prosenttia, hän voi saada työeläkepohjaista osatyökyvyttömyyseläkettä. Se on puolet täyden työkyvyttömyyseläkkeen määrästä. Työeläke kertyy tehdyn työn ja yrittäjätoiminnan mukaan. Määrääjäksi myönnetty osatyökyvyttömyyseläke on nimeltään osakuntoutustuki. Osatyökyvyttömyyseläke ei edellytä sairauspoissaoloja. MS-tautia sairastaville onkin tyypillistä sinitellä pitkään, ja sairauslomalle jäämisen kynnyks voi olla korkea. www.tyoelake.fi

Ammatillinen kuntoutus

Ammatillinen kuntoutus tulee kyseeseen silloin, kun työntekijän työtehtäviä pitää muuttaa terveydentilaan nähden sopivammaksi tai työhön palataan pitkän sairauspoissaolon jälkeen. Työeläkelaitosten järjestämä kuntoutus on tarkoitettu vakiintuneesti työelämässä oleville, joilla on työkyvyttömyyden uhka nykyisessä ammatissaan. Tyypillisiä keinoja ovat työkokeilu nykyisessä tai uudessa työpaikassa, siihen lisättävä koulutus (työhönvalmennus) sekä ammatillinen uudelleenkoulutus. Myös työterveyshuolto voi järjestää työkokeilun työntekijän omalla työpaikalla yhteistyössä työnantajan kanssa. Ammatillista kuntoutusta voi hakea myös Kelasta. Kelan ammatillinen kuntoutus pyrkii parantamaan erityisesti työllistymisen edellytyksiä.

www.tyoelake.fi

www.kela.fi

Palkkatuki

Palkkatuki on taloudellinen tuki, jota TE-toimisto voi myöntää työnantajalle osatyökykyisen työnhakijan palkkauskustannuksiin. Tukea voi saada uuden henkilön rekrytoinnissa silloin, kun henkilön on vaikea työllistyä esim. MS-taudista 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 (vuonna 2021).

www.te-toimisto.fi



Työn ja työolojen mukautus

Jokaiselta työpaikalta löytyy varmasti mahdollisuuksia parantaa työn tekemisen edellytyksiä. Jo pienikin muutos voi edistää työssä jaksamista tai MS-tautia sairastavan ihmisen rekrytointia. Työn mukautuksilla voidaan vähentää sairauspoissaoloja ja työterveys- huollon palveluiden käyttöä. Ne voivat olla määrääkäsia tai pysyviä. Monimuotoisuuden huomioiminen työpaikalla edistää koko työyhteisön hyvinvointia.

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

Onko teidän työpaikallanne kokeiltu jo näitä mukautuksia?

Työaikajärjestelyt

- Joustavat työajat
- Mahdollisuus osa-aikatyöhön
- Mahdollisuus etättyöhön
- Työn jaksotus, työvuorjärjestelyt
- Työtehtävien jaksottaminen ja riittävä tauotus

Työn organisointi

- Työtehtävien tekemiseen selkeät ohjeet
- Tehtävien pilkkominen, työtehtävien muutosten ennakoiminen
- Työmäärä tai -tahti
- Avun ja tuen saaminen työhön

Työympäristö

- Siirrettävät väliseinät tai oma huone
- Työtilojen selkeys (riisuttu ylimääräisistä ärsykkeistä, rauhallinen äänimailma, siisteys)
- Työpiste ja kalusteet (ergonomia, säädettävä valaistus)
- Työ- ja apuvälineet (esim. mahdollisuus käyttää vastamelukuulokkeita)

Työrauha ja työpaikan ilmapiiri

- Esimiesten ja muiden työntekijöiden asenteet
- Mahdollisuus keskittyä yhteen asiaan kerralla
- Palaute työstä ja kiitokset, kun siihen on aihetta
- Rentoutumismenetelmien käyttö työpäivän aikana
- Musiikin kuuntelu kuulokkeilla
- Mahdollisuus taukoihin ja työpäivän aikaiseen palautumiseen itselle sopivalla tavalla

Miten työnantaja voi edistää MS-tautia sairastavan henkilön työhyvinvointia?

Koska MS-tauti on hyvin yksilöllinen, on tärkeää ymmärtää, miten sairaus vaikuttaa itse kunkin työtehtävien hoitoon. Sairastumisen varhaisvaiheissa tutkimus- ja hoitokäyntejä voi olla enemmän, ja sairauteen sopeutuminen voi näkyä työvireessä. Työn tuoma turvallisuuden tunne on kuitenkin omiaan edistämään työkyvyn säilymistä. Ystävällinen ja avoin työilmapiiri on hyväksi koko työyhteisölle.

Työn yksilöllinen muokkaaminen voi olla pienimuotoista, mutta auttaa MS-tautia sairastavaa työntekijää työtehtävien suorittamisessa merkittävästi. Toimintakyvyssä voi olla vaihtelua, mihin voidaan varautua ennakoimalla työn kuormitusta ja mukauttamalla tehtäviä tarvittaessa. Työntekijä voi sairauslomalta työhön palatessaan tarvita aiempaa enemmän ohjeita, aikaa työhön perehtymiseen tai apua työtehtävien priorisoinnissa ja työn rutiinien uudelleenluomisessa. Työpaikalla tapahtuvat muutokset, esimerkiksi vaihtuvat tietokoneohjelmat tai toimintaohjeet, voivat kuormittaa tavallista enemmän. Mahdollisuus keskittyä ydintekemiseen ja yhteen asiaan kerrallaan edistää työhyvinvointia.

Sairauden aiheuttamien rajoitusten sijasta on tärkeää keskittyä pohtimaan, miten työtä voidaan sujuvoittaa. Jos sairaus aiheuttaa muutostarpeita, avoin keskustelu koko työyhteisön kanssa voi olla tarpeen. Sairastunut toki itse päättää, mitä hän sairaudestaan haluaa muille kertoa. Työyhteisön on kuitenkin helpompi suhtautua ymmärtäväisesti, kun on perillä MS-taudin työhön vaikuttavista tekijöistä, erityisesti näkymättömistä oireista kuten uupumuksesta.



Työnantaja löytää lisätietoa MS-taudista ja työkyvyn tukikeinoista myös Neuroliiton verkkosivuilta: www.neuroliitto.fi



NEUROLIIITTO

Neuroliitto ry

Neuroliitto on MS-tautia ja harvinaista neurologista sairautta sairastavien sekä heidän läheistensä oma järjestö. Liitto edistää ja valvoo heille tärkeitä asioita yhteiskunnallisessa päätöksenteossa sekä tarjoaa neuvonta-, kuntoutus- ja asumispalveluja.

Neuroliiton työelämäasiantuntija antaa yksilöllistä neuvontaa sairastuneiden työelämään liittyvissä kysymyksissä. Pohdinnan alla voivat olla mm. sairaudesta johtuvat työllistymisvaikeudet, työuran jatkaminen, eläkkeelle siirtyminen, opiskelu- tai työolosuhteiden uudelleen järjestäminen, ammatin vaihtaminen tai erilaisten tukien ja etuuksien selvittäminen. Työelämäasiantuntija tekee yhteistyötä myös ammattilaisten ja oppilaitosten kanssa.



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

Tie työelämään -verkkopalvelu

Tarjoaa tietoa ja ratkaisuja osa-työkykyisten työssä jatkamiseen ja työllistymiseen. Palvelu ohjaa löytämään tilanteeseen sopivat ratkaisut laajasta keinovalikosta. Palvelun toteuttaa sosi-aali- ja terveysministeriö osana OTE-kärkihanketta. Palvelusta löytyy oma osionsa yrittäjille ja työnantajille.

www.tietyoelamaan.fi



Tukea työssä pysymiseen tai osatyökykyisen henkilön työllistämiseen

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

www.vates.fi

www.tyohonvalmentaja.fi
(tuettu työllistyminen)

**LISÄTIETOA
MS-TAUDISTA**
Neuroliitto ry
www.neuroliitto.fi

Vates
säätiö sr



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

Julkaisun toimitus:
Marianne Pentikäinen

Taitto ja kuvitus:
Muotoilutoimisto Polku
Paino: Savion Kirjapaino, 2021
Painos: 1 500 kpl