

Aivoverenkiertohäiriö (AVH) ja työ

YMMÄRRÄ • MUKAUTA • TUE

Vates
säätiö sr

Aivoverenkiertohäiriö (AVH)

Aivoverenkiertohäiriöt (aivoinfarktit ja aivoverenvuodot) ovat yleinen sairausryhmä. Suomessa niihin sairastuu vuosittain noin 25 000 henkilöä. Sairastuneista noin neljännes on työikäisiä ja heistä noin puolet palaa takaisin työelämään.

Aivoverenkiertohäiriöt voivat aiheuttaa erilaisia neurologisia ja neuropsykologisia oireita, jotka vaikuttavat sairastaneen arkeen ja työkykyyn. Muutokset ja niiden vakavuus riippuvat siitä, missä kohtaa aivoja AVH:n aiheuttama vaurio sijaitsee ja kuinka laaja se on.

Monet AVH:n jälkioireista eivät näy ulospäin ja siksi niitä voi olla vaikea ymmärtää työyhteisössä. Esimerkiksi tavallista nopeampi väsyminen, alentunut stressinsietokyky, tarkkaavaisuuden ja keskittymisen vaikeudet, muistivaikeudet tai kommunikoinnin vaikeudet voivat hankaloittaa työn tekemistä.

Työhön paluu voi kuitenkin onnistua mainiosti, mikäli työtä mukautetaan sairastaneen työkykyyn ja voimavaroihin sopivaksi. Työtuntien ja -tehtävien muutokset, rauhallinen työympäristö sekä työn kuormittavuuden jatkuva seuranta edesauttavat onnistumisessa.

Sopivaan työhön!

Työhön paluuta suunniteltaessa on tärkeää tunnistaa AVH:n sairastaneen voimavarat ja osaaminen erilaisiin tehtäviin. Aivot tarvitsevat aikaa toipumiseen, joten myös sairausloman tulee olla riittävän pitkä. Työkokeilut, kevyempi työ sekä asteittain lisättävä viikkotyömäärä edistävät työelämään palaamista.

Oleellista on kohdata jokainen yksilönä, sillä jälkioireet ovat yksilöllisiä. Toimintakykyyn nähden ylimitoitettut tehtävät voivat johtaa uupumiseen, joten työssä suoriutumisesta tulee myös arvioida säännöllisellä seurannalla.



”Etätöissä saan itse määritellä jaksamiseni rajat”

Räjähtävä päänsärky iski kovaa ja yllättäen. Porilainen **Jone Puputti** sai kesällä 2009 lukinkalvonalaisen aivoverenvuodon, SAV:n, jonka aiheutti aivovaltimon puhjennut pullistuma eli aneurysma.

Leikkauksen jälkeen Puputti palasi normaalisti töihin, eikä ymmärtänyt, että hänen työkykynsä oli heikentynyt merkittävästi.

– Aivoverenvuoto teki hallaa kognitiivisille kyvyilleni. Pahinta on voimakas, työkykyä ja jaksamista haittaava väsymys. Välillä on niin vaikeita päiviä, että en jaksakaan tehdä mitään, välillä taas voin hieman paremmin.

Väsymyksen vuoksi palautuminen arjen tavallisestakin rasituksesta on Puputilla haasteellista. Viikkoon mahtuu päiviä, joina uupumus on aivan totaalista.

– Väsymystä pahentaa päänsärky, jota poden lähes päivittäin. Myös muistamisessa, keskittymisessä sekä asioiden mieleen palauttamisessa on ongelmia.

Puputti sinnitteli töissä rajusta uupumuksestaan huolimatta kaikkiaan kahdeksan vuotta. Sitten hän hakeutui osatyökyvyttömyyseläkkeelle.

– Tätä nykyä teen töitä noin 60-prosenttisesti täydestä työviikosta. Työskentelen Porin kaupungilla projektissa, jota voin helposti tehdä etänä kotoa käsin. Voin suunnitella itse omat työaikani ja levätä silloin, kun levolle on tarve. Saan määritellä oman jaksamiseni rajat.

Teksti on lyhennelmä Essi Kähkösen kirjoittamasta artikkelista, joka julkaistiin Aivoterveys-lehdessä 2/2023.

Kuva: Jussi Partanen



”Nykyisin saan suunnitella itse omat työaikani ja levätä silloin, kun levolle on tarve.”



Kuva: Sirpa Jokisen kotialbumi

”Teen kahta osa-aikatyötä ja käynnistelen samalla omaa yritystoimintaa.”

”Merkitsen kalenteriin paitsi työajat, myös lepopäivät”

Elettiin alkutalvea 2020. **Sirpa Jokinen** oli tehnyt iltavuoron töissä. Kotiin tultaan hän tunsi itsensä tavanomaista väsyneemmäksi – ja aamulla hän heräsi päänsärkyisenä ja tokkuraisena.

Jokista tutkittiin lähes viikon ajan, oireita luultiin migreeniksi. Vasta Kuopion yliopistollisessa sairaalassa selvisi, että Jokisella oli lukinkalvonalainen aivoverenvuoto.

– Olin onnen tyttö, sillä vuoto ei jättänyt jälkeensä selkeästi havaittavaa haittaa. Mutta hyvin väsynyt minä olin. Podin myös tasapainohäiriöitä.

Vielä nykyisinkin väsymys ottaisi Jokisesta helposti vallan, ellei hän pitäisi jaksamisestaan tarkkaa huolta. Oppi oli kuitenkin haettava kantapään kautta.

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

Jokinen alkoi pohtia, mitä hän työelämältä haluaisi ja mitä jaksaisi.

– Tätä nykyä teen kahta osa-aikatyötä – vedän paikallisen puuhapuiston grilli- ja kahvilatoimintaa ja toimin henkilökohtaisena avustajana. Samalla käynnistelen omaa yritystoimintaa jalkahoitolassani Saarijärvellä.

Jokinen luottaa suunnitelmalliseen ajankäyttöön.

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

Teksti on lyhennelmä Essi Kähkösen kirjoittamasta artikkelista, joka julkaistiin Vatesin Kyvyt käyttöön Extra -lehdessä 1/2023.

On tärkeää kuulua työyhteisöön

Katja Seppälä työskentelee laaja-alaisena erityisopettajana alakoulussa. Kolme vuotta sitten sairastettu aivorungon infarkti vaikutti työkykyyn, joten tehtäviä on muokattu hänelle sopivammaksi. Jaksamista auttaa myös 16 tunnin työviikko.

– Päätös osatyökyvyttömyyseläkkeestä tuli syksyllä 2022, ja työt aloitin seuraavan vuoden alussa. Onneksi työnantajani on ollut todella joustava kaikissa asioissa ja olen voinut vaikuttaa nykyiseen toimenkuvaani, Seppälä kertoo.

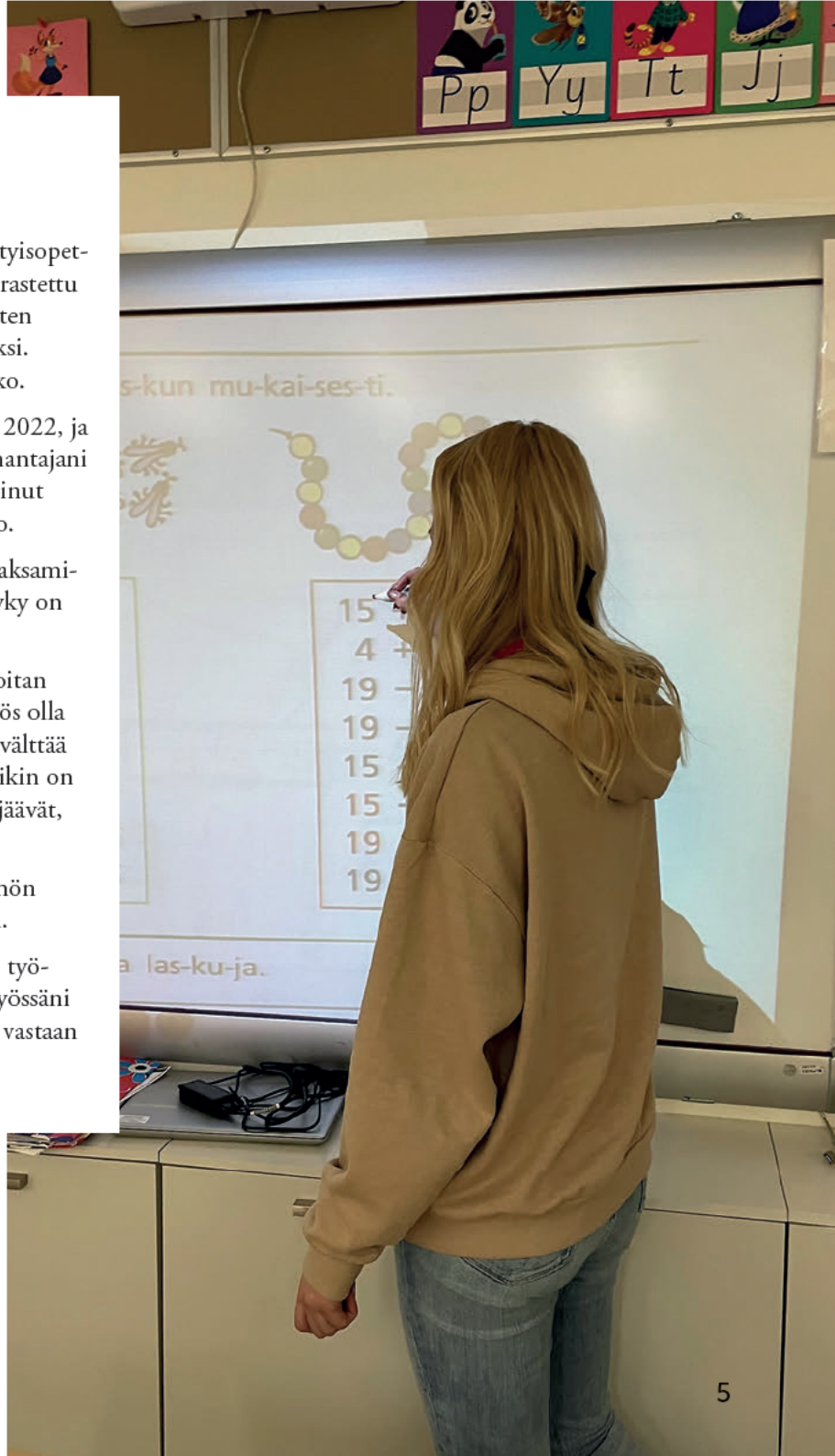
Aivoinfarktin jälkeen haasteita on ollut erityisesti jaksamisen ja muistin kanssa. Lisäksi toisen silmän näkökyky on heikko ja siinä on hermosärkyä.

– Suunnittelen todella tarkkaan kaikki asiat ja kirjoitan ne ylös, koska se helpottaa muistamista. Yritän myös olla omassa luokkatilassa mahdollisimman paljon sekä välttää hälinää ja ylimääräistä liikkumista. Tekemisen tahtikin on hidastunut, mutta ajattelen, että oppilaat kyllä pärjäävät, vaikka en tekisi kaikkea täydellisesti.

Seppälä pitää erityisen tärkeänä myös sitä, että työhön paluu on nostanut itsetuntoa sairastumisen jälkeen.

– Tiedän, että osaan työni ja olen siinä hyvä. Myös työyhteisöön kuuluminen auttaa jaksamaan. Parasta työssäni ovat kuitenkin lapset. He ottavat jokaisen ihmisen vastaan sellaisena kuin hän on, Seppälä toteaa.

”Tiedän, että osaan työni
ja olen siinä hyvä.”





Tukea työssä pysymiseen ja rekrytointiin

AVH:n vaikutukset työhön ovat yksilölliset ja siksi työterveyshuollon ja työnantajan tuki pitää suunnitella riittäväksi työntekijän yksilöllisen tarpeen mukaan.

On sekä työnantajan että työntekijän etu, ettei mikään tehtävään liittymätön syy ole este työhön paluulle tai uuteen tehtävään rekrytoinnille.

(Lue lisää [esteetonrekrytointi.fi](https://www.tem.fi/esteetonrekrytointi.fi)).

Olemassa olevan työkyvyn ja osaamisen huolellinen arviointi kannattaa, sillä vaikka henkilö olisi kykenemätön johonkin työhön, hän voi toisessa työssä pärjätä hyvin. 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 esimerkiksi tukien hakemisessa ja työyhteisöä uudessa tilanteessa. Palvelua voi käyttää nykyisen työntekijän työn muokkaukseen, uusien työtehtävien löytämisessä tai uuden henkilön rekrytoinnissa.

Palvelua voi tiedustella työterveyshuollosta, työllisyyspalveluista, työeläkeyhtiöltä, Kelasta tai työhönvalmennuspalvelua tarjoavilta yrityksiltä ja järjestöiltä.

[tyomarkkinatori.fi](https://www.tem.fi/tyomarkkinatori.fi) -> [työhönvalmennus](https://www.tem.fi/tyohonvalmennus)

Palkkatuki

Palkkatuki on työttömän työnhakijan työllistymisen edistämiseksi tarkoitettu harkinnanvarainen tuki, jonka myöntää työvoimaviranomainen. Työnantaja, joka palk-

kaa työttömän työnhakijan, voi saada taloudellista tukea palkkatukena 50 % palkkauskustannuksista. Alentuneesti työkykyisen työllistämiseen voi tukea saada 70 %. Eräissä tilanteissa yhdistys, säätiö tai rekisteröity uskonnollinen yhdyskunta voi saada palkkatukea 100 % palkkauskustannuksista.

Palkkatuki myönnetään aina määräajaksi. Pääsääntöisesti palkkatukijakson pituus on 5 tai 10 kuukautta. Oppisopimuskoulutukseen palkkatuki voidaan myöntää koko koulutuksen ajaksi. Tuen myöntäminen lähtee aina työttömän työnhakijan palvelutarpeesta. [tem.fi/palkkatuki](https://www.tem.fi/palkkatuki)

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 apua. Tuki työvälineiden hankintaan tai muutostöihin on enintään 4 000 euroa. Tukea voi saada tarvittaessa myös ennakoon. Korvausta toisen työntekijän antamasta avusta voi saada enintään 20 työtunnille kuukaudessa enintään 18 kuukauden ajan. Tukea haetaan työllisyyspalveluista.

[tem.fi/tyoolosuhteiden-jarjestelytuki](https://www.tem.fi/tyoolosuhteiden-jarjestelytuki)

Työkokeilu

Työkokeilulla voidaan selvittää työntekijän soveltuvuutta, työkykyä ja jaksamista työpaikalla toisessa tehtävässä. Sen avulla voidaan myös tukea paluuta työelämään pitkän poissaolon jälkeen tai auttaa nuorta ammatinvalinnassa tai työmarkkinoille palaavaa osaamisensa kartoittamisessa. Kokeilu tarjoaa henkilölle keinon tutustua ammatteihin ja työympäristöön käytännössä. Työkokeilu ei ole työsuhde, eikä siitä makseta palkkaa. Kokeilujakson kesto samalla työnantajalla voi olla enintään 6 kk.

[tyomarkkinatori.fi](https://www.tem.fi/tyomarkkinatori.fi) -> [työkokeilu](https://www.tem.fi/tyokokeilu)

Osasairauspäiväraha

Osasairauspäivärahan käytöstä on hyviä kokemuksia. Siinä työntekijä voi palata työhön 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. **kela.fi**

Ammatillinen kuntoutus

Ammatillinen kuntoutus on tarkoitettu erityisesti työelämän ulkopuolella oleville, nuorille ja osatyökykyisille, joilla on sairaus tai vamma, joka aiheuttaa lähivuosina todennäköisen uhan joutua työkyvyttömyyseläkkeelle. Tilanteen mukaan ammatillista kuntoutusta voidaan hakea työeläkeyhtiöstä, Kelasta tai työllisyyspalveluista. 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. **tyoelake.fi, kela.fi, kuntoutussaatio.fi**

Oppisopimus

Oppisopimus on määräaikainen työsopimus, jossa työnantaja kouluttaa työntekijän – uuden tai jo töissä olevan. Opiskelija saa palkkaa työsuhteen ajalta. Työnantajalle maksetaan koulutuskorvausta. Oppisopimukseen voi hakea myös palkkatukea. Oppisopimukseen kuuluu usein myös opiskelua oppilaitoksessa. **oppisopimus.fi**

Tuettu oppisopimus

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

bit.ly/tuettuoppisopimus-käsikirja

Eläkeratkaisuja

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. Määrääjaksi myönnetty osatyökyvyttömyyseläke on nimeltään osakuntoutustuki. **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. **tyoelake.fi**

Osittain varhennettu vanhuuseläke (OVE)

OVE on korvannut aiemman osa-aikaeläkkeen ja se on osa henkilön omaa ansaittua vanhuuseläkettä. Osittaista vanhuuseläkettä voi hakea aikaisintaan 61-vuotiaana. Vuonna 1964 syntyneillä OVE:n ikäraja on 62 vuotta. Tätä nuoremilla mahdollisuus osittaiseen vanhuuseläkkeeseen on aikaisintaan kolme vuotta ennen omaa alinta vanhuuseläkeikää. OVE jatkuu vanhuuseläkeikään saakka. Henkilö voi työskennellä vapaasti samalla, kun hän saa OVE:a tai hän voi olla työskentelemättä ja saada esimerkiksi jotain etuutta. **tyoelake.fi**



Työn ja työolojen mukautus

Työyhteisön monimuotoisuudella on osoitettu olevan useita hyötyjä, ja työn mukautuksilla voidaan lisätä koko työyhteisön hyvinvointia. Yksilöllisten tarpeiden huomioon ottaminen ja joustot voivat lisätä työtehoa ja työn imua ja näin vähentää sairauspoissaoloja ja työterveyshuollon palveluiden käyttöä.

Vatesin asiantuntijapalvelut

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

Vinkkejä työnantajalle

Työn organisointi

- Perehdytä huolellisesti.
- Varmista työyhteisön kyky ymmärtää ja tukea sairastuneen tilannetta.
- Varmista tilojen esteettömyys.
- Tarjoa mahdollisuuksien mukaan oma, rauhallinen ja turhista ärsykkeistä riisuttu työhuone.
- Huolehdi hyvästä työergonomiasta.
- Kysy avoimesti, miten työyhteisö voi tukea sairastuneen työhyvinvointia.
- Anna palautetta rakentavasti.
- Anna 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 ja mahdollisuus jaksottaa työtä.
- Kannusta taukoihin ja rentoutumiseen työpäivän aikana säännöllisin väliajoin – esimerkiksi ajattelua vaativassa työssä taukoja kannattaa pitää noin puolen tunnin välein.
- Kannusta taukojumppaan.
- Seuraa ja arvioi työn kuormittavuutta säännöllisesti – työpäivän jälkeen pitäisi jaksaa toimia myös kotona.

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

Ota AVH puheeksi

- Kerro avoimesti työyhteisössä oireistasi ja siitä, miten ne vaikuttavat työarkeesi – pyydä tarvittaessa apua sanoittamiseen Aivoliiton vertaistukihenkilöiltä.
- Huolehdi omasta jaksamisestasi ja tauota työtäsi.
- Sovi mahdollisuudesta pitää pidempi tauko työpäivän aikana.
- Pidä kirjaa työssä jaksamisestasi ja keskustele aiheesta säännöllisesti esihenkilösi kanssa.
- Arvioi jaksamistasi myös perheen ja läheisten kesken, sillä vapaa-ajallakin pitää jaksaa toimia.

Huolehdi jaksamisestasi

- Varmista työrauha ja minimoi turhat häiriötekijät.
- Tee yksi asia kerrallaan.
- Varaa työtehtäviin ja etenkin uusien asioiden opetteluun riittävästi aikaa.
- Käytä muistin apuvälineitä (kalenterit, kännykän muistutukset, muistilaput).
- Opettele tuntemaan voimavarasi.
- Älä vaadi itseltäsi liikaa.



Miten työnantaja voi edistää AVH:n sairastaneen henkilön työhyvinvointia?

AVH:n näkymättömät jälkioireet kuten väsyvyys, keskittymisen vaikeudet, oppimisen hidastuminen sekä lähimuis-
tin epävarmuus vaikuttavat työkykyyn. Nämä työkyvyn
muutokset voidaan kuitenkin ottaa huomioon työn järjes-
telyillä. Usein kevyehkökin ohjaustuki ja työn mukautta-
minen voivat auttaa merkittävästi työssä pärjäämisessä.



Väsymykselle on tyypillistä sen vaihtelevuus: toisinaan toimintakyky on hyvä, kun taas toisina päivinä ei jaksaa oikeastaan mitään. Väsymykseen liittyy usein pidentynyt palautumisaika, joten työssä tulisi mahdollistaa riittävät tauot työtehtävien välillä. Tärkeimmät työt kannattaa jaksottaa lyhytkestoisiin osiin ja siihen aikaan päivästä, jolloin työntekijä on virkeimmillään. Etätyö on usein hyvä vaihtoehto jaksamisen tukemiseksi.

Myös keskittymisvaikeuksien vuoksi työtä kannattaa jak-
sottaa. Keskittymistä vaativat tehtävät on järkevää tehdä
rauhallisessa ympäristössä, sillä keskittyminen häiriintyy
normaalia helpommin hälyssä.

AVH:sta kannattaa myös rohkeasti keskustella työyhteisössä. Avoin keskustelu sairastaneen erityistarpeista lisää työyhteisön ymmärrystä ja edesauttaa kaikkien työhyvinvointia. Keskusteluun on mahdollista pyytää avuksi Aivoliiton kokemusasiantuntija.

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.

tyosuojelu.fi

Yhdenvertaisuus- valtuutettu

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

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.

vates.fi/tyon-tukena

Tukea työssä pysymiseen tai osatyökykyisen henkilön työllistämiseen

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

vates.fi

Vates
säätiö sr

- Julkaisun kustantaja:
- Vates-säätiö sr, vates.fi
- Julkaisun toimitus:
- Marianne Pentikäinen, Vates-säätiö
- Taitto: Avaruusstudio / Elisa Pesonen
- Kannen kuva: Laura Vesa
- Paino: Savion Kirjapaino, 2025
- Painos: 3 000 kpl. 2. painos