



MINÄ,  
SYÖPÄ  
JA TYÖ



Suomen Syöpäpotilaat - Cancerpatienterna i Finland ry



Parik



SILTA  
VALMENNUS  
TOIMINTAKYKY  
KUNTOON

**”Osatyökykyisen työntekijän työhönpaluu  
työyhteisön oppimispolkuna”**

**TOIMINTAKYKY KUNTOON**

**YHTEISTYÖSSÄ  
TYÖIKÄISTEN  
TOIMINTAKYVYN  
PARANTAMISEKSI**

**Mari Bergman**  
Minä, Syöpä ja työ / Suomen  
Syöpäpotilaat ry

**Miia Pauna ja Aila Vainio**  
Työkyky keskiössä / Parik-säätiö

1


**Toimintakyky kuntoon -ohjelma (2017-2020, STM)**

Toimintakyky kuntoon on [Sosiaali- ja terveystieteiden ministeriön](http://www.sosiaali- ja terveystieteiden ministeriö.fi) Suomen itsenäisyyden 100-vuotisjuhlan kunniaksi perustama avustusohjelma, jonka kohderyhmänä ovat työikäiset suomalaiset, joiden toimintakyky on heikentynyt tai vaarassa heikentyä. Ohjelmasta rahoitetaan 20 erillistä kehittämishanketta. Silta-Valmennusyhdistys koordinoi ohjelmaa. (<http://www.toimintakykykuntoon.fi/>, @toimintakykykuntoon)

Ohjelmaan kuuluvien hankkeiden yhteisenä päätavoitteena on tukea kohderyhmään kuuluvien **aktiivista toimijuutta**. Tavoitteena on

- vahvistaa kohderyhmäläisten fyysistä, psyykkistä ja sosiaalista toimintakykyä,
- lisätä kohderyhmäläisten arjen liikuntaa ja tukea heidän elämäntapojen muuttamista terveellisemmiksi sekä
- parantaa kohderyhmäläisten kykyä toimia arjessa, työssä ja vapaa-ajalla.

[www.toimintakykykuntoon.fi](http://www.toimintakykykuntoon.fi)



SILTA  
VALMENNUS  
TOIMINTAKYKY  
KUNTOON

2

### Tässä esityksessä:

- Keskustellaan hankkeiden asiakastyöstä poimittujen tapauskuvasten kautta työyhteisön ”oppimispoluista” osatyökykyisen tai esimerkiksi vakavan kriisin kohdanneen työyhteisön jäsenen palatessa työpaikalle.
- Millaisia hyviä käytäntöjä ja toimivia töihin paluun konsepteja?
- Millaisia kokemuksia työn muotoilusta on saatu osatyökykyisten työhön paluun tukena?

[www.toimintakykykuntoon.fi](http://www.toimintakykykuntoon.fi)



3

## Case I: Syöpädiagnoosin saanut työntekijä työyhteisössä

(Minä, syöpä ja työ / Suomen Syöpäpotilaat)

[www.toimintakykykuntoon.fi](http://www.toimintakykykuntoon.fi)



4

## Minä, syöpä ja työ -hanke (2017-2020)

Hankkeessa tarjolla tukea jaksamiseen, työnhakuun ja töihin paluuseen syövän kanssa tai sen jälkeen

- **Vertaisryhmiä ja -tapaamisia**
- **Yksilötukea** työelämäkoordinaattoreilta
- **Koulutusta ja tietoa ammattilaisille**
- **Verkossa:** Syopajatyo.fi-sivusto, Minä ja syöpä -chat Tukinetissä, suljettu Hyvänlaatuinen työ -verkosto Facebookissa
- **Osa Toimintakyky kuntoon –avustusohjelmaa**

Ajankohtaiset tapahtumat ja lisätietoa: [www.syopajatyo.fi](http://www.syopajatyo.fi)

5

**Syöpädiagnoosin saa vuosittain noin 30 000 suomalaista  
-n. 11 000 työkäistä**

**Työelämässä yhä enemmän ihmisiä, jotka jatkavat tai palaavat töihin  
syövän kanssa tai sen jälkeen.**

**Yli 200 erilaista syöpätyyppiä. Vaikutukset työkykyyn moninaiset.**

Työkykyyn vaikuttaa esimerkiksi:

- "sytoaivot" eli neurologiset oireet (muisti, keskittyminen, kuormittuminen)
- uni
- ruoansulatukseen liittyvät ongelmat
- kivut
- lymfaturvotus
- krooniset syövät
- mieliala & kohonnut masennusalttius jopa 10 vuotta diagnoosin jälkeen

6

## Case Liisa: onnistunut työhön paluu

- **Asiantuntijatyötä** tekevä aivokasvaimen saanut Liisa palasi töihin 9 kuukautta diagnoosin jälkeen.
- Ennen työhön paluuta Liisa koki, että kärsi **uupumuksesta ja hoitojen myöhäisvaikutuksista**. Liisa väsyi helposti ja oli huomionnut muutoksia stressinsietokyvyssä ja käytöksessään. Nämä asiat huolestuttivat yleisesti töihin paluussa ja erityisesti **sopeutumisessa työyhteisöön**.
- Toiveena töihin paluussa oli, että sovitut työtehtävät soveltuvat hyvin **osa-aikaiseen työskentelyyn**. Työtehtävät eivät saa olla **asiakaskriittisiä** tai **poissaolokriittisiä**.
- Jo sairasloman aikana tiivis yhteydenpito työnantajan, Liisan ja työterveyshuollon välillä. Liisalle tehdään **kuntoutussuunnitelma**, joka pitää sisällään **suunnitelman työhön paluusta**.
- Liisa palaa töihin **osasairaspäivärahan** avulla osa-aikaisesti. Työaikaa lisätään **porrastetusti**.

7

## Syyt töihin paluun onnistumiselle

### **Työnantaja ja työyhteisö pystyivät tukemaan työhön paluuta, koska:**

- Osa-aikatyö mahdollistettu hyvin.
- Työyhteisössä ollut toinen sairaslomalta palaava työntekijä, jonka töihin paluussa oli tehty virheitä. Nyt virheet haluttiin välttää.
- Työn luonne soveltuu hyvin työn räätälöintiin. Konsulttina Liisa määrittelee itse oman työkuormansa viikoittain. Tähän on työnantajan puolesta hyvät raamit ja työvälineet. Työkulttuuriin kuuluu jatkuva oman työmäärän arvioiminen ja siitä avoimesti muille kertominen.
- Työnantaja pystyi tarjoamaan mahdollisuuden esimerkiksi etätyöhön ja työpaikalla ”hiljaisen tilan”.
- Työyhteisö tietoinen Liisan erityisjärjestelyistä ja ilmapiiri avoin.

8

## Oleellista muistettavaa työhön paluuta suunniteltaessa

- Työhön paluusta olisi hyvä tehdä suunnitelma ja sovitut checkpointit.
- Tarvitaan työnantajan, työntekijän ja työterveyden yhteistyötä työtehtävien suunnittelussa ja muokkauksessa. Työnantajat voivat tehdä vääränlaisia helpotuksia.
- Työajan porrastus. On hyvä huomioida esimerkiksi, miten suuri hyppy on 60 prosentin ja 100 prosentin työajan välillä.

9

## Case II: Työn muotoilu sairausloman jälkeen

(TYKE – Työkyky keskiössä, Parik-säätiö)

[www.toimintakykykuntoon.fi](http://www.toimintakykykuntoon.fi)



10

## Työkyky keskiössä –hanke

Vahvistetaan työikäisten toimintakykyä, jotta työhön paluu tai siinä jatkaminen mahdollistuu.

- Osa Toimintakyky kuntoon –avustusohjelmaa
- Opetetaan työnantajia ja työyhteisöjä muotoilemaan ja mukauttamaan työtehtäviä ja työympäristöjä → mahdollistetaan työhön paluu tai siinä jatkaminen
- Työn vaativuuden ja kuormittavuuden arviot työntekijöille ja työyhteisön yhteiset työpajat
- *Yhdessä tehden saavutetaan yhteinen hyöty, kun kaikki jaksavat töissä paremmin!*

[www.toimintakykykuntoon.fi](http://www.toimintakykykuntoon.fi)



11

## Työkyky keskiössä -hankkeen onnistumispolku ja prosessi

- Töihin sairauslomalta palaava 52-vuotias nainen, jolla on kaksisuuntainen mielialahäiriö. Aiemmin toimi esimiehenä, mutta sairastumisen jälkeen siirtyi palveluohjaajan työtehtäviin. Nykyisessä työtehtävässä tullut myös sairauslomia. Kokee, että työ kuormittaa edelleen liikaa.
- **Asiakas suostui mukaan Työkyky keskiössä -hankkeeseen saatuaan siitä tiedon esimieheltään.** Tyke-hankkeen **työpari otti yhteyttä asiakkaaseen** ja kävi kartoittamassa työtehtäviä.
- Asiakkaalle **tehtiin Imba-Melba -menetelmällä henkilön taitojen ja työn vaativuuden arvio.**



12

## Työkyky keskiössä -hankkeen onnistumispolku ja prosessi

- Kartoituksessa ja arviossa esille tuli, että kirjalliset työt (esim. sähköposti, tilaukset, uusien tilojen arviot) kuormittivat asiakasta eniten. Erityisesti tehtävät, joissa pitää nopeasti omaksua tietoa ja reagoida tai kerätä tietoja yhteen.
- Ennen hanketta asiakas oli jo hoitavan tahon kanssa miettinyt työajan lyhentämisen mahdollisuutta, jotta työstä palautumisaikaa tulisi enemmän.
- **Hankkeen arviointien tulokset käytiin läpi yhdessä asiakkaan ja hänen lähiesimiehen kanssa ja suunniteltiin, miten asiakkaan työkykyä voisi tukea.**



13

## Työkyky keskiössä -hankkeen onnistumispolku ja prosessi

- **Työpaikalla järjestettiin Ratko-paja, jossa mukana olivat lähimmät työtoverit ja esimies sekä TyKe-työpari.**
- Ratko-pajassa käytiin läpi asiakkaan kaikki työtehtävät. Käsiteltiin myös työajan mahdollista lyhentämistä. Ratko-pajaan osallistui myös asiakkaan lähin työpari, joka oli osa-aikaisella kuntoutustuella tuki- ja liikuntaelinvaivojen vuoksi. Hänelle runsas liikkuminen työpäivän aikana oli haastavaa.
- **Ratko-pajassa päädyttiin ratkaisuun, että fyysisistä ongelmista kärsivä työpari keskittyisi jatkossa enemmän kirjallisiin töihin ja asiakas taas voisi lyhemmän työpäivän aikana tehdä liikkuvampaa työtä, koska se ei kuormita häntä psyykkisesti niin paljon. Muutokset työyhteisön työtehtävien uudelleenjärjestelyistä sovittiin koko työyhteisön kesken.**
- **Lopputuloksena** oli, että asiakas siirtyi määräaikaaisesti tekemään lyhennettyä työaika keskimäärin 6h/pv. Tilausten toimitukset ja uusien tilojen arviot jäivät osaksi asiakkaan työtehtäviä, koska ne olivat asiakkaalle mieluisia.



14

## Työskentely pienryhmissä

- Jakaudutaan 3-4 hengen ryhmiin
- Pienryhmä hahmottelee ryhmäläisten kokemusten pohjalta yhden tapausesimerkin, jossa työntekijä palaa töihin esim. pitkän sairausloman jälkeen. Mitä prosessissa tapahtuu / tulisi tapahtua?
- Jaetaan koko ryhmälle

15

## Kysymyksiä pienryhmätyöskentelyn tueksi

- Mitä joustoja työnantajan pitäisi pystyä aina tekemään?
- Mitä jos työtehtävät tai työaika eivät ole (helposti) räätälöitävissä?
- Vaikuttaako työntekijän asema? Miten?
- Kenen puoleen voidaan kääntyä, jos työntekijä/työnantaja tarvitsee apua työhön paluun suunnittelussa?
- Mitä eroja tilanteessa, jossa osatyökykyinen ei palaa samaan työhön, vaan joutuu etsimään uuden työpaikan?

16





KIITOS!

TOIMINTAKYKY KUNTOON

YHTEISTYÖSSÄ  
TYÖIKÄISTEN  
TOIMINTAKYVYN  
PARANTAMISEKSI

**Mari Bergman** Minä, Syöpä ja työ / Suomen  
syöpäpotilaat ([mari.bergman@syopapotilaat.fi](mailto:mari.bergman@syopapotilaat.fi))

**Miia Pauna ja Aila Vainio** Työkyky keskiössä / Parik-säätiö  
[miia.pauna@parik.fi](mailto:miia.pauna@parik.fi) , [aila.vainio@parik.fi](mailto:aila.vainio@parik.fi)

**Mira Roine** Toimintakyky kuntoon –koordinaatiohanke / Silta-  
Valmennusyhdistys [mira.roine@siltavalmennus.fi](mailto:mira.roine@siltavalmennus.fi)