



Tuija Varila viihtyy työssään hammaslääkäriasemalla.

Selälle sopivaan työhön

Selkävaiivat vaativat Tuija Varilan vaihtamaan ammattia. Osasairauspäiväraha auttoi muutoksen aikana.

Kivulias vihlaus afaselässä säikäytti hieroja Tuija Varilan vuosi sitten joulun alla. Välilevyn pullistuma vei aktiivisen naisen työkyvyn kertalaakista.

– Yritin työskennellä, mutta periksi piti antaa. Lääkäri määräsi viikon sairauslomaa. Tuija muistelee.

Joulun jälkeen hän yritti palata töihin, ja hetken aikaa tuntui, että kipua alkoikin asettua. Selkä ei kuitenkaan kestänyt.

Tuija meni tammikuun lopulla magneettikuvaukseen.

– Selkä ei tarvinnut leikkausta. Se oli helpotus, mutta samalla vakava paikka – en voi hajottaa itseäni toissä.

Tuija halusi saada itsensä pian kuntoon. Hän kävi muun muassa fysioterapiassa ja akupunktiossa.

– Kipu vain yltyi. Silloin aloin ajatella, ettei minusta taida enää hierojaa tulla.

Niihin aikoihin paikalliselle hammaslääkäriasemalle etsittiin vastaanottoapulaista. Tuija päätti hakea työtä ja tuli valituksi. Työnantajalle sopi, että Tuija aloittaisi työt maaliskuussa ja työskentelisi joustavasti 18 tuntia viikossa. Kelassa Tuija kuuli mahdollisuudesta osasairauspäivärahaan.

– Koska olin toiminut yrittäjänä, kuvio oli alkuun hieman epäselvä. Selvitimme Kelassa tilanteeni perusteellisesti, ja lopulta tuli vihreää valoa.

Tuija jännitti hieman työn alkaessa, kuinka selkä kestäisi. Selkä oli ollut viikkoja niin kipeä, ettei hän voinut lähteä kunnolla ulos.

– Rohkaisin itseäni aloittamaan joka tapauksessa. Työ on hyväksi pääkopalle. Työskennellessä kipu ei ole mielestä jatkuvasti toisin kuin kotona neljän seinän sisällä.

– Selkä kesti, mutta olin uupunut työpäivän päätteksi. Sairauslomalla olin mennyt selän tahtiin.

Huhtikuun puolella Tuija huomasi, että selkä alkoi taipua ja toimintakyky parani. Hän teki 18-tuntista viikkoa kesän alkuun asti, jolloin osasairauspäiväraha päättyi. Sen jälkeen tunteja on lisätty pikkuhiljaa kunnon mukaan.

– Pidän uudesta työstäni. Kropan piti piiputtaa täysin, ennen kuin tajusin, että muutos on välttämätön.

Satu Kontiainen

TUKEA TYÖHÖN PALUUSEEN

■ Osasairauspäiväraha on tarkoitettu 16–67-vuotiaalle koko-aikatyötä tekevalle työntekijälle tai yrittäjälle. Se tukee työkyvyttömän henkilön työssä pysymistä ja paluuta työhön.

■ Osa-aikainen työhön paluu on vapaaehtoinen järjestely, joka edellyttää työterveyshuollon lausuntoa sekä työntekijän ja työnantajan kesken tehtävää sopimusta. Osa-aikatyö ei saa vaarantaa terveyttä eikä toipumista. Työajan on vähennettävä 40–60 % aiemmasta, myös yrittäjällä työmaaran tulee vähentäytyä saman verran.

■ Osa-aikaisen työjärjestelyn tulee kestää vähintään 12 arkipäivää eli noin kaksi viikkoa ja enintään 72 arkipäivää eli noin kolme kuukautta. Työkyvyttömyyden ensimmäiset kolme viikkoa (1+9 arkipäivää) on oltava kokonaan poissa työstä.

■ Osasairauspäiväraha on puolet osasairauspäivärahan määrästä.

■ Lisätietoja saa Kelan palvelunumerosta 020 692 204 ja internetistä www.kela.fi/tyokyvytton-yli-10-paivaa.



PIDÄN
UUDESTA
TYÖSTÄNI.