



TEKSTI Stiina Kiiveri ■ KUVAT Juha Törmälä

# Tuija tahtoo pitää kiinni työkyvystään

Pakkaaja Tuija Laukkanen on pystynyt jatkamaan työtään kuntoutuksen avulla.

**K**otkalainen Tuija Laukkanen, 52, valvoo, että näkkileivät sujahtavat oikeaoppisesti paketteihin. Hän on työskennellyt pakkaajana Vaasan Oyn Kotkan tehtailä kymmenisen vuotta. Tuija kehuu työkavereitaan, ja muutenkin työ on maistunut. Terveysongelmat alkoivat kuitenkin vaivata työntekoa.

- Alussa työskentelin hapankorppulinjalla, jossa pakkaaminen on pitkälti käsityötä. Muutaman vuoden jälkeen yksitoikkoinen toiminta alkoi käydä niskoihin ja käsiin, Tuija muistelee.

Jatkuvaa kolmivuorotyötä tekevän Tuijan työlistaan alkoi ilmestyä sairauspoissaoloja.

- Tilanne oli henkisestikin raskaava. Kivut olivat sellaisia, etten pystynyt kotonakaan tekemään oikein mitään. Menin eteenpäin särkylääkkeitten voimalla.

- Työterveyshoitajan mielestä yritin liiankin sitkeästi tehdä töitä, eli apua pitäisi hakea ajoissa.

Tuija ei kokenut jääneensä yksin, sillä työterveyshoitajan ja esimiehen kanssa tilanteesta alettiin puhua

Tuija Laukkanen on työskennellyt pakkaajana kymmenisen vuotta.



MINUN PITÄÄ HUOLEHTIA ITSESTÄNI.

Kuntoutuksen jälkeen  
Tuija on pitänyt entistä  
paremmin huolta itsestään.



heti ensimmäisten sairauspoissaolojen jälkeen. Kotkan Työterveyden johtava työterveyshoitaja **Helena Joas** pitää vastaanottoa tehtaalla joka torstai.

- Työkyvyn ylläpitäminen on pitkäjänteistä työtä. Onneksi olen tuntenut monet työntekijät työhöntulotarkastuksesta saakka, Helena Joas sanoo.

Mahdollisuuksia osasairauspäivärahaan, työkokeluun ja uudelleen koulutukseenkin väläytettiin, mutta Tuija ei ollut niistä kiinnostunut.

- Sen sijaan kuntoutuksesta innostuin heti!

Tuija osallistui ASLAK-kuntoutukseen vuonna 2009 ensin viisi päivää ja myöhemmin kahden viikon jakson. Seuraavana vuonna kuntoutusta oli vielä viisi päivää.

- Kuntoutusryhmään kuului kymmenen henkeä. Kuntoutus laitoi todella ajattelemaan, mitä itse tekee työkyvyn ylläpitämiseksi, hän kertoo.

Kuntoutus sisälsi luentoja, fysioterapiaa, ryhmäkeskusteluja ja monipuolista liikuntaa, kuten allasjumpaa, kuntosaliharjoittelua ja kävelyä.

- Meille kerrottiin tärkeää tietoa myös vuorotyöstä, Tuija kiittelee.

#### Kurkottelusta eroon

Vaikka Tuijan kunto kesti kuntoutusten jälkeen jo hyvin työnteon, oli tärkeä huolehtia työkyvyn säilymisestä. Muutoin sama työ voisi pian tuoda entiset vaikeudet tullessaan.

Ensimmäisen kuntoutusjakson jälkeen Tuijan työpaikalla järjestettiin ensimmäinen virallinen työterveysneuvottelu. Siihen osallistuvat työntekijä sekä työnantajan ja työterveyshuollon edustajat. Yhdessä pohditaan, miten työntekijän työkykyä voidaan tukea. Tuijan tilanteen arviointiin ovat osallistuneet pääsääntöisesti työterveyshoitaja ja lähin esimies, tarvittaessa myös työterveyslääkäri ja työfysioterapeutti.

- Kävimme tarkkaan läpi, millä koneilla pystyn työskentelemään ja millä en. Esimerkiksi en tee enää lainkaan töitä niin sanotulla yläkorpulla. Työhön kuuluu paljon kurkottelua, kun tarvittaessa nypitään risoja hapankorppuja pois kuljettimelta, Tuija kuvailee.

Rajoituksia tehtiin myös muutamiin muihin työtehtäviin.

- Kaikki kirjattiin ylös. Järjestely on toiminut hyvin, eli teen töitä linjoilla, joissa paikat kestävät paremmin. Asia on kaikkien pomojen tiedossa, joten ei ole tarvinnut selitellä mitään.

Selkeä asioista sopiminen yhdessä on ollut kaikkien etu. Epämääräisistä sopimuksista ja toiveista voi helposti tulla syyllisyyttä niin työntekijälle kuin työnantajallekin, kun toimitaan arjen työkiireissä.

Vaasan Oy:ssä on keskitytty työssä suoriutumisen tukemiseen varhaisen tuen mallin avulla jo vuodesta 2005. Tänä vuonna voimaan tuleva lakimuutos kannustaa kaikkia työnantajia samaan.

- Kotkassa kynnys mennä juttelemaan tutulle hoitajalle on ollut matala ja kolmen tahon yhteistyö toimii hyvin. Työterveyshoitajan työpaikkavastaanotto otettiin käyttöön vuoden alusta kaikissa Vaasan Oy:n toimipaikoissa, kertoo henkilöstöpäällikkö **Laura Peljo**.

#### Olo on nyt helpompi

Kuntoutuksen jälkeen Tuija on pitänyt entistä paremmin huolta itsestään. Vointia seurataan säännöllisesti työterveyshoitajan luona.

- Olin käynyt keilaamassa ja vesijumpassa, mutta otin mukaan myös kuntojumpan. Teen kävelylenkkejä ja kesäisin pyöräilen töihin, hän listaa.

Tuija kertoilee iloisesti, että kuntoutus ja uudet työtehtävät ovat helpottaneet oloa.

- Särkylääkkeitä en ole paljon tarvinnut. Tiedän, että minun on pakko pitää itsestäni huolta. Kun paikat ovat kunnossa, voin nauttia myös vapaa-ajastani. Tosin talven pimeydessä haluaisi helposti vain käpertyä nukkumaan kuin karhu, Tuija nauraa.

- Mutta liikunnan jälkeen on hyvä olo ja parempi mielikin.

# Ratkaisuja työhön paluun tueksi

Pitkittyviä sairauspoissaoloja ehkäistään työntekijän, työnantajan ja työterveyshuollon yhteistyöllä.

**Työntekijän jäljellä oleva työkyky** on arvioitava työterveyshuollossa, kun sairauspoissaolojaksot pitkittyvät tai toistuvat usein. Arvio on tehtävä viimeistään silloin, kun työntekijälle on maksettu sairauspäivärahaa 90 arkipäivää.

- Ennen 90 päivän rajan täyttymistä Kela muistuttaa työntekijää pyytämään arviota työterveyshuollosta, sanoo Kelan terveysosaston lakimies **Pirkko Sihvonon**.

Tämä sääntö tulee voimaan kesäkuun alussa. Sairausvakuutus- ja työterveyshuollon muutos edellyttää työterveyshuollolta ja työnantajalta aktiivista tukea, kun työntekijän työkyvyttömyys alkaa pitkittyä.

Lakimuutoksen tavoitteena on kannustaa työnantajia ja työntekijöitä miettimään yhdessä ratkaisuja työhön paluun tueksi ja pohtimaan sitä, miten työtä voisi muokata paremmin työkykyä vastaavaksi.

- Työnantajan pitää selvittää yhdessä työntekijän ja työterveyshuollon kanssa, voidaanko työntekijän paluuta työhön tukea joillakin toimenpiteillä, kuten työtehtävien muutoksilla tai joustavilla työaikajärjestelyillä.

Yhteisneuvottelulla pyritään siihen, että työntekijä voisi palata entiseen tai muuhun työhön saman työnantajan palveluksessa.

**Itse valitsemallaan lääkärillä** voi edelleen käydä ja hakea sairauspäivärahaa muun kuin työterveyslääkärin lausunnon perusteella. Kela tarvitsee kuitenkin viimeistään



**TYÖKYVYLLE SOPIVAA TYÖTÄ.**

90 sairauspäivärahopäivän kohdalla lisäksi työterveyslääkärin lausunnon siitä, että työkyky on arvioitu ja työssä jatkamisen mahdollisuudet selvitetty.

Kela tiedottaa asiasta kirjeitse jokaiselle sairauspäiväraha-asiakkaalle, jota uusi muutos koskee tai saattaa koskea. Muutos alkaa näkyä asiakkaille vähitellen 1.6.2012 tai sen jälkeen alkavissa uusissa sairauspäivärahajaksossa.

Yrittäjien, opiskelijoiden, työttömien ja oman talouttaan hoitavien ei tarvitse toimittaa Kelaan lääkärintausuntoa jäljellä olevasta työkyvystä ja työssä jatkamismahdollisuudesta 90 sairauspäivärahopäivän täyttyessä.

Katkeako sairauspäiväraha, jos työterveyshuoltoa ei ole?

- Lain mukaan työnantajan on järjestettävä ennalta ehkäisevä työterveyshuolto kaikille työntekijöilleen. Jos lausunto kuitenkin puuttuu syistä, jotka eivät johdu työntekijästä, sen puuttuminen ei keskeytä päivärahan maksamista. Kela selvittää, mistä lausunnon puuttuminen johtuu ja ottaa tarvittaessa yhteyttä työntekijään, työnantajaan tai työterveyshuoltoon lausunnon saamiseksi, Pirkko Sihvonon kertoo.

Heini Lehikoinen

## TYÖIKÄISTEN KUNTOUTUS UUDISTUI

■ **Kela järjestää** työntekijöille ASLAK- ja TYK-kuntoutusta yhteistyössä työpaikan ja työterveyshuollon kanssa. Vuonna 2010 ASLAKiin osallistui 13 400 kuntoutujaa ja TYK-kuntoutukseen 3 194 kuntoutujaa.

■ **Tämän vuoden** alusta työikäisten kuntoutuksia uudistettiin. ASLAK-kuntoutusta voidaan nyt järjestää joko lyhytkestoisena (10–12 vrk) kahdeksan kuukauden kuluessa tai pitkäkestoisena (20–22 vrk) vuoden kuluessa. Kuntoutusta on edelleen mahdollista saada laitos- tai avomuotoisena. Pitkäkestoi-

ssa vaihtoehdossa voi olla seitsemänkin jaksoa, ja lyhin jakso voi olla kolme vuorokautta. Tämä palvelee yrittäjiä ja määräaikaisissa työsuhteissa työskenteleviä hakijoita entistä paremmin.

■ **TYK-kuntoutus** toteutuu edelleen kahden vuoden kuluessa, ja kuntoutus kestää 30–33 vuorokautta. Asiakas voi hakea kuntoutusta työkyvyn muutostilanteissa. Hakeminen edellyttää lääkärin tekemää kuntoutustarpeen arviointia ja lausuntoa.

■ **Kuntoutus koostuu** ammatillisista ja työhön

liittyvistä sekä terveyteen ja elämäntapoihin kohdistuvista sisällöistä. Työ ja ammatillisuus ovat nyt entistä vahvemmin mukana kuntoutuksessa.

■ **Kun tarvitset** kuntoutusta, ota yhteyttä sinua hoitavaan lääkäriin, työterveyslääkäriin tai Kelaan. Tarvitset lääkärintausunnon tai kuntoutussuunnitelman hakeaksesi kuntoutusta Kelasta. Tutustu kuntoutusmahdollisuuksiin internetissä: [www.kela.fi/kuntoutus](http://www.kela.fi/kuntoutus) ja [www.kela.fi/kuntoutuskurssihaku](http://www.kela.fi/kuntoutuskurssihaku). Kela palvelee kuntoutusasioissa numerossa 020 692 205.