



# Jaksamisen tueksi

Työssä pysymistä voi edistää monin keinoin, kun sairaus vie voimia. **Niina Kärkkäinen** on löytänyt ratkaisuja ja saanut tukea työuran ja sairauden yhdistämiseen.

Teksti **Tiina Jäppinen** Kuvat **Kimo Brandt**

**S**uomalaisista työkäisistä yli puolella on vähintään yksi vamma tai pitkäaikaissairaus. Heistä noin 600 000 henkilöä kertoo vammasta tai sairauden vaikuttavan työhönsä. On monia keinoja, joilla työssä pysymistä, ammatinvaihtoa tai työnhakua voi edistää, kun sairaus vie voimat eikä työtä enää pysty tekemään.

Niina Kärkkäinen, 38, sairastui selkärankareumaan 11 vuotta sitten. Hän on kokenut pitkän ja tuskallisen tien, jossa sairastelu, opiskelu ja työ ovat vuorotelleet. Kalliit lääkkeet, pitkät sairauslomata ja epävarmuus sairauden vaikutuksesta työelämään ovat aiheuttaneet taloudellista huolta.

Hänellä on kolme koulutusta: fysioterapeutti, lähihoitaja ja sosionomi. Fysioterapeutina hän ei ole toiminut sairautensa takia lainkaan, mutta lähihoitajan työtä hän teki useana vuonna päiväkodeissa. Lopulta lääkäri kielsi kaiken fyysisen työn ja ehdotti uudelleen kouluttautumista.

- Päädyin sosionomiksi, enkä ole katu-  
nut päivääkään.

## Sairaudesta erikoisosaamista

Kärkkäinen toimii sosiaalihojaajana Helsingin kaupungin sosiaalitoimessa vammaispalvelujen kuljetuspalveluissa.

- Teen kuljetuspalveluihin ja kuljetustukiin liittyviä päätöksiä. Työ on monipuolista. Siihen liittyy myös puhelinpäivystystä, kotikäyntejä ja sosiaalihojaajien sisäisiä kokouksia, kuvaa Kärkkäinen työtään.

- Suomen sosiaaliturvajärjestelmä on hyvin monimutkainen, ja työssäni pitää osata lainsäädäntöä. Oma sairastaminen on auttanut siinä, että tunnen vammaiset sekä ymmärrän, millaisia lausuntoja lääkäreiltä tai muilta asiantuntijoilta tarvitaan, sanoo Kärkkäinen.

## Lapsena se alkoi

Kärkkäinen sairastui ensimmäisen kerran polven niveltulehdukseen jo 13-vuotiaana. Silloin sitä ei vielä yhdistetty reumaan.

Hän kävi yläasteen ja lukion, ja muutti 19-vuotiaana Pohjois-Karjalasta omilleen Espooseen.

Hän aloitti fysioterapeutin opinnot, mutta kun polvien oireilu alkoi uudestaan, hänelle määrättiin voimakas lääkitys, joka aiheutti sivuoireita.

- Olin nuori ja lopetin lääkityksen. Polvet ja nilkat olivat koko ajan kipeinä, mutta harrastin tulehduskiväliekityksen voimalla showtanssia, koska pidin siitä, hän muistelee sitkeyttä.

Vuonna 2002 Kärkkäinen kutsuttiin uudelleen Jorviin reumapoliklinikalle.

- Vastassa oli eri lääkäri, joka aloitti sytostaattilääkityksen ja painotti, että lääkkeet pitää myös ottaa. Olin 25-vuotias ja ymmärsin, että nyt on pakko vastata omasta hoidosta.

Toisaalta motivaatio opiskella fysioterapeutiksi loppui ja hän keskeytti opinnot.

Lopulta hän teki irtioton ja lähti puoleksi vuodeksi Puolaan vapaaehtoistyöhön.

Kun Kärkkäinen palasi Suomeen, hän suoritti fysioterapian koulutuksen loppuun. Sitten kotitalo puuttui taas elämään, kun syksyllä 2004 iski selkärankareuma.

- Jouduin lopettamaan työni juuri kun olin päässyt uuteen päiväkotiin, muistelee Kärkkäinen surullisena.

## Kuntoutuskokous auttoi eteenpäin

Lääkäri päätti kokeilla biologista lääkettä, joka aloitettiin huhtikuussa 2005.

Kärkkäinen pääsi myös Reumasäätiön sairaalaan kuntoutukseen. Lääkkeen vaihto ei sillä kertaa auttanut, vaan munuaistulehduksen jälkeen hän joutui jäämään pitkälle sairauslomalle.

Sairaalasta tuli onneksi kutsu kuntoutuskokoukseen, hän, reumalääkäri, kuntoutusohjaaja, fysioterapeutti ja sosiaalityöntekijä totesivat yhdessä, että fyysinen työ on Kärkkäisen osalta ohitse, ja piti koulutusta uudelleen. Hän valitsi sosionomin opinnot.

- Hain koulutuspaikkaa yhteishaun ja pääsykokeiden kautta, pääsin sisälle ja

aloitin opinnot syksyllä 2005. Se on ollut hyvä valinta, sanoo Kärkkäinen iloisena.

Myös lääkitys vaihdettiin, minkä vaikutus näkyi nopeasti.

- Sain uuden elämän, vaikka luulin jo menettäneeni kaiken kivuille. Aloin opiskella, tanssia, tavata kavereita ja tehdä kaikkea, mitä ennenkin. Seuraavat seitsemän vuotta olivat tosi hyviä.

## Liian ahkera työntekijä

Niina valmistui 30-vuotiaana sosionomiksi jouluna 2008, ja alkoi työpaikan etsintä.

- Olin tosi hyvässä kunnossa. Ajattelin, että nyt minunkin elämäni lähtee alkuun.

- Sain sosiaalihojaajan sijaisuuden vuoden 2009 keväällä Helsingin Kampista vanhusten palveluista omaishoidontuesta ja olin kokopäivätyössä kaksi ja puoli vuotta.

Hän on ahkera työntekijä, mutta työn tekeminen alkoi tuntua päivä päivältä raskaammalta selän kipeydyttyä.

- Kokopäivätyö oli raskaampaa, kuin olin kuvitellut. En ymmärtänyt silloin, miten paljon sairaus ja lääkkeet veivät voimia. Puhkesin välillä työpaikalla itkemään ja aloin masentua, kertoo Kärkkäinen.

Sijaisuutensa aikana hän haki vakituisia töitä.

- Minut valittiin 69 hakijasta Helsingin kaupungin sosiaalihojaajan virkaan. Olin täysin siinä uskossa, että jaksan tehdä kokopäivätyötä. En yhdistänyt väsymystäni työn määrään.

Kärkkäinen aloitti uudessa virassaan innoissaan, teki sitä täysillä 8 kuukautta, kunnes kesällä 2012 tuli täydellinen romahdus. Reuma iski ranteisiin ja hän sai lähteen toimintaterapeutille.

## Kohti osa-aikatyötä

- Vuosi 2012 muutti elämäni, koska tajusin, etten pysty enää kokopäiväiseen työhön. Ymmärsin, että krooninen tulehdus kropassa aiheuttaa myös väsymystä, kertoo Kärkkäinen.

Hän on kiittollinen siitä, että sekä esimies että työterveys- Jatkuu seuraavalla sivulla.





**Ammattilainen.** Niina Kärkkäisellä on kolme koulutusta: fysioterapeutti, lähihoitaja ja sosionomi

**Sävelet.** Musiikki on rakas harrastus

**Jumppa.** Tanssi harrastanut Niina on notkea.



lääkäri ovat aidosti auttaneet etsimään ratkaisuja. Ensimmäinen askel oli osasairauslomalla.

- Olin ensin osasairauslomalla ja sain Kelasta puolikasta sairauspäivärahaa. Huomasin, miten paljon työajan lyhennys 60 prosenttiin elämää helpotti. Jäi jaksamista myös muuhun kuin työhön.

Jakson jälkeen Kärkkäinen kysyi työterveyslääkäriltään, miten osa-aikatyötä voisi jatkaa. Marraskuussa 2012 haettiin työkokeilua. Käytännössä hän teki entistä työtään, mutta työkokeilun statuksella. Palkan hän sai työeläkeyhtiö Kevasta.

Työkokeilu jatkui talveen 2013 ja tarkoitus oli selvittää, pystyykö hän tekemään enää kokopäivätyötä.

- Vuosi 2013 oli erityisen raskas. Kun palasin sairauslomalta takaisin työhön, lääkäri ehdotti osakuntoutustukea eli määräraikaista osatyökyvyttömyyseläkettä.

- Tein työtä 60 prosentin työajalla. Silloinkin oli sairauslomia ja tein työtä kipeänä, mutta yleisesti ottaen vuosi meni hyvin, kuvailee Kärkkäinen.

Kun osakuntoutustuki oli loppumassa, lääkäri totesi, ettei Kärkkäinen pystyisi enää kokopäivätyöhön.

- Olin lopulta samaa mieltä, vaikka osa-aikatyö toi taloudellisia paineita. Ei ollut

helppo päätös heittäytyä osapäiväiseksi työntekijäksi.

Kärkkäinen haki osakuntoutustukea myös toiselle vuodelle kevääseen 2015 asti.

#### Esimies tukenut

- Minulla on ollut ihana esimies, joka on halunnut järjestää asiat, vaikka se ei ole ollut aina helppoa. Hän onnistui löytämään henkilön tekemään 40-prosenttista työaikaa, sanoo Kärkkäinen.

Osakuntoutustuen jälkeen Kärkkäinen päätti hakea osatyökyvyttömyyseläkettä, mitä varten lääkäri teki lausunnon.

- Olen ollut onnekas siinä, että olen saanut kaikki hakemani tuet. Saan nyt 60-prosenttista palkkaa, 50-prosenttista työkyvyttömyyseläkettä ja minulle on myönnetty masennukseen saamani psykoterapian takia myös korotettua vammaistukea. Muuten saisin pelkkää perusvammaistukea, selostaa Kärkkäinen.

#### Taloudelliset haasteet

Sairaus vaikuttaa elämään kokonaisvaltaisesti - niin fyysisesti, henkisesti, sosiaalisesti kuin taloudellisesti.

- Lyhennän lääkärin ehdotuksena työaikaa vielä 60:sta 50:een prosenttiin. Pärjään taloudellisesti ja onneksi vanhemmat-

kin ovat auttaneet vähän, hymähtää Kärkkäinen.

- On pitänyt opetella elämään päivä kerrallaan, enkä suunnittele enää kovasti tulevaisuutta. Olisi helpompi sairastaa, jos ei tarvitsisi vielä miettiä, miten saan minäkään maksetuksi.

- Toisaalta olen myös ylpeä siitä, että olen selvinnyt näin hyvin. Kaikki menneet asiat ovat olleet myös vahvistavia. Jälkikäteen on tuntunut hyvin voimaannuttavalta selviytyä niistä, muistuttaa Kärkkäinen.

#### Ihaninta on tehdä työtä

- Ihaninta elämässä on ollut se, että olen saanut jatkaa sosiaaliohjaajan tehtävissä. Onneksi esimieheni on suhtautunut sairauteeni myönteisesti. Minulla on ollut myös hyvä työterveyslääkäri ja työpaikalla on käynyt fysioterapeutinkin.

Olisi kaikkien kannalta parempi, jos osa-aikaisia työntekijöitä käytettäisiin nykyistä enemmän.

- Työ merkitsee minulle paljon. Asun ja elän yksin, mikä on myös oma valintani, koska en jaksaisi kantaa paineita enää toisen ihmisen hyvinvoinnista tai tunteista.

- Meillä on äärimmäisen kiva työyhteisö, jonne on helppo tulla, enkä ole koskaan kokenut syyllistämistä sairauteni takia.





”Olen myös ylpeä, että olen selvinnyt näin hyvin.”



**Positiivinen erikoiskohtelu on sallittua** Kärkkäinen ei halua erityiskohtelua, kuten ei moni muukaan pitkäaikaissairas.

- En voi valittaa. Työhöni liittyvät järjestelyt ovat menneet tosi hyvin. Kaikkeen tähän liittyy pitkävaiheinen sairauden hyväksyminen. Olen saanut työssäni moneen asiaan helpotusta. Lääkäri on ehdottanut paljon apuvälineitä, mutta edelleen minun on kaikkia niitä vaikea hyväksyä.

- Työpaikalla on selvitetty, voisinko tehdä saneluja nauhalle silloin, kun ranteet ovat todella kipeät. Meillä ei ole kuitenkaan mahdollista säilyttää sanelunpurkua toimistosuhteille. Suurin helpotus on ollut työajan lyhennys.

Kuten Invalidiliiton lakimies **Henrik Gustafsson** on sanonut, positiivinen erityiskohtelu työpaikalla ei ole syrjintää, vaan joskus jopa työnantajan velvollisuus. Kyse ei ole eduista, vaan oikeudesta siihen, että ihminen pystyy tekemään samoja asioita kuin muut.

Kärkkäinen kannustaa heti sairauden varhaisvaiheessa käymään vertaisryhmissä ja hakemaan kuntoutusta ja sopeutumisvalmennusta.

- Tieto on valttia sairauden kanssa elämisessä. Malttia tarvitaan, sillä asiat eivät tapahdu hetkessä. ♦

## Työllistämisen tuet

**Työhönvalmennus:** Työhönvalmentajat etsivät ja räätälöivät työntekijälle sopivia työpaikkoja ja tehtäviä sekä tukevat työnantajaa työntekijän perehdytyksessä ja tukien hakemisessa. Työhönvalmentajat ovat työelämän, kuntoutuksen, palvelujärjestelmän ja asiakastyön ammattilaisia. ([www.tyohonvalmentaja.fi](http://www.tyohonvalmentaja.fi))

**Palkkatuki:** Palkkatuki on tarkoitettu työttömän työnhakijan työllistymiseksi silloin, kun henkilöllä on vaikeuksia työllistyä esimerkiksi sairauden tai vamman takia. Palkkatukea haetaan TE-toimistosta, joka päättää tuen myöntämisestä. Työkyvyttömyyseläke ei ole palkkatuen esteenä. Palkkatukea voidaan maksaa myös oppisopimuksella olevalle. ([www.te-palvelut.fi](http://www.te-palvelut.fi))

**Työolosuhteiden järjestelytuki:** Työolosuhteiden järjestelytukea voi saada työhön palkattavalle tai jo työssä olevalle henkilölle, joka tarvitsee vammaa tai sairaudesta johtuvia työvälineitä, kalusteita ja työpaikan olosuhteiden muutoksia. Tukea voi saada myös toisen työntekijän antamaan apuun työssä. Tuki on enintään 4 000 euroa, ja sitä haetaan TE-toimistosta. ([www.te-palvelut.fi](http://www.te-palvelut.fi))

**Työkokeilu:** Työkokeilun aikana työnantaja selvittää työntekijän soveltuvuutta, työkykyä ja jaksamista työpaikalla. Työkokeilu voi olla tarpeen pitkän sairausloman jälkeen. Työkokeilua järjestävät TE-toimistot, Kela, työeläkelaitokset, tapaturma- ja liikennevakuuttajat ja työterveysluotot. Työkokeilupaikan voi tarjota yritys, järjestö, kunta tai valtio. ([www.te-palvelut.fi](http://www.te-palvelut.fi))

**Oppisopimus:** Oppisopimus on työnantajan ja opiskelijan välinen määräaikainen työsopimus, jossa opiskelija saa palkkaa työsuhteen ajalta. Työnantajalle maksetaan koulutuskorvausta. Lisäksi työntekijä voi hakea palkkatukea, jos opiskelija täyttää palkkatuen saamisen ehdot. ([www.oppisopimus.net](http://www.oppisopimus.net))

**Tuettu oppisopimus:** Tarkoitettu henkilöille, jotka tarvitsevat enemmän tukea opintoihinsa kuin työpaikkaohjaaja tai oppilaitoksen opettaja voivat normaalisti antaa. Tukea antaa työhönvalmentaja työpaikan ja opiskelijan kanssa sovi-

Tiina Jäppinen



**Työssä.** Työ antaa päivärhythmin. Työssä unohtuvat omat murheet tulla tavalla. ([www.tuettuoppisopimus.fi](http://www.tuettuoppisopimus.fi))

**Osasairauspäiväraha:** Työntekijä voi palata työhön ensin osa-aikaisesti osasairauspäivärahan turvin. Järjestely on vapaaehtoinen eli siihen tarvitaan sekä työnantajan että työntekijän suostumus. Työterveyslääkäri varmistaa, ettei osa-aikainen työskentely vaaranna työntekijän terveyttä tai toipumista. ([www.kela.fi](http://www.kela.fi))

**Osatyökyvyttömyyseläke:** Jos työntekijän työkyky on heikentynyt sairauden takia, hän voi hakea osatyökyvyttömyyseläkettä. Työntekijä voi siirtyä eläkkeelle suoraan työstä, mutta yleensä sen myöntäminen edellyttää sairauspoissaoloja. Täysi työkyvyttömyyseläke voidaan muuttaa osatyökyvyttömyyseläkkeeksi. Määräajaksi myönnettävä osatyökyvyttömyyseläke on nimeltään osakuntoutustuki. Työeläke kertyy tehdyn työn ja yrittäjätoiminnan perusteella. ([www.tyoelake.fi](http://www.tyoelake.fi))

**Työkyvyttömyyseläke lepäämään:** Henkilö voi tehdä satunnaisesti tai pidempiaikaisesti työtä myös työkyvyttömyyseläkkeen rinnalla. Kun ansiot ylittävät tietyn rajan, työntekijän kannattaa pyytää eläkkeen tarkistamista osatyökyvyttömyyseläkkeeksi tai jättää eläke lepäämään, jolloin ansaintarajoja ei ole. Myös osatyökyvyttömyyseläkkeen voi jättää lepäämään. ([www.tyoelake.fi](http://www.tyoelake.fi))

**Siirtymätyö:** Siirtymätyö on mielenterveyskuntoutujille suunnattu tuetun työllistämisen muoto työvalmentajan tuella. Jos olet valmis tarjoamaan työpaikkaa kuntoutujalle, ota yhteys lähinnä olevaan Klubitaloon. ([www.suomenklubitalot.fi](http://www.suomenklubitalot.fi))

*Tuet ja niiden ehdot tai painotukset voivat muuttua. Nämä tiedot ovat vuoden 2016 alusta. Lisätietoja myös: [www.vates.fi](http://www.vates.fi)*