



## Keuhkoahauma ja työ



Keuhkoahauma on hitaasti etenevä sairaus, jota voidaan hoitaa. Tärkeää on sairauden varhainen tunnistaminen, tupakoinnin lopettaminen, liikunta ja oikea lääkehoito.

Usein sairastunut voi jatkaa työntekoa sen hetkessä työssään tai siten, että työtä tai työolosuhteita mukautetaan. Lisäksi on monia keinoja, joilla henkilön työuraa voidaan jatkaa, jos sairaus vaikuttaa suorituskykyyn.

Tupakoimattomuus ehkäisee parhaiten taudin syntyä ja etenemistä. Kun työpaikalla ja etenkin terveydenhuollossa kannustetaan savuttomuuteen ja tupakasta vieroitusta tuetaan, siitä hyötyvät kaikki.

### ALIDIAGNOSOITU

Keuhkoahauma on kansansairaus, johon sairastuu 5–10 prosenttia väestöstä. Jopa alle 30-vuotias voi sairastua. Sairastuminen on yksilöllistä.

Sairauden syynä on yleensä tupakointi tai passiivinen altistuminen tupakansavulle. Sairastumisriskiä lisäävät myös pölyt, huuрут, kaasut ja harvinainen perinnöllinen entsyymi puutos. Arviolta 15 prosenttia sairastumisista on työperäisiä.

Keuhkoahaumaan sairastuneista vajaalla kolmanneksella esiintyy astma tai astman kaltaisia oireita.

Keuhkoahauma on edelleen alidiagnosoitu, vaikka sen varhainen toteaminen olisi tärkeää. Usein henkilö itse ei tunnista oireitaan, aliarvioi niitä tai ei hakeudu hoitoon, koska kokee tilanteen olevan osaksi omaa syytään.

## Havaitse varhain

Yksilön alttius sairastua keuhkoahaumatautiin vaihtelee. Jopa jo 10 vuoden tupakointi voi riittää keuhkoahaumataudin puhkeamiseen.

Koska oireet tulevat pikkuhiljaa, sairastuneen on vaikea havaita niitä. Hän tottuu oireisiinsa ja sopeuttaa toimintaansa niiden mukaiseksi.

- Kysy henkilön tupakointihistoria ja muut altistukset (esim. pölyt, huuрут ja höyryt).
- Jos työpaikalla on altistusta esim. pölyille tai kemikaaleille, tupakoivan työntekijän riski sairastua keuhkoahaumatautiin on todennäköisesti lisääntynyt.
- Ensioireina ovat hengenahdistus, yskä ja limannousu.
- Keuhkoahaumataudissa hengittäminen vaikeutuu ja fyysinen suorituskyky laskee rasituksessa. Taudin edetessä oireet voivat tulla jo levossakin.
- Toistuvat hengitystieinfektiot ja keuhkoputken tulehdukset voivat olla merkki sairaudesta.



Vates  
säätiö



### Julkaisun kustantajat:

Vates-säätiö sr / Tiedolla vaikuttaminen -hanke (RAY), Filha ry ja Hengityслиitto ry.

### Julkaisun toimitus:

Tiina Jäppinen, Tiedolla vaikuttaminen -hanke yhteistyössä Filhan ja Hengityслиiton kanssa. Tammikuu 2017.

Taitto: Graafinen suunnittelu Heli Penttinen

Painopaikka: Savion Kirjapaino

Painos: 2000 kpl

Paperi: Lumi Art Silk 150 g

Kuvat: iStock



Hengityслиitto

## Hoitokeinot

Vaikka keuhkohtaumataudin aiheuttamia muutoksia ei voida parantaa, sairauden etenemistä voidaan hidastaa. Oikealla hoidolla oireet helpottuvat sekä elämänlaatu ja työkyky kohenevat. Hoitokeinoina ovat sekä ei-lääkkeelliset hoidot että lääkehoito.

### TUPAKOINNIN LOPETTAMINEN

Tupakoinnin lopettaminen on tärkein osa hoitoa. Sitä tukee työpaikan savuttomuus.

### LIIKUNTA

Liikunta vähentää taudin oireita, parantaa suorituskykyä ja pienentää riskiä joutua sairaalahoitoon. Hengästyminen ei ole vaarallista, ja liikuntaharjoittelua tuetaan lääkähoidolla.

### LÄÄKEHOITO

Lääkehoidolla vähennetään oireita, kuten rasituksessa ilmenevää hengenahdistusta, ja estetään pahenemisvaiheita. Lääkehoito suunnitellaan yksilöllisesti oireiden ja taudin vaikeusasteen mukaan.

### INFEKTIOIDEN TORJUNTA

Keuhkohtaumaan sairastuneelle suositellaan influenssa- ja pneumokokkrokotuksia. Tärkeää on myös hyvä käsihygienia. Hengitysinfektiot ovat keuhkohtaumaa sairastuneelle erityisen vaikeita.

### KEUHKOJEN TOIMINTAKYVYN MITTAUS

Keuhkohtaumasairaus voidaan todeta ai-noastaan spirometria-puhallustestin avulla. Tupakoiva henkilö, jolla on hengitysoireita, kannattaa tutkia spirometriatutkimuksella.

### TUE TUPAKOINNIN LOPETTAMISTA

Tupakoinnin lopettamisessa onnistuu parhaiten, kun siihen saa tukea. Työnantajan ja työyhteisön tuki on tärkeää.

Työterveyshuollon kannattaa kannustaa työnantajaa savuttomaan työpaikkaan ja viemään asiaa eteenpäin yhdessä työntekijöiden kanssa.

Joka vuosi noin 40 prosenttia 15–64-vuotiasta tekee vähintään yhden vakavan yrityksen tupakoinnin lopettamiseksi. Suurin osa tupakoijista haluaa lopettaa ja iso osa on yrittänyt lopettamista useamman kerran.

Tupakoinnin lopettamisen työkaluja tupakoitsijoille ja ammattilaisille: [www.stumppi.fi](http://www.stumppi.fi)



## Keuhkohtauma ja työkyky

Kun keuhkohtaumatauti havaitaan varhain, voidaan hoito aloittaa ajoissa, poistaa sairauteen vaikuttavat altisteet ja järjestää työtä ja työoloja niin, että henkilö voi tehdä työtään mahdollisimman pitkään.

Sairauden varhaisessa vaiheessa henkilön ei yleensä tarvitse jäädä sairauslomalle, jos työ on kevyttä. Tärkeää on altisteiden poistaminen sekä tupakoinnin lopettamisen tukeminen niin työpaikalla kuin työterveyshuollossa.

### SUOSITUKSET TYÖNANTAJALLE

Työnantaja antaa työntekijän käydä työajalla tupakasta vieroituksen yksilö- tai ryhmäohjauksessa.

Työnantaja kustantaa tarvittaessa ainakin kerran tupakoinnin lopettamiseen käytettävän nikotiinikorvaustuotteen (3 kk) tai tarvittaessa reseptilääkehoidon.

Jos henkilö tekee fyysisesti raskasta työtä, silloinkaan ensisijainen toimenpide ei ole jäädä sairauslomalle, vaan vähentää työn kuormitusta.

Usein työpaikalla voidaan tehdä monia työolojen ja työtehtävien mukautuksia, joiden ansiosta keuhkohtaumatautiin sairastunut voi jatkaa työelämässä. Tukikeinoja on esitelty seuraavalla aukeamalla.

### TUPAKOINNIN HINTA / VUOSI

- **Tupakoitsijalle** 2 000 euroa (aski päivässä)
- **Työnantajalle** 1 100–3 000 euroa per työntekijä (sairauspoissaolot, tutkimus- ja hoitokulut, työtehon/tuottavuuden lasku)
- **Yhteiskunnalle** 1,5 miljardia euroa (terveydenhuollon palvelut, tulipalot, sairauspoissaolot, ennenaikaiset kuolemat sekä tulonsiirrot kuten sairauspäivärahat)

### SAVUTON TYÖPAIKKA – KAIKKI HYÖTYVÄT

Kun työpaikasta tehdään savuton, tupakoinnin lopettamiseen kannustetaan ja lopettamisen tueksi järjestetään tarpeen mukaan nikotiinikorvaus- tai reseptilääkehoito, osoittaa se työnantajan kiinnostusta työntekijöiden terveydestä.

Työpaikan savuttomuus on myös työsuojelua ja edistää työpaikan esteettömyyttä. Tupakointi altistaa paitsi tupakoijaa itseään myös heitä, jotka joutuvat tekemisiin savun kanssa. Pienikin savumäärä on haitallista kaikille, mutta erityisesti hengityssairaille.

Nikotiiniriippuvuus täyttää kroonisen sairauden määrittelykriteerit. Tupakointi lisää sairauspoissaoloja sekä nostaa riskiä sairastua sydän-, verenkierto- ja hengityselinten sairauksiin. <http://savutonsuomi.fi/savuton-tyopaikka/>



## Tukikeinoja työssä pysymiseksi

**O**n olemassa monia keinoja, joilla keuhkoahaumaan sairastuneen työuraa voidaan jatkaa ja tehdä työnteko mahdolliseksi sairauden edetessä.

### TYÖHÖNVALMENNUS

Työhönvalmentajat ovat työelämän, kuntoutuksen, palvelujärjestelmän ja asiakastyön ammattilaisia.

Työnantaja voi tiedustella mahdollisuutta työhönvalmennukseen esimerkiksi työterveyshuollon tai työeläkeyhtiön kautta. Työhönvalmentaja voi etsiä ja muokata työntekijälle sopivia työpaikkoja ja työtehtäviä sekä tukea työnantajaa tukien hakemisissa.

### TYÖOLOSUHTEIDEN JÄRJESTELYTUKI

Työnantaja voi hakea työolosuhteiden järjestelytukea henkilölle, joka tarvitsee sairaudesta johtuvia työvälineitä tai kalusteita tai työpaikan olosuhteiden muutoksia. Keuhkoahaumaa sairastavan kohdalla se voi tarkoittaa työpisteessä tehtäviä yksilöllisiä ratkaisuja hengitysilman parantamiseksi ja etätöiden mahdollistamista, jos matkat ovat työntekijälle raskaita kulkea. Tukea voi saada myös toisen työntekijän antamaan apuun työssä. Tuki on enintään 4 000 euroa ja sitä haetaan TE-toimistosta.

### TYÖKOKEILU

Jos työntekijän nykyinen työ on fyysisesti liian raskasta, voidaan käyttää myös työkokeilua. Siinä työnantaja selvittää työntekijän soveltuvuutta, työkykyä ja jaksamista työpaikalla jossain toisessa tehtävässä. Työkokeilu voi olla tarpeen esimerkiksi pitkän sairausloman jälkeen. Sitä järjestävät mm. TE-toimistot ja eläkelaitokset.

### OSASAIRAUSPÄIVÄRAHA

Työntekijä voi palata sairausloman jälkeen entiseen työhönsä 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 tai toipumista.

### OSATYÖKYVYTTÖMYYSELÄKE

Jos henkilön työkyky on heikentynyt sairauden takia vähintään 40 prosenttia (2/5), hän voi saada osatyökyvyttömyyseläkettä. Eläkkeelle voi siirtyä suoraan työstä, mutta yleensä sen myöntäminen edellyttää sairauspoissaoloja.

Työeläke kertyy tehdyn työn ja yrittäjätoiminnan mukaan. Osatyökyvyttömyyseläke on puolet täyden työkyvyttömyyseläkkeen määrästä. Määrääjäksi myönnettävä osatyökyvyttömyyseläke on nimeltään osakuntoutustuki.

### TYÖURAEELÄKE

1.1.2017 työeläkeuudistuksessa tuli voimaan työuraeläke. Se voidaan myöntää 63-vuotiaalle henkilölle, jolla on alentunut työkyky, mutta jolla täyden työkyvyttömyyseläkkeen kriteerit eivät täyty. Edellytyksenä on vähintään 38 vuoden työura rasittavassa ja kuluttavassa työssä.

### OSITTAINEN VARHENNETTU VANHUSELÄKE (OVE)

Korvaa aiemman osa-aikaeläkkeen vuoden 2017 eläkeuudistuksen myötä. Sen voi saada 61–62 vuotiaana.

Lisätietoa [www.tyoelama.fi](http://www.tyoelama.fi)

### AMMATILLINEN KUNTOUTUS

Haetaan henkilön tilanteesta riippuen työeläkeyhtiöstä, tapaturma- tai liikennevakuutusyhtiöstä, Kelasta tai TE-toimistosta. Työterveyshuolto asioi yleensä työeläkelaitosten tai vakuutusyhtiöiden kanssa.

Keinoina ovat työjärjestelyt nykyisessä työssä, uusi tehtävä samassa tai uudessa työpaikassa, koulutus, kurssit tai työkokeilu.

Työeläkelaitosten järjestämä kuntoutus on tarkoitettu vakiintuneesti työelämässä oleville.

Kelan uudet työllistymistä edistävät ammatillisen kuntoutuksen standardit (TEAK) tulivat voimaan 1.1.2017.

### TYÖN JA TYÖOLOJEN MUKAUTUS

Jo pienikin mukautus voi edistää työssä jaksamista ja nopeuttaa työhön paluuta sairauslomalta. Tässä pieni tarkistuslista, ovatko nämä keinot työpaikalla jo käytössä:

#### Työaikajärjestelyt

- joustavat työajat
- mahdollisuus etätöihin
- osa-aikatyö
- työn jaksotus

#### Työn organisointi

- työnjako ja työtehtävät
- työmäärä ja -tahti
- työaikajärjestelyt
- työilmapiiri ja asenne
- avun saaminen

#### Työympäristö

- työtöiden esteettömyys keuhkosairaana näkökulmasta
- työolojen viihtyisyys
- työpiste ja kalusteet
- työ- ja apuvälineet

Tarvitaan jotain muuta, mitä? .....

.....  
.....

### TIETOA JÄRJESTÖISTÄ

**Järjestöistä saa tietoa**, esitteitä, materiaaleja ja koulutusta, jotka on tarkoitettu niin kansalaisille kuin työterveyshuollon ja työnantajien käyttöön. Tutustu esimerkiksi Filhan ja Hengitysliiton verkkosivuihin.

**Vammaisjärjestöjen työllisyyspalveluista** saa tietoa vamman tai sairauden vaikutuksesta työhön, työn ja työolojen mukautuksesta, apuvälineistä, esteettömyydestä jne. [www.vates.fi](http://www.vates.fi) -> aineistot -> Vammaisjärjestöjen työllisyyspalvelut -esite.







### LISÄTIETOA JA LÄHTEITÄ:

[www.filha.fi](http://www.filha.fi) – **Filha** (Finnish Lung Health Association) on tuberkuloosin ja keuhkosairauksien asiantuntijajärjestö. Järjestää myös koulutusta.

[www.hengityслиitto.fi](http://www.hengityслиitto.fi) – **Hengityслиitto** edistää hengitysterveyttä ja hengityssairaana hyvää elämää. Hengityслиitto ylläpitää mm. [www.stumppi.fi](http://www.stumppi.fi) -sivustoa. [www.hengityслиitto.fi/julkaisut](http://www.hengityслиitto.fi/julkaisut) -> Opat keuhkohtaumatautiin sairastavalle (pdf).

[www.vates.fi](http://www.vates.fi) – **Vates-säätiön** verkkosivuilta löytyy tietoa mm. työssäpysymisen keinoista ja tuetusta työllistämisestä.

<http://tietyoelamaan.fi> – **Osku Tie työelämään** -verkkoportaali on sosiaali- ja terveysministeriön rahoittama verkkopalvelu osatyökykyisten tueksi.

### LISÄTIETOA SAVUTTOMUUDESTA:

[www.28paivaailman.fi](http://www.28paivaailman.fi) – **Kaikille sopiva ohjelma** tupakoinnin lopettamiseen, joka on tuotettu Savuton kunta ja Savuton pääkaupunkiseutu -projekteissa.

[www.allergia.fi](http://www.allergia.fi) – **Allergia- ja astmaliiton** sivustolla on mm. astma-aiheisia sekä tupakoinnin lopettamiseen liittyviä oppaita sekä videoita.

[www.savutonkunta.fi](http://www.savutonkunta.fi) – **Savon Sydänpiirin** ylläpitämä sivusto, josta löytyy paljon materiaalia työyhteisöjen savuttomuuden edistämiseksi.

[www.savutonsuomi.fi](http://www.savutonsuomi.fi) – mm. **Savuton työpaikka** -sivusto, jota hallinnoi Suomen ASH ry.

[www.stumppi.fi](http://www.stumppi.fi) – **Stumppi tarjoaa** tukea tupakoinnin lopettamiseen. Sivuilta löytyy tukipuhelin, blogi, chat-keskustelualue ja omat sivustot terveyshuollon asiantuntijoille.

[www.thl.fi](http://www.thl.fi) -> **Tupakka** – **Terveyden ja hyvinvointilaitoksen** sivuilta löytyy paljon tietoa mm. tupakoimattomuudesta.