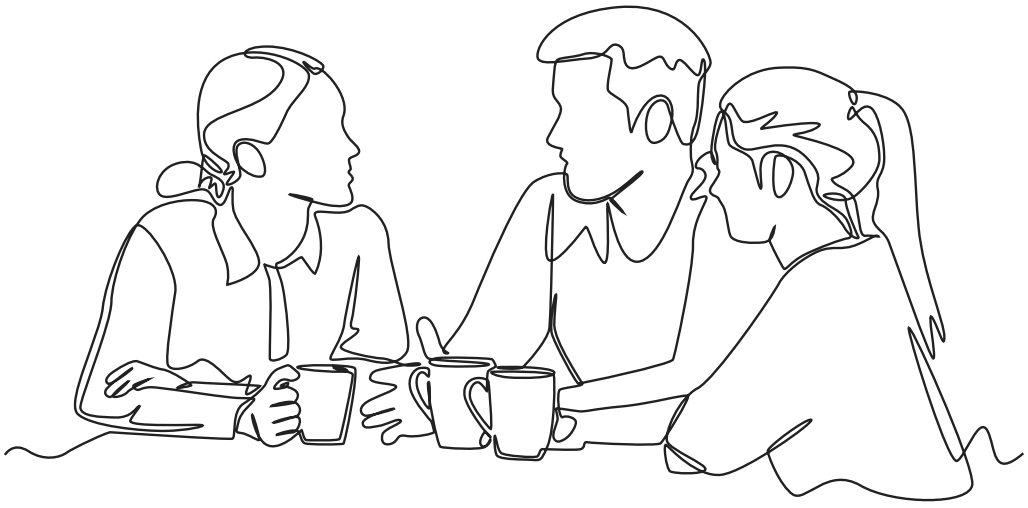
OPAS HYVÄÄN ARKEEN

Työelämän taitekohdissa

Tietoa ja tukea työelämän muutostilanteisiin



NEUROLIITON JULKAISUJA

Työelämän taitekohdissa -opas

Neuroliiton julkaisusarja n:o 39
1. painos 2014
2. päivitetty painos 2019
3. uudistettu painos 2026

1. painoksen kirjoittajat:
Marju Teinikivi (ent. Toivonen) ja Katariina Leino

Uudistetun painoksen kirjoittajat:
Työelämäasiantuntijat Tuomas Kukkola ja Maria Niemelä

ISBN 978-952-7296-77-6
ISBN 978-952-7296-78-3 (pdf)

Kuvitus: Simple Line, Lakuku Vector, TiyoSakhi, ST Line Art, s1mple life / Shutterstock.com

Paino: Newprint

NEUROLIITTO

Neuroliitto ry
Vaihemäentie 10 A
21250 Masku
p. 02 439 2111
info@neuroliitto.fi
neuroliitto.fi

Työelämän taitekohdissa © Neuroliitto ry 2026

Sisällys

Johdanto 4

Työkyky on monen tekijän kokonaisuus 5

Miten voi itse vaikuttaa työn sujumiseen? 6

Työterveyshuollon ja työpaikan tuki 7

Kerronko sairaudesta tai vammasta työpaikalla? 11

Työajan joustot työssä jatkamisen tukena 12

Ammatillinen kuntoutus tarjoaa mahdollisuuksia 16

Yrittäjyys työelämävaihtoehtona 20

Opiskelu sairauden tai vamman kanssa 22

Urasuunnittelu ja työllistyminen..... 25

Neuroneuvonnan työelämäpalvelut 28

Lopuksi 31

työelämän taitekohdissa © neuroliitto ry 2026

Johdanto

Työ on monelle tärkeä osa arkea ja identiteettiä. Se turvaa toimeentuloa sekä tarjoaa yhteisöllisyyden ja merkityksellisyyden kokemuksia. Sairastuminen neurologiseen sairauteen tai aivovamman saaminen voi herättää kysymyksiä siitä, miten pärjää työelämässä muuttuneen terveydentilan kanssa. Voit ehkä pohtia, millainen työaika sopisi sinulle, vaikuttaako sairaus uratavoitteisiisi tulevaisuudessa tai selviätkö enää omassa työssäsi. Tämän oppaan tarkoituksena on tarjota näkökulmia työelämässä onnistumisen tueksi ja vastauksia mahdollisiin huoliin muutostilanteissa.

Sairauden tai vamman oireet vaikuttavat ihmisten työelämäpolkuihin yksilöllisesti. Yleistyksiä soveltuvista työelämäratkaisuista ei voi tehdä diagnoosin perusteella. Osa sairastuneista pärjää ilman muutostarpeita koko työuransa ajan. Toiset suoriutuvat hyvin, jos työtä kevennetään esimerkiksi työaikaa, työtehtäviä tai työpaikan olosuhteita muuttamalla.

Opas esittelee vaihtoehtoja ja ehdotuksia siihen, miten omaa tilannetta voi lähteä edistämään ja millaisia palveluita on tarjolla, jos työ ei suju entiseen tapaan.

Opas etenee oman työn tarkastelusta toimiin, joissa voi hyötyä työantajan, työterveyshuollon tai eri palveluntarjoajien tuesta. Mukana on myös yrittäjän, opiskelijan ja työnhakijan näkökulmia. Opas esittelee monipuolisesti työelämäaiheita, mutta ei perehdy kaikkiin palvelujärjestelmän vaihtoehtoihin, kuten liikenne- ja tapaturmavakuuttajien käytäntöihin.

Sisältö perustuu asiantuntijoiden kokoamaan tietoon ja osaamiseen sekä käytännön asiakastyön kokemuksiin. Mukana on myös kohderyhmän omiin kokemuksiin pohjautuvia työelämäesimerkkejä. Opasta varten esimerkkitilanteita on voitu tiivistää tai muokata.

Työelämän taitekohdissa on opas henkilöille, joilla on MS-tauti, neurologinen harvinaissairaus, essentiaalinen vapina tai muu liikehäiriösairaus, aivovamma, aivoverenkiertohäiriö tai muu aivovaurio.

Työkyky on monen tekijän kokonaisuus

Työkykyä pohtiessa monelle mieleen tulee terveyteen ja toimintakykyyn liittyvät rajoitukset. Pohdinta kääntyy herkästi työkyvyn puuttumiseen eli työkyvyttömyyteen. Työkykyä tulisi kuitenkin tarkastella terveyttä ja rajoitteita laajempana kokonaisuutena. On tärkeää tunnistaa tekijöitä, joihin on mahdollista vaikuttaa, ja löytää keinoja jatkaa työelämässä mielekkäällä ja kestävällä tavalla. Monen sairastuneen toiveena on jatkaa työelämässä pitkään, aina vanhuuseläkeikään asti.

Merkittävätkään toimintakyvyn rajoitteet eivät välttämättä estä henkilöä olemasta työkykyinen omassa työssään. Vastaavasti vähäisetkin oireet voivat tietyissä työtehtävissä tai olosuhteissa heikentää huomattavasti kykyä suoriutua työstä. Työkyky syntyy yksilön voimavarojen, työn vaatimusten sekä työympäristön yhteensopivuudesta. Työkykyä ei tulisi siis tarkastella vain yksilön ominaisuutena.

Hyvin toimivassa työyhteisössä työntekijä voi hyödyntää vahvuuksiaan ja suoriutua työssään hyvin. Sen sijaan työympäristön ongelmat tai soveltumattomuus voivat heikentää työkykyä riippumatta henkilön terveydestä tai osaamisesta. Hyvä johtaminen, innostavat työtehtävät ja tasapainoinen vapaa-aika antavat täysin erilaiset lähtökohdat kuin huono työilmapiiri ja epäselvät toimintatavat.



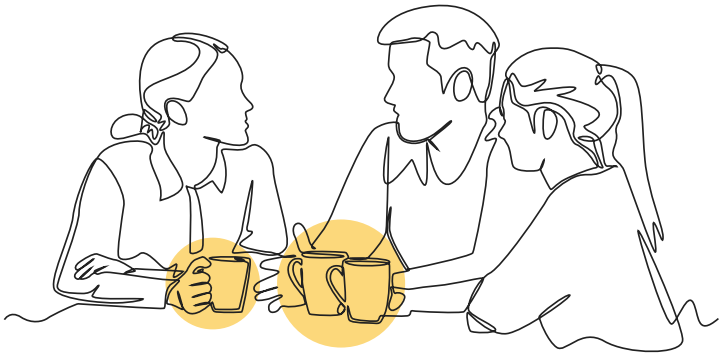
Miten voi itse vaikuttaa työn sujumiseen?

Vaikka organisaatiolla on keskeinen rooli työn sujumisen tukemisessa, voit myös itse vaikuttaa työssä jaksamiseen ja suoriutumiseen monin tavoin. Neurologinen sairaus tai vamma voi tuoda työarkeen uusia haasteita, mutta se ei tarkoita, etteikö työ voisi sujua hyvin.

Vaikka itse oireisiin ei vältämättä voi vaikuttaa, voit usein löytää keinoja, jotka tukevat työpäiväsi sujumista. Keinot voivat olla pieniä konkreettisia tekoja tai muutoksia omassa ajattelussasi, esimerkiksi itseäsi kohtaan asettamissasi vaatimuksissa. Mahdollisuudet vaikuttaa työn sujumiseen vaihtelevat työtehtävän ja työympäristön mukaan. Esimerkiksi tietotyössä on usein hyvät mahdollisuudet tarkastella ja muokata työn tekemisen tapoja.

Esimerkkejä pienistä muutoksista työarjessa

- **Riko rutiineja.** Kokeile tehdä työtä eri järjestyksessä kuin tavallisesti. Jos aloitat yleensä työpäiväsi sähköpostien lukemisella, käytä päivän ensimmäiset tunnit keskittymistä vaativiin asiantuntijatehtäviin ja siirry sitten rutiinitehtäviin.
- **Vaihda työympäristöä** ja valitse työskentelypaikkasi vireystilasi mukaan. Siirry tarvittaessa rauhalliseen työtilaan. Jos taas kaipaat kollegoiden tukea ja vuorovaikutusta, vietä päiväsi yksintyöskentelyn sijaan yhteisissä työtiloissa.
- **Vahvista myönteisiä vuorovaikutussuhteita.** Tutustu kollegoihin, pyydä palautetta tai jaa omaa osaamistasi muille.
- **Muuta tauotuksen rytmiä ja tapoja.** Jaa vaativat tehtävät pienempiin osiin ja pidä niiden välissä lyhyt tauko. Varaa hetki palautumiselle ennen seuraavaa palaveria tai käy kävelyllä.



Työterveyshuollon ja työpaikan tuki

Työnantajalla on lakisääteinen velvollisuus järjestää työterveyshuolto kaikille työntekijöilleen. Työterveyshuollon lakisääteisiin tehtäviin kuuluvat muun muassa terveystarkastukset, ohjaus, neuvonta ja työkyvyn tukeminen. Työkyvyn arviointi ja työssä jatkamisen mahdollisuuksia koskevan lausunnon laatiminen ovat myös esimerkkejä työterveyshuollon ehkäisevistä, kaikille työntekijöille kuuluvista lakisääteisistä tehtävistä. Lakisääteisten palveluiden lisäksi työnantaja voi tarjota työntekijöilleen vapaaehtoisia sairaanhoito- ja muita terveyspalveluita.

Työterveyshuoltoon kannattaa hakeutua, kun koet oireita, jotka vaikuttavat työkykyysi tai jos epäilet oireidesi johtuvan työstä. Työkykyyn liittyvien huolien ottaminen puheeksi työterveyshuollossa voi olla hyödyllistä ennen ensimmäistäkään sairauspoissaoloa.

Työkyvyn haasteet eivät aina näy heikentyneenä työsuorituksena. Vaikka työtehtävät sujuisivat edelleen hyvin, työn kuormitus voi näkyä esimerkiksi palautumisen vaikeutena, väsymyksenä tai vapaa-ajan hyvinvoinnin heikkenemisenä. Tällöinkin työkykyyn liittyvien kysymysten käsittely työterveyshuollossa on perusteltua.

Työterveysneuvottelun avulla ratkaisuja työelämään

Työterveysneuvottelun tarkoituksena on löytää ratkaisuja, joiden avulla voit jatkaa työssäsi tai palata töihin, jos työkyvyssäsi esiintyy ongelmia. Suunnitelmaksi voi muodostua esimerkiksi työajan määräaikainen keventäminen osasairauspäivärahan avulla. Toisinaan neuvottelussa keskitytään työn sisällön muutosten suunnitteluun tai ammatillisen kuntoutuksen mahdollisuuksiin. Ratkaisuja toimivan työelämän mahdollistamiseksi suunnitellaan yhdessä sinun, työnantajan ja työterveyshuollon kanssa. Aloitteen työterveysneuvottelulle voi tehdä työterveyshuolto, työnantaja tai sinä itse.

Neuvottelu on usein työntekijälle uudenlainen tilanne ja keskustelunaiheet ovat henkilökohtaisia – työ ja työkyky. Neuvottelun kulusta, tavoitteesta ja siitä, ketkä osallistuvat neuvotteluun on tärkeää keskustella etukäteen työterveyslääkärin kanssa. Kannattaa myös pohtia, miten haluat sanoittaa työelämätarpeitasi työnantajalle. Organisaatiot ja niiden toimintakulttuurit ovat erilaisia, joten keskustelujen lähtökohdat vaihtelevat.

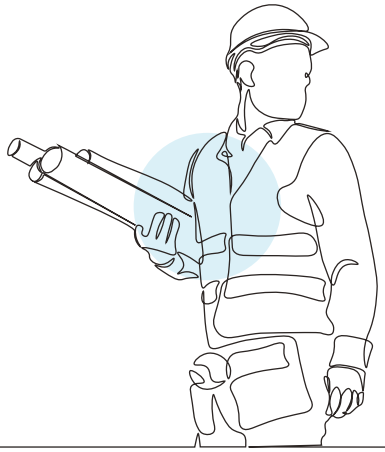
Työterveysneuvottelu voi parhaimmillaan parantaa vuorovaikutusta työpaikalla sekä lisätä yhteistä ymmärrystä työntekijän tilanteesta. Samalla se voi auttaa työnantajaa tunnistamaan sekä työntekijän tarpeita että mahdollisuuksia tukea työntekijän työkykyä ja työssä jatkamista.

"Työterveysneuvottelun kautta työni haastavuutta vähennettiin ja yhteistyötä lisättiin työyhteisön sisällä. Tällä oli välittömiä positiivisia vaikutuksia työkykyyni. Työnkuvan muutos toi myös negatiivisia tunteita, sillä työnkuvan vaativuuden lasku vaikutti työn imuun ja innostuneisuuteeni. Tällä hetkellä olen tyytyväinen, sillä olen saanut tasapainoon paremmin työlle ja vapaa-ajalle antamani voimavarat."

Työn muokkaus

Työn muokkaus tarkoittaa työn sovittamista työ- ja toimintakykyä vastaavaksi. Muokkaus voi olla tilapäistä esimerkiksi pitkän sairausloman jälkeen tai pysyvää, kun vanha työnkuva ei sovellu yhteen oirekuvan kanssa tai kun osa-aikatyö on pysyvä ratkaisu työkyvyn ylläpitämiseksi. Työtä muokkaamalla voidaan ratkaista työstä suoriutumisen esteitä monessa ammatissa ja työympäristössä. Muokkaus voi olla käytännössä mitä tahansa, millä tuetaan työntekijän työssä suoriutumista.

Usein käytettyjä tapoja ovat esimerkiksi työtehtävien uudelleenorganisointi ja työajan joustot, kuten vuorotyön vähentäminen ja osa-aikatyö. Myös prosessien selkeyttäminen, työrauhan varmistamiseen tähtäävät toimet tai työympäristön muutokset, kuten etätyö, voivat edistää työssä jatkamista.



Työntekijät pyrkivät usein ensin itsenäisesti ratkaisemaan työssä suoriutumisen haasteita. Isompien muutosten tekeminen vaatii kuitenkin suunnittelua yhteistyössä esihenkilön kanssa. Työterveyshuolto voidaan ottaa prosessiin mukaan heti alussa, jotta käytettävissä on riittävä asiantuntemus työkyvyn, työn vaatimusten ja mahdollisten tukitoimien yhteensovittamiseksi.

Organisaatiot eroavat toisistaan sekä toimintatavoiltaan että työkykyasioihin liittyvän osaamisensa osalta. Kokemusten perusteella valtaosa työnantajista suhtautuu työntekijän työkykyhuoliin ratkaisukeskeisesti. Toisinaan keskustelun tueksi on hyvä tarjota konkreettisia ehdotuksia siitä, miten työtä voidaan käytännössä mukauttaa ja mitä hyötyä muutoksista voi olla sekä työntekijälle että työnantajalle.

Aina työntekijän tarpeita ei oteta huomioon tilanteen vaatimalla tavalla, jolloin yhteisen ratkaisun löytämiseksi työterveyshuollon tuki on erityisen tärkeää. Parhaassa tapauksessa yksilöllisten tarpeiden huomioiminen ja työn muokkaus kehittävät koko organisaation toimintatapoja paremmiksi.

"Minulla oli vaikeuksia palautua ja jatkuvasti korkea stressitaso. Ratkaisuna oli töiden priorisointi, työtehtävien osittainen uudelleenjako ja muistamisen tukikeinojen käyttöönotto. Vaativia töitä teen, kun olen virkeimmilläni".

Kohtuulliset mukautukset

Työnantajalla on yhdenvertaisuuslain perusteella velvollisuus tehdä asianmukaiset ja kulloisessakin tilanteessa tarvittavat kohtuulliset mukautukset, jotta vammainen henkilö voi saada työtä, suoriutua työtehtävistään ja edetä työurallaan yhdenvertaisesti muiden kanssa. Pitkäaikainen sairaus, joka rajoittaa toimintakykyä työelämässä, voidaan rinnastaa vammaan. Mukautusvelvollisuus syntyy, kun työnantaja on tietoinen työntekijän mukautustarpeesta.

Se, mitä pidetään kohtuullisena mukautuksena, arvioidaan aina tapauskohtaisesti. Kieltäytyminen työntekijän pyytämistä kohtuullisista mukautuksista voi olla jossakin tilanteissa syrjintää. Työntekijällä on tällöin oikeus saada kirjallinen selvitys kieltäytymisen perusteista.

Mukautustarpeista ja oireiden vaikutuksista kannattaa pyrkiä keskustelemaan rakentavasti työnantajan kanssa. Tukea keskusteluihin ja omien oikeuksien esille ottamiseen voi saada esimerkiksi työterveyshuollosta sekä Neuroliiton Neuroneuvonnan työelämäpalveluista.

Yleensä työn muokkaukseen liittyvät järjestelyt voidaan toteuttaa ilman merkittäviä kustannuksia. Työnantaja voi hakea **työolosuhteiden järjestelytukea** tilanteissa, joissa työntekijän sairaus tai vamma vaikeuttaa työssä jatkamista tai työllistymistä. Työnantajalle maksettavan tuen avulla voidaan hankkia työvälineitä ja -kalusteita, tehdä muutoksia työympäristöön tai järjestää työssä tarvittavaa apua toiselta työntekijältä.

"Koulurakennuksessa oli portaita, joissa kulkeminen oli minulle vaikeaa. Liikkumisen vaikeudet myös pahensivat uupumusta, jolloin oli vaikea keskittyä ja muistaa asioita. Ratkaisuna oli siirtyminen toiseen kouluun, jossa tarvitsi liikkua päivän aikana vähemmän"

"Toimistossa liikkuminen pyörätuolin avulla oli vaikeaa, koska työympäristö oli esteellinen. Sisäoviin asennettiin automaattiavaus ja ulko-ovelle parempi pyörätuoliluiska. Liikuntaesteisen pysäköintipaikka sijoitettiin oven lähelle ja työpiste inva-WC:n läheisyyteen."



Kerronko sairaudesta tai vammasta työpaikalla?

Jokaisella on oikeus päättää, mitä, milloin ja kenelle kertoo sairaudestaan. Ihmiset ja työyhteisöt ovat erilaisia. Toiset kertovat muuttuneesta tilanteestaan heti sen tullessa ajankohtaiseksi ja kokevat avoimuuden keinona tukea omaa jaksamistaan ja työssä selviytymistään. Toiset haluavat pitää terveyteensä liittyvät asiat yksityisinä. Taustalla voi olla huoli siitä, miten tieto vaikuttaisi työyhteisön asenteisiin, kohteluun tai esimerkiksi urakehitykseen. Tällöinkin omasta työkyvystä kannattaa keskustella työterveyshuollon kanssa.

Tieto ja avoimuus auttavat löytämään ratkaisuja. Kokemusten perusteella avoimuus työpaikalla on usein toimiva ratkaisu työkyvyn tukemisen kannalta. Jos päätät kertoa tilanteestasi, tuo esille diagnoosin sijaan tai lisäksi esille, miten sairaus vaikuttaa juuri sinun työskentelyysi sekä millaiset ratkaisut tukevat hyvinvointiasi.

Pyydä rohkeasti apua ja tukea. Jos terveydentila vaikuttaa työstä suoriutumiseen, haasteita ei kannata jäädä pohtimaan yksin. Työterveyshuolto on työntekijän tuki työkykyasioissa. Usein työnantaja suhtautuu työntekijän huoliin kannustavasti ja ratkaisukeskeisesti. Työnantajalla on myös velvollisuus etsiä toimivia ratkaisuja, kun sairaus vaikuttaa työkykyyn.

"Työkykyni kannalta tärkein ratkaisu oli kertoa työnantajalleni pitkään jatkuneesta stressistä ja siitä, etten palautunut työstä kunnolla edes lomien aikana. Toin sairauteni nyt ensimmäisen kerran esille. Asian kertominen ja työnantajan positiivinen ratkaisukeskeinen suhtautuminen helpotti jo itsessään kuormitustani, vaikka sovitut konkreettiset muokkaukset työssä eivät olleet suuria."

Työajan joustot työssä jatkamisen tukena

Työtä ja työolosuhteita voidaan usein muokata niin, että työssä jatkaminen on mahdollista sairaudesta tai vammasta huolimatta. Joskus sopiva ratkaisu voi löytyä osa-aikatyöstä. Osa-aikatyö tarjoaa joustavan tavan pysyä mukana työelämässä niin, että voimavaroja riittää myös vapaa-aikaan ja palautumiseen. Lisäksi se voi helpottaa arjen kuormitusta elämänvaiheissa, joissa voimavaroja tarvitaan työn ohella muuhunkin, kuten pikkulapsiarkeen tai iäkkäistä vanhemmista huolehtimiseen.

Osa-aikainen työskentely voi toimia myös pehmeänä polkuna takaisin työelämään pitkän sairausloman jälkeen. Sairasloman päättyessä omien voimavarojen arvioiminen muuttuneessa tilanteessa saattaa olla vaikeaa. Saatat huomata pystyväsi keskittymään tehtäviin vain pienen hetken kerrallaan tai väsyväsi aiempaa herkemmin. Joillekin sairaus tai vamma on voinut aiheuttaa liikkumisen haasteita, jolloin työmatkat tai työpäivän aikaiset siirtymiset paikasta toiseen voivat herättää epävarmuutta. Osa-aikatyö tarjoaa mahdollisuuden palata asteittain työelämään, jolloin työmäärää ja työtehtäviä voidaan lisätä vähitellen toimintakyvyn vahvistuessa.

"Täysi työaika lähihoitajan tehtävissä ei enää onnistunut. Osa-aikatyö mahdollistaa lyhennetyt päivät, aamuvuorot ja työn tekemisen joka toinen päivä, jolloin työpäivien välissä on lepopäivä, jotta taas jaksaa."

Työaikaan ja työn rytmittämiseen liittyvät ratkaisut ovat aina yksilöllisiä, ja niihin vaikuttavat sekä työntekijän että työpaikan tarpeet. Ratkaisuista kannattaa keskustella yhdessä työnantajan kanssa ja kokeilla erilaisia vaihtoehtoja. Toisille sopii työpäivien lyhentäminen kuuden tunnin mittaisiksi, jolloin kuormitus ei kasva liiaksi yhden työpäivän aikana. Toisille taas sopii vapaapäivien lisääminen työviikkoon tai useamman vapaapäivän pitäminen peräkkäin, jolloin palautumiselle jää enemmän aikaa. Myös lomapäivien jakaminen pitkin vuotta voi tuoda helpotusta työssä jaksamiseen. Osa-aikaiseen työhön siirtyminen voi tarkoittaa työajan lyhentymisen lisäksi myös muutoksia työtehtävissä.

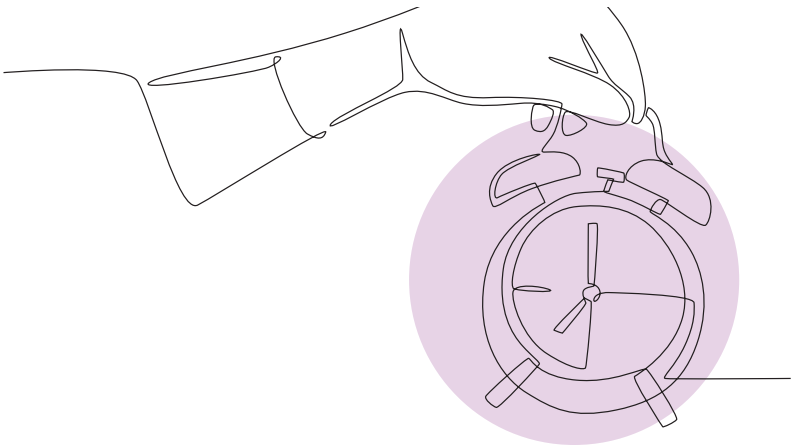
"Sovimme esihenkilön kanssa viikoittain niistä töistä, jotka pitää saada ensin valmiiksi, ja näille katsotaan kohtuullinen työaika. Työn rytmityksen muutos on tuonut helpotusta kokopäivätyössä jatkamiseen."

Miten toimia, jos kokoaikatyö kuormittaa liikaa?

Jos olet työpäivän jälkeen jatkuvasti niin väsynyt, että vapaa-aikasi kuluu lähinnä leväten, tai jos työtehtävistä suoriutuminen on esimerkiksi muisti- ja keskittymisvaikeuksien vuoksi entistä työläämpää, voi olla hyvä pysähtyä pohtimaan, vastaako nykyinen työaikasi voimavarojasi. Ota tällöin puheeksi osa-aikatyön mahdollisuudet työnantajasi ja lääkärisi kanssa.

Työaikaa voi lyhentää vapaaehtoisesti työnantajan kanssa neuvotellen. Lyhyempi työaika kuitenkin vaikuttaa palkkaan ja tulevaan eläkkeeseen, joten kannattaa ensin selvittää mahdollisuutesi saada osa-aikatyötä tukevia etuuksia. Kelan osasairauspäiväraha on hyvä ratkaisu silloin, kun osa-aikaisen työn tarve on lyhytkestoinen. Työeläkeyhtiön vaihtoehdot on sen sijaan tarkoitettu tilanteisiin, jossa työkykysi on osittain heikentynyt pidempiaikaisesti tai pysyvästi. Etuuksien hakemiseen tarvitaan yleensä hakemus ja lääkärinlausunto.

"Kokopäivätyö vei voimavarani. Erityisesti toimistopäivät kuormittivat ja illat menivät huilatessa. Osatyökyvyttömyyseläkkeen turvin siirryin tekemään etätöitä ja työaikani tiputettiin neljään tuntiin päivässä. Ratkaisun myötä viihdyn työssä. Pääsen päiväunille työpäivän jälkeen ja jaksan harrastaa vapaa-ajalla."



Osa-aikatyötä tukevat etuudet

Osasairauspäiväraha on Kelan myöntämä määräaikainen etuus, jonka tavoitteena on tukea työelämässä pysymistä tai paluuta kokoaikaiseen työhön sairausloman jälkeen. Osa-aikainen työ osasairauspäivärahalla on vapaaehtoinen järjestely, johon tarvitaan sekä sinun että työnantajan suostumus. Siitä sovitaan työterveyslääkärisi tai muun työolosuhteesi tuntevan lääkärin arvion perusteella. Osa-aikainen työskentely osasairauspäivärahalla edellyttää, että vähennät työaikasi 40–60 prosenttiin aiemmasta työajastasi. Osasairauspäivärahaa maksetaan enintään 150 arkipäivältä.

"Työterveysneuvottelussa sovittiin, että työntekijä palaa työhönsä ensin osa-aikaisesti osasairauspäivärahalla. Työtehtävät kirjattiin ylös ja uudelleenorganisoitiin työyhteisön kesken. Työtehtäviä priorisoitiin ja listattiin muistin tueksi. Otettiin käyttöön sähköinen kalenteri, jonne kirjattiin aiemmin muistin varassa olleita asioita sekä jaettiin tehtäviä eri päiville. Työyhteisön kanssa keskusteltiin työntekijän luvalla hänen muuttuneesta työkyvystään ja siitä, mitkä olivat työntekijän pääasialliset vastuut."

Osatyökyvyttömyyseläke on työeläke, jota haetaan omasta työeläkeyhtiöstä. Se voidaan myöntää toistaiseksi tai määräajaksi, jolloin puhutaan **osakuntoutustuesta**. Voit saada osatyökyvyttömyyseläkettä, jos työkykysi on osittain heikentynyt vähintään vuoden ajan sairauden, vian tai vamman vuoksi. Eläkettä voi hakea jo silloin, kun työskentelet vielä kokopäiväisesti. Osatyökyvyttömyyseläkkeen määrä on puolet täydestä työkyvyttömyyseläkkeestä, ja sen rinnalla tehtävä työ kartuttaa eläkettäsi.

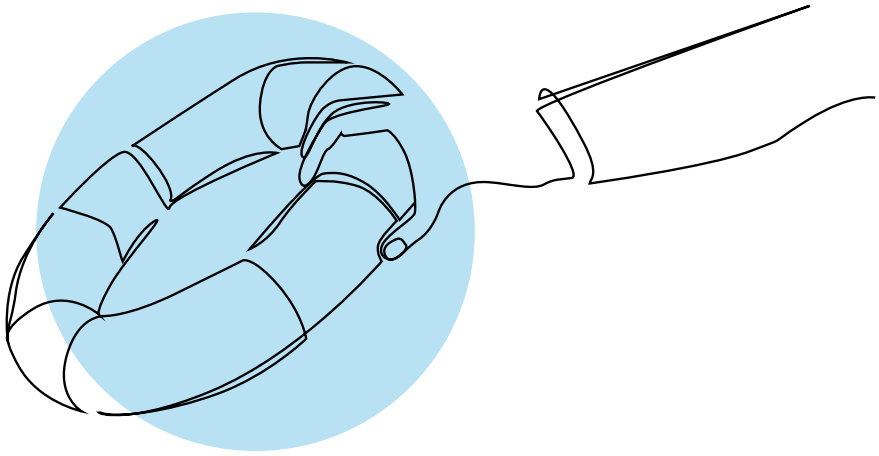
Jos päätät myönteisen eläkepäätöksen saatuasi siirtyä osa-aikaiseen työhön, sovi työnantajan kanssa työtehtävistäsi ja työajastasi niin, että palkkasi jää alle eläkepäätöksessä ilmoitetun ansiorajan. Osatyökyvyttömyyseläkkeellä toimeentulosi muodostuu näin ollen osa-aikatyön palkasta ja eläkkeestä. Osatyökyvyttömyyseläkettä voi saada myös silloin, kun et ole työssä. Tällöin kannattaa selvittää, olisiko sinulla oikeus saada eläkkeen lisäksi työttömyyspäivärahaa.

"Pidempään jatkuneiden työkykyhaasteiden takia ansiot ja työaika laskivat yövuorojen pois jäämisen myötä, joten päätimme hakea osatyökyvyttömyyseläkettä kompensoimaan ansionmenetystä. Nyt päivä- ja iltavuoroja sekä palautumispäiviä on sopivasti. Vaikka työvuoron jälkeen olen usein väsynyt, koko vapaa-aika ei mene akkuja ladatessa. Sairauslomaa en ole tarvinnut tämän järjestelyn jälkeen."

Työkyvyttömyyden aikaiset etuudet

Joskus neurologinen sairaus tai vamma voi vaikuttaa työkykyyn niin, että työstä on tarpeen jäädä pois joko määräajaksi tai pidemmäksi aikaa. Jos työstä poissaolosi pitkittyy etkä voi tehdä tavallista työtäsi, toimeentuloa turvaa yleensä Kelan sairauspäiväraha. Sairauspäivärahaa voidaan maksaa enintään 300 arkipäivältä eli noin vuoden ajalta. Jos et pysty palaamaan työhön sairauspäivärahaoikeuden päättyessä, kannattaa selvittää oikeutesi työkyvyttömyyseläkkeeseen työeläkeyhtiöstäsi ja Kelasta.

Jos työkykysi on heikentynyt sairauden tai vamman vuoksi vähintään vuoden ajaksi, voit hakea työkyvyttömyyseläkettä. Eläke voidaan myöntää joko määräaikaisena kuntoutustukena tai toistaiseksi voimassa olevana työkyvyttömyyseläkkeenä. Kuntoutustuki on tarkoitettu tilanteisiin, joissa työkykysi arvioidaan voivan palautua hoidon tai kuntoutuksen avulla. Se voi kestää yhdestä kuukaudesta useaan vuoteen ja sitä voidaan myöntää useana perättäisenä jaksona. Työkyvyttömyyseläke ei välttämättä tarkoita, ettet voisi osallistua työelämään omien voimavarojesi mukaisesti. Voit tehdä töitä myös eläkkeen rinnalla, kunhan otat huomioon henkilökohtaisen ansiorajasi.



Ammatillinen kuntoutus tarjoaa mahdollisuuksia

Ammatillisen kuntoutuksen avulla voidaan löytää omaan tilanteeseen sopiva tapa jatkaa työelämässä.

Kenelle ammatillinen kuntoutus on tarkoitettu?

Ammatillisen kuntoutuksen tavoitteena on tukea sinua jatkamaan työelämässä terveydentilallesi sopivassa työssä. Ammatillisen kuntoutuksen vastuutaho ja kuntoutustoimenpiteet riippuvat siitä, kuulutko työeläkelaitoksen vai Kelan ammatillisen kuntoutuksen piiriin. Työeläkelaitokset vastaavat pääsääntöisesti työelämässä olevien ja jo pidempään työskennelleiden ammatillisesta kuntoutuksesta, jolloin puhutaan työeläkekuntoutuksesta.

Voit olla oikeutettu työeläkekuntoutukseen, jos

- sinulla on sairaus tai vamma, joka aiheuttaa uhan tulla työkyvyttömäksi lähivuosien aikana
- sinulla on vaadittava määrä eläkevakuutettuja ansioita tai YEL-työtuloa viideltä edeltävältä kalenterivuodelta
- sinulla on ollut ansioita edeltävien 36 kuukauden aikana tai olet ollut tänä aikana poissa ansiotyöstä alle 3-vuotiaan lapsen tai yli 3-vuotiaan adoptiolapsen hoidon vuoksi
- et ole oikeutettu tapaturman tai liikennevahingon perusteella myönnettävään ammatilliseen kuntoutukseen
- ammatillinen kuntoutuksesi on tarkoituksenmukaista, ja sillä voidaan tukea työelämässä jatkamistasi tai työelämään paluutasi
- ikäsi on alle alimman vanhuuseläkeiän.

Jos et ole oikeutettu työeläkekuntoutukseen, voit selvittää mahdollisuutesi saada ammatillista kuntoutusta Kelasta. Kela vastaa ammatillisesta kuntoutuksesta yleensä silloin, jos sinulla on vain vähän työkokemusta. Edellytyksenä on lisäksi, että sinulla on sairaus tai vamma, joka olennaisesti heikentää työ- tai opiskelukykyäsi.

Jos ammatillisen kuntoutuksen tarve johtuu työtapaturmasta, ammattitaudista tai liikennevahingosta, kuntoutuksesta vastaavat tapaturma- ja liikennevakuutuslaitokset työtapaturma- ja ammattitautilainsäädännön ja liikennevakuutuslainsäädännön perusteella.

Ammatillisen kuntoutuksen hakeminen ja toimeentulo

Ennen ammatillisen kuntoutuksen hakemista kannattaa keskustella tilanteestasi hoitavan tahon kanssa. Jos olet työelämässä, asiaa on hyvä pohtia myös työnantajan ja työterveyshuollon kanssa. Pyydä lääkäriltäsi hakemuksen liitteeksi lausunto, jossa kuvataan sinulla todetut sairaudet ja niiden vaikutukset työ- ja toimintakykyysi. Liitä hakemukseen myös työterveysneuvottelusta laadittu muistio, jos sellainen on käytettävissä.

Ammatillisen kuntoutuksen ajalta sinulle maksetaan kuntoutusetuutta toimeentulosi turvaamiseksi. Kuntoutusraha on yleisin ammatillisen kuntoutuksen ajalta maksettava kuntoutusetuus. Jos saat kuntoutustukea (määräaikainen työkyvyttömyyseläke) ja olet samaan aikaan ammatillisessa kuntoutuksessa, saat kuntoutustukeesi lisäksi 33 prosentin suuruisen kuntoutuskorotuksen.

Ammatillisen kuntoutuksen keinot

Ammatillisen kuntoutuksen ensisijaisia keinoja ovat työkokeilu ja työhönvalmennus, jolloin puhutaan työpaikkakuntoutuksesta. Jos uusiin työtehtäviin siirtyminen ei ole mahdollista työpaikkakuntoutuksen avulla, vaihtoehtona voi olla opiskelu tai yrittäjyyden tukeminen elinkeinotuen avulla. Kuntoutuksen avulla voidaan tukea myös paluutasi työelämään pitkän sairausloman jälkeen.

Ammatillinen kuntoutus keskittyy tukemaan sinua työhön paluussa tai työelämässä jatkamisessa. Se ei sisällä lääkinnällistä hoitoa tai kuntoutusta, kuten käyntejä lääkärin tai fysioterapeutin luona. Lääkinnällisestä hoidosta ja kuntoutuksesta vastaavat terveydenhuolto ja Kela.

Työkokeilu ja työhönvalmennus

Työeläkekuntoutuksessa työkokeilu ja työhönvalmennus toteutetaan työpaikalla nykyisen tai uuden työnantajan palveluksessa. Työkokeilun avulla voit palata kevennetysti omaan työhösi tai kokeilla uusia työtehtäviä, jotka saattaisivat soveltua paremmin työkyvyllesi. Työkokeilu kestää yleensä 3–6 kuukautta.

Jos olet siirtymässä uuteen tehtävään ja tarvitset siihen paljon uudenlaista osaamista, työkokeilu ei välttämättä ole riittävä toimenpide. Tällöin vaihtoehtona voi olla työhönvalmennus. Työhönvalmennuksen aikana opettelet uudessa tehtävässä vaadittavia tietoja ja taitoja käytännön työssä. Voit myös tarvittaessa osallistua ammattitaitoasi vahvistavaan lisä- tai täydennyskoulutukseen.

Kelan työkokeilu ja työhönvalmennus sisältävät työpaikalla tapahtuvan harjoittelun lisäksi tapaamisia valmentajan kanssa. Työkokeilun avulla voidaan esimerkiksi arvioida alan soveltuvuutta ennen työhön tai opintoihin hakeutumista. Työkokeilu kestää enintään 5 kuukautta. Työhönvalmennuksen tavoitteena on auttaa sinua löytämään sopiva työpaikka tai käynnistämään yritystoiminta. Työhönvalmennus kestää enintään 13 kuukautta.

”Hektinen työympäristö kuormitti minua pitkään. Ison työnantajani HR auttoi minua etsimään työkokeilupaikkaa, jossa työympäristö ei sisällä niin paljon ärsykkeitä. Työkokeilun avulla pääsin selvittämään työkykyäni uudenlaisessa työympäristössä. Työkokeilu varmisti, että en ole kaikkeen työhön työkyvytön, vaikka oma ammattini päiväkodissa on ollut vuosia liian raskas.”

Koulutus

Koulutuksen tavoitteena on auttaa sinua siirtymään työhön, jossa voit hyödyntää vahvuuksiasi ja mielenkiinnon kohteitasi ja joka ennen kaikkea sopii terveydentilallesi. Koulutuksiin haetaan sekä työeläkekuntoutuksen että Kelan ammatillisen kuntoutuksen osalta normaalin opiskelijavalinnan kautta. Koulutusvaihtoehtoja pohtiessa kannattaa huomioida myös alan työllisyysnäkymät. Valmistumisen jälkeen työnhaku tapahtuu pääosin samoin kuin muillakin työnhakijoilla.

“Jouduin jäämään sairauslomalle raskaankaluston kuljettajan työtehtävistä. Oltuani sairauspäivärahalla lähdimme pohtimaan lääkärin kanssa uudelleenkoulutusta, sillä paluu kuljettajan tehtäviin ei ollut realistista. Kävin muun muassa neuropsykologisissa tutkimuksissa, josta sain tietoa vahvuuksistani. Päädyin pitkän harkinnan päätteeksi lisäkouluttautumaan logistiikan alalla tarkoituksena työllistyä ajojärjestelijäksi.

Työeläkekuntoutuksessa koulutus on ammatillista uudelleenkoulutusta. Käytännössä se tarkoittaa erilaisia ammattitutkintoja sekä ammattikorkeakouluopintoja. Kyseeseen voi tulla myös kurssi, muu lyhyempi täydennyskoulutus tai osatutkinto. Etenevän sairauden, kuten MS-taudin, kohdalla uudelleenkoulutuksen tarkoituksenmukaisuuden perusteleminen on erityisen tärkeää. Hyvä lääkärinlausunto on avainasemassa oman hakemuksen lisäksi. Lääkärin kanssa kannattaa arvioida tarkkaan suunnitelman realistisuutta suhteessa sairauden etenemiseen ja sen mahdollisiin vaikutuksiin työkykyyn suunnitellussa ammatissa.

Kelan tukema koulutus eroaa työeläkekuntoutuksesta siten, että se voi olla ammatillisen koulutuksen lisäksi myös aikuisten perusopetusta tai lukio-opintoja. Nuorena sairastuneelle jo ensimmäisen ammatin opiskelu voidaan toteuttaa ammatillisena kuntoutuksena. Kelan ammatilliseen kuntoutukseen sisältyy myös lyhyt koulutuskokeilu. Sen avulla pääset tutustumaan sinua kiinnostavaan opiskelualaan käytännössä ennen lopullisen päätöksen tekemistä.

Muita ammatillisen kuntoutuksen vaihtoehtoja

Kelan ammatillinen kuntoutusselvitys voi auttaa sinua selkeyttämään tilannettasi ja löytämään oikean suunnan työelämään tai opintoihin, jos sairaus tai vamma on olennaisesti heikentänyt työ- tai opiskelukykyäsi. Ammatillisessa kuntoutusselvityksessä pohdit yhdessä asiantuntijoiden kanssa, millainen työ tai koulutus sopii sinulle parhaiten ja miten etenet tavoitteitasi kohden.

Kelan **Kiila-kuntoutus** toteutetaan yhdessä työpaikkasi kanssa. Tavoitteena on löytää ratkaisuja työkykysi vahvistamiseen yhteistyössä moniammatillisen tiimin kanssa. Kuntoutus sisältää yksilötapaamisia ja -keskusteluja sekä ryhmäpäiviä.

Kela myöntää lisäksi **apuvälineitä työnteon ja opiskelun tueksi**. Apuväline auttaa sinua suoriutumaan tehtävistä, jotka ovat olennaisia työssäsi tai opinnoistasi.

Ammatillisena kuntoutuksena tuetaan myös yrittäjiä ja yrittäjäksi aikovia. Lue lisää aiheesta sivulta 21 *Ammatillinen kuntoutus yrittäjän tukena* -otsikon alta.

Tapaturma- ja liikennevakuutus

Osalla oppaan lukijoista voi olla työkyvyn muutoksen taustalla tapaturma tai liikenteen henkilövahinko.

Tapaturma- ja liikennevakuutus ovat ensisijaisia korvaajia niiden korvausvastuulle kuuluvissa tapauksissa. Työtapaturman, ammattitaudin ja liikenteen henkilövahingon perusteella maksettavat korvaukset ja järjestettävä kuntoutus määräytyvät lain nojalla. Lakisääteisten vakuutusten korvauskäytännöt ovat vakuutusyhtiöstä riippumatta yhtenäiset. Lakisääteisten vakuutusten lisäksi on olemassa vapaaehtoisia henkilövakuutuksia, joiden korvaukset määräytyvät vakuutusehtojen mukaisesti.

Sekä tapaturma- että liikennevakuutuksesta maksetaan kuntoutuksen ajalta ansionmenetyskorvausta. Kuntoutukseen voi sisältyä tarvittaessa esimerkiksi ammatillinen kuntoutus, asunnon muutostyöt ja apuvälineet sekä toimintakykykuntoutus.

Ole yhteydessä Neuroliiton Neuroneuvonnan työelämäasiantuntijoihin, jos opas ei anna vastauksia tilanteeseesi.

Yrittäjyys työelämävaihtoehtona

Palkkatyö ei ole ainoa vaihtoehto jatkaa työelämässä neurologisen sairauden tai vamman kanssa. Osa sairastavista ja vammautuneista kokee yrittäjyyden tukeneen työelämässä jatkamista, koska se on antanut mahdollisuuden vaikuttaa itse siihen, miten, milloin ja kuinka paljon työtä tekee. Se voi myös helpottaa työn ja muun elämän yhteensovittamista.

Haasteena voi kuitenkin olla, ettei yrittäjyys tarjoa palkkatyön tuomaa turvaa esimerkiksi säännöllisen toimeentulon, työterveyshuollon tai työyhteisön tuen muodossa. Yrittäjyys tuo myös vastuuta omasta työstä, toimeentulosta ja sosiaaliturvasta. Yrittäjänä huolehdit itse eläke- ja sosiaaliturvastasi ottamalla yrittäjän YEL-vakuutuksen.

Jos olet vasta pohtimassa yrittäjyyttä, on tärkeää perehtyä yritystoiminnan käynnistämiseen huolellisesti.

Ammatillinen kuntoutus yrittäjän tukena

Jos olet yrittäjä tai suunnittelet yrittäjyyttä ja työkykysi on heikentynyt, voit hakea **ammatillista kuntoutusta.** Sen tavoitteena voi olla yrittäjänä jatkaminen, uuden yrityksen perustaminen tai siirtyminen palkkatyöhön. Yrittäjän ammatillisen kuntoutuksen vaihtoehdot ovat pääosin samat kuin työntekijöillä: työkokeilu, työhönvalmennus ja koulutus. Lisäksi yrittäjille on tarjolla yrittäjän oma työkokeilu tai työhönvalmennus sekä elinkeinotuki. Lisätietoa ammatillisesta kuntoutuksesta löydät sivulta 16 *Ammatillinen kuntoutus tarjoaa mahdollisuuksia* -luvusta.

Ammatillisen kuntoutuksen avulla voit muokata yritystoimintaasi niin, että se sopii paremmin terveydentilaasi. Useimmiten ammatillinen kuntoutus toteutuu omassa yrityksessä tehtävänä **työkokeiluna.** Työkokeilun aikana muokkaat työtehtäviäsi ja työaikaasi siten, että työ vastaa paremmin voimavarojasi ja työkykyäsi. Ammatillinen kuntoutus voi olla myös **työhönvalmennusta**, jolloin opit uusia tehtäviä työtä tekemällä ja voit tarvittaessa lisätä osaamistasi yksittäisten kurssien kautta.

Jos terveydentilasi kannalta olisi parempi työllistyä toisen työnantajan palvelukseen, työkokeilu tai työhönvalmennus voi auttaa sinua siirtymään palkkatyöhön. Ammatillinen kuntoutuksesi voi olla myös **opiskelua**, jolloin kouluttaudut uuteen ammattiin.

Voit hakea ammatillista kuntoutusta myös uuden yritystoiminnan aloittamiseen. Uuden yrityksen perustamista voidaan tukea työkokeilulla tai työhönvalmennuksella, jolloin toimeentulonasi on kuntoutusetuus.



Taloudellista tukea yrittäjyyteen

Yrityksen perustamiseen, yritystoiminnan muuttamiseen tai ammatinharjoittamiseen on mahdollista hakea **elinkeinotukea** työeläkeyhtiöstä. Jotta elinkeinotukea voidaan myöntää, sinulla tulee olla myös omaa rahoitusta. Tuen avulla voidaan korvata työtä helpottavia välttämättömiä apuvälineitä ja -laitteita tai uusia työvälineitä ja -koneita, jotka edistävät työssä jatkamistasi terveydellisistä rajoitteista huolimatta.

Kelan myöntämä elinkeinotuki on yrittäjille myönnettävä tarpeellinen ja kohtuullinen avustus työvälineiden ja työkoneiden hankkimista varten. Se tukee sinua uuden yritystoiminnan perustamisessa tai nykyisen yritystoimintasi jatkamisessa, jos työkykysi on olennaisesti heikentynyt sairauden tai vamman vuoksi. Myös Kelan elinkeinotuki edellyttää, että voit rahoittaa osan kustannuksista itse.

Aloittelevana yrittäjänä voit hakea myös harkinnanvaraista **starttirahaa**, joka ei ole sidoksissa terveydentilaasi. Yritystoiminnan alkutaipaleella tulot eivät useinkaan kerry heti, ja starttiraha on tarkoitettu turvaamaan toimeentuloasi päätoimisen yritystoiminnan käynnistämisvaiheessa. Starttirahaa haetaan alueesi työvoimaviranomaiselta.

Opiskelu sairauden tai vamman kanssa

Sairastuminen neurologiseen sairauteen tai vammautuminen voi vaikuttaa opintojen aloittamiseen tai loppuun saattamiseen. Mieleen saattaa nousta kysymyksiä omasta opiskelukyvystä ja tulevaisuudesta työelämässä, ehkä jopa siitä, pystytkö jatkamaan unelma-ammattiin tähtääviä opintoja. Jokaisen opiskelijan tarpeet vaihtelevat sairauden, oireiden ja opiskelualan mukaan.

Neurologinen sairaus tai vamma ei usein estä opiskelua tai tutkinnon suorittamista, mutta se voi edellyttää erityisjärjestelyjä opintojen toteuttamisessa. Toimintakyky ja jaksaminen voivat myös vaihdella opintojen eri vaiheissa. Siksi on tärkeää, että opiskelua tukevia ratkaisuja voidaan muokata joustavasti kulloisenkin tilanteen mukaan.

Jos oireet vaikuttavat opiskelukykyysi tai tulevaan työssä suoriutumiseen, alan vaihtaminen ei välttämättä ole ensisijainen ratkaisu.

Opiskelua voidaan usein tukea esimerkiksi apuvälineillä ja opiskelun järjestelyillä, jotka vähentävät oireiden vaikutusta. Työnhakua voi yleensä suunnata oman osaamisen, kiinnostuksen ja yksilöllisten tarpeiden mukaisesti. Työelämäpolut voivat olla erilaisia myös saman tutkinnon suorittaneilla henkilöillä, joten tutkinto ei yksin määritä tulevia työtehtäviä. Jos tutkinnon tai alan vaihtaminen osoittautuu parhaaksi ratkaisuksi, voit ensin pohtia, mihin uusiin opintoihin suoritetut opinnot antavat hyvän pohjan. Samalla kannattaa selvittää, miten niitä voi hyväksilukea osaksi uutta tutkintoa. Joskus paras vaihtoehto voi olla täysin uusi ammatillinen suunta.

Työssäoppimisen merkitys on kasvanut eri tutkinnoissa. Erityisen keskeisessä roolissa se on ammatillisessa koulutuksessa, mutta myös korkeakouluopinnoissa erilaiset harjoittelut ja työelämäprojektit ovat tavallisia. Työssäoppiminen tarjoaa hyvän mahdollisuuden kokeilla omaa toimintakykyä käytännön työtehtävissä. Se voi myös auttaa hahmottamaan, millaiset työjärjestelyt ja joustot tukevat opiskeluasi ja työskentelyäsi. Omasta tilanteesta kannattaa keskustella avoimesti oppilaitoksen edustajan ja työnantajan kanssa, jotta työssäoppiminen voidaan järjestää tavalla, joka tukee opiskeluasi ja työskentelyäsi mahdollisimman hyvin.

Opintojen tuki

Koulutuksen järjestäjällä on velvollisuus huolehtia siitä, että opiskelijalla on yhdenvertaiset mahdollisuudet opiskella myös silloin, jos sairaus tai toimintakyvyn muutokset vaikeuttavat opintojen suorittamista. Yksilölliset järjestelyt voivat tukea opiskelua silloin, kun sitä vaikeuttaa pitkäaikaissairaus tai vamma. Yksilöllisillä järjestelyillä tarkoitetaan opetus-, ohjaus- tai tenttitilanteisiin liittyviä käytännön järjestelyitä. Voit sopia esimerkiksi lisäajasta tehtävien ja tenttien suorittamiseen, suullisesta tentistä kirjallisen sijaan, tentin korvaamisesta esseenä tai tentin suorittamisesta pienemmissä osissa.

Jos tarvitset yksilöllisiä järjestelyitä, ota yhteyttä oppilaitokseen hyvissä ajoin. Oikeus yksilöllisiin järjestelyihin edellyttää yleensä lääkärin tai vastaavan asiantuntijan lausuntoa. Jos tarve liittyy vain yksittäiseen kurssiin, voit sopia järjestelyistä usein suoraan opettajan kanssa. Terveydenhuollosta saatujen apuvälineiden, henkilökohtaisen avustajan tai opaskoiran käyttäminen opetustilanteissa ei sen sijaan vaadi erillistä suositusta tai selvitystä.

Oppilaitoksen tulee turvata opiskeluympäristön ja opiskelun saavutettavuus ja esteettömyys. Tällöin sinulla on mahdollisuus saada opetusta ja ohjausta omien tarpeidesi mukaan, osallistua oppilaitoksen toimintaan, liikkua eri tiloissa ilman esteitä ja käyttää opinnoissa tarvitsemaasi tietotekniikkaa, viestintää ja oppimateriaaleja. Opiskelun tueksi voit saada lisäksi avustajapalveluita tai erityisiä apuvälineitä.

Opinto-ohjauksesta voit saada apua, jos sinulla on opiskeluun liittyviä haasteita. Tämän lisäksi sinulla on mahdollisuus käyttää oppilaitoksesi kuraattorin ja opintopsykologin sekä opiskeluterveydenhuollon palveluita. Omista tarpeista on hyvä kertoa avoimesti ja hakea aktiivisesti apua.

Uudet opiskelutavat helpottavat opintojen etenemistä

Opiskelu vaatii kykyä oppia uusia asioita, keskittyä, omaksua tietoa ja hallita laajoja kokonaisuuksia. Neurologinen sairaus tai vamma voi vaikuttaa näihin taitoihin. Aiemmin toimineet opiskelutavat eivät välttämättä enää toimi, tentteihin valmistautuminen voi kuormittaa aiempaa enemmän tai ryhmätöihin osallistuminen voi tuntua haastavalta.

Tässä on vinkkejä opiskeluarjen sujuvoittamiseksi.

- **Tee vaativimmat tehtävät silloin, kun vireystilasi on parhaimmillaan.**
- **Pilko suuret kokonaisuudet pieniksi tavoitteiksi.** Saavutetut välitavoitteet lisäävät onnistumisen kokemuksia ja motivaatiota sekä helpottavat opiskelun hallintaa. Esimerkiksi laajan oppimistehtävän voi jakaa tiedonhakuun, suunnitteluun, kirjoittamiseen ja viimeistelyyn, jolloin kokonaisuus tuntuu selkeämmältä ja helpommin toteutettavalta.
- **Hyödynnä eri aisteja ja tekniikoita.** Tee muistiinpanoja ja muistilistoja. Tiiviit, selkeät ja omilla sanoilla tehdyt muistiinpanot ovat yleensä tehokkaampia kuin luentojen tai oppikirjan tekstin sanatarkka kopiointi. Piirrä käsitekarttoja, joiden avulla voit hahmottaa kokonaisuuksia, löytää asioiden välisiä yhteyksiä ja tukea muistamista. Väritä ja alleviivaa tekstiä.
- **Hyödynnä teknologiaa**, kuten oppikirjojen kuuntelemista äänikirjoina, tekstinlukusovelluksia sekä sähköisiä kalentereita ja muistutuksia.

"Opiskelu suurissa luentosaleissa oli hankalaa sekä liikkumisen vaikeuksien että kognitiivisen väsyvyyden takia. Lisäksi vaihtelevat oireet vaikeuttivat tiukoissa aikatauluissa pysymistä. Yliopiston esteettömyyspalvelut kirjoittivat dokumentin, jonka näytin jokaiselle uudelle opettajalle. Apukeinoiksi kirjattiin mahdollisuus osallistua luennoille ja tentteihin etänä, lisäaika tehtävien palautukselle ja vaihtoehtoiset suoritustavat silloin, kun en esimerkiksi pysty sitoutumaan ryhmätöiden aikatauluihin."

Urasuunnittelu ja työllistyminen

Työnhaku tai omien urasuunnitelmien pohtiminen voi tuntua erityisen haastavalta silloin, kun elämään on tullut neurologinen sairaus tai vamma. Saatat miettiä, millainen työ sopii nykyiseen tilanteeseesi, riittävätkö voimavarasi tai onko aiempi urasuunnitelma enää mahdollinen. Vaikka sairaus tai vamma voi tuoda uusia reunaehtoja työelämään, se ei poista osaamistasi, kokemustasi tai mahdollisuuksiasi löytää itsellesi sopiva suunta. Mielekäs työ ja motivaatio tukevat usein työssä jaksamista ja työkykyä.

Diagnoosin perusteella ei voi tehdä yleistyksiä sopivasta alasta tai ennakoida, millainen työura on edessä. Jokaisen ammatillinen polku etenee yksilöllisesti. Neurologista pitkäaikaissairautta sairastavia tai aivovamman saaneita henkilöitä on kaikenlaisissa töissä ja työympäristöissä. Sairauden huomioimisen tarpeet vaihtelevat yksilöllisesti, ja osalla sairaus tai vamma määrittelee työelämää enemmän kuin toisilla.

Saat tukea työnhakuun, ammatinvalintaan ja urasuunnitteluun kuntien työllisyyspalveluista. Erilaiset työllistymisen tukikeinot, kuten työkokeilu, työhönvalmennus ja uravalmennus, voivat auttaa etenemään kohti työelämää sinulle sopivalla tavalla. Palveluissa huomioidaan yksilöllinen tilanteesi sekä mahdolliset vammasta tai sairaudesta johtuvat tuen tarpeet. Myös ammatillisen kuntoutuksen keinot voivat tukea sinua sopivan ammatillisen polun löytämisessä.

Osatyökykyisen henkilön rekrytointia ja työllistymistä voi helpottaa palkkatuki. Se on työnantajalle myönnettävä tuki työttömän työnhakijan palkkakustannuksiin.

Palkkatuen myöntämisestä päättää työvoimaviranomainen, ja tuki maksetaan työnantajalle. Työolosuhteiden järjestelytuesta voit lukea lisää sivulta 10.

Millainen työ sopii minulle?

Pelkän diagnoosin perusteella ei voi tehdä listausta soveltuvista ammateista. Kun tunnet itsesi, osaat tehdä parempia koulutus- ja uravalintoja. Voit esimerkiksi pohtia, mitkä teemat vetävät sinua puoleensa ja mitä asioita opit nopeasti. Kannattaa myös pohtia, mikä sinulle on tärkeää. Haluatko esimerkiksi auttaa muita vai luoda jotain uutta. Viihdytkö ihmisten parissa vai itsenäisessä työssä? Millaiset ovat sinua kiinnostavan alan työllisyysnäkymät? Haluatko edetä käytännönläheisesti kohti soveltuvaa työtä?

Ota lisäksi huomioon tämänhetkinen työ- ja toimintakykysi. Mieti, mitkä työtehtävät sujuvat hyvin oireistasi huolimatta ja millaiset työtehtävät ja työolosuhteet tukevat työssä jaksamistasi. Sopiiko sinulle vuorotyö, etätyö, fyysinen tekeminen vai toimistotyö? Uuden tilanteen edessä on hyvä pysähtyä arvioimaan myös, tarvitseeko osaamistasi päivittää esimerkiksi opintojen avulla tai voitko hyödyntää osaamistasi uudella tavalla tai uudella toimialalla.

Työnhakijana sairauden tai vamman kanssa

Työtä kannattaa hakea realistisesti omat voimavarat huomioon ottaen, mutta samalla avoimin mielin. Työnantajaa kiinnostaa ennen kaikkea osaamisesi, kokemuksesi ja soveltuvuutesi tehtävään. Työnhaussa kannattaakin korostaa omia vahvuuksiasi sairauden tai vamman sijaan. Sen sijaan, että kertoisit etsiväsi sairauden vuoksi kevyempiä työtehtäviä tai esittelisit itsesi esimerkiksi MS-tautia sairastavaksi myyjäksi, voit kertoa etsiväsi tehtävää, jossa pääset hyödyntämään organisointikykyäsi, ongelmanratkaisutaitojasi ja kokemustasi asiakaspalvelutyöstä.

Työttömänä työnhakijana sinun on hyvä kertoa työvoimaviranomaiselle, jos terveydentilasi vaikuttaa työnhakuun tai mahdollisuuteesi vastaanottaa työtä. Jos sairaus tai vamma ei tällä hetkellä vaikuta työkykyysi, siitä ei yleensä tarvitse kertoa. Moni kokee hyödylliseksi kertoa sairaudestaan, sillä se voi auttaa saamaan omaan tilanteeseen sopivaa tukea ja palveluita.

Sairaudesta kertominen on oma valintasi

Usein terveydentilasta kertomista ei koeta tarpeelliseksi haastattelutilanteessa, eikä haastattelija saa lähtökohtaisesti kysyä henkilökohtaisia terveystietoja. Vaikka työnantajalla ei ole oikeutta kysyä terveydentilastasi ilman työsuhteen kannalta perusteltua syytä, voit itse arvioida, mitä haluat kertoa työnhakutilanteessa. Jos sairaus tai vamma vaikuttaa olennaisesti hakemasi työn tekemiseen tai edellyttää erityisiä työjärjestelyjä, asiasta voi olla hyvä keskustella työnantajan kanssa.

Pelkkä diagnoosi ei yleensä kerro työnantajalle riittävästi työkyvystäsi. Kerro sen sijaan, miten sairaus tai vamma vaikuttaa työn tekemiseen käytännössä. Voit esimerkiksi kuvata, millaiset työtehtävät sujuvat hyvin, mitä pystyt tekemään ja millaiset työskentelytavat ja työolosuhteet tukevat työssä suoriutumistasi. Mahdolliset haasteet eivät useinkaan estä työn tekemistä, vaan niihin voidaan löytää työntekijän ja työnantajan kannalta toimivia ratkaisuja.



Neuroneuvonnan työelämäpalvelut

Jos haluat keskustella työelämään, opiskeluun tai työkykyyn liittyvistä kysymyksistä, ota yhteyttä Neuroneuvonnan työelämäasiantuntijoihin. Kaikki kysymykset ovat tervetulleita. Työelämäasiantuntijan kanssa voit pohtia esimerkiksi työssä jaksamista, työelämässä jatkamista ja erilaisia mahdollisuuksia muokata työtä. Saat myös tietoa sinulle mahdollisesti soveltuvista tuista ja etuuksista.

Neuroneuvonta-palvelun tuottaa Neuroliitto. Palvelu on maksutonta eikä edellytä liiton jäsenyyttä. Tavoitat työelämäasiantuntijat puhelimella ja sähköpostitse. Yhteystiedot löytyvät **neuroliitto.fi/tyo**-verkkosivulta.

Työelämäasiantuntijoilta kysyttyä

“Miten jaksaa työssä ja arjessa?”

Yhteyttä ottavien tavoitteena on löytää ratkaisuja tasapainoisen työn ja arjen saavuttamiseksi. Keskustelu omasta tilanteesta voi jo itsessään selkeyttää kysyjän ajatuksia ja auttaa hahmottamaan tarvittavia ratkaisuja.

Asiakkaat pohtivat usein, mikä osa uupumusoireilusta on sairaudesta johtuvaa ja kuinka merkittävästi työ tai muu arki vaikuttaa voimavaroihin. Uupumuksen ajatellaan helposti johtuvan yksinomaan sairaudesta, vaikka taustalla voi olla myös esimerkiksi työpaikan haasteita. Toisaalta uupumus on yleinen oire neurologisissa pitkäaikaissairauksissa. Uupumus vaikuttaa usein merkittävästi työkykyyn. Se voi olla voimakasta ja lamaannuttavaa, eikä helpotu levolla tai nukkumisella samalla tavoin kuin tavallinen väsymys.

On tärkeää tunnistaa omat uupumusta lisäävät tekijät ja pohtia, miten niiden vaikutusta voisi vähentää. Uupumuspäiväkirja voi auttaa tunnistamaan tekijöitä, jotka lisäävät uupumusta. Samalla tulisi tunnistaa ja vahvistaa voimavaroja niin työssä kuin muussa elämässä. Tämä kaikki vaatii jo itsessään jaksamista, joten aikainen reagointi ja tuen pyytäminen ovat tärkeitä.

Työelämä on tasapainoilua voimavarojen ja kuormitustekijöiden välillä. Moni hakee apua tai tekee muutoksia tilanteeseensa pitkän sinnittelyn jälkeen, usein vapaa-ajasta ja palautumisesta tinkien. Jos huo-

maat pohtivasi jaksamistasi toistuvasti, tilanteeseen on hyvä reagoida.

Työyhteisöllä ja työpaikan ilmapiirillä on merkittävä vaikutus työssä jaksamiseen. Uupumus ei aina näy muille. Siksi sen vaikutuksia ei aina tunnisteta. Avoin keskustelu työyhteisössä voi helpottaa tilannetta. Kun kerrot tarvitsevasi toisinaan muistutuksia tai lisäaikaa uusien asioiden omaksumiseen esimerkiksi uupumusoireilun takia, ympärilläsi olevien ihmisten on helpompi ymmärtää tilannettasi ja tukea sinua.

"Miten saada työt sujumaan, vaikka en ole kognitiivisesti parhaimmillani?"

Työssä suoriutumista voivat haastaa esimerkiksi keskittymisvaikeudet, uuden oppimisen työläys, ajatustoimintojen herkkä väsyminen tai aloitekyvyn heikentyminen. Keskittymistä voidaan tukea vähentämällä häiriötekijöitä ja organisoimalla työtä. Mahdollisuus omaan työtilaan tai etätyöhön sekä puheluille ja sähköpostien käsittelylle varatut ajankohdat voivat vähentää keskeytyksiä ja lisätä työrauhaa.

Myös työtehtävien priorisointi ja yhteen asiaan keskittyminen kerrallaan voivat tehdä työskentelystä sujuvampaa. Työpäivän suunnittelu etukäteen auttaa hallitsemaan työtehtäviä ja ajankäyttöä.

Uusien asioiden omaksuminen voi joskus vaatia aiempaa enemmän aikaa ja uusia tapoja oppia. Muistamisen tukena voi hyödyntää erilaisia apuvälineitä, kuten muistilappuja, tehtävälistoja sekä puhelimen ja tietokoneen muistutustoimintoja. Apuvälineiden käyttö ei heikennä muistia, vaan vähentää muistamiseen liittyvää kuormitusta ja stressiä.

Uupumus voi heikentää tarkkaavaisuutta, keskittymiskykyä, muistia ja uuden oppimista. Työssä tämä voi näkyä esimerkiksi virheiden lisääntymisenä, työn hidastumisena tai kokonaisuuksien hallinnan vaikeutumisena. Pitkään jatkunut sinnittely saattaa lisätä kuormitusta entisestään ja pahentaa oireita. Jos jaksaminen ei kohene riittävästi työjärjestelyjen avulla, myös työajan tilapäinen lyhentäminen voi olla toimiva ratkaisu.

Usein pienilläkin työjärjestelyillä voidaan vahvistaa työssä suoriutumista ja vähentää kuormitusta. Tavoitteena ei ole selviytyä yksin, vaan löytää keinoja, joiden avulla osaaminen, voimavarat ja työtehtävien vaatimukset ovat mahdollisimman hyvässä tasapainossa. Toisinaan ratkaisu löytyy merkittävistä muutoksista työnkuvaan.

"Miten liikkumisen vaikeudet ja motoriset oireet voidaan huomioida työelämässä?"

Liikkumisen vaikeudet, tasapainohaasteet tai muut motoriset oireet eivät välttämättä estä työssä jatkamista, mutta ne voivat edellyttää muutoksia työympäristössä tai työskentelytavoissa. Usein työn tekemistä voidaan helpottaa erilaisilla käytännön ratkaisuilla, jotka lisäävät turvallisuutta, sujuvoittavat liikkumista ja vähentävät kuormitusta.

Työympäristön esteettömyyttä voidaan parantaa esimerkiksi poistamalla kynnyksiä, leventämällä kulkureittejä, suurentamalla WC-tiloja tai hankkimalla säädettävä työpöytä ja ergonominen työtuoli. Tarvittaessa automaattisesti avautuvat ovet, luiskat tai esteettömät pysäköintipaikat voivat helpottaa työpaikalle saapumista ja työpäivän aikana liikkumista. Myös erilaiset apuvälineet voivat vähentää fyysistä kuormitusta.

Vapina voi vaikeuttaa esimerkiksi tarkkuutta vaativia työtehtäviä, kirjoittamista tai tietokoneen käyttöä. Tällöin ergonomiset työvälineet, työtehtävien organisointi ja riittävä työrauha voivat helpottaa työskentelyä. Olennaista on löytää yhdessä työntekijän, esihenkilön ja tarvittaessa työterveyshuollon kanssa ratkaisuja, jotka tukevat työssä suoriutumista ja mahdollistavat työssä jatkamisen.

"Voisivatko apuvälineet helpottaa työntekoa?"

Apuvälineisiin liittyvät pohdinnat ja tunteet nousevat keskusteluun erityisesti Neuroliiton järjestämissä työelämäteemaisissa vertaistapaamisissa. Monet työssä tarvittavat apuvälineet, kuten liikkumisen ja näkemisen apuvälineet, ovat lääkinnällisen kuntoutuksen apuvälineitä, joita työntekijä tarvitsee myös kotona tai vapaa-ajalla. Tällöin apuvälineen saamiseksi tulee olla yhteydessä julkiseen terveydenhuoltoon.

Työnantajat ja työvoimaviranomainen (työolosuhteiden järjestelytuki) kustantavat työssäkäynnin apuvälineitä, kuten uusia kalusteita, työvälineitä tai muutostöitä työpaikalla. Apuvälineet voivat olla myös osa Kelan ammatillista kuntoutusta. Monet työntekoa helpottavat apuvälineet, työvälineet tai työtavat eivät aiheuta suuria kustannuksia. Yksinkertaisimmillaan apuvälineeksi voi kutsua esimerkiksi muistin tueksi käytettäviä lappuja tai keskittymistä tukevia vastamelukuulokkeita.

Lopuksi

Työ on monelle paljon enemmän kuin toimeentulon lähde. Se on tärkeä osa identiteettiä, itsensä toteuttamista ja kokemusta omasta paikasta yhteiskunnassa. Ammatillinen identiteetti rakentuu osaamisesta, työkokemuksesta, arvoista sekä kokemuksesta, että voi hyödyntää vahvuuksiaan ja tehdä merkityksellistä työtä.

Pitkäaikaissairaus, toimintakyvyn muutokset tai muut elämäntilanteen haasteet voivat herättää epävarmuutta omasta työroolista ja tulevaisuudesta työelämässä. Työssä suoriutumisen vaikeudet tai tarve muokata työtehtäviä saattavat haastaa käsityksen omasta osaamisesta ja ammatillisesta identiteetistä. Tällöin on tärkeää muistaa, että toimintakyvyn muutokset eivät vähennä ihmisen ammattitaitoa, kokemusta tai työelämässä kertynyttä osaamista.

Toimijuudella tarkoitetaan kokemusta siitä, että voi vaikuttaa omaan tilanteeseensa, tehdä valintoja ja osallistua itseään koskeviin päätöksiin. Työelämässä toimijuus näkyy esimerkiksi mahdollisuutena keskustella työn järjestelyistä, vaikuttaa työn tekemisen tapoihin ja löytää ratkaisuja, jotka tukevat työssä jatkamista. Kokemus omista vaikutusmahdollisuuksista vahvistaa hyvinvointia, sitoutumista työhön ja luottamusta tulevaisuuteen.

Työn merkitys voi muuttua elämän eri vaiheissa, mutta sen arvo ei välttämättä vähene. Monelle työ tarjoaa rytmiä arkeen, sosiaalisia suhteita, mahdollisuuksia oppia uutta sekä kokemuksia tarpeellisuudesta ja osallisuudesta. Vaikka työtehtävät, työaika tai työrooli muuttuisivat, työn merkityksellisyys voi säilyä vahvana.

Työpaikalla ammatillisen identiteetin ja toimijuuden tukeminen tarkoittaa arvostavaa kohtaamista, osaamisen tunnistamista sekä mahdollisuutta osallistua omaa työtä koskevien ratkaisujen tekemiseen.

Kun huomio kiinnitetään rajoitteiden sijaan vahvuuksiin, osaamiseen ja voimavaroihin, voidaan rakentaa edellytyksiä mielekkäälle ja kestävälle työuralle myös muuttuneissa elämäntilanteissa.



neuroliitto.fi