



# YHTEISTYÖLLÄ TAKAISIN TYÖHÖN / SYÖPÄ- JÄRJESTÖT

Tuuli Mähönen

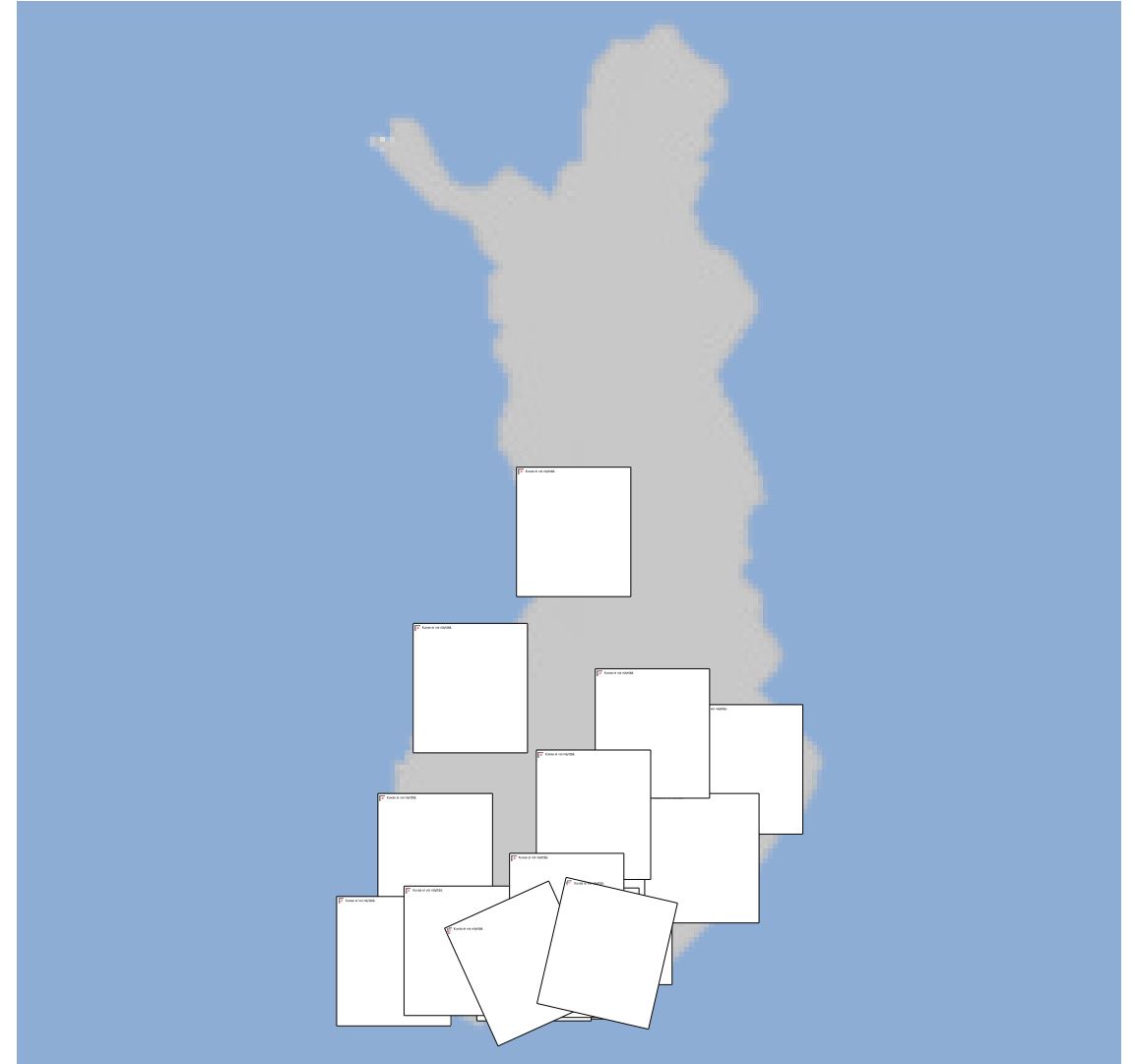
Kuntoutuksen asiantuntija



PIRKANMAAN  
SYÖPÄYHDISTYS

# SYÖPÄJÄRJESTÖT

- Syöpäjärjestöillä tarkoitetaan Suomen Syöpäyhdistyksen ja Syöpäsäätiön muodostamaa kokonaisuutta
- Suomen Syöpäyhdistykseen kuuluu 12 alueellista syöpäyhdistystä ja kuusi valtakunnallista potilasjärjestöä. Jäsenmäärä 120 000.
- Suomen Syöpäyhdistys ylläpitää Suomen Syöpärekisteriä.



# HYVÄ ELÄMÄ ILMAN SYÖPÄÄ JA SYÖVÄSTÄ HUOLIMATTA

Visiona on, että:

- ehkäisyyn ja varhaisen toteamisen ansiosta yhä harvempi sairastuu tulevaisuudessa syöpään
- hoitojen ansiosta nykyistä useampi sairastuneista paranee täysin
- parantumaton syöpää sairastavat voisivat elää hoidon ja tuen ansiosta mahdollisimman hyvää elämää
- kun syöpä etenee, sairastuneelle voidaan tarjota hyvä palliatiivinen hoito ja saattohoito asuinpaikasta huolimatta



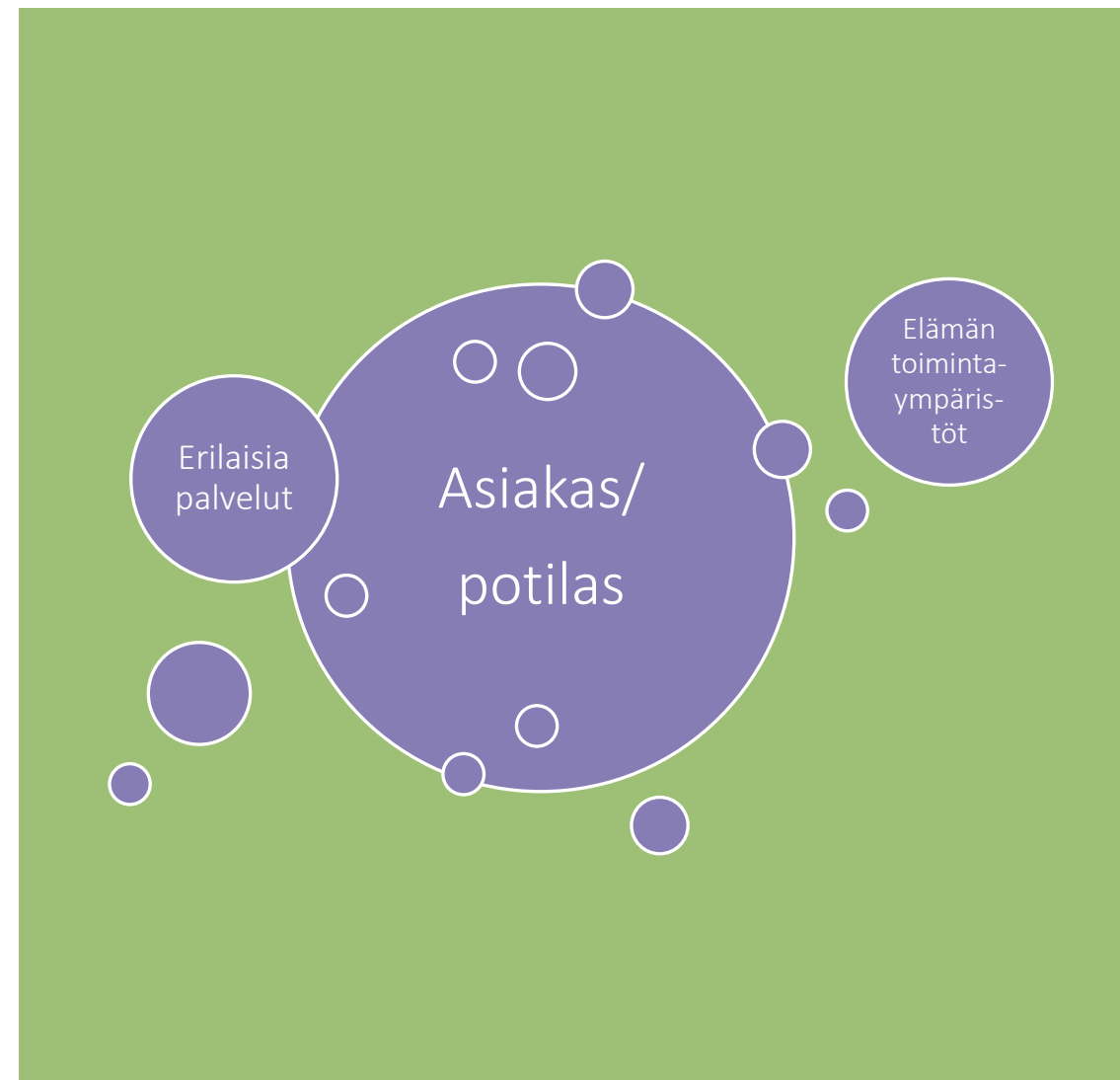
# SYOPÄJÄRJESTÖJEN VALTAKUNNALLISET JA ALUEELLISET PALVELUT

- Matala kynnyks: läheteettömät palvelut, maksuttomuus
- Verkkosivut
  - [www.kaikkisyovasta.fi](http://www.kaikkisyovasta.fi) tietoa syöpäsairauksista ja kuntoutuksesta, kurssihakukone
  - [www.syopajatyo.fi](http://www.syopajatyo.fi) STEA-rahoitteen jo päättyneen hankkeen sivusto, jossa on tietoa sairastuneelle ja ammattilaiselle, sekä mm. kokemustarinoita blogissa
- Valtakunnalliset neuvontapalvelut: neuvontapalvelu, etuusneuvonta, syöpäkipulinja, periytyvyysneuvonta
- Alueellisissa yhdistyksissä on mm. psykososiaalista tukea (keskusteluajat ammattilaisten kanssa) ja ammattilaisten ohjaamaa ryhmätoimintaa sekä vertaistukea



# TÄYDENNÄMME JULKISIA PALVELUITA

- Emme korvaa julkista palvelua, vaan täydennämme sitä
- Teemme yhteistyötä valtakunnallisesti, sekä alueellisesti
- Erottuvuustekijänä muista palveluista: voimme olla asiakkaan pitkäaikainen rinnalla kulkija, mahdollistamme vertaistuen, olemme ns. puolueettomia (=järjestötoimijalla ei ole viranomaisroolia ja vastuita, mutta ei myöskään viranomaistahon oikeuksia)
- ”Saman kokenut ymmärtää usein parhaiten”
  - Vertaistuen eri muodot: henkilökohtaiset vertaistukihenkilöt sairastuneelle ja läheisille, erilaiset vertaistukiryhmät sekä ohjatut ryhmät ja kurssit, joissa saa myös vertaistukea



# HAVAINTOJA PIRKANMAAN SYÖPÄYHDISTYKSEN TYÖELÄMÄPALVELUSTA 1.

”Syöpä ei tule tyhjiöön”

Muita enemmän tukea ovat tarvinneet henkilöt, joilla:

- Työuupumus ennen syöpään sairastumista
- Kroonisia toiminta- ja työkykyä rajoittavia tai siihen vaikuttavia sairauksia (tules-ongelmat, krooniset kivut, hankalat uniongelmat jne.)
- Haastavat elämäntilannetekijät tai elämänhallinnan ongelmat

Vähemmän syöpäjärjestöjen tuen piiriin ohjautuvia ovat olleet maahanmuuttajat ja vaikeita sosiaalisia ongelmia omaavat henkilöt.



# HAVAINTOJA PIRKANMAAN SYÖPÄYHDISTYKSEN TYÖELÄMÄPALVELUSTA 2.

- Yhteydenoton ajankohta on missä tahansa sairauden vaiheessa, jo syöpäepäilyn aikana tai heti dg jälkeen, suurimmalla osalla vasta sairasloman loppupuolella
- Myös yrittäjät, työttömät ja opiskelijat ohjautuvat järjestelmän eri toimijoiden palveluihin ja heillä on yhtäläinen tarve ja oikeus työkyvyn tukeen:
  - Esim. työttömän työterveys on terveyskeskus
  - Yksinyrittäjän sosiaaliturva voi yel-maksujen takia olla matala
  - On huomioitava sairasloman vaikutukset sosiaaliturvaan mahdollisilla etuuden saajilla
  - Sairasloma on tärkeä myös työttömällä; jos työkyvyttömyydestä ei kerry tietoa ja näyttöä, voi kuntoutukseen ohjaus ja sen myöntö hidastua tai jäädä saamatta



# HAVAINTOJA PIRKANMAAN SYÖPÄYHDISTYKSEN TYÖELÄMÄPALVELUSTA 3.

- Syöpään sairastuneilla on samoja haasteita kuin muillakin kuntoutuksen ja työkyvyn osalta:
  - Toimintakykytietoa ei välttämättä kirjata (toimintakyky ei ole sama kuin liikkumiskyky)
  - Kuntoutussuunnitelmaa ei välttämättä ole
  - Potilaalla / asiakkaalla ei ole tietoa oikeuksistaan ja velvollisuuksistaan, joten hän ei ohjaudu tai osaa hakeutua palveluihin (kuntoutus selvitys, työkyky selvitys, kuntoutus ja ammatillinen kuntoutus, sosiaaliturva)
  - Kuntoutuksen palveluiden saatavuus terveydenhuollossa on rajattu ja vaihtelee





# HYVÄKSI KOETTUA 1.

- Mikäli työstä poissaolo kestää yli 6kk riski työhön paluun epäonnistumiselle kasvaa
- Yhteydenpito sairasloman aikana sekä työpaikalle, että työterveyden kanssa tukee työhön paluuta:
  - Kenen kanssa ja miten ollaan yhteydessä? - on hyvä sopia käytäntö
  - Työntekijä voi aina itse valita olla vastaamatta tai valita mitä vastaa, tärkeää on että häneen otetaan yhteyttä

*”kunpa se työterveyshoitaja tai esimies soittaisi”*

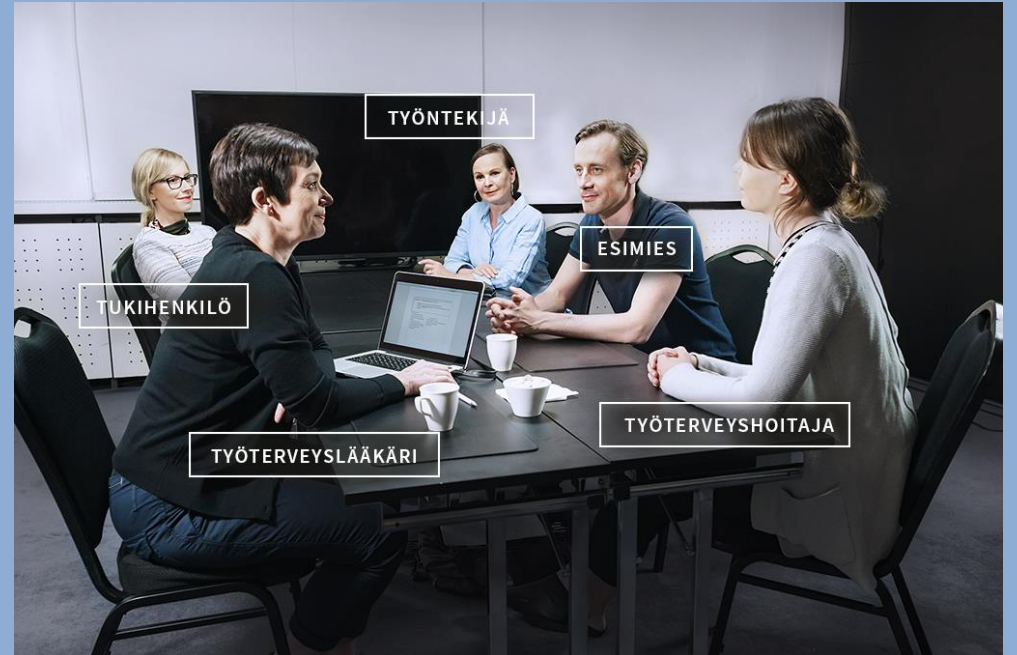
*”oli helpompi palata töihin, kun kävin tapaamassa työkavereita sairasloman lopussa”*



# HYVÄKSI KOETTUA 2.

## Työterveysneuvotteluun valmistautuminen

- Asiakas saa etukäteen tietoa oikeuksistaan ja velvoitteistaan – vähentää epävarmuutta ja huolta
- Konkreettisten työkyvyn haasteiden ja ratkaisujen listaus - jäsentää tilannetta asiakkaalle itselleen ja edistää prosessia kohti työtä
- Työn muokkauksen keinojen miettiminen jo ennen neuvottelua – auttaa tilaisuudessa olevia yhdessä määrittelemään sovittavat keinot ja toimenpiteet



<https://www.ttl.fi/oppimateriaalit/tyoterveysneuvottelu-ratkaisuja-tyohon/pikaopas-tyoterveysneuvotteluun>



# Työterveysneuvotteluun valmistautuminen (jatkuu)

- **Kysymykset** (Työterveyslaitos, Tampereen yliopisto, Työsuojelurahasto)
  - Mikä on oma käsityksesi työkyvystäsi?
  - Mikä työssä sujuu?
  - Mikä aiheuttaa ongelmia?
  - Mitä tavoitteita tai toiveita sinulla on työelämän suhteen?
  - Mitä itse voit tehdä työkykysi parantamiseksi?
  - Mitä toivot työkykysi tueksi? Mitkä työpaikan toimenpiteet voisivat parantaa mahdollisuuksiasi suoriutua työstäsi?
  - Mitä toimenpiteitä toivot työterveyshuolloilta/hoitavalta taholta/kuntoutukselta työkykysi parantamiseksi?



# HYVÄKSI KOETTUA 3.

Omaehtoisen kuntoutuksen suosittelu ja tukeminen sairasloman aikana ja etenkin sen loppupuolella toipumisen, työkyvyn ja jaksamisen vahvistamiseksi

Rasituksen siedon nostaminen lähemmäs työn ja arjen vaatimuksia:

- Arkiaskareet
- Ulkoilu
- Sosiaaliset suhteet
- Keskittymistä ja muistitoimintoja vaativien asioiden tekeminen etenkin jos asiakas kokee kognitiivisia haasteita sytostaattihoidon jälkeen – oman edistymisen huomaaminen vähentää huolta ajattelun osa-alueiden palautumisesta

Liikunta on hyödyllistä  
– myös hoitojen aikana!

- Liikunnan puheeksi otto
- Liikuntaan rohkaisu voinnin ja hoitojen sallimissa rajoissa
- Syöpäjärjestöjen verkkoliikuntakurssit ja verkkolymfajumppa
- Omat aiemmat tai uudet harrastukset
- Mahdollisuus erityisuimakorttiin (osassa kunnista)
- Kuntien liikuntapalvelut – ja neuvonta



# HYVÄKSI KOETTUA 4.

## Palautumisen haasteissa tukeminen:

- Rasituksen ja levon tasapainoittaminen korostuu etenkin töihin paluun nivelvaiheessa: jos työn muokkaus tai työn huokoistaminen on mahdollista, palautuminen ja jaksaminen vahvistuu
- Osa-aikatyön keinovalikoiman hyödyntäminen monipuolisesti, osasairausloman lisäksi myös mm. vuosilomilla on rytmitetty töihin paluuta ja moni on sen turvin myös pystynyt pitkän sairasloman jälkeen kohentamaan paitsi kuntoaan myös talouttaan – tämä tärkeää etenkin lapsiperheellisillä
- Palautumista ja unta tukevat (myös) lääkkeettömät keinot: rentoutumisen ja tietoisien läsnäolon omaharjoitteluohjelmat esim. [www.mielenterveystalo.fi](http://www.mielenterveystalo.fi)
- Palvelujärjestelmän koko ekosysteemin hyödyntäminen, esim. palveluohjaus perhettä tukeviin palveluihin tai sosiaalityöhön



# HYVÄKSI KOETTUA 5.

- Eläkkeelle siirtyminen on prosessi, niin henkisesti kuin konkreettisestikin, asiakas tarvitsee myös aikaa tilanteensa jäsentämiseen
  - Työelämä on ihmiselle merkityksellistä: *”kuka sitten olen kun en enää ole työntekijä”*
  - Työelämä tarjoaa pystyvyyden ja toimijuuden kokemuksia, ja myös yhteisön johon kuulua, näistä luopuminen on sekä suru- että uudelleen rakentamisen prosessi
  - Moni joka olisi lähitulevaisuudessa eläköitynyt ilman syöpääkin, haluaa ensin palata joksikin aikaa työhönsä vaikka osatyökykyisenä, jotta työura ei katkea sairastumisen vuoksi kuin seinään ja hän saa päättää työuran itse mielekkäästi
  - Joidenkin asiakkaiden voi olla hyvä tietää, että osa/kokoaikatyökyvyttömyyseläkkeellä saa ansaita tulorajojen puitteissa
  - Eläkevaihtoehtoja on hyödynnetty monipuolisesti, osatyökyvyttömyyseläkkeiden lisäksi myös mm. varhennettu osittainen vanhuuseläke on tukenut siirtymässä palkansaajasta eläkkeensaajaksi (etenkin jos työkykyperustetta ei selkästi ole)
  - Asiakas rakentaa työstä luopuessaan arkensa ja ajankäyttönsä ja elämän roolinsa uudelleen (ajankäyttö, sosiaaliset suhteet, vastuut, jne.), näitä keskusteluja voi käydä vertaisen tai järjestötoimijan työntekijän kanssa (usein viranomaistahot eivät tässä kohdin ole enää mukana)





# LOPUKSI

Pääasiallisesti syöpään sairastuneet työkäiset palaavat työhönsä hyvin

Yhä useampi työskentelee, vaikka sairastaa parantumatonta syöpää, tällöin tukea tarvitaan jaksamisen säätelyyn (työn muokkaus ja muut keinot) ja oikea-aikaisen työstä luopumisen määrittelyyn

Pirkanmaan Syöpäyhdistyksen työelämäpalvelu alkoi v.2018, kuluneiden neljän vuoden aikana n. 150 henkilöä on löytänyt sopivan kuntoutuksen, työelämän tai eläköitymisen polun

“Hyvä elämä ilman syöpää ja syövästä huolimatta”

= Hyvä työelämä ilman syöpää ja syövästä huolimatta



KIITOS!

[WWW.SYOPAJARJESTOT.FI](http://WWW.SYOPAJARJESTOT.FI)

[WWW.KAIKKISYOVASTA.FI](http://WWW.KAIKKISYOVASTA.FI)

[WWW.PIRSY.FI](http://WWW.PIRSY.FI)

[tuuli.mahonen@pirsy.fi](mailto:tuuli.mahonen@pirsy.fi)

