

Tauon paikka

Työssä tukemisen keinoja

3. Kerta



Millainen emoji kuvaa
ajatuksiasi työhön paluusta
tai työssä jaksamisesta? Laita
viestiketjuun emoji, joka
kuvaa tunnelmaasi.

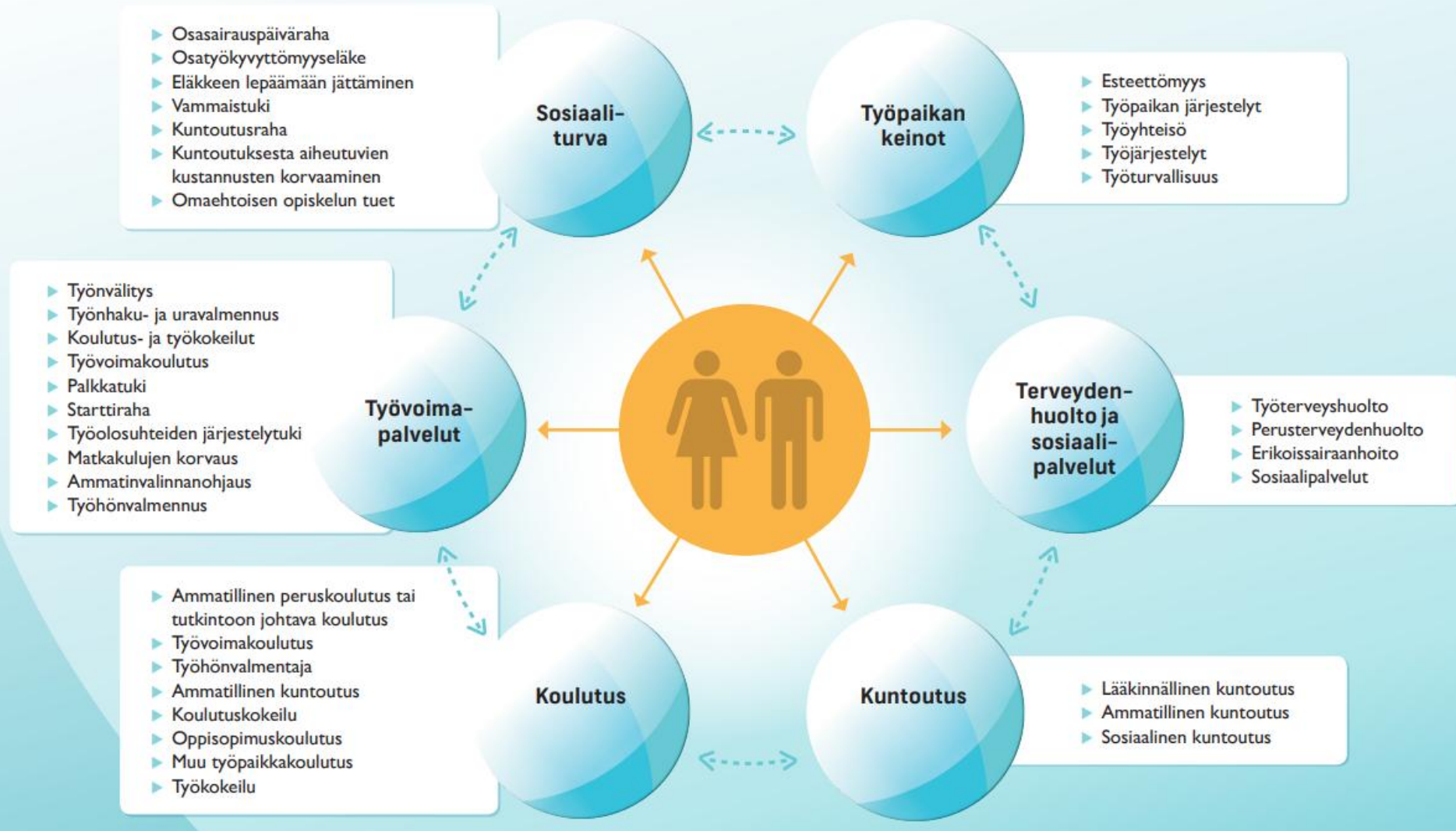


TYÖKYKY



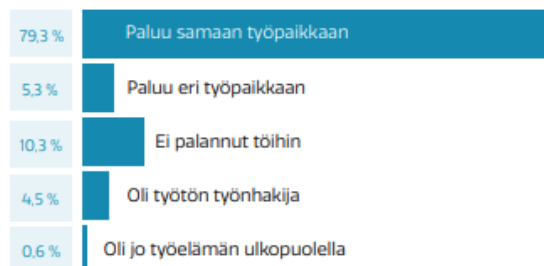
Osatyökykyiset työssä –toimintakonsepti: Kaikki keinot käyttöön

Esimerkkejä keinovalikoimasta

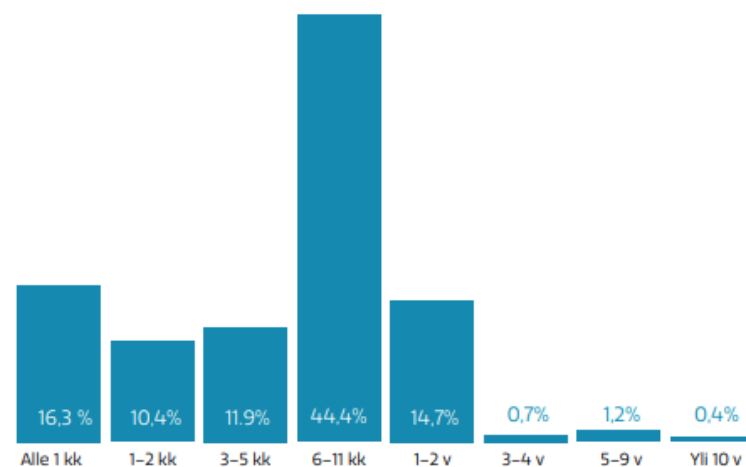


Työelämään paluu ja työnteko

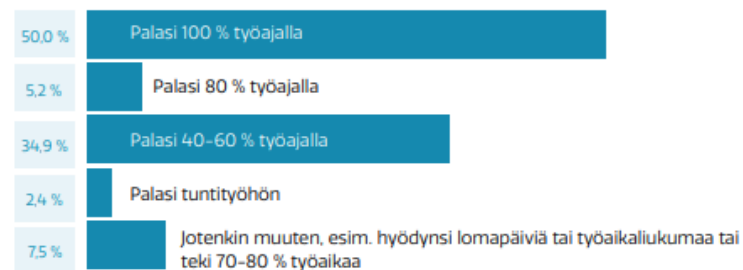
1. Töihin paluu sairauspoissaolon jälkeen



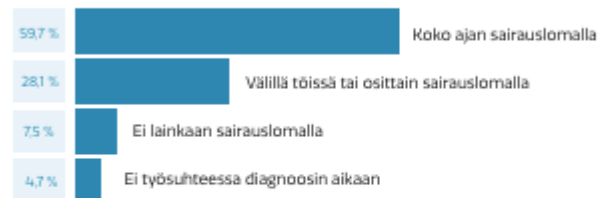
2. Työelämään paluun ajankohta ensimmäisen diagnoosin jälkeen (n=674)



3. Työaika sairauspoissaolon jälkeen heti töihin paluun alussa (n=676)



Työssäkäynti syöpähoitojen aikana

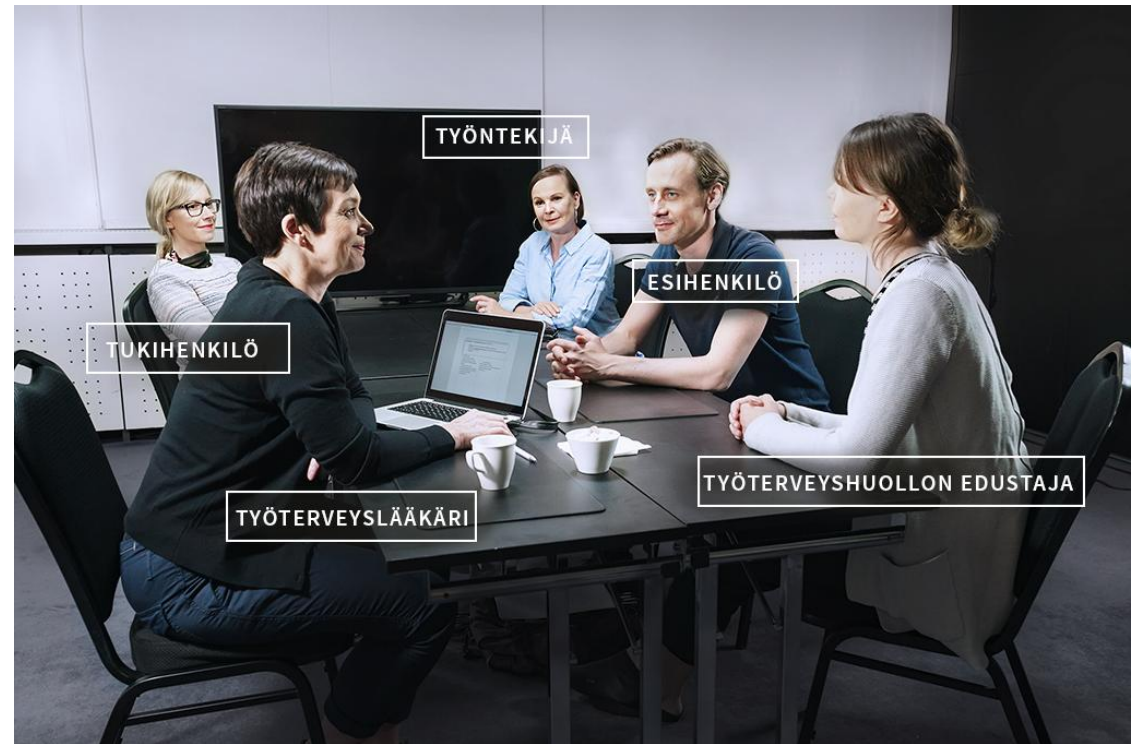


Työkyvyn tuen malli

- Työpaikoilla työhön sairastamisen/ työhön paluun suunnitelma
- Sairauspoissaoloissa 30-60-90 –malli, lisätty 150 ja 230 pv
- 30 pv: Työnantaja ilmoittaa työterveyshuoltoon sairastumisesta
- 60 pv: hoitava tai työterveyslääkäri selvittää, tarvitaanko kuntoutusta
- 90 pv: työterveyslääkäri arvioi työntekijän työkyvyn ja arvioi, onko työssä jatkaminen mahdollista, lääkärin lausunto
- 150 pv ja 230 pv: tarvittaessa tarkistetaan työkyky ja työssä jatkamisen mahdollisuus, mahdollinen kuntoutustarve

Työterveysneuvottelu

- Työkykyneuvottelu, kolmikantaneuvottelu
- Keskustelu siitä, millä keinoilla voisi jatkaa työssä
- Mikä sujuu ja missä on haasteita
- Paikalla esimies, mahdollinen muu työpaikan edustaja, lääkäri, työntekijä, mahdollinen tukihenkilö: työsuojeluvaltuutettu, luottamushenkilö, Pirsyn kuntoutuksen asiantuntija, muut asiantuntijat (esim. psykologi, fysioterapeutti, sosiaalialan asiantuntija)
- Kirjataan sovitut toimenpiteet ylös
- Seuranta



Voit muokata vastauksia varten olevien tekstikenttien laajuutta haluamasi mittaisiksi.
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 työterveyshuollolta/hoitavalta taholta/kuntoutuksesta työkykysi parantamiseksi?



Työn muokkaaminen

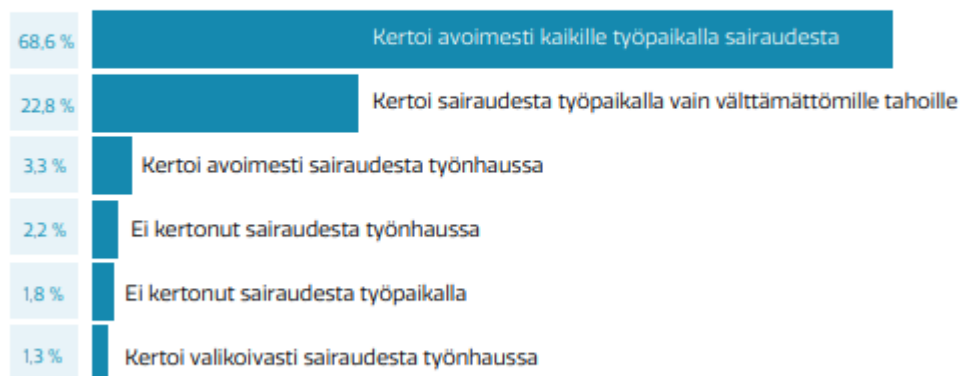
- Työn muokkaaminen voi olla tilapäistä tai pysyvää
- **Työajan muokkaaminen:** lyhyempi työaika, joustot, ajankäytön suunnittelu, lomien käyttö, työn tauotus, työvuorojen muokkaaminen, etätyö
- **Työn organisointi:** työtehtävien uudelleen muotoilu ja rajaaminen, opastus, tuki ja perehdytys, työn jaksoitus, yksi asia kerrallaan, työjärjestyksen muokkaus, korvaava työ
- **Työympäristön muokkaus:** rauhallinen tila, keskeytyksettömyys, muistin tukemisen apuvälineet ja tarvittaessa muut apuvälineet
- **Voimavaratekijöiden vahvistaminen** esim. esimiehen ja työyhteisön tuella, merkitykselliset ja kehittävät työtehtävät, sopivasti itsenäisyyttä, osallistuminen päätöksentekoon
- Työhön mahdollisuus kuunnella musiikkia, soittaa tukihenkilölle, tehdä rentoutus-hengitysharjoituksia jne. mielen hyvinvointia tukevia asioita
- Työterveyshuollon työkokeilu

LAIT TYÖKYVYN TUKENA

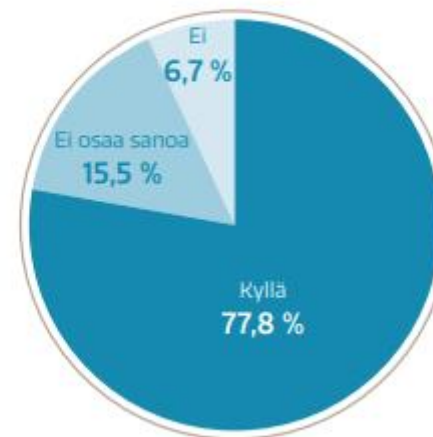
- Yhdenvertaisuuslaki 1325/2014, 8§
 - Ketään ei saa syrjiä terveydentilan, vammaisuuden jne perusteella.
 - Ei sallittua: Välitön ja välillinen syrjintä lisäksi sekä kohtuullisten mukautusten epääminen
- Työturvallisuuslaki 738/2002, 12§
- Sairausvakuutuslaki 21.12.2004/1224,
- Työterveyshuoltolaki 1383/2001, 12§
 - Osatyökykyisen työssä selviytymisen seuranta
 - kuntoutusta koskeva neuvonta
 - hoitoon tai lääkinälliseen tai ammatilliseen kuntoutukseen ohjaaminen
 - Työkyvyn arviointi ja työssä jatkamisen arviointi

Sairastumisesta kertominen työssä

14. Kertoiko sairastunut omasta syövästä tai sairauspoissaolosta avoimesti työyhteisössä tai työnhaussa? (n=778)



15. Kannattiko avoimesti sairaudesta työpaikalla tai työnhaussa kertominen? (n=671)



15





Pariporina: millaisesta tuesta voisit
hyötyä/olet hyötynyt töihin
palatessasi/työssäsi?



PIRKANMAAN
SYÖPÄYHDISTYS

7.10.2025



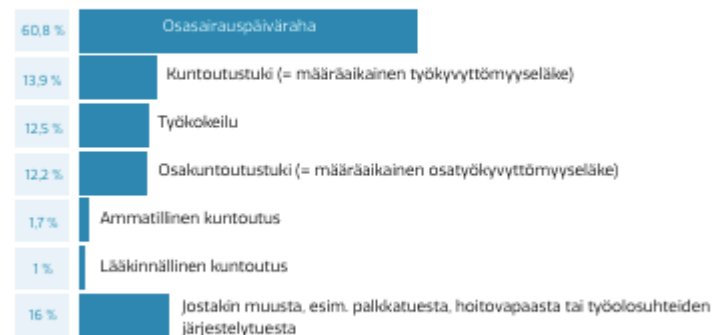
**Tauko
10 min**

7.10.2025

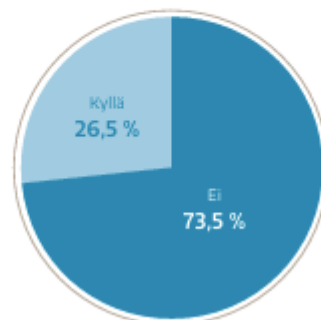
TAUON PAIKKA

13

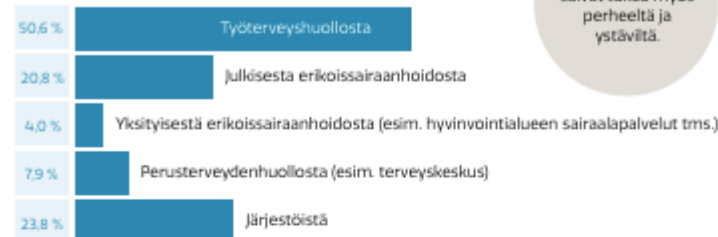
4. Osa-aikaisesti työelämään palanneet hyötyivät seuraavista tukikeinoista (n=288)



11. Kuntoutukseen hakeutuminen sairastumisen jälkeen (ammatillinen kuntoutus, Kelan sopeutumisvalmennus tai Syöpäjärjestöjen kuntoutuskurssi, fysioterapia, virkistyskurssi tms.)? (n=796)



19. Saiko tarvittavaa tukea omaan jaksamiseen muualta? (n=530)



Monet vastaajat saivat tukea myös perheeltä ja ystäviltä.

20. Ammattilaisten tuen hyödyntäminen (n=519)



Esim. psykoterapeutti, ravitsemusterapeutti, seksuaaliterapeutti, puheterapeutti, taideterapeutti, kotisairaanhoito

Ammatillinen kuntoutus

- Henkilöille, joilla sairaus, vika tai vamma aiheuttaa työkyvyn uhan lähivuosina (5v.)
- Maksutonta
- Toimeentulona kuntoutusraha tai kuntoutuskorotus
- Voi olla mahdollisuus opiskelu- ja/tai matkakulujen korvaamiseen
- Järjestäjinä työeläkelaitokset tai Kela
- Tarvitaan lääkärin B-lausunto (pl. nuoren amku)
- Mahdollisuus saada tukea ammattilaiselta prosessin aikana



Ammatillinen kuntoutus



- Ammatillinen kuntoutusselvitys
- Apuvälineet



Työkokeilu
Työhönvalmennus
Elinkeinotuki
Opiskelu ammatillisena
kuntoutuksena/jatko- tai
uudelleenkoulutus



- Lyhyet kurssit
- Neuvonta ja ohjaus
(kuntoutussuunnittelija)

Työkyvyn tuki

(Kuntouttava työtoiminta)

Ammatinvalintapsykologi

Työolosuhteiden järjestelytuki

Omaehtoinen opiskelu tmt

Työvoimakoulutus

Työkokeilu



TE-palvelut
AN-tjänster | TE services

Työkykyarvio

Työkykykoordinaattori

Palkkatuki

Työttömien terveystarkastus

Työhönvalmennus

Uraohjaus

Koulutuskokeilu



PIRKANMAAN
SYÖPÄYHDISTYS

7.10.2025

Muu kuntoutus ja tuki

- KELA
 - Sopeutumisvalmennuskurssit (syöpä)
 - Kuntoutuspsykoterapia
 - Moniammatillinen yksilökuntoutus
 - (Nuoren elo –kurssi)
 - Silmu-kurssi
 - Kiila-kuntoutus
- Syöpäjärjestöjen kurssit: <https://kaikkisyovasta.fi/palvelut/kurssit/>
- Syöpäjärjestöjen muu tuki: työelämämentori, muu vertaistuki, yksilöllinen työelämäohjaus (Pirsy), Luoto-keskustelutuki
- Yliopistolliset sairaalat: psykososiaalisen tuen vastaanotto/psykiatrinen vaihdellen, nettiterapia (HUS koordinoi), kuntoutusohjaus
- Työterveys: sosiaalialan asiantuntija / työkykykoordinaattori, työterveyspsykologi, fysioterapeutti jne.
- Perusterveydenhuolto: Työkyvyn tuki, toimintakykykuntoutus (rajallista)

Jos työkyvyttömyys jatkuu

- Määräaikainen kuntoutustuki työeläkelaitoksesta (Tai Kela)
- Osa-aikainen kuntoutustuki työeläkelaitos (ei tarvitse olla sp-rahastäyynnä)
- Pysyvä työkyvyttömyyseläke
- Pysyvä osatyökyvyttömyyseläke

Oman työn tuunaaminen

- Työn sisällön tai työtapojen muokkaaminen mielekkäämmäksi
- Työhön liittyvän vuorovaikutuksen tuunaaminen mielekkäämmäksi
- Uusi näkökulma työntekoon





Pariporina: Miten itse voisit tuunata työtäsi tai vaikuttaa työhösi?



PIRKANMAAN
SYÖPÄYHDISTYS

Palaute tästä kerrasta



Lähteet

- https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/75097/loppuraportti_FI_.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- <https://www.ttl.fi/oppimateriaalit/mieli-ja-tyon-muokkaus/miten-muokata-tyota/keinoja-tyon-muokkaukseen>
- <https://www.ttl.fi/oppimateriaalit/tyoterveysneuvottelu-ratkaisuja-tyohon/tyontekijana-tyoterveysneuvottelussa>
- <https://www.ttl.fi/teemat/tyoterveys/tyoterveyshuolto/tyokyvyn-tuki/sairauspoissaolokaytannot-tyokyvyn-tukena>
- <https://www.finlex.fi/fi/laki/alkup/2014/20141325>
- Sairausvakuutuslaki <https://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/2004/20041224>

Lähteet

- Uusia tarkistuspisteitä sairauspäivärahaudelle - tavoitteena tukea työhön paluuta ja kuntoutustarpeen tunnistamista. <https://valtioneuvosto.fi/-//1271139/uusia-tarkistuspisteita-sairauspaivarahakaudelle-tavoitteena-tukea-tyohon-paluuta-ja-kuntoutustarpeen-tunnistamista>
- Työterveyshuoltolaki. <https://finlex.fi/fi/laki/ajantasa/2001/20011383>
- Tarvitsen apua työkyvyn tueksi. <https://tyomarkkinatori.fi/henkiloasiakkaat/tilanteet/tarvitsen-apua-tyokyvyn-tueksi>
- Tue työkykyä muokkaamalla työtä. <https://tyokykypakki.elo.fi/fi/tartu-haasteisiin/muokkaa-tyota>
- Työn tuunaaminen. Työterveyslaitos. <https://www.ttl.fi/teemat/tyohyvinvointi-ja-tyokyky/tyon-imu/tyon-tuunaaminen>