

Astma ja työ

KANNUSTA • TUE • TIEDOSTA



Vates[®]
säätio sr

Astma ja työ

Astma on pitkäaikainen keuhkosairaus, johon kuuluu keuhkoputkien lisääntynyt supistumisherkyys ja keuhkoputkiston limakalvotulehdus. Tavallisimpia astman oireita ovat limaneritys, yskä, hengityksen vinkuminen ja hengenahdistus. Työikäisistä noin 10 prosenttia sairastaa astmaa.

Astmaan on olemassa tehokkaita hoitoja. Hoidon tavoitteita ovat oireettomuus, keuhkojen normaali toiminta ja pahenemisvaiheiden estäminen. Nykyään astman takia joutuu vain harvoin sairaalahoitoon tai työkyvyttömyyseläkkeelle.

Tietyissä työtehtävissä on todettu lisääntynyt astman kehittymisen riski. Suomessa korvataan ammattitautina 50–100 astmaa vuodessa. Yli puolet niistä kehittyy herkistymisen kautta ja noin 10–20 prosenttia hengitysteitä voimakkaasti ärsyttävien aineiden aiheuttamana.

Työ voi myös vaikeuttaa jo olemassa olevaa astmaa. Astmaa vaikeuttavia työperäisiä tekijöitä ovat esimerkiksi pölyt, käryt, huurut, lämpötilan vaihtelu ja fyysisesti raskas työ.

Sopivaan työhön!

Lievä astma on harvoin ammatissa toimimisen este, jos se pysyy tasapainossa kohtuullisella lääkityksellä. Sen sijaan vaikeaa astmaa sairastaville työ, jossa altistutaan hengitysieärsykkeille, sopii huonosti.

Ammattiastmaa tai työn pahentamaa astmaa sairastavien altistumista astmaa pahentaville tekijöille pyritään vähentämään muokkaamalla työolosuhteita tai työtehtäviä esimerkiksi työterveysneuvotteluissa. Tarvittaessa käynnistetään ammatillinen kuntoutus Kelan tai työeläkevakuutusyhtiön tuella.



Hitsauspölystä raikkaaseen ulkoilmaan

Työpäivän jälkeen lakaisimme lattiaa. Auringon säteissä näkyi, miten hitsaustyössä syntynyt hieno pöly leijaili ilmassa. Työpäivän jälkeen niistin mustaa pölyä ja yskitti. Vaikka olin sairastanut astmaa pienestä pitäen, niin en osannut pitää itsestäni huolta. Tuli laiminlyötyä suojavarusteita, kuten hengityssuojaimia.

Metallipuolen töissä hitsauskaasut ja pöly tekivät hallaa keuhkoilleni. Astmalääkettä meni paljon, ja käytin enemmän avaavaa lääkettä. Usein loppuviikosta oli jo tukalaa hengittää. Onneksi viikonloppuina ja lomilla hengitys helpotti.

En ymmärtänyt, että työssä olisi pitänyt ottaa astma paremmin huomioon. Nykyään mietin, että pölyisessä työskentelyssä ilman kunnan suojavarusteita ei ollut mitään järkeä.

Veljen houkuttelemana vaihdoin alaa metsäpalveluiden tuottajaksi eli metsuriksi. Silloin en ajatellut asiaa astman kannalta, mutta pian huomasin, että se kannatti! Astmani voi paljon paremmin, kun saan olla raikkaassa ulkoilmassa. Ekana vuonna kunto nousi ja keuhkot vahvistuivat. PEF-mittausten tulokset nousivat ja pääsin vähentämään lääkitystä.

Astmaatikkoja suosittelen rohkeasti miettimään, mille alalle hakeutuu. Jos nykyinen työ pahentaa astmaa, voi olla järkevä miettiä alan vaihtoa.

Sami Salonen

Kuva: Sami Salosen kotialbumi

”Astmani voi paljon paremmin, kun saan olla raikkaassa ulkoilmassa.”

Työnantaja tuki sairastumisen yhteydessä

Vuonna 2014 musiikinopettajana toiminut *Hanna Vertanen-Greis* sairastui ryttäkällä astmaan. Hänellä oli paljon hengitystieoireita ja päivystyskäyntejä. Lopulta hän joutui pitkälle sairauslomalle ja sai lähetteen Työterveyslaitokselle astmatutkimuksiin. Astmahan sieltä löytyi.

– Olin onneton ja vihainen, että työpaikka oli sairastuttanut minut. Minulla oli ollut unelmaduuni. Kokeilin 14 eri työpistettä, löytyisikö paikka, jossa voisin tehdä opettajan töitä. Usein kokeilut päättyivät sairaalaan, Hanna kuvailee.

Hannan kokemuksen mukaan astma voi olla katala tauti. Kun happi ei kulje, niin pääkään ei toimi. Voi olla niin huono olo, ettei vaan jaksu ja pysty. Silloin on tärkeää, että esihenkilö on tukena ja sanoo, että nyt lähde päivystykseen.

Hannan työnantaja otti oireilut tosissaan ja piti monien sairastuneiden opettajien puolia. Työterveys oli vahvasti mukana.

– Itse en koskaan tullut vähätellyksi astman vuoksi. En voi edes kuvitella miten raskasta on, jos joutuisi vielä työnantajan kanssa väentämään asioista, eikä saisi tukea, kertoo Hanna.

Pitkällä sairauslomalla Hanna kaivoi esille vanhan haaveensa, väitöskirjan tekemisen. Hän alkoi tehdä väitöskirjaa vuorottelu- ja opintovapaalla. Oli onni, että oli haave, jota toteuttaa, kun aiempi työ ei enää onnistunut.

Kuva: Henna Vertanen-Greis



” Oli onni,
että oli haave,
jota toteuttaa.”

Ota jokainen tosissaan

Kati Ojala oli viitisen vuotta sitten ison päätöksen edessä. Ollessaan töissä lastensuojeluyksikössä astmaoireili, lääkkeet olivat tapissa ja äänikin lähti. Puolen vuoden aikana Ojala sai kolme keuhkokuumetta.

Ojala joutui ilmoittamaan usein, että jää sairauslomalle. Silloin esihenkilö saattoi jopa vihastua. Tämä hämmensi Ojalaa, sillä hän olisi halunnut olla töissä ja sinnitteli aina viimeiseen asti, ennen kuin pakon edessä meni lääkäriin.

Ojalan työssä jatkamiseen pyrittiin löytämään ratkaisuja yhdessä työterveyden ja esihenkilön kanssa. Mietittiin olisiko toisessa yksikössä pärjännyt astman kanssa paremmin. Erään pitkän sairausloman päätteeksi Ojala jäi vuorotteluvapaalle. Sen aikana kypsyi päätös. Hän sanoi itsensä irti.

Ojala alkoi tehdä neuropsykiatrista valmennusta ja perheyötä. Helpotti, kun ei ollut enää koko ajan yhtä työpistettä, vaan työskentelytilat vaihtuivat. Uuden työn myötä kypsyi ajatus myös opiskelusta. Sairaanhoidajaopinnot toivat uutta energiaa, ja nyt Ojala työskentelee mielenterveyshoitajana vastaanotolla.

– Olisin toivonut aiemmalta työnantajalta ymmärrystä. Olen sitkeä, enkä ihan herkästi jää sairauslomalle. Toivoin vain, että minut otettaisiin tosissaan, Ojala kommentoi.

Hän ymmärtää, että työnantajallekin tilanne oli vaikea ja kaikkien kannatti etsiä ratkaisua tilanteeseen.

Kuva: Allergia-, iho- ja astmaliitto

”Helpotti, kun ei ollut enää koko ajan yhtä työpistettä.”

Tukea työssä pysymiseen ja rekrytointiin

Astman vaikutukset työhön ovat yksilöllisiä. Tämän vuoksi työterveyshuollon ja työnantajan tuki on suunniteltava sairastavan omien tarpeiden mukaan.

Työhönvalmennuspalvelut

Työhönvalmentaja etsii ja räätälöi työtä ja työtehtäviä, jotka sopivat henkilölle hänen toimintarajoitteistaan huolimatta. Työhönvalmentaja on työelämän, kuntoutuksen, palvelujärjestelmän ja asiakastyön ammattilainen. Hän tukee myös työnantajaa esim. tukien hakemisessa ja työyhteisöä uudessa tilanteessa. Palvelua voi käyttää nykyisen työntekijän työn muokkaukseen, uusien työtehtävien löytämisessä tai uuden henkilön rekrytoinnissa.

Palvelua voi tiedustella työterveyshuollosta, TE-toimistosta, työeläkeyhtiöltä, Kelasta tai työhönvalmennuspalvelua tarjoavilta yrityksiltä ja järjestöiltä.

tyohonvalmentaja.fi

Palkkatuki

Heinäkuun 2023 alusta voimaan tulleen palkkatukiudistuksen myötä työnantaja, joka palkkaa työttömän työnhakijan, voi saada taloudellista tukea palkkatukena 50 % palkkauskustannuksista. Alentuneesti työkykyisen työllistämiseen voi tukea saada 70 %. Palkkatuki rajataan jatkossa selkeämmin alentuneesti työkykyisille tai muuten epäedullisessa asemassa olevien työttömien työnhakijoiden työllistymisen edistämiseksi. Eräissä tilanteissa yhdistys, säätiö tai rekisteröity uskonnollinen yhdyskunta voi saada palkkatukea 100 % palkkauskustannuksista. Lisäksi 55 vuotta täyttäneiden työllistämiseen voi saada työllistämistukea 70 %. Tällöin palkkatukea myönnetään ilman tar-

koituksenmukaisuusharkintaa. Palkkatuen myöntäminen uudestaan saman henkilön työllistymisen edistämiseksi on jatkossa mahdollista uuteen työpaikkaan ilman ns. jäähy-aikaa, jos tuen myöntämisen edellytykset täyttyvät.

tem.fi/palkkatuki

Työolosuhteiden järjestelytuki

Työnantaja voi hakea työolosuhteiden järjestelytukea työhön palkattavalle tai jo työssä olevalle henkilölle, joka tarvitsee vammasta johtuvia työvälineitä, kalusteita, muu-
tosta työoloihin tai toisen henkilön apua. Tuki työvälineiden hankintaa tai muutostöihin on enintään 4 000 euroa. Tukea voi saada tarvittaessa myös ennakkoon. Korvausta toisen työntekijän antamasta avusta voi saada enintään 20 työtunnille kuukaudessa enintään 18 kuukauden ajan. Tukea haetaan TE-toimistosta.

tem.fi/tyoolosuhteiden-jarjestelytuki

Työkokeilu

Ammatinvalinta- ja uravaihtoehtojen selvittämiseksi työelämään voi tutustua työkokeilun avulla. Siinä voidaan selvittää työntekijän soveltuvuutta, työkykyä ja jaksamista työpaikalla toisessa tehtävässä. Työkokeilulla voidaan myös tukea paluuta työelämään pitkän poissaolon jälkeen tai auttaa nuorta ammatinvalinnassa tai työmarkkinoille palaavaa osaamisensa kartoittamisessa. Kokeilu tarjoaa henkilölle keinon tutustua ammatteihin ja työympäristöön käytännössä. Työkokeilu ei ole työsuhde, eikä siitä makseta palkkaa. Kokeilujakson kesto samalla työnantajalla voi olla enintään 6 kk.

toimistot.te-palvelut.fi/tyokokeilun-kaytannot-ja-saannokset



Osasairauspäiväraha

Osasairauspäivärahan käytöstä on hyviä kokemuksia. Siinä työntekijä voi palata työhön 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. kela.fi/osasairauspaivaraha

Ammatillinen kuntoutus

Ammatillinen kuntoutus on tarkoitettu erityisesti työelämän ulkopuolella oleville, nuorille ja osatyökykyisille, joilla on sairaus tai vamma, joka aiheuttaa lähivuosina todennäköisen uhan joutua työkyvyttömyyseläkkeelle. Tilanteen mukaan ammatillista kuntoutusta voidaan hakea työeläkeyhtiöstä, Kelasta tai TE-toimistosta. Työterveyshuolto asioi yleensä työeläkelaitosten kanssa. Keinoina ovat työjärjestelyt nykyisessä työssä, uusi tehtävä samassa tai uudessa työpaikassa, koulutus, kurssit tai työkokeilu. Työeläkelaitosten järjestämä kuntoutus on tarkoitettu vakiintuneesti työelämässä oleville tai henkilöille, joiden työsuhteen päättymisestä ei ole kulunut yli kolmea vuotta. Muussa tapauksessa ammatillista kuntoutusta kannattaa tiedustella Kelalta. tyoelake.fi, kela.fi, kuntoutussaatio.fi

Oppisopimus

Oppisopimus on määräaikainen työsopimus, jossa työnantaja kouluttaa työntekijän – uuden tai jo töissä olevan. Opiskelija saa palkkaa työsuhteen ajalta. Työnantajalle maksetaan koulutuskorvausta. Oppisopimukseen voi hakea myös palkkatukea. Oppisopimukseen kuuluu usein myös opiskelua oppilaitoksessa. oppisopimus.fi

Tuettu oppisopimus

Tuettu oppisopimus on tarkoitettu henkilölle, jotka tarvitsevat enemmän tukea opintoihinsa kuin työpaikkaohjaaja tai oppilaitoksen opettaja voivat normaalisti antaa. Tukea antaa työvalmentaja yhdessä työpaikan ja opiskelijan kanssa sovitulla tavalla. tuettuoppisopimus.fi/media/materiaalipankki/kasikirja.pdf

Eläkeratkaisuja

Osatyökyvyttömyyseläke

Jos henkilön työkyky on heikentynyt vähintään 40 prosenttia, hän voi saada osatyökyvyttömyyseläkettä. Se on puolet täyden työkyvyttömyyseläkkeen määrästä. Eläkkeelle voi siirtyä suoraan työstä, mutta yleensä sen myöntäminen edellyttää sairauspoissaoloja. Työeläke kertyy tehdyn työn ja rittäjätöiminnan mukaan. Määrääjaksi myönnetty osatyökyvyttömyyseläke on nimeltään osakuntoutustuki. tyoelake.fi

Työuraeläke

Voidaan myöntää yli 63-vuotiaalle henkilölle, jolla on alentunut työkyky, mutta jolla täyden työkyvyttömyyseläkkeen kriteerit eivät täyty. Edellytyksenä on vähintään 38 vuoden työura rasittavassa tai kuluttavassa työssä. tyoelake.fi

Osittain varhennettu vanhuuseläke (OVE)

OVE on korvannut aiemman osa-aikaeläkkeen. OVE on osa henkilön omaa ansaittua vanhuuseläkettä. Voit hakea osittaista vanhuuseläkettä aikaisintaan 61-vuotiaana. Vuonna 1964 syntyneillä osittaisen vanhuuseläkkeen ikäraja on 62 vuotta. Tätä nuoremmilla mahdollisuus ottaa osittainen vanhuuseläke on aikaisintaan kolme vuotta ennen omaa alinta vanhuuseläkeikää. Osittainen vanhuuseläke jatkuu siihen saakka, kunnes jäät vanhuuseläkkeelle. Henkilö voi työskennellä vapaasti samalla, kun hän saa OVE:a tai hän voi olla työskentelemättä ja saada esimerkiksi jotain etuutta. tyoelake.fi

Työn ja työolojen mukautus

Hyvässä hoitotasapainossa oleva astma on harvoin este työssä käymiselle. Silti astmaa sairastavakin voi kohdata työelämässä tilanteita, jolloin tarvitaan erilaisia yksilöllisiä toimenpiteitä ja mukautuksia työkyvyn ylläpitämiseksi. Yksilöllisten tarpeiden huomioon ottaminen ja joustot voivat vähentää astman oireilua ja siten myös sairauspoissaoloja sekä työterveyshuollon palveluiden käyttöä.

”Astma ja siitä johtuva väsymys haittaavat keskittymiskykyä ja työssä jaksamista.”

”Työnantaja hankki ilmanpuhdistimet, ja nyt voin taas jatkaa töitä.”

Onko teidän työpaikallanne kokeiltu jo näitä mukautuksia?

Työaikajärjestelyt

- mahdollisuus osa-aikatyöhön
- mahdollisuus etättyöhön
- työn jaksotus, työvuorojärjestelyt
- työtehtävien jaksottaminen ja riittävä tauotus.

Työympäristö

- siirrettävät väliseinät tai oma huone
- työtilojen selkeys (riisuttu ylimääräisistä ärsykkeistä, rauhallinen äänimaailma, siisteys)
- työpiste ja kalusteet (ergonomia, säädettävä valaistus)
- terveellinen sisäilma
- tuoksuton työympäristö
- savuton työpaikka.

Vatesin asiantuntijapalvelut

Vates-säätiö edistää vammaisten, osatyökykyisten ja pitkäaikaissairaiden henkilöiden työllistymistä. Verkkosivuilta löytyy tietoa sekä ammattilaisille että työnantajille, ja sieltä voi tilata itselleen maksuttoman *Kyvyt* käyttöön -lehden ja uutiskirjeitä sekä ilmoittautua tapahtumiin. vates.fi

Työrauha ja työpaikan ilmapiiri

- esimiesten ja muiden työntekijöiden asenteet
- palaute työstä ja kiitokset, kun siihen on aihetta
- rentoutumismenetelmien käyttö työpäivän aikana
- mahdollisuus jäädä pois esim. kahvitauolta tai työyhteisön juhlista.

Vinkkejä työntekijälle

Ota astma puheeksi

- Kerro avoimesti työyhteisössä oireistasi ja siitä, miten ne vaikuttavat työarkeesi.
- Kerro avoimesti työyhteisölle sinun astmaasi pahentavista tekijöistä. Sopikaa yhdessä, miten työyhteisössä voitaisiin vähentää sairauttasi pahentavia tekijöitä.
- Kerro avoimesti työyhteisölle miksi on tärkeää, että muut eivät tule sairaana töihin – astmaa sairastavalla on suurempi riski sairastua vakavammin myös lievien nuhakuumeiden yhteydessä
- Keskustele työyhteisön kanssa sekä terveellisen sisäilman merkityksestä sairaudellesi että siitä, miten jokainen voi omilla toimillaan vaikuttaa sisäilman laatuun työpaikalla.
- Arvioi jaksamistasi myös perheen ja läheisten kesken, sillä vapaa-ajallakin pitää jaksaa toimia.

Huolehdi jaksamisestasi

- Tunne oma astmasi, reagoi astman pahenemiseen nopeasti.
- Huolehdi säännöllisistä astmakontrolleista. Kerro työterveyshuollossa, että sairastat astmaa.
- Hyödynnä potilasjärjestöjen tarjoamaa vertaistukea.
- Opettele tuntemaan voimavarasi.
- Älä vaadi itseltäsi liikaa.

Miten työnantaja voi edistää astmaa sairastavan henkilön työhyvinvointia?

Astmaa pahentavat ärsykkeet ovat yksilöllisiä. Tyypillisesti näitä tekijöitä ovat esimerkiksi erilaiset tuoksut, tupakan savu, pölyt ja pienhiukkaset, sisäilmaan liittyvät tekijät, erilaiset allergeenit kuten siitepöly ja eläinallergeenit sekä ylähengitystieinfektiot. Ylähengitystieinfektiot voivat olla vaikeampioireisia, kestää pitempään sekä aiheuttaa vakavampia jälkitau-teja astmaa sairastaville.

Työnantaja voi huomioida astmaa sairastavaa työntekijää esimerkiksi pyrkimällä vähentämään mahdollisia oireita aiheuttavia tekijöitä työpaikan sisäympäristössä. Monet näistä valinnoista hyödyttävät myös muita työntekijöitä sekä voivat lisätä kaikkien työhyvinvointia. Työnantaja voi esimerkiksi panostaa työpaikan sisäilman laatuun edistämällä työpaikan tuoksuttomuutta sekä huolehtimalla tilojen laadukkaasta siivouksesta. Työyhteisössä voidaan yhteisesti sopia, että työpaikalle tullessa jätetään hajuvedet tai muut voimakkaat hajusteet pois, työpaikan siivous- ja hygieniatuotteet valitaan tuoksuttomina sekä varmistetaan, että työpaikalla siivous hoidetaan laadukkaasti.

”Vaihdoin alaa, mutta se oli hyvä asia, koska löysin mielekkäämmän työn.”





Kuva: Satu Karmavalo, Studio Koo photography

Allergia-, iho- ja astmaliitto on valtakunnallinen kansanterveys- ja potilasjärjestö. Edistämme astmaatikkojen, allergisten, eri ihotauteja sairastavien, vaikean palovamman kokeneiden sekä heidän läheistensä elämänlaatua ja yhteiskunnallisia oikeuksia.

Järjestämme astmaa sairastaville kursseja kasvokkain ja verkossa. Kurseiltamme saat tietoa ja vertaistukea astman kanssa elämiseen. Vertaisiasi tapaat myös vertaistreffeillemme ja Astmaa sairastavat -Facebook-vertaisryhmäsämme. Lisäksi jäsenyhdistyksemme järjestävät tapahtumia eri puolilla Suomea.

Jos astman omahoito tai yhteiskunnan tuet ja palvelut herättävät kysymyksiä, voit olla yhteydessä neuvontapalveluihimme, astma- ja sosiaaliturvaneuvontaan.

Lue lisää: allergia.fi



Verkkopalvelut

Aluehallintovirasto neuvoo ja valvoo

Työsuojeluviranomaisen valtakunnallinen puhelin-neuvonnan numero on 0295 016 620 (arkisin kello 9–15). AVI neuvoo esimerkiksi työolosuhteiden parantamisessa. Se myös vastaa työhyvinvointia, kuten psykososiaalista kuormitusta, häirintää, epäasiallista kohtelua tai työsyirjintää koskeviin kysymyksiin.

tyosuojelu.fi

Yhdenvertaisuus- valtuutettu

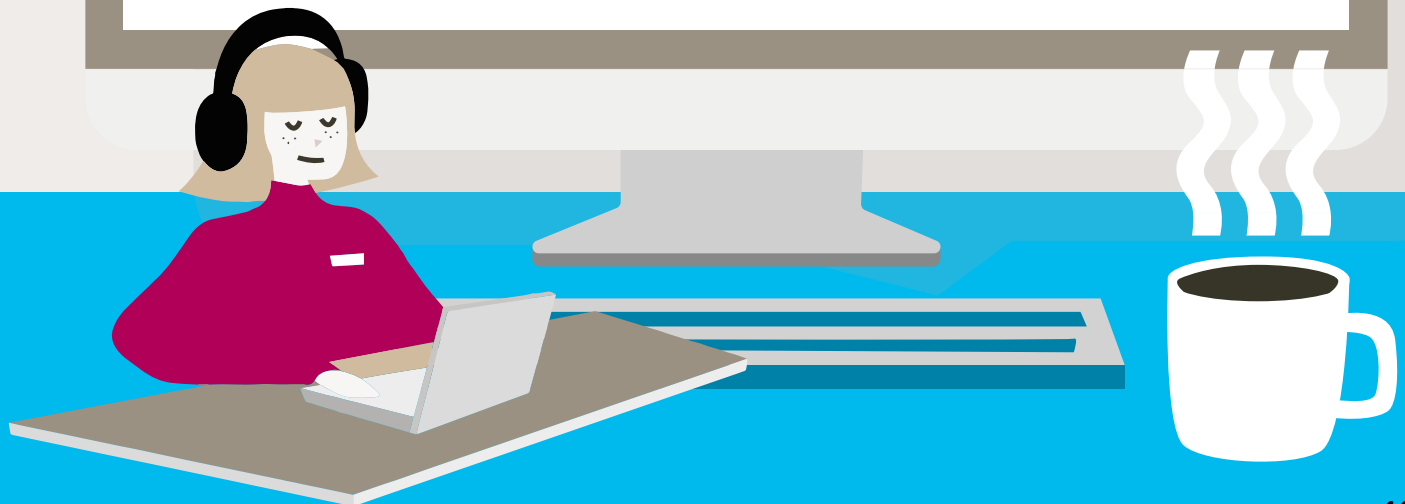
Yhdenvertaisuusvaltuutetun verkkosivuilla on asiaa mm. yhdenvertaisuudesta ja syrjintän kiellosta sekä yhdenvertaisuussuunnittelusta.

[yhdenvertaisuus-
valtuutettu.fi](http://yhdenvertaisuus-valtuutettu.fi)

Työn tukena -sivut itseopiskeluun

Työn tukena -koulutusmateriaalista löydät tietoa ja tukea siihen, miten työpaikoilla voidaan ylläpitää ja edistää henkilöstön työkykyä. Materiaali antaa eväitä koko työyhteisölle, miten voitte kasvattaa ymmärrystä ja osaamistanne monimuotoisen työyhteisön toiminnasta.

vates.fi



Tukea työssä pysymiseen tai osatyökykyisen henkilön työllistämiseen

Vates-säätiön verkkosivuilta löytyy tietoa mm.
työssä pysymisen keinoista ja tuetusta työllistymisestä.

vates.fi tyohonvalmentaja.fi

Lisätietoa astmasta

Lue lisää astmasta ja tutustu Allergia-, iho- ja astmaliiton
toimintaan. Saat tietoa ja vertaistukea.

allergia.fi



Julkaisun kustantaja: Vates-säätiö sr, www.vates.fi

Julkaisun toimitus: Marianne Pentikäinen, Vates-säätiö
Tuija Tervo, Allergia-, Iho- ja Astmaliitto ry

Taitto: Avaruusstudio / Elisa Pesonen

Kannen kuva: Satu Karmavalo, Studio Koo photography

Paino: Savion Kirjapaino Oy, 2024

Painos: 1 400 kpl