

# Tunne oikeutesi

Hannele Kirveskoski, Psoriasisliitto



**PSORIASISLIITTO**  
**PSORIASISFÖRBUNDET**

# Esityksen tavoitteet

- Tutustua erilaisiin tukimuotoihin ja potilaan oikeuksiin
- Tutustua siihen, mistä voi saada tukea ja neuvontaa tarvittaessa
- Tavoite on, että tämän jälkeen osaat etsiä tarvittaessa apua ja lisätietoja.

***Kuitenkin:** Esitys ei ole kaikenkattava ja moni tilanne on tosielämässä huomattavasti mutkikkaampi! Toivottavasti esitys kuitenkin tarjoaa tietoa ja herättää ajatuksia nyt tai tulevaisuudessa.*



Jos muistat tästä esityksestä  
vain yhden asian, se on tämä:




Juuri sinä olet oikeutettu  
hyvään hoitoon, apuun  
ja tukeen.



PSORIASISLIITTO  
PSORIASISFÖRBUNDET





Työelämässä  
pitkäaikaissairauden  
kanssa

# Miksi tästä on tärkeää puhua?

---

- **Yli puolella suomalaisista työkäisistä, eli noin 1,9 miljoonalla, on jokin pitkäaikaissairaus tai vamma.**
- Psoriasisliiton ja kolmen muun potilasjärjestön selvitys siitä, minkälaista on olla työelämässä pitkäaikaissairauden kanssa
- Moni ei kokenut psoriasisksen vaikuttavan työelämäään, mutta myös erilaiset tukimahdollisuudet tunnettiin heikosti → kuinka moni sinnittelee?
  - Lisäksi psorin aaltoilevuus – jos nyt on ok, niin ei ehkä aina ole



*Sijaisia hankitaan vain harvoin, joten olen usein yrittänyt sinnitellä sairaana töissä.*

# Psoriasis ja työelämä

---

- Selvityksessä hieman alle puolet psoriasista sairastavista kertoi, että sairaus haittaa työntekoa päivittäin tai viikoittain
- Keskimäärin psoriasista sairastavat ilmoittivat muita harvemmin sairauden haittaavan työntekoa
- **Mutta:** psoriasisella koettiin olevan merkittävämpi vaikutus yleiseen elämänlaatuun kuin työntekoon ja työelämään

# Mikä aiheuttaa haasteita?

---

- Noin puolet kertoi, ettei ollut juuri kokenut ongelmia
- Silti myös haasteita mainittiin:
  - Sairaudesta johtuva väsymys
  - Ulkonäköön liittyvä häpeä
  - Työstressi, joka voi myös pahentaa psoriasisista
  - Fyysinen työ, erityisesti nivelpsoriasisista sairastavilla
  - Jatkuva käsien pesu ja käsidesin käyttö
  - Yleinen tiedon puute (työpaikalla) psoriasisesta
- Psoriasiksen tyyppi vaikutti (nivelpsoriasis, käsissä ja jaloissa olevat iho-oireet)



*Hankaluudet ja kivut  
leimataan helposti  
laiskuudeksi  
ja hommien välttelyksi.*



# Tukea työelämässä

- Työkyky
- Työpaikan tuki ja työterveys
- Kuntoutus
- Sairauspoissaolo ja osa-aikaisuus
- Kouluttautuminen



# Työkyky

---

- Työkyky liittyy tehtävään työhön, eikä se ole sama asia kuin toimintakyky
  - Toimintakyvyn heikentyminen ei yksin kerro työkyvystä
  - Fyysinen, psyykinen ja sosiaalinen toimintakyky sekä terveys muodostavat työkyvyn perustan
- Työkykyä pitää tarkastella laajemmin kuin vain yksilön asiana: siihen vaikuttavat myös työn mielekkyys, työyhteisö ja johtaminen.
- Yrittäjän ja itsensätyöllistäjän tilanne on erilainen, mutta esimerkiksi hyvinvointiin, riskienhallintaan ja verkostoituminen voivat auttaa
  - Myös yksinyrittäjä voi ottaa työterveyden palvelut ja tapaturmavakuutuksen
  - YEL (vakuutus vanhuuden, työkyvyttömyyden ja kuoleman varalta)

# Terveystilasta kertominen

---

- Työhaastattelussa ei saa kysyä terveystilasta.
- Sairauden takia ei saa irtisanoa työstä.
- Työsuhteen aikana ilmenneestä sairaudesta tulee kertoa työnantajalle, jos se vaikuttaa työtehtävistä selviytymiseen tai vaarantaa työturvallisuuden
  - Työnantajalla on työsuojeluvastuu, joka edellyttää tietoa työtehtävien turvalliseen suorittamiseen vaikuttavista asioista.
- Työnantajalla on oikeus lähettää työntekijä työterveyshuoltoon työkyvyn arvioon, jos on perusteltu syy olettaa työkyvyn heikentyneen
- Lähtökohtaisesti kannattaa ottaa asia puheeksi esihenkilön kanssa itselle sopivalta tuntuvalla tavalla.

# Työpaikan tuki

---

- Hyvä työnantaja tukee henkilöstön hyvinvointia ja sitä on täysin oikeutettua odottaa työnantajalta.
- Työpaikalla voidaan tukea terveyttä esimerkiksi työn mukautuksilla:
  - Neuvonta ja ohjaus: ovatko esim. vastuunjako, tavoitteet, odotukset, työtavat, selkeitä?
  - Koulutus: vaatiiko työ osaamista, jota ei ole tai pitäisi päivittää tai vahvistaa?
  - Työympäristön kehittäminen: onko riskejä, häiriöitä, kuormittavia asioita?
  - Töiden järjestely: voidaanko haasteita aiheuttavia työtehtäviä vähentää tai siirtää pois?
  - Apuvälineet: näyttöpäätetyö, apua nostamiseen jne.
  - Työajan jousto: liukuva työaika tai lyhennetty työaika
- Luottamushenkilö ja työsuojeluvaltuutettu

# Työterveys

---

- [Työterveyshuollon](#) tavoitteena on tukea työntekijän työkykyä yhteistyössä työpaikan kanssa
- Lakisääteinen työterveyshuolto: työhön liittyvät terveystarkastukset, työpaikkaselvitys, työkyvyn tukeminen sekä työhön liittyvien sairauksien tai oireiden selvittely
- Työterveyshuolto voi olla myös kattavampi. Tarkasta sopimus työpaikaltasi.
  - Mahdollisia työkyky- tai sairauskuluvakuutuksia, jotka tuovat lisäturvaa
- Työkyvyn tukeminen: työkyvyttömyyden uhatessa tai sairauspoissaolon jälkeen neuvottelut työterveyden, esihenkilön ja työntekijän kesken
  - Tukihenkilö, valmistautuminen keskusteluun, pöytäkirja

# Kuntoutus

---

- Laaja kokonaisuus ja useita erilaisia toiminnan muotoja. Yhtenäistä on kuitenkin tavoite parantaa ja ylläpitää työ- ja toimintakykyä
- Lääkinnällinen kuntoutus ja toimintakykykuntoutus: kuntoutusjaksoja, sopeutumisvalmennusta, työ- ja toimintakykyä parantavaa hoitoa ja ohjausta
  - Järjestäjinä Kela sekä vakuutusyhtiöt
- Ammatillinen kuntoutus: työkokeilu, työhönvalmennus, koulutus, apuvälineet
  - Järjestäjinä mm. työeläkeyhtiöt, vakuutusyhtiöt, Kela
- Kuntoremontti / työkokeilu, järjestäjänä työterveyshuolto
- Kuntoutukseen voi hakeutua itse tai terveydenhuollon ohjaamana
  - Sairaaloissa on yleensä sosiaalityöntekijöitä / kuntoutusohjaajia, joihin voi ottaa yhteyttä ilman lääkärin lähetettä ja neuvonta on maksutonta.

# Taloudellinen tuki kuntoutukseen

---

- Kuntoutusraha tai osakuntoutusraha 16-67-vuotiaille kuntoutukseen osallistuville
  - Osakuntoutusraha, jos työnteko vain osin estynyt
- Kuntoutusraha korvaa tulonmenetyksiä kuntoutuksen ajalta, haetaan Kelasta
  - Määrään vaikuttaa vuositulo ja sitä voi arvioida Kelan sivuilla olevalla laskurilla
- Matkakorvaukset kuntoutukseen matkustamisesta
  - Omavastuu 25 euroa / suunta
- Myös kuntoutuksessa mukana oleva läheinen voi olla oikeutettu
- Selvitä Kelan asiakaspalvelusta, oletko mahdollisesti oikeutettu näihin
- Tarvitset myös kuntoutuspäätöksen



# Sairauspoissaolo

---

- **Yksi työkyvyn tukemisen keino** – ei häpeän paikka
- Väliaikaisen työkyvyttömyyden aikana voi saada sairauspäivärahaa ja hakeutua kuntoutukseen.
  - Jos sairauspoissaolo pitkittyy, tulee työkyky arvioida työterveyden kanssa.
- Pitkän poissaolon jälkeen tulee suunnitella työhön paluu ja sen edellytykset yhdessä työnantajan ja työterveyden kanssa
- Jos kokoaikainen työnteko ei ole mahdollista, osasairauspäivärahalla on mahdollista palata osa-aikaisesti.
- Myös uudelleenkouluttautuminen ja alanvaihto voivat olla vaihtoehtoja, jos paluu samaan työhön ei enää ole mahdollinen.



# Osasairauspäiväraha

---

- Osasairauspäiväraha tukee työelämään palaamista työkyvyttömyyden jälkeen, haetaan Kelasta
- Osa-aikatyö on aina **vapaaehtoinen** järjestely ja se vaatii sekä työntekijän että työnantajan suostumuksen.
  - Työterveyshuollon tulee olla mukana keskusteluissa!
- Tarkoitettu 16–67-vuotiaille, jotka ovat olleet työkyvyttömyyden alkaessa joko kokoaikaisessa työssä tai päätoimisena yrittäjänä.
  - Osasairauspäivärahaa maksetaan korkeintaan 150 arkipäivältä

# Täsmätyökykyisyys

---

- Sama kuin osatyökykyisyys – täsmätyökykyisyys kuvaa asiaa paremmin?
- Monimuotoinen asia, ei yhtenäistä määritelmää. Olennaista on, että työkykyä on, mutta rajoituksin.
- Mikäli kokoaikainen työ ei ole mahdollinen, voi olla mahdollista saada tukea osa-aikaisena jatkamiseen
- Osa-aikaisella työntekijällä voi olla oikeus esimerkiksi soviteltuun peruspäivärahaan tai osatyökyvyttömyyseläkkeeseen
- Työnantajalle voidaan maksaa palkkatukea osatyökykyisen työntekijän palkkaamisessa

# Kouluttautuminen

---

- Jatkokouluttautuminen, uuden osaamisen hankkiminen tai alanvaihto
- Lisäkoulutusta työpaikalla / työnantajan kustantamana?
- Työvoimapalvelut: työhönvalmennus, työnhakuvalmennus ja uraohjaus
- Työvoimakoulutukset ja intensiivikoulutukset väylänä alanvaihtoon
- Oppisopimuskoulutus tai tuettu oppisopimus
- Ammatillinen kuntoutus
- Omaehtoinen opiskelu työttömyystuella
- Ammatillisten oppilaitosten jatkuva haku
- Korkeakoulujen avoimet opinnot ja polkuopinnot tai tutkinnon osat (myös ilta-, verkko- ja monimuotokoulutukset)



**Potilaan oikeudet**

# Potilaan oikeudet

- Potilaan oikeudet lyhyesti
- Miten toimia ongelmatilanteissa
- Neuvontaa ja apua



# Potilaan oikeudet tiiviisti

---

- Hoidon laatu: oikeus laadultaan hyvään terveyden- ja sairaanhoitoon.
- Kohtelu: oikeus hyvään, ihmisarvoiseen ja yksilölliset tarpeet huomioivaan kohteluun
- Itsemääräämisoikeus: hoito tapahtuu yhteisymmärryksessä ja hoidon aloittamiseen on potilaan suostumus.
- Tiedonsaantioikeus: oikeus saada ymmärrettävästi tietoa itseään koskevista asioista, hoitovaihtoehtoista ja hoitoon pääsyn ajankohdasta
- Hoitosuunnitelma
- Oikeusturvakeinot (seuraava dia)

# Ongelmatilanteet

---

- Mikäli jokin asia ei tunnu menneen oikein, tilanne kannattaa selvittää:
  1. Yhteydenotto terveydenhuollon toimipisteeseen, jossa on asioitu. Moni asia selviää tällä.
  2. Kirjallinen muistutus terveydenhuollon yksikköön. Yksikön on vastattava kirjallisesti.
  3. Kantelu aluehallintovirastoon. Muistutus tulee olla tehtynä ennen kantelua.
  4. Vakavissa tapauksissa kantelu Valviraan eli Sosiaali- ja terveysalan lupa- ja valvontavirastoon
- Mikäli kyseessä on potilasvahinko, potilas voi hakea korvausta potilasvakuutuskeskuksesta
- Myös eduskunnan oikeusasiamiehelle voi tehdä kantelun.

# Neuvontaa ja apua

---

- Potilasasiavastaava
  - Jokaisessa terveydenhuollon yksikössä on oltava nimettynä potilasasiamies. Yhteystietojen tulee olla näkyvillä toimipaikassa.
  - Potilasasiavastaava ohjaa ja neuvoo potilasta, jos tämä on tyytymätön saamaansa hoitoon tai kohteluun.
  - Potilasasiavastaava ei ota tapahtuneeseen kantaa, mutta hän voi auttaa muistutuksen tai kantelun tekemisessä.
- Kuluttajaliiton potilasoikeusneuvonta
  - Kaikille avointa neuvontaa puhelimitse maanantaisin klo 9–11 ja 13–15, puh. **09 454 22 150**



**Muista myös nämä**

# Muista myös nämä

- Sairaaloissa kuntoutusohjaajat ja sosiaaliohjaajat
- Hyvinvointialueen hoitotarvikejakelu ja apuvälinelainausta
- Terveystuollon asiakasmaksujen alentaminen ja perimättä jättäminen, jos taloudellinen tilanne on heikko
- Matkakorvaukset: Kela korvaa mm. sairauden hoidosta ja Kelan järjestämän kuntoutukseseen osallistumisesta aiheutuneita matkakustannuksia. Tarkat tiedot kannattaa tarkistaa Kelasta.
  - Myös omavastuun alittavat matkat kerryttävät matkakattoa! Sästä siis kaikki kuitit.



# Muista myös nämä

- Tilanteesta riippuen muita tukimuotoja voivat olla:
  - Yleinen asumistuki
  - Perustoimeentulotuki
  - Täydentävä / ennaltaehkäisevä toimeentulotuki
  - Opintotuki ja -laina (tutkintoon johtavassa opiskelussa)
  - Aikuiskoulutustuki (huom. päättymässä elokuussa 2024)
  - Vammaistuki
- Nämä ja paljon muuta on avattu kattavasti järjestöjen sosiaalityöoppaassa, joka päivitetään vuosittain:

[sosiaalityooppas.fi](https://sosiaalityooppas.fi)



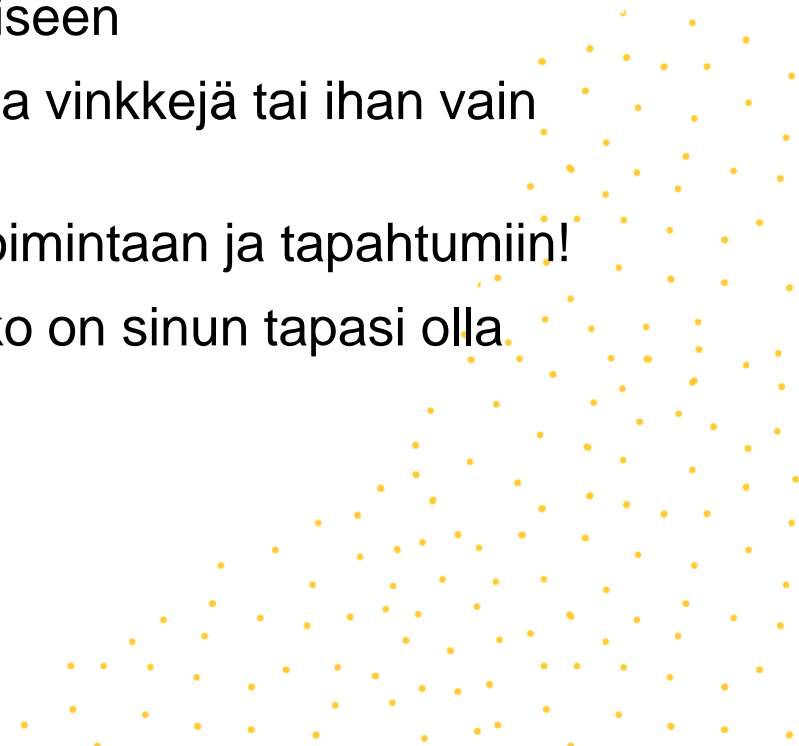
PSORIASISLIITTO  
PSORIASISFÖRBUNDET



# Vertaistuki!

---

- Vertaistuesta voi saada jaksamista muun elämän lisäksi työelämässä jaksamiseen
- Muilta sairastavilta voi saada vinkkejä tai ihan vain jakaa tunteuksia.
- Tule mukaan yhdistyksen toimintaan ja tapahtumiin!
- Facebook-ryhmät, jos verkko on sinun tapasi olla mukana



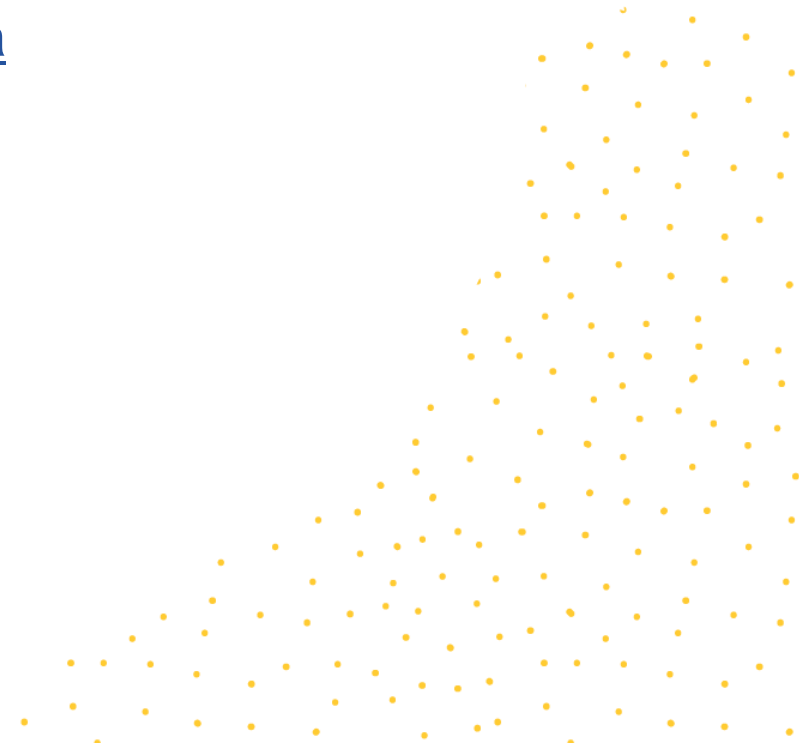
# Ongelmatilanteet: mistä apua?

- Sosiaali- ja terveysministeriön alainen työsuojeluviranomaisen [työsuhdeneuvonta](#) voi auttaa monissa työhön, työsuhteeseen tai työpaikalla tapahtuvaan syrjintään liittyvissä asioissa.  
Puhelinpalvelu ma-pe klo 9.00-15.00, **puh. 02 95 016 620**
- Oman ammattiliiton lakipalvelut ja työsuhdeneuvonta (jos jäsen)
- Kuluttajaliiton kaikille avoin potilasoikeusneuvonta puhelimitse maanantaisin klo 9–11 ja 13–15, **puh. 09 454 22 1504**



# Linkkejä

- Järjestöjen [Sosiaaliturvaopas](#)
- Potilaan oikeudet ja asema: <https://avi.fi/asioi/henkiloasiakas/ohjaus-ja-neuvonta/potilaan-asema-ja-oikeudet>
- Esimerkki: Länsi-Uudenmaan hyvinvointialueen [kuntoutuspalveluita](#)
- Esimerkki: Länsi-Uudenmaan hyvinvointialueen [apuvälinelainausta](#)
- Esimerkki: Keski-Suomen hyvinvointialueen [hoitotarvikejakelu](#)
- Kelan kuntoutus- ja sopeutumisvalmennuskurssien [haku](#)
- [Muu kuin Kelan kuntoutus](#)



# Linkkejä

- Tietoa työkyvyn heikentyessä: [työeläke.fi-sivusto](https://tyoelake.fi)
- Tiivis tietopaketti siitä, kuinka toimia työkyvyn heikentyessä: [Ammatillinen kuntoutus on mahdollisuus](#)
- Mistä ammatillisessa kuntoutuksessa on kyse ja kenelle se on tarkoitettu, Työeläkeyhtiö Elon video [Youtubessa](#)
- Kuntoutusta ja työelämää on selvennetty Eläketurvakeskuksen [työeläke.fi-sivustolla](https://tyoelake.fi). Myös [Terveyskylän](#) sivuilta löytää selkeää perustietoa aiheesta.
- Vinkkejä työterveysneuvotteluun valmistautumiseen [Työterveyslaitoksen sivuilla](#)
- Potilaan oikeudet: <https://stm.fi/potilaan-oikeudet>
- Kuluttajaliiton neuvonta: <https://www.kuluttajaliitto.fi/neuvonta/>



# Tilaisuudessa kysyttyä

- Tilaisuudessa esitettiin kysymys siitä, mitä (fyysistä) kuntoutusta on tarjolla eläkkeellä oleville. Kuntoutus on usein työikäisille ja tavoitteena pitää ihmisiä työelämässä. Eläkkeellä oleville on kuitenkin joitain vaihtoehtoja:
  - Tules-kuntoutus on tarkoitettu tuki- ja liikuntaelinten sairauksista kärsiville, tavoitteena lisätä voimavaroja ja jaksamista. Kursseja on myös yli 68-vuotiaille. Lisätietoja Kelan sivuilta: <https://www.kela.fi/tules-aikuisten-kuntoutuskurssi>
  - Lisätietoa kuntoutuksesta (Eläkkeensaajien keskusliitto): <https://www.ekl.fi/edunvalvonta/sote-palvelut/kuntoutus/>
  - Yksityisten palveluntarjoajien fysioterapia, esim. Mehiläinen: <https://www.mehilainen.fi/fysios-mehilainen/geriatrinen-fysioterapia>
  - (Ei ennaltaehkäisevää): Toimintakykykuntoutus ja toimintakyvyn kartoitus: <https://www.terveyskyla.fi/kuntoutumistalo/tietoa/kuntoutumisen-abc/kuntoutuksen-osa-alueet/toimintakykykuntoutus>







PSORIASISLIITTO  
PSORIASISFÖRBUNDET

# Psoriasis koskettaa pintaa syvemmmältä.

Kiitokset!

Hannele Kirveskoski

hannele.Kirveskoski@psori.fi