



Uusi kuntoutuksen työkokeilumalli madaltaa masennuskuntoutujan kynnystä aloittaa työ sairausloman jälkeen. Uutta toimintatapaa ovat Ilmarisessa kehittäneet kuntoutusesittelijät (kuvassa vasemmalta) Anne Sinkko, Erja Vääräkangas, Mervi Nissilä ja Piritta Eerola sekä ylilääkäri Seppo Kettunen.

Ilmarinen tukee masennuskuntoutujan työhönpaluuta

Masennussairaudet ovat suurin syy myönnettyihin työkyvyttömyyseläkkeisiin. Masennuksesta voi kuitenkin toipua ja palata takaisin työelämään. Monet tahot ovat jo ryhtyneet toimeen masennussairauden aiheuttamien työkyvyttömyyseläkkeiden vähentämiseksi sosiaali- ja terveystieteiden Masto-hankkeen myötä. Ilmarinen on työeläkeyhtiöistä etulinjassa kehittänyt uutta toimintamallia masentuneen työhönpaluun helpottamiseksi sairausloman jälkeen.

Vaikka masentunut olisikin toipunut sairaudestaan, keskittymiskyky, stressinsieto ja aloitteenkyky voivat olla edelleen heikentyneet. Hän voi väsyä helpommin ja oma jaksaminen voi tuntua epävarmalta. Ammatillinen itsetuntokin on ehkä matalalla pitkän työstä poissaolon jälkeen. Psykkisistä syistä sairastuneen työhönpaluu on myös työyhteisön

kohtaamisen kannalta haastavampaa kuin työhön palaaminen esimerkiksi selkälääkityksen jälkeen.

Masentuneen työhönpaluun tueksi räätälöityä Ilmarisen toimintamallia on kutsuttu ”masentuneen nousujohteiseksi työkokeiluksi”. – Nimi on kankea, mutta tavoitteena on joustava ja yksilöllinen

työhön paluu, joka erityisesti ottaa huomioon masennussairauden erityispiirteet, sanoo masennuskuntoutusta kehittäneen työryhmän vetäjä **Piritta Eerola**.

– Masennukseen sairastuneella kynnyksen palata työpaikalle voi olla korkea ja kasvaa sitä korkeammaksi, mitä pitempään on poissa työelämästä. On tärkeää rohkaista kuntoutujaa ja suhtautua hänen



Esimerkki masennuskuntoutujan työkokeilusta

Kirsi palasi työhön



työhönpaluuseensa joustavasti niin, että hän luottaa paremmin itseensä ja uskaltaa tulla töihin. Masentuneen kuntoutujan työkokeilu voi tarvittaessa alkaa vaikka vain muutaman tunnin työpäivällä. Työaikaa lisätään asteittain kuntoutujan terveyden ja voimien palaamisen mukaan, mutta tavoitteena on se, että työkokeilun aikana työntekijä siirtyy asteittain koko-aikatyöhön. Työkokeilu voi kestää tarpeen vaatiessa jopa kuusi kuukautta.

Räätälöity ja joustava malli helpottaa paluuta työhön

Työhönpaluun kynnyksen madaltaminen ja muutaman tunnin työ alussa tähtäävät siihen, että kuntoutus voi alkaa mahdollisimman varhain. Sairauspoissaolon pitkittyessä työhönpaluu usein vaikeutuu ja asiat mutkistuvat. Työkokeilun oikean ajankohdan löytäminen onkin tärkeää, sillä kuntoutujan pitää kuitenkin olla toipunut riittävästi, jotta hän työkokeilun jälkeen pystyisi jatkamaan työssä. Työkokeilussa ei ole kyse terapiasta, vaan pyrkimyksenä on auttaa työntekijä konkreettisesti takaisin työelämään, Eerola korostaa.

Työkokeilun ja tehtävien suunnittelu yhteistyössä työnantajan, työterveyshuollon ja kuntoutujan kanssa on keskeistä työkokeilun onnistumiseksi. Työkokeilun etenemisestä sovitaan yhdessä etukäteen työntekijän, työnantajan ja Ilmarisen kesken, mutta työkokeilun aikana suunnitelmaa voidaan tarkentaa ja työajoista joustaa kuntoutujan jaksamisesta riippuen.

Eerola muistuttaa, että työkokeilija on ylimääräinen työntekijä työpaikalla eikä häneltä tule odottaa vielä täyttä työpanosta. Työpaikalla onkin hyvä sopia, miten työkokeilusta kerrotaan työtovereille, jotta kuntoutujan erityisasema ymmärretään työyhteisössä oikein.

Työkokeilu on yleisin ammatillisen kuntoutuksen toimenpide. Eerolan mielestä se tarjoaa kevyen ja toimivan tavan tukea työntekijää takaisin työhön melko lyhyen ajan kuluessa. Tällöin ei tarvita pitkiä koulutusohjelmia, vaan työntekijä saa perehdytystä ja opastusta muuttuneisiin työtehtäviinsä ja mahdollisuuden työskennellä voimiensa mukaan ja toipumisensa asettamissa rajoissa.

Kirsi on 43-vuotias ruokakaupan myyjä, joka oli 10 kuukauden ajan sairauslomalla vaikean masennuksen vuoksi. Toipumisen edistyttyä Kirsi haki ammatillista kuntoutusta saadakseen tukea työhönpaluuseen, koska ei kokenut heti pystyvänsä kokopäiväiseen työhön. Hän sai myönteisen päätöksen oikeudesta ammatilliseen kuntoutukseen, ja Ilmarinen lupasi tukea hänen työhönpaluutaan aluksi kolmen kuukauden ajan, tarvittaessa pidempäänkin. Työkokeilun alkaessa työnantaja, Kirsi ja työterveyshuolto sopivat yhteispalaverissa mm. työtehtävistä, suunnitelmasta työajan asteittaiseksi nostamiseksi, työkokeilun seurannasta sekä tarvittavasta tuesta ja perehdytyksestä. Tässä vaiheessa sovittiin myös, miten esimies kertoo työkokeilusta työyhteisölle.

Kirsi aloitti sovitusti neljän tunnin työpäivillä. Työkokeilun ajalta Ilmarinen maksoi kuntoutusrahaa ja otti työkokeilun ajalle tapaturmavakuutuksen. Työkokeilun aikana Kirsi tuli kuitenkin uniongelmiä ja väsymistä. Voinnin huononnutta hän meni työterveyslääkärille, joka totesi, ettei tämä vielä pysty kokopäivätyöhön. Työpaikalla pidettiin seurantapalaveri, jonka jälkeen Kirsi soitti Ilmariseen, joka lupasi tukea työkokeilua vielä toiset kolme kuukautta. Kuuden kuukauden jälkeen Kirsin mieliala ja jaksaminen olivat parantuneet niin, että hän selviytyi jo täysipäivätyöstään ja työkokeilu voitiin päättää onnistuneena.

Kuka voi saada ammatillista kuntoutusta?

Masentuneen oikeuteen päästä työkokeiluun pätevät samat kriteerit kuin ammatilliseen kuntoutukseen muutenkin. Työeläkekuntoutusta voi saada työntekijä, jolla on sairaus, joka lääkärin arvion mukaan aiheuttaa uhkan joutua työkyvyttömyyseläkkeelle lähivuosina, ja kun ammatillinen kuntoutus muuten katsotaan tarkoituksenmukaiseksi.

Ilmarinen maksaa ammatillisen kuntoutuksen ajalta kuntoutusrahaa. Kuntoutusrahan suuruus on työkyvyttömyyseläkkeen määrä korotettuna 33 prosentilla. Jos työnantaja maksaa palkan kuntoutuksen ajalta, kuntoutusraha maksetaan työnantajalle.

Ilmarinen arvioi ammatillisen kuntoutuksen mahdollisuudet myös kuntoutustukea eli määräaikaista työkyvyttömyyseläkettä haettaessa. Jos kuntoutus katsotaan aiheelliseksi, lähettää Ilmarinen hakijalle tietoa ammatillisen kuntoutuksen mahdollisuudesta ja hakemisesta.

Lue lisää verkkosivuiltamme, www.ilmarinen.fi, tai ota yhteys asiantuntijoihimme puhelimitse, puh. 010 195 000.

Jos sairauslomalta palaava ei täytä ammatillisen kuntoutuksen kriteerejä, hän voi saada työterveyshuollon päätöksellä tukea työkokeiluun Kelasta. Myös Kelan osa-sairauspäivärahaa voidaan hakea työhönpaluun helpottamiseksi. Osa-sairauspäivärahan käyttöä pyritään lisäämään, minkä vuoksi sen saamisedellytyksiä ollaan helpottamassa.