



MIGREENI JA TYÖELÄMÄ



Vuonna 2016 migreeni nousi merkittävimmäksi alle 50-vuotiaiden työikäisten sairaudeksi.¹

A

ika ajoin on hyvä pysähtyä miettimään, ovatko työyhteisön käytännöt ja työn edellyttämät toimintatavat parhaat mahdolliset. Kohtauksellisista sairauksista, kuten migreenistä, kärsivien työntekijöiden työteho voi parhaimmillaan palautua melko nopeasti. Pahimmillaan työkyvyttömyys voi kestää useiden päivien ajan. Aina olisi kuitenkin syytä levätä, kunnes migreenikohtauksen jälkitilakin on ohi.

Mitä enemmän työpaikalla on henkilökuntaa, sitä todennäköisemmin heistä vähintään joka kymmenes kärsii toistuvista päänsäryistä. Toistuva päänsärky voidaan luokitella migreeniksi tai tensiotyyppiseksi eli lihasjännityspäänsäryksi.

Migreeni

- Migreeni on kohtauksellinen sairaus, jolle on geneettinen alttius.
- Migreenikohtauksille altistavat tekijät ovat yksilöllisiä.
- Yleisimmät altistavat tekijät ovat stressi, kiire, staattinen rasitus, valaistus (etenkin häikäisy), hajut, melu, verensokerin lasku ja nestehukka.
- Kohtausten kesto ja kivuliaisuus vaihtelevat, pahimmillaan kohtaus vie toimintakyvyn täysin ja kestää useita vuorokausia.
- Kohtauksia hoidetaan lääkkeellisillä ja lääkkeettömillä hoitokeinoilla.

Tensiotyyppinen eli lihasjännityspäänsärky

- Lihasjännityspäänsärkyä esiintyy kaikenlaisessa yksipuolisessa ja ruumiillisesti näennäisen kevyessäkin työssä.
- Tyypillisiä lihasjännityspäänsärkyä aiheuttavia töitä ovat näyttöpäätteen runsas käyttö, ahkera autolla ajo varsinkin syyspimeillä sekä pankkien ja kauppojen kassatyöt.
- Tärkein lihasjännityspäänsärkyä aiheuttava tekijä onkin toiminnan yksipuolisuus sekä psyykinen stressi. Myös purenta vaikuttaa laukaisevasti tensiosärkyyn.
- Päänsärkyyn auttavat lihasjännitystä laukaiseva voimistelu, hieronta, voiteet, lämpö ja tulehduskipulääkkeet.

Migreeni työyhteisössä

Monia migreenikohtauksille altistavia tekijöitä voidaan eliminoida. On huomioitava esimerkiksi valaistuksen ja häikäisyjen aiheuttamat altisteet sekä oikeanlaiset näyttöpäätteiden säädöt ja työergonomia.

Lähiesimiesten valppaus huomioida epäkohtia ja työpaikan käytännöt viestiä niistä viivästyksittä edellyttävät avointa ja luottamuksellista ilmapiiriä. Monet toistuvista päänsäryistä ja migreenistä kärsivät eivät kerro sairaudestaan epäasiallisen kohtelun pelossa.

Migreeniä sairastavat kertovat, etteivät ole pois töistä edes migreenikohtauksen vuoksi, koska pelkäävät syrjintää tai ennakkoluuloja. Monen taustalla on myös tunnollisuus.

Kehityskeskustelut ovat parhaimmillaan tilanteita, joissa esimies ja työntekijä yhdessä katsovat tulevaisuuteen. Keskustelussa arvioidaan ja suunnitellaan työntekoa, koulutustarpeita, muutosten etenemistä sekä tiimin toimintaa ja koko työyhteisön asioita. Keskustelun päätteeksi sovitaan keinoista tulostavoitteisiin pääsemiseksi.

Migreenistä kärsivän kanssa olisi hyvä keskustella seuraavista:

- Joustavat työtunnit - Kun työtunnit eivät ole tiukasti säädeltyjä, voi työntekijä hallita työaikaansa, eikä hänen tarvitse stressaantua migreenikohtauksensa johdosta. Hänen ei esimerkiksi tarvitsisi aina ottaa sairauslomaa eikä huolestua myöhästymisestä, tai auraoireiden aiheuttamasta tapaturmavaarasta tarkkuutta vaativissa tehtävissä.

- Etätyö - Työskentelymahdollisuus kotona antaa työntekijälle tilaisuuden tehdä työtä vapaammin jolloin ei tarvitse stressata töihin kiirehtimisestä migreenikohtauksen aikana.
- Stressitekijöiden riskiarviointi - Tunnistamalla stressitekijät ja hallitsemalla niitä työssä, voidaan pienentää stressitasoja ja vähentää alttiutta migreenikohtauksille.
- Säännölliset kehityskeskustelut - Kahdenkeskiset tapaamiset säännöllisesti ovat mahdollisuuksia tiedostaa työn triggereitä/altistuksia ja stressitekijöitä, ja samalla keskustella esimiehen mahdollisuudesta tukea alaisten työntekoa.





Kaikkien etu on hyvinvoiva ja tuottoisa työyhteisö, jossa jokainen suoriutuu tehtävistään hyvin.

Työterveyden rooli

Työterveyshoitaja/työterveyslääkäri, otathan huomioon, että migreeniä sairastava henkilö tarvitsee:

- luottamusta siihen, että hänen tuntemuksensa otetaan todesta
- esitietoihin perustuvaa elämäntapaohjausta
- lääkkeettömien keinojen hyödyntämistä migreeni-kohtausten hoidossa ja ennaltaehkäisyssä
- lääkehoidon optimointia
- mahdollisesti ohjausta työfysioterapeutin ja/tai työterveyspsykologin luo.

Ohjaathan migreeniä sairastavaa pitämään päänsärky-päiväkirjaa. Säännöllinen kirjaus päänsärkyjen esiintyvyydestä, oireista ja kipujen laadusta sekä sijainnista auttavat tunnistamaan päänsäryn syitä ja hoidon tarvetta.

Työterveysneuvottelu

Migreeni saattaa aiheuttaa pitkiäkin sairauslomia ja kroonistua, jolloin päänsärkypäiviä on vähintään 15 päivää kuukaudessa. Moni pystyisi palaamaan töihin, ainakin osa-aikaisesti, etenkin jos työolosuhteita muutetaan päänsäryille vähemmän altistaviksi. Suositeltavinta on pitää työterveysneuvottelu.

Työterveysneuvotteluissa tavoitteena on:

- työkyvyn tukeminen
- toimintakyvyn suhteuttaminen työhön
- päätyä keskustelun kautta sekä työnantajaa että työntekijää tyydyttävään ratkaisuun.

Työterveysneuvottelun koolle kutsujana on työterveyshuollon tai työnantajan edustaja. Läsnä ovat tasapuolisesti työntekijän, työnantajan ja työterveyshuollon edustajat. Neuvottelussa keskustellaan sairausloman jälkeisestä toimintakykyisyydestä sekä suunnitellaan sitä tukevia toimenpiteitä työhön, työolosuhteisiin ja/tai työaikoihin.

Työterveysneuvottelusta tehdään muistio, jonka työterveyshuolto liittää työntekijän potilasasiakirjoihin.

Viite 1:

Steiner TJ et al. J Headache Pain. 2018 Feb;19(1):17. doi.org/10.1186/s10194-018-0846-2

Lähteet:

Työterveyslaitos www.ttl.fi,

Työturvallisuuskeskus www.ttk.fi,

Migreeni. Käypä hoito -suositus. Suomalaisen Lääkäriseuran Duodecimin ja Suomen Neurologinen yhdistys ry:n asettama työryhmä.

Helsinki: Suomalainen Lääkäriseura Duodecim, 2015. Saatavilla internetissä: www.kaypahoito.fi

FI1903974460

LISÄTIETOJA JA ESITETILAUKSET

migreeni.org

ESITTEEN ON TUOTTANUT

Suomen Migreeniyhdistys ry

ESITTEEN TUOTTAMISTA JA PAINATUSTA ON TUKENUT

Novartis Finland Oy