

PALVELUOPAS MIGREENIÄ SAIRASTAVILLE
TOIMIJUUDEN TUET

Sisällys

ALUKSI	1
LÄÄKKEISIIN LIITTYVÄÄ NEUVONTAA	1
TUET PERHEELLE	1
Neuvola	1
Perhetyö	2
Sosiaalihuolto	2
Muut tuet	2
TUET KOULUUN JA OPISKELUUN	2
Koulu	2
Äänioppikirjat	3
TE-palvelut	3
Kunnat	3
Opiskelijaterveydenhuolto	4
TERVEYDENHUOLTO JA TYÖTERVEYSHUOLTO	4
Palvelut	4
KELA	5
Kuntoutusselvitys	5
Ammatillinen kuntoutus	5
KIILA-kuntoutus	6
Moniammatillinen yksilökuntoutus	6
Vaativa lääkinnällinen kuntoutus	6
Nuorten ammatillinen kuntoutus	6
NUOTTI-valmennus	7
Kuntoutus- ja sopeutumisvalmennuskurssit	7
IKKU-kurssi	7
TYÖELÄKELAITOKSET	7
TYÖTTÖMÄN TOIMIJUUDEN TUET	8
TE-palvelut	8
Työeläkelaitos	8
Terveystuella	9
SOSIAALIHUOLTO	9
TYTYMÄTTÖMYYS HOITON	9
PÄÄTÖKSESTÄ VALITTAMINEN	9

ALUKSI

Tästä osasta löytyy tarjolla olevia toimijuuden tukia. Jokaisen elämäntilanne ja sairauden tila ovat erilaiset ja jokainen tarvitsee yksilöllisesti räätälöidyn tuen. Kaikki kohdat eivät välttämättä sovi jokaiselle. Oppaan tarkoituksena on tarjota mahdollisimman monelle uutta tietoa ja mahdollisuuksia. On myös selvää, että säädökset ja hakuperiaatteet joihinkin tukiin muuttuvat ajan myötä. Itselle sopivan tuntuista tukea voi ainakin yrittää hakea, ja usein kannattaakin. Kuntoutuksia koskevista asioista on hyvä keskustella oman lääkärin kanssa, ja esimerkiksi sosiaali- ja terveydenhuollossa, Kelassa ja työeläkelaitoksella voi olla tarjota kuntoutusohjaajan, sosiaaliohjaajan tai työkykykoordinaattorien apua sopivan reitin löytymisessä. Myös erikoissairaanhoidon puolella voi olla kuntoutusohjaajia, jotka antavat ohjausta ja neuvontaa sairastaville ja heidän läheisilleen. Aloitteen kuntoutukseen hakeutumisesta voi tehdä itse, sosiaali- ja terveydenhuolto, työterveyshuolto, Kela, vakuutusyhtiö, TE-palvelut ja opetushenkilöstö. Kuntoutuja tulee ohjata asianmukaisesti kuntoutuspalveluihin.

LÄÄKKEISIIN LIITTYVÄÄ NEUVONTAA

Lääkehoitoon liittyvissä kysymyksissä on tärkeää kääntyä oman hoitavan tahon puoleen ja keskustella mietityttävistä asioista. Paras asiantuntemus lääkehoidosta löytyy lääkäriltä, joka katsoo tilannetta yksilöllisesti.

Lisäksi lääkeisiin liittyvistä ohjeista voi lukea Apteekin sivuilta. Esimerkiksi Yliopiston Apteekin sivuilta löytyy ohjeita ja chat, jossa voi kysyä lääkkeeseen liittyviä kysymyksiä.

- Lue lisää: [Lääkkeisiin liittyvät ohjeet](#)

Tietoa hedelmällisyyteen, raskauteen ja sikiön kehitykseen haitallisesti vaikuttavista lääkkeistä ja muista ulkoisista tekijöistä saa Teratologisesta tietopalvelusta. Tietopalvelusta saa myös neuvontaa imetyksen aikaista lääkitystä koskevissa kysymyksissä. Yhteyttä voi ottaa jo raskauden suunnitteluvaiheessa.

- Lue lisää: [Teratologinen tietopalvelu](#)

Lääkehaku-palvelusta voi helposti hakea, missä apteekissa on tarvittavaa lääkettä hyllyssä.

- Kokeile: [Lääkehaku](#)

Lääkkeiden pakkausselosteet löytyvät myös sähköisenä versiona

- Lue lisää: [Lääkeinfo.fi](#)

TUET PERHEELLE

Neuvola

Neuvolapalveluiden kautta voi pyytää lähetettä neurologille tai lastenneurologille. Varhainen migreenin tunnistaminen on tärkeää ja muiden sairauksien poissulkeminen auttaa sopivan hoidon löytymiseen. Neuvolasta on saatavilla myös esimerkiksi perhetyön tukea.

Perhetyö

Kunnat järjestävät perhetyötä ja sitä voi olla eri palvelujen yhteydessä kuten neuvolan, perheneuvolan, varhaiskasvatuksen ja koulun. Perhetyöstä voi pyytää esimerkiksi palvelutarpeen arviointia, jossa perheen tilannetta katsotaan monipuolisesti ja tarjotaan tukea.

- Lue lisää: [Perhetyö](#)
- Lue lisää: [Palvelutarpeen arviointi](#)

Sosiaalihuolto

Kunnan sosiaalihuollon kautta voi perheet hakea tukea. Sosiaalihuollosta voi pyytää perheelle palvelutarpeen arviointia, jossa selvitetään monipuolisesti perheen tarpeet. Ennen vaikeassa tilanteessa olleet ovat joutuneet tekemään itsestään lastensuojeluilmoituksen, jotta saisivat apua perheeseen. Palvelutarpeen arviointi on tuonut tähän ratkaisun, eikä enää kenenkään tarvitse tehdä itsestään lastensuojeluilmoitusta. Sosiaalihuollosta voi saada myös muun muassa varhaisen tuen ja perhetyön palveluita ja kotipalvelua.

- Lue lisää: [Palvelutarpeen arviointi](#)
- Lue lisää: [Lasten, nuorten ja perheiden sosiaalipalvelut](#)

Muut tuet

Väestöliiton ja kumppanijärjestöjen sivuilta laajasti palveluita perheille.

- Lue lisää: [Hyvä kysymys](#)

Hope ry auttaa lapsiperheitä.

- Lue lisää: [Hope ry](#)

TUET KOULUUN JA OPIKSELUUN

Koulu

Koulun suorittamisesta voidaan pitää palaveri yhdessä opettajan, kuraattorin ja terveydenhoitajan kanssa. Oppilaan kanssa voidaan tehdä esimerkiksi oma opinto-ohjelma tai vuosiluokkaansa sitoutumattoman lukujärjestyksen. Tuen tarvetta voidaan myös arvioida eli tarvitaanko yleistä, tehostettua vai erityistä tukea.

- Lue lisää: [Oppimisen ja koulunkäynnin tuki](#)
- Lue lisää: [Poissaolojen huomiointi](#)

Jos poissaoloja tulee paljon koulusta, on mahdollista hakea sairaalakouluun. Avohoidolliseen koulupaikkaan pääsemisen kriteerit voivat olla erilaisia eri paikkakunnilla, joten lähimmän sairaalakoulun kriteerit on hyvä selvittää. Pääperiaate on, että oppilaalla on asiakkuus

erikoissairaanhoidon ja hänellä on oma hoitosuunnitelma. Sairaalakoulusta voi keskustella koulun ja neurologin kanssa.

- Lue lisää: [Usein kysyttyä](#)
- Lue lisää: [Todistus](#)

Kouluilla on velvoite tehdä lastensuojeluilmoitus, jos poissaoloja tulee paljon. Tätä ei kuitenkaan kannata säikähtää. Jos perheessä on migreenistä kärsivä lapsi, arvioi lastensuojelu perheen tuen tarpeet ja tarjoaa tukea esimerkiksi koulunkäyntiin ja kotiin ja sairaalakoulun mahdollisuuden tarkastelua.

- Lue lisää: [Lastensuojelu ja sosiaalihuolto](#)

Lukion ylioppilaskirjoituksiin voidaan tehdä erityisjärjestelyitä. Erityisjärjestelyksi voidaan hakea avustettua tulostusta ja skannausta. Kyse ei ole varsinaisesti paperisesta kokeesta, vaan avustaja on mukana kokeen suorittamisessa. Migreenistä ja muista sairauksista kärsiville on myös muita vaihtoehtoisia erityisjärjestelyä. Näitä järjestelyjä on hyvä hakea hyvissä ajoin. Hakemus ylioppilastutkintolautakunnalle tehdään yhdessä koulun kanssa, johon tarvitaan lääkärinlausunto ja muita tarvittavia lausuntoja.

- Lue lisää: Migreeniyhdistyksen Päänsärky-lehdestä 2/2018 ja [koesuoritusta heikentävän syyn huomioonottaminen ylioppilastutkinnossa](#)

Äänioppikirjat

Migreeni voi vaikeuttaa opiskelukykyä merkittävästi. Oppimisen tueksi on mahdollisuus saada käyttöön äänioppikirjoja valtion erikoiskirjasto Celiasta. Valikoima on laaja ja esimerkiksi korkeakoulujen kirjojen lainaaminen on ilmaista. Perus- ja toisen asteen oppikirjat ovat maksullisia. Äänikirjan käyttäjältä vaaditaan joissain tapauksissa asiantuntijalausunto lukemisesteestä esimerkiksi terveyshuollosta.

- Lue lisää: [Äänikirjat opiskelun tueksi ja vapaa-ajan iloksi](#)
- Lue lisää: [Celia](#)

TE-palvelut

TE-palvelut tarjoavat tukea työn ja ammatinvalintaan liittyvissä aiheissa. TE-palveluilla on mahdollista saada asiantuntija-apua ammatin- ja uranvalintaan.

- Lue lisää: [Työ- ja elinkeinotoimisto auttaa](#)
- Lue lisää: [TE-puhelinpalvelut](#)

Kunnat

Kunnilla on työllisyyspalveluita, joiden kautta voi löytyä nuorille tarkoitettuja palveluita. Palvelut ovat tarkoitettu alle 30-vuotiaille. Oman kunnan työllisyyspalvelut ja muu tarjonta kannattaa tarkistaa. Kunnilla voi toimia esimerkiksi Etsivä nuorisotyö ja Ohjaamo

- Lue lisää: [Ohjaamo](#)
- Lue lisää: [Etsivä nuorisotyö](#)

Opiskelijaterveydenhuolto

Opiskeluterveydenhuollon palvelut kuuluvat lukiossa, ammattikoulussa, korkeakoulussa ja yliopistossa opiskeleville. Opiskeluterveydenhuollossa huomioidaan muun muassa opiskelijan erityisen tuen ja tutkimuksen tarpeet. Nämä pyritään huomioimaan varhaisessa vaiheessa ja niihin puututaan. Myös mahdollisista apuvälineistä voi keskustella opiskeluterveydenhuollossa. Alle 18-vuotiaalle palvelut ovat ilmaisia ja 18-vuotta täyttäneillä osa maksuista tulee asiakasmaksulain mukaisesti. Tarkempia tietoja löytyy oman opiskelupaikan tai kunnan sivuilta.

- Lue lisää: [Opiskeluterveydenhuolto](#)

TERVEYDENHUOLTO JA TYÖTERVEYSHUOLTO

Terveydenhuollon palveluita tarvittaessa voi kääntyä joko työterveyshuollon tai terveydenhuollon puoleen. Terveydenhuollon palvelut kuuluvat kaikille.

- Lue lisää: [Työsuojelu.fi](#) ja [Työterveyslaitos](#)
- Lue lisää: [Työterveyshuoltolaki](#) ja [Terveydenhuoltolaki](#)

Palvelut

Jos sairauspoissaoloja alkaa kertyä tai oma jaksaminen työssä mietityttää, työterveysneuvottelu voi olla avuksi. Työterveysneuvottelussa työntekijä, työterveyshuolto ja työnantaja etsivät keinoja esimerkiksi siihen, miten selviytyä nykyisessä työssä paremmin.

- Lue lisää: [Työterveysneuvottelu](#)

Työterveyshuollosta tai terveyskeskuksesta voi pyytää pääsyä fysioterapeutin ja toimintaterapeutin vastaanotolle. Myös Kela voi tarjota näitä esimerkiksi osana muita kuntoutuksia ja näistä mahdollisuuksista kannattaakin kysyä.

- Fysioterapeutin kanssa on mahdollista löytää esimerkiksi itselleen sopivia ergonomia- ja jumppaohjeita, jotka voivat olla vähentämässä kohtauksen laukaisevia tekijöitä.
- Toimintaterapeutin kanssa voi keskustella erilaisten apuvälineiden käytöstä. Näitä voivat olla muun muassa migreenisilmälasit ja tietokoneen näytön sinisuojat.

Suun terveydenhuollossa hampaiden ja purennan tarkistus on hyvä tehdä. Purentaongelmiin saa apua hammashuollon ammattilaisella sekä TMD:n hoitoon perehtyneeltä fysioterapeutilta.

Terveydenhuollosta sekä työterveydenhuollosta on mahdollista päästä ravitsemusterapeutin vastaanotolle lähetteellä. Jotkin ravintoaineet tai niiden vähäinen saanti voivat olla laukaisemassa kohtauksen.

Terveydenhuollon ja työterveydenhuollon kanssa voi neuvotella siitä olisiko neurologian erikoislääkärinä tai neurologian-, kuntoutustutkimus- tai kipuolikklinikasta apua. Näihin tarvitaan lääkärin lähete.

Terveydenhuollosta voi saada myös kuntoutusohjausta, terapia- ja kuntoutusjaksoja ja apuvälinepalveluita. Kunnan terveydenhuolto vastaa lääkinällisestä kuntoutuksesta, kun hoito liittyy sairaalahoitoon.

KELA

Oman lääkärin kanssa on hyvä keskustella mahdollisuudesta Kelan kuntoutuksiin. Kelan järjestämän kuntoutuksen tavoitteena on mahdollistaa työelämään pääseminen ja siellä pysyminen ja vahvistaa työ- ja toimintakykyä. Kelan kuntoutukseen voivat päästä alle 65-vuotiaat sekä yli 65-vuotiaat harkinnanvaraisesti. Kelalla on oma listauksensa palveluntuottajista ja haluamistaan kuntoutuspaikoista voi myös ottaa selvää, ovatko he tehneet sopimuksen Kelan kanssa. Palveluntuottajat voivat tarjota esimerkiksi kivun hallintaa osana kuntoutusta ja tätä voi toivoa lääkärin lausunnon ja oman selvityksen yhteydessä. Kuntoutuksesta kannattaa keskustella oman lääkärin kanssa, mutta Kelaan voi olla itse myös yhteydessä suoraan. Kelalta voi varata esimerkiksi soittoajan ja kertoa varauksen yhteydessä, millaisesta asiasta on halukas keskustelemaan. Kelalta ollaan yhteydessä sovittuun aikaan ja kuntoutusmahdollisuuksista keskustellaan yhdessä asiantuntevan virkailijan kanssa.

- Kelan kuntoutusvaihtoehdot: [Kuntoutusvaihtoehdot](#)
- Kelan palveluntuottajat: [Palveluntuottajat](#) ja [Palveluntuottajien haku](#)
- Ohjeet lomakkeiden täyttöön: [Lomakkeet](#)

Kuntoutus selvitys

Kuntoutus selvityksessä etsitään sopivia kuntoutusmuotoja sitä tarvitsevalle. Kuntoutus selvityksen avulla on mahdollisuus löytää itselle sopivin kuntoutusmuoto. Kuntoutus tukee työelämään pääsemistä tai siellä pysymistä. Kelan palveluntuottajien hausta pääsee etsimään kuntoutuksen mahdollistajia. Selvitystä haetaan ammatillisen kuntoutuksen kautta.

- Lue lisää: [Kuntoutus selvitys](#)
- Näin haet: [Ohje hakemiseen - Kuntoutus selvitys](#)
- Kelan palveluntuottajat: [Palveluntuottajat](#) ja [Palveluntuottajien haku](#)

Ammatillinen kuntoutus

Kelan ammatillista kuntoutusta voi hakea työtön, opiskelija tai työelämässä vasta vähän aikaa ollut. Ammatillinen kuntoutus voi tarjota muun muassa kuntoutus selvityksen, tukea nykyiseen työhön, koulutusta, työllistymistä edistävää ammatillista kuntoutusta, ammatillisia kuntoutuskursseja (Taito-kurssit) ja vaativia apuvälineitä.

- Lue lisää: [Ammatillinen kuntoutus](#)
- Näin haet: [Ohje hakemiseen - Ammatillinen kuntoutus](#)
- Tietoa etuusohjeesta, jota käytetään etuisuuksien ratkaisutyössä: [Etuusohje - Ammatillinen kuntoutus](#)
- Kelan palveluntuottajat: [Palveluntuottajat](#) ja [Palveluntuottajien haku](#)

KIILA-kuntoutus

Työelämässä pidempään olleille, Kela tarjoaa ammatillista kuntoutusta KIILA-kuntoutuksena. KIILA-kuntoutukseen voi hakeutua työterveyden, perusterveydenhuollon tai yksityislääkärin kautta. KIILA-kuntoutuksessa tärkeää on yhteistyö työnantajan ja työterveydenhuollon kanssa.

- Lue lisää: [KIILA-kuntoutus](#)
- Näin haet: [Ohje hakemiseen - Ammatillinen kuntoutus](#)
- Tietoa etuusohjeesta, jota käytetään etuuksien ratkaisutyössä: [Etuusohje - Ammatillinen kuntoutus](#)

Moniammatillinen yksilökuntoutus

Moniammatillista yksilökuntoutusta varten tarvitaan monen muun kuntoutuksen lailla lääkäriltä B-lausunto, mutta myös suositus. Migreeniä sairastaville voisi soveltua yleissairauksien yksilökuntoutus. Kuntoutus voidaan suorittaa sopeutusvalmennukseen painottuen. Migreenistä kärsivät saattavat päästä myös tules- ja reumalinjalle. Keskustelua kuntoutuksen sopivuudesta kannattaa kuitenkin käydä ensin lääkärin ja kelan kanssa.

- Lue lisää: [Moniammatillinen yksilökuntoutus](#)
- Näin haet: [Ohje hakemiseen - Moniammatillinen yksilökuntoutus](#)
- Tietoa etuusohjeesta, jota käytetään etuuksien ratkaisutyössä: [Etuusohje - Harkinnanvarainen kuntoutus](#)

Vaativa lääkinällinen kuntoutus

Vaativa lääkinällinen kuntoutus voi sopia tilanteeseen, jossa migreeni on kroonistunut. Kroonista migreeniä sairastavat voivat hakeutua neurologiselle linjalle. Vaativaan lääkinälliseen kuntoutukseen vaaditaan lääkäriltä B-lausunto sekä kuntoutumissuunnitelma. Kuntoutusta haettaessa voidaan tarjota mahdollisesti moniammatillista yksilökuntoutusta, erilaisia terapioida kuten fysioterapiaa, toimintaterapiaa ja psykoterapiaa sekä kuntoutus- ja sopeutusvalmennuskursseja. Vaativan lääkinällisen kuntoutuksen mahdollisuudesta on hyvä vielä keskustella oman lääkärin kanssa.

- Lue lisää: [Vaativa lääkinällinen kuntoutus](#)
- Näin haet: [Ohje hakemiseen - Vaativa lääkinällinen kuntoutus](#)
- Tietoa etuusohjeesta, jota käytetään etuuksien ratkaisutyössä: [Etuusohje - Vaativa lääkinällinen kuntoutus](#)
- Kelan palveluntuottajat: [Palveluntuottajat](#) ja [Palveluntuottajien haku](#)

Nuorten ammatillinen kuntoutus

Nuoren ammatilliseen kuntoutukseen voivat hakea 16–29-vuotiaat. Kuntoutus suunnitellaan yksilöllisesti ja yhdessä nuoren kanssa. Hakiessa ei tarvitse tietää, millaista kuntoutusta hakee. Kuntoutukseen hakiessa ei tarvitse B-lausuntoa, ellei nuorella ole jo olemassa olevaa hoitosuhdetta. Kuntoutukseen voi hakeutua itse tai pyytää siihen tukea esimerkiksi Ohjaamosta ja Etsivästä nuorisotyöstä.

- Lue lisää: [Nuoren ammatillinen kuntoutus](#)
- Lue lisää: [Ilman lääkärin lausuntoa kuntoutukseen](#)

- Tietoa etuusohjeesta, jota käytetään etuisuuksien ratkaisutyössä: [Etuusohje - Ammatillinen kuntoutus](#)

NUOTTI-valmennus

NUOTTI-valmennus on yksi mahdollisuus ammatillisesta kuntoutuksesta 16–29-vuotiaille. NUOTTI-valmennukseen voi hakeutua soittamalla Kelan kuntoutusasioiden palvelunumeroon: 020 692 205. NUOTTI-valmennukseen voi ohjautua myös esimerkiksi Ohjaamon tai Etsivän nuorisotyön kautta.

- Lue lisää: [Nuorten ammatillinen kuntoutus](#)
- Lue lisää: [NUOTTI-valmennus 16-29-vuotiaille nuorille](#)
- Tietoa etuusohjeesta, jota käytetään etuisuuksien ratkaisutyössä: [Etuusohje - Ammatillinen kuntoutus](#)

Kuntoutus- ja sopeutumisvalmennuskurssit

Kelan järjestämiä kohdennettuja kuntoutus- ja sopeutumisvalmennuskursseja on hyvin vähän tarjolla migreenistä kärsiville. Migreenipotilaille suunnattu neurologinen sopeutumisvalmennuskurssi on ollut aiemmin tarjolla Kelalla, mutta tällä hetkellä sitä ei tarjonnassa ole. Tästä kurssista ja sen järjestämisestä uudelleen voi kysyä Kelasta.

- Lue lisää: [Kuntoutus- ja sopeutumisvalmennuskurssit](#)
- Näin haet: [Ohje hakemiseen - Kuntoutus- ja sopeutumisvalmennuskurssit](#)
- Tietoa etuusohjeesta, jota käytetään etuisuuksien ratkaisutyössä: [Etuusohje - Harkinnanvarainen kuntoutus](#)

IKKU-kurssi

IKKU-kurssi on yli 68-vuotiaille suunnattu monisairaiden kuntoutuskurssi. Keskustelua kuntoutuksen sopivuudesta kannattaa kuitenkin käydä ensin lääkärin ja kelan kanssa ja täytetään harkinnanvarainen kuntoutushakemus. Kurssille osallistumiseen tarvitaan lähete.

- Lue lisää: [IKKU-kurssi](#)

TYÖELÄKELAITOKSET

Työeläkelaitokset voivat tukea henkilöitä, jotka ovat työttömyysuhan alla. Laitokset lisäävät työssä jaksamista ja mahdollistavat sinne paluuta. Työeläkelaitokset voivat tukea ammatillisella kuntoutuksella esimerkiksi uudelleen kouluttautumista ja työpaikan olosuhteiden järjestämistä. Kuntoutusasioista saa tietoa omalta työeläkelaitokselta ja käytössä kuntoutusasioiden hoidossa saattaa olla työkykykoordinaattori.

Työeläkelaitokset voivat tarjota ammatillista kuntoutusta eri muodoissa. Ammatillisesta kuntoutuksesta on hyvä myös keskustella työterveyden ja työnantajan kanssa. Työttömänä voi lähestyä omaa hoitavaa lääkäriä. Ammatillista kuntoutusta hakiessa tarvitaan B-lausunto ja työeläkelaitoksesta riippuen mahdolliset työterveysneuvottelun muistio, kuntoutussuunnitelma ja työnantajan selvitys työkyvystä. Hakemuksesta saa ennakkopäätöksen ja viimeistään tässä vaiheessa tulee tehdä kuntoutussuunnitelma.

Apua tähän saa esimerkiksi työeläkeyhtiön kuntoutusasiantutijalta. Kielteisen päätöksen tullessa, voi hakea siihen muutosta.

TYÖTTÖMÄN TOIMIJUUDEN TUET

Työllistymistä edistävä moniammatillinen työryhmä eli TYP tukee pitkään työttömänä olleita. TYP muun muassa kartoittaa niitä palveluita, jotka tukisivat työllistymistä. Työllistymissuunnitelma laaditaan yhdessä. Ajatuksena TYP-toiminnalle on keskittää palvelut samalle luukulle, jossa mukana ovat TE-palvelut, kunta ja Kela. Lisää tietoa Kelan järjestämistä kuntoutuksista löytyy Kela-osiosta.

- Lue lisää: [TE-palvelut](#)
- Lue lisää: [Kela](#)

TE-palvelut

TE-toimiston palveluista löytyy muun muassa koulutusneuvontaa, ammatinvalintapsykologia ja uravalmennusta. Työelämään voidaan tukea esimerkiksi kuntouttavalla työtoiminnalla, koulutuksella ja työkokeilulla.

- Lue lisää: [AmmatINVALINTA JA URAOHJAUS](#)
- Lue lisää: [TUKEA TYÖLLISTYMISEEN](#)

Sairauden takia irtisanotun tai sen takia irtisanoutuneen on erittäin tärkeää ottaa talteen lääkärintodistus siitä, ettei pysty jatkamaan entisessä työssään sairauden takia. Tämän ansiosta karenssilta voi välttyä.

Mikäli on huolissaan omasta työkyvystä, voi tästä huolesta ilmaista TE-palveluihin ja toimittaa lausunnot ja mahdolliset muut selvitykset omasta työ- ja toimintakyvystä. TE-palveluissa etsitään aina asiakkaan työkykyä vastaavaa työtä.

TE-palveluiden kautta työtön voi saada terveydenhuollon palveluita. Työttömille tarkoitettuihin terveydenhuollon palveluihin on mahdollista hakeutua myös itse, mutta työttömyys on pystyttävä todistamaan.

- Jos itsellä on jo diagnosoitu migreeni tai muu vaikea päänsärkysairaus, voi TE-palveluiden kautta saada työkykyarvioinnin. Jos taas diagnoosia ei ole, voi saada muun asiantuntijan arvioinnin työ- ja toimintakyvystä.
- Terveystarkastukseen voi saada lähetteen TE-palveluista, mutta tarkastukseen voi hakeutua myös itse.

Työeläkelaitos

Työeläkelaitokset voivat tarjota ammatillista kuntoutusta myös työttömälle. Hakemukseen tarvitaan B-lausunto ja työeläkelaitoksesta riippuen mahdolliset työterveysneuvottelun muistio ja kuntoutussuunnitelma. Hakemuksesta saa ennakkopäätöksen ja viimeistään tässä vaiheessa tulee tehdä kuntoutussuunnitelma. Apua tähän saa esimerkiksi työeläkeyhtiön kuntoutusasiantutijalta. Jos kuntoutuksesta tulee kielteinen päätös, siihen voi hakea muutosta. Kuntoutusasioista saa tietoa omalta työeläkelaitokselta ja käytössä kuntoutusasioiden hoidossa saattaa olla työkykykoordinaattori.

Terveydenhuolto

Terveydenhuollon kanssa voi neuvotella siitä olisiko neurologian erikoislääkäristä tai neurologian-, kuntoutustutkimus- tai kipuolikklinikasta apua. Näihin tarvitaan lääkärin lähete.

Terveydenhuollon kautta voi päästä fysioterapeutin ja toimintaterapeutin vastaanotolle. Kela voi myös tarjota näitä osana muita kuntoutuksia ja näistä mahdollisuudesta kannattaakin kysyä.

- Fysioterapeutin kanssa on mahdollista löytää esimerkiksi itselleen sopivia ergonomia- ja jumppaohjeita, jotka voivat olla vähentämässä kohtauksen laukaisevia tekijöitä.
- Toimintaterapeutin kanssa voi keskustella erilaisten apuvälineiden käytöstä. Näitä voivat olla muun muassa värilinsit ja tietokoneen näytön sinisuojat. Apuvälineitä voi myös tiedustella terveydenhuollosta.

SOSIAALIHUOLTO

Sosiaalihuollon palvelut tukevat sosiaalista selviytymistä ja osallisuutta. Sosiaalihuollon kuntoutusta voi olla esimerkiksi työllistymistä mahdollistava toiminta, sosiaalista kuntoutusta, perhekuntoutusta ja tiedonsaantia. Oman kunnan sosiaalihuoltoon voi olla yhteydessä ja kysellä lisää.

TYTYMÄTTÖMYYS HOITON

Jos kokee tyytymättömyyttä saamaansa hoitoon, ensisijaisesti olisi hyvä päästä keskusteluyhteyteen suoraan asianomaisten ja hoitavan henkilön esimiehen kanssa. Kaikilta puolilta tuleva kunnioittava ja avoin keskustelu voi ratkaista tilanteita ja puhdistaa ilmaa. Jos kuitenkin tällaista tilannetta ei onnistuta järjestämään tai se tuntuu mahdottomalta ajatukselta, voi hoitopaikkaan tehdä muistutuksen. Muistutuksen tekemiseen voi pyytää potilasasiamiehen apua. Muistutus on hyvä tehdä noin yhden kuukauden sisällä tapahtuneesta. Aluehallintovirastoon on myös mahdollista tehdä kantelu, jos muistutuksesta saama vastaus ei ole tyydyttävä. Kantelun voi tehdä ilman muistutustakin, muistutus on kuitenkin nopein tapa saada asiaa eteenpäin ja selvitys tilanteeseen.

- Lue lisää: [Tyytymättömyys hoitoon](#)

PÄÄTÖKSESTÄ VALITTAMINEN

Kelan antamaan kielteiseen tai virheelliseen päätökseen voi hakea muutosta. Kelaan voi olla myös suoraan yhteydessä varaamalla esimerkiksi puhelinajan.

- Lue lisää: [Päätöksestä valittaminen](#)

Myös työeläkelaitoksen kielteiseen tai virheellisestä päätökseen voi hakea muutosta. Ohjeet muutoksen hakemiseen löytyy oman työeläkelaitoksen sivuilta tai ottamalla heihin yhteyttä. Tässä esimerkkinä muutamasta työeläkelaitoksesta ohjeet:

- Keva: [Muutoksenhakuohjeet](#)
- Ilmarinen: [Muutoksenhakuohjeet](#)
- Varma: [Muutoksenhakuohjeet](#)