

MIGREENI

JA

työelämä



MIGREENI



Migreeni on yleinen neurovaskulaarinen sairaus. Migreeniä esiintyy erityisesti työikäisillä, joten mitä suurempi työyhteisö on, sitä todennäköisemmin siellä on migreeniä sairastavia työntekijöitä.

Työ- ja toimintakyky heikentyy jo ennen migreenikohtausta sekä sen jälkeen. Migreeniä sairastavien työntekijöiden työteho voi parhaimmillaan palautua melko nopeasti, mutta pahimmillaan työkyvyttömyys voi kestää useiden päivien ajan. Migreenikohtaukset vaativat usein sairauslomaa.

Hyvinvoivat työntekijät ovat koko työyhteisön etu. Aika ajoin on hyvä pysähtyä miettimään, ovatko työyhteisön käytännöt ja työn edellyttämät toimintatavat parhaat mahdolliset. Varhaisella tuella ja pienillä muokkauksilla ja joustoilla voidaan mahdollistaa hyvää työ- ja toimintakykyä kaikille. Työterveyshuollon mukana oloa saatetaan joskus tarvita, jotta kaikille sopivat keinot löytyisivät.

Migreeni

- ❖ Migreeni on kohtauksellinen neurovaskulaarinen sairaus, jolle on geneettinen alttius.
- ❖ Migreenikohtauksia laukaisevat tekijät ovat yksilöllisiä. Niitä voivat olla esimerkiksi stressi ja sen laukeaminen, kirkkaat tai vilkkuvat valot, melu ja hälinä, voimakkaat tuoksut ja hajut, epäsäännöllinen unirytmii ja valvominen, hormonaaliset tekijät, näytöt sekä haasteet hyvän ergonomian ylläpitämisessä.
- ❖ Migreenikohtaus jakautuu vaiheisiin, joita ovat ennako-oireet, mahdolliset auroireet, särkyvaihe ja jälkioireet. Kohtausten kesto ja kivuliaisuus vaihtelevat. Pahimmillaan kohtaus vie työ- ja toimintakyvyn täysin ja kestää useita vuorokausia. Migreenin oireet ovat yksilöllisiä.
- ❖ Migreenikohtaus voi ilmetä muun muassa heikentyneenä keskittymiskykenä, aistien herkistymisenä, näkökenttä- ja puhelaihiönä, kohtalaisena tai kovana kipuna, pahoinvointina ja aivosumuna.
- ❖ Migreenikohtauksen aikana lepo ja lääkehoidon oikea-aikaisuus ovat tärkeitä.
- ❖ Kohtauksia hoidetaan lääkkeellisillä ja lääkkeettömillä hoitokeinoilla.

Tutkimusten mukaan migreeni on merkittävin elämää ja työntekoa haittaava sairaus 15–49-vuotiaiden naisten ikäryhmässä. Koko väestön tasolla migreeni sijoittui toiseksi suurimmaksi työntekoa haittaavaksi sairaudeksi. ⁽¹⁾



Migreeni työyhteisössä

Vaikka migreenikohtauksia on vaikea ennakoida, monia kohtauksia laukaisevia tekijöitä voidaan välttää. Työpaikan kohtauksia laukaisevia tekijöitä on hyvä käydä läpi esihenkilön ja työntekijän kesken varhaisessa vaiheessa ja etsiä yhdessä ratkaisuja. Migreenin oirekuva on jokaisella yksilöllinen, joten joustot ja muokkauksetkin tulisi olla yksilöllisesti mietittyjä. Avoin ja luottamuksellinen ilmapiiri auttavat työkyvyn tukemisessa.

Migreeniä sairastavat työntekijät eivät esitä tarvitsevansa sairauslomaa, vaan ennemmin he saattavat esittää olevansa työkykyisiä. Migreeniyhdistyksen tuottaman työelämäkyselyn vastauksissa tulee esille, että osa migreeniä sairastavista työntekijöistä pelkää kertoa migreenistä työpaikalla vähättelyn, ennakkoluulojen ja työkavereiden pulaan jättämisen pelossa⁽²⁾. Taustalla on usein myös tunnollisuutta.

Säännölliset kehitys- tai tavoitekeskustelut ovat hyviä tilanteita keskustella migreenistä ja sen vaikutuksesta työkykyyn. On myös hyvä käydä läpi käytänteet, miten edetään, jos kohtaus alkaa ennen työajan alkamista tai sen aikana. Keskusteluissa arvioidaan ja suunnitellaan työntekoa, koulutustarpeita, muutosten etenemistä, tiimin toimintaa ja koko työyhteisön asioita.

Migreeniä sairastavien työntekijöiden kanssa voi miettiä yksilöllisiä ratkaisuja työkyvyn tukemiseen:

Stressi – Asiat, jotka aiheuttavat työntekijälle stressiä on hyvä tunnistaa ja etsiä keinoja niiden hallintaan. Kohtaukset voivat olla voimakkaampia ja niitä voi tulla useammin stressin määrän noustessa. Miten työpaikalla käsitellään stressaavaa vaihetta ja sen jälkitilaa? Onko mahdollisuus esimerkiksi saldovapaisiin?

Työajat – Työajan joustot vähentävät työskentelyä kohtauksen aikana. Tämä voi vähentää sairauslomien tarvetta ja huolta auroireiden aiheuttamasta tapaturmavaarasta tarkkuutta vaativissa tehtävissä. Etätyömahdollisuus voi helpottaa ja vuorotyöajoista luopuminen voi vähentää poissaoloja sekä sairaana töissä olemista.





Ergonomia – Niska-hartiaseudun jännitystilat voivat laukaista migreenikohtauksen. Näytön ja työpisteen asetuksiin, työjalkineisiin, maskeihin, työasuihin, tottumuksiin sekä fyysiseen rasitukseen on hyvä kiinnittää huomiota.

Melu ja hälinä – Melu ja hälinä voidaan vähentää esimerkiksi oman työpisteen rauhallisuudella, kuulosuojaimilla, akustiikkalevyillä, työpaikan yhteisillä pelisäännöillä sekä ruokailujen porrastamisella hälinän välttämiseksi.

Sisäilma ja hajusteet – Huonon sisäilman syiden selvittely, työntekijän tuntemusten ja oireilun kartoitus on tarpeellista. Lämpötilan on oltava miellyttävä ja vetoa on vältettävä. Työpaikalla voidaan esimerkiksi luoda säännöt hajusteettomuuteen ja hankkia hajusteettomia käsisäippuöitä.

Valaistus - Liian kirkas tai hämärä valaistus ja etenkin häikäisy voivat olla kohtauksia laukaisevia tekijöitä. Loisteputket ovat usein erityisen ongelmallisia. Häikäisyn estäminen ei usein vaadi isoja investointeja.

Tauot ja kiire - Kun työ on kiireistä se aiheuttaa taukojen karsimista ja stressiä, verensokerin laskua ja nestevajasta, jotka kaikki voivat laukaista migreenikohtauksia. Työtehtävien organisoinnista on tärkeää keskustella työntekijän kanssa.

Isompiin muutoksiin ja muokkauksiin työnantaja voi hakea työolosuhteiden järjestelytukea.

Työterveyshuollon rooli

Työterveyshuollossa on tärkeää ottaa huomioon, että migreeniä sairastava työntekijä voi tarvita:

- ❖ Luottamusta siihen, että hänen tuntemuksensa otetaan todesta esitietoihin perustuvaa työtapaohjausta esimerkiksi tauotukseen ja palautumiseen
- ❖ Lääkkeettömien keinojen hyödyntämistä migreenikohtausten ennaltaehkäisyssä ja hoidossa
- ❖ Lääkehoidon optimointia
- ❖ Ohjausta oirepäiväkirjan pitämiseen
- ❖ Oikea-aikaista ohjausta sairausloma-, kuntoutus- ja eläke-ratkaisuihin
- ❖ Ohjausta tarvittaessa työfysioterapeutin, työterveyspsykologin ja neurologin luo
- ❖ Ohjausta potilasjärjestöjen vertaistukeen ja ohjaukseen

Työterveyshuollon tuki migreeniä sairastavalle työntekijälle voi olla merkityksellinen jo heti työsuhteen alkuvaiheessa.

Työterveysneuvottelu

Migreeni saattaa aiheuttaa pitkiä sairauslomia. Sairaus voi myös kroonistua, jolloin kohtauspäiviä on vähintään 15 päivää kuukaudessa. Moni pystyisi palaamaan töihin, ainakin osa-aikaisesti, jos työolosuhteita muutettaisiin migreeniystävällisemmäksi.

Työterveysneuvottelu on suositeltavaa pitää, jos sairauspoissaolot pitkittyvät tai sairauslomalta paluuta suunnitellaan. Työterveysneuvotteluissa tavoitteena on työkyvyn tukeminen, toimintakyvyn suhteuttaminen työhön sekä päätyä niin työnantajaa kuin työntekijääkin tyydyttävään ratkaisuun.

Työterveysneuvottelun koolle kutsujana on työterveyshuollon tai työnantajan edustaja. Läsnä ovat työntekijän, työnantajan ja työterveyshuollon edustajat. Työntekijää on hyvä tiedottaa hänen oikeudestaan ottaa tukihenkilö mukaan.

Neuvottelussa voidaan keskustella työkyvystä ja suunnitella sitä tukevia toimenpiteitä:

- ❖ työaikajärjestelyt
- ❖ työkuormituksen vähentäminen
- ❖ työtehtävien rajoittaminen tai muuttaminen
- ❖ paremmat työ- ja apuvälineet
- ❖ ergonomiset parannukset
- ❖ osasairauspäiväraha
- ❖ koulutus
- ❖ työkokeilu
- ❖ kuntoutus

Työterveysneuvottelusta tehdään muistio, jonka työterveyshuolto liittää työntekijän potilasasiakirjoihin.



Viite 1

Steiner TJ, Stovner LJ, Vos T, et al. Migraine is first cause of disability in under 50s: will health politicians now take notice? *J Headache Pain*. 2018 Feb;19(1):17. doi.org/10.1186/s10194-018-0846-2.

Viite 2

Suomen Migreeniyhdistys ry. Uskalletaanko migreenistä puhua työpaikoilla? 2020. <https://migreeni.org/uskalletaanko-migreenista-puhua-tyopaikoilla/>

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

ÄLÄ JÄÄ YKSIN MIGREENIN KANSSA

Liity jäseneksi ja ole yksi meistä

www.migreeni.org/tule-mukaan/liity-jaseneksi

Suomen Migreeniyhdistys

Suomen Migreeniyhdistys on valtakunnallinen potilas- ja edunvalvontajärjestö, joka toimii migreeniä ja vaikeita päänsärkysairauksia sairastavien parhaaksi, valvoo heidän etujaan sekä tarjoaa tietoa ja tukea sairauden kanssa elämiseen.



MIGREENI

Suomen Migreeniyhdistys ry
Malmin kauppatie 26
00700 Helsinki
toimisto@migreeni.org
www.migreeni.org



#migreeni

#migreeniyhdistys

#äläjääyksin