

**PALVELUOPAS MIGREENIÄ SAIRASTAVILLE
TOIMIJUUDEN TUET**

Sisällys

ALUKSI	1
1 LÄÄKKEISIIN LIITTYVÄÄ NEUVONTAA	1
2 TUET PERHEELLE	1
2.1 Neuvola	1
2.2 Perhetyö.....	2
2.3 Sosiaalihuolto.....	2
2.4 Muut tuet.....	2
3 TUET VARHAISKASVATUKSEEN, KOULUUN JA OPISKELUUN.....	2
3.1 Varhaiskasvatus.....	2
3.2 Koulu	3
3.3 Äänioppikirjat.....	3
3.4 Työllisyyspalvelut	4
3.5 Opiskelijaterveydenhuolto	4
4 ARMEIJA.....	4
5 TERVEYSPALVELUT	4
5.1 Työterveyshuolto	5
6 KELA	5
6.1 Ammatillinen kuntoutus	6
6.2 Nuoren ammatillinen kuntoutus.....	6
6.3 Moniammatillinen yksilökuntoutus	6
6.4 IKKU-kurssi	7
6.5 Tiedotus kuntoutusmahdollisuuksista	7
7 TYÖELÄKELAITOKSET.....	7
8 TYÖTTÖMÄN TUET	7
8.1 Työllisyyspalvelut	8
8.2 Kuntoutuksen tarjoajat	8
9 SOSIAALIHUOLTO	8
10 TYÖNTEKIJÄN IRTISANOMINEN	9
11 TYYTYMÄTTÖMYYS HOITOON.....	9
12 PÄÄTÖKSESTÄ VALITTAMINEN	9

ALUKSI

Toimijuuden tuet –osiosta löytyy tietoa arkea helpottavista tuen muodoista elämän eri vaiheissa. Opasta kannattaa tarkkailla kohdista, jotka sopivat omaan tilanteeseen parhaiten. Sopivan tuen löytymiseen saa apua Migreeniyhdistyksestä.

Haastavaksi käynnystä tilannetta voi käydä läpi työterveyshuollon, terveydenhuollon, Kelan, oman työeläkelaitoksen sekä tilanteen mukaan sosiaalihuollon ja työllisyyspalveluiden kanssa. Erikoissairaanhoidon puolelta (esimerkiksi neurologiselta) löytyy kuntoutusohjaajia, jotka tuntevat palvelujärjestelmän ja sen tarjoaman tuen. Kuntoutuksia koskevissa asioissa kannattaa kääntyä oman lääkärin puoleen.

1 LÄÄKKEISIIN LIITTYVÄÄ NEUVONTAA

Lääkehoitoon liittyvissä kysymyksissä kannattaa kääntyä oman hoitavan tahon puoleen. Lisäksi lääkkeisiin ja resepteihin liittyvää yleistietoa voi kysyä Yliopiston Apteekin sivujen chatissa ja paikallisen apteekin henkilökunnalta.

- Lisää tietoa: [Yliopiston Apteekin chat](#)

Tietoa lääkehoidoista raskauden suunnittelun, raskauden ja imetyksen aikana saa Teratologisesta tietopalvelusta.

- Lisää tietoa: [Teratologinen tietopalvelu](#)

Lääkehaku-palvelusta löytyy tieto, missä apteekissa on tarvittavaa lääkettä hyllyssä.

- Lisää tietoa: [Lääkehaku](#)

Lääkkeiden pakkauselosteet löytyvät myös sähköisenä versiona.

- Lisää tietoa: [Lääkeinfo.fi](#)

2 TUET PERHEELLE

Tarjolla olevissa palveluissa saattaa olla eroja hyvinvointialueilla, mutta kaikilla perheillä on oikeus saada tukea. Tukiviidakko voi tuntua sekavalta ja selvittely raskaalta varsinkin, jos voimat ovat menneet arjesta selviytymiseen. Apua saa ja pitää pyytää läheisiltä ja omilta tukiverkostoilta.

Lapsen kroonistunut migreeni haastaa koko perheen arkea. Tällöin voi mahdollisesti lastensuojelu tai vammaispalvelut tarjota taloudellista tai muuta tukea ja auttaa arjen haasteissa. Seuraavista palveluista voi pyytää tukea avun etsimiseen.

2.1 Neuvola

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

2.2 Perhetyö

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

- Lisää tietoa: [Perhetyö](#)
- Lisää tietoa: [Palvelutarpeen arviointi](#)

2.3 Sosiaalihoolto

Perheet voivat hakea tukea alueensa sosiaalihuollosta. Sosiaalihuollosta voi pyytää perheelle palvelutarpeen arviointia, jossa selvitetään monipuolisesti avun tarve. Sosiaalihuollosta voi saada myös varhaisen tuen ja perhetyön palveluita ja kotipalvelua.

- Lisää tietoa: [Palvelutarpeen arviointi](#)
- Lisää tietoa: [Lasten, nuorten ja perheiden sosiaalipalvelut](#)

2.4 Muut tuet

Muuta tukea perheille.

- Väestöliiton ja kumppanijärjestöjen sivuilta laajasti palveluita perheille: [Hyvä kysymys](#)
- Hope ry auttaa lapsiperheitä: [Hope ry](#)

3 TUET VARHAISKASVATUKSEEN, KOULUUN JA OPISKELUUN

3.1 Varhaiskasvatus

Varhaiskasvatuksessa on oleellista tietää lapsen migreenistä. Tärkeää on keskustella yhdessä mahdollisen lääkehoidon toteutuksesta ja siihen tarvittavista selvityksistä. Tieto oireista, laukaisevista tekijöistä, toimintaohjeista ja yhteyshenkilöstä auttavat toiminnan suunnittelussa, ja lasta voidaan kannustaa mukaan toimintaan, johon hän pystyy. Tieto helpottaa esimerkiksi valaistuksen ja melun huomioinnissa. Lisäksi lapsen ja huoltajien luvalla migreeni voidaan ottaa ryhmässä esille ja lasten kanssa voidaan miettiä, miten kaikilla olisi hyvä olla.

Hoitavan tahon, varhaiskasvatuksen ja huoltajan on hyvä järjestää vähintään puhelinkonsultaatio, kun on kyse lapsen terveydentilan haasteista. Jos hoitavan tahon puolelta asiantuntija pääsee päiväkotiin käymään, hän pystyy antamaan vinkkejä migreenikohtauksen ennaltaehkäisyyn.

- Lisää tietoa: [Lasten ja nuorten migreeni -esite](#)
- Lisää tietoa: [Tukea läpi koulutien](#)

3.2 Koulu

Koulun on oleellista tietää lapsen tai nuoren sairaudesta. Tärkeää on keskustella yhdessä mahdollisen lääkehoidon toteutuksesta ja siihen tarvittavista selvityksistä. Koulun tukimuodoista voidaan keskustella palaverissa esimerkiksi opettajan, kuraattorin ja erityisopettajan kanssa. Palaverissa voidaan pohtia, tarvitaanko yleistä, tehostettua tai erityistä tukea. Oppilaalle voidaan tehdä esimerkiksi oma opinto-ohjelma, vuosiluokkaan sitoutumaton lukujärjestys tai suunnitelma lyhennetystä koulupäivästä. Myös sairaalakoulu voi joskus olla sopiva vaihtoehto. Hoitavan tahon suosituksista kannattaa tiedottaa koulua. Erityistä tukea koskevan päätöksen toimeenpanemiseksi oppilaalle kuuluu laatia HOJKS, johon kirjataan sovitut tukimuodot.

- Lisää tietoa: [Lasten ja nuorten migreeni -esite](#)

Arvioinnista kannattaa keskustella koulun kanssa ja lääkärinlausunnossa on hyvä olla kuvattuna sairauden vaikutus toimintakykyyn sekä teksti: "Otettava huomioon arvioinnissa".

- Lisää tietoa: [Oppimisen ja koulunkäynnin tuki](#)
- Lisää tietoa: [Oppilaan poissaolot ja arviointi](#)

Jossain tilanteessa voi olla mahdollista saada erityisopetusta kotona. Tämä on osa erityistä opetusjärjestelyä, joten tarve täytyy olla hyvin perusteltua.

- Lisää tietoa: [Perusopetuslaki, POL 18 §](#)

Koulusta riippuen heillä saattaa olla käytäntö tehdä tietyn poissaolomäärän jälkeen lastensuojeluilmoitus. Koulun on velvollisuus tehdä lastensuojeluilmoitus, jos kertyvät poissaolot ovat selittämättömiä, lääkärintodistusta ei ole ja herää huoli perheen tilanteesta. Koulun kanssa kannattaa käydä avointa keskustelua tilanteesta ja välittää heille lääkärintodistus lapsen sairaudesta.

Lastensuojeluilmoitusta ei kannata säikähtää, sillä tällä voi olla hyvät vaikutukset koulussa selviytymiseen. Lastensuojelu voi arvioida tuen tarpeen ja tarjota apua esimerkiksi koulunkäyntiin, kotiin sekä tarkistaa sairaalakoulun mahdollisuuden. Sairaalakoulusta voi keskustella koulun ja neurologin kanssa.

- Lisää tietoa: [Sosiaalihuollon asiakkaaksi](#)

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 erityisjärjestelyä. Järjestelyjä on hyvä hakea hyvissä ajoin. Hakemus ylioppilastutkintolautakunnalle tehdään yhdessä koulun kanssa, johon tarvitaan lääkärinlausunto ja muita tarvittavia selvityksiä.

- Lisää tietoa: Migreeniyhdistyksen Pääsärky-lehdestä 2/2018 ja [koesuoritusta heikentävän syyn huomioon ottaminen ylioppilastutkinnossa](#)

Jos lapsen terveydentila tekee koulumatkasta haastavan, hän voi joissain tapauksissa saada erittäin hyvin perustein koulukuljetukset. Kuljetuksista kannattaa keskustella koulun kanssa. Lääkärin B-lausunto tukee tilannetta ja myös sosiaalityöntekijä voi olla apuna koulumatkojen järjestymisessä.

3.3 Äänioppikirjat

Oppimisen tueksi on mahdollista saada käyttöön sovelluksia ja äänioppikirjoja, joista voi kysyä lisää tietoa koululta.

3.4 Työllisyyspalvelut

Työllisyyspalvelut (TE-palvelut) tarjoavat ammatinvalinta- ja uraohjausta ja työn ja ammatin valintaan esimerkiksi toisen asteen opintojen loppuvaiheessa.

- Lisää tietoa: [TE-toimistot](#)
- Lisää tietoa: [Työmarkkinatori](#)

Hyvinvointialueilla on työllisyyspalveluita, joiden kautta voi löytyä nuorille tarkoitettuja palveluita. Palvelut ovat tarkoitettu alle 30-vuotiaille. Oman alueen työllisyyspalvelut ja muu tarjonta kannattaa tarkistaa.

- Lisää tietoa: [Ohjaamo](#)
- Lisää tietoa: [Etsivä nuorisotyö](#)

3.5 Opiskelijaterveydenhuolto

Opiskeluterveydenhuollon palvelut kuuluvat lukiossa, ammattikoulussa, korkeakoulussa ja yliopistossa opiskeleville. Opiskelijaterveydenhuoltoon kuuluu terveyden- ja sairaanhoitopalvelut, joilla edistetään opiskelijan terveyttä ja opiskelukykyä sekä huomioidaan erityisen tuen ja tutkimusten tarve. Jos migreeni vaikuttaa opintoihin, on hyvä ottaa ajoissa yhteyttä opiskeluterveydenhuoltoon.

- Lisää tietoa: [Opiskeluterveydenhuolto](#)

4 ARMEIJA

Migreenin huomioiminen jo kutsuntoja edeltävässä terveystarkastuksessa on tärkeää, jotta sairaus voidaan ottaa ajoissa huomioon ja miettiä palveluksen suorittamista. Mahdollinen neurologin lausunto kannattaa ottaa kutsuntoja edeltävään terveystarkastukseen ja kutsuntoihin mukaan. Myös terveystarkastuksesta saama todistus on tärkeä muistaa ottaa kutsuntoihin mukaan.

Asevelvolliselle annetaan luokitus: A-luokka sopii kaikkiin taistelijan tehtäviin, B-luokka sopii kevennettyihin tehtäviin ja C-luokka vapautetaan rauhan ajan palveluksesta. E-luokka saa lykkäystä. Jos migreeni on hankalassa vaiheessa, voi armeijan aloittamisajankohdalle hakea muutosta aluetoimistosta. Myös siviilipalveluksen mahdollisuutta voi miettiä.

Kannattaa olla yhteydessä varuskunnan lääkäriin, jos migreeni vaivaa. Hänen kanssaan voi tehdä etukäteen suunnitelma kohtausten varalle. Terveystarkastus on armeijassa veloituksetonta.

- Lisää tietoa: [Kutsunnat](#)
- Lisää tietoa: [Terveystarkastus](#)

5 TERVEYSPALVELUT

Riittävät terveyshuollon palvelut kuuluvat kaikille. Terveyspalvelut jakautuvat perusterveydenhuoltoon ja erikoissairaanhoidon. Alueilla on velvollisuus järjestää terveyspalveluita kaikille julkisella puolella. Yksityiset lääkäriasemat tarjoavat myös terveyspalveluita.

- Lisää tietoa: [Terveystarkastus](#)

Migreeniä tai päänsärkysairautta sairastava voi hyötyä esimerkiksi seuraavista terveystalvuuista.

- Fysioterapeutin palveluista voi saada Kela korvattavuuden, jos tähän saa lääkärin lähetteen julkiselta puolelta ja fysioterapeutti on tehnyt Kelan kanssa sopimuksen.
- Purentaongelmiin saa apua hammashuollosta ja TMD:n hoitoon perehtyneeltä fysioterapeutilta.
- Terveydenhuollon kanssa voi neuvotella siitä olisiko neurologian erikoislääkäristä tai neurologian-, kuntoutustutkimus- tai kipupoliklinikasta apua. Lääkäri voi pyytää heiltä konsultointiapua tai potilaalle annetaan lähete.

Erikoissairaanhoidon puolelta löytyy kuntoutusohjaajia, jotka tuntevat palvelujärjestelmän ja auttavat muun muassa oikeiden palvelujen piiriin ja avustaa hakemusten täyttämässä.

5.1 Työterveyshuolto

Työterveyshuollon asiantuntijat pitävät yhdessä työnantajan kanssa huolta työntekijöiden työ- ja toimintakyvyn ylläpitämisestä sekä työturvallisuudesta. Työkyvyn heikentyessä työkyvynarviointi kuuluu työterveyshuollolle. Jokaisen työnantajan on järjestettävä lakisääteiset ehkäisevät työterveyshuollon palvelut kuten työkyvyn tukemisen sekä sairauksien ja oireiden selvittelyn, joilla on yhteyksiä työhön. Sairaanhoidon järjestäminen on vapaaehtoista.

- Lisää tietoa: [Työturvallisuuslaki](#) ja [Työterveyshuoltolaki](#)
- Lisää tietoa: [Työsuojelu.fi](#) ja [Työterveyslaitos](#)

Työterveyshuollon palvelujen laajuus riippuu sopimuksesta, jonka työnantaja on tehnyt työterveyshuollon kanssa. Sopimuksen laajuuden saa selville omalta työpaikalta. Joihinkin sopimukseen saattaa kuulua esimerkiksi työfysioterapeutin vastaanotto tai pari käyntiä erikoislääkärille. Yrittäjä, jolla on YEL-vakuutus, voi hankkia itselleen työterveyshuollon, joista Kela korvaa osan.

Työnantajan tulee ilmoittaa työterveyshuoltoon työntekijän sairauspoissaoloista 30 päivän kohdalla, jotta työkyvyn tukitoimet voidaan aloittaa varhaisessa vaiheessa. Työterveysneuvottelu voi olla avuksi, jos sairauspoissaoloja kertyy tai oma jaksaminen työssä mietityttää. Työterveysneuvottelussa työntekijä, työterveyshuollon edustaja ja työnantaja etsivät keinoja, miten selviytyä nykyisessä työssä paremmin.

- Lisää tietoa: [Työterveysneuvottelu](#)

Työterveyshuollon kautta voi olla mahdollista toteuttaa työkokeilu omassa työssä, jota muokataan työntekijälle sopivaksi tai toteutus on uusissa tehtävissä. Se soveltuu käyttöön, jos toimintakyky olisi osittaiseen työhön paluuseen, työsuhde on voimassa ja siihen kuuluu työterveyshuollon palvelut ja jos työkyvyttömyyden uhka ei ole todennäköinen eikä viiden edellisen vuoden aikana palkkatulot ylitä työeläkekuntoutukseen vaadittavaa alarajaa.

6 KELA

Kelan järjestämän kuntoutuksen tavoitteena on vahvistaa työ- ja toimintakykyä sekä auttaa elämään sairauden kanssa. Kela turvaa toimeentulon kuntoutuksen ajalta. Kuntoutusmahdollisuuksista voi keskustella suoraan Kelan kanssa soittamalla palvelunumeroon tai varaamalla ajan keskustelulle. Lisäksi oman lääkärin kanssa keskustelu on ensisijaisen tärkeää, sillä useimpiin kuntoutuksiin tarvitaan puoltava lääkärin B-lausunto ja muita selvityksiä.

Migreeniä sairastaville ei ole suoraan heille tarkoitettua kuntoutusta, mutta muita vaihtoehtoja on. Hakemukset kannattaa tehdä erityisen huolellisesti ja apua kannattaa pyytää.

Myös yrittäjä on oikeutettu tiettyihin Kelan kuntoutuksiin, jos työeläkeyhtiön ammatillinen kuntoutus ei ole vaihtoehto.

- Migreeniyhdistyksen vinkit: [Kuntoutuksen hakeminen](#)
- Kelan kuntoutusvaihtoehdot: [Kuntoutusvaihtoehdot](#)
- Kelan palveluntuottajat: [Palveluntuottajien haku](#)
- Ohjeet lomakkeiden täyttöön: [Lomakkeet](#)

6.1 Ammatillinen kuntoutus

Ammatillinen kuntoutus voi tarjota muun muassa kuntoutusselvityksen, tukea nykyiseen työhön, koulutusta ja työllistymistä edistävää ammatillista kuntoutusta. Kelan ammatillista kuntoutusta voi hakea työtön, opiskelija tai työelämässä vasta vähän aikaa ollut.

- Lisää tietoa: [Ammatillinen kuntoutus](#)
- Näin haetaan: [Ohje hakemiseen - Ammatillinen kuntoutus](#)

Työelämässä pidempään olleille, Kela tarjoaa ammatillista kuntoutusta KIILA-kuntoutuksena. KIILA-kuntoutuksessa tärkeää on yhteistyö työnantajan ja työterveydenhuollon kanssa, sillä kuntoutus tapahtuu omalla työpaikalla. KIILA-kuntoutusta järjestetään myös yrittäjille.

- Lisää tietoa: [KIILA-kuntoutus](#)

Jos kuntoutuksen tarvetta olisi syytä selvittää tai ei ole varmuutta, millaisesta kuntoutuksesta hyötyisi, voi hakea Kelan ammatillista kuntoutusselvitystä. Kuntoutusselvitystä voi hakea työtön, opiskelija ja työelämässä olevat.

- Lisää tietoa: [Ammatillinen kuntoutusselvitys](#)

6.2 Nuoren ammatillinen kuntoutus

Nuoren ammatilliseen kuntoutukseen voivat hakea 16–29-vuotiaat. Kuntoutus suunnitellaan yksilöllisesti ja yhdessä nuoren kanssa. Hakiessa ei tarvitse tietää, millaista kuntoutusta hakee. B-lausuntoa ei tarvita. Kuntoutukseen voi hakeutua soittamalla Kelan kuntoutusasioiden palvelunumeroon: 020 692 205 tai pyytää tukea esimerkiksi Ohjaamosta ja Etsivästä nuorisotyöstä. NUOTTI-valmennus on yksi muoto nuorten ammatillisesta kuntoutuksesta 16–29-vuotiaille.

- Lisää tietoa: [Nuoren ammatillinen kuntoutus](#)
- Lisää tietoa: [NUOTTI-valmennus](#)

6.3 Moniammatillinen yksilökuntoutus

Moniammatillisen yksilökuntoutuksen neurologinen yksilökuntoutus voi sopia kroonista migreeniä sairastavalle. Moniammatillista yksilökuntoutusta varten tarvitaan lääkäriltä B-lausunto, mutta myös suositus ja kuntoutussuunnitelma. Kuntoutus voidaan suorittaa sopeutumisvalmennukseen painottuen. Keskustelua kuntoutuksen sopivuudesta kannattaa käydä lääkärin ja Kelan kanssa. Moniammatillista yksilökuntoutusta järjestetään myös yrittäjille.

- Lisää tietoa: [Moniammatillinen yksilökuntoutus](#)
- Näin haetaan: [Ohje hakemiseen - Moniammatillinen yksilökuntoutus](#)

6.4 IKKU-kurssi

IKKU-kurssi on yli 68-vuotiaille suunnattu monisairaiden kuntoutuskurssi. Keskustelua kuntoutuksen sopivuudesta kannattaa käydä lääkärin ja Kelan kanssa ja tämän jälkeen täyttää harkinnanvarainen kuntoutushakemus. Kurssille osallistumiseen tarvitaan lähete.

- Lisää tietoa: [IKKU-kurssi](#)

6.5 Tiedotus kuntoutusmahdollisuuksista

Työsuhteessa olevien tuenmahdollisuuksia kartoitetaan, kun sairauspoissaolot pitkittyvät. 60 sairauspäivärahan kohdalla Kelan tulee selvittää kuntoutuksen tarve. Kela lähettää viestin, jossa kerrotaan kuntoutuksen eri vaihtoehtoista ja niiden järjestäjistä. 90 sairauspäivärahan kohdalla Kelalle tulee toimittaa työterveyshuollon lausunto, jossa on arvioitu nykyinen työkyky ja työssä jatkamisen mahdollisuus. Tämä lausunto täytyy itse toimittaa Kelalle. 150 ja 230 päivän kohdalla on Kelalle lähetettävä tarvittaessa uusi lausunto työkyvystä ja työssä jatkamisen mahdollisuuksista.

Työttömän ja yrittäjän on hyvä muistaa hakea sairauslomaa, sillä kuntoutuksen ja tuen tarvetta kartoittaessa sairauspäivien kertyminen on näyttö tuen tarpeesta. Kuntoutuksista kannattaa kysyä lisää omalta työeläkelaitokselta sekä Kelalta.

- Lisää tietoa: [Työkyvyn tukeminen](#)

7 TYÖELÄKELAITOKSET

Työeläkelaitokset voivat tukea henkilöitä, jotka ovat työkyvyttömyysuhan alla. Laitokset lisäävät työssä jaksamista ja mahdollistavat sinne paluuta. Työeläkelaitokset voivat tukea ammatillisella kuntoutuksella esimerkiksi työkokeilua ja hyvin perustellusti uudelleen kouluttautumista. Lisätietoja saa oman työeläkelaitoksen sivuilta. Yrittäjä hankkii YEL-vakuutuksen valitsemaltaan työeläkelaitokselta.

Kuntoutuksesta on hyvä keskustella työterveyshuollon ja työnantajan kanssa. Työttömänä voi lähestyä omaa hoitavaa lääkäriä. Ammatillista kuntoutusta hakiessa tarvitaan B-lausunto ja työeläkelaitoksesta riippuen mahdollinen kuntoutussuunnitelma sekä muut selvitykset tai työkykyarviointi. Ennakkopäätöstä voi hakea ilman kuntoutussuunnitelmaa, mutta päätöksen tultua sitä vaaditaan. Tässä kohtaa suunnitelman tekoon saa apua työeläkelaitokselta. Kielteiseen päätökseen voi hakea muutosta.

8 TYÖTTÖMÄN TUET

Työttömille on tarjolla tukitoimia ja palveluita. Työttömän terveystarkastuksessa arvioidaan henkilön terveyttä sekä selvitetään kuntoutustarpeita työ- ja toimintakyvylle. Terveystarkastuksessa laaditaan terveyden ja työkyvyn kannalta oleelliset suunnitelmat ja tavoitteet. Nämä tekee yleensä terveydenhoitaja, mutta lääkäriä voidaan tarvita työkyvyn tai kuntoutustarpeen arvioinnissa.

8.1 Työllisyyspalvelut

Oman alueen työllisyyspalveluista (TE-palveluista) voi saada koulutusneuvontaa, ammatinvalintapsykologin tai työkykykoordinaattorin palveluita sekä uravalmennusta. Työelämään paluuta voidaan tukea esimerkiksi kuntouttavalla työtoiminnalla, koulutuksella ja työkokeilulla.

- Lisää tietoa: [AmmatINVALINTA JA URAOHJAUS](#)
- Lisää tietoa: [TE-toimistot](#)
- Lisää tietoa: [Työmarkkinatori](#)

Sairauden takia irtisanotun tai sen takia irtisanoutuneen on erittäin tärkeää ottaa talteen lääkärintodistus siitä, ettei pysty jatkamaan työssään sairauden takia. Näin voi välttyä karensilta.

Jos yritystoiminta joudutaan lopettamaan sairauden vuoksi, on yrittäjän ilmoitettava työttömäksi työnhakijaksi.

- Lisää tietoa: [Jos yrittäjä jää työttömäksi](#)

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

- Jos itsellä on jo diagnosoitu migreeni tai vaikea päänsärkysairaus, voi työllisyyspalveluiden kautta saada työkykyarvioinnin. Jos taas diagnoosia ei ole, voi saada muun asiantuntijan arvioinnin työ- ja toimintakyvystä.

Työllistymistä edistävä moniammatillinen työryhmä eli TYP tukee pitkään työttömänä olleita. TYP muun muassa kartoittaa niitä palveluita, jotka tukisivat työllistymistä. Ajatuksena TYP-toiminnalle on keskittää palvelut samalle luukulle, jossa mukana ovat työllisyyspalvelut, hyvinvointialueet ja Kela.

- Lisää tietoa: [TYP-toimintamalli](#)

8.2 Kuntoutuksen tarjoajat

Kela tarjoaa ammatillista kuntoutusta myös työttömille työnhakijoille. Työelämää enemmän kuin viisi vuotta kerryttäneelle kuntoutuksen tarjoaja on oma työeläkelaitos. Työllisyyspalveluissa kanssa voi keskustella ja pyytää ohjausta siihen, kenelle kuntoutusvastuu kuuluu omassa tilanteessa.

- Lisää tietoa: [Ammatillinen kuntoutus](#)
- Näin haetaan: [Ohje hakemiseen - Ammatillinen kuntoutus](#)
- Lisää tietoa: [Työllistymistä edistävä kuntoutus - 16–29-vuotiaille](#)

9 SOSIAALIHUOLTO

Sosiaalihuollon palvelut tukevat sosiaalista selviytymistä ja osallisuutta. Sosiaalihuolto voi olla tukena hankaloituneen migreenitilanteen kanssa. Heiltä saa apua muun muassa etuuksien ja tukien hakemiseen ja kokonaisuuden hallintaan. Oman alueen sosiaalihuollosta voi olla yhteydessä sosiaalityöntekijään.

10 TYÖNTEKIJÄN IRTISANOMINEN

Työnantaja ei voi irtisanoa työntekijää, ellei sairaus ole aiheuttanut merkittävää työkyvyn alenemista ja sairauspoissaolot ovat pitkäaikaisia. Jos työnantajalla on tarjota muuta soveltuvaa työtä, irtisanomista ei voi tapahtua. Epäselvissä ja mietityttävissä tilanteissa kannattaa ottaa yhteyttä oman työpaikan luottamushenkilöön ja omaan ammattiliittoon.

- Lisää tietoa: [Finlex - Työsopimuslaki](#)
- Lisää tietoa: [Työsuojelu.fi - Henkilöperusteiset irtisanomisperusteet](#)

11 TYYTYMÄTTÖMYYS HOITOON

Jos kokee tyytymättömyyttä saamaansa hoitoon, ensisijaisesti olisi hyvä päästä keskusteluyhteyteen asianomaisten ja hoitavan yksikön esihenkilön kanssa. Jos tällaista tilannetta ei onnistuta järjestämään tai se tuntuu mahdottomalta, voi hoitopaikkaan tehdä muistutuksen. Muistutuksen tekemiseen voi pyytää toimipisteen nimetyn potilasasiavastaavan apua. Muistutus on hyvä tehdä noin yhden kuukauden sisällä tapahtuneesta. Aluehallintovirastoon on mahdollista tehdä kantelu, jos muistutuksesta saama vastaus ei ole tyydyttävä. Kantelun voi tehdä ilman muistutusta, mutta muistutus on nopein tapa saada asiaa eteenpäin ja selvitys tilanteeseen.

- Lisää tietoa: [Tyytymättömyys hoitoon](#)
- Neuvontaa Kuluttajaliitolta: [Neuvontapalvelut](#)

12 PÄÄTÖKSESTÄ VALITTAMINEN

Hylätyn päätöksen mukana tulee perustelut ja niihin voi pyytää tarkempaa selitystä ja jättää soittopyynnön. Kelan ja oman työeläkelaitoksen päätökseen voi hakea muutosta, ellei kyse ole harkinnanvaraisesta tuesta.

- Lisää tietoa: [Päätöksestä valittaminen](#)