

**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 Opiskelijoiden tuet.....	4
4 ARMEIJA.....	4
5 TERVEYSPALVELUT .....	5
5.1 Työterveyshuolto .....	5
5.2 Päänsäryn nettikuntoutus.....	6
6 KELA .....	6
6.1 Ammatillinen kuntoutus .....	6
6.2 Nuoren ammatillinen kuntoutus.....	6
6.3 Moniammatillinen yksilökuntoutus .....	7
6.4 Kuntoutus- ja sopeutumisvalmennuskurssit.....	7
6.5 Tiedotus kuntoutusmahdollisuuksista .....	7
7 TYÖELÄKELAITOKSET.....	7
8 TYÖTTÖMÄN TUET .....	8
8.1 Työllisyyspalvelut .....	8
8.2 Kuntoutuksen tarjoajat .....	8
9 SOSIAALIHUOLTO.....	9
10 TYÖNTEKIJÄN IRTISANOMINEN .....	9
11 TYYTYMÄTTÖMYYS HOITON.....	9
12 PÄÄTÖKSESTÄ VALITTAMINEN .....	9

## ALUKSI

Toimijuuden tuet –osiosta löytyy tietoa arkea helpottavista tuen muodoista elämän eri vaiheisiin. Opasta kannattaa lukea kohdista, jotka sopivat omaan tilanteeseen. Tuen löytymiseen saa apua Migreeniyhdistyksestä.

Haastavaksi käynyttä tilannetta voi käydä läpi koulun, työterveyshuollon, terveydenhuollon, Kelan, työeläkelaitoksen sekä tilanteen mukaan sosiaalihuollon ja työllisyyspalveluiden kanssa. Terveyspalveluiden sosiaalityöntekijä ja kuntoutusohjaaja tuntevat palvelujärjestelmän ja sen tarjoaman tuen. Kuntoutuksia koskeissa asioissa kannattaa kääntyä 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 valtakunnallisesti.

- Lisää tietoa: [Teratologinen tietopalvelu](#)

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

- Lisää tietoa: [Lääkehaku](#)

Lääkkeiden pakkausselosteet 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 sosiaalihoollosta. Sosiaalihoollosta voi pyytää perheelle palvelutarpeen arviointia, jossa selvitetään monipuolisesti avun tarve. Sosiaalihoollosta 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](#)
- Tuettu loma esim. [Maaseudun terveys ja lomahuolto](#), [Hyvinvointilomat](#) ja [Solaris-lomat](#) kautta.

# 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 yhdessä, miten kaikilla olisi hyvä olla.

- Turvallinen lääkehoito varhaiskasvatuksessa -julistte: [Turvallinen lääkehoito varhaiskasvatuksessa](#)

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 voi keskustella palaverissa esimerkiksi opettajan, kuraattorin ja erityisopettajan kanssa. Oppilaalle voidaan miettiä ryhmäkohtaisia tai oppilaskohtaisia tukimuotoja. Oppilaalle voidaan tehdä esimerkiksi oma opinto-ohjelma, vuosiluokkaan sitoutumaton lukujärjestys tai suunnitelma lyhennetystä koulupäivästä. Hoitavan tahon suosituksista kannattaa tiedottaa koulua.

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

Jossain tilanteessa voi olla mahdollista saada erityisopetusta kotona, mutta sen on oltava perusteltua.

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

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 koulunkäyntiin. Lastensuojelu voi arvioida tuen tarpeen ja tarjota apua esimerkiksi koulussa selviytymiseen, 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. Migreeniä ja muita sairauksia sairastaville on myös muita erityisjärjestelyä, joita on hyvä hakea hyvissä ajoin. Hakemus ylioppilastutkintolautakunnalle tehdään yhdessä koulun kanssa. Hakemukseen tarvitaan lääkärinlausunto ja muita 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 sosiaalityöntekijältä voi pyytää apuna koulumatkojen hakemiseen.

## 3.3 Äänioppikirjat

Oppimisen tueksi on mahdollista saada käyttöön sovelluksia ja äänioppikirjoja, joista voi kysyä lisää tietoa esimerkiksi omalta opettajalta, koulun erityisopettajalta tai kirjastosta.

### 3.4 Työllisyyspalvelut

Työllisyyspalvelut tarjoavat ammatinvalinta- ja uraohjausta esimerkiksi toisen asteen opintojen loppuvaiheessa. Kunnilla on työllisyyspalveluita, joiden kautta voi löytyä alle 30-vuotiaille tarkoitettuja palveluita. Oman kunnan työllisyyspalvelut ja hyvinvointialueen tarjonta kannattaa tarkistaa.

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

### 3.5 Opiskelijoiden tuet

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

- Lisää tietoa: [Opiskeluterveydenhuolto](#)

Tukea opiskelun ja migreenin yhdistämiseen voi saada esimerkiksi omalta opettajalta tai opintosuunnittelijalta. Migreenin vaikutukset opiskeluun kannattaa ottaa puheeksi hyvissä ajoin niin yksilöllisiä järjestelyjä pystytään suunnittelemaan ja sopimaan.

Joiltain oppilaitoksilta löytyy tukea yhdenvertaisuuden edistämiseksi sekä esteettömyyden varmistamisessa. Heiltä voi saada tukea itselle sopivien mukautusten saamisessa. He voivat löytyä eri nimikkeillä, kuten esteettömyyssuunnittelijana tai esteettömyysyhdyshenkilönä.

## 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 terveyspalvelut kuuluvat kaikille. Terveyspalvelut jakautuvat perusterveydenhuoltoon ja erikoissairaanhoidon. Hyvinvointialueilla on velvollisuus järjestää terveyspalveluita kaikille julkisella puolella. Yksityiset lääkäriasemat tarjoavat myös terveyspalveluita.

- Lisää tietoa: [Terveystieteiden tutkimuskeskus](#)

Migreeniä tai päänsärkysairautta sairastava voi hyötyä esimerkiksi seuraavista terveyspalveluista.

- Migreenin oikea-aikainen ja hyvä hoito on tärkeä osa sairauden hoitoa. Perusterveydenhuollossa pystytään suurimmaksi osaksi hoitamaan migreeniä, mutta terveydenhuollon kanssa voi neuvotella myös siitä, olisiko neurologian erikoislääkäristä tai neurologian-, kuntoutustutkimus- tai kipupoliklinikasta apua. Lääkäri voi pyytää heiltä konsultointiapua tai potilaalle annetaan lähete.
- Julkisella puolella fysioterapeutin vastaanotolle pääsy voi toteutua suoravastaanottona hoidontarpeen arvioinnin jälkeen, ilman lääkärin lähetettä. Yksityisen terveydenhuollon fysioterapeutin palveluista voi saada Kela korvauksen enintään 4 kertaa kalenterivuodessa. Hyvin perusteltuna fysioterapiaa voi olla mahdollista saada lääkinnällisenä kuntoutuksena.
- Purentaongelmiin saa apua hammashuollosta ja TMD:n hoitoon perehtyneeltä fysioterapeutilta.
- Gynekologin palvelut voivat tukea hormonaalisen migreenin hoitoa.

Erikoissairaanhoidon puolelta löytyy sosiaalityöntekijöitä ja kuntoutusohjaajia, jotka tuntevat palvelujärjestelmän ja auttavat muun muassa palvelujen piiriin ja avustavat 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 sopimuksiin 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 toimintakykyä olisi osittaiseen työhön paluuseen, työsuhte on voimassa ja siihen kuuluu työterveyshuollon palvelut ja jos työkyvyttömyyden uhka ei ole todennäköinen eikä viiden edellisen vuoden aikana palkkatulot ylitä työeläkekuntoutukseen vaadittavaa alarajaa.

## 5.2 Päänsäryn nettikuntoutus

Päänsäryn nettikuntoutus on tarkoitettu aikuispotilaille, joilla kroonistunut migreeni, jännityspäänsärky tai lääkepäänsärky. Päänsäryn nettikuntoutus on digihoitopolku, joka tehostaa pitkittyneen migreenin tai päänsäryn hoitoa. Nettikuntoutusta voi tehdä omassa tahdissa. Kuntoutuksessa opitaan lääkkeettömiä kivunhallintakeinoja erilaisten harjoitteiden ja ohjeiden avulla. Kuntoutus mahdollistaa myös vertaistuen saamisen etätapaamisissa.

Päänsäryn nettikuntoutus on suunnattu HUSin neurologisella puolella hoitosuhteessa oleville, mutta oma hoitava lääkäri voi tehdä lähetteen nettikuntoutukseen, vaikka ei asu HUSin alueella. Hoito ei siirry HUSlle. Kuntoutukseen osallistuminen on maksutonta.

- Lisää tietoa: [Päänsäryn nettikuntoutus](#)

## 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.

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

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

### 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. Työelämässä pidempään olleille, Kela tarjoaa ammatillista kuntoutusta KIILA-kuntoutuksena. KIILA-kuntoutusta järjestetään myös yrittäjille.

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

### 6.2 Nuoren ammatillinen kuntoutus

Nuoren ammatilliseen kuntoutukseen voivat hakea 16–29-vuotiaat, jotka ovat opiskelun ja työelämän ulkopuolella tai syrjäytymisvaarassa. Kuntoutus suunnitellaan yksilöllisesti ja yhdessä nuoren kanssa. Hakieissa ei tarvitse tietää, millaista kuntoutusta hakee. B-lausuntoa ei tarvita. Hakemuksen täyttöön voi pyytää apua Ohjaamosta tai etsivästä nuorisotyöstä.

- Lisää tietoa ja hakuohjeet: [Nuoren ammatillinen kuntoutus](#)

### 6.3 Moniammatillinen yksilökuntoutus

Moniammatillisen yksilökuntoutuksen neurologinen yksilökuntoutus voi sopia kroonisista migreeniä sairastavalle. Kuntoutuksen tarpeen täytyy olla monialaista. Moniammatillista yksilökuntoutusta varten tarvitaan lääkäriltä B-lausunto sekä suositus ja kuntoutussuunnitelma. Kuntoutus voidaan suorittaa sopeutumisvalmennukseen painottuen. Keskustelua kuntoutuksen sopivuudesta kannattaa käydä lääkärin ja Kelan kanssa.

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

### 6.4 Kuntoutus- ja sopeutumisvalmennuskurssit

Kelan kuntoutus- ja sopeutumisvalmennuskurssitarjonnasta ei löydy suoraan migreenille tai päänsärkysairauksille soveltuvaa vaihtoehtoa. Moni kamppailee migreenin tai päänsärkysairauden ohella muistakin sairauksista, joten vaihtoehtoja voi lähestyä myös niiden kautta. Esimerkiksi mielenterveyden häiriöihin ja työuupumukseen löytyy kuntoutusta ja sopeutumisvalmennusta.

- Lisää tietoa: [Kuntoutus- ja sopeutumisvalmennuskurssit](#)

### 6.5 Tiedotus kuntoutusmahdollisuuksista

Työnsuhteessa olevien tuenmahdollisuuksia kartoitetaan, kun sairauspoissaolot pitkittyvät. 60 sairauspäivärahan kohdalla Kelan tulee selvittää kuntoutuksen tarve. Kela lähettää viestin, jossa kerrotaan kuntoutuksen eri vaihtoehdoista 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 näyttänyt 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 lääkärinä. 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 kunnan työllisyyspalveluista voi saada koulutusneuvontaa, ammatinvalintapsykologin tai työkykykoordinaattorin palveluita sekä uravalmennusta. Työelämään paluuta voidaan tukea esimerkiksi kuntouttavalla työtoiminnalla, koulutuksella ja työkokeilulla.

- 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 karenssilta.

Yrittäjän on ilmoitettava työttömäksi työnhakijaksi, jos yritystoiminta loppuu sairauden vuoksi.

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

Työttömänä työ- ja toimintakyvyn arvioinnin järjestämisvastuu kuuluu työllisyyspalveluille. Työkyvyn heikkenemisestä on hyvä keskustella työllisyyspalveluissa ja toimittaa heille jo saadut lausunnot ja selvitykset omasta työ- ja toimintakyvystä. Työllisyyspalveluissa etsitään aina asiakkaan työkykyä vastaavaa työtä ja työ- ja toimintakykyä kartoitetaan tarvittaessa tarkemmin.

Työllistymistä edistävä monialainen yhteistoiminta eli TYM palvelut ovat tarkoitettu työttömille, jotka tarvitsevat pitkäkestoista ja tiivistä tukea työllistymisessä sekä palvelujen yhteensovittamisessa. Työttömän tukena ovat työllisyyspalvelut, hyvinvointialueet ja Kela.

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

### 8.2 Kuntoutuksen tarjoajat

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

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

## 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 soveltuvaan työtä, irtisanomista ei voi tapahtua. Epäselvissä tilanteissa kannattaa ottaa yhteyttä työpaikan luottamushenkilöön ja ammattiliittoon.

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

## 11 TYYTYMÄTTÖMYYS HOITON

Jos kokee tyytymättömyyttä saamaansa hoitoon, ensisijaisesti on hyvä päästä keskusteluyhteyteen asianomaisten ja yksikön esihenkilön kanssa. Jos tämä ei onnistu, hoitopaikkaan voi tehdä muistutuksen. Muistutuksen tekemiseen voi pyytää terveydenhuollon toimintayksikön nimetyn potilasasiavastaavan apua. Muistutus tehdään noin kuukauden sisällä tapahtuneesta. Aluehallintovirastoon voi tehdä kantelu, jos muistutuksesta saama vastaus ei ole tyydyttävä. Kantelun voi tehdä ilman muistutusta, mutta muistutus on nopein tapa saada selvitys tilanteeseen.

- Lisää tietoa: [Muistutus tai kantelu sosiaali- tai terveydenhuollossa](#)
- 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](#)