



# Migreeniystävällinen työpaikka -sertifikaatti

Migreeniystävällinen työpaikka -sertifikaatti on konkreettinen teko, jonka avulla migreeniä sairastavien asemaa voidaan edistää työelämässä.

Migreeniystävällinen työpaikka on kaikille työntekijöille parempi työpaikka.

Päästäkseen mukaan sertifikaattiin organisaation ei tarvitse täyttää ennalta määriteltyjä kriteerejä. Tärkeintä on sitoutuminen tavoitteiden konkreettiseen edistämiseen.

**Sertifikaatin tärkein tavoite on, että työpaikoilla uskallettaisiin puhua migreenistä avoimesti.** Samalla sertifikaatti lisää työntekijöiden psykologista turvallisuutta työyhteisössä.

Organisaatio saa itselleen listan migreeniystävällisistä teoista, joista voi valita toteutettavat kohteet.

1. Välttämättömiä kriteerejä on kolme (3) kappaletta, jotka jokaisen organisaation on täytettävä.
2. Valinnaisia kriteerejä on lisäksi yhdeksän (9), joista työnantaja valitsee itselleen kolme (3) sopivinta.
3. Kaikilta työnantajilta vaaditaan vähintään avoimen keskustelukulttuurin edistämistä migreeniin liittyen. Lisäksi organisaation tulee nimetä itselleen vastuhenkilö, joka edistää migreeniystävällisyyden toteutumista työpaikalla.

Toteutettavien tekojen perusteella organisaatio voi saavuttaa joko sitoumuksen tai sertifikaatin.

- Liittyessään mukaan organisaatio tekee **Migreeniystävällinen työpaikka -sitoumuksen**.
- Sertifikaatti edellyttää raportointia kriteerien täyttymisestä ja edistymisestä työpaikalla.
- Täyttäessään kriteerit ja raportoidessaan niistä sovitulla tavalla voidaan organisaatiolle myöntää Migreeniystävällinen työpaikka -sertifikaatti.
- Raportointi jatkuu myös sertifikaatin saavuttamisen jälkeen.
- Sertifikaatti on työnantajille maksuton.

## Välttämättömät kriteerit (3 kpl) sitoumukseen/sertifikaattiin

1. **Työpaikalla on nimetty henkilö, joka vastaa migreeniin liittyvistä asioista ja toimii Migreeniystävällinen työpaikka -sertifikaatin yhteyshenkilönä.**
  - a. **Mittari: (kyllä/ei)**
  - b. *Nimetty yhteyshenkilö voi olla esimerkiksi työpaikan HR-vastaava.*
  - c. *Migreeniyhdistys tarjoaa yhteyshenkilölle materiaaleja sekä tarvittavaa tukea.*
2. **Työpaikalla sitoudutaan edistämään aktiivisesti tietoutta migreenistä sairautena ja avointa keskustelukulttuuria siihen liittyen. Sisäiseen viestintään migreenistä ja sen eteen tehdyistä toimenpiteistä panostetaan.**
  - a. **Mittari: (kyllä/ei) + (konkreettiset nimetyt toimenpiteet väh. 3 kpl)**
  - b. *Esimerkiksi: migreeni mainitaan osana perehdytyksiä, työterveys huomioi migreenin, työpaikalla on näkyvillä Migreeniyhdistyksen tietoa/esitteitä, työntekijöillä on mahdollisuus osallistua koulutuksiin aiheesta.*



**3. Esihenkilöillä on riittävä tieto migreenistä sairautena ja tietoa, miten migreeniä sairastavia voi tukea.**

**a. Mittari: (kyllä/ei) + (konkreettiset esimerkit)**

- b. Esimerkiksi:** Esihenkilöt ovat keskustelleet aiheesta Migreeniystävällinen työpaikka - yhteyshenkilön kanssa, lukeneet materiaaleja, perehtyneet asiaan, huomioineet migreenin osana esihenkilötyötään, ovat perehtyneet organisaationsa työterveyspalveluihin, esihenkilöillä on mahdollisuus osallistua koulutuksiin aiheesta.

## Valinnaiset kriteerit (9 kpl), joista valitaan kolme ja määritellään niille omalle työpaikalle sopivat toimenpiteet

### 1. Työajan joustot

- a. Tausta:** Tiukka työaika ja vähäiset joustomahdollisuudet vähentävät migreeniä sairastavan mahdollisuuksia pitää lepotaukoa migreenikohtauksen iskiessä.

**b. Esimerkkitoimenpiteet:**

- i. Joustavamman työajan mahdollistaminen
- ii. Vuorotyön suunnittelu
- iii. Etätyön lisääminen ja kannustaminen sen käyttöön

### 2. Tauot

- a. Tausta:** Kun työtä on vaikea tauottaa, kiireen tuntu ja stressi lisääntyvät, mikä voi aiheuttaa nestevajausta ja verensokerin laskua. Tämä voi laukaista migreenikohtauksen.

**b. Esimerkkitoimenpiteet:**

- i. Kannustaminen taukojen pitämiseen ja muistuttaminen riittävän tauotuksen tärkeydestä
- ii. Taukojen huomiointi palaverien kalenteroinnissa
- iii. Työpaikan yhteiset taukohetket (esim. venyttely)

### 3. Stressi

- a. Tausta:** Stressi vaikuttaa migreeniin altistavana tekijänä ennakkoon, sen aikana ja sen jälkeen. Stressaavissa tilanteissa kohtaaminen on usein voimakkaampi kuin yleensä. Stressi vaikuttaa työn kuormittavuuteen, työn laatuun ja kykyyn selviytyä työtehtävistä.

**b. Esimerkkitoimenpiteet:**

- i. Työpaikalla edistetään tietoisuutta stressin oireista ja ehkäisemistä.
- ii. Työpaikalla tuetaan keinoja stressinhallintaan ja rentoutumiseen.
- iii. Esim. koulutus stressinhallinnan keinoista
- iv. Työkuorman pohtiminen lähiesihenkilön kanssa

### 4. Melu ja hälinä

- a. Tausta:** Melu tai hälinä saattaa aiheuttaa migreenioireita, minkä vuoksi avokonttoreissa työskentely altistaa migreenikohtaukselle. Melun, erilaisten taustäänien ja puheensorinan aiheuttama hälinä vaikeuttaa keskittymistä, mikä koetaan stressaavana.

**b. Esimerkkitoimenpiteet:**

- i. Hiljainen työtila toimistolla
- ii. Erillinen rauhoittumistila
- iii. Työnantajan kustantamat korvatulpat



## 5. Valaistus

- a. **Tausta:** Liian kirkas, hämärä tai häikäisevä valo voi laukaista migreenikohtauksen. Säädettävä kohdevalaistus ja ylhäältä tuleva, hajautuva valo on suositeltavin vaihtoehto. Häikäisyn estäminen ei useinkaan vaadi isoja investointeja ja on erittäin kustannustehokasta.
- b. **Esimerkkitoimenpiteet:**
  - i. Investointi vähemmän häikäisevään valaistukseen
  - ii. Sellaisen tilan järjestäminen työpaikalle, jossa on mahdollisuus säätää valaistusta tai pimentää tila kokonaan

## 6. Hajut

- a. **Tausta:** Voimakkaat tuoksut ja hajut voivat laukaista migreenikohtauksen.
- b. **Esimerkkitoimenpiteet:**
  - i. Sitoutuminen hajusteettomuuteen työpaikalla
  - ii. Tuotteiden (kuten saippuat jne.) vaihtaminen hajusteettomiksi

## 7. Työergonomian kehittäminen

- a. **Tausta:** Työergonomiaa heikentävät työvälineet voivat altistaa migreenille. Huono työasento voi johtua esim. kalustuksesta, tottumuksesta tai työvälineiden epäsovivasta mitoituksesta.
- b. **Esimerkkitoimenpiteet:**
  - i. Ergonomisten työvälineiden hankkiminen
  - ii. Yhteiset venyttelytauat
  - iii. Taukoliikuntavälineiden hankkiminen
  - iv. Venyttelyyn ja arkiliikuntaan kannustaminen työpäivän aikana

## 8. Sisäilma

- a. **Tausta:** Liian korkea tai matala lämpötila huoneessa sekä vetoisuus voivat laukaista migreenikohtauksen. Huono sisäilma voi olla syynä toistuviin päänsärkyihin ja migreenikohtauksiin.
- b. **Esimerkkitoimenpiteet:**
  - i. Huonon sisäilman syiden selvittäminen ja toimenpiteet sen parantamiseksi
  - ii. Migreeniä sairastavien tuntemusten ja oireilun kartoitus
  - iii. Työskentelytilojen lämpötilan säätäminen.

## 9. Muu toimenpide

*Muu organisaation tilanteeseen soveltuva, migreeniystävällinen toimenpide*

**Huom.** Työnantaja ei voi missään tilanteessa edellyttää, että työntekijä kertoo sairaudestaan esihenkilölle. Työnantaja voi yleisellä tasolla kertoa joustavuudesta ja ymmärryksestä eri sairauksista johtuvien työkykyä heikentävien oireiden suhteen. Varhaisen välittämisen mallin mukaiset keskustelut ja poissaolojen myöntäminen esihenkilön luvalla tukevat avoimen keskustelukulttuurin edistämistä.