

# Migreeniystävällinen työpaikka -sertifikaatti

Suomen Migreeniyhdistyksestä ja lääkealan yrityksistä koostuva Migreeniverkosto on luonut maksuttoman Migreeniystävällinen työpaikka -sertifikaatin, jonka tarkoituksena on parantaa migreeniä sairastavan työntekijän asemaa työelämässä.

Migreeni on aikuisiän yleisin neurologinen sairaus, jota sairastaa arviolta 700 000 suomalaista. Migreeni aiheuttaa esimerkiksi päänsärkyä, pahoinvointia, väsymystä tai erilaisia näköhäiriöitä sisältäviä kohtauksia. Migreeni on erityisesti työikäisten sairaus ja suurin osa sitä sairastavista on mukana työelämässä.

Migreeniystävällinen työpaikka -sertifikaatin tärkein tavoite on saada aikaan avointa keskustelua migreenistä työpaikoilla, jotta migreeniä sairastavien työntekijöiden ei tarvitsisi peitellä sairauttaan. Samalla sertifikaatti lisää työntekijöiden psykologista turvallisuutta työyhteisössä.

Sertifikaattia varten organisaatio saa itselleen listan migreeniystävällisistä teoista, joista voi valita toteutettavat kohteet. Teko voi olla työntajalle pieni, esimerkiksi valaistukseen, ergonomiaan tai työkuormaan liittyvä asia, mutta migreeniä sairastavalle työntekijälle olennainen muutos työympäristössä. Kaikilta työnantajilta odotetaan vähintään avoimen keskustelukulttuurin luomista migreeniin liittyen.

Lähde: Duodecim Käypä hoito (<https://www.kaypahoito.fi/khp00018>)



## Migreeni työelämässä

Työpaikallamigreenikohtauksille altistavat usein ulkoiset tekijät, jotka ovat kaikille yksilöllisiä. Yleisimmät altistavat tekijät ovat stressi, kiire, staattinen rasitus, valaistus, hajut, melu, verensokerin lasku ja nestehukka.

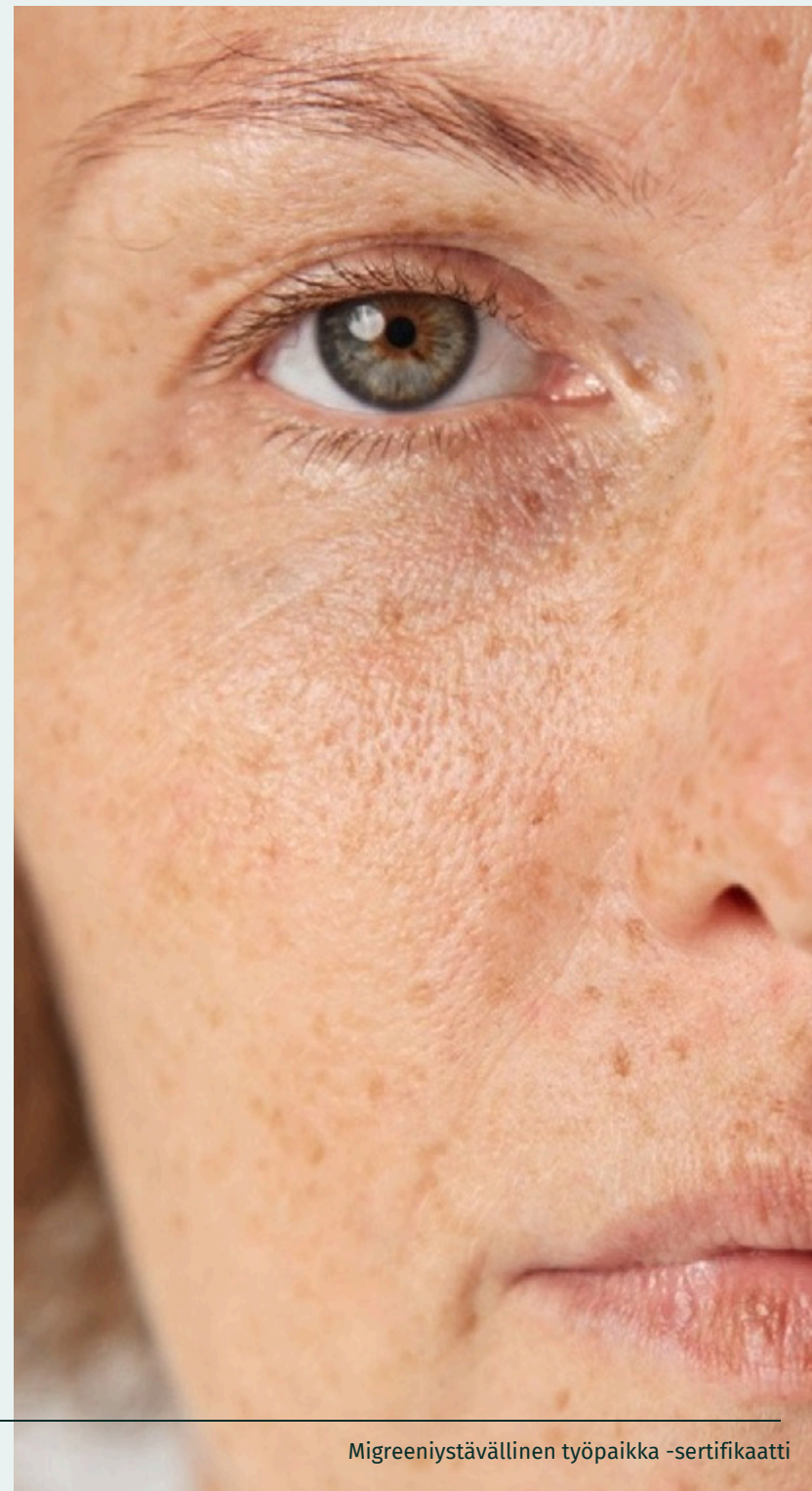
Migreeniyhdistyksen vuodenvaihteessa 2023–2024 teettämän kyselyn mukaan jopa 94 % vastanneista kertoo migreenin vaikuttavan työntekoon. Kaksi kolmesta työnantajasta kertoo migreenin aiheuttavan haasteita työpaikalla.

- Vaikutuksia työhön ovat esimerkiksi keskittymisvaikeudet, työtehon lasku ja sairauspoissaolot.
- Haaste on myös koettu ymmärryksen puute sairautta kohtaan työyhteisössä ja se, että sairaudesta ei uskalleta puhua.

## Kaikille parempi työpaikka

Migreeniystävällinen työpaikka on työnantajan etu:

1. Migreenikohtaukset voivat vähentyä, kun työoloihin kiinnitetään huomiota. Muutoksia voidaan saada aikaan jo pienillä toimenpiteillä.
2. Kun työoloja kehitetään, migreenin aiheuttamat poissaolot voivat vähentyä ja työntekijän työkyky ja -tehokkuus parantua.
3. Migreenin aiheuttamat kustannukset työnantajille ja koko yhteiskunnalle vähenevät migreenikohtausten vähetessä.
4. Kestävät toimintamallit tukevat yleisesti työssä jaksamista sekä koko työyhteisön hyvinvointia. Sertifikaatista on hyötyä kaikille työyhteisön jäsenille, ei pelkää migreeniä sairastaville työntekijöille.
5. Migreeniystävällinen työnantaja on houkuttelevampi kohde työmarkkinoilla. Sertifikaatti kertoo siitä, että työoloihin panostetaan aidosti työntekijöitä kuuntelemalla.
6. Mukaan lähtevä työpaikka saa käyttöönsä viestintään Migreeniystävällinen työpaikka -sitoumuksen ja/tai -sertifikaatin logot. Työpaikka saa näkyvyyttä Migreeniyhdistyksen kanavissa.



# Sitoudu migreeniystävällisyyteen

## Lähtiessään mukaan organisaatio tekee Migreeniystävällinen työpaikka -sitoumuksen

- Saavuttaessaan kriteerit 12 kuukauden seurantajakson aikana organisaatiolle voidaan myöntää Migreeniystävällinen työpaikka -sertifikaatti.
- Sertifikaatin säilyttäminen edellyttää migreeniystävällisten tekojen jatkamista ja raportointia puolivuositain
- Sertifikaatti on työnantajille maksuton.

## Kiinnostuitko? Ota yhteyttä

Sertifikaatti tulee kaikille työnantajille avoimeksi syksyllä 2025. Tavoittemme on, että mahdollisimman moni organisaatio lähtee mukaan rakentamaan migreeniystävällistä työelämää.

Ilmoita organisaatiosi alustavasta kiinnostuksesta Migreeniyhdistykselle.

### Sirpa Hietaranta

Toiminnanjohtaja  
puh. 050 448 4909  
sirpa.hietaranta@migreeni.org

### Elina Kouri

Projektityöntekijä,  
Migreeniystävällinen  
työpaikka -sertifikaatti  
puh. 050 551 7762  
elina.kouri@migreeni.org

### Reea Viitasalo

Viestintäkoordinaattori  
puh. 050 5781169  
reea.viitasalo@migreeni.org