

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 850 000 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 -sertifikaatti on maksuton ja helppo tapa vähentää maailman yleisimmän neurologisen sairauden kustannuksia työpaikalle. Organisaatiosi valitsemilla teoilla voit parantaa työkykyä ja vähentää migreenin aiheuttamia poissaoloja.

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

Työpaikalla migreenikohtauksille altistavat usein ulkoiset tekijät, jotka ovat kaikille yksilöllisiä. Yleisimmät altistavat tekijät ovat stressi, kiire, staattinen rasitus, valaistus, hajut, melu, verensokerin lasku ja neste-hukka.

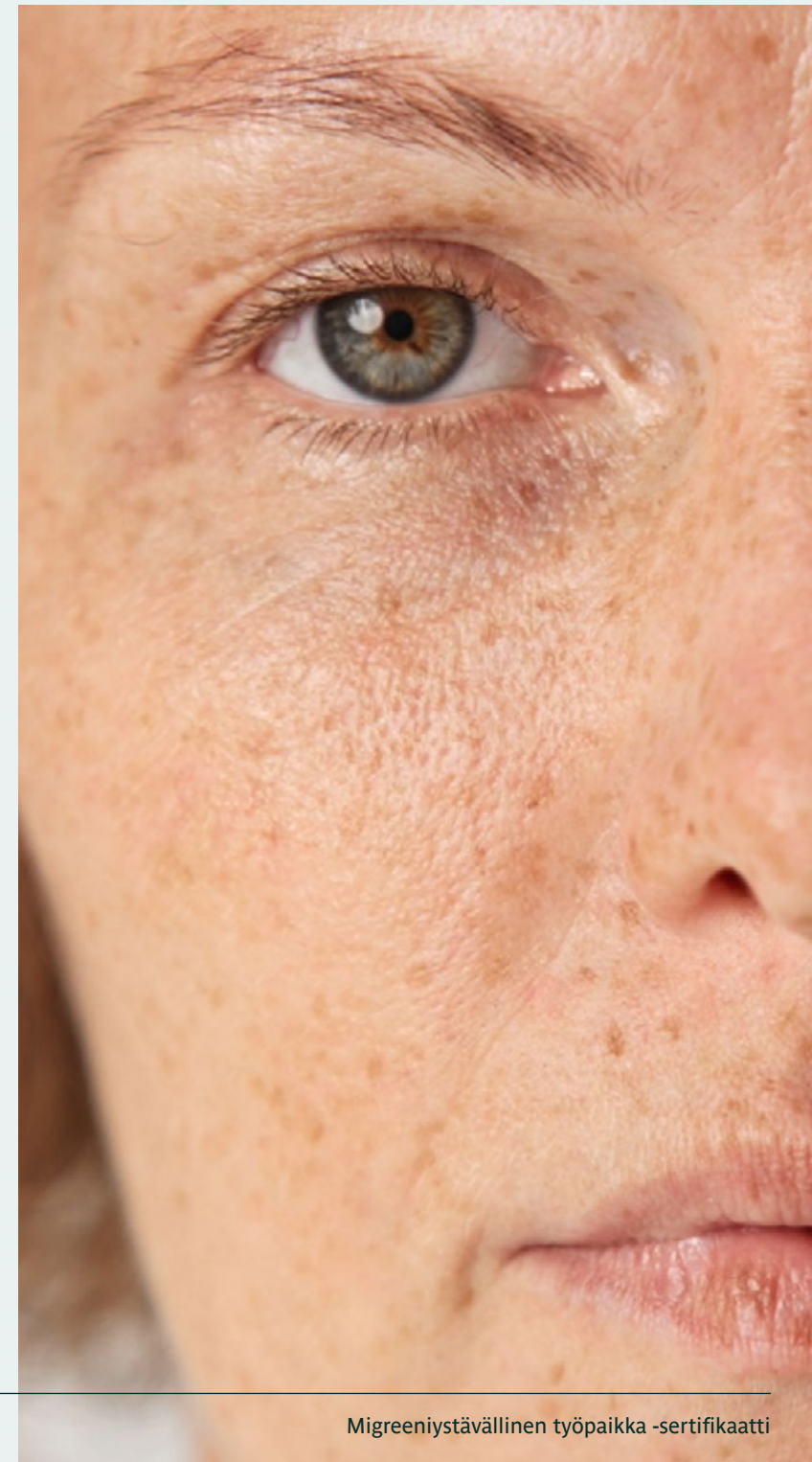
Migreeniyhdistyksen vuodenvaihteessa 2023–2024 tekemän kyselyn mukaan jopa 94 % vastanneista kertoo migreenin vaikuttavan työntekoon. Kaksi kolmesta työnantajasta kertoo migreenin aiheuttavan haasteita työpaikalla.

- 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. Migreenin aiheuttamat kustannukset työnantajille ja koko yhteiskunnalle vähenevät migreenikohtausten vähe-tessä.
2. Kun työoloja kehitetään, migreenin aiheuttamat poissaolot voivat vähentyä ja työntekijän työkyky ja -tehokkuus parantua.
3. Migreenikohtaukset voivat vähentyä, kun työoloihin kiinnitetään huomiota. Muu-toksia voidaan saada aikaan jo pienillä toimenpiteillä.
4. Kestävät toimintamallit tukevat yleisesti työssä jaksamista sekä koko työyhteisön hyvinvointia. Sertifikaatista on hyötyä kaikille työyhteisön jäsenille, ei pelkäs-tään migreeniä sairastaville työnteki-jöille.
5. Migreeniystävällinen työnantaja on houkuttelevampi kohde työmarkkinoilla. Sertifikaatti kertoo siitä, että työoloihin panostetaan aidosti työntekijöitä kuun-telemalla.
6. Mukaan lähtevä työpaikka saa käyt-töönsä viestintään Migreeniystävällinen työpaikka -sitoumuksen ja/tai -sertif-kaatin logot. Työpaikka saa näkyvyyttä Migreeniyhdistyksen kanavissa.



Sitoudu migreeniystävällisyyteen

Pieni teko. Suuri vaikutus.

Lähtiessään mukaan organisaatio tekee Migreeniystävällinen työpaikka -sitoumuksen

- Saavuttaessaan kriteerit noin vuoden 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 tuli kaikille työnantajille avoimeksi syksyllä 2025. Tavoitteemme on, että mahdollisimman moni organisaatio lähtee mukaan rakentamaan migreeniystävällistä työelämää.

Ilmoita organisaatiosi alustavasta kiinnostuksesta Migreeniyhdistykselle.

Reea Viitasalo

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

Sirpa Hietaranta

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



Seuraa meitä myös Instagramissa,
Facebookissa ja LinkedInissä!