



KOGNITIIVISET OIREET TYÖELÄMÄSSÄ

Opas työssä selviytymisen tueksi

ISBN-978-952-7296-39-4

Asiantuntijakirjoittajat:

Työelämävalmentaja Pirjo-Riitta Kataja

Työelämäasiantuntija Marju Teinikivi

Neuropsykologian erikoispsykologi, dosentti Päivi Hämäläinen

Neuroliitto ry

Sisällön toimitus, taitto ja visuaalisuus: Mainostoimisto Reflex Oy

Kuvat: Shutterstock

Paino: Newprint Oy 2021

Copyright ©:

Tämä opas kuuluu Neuroliitto ry:n, Parkinson-liitto ry:n ja Aivovammaliitto ry:n yhteiseen *Neuroneuvomo*-hankkeeseen (2017–2021), jonka tavoitteena oli kognitiivisista oireista kärsivien henkilöiden työssä jaksamisen tukeminen sekä työelämävalmennuksen että -neuvonnan keinoin.

SISÄLLYS

1.	Lukijalle	4
2.	Mitä ovat kognitiiviset oireet?	5
3.	Kognitiivisten oireiden puheeksi ottaminen	7
4.	Ratkaisumahdollisuuksia	8
5.	Aivoterveellinen elämäntapa	10
6.	Lisää voimavaroja töihin	14
7.	Muistilista työnantajalle	16
8.	Ohjauksen tueksi ammattilaiselle	18
9.	Lopuksi	20
10.	Lisätietoa lähteistä	21
☞	Neuroneuvomon työelämävalmennuksen malli	22

Fyysisen voiman tarve työelämässä on vähentynyt tekniikan kehittymisen myötä. Työkulttuuri on muuttunut aiempaa nopeatempoisemmaksi ja samalla rauhattommaksi. Kun työn kognitiivinen vaatavuus on lisääntynyt, myös neurologisen sairauden tai vamman aiheuttamien kognitiivisten oireiden vaikutus työkykyyn on kasvanut.

Kognitiiviset eli ajattelun ja tiedonkäsittelyn ongelmat ovat näkymättömiä ja usein ulkopuolisen vaikea ymmärtää. Oireita saatetaan sekä vähätellä että liioitella. Työntekijä itse saattaa epäillä työkykyään huomattaessaan muutoksia. Työkaverit ja esimies saattavat pelästyä virheiden lisääntymistä. Kognitiivista suoriutumista voidaan kuitenkin tukea monin keinoin. Usein tarvitaan muutoksia sekä työntekijän omiin että työpaikan työtapoihin ja käytäntöihin. Nämä muutokset ovat tarpeen sairastuneen työkyvyn ylläpitämiseksi. Ne vaikuttavat usein positiivisesti koko työyhteisön jaksamiseen.

Neuroliitto, Parkinsonliitto ja Aivovammaliitto toteuttivat yhteisen *Neuroneuvomo*-hankkeen vuosina 2017–2021. Hankkeen keskeisin tehtävä oli kehittää työelämävalmennusta henkilöille, joilla on sairaudesta tai vammasta johtuvia kognitiivisia oireita. Hankkeen valmennuksessa oli yli 50 henkilöä. Tämä opas syntyi *Neuroneuvomo*-hankkeen tuotoksena.

Opas on tarkoitettu sairastuneille itselleen, mutta sen vinkeistä voi olla hyötyä myös sellaisille henkilöille, joilla ei ole mitään neurologista sairautta. Erityisesti oppaasta on apua työkyvyn tukemisen ja työllistämisen ammattilaisille, työhönvalmentajille ja työkykykoordinaattoreille, jotka työssään kohtaavat asiakkaita, joilla on kognitiivisia oireita. Oppaan tarkoituksena on selkeyttää kognitiivisten oireiden merkitystä työelämässä ja antaa tietoa keinoista ja ratkaisuista, joilla kognitiivista suoriutumista voidaan tukea. Oppaan tavoitteena on edistää kognitiivisista oireista kärsivien mahdollisuuksia pysyä työelämässä ja saada oma osaamisensa käyttöön.



2

MITÄ OVAT KOGNITIIVISET OIREET?

Kognitiivisilla toiminnoilla tarkoitetaan tiedon käsittelyyn liittyviä toimintoja eli muun muassa havaitsemista, ajattelua ja muistamista.

Kognitiivisia toimintoja ovat muun muassa kyky



kohdistaa, suunnata ja ylläpitää tarkkaavaisuutta



ymmärtää ja käyttää kieltä



oppia ja muistaa asioita



tunnistaa kohteita



suunnitella, suorittaa ja arvioida toimintoja



hyödyntää havaintoja työssä ja arjessa selviämiseen.



päätellä ja ratkaista ongelmia

Kognitiiviset kyvyt ovat yksilöllisiä, ja kognitiiviseen suoriutumiseen vaikuttavat monet tekijät. Esimerkiksi väsyneenä, alavireisenä tai stressaantuneena keskittyminen tai ongelmien ratkaisemisen voi tuntua vaikeammalta.

Neurologiset sairaudet voivat aiheuttaa ohimeneviä tai pysyviä muutoksia kognitiiviseen suoriutumiseen. Ohimeneviä oireita aiheuttavat muun muassa mielialan alavireisyys ja uupumus. Pysyviä muutoksia aiheuttavat neurologisen sairauden aiheuttamat keskushermoston toiminnan häiriöt. Tällaisia liittyy usein neurologisiin sairauksiin, mutta tässä oppaassa keskitymme erityisesti MS-taudin, Parkinsonin taudin ja aivovamman aiheuttamiin kognitiivisiin haasteisiin.

Tyypillisimpiä kognitiivisia oireita ovat:

- tiedonkäsittelyn hidastuminen ja oppimisen työläys
- keskittymiseen liittyvät hankaluudet (erityisesti häiriöalttius ja vaikeus ylläpitää tarkkaavaisuutta pidemmän aikaa sekä haasteet tarkkaavaisuuden jakamisessa useampaan asiaan samanaikaisesti)
- toiminnan sujuvuuden hankaluudet (erityisesti vaikeus muuttaa toimintatapaa ja joskus myös toiminnan aloittamisen vaikeudet).

Kognitiiviset haasteet saattavat näkyä työelämässä lisääntyneinä virheinä tai työn tekemisen hidastumisena. Moni sinnittelee kognitiivisten oireiden kanssa työssä pitkään, mikä saattaa johtaa myös työuupumukseen.

Kognitiiviset oireet saatetaan työyhteisössä tulkita virheellisesti esimerkiksi kiinnostuksen puutteeksi, välinpitämättömyydeksi tai sopeutumattomuudeksi. Siksi onkin erityisen tärkeää, että oireista puhutaan avoimesti. Kognitiivista toimintakykyä voidaan tukea monella tavalla ja parantaa siten työssä jaksamista ja selviytymistä.

KOGNITIIVISTEN OIREIDEN PUHEEKSI OTTAMINEN



Miten jaksat
töissä?

Kognitiiviset oireet on hyvä ottaa puheeksi niin esimiehen kuin myös työterveyshuollon kanssa. Virhetulkintojen ja ihmettelyn sijaan voidaan keskittyä etsimään keinoja tukea työkykyä.

Kognitiiviset oireet ovat yleisiä ja ne pystytään huomioimaan, kunhan niistä tiedetään. Älä turhaan kuormita itseäsi liian pitkään. Voit myös pyytää apua esimerkiksi potilasjärjestöstäsi ja käyttää tätä opasta apunasi.

Voit kertoa yksilöllisistä oireistasi esimerkiksi näiden kysymysten avulla:

- 1 ? Koetko tehtäviesi vaikeutuneen?
- 2 ? Millaisia vaikeuksia työtehtävissä ilmenee?
- 3 ? Onko työtehtävien sujuvuudessa vaihtelua viikonpäivien tai vuorokauden aikojen suhteen?
- 4 ? Vaikeuttavatko jotkin tekijät erityisesti työtehtäviäni?
- 5 ? Helpottavatko jotkin asiat työtehtävieni hoitamista?

Kun pohdit ja kerrot haasteistasi, on helpompi löytää juuri sinulle sopivat työn mukautuskeinot. Niitä toteuttamalla voidaan ehkäistä tai vähentää oireiden aiheuttamaa haittaa työssä.

4

RATKAISUMAHDOLLISUUKSIA

Kognitiivisia toimintoja voidaan tukea monin eri tavoin. Työn ja vapaa-ajan sujumiseen voidaan vaikuttaa esimerkiksi seuraavilla tavoilla, joiden käytöstä on hyvä sopia esimiehesi ja työyhteisösi kanssa.



AJAN HALLINTA JA RUTIINIT

- Tee etukäteissuunnitelmia, jotka auttavat töiden organisoinnissa ja ajan käytön hallinnassa.
- Tee pitkäkestoiset tai tarkkuutta vaativat tehtävät silloin, kun olet virkeimmilläsi (esimerkiksi aamupäivällä).
- Tee vain yhtä asiaa kerrallaan.



TYÖRAUHA

- Sulje radio, some ja ylimääräiset ilmoitusäänet puhelimesta ja tietokoneelta.
- Käytä vastamelukuulokkeita tarvittaessa.
- Työskentele omassa työhuoneessa, jonka oven voi sulkea.
- Tee etätöitä mahdollisuuksien mukaan.
- Sovi työrauha-ajat, jolloin työ keskeytyy mahdollisimman vähän (esim. tietty kellonaika, punainen merkkivalo tai muu työhön sopiva merkki, joka ilmaisee työrauhan).
- Laadi ennakointi- ja toimintasuunnitelma yllättävien tilanteiden varalle.



MUISTAMINEN

- Käytä muistin apuvälineitä kuten muistivihkoa, kännykän muistutuksia, tietokoneen kalenteria, muistilappuja jne.
- Pyri varmistamaan keskittymisrauha, sillä se helpottaa asioiden oppimista ja mieleen painamista.
- Varaa riittävästi aikaa uuden oppimiseen ja opetteluun sekä kertaamiseen.
- Hyödynnä sinulle sopivia muistamisen tekniikoita, kuten avainsanoja, muisti-

sääntöjä, visuaalisia elementtejä (esim. värejä ja kuvia) tai kuunneltavia materiaaleja.

- Tiedosta ja kerro muille avoimesti, että saatat unohtaa asioita ja tarvita muistutuksia.



PALAUTUMINEN

Pyri ennaltaehkäisemään uupumista jo työpäivän aikana, sillä uupumisesta toipuminen vie enemmän aikaa kuin sen ennaltaehkäisy. Erityisesti taudit edesauttavat palautumista ja rytmittävät työn tekemistä. Usein aivan lyhyetkin, muutaman minuutin kestoiset tauot toimivat hyvin. Yksi toimiva tapa on korvata pidemmät tauot useammalla lyhyemmällä tauolla.

Työpäivän aikana:

- Pidä taukoja säännöllisin välein. Paljon ajattelua vaativassa työssä voit hyödyntää esimerkiksi Pomodoro-tekniikkaa, jossa **työtä tauotetaan 25 minuutin välein 5 minuutiksi**.
- Pidä mikrotaukoja: sulje hetkeksi silmät, hengitä syvään, katso ikkunasta ulos, nouse jalkeille tai tee lyhyt rentoutusharjoitus.
- Venyttele tai pidä taukojumppa, jotta kehosi saa vaihtelua asentoihin.
- Kiinnitä huomiota työympäristön lämpötilaan. Erityisesti MS-tautia sairastavilla kehon ja ympäristön viilentäminen yleensä tukee toimintakykyä ja jaksamista.

Työpäivän jälkeen:

- Varaa vähintään pieni hetki lepoon työpäivän jälkeen.
- Syö monipuolisesti ja liiku tarpeeksi.
- Tee jotain itsellesi mieluista: harrasta, vietä aikaa lemmikkien kanssa tai tapaa ystäviä ja läheisiä.
- Nuku tarpeeksi.
- Pyydä apua arjen rutiineihin kuten lastenhoitoon, ruuanlaittoon, siivoukseen ja kaupassakäyntiin. Kunnan vammaispalveluista voi hakea henkilökohtaista avustajaa arjen avuksi.

5

AIVOTERVEELLINEN ELÄMÄNTAPA

Aivoterveellinen elämäntapa tukee kognitiivista suoriutumista. Aivoterveydellä tarkoitetaan aivojen hyvinvointia. Sen kulmakiviä ovat monipuolinen ravinto, sopiva liikunta, päihteettömyys, aivojen sopiva haastaminen, stressin vähentäminen ja levosta huolehtiminen.



RAVINTO

Monipuolinen ravinto antaa aivoille tarvittavia rakennusaineita, vitamiineja ja hivenaineita. Ruokavaliossa tulisi suosia kasviksia, kuitupitoisia hiilihydraatteja ja pehmeitä rasvoja kuten kalaöljyä.

Sen sijaan puhdistettua viljaa, sokeria, kovia rasvoja ja liiallista suolan käyttöä tulisi välttää. Myös sokeroituja juomia ja alkoholijuomia tulisi nauttia mahdollisimman vähän – vesi on paras janojuoma!

Luuston kunnosta tulee huolehtia riittäväällä D-vitamiinin ja kalsiumin saannilla. Hyviä D-vitamiinin ja kalsiumin lähteitä ovat kala, nestemäiset maitotuotteet, juustot ja vitaminoidut rasvat.



LIIKUNTA

Liikunta tukee toimintakykyä ja auttaa selviytymään arjessa. Reipasta, sydämen sykettä kohottavaa liikuntaa tulisi harrastaa 2 tuntia ja 30 minuuttia viikossa itselle sopivalla tavalla. Samat terveyshyödyt saa harrastamalla rasittavaa liikuntaa 1 tunnin ja 15 minuuttia viikossa.

Ovatko
elämäntapasi
kunnossa?

Laita aivot töihin!

Erilaiset pulmapähkinät, ristikot, sudokut tai muut itsellesi sopivat aivojumpat ylläpitävät aivoterveyttä ja hermoratojen toimivuutta.

Lihaskuntoa ja liikehallintaa tulisi harjoittaa vähintään kaksi kertaa viikossa.

Liikkumisen suosituksista on olemassa myös soveltavat ohjeet aikuisille, joiden toimintakyky on alentunut sairauden tai vamman vuoksi tai jotka käyttävät liikkumisessa apuvälineitä, kuten kävelykeppiä, rollaattoria tai pyörätuolia. Voit lukea lisää suosituksista osoitteessa www.ukkinstituutti.fi



STRESSIN VÄHENTÄMINEN

Haitallista stressiä syntyy silloin, kun haasteet ja vaatimukset ylittävät henkilön käytössä olevat voimavarat. Vaatimukset voivat tulla ulkopuolelta tai olla itse asetettuja. Tilanteen tulkinta riippuu omasta paineensieto- ja sopeutumiskyvystä.

Stressiä voivat aiheuttaa esimerkiksi suoritus- paineet, liian tiukat aikarajoitukset, kiire, suuri työmäärä, tuen puute ja huono työilmapiiri. Työstä johtuva stressi on tärkeää tunnistaa ja sitä aiheuttaviin asioihin täytyy keksiä ratkaisu esimerkiksi muokkaamalla työolosuhteita. Pitkittynyt stressitila voi muuttua työuupumukseksi.



Myös henkilökohtaisen elämän muutokset, kuten sairaus, taloudelliset vaikeudet, muutto tai perheenlisäys, saattavat aiheuttaa väliaikaista stressiä.

Vinkkejä stressin lievittämiseen:

- Tunnista stressin aiheuttaja. Joskus tähän voidaan tarvita ammattiauttajan apua.
- Kerro ajoissa esimiehelle, jos tuntuu, että työaika ei riitä työtehtävien hoitamiseen. Priorisoikaa yhdessä.
- Suosi työssäsi etukäteissuunnittelua ja pilko asiat pienempiin kokonaisuuksiin.
- Vältä työn jatkamista vapaa-ajalla. Irtaantuminen työstä kirkastaa ajattelua.
- Tee rentoutusharjoituksia.
- Elvytä voimavarojasi harrastamalla, liikkumalla, tapaamalla ystäviä tai muulla itsellesi mieluisalla tavalla.
- Lähde luontoon. Metsä toimii useille rauhoittavana ympäristönä.

HUOLIHETKI

Huolta aiheuttavia asioita on hyvä käydä läpi esimerkiksi puhumalla tai kirjoittamalla. Voit kokeilla huolihetkeä päivällä yöunen turvaamiseksi:

- Varaa aikaa huolille noin 15–30 minuuttia.
- Kirjoita huolet ja keskeneräiset asiat paperille.
- Seuraavan työpäivän keskeiset tehtävät kannattaa suunnitella työpaikalla jo edellisenä päivänä.



UNI

Univaje vaikeuttaa kognitiivista suoriutumista kenellä tahansa. Vaikutus on erityisen suuri silloin, kun tarkkaavaisuutta pitää jakaa useaan eri asiaan. Syvän unen aikana aivot puhdistuvat kuona-aineista ja keho palautuu. Nukkumisen vaikeuksista kannattaa puhua hoitavan lääkärin kanssa.

Nukutko hyvin?

Vinkkejä parempaan uneen

- Pyri heräämään säännöllisesti samaan aikaan.
- Ulkoile, mutta vältä liian raskasta liikuntaa pari tuntia ennen nukkumaanmenoa.
- Syö sopiva iltapala ja juo maltillisesti.
- Huolehdi, että makuuhuoneesi on sopivan riittävän pimeä, viileä ja rauhallinen. Puhtaat lakanat ja hyvä tyynty voivat olla merkityksellisiä.
- Laita herätyskello pois näkyviltä ja niin, että et kuule, jos se pitää jonkinlaista ääntä.
- Sammuta ruudut ajoissa, jotta sinivalo ei häiritse unen saantia.
- Vältä alkoholia, koska se heikentää unen laatua.
- Mene vuoteeseen vasta, kun tunnet itsesi riittävän uneliaaksi.





6

LISÄÄ VOIMAVAROJA TÖIHIN

Työ voi innostaa ja voimaannuttaa! Erityisesti luova ajattelu, ideointi ja uusien ratkaisujen löytäminen ja kokeilu innostavat ja tarjoavat onnistumisen kokemuksia. Tiimityö, osaamisen kehittäminen, uusien työtapojen oppiminen ja toimiva viestintä ovat myös työn voimavaratekijöitä.

Olennaista on omien osaamisalueiden tunnistaminen ja voimavarojen huomiointi. Sopivasti vaativa ja rasittava sekä mielekäs työ vahvistavat työkykyä. Liian vähän vaativa työ taas heikentää työkykyä, turhauttaa ja johtaa alisuorittamiseen.

Työn imulla tarkoitetaan positiivista työhön uppoutumista, jolloin aika kuluu nopeasti. Erilaiset työhön liittyvät voimavarat lisäävät työn imua. Ne auttavat työntekijää onnistumaan ja synnyttävät halua tehdä työ hyvin. On hyvä muistaa, että työn imunkin keskellä tauottaminen on tärkeää ylikuormituksen ja uupumisen välttämiseksi. Työhön liittyviä voimavaroja ovat muun muassa:

- palkitseva työ, kehittymismahdollisuudet ja työn monipuolisuus
- selkeät työroolit ja tavoitteet, työaikojen joustavuus sekä vaikutusmahdollisuudet omaan työhön
- esimieheltä ja työtovereilta saatava tuki, oikeudenmukainen ja selkeä johtaminen, ystävällisyys, huomaavaisuus ja arvostus, palautteen saaminen
- työn varmuus, innovatiiviset toimintatavat, työpaikan ilmapiiri, työn ja muun elämän yhteensovittamista tukevat asenteet ja käytännöt.



**Jokainen on vastuussa
omalta osaltaan
työpaikan ilmapiiristä.**



Työn tuunaaminen tarkoittaa työntekijän omaa aktiivisuutta työn kehittämisesä innostavammaksi ja voimavaroja lisääväksi. Se voi liittyä esim. rutiinien muuttamiseen tai vuorovaikutuksen lisäämiseen.

Työpaikan ilmapiiri vaikuttaa merkittävästi työssä jaksamiseen. Hyväksyvä ja kiinnostunut työyhteisö kannustaa ja rohkaisee asioihin panostamiseen sekä ideoiden työstämiseen ja kokeilemiseen.

- **Avoimessa työkuulttuurissa** vaikeistakin asioista voi keskustella.
- **Positiivisen ilmapiirin** ylläpitäminen työyhteisössä lisää osaltaan työhyvinvointia.
- **Jokainen on vastuussa** omalta osaltaan työpaikan ilmapiiristä.

MUISTILISTA TYÖNANTAJALLE

- tuki
- perehdytys
- palautteen anto
- yhdenvertaisuus

yksilöllisten
tilanteiden
huomiointi

- viihtyisyys
- esteettömyys
- saavutettavuus
- työrauha ...

- **Perehdytys on tarpeen**, jos työntekijä on uusi tai palaamassa töihin esimerkiksi pitkältä sairauslomalta. Perehdytyksessä on tärkeää kertoa työyhteisön ja työntekeksen kulttuurista sekä huomioida turvallisuusasiat.
- **Esimiehellä on tärkeä rooli** työilmapiirin luomisessa, esimerkkinä olemisessa sekä erillaisuuden huomioimisessa ja hyväksymisessä.
- **Palautteen antaminen** ja työstä kiittäminen luovat osaltaan hyvää mieltä, osoittavat hyväksyntää ja vahvistavat työntekijän pärjäämisen tunnetta.
- **Yksilöllisten perhetilanteiden** huomioiminen mahdollisuuksien rajoissa luo otollista maaperää työn onnistumiselle ja työssä jaksamiselle.
- **Yhdenvertaisuuslain mukaan** työnantajan tulee edistää vammaisten työntekijöiden työssä selviytymistä. Sairauden aiheuttamaa pitkäaikaista toimintarajoitetta suhteessa työn vaatimukseen voidaan pitää vammaisuutena.
- **Työnantajan tulee huomioida** työntekijän työkyky ja mukauttaa työtä, työskentelytapoja tai työolosuhteita työkykyä vastaaviksi.
- **Työnantaja voi saada** TE-toimistosta työolosuhteiden järjestelytukea tarvittavien muutostöiden kulujen kattamiseen.

Myös fyysiset työolosuhteet vaikuttavat työssä jaksamiseen ja työvireyteen. Hyvät työtilat ja työergonomia tukevat myös ajatustoimintojen sujumista:

- **Viihtyisät työ- ja taukotilat** vaikuttavat työmotivaatioon ja palautumiseen työpäivän aikana.
- **Esteettömät liikkumistilat** helpottavat työskentelyä: kynnyksettömät oviaukot, väljät käytävät, luiskat, sähköisesti avautuvat ovet, hissit, pyörätuolihissit, inva-wc, riittävän avara tauko- ja työhuone.
- **Oma työtila** avokonttorin sijaan auttaa keskittymään asioihin.
- **Hyvä ilmanvaihto ja/tai viilennysmahdollisuus** ehkäisevät väsymistä.
- **Sähköiset yhteydenpitokanavat** esim. etätöiden aikana mahdollistavat yhteisöön kuulumisen tunteen.
- **Saavutettavat nettisivut**, intranet ym. sisäiset kanavat, joissa on huomioitu mm. kirjasinkoko ja skaalautuminen kännykän näytölle, takaavat tiedonsaannin jokaiselle.
- **Hyvä säädettävä valaistus** takaa näkemisen optimaalisella tasolla.
- **Säädettävät työvälineet**, kuten sähköiset pöydät ja säädettävät tuolit lisäävät työergonomiaa.
- **Henkilökohtaiset apuvälineet** ja tarpeiden mukaan esim. avustaja, tulkki tai opaskoira tulee sallia työntekijälle.



8

OHJAUKSEN TUEKSI AMMATTILAISELLE

Kognitiivisten oireiden puheeksi ottaminen voi olla työntekijälle helpotus. Se voi hälventää mahdollista epävarmuutta, jota ehkä liittyy työkyvyssä tapahtuneisiin muutoksiin.

Työelämä on tänä päivänä kognitiivisesti kuormittavaa, ja myös perusterveillä on työntekoa haittaavia keskittymisvaikeuksia. Tämä voi helpottaa oireista puhumista. On tärkeää painottaa asiakkaalle, että kognitiiviset oireet eivät tarkoita osaamisen heikentymistä.

Työntekijää tulisi rohkaista kertomaan tilanteista, joissa oireita ilmenee. Työntekijää on hyvä motivoida pohtimaan, miten työtehtävien sujumista voidaan parantaa. Potilasjärjestöistä voi myös saada tietoa muualla tehdyistä ratkaisuksista. Näin työolosuhteita voidaan muuttaa siten, että työn jatkaminen on mahdollista. Työntekijä voi keskustella asiasta ensin työterveydessä ja sitten myös yhdessä työnantajan kanssa.

Ymmärtävä ja kannustava ote auttavat asiakasta hyväksymään tilanteensa ja sen myötä stressi vähenee. Tilanteen tunnistaminen ja tunnustaminen antaa eväitä löytää parhaat keinot kognitio-oireiden kanssa pärjäämiseksi tai kognitio-oireista aiheutuvien haittojen ehkäisemiseksi ja hillitsemiseksi.



MUISTILISTA AMMATTILAISELLE

- Asiakstapaamisia kannattaa tauottaa asiakkaalle sopivalla tavalla.
- Muistutuskäytännöistä voi sopia asiakkaan kanssa. Muistuttajina voivat toimia puhelut, tekstiviestit tai sähköposti.
- Kognitiivisiin oireisiin voi liittyä myös toiminnanohjauksen vaikeutumista. Vaikka asiakas tietäisi mitä pitää tehdä ja vaikuttaisi motivoituneelta, hänellä voi silti olla vaikeuksia saada asioita aloitetuksi tai loppuunviedyksi.
- On tärkeää olla asiakkaaseen yhteydessä ja varmistaa, että sovitut asiat ovat edenneet ja tarvittaessa kerrata toimintaohjetta.
- Aikaansaamattomuuden tunne voi kuormittaa asiakasta, joten on hyvä jo etukäteen sopia seurannasta ja vähentää huolta siitä, että sovitut asiat voivat jäädä tekemättä.

Tutustu Neuroneuvomon valmennusprosessikaavioon (s. 22)

Mitä huomioida,
kun asiakkaalla
on kognitiivisia
oireita?

Omasta hyvinvoinnista ja jaksamisesta huolehtiminen on avain kognitiivisten oireiden kanssa pärjäämiseen myös työelämässä! Omat voimavarat on helpompi kohdentaa oikein, kun hyväksyy omat rajansa ja keskittyy vahvuuksiinsa.

Työn vaikutus identiteettiin on suhteellisen suuri ja siksi työssä jaksamiseen kannattaa kiinnittää erityistä huomiota. Olennaista on panostaa työssä niihin asioihin, joihin voi vaikuttaa. Voimavaroja ei kannata hukata murehtimalla sellaisia asioita, joihin ei voi itse vaikuttaa.

“ On tärkeää muistaa,
että työ on vain
yksi elämän osa-alue. ”

Harrastukset, sosiaalisten suhteiden ylläpitäminen ja arjen ja juhlapyhien erottaminen toisistaan virkistävät aivoja ja tuovat jokaisen tarvitsemaa vaihtelevuutta elämään. Myös huumorilla on tärkeä osa elämässä, ja sen avulla voikin selvitä elämän pienistä kömmähdyksistä!

Toivottavasti tämä opas on herättänyt ajatuksia ja tarjonnut työkaluja kognitiivisten oireiden huomioimiseen työelämässä!

LISÄTIETOA LÄHTEISTÄ

www.neuroliitto.fi

Tietoa MS-tautiin ja harvinaisiin eteneviin neurologisiin sairauksiin liittyen

www.neuroliitto.fi/oppaat

Kognitio – Muisti pätkee, sanat hakusessa – kognitiiviset oireet MS-taudissa. Neuroliiton julkaisuja 2015.

www.parkinson.fi

Tietoa Parkinsonin tautiin ja liikehäiriösairauksiin liittyen

www.aivovammaliitto.fi

Tietoa Aivovammoihin liittyen

www.ttl.fi

Työterveyslaitoksen kattavat sivut työkyvyn tukemiseksi

www.vates.fi

Esteetön työelämä

www.tietyoelamaan.fi

Keinoja työllistymisen ja työssä pysymisen tueksi

www.thl.fi

Tietoa terveellisistä elämäntavoista

www.ukkinstituutti.fi

Lisätietoa liikkumiseen

www.ruokavirasto.fi

Ravitsemussuosituksia

www.neuroliitto.fi/tyo

Neuroliiton työelämäpalvelut

NEURONEUVOMON

Tuki työnhaussa:

- Osaamisen ja vahvuuksien tunnistaminen
- Ratkaisuja kognitiivisten oireiden huomioimiseksi
- Ohjaus ammatinvalinnan psykologille tarvittaessa
- Työnhakuasiakirjaojen työstäminen yhdessä
- Työnhakutaitojen vahvistaminen
- Verkostoyhteistyö muiden työkyvyn tuen toimijoiden kanssa
- Kannustus hakuprosessin aikana
- Valmistautuminen työhaastatteluun
- Tuki työn aloitusvaiheessa

Neuropsykologinen arvio:

- Tehdään tarvittaessa selvittämään työ- ja toimintakykyä.
- Palautekeskustelu, johon osallistuvat asiakas, valmentaja ja neuropsykologi.

VALMENNUKSEN ALOITUS

Kirjallinen dokumentti asiakkaalle sopimuksista ja tehtävistä, lisäksi muistutukset asioiden toimittamisesta ajallaan tai niiden yhdessä tekeminen.

- Alkuhaastattelu, palvelutarpeiden kartoitus, PDQ, kykyviisari
- Tavoitteiden asettelu: pilkotaan osatavoitteiksi
- Verkostojen ja tukipalvelujen kartoitus

TYÖELÄMÄVALMENNUS

Työssä olemisen tukeminen:

- Työterveysneuvotteluihin valmistautuminen, mukana oleminen ja tukeminen
- Työkokeilut, työtehtävien ja tapojen mukautukset yhteistyössä työntajan kanssa
- Vinkit jaksamisen tueksi

Työyhteisön tuki:

- Kognitiivisista oireista kertominen

PALVELUOHJAUS

- Kuntoutustarpeen/työkyvyn tarkempi selvitys
- Ammatillinen ja lääkinällinen kuntoutus
- Työllistymisen palvelut
- Käynnissä olevat hankkeet
- Osakuntoutustuki/ osatyökyvyttömyyseläke
- Kuntoutustuki/ työkyvyttömyyseläke
- Muu kyseeseen tuleva palvelu

Väliarvoinnit:

- Tarvittaessa uudelleen mukautukset

Seuranta:

- 3 ja 6 kk
- Valmennus voidaan lopettaa, kun tilanne on vakiintunut.

