

Milloin sairauslomaa ja miten pitkään?

Masennuksen hyvä hoitokäytäntö –
koulutuskiertue 10-12/08

Elina Kinnunen, LL, Psykiatrian
erikoislääkäri, asiantuntijalääkäri

Sairausvakuutuslaki 1224/2004

Työkyvyttömyydellä tarkoitetaan sellaista **sairaudesta** johtuvaa tilaa, joka tekee työntekijän **kykenemättömäksi** tekemään tavallista **työtään** tai siihen läheisesti verrattavaa työtä

Sairauspoissaolon tarpeeseen vaikuttavat

- Potilaan toimintakyky
- Työn vaatimukset
- Työpaikan mahdollisuudet tarvittaviin työhön liittyviin tukitoimiin / työjärjestelyihin

Potilaan toimintakyky 1

- Kyse on tilanteista
 - joissa sairaus alentaa toimintakykyä niin ettei potilas selviydy entisistä työtehtävistään
 - työn vaatimukset lisääntyvät tai muuttuvat, eikä sairauden rajoittaman toimintakyvyn puitteissa ole mahdollisuus oppia uusia tehtäviä tai selviytyä niissä
 - Riittävän hyvä vs. paras mahdollinen?

Potilaan toimintakyky 2

- Arvioitaessa työssä selviytymisen vaikeutta, tulisi selvittää, mikä suoriutumisen ongelmassa on olennaisinta:
 - Terveystilaan, toimintakykyyn ja/tai motivaatioon liittyvä ongelma
 - Ammattitaitoon / osaamiseen liittyvät tekijät
 - Työyhteisöön liittyvä ongelma
 - Ulkoisten edellytysten puute (kuormitusta pienistä lapsista tai läheisen sairaudesta)

Alentuneen toimintakyvyn arvio depressiossa 1

- Lähtökohtana on se toimintataso, jolle henkilö on yltänyt ennen sairastumistaan kaikilla elämänalueilla
 - Omasta itsestä ja hyvinvoinnista huolehtiminen
 - Koulutus ja työhistoria, nykyisessä työssä selviytyminen
 - Ihmissuhdehistoria
 - Vapaa-ajan toiminnot

Alentuneen toimintakyvyn arvio depressiossa 2

- Nykyisen toimintakyvyn arvio kaikilla elämänaalueilla ja erityisesti selviytyminen nykyisissä työtehtävissä (hidastuminen, virheet, laiminlyönnit, oppimisen vaikeus)
 - Potilaan oma arvio riittävä? Esimiehen havainnot!
- Jos on depression aiheuttama toimintakyvyn lasku, se näkyy yleensä kaikilla elämänaalueilla, ei vain työssä
 - Tarvittaessa omaisen havainnot

Alentuneen toimintakyvyn arvio depressiossa 3

- SOFAS: Social and Occupational Functioning Scale
- Facultas-suositus toimintakyvyn arviointiin
www.tela.fi

SOFAS

Social and Occupational Functioning Scale

91 – 100	Erinomainen toimintakyky useilla elämänalueilla
81 – 90	Hyvä toimintakyky kaikilla elämänalueilla; ammatillisesti ja sosiaalisesti tehokas
71 – 80	Vain vähäinen heikentyneisyys sosiaalisessa, ammatillisessa tai opiskelun edellyttämässä toimintakyvyssä (esimerkiksi harvinainen ihmissuhderistiriita tai tilapäinen jälkeen jääminen koulutyössä)
61 – 70	Lieviä vaikeuksia sosiaalisessa, ammatillisesta tai opiskelun edellyttämässä toimintakyvyssä, mutta yleisesti hyvä toimintakyky; joitakin mielekkäitä ihmissuhteita
51 – 60	Kohtalaisia vaikeuksia sosiaalisessa, ammatillisessa tai opiskelun edellyttämässä toimintakyvyssä (esimerkiksi vain vähän ystäviä tai esiintyy ristiriitoja ikä- tai työtovereiden kanssa)
41 – 50	Vakava heikentyneisyys sosiaalisessa, ammatillisessa tai opiskelun edellyttämässä toimintakyvyssä (esimerkiksi ei ystäviä tai ei pysty säilyttämään työpaikkaa)
31 – 40	Merkittävä heikentyneisyys useilla elämänalueilla, kuten työssä, koulussa tai perhesuhteissa (esimerkiksi masentunut mies, joka välttelee ystäviään, laiminlyö perhettään eikä pysty työhön tai lapsi, joka pahoinpitelee usein nuorempiaan, on uhakas kotona eikä menesty koulussa)
21 – 30	Toimintakyvyttömyys lähes kaikilla elämänalueilla (esimerkiksi pysyttelee vuoteessa koko päivän; ei työpaikkaa, kotia tai ystäviä)
11 – 20	Laiminlyö ajoittain henkilökohtaisen hygienian vähimmäistason; kyvytön toimimaan itsenäisesti
1 – 10	Laiminlyö jatkuvasti henkilökohtaisen hygienian vähimmäistason; kyvytön toimimaan vahingoittamatta itseään tai muita taikka ilman huomattavaa ulkopuolista tukea (esimerkiksi hoitoa tai valvontaa)
0	Riittämättömät tiedot

100	Harrastaa aktiivisesti ja hakee uusia harrastuskohteita.	Selviytyy erinomaisesti työstään tai opiskelustaan.	Perhe-elämä sujuu erinomaisesti. Perheetön tapaa ystäviään ja solmii uusia ystävyysuhteita aktiivisesti.	Huolehtii itsestään esimerkillisen hyvin.
90	Harrastaa aktiivisesti itselleen mieluisia asioita.	Selviytyy hyvin työstään tai opiskelustaan.	Perhe-elämä sujuu hyvin. Perheetön tapaa aktiivisesti ystäviään.	Huolehtii itsestään erinomaisesti.
80	Harrastaa itselleen mieluisia asioita jaksamisensa mukaan.	Vain vähäistä tai tilapäistä heikentymistä työssä tai opiskelussa.	Vähäisiä vaikeuksia perhe-elämäänsä osallistumisessa, mutta yleensä jaksaa olla kaikessa mukana. Perheetön tapaa usein ystäviään.	Huolehtii itsestään hyvin.
70	Jättää toisinaan harrastuskertoja pois.	Lieviä vaikeuksia työssä tai opiskelussa. Yleensä selviytyy tehtävistään hyvin.	Perhe-elämäänsä osallistuminen on ajoittain rasittavaa. Perheetön tapaa ystäviään mutta ajoittain ei jaksaa osallistua kaikkiin tapaamisiin.	Itsestä huolehtiminen raskasta, mutta suoriutuu siitä.
60	Jättää toistuvasti harrastuskertoja pois.	Työn tai opiskelun edellyttämä toimintakyky heikentynyt kohtalaisesti.	Perhe-elämäänsä osallistuminen on rasittavaa; riitoja ajoittain. Perheetön ei useimmiten jaksaa tavata ystäviään.	Itsestä huolehtimisessa harvoin puutteita.
50	Ei jaksaa harrastaa mitään.	Vakavia vaikeuksia selvitä työstä tai opiskelusta.	Perhe-elämä on hyvin rasittavaa tai riitoja esiintyy usein. Perheetön ei tapaa ystäviään.	Itsestä huolehtimisessa ajoittaisia puutteita.
40		Useimmiten työkyvytön.	Vaikeuksia olla perheen kanssa tai riitoja tulee päivittäin. Perheetön välttelee ystäviään.	Itsestä huolehtimisessa toistuvia puutteita.
30			Eristäytyy perheestä tai ystävistään.	Itsestä huolehtimisessa jatkuvasti puutteita. Pysyttelee vuoteessa.
20				Itsestä huolehtiminen ylivoimaista.
10				Ei pysty huolehtimaan henkilökohtaisesta hygieniastaan lainkaan.

Alentuneen toimintakyvyn arvio depressiossa 4

- Työssä selviytymistä haittaavia depression oireita ovat erityisesti
 - Keskittymiskyvyn ja tarkkaavuuden vaikeudet
 - Muistin, uusien asioiden oppimisen ja päätöksenteon vaikeudet
 - Väsymys ja vähentyneet voimavarat
 - Psykomotorinen hidastuneisuus
 - Aloitekyvyn heikentyminen
 - Kiinnostuksen puute
 - Itseluottamuksen väheneminen
 - Kyvyttömyys affektien hallintaan (itkuherkkyys)

Erityiskysymyksiä masennuspotilaiden kohdalla

- Edellyttääkö toipuminen työstä poissaoloa?
- Olisiko työssä jatkaminen alentuneesta toimintakyvystä huolimatta hoidollisesti järkevämpää kuin sairauslomalle jääminen?
- Pahentuuko sairaus, jos potilas jatkaa työssä?
- Pahentuuko sairaus, jos potilas jää sairauslomalle?
- Laukaiseeko sairausloma syrjäytymiskehitystä?
- Parantaako pelkkä sairausloma masennusta?

Työn vaatimukset 1

- Sairausloman arviossa toimintakyky suhteutetaan sekä nykyisen työn vaatimukseen että työelämän yleensä asettamiin vaatimuksiin
- Pääsääntö on, että kohtalainen selviytyminen muun arkielämän vaatimuksista on käytännössä myös työkyvyn edellytys

Työn vaatimukset 2

- Fyysiset ja psyykkiset vaatimukset
- Työn fyysiset ja psykososiaaliset kuormitustekijät
- Työyhteisö
- Muutokset em. mainituissa tekijöissä

Muun työyhteisön sietokyky

- Työntekijän muuttunut käyttäytyminen ahdistaa muita
- Laiminlyönnit työllistävät / haittaavat muita
- Tuottavuus laskee, tilalle tehokkaampi työntekijä

Työpaikan mahdollisuudet tarvittaviin työhön liittyviin tukitoimiin / työjärjestelyihin

- Tilapäisesti hoitovasteen saavuttamiseen saakka, kun kyseessä on akuutti toimintakyvyn lasku ja sairauslomauhka
- Pysyvästi, kun kyseessä on kroonistunut vajaakuntoisuus
- Esim. osaamisen tukeminen, työn muutokset, työyhteisön kehittämistoimet, työaikamuutokset, korvaava työ, uudelleen sijoitus

Miten pitkään sairauslomaa?

- Riippuu sairauden vaikeusasteesta
- Arvioidaan todennäköinen riittävän hoitovasteen saavuttamisen aika (täyttä remissiota ei ole syytä odottaa ennen työhönpaluuta).
- Alkuvaiheessa 2vk-2kk
- Jatko hoitosuunnitelman ja sen tarkistamisen mukaan. Ellei ole hoidon tarvetta, ei ole myöskään sairausloman tarvetta. Ellei ole hoidon tehostamisen tarvetta, ei ole myöskään sairausloman jatkamisen tarvetta.
- Päihdeongelmaisen kanssa hyvin lyhyet jaksot
- Yli puolen vuoden sairausloma ennakoi työkyvyttömyyseläkkeelle siirtymistä vaikka toipumista tapahtuisi

Social styrelse: Rekommendationer gällande bedömning av arbetsförmåga

<http://www.socialstyrelsen.se/NR/rdonlyres/0A0B171E-EB06-461A-B671-F0EC4413BB52/0/sjukskrivning.htm>

- **Lindrig förstagångsdepression kräver ofta inte sjukskrivning.** Arbetsförmågan kan vara nedsatt i **1-3 månader** efter insatt behandling. Sjukskrivning på deltid bör övervägas.
- **Vid svår förstagångsdepression kan arbetsförmågan vara nedsatt i upp till 6 månader efter insatt behandling.** Kognitiv dysfunktion kan kvarstå ytterligare 6 månader eller längre. Stora individuella skillnader förekommer.
- huom. seurannassa voi ilmetä pitkittyvän sairauspoissaolon tarve, ei heti alkuarvioinnissa, jolloin ensimmäinen mahdollinen masennuksesta johtuva sairauspoissaolo on noin 1kk (Sorvaniemi ja Hintikka 2008) tai välillä 2vkoa-2kk (Tuisku ja Rossi 2008)

Sairausloman aikana

- Alusta asti työhönpalautavoite
- Työterveyshuollon ja erikoissairaanhoidon yhteistyö
- Työterveyshuollon ja esimiehen yhteydenpito potilaaseen
- Työhönpaluun tukitoimien suunnittelu
- Ammatillisen kuntoutuksen tarpeen arvio

Osasairauspäiväraha

- Kokoaikainen työsuhde tai yrittäjä
- Vähintään 60 sairauspäivärahapäivää välittömästi edellä
- 12-72 päivää /2v
- B-lausunto
 - Työkyvyttömyys jatkuu
 - Jäljellä oleva työkyky riittää osa-aikaisesti omaan työhön
 - Sairaus ei pahene työhönpaluun vuoksi
- Sopimus esimiehen kanssa työajasta ja työtehtävistä