

Podcastin nimi: Sykliralli

Jakso 6: Sairaanhoidon työelämä

Jakson kesto: 00.43.16

Puhujat: Eerika ja Kirsi; Korennon vapaaehtoiset ja vertaiset sekä Korennon projektikoordinaattori Tiia

[jakso alkaa]

[tunnusmusiikkina neljä pianon säveltä]

00:00:03 Annika

Tervetuloa Sykliralliin, Gynekologisen potilasjärjestö Korennon podcastiin, jossa käsitellään menkat, menopaussit ja kaikki siltä väliltä.

00:00:11 Eerika

Faktaa, vertaistukea ja huumoria, ilman tabuja.

00:00:14 Kirsi

Nyt startataan, hyppää kyytiin.

[tunnusmusiikki]

00:00:18 Eerika

Moikka. Tervetuloa Korento ry:n podcastiin. Tänään puhutaan vähän työkyvystä. Täällä on Eerika.

00:00:25 Kirsi

Kirsi.

00:00:26 Eerika

Ja sitten meillä on täällä vieras, Tiia. Kuka sä oikein oot ja mitä työtä sä teet?

00:00:32 Tiia

No mä oon ollut Korento ry:llä projektikoordinaattorina nyt vuodesta 2023 asti, ja mulla on tosiaan vastuulla tää meidän Sairaanhoidon työelämä -hanke.

00:00:43 Eerika

Mikä tän hankkeen tarkoitus on? Kerrotko vähän siitä?

00:00:48 Tiia

Korennolla tehtiin muistaakseni 2021 sellainen kysely, mihin vastasi melkein 400 ihmistä, ja siinä kysyttiin vähän siitä, että miten gynekologinen sairaus tai oireyhtymä voi vaikuttaa työelämässä. Sieltä sitten nousi semmoinen tarve, että moni kokee, että niitä työkykyvaikutuksia on ja niitä on aika runsaasti, mutta niitä ei tunnisteta ja niihin ei myöskään pystyisi saamaan apua sitten sieltä työpaikalta tai työterveydestä. Niin sen pohjalta sitten lähdettiin tota hanketta hakemaan ja siihen saatiin rahoitus. Ja nyt mä oon tosiaan sitä sitten työstänyt. Et [hankkeen] tavoitteena olisi se, että pystyttäisiin vahvistamaan gynekologisen, sairauden tai oireyhtymän kanssa elävien työkykyä.

00:01:34 Eerika

No miten Kirsi, sulla on ainakin se endometrioosi, niin miten se on vaikuttanut sun työkykyyn?

00:01:41 Kirsi

No aika vaihtelevasti, mutta tällä hetkellä ei ole työkykyä, mutta kyllä se on vaikuttanut ihan siitä asti kun kuukautiset alkoi, opiskelussa, koulussa, niinku ihan ala-asteelta asti siinä, että kuinka pystyy osallistua ja näin. Ja sitten kun ei silloin ollut mitään tietoa mistään tämmöisistä sairauksista ja näin, niin sitten ei hirveästi koulussakaan osattu sitten auttaa tai mitään. Että sainkohan mä kerran luvan olla pois kuukautisten takia, et muuten mä sit aina menin kyllä kouluun, mutta se oli kyllä aika hirveätä, koska sitten oli, että nyt on liikuntaa, että "se auttaa kyllä sitten niihin [kipuihin]", niin ei kyllä auttanut. Et sitten siellä hiihtoladulla melkein poraten sai mennä sitten, että kyllä vaihtelevasti. Mutta melkein aina se [endometrioosi] on vaikuttanut just silleen, että on joutunut olemaan pois ja niin edelleen.

00:02:37 Eerika

Oliko se silloin nuorempana just ne kuukautiskivut?

00:02:41 Kirsi

Joo. Pääosin ainoastaan niiden takia sitä joutuu olemaan pois tai osallistumatta. No on sen jälkeenkin kyllä ollut ne kuukautiskivut kyllä se pääsyy, mutta sitten on tullut kyllä sitä väsymystä ja semmoista, kun on koko ajan periaatteessa vähän kertynyt se, kun on yrittänyt jaksaa ja näin, niin sitten jossain kohtaa se vaan sitten vähän niinku räjähti käsiin koko homma.

00:03:06 Eerika

Mulla kanssa tosiaan tosi kipeät kuukautiset on PCOS:n mukana tullut, ja tunnistan kanssa ton, että menkkakivuista kyllä sitten on joutunut olemaan poissa. Ja sitten just tämän, että liikunnan pitäisi muka auttaa, niin ei se kyllä mullekaan mihinkään auta, kyllä siinä pari päivää yleensä on aika sänkypotilas. Ja sittenhän voi ajatella, että ihan pelkästään vulvodyniakin voi olla tämmöinen syy, että vaikuttaa työkykyyn ja ei pysty vaikka menemään töihin.

00:03:34 Eerika

Mitä sä Tiia aattelet, että mitkä asiat sun mielestä vaikuttaa työkykyyn?

00:03:39 Tiia

No siis, työkykyhän on aika suppeasti ajateltu käsite ehkä yleensä. Ajatellaan, että se on se terveys, mikä siihen vaikuttaa, ja sitten oikeastaan kaikki muu on silleen, että ei muka vaikuttaisi. Mutta kyllähän siis tutkimus jo pelkästään meille sanoo, että työkykyyn vaikuttaa terveyden lisäksi

arvot, osaaminen, motivaatio. Jos sulla ei ole osaamista johonkin työtehtävään, niin sä et ole siihen työkykyinen.

Ja tietysti työyhteisö, sitä minkälaista tukea sieltä voi saada. Minkälaista tukea voi esihenkilöltä saada? Miten työ on järjestelty, onko siellä esimerkiksi epäoikeudenmukaisuutta, jotain sellaista, että sä et pysty itse siihen vaikuttaa, niin ne on tosi monesti sellaisia asioita, jotka sitten sitä työkykyä heikentää, mutta mitkä voi sitä myöskin vahvistaa. Eli jos terveys menee, se tavallaan pohjapalikka sieltä, niin jos niitä muita asioita periaatteessa pystyy vahvistamaan, niin se voi kompensoida myöskin sitten, sitä et työkyky vahvistuu. Et nää on niinku ehkä yleensä semmoisia asioita.

Mut sitten, jos mietitään ihan pelkästään niinku gynekologisia sairauksia ja oireyhtymiä, niin kyllä mä tunnistan, että niiden fyysisten oireiden lisäksi siellä taustalla on tosi usein nimenomaan sitä sinnittelyä, mistä Kirsi mainitsi. Että tavallaan, kun pitkään vaan sinnittelee ja jaksaa ja kärvistelee, niin lopulta se kuitenkin jossain vaiheessa niin kun etenee siihen pisteeseen, että se vapaa-aika menee käytännössä sen velan maksamiseen. Että kun ne kaikki energiat ja paukut laitetaan sinne työhön, niin sitten tavallaan vapaa-aika kärsii. Ja silloin, kun kärsii vapaa-aika, kärsii palautuminen, ja sitten ollaan tavallaan tiellä jo siihen, että on se uupumuksen uhka. Että aika monimuotoisia juttuja mä sanoisin, että siellä työkyvyn taustalla voi olla.

00:05:32 Eerika

Joo se ei oo mikään kauhean suppea asia sitten ihan oikeasti, kun mietitään, kuinka moni asia vaikuttaa meihin ihmisenä. Ja just tunnistan ton uupumisen kanssa itse, että PCOS myös on sellainen, että [se] väsyttää ja tuo sitä kroonista väsymystä. Ja sitten tietysti nää gynekologiset sairaudet, missä on vaikka kroonista kipua tai hermokipua tai tämmöistä niinku vaikka vulvodyniassa voi olla, niin onhan se. Eihän siinä sillä vapaa ajallakaan tee sit yhtään mitään, jos koko ajan on joku hermokipu päällä. Että se voi olla kyllä pahimmillaan aika toivotonta ja siinä ei ehkä mikään työssäkäynti tai työkyky ole se ensimmäinen asia, mikä on mielessä.

[tunnusmusiikki]

00:06:12 Eerika

No miten sä sitten ajattelisit Tiia laajemmin, miten tämmöisten gynekologisten sairauksien tai oireyhtymien vaikutukset näkyy työelämässä? Ehkä lyhyellä aikavälillä, mutta sitten toisaalta myös pitkällä aikavälillä?

00:06:24 Tiia

No siis, jos me lähdetään siitä, että mitä ne vaikutukset on yksilöille, niin tietysti se voi olla lisääntyneitä poissaoloja. Se voi olla sitä, että siellä työyhteisössä voi olla vaikea olla, jos siellä ei ole ymmärrystä ja sosiaaliset suhteet saatetaan kokea aika hankalaksi siellä.

Sitten tietysti tää, että minkälaisista työtehtävistä sä voit suoriutua. Että jos on vaikka semmoinen työ, että sun pitäisi olla leikkaussalissa 12 tunnin leikkaus, niin jos sä et pysty pääsemään vessaan sinä aikana, niin se voi olla tosi monelle vaikka endometriosin tai vulvodynian kanssa elävälle aika isokin juttu, koska se virtsarakon toiminta on niin kun tietynlainen, se vaatii sitä, että sitä virtsarakkoa pääsee tyhjentämään useammin. Mut että on siis tällaisia vaikutuksia, jotenkin niinku helposti ja konkreettisesti ymmärrettäviä.

Mutta sitten, jos me ruvetaan lähtemään siihen, että mitä puhutaan vaikka yhteiskunnan tasolla, niin kyllähän joka ikinen tavallaan menetetty työtunti tai työvuosi maksaa jollekin jotain. Se voi maksaa sille yritykselle, työnantajalle tai sitten silleen, et se maksaa tavallaan yhteiskunnalle, kun me ei saada ihmispotentiaalia käyttöön. Et ehkä työntekijöitä tai toimihenkilöitä ajatellaan monesti vähän silleen, että ne on hyödyllisiä silloin kun ne on siellä työssä. Tai jotenkin, että se [hyöty] tulee siitä työpanoksesta.

Mutta kyllä mä aattelen, että meidän pitäisi pystyä näkemään ihmisten potentiaalia. Jotenkin se osaaminen ja arvo niin kun sen kautta, että se on olemassa siellä työssä, vaikka sä et suoriutuisi siitä työstä tai että sä et pystyisi tekemään sitä jotenkin 150 lasissa koko ajan, vaan että se vähempikin riittäisi. Niin mun mielestä meidän pitäisi suunnata tavallaan siihen, että me pystyttäisiin näkee se arvo ja osaaminen niinku myöskin silloin, kun sitä pystyy käyttää vähemmän.

Mutta tietysti myöskin se, että ihmisarvon ei pitäisi olla kytköksissä työhön, että tästä pääsee aika monenlaisiin keskusteluihin siinä, että miten yhteiskunnassa sitten yksilöt tavallaan pystyy sen oman työkyvyttömyyden kanssa vaikka elämään.

00:08:30 Eerika

Mainitsit tuossa just sitä, että sen työn ei pitäisi olla se ikään kuin ihmisarvon mittari, mutta kyllähän monesti varmaan saatetaan sitten ihan yksilötasollakin ajatella sitä, että "jos mä en pysty töihin, niin ei musta ole mihinkään" tai että "mä en pysty edes töissä käymään" tai "miten mä voisin tästä kertoa kenellekään", niin sehän on aika iso juttu.

Että [Tiia] miten ajattelet, onko siihen tulossa mitään muutosta tai onko mitään murrosta niinku sen suhteen, että olisi vaikka helpompi työpaikkojen tai firmojen tarjota vaikka niinku osapäivätyötä tai jotain osa-aikatyötä? Että onko semmoista mitenkään näkyvissä, että mentäisiin tähän suuntaan?

00:09:08 Tiia

No siis. Vaikea sanoa. Mä sanoisin, että vielä muutama vuosi sitten mun mielestä oli viitteitä siihen, että esimerkiksi osa- tai täsmätyökykyisiä haluttiin jotenkin enemmän, niinku saada työllistettyä ja myöskin sitä osaamista hyödynnettyä ja oli mahdollista jättäytyä vaikka niinku 60-prosenttiselle työajalle ja näin pois päin.

Mut kyllä mä valitettavasti oon viimeisen kahden vuoden aikana huomannut myös sen, kun se alamäki on lähtenyt. Että mitä jotenkin kireämpi vaikka talouspoliittinen tilanne meillä on, niin se näkyy suoraan siellä työmarkkinoilla sillä tavalla, että työntekijöistä on niinku tavallaan ylitarjonta, että sitten tavallaan kaikki ne semmoiset asiat, millä yleensä halutaan sitouttaa hyviä työntekijöitä tai halutaan pitää niistä huolta, niin ne alkaa karsiutua, aika monessa yrityksessä ja isoissa organisaatioissa. Ja tietysti sitten, jos mennään vaikka julkiselle puolelle, niin kun siellä on rahat tiukalla, niin jengiä ruvetaan lomauttamaan ja on vähemmän työntekijöitä ilmapiirissä tai työpaikoissa, joissa muutenkin on pula työntekijöistä, että eihän se helpota sitä, että on vähemmän käsiä siellä silloin, kun tarvittaisiin vaikka yksi osa-aikainen.

Toisaalta näen myös siinä, että niin kun osa-aikaiset työntekijäthän on ratkaisu esimerkiksi sotealan osajapulaan tai työvoimapulaan, että jos me pystyttäisiin tavallaan yhteiskuntana pääsemään siihen, että siellä pystyisi olemaan vaikka niitä vanhoja konkareita tai näitä osatyökykyisiä sairaita, mutta osaavia ihmisiä, niin kun siinä työrepertuaarissa mukana, niin eikö siinä voita kaikki? Et me saataisiin kaikki se osaaminen sinne niinku hyötykäyttöön.

Et mä sanoisin, että potentiaalia on tosi paljon tässä yhteiskunnassa siihen, ja tarpeita on siihen tosi paljon, mutta tällä hetkellä mun mielestä tää suunta on niin kuin huolestuttava.

00:11:09 Kirsi

Joo mulla ainakin oli tuolla töissä, silloin kun vielä olin, niin meillä oli siellä työpaikalla kyllä tämmöisiä, joiden roolia oli niinku muutettu, ja tätä toimenkuvaakin, ja oltiin vähän niinku tehty tämmöisiä työpaikkoja justiinsa sitten niitten tarpeita huomioiden ja se työelämän tarve huomioiden. Sitten kun mä jäin pois, niin sitten jotenkin sen jälkeen – en tiedä sitten, tuskin se nyt siitä johtuu, että mä jäin pois – mutta sen jälkeen sieltä ei enää tarjottu niinku semmoisia vaihtoehtoja, että olisi ollut jotenkin mukautettua tai tälleen. Että ei ollut niinku mitään vaihtoehtoja.

[tunnusmusiikki]

00:11:58 Eerika

No miten Kirsi, kun sä puhuit tosta, just tosta työkyvyttömyydestä ja tämmöisestä, niin miten sä ajattelet, että sun työkykyä olisi voinut tukea siellä [työpaikalla]? Mitä sä olisit tarvinnut?

00:12:10 Kirsi

No siis varmaan lähinnä se ongelma oli niinku loppujen lopuksi suuri ristiriita – minkä mä tajusin jälkeinpäin – mun arvojen kanssa, että sitten siellä joutui kohtaamaan niin paljon epäoikeudenmukaisuutta ja semmoisia. Piti mukautua tosi nopeasti vaihtuviin tilanteisiin, ja mä olin tosi hyvä siinä työssä jotenkin, mutta sitten se oli jälkeinpäin ajatellen ihan liian kuormittavaa. Et se ei sen takia enää tule, lähivuosina ainakaan, olemaan semmoinen ala, mihinkä voisinkin palata.

Toki siis ihan yksinkertainen juttu, että tauot ja niiden mahdollistaminen, ja niinku ihan esimiestasolta, tai esihenkilötasolta asti järjestettäisiin ja muistutettaisiin niistä tauoista ja niiden tärkeydestä. Että mulla harvoin oli mitään taukoja varhaiskasvatuksen opettajana, että mä olin siinä ryhmän toiminnassa mukana. Sitten kun lapset meni nukkumaan, mulla oli suunnittelu-aikaa se kaksi tuntia. Ja sitten mä menin välipalaa jakamaan, tai sinne välipalalle silleen niinku auttaa ja näin. Niin ei siinä paljon ole taukoja sitten pidetty.

Ja toki olisi varmaan pitänyt itse enemmän pitää siitä huolta. Mut sitten mä oon kuitenkin semmoinen, niinku ollut aina, että just tekee niinku 100 lasissa, että se vaan on se työ tehtynä ja että se tulee tehtyä hyvin. Että jotenkin ne omat tarpeet jää siinä kyllä varjoon äkkiä, kun lähtee tekemään.

00:13:45 Eerika

No Tiia tossa mainitsikin just sitä, että yksi vaikuttava tekijä on just se, että mihin työhön esimerkiksi vaikka kykenee. Niin ajatteletko sä Kirsi, että se sun työkyky voisi olla parempi sitten jollain muulla alalla, että kuinka merkittävästi se sitten vaikuttaa?

00:14:00 Kirsi

Joo kyllä mä oon ajatellut ja nyt olenkin hakenut kouluihin, mutta en ole vielä päässyt. Kun tarkoituksena olisi se uudelleen koulutautuminen semmoiselle alalle, missä epäoikeudenmukaisuutta joutuu kohtaamaan paljon vähemmän ja missä on etätömahdollisuuksia

todella paljon enemmän, niin sellaiselle alalle. Mulla sitten taas varmasti riittäisi ainakin osa-aikatyöhön voimat.

00:14:27 Tiia

Mä kuulostelin tossa Kirsi kun sä puhuit siitä, että oli semmoista niinku epäoikeudenmukaisuutta, ja me ollaan keskusteltu tästä aikaisemminkin, ja silloin tuli ilmi, että siellä on paljon sitä, että ammattiosaamisen kannalta tietää, että miten asiat pitäisi tehdä, mutta kun ne työpaikan resurssit ei tavallaan mahdollista sitä, että voisi tehdä sen työnsä hyvin, niin puhutko siitä, kun puhut epäoikeudenmukaisuudesta?

00:14:53 Kirsi

No aika pitkälti joo.

00:14:55 Tiia

Joo.

00:14:55 Kirsi

Ja sitten no, tästä voisi puhua ikuisuuden, näistä varhaiskasvatuksen ongelmista, että mitä siellä on, mutta tota pitkälti juuri tästä oli niinku kyse.

00:15:08 Tiia

Joo ja siis tähän mun on kyllä pakko sanoa, että tavallaan, kun äsken puhuttiin siitä, tai puhuin siitä, että mikä se suunta on, mihin tää työelämä on menossa ja minkälaisia asioita siellä on, mitkä siihen voi vaikuttaa, että mihin suuntaan asiat menee, niin mua harmittaa ja huolestuttaa se, että on ihan niinku todella paljon, todella osaavia ammattihenkilöitä – siis just lastentarhanopettajat, opettajat, sairaanhoitajat – että on todella paljon osaamista, mutta sitten kun se tavallaan työpaikka ei tue sitä, että pystyisi tekemään sen työnsä niinku haluaa, että se tavallaan polttaa ihmiset loppuun.

Koska kuitenkin faktahan on se, että vaikka tosi paljon tykätään tässä yhteiskunnassa puhua saikuttajista ja ties mistä, niin todennäköisemmin jengi menee töihin, ja ne haluaa tehdä sen työnsä tosi hyvin. Ja se on se, mikä niinku tavallaan katkaisee sen kamelin selän. Niin se on mun mielestä todella epäreilua, et ei anneta sitä mahdollisuutta tehdä sitä työtä just niin hyvin kun pystyisi ja haluaisi.

Ja siitä tulee lopulta sitten se, että tavallaan kamppaileekin itseänsä vastaan, että “kuinka paljon mä itsestäni annan tälle työlle, jossa mä haluan olla hyvä”, niin se on epäreilua. Se on mun mielestä huolestuttavaa ja kyllä mä luulen, että nuorempi sukupolvi on nyt vähän alkanut lähteä tämmöiseen ilmiöön kuin *quiet quitting* – mitä onkaan suomeksi – niin sehän on siis suojelumekanismi. Että jos me ruvetaan puhumaan oikeasti siitä, että mikä nuorissa naisissa on vialla, kun ne ahdistuu ja masentuu töissä, niin ehkä se on just se, että ne ei saa tehdä sitä työtä niin hyvin kuin ne haluaisi.

Että on niin moni monisyinen juttu ja jotenkin niin pinnalla oleva yhteiskunnallinen aihe, että kyllä mulla niinku kiehahtaa myöskin se, kun näkee sen, että ei se ole vika niissä ihmisissä, vaan se on vika tässä ympäristössä eli niissä rakenteissa, missä ne ihmiset joutuu tekemään töitä.

00:17:12 Eerika

Siis kyllähän semmoinen, että joutuu omia arvoja vastaan toimimaan päivittäin oman toimeentulonsa eteen, niin kyllähän se nyt aika nopeasti syö ihmisen ihan loppuun, että ei siitä niinku mihinkään pääse.

Sitten mainitsit myös Kirsi tossa ton etätyömahdollisuuden. Että nyt puhuttiin paljon tämmöisestä niinku arvoista, henkisestä puolesta ja tämmöisistä ristiriidoista, mutta sitten jos ajattelee niitä ihan gynekologisia sairauksia tai oireyhtymiä, niin ajattelen, että se etätyöajatus on kyllä kanssa tosi tärkeä. Että on mahdollisuus mennä kotona koska vaan tyyliin vessaan, tai että pystyy välillä menee vaikka johonkin sohvalle vähän pötköttää, jos ei pysty istumaan koko 8 tuntia tai tämmöistä. Miten sä Tiia ajattelet, että millä muilla tavoin voi työkykyä tukea?

00:17:58 Tiia

No siis kyllähän tää etätyö on yksi niistä asioista, mitä monet toivoo. Ja jotenkin mun mielestä on hassua, että että me ollaan jotenkin nyt menossa taas siihen suuntaan, että aletaan puhua siitä, että no onko etätyö jotenkin, että siitä pitäisi nyt päästää irti ja jotenkin päästä pois, ja kaikkien pitäisi tulla taas toimistolle tai minne ikinä. Kun se on kuitenkin niin yksilöllistä, että mitä kukakin tarvitsee.

Mä haluan nähdä, että sitten kun näissä valtavissa korporaatioissa, missä on pukukoodit viimeisen päälle ja muuta, että jengi tulee sinne kauratyynyjen ja TENS-laitteiden kanssa, että jos siihen reagoidaan reilusti ja että ne niin kun saa oikeasti levätä, siellä taukokuoneessa vaikka maata, niin sitten kun se onnistuu, niin voidaan sitten ruveta puhumaan siitä, että pitäisikö kaikkien tulla taas toimistolle.

Että on myöskin tosi paljon tällaisia ihan outoja, jotenkin sellaista, semmoisen arvokkaaseen mielikuvaan perustuvia tapoja työelämässä, mitä me noudatetaan, ja ne on mun mielestä esteellisiä. Että ehkä se tavallaan lähityöskentelykään ei olisi niin iso ongelma, jos saisi levätä, saisi pitää taukoja, saisi käydä vessassa koska haluaa ja voisi vaikka sanoa kesken kokouksen, että "hei anteeksi, nyt mun pitää käydä vessassa", eikä, että pitää pyytää jotain biotaukoa. Että me vieraannutaan aika paljon työelämässä ja työpaikoilla jotenkin siitä, että minkälaisia toimintoja ihmiskehossa on. Kyllä mä ajattelen, että tässäkin on paljon niinku asenneongelmaa.

Mutta myöskin se, että kyllähän siihen etätyöhön liittyy sekin, että ei tarvii matkustaa. Toisilla työmatka saattaa olla tunti suuntaan, niin kaksi tuntia tärisevässä autossa tai bussissa on vaikka monelle endometrioosin kanssa elävälle aika horroria, että jos siltä voi välttyä, niin kyllähän se nyt säästää tavallaan energiavoimavaroja sitten siihen itse työhön tai sitten sinne vapaa-ajalle ja palautumiseen ja näin.

00:19:55 Eerika

Kyllähän siellä suomalaisessa työkuulttuurissa on tosi paljon just semmoisia, että me toimitaan tietyllä tavalla sen takia, koska tälleen on vaan aina tehty. Ja sitten sitä arvostetaan, että tätä tehdään jatkossakin nyt vielä seuraavat 2000 vuotta, koska tälleen on joku vaan päättänyt, että tehdään.

Ja yksi on mun mielestä just toi, että työt tehdään vaikka töissä niinku työpaikalla, että mietin vaikka omalta kohdaltani, niin kyllä mä oon ihan todella paljon tehokkaampi siis etätöissä ja onneksi saan olla etätöissä pääosin. Ja sitten on kivempi mennä myös toimistolle, kun se on suurimmaksi osaksi oma valinta, koska menee ja mitä palsuja sinne vaikka sopii.

Niin että kyllä se antaa tosi paljon, ihan pelkästään sen, tavallaan semmoisen oman itsen määräytyvyyden kannalta, että saa suunnitella sen oman työn ja on siitä sitten vastuussa ja suorittaa sitä.

Mutta sitten toki myös sen suhteen, että jos on joku kipupäivä, niin ei ole pakko lähteä raahautumaan sinne, tai ei ole pakko laittaa jotain kiristäviä housuja päälle, tai että voi olla ihan jossain palsussa vaikka vähän nakkenakin, jos ei tarvitse kameraa laittaa päälle, niin se on kyllä niinku vapauttavaa.

00:20:54 Tiia

Joo, kyllä, ja just just tää, että sen ei tarvitse olla joko-tai, että – niinku sä sanoit – niin sitten, kun sinne toimistolla menee, niin se on ihanaa ja että siellä onkin vaikka niitä työkavereita ja näin, että on sitten tasapaino näitten kahden välillä. Koska kyllähän se sekin on todettu, että sosiaaliset suhteet on iso osa meidän hyvinvointia, ja se että tavallaan tulee tavallaan semmoisia mikrotaukoja pidettyä paljon helpommin, kun sä törmäät työkaveriin jossain käytävällä, että sä siinä irrottaudut niin kuin ihan pieneksi hetkeksi siitä työstä, kun sulla on joku tällainen sosiaalinen kontakti, että se on hyväksi meille.

Mutta että tämäkään ei niin kuin ole kaikissa töissä joku juttu. Että jos sulla on vaikka todella surkea ilmapiiri töissä, niin kyllähän sinne etätyöhön on psykologisesti mukavampi jäädä kuin lähtee sinne toimistolle kiusattavaksi. Että kyllä mä niinku sitä yksilöllisyyttä haluaisin liputtaa tässä. Että ensinnäkin ei tarvitse olla joko-tai, mutta myöskin se, että kuunnellaan niitä ihmisiä, että jos niille joku sopii, niin sitten se varmaan sopii niille. Ei sitä tarvitse kenenkään muun tulla diktatoimaan, että et voi olla kotona töissä, jos niistä töistä suoriutuu. Sehän se on olennaista, että ne työt tulee tehtyä.

00:22:07 Eerika

Ja ajattelee just vaikka niinku kipujen kannalta myös sitä, että jos saa jäädä kipupäivänä kotiin ja olla siellä omissa oloissaan ja tehdä töitä sen verran kun pystyy, niin sitten todennäköisesti ehkä on myös kivempi työkavereille sitten, kun heitä näkee. Jos pitäisi hirveissä kivuissa lähtee johonkin toimistolle suorittaa jotain, niin ei sitten niinku mitkään sosiaaliset suhteet siinä kohtaa hirveästi kiinnosta, kun mietit vaan että miten mä selviän kotiin täältä ja että kuolenko tai rupeaa pelottaa, että jos ei kuolekaan, niin yleensä sitten se on pahin tilanne niiden kipujen kanssa.

00:22:40 Kirsi

Joo ja sitten toi justiinsa, että niinku, toki se on niin syvällä rakenteissa se, että koko päivä pitää olla se sairausloma. Se on niinku joko-tai, että sä oot niinku kipeä tai sitten sä et ole. Eikö se olisi parempi, että se ihminen, joka on kipeä, tekisi vaikka kotona just sen, mitä jaksaa. Vaikkei jaksaisikaan sitä koko työpäivää, niin eikö se ole kuitenkin parempi kuin se, että sitä työpanosta ei ole ollenkaan. Mutta toki sitten niitä on tosi vaikea järjestää, kun on niin kankeat noi systeemit vielä.

00:23:13 Eerika

No tästä päästäänkin tällaiseen hyvään kysymykseen, Tiia sulle, että miten sun mielestä työkykyä voidaan sitten arvioida, kun se on näin monisyinen juttu?

00:23:22 Tiia

Tähän astihan työkykyä on arvioinut pääasiassa työterveyslääkäri. Ja sille on siis ihan peruste siinä, että työterveyslääkäriin pitäisi käytännössä tietää se, että mitä työtehtäviin kuuluu, ja sitten

sen pitäisi ymmärtää terveydestä, tai sairauksista sen verran, että se ymmärtää, miten nää vaikuttaa sitten niistä työtehtävistä suoriutumiseen.

Mutta kyllä mä valitettavasti väittäisin, että tosi harvoin työterveyslääkärillä on spesifiä tietoa vaikka gynekologista oireista. Että se, et tunnistaankaan siellä työterveydessä, että ne oireet vaikuttaa siihen työkykyyn tai siitä työstä suoriutumiseen, niin en mä siihen ihan sataprosenttisesti luota.

Puhumattakaan siitä, että myöskin lääkärit on aika ylityöllistettyjä, ja kun siinä pitäisi kuitenkin olla tosi herkästi kuunnella, että mitä se ihminen sanoo, osata kysyä oikeita kysymyksiä siitä, että mitä siellä taustalla voi olla, niin kyllä mä pelkään, että sille ei ole aikaa siinä työkyvyn arvioinnissa, että se on aika mekaaninen prosessi jotenkin, tavallaan selvittää, onko työkykyä miten paljon ja mikä siihen vaikuttaa. Ja se on harmi sen takia, että jos pystyttäisiin menee vähän niinku niiden juurisyiden luo, niin sitä kautta pystyy varmasti ratkeamaan tosi moni asia.

Just vaikka se, että jos on niinku sairaanhoitaja, jolla ei ole mahdollisuutta päästä vessaan työvuorojen aikana, että on niin kiire, niin on aika helppo ratkaista se sillä, että on työpäri, jonka kanssa, jonka avulla pystyy, pääsee pitää vessatautot, että ei vaikka ne suolistokivut pääse hirveän pahaksi. Että näihin on ratkaisuja, jos halutaan ratkaista asioita, jos olisi rahaa ratkaista asioita, mutta pitäisi pystyä kuuntelemaan ja kysyä oikeita kysymyksiä.

00:25:13 Eerika

Joo ja tuossa päästään ehkä semmoiseenkin ajatukseen, että vaikka se työterveyslääkäri tai lääkäri voi olla sen terveyden tai sairauden semmoinen ammattilainen, niin sitten kuitenkin ajattelen itse, että se henkilö, joka voi sun työkykyä arvioida, oot sä itse. Että sinähän sen tiedät itse, että ootko työkykyinen vai et. Ja että tää on kanssa tämmöinen suomalaisen kulttuurin, ehkä tämmöinen arvojuuttu, että sit kun lääkäri määrää jotain, niin sitten se on niinku se oikein sana, mitä noudatetaan ja sitten jos ei saa lääkäristä saikkua, niin sitten mennään väkisin töihin.

Että semmoinenkin vaikuttaa hirveän paljon vaikka, saako vaikka esimerkiksi omalla ilmoituksella sairaslomaa, millaiset välit sulla, valitettavasti, on vaikka sun esihenkilön kanssa, ihan tällaiset henkilökemiat. Onko sun esihenkilö oikeasti hyvä johtaa ihmisiä? Ymmärtääkö hän, tietääkö hän, ootko sä kertonut? Ootko sä voinut kertoa, voitko sä kertoa vaikka sun sairaudesta avoimesti, työpaikalla tai esihenkilön kanssa? Niin kyllähän nää kaikki tämmöiset vaikuttaa tosi paljon siihen.

Ja sitten mä muistan, mä oon joskus, jostain luin tämmöisen hienon kommentin. En muista, kuka lääkäri se oli, mutta häneltä kysyttiin jotenkin, että mitä hän ajattelee siitä, kun ihmiset hakee tämmöisiä motisaikkuja, motivaatiosaikkuja, että ne on muka näitä turhia saikkuja ja tälleen. Ja hän jotenkin sanoi siinä, että ei se sairasloma ole niinku turha, että silloin kun ihminen hakee sairaslomaa, niin siihen on aina joku syy. Että vaikka se olisi sitten tämmöinen ikään kuin motisaikku, niin jokuhan siellä työpaikalla siis silloin kuormittaa tai niinku vastustaa tai on arvojen vastaista. Itse ajattelen tosi samalla tavalla.

00:26:50 Tiia

Joo ja onpa hyvä, että sanoit tän motivaation, koska se on yksi niistä tunnistetuista työkyvyn palasista, että jos oikeasti ei ole motivoitunut tekemään omaa työtä – ei tietenkään ole jotenkin odotettavissa, että aina voisi, joka päivä olla ihan niin kuin sataprosenttinen motivaatio kenelläkään – mutta se, että pääasiassa sen työn pitäisi [sisältää] kuitenkin jonkunlainen merkitys tai tarkoitus, tai niin kuin, ilo siinä pitäisi olla, ettei leipäny.

Että kyllä se on niinku iso asia, mutta myöskin se, just kuten sanoit, niin sen työkyvyn heikkenemisenhän voi tunnistaa monet ihmiset siinä työpaikalla. Se voi olla itse, mikä on myöskin

semmoinen asia, että nimenomaan sitä ihmistä itseänsä pitäisi kuunnella, koska myöskin tutkimukset on osoittanut sen, että itse arvioitu heikentynyt työkyky ennustaa heikentyntä työkykyä. Eli suoraan sanottuna: jos ihminen kokee työkyvyssä alentuneeksi, niin se on alentunut. Siinä [ei ole] niinku kahta puhetta tavallaan siitä, että sitä voisi tulla kukaan muu sanomaan, että "no ei ole". Että toi on ihan totta.

Mutta just se, että koska on niin paljon, etenkin suomalaisessa työmoraalissa ja työkuultuurissa sitä, et sinnitellään ja pää kainalossa mennään työpaikalle, niin kyllä sillä esihenkilöllä on aika iso rooli siinä, et jos se työntekijän käytös muuttuu, että se alkaa olla ärtyisä tai itkuinen tai jotenkin kyynistyy vaikka siihen työhön ja on koko ajan vähän niinku vastakarvaan, niin kyllä mä esihenkilönä huolestuisin, että "hei että onko sulla kaikki hyvin, että miten sulla menee, miten sä jaksat".

Ja esihenkilöllä on aina se mahdollisuus, että se voi lähettää sinne työterveyteen, tavallaan arvioitavaksi, ja myöskin, että jos siellä joku kuuntelijoista miettii sitä, että no että mikä on hyvä syy mennä työkyvyn arviointiin, niin hyvä syy voi olla just se, että se itse huomaat, esihenkilö huomaa, sun työkaverit huomaa. Tai joku sun perheenjäsen huomaa sen, että "hei että nyt sä oot joka ilta, kun sä tulet töistä, niin sä itkeskelet ja että niinku selvästikään et irtaannu töistä", niin nää on kaikki siis. Että se on ihan sama, että kuka siitä työkyvystä huolestuu, niin kannattaa sille esihenkilölle puhua siitä, että "hei nyt on tällöinen tilanne", niin voi sit päästä sinne työterveyden arvioitavaksi.

[tunnusmusiikki]

00:29:19 Kirsi

Joo ja sitten, ainakin olen huomannut itse tuolla työelämässä, että juuri tää, että sinne menee niinku vaikka pää kainalossa ja ei voi olla poissa ja niin edespäin, niin pitäisi ottaa jokaisen niin kun vastuu siitä juuri, että matalammalla kynnyksellä hakee sitä sairauslomaa tai sitten jättää yksinkertaisesti vaan töitä, niinku semmoisia töitä mitä pystyy, niin tekemättä, jos ei niitä kerkiä työajalla vaikka tekemään. Koska eihän sitä koskaan muuten kukaan missään huomaa tai näe, että esihenkilönkin on tosi vaikea huomata, jos niinku kaikki tehdään aina niinku pitää ja kuitenkin saadaan hoidettua, niin eihän sitä niinku kukaan huomaa yhtään missään.

00:30:00 Eerika

Itsellä on semmoinen kokemus joskus kun hain sairauslomaa, tai menin puhumaan lääkäriin vähän olostta, ja vähän jännitti siinä sitten, että saanko sairauslomaa. Ja sitten lääkäri mulle sairauslomaa kirjoitti heti kaksi viikkoa ja sanoi, että kirjoittaa kaksi viikkoa vielä lisääkin sitten, että soitellaan vaan siinä puolessa välissä.

Ja sitten hän vähän siinä kuulosteli, että millä fiiliksellä oon ja sanoin vaan siinä sitten, että olin semmoisessa työpaikassa, että vähän jännittää soittaa tätä saikkua nyt, että olen niinku sairauslomalla ja tälleen, niin hän jotenkin tosi ihanasti sano, että hän on arvioinut nyt sun työkyvyn ja määrännyt niinku sairauslomalle, että et sä yksin tätä niinku päättänyt, että hän on tän arvion tehnyt.

Niin sitten oli ehkä helpompi mennä sen taakse, ikään kuin että mehän käytetään hirveästi semmoista niinku termistöä myös että "otin saikkua" tai niinku tälleen, niin musta oli hienoa soittaa, silleen käyttää semmoista sanamuotoa, että "lääkäri on määrännyt minut sairauslomalle".

Niin sitten se, ehkä siitä semmoista niinku väkisin sinnittelystä ja tämmöisestä, vähän vapautti semmoista niinku syyllistymisen tuskaa ja tällaista, että “pitäisikö jaksaa” ja “oonko mä tarpeeksi kipeä”, ja “kyllä mä vielä varmaan jaksaisin pari päivää” ja “varmaan ensi viikolla helpottaa” tai “sitten seuraavalla viikolla helpottaa” tai niinku tämmöistä ajattelua, mitä mä ajattelen, että suomalaisissa on myös tosi paljon.

00:31:16 Tiia

On ja siis nykytyöelämä on täynnä just tätä, että “no kyllä nää kaksi viikkoa, kun vielä jaksaa, niin kyllä tää tästä”. Kertaakaan en ole kuullut kenenkään sanovan kahden viikon jälkeen, “no nyt se helpotti”.

Et oikeasti, kyllä mä oon sitä mieltä, että meillä on myös tosi paljon näitä tämmöisiä hokemia ja mantroja, joilla ylläpidetään just sitä, että pitäisi vaan jaksaa. Kyllä mä näen, että ihmiset on ihan niinku itsensä pahimpia vihollisia tässä just, että ei myönnetä itselle, että nyt “mä oon tarpeeksi kipeä” tai jäädään miettimään sitä, että “oonkohan mä tarpeeksi kipeä”. Jos se tulee mieleen, että oonkohan mä tarpeeksi kipeä, niin kyllä sä varmaan oot tarpeeksi kipeä siihen. Et se on jännä.

Ja mä mietin, et erityisesti gynekologisten sairauksien ja oireyhtymien kohdalla, mä jotenkin luulen, että se vuosikausien, pahimmillaan vuosikausia kestänyt vähättely ja jotenkin sivuuttaminen ja semmoinen, että lääkäriissäkään sinua ei uskota, niin se heijastuu siihen, että sä et itsekään usko itseesi, että nyt mä oon kipeä.

Et mä näen tässä niin kun, jotenkin sellaisen aikajanan. Ja sen, että ihmiset oikeasti ehdollistuu siihen, että niiden omilla kokemuksilla ei ole väliä, ja sitten puhutaan jostain kipukokemuksesta, mikä on aika subjektiivinen, eikä sitäkään voi kukaan tulla määrittelemään sulle. Niin se on kyllä hurjaa.

00:32:43 Eerika

Ehkä just niin kun ajattelen, että toi on naistentautien kohdalla nimenomaan aika iso ongelma. Mulla just toinen vastaava kokemus joskus lääkäristä, kun mulla on siis joskus parikymppisenä todettu raudanpuute ilman anemiaa ja sitten menin työterveyteen. Olin varmaan joku 25 ja olin aika väsynyt silloin taas, ja pyysin, että voitaisiko ne raudat niinku mitata, että mulla on kuitenkin ollut tää raudanpuute ilman anemiaa, niin tämmöinen naislääkäri työterveydessä sanoi, että “ei sulla mitään raudanpuutetta ole, mutta että voidaan ottaa sitten, jos sä väkisin haluat ottaa nää rauta-arvot”.

Ja sitten mä, että “kun mulla on kuitenkin ollut [raudanpuute], että mä halusin vaan tietää, että ne raudat on niinku kunnossa ja että oon väsyttää töiden jälkeen, mä en jaksa tehdä mitään ja että mä niinku vaan nukun kotona ja tälleen”. Ja mä muistan ikuisesti, kun hänen kommentti oli, että “kaikkia meitä väsyttää töiden jälkeen”. Se oli niinku sillä taputeltu se homma.

Niin että kuinka tavallaan toiseen niinku ääripäähän voi myös mennä se, että menee hakee vaikka sieltä työterveydestä apua ja ajattelee, että nyt tää ei oo niinku normaalia, että nyt mua väsyttää liikaa ja että mä haluaisin jotain työkykyä – tai jotain elämäniloa – takaisin, niin sitten tulee jotain tällaista kokemusta. Että kyllä niinku itsellä on tässä kuitenkin vuosien saatossa tullut semmoinen ajatus, että mä haluaisin niinku vähän elää, enkä selviytyä vaan päivästä toiseen.

00:34:03 Tiia

Siis joo, ja kyllä mä sanon, että jos on sellainen tilanne, että itse kokee, et se työkyky on heikentynyt, tai just että vapaa-ajalla ei jaksa tehdä enää mitään ja onpa väsynyt, niin jos se

oikeasti menee siihen, että työterveydessä ei saa apua, esihenkilöltä ei saa apua, työkavereilta ei saa apua, niin siinä vaiheessa ihmisen pitäisi suojella itseänsä.

Ja se on ikävää sanoa, että "no että tee ne työt huonommin", mutta se sitten pitää tehdä ne työt huonommin tai jättää osa niistä tekemättä, koska niinku Kirsi sanoi, niin ei se koskaan tule muuttumaan mihinkään, että jos se ei tavallaan missään näy.

Kyllähän niin kuin työelämämittarit on pitkälle sitä, että jos jengi suoriutuu, niin sitten varmaan pystyy suoriutuu. Ja sitten niiltä voi ehkä vielä vaatia vähän lisää. Että tää on niinku se suunta. Niin sitten pitää oikeasti olla kyllä niinku rautaiset taidot siinä, että vetää niitä rajoja sen niinku itsensä ja sen työpaikan väliin, ettei anna itsestäänsä kaikkea. Koska kyllähän se kaiken vie, jos sille kaiken antaa.

00:35:10 Eerika

Joo se on semmoinen hyvä sanonta, että jos teet työsi hyvin, niin saat lisää töitä palkinnoksi siitä, niin sillähän mennään. Tuossa vähän puhuttiin tuosta just, että millaista apua tai tukea voisi saada siihen työhön tai opiskeluun. Mutta sitten, että miten sitä asiaa sitten kannattaisi lähteä viemään eteenpäin? Nyt me ollaan puhuttu tämmöisestä, että jos on niinku huono esihenkilö. Mutta jos ajatellaan, että olisi semmoinen ikään kuin normaali basic työpaikka, missä kenties voisi esihenkilöltätkin saada jotain apua ja se otettaisiin tosissaan, niin miten sä Tiia ajattelet, että mikä on se eka asia, mikä kannattaisi tehdä siinä kohtaa, jos ajattelee, että minun työkyky on jotenkin heikentynyt tai opiskelukyky on heikentynyt, niin mistä niinku lähdetään liikkeelle?

00:35:47 Tiia

Jos on mahdollista sanoa sille esihenkilölle tai koulukuraattorille, opettajalle, kuka tahansa onkaan siinä se joka tavallaan on se oma yhteyshenkilö, niin kannattaa sanoa. Koska on myös siis yksi suomalainen selvitys, ihan tyyliin pari vuotta sitten tehty, missä selvisi se, että tosi moni esihenkilö ei tarjoa työn muokkausta niinku työkyvyn tueksi, koska ne ei tiedä, että sille on tarve. Että myöskin tavallaan se, että pitää uskaltaa sanoa, koska jos ei osaa pyytää apua, niin kukaan ei sitä välttämättä sulle osaa myöskään tarjota.

[tunnusmusiikki]

00:36:28 Eerika

Miten sä ihan konkreettisesti rohkaisisit jotain tämmöistä kuuntelijaa tai henkilöä, joka ajattelee, että tää pitäisi ottaa oman esihenkilön kanssa puheeksi? Niin miten se ihan konkreettisesti menisi, että "hei Tiia, sä oot mun esihenkilö, mä haluaisin jutella sun kanssa yhdestä aiheesta". Onko sulla jotain hyvää vinkkiä?

00:36:46 Tiia

No siis, esihenkilöilläkin on kuitenkin se tahtotila pitää ihmiset töissä. Ja kaikki nää sairauspoissaolot ja työtalon heikkenemiset ja nää, ne on työnantajille kalliita. Niin lähtökohtaisesti mun mielestä voi ajatella, että kun sille esihenkilölle menee sanomaan, että "hei että mulla on tämmöinen huoli mun työkyvystä ja musta tuntuu, että mä tarvitsisin tähän jotain", niin kyllä sillä esihenkilöllä on sama tahtotila kuin sulla siihen, että se työkyky saadaan paremmaksi.

Mutta mikä siinä voi helpottaa, on se, että miettii vähän valmiiksi jo sitä, että minkälaisissa asioissa mua voitaisiin auttaa. Koska sen esihenkilön voi olla tosi vaikea, etenkin jos sä menet sanomaan silleen, että “hei että mulla on tosi pahat kuukautiskivut”, jos on henkilö, joka ei ole kuukautiskivusta aikaisemmin kuullut tai että sillä on vaikka vähän vaikea puhua tästä aiheesta – toisille on – niin sen voi olla tosi vaikea yrittää miettiä, sen esihenkilön, että “no OK, no miten mä tätä tyyppiä autan”.

Niin se, että jos itsellä on jotain esimerkkejä, että “hei että mulla on vaikka tosi kipeä, mä oon tosi kipeä aamupäivisin, kun mä joudun bussilla tulee töihin ja hirveät särinäkiput, että sopisiko että mä olisin vaikka puolet viikosta etänä”. Tää on konkreettinen juttu. Tai “hei että mä oon huomannut, että mun on tosi vaikea selvittää vaikka näistä suolisto-oireista, että kun me ei päästä tarpeeksi tauolle, että olisiko mahdollista, että mulle lisättäisiin vaikka työkaveri jotenkin silleen näihin vuoroihin, että mä pystyisin tauottamaan enemmän”.

Kun on konkreettinen joku pyyntö, niin esihenkilön on helpompi siihen vastata. Ja sitten jos on vastaus on, että “no että tota me ei voida”, niin siitä on varmaan mahdollista pyytää, että “no mitä me sitten voidaan”. Että tavallaan se aukaisee sitä neuvottelutietä siihen, että mikä on mahdollista. Että se on sen esihenkilön ja sen työntekijän yhteistoimintaa aina, kun ruvetaan miettimään sitä, miten sitä työkykyä voidaan tukea.

00:38:43 Eerika

Tosi hyvä vinkki. Mä mietin, että onko sulla Tiia, tai Kirsi sullakin, jotain vinkkejä sitten kuuntelijoille, gynekologista sairautta sairastavalle työelämässä olevalle tyyppille? Mitä tsempejä tai vinkkejä haluaisitte vielä lähettää tästä työkyvyn näkökulmasta?

00:39:02 Kirsi

Varmaan se justuinsa, että tutustuu siihen omaan työkykyynsä ja miettii ensinnäkin sitä koko asiaa. Niin se varmaan on niinku hyvä lähtökohta, jos ei niinku sillä tavalla ole nyt mitään akuuttia syytä millekään sairauslomalle, niin justuinsa miettiä, että onko joku semmoinen asia, mikä nyt kuormittaa mua tai jotenkin niinku muuten, että sä pystyisit ennaltaehkäisemään sen, että sitten se on vähän niin kun myöhäistä enää ruveta siihen saamaan apua. Että ne keinot sitten vielä auttaisi.

00:39:39 Tiia

No tuota, kyllä mä sanoisin, että ensinnäkin, niin pitääkää huoli itsestänne. Koska te olette ainoita, jotka pystytte pitämään huolen itsestänne. Älkää antako enempää, mitä teiltä pyydetään. Älkää antako enempää, mitä pystytte antamaan. Ja huolehtikaa siitä vapaa-ajan laadusta. Huolehtikaa siitä, että palaudutte. Huolehtikaa siitä, että teillä on elämässä oikeasti ihania ja kivoja juttuja ja että te jaksatte tehdä niitä, koska meillä on kuitenkin vaan tää yks elämä, niin se olisi hirveän kiva, että meillä jäisi tässä, niin kun työiästä muutakin mieleen kuin se, että piti vaan sinnitellä ja pärjätä siellä töissä.

Et pitää olla muutakin vastapainona. Et vaikka oli sitten maailman parhaita jossain asioissa raudanlujia ammattilaisia ja asiantuntijoita viimeisen päälle, niin ei teistä kauheasti ole hyötyä siinä vaiheessa, kun te tavallaan palatte loppuun. Pitää pitää huolta siitä jaksamisesta, ja jos kukaan muu ei siinä teitä auta, niin sitten teidän pitää tehdä se itse. Se on ensimmäinen vinkki, minkä annan.

Toinen juttu, niin, jos on vaikea miettiä sitä, että miten sitä omaa työkykyä voisi vahvistaa tai jaksamista parantaa, niin vertaiset on aika hyviä siinä. Niillä on niinku niitä omia kokemuksia – voi olla ihan eri alalta, voi olla ihan eri juttu – mutta sitten, kun alkaa puhua ääneen sitä tilannetta, niin

sieltä saattaa aueta jotain sellaista, mitä ei ole aikaisemmin tajunnut. Ja just se, että jos joku on jo käynyt saman läpi, niin todennäköisesti sillä on jotain sellaisia vinkkejä, mitkä pystyy siinä omassa tilanteessa myöskin auttamaan.

Ja vaikka tässä on paljon puhuttu siitä, että apua on vaikea saada ja on muutenkin ehkä, tuota, surkeat näkymät tällä hetkellä työmarkkinoilla ja muuta, niin kyllähän fakta on se, että suomalainen työelämä on aika hyvää. Että kyllä meillä niinku, kaikki mitä vaikka tiedetään siitä, että mikä on parantunut työelämässä, tai jotenkin, että miten paljon meistä pidetään huolta ja näin, niin siellä on tosi paljon hyvää. Että ei pidä unohtaa sitä, että on myös niinku hyviä esihenkilöitä ja hyviä työkavereita ja hyviä työpaikkoja. Että uskaltaa pyytää ja uskaltaa puhua, eikä valmiiksi ainakaan jännitä sitä, että "no en mä uskalla sanoa", "en mä uskalla edes saikulle" tai "en mä uskalla pyytää tukea", vaan oikeasti, että ottaa rohkeasti sen ensimmäisen askeleen siihen. Koska jos siellä on vaan hyviä yllätyksiä, niin onhan se aika ihanaa.

00:42:26 Eerika

Mä ajattelin itse kanssa vähän samanlaista vinkkiä tai tsemppiä tähän loppuun, että jotenkin semmoista haluaisin välittää, että rohkeasti vetää, niinku niitä rajoja just sillä tavalla, ettei häpeä sitä, että tarvii vaikka olla saikulla tai että on kipeä. Että ei ole pakko just jaksaa kipeänä. Ihan rohkeasti vaan, että "mä en ole tänään työkykyinen", "mä en nyt tänään töihin", ja sitä ei tarvitse yhtään hävetä. Se on elämää.

[tunnusmusiikki]

00:42:54 Eerika

Hei kiitos Tiia, kun sä tulit meidän vieraaksi tänne Sykliralliin.

00:42:58 Tiia

Kiitos, kun sain olla.

00:43:00 Eerika

Kiitos Kirsi, kun mun kanssa tänään täällä höpöttelit taas.

00:43:04 Kirsi

Oli kyllä kiva taas pitkästä aikaa höpötellä.

00:43:06 Eerika

Ja ei mitään. Me kuullaan taas sitten ensi jaksossa.

00:43:10 Kirsi

Moikka.

00:43:10 Eerika

Moikka.

00:43:11 Tiia

Moi moi.

[tunnusmusiikki]

Jakso päättyy.