

## **UUDENLAINEN YMMÄRRYS SISÄILMASTA OIREILEVAN TYÖKYVYSTÄ**

Aitasalo, Matleena<sup>1</sup> Henttonen, Niina<sup>2</sup>

<sup>1</sup> Hengitysliitto

<sup>2</sup> Kiipulasäätiö

### **TIIVISTELMÄ**

Työkykyä yhdessä -hankkeen keräämän kokemustiedon mukaan sisäilmasta oireilu aiheuttaa muutoksia sisäilmasta oireilevan työ- ja toimintakykyyn. Sisäilmasta oireileville tarjottava tuki ja apu eivät aina kohtaa heidän kokemaansa tarvetta. Oireilevien tarpeen ja olemassa olevan tuen kohtaamattomuuden syitä ovat hankkeen havaintojen mukaan mm. oireilevia kohtaavien ammattilaisten keinottomuus kohdattaessa ja puuttuvat hoito- ja palvelupolut. Työkykyä yhdessä -hankkeeseen osallistuneet oireilevat ovat kokeneet sisäilmasta oireilun heikentävän työkykyä eri tavoilla. Lisäksi oireiden ennakoimattomuus voi tuoda epävarmuutta työn tekemiseen, työssä jaksamiseen ja oireista toipumiseen. Uudenlaista ymmärrystä työkyvystä ja keinoista sen tukemiseksi on luotu yhteiskehittämällä hankkeeseen osallistuneiden sisäilmasta oireilevien työikäisten ja heitä kohtaavien ammattilaisten kanssa.

### **TYÖKYKYÄ YHDESSÄ -HANKKEEN TOIMINTA**

Työkykyä yhdessä -hankkeessa (2020–2022) kehitettiin ja tarjottiin kuntoutumisen tukea sisäilmasta oireileville työikäisille. Tavoitteena oli kehittää keinoja, joiden avulla sisäilmasta oireileva kokee selviävänsä arjestaan ja työstään paremmin. Samalla, kun sisäilmasta oireilevat osallistui hankkeen järjestämään toimintaan, tuotettiin uudenlaista ymmärrystä sisäilmasta oireilevien kuntoutumisen tuen sisällöistä. Hankkeen työskentelyssä hyödynnettiin sisäilmasta oireilevien kokemustietoa toimintakyvyn muutoksista, työkyvystä ja työssä jaksamisesta sekä keinoista niiden tukemiseksi. Kehittämistyötä tehtiin yhdessä sisäilmasta oireilevien sekä heitä kohtaavien ammattilaisten kanssa. Hankkeen toteuttivat Kiipulasäätiö ja Hengitysliitto ry Veikkauksen tuotolla. /1./

Työkykyä yhdessä -hankkeen toimintaan hakeuduttiin vapaaehtoisesti ja lähettävää tahoa ei ollut. Kokemus sisäilmasta oireilusta riitti osallistumiseen hankkeessa järjestettävään toimintaan. Hanke ei ota kantaa terveydellisten merkitysten arviointiin tai sisäilmasta oireilun syy-seuraussuhteisiin, eikä rakennusten kuntoon. Työkykyä yhdessä -hankkeen tavoitteena oli sisäilmasta oireilevan työ- ja toimintakyvyn tukeminen ja oireilevan aktiivisen roolin vahvistaminen oman etenemispolkunsa rakentamisessa.

### **TYÖKYKY JA SEN TUKEMINEN TYÖKYKYÄ YHDESSÄ -HANKKEESEEN OSALLISTUNEIDEN KOKEMANA**

Työkykyä yhdessä -hankkeen havainnot sisäilmasta oireilevien työkyvystä ja sen tukemisesta pohjautuvat oireilevien kokemustietoon, jota kerättiin hankkeen aikana monin eri tavoin. Hankkeessa hyödynnettiin yhteiskehittämistä sekä hankkeen

toimintojen toteuttamisessa että uudenlaisen ymmärryksen muodostamisessa. Lähtökohtana kehittämisessä oli sisäilmasta oireilevan työ- ja toimintakyky. Kokemustietoa ja artikkelissa esitetyt suorat lainaukset on kerätty keskusteluista, joita käytiin hankkeeseen osallistuneiden kanssa sekä yksilöllisen ohjauksen että ryhmäprosessien yhteydessä. Hanke teetti vuonna 2022 kuntoutumisryhmissä olleille (n=16) työkykyyn liittyvän kyselyn, josta saatiin lisätietoa sisäilmasta oireilevan työkyvyn tukemisesta. Lisäksi hankkeeseen osallistuneet tuottivat tarinoita työkyvystään, joita hyödynnettiin ymmärryksen lisäämiseksi. Kuntoutumisprosessien tukena hyödynnettiin etävalmennusalustaa, jossa ryhmäläiset käsitelivät erilaisia välitehtäviä ja tuottivat omia kokemuksiaan sisäilmasta oireilun vaikutuksista työ- ja toimintakykyyn. Hankkeen järjestämästä toiminnasta kerättiin laadullista palautetta. Numeraalista palautetta saatiin sekä hankkeen omasta tilastoinnista että Kykyviisari®-itsearviointimenetelmän antamista yhteenvedoista. Ammattilaiset osallistuivat hankkeen kehittämistyöhön työpajatyöskentelyllä.

### **Muuttuva työkyky ja ulkopuolisuus työyhteisössä sisäilmasta oireilevien kokemana**

Työkykyä yhdessä -hankkeen osallistujille teetetystä kyselyssä 88 %:lla työtilanne oli muuttunut viimeisen 5 vuoden aikana. Useimmiten tilanne oli muuttunut joko työpaikan tai työpisteen sijainnin muutoksen myötä. Kyselyyn vastanneista noin puolet kokivat sen hetkisen työtilanteensa sisäilmasta oireilun kannalta hyvänä, kun taas puolet kokivat työtilanteensa oireilun vuoksi huonoksi tai vaikeaksi.

*”Nyt täydellinen tilanne. Ei oireilua, 100 % etätyö.”*

*”Teen töitä kotona, jolloin ei ole sisäilmaoireilua. Pystyn valitsemaan keikkatyöpaikat sen mukaan, että saanko siellä sisäilmaoireita.”*

*”Tällä hetkellä ei ole puhtaita työtiloja. Osittain työtä voi tehdä ulkonakin. Mutta hankala työtilojen löytymisen suhteen.”*

*”Erittäin vaikeana. Jatkosuunnitelmat työn suhteen ja työtilan suhteen ovat auki. Sisäilmaoireilu on alkanut uudestaan ilmastointiremontin jälkeen. Pystyn olemaan päivän työpisteellä, loppuviikon olen sairaalomalla.”*

Sisäilmasta oireilevat kertoivat, että oireilun vaikutukset työkykyyn ovat sekä pitkä- että lyhytkestoisia, jolloin oireilun vaikutuksiin voi olla hankalaa etukäteen valmistautua. Sisäilmasta oireilevat kokivat myös hankalaksi kuvailta työkykyään, koska se saattoi vaihdella työpisteen mukaan. Oireilevat kertoivat, että palautuminen työpäivistä voi viedä osan vapaa-ajasta. Pitkään jatkuneena tilanne saattaa kuluttaa voimavaroja ja heikentää työkykyä ajan kuluessa.

*”Työkykyyni saattaa vaihdella päivittäin”*

*”Oireeni eivät ole ennakoitavissa tai tulevat viiveellä.”*

*”Olen täysin 100 % työkykyinen, mutta en tietyissä rakennuksissa tai tiloissa. Tämä aiheuttaa vaikeuksia vastata kysymyksiin työkyvystä.”*

*”Joka (läsnä)työpäivän jälkeen on sellaista, etten jaksakaan tehdä muuta”*

*”Vapaa-aikani menee oireista toipumiseen”*

*”En haluaisi joutua toipumaan iltaisin tai etäpäivinä”*

Työkykyä yhdessä-hankkeessa nousi esiin erityisenä huomiona sen, että osa-aikaisuudesta ja hybridityöstä ei ole oireilevan kannalta hyötyä, jos työskentely jatkuu tilassa, jossa työntekijä kokee saavansa oireita. Sisäilmasta oireilussa on myös hyvä tunnistaa se, koetaanko oireilua pelkästään työpaikalla vai koetaanko sitä myös kodin tiloissa. Valtioneuvoston teettämässä selvityksessä /2./ huomattiin, että asunnottomuus on ilmiö, joka vaikuttaa sisäilmasta oireilevien kokonaistilanteeseen ja työelämässä pysymiseen. /2./ Hankkeessa huomattiin myös, että sisäilmasta oireilevan tilanne oli vaikeampi, jos hän koki saavansa oireita myös kotona. Tällöin oireilusta toipuminen hankaloituu ja työn räättälöinnin merkitys korostuu, koska esim. etätö kotoa käsin ei välttämättä ole mahdollista. Taloudellisen tilanteen vaikeutuminen kuluttaa myös oireilevan voimavaroja.

Työterveyslaitoksen selvityksessä /3./ esiin nousi myös sisäilmasta oireilevan työssä jatkamista estävinä tekijöinä näkemyserot olosuhteiden terveyshaitasta ja sairastumisriskeistä sekä pitkittyneet ja laaja-alaiset oireet. Haittaavissa tekijöissä esille nousivat myös työyhteisölliset näkökulmat, kuten huono työilmapiiri ja johtaminen sekä oireilevan henkilön kokemus, ettei hänen tilannettaan oteta tosissaan. /3./

Työterveyslaitoksen selvityksessä /3./ nousevat huomiot nousevat esiin myös Työkykyä yhdessä-hankeeseen osallistuneiden kertomuksissa. Sisäilmasta oireilun lisääntyminen tietyissä työpisteissä ja työyhteisön kielteinen suhtautuminen oireiluun saattavat heikentää oireilevan työkykyä. Hankkeeseen osallistuneet kertovat, että sisäilmasta oireilu työpaikalla saattoi aiheuttaa muutoksia ammatilliseen identiteettiin ja muuttaa kokemusta itsestä työntekijänä. Lisäksi oireilun aiheuttama yksinäisyyden ja ulkopuolisuuden tunne työyhteisössä koettiin työkykyyn vaikuttavana tekijänä.

*”Olen saanut osakseni jopa vihapuhetta työpaikalla ja vähättelyä. Tulevaisuus pelottaa, sekä terveyden että työn jatkumisen näkökulmista.”*

*”Ammatillinen itsetuntoni on romuttunut. Koen, etten ole yhtä hyvä työntekijä oireitteni kanssa”*

*”Olen huonompi työntekijä kuin muut.”*

Sisäilmasta oireilu voi aiheuttaa työkyvyn suhteen pitkittyneitä ja epäselviä tilanteita, jolloin riskinä voi olla putoaminen työelämän ulkopuolelle ja joka voi aiheuttaa hankaluuksia työhön paluuseen. Osa hankkeeseen osallistuneista koki, etteivät olleet työkykyisiä lainkaan tai paluu entiseen työhön ei näyttänyt mahdolliselta.

*”En ole tällä hetkellä työkykyinen”*

*”Paluu entiseen työhöni ei näytä mahdolliselta”*

Hankkeen havaintojen mukaan tilanteeseen saattoivat vaikuttaa monet eri tekijät ja osallistujien tilanteet saattoivat olla muullakin tavoin kriisiytyneitä. Sisäilmasta oireilun lisäksi oireilevilla saattoi olla muitakin sairauksia ja kuormitustekijöitä elämässään. Tämä hankkeen havainto on yhteneväinen aiempien tutkimusten kanssa, erityisesti pitkittyneistä oireista kärsivillä on usein muita sairauksia ja kuormitustekijöitä. /2//3/

Lisäksi etenkin työkyvyn suhteen pitkittyneet ja epäselvät tilanteet koettiin työkykyä alentavana. Sisäilmasta oireilevien työkykyä leimaavat usein muutokset, joilla pyritään sovittamaan yhteen sisäilmasta oireilevan työkyky, työtehtävät ja työn suorittamisen paikka. Muuttuvaa työkykyä voidaan tukea joustavan työajan ja työn muokkauksen mahdollisuudella.

### **Yhdessä kartoitettuja keinoja työkyvyn tukemiseen**

Sisäilmasta oireilevat eivät ole yksi yhtenäinen joukko ja sisäilmasta oireilun vaikutukset työkykyyn voivat olla moninaiset. Näin ollen oireileville tarjottavan työkyvyn tuen tulisi olla yksilöllistä ja joustavaa. Työkykyä yhdessä -hankkeessa tarjottiin työkyvyn tukemiseksi yksilöllistä ohjausta, jossa ammattilainen ja oireileva tapasivat kahden kesken ja tapaamiset pohjautuivat Kykyviisari® -itsearviointimenetelmään. Tämä yksilöllinen, joustava ja tarpeen mukaan räätälöity tuki koettiin työkykyä tukevana.

*”Keskustelu keskittyi työuraan, koulutuksiin ja mahdollisuuksiin tässä elämäntilanteessa. Selvitetiin reittejä näiden mahdollisuuksien selvittämisessä.”*

*”Akuutin tilanteen purkamista. Asiakas kertoo, ettei ole muita tahoja, joiden puoleen voisi kääntyä. Keskusteltu puhelimitse tilanteen helpottamiseksi ja varattu ylimääräinen aika seuraavalle viikolle”*

Sisäilmasta oireilun vaikutukset työkykyyn ja niihin liittyvä ennakoimattomuus haastavat sekä oireilevia itseään että heitä kohtaavia työterveyshuollon ammattilaisia reagoimaan riittävällä tavalla ja oikea-aikaisesti oireilun vaikutuksiin. Suurin osa hankkeen kyselyyn vastanneista kokivat työterveyshuollon (työterveyslääkäri 27 %, työterveyshuolto 20 % ja työterveyspsykologi 13 %) olevan yksi kolmesta tärkeimmistä työkykyä tukevista tahoista. 27 % kyselyyn vastanneista nimesi esihenkilön yhdeksi kolmesta tärkeimmästä työkykyä tukevista tekijöistä.

Osa Työkykyä yhdessä -hankkeeseen osallistuneista on kokenut työterveysneuvottelut keinona päästä eteenpäin työtilanteen selvittämisessä, jos kuulluksi tulemisen kokemus on toteutunut. Silloin, kun työkyvyn tuen suunnitelmaan on päässyt itse vaikuttamaan, on sillä ollut eniten vaikutusta toteutuneisiin järjestelyihin.

*”Olen tuonut esille aina oireilunani työterveyshuollossa, he tietävät hyvin tilanteestani. Olen ollut myös työterveysneuvotteluissa, joissa tilannettani on kartoitettu. Koen kuitenkin, etten ole itse päässyt vaikuttamaan järjestelyihin.”*

Sisäilmasta oireilevan työkyvyn tarkastelussa voitaisiin hyödyntää kokonaisvaltaisempaa tilannekartoitusta ja oireilevan kanssa yhdessä tehtävää suunnitelmaa siitä, mikä mahdollistaisi työskentelyn sellaisina hetkinä, kun työkykyä on enemmän. Omavalmentaja, jolla olisi mahdollisuus paneutua oireilevan kokonaistilanteeseen ja ymmärrystä sisäilmasta oireilun ilmiökentästä, voisi olla merkittävä tekijä tässä tilanteessa olevien oireilevien työkyvyn tukemisessa.

*”Tähän liittyen huomiona se, miten tärkeää oli, että kaikilla ohjauskerroilla oli sama ammattilainen, joka tuns minut, historiani ja toimintatapojani ja osasi hyödyntää tätä tietoa hyväkseni.”*

*"Helpotti heti, kun sai keskustella jonkun kanssa, joka vähän ymmärtää tilannetta"*

Sisäilmasta oireilevia työssään kohtaavat ammattilaiset ovat myös nostaneet esiin sisäilmasta oireilevien hoito- ja tukitoimia suunniteltaessa oireilevien yksilöllisten tilanteiden huomioimisen sekä moniammatillisen työskentelyn ja konsultoinnin mahdollisuuden tärkeyden. Ammattilaiset näkivät tämän tärkeyden myös erityisesti sisäilmasta oireilevien kuntoutusta järjestettäessä. /4./

Työkykyä yhdessä -hankkeen havaintojen ja Työterveyslaitoksen Työkyvyn tuki sisäilmatilanteissa – toimintamallin /3./ mukaan tilanteessa, jossa oireilua on ollut työpaikalla, eteenpäin auttaa työpaikan avoin sekä salliva keskusteluilmapiiri ja luottamuksellinen vuorovaikutus esihenkilön kanssa. Sisäilmasta oireilevan kokemus kuulluksi ja kohdatuksi tulemisesta työpaikalla, auttaa lisäämään luottamusta työpaikalla. Työpaikan sisäilmatilanteiden ratkeamisen edistämiseksi luottamuksellinen vuorovaikutus voi viedä tilannetta parempaan suuntaan ja tukea työntekijän työkykyä. /3./ Ratkaisuja ei tarvitse olla valmiina, oireilevalla itsellään voi olla hyviä ehdotuksia työkykynsä ylläpitämiseen, jos häntä aidosti kuullaan.

*"Keskustelun lopussa nousee toivo, jolloin kokee, että pystyy vaikuttamaan itse asioihin. Keskustelu saa asiakkaan miettimään jo itselleen sopivia keinoja voimavarojensa vahvistamiseen."*

Työkykyä yhdessä -hankkeen kuntoutumis- ja vertaisryhmiin osallistuneet sisäilmasta oireilevat ovat tuottaneet keinoja työkyvyn tukemiseen voimavaratyöskentelyn avulla. Ryhmissä on yhdessä tuotettu voimavarakarttoja ryhmäläisten keinoista voimavarojen lisäämiseksi. Ryhmäläiset ovat päässeet jakamaan kokemuksiaan sekä kertoen ryhmän tapaamisissa että etävalmennuslustralle toisilleen kirjoittaen. Työ- ja toimintakykyä tukeva voimavaroja näkyväksi tekevä työskentely on koettu lisäävän toimijuutta sekä omia keinoja kuormituksen hallitsemiseksi. Voimavaroja lisääviä keinoja ovat olleet mm. pienten muutosten tekeminen omaan arkeen ja oireilusta etämmälle pääseminen omien voimavaroja tukevien keinojen avulla (mm. ulkoilu, mielekäs tekeminen jne.) Myös sisäilmasta oireilevia työssään kohtaavat ammattilaiset ovat nostaneet esiin potilaan voimavarojen tunnistamisen ja tukemisen merkityksen /4./.

Asenteiden muuttuminen positiiviseksi etätöiden suhteen, on antanut sisäilmasta oireileville lisää mahdollisuuksia työn tekemiseen. Etätöiden muuttuminen yhdeksi tasarvoiseksi mahdollisuudeksi on tuonut samanarvoisuuden tunnetta suhteessa muihin työntekijöihin. Hankkeen toimintoihin osallistuneet nostivat esiin kuitenkin myös sen, että etätöet ollessaan erityisratkaisu ja etätöissä oleminen voivat aiheuttaa eriarvoisuuden tunnetta suhteessa muihin työntekijöihin ja vaikeuttaa työyhteisöön kuulumisen tunnetta.

*"Sairaus rajoittaa kaikkea osallistumista. Tekisin mieluiten lähitöitä. Kodin etsiminen aiheuttaa myös epästabiliin tilanteen etätöiden suorittamiselle."*

*"Huolta herättää se pystynkö palaamaan fyysisesti työpaikalle vai onko etätöet jatkossakin ainoa vaihtoehto (ainoana etätöissä)."*

Erityisenä havaintona Työkykyä yhdessä -hankkeen teettämän kyselyn perusteella on se, että läheisten ja verkostojen tuki on oireilevan työkyvyn tukemisessa erityisen tärkeässä roolissa. Läheisten tuki koettiin tärkeimmäksi työkyvyn tukemisessa kaikista

eri työkyvyn tuen muodoista (63 % vastaajista). Lisäksi vertaistuen eri muodot koettiin työkyvyn tukemisessa erittäin tärkeäksi (50 % vastaajista). Näiden havaintojen huomioiminen työkyvyn tukea suunniteltaessa voisi olla merkittävä tekijä, kun edistetään ja ylläpidetään sisäilmasta oireilevan työkykyä.

### Lopuksi

Työkykyä yhdessä-hankkeen havaintona on, että kokemus kuulluksi tulemisesta mahdollistaa asiakkaan asettumisen aktiiviseen rooliin tapaamisessa ammattilaisen kanssa, ja tällöin asiakas todennäköisemmin nostaa esiin asioita ja kysymyksiä, vaikka niihin liittyisi epämiellyttäviä tunteita. Näiden asioiden ja seikkojen esiintulolla voi kohtaamisessa olla ratkaiseva merkitys oireilevan tilanteen etenemisen kannalta. /5./ Sisäilmasta oireilevien työkyvyn tukeminen onnistuu parhaiten sekä tuntemalla sisäilmasta oireilun ilmiökenttää että omaamalla ammatillista osaamista luoda kohtaamisiin psykologinen turvallisuus. Ammattilaisella ei tarvitse olla vastauksia valmiina, vaan halu luoda yhteinen ymmärrys tilanteesta ja taitoa kutsua oireileva oman tilanteensa, arkensa sekä olemassa olevan työkyvyn ja taitojen tarkasteluun ja tarpeenmukaisen tuen suunnitteluun.

### LÄHDELUETTELO

1. Työkykyä yhdessä -hankkeen verkkosivut. Lainattu 20.12.22.  
<https://hankkeet.kiipula.fi/tyokyky-yhdessa/>
2. Mäki, S., Säkkinen, K., Salmela, A., Lampi, J., Pekkanen, J., Hyvärinen, A., Koskinen-Tammi, T., Laurila, L., Rämö, H., Sainio, M., Puolanne, M., (2021). Sisäilmaongelmia kohdanneiden ihmisten auttaminen ja tukeminen. VNTEAS.
3. Vuokko, A., Keränen, H., Sainio, M., Jokela, P., Tulenheimo-Eklund, E., Juvonen-Posti, P., Reijula, K. (2021) Työntekijöiden oireilu sisäympäristössä - työterveyshuollon näkökulma. Työterveyslaitos.
4. Renkola, H., Heinikari, T., Linna, I., Aro, M., Vasankari, T. (2021) Hoito ja tuki sisäilmaoireilijoille terveydenhuollossa – Jatkoahaastattelu perusterveydenhuollon johdolle ja keuhkosairauksien ylilääkäreille. Filha ry.
5. Henttonen, N., Rannisto, I. (2022) Kohtaamisen työkalu sisäilmasta oireilevia kohtaavalle ammattilaiselle. Sisäilmastoseminaari 2022.