

Suolistosairaudet - tietoa työpaikalle

Suolistosairauden vaikutus työhön on yksilöllistä ja riippuu sekä taudinkuvasta että työn laadusta. Työn ja sairauden yhdistäminen helpottuu usein pienillä ja helpoilla mukautuksilla työpaikalla. Tässä koottuna erilaisia tapoja, joilla suolistosairaus voi vaikuttaa työhön, ja kuinka ne voidaan ratkaista.



WC

- Tarve vessaan voi tulla nopeasti ja ennakoidmatta
- Tarpeen arkaluontoisuus voi aiheuttaa stressiä ja häpeää

- Vessatauot kokousten ja tapaamisten välissä sekä riittävä määrä työntekijöitä vessataukojen toteutumiseksi
- Vessarauha - vessassa käynti ei saa aiheuttaa paheksuntaa tai kommentointia työyhteisössä

Työaika

- Epäsäännöllinen päivärhythmi voi vaikeuttaa oireita
- Oireet voivat olla hankalampia tiettyyn aikaan päivästä, esim. aamuisin
- Hoitokäynnit voivat aiheuttaa poissaoloja

- Apua säännöllisemmästä, ennakoitavasta vuororytmistä, liukuvasta työajasta sekä mahdollisuudesta etättyöhön



Työvaatteet

- Kireät vaatteet voivat aiheuttaa kipua ja epämukavuutta
- Vatsan turvotuksen vuoksi vaatekoko voi vaihdella

- Työvaatteiden mukavuuden huomioiminen sekä mahdollisuus useampien kokojen tilaamiseen

Työasennot ja fyysinen kuormitus

- Yksitoikkoiset asennot voivat aiheuttaa oireilua tai pahentaa kipuja
- Erityisesti akuutissa vaiheessa fyysisesti raskaan työn tekeminen ei välttämättä onnistu

- Työergonomian huomiointi sekä työnkuvien vaihtelu



Työyhteisö ja henkinen kuormitus

- Sairaus voi aiheuttaa sosiaalista ja henkistä kuormitusta, sekä syyllisyyden tunnetta
- Työpainet yhdistettynä sairauden tai oireyhtymän kuormitukseen altistavat työuupumukselle

- Ymmärtävä esihenkilö ja työyhteisö auttavat jaksamaan



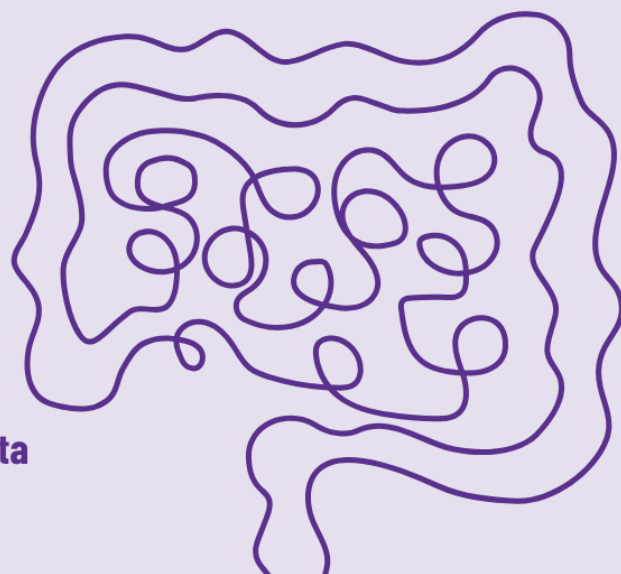
Keho- ja ruokarauha

- Käytössä oleva lääkitys ja ravitsemuksen haastava tila voivat vaikuttaa ulkonäköön
- Suolistosairauden vuoksi henkilöllä voi olla erilaisia leikkausarpia tai avanne

- Kehoon tai ruokailuun liittyvä kommentointi voi olla ahdistavaa, jonka vuoksi työyhteisössä on hyvä sopia keho- ja ruokarauhasta

Tietoa suolistosairauksista

Erilaiset suolistosairaudet yleistyvät jatkuvasti. Esimerkiksi tulehduksellista suolistosairautta eli IBD:tä sairastaa Suomessa jo yli 60 000 ihmistä. Suolistosairautta sairastavan kohtaa siis yhä useimmin myös työyhteisöissä.



Tästä syystä tietoa suolistosairauksista ja niiden vaikutuksista sairastavien elämään on tarpeen tarjota myös työelämässä.

Erilaisia suolistosairauksia ovat esimerkiksi

- Divertikuloosi
- IBD eli tulehdukselliset suolistosairaudet Crohnin tauti ja haavainen paksusuolentulehdus
- IBS eli ärtyvän suolen oireyhtymä
- Kloridiripuli
- Lyhytsuolisyyndrooma
- Mikroskooppinen koliitti
- Sappihapporipuli

Suolistosairaus ei näy ulospäin **eikä sairaus tartu**. Se voi vaikuttaa merkittävästi sairastavan elämään. Sairauden vaikutukset työhön ovat yksilöllisiä ja riippuvat paljon toimialasta ja työnkuvasta sekä oireiden laadusta, hoitotasapainosta ja elämäntilanteesta. Tyypillistä on kuitenkin aaltoileva sekä vaikeasti ennakoitava oirekuva.

Suolistosairauksiin ja sen oireisiin voi liittyä tabuja, jolloin sairaudesta johtuvista haasteista puhuminen voi olla vaikeaa. Ymmärtävä työyhteisö tukee kokonaishyvinvointia, auttaa jaksamaan työssä sekä ehkäisee työuupumusta. Erityisen tärkeää on luottamuksellinen suhde esihenkilöön, jotta asioista voidaan sopia yhteisymmärryksessä.

Lisätietoa suolistosairauksista työelämässä voit kysyä sosiaali- ja terveysturvan asiantuntijaltamme, yhteystiedot löydät verkkosivuiltamme.

Lisätietoa suolistosairauksista sekä yhdistyksestämme löydät verkkosivuiltamme osoitteesta

WWW.SUOLISTOSAIRAUDET.FI



**Suolisto-
sairaudet ry**