

Minulla on kilpirauhassairaus

Yleisin kilpirauhasen toimintahäiriö on vajaatoiminta eli hypotyreoosi, jossa kilpirauhanen ei tuota riittävästi kilpirauhashormoneja verenkiertoon. Kilpirauhasen vajaatoimintaan saa lääkitystä n. 343 500 suomalaista. Kilpirauhasen liikatoimintaa eli hypertyreoosia sairastaa n. 7 800 suomalaista.

Mikä on kilpirauhanen?

Kilpirauhanen on kaulalla kurkunpään alapuolella sijaitseva sisäeritysrauhanen. Se valmistaa, varastoi ja vapauttaa verenkiertoon kilpirauhashormoneja, jotka säätelevät koko elimistön aineenvaihduntaa ja

elintoimintoja. Kilpirauhanen vaikuttaa aivojen toimintaan, kasvuun, yleiseen vireystasoon, sydämen sykkeeseen, lämmön tuottoon, kolesterolipitoisuuksiin, painoon, lihasvoimaan, muistiin, suolen toimintaan, hiusten hyvinvointiin ja koko elimistön toimintaan.

Molemmat kilpirauhasen sairaudet aiheuttavat paljon erilaisia oireita. Kilpirauhassairaus saattaa jäädä diagnosoimatta epämääräisen oireikuvan vuoksi. Etenkin hoitamattoman tai epätasapainossa olevan kilpirauhassairauden oireet voivat heijastua myös työelämään ja näkyä ulospäin työkavereille.

Miten sairaus voi ilmetä työelämässä?

Kilpirauhassairaus ei välttämättä vaikuta henkilön työkykyyn mitenkään silloin, kun sairaus on hyvässä hoitotasapainossa. Yleensä näin on siinä vaiheessa, kun sairauden toteamisesta on kulunut jo pidempi aika. On kuitenkin hyvä tiedostaa, että etenkin heti sairauden alkuvaiheessa optimaalisen lääkehoidon tasapainon löytyminen voi viedä aikaa ja silloin kilpirauhasen toimintahäiriöt voivat aiheuttaa oireita.

Minulla on

kilpirauhasen vajaatoiminta

Suorituskykyäni saattaa olla ajoittain heikentynyt. Voin olla poikkeuksellisen väsynyt ja alavireinen, riippumatta siitä, kuinka paljon olen nukkunut. Minulla saattaa esiintyä keskittymisvaikeuksia, muistihäiriöitä ja unohtelua. Saatoin aiemmin olla reippaampi, nyt toimintani voi olla hitaampaa.

kilpirauhasen liikatoiminta

Saatan ajoittain käyttäytyä äkkipikaisesti tai rauhattomasti. Stressaan helposti asioista. Voin olla kiukkuinen ja pinnani saattaa palaa herkästi. Minulla voi olla keskittymisvaikeuksia ja suorituskykyäni saattaa ajoittain olla heikentynyt.

Lisäksi haluaisin kertoa sairaudestani:

"Muistetaan myötätunto itseämme ja toisiamme kohtaan."

"Tukemalla toisiamme työssä, tuemme yhteisiä päämääriä."

Kilpirauhanen ja työssä jaksaminen

Kilpirauhassairaus voi heikentää työntekijän työkykyä. Avoin keskustelu työnantajan ja työntekijän välillä helpottaa asioista sopimista, mutta on hyvä muistaa, että työntekijällä on oikeus puhua terveydestään vain sen verran kuin hän itse haluaa.

Työjärjestelyihin liittyvälle keskustelulle olisi hyvä varata riittävän pitkä aika ja siinä olisi hyvä käydä läpi sitä, millaisin toimin työntekijän työkykyä voitaisiin tukea. Onko mahdollista tehdä työjärjestelyjä, kuten muokata työaikaa tai työnkuvaa paremmin työntekijälle sopivaksi hänen sairautensa huomioon. Fyysisessä työssä olisi hyvä, jos olisi mahdollisuus tehdä jonkin aikaa vähemmän kuormittavia työtehtäviä.

Työajalla on suuri merkitys: kolmi- tai kaksivuorotyön vaihtaminen säännölliseen työaikaan voi helpottaa jaksamista. Aikaiset aamut ja myöhäiset illat vaativat paljon enemmän palautumista. Työnkuvaa voi myös yksinkertaistaa siten, että työntekijä saisi tehdä tietyn ajan pääsääntöisesti rutiininomaisia töitä, jolloin vähentynyt ärsykkeiden määrä voi auttaa jaksamisessa.

Työntekijällä itsellään on paras näkemys siitä, mikä hänen työkykyään tilanteessa eniten tukisi. Jos käytössä ovat kattavat työterveydenhuollon palvelut, kannattaa niitä hyödyntää keskusteluissa työntekijän kanssa ja järjestää tarvittaessa työterveysneuvottelu. Keskustelussa on hyvä etsiä ratkaisuvaihtoehtoja yhdessä ja sopia toimista työkyvyn tukemiseksi.

Lisää tietoa Kilpirauhasliitosta

Kilpirauhasliittoon kuuluu 14 alueellista kilpirauhasyhdistystä. Jäsenyhdistysten ja liiton jäsenmäärä on noin 10 000. Liiton toiminnan tarkoituksena on toimia valtakunnallisena kansanterveys-, potilas- ja edunvalvontajärjestönä, joka edistää kilpirauhassairauksien ja lisäkilpirauhassairauksien tunnettuutta, hoitoa ja tutkimusta sekä kilpirauhasairaiden ja lisäkilpirauhassairaiden fyysistä, psyykkistä ja sosiaalista hyvinvointia.

Verkkosivut: kilpirauhasliitto.fi



Kilpirauhasliitto