

Tukea ja vertaisuutta



MEille

Sairauspäivärahan hakeminen

Päivitetty 1.9.2026



Kuva. Freepik.

Sisältö



- Etuuksien ja palvelujen hakeminen
- Millainen on hyvä lausunto?
- Millainen on hyvä hakemus?
- Sairauspäivärahan hakeminen
- Mitä teen, jos hakemukseni hylätään?
- ME/CFS: Hyvä hoito -konsensussuositus
- Lisätietoa aiheesta
- Kirjallisuutta

Palveluneuvonta ei ole viranomaispalvelu

- Palveluneuvonta ei ole viranomaispalvelua eikä viranomaisen antamaa neuvontaa.
- Se ei korvaa sosiaali- tai terveydenhuollon ammattilaisen tai viranomaisen antamaa neuvontaa. Arvioinnin ja päätöksen palvelun myöntämisestä tekee aina viranomainen.
- Varmista yksilölliset, juuri omaan elämäntilanteeseesi sopivat ohjeistukset asioitasi hoitavalta ammattilaiselta tai viranomaiselta.
- Palveluneuvonnan antamat ohjeet on tarkoitettu ohjaamaan oikeiden viranomaisten ja palveluiden äärelle.
- Suomen ME/CFS-yhdistys ry ei vastaa neuvojen mahdollisesti aiheuttamista vahingoista tai oikeudenmenetyksistä.



Etuuksien ja palvelujen hakeminen 1/2

- Hakemuksessasi sekä hakemuksen liitteenä olevissa lausunnoissa tulee kuvata selkeästi ja konkreettisin esimerkein, että täytät hakemasi etuuden tai palvelun myöntämisen perusteet sinulla diagnosoidun sairauden/ vamman takia.
- Sinun on hyvä tietää hakemiesi etuuksien tai palvelujen myöntämisen perusteet.
- Sosiaali- ja terveydenhuollon ammattilaisen on tärkeä tietää, mitä etuuksia tai palveluita haet hänen kirjoittamallaan lausunnolla, jotta hän osaa kirjata lausuntoon oleelliset asiat hakemasi etuuden/ palvelun kannalta.

Kuva. Freepik.

Etuuksien ja palvelujen hakeminen 2/2

- Eri etuuksia ja palveluja haetaan eri lausunnoilla.
 - Esim. A, B, C-lausunto, kuntoutussuunnitelma
- Kelan lääkinnällistä kuntoutusta lukuun ottamatta lausunnon voi kirjoittaa joko julkisen tai yksityisen sektorin lääkäri.
- Lisäksi kannattaa liittää mukaan lausunto fysio- ja/tai toimintaterapeutilta ja tarvittaessa psykoterapeutilta.
- Hyvinvointialue saattaa edellyttää julkisen puolen lausunnon etuuden hakemiseen.
- Yksityispuolen lausunnosta on silti usein hyötyä palvelutarpeen arvioinnissa.



Kuva. Freepik.

Uusi BC-lausunto

Mikä on uusi sähköinen BC-lääkärinlausunto?

- BC-lausunto on uusi sähköinen lääkärinlausunto, joka sisältää lääkärinlausunnot B ja C.
- Korvaa nykyiset B- ja C-lausunnot.
- Tarvitset BC-lausuntoa esimerkiksi, kun haet sairauspäivärahaa, kuntoutusta, työkyvyttömyyseläkettä, lääkekorvausoikeutta tai vammaistukea.
- Tulee käyttöön syksyllä 2026.
- Tallentuu Kantaan, ja se voidaan välittää myös Kelaan.
- Tietoa BC-lausunnosta Kelan sivuilla:
<https://www.kela.fi/yhteistyokumppanit-terveydenhuolto-laakarilausunnot-ja-todistukset-bc-lausunto>



Kuva. Freepik.

Millainen on hyvä lausunto 1/2?

- Lausunnosta sen liitteistä olisi tärkeä käydä ilmi:
 - *Potilaalla on diagnosoitu sairaudet tai vammat x, y, z. Potilaan sairauksista tai vammoista x, y, z aiheutuu potilaalle pitkäaikainen ja niin merkittävä toimintakyvyn alenema, että...*
 - Potilas täyttää sairautensa/ vammansa takia hakemansa etuuden/ palvelun myöntämisen perusteet.
 - Konkreettisia esimerkkejä: miten haetun etuuden tai palvelun myöntämisperusteet täyttyvät potilaan kohdalla hänen sairautensa/ vammansa takia.

Kuva. Freepik.

Millainen on hyvä lausunto 2/2?

- Lausunnosta sen liitteistä olisi tärkeä käydä ilmi:
 - Perustelut, miksi haettu etuus/ palvelu on potilaalle hänen sairautensa/ vammansa takia välttämätön.
 - Toimintakyky arjessa tulee olla kuvattuna riittävän tarkasti, hyvä kuvata kaikkien potilaalla diagnosoitujen sairauksien yhteisvaikutus liikunta-, toiminta- ja työkykyyn.

Kuva. Freepik.

Millainen on hyvä hakemus 1/2?

- Hakemukseen olisi tärkeä kirjata:
 - *Minulla on diagnosoitu sairaudet tai vammat x, y, z. Sairauksistani tai vammoistani x, y, z aiheuttaa pitkäaikainen ja niin merkittävä toimintakyvyn alenema, että...*
 - Täytät sairautesi/ vammasi takia hakemasi etuuden/ palvelun myöntämisen perusteet.
 - Konkreettisia esimerkkejä: miten hakemasi etuuden tai palvelun myöntämisperusteet kohdallasi täyttyvät sairautesi/ vammasi takia

Kuva. Freepik.

Millainen on hyvä hakemus 2/2?

- Hakemukseen olisi tärkeä kirjata:
 - Perustelut, miksi hakemasi etuus/ palvelu on sinulle sairautesi/ vammasi vuoksi välttämätön.
 - Miten sairautesi vaikuttavat toimintakykyysi omassa arjessasi sekä sairauksien yhteisvaikutus liikunta-, toiminta- ja työkykyysi.

Kuva. Freepik.

Sairauspäiväraha, Hakeminen

- Sairauspäivärahaa haetaan Kelasta täältä:
<https://www.kela.fi/sairauspaivaraha>
- Lääkärinlausunto A tai B tai vastaavat tiedot sisältävä lausunto, (julkinen tai yksityislääkäri)
- Sairauspäivärahaoikeutta koskevat ratkaisut eivät määräydy diagnoosin perusteella. Diagnoosi ei ole peruste saada sairauspäivärahaa, mutta ei myöskään este sen myöntämiselle.
- Oleellista on, aiheutuuko sairaudesta objektiivisesti arvioituna niin merkittävä toimintakyvyn alenema, että siitä aiheutuu työkyvyttömyys



Sairauspäiväraha, perusteita

Myöntämisperusteita. Voit olla oikeutettu, jos

- Sinulla on diagnosoitu sairaus x/ sairaudet x, y, z.
- Sinulla diagnosoidusta sairaudesta/ sairauksista x, y, z aiheutuu niin merkittävä toimintakyvyn alenema, että olet sairauden vuoksi täysin kykenemätön tekemään työtäsi tai sitä vastaava työtä tai siihen läheisesti verrattavaa työtä.
- Todistuksissa ja lausunnoissa toimintakykysi tulee olla kuvattuna riittävän tarkasti ja siinä tulee ilmetä sekä toimintakyvyn rajoitukset että jäljellä oleva toimintakyky.



Sairauspäiväraha, perusteet ja hakemuksen liitteet

- Lääkärinlausunnon lisäksi hakemuksen liitteeksi voi laittaa:
 - fysio- ja/ tai toimintaterapeutin/ psykoterapeutin lausunto, muut lääkärinlausunnot
 - työnantajan lausunto työssä selviytymisestä
 - muistiot työterveysneuvotteluista
 - kirjaukset niistä työssä selviytymistä tukevista toimenpiteistä, joita työpaikalla on tehty



Esimerkkejä hakemukseen 1/2

Alla esitettyjä seikkoja olisi hyvä tuoda esiin omassa hakemuksessasi sekä liitteenä olevissa lääkärin- ja muissa lausunnoissa ja selvityksissä **niiltä osin kuin ne sinun kohdallasi pitävät paikkansa.**

- *Minulla on diagnosoitu sairaudet x, y, z. Sairauksista x, y, z aiheutuu pitkäaikainen ja niin merkittävä toimintakyvyn alenema, että olen kykenemätön tekemään työtäni tai sitä vastaavaa muuta työtä.*
- *Työkykyäni on heikentynyt sairauspäivärahan myöntämisen perusteet täyttävästi siten, että minulla ei ole jäljellä lainkaan työkykyä.*

Esimerkkejä hakemukseen 2/2

- *Täyden työkyvyttömyyden aiheuttavat minulla diagnosoituihin sairauksiin liittyvät vaikeat liikunta- ja toimintakyvyn ongelmat.*
- *Sairauksistani aiheutuu objektiivisesti arvioituna niin merkittävä toimintakyvyn alenema, että siitä aiheutuu työkyvyttömyys.*
- *Sairauksistani johtuen toiminta- ja työkykyni on merkittävästi rajoittunut siten, että se estää työnteon ja haittaa selviytymistä omassa arjessani kotona ja kodin ulkopuolella.*
- *En pysty sairauksieni aiheuttamien toimintakyvyn rajoitteiden vuoksi edes osa-aikaiseen kevyeen työhön, vaikka työ järjestettäisiin osittain tai kokonaan etätyönä.*

Mitä jos hakemukseni hylätään 1/4?



- Hyödynnä tässä ohjeessa mainittuja hakemasi etuuden/ palvelun myöntämisperusteita ja muita ohjeen vinkkejä valituksessasi.
- Jos hakemasi etuus/ palvelu hylätään, kannattaa päätöksestä valittaa.
- Lue hylkäävän päätöksen yhteydessä saamasi ohjeet muutoksenhakuun ja hakemuksesi hylkäämisen perusteet tarkkaan.
- Hae muutosta valitusaikana.

Mitä jos hakemukseni hylätään 2/4?

- Valituksessa sekä liitteenä olevissa lausunnoissa ja selvityksissä tulee olla kuvattuna selkeästi ja konkreettisin esimerkein,
 - että täytät hakemasi etuuden/ palvelun myöntämisen perusteet.
 - että päätöksessä mainitut hylkäämisperusteet eivät mielestäsi kohdallasi pidä paikkaansa.
 - mihin seikkoihin vaadit valituksessasi perustellusti muutosta



Mitä jos hakemukseni hylätään 3/4?



- Maksutonta oikeudellista apua saa esim. Invalidiliiton neuvonnasta.
- Yksityishenkilön vireille panemat valitusasiat käsitellään oikeudessa maksutta, kun asia koskee oikeutta etuuteen, etuuden suuruutta tai etuuden takaisinperintää.
- Valitukseen kannattaa liittää lisäselvityksiä, esim.
 - kattavampi, tuore lääkärinlausunto
 - fysio- ja/ tai toiminta- tai psykoterapeutin lausunto
 - tutkimustuloksia
 - juristin lausunto
 - yhdenvertaisuusvaltuutetun lausunto
 - muita selvityksiä

Mitä jos hakemukseni hylätään 4/4?



- Ilmoittaudu työnhakijaksi TE-palveluihin.
- Ilmoita, että haet työkykyäsi vastaavaa kokoaikatyötä. Myös silloin, kun sinulla on voimassa oleva työ- tai virkasuhde.
- Toimita Kelaan tai työttömyyskassaan työnantajan todistus, että työnantajalla ei ole tarjota sinulle työkykyäsi vastaavaa työtä.
- Lääkäriä voi pyytää, olisiko mahdollista kirjata lausuntoon, että tällä hetkellä potilaan olisi hyvä keskittyä kuntoutumiseen.

Millainen on hyvä valitus 1/2?

- Valitukseen olisi tärkeä kirjata:
 - *Minulla on diagnosoitu sairaudet tai vammat x, y, z. Sairauksistani tai vammoistani x, y, z aiheutuu pitkäaikainen ja niin merkittävä toimintakyvyn alenema, että täytän hakemani etuuden/ palvelun myöntämisen perusteet.*
 - Mihin saamasi päätöksen seikkoihin ja millä perusteilla vaadit valituksessasi muutosta.



Millainen on hyvä valitus 2/2?

- Valitukseen olisi tärkeä kirjata:
 - Konkreettisia esimerkkejä: miten hakemasi etuuden tai palvelun myöntämisperusteet kohdallasi täyttyvät sairautesi/ vammasi takia.
 - Perustelut, miksi hakemasi etuus/ palvelu on sinulle sairautesi/ vammasi vuoksi välttämätön.
 - Miten sairautesi vaikuttavat toimintakykyysi omassa arjessasi sekä sairauksien yhteisvaikutus liikunta-, toiminta- ja työkykyysi.



Krooninen väsymysoireyhtymä (ME/CFS): määritelmä

Duodecimin Hyvä käytäntö -konsensussuositus määrittelee ME/CFS:n sairaudeksi:

Kappaleessa 1.7 käytettäväksi suositeltavien diagnostisten kriteerien perusteella krooninen väsymysoireyhtymä (ME/CFS) määritellään merkittävästi elämää rajoittavaksi pitkäkestoiseksi sairaudeksi, jonka keskeisimpiä oireita ovat 1) voimakas ja invalidisoiva uupumus tai väsyvyys, joka ei selity millään muulla fyysisellä tai psyykkisellä sairaudella, ei parane levolla ja on kestänyt vähintään 6 kuukauden ajan, 2) suhteeton voinnin huononeminen ja oireiden paheneminen vähäisenkin fyysisen tai kognitiivisen rasituksen jälkeen (PEM, post-exertional malaise), 3) unihäiriöt, kivut, autonomisen hermoston ja immuunijärjestelmän oireet sekä kognitiiviset vaikeudet ja 4) oireiston aaltoilu.

ME/CFS: Kuinka sosiaaliturva tulee huomioida 1/3?

Duodecimin Hyvä käytäntö –konsensussuositus/ 6 Kuinka terveydenhuollossa tulee huomioida ME/CFS:ää sairastavien sosiaaliturva?

- 6.1 Mitä vaaditaan lääkärinlausunnoilta B ja C?
- Lääkärin tulee lääkärinlausuntoja yleisesti koskevien ohjeiden mukaan laatia pyydettäessä lääkärinlausunto, mutta sen kannanotto tai suositus on lääkärin itsenäinen ammatillinen arvio.



ME/CFS: Kuinka sosiaalityrva tulee huomioda 2/3?

**Duodecimin Hyvä käytäntö –konsensusuositus/ 6
Kuinka terveydenhuollossa tulee huomioda
ME/CFS:ää sairastavien sosiaalityrva?**

- 6.1 Mitä vaaditaan lääkärintlausunnoilta B ja C?
- B-lausunnossa tulee kuvata sairauden diagnostisten kriteereiden täyttyminen ja sairauden kulku, saatu hoito ja sen teho, toimintakyky ja ennuste lausunnolla haetun etuuden etuuskohdasten ohjeiden mukaan.
- C-lausunnossa tulee kuvata toimintakyky haetun etuuden etuuskohdasten ohjeiden mukaan.



ME/CFS: Kuinka sosiaaliturva tulee huomioida 3/3?

- Kela on laatinut yleisohjeet lääkäreille B-lausunnossa tarvittavista tiedoista eri sosiaaliturvaetuuksia haettaessa.
- Etuuksien myöntökriteereiden täyttyminen arvioidaan vakuutuslaitoksissa tai -yhtiöissä.
- ME/CFS:n osalta asianmukaisen diagnostiikan ja hoidon arviointi on koettu ongelmallisena potilaiden ja heidän läheistensä, terveydenhuollon ja vakuutusjärjestelmän kannalta. Tämä on ollut yksi taustatekijä Hyvä käytäntö konsensussuosituksen laatimisessa.
- Tässä sairaudessa melko varhain kirjoitetulla toimintakyvyn kuvauksen sisältävällä SVB-lausunnolla voitaneen käytännössä joissain tilanteissa selkeyttää mahdollisia ongelmakohtia



ME/CFS: Työn muokkaus ja työkokeilu

Duodecimin Hyvä käytäntö -konsensussuositus/ 5.2 Työn muokkaus ja työkokeilu

- Suositus 5.2.1: Suosittelemme, että työterveyshuollon kanssa yhteistyössä arvioidaan työn muokkausta tai muita mahdollisia toimia, kun krooninen väsymysoireyhtymä (ME/CFS) uhkaa työkykyä tai aiheuttaa pitkittynyttä työstä poissaoloa.
- Viimeistään sairauspoissaolon pitkittyessä tulee yksilöllisesti arvioida ja arvion perusteella suositella työhön paluuta tukevia kuntouttavia ja työhön kohdistuvia toimia.
- Paras asiantuntemus asiasta on työterveyshuollolla, jossa voidaan arvioida mahdollisuudet esimerkiksi työn ja työajan muokkaamiseen, asteittaiseen työhön paluuseen ja osasairauspäivärahaan



ME/CFS: Kuntoutussuunnitelma

Duodecimin Hyvä käytäntö –konsensussuositus/ 2.1 Hoito- ja kuntoutussuunnitelma

- Suosittelemme, että kroonista väsymysoireyhtymää (ME/CFS) sairastavalle laaditaan aina hoito- ja/tai kuntoutussuunnitelma, viimeistään kun diagnoosi on tehty.
- Suunnitelmassa huomioidaan varhaisista tukitoimista saadut kokemukset.
- Hoito- ja/tai kuntoutussuunnitelman laatii potilaalle hänen hoidostaan ja/tai kuntoutuksestaan vastaava terveydenhuollon yksikkö (lääkäri yhdessä moniammatillisen tiimin kanssa). Hoito- ja/tai kuntoutussuunnitelma laaditaan yhdessä potilaan kanssa, ja siinä sovitaan tavoitteet ja niiden seuranta.



Lisätietoa aiheesta

Yhdenvertaisuus- valtuutetun lausunto 1/3

- Yhdenvertaisuusvaltuutettu on antanut lausunnon Vakuutusoikeudelle koskien ME/CFS-potilaiden mahdollista syrjintää sairausetuusasioissa.
- Voit hyödyntää lausuntoa valituksessasi.
- Yhdenvertaisuusvaltuutetun lausunnon löydät täältä:
<https://drive.google.com/drive/folders/1GwVRZZyTKovD1o82E3ApA8-lelgacy5>
- Hetki kerrallaan –blogista löytyy kooste Yhdenvertaisuusvaltuutetun lausunnosta täältä:
<https://www.hetkikerrallaan.fi/me-cfs-sairaus/yhdenvertaisuusvaltuutetun-lausunto/>

Yhdenvertaisuus- valtuutetun lausunto 2/3

Ote lausunnosta

"Tässä yhteydessä on kuitenkin syytä huomata, että myös kriteeriä siitä, että eläke evätään riittävän objektiivisen selvityksen puutteen vuoksi, on sovellettava yhdenvertaisesti."

"Tiettyjen sairauksien diagnosointi ei perustu objektiivisesti ja ulkoisesti tarvittaessa mittausteknologiaa hyödyntämällä havaittaviin ruumiillisiin löydöksiin, vaan enemminkin potilaan kertomuksiin ja lääkärin tekemiin muihin havaintoihin potilaan tilasta ja käytöksestä."

Yhdenvertaisuus- valtuutetun lausunto 3/3

"Jos eräiden näiden sairauksien osalta katsotaan työkyvyttömyyden aiheuttavan toimintarajoitteen olevan olemassa riittävän objektiivisin perustein, mutta eräiden muiden vastaavanlaisten objektiivisiin löydöksiin perustumattomien diagnoosikriteerien omaavien sairauksien osalta näin ei toimita, näyttää syntyvän olettava välittömästä syrjinnästä eikä olettava vaikuta olevan kumottavissa."

"Asiassa esitetyn selvityksen perusteella esille tulleista työkykyyn vaikuttavista tiloista tässä kappaleessa kuvatun laisia ainakin nykytiedon valossa ei objektiivisesti havaittaviin ulkoisiin ruumiillisiin seikkoihin perustuvia diagnooseja vaikuttavat olevan ainakin Krooninen väsymysoireyhtymä (CFS) sekä vaikea-asteinen masennus."

Invalidiliiton neuvonta

- Invalidiliiton neuvonta on tarkoitettu fyysisesti vammaisille henkilöille, heidän läheisilleen sekä ammattihenkilöstölle.
- Invalidiliiton asiantuntijat neuvovat valtakunnallisesti sähköpostitse ja puhelimitse vammaisten henkilöiden palveluihin tai oikeuksiin liittyvissä kysymyksissä.
- Neuvonta on maksutonta.

Toimi näin:

- Lähetä kysymyksesi sähköpostilla neuvot@invalidiliitto.fi
- tai soita ti tai to klo 13–17 puh. 0200 1234.
- Invalidiliiton neuvonnan löydät täältä:
<https://www.invalidiliitto.fi/neuvonta>

Kirjallisuutta

Komulainen (2021). Krooninen väsymysoireyhtymä (ME/CFS) Hyvä käytäntö -konsensussuositus. Suomalainen Lääkäriseura Duodecim. <https://www.terveysportti.fi/apps/dtk/ltk/article/hsu00019>

Lue lisää sairauspäivärahasta: <https://www.kela.fi/sairauspaivaraha>

Kansaneläkelaitos. www.kela.fi

Invalidiliitto. www.invalidiliitto.fi

Yhdenvertaisuusvaltuutetun lausunto.

<https://drive.google.com/drive/folders/1GwVRZZyTKovD1o82E3ApA8-lelgacy5>