

# Epilepsia & työ

Epilepsia ja työ  
Ammatinvalinta ja opiskelu  
Ammatin vaihtaminen ja aikuiskoulutus



Epilepsialiitto

# Sisältö

- 1. Johdanto 3
- 2. Ammatti ja uranvalinta 4
- 3. Opiskelu 7
  - Ammatilliset erityisoppilaitokset 11*
  - Oppilaitoksia, joissa on valmentavan opetuksen linja 12*
  - Kansanopistojen erityislinjat 13*
- 4. Työelämään siirtyminen 14
- 5. Ammatin vaihtaminen 16
- 6. Työkyvyttömyys 18
- 7. Tietoa epilepsiasta 19
  - Epilepsiakohtauksen ensiapu 21*

# 1. Johdanto

**E**pilepsia & työ -opas on tarkoitettu epilepsiaa sairastaville ja heidän kanssaan työskenteleville. Opas tarjoaa tietoa ja tukea ammatin- ja uranvalintaan sekä ammatinvaihtoon.

Epilepsia on hyvin monimuotoinen sairaus. Hyvän hoidon ansiosta yli puolet epilepsiaa sairastavista on työkykyisiä ja ammatinvalinta sujuu kuten muillakin. Lähes kaikki ammatit sopivat epilepsiaa sairastavalle, mutta toki sairaus asettaa myös rajoituksensa. Osalla epilepsiaa sairastavista sairaus on vaikea tai siihen liittyy liitännäisoireita. Tällöin tarvitaan ammatillisen kuntoutuksen tukitoimia.

Opas auttaa epilepsiaa sairastavaa hahmottamaan millaisia palveluja ja tukia on olemassa ja miten niitä haetaan. Hoitavan neurologin kanssa kannattaa ensisijaisesti keskustella oman sairauden vaikutuksista työkykyyn ja ammatin valintaan. Hän laatii myös yhdessä toisten ammattilaisten kanssa tarvittaessa ammatillisen kuntoutuksen suunnitelman ja tarvittavat lääkärin lausunnot. Opinto-ohjaaja, terveydenhoitaja tai sairaalan sosiaalityöntekijä voivat tarvittaessa auttaa opiskeluun, työelämään siirtymiseen ja ammatin vaihtamiseen liittyvissä asioissa.

Epilepsialiitto on ollut mukana Euroopan sosiaalirahaston tukemassa Worth the Work –projektissa kehittämässä erityistä tukea tarvitsevien ammatillista koulutusta ja sen jälkeistä työllistymistä. Tämä opas sekä samansisältöinen kalvosarja ja internet-sivusto [www.epilepsia.fi](http://www.epilepsia.fi) tarjoavat tietoa epilepsiaa sairastaville, läheisille sekä epilepsiaa sairastavien kanssa koulutuksen ja työllistymisen alueella työskenteleville.

Epilepsialiitto haluaa kiittää kaikkia oppaan tekemiseen osallistuneita, erityisesti projektikoordinaattori Hannele Heireä, dosentti Reetta Kälväistä ja erityisopetuksen asiantuntija Anne Mårtenssonia. Tämä opas pohjaa liiton julkaisemaan Epilepsia ja työ -esitesarjaan.

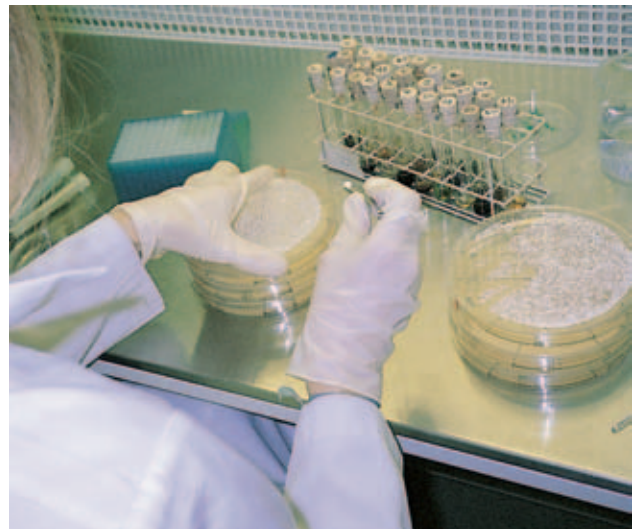


## 2. Ammatti ja uranvalinta

**M**erkittävä osa epilepsiaa sairastavista pystyy työllistymään normaaleilla työmarkkinoilla, ja suurin osa ammateista sopii epilepsiaa sairastaville. Toisin kuin yleisesti luullaan, useimmat epilepsiaa sairastavat voivat normaalisti käyttää tietokonetta työkäytössä ja ajaa henkilöautoa oltuaan kohtaukseton vähintään vuoden ajan. Vuorotyön soveltuminen on arvioitava yksilöllisesti. Jos henkilö kykenee palautumaan ja säilyttämään hyvän unirytmän epäsäännöllisestä työrytmistä huolimatta, eikä vuorotyö lisää hänen kohtausriskiään, ei kohtauksettomalta henkilöltä ole syytä pelkän epilepsiadiagnoosin vuoksi kieltää vuorotyötä.

Mikäli epilepsiaa sairastava saa hoidosta huolimatta toistuvasti kohtauksia, on vältettävä ammatteja, joissa hänellä on riski vahingoittaa itseään tai muita. Epilepsiakohtauksia jatkuvasti saava henkilö ei voi työskennellä esimerkiksi korkeilla telineillä tai vaarallisten koneiden kanssa. Ammatillisen kuntoutuksen tukitoimien kautta henkilölle pyritään etsimään sopiva ammatti. Suurin osa pelkkää epilepsiaa sairastavista nuorista voi valita ammatin, opiskella ja tehdä työtä ilman erityisiä tukitoimia. Tukitoimia tarvittaessa vastaa hoitava lääkäri ammatillisen kuntoutussuunnitelman laatimisesta.

On vain harvoja ammatteja, joissa epilepsiaa sairastava ei voi toimia, vaikka kohtaustilanne olisi hyväkin. Epilepsiaa sairastava ei voi toimia ammatissa, jossa edellytetään ammattimaista autoilua. Tällaisia työtehtäviä ovat linja-auton ja taksin kuljettaminen sekä kuorma-auton ja raskaan liikenteen kuljettaminen. Jo yksittäinenkin epileptinen kohtaaminen on EU-direktiivin mukaan este ammattimaiselle autoilulle, vaikkei epilepsiaa diagnosoitaisikaan eikä epilepsialääkitystä tarvitsisi aloittaa. Tietyillä aloilla hakijoiden terveydentilalle asetetaan tavallista tiukemmat vaatimukset jo koulutukseen hakuvaiheessa. Tällaisia aloja ovat esimerkiksi ilmailu-, merenkulku- ja rautatieliikenteen alat. Myös palo- ja pelastus- sekä poliisikoulutuksessa hakijoiden terveyteen kiinnitetään erityistä huomiota. Useimmat näistä aloista eivät sovellu epilepsiaa sairastavalle.



Monissa oppilaitoksissa hakijoiden soveltuvuutta alalle arvioidaan testeillä ja haastatteluilla. Lisäksi hakijan terveydentilaa arvioidaan, jotta hän kykenisi suoriutumaan opinnoista ja saisi myös töitä koulutuksen jälkeen. Silloin on hyvä kertoa avoimesti epilepsiasta. Useimmat oppilaitokset edellyttävät myös todistuksen terveydentilasta. Epilepsiaa sairastavista henkilöistä lääkäri joutuu usein tekemään lausuntoja, joissa todetaan, ettei sairaus aiheuta rajoitusta kohtauksettoman tai hyvässä kohtaustasapainossa olevan henkilön toimintakykyyn. Epilepsiaan liittyy edelleen ennakkoluuloja ja virheellisiä käsityksiä, jotka voivat johtaa turhiin rajoituksiin tai jopa syrjintään.

Lääkäri toteaa tuolloin lausunnossaan rajoitteet ja tarvittaessa järjestetään yhteisneuvottelu esimerkiksi koulun tai työterveyshuollon kanssa ennakkoluulojen hälventämiseksi. Lausunnossa tai neuvottelussa käydään läpi kohtaustilanne, millaisia kohtaukset ovat olleet viimeksi sattuaan ja kuinka pitkään henkilö on ollut kohtaukseton. Lisäksi otetaan kantaa muuhun vointiin ja kognitiiviseen suorituskkykyyn. Lopuksi todetaan, ettei hyvässä tasapainossa oleva epilepsia aiheuta rajoitusta esimerkiksi opiskelulle tai työskentelylle tietyllä alalla tai tuodaan esille tietty rajoite, jonka epilepsia aiheuttaa.



## **KOHTAUSTILANTEEN HUOMIOINTI**

Epilepsia on monimuotoinen sairaus, jonka vaikutus ammatti- ja urasuunnitteluun on aina yksilöllinen. Suurin osa epilepsiaa sairastavista voi valita ammatin, opiskella ja tehdä työtä ilman erityisiä tukitoimia.

Keskeinen asia epilepsiaa sairastavan ammatinvalinnassa on kohtaustilanne. Jos ei saa lainkaan kohtauksia tai vain joitakin kohtauksia vuodessa, ammatinvalintaa rajoittavia asioita on vähän.

Jos epilepsiaa sairastava saa kohtauksia kuukausittain tai viikoittain, ammatinvalinnassa on enemmän rajoitteita, mutta ne ovat yksilöllisiä. Hoitava lääkäri vastaa ammatillisen kuntoutussuunnitelman laatimisesta. Se on hyvä tehdä viimeistään peruskoulun viimeisellä luokalla. Ammatillisen kuntoutuksen suunnitelmaan sisältyy itsenäistymisen, opiskelun ja työllistymisen suunnittelu. Tärkeää on tehdä mahdollisimman käytännönläheinen suunnitelma ja aikataulu.

## **EPILEPSIAN TAUSTALLA OLEVA SAIRAUS JA LIITÄNNÄISOIREET**

Kohtausten lisäksi epilepsiaa sairastavan työkykyyn rajoittavasti saattaa vaikuttaa epilepsian taustalla oleva neurologinen sairaus sekä siihen ja epilepsiaan liittyvät liitännäisoireet. Esimerkiksi synnytysvaurion seurauksena samalle nuorelle henkilölle on saattanut kehittyä lievä toisen raajapuoliskon halvausoireisto, laajat oppimisen vaikeudet ja vaikea epilepsia. Tällöin ammatinvalinta on tehtävä kaikki nämä tekijät huomioiden ja se vaatii ammatillisen kuntoutuksen suunnitelman.

Hoitava lääkäri sekä sairaalan muut ammattilaiset (moniammatillinen työryhmä) vastaavat ammatillisen kuntoutussuunnitelman laatimisesta. Keskeinen tapa arvioida toimintakyvyn ongelmia tässä tilanteessa on neuropsykologinen tutkimus. Tutkimuksella voidaan selvittää mahdollisia oppimisvaikeuksia ja kartoittaa etukäteen mahdollisuuksia menestyä jatko-opinnoissa. Laaja neuropsykologinen kartoitus arvioi mm. keskittymistä, muistia, oppimista ja tarkkaavaisuutta.

Lääkäri voi myös suositella KELA:lle tarkempaa kuntoutustutkimusta. Kuntoutustutkimus kestää noin 10 päivää ja se toteutetaan kuntoutuslaitoksessa.

Kuntoutustutkimuksessa tehdään arviointi kyvyistä ja taidoista sekä ammatillinen jatkosuunnitelma. Jos henkilö on työvoimatoimiston asiakas, myös työvoimatoimisto voi lähettää työkyvyn arviointiin. Silloinkin tarvitaan lääkärintodistus arviointitarpeesta. Työvoimatoimiston työvoimaneuvoja auttaa lomakkeiden täyttämässä.

### **TUKEA AMMATINVALINTAAN**

AmmatINVALINTATILANTEISSA epilepsiaa sairastavalla on useita yhteistyökumppaneita kuten vanhemmat, koulun opettajat, opinto-ohjaaja, hoitava lääkäri, epilepsiahoitaja, kuntoutusohjaaja, ammatillisen oppilaitoksen opettajat ja työvoimatoimiston henkilökunta. Nettisivuilta löytyy AVO -ammatINVALINTAOHJELMA ([www.mol.fi](http://www.mol.fi)). Se on tarkoitettu erityisesti niille jotka pohtivat ammatti- ja koulutusvalintojaan peruskoulun tai lukion pohjalta. Lisää opiskeluun liittyvää tietoa mm. taloudellisesta tuesta, erityisopetuksesta ja palveluista löytyy sivulta [www.opintoluotsi.fi](http://www.opintoluotsi.fi).

Saadakseen tietoa vahvuuksistaan ja kyvyistään sekä rajoitteistaan epilepsiaa sairastava voi hankkiutua soveltuvuustestiin. Niitä tekevät koulun opinto-ohjaajat, koulupsykologit ja työvoimatoimiston ammatinvalintapsykologit. Testeihin päästäkseen ei tarvita erillistä lähetettä. Riittää, kun soittaa tai käy koulun opinto-ohjaajalla tai paikkakunnan työvoimatoimistossa ja varaa ajan soveltuvuustestiin.

### **Lisätietoa:**

[www.opintoluotsi.fi](http://www.opintoluotsi.fi)

[www.kela.fi](http://www.kela.fi)

[www.mol.fi](http://www.mol.fi)

[www.edu.fi](http://www.edu.fi)

- Suurin osa ammateista soveltuu epilepsiaa sairastaville.
- Epilepsiaa sairastava ei voi toimia ammatissa, jossa edellytetään ammattimaista autoilua.
- Keskeistä epilepsiaa sairastavan ammatinvalinnassa on miettiä kohtaustilanteen ja mahdollisten muiden neurologisten oireiden vaikutus työkykyyn.
- Ammatinvalintatilanteissa epilepsiaa sairastavalla on useita yhteistyökumppaneita kuten vanhemmat, koulun opettajat, opinto-ohjaaja, hoitava lääkäri, epilepsiahoitaja, kuntoutusohjaaja, ammatillisen oppilaitoksen opettajat ja työvoimatoimiston henkilökunta.
- Ei kannata lannistua, jos ei heti saa tietoa, vaan kysyä sitkeästi. Asioilla on tapana ratketa.

### 3. Opiskelu

**S**opivan koulutusvaihtoehdon löytäminen: HOJKS eli henkilökohtainen opetuksen järjestämistä koskeva suunnitelma tehdään peruskoulussa. HOJKS tukee erityistä tukea tarvitsevien oppilaiden siirtymistä peruskoulusta ammatilliseen koulutukseen.

Ammatillinen koulutus laajentaa uranvalintamahdollisuuksia. Toisen asteen koulutuksen jälkeen opiskelija saa yleisen jatko-opintokelpoisuuden ja hän voi hakea ammattikorkeakouluun tai yliopistoon.

Lukio tarjoaa hyvän yleissivistyksen. Se on mahdollista suorittaa yksilöllisen opetussuunnitelman mukaisesti 2 – 4 vuodessa. Tarvittaessa voidaan tehdä erityisjärjestelyjä.

**Lisätietoa:** ylioppilaslautakunnan ohjeet: [www.edu.fi](http://www.edu.fi)

Mikäli tarvitaan vielä lisää aikaa ammatin valintaan, arvosanojen kohottamiseen ja työelämään tutustumiseen, kymppiluokka voi olla hyvä vaihtoehto. Kymppiluokkia on peruskoulussa ja ammatillisissa oppilaitoksissa.

Valmentava ja kuntouttava opetus ja ohjaus on tarkoitettu opiskelijoille, joille oikea opiskeluala ei ole vielä aivan selvinnyt. Valmentava 1 on tarkoitettu ammatilliseen peruskoulutukseen ja Valmentava 2 työhön ja itsenäiseen elämään valmentavaksi.

Valmentavan koulutuksen aikana voi tutustua erilaisiin tulevaisuuden vaihtoehtoihin, esimerkiksi koulutuskokeilussa tai työharjoittelussa. Opiskelu on käytäntöpainotteista. Sitä järjestävät ammatilliset erityisoppilaitokset, muutamat kansanopistot ja ammatilliset oppilaitokset.

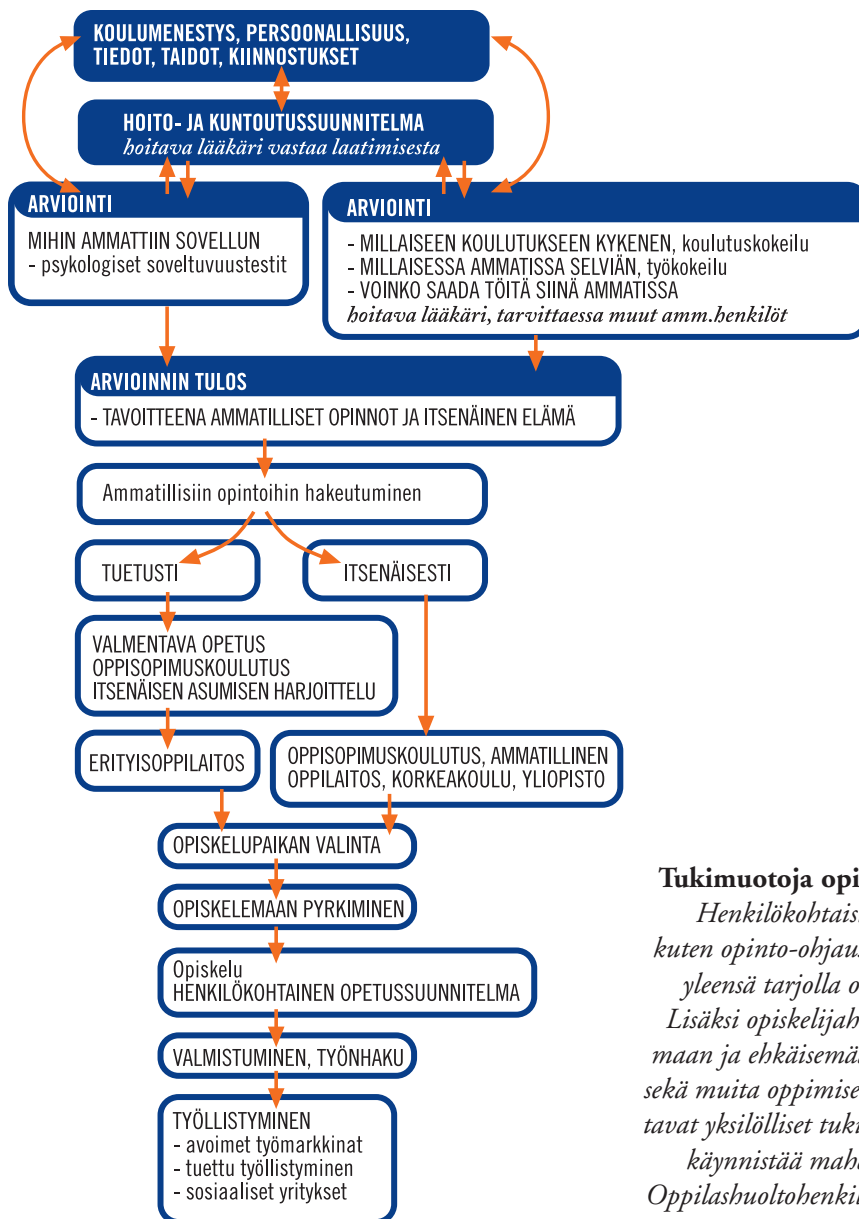
**Lisätietoa:** [www.oph.fi](http://www.oph.fi), [www.edu.fi](http://www.edu.fi), [www.opintoluotsi.fi](http://www.opintoluotsi.fi)

Opiskelemaan voi hakeutua myös joustavan valinnan kautta. Joustavassa valinnassa voi vedota esimerkiksi seuraaviin syihin: terveydelliset tai sosiaaliset syyt, oppimisvaikeudet tai työllistymisen turvaamiseen liittyvät tekijät. Vaikka hakisikin joustavan valinnan kautta, hakija voi täyttää myös yhteishaun hakulomakkeen ja jättää sen oman läänin yhteishaun toimipisteeseen. Silloin hakija on mukana myös normaalihaun valintamenettelyssä. Jäljennös hakulomakkeesta lähetetään oppilaitokseen, johon hakija ensisijaisesti toivoo yhteishaussa pääsevänsä, ja jäljennöksen liitetään joustavan valinnan liitelomake.

Ammatillisissa erityisoppilaitoksissa opiskeluryhmät ovat pienempiä, oppilashuolto ja opiskelu yksilöllisempää. Jokaiselle opiskelijalle laaditaan henkilökohtainen opiskelusuunnitelma. Siinä voidaan huomioida sairauden aiheuttamat rajoitukset esim. pidentämällä opiskeluaikaa tai räätälöimällä työssä oppimisjaksot niin, ettei tarvitse työskennellä yksin. Ammatillisiin erityisoppilaitoksiin pyrkimiseen tarvitaan lääkärin todistus (B-lausunto). Useimmiten haku tapahtuu suoraan kyseisiin oppilaitoksiin eikä yhteisvalinnan kautta. Tarkempaa tietoa ja hakulomakkeita saa jokaisesta oppilaitoksesta. Tämän luvun lopussa on lista kyseisistä oppilaitoksista tai tiedot löytyvät myös osoitteesta [www.edu.fi](http://www.edu.fi).

Ammatilliset oppilaitokset tarjoavat vaihtoehtoisia opiskelumuotoja: päivä-, ilta- tai monimuoto-opiskelua. Opiskeluaikaa voidaan muokata yksilöllisesti henkilökohtaisen opiskelusuunnitelman mukaan (HOPS). Ammatillista erityisopetusta saavalla voi olla myös HOJKS, joka pitää sisällään myös HOPS:n. Näyttötutkinto on pitkään ammatissa toimineelle tai

# Oma polku töihin



## Tukimuotoja opintojen etenemiseen

*Henkilökohtaista opiskelun ohjausta, kuten opinto-ohjausta tai tutorointia, on yleensä tarjolla omassa oppilaitoksessa. Lisäksi opiskelijahuolto pyrkii tunnistamaan ja ehkäisemään oppimisvaikeuksia sekä muita oppimisen esteitä, jotta tarvittavat yksilölliset tukitoimenpiteet voidaan käynnistää mahdollisimman varhain. Oppilashuoltohenkilöstöön kuuluvat mm. erityisopettaja, opinto-ohjaaja, terveydenhoitaja, kuraattori ja psykologi.*

uuden ammatin haluavalle aikuiselle joustava tapa suorittaa ammatillinen tutkinto. Aikuisten näyttötutkinnoissa on kolme tasoa.

Perustutkinnoissa osoitetaan tulevan ammatin edellyttämät tiedot ja taidot. Perustutkintoa voi lähteä opiskelemaan ilman alan työkokemusta. Aikuisten ammatilliset perustutkinnot ovat verrattavissa nuoriasteen tutkintoihin ja antavat niiden tavoin kelpoisuuden hakeutua opiskelijaksi ammattikorkeakouluun tai yliopistoon.

Ammattitutkinnoissa osoitetaan alan ammattityöntekijältä vaadittava ammattitaito. Tutkinnon voi suorittaa jokainen, jolla on vähintään kolmen vuoden työkokemusta vastaavat tiedot ja taidot omalta alaltaan. Tutkinto antaa kelpoisuuden hakeutua opiskelijaksi alan ammattikorkeakouluun.

Erikoisammattitutkinnoissa osoitetaan alan vaativimpien työtehtävien hallinta. Ammattitaidon saavuttaminen edellyttää alan peruskoulutuksen jälkeen täydentäviä ja syventäviä opintoja sekä keskimäärin viiden vuoden työkokemusta.

**Lisätietoa aikuisten näyttötutkinnoista:**

**Opetushallitus:** [www.oph.fi/nayttotutkinnot](http://www.oph.fi/nayttotutkinnot)

Oppisopimuskoulutuksella voi opiskella ammatillisiin perustutkintoihin, ammattitutkintoihin ja erikoisammattitutkintoihin. Oppisopimuskoulutus on määräaikaiseen työsuhteeseen perustuvaa ammatillista koulutusta, jota täydennetään ammattioppilaitoksissa tai aikuiskoulutuskeskuksissa järjestettävillä tietopuolisilla kursseilla.

Oppisopimuskoulutus kestää tutkintoon johtavassa koulutuksessa yleensä 2–4 vuotta. Oppisopimuskoulutukseen liittyy henkilökohtainen opiskeluohjelma, jossa opiskelijan aikaisempi työkokemus ja koulutus

huomioidaan. Yleensä opiskelija hankkii oppisopimustyöpaikan itse ottamalla yhteyttä työnantajiin. Myös oppisopimusopiskelija voi saada tarpeitaan vastaavasti tukea käytännön ja teorian opiskeluunsa. Hänelle voidaan laatia HOPS tai erityistukea tarvitsevan opiskelijan HOJKS.

Työnantajalle maksetaan koulutuskorvausta ja opiskelija saa työehtosopimuksen mukaista palkkaa työnopetuksen aikana sekä taloudellista tukea tietopuolisen opetuksen ajalta. Työttömien nuorten oppisopimuskoulutuksesta työhallinto voi maksaa työnantajalle lisäksi työllistämistukea. Oppisopimuskoulutukseen liittyvissä asioissa palvelevat oman alueen oppisopimustoimisto ja oppisopimuskoulutusta järjestävät oppilaitokset.

**Lisätietoa:** [www.oppisopimus.net](http://www.oppisopimus.net)

Monissa oppilaitoksissa hakijoiden soveltuvuus ja motivaatio alalle kartoitetaan testeillä ja haastatteluilla. Hakijan terveydentila arvioidaan, jotta hän kykenisi suoriutumaan opinnoista ja saisi myös töitä koulutuksen jälkeen. Silloin on hyvä kertoa avoimesti epilepsiasta. Useimmat oppilaitokset edellyttävät myös todistuksen terveydentilasta. Ammatilliseen oppilaitokseen voi hakea opiskelemaan joustavan valinnan kautta, jos hakijalla on alaan tai koulutukseen osallistumiseen terveydellisiä rajoituksia. Hakijan on jätettävä yhteishaun ja erillinen joustavan haun hakulomake oman läänin yhteishaun toimipisteeseen ja hän on mukana myös normaalishaun valintamenetelyssä.

Tulevaa ammattia suunniteltaessa on tärkeää huomioida myös ammattiin vaadittavien opintojen pituus, vaativuus ja opiskelumoto. Joillekin ammatinvalintaa pohtiville soveltuva koulutusmuoto on ammatinvalinnan lähtökohta. Jotkut hyötyvät räätälöidyistä, yksilöllisistä opinnoista. Silloin kannattaa tutustua

valmentavaan koulutukseen, erityisammattioppilaitosten koulutustarjontaan sekä oppisopimuskoulutukseen. Koulutuskokeilu on yksi vaihtoehto arvioida soveltuvuutta ja kykyä alalle.

## **OPISKELUN RAHOITTAMINEN**

Opintojen rahoitusta voivat tukea Kela, työvoimatoimisto, tapaturma- ja liikennevakuutusyhtiöt sekä työeläkelaitokset.

Tuen saaminen riippuu paljon hakijan elämäntilanteesta. Taloudelliset tuet ovat yleisiä tukia kuten opintotuki, koulumatkatuki ja oppisopimusopiskelijan opintojen rahoitustuki. Taloudelliset tuet voivat olla myös erityistukia esim. Kelan tai vakuutusyhtiöiden maksamaa kuntoutusrahaa. Jos on jo työelämässä ja lähtee opiskelemaan, tilanteesta riippuen voi olla oikeutettu aikuiskoulutustukeen, ammattitutkintostipendiin, opintovapaaseen, vuorotteluvapaaseen tai osa-aikalisäään. Lisäksi kannattaa tarkistaa mahdollisuudet saada apurahaa ja stipendejä.

Kun lähtee opiskelemaan työttömyyden jälkeen, voi olla oikeutettu koulutuspäivärahaan, työvoimakoulutuksen tukiin tai ammattitutkintostipendiin. Työttömille on tarjolla omia tukia, ja asumista tuetaan erikseen.

Vammaiset ja vajaakuntoiset opiskelijat voivat opiskelun rahoittamiseksi hakea Kelan opintotuen lisäksi kuntoutusetuisuuksia kuten nuoren kuntoutusrahaa tai kuntoutustukea.

Kuntoutuksen tuen myöntävä taho riippuu siitä, millä tavoin vamma tai vajaakuntoisuus on syntynyt. Tuki kattaa koulutuksesta aiheutuneet tarpeelliset ja kohutuulliset kustannukset esimerkiksi erilaiset opintomaksut, apuvälineet ja opiskelutarvikkeet. Matkat koti- ja koulutuspaikkakunnan välillä voidaan mak-

saa kerran kuukaudessa omavastuun ylittävältä osalta. Koulutuksen aikana kuntoutujalle maksetaan kuntoutusrahaa.

**Lisätieto:** [www.kela.fi](http://www.kela.fi), [www.mol.fi](http://www.mol.fi), [www.vkk.fi](http://www.vkk.fi)  
[www.opintoluotsi.fi](http://www.opintoluotsi.fi) tai Kelan paikallistoimisto.

## **ASUMINEN**

Opiskelija-asunnot on tarkoitettu kaikille peruskoulun jälkeisissä oppilaitoksissa opiskeleville. Hakijoista muodostetaan jono asunnontarpeen mukaan. Opiskelija-asuntoyhteisöllä on omat hakuaikinsa ja -menetelynsä. Ne ilmoitetaan paikallisissa lehdissä, mutta kannattaa myös itse olla aktiivinen. On parempi selvittää mahdollisuudet saada asunto opiskelupaikkakunnalta jo opiskelupaikkaa valitessa. Asuntoa kannattaa hakea mahdollisimman ajoissa, sillä kysyntä on vilkkainta syksyllä ja asunto on edellytys opintojen tehokkaalle aloittamiselle. Asumiskustannuksia arvioitaessa kannattaa ottaa huomioon asumislisän tuoma etuus. Taloudellista tukea asumiseen voi antaa tilanteen mukaan asumislisä, yleinen asumistuki tai eläkkeensaajien asumistuki.

**Lisätieto:** [www.alli.fi](http://www.alli.fi), [www.opintoluotsi.fi](http://www.opintoluotsi.fi)

## **TYÖSSÄ OPPIMINEN JA TYÖSSÄ OPPIMISEN OHJAAMINEN**

Työssä oppiminen on osa ammatillista perustutkintoa. Vähintään 20 opintoviikon laajuinen opetussuunnitelman mukainen opiskelu tapahtuu työpaikalla ja se voidaan suorittaa jaksoissa. Opiskelijan tukena ja ohjaajana työpaikalla toimii työnantajan nimeämä työpaikkaohjaaja. Hän on usein kokenut ammattilainen, joka toimii yhteistyössä ohjaavan opettajan kanssa. Työpaikkaohjaaja tutustuttaa opiskelijan työhön ja työyhteisöön sekä neuvoo, ohjaa ja valvoo työtehtävien suorittamista. Työpaikkaohjaajan vastuulla on myös huolehtia työturvallisuudesta.

**Lisätieto:** [www.tonet.fi](http://www.tonet.fi)

# Ammatilliset erityisoppilaitokset

## KOULUTUKSEN KESTO

Ammatillisen perustutkinnon laajuus on 120 opintoviikkoa ja opiskeluaika kolme vuotta. Erityisistä syistä koulutusaikaa voidaan pidentää vuodella henkilökohtaisen opetussuunnitelman mukaisesti. Ammatilliseen peruskoulutukseen valmentavan ja kuntouttavan koulutuksen kesto on 0,5 - 1 vuotta. Työhön ja itsenäiseen elämään valmentava koulutus kestää 1 – 3 vuotta.

## AMMATILLISET ERITYISOPPILAITOKSET

(erityistä tukea tarvitseville)

Ammatilliset erityisoppilaitokset järjestävät ammatillista koulutusta nuorille ja aikuisille, joilla on huomattavia erityisen tuen tarpeita vammaan, sairauden tai muun syyn vuoksi. Lisäksi oppilaat tarvitsevat opinnoissa selviytymiseen monipuolisia erityisopetuksen ja opiskelijahuollon palveluita.

Ammatilliseen erityisoppilaitokseen voivat hakea erityisopetusta tarvitsevat nuoret, jotka ovat suorittaneet peruskoulun oppimäärän. Lisäksi erityisoppilaitokseen voivat hakea aikuiset, jotka tarvitsevat ammatillista kuntoutusta ja uudelleenopetusta. Aikuiset voivat tarvita erityistä tukea opiskelussaan esimerkiksi sairauden tai vammautumisen vuoksi.

### Aitoon kotitalousoppilaitos

Tulikalliontie 54, 36720 AITOO, p. (03) 4664 600

### Alavuden erityisammattikoulu

Kasarmintie 10, 63300 ALAVUS,  
p. (06) 516 8111

### Arlainstituutti

Puustellinmäki 4-6, 02650 ESPOO, p. (09) 511 081

### AURA-instituutti (Kuulovammaisten ammattikoulu)

Vähäheikkiläntie 50, PL 64, 20811 TURKU,  
p. (02) 274 1100

### Bovallius ammattiopisto

Pyhityntie 45, 76100 PIEKSÄMÄKI, p. (015) 721 2200

### Invalidiliiton Järvenpään koulutuskeskus

Mannilantie 27-29, PL 46, 04400 JÄRVENPÄÄ,  
p. (09) 292 011

### Kaprakan ammatillinen koulutuskeskus

Silmutie 24, 83430 KÄSÄMÄ, p. (013) 686 851

### Keskuspuiston ammattiopisto, Orton Invalidisäätiö

Tenholantie 10, 00280 HELSINKI, p. (09) 47 481

### Kiipulan ammattiopisto

Kiipulantie 507, 14200 TURENKI, p. (03) 68 521

### Kuhankosken erityisammattikoulu

Kantolantie 442, 41340 LAUKAA, p. (014) 444 111

### Merikosken ammatillinen koulutuskeskus

Nahkatehtaankatu 3, PL 389, 90101 OULU,  
p. (08) 884 8000

### Perttulan erityisammattikoulu

PL 146, 13101 HÄMEENLINNA,  
p. (03) 61 061

### Yrkesträningskolan Optima samkommun

Trädgårdsgatan 30, 68600 JAKOBSTAD,  
tfn (06) 785 5222

[www.opintoluotsi.fi](http://www.opintoluotsi.fi) tarjoaa oppilaitosten linkki-hakemiston. Sieltä löydät viimeisimmät yhteystiedot!

# Oppilaitoksia, joissa on valmentavan opetuksen linja

## **Haapaveden ammattioppilaitos**

Teollisuustie 2, PL 53, 86601 HAAPAVESI,  
p. (08) 459 2111

## **Helsingin Diakoniaopisto**

Alppikatu 2 A, 00530 HELSINKI, p. (09) 77 501

## **Itä-Karjalan Kansanopisto**

Valonientie 32, 58450 PUNKAHARJU,  
p. (015) 57 211

## **Kisakallion Urheiluopisto**

Kisakalliontie 284, 08360 LOHJA,  
p. (019) 31 511

## **Kaprakan ammatillinen koulutuskeskus**

Silmutie 24, 83430 KÄSÄMÄ  
p. (013) 686 851

## **Rovaniemen palvelualueen oppilaitos,**

### **Toripuistikon yksikkö**

(Matkailu-, ravitsemis- ja talousalan koulutus)  
Toripuistikko 5-7, PL 2283, 96201 ROVANIEMI,  
p. (016) 331 8237

## **Sisälähetysseuran Oppilaitos**

Huvilakatu 31, 76130 PIEKSÄMÄKI, p. (015) 415 2548

## **Vantaan ammatillinen koulutuskeskus,**

### **Koivukylän opetusyksikkö**

Talvikkitie 119, 01360 VANTAA, p. (09) 8392 4665



# Kansanopistojen erityislinjat

## **Borgå folkhögskola**

Runerbergsgatan 16-18, 06100 BORGÅ,  
t. (019) 576 9500

## **Hoikan opisto**

Hoikantie 15, 38100 KARKKU, p. (03) 51 215

## **Itä-Karjalan Kansanopisto**

Valonimentie 32, 58450 PUNKAHARJU,  
p. (015) 57 211

## **Jamilahden kansanopisto**

Tikkupolku 1, 49400 HAMINA, p. (05) 755 6600

## **Kauhajoen evankelinen opisto**

Järvikyläntie 92, 61850 KAUHAJOKI AS,  
p. 020-765 9230

## **Kristliga folkhögskolan i Nykarleby**

Seminariegatan 19, 66900 NYKARLEBY,  
t. (06) 788 9400

## **Kuurojen kansanopisto**

PL 61, 00401 HELSINKI, p. (09) 58 031

## **Lehtimäen opisto**

PL 13, 63501 LEHTIMÄKI, p. (06) 5220 2245

## **Portaanpään kristillinen opisto**

Portaanpääntie 63, 73100 LAPINLAHTI,  
p. (017) 272 0900

## **Raudaskylän Kristillinen opisto**

Opistontie 4-6, 84880 YLIVIESKA, p. (08) 427 6200

## **Reisjärven kristillinen opisto**

Räisälänmäentie 381 A, 85940 RÄISÄLÄNMÄKI,  
p. (08) 772 6600

## **Rovala-Opisto**

Rovala 5, 96100 ROVANIEMI, p. (016) 511 5600

## **Sisälähetysseuran Oppilaitos**

Huvilakatu 31, 76130 PIEKSÄMÄKI, p. (015) 415 2548

## **Turun kristillinen opisto**

Lustokatu 7, 20380 TURKU, p. (02) 412 3500

## **Valkealan kristillinen kansanopisto**

Kansanopistontie 53, 47830 HALSUA, p. (05) 387 171

## **Ylitornion kristillinen opisto**

Alkkulanraitti 2, 95600 YLITORNIO, p. (016) 510 1400

[www.opintoluotsi.fi](http://www.opintoluotsi.fi) tarjoaa oppilaitosten linkkihakemiston.  
Sieltä löydät viimeisimmät yhteystiedot!



## 4. Työelämään siirtyminen

**E**pilepsia on monimuotoinen sairaus, jonka vaikutus työkykyyn on aina yksilöllinen. Suurin osa ammateista soveltuu epilepsiaa sairastaville.

Suomessa on lähes 35 000 työkäistä epilepsiaa sairastavaa. Joka vuosi epilepsiaan sairastuu yli 2000 työkäistä suomalaista. Suurin osa heistä on aktiivisesti mukana työelämässä, työskentelee eri ammateissa, opiskelee tai hakee työtä.

### TYÖNHAUN ABC

Työnantaja etsii ennen kaikkea tehtävään soveltuvaa työntekijää. Jo paikan hakemista suunnitellessa kannattaa miettiä vastausta työnantajan kysymykseen: miksi meidän pitäisi palkata juuri sinut? Mitkä asiat tekevät sinusta hyvän työntekijän?

Työnhaussa keskitytään henkilökohtaisista ominaisuuksista, työkokemuksesta, koulutuksesta ja muista vahvuuksista kertomiseen. Työnhakua voi opetella ja työnhakutaitoja kehittää. Työvoimatoimistosta voi saada henkilökohtaista neuvontaa tai nettisivuilta ([www.mol.fi](http://www.mol.fi)) eväitä omien vahvuuksien löytämiseen ja muiden taitojen kehittämiseen. Työpaikkahakemuksen kaikkia ehtoja ei tarvitse täyttää, joten rohkeasti hakemaan. Ei kannata lannistua, jos ei heti tärppää. Jokainen haastattelu auttaa eteenpäin.

### KUINKA KERTOA SAIRAUDESTA TYÖNHAKUTILANTEESSA

Työnhakutilanteessa on yksilöllisesti harkittava, missä vaiheessa ja kuinka epilepsiastaan kertoo. Yleisohjeena voisi sanoa, että työnhaussa keskitytään työkokemuksesta, koulutuksista ym. vahvuuksista kertomiseen. Epilepsiasta on kuitenkin kerrottava viimeistään työterveyshuollon työhöntulotarkastuksessa. Sitä varten voi pyytää lausunnon terveydentilastaan hoitavalta neurologilta.

Työhaastattelutilanteessa on tärkeää olla rehellinen. Jos haastattelijä kysyy hakijan terveydentilasta, kannattaa kertoa epilepsiasta avoimesti ja selkeästi. Epilepsiaa koskeviin kysymyksiin voi olla helpompi vastata, kun samalla on mahdollisuus korostaa muita henkilökohtaisia ominaisuuksia ja taitoja. Valmiita vastauksia jokaiseen tilanteeseen ei ole, mutta on hyvä miettiä etukäteen, mitä haluaa itsestään kertoa.

Sairauden takia ei ketään voi irtisanoa. Työnantajalla on kuitenkin oikeus purkaa työsopimus, jos työntekijä on työsopimusta solmittaessa antanut oleellisesti harhaanjohtavaa tietoa eikä kykenekään työhön, johon on otettu.

### MITÄ TYÖNANTAJAN TULEE TIETÄÄ EPILEPSIASTA

Kun epilepsia on hyvin hallinnassa, työnantaja ja työtoverit eivät käytännössä huomaa mitään erityistä. Suurimmalla osalla epilepsiaa sairastavista sairaus saadaan hallintaan lääkityksellä eikä epilepsia vaikuta työntekoon. Sairauslomat ja työhön liittyvät onnettomuudet eivät ole sen yleisempiä kuin muillakaan työntekijöillä.

Epilepsiaa sairastavat pystyvät yleensä työskentelemään monenlaisissa ammateissa. Yleensä työpaikan olosuhteissa ei tarvitse tehdä muutoksia. Epilepsiaa sairastavia koskevat samat työturvallisuus- ja vakuutusmääräykset kuin muitakin työntekijöitä. Neuvontaa ja ohjausta saa tarvittaessa hoitavalta lääkäriltä, työterveyshuollosta, KELAsta, työvoimatoimistoista ja työeläkevakuutusyhtiöistä. Epilepsian takia tehtävät muutokset liittyvät yleensä työn rytmittämiseen ja tauottamiseen. Vuorotyön kohdalla joudutaan tilannetta miettimään yksilöllisesti ja joskus kaksivuorotyö sopii paremmin kuin yötyöskentely.

Suomen laki kieltää syrjinnän sairauden perusteella. Työnantajan on valittava kaikki työntekijät samoin perustein. Ensisijaisesti on huomioitava hakijan soveltuvuus työtehtävään. Jos työnhakija kertoo epilepsiaa, työnantaja voi selvittää seuraavilla kysymyksillä, vaikuttaako sairaus työhön:

■ Saatko nykyisin kohtauksia?

(Jos vastaus on kielteinen seuraavia kysymyksiä ei tarvita.)

■ Minkälaisia kohtauksia saat ja kuinka usein ?

■ Kuinka nopeasti pystyt jatkamaan työtäsi ?

■ Mitä muiden pitäisi tehdä, jos saat kohtauksen työssä ?

Epilepsialiiton julkaisemat oppaat tai [www.epilepsia.fi](http://www.epilepsia.fi) antavat lisää tietoa asiasta.

### YHTEISKUNTA TUKEE TYÖNHAKUA

Pitkäaikaissairaana tai vajaakuntoisen työllistävä yritys voi saada erilaisia rahallisia, ohjauksellisia tai välineellisiä tukia, esim. työolosuhteiden järjestelytukea ja työllistämistukea palkkakustannuksiin.

Tiedustelut ja hakeminen työvoimatoimistosta.

**Lisätietoja:** [www.mol.fi](http://www.mol.fi)

### TYÖHÖN SOSIAALISEEN YRITYKSEEN

Sosiaalisten yritysten tarkoituksena on luoda työpaikkoja erityisesti vajaakuntoisille ja pitkäaikaistyöttömille. Laki sosiaalisista yrityksistä (1351/2003) tuli voimaan vuoden 2004 alussa ja sitä kehitetään saatujen kokemusten perusteella. Jos on kiinnostunut työskentelemään sosiaalisessa yrityksessä, kannattaa ottaa yhteyttä työvoimatoimistoon, josta saa tiedon alueen sosiaalisista yrityksistä.

Sosiaalinen yritys toimii kuten kaupparekisteriin merkitty tavaroita tai palveluita tuottava liikeyritys, mutta sen työntekijöistä vähintään 30 prosenttia on pitkäaikaistyöttömiä tai vajaakuntoisia.

Kaikki työntekijät ovat tasavertaisia. Palkkaa tulisi maksaa normaalien työmarkkinasopimusten mukaisesti, vähintään kansallisen minimipalkan mukaan. Sosiaaliset yritykset tarjoavat ”todellista työtä” ja vaativat myös kaikilta työntekijöiltään kunnon työpanoksen.

**Lisätietoja:** [www.mol.fi](http://www.mol.fi), [www.vates.fi](http://www.vates.fi)

- Suurin osa ammateista soveltuu epilepsiaa sairastaville.
- Suomen laki kieltää syrjinnän sairauden perusteella!

Neuvontaa ja ohjausta saa tarvittaessa

- hoitavalta lääkäriltä
- työterveyshuollosta
- KELAsta
- työvoimatoimistoista
- työeläkevakuutusyhtiöistä
- Sosiaalisten yritysten tarkoituksena on luoda työpaikkoja erityisesti vajaakuntoisille ja pitkäaikaistyöttömille.

## 5. Ammatin vaihtaminen

**A**mmatin vaihtaminen tai työtehtävien muuttaminen voi tulla ajankohtaiseksi, jos kohtaus-  
tasapaino heikentyy tai epilepsia aiheuttaa työssä  
vaaratilanteita ja sairauspoissaoloja. Ammatin vaihtaminen on joskus myös välttämätöntä, kun esimerkiksi ammattiautoilija tai lentokapteeni sairastuu epilepsiaan. Myös epilepsian taustalla oleva sairaus yhdessä epilepsian kanssa voi aiheuttaa työkykyongelmia.

Työntekijän, työnantajan, työterveyshuollon ja hoitavan lääkärin tiivis yhteistyö on tärkeää, jotta voidaan löytää epilepsiaa sairastavalle sopiva ratkaisu.

Uuden koulutuksen hankkiminen ja työpaikan vaihtaminen ovat aina toissijaisia vaihtoehtoja. Joskus tarvitaan vain työtehtävien tai -aikojen yksilöllisiä järjestelyjä. Esimerkiksi kolmivuorotyöstä voi pyytää siirtoa kaksivuorotyöhön tai työpisteen valaistusta voi muuttaa. Jotta työtä voisi järjestää yksilöllisesti, on tärkeää keskustella esimiehen ja työterveyshoitajan/lääkärin kanssa asiasta.

Ennen kuin ammatinvaihtoon päädytään, on varmistuttava että:

- kaikki mahdollinen epilepsian hyvän hoitotasapainon löytymiseksi on tehty
- tilanteen pysyvyyttä on seurattu tarpeeksi pitkään
- on mietitty tai/ja kokeiltu työtehtävien järjestämismahdollisuuksia
- on mietitty työntekijän mahdollisuuksia toimia työpaikalla muissa työtehtävissä
- on mietitty työntekijän mahdollisuuksia toimia samassa ammatissa muussa työympäristössä

Neurologi vastaa epilepsiaa sairastavan hoidosta silloin, kun hoitotasapaino huononee ja tarvitaan ammatillisen kuntoutuksen suunnitelmaa ja työkykyarvioita. Vaikka hoito olisi jo aiemmin siirretty hyvässä tilanteessa terveyskeskukseen, tässä tilanteessa on aiheellista siirtää hoito jälleen erikoissairaanhoidon. Hoitava neurologi vastaa kuntoutussuunnitelman teosta yhdessä muiden ammattiryhmien kanssa. Ammatillisen kuntoutuksen tukitoimet perustuvat hoitavan lääkärin arvioon ja lääkärinlausuntoihin.

### AMMATILLINEN KUNTOUTUS

Ammatillisen kuntoutuksen tarkoituksena on parantaa tai ylläpitää työkykyä ja ansiomahdollisuuksia. Mikäli päädytään ammatin vaihtoon, on selvitettävä ammatillisen kuntoutuksen mahdollisuudet. Ammatinvalinnanohjaus, työ- ja koulutuskokeilut, työhön valmennus, koulutus ja neuvonta ovat kaikki mahdollisia vaihtoehtoja työkyvyn ylläpitämisessä. Myös erilaiset apuvälineet ja työolosuhteiden järjestelyt voivat parantaa työssä selviytymistä. Ammatillista kuntoutusta järjestävät työvoimaviranomaiset, Kansaneläkelaitos, vakuutusyhtiöt sekä ammatilliset oppilaitokset. Heiltä saa myös lisää tietoa mm. kuntoutukseen hakeutumisesta, taloudellisesta tuesta ja muista esiin tulevista asioista.

### KUNTOUTUSTUTKIMUS

Kuntoutustutkimuksen avulla pyritään selvittämään työ- ja toimintakyvyttömyyden syitä sekä kartoittamaan käytössä olevia voimavaroja ja toimivia kuntoutusvaihtoehtoja. Tutkimuksen tuloksena kirjataan kuntoutussuunnitelma, jonka avulla voidaan suunnitella soveltuvaa ammattia ja työtä. Hoitava lääkäri voi tarvittaessa kirjoittaa lausunnon tutkimustarpeesta.

Kuntoutustutkimusta haetaan Kelasta ja liitteenä tulee olla lääkärintoimitus. Jos on työvoimatoimistossa asiakkaana, myös työvoimatoimisto voi lähettää työkyvyn arviointiin. Silloinkin tarvitaan lääkärintoimitus arviointitarpeesta. Työvoimatoimiston työvoimaneuvoja auttaa lomakkeiden täyttämässä.

### KOULUTUSKOKEILU

Noin 1–2 viikon mittainen koulutuskokeilu tarjoaa mahdollisuuden kokeilla koulutusala ennen opiskelun aloittamista. Koulutuskokeilut on tarkoitettu erityisesti niille, jotka vammaisuuden, sairauden tai muun syyn vuoksi tarvitsevat erityisiä opetus- ja opiskelijahuolto- palveluja. Koulutuskokeiluun voi pyytää lähetettäväksi esim. työvoimatoimistosta, KELA:n paikallistoimistosta tai vakuutusyhtiöstä. Lähetteeseen liitetään koulu- ja opiskelutodistukset, tiedot työkokemuksesta sekä lääkärintoimitukset (B-todistus). Liitteenä voi olla myös kuntoutustutkimus-, työkyvynlausunnot, ammatinvalintapsykologin tai koulupsykologin lausunnot. Ammatilliset erityisoppilaitokset voivat antaa lisää tietoa koulutuskokeiluista. Yhteystiedot löytyvät oppaan sivuilta 11–13.

### TYÖKOKEILU

Toimintakykyä voidaan arvioida työkyvynolosuhteissa tai työpaikalla testitöiden ja käytännön työtehtävien avulla. Ohjauskeskusteluissa tutustutaan kuntoutujan omiin toiveisiin ja tavoitteisiin ja arvioidaan ammatillisen kuntoutumisen edellytyksiä ja tehdään yhdessä toimintasuunnitelma. Työkokeiluun hakeudutaan joko Kelan, työvoimatoimistojen tai työterveyshuollon kautta.

### TYÖLLISTYMINEN

Nyt työ vasta alkaakin. Kohtaavatko toiveet ja mahdollisuudet omalla paikkakunnalla vai lähteäkö muualle? Mitä työtä on tarjolla, voisiko ajatella oman yrityksen perustamista yksin tai yhdessä? Ei pidä lannistua, vaikka heti ei tärppää. Kokopäiväisen työn sijaan voi olla mahdollisuus työskennellä projektituotoisesti, osa-aikaisesti tai tehdä etätöitä. Jos työntekijä siirtyy määräajaksi osa-aikatyöhön, on mahdollista saada osa-aikalisää, jota haetaan oman paikkakunnan työvoimatoimistosta.

Jos yrityksen perustaminen on sopiva työllistymisvaihtoehto, yrityksen perustaja voi saada starttirahaa yrityksen perustamiseen. Hakijalla täytyy olla toteuttamiskelpoinen yritysidea.

**Lisätietoja starttirahasta ja sen hakemisesta työvoimatoimistosta: [www.mol.fi](http://www.mol.fi).**



## 6. Työkyvyttömyys

**M**ikäli ammatillisen koulutuksen hankkiminen ja työllistyminen tuntuvat mahdottomalta, on tarpeen selvittää kuntoutusmahdollisuudet. Hoitava lääkäri tekee arvion ja pyytää tarvittaessa muiden ammattiryhmien lausuntoja. Mikäli on oletettavaa, että ei pysty epilepsian ja/tai siihen liittyvien muiden sairauksien ja oireiden vuoksi elättämään itseään vapaila työmarkkinoilla, ei kannata jäädä työttömäksi työnhakijaksi. Yksi vaihtoehto toimeentulon saamiseen on työkyvyttömyyseläke. Hoitava lääkäri tekee tällöin arvionsa perusteella lausunnon, jonka lisäksi eläkkeelle pyrkivä hakee sitä myös omalla hakemuksellaan.

Oman hyvinvoinnin kannalta on kuitenkin tärkeää, että eläkkeellä ollessakin on mielekästä tekemistä päivisin. Kannattaa selvittää mahdollisuuksia tuetun työn palveluihin; palvelukeskusten työhön, sosiaalisiin yritysisiin tai vapaaehtoistyöhön. Eri tahoilla on käynnissä projekteja, joiden tavoitteena on tukea vajaakuntoisia työn löytämisessä ja työllistymisessä. Näistä saa lisätietoa työvoimatoimistosta, kuntoutusohjaajalta tai sosiaalityöntekijältä neurologisesta hoitoyksiköstä.

## Yhdessä olemme vahvempia

### TIETOA JA TUKEA

Epilepsialiitto on valtakunnallinen kansanterveysjärjestö, joka tarjoaa tietoa ja tukea epilepsian kanssa elämiseen.

Liiton lukuisista oppaista ja esitteistä saa asiantuntevaa tietoa epilepsiasta. Epilepsialehdettä löytyy uusinta tietoa epilepsiasta, sen hoidosta ja tutkimuksista.

Liiton puhelinneuvonta ja aluetyöntekijät opastavat monissa epilepsiaan, arkielämään, opiskeluun, työhön ja sosiaaliturvaan liittyvissä kysymyksissä.

Liiton kuntoutustoiminta tu-

kee muuttuneessa elämäntilanteessa. Lomatoiminta tarjoaa mahdollisuuden tavata muita epilepsiaa sairastavia ja virkistäytyä.

Järjestämme myös valtakunnallisia tapahtumia mm. lapsiperheille, nuorille ja aikuisille sekä liikuntatapahtumia ja koulutuksia.

### YHDISTYKSESSÄ TAPAAT TOISIA

Eri puolilla Suomea toimii lähes 50 epilepsiayhdistystä ja kerhoa.

Yhdistysten toimintaa ovat mm. jäsenillat ja -kerhot, asiantuntijaluennot, vertaisryhmät ja tukihenkilötoiminta, retket ja

matkat, tempaukset ja muut paikalliset tapahtumat.

*Jäseneksi voi liittyä soittamalla Epilepsialiittoon puh. (09) 350 8230 tai osoitteessa [www.epilepsia.fi](http://www.epilepsia.fi).*

### Puhelinneuvonta

(09) 350 82 310

### Aluetoimistot

Katso sivu 20



**Epilepsialiitto**

## 7. Tietoa epilepsiasta

**M**itä epilepsia on? Epileptinen kohtaus on aivojen sähköisen toiminnan ohimenevä häiriö. Kuka tahansa voi saada yksittäisen epileptisen tajuttomuuskouristuskohtauksen runsaan valvomisen, stressin, alkoholin tai joidenkin lääkeaineiden käytön takia. Yksittäistä epileptistä kohtausta ei yleensä tarvitse hoitaa. Hoidettavasta epilepsiasta on kyse vasta kun henkilöllä on taipumus saada epileptisiä kohtauksia toistuvasti ilman erityisiä altistavia tekijöitä. Epilepsiat muodostavat taas itse asiassa joukon neurologisia oireyhtymiä, joiden syyt, alkamisikä, hoito ja kohtauksen ennuste vaihtelevat suuresti. Valtaosalla potilaista epilepsia on hyvin hoidolla hallittavissa, osalla potilaista se haittaa nykyhoidosta huolimatta merkittävästi elämää.

### EPILEPSIAN HOITO

Epilepsian hoidon perusta on säännöllinen ja pitkäaikainen lääkehoito, joka aloitetaan erikoislääkärin tekemän diagnoosin perusteella. Lääke valitaan kohtaus-typin ja oireyhtymän perusteella. Lisäksi on tärkeää selvittää epilepsian syy silloin kuin se on suinkin mahdollista. Epilepsian aiheuttanut sairaus voi olla hoidettavissa sekä voi myös vaikuttaa henkilön työ- ja toimintakykyyn.

Hoidon tavoitteena on aina kohtauksettomuus. Valtaosalla epilepsiaa sairastavista kohtaukset saadaan hyvin hallintaan lääkkeillä. Yleensä lääkkeitä on käytettävä useita vuosia, toisinaan koko elämän ajan. Kun henkilö on ollut monta vuotta kohtaukseton, voidaan lääkityksen lopettamista harkita osalla potilaita. Lopettamismahdollisuudet riippuvat epilepsian syystä ja oireyhtymästä.

Noin 25 %:lla potilaista nykyinen lääkehoito ei tuo kohtauksettomuutta ja oireet haittaavat toimintakykyä. Osaa heistä voidaan auttaa epilepsiakirurgisella leikkauksella, jossa kohtauksia aiheuttava aivoalue poistetaan. Edellytyksenä on, että kohtauksen alkamispaikka pystytään selvittämään riittävän tarkasti eikä leikkaus aiheuta suurempaa haittaa kuin epilepsia.

### MITEN EPILEPSIA MUUTTAA ARKEA

Valtaosa epilepsiaa sairastavista elää aivan tavallista elämää: käy koulussa tai töissä, harrastaa, solmii avioliiton tai perustaa perheen. Moottoriajoneuvoa, esim. henkilöautoa, on lupa kuljettaa yksityisesti vuoden kohtauksettomuuden jälkeen. Ammattimainen autoilu ei ole mahdollista.

Aina ei kuitenkaan ole mahdollista saavuttaa kohtauksettomuutta tai hyvää kohtaustilannetta ja kohtaukset aiheuttavat henkilölle rajoitteita toimintakykyyn ja toistuvia vaaratilanteita. Riittävien palvelujen ja tukien varmistamiseksi tulee henkilön tilanne selvittää yksilöllisesti ja tarkasti niin, että sairauden vaikutus arkielämään ja työ- ja toimintakykyyn saadaan selvitettyä.

### ITSEHOITO

Itsehoito ei korvaa muuta hoitoa eikä epilepsiaa sairastava voi itse estää kohtauksiaan. Epilepsian hoito ei kuitenkaan onnistu ilman, että myös potilas sitoutuu hoitoon ja yhdessä lääkärin kanssa tehtyyn hoitosuunnitelmaan. Tämä taas vaatii riittävästi tietoa epilepsiasta ja sen hoidosta sekä myös sopeutumista uuteen tilanteeseen elämässä. Lääkkeiden ottaminen säännöllisesti ohjeen mukaan on keskeistä. Terveelliset elämäntavat ja säännöllinen elämä sekä kohtauk-

sille altistavien tekijöiden (stressi, valvominen) välttäminen ovat osa itsehoitoa.

## **VERTAISTUKI**

Vertaistuki on vapaaehtoista ja vastavuoroista kokemusten vaihtoa sekä tukemista samassa elämäntilanteessa tai samojen ongelmia kokevien kanssa. Vertaistuella on suuri merkitys ihmisen jaksamiselle ja elämäntilanteelle ja ammattiapu ei voi korvata sitä. Vertaistoiminnassa ihminen ei ole hoidon ja toimenpiteiden kohteena vaan itse toimijana. Vertaistuki on osaltaan myös keino selviytyä vaikeasta elämäntilanteesta. Se voi olla myös tukemassa pidempää kuntoutumista. Epilepsiyhdistykset ja kerhot tarjoavat kohtaamispaikan epilepsiaa sairastaville ja heidän läheisilleen. Jäsenillat ja pienryhmätoimintam. nuorille tarjoavat mahdollisuuden toimintaan.

## **KUNTOUTUS**

Kuntoutus on monipuolista toimintaa sairastuneen tai vammautuneen henkilön työ- tai toimintakyvyn säilyttämiseksi, parantamiseksi sekä elämänlaadun kohentamiseksi.

Epilepsialiiton kuntoutustoimintaan kuuluvat ryhmämuotoinen kuntoutus sekä neuvonta ja ohjaus. Epilepsialiiton tavoitteena on tarjota kuntoutumiskursseja kaikille vastasairastuneille ja niille pidempään sairastaneille, jotka hyötyvät ryhmämuotoisesta kuntoutuksesta. Kurssien tärkein anti on asianmukaisen tiedon saaminen, epilepsian kanssa elämiseen liittyvien asioiden käsittely ja vertaistuki.

### **Epilepsialiitto**

Malmin kauppatie 26, 00700 Helsinki,  
puh. (09) 350 8230, fax. (09) 350 82 322,  
www.epilepsia.fi, epilepsialiitto@epilepsia.fi

### **Puhelinneuvonta**

(09) 350 82 310

### **Aluetoimistot:**

Malmin kauppatie 26, Helsinki  
puh. (09) 350 82 330, 040 511 0676,  
helsingin.alue@epilepsia.fi

Hämeenkatu 13 B 4. krs, Tampere  
puh. (03) 211 0109, 040 511 0109,  
tampereen.alue@epilepsia.fi

Lemminkäisenkatu 14-18 A 705, Turku  
puh. (02) 241 0935, 040 511 0135,  
turun.alue@epilepsia.fi

Minna Canthinkatu 4, Kuopio  
puh. (017) 262 7092, 040 511 0092,  
kuopion.alue@epilepsia.fi

Puusepänkatu 4 A, 2. krs, Oulu  
puh. (08) 531 7225, 0400 954 830,  
oulun.alue@epilepsia.fi

Tue lahjoituksin ja testamentein toimintaamme  
Tilinro: Nordea 126330-51874

### **Jäseneksi liittyminen**

(09) 350 8230 tai www.epilepsia.fi

# EPILEPSIAKOHTAUKSEN ENSIAPUOHJEET

## TAJUTTOMUUSKOURISTUSKOHTAUS

*Kohtauksen saanut menettää tajuntansa, kaatuu ja vartalo jäykistyy. Kieli tai poski voi jäädä hampaiden väliin, jolloin suusta vuotaa verta. Jäykistymistä seuraavat nykivät kouristukset. Hengitys salpautuu muutamaksi sekunniksi ja suusta voi tulla vaahtoa. Kouristuksia seuraa jälkiuni, josta henkilö on jo herätettävissä.*

1. Pysy rauhallisena. Jokainen voi auttaa epilepsiakohtauksen saanutta. Ensiavun antaminen ei vaadi erityistaitoja.
2. Älä yritä estää kouristusliikkeitä, mutta huolehdi siitä, ettei henkilö niiden aikana kolhi päätänsä tai muuten vahingoita itseään. Kouristelu kestää yleensä vain 1–2 minuuttia.
3. Älä laita suuhun mitään, sillä se vaikeuttaa hengittämistä.
4. Yritä kääntää henkilö kylkiasentoon heti, kun kouristukset vähenevät. Näin hengitystiet pysyvät avoimina ja mahdolliset eritteet pääsevät valumaan ulos.
5. Avaa kiristävät vaatekappaleet ja varmista, että henkilö pystyy hengittämään.
6. Hälytä ambulanssi (112), jos kouristelu kestää yli 5 minuuttia tai kohtaus uusii ennen kuin henkilö on ehtinyt toipua edellisestä kohtauksesta.
7. Varmista, että henkilö on kunnolla toipunut, vastaa kysymyksiin ja tietää, minne on menossa, ennenkuin jätät hänet. Kutsu ambulanssi, jos henkilö on loukkaantunut kohtauksen aikana.

**Jokainen voi auttaa epilepsiakohtauksen saanutta**

## TAJUNNAN HÄMÄRTYMISKOHTAUS

*Kohtauksen aikana henkilö vaikuttaa sekavalta eikä ole täysin tietoinen ympäristöstään. Hän saattaa toistaa tiettyä mekaanista liikettä, esim. kävelee päämäärättömästi, hieroo käsiään, nyppii vaatteitaan tai maiskuttelee. Tajunta on hämärtynyt, hän ei tajua mitä tapahtuu eikä pysty vastaamaan kysymyksiin.*

1. Pysyttele kohtauksen saaneen henkilön lähetyillä ja yritä tarvittaessa varovasti ohjailta häntä siten, ettei hän vahingoita itseään. Kohtaus kestää yleensä vain muutaman minuutin.
2. Älä yritä estää henkilön liikkumista, sillä hän todennäköisesti vastustaa sinua.
3. Anna kohtauksen mennä ohi itsestään. Ellei niin käy 5 minuutin kuluessa, hälytä ambulanssi (112).
4. Älä poistu henkilön läheltä ennenkuin kohtaus on mennyt kokonaan ohi, ja anna hänen levätä tai nukkua, kunnes hän on täysin toipunut.

**TARVITTAESSA VOIT KYSYÄ NEUVOA YLEISESTÄ HÄTÄNUMEROSTA 112**



*"Kuva Suomen Punaisen Ristin ja Duodecimin vuonna 2002 julkaisemasta Ensiapuoppaasta."*





