

EPILEPSIALEHTI

3

2025



**”Erilaisuus on hänen
vahvuutensa” s. 4**

Vertainen tavattavissa: Ymmärrys löytyy jaetuista kokemuksista **s. 8**

Keskustele kuvan kanssa **s. 12**





SISÄLTÖ 3/2025

- 4 Perheen tarina: ”Erilaisuus on hänen vahvuutensa”
- 6 Aivopuoliskon hermoyhteyksien katkaisuleikkauksista on saatu hyviä tuloksia
- 11 Tekoäly tunnistaa ihmissilmälle näkymättömiä aivojen poikkeavuuksia
- 12 Keskustele kuvan kanssa
- 17 Tieteellinen tutkimus edistää epilepsian hyvää hoitoa

21 Lukijakysely

Vakiot

- 8 Vertainen tavattavissa: Ymmärrys löytyy jaetuista kokemuksista
- 14 Nuorten epilepsia: Tavallista arkea
- 16 Perhepostia: Kasvukipuja | Växtvärk
- 18 Kurssit ja tapahtumat



Lue lehti verkossa
www.epilepsia.fi

Seuraava lehti ilmestyy 21.11.
Kansikuva: Elina Kelola

EPILEPSIALEHTI 55. vuosikerta

Lehti ilmestyy neljä kertaa vuonna 2025.

TOIMITUS

Päätoimittaja Virpi Tarkainen

Lääketieteellinen asiantuntija
Liisa Metsähonkala

Toimitussihteeri Elina Kelola
elina.kelola@epilepsia.fi, p. 040 921 0978

OSOITE

Malmin kauppatie 26, 00700 Helsinki
p. 09 350 8230

JULKAISIJA

Epilepsialiitto ry – Epilepsiförbundet rf

OSOITTEENMUUTOKSET

p. 09 350 8230, epilepsialiitto@epilepsia.fi

Tuotamme Epilepsialehteä STM:n rahoituksella ja lahjoitusvaroin.

TOIMITUSNEUVOSTO 2025

Neurologian erikoislääkäri, LT Johanna Annunen
Henkilöstö- ja hyvinvointijohtaja Teija Eskola
Kauhajoki-lehden päätoimittaja,
toimitusjohtaja Tuomas Koivuniemi
Lastenneurologian erikoislääkäri,
dosentti Liisa Metsähonkala
Taiteilija Mari Sydänmaanlakka
Vertaisohjaaja Nina Teerimäki
Toimitussihteeri Elina Kelola
Palvelupäällikkö Vuokko Mäkitalo
Järjestöpäällikkö Piritta Selin
Päätoimittaja Virpi Tarkainen
Hortonomi Pauliina Kaukinen
Yhteiskuntatieteiden maisteri Katja Seppinen
Farmaseutti Anu Vaulakorpi

LAHJOITUSMAHDOLLISUUDET

www.epilepsia.fi

ILMOITUSMYynti

Elina Kelola, elina.kelola@epilepsia.fi,
p. 040 921 0978

JÄSENPALVELU JA KANNATUSJÄSENET

Lehti on jäsenetu, tiedustelut
p. 09 350 8230, epilepsialiitto@epilepsia.fi
Kannatusjäsen tilaus kotitalouksille 60 euroa,
yrityksille 70 euroa. Kuuden kuukauden tilaus
kotitalouksille 40 euroa, yrityksille 50 euroa.

AIKATAULUT 2025

Lehti 4 aineistopäivä 14.10., ilmestyy 21.11.

ULKOASU

Sisältö- ja suunnittelupalvelut,
PunaMusta Oy

PAINOPAikka

PunaMusta Oy, painosmäärä 6 000 kpl.

Aivot ovat tärkein pääomamme – aivotutkimus tuo toivoa

Aivoterveys koskettaa meitä kaikkia – lapsia, nuoria, aikuisia ja ikäihmisiä. Aivoterveys on investointi tulevaisuuteen huolimatta siitä ovatko aivomme terveet vai jo sairastuneet. On arvioitu, että joka toinen 45 vuotta täyttänyt nainen ja joka kolmas mies sairastuu elämänsä aikana vakavaan aivosairauteen. Aivosairaudet ovatkin yksi kalleimmista kansansairauksistamme.

Euroopan neurologiyhdistys (EAN) ja Brain Health Mission järjestivät kaikille avoimen Aivoterveyspäivän kesäkuussa Helsingissä. Tavoitteena oli lisätä tietoisuutta aivoterveystiestä ja edistää yhteistyötä. Ohjelmassa oli asiantuntijaluentoja neurologisista sairauksista ja käytännönläheisiä harjoitteita. Epilepsialiitto osallistui tapahtumaan esittelypisteellään.

Aivotutkimus tuo uutta tärkeää tietoa aivojen toiminnoista ja sairastumisriskistä sekä

auttaa kehittämään aivosairauksien diagnosoitua ja hoitoa. Suomessa epilepsiatutkimus ja hoito ovat maailman huippuluokkaa.

Epilepsiatutkimus kehittyy koko ajan muun muassa kuvantamismenetelmien ja muun teknologian kehittymisen myötä. Itä-Suomen yliopistossa ja KYSin epilepsiakeskuksessa tutkitaan neurologian professori **Reetta Kälviäisen** johdolla muun muassa erilaisia ennustetekijöitä ja ihmisestä kerättäviä tietoja ja näytteitä (biomarkkereita), joiden avulla pyritään tunnistamaan mahdollisimman varhain riski vaikean epilepsian kehittymiseen. Sivulta 11 voit lukea, miten kansainvälisen tutkijatiimin kehittämä tekoälytyökalu havaitsee epilepsiaan liittyviä aivopoikkeavuuksia herkemmin kuin ihmisen silmä. Mitä varhaisemmassa vaiheessa tarkka diagnoosi voidaan tehdä, sitä paremmin epilepsiaa

voidaan hoitaa. Tämä tuo toivoa vaikeaa epilepsiaa sairastaville ihmisille ja heidän läheisilleen.

Vastaavasti sivulla 6 HUSin neurokirurgialla työskentelevä lääkäri ja väitöskirjantutkija **Vincent Zheng** kertoo vaativasta aivopuoliskon hermoyhteyksien katkaisuleikkauksesta. Sitä voidaan harkita yhtenä vaikean epilepsian hoitomuotona.

Aivot rakastavat lepoa, liikuntaa, lukeamista, terveellistä ravintoa ja sosiaalisia kontakteja. Pidetään huoli aivoistamme. Tehdään kivoja asioita yhdessä, muistetaan levätä ja liikkua. Aivoja voi myös haastaa lukemalla tai ratkomalla ristikoita tai muita pulmatehtäviä.

Hyvää syksyä lukijoille toivottaen,
Virpi Tarkiainen
toiminnanjohtaja



Hjärnan är vår viktigaste tillgång – hjärnforskning ger hopp

Hjärnans hälsa påverkar oss alla – barn, ungdomar, vuxna och äldre. Hjärnhälsa är en investering i framtiden, oavsett om våra hjärnor är friska eller redan sjuka. Det har uppskattats att varannan kvinna och var tredje man över 45 år kommer att drabbas av en allvarlig hjärnsjukdom under sin livstid. Hjärnsjukdomar är en av de mest kostsamma av våra folksjukdomar.

European Academy of Neurology (EAN) och Brain Health Mission anordnade en öppen Hjärnhälsodag i juni i Helsingfors. Syftet var att öka medvetenheten om hjärnhälsa och främja samarbete. Programmet innehöll expertföreläsningar om neurologiska sjukdomar och praktiska övningar. Epilepsiförbundet deltog i evenemanget med en monter.

Hjärnforskningen ger viktiga nya insikter om hjärnans funktion och insjukningsrisker och bidrar till att förbättra diagnos

och behandling av hjärnsjukdomar. I Finland är forskningen i och värden av epilepsi i världsklass.

Epilepsiforskningen utvecklas ständigt bland annat genom framsteg inom bildagnostik och annan teknik. Vid Östra Finlands universitet och epilepsicentret vid universitetssjukhuset i Kuopio forskar man under ledning av professor i neurologi **Reetta Kälviäinen** i olika prognostiska faktorer och i data och prover (biomarkörer) som samlats in från människor, i syfte att identifiera risken för att utveckla svår epilepsi i ett så tidigt skede som möjligt. På sidan 11 kan du läsa om hur ett AI-verktyg som utvecklats av ett internationellt forskarlag är känsligare än det mänskliga ögat när det gäller att upptäcka avvikelser i hjärnan i samband med epilepsi. Ju tidigare en korrekt diagnos kan ställas, desto bättre

kan epilepsin behandlas. Detta ger hopp till personer med svår epilepsi och deras anhöriga.

På motsvarande vis beskriver **Vincent Zheng**, läkare och doktorandforskare vid HUS neurokirurgi, på sidan 6 en krävande operation för att bryta nervförbindelser mellan hjärnhalvorna. Det kan övervägas som en av behandlingarna vid svår epilepsi.

Hjärnan älskar vila, motion, läsning, hälsosam mat och sociala kontakter. Låt oss ta vara på vår hjärna. Låt oss göra roliga saker tillsammans med andra, komma ihåg att vila och motionera. Du kan också utmana din hjärna genom att läsa eller lösa korsord eller andra pussel.

Jag önskar alla läsare en bra höst!
Virpi Tarkiainen
verksamhetsledare

Vaikeaa epilepsiaa sairastavan Vilman äiti:

”Erilaisuus on hänen vahvuutensa”

Vilman äiti Hanna Ansamaa arvelee, että heidän tarinastaan voisi kirjoittaa kokonaisen kirjan. Kirja kertoisi perheestä, jossa lapsen sairastuminen kuljettaa uudenlaiseen arkeen ja syviin tunteisiin. Mutta ennen kaikkea se kertoisi siitä, miten tärkeää on, että jokainen lapsi ja nuori hyväksytään omana itsenään.

Satavuotiaan talon puutarhan perennapenkissä kasvaa isomummolta saatu pioni. Kun puutarhasta nousee muutaman askeleen kuistille ja avaa kodin oven, ymmärtää pian, että talo pitää sisällään valtavasti äidin ja tyttären välistä lämpöä, rakkautta ja lempeää huumoria.

Kun **Hanna**-äiti alkaa kertoa perheen elämästä, 18-vuotiaasta **Vilmaa** nolottaa heti haastattelun aluksi. Hän nostaa neljä sormeaa ylös ja sanoo, että äiti on nyt todennut neljä kertaa peräkkäin, kuinka ihana Vilma on. Se saa jo riittää. Molempia naurattaa, mutta äiti ei lupaa mitään.

Jokainen, joka tuntee Vilman, on varmasti äidin kanssa samaa mieltä. Vilma on kiltti, sydämellinen ja valloittava nuori, joka tykkää kuunnella suomalaista popmusiikkia, laulaa ja kirjoittaa tarinoita. Hänen lempiartistinsa on **Mirella** ja hän muistaa ulkoa lähes kaikki **Harry Potter** -kuunnelmat. Kesälomalla ykköstoiveena on päästä Muumimaailmaan ja Ruisrockiin.

Vilma on sairastanut koko elämänsä vaikeaa epilepsiaa ja hänellä on lievä kehitysvamma.

– Näin ensimmäisen kohtauksen, kun Vilma oli reilun vuoden ikäinen. Kohtauksia on luultavasti tullut jo aiemminkin, Hanna kertoo.

Vilman epilepsia on paikallisalkuinen ja hyvin aaltoileva. Välillä on hyvä kausi, jol-

loin kohtauksia ei tule. Sen jälkeen alkaa aina huonompi kausi.

Vilman epilepsia-kohtaukset alkavat unen aikana, jolloin hänen silmänsä rävähtävät auki. Kun kohtaukset pahenevat, hän myös kouristelee. Jossakin vaiheessa kohtauksia alkaa tulla myös päivisin.

Yhteisöön on tärkeä kuulua

Vilma käy tutkintokoulutukseen valmentavaa koulutusta (TUVa). Opintojen oli tarkoitus päättyä kesällä. Hän sai kuitenkin puoli vuotta jatkoaikaa opintoihinsa, koska viime vuodenvaihte oli epilepsian kanssa vaikea.

Vilman vahvuus koulussa on äidinkieli. Hän on aina pitänyt tarinoiden kirjoittamisesta.

– Se vaihtelee, millaisia tarinoita tykkään kirjoittaa. Joskus heppatarinoita ja joskus fantasiatarinoita, Vilma kertoo.

Epilepsia vaikuttaa Vilman opiskeluun ja esimerkiksi muistiin. Hänen aivonsa kuormittuvat herkästi.

– Todennäköisesti tutkinnon suorittaminen on liian kuormittavaa, Hanna sanoo.

Se, mihin Vilma jatkaa TUVAn jälkeen on vielä avoinna. Hanna toivoo, että jokaiselle erityisnuorelle löytyy yhteisö, johon hän voi kuulua. Vaihtoehtoina voisi olla esimerkiksi tuettu työ tai erityisnuorille sopivat opinnot. Haastetta pitää olla sopivasti.

– Vilmallä on taitoja ja potentiaalia moneen.

Sairaala tuntui turvapaikalle

Vilman epilepsiaa on tutkittu paljon. Osa tutkimuksista on ollut rankkoja. Lisäksi hoidossa on kokeiltu monia eri lääkkeitä. Puolitoista vuotta sitten Vilmalle asennettiin vagushermostimulaattori rintakehään ihon alle.

Hoitoa, jolla Vilman kohtaukset saataisiin loppumaan ei ole löydetty.

– Ikäisekseen hän on joutunut kokemaan paljon, Hanna sanoo.

Muutama vuosi sitten Vilmalle tehtiin toista kertaa kallonsisäinen EEG-tutkimus, jossa elektrodit ujutettiin aivokudoksen sisään pienistä kalloon poratusta reiästä. Tutkimuksessa selvisi, että Vilman kohtaukset alkavat läheltä puhekeskusta ja ne leviävät laajalle alueelle aivoissa. Epilepsiaa ei pystytty leikkaamaan, sillä se voisi vaurioittaa puhekeskusta ja halvaannuttaa toisen puolen.

Vilma on ollut tutkimusten takia paljon sairaalassa. Lastenlinnan ja myöhemmin Uuden lastensairaalan lääkärit ja hoitajat Helsingissä saavat äidiltä monia kiitoksia.

– Vilmaa hoitava lastenneurologi on myös siitä ihana, että hän on huolehtinut koko perheestä.

Hanna kokee, että sairaalassa he ovat olleet turvassa ammattilaisten hyvässä hoidossa. Sieltä kotiin mennessä on tullut välillä ahdistava olo. Silloin hän on miettinyt, miten he selviävät kaikesta.



Hanna on puhunut asioista puolisonsa kanssa. Hän kuitenkin toivoo, että ihmiset kysyisivät useammin tuen tarpeesta.

– Jos on oikein rikkinäinen olo, niin joskus tuntuu, että haluaisin, että joku tulisi ja kannattelisi minua.

Epilepsian luonne vaikeuttaa hyväksymistä

Hanna ja Vilma osallistuivat tänä vuonna Epilepsialiiton kurssille, joka oli suunnattu epilepsiaa sairastaville nuorille ja heidän läheisilleen. Hanna pitää tärkeänä, että siellä nuoret pääsivät tapaamaan toisiaan ja näkivät, etteivät ole asian kanssa yksin.

– Kurssilla parasta olivat uudet kaverit. Lisäksi siellä pääsi puhumaan muiden kanssa ja tekemään yhdessä hauskoja asioita, Vilma kertoo.

Yhteydenpitoa on jatkettu kurssin jälkeen Snapchatissa.

Vanhempien ryhmässä Hannalta kysyttiin, miten hän on hyväksynyt sairauden, jos se pitäisi arvioida janalla yhdestä kymmeneen.

– Valitsin viitosen, koska epilepsia on niin aaltoileva. Kun on hyvä kausi, niin iloitsenme siitä. Kun tulee huono kausi, niin silloin pudotaa välillä aika syvällekin. En ehkä tule kymppiin koskaan pääsemään.

Hanna miettii hetken, kun puhe kääntyy siihen, mitä hän toivoisi, että ihmiset tietäi-

sivät epilepsiasta.

– Se on hyvin sanottu, että epilepsia on muutakin kuin kohtauksia. Moni ei tiedä, että epilepsia voi olla aika kokonaisvaltainen sairaus, joka voi vaikuttaa kehitykseen.

”Vilmassa on niin paljon hyvää”

Ihmisten suhtautuminen erilaisuuteen on ollut koko perheelle suuri huolenaihe.

– Tämä on minusta sellainen terveiden yhteiskunta. Se on tosi surullista, sillä Vilmassa on niin paljon hyvää. Erilaisuus on hänen vahvuutensa, Hanna toteaa.

Hän toivoo, että kaikki ihmiset hyväksyitäisiin sellaisena kuin he ovat. Epilepsia on kuitenkin tuonut haasteita kaverisuhteisiin. Sitä äidin on ollut raastavaa seurata.

Vilmalla on kaksi hyvää ystävää, joiden kanssa hän voi jutella myös vaikeista asioista. Joskus se voi olla helpompaa kuin äidille puhuminen, koska äiti on niin lähellä.

– Tunnen sinut liian hyvin ja tiedän, että joskus siitä syntyy turhaa draamaa, Vilma naurahtaa.

Jotta Vilma pääsee kouluun ja harrastuksiin, hän saa tukea liikkumiseen. Hän menee esimerkiksi talle ratsastamaan taksilla. Kuljetuspalvelun saaminen vapaa-ajalle ei kuitenkaan käynyt helposti, vaan perheen piti viedä asia hallinto-oikeuteen asti. Vilmalla on myös oikeus vakiotaksiin eli hänellä on aina sama kuljettaja.

– Kuljettaja tietää epilepsiasta ja miten toimia, jos Vilma saa kohtauksen. Se tuo turvaa, Hanna sanoo.

Myönteiset sanat kantavat pitkälle

Hanna toivoo, että myös erityisnuorten vanhemmat saisivat kuulla siitä, mikä kaikki sujuu nuoren elämässä hienosti. Vilma oli työelämään tutustumisjaksolla (TET) nuorten taide- ja toimintatalolla. Hän sai sieltä erittäin hyvää palautetta.

– Ensimmäistä kertaa minä oikeastaan luin, että Vilma pärjäsikin tosi hienosti. Se on tärkeää kuulla myös muilta, Hanna kertoo.

TET-jakso meni hyvin Vilmankin mielestä.

– Kokkasin ja lisäksi siellä oli kaikenlaisia askartelua.

Vilmalla on haaveena, että hän saisi laulutunteja. Äiti on jo selvittänyt, että lähikaupungissa on konservatorio, jossa tarjotaan tunteja erityistä tukea tarvitseville nuorille. Sinne on tarkoitus ottaa yhteyttä syksyllä.

– Haluaisin yksityistunteja ja siitä artistiksi, Vilma suunnittelee.

Hanna kokee, että Vilma on opettanut heille paljon elämästä. Ja kuten arvata saattaa, Vilma on aluksi käydystä keskustelusta huolimatta kuullut läpi haastattelun, kuinka ihana ja rakas hän on.

– Vilma on saanut paljon rakkautta ja me olemme saaneet häneltä. ■

Teksti: **Vesa Keinonen**

Kuva: **Hanna Raijas-Turva/HUS**

Aivopuoliskon hermoyhteyksien katkaisuleikkauksista on saatu hyviä tuloksia

Vaativan leikkauksen ja mahdollisten täydennysleikkausten jälkeen jopa lähes 90 % tarkoin valituista epilepsiapotilaista on jäänyt kohtauksettomiksi.

Noin kolmasosalla epilepsiaa sairastavista lapsipotilasta on niin vaikea epilepsia, että siihen ei lääkehoito millään auta.

Näissä tapauksissa osalle heistä voidaan harkita neurokirurgista hoitomuotoa. Kyseeseen voi tulla esimerkiksi vaativa aivopuoliskon hermoyhteyksien katkaisuleikkaus.

HUSin neurokirurgialla työskentelevä lääkäri ja väitöskirjatutkija **Vincent Zheng** kertoo, että neurokirurginen hoitomuoto voi olla hyvä ratkaisu, jos epilepsiaa aiheuttava aivojen alue pystytään paikantamaan ja sen poistaminen ei aiheuta potilaalle merkittävää haittaa.

– Jos epilepsian aiheuttajana on huomattavan vaurioitunut toinen aivopuolisko, niin se voidaan eristää terveestä aivopuoliskosta katkaisemalla aivoleikkauksessa kaikki sen hermoyhteydet terveelle puolelle, Zheng sanoo.

Katkaisuleikkaus on hänen mukaansa tunnettu hoitomuotona jo pitkään. Ensimmäisiä kokeiluja on tehty jo 1900-luvun alussa.

– HUSissa näitä leikkauksia on tehty muutamia vuodessa 1990-luvun alusta saakka.

Vaativaan leikkaukseen tulevien lapsipotilaiden keski-ikä on seitsemän vuotta.

Jokaisessa tapauksessa pitää pohtia leikkauksen riskejä ja siitä saavutettavia hyötyjä erikseen.

– Esimerkiksi mitä nuorempi potilas on,

sitä suuremmat ovat mahdolliset leikkaukseen liittyvät riskit. Toisaalta mitä nuorempi potilas, sitä vähemmän epilepsia ehtii tehdä kognitiivista haittaa.

Hyviä tuloksia on saavutettu

Aivopuoliskon hermoyhteyksien katkaisuleikkaus on tuottanut epilepsian hoidossa hyviä tuloksia. HUSissa on juuri julkaistu aiheesta tutkimus.

– HUSissa vuosina 1991–2022 kyseinen leikkaus on tehty kaikkiaan 48:lle potilaalle. Heistä 73 % saavutti kohtauksettomuuden ensimmäisen leikkauksen jälkeen.

Joskus kuitenkin käy niin, että leikkauksen jälkeen huomataan, että kohtaukset jatkuvat edelleen. Sitten tehdään lisätutkimuksia.

– Toisinaan silloin voi ilmetä, että vaurioitunut aivopuolisko on vielä jotenkin yhteydessä terveelle puolelle. Liitoskohta leikataan sitten pois täydennysleikkauksessa.

Yhden tai useamman täydennysleikkauksen jälkeen peräti 88 % potilaista oli kohtauksettomia. Myös leikkauksen vaikutus lapsen kognitiiviseen kehitykseen on usein suotuista.

Leikkaukseen valitaan huolella

Vincent Zheng kertoo, että aivopuoliskon hermoyhteyksien katkaisuleikkaukseen tulee HUSiin potilaita koko maasta.

Aluksi heille tehdään tutkimuksia omassa keskus- tai yliopistosairaalassaan.

– Kun potilas on lähetetty meille

HUSiin, niin neuropsykologi tekee tutkimuksia ja tarvittaessa ohjelmoidaan myös lisäkuvantamista. Neurologi tekee oman arvionsa ja myös neurokirurgi keskustelee potilaan kanssa.

Tapaukset käydään myös läpi moniammatillisessa epilepsiakirurgiakokouksessa. Päätöksenteossa on mukana monta ihmistä.

Lasten ja heidän vanhempiensa kanssa keskustellaan useita kertoja leikkauksen riskeistä ja tavoitteista.

– On huomattava se, että kyseessä on erittäin iso operaatio. Se vaikuttaa ihmisen koko loppuelämään.

Leikkauksesta kieltäydytään harvoin

Koska leikkauksessa katkaistaan koko sairaan aivopuoliskon yhteydet, suurimmalle osalle potilaista tulee jonkintasoinen toispuolinen näkökenttäheikkous ja toispuolinen raajaheikkous, joista tämä aivopuolisko on aikaisemmin vastannut.

– Näitä heikkouksia voi esiintyä monella lapsella jo ennen leikkausta.

Leikkaukseen liittyy monia riskejä. Sen jälkeen voi ilmaantua esimerkiksi aivoselkäydinnestekierron häiriötä.

– Silloin pitää asentaa niin sanottu suntisysteemi, jolla häiriötä hoidetaan ohjaamalla tätä nestettä aivokammioista pois.

Yksi mahdollinen riski on myös hormoniaineenvaihdunnan häiriö.

– Se on yleensä ohimenevä.

Zheng kertoo, että vanhemmat voivat saamansa monipuolisen tiedon pohjalta luonnollisesti päättää, tehdäänkö lapselle leikkaus.

– Harvemmin kuitenkin siitä kieltäydytään, koska tämä on joissakin harvinaisissa tilanteissa ainoa mahdollisesti parantava hoitovaihtoehto. Päivittäiset kohtaukset aiheuttavat sitä, että lapsen kehitys taantuu. Pahimmillaan ne voivat olla jopa hengenvaarallisia.

Kaksi vuotta seuranta leikkauksen jälkeen

Kun leikkaus on tehty, potilaat ovat sen jälkeen normaaliin tapaan jonkin aikaa HUSissa seurannassa kotikunnasta riippumatta.

– HUSissa protokolla menee niin, että ensimmäinen tarkastus tulee kahden kuukauden sisällä. Sen jälkeen seuraavat ovat kuuden kuukauden ja kahden vuoden päästä, Zheng kertoo.

Näiden tapaamisten aikana tavataan useita henkilöitä, esimerkiksi lastenneurologi, neuropsykologi ja muita erityistyöntekijöitä.

– Jos kaikki on hyvin kahden vuoden jäl-

keen, niin sitten siirrytään epilepsiaseurantaan omaan kotiyksikköön.

Leikkaukset kehittyvät koko ajan

Vincent Zheng on työstään luonnollisesti hyvin motivoitunut. Siihen vaikuttaa muun se, että hän saa työskennellä erinomaisen tiimin kanssa.

Hän arvioi, että suomalainen epilepsia-kirurgia on koko maailmassakin huippuluokkaa.

– Sama koskee toki myös epilepsian hoitoa muutenkin.

Kuten kaikki lääketiede, myös aivopuoliskon hermoyhteyksien katkaisuleikkaukset kehittyvät koko ajan. Asiaan vaikuttavat muun muassa entistä paremmat kuvantamismenetelmät ja muu teknologinen kehitys.

– Kehitetään myös tarkempia magneettikuvauslaitteita. Niillä voidaan mahdollisesti nähdä jotakin sellaista, jota aikaisemmin ei ole havaittu, Zheng kertoo.

Maailmalla epilepsia-kirurgiassa on alettu käyttää myös laserablaatiota. Menetelmässä hyödynnetään laseria ja erityistä instrumenttia, joka kuljettaa laserin valon epilepsiaa aiheuttavaan kudokseen ja ”polttaa”

sen.

– Käyttöön on tullut myös erilaisia uusia stimulaattoreita. Niilläkin on saatu lupaavia tuloksia.

Väitöskirja valmistumassa

Vincent Zheng pitää työssään sen nopea-tempoisuudesta, mutta myös pitkäjänteisyyttä vaaditaan.

– Neurokirurgiassa käden jälki myös usein näkyy. Ja tässähän voi oppia uutta jatkuvasti.

Zhengillä riittää nyt tekemistä, koska normaalin lääkärin työnsä ohella hän tekee myös väitöskirjaa. Aihe liittyy aivopuoliskon hermoyhteyksien katkaisuleikkauksiin.

– Olen aika loppusuoralla ja näillä näkymin väitöstilaisuus olisi ensi vuoden keväällä.

Nuori lääkäri-tutkija on saanut epilepsiaa sairastavien lasten parissa myös henkilökohtaisia oivalluksia.

– Olen huomannut, että onnistuneessa leikkauksessa ei pelkästään lapsen elämä parane tai jopa pelastu, vaan asia koskee koko perhepiiriä. ■

Jokaisessa tapauksessa pitää pohtia leikkauksen riskejä ja siitä saavutettavia hyötyjä erikseen.



HUSin neurokirurgialla työskentelevä lääkäri ja väitöskirjatutkija Vincent Zheng.

Teksti: **Mari Sydänmaanlakka**

Kuvat: **Elina Kelola** ja **iStock.com/Pandagolik**

Ymmärrys löytyy jaetuista kokemuksista

Väessä vertaisuus kasvaa – näin totesimme päivää ennen juhannusta. Tämä on ensimmäinen kerta, kun tällä palstalla on haastateltavana yhtäaikaaisesti kolme eri henkilöä. Tapasimme Helsingissä Epilepsialiiton tiloissa kahvitellen. Paikalla olivat Saara Sjöberg Laihialta, 38 vuotta, Ismo Salonen Kirkkonummelta, 68 vuotta ja Kirsi Hyyryläinen Uudestakaupungista, 53 vuotta.

Jokaisella on oma kokemuksensa epilepsian kanssa elosta ja sen vivahteista elämän eri alueilla. Motiivina kaikilla haastateltavilla oli vertaisuuden saaminen ja sen vallattoman voiman esilletuominen oman epilepsiatarinan myötä. Teemat, joista keskustelimme, saivat pontta ja innostuimme samanmoisista aiheista, vaikka jokaisen epilepsia onkin erilainen. Kuten arvata saattaa, aika loppui kesken ja paljon jäi sanomatta.

– Mitä teille kuuluu arvon vertaiset ja kuinka te täällä nyt olette, kysyn haastateltavilta. Huomaan samalla, että muistiinpanoja on suhteellisen hankala tehdä, kun kolme henkilöä kertoo kuulumisiaan samaan aikaan. Yritän kysellä erikseen, sillä välillä äänet nousevat, kun vertaiskohtaaminen yltyy. Tulee samankaltainen kokemus, muisto, mielipide ja tunnetila, jonka voi harvinaislaatuisesti jakaa. Me voimme puhua mistä vain. Esille nousee työelämän haasteet, tukitoimista kansalaiselle informoimisen puute ja pitkäaikais-sairausten stigma.

– Ihan hyvää kuuluu. Minä lupasin tulla, jos pää ei ole kainalossa, vaikka krooninen ihosairaus puhkesi juuri tänään. Asenteeni on, jos lupauksen annan, sen pidän. Täällä ollaan ja samalla mennään juhannukseen, **Ismo** kertoo.

– Hyvää, vähän väsyttää. Pääsin tänne mieheni kyydillä. Mikä sen mukavampaa seuraa matkustaa ja vielä voimaannuttavaan tapaa-

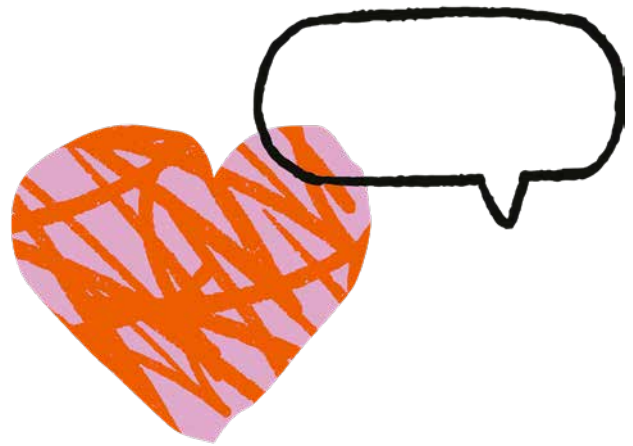
miseen ennen keskikesän juhlaa, **Kirsi** kertoo. Hänen perheeseensä kuuluu miehen lisäksi kolme hienosti pärjäävää lasta.

– Iloista! Tulen Laihialta asti, enkä käy Helsingissä juurikaan. Tällainen kesäseikkailu vertaistapaamiseen. Saavuin Kamppiin ja mukavaa, että Mari nappasi sieltä mukaansa. Otin matkalle mukaan myös nuorimmaiseni ja yövyin sukulaisten luona Hämeenlinnassa, ettei matka ole liian pitkä, **Saara** hymyilee.

Kolme eri elämää, kolme erilaista epilepsiaa

Totta on, että jokaisella ihmisellä on omanlaisensa kokemus elämästä ja myös jokaisen epilepsiadiagnoosin polku on erilainen. Ei pelkästään itse diagnoosi, vaan sen vivahteet, jotka vaikuttavat kaikkeen. Epilepsia on mystinen sairaus, totean hiljaa. Olen itsekin juuri saanut uutta tietoa omasta sairaudestani ja pääsen lisätutki-

”Olen sellainen ”kyllä mä pärjään”-tyyppi, enkä anna epilepsian olla esteenä.”





Saara, Ismo ja Kirsi tapasivat Epilepsialiiton toimistolla kesäkuussa ja keskustelivat elämästä epilepsian kanssa.

muksiin. Pyydän vertaisiani kertomaan elosta epilepsian kanssa ja kuinka sairauden kanssa on tullut toimeen.

– Mulle diagnoosi tuli Riihimäellä ammattikouluajaksi 1974, kun opiskelin puhelinasennuslinjalla. Kurjaa siihen ikään ja aikaan, sillä ajokortti ammatteineen jäi siinä vaiheessa haaveeksi. Puhelinasentajalla, jolla ei ole ajokorttia, ei tee juuri mitään. Lisäksi oli sekin, kun poissaoloissa vaeltelin katuja ja kavereita tuli vastaan. Meikäpoika vain käveli ohi omilla maailmoilla mitään rekisteröimättä. Muistan, kun aluksi epäiltiin, että syy sairauteen olisi tippuminen keinusta 1964. Se torpattiin, kun mitään fyysistä traumaa ei löytynyt, Ismo muistelee. Kaikki oli suhteellisen tasaista, kunnes työmaalla, jossa työskentelin kiinteistöhoitojen teknikkona, tapahtui dramaattinen käänne 2000. Olin pienessä ilmastointikonekopissa sisällä huoltotöissä yksin. Yhtäkkiä tipuin noin kolmen metrin korkeudelta lattialle, kun jalat lähtivät alta. Onneksi oli kännykkä taskussa, koska kukaan ei nähnyt sinne pieneen koppiin sisälle, että tarviin apua. Oli saavutettu ajokortti ja pysyvä pesti, jotka tuolloin sitten syystä lähtivät. Siitä lähti epilepsian uudelleenarviointi, Ismo kertoo.

– Minun muistini on aivan järjettömän huono epilepsian takia. En saavuta kunnon muistikuvaa siitä, kun olen saanut diagnoosin, Saara alustaa. Sain sen 16-vuotiaana. En osaa kertoa omista kohtauk-



***”Epilepsia on kovin
väärinymmärretty sairaus
ja tuntematon.”***



sistani oikein kunnolla muuta kuin kummastelun, miten ihmeessä sitä onkaan hengissä. Olen sellainen ”kyllä mä pärjään” -tyyppi, enkä anna epilepsian olla esteenä. Pärjäsinkin hyvin, kun työnsin nelisen kilometriä rëntäsateessa lastani neuvolaan, kun mies oli töissä. Mulla on tällä hetkellä lääkitys ja syväaivostimulaattori asennettuna. Vallan toimivat keinot. Täytyy tähän vielä sanoa, että on hienoa, että mulla on koko ajan ollut sama hoitava neurologi. Hoito on ollut sellaista, että kunnolla hoidetaan ja tutkitaan. Neurologin osoituksesta olen työkyvyttömyyseläkkeellä, mutta teen toimimella hommia, että tullaan toimeen. Mies on päivätöissä ja auttaa myös minun töissäni. Suurimmat ongelmat, mitä olen kohdannut tällä epilepsiapolulla ovat tulleet ulkopuolelta, Saara jatkaa.

– Minulla epilepsia todettiin jo 2-vuotiaana poissaolo-kohtauksista ja se on edennyt hormonien myötä. Tämä huomattiin ensin ollessani 11-vuotias, jolloin kuukautiset alkoivat ja sittemmin raskaudet laittoivat aivosähkökierroksille. Näiden myötä oli tututeltava myös lääkityksiin ja vagushermostimulaattoriin, joka on pitänyt kouristuskohdaukset suurimmaksi osaksi hallinnassa. Elämä antoi haasteelliset raskaudet. Niistä selvittiin ja olen kolmen hyvin pärjäävän lapsen äiti. Vilkkupalat ovat pahin, vaikka niistä oireilu on harvinaista. Tuntuu hassulta, että se on monelle sairastavallekin yllätys, ettei se ole mikään vakio. Keinopalat välkkyvät todella nopeaan tahtiin ja myös LED-valot. Myös valojen sävy on muuttunut kylmemmäksi, kirkkaaksi. Normaali hehkulamput olivat lämpimän sävyisiä ja lempeitä silmälle, Kirsi kertoo.

Työelämäkokemukset puhuttavat

Työhön pääsy on oikeudenmukaistavasta lainsäädännöstä huolimatta hurjan hankalaa, ryhmä toteaa. Monessa ammatissa tarvitaan myös ajokorttia, joka sairastavalta on pois.

– Mulle ajokortti siunaantui 1983 ja onhan se jo kahdesti kerennyt lähtemään. Työelämässä olen ollut todella avoin omasta epilepsiasistani. Olen sitä mieltä, että älä jätä sinäkään sanomatta, toteaa Ismo. En saanut virallista työpaikkaa erään koeajan jälkeen, mutta pimeästi olisin kuulemma voinut viikonloppuja tehdä. Aika holtitonta sakkia. Vaarantaa kaikkien turvallisuuden ja on kaiken lisäksi laitonta, Ismo toteaa.

– Mulla ei ole ajokorttia ja voin kertoa, että jo siitäkin saa ihmiset vihaiseksi. Kauhean välinpitämättömyyden porukkaa on tullut vastaan.

”Työelämässä olen ollut todella avoin omasta epilepsiasistani.”

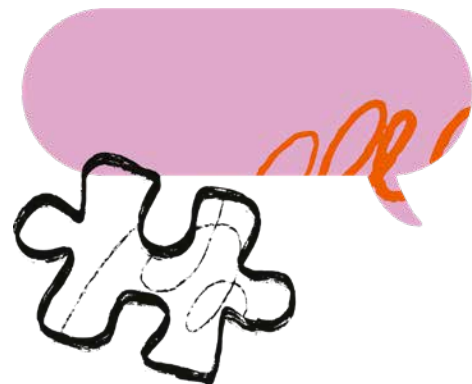
Kerran työhaastattelussa todettiin, kun mainitsin epilepsiasta, että ”jos siis olisit terve, niin sulla olis myös työpaikka”. Tosi inhottavaa. Ihan kuin olisin tilannut tämän. Kummastelua siitä, että lapsia on nyt kuitenkin. Se suututti silloin ja edelleen jähka sattuu tulemaan mieleen. Kun on oikeus kulkea harvaanasutulla seudulla Kela-taksilla, niin huudellaan ”ai sää oikein taksilla käyt ostoksilla”. Se on todella alentavaa. Ihan kuin mun pitäisi tiivistetysti selittää arjen hankaluudet. Olen työkyvyttömyyseläkkeellä ja teen toimimella lisätienestiksi hommia mieheni kanssa. Siivoan vanhusten koteja ja laitan ruokaa. Asiakkaat ovat ihania. Olen saanut kohtauksia ja havahtunut sohvalta vanhan papan lempeisiin sanoihin, ja kaikki on turvallisen tuntuista ja arvostavaa. Nyt kun halusin osallistua tähän haastatteluun, piti minun siirtää erälle rouvalle lupaamani juhannussiivo. Joustoa kuitenkin löytyi – voi sen tehdä juhannuksen jälkeenkin. Myös hän koki pääsytän tänne tärkeäksi, Saara hymyilee.

– Työllistyminen on ollut haasteellista, vaikka olen ollut aktiivinen työnhakija. Se vie kaikki voimat. Jokainen hylky alkaa olla liikaa. Ihan kuin pelkkä epilepsia ei riittäisi. Työhaastattelussa on ollut tilanne, jossa firman edustaja sanoi: ”emme ota riskejä yritykseemme”. Suoraa ja epäarvoista ihmisarvon asettelua. Paremminkin työnantajien kannattaisi ottaa vastaan uusi työntekijä, vaikka sairastaisi epilepsiaa, Kirsi tuumii.

– Aikuisiällä elämää muistellen, koulussa kokemani kiusaaminen oli ymmärrettävämpää, mutta yläasteen arpasäännöt ovat erilaiset. On mentävä massan mukana ja helpointa on olla näkymätön. Olin ujo ja hiljainen. Epilepsia teki minusta muille helpon silmätiimin. Kuin helpon valinnan, mihin omat epävarmuudet puretaan. Olen kohdannut syrjintää lapsena ja aikuisena. Epilepsia on kovin väärinymmärretty sairaus ja tuntematon. Se on nostanut joissakin ihmisissä pelkotiloja tuntematonta sairautta kohtaan, eikä siitä oteta edes selvää. Sitten kun ollaan tietämättömiä epilepsiasta, niin on vedetty suoraan syrjintään, Kirsi kertoo.

Puhuimme paljon stigmasta ja tukitoimenpiteistä, kun sairastaa tai saa diagnoosin. Ryhmä pohtii, missä on diagnoosin saaneelle kunnan tietopaketti yhteiskunnan tukitoimista ja auttavista elimistä. Miten tietoa epilepsiasta pystyisi jakamaan niille, jotka eivät tunnista sitä? Miten saisimme ensiavun perusteet näkyvästi esille, ilman että se on järjestötyötä tai olisi tarjolla terveydenhuoltoyksiköissä? Kauhastuttaa korjata ihmisten ikivanhoja ensiapuohjeistuksia ja sanoa: ”Älä laita sinne suuhun mitään!”

Haastateltava ryhmäni on valistusjalalla liikenteessä ja toivottaa kanssavertaisilleen uskallusta olla täysin avoin sairaudestaan. Olemme kaikki ihmisiä ja yhdenvertaisia. Me riitämme juuri näin! ■



Tekoäly tunnistaa ihmissilmälle näkymättömiä aivojen rakenteellisia poikkeavuuksia epilepsiapotilailla

Kansainvälisen tutkijatiimin kehittämä tekoälytyökalu havaitsee 64 prosenttia sellaisista epilepsiaan liittyvistä aivopoikkeavuuksista, jotka jäävät radiologeilta huomaamatta, osoitti *Jama Neurology* -lehdessä tänä vuonna julkaistu tutkimus.

Tutkimukseen osallistunut dosentti **Yawu Liu** Itä-Suomen yliopistosta kertoo tiedotteessa, että uusi työkalu voi tehostaa olennaisesti 2 500 potilaan diagnostiikkaa ja hoitoa Suomessa, ja maailmanlaajuisesti siitä voi hyötyä neljä miljoonaa potilasta.

Lontoon King's Collegen ja University College Londonin (UCL) johtamassa tutkimuksessa oli mukana myös Kuopion yliopistollisen sairaalan Epilepsiakeskuksen ja Itä-Suomen yliopiston Epilepsian biomarkeritutkimus, jota johtaa neurologian professori **Reetta Kälviäinen**. Suomessa tutkimusta rahoittivat Saastamoisen säätiö ja Suomen Akatemia.

MELD Graphiksi nimetty tekoälytyökalu parantaa merkittävästi aivokuoren paikallisen kehityshäiriön eli kortikaalisen dysplasian paikantamista.

– Näin päästään nopeammin tarkkaan diagnoosiin ja potilaat voivat saada nopeammin tarvitsemaansa kirurgista hoitoa, Kälviäinen kertoo.

Tutkijoiden mukaan esimerkiksi Englannissa työkalun käyttö vähentäisi terveydenhuollon kustannuksia jopa 55 000 punttaa potilasta kohti.

Yksi sadasta ihmisestä sairastaa epilep-

siaa ja joka viides epilepsiapotilas saa aivojen rakenteellisesta poikkeavuudesta johtuvia kohtauksia. Aivokuoren paikalliset kehityshäiriöt ovat yleinen epilepsian rakenteellinen syy, eikä tämän tyyppistä epilepsiaa sairastavilla kohtauksia yleensä saada kokonaan hallintaan lääkkeillä. Poikkeavan rakenteen poistaminen voi olla tehokas ja turvallinen tapa pysäyttää kohtaukset. Haasteena on kuitenkin se, että kehityshäiriöitä voi olla ihmisilmin vaikea nähdä aivojen magneettikuvissa. Jopa puolet näistä poikkeavuuksista jää radiologeilta huomaamatta. Diagnoosin ja leikkauksen viivästyminen merkitsee potilaalle enemmän kohtauksia, enemmän käyntejä päivystyksessä ja enemmän haasteita koulussa, työssä ja kotona.

Tekoälytyökalu voisi tuoda monia hyötyjä

Tutkimus toteutettiin osana Multicentre Epilepsy Lesion Detection (MELD) -hanketta. Tutkijat yhdistivät kaikkiaan 1 185 osallistujan (703 kehityshäiriöpotilaan ja 482 vertailuhenkilön) magneettikuvatiedot 23 epilepsiakeskuksesta ympäri maailmaa. Ai-



neistolla he kouluttivat tekoälytyökalua havaitsemaan sellaiset kuorikerroksen kehityshäiriöt, jotka voisivat ihmisiltä jäädä huomaamatta.

Kälviäisen mukaan myös suomalaisessa terveydenhuollossa olisi ilman muuta hyötyä MELD Graphin kaltaisesta tekoälytyökalusta, joka tukisi neuroradiologeja päätöksenteossa, nopeuttaisi hoitoa, vähentäisi tarpeettomia tutkimuksia ja siten säästäisi kokonaiskustannuksia.

Työkalua ei voi vielä hankkia sairaaloihin. Tutkimusryhmä on kuitenkin julkaissut sen avoimen lähdekoodin ohjelmistona ja järjestää lääkäreille ja tutkijoille työpajoja sen käytöstä muun muassa osana vaikeiden ja harvinaisten epilepsioiden Euroopan osaamiskeskusverkoston (EpiCARE ERN) toimintaa. ■

Lähde: Itä-Suomen yliopiston tiedote 24.2.2025, www.uef.fi

Neljä keskustelua

**Voit lähestyä kuvaa näiden
kysymysten avulla tai keksiä omia!**

1. Tämä hetki

Asetu kuvan äärelle ja ota rento asento.
Anna katseesi vaeltaa kuvassa.

Valitse kuvasta kohta, joka voisi jollain
tavalla kuvastaa juuri tämänhetkistä
olotilaasi tai mielenmaisemaasi
(ajatuksia, tunteita, kehollisia
tuntemuksia).

Millä tavoin valitsemasi kohta kuvastaa
tuota olotilaasi?

Matkaa kuvassa kohtaan, joka
puhuttelee sinua juuri nyt. Mitä se
sinussa herättää?

Tunnustele, mitä toivot itsellesi juuri
tässä hetkessä? Mitä tarvitsisit juuri nyt?

2. Merkityksellistä

Nosta mieleesi jokin sinulle elämässäsi
tärkeä ja merkityksellinen asia tai arvo.

Mikä kohta kuvassa voisi kuvastaa tuota
asiaa tai arvoa? Millä tavoin?

Mikä merkitys tuolla asialla tai arvolla
on sinulle? Miksi se on sinulle tärkeä?

Missä määrin tuo asia tai arvo on juuri
tällä hetkellä elämässäsi läsnä tai
toteutuu toivomallasi tavalla? Mitkä
asiat vaikuttavat tähän?

Millainen muutoksen tai tulevaisuuden
toive tuohon asiaan kenties liittyy?
Mikä sen merkitys sinulle olisi? Mitä sen
toteutumiseen tarvittaisiin?

Keskustele k

Kuva ja teksti: **Tuuli Rouhiainen**



**Pysähdy hetkeksi
keskustelemaan
tämän kuvan kanssa.**

**Kuvan äärellä voit pohtia mm.
itseesi ja omaan hyvinvointiisi
liittyviä asioita, ja kenties saada
uusia näkökulmia.**

Kuvan kanssa



Kuvan vierestä löydät ohjeet ja neljä valmista keskusteluharjoitusta.

Kuvan kanssa voit keskustella yksin tai yhdessä!

Voit irrottaa tämän aukeaman ja keskustella kuvan kanssa myös myöhemmin!

Jokainen katsoo kuvaa omalla ainutlaatuisella tavallaan.

Mitä kuva kertoo juuri sinulle?

3. Vahvuutta

Valitse kuvasta kohta, joka voisi kuvastaa jotain sellaista omaa ominaisuuttasi, jonka koet vahvuudeksesi tai jota arvostat itsessäsi.

Millä tavoin tuo kohta kuvastaa sitä?

Miten ajattelet tämän ominaisuuden sinussa kehittyneen? Missä aiemmissa tilanteissa elämässäsi olet hyödyntänyt tätä ominaisuuttasi?

Mikä tämän ominaisuuden merkitys on sinulle? Mitä se sinulle mahdollistaa?

Jos sinulla on tällä hetkellä jokin haaste elämässäsi, miten tuo vahvuutesi voisi kenties jollain tavalla (edes hyvin pienellä) auttaa sinua sen suhteen?

4. Lempeä, levollinen, turvallinen

Valitse kuvasta paikka, joka voisi kuvastaa sinulle lempeää, levollista ja turvallista oloa.

Minkä nimen antaisit tuolle paikalle?

Millaista paikassa on? Mitä ääniä siellä kuulet? Miltä siellä tuoksuu, mitä makuja suussasi maistat? Miltä kehossasi tuntuu? Mitä tunteita koet? Millaisia ajatuksia sinussa herää?

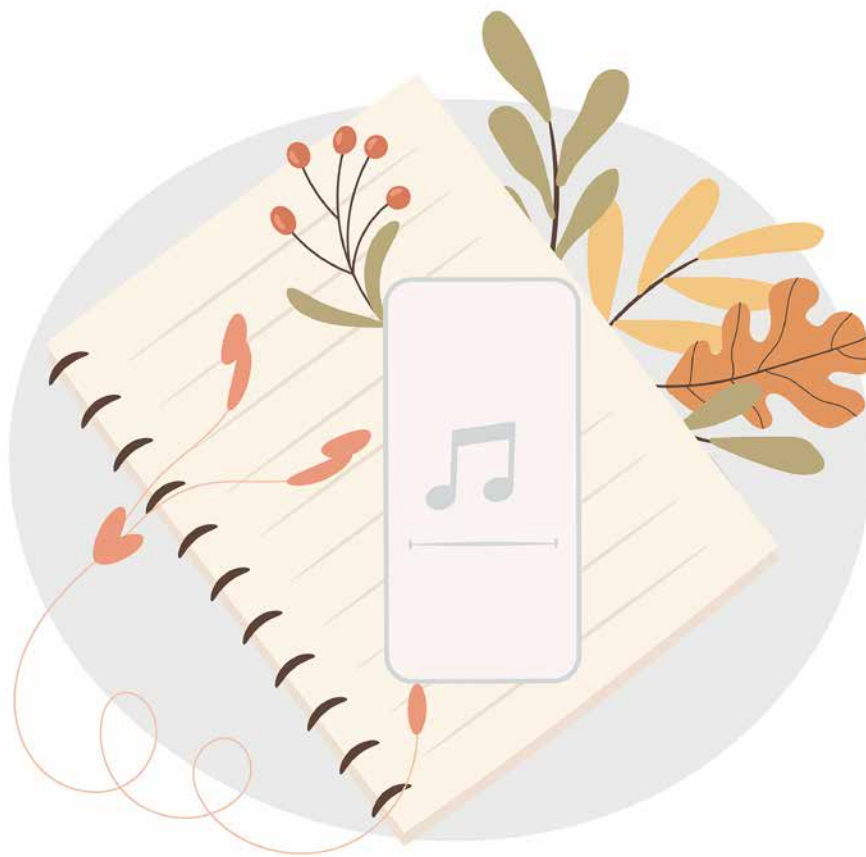
Minkä asioiden äärellä tai keiden henkilöiden kanssa tällä hetkellä elämässäsi voit päästä tuohon paikkaan ja tuntea tuota lempeyttä, levollisuutta ja turvallisuutta?

Milloin olet itseäsi kohtaan lempeä? Miten silloin toimit?

Mistä lempeytesi saa elinvoimaa? Mikä sen olemassaoloa vahvistaa?

Tavallista arkea

Annalla on monia haaveammatteja, mutta tulevaisuudessa hän haluaa ennen kaikkea elää onnellista ja tasapainoista elämää. Vapaa-ajalla Anna laskettelee, kuuntelee musiikkia ja katsoo elokuvia.



Helsingissä vanhempiensa kanssa asuva **Anna** on 17-vuotias. Hän ei esiinny tässä jutussa omalla nimellään yksityisyyden suojaamiseksi. Annan perhe on muuttanut useamman kerran, minkä vuoksi hän on tottunut hankkimaan uusia kavereita.

– Koulua vaihtaessa on jopa helpompi tustua uusiin ihmisiin. On loogista etsiä uusia ystäviä, kun ei tunne entuudestaan ketään, Anna kertoo.

Välillä uusien kavereiden saaminen voi kestää tai olla hankalaa. Moni epilepsiaa sairastava nuori on kokenut yksinäisyyttä tai ulkopuolisuuden tunnetta. Anna onertonut ystävilleen epilepsiastaan ja he keskustelevalt siitä avoimesti.

– Aina on tärkeintä olla oma itsensä. Jos jonkun kanssa on mukavaa, niin sitten todennäköisesti tapaa uudestaan, hän sanoo.

Joskus kaveri voi löytyä yllättävällä tavalla. Kerran Anna meni äitinsä mukana joogatunnille, jonka päätteeksi joogaopettaja

kutsui heidät illanistujaisiin. Siellä Anna tapasi äidin joogaopettajan tyttären ja illanvieron päätteeksi nuoret vaihtoivat yhteystietoja. Siitä saakka he ovat olleet kavereita.

Aika kuluu opiskellen

Anna käy lukiota ja hänen lempiaineitaan koulussa ovat filosofia, englanti ja muut kielet.

– Ennen koronaa en osannut juurikaan englantia. Pandemian aikaan ei ollut mitään tekemistä, kun oltiin vain kotona. Silloin päätin opetella puhumaan englantia, Anna muistelee.

Nykyään hän osaa sitä erinomaisesti ja puhuu englantia usein kavereidensa kanssa.

Epilepsia itsessään ei vaikuta Annan opintoihin, mutta lääkkeet aiheuttavat sivuvaikutuksia, kuten väsymystä ja päänsärkyä. Välillä ne vaikeuttavat keskittymistä opiskeluun. Koulussa rehtori ja muutama

luokkatoveri tietävät Annan epilepsiasta. Koeviikkoihin hän valmistautuu usein yhdessä muutaman kaverin kanssa, vaikka porukassa on joskus vaikeampi keskittyä.

– Silti kokeisiin on kivempi valmistautua yhdessä kuin yksin, hän tuumaa.

Palauttava vapaa-aika

Torstai-iltaisin Anna käy isänsä kanssa uimassa. Muita ennalta aikataulutettuja harrastuksia hänellä ei ole. Koulun jälkeen Anna tekee usein läksyjä, katsoo elokuvan tai tapaa kavereita. Hänen lempielokuvasa on 1989 julkaistu *Kuolleiden runoilijoiden seura*, jonka hän päätyi katsomaan sattumalta. Ensimmäisellä katselukerralla draamaelokuvan loppu teki häneen suuren vaikutuksen. Leffojen lisäksi hän pitää **Harry Potterista**, kirjojen lukemisesta ja talvisin laskettelusta.

Anna tykkää kuunnella musiikkia erityisesti siirtyessään paikasta toiseen. Siirtymät sujuvat mukavammin lempimusiikin

tahdittamana. Yksi hänen suosikkiartististaan on **David Bowie**.

Kun Anna oli pieni, hänen vanhempiensa kuuntelivat paljon Placebo-nimistä bändiä automaatioilla. Vähitellen Annakin alkoi tykätä siitä. He ovat käyneet yhdessä jopa Placebon konsertissa.

Muutakin kuin työelämää

Kesällä 2023 Annalle tuli ensimmäinen tajuttomuuskouristuskohaus ja pian sen jälkeen hän sai epilepsiadiagnoosin. Sai-

”Aina on tärkeintä olla oma itsensä.”

rauden hyväksymisessä meni hetki. Siinä häntä auttoi lähipiirin tuki.

Anna kertoo, että ei murehdi liikaa tulevaa. Hänellä on muutamia haaveammattajeja, kuten psykologi ja kirjailija. Työuran

valinnassa hän huomioi tulevaisuuden työelälysnäkymät.

– Tekoälyn vaikutus mietityttää. Jotkut ovat menettäneet sen takia jopa työpaikkansa, Anna pohtii.

Suuri osa Annan haaveista ei liity työhön. Tulevaisuudessa hän haluaa matkustella, tavata uusia ihmisiä ja elää elämää itseään varten.

– Olisi mahtavaa reissata Yhdysvaltojen eri rannikoilla muutaman läheisen ihmisen kanssa, hän unelmoi. ■

Lauantailoma 13–18-vuotiaille nuorille ja huoltajille

Tampere 1.11.2025

Kaipaatko piristystä vuoden harmaimpaan ajankohtaan tai vaihtelua arkeen? Ota äkkilähtö Tampereelle ja tule viettämään lauantai hyvässä seurassa mukavan tekemisen äärellä.

Nuorille on luvassa lomapäivään soveltuvaa ohjelmaa, muun muassa pakopeli ja pitsalounas. Tarjoamme vanhemmille lounaan ja mahdollisuuden vertaistukeen. Tapahtuma on maksuton. Pitkänmatkalaisille hotellimajoitus.

Tule mukaan!

Lisätietoja ja ilmoittautuminen, epilepsia.fi



Kuva: iStock.com/Nadezhda Ivanova

Kuva: iStock.com/andresr



Oletko kiinnostunut Epilepsialehden kehittämisestä?

Ehdota jäseniä toimitusneuvostoon

Epilepsiyhdistykset, sidosryhmät, yhteistyökumppanit ja toimikunnat voivat ehdottaa Epilepsialehden toimitusneuvostoon uusia jäseniä. Toimitusneuvosto muun muassa antaa palautetta ja kehittää lehden sisältöjä, ideoi teemoja sekä laatii seuraavan vuoden sisältösuunnitelman.

Toimitusneuvosto kokoontuu kerran vuodessa. Jäsenen toimikausi on neljä vuotta ja hänet voidaan valita kerran uu-

delleen. Nyt valitaan jäseniä vuosille 2026–2029.

Neuvoston jäsenten tulee edustaa tasapuolisesti eri lukijaryhmiä, kuten jäsenistöä, kokemusasiantuntemusta ja lääketieteellistä asiantuntemusta. Epilepsialiiton hallitus nimeää jäsenet joulukuussa.

Lähetä ehdotus viimeistään 10.11.2025 osoitteeseen elina.kelola@epilepsia.fi tai Epilepsialiitto/Elina Kelola, Malmin kauppatie 26, 00700 Helsinki

Kasvukipu

Nytkö se jo alkoi? Näin havahtui eräs äiti pohtimaan ääneen, kun oma lapsi halusi vetäytyä mieluummin omaan huoneeseensa ja vanhemman kysymykset lähinnä ärsyttivät lasta. Itsenäistyminen ja vanhemmista irtautuminen kuuluu nuoruuteen. Vaikka se on nuorelle suurta fyysisen ja psyykkisen kehityksen aikaa, on se myös vanhemmalle kasvun paikka. Vanhempi joutuu antamaan tilaa, jotta nuori voi opetella kantamaan vastuuta, huolehtimaan sekä hyväksymään itsensä. Tilan antaminen voi olla vanhemmalle vaikeaa, erityisesti nuoren sairastaessa pitkäaikais-sairautta kuten epilepsiaa, joka arvaamatomuudellaan haastaa elämää. Miten vanhempana tukea epilepsiaa sairastavaa nuorta, jos pelko kohtauksista väijyy mielessä? Entä miten nuori itse uskallaa luottaa tulevaisuuteensa epilepsian kanssa?

Vuorovaikutus, vertaistuki ja voimaantumisen. Esimerkiksi nämä kolme asiaa voivat auttaa. Miten vanhempana kommunikoin nuoreni kanssa? Kannustanko? Annanko tilaa kokeilla itse? Uskallanko luottaa, että nuori pärjää? Vanhemman hyvää tarkoittava suojeleva asenne voi olla liikaa nuorelle, joka ilmaisee kaipaavansa ti-

laa. Siitä huolimatta nuori tarvitsee vielä vanhempaansa. Vanhemman kannustus ja luottamus ovat tärkeitä ponnahduslautoja nuorelle kokeilla itse. Liikkeelle voi lähteä pienin askelin, tunnustellen, kokien ja kommunikoiden. Epäonnistumiset kuuluvat asiaan, mutta vanhemman rohkaisemana nuori uskallaa kokeilla uudelleen. Onnistumiset tuntuvat silloin erityisen hyvältä.

Jotta niin vanhempi kuin nuorikin uskallaa luottaa tulevaan, tarvitsevat he vertaistukea. Kokemusta siitä, että ei kamppaile epilepsiaan liittyvien asioiden kanssa yksin sekä tunteen, että on löytänyt sopivan ja turvallisen tilan ilmaista itseään hyvin henkilökohtaisissa asioissa. Epilepsialiitto tarjoaa vanhemmille tueksi muun muassa #JokaSadas-podcastin jaksoja kuunneltavaksi. Lisäksi vanhempi voi olla yhteydessä vertaisvanhempaan, joka on jo hiukan pidemmän matkaa kulkenut lapsen epilepsian kanssa. Nuorille, erityisesti 13–18-vuotiaille meillä on meneillään Oot yksi meistä -hanke, jossa toimii muun muassa virtuaalinen Epiclubi. Lisätietoa löydät nettisivuiltamme vertaistuen alta. Tule rohkeasti tutustumaan tarjoamiimme vertaistuen mahdollisuuksiin!



Tanja Vihriälä-Määtä
yhteisövalmentaja, Epilepsialiitto
gemenskapscoach, Epilepsiförbundet

Växtvärk

Började det redan? Så här undrade en mamma högt när hennes eget barn föredrog att dra sig tillbaka till sitt eget rum och föräldrarnas frågor mest irriterade barnet. Självständighet och separation från föräldrarna hör ungdomen till. Även om det är en tid av stor fysisk och mental utveckling för den unga, är det också en tid av tillväxt för föräldrarna. Föräldern måste ge utrymme så att den unga kan lära sig ansvar, omsorg och självacceptans. Att ge tillstånd kan vara svårt för en förälder, särskilt om den unga har en långvarig sjukdom, till exempel epilepsi, som är oförutsägbart och utgör en utmaning i livet. Hur kan man som förälder stödja en ung person med epilepsi när rädslan för anfall lurar i tankarna? Hur säker känner sig den unga själv på sin framtid med epilepsi?

Växvelverkan, kamratstöd och egenmakt. Bland annat kan dessa tre saker hjälpa. Hur kommunicerar jag som förälder med min unga? Ska jag sporra? Ge utrymme att prova själv? Vågar jag lita på att den unga klarar sig? En förälders välmenande skyddande attityd kan bli för mycket för en ung person som uttrycker ett behov av utrymme. Trots det behöver den unga fortfarande sin förälder. Föräldrarnas uppmuntran och förtroende är viktiga språngbrädor för den unga att klara sig självständigt. Man kan börja med att ta små steg, känna efter, uppleva och kommunicera. Misslyckanden hör saken till, men med uppmuntran från en förälder vågar den unga försöka igen. Framgångar känns särskilt bra då.

För att både föräldern och den unga ska kunna lita på framtiden behöver de kam-

ratstöd. En upplevelse av att inte vara ensam om att kämpa med epilepsifrågor och en känsla av att ha hittat ett lämpligt och säkert utrymme för att uttrycka sig själv i mycket personliga frågor. Epilepsiförbundet kan erbjuda föräldrar bland annat podcasten #JokaSadas, som finns att lyssna på på finska. Dessutom kan föräldern komma i kontakt med en förälder som redan har gått en lite längre sträcka med ett barn med epilepsi. För ungdomar, särskilt dem i åldern 13–18 år, har vi ett pågående projekt som heter Oot yksi meistä (Du är en av oss), som inkluderar virtuella Epiclub. Mer information finns på Epilepsiförbundets finskspråkiga webbplats under kamratstöd. Utforska gärna de möjligheter till kamratstöd som vi erbjuder!

Epilepsiatutkimussäätiö 40 vuotta

Tieteellinen tutkimus edistää epilepsian hyvää hoitoa

Epilepsiatutkimussäätiö on tukenut epilepsiaan liittyvää tieteellistä tutkimusta Suomessa jo 40 vuoden ajan. Säätiö jakaa vuosittain apurahoja tutkijoille pääsääntöisesti väitöskirjatutkimuksiin.



Kuvassa apurahan vuonna 2025 saaneita tutkijoita sekä säätiön asiamies Sari Kuitunen ja puheenjohtaja, professori Reetta Kälviäinen.

Kun Epilepsialiitto päätti perustaa Epilepsiatutkimussäätiön huhtikuussa 1985, lahjoitti se säätiön peruspääomaksi 100 000 markkaa eli noin 16 800 euroa. Säätiön hallituksen ensimmäinen puheenjohtaja, emeritusprofessori **Matti Sillanpää** kertoo huhtikuussa järjestetyssä 40-vuotisjuhlailaisuudessa, että aluksi monet apurahoista olivat melko pieniä.

– Myönsimme ikään kuin starttirahaa nuorille tutkijoille, hän kuvailee säätiön alkuaikoja.

Apurahoja vuosien varrella saaneista tutkijoista moni on jatkanut tutkimustyötään ja noussut kansainvälisestäkin katsottuna merkittäviksi epilepsia-alan tutkijoiksi. Epilepsiatutkimussäätiön nykyinen puheenjohtaja, professori **Reetta Kälviäinen** kertoo, että tänä vuonna säätiö jakoi apurahoja 14 tutkijalle. Apuraha myönnettiin esimerkiksi LL, väitöskirjatutkija **Zak Allalin** väitöskirjatutkimukseen, jonka aiheena on hoitopolkujen rakentaminen Suomessa ja Euroopassa sekä LL, neurologian erikoislääkäri **Leena Ollilan** tutkimukseen, jossa pureudutaan epilepsialääkkeiden valintaan ja vasteeseen glioomapotilaan (aivokas-

vain) epilepsian hoidossa.

Epilepsiaa sairastaa lähes 60 000 suomalaista. Se on sairaus, jonka taustalla voi olla monia eri syitä. Tieteellistä tutkimusta tarvitaan muun muassa epilepsian syiden ja vaikutusten selvittämiseksi. Näin voidaan kehittää epilepsian hyvää hoitoa, löytää keinoja auttaa yhä useampaa epilepsiaa sairastavaa ja ennaltaehkäistä sairauden aiheuttamia haittoja.

Epilepsiatutkimussäätiö toimii lahjoitusvaroin

Epilepsiatutkimussäätiö on saanut vuosien varrella varoja yksityishenkilöiden ja yhteisöjen tekemistä lahjoituksista sekä sijoitustoiminnastaan. Näin säätiö on pystynyt jakamaan jo yli 180 apurahaa ja apurahoja on jaettu kaiken kaikkiaan 650 000 euroa.

Sijoitustoiminta on säätiön perustamisesta lähtien hallituksen jäsenenä olleen KTM, DI **Esko Kervisen** mukaan muuttunut paljon 40 vuoden aikana. Lahjoituksina saatuja rahoja on pyritty hoitamaan niin, että apurahoina jaettavaa kertyy koko ajan lisää. Vastuullisuus sijoittamisessa on säätiölle tärkeä arvo. ■

Lahjoita ja tue tutkimusta

Myös sinä voit tukea epilepsiatutkimusta. Voit osoittaa säätiölle lahjoituksia merkkipäiväsi kunniaksi tai ohjata muistolahjoitukset säätiön hyväksi. Lisäksi voit lahjoittaa Mobile-Paylla. Säätiö ottaa myös vastaan testamenttilahjoituksia, joista vainajan tai omaisten toiveesta perustetaan usein erillinen muistorahasto.

Epilepsiatutkimussäätiön hallitus päätti kokouksessaan 7.4.2025 perustaa **Jouni Juntin** muistorahaston kuolinpesän tekemän merkittävän lahjoituksen johdosta. Säätiö kiittää Jouni Juntin perhettä lahjoituksesta!

Tutustu lahjoitusmahdollisuuksiin: www.epilepsia.fi/epilepsiatutkimussatio/lahjoita/ (Poliisihallituksen rahankeräyslupa RA/2022/556)

Kurssit ja verkkoryhmät

Epilepsialiiton kursseille ja ryhmiin voit hakea täyttämällä sähköisen hakemuksen nettisivuillamme. Voit myös tilata postitettavan hakemuksen. Toiminta on maksutonta. Mahdolliset matkakulut jäävät itselle maksettaviksi.

Kaikki kurssit, verkkoryhmät ja muut tapahtumat löydät sivujemme tapahtumakalenterista: epilepsia.fi/ajankohtaista/tapahtumat. Vuoden 2026 kurssit löydät seuraavasta Epilepsialehdestä 4/2025 ja niille haku aukeaa sivuillamme joulukuussa. Tule mukaan!

Isovanhempien teemapäivä yhteistyössä Harvinaiskeskus Norion kanssa

La 25.10. klo 10–17 Tulppaanitalo, Tampere

Vertaistapaaminen on tarkoitettu isovanhemmille, joiden lapsenlapsella on harvinainen sairaus, johon liittyy epilepsia. Tapaamisessa on mahdollisuus keskittyä isovanhemmuuden teemoihin sekä tutustua ja keskustella muiden samankaltaisessa tilanteessa olevien kanssa. Tapaaminen on maksuton ja sisältää lounaan ja kahvitarjoilun.

Ilmoittaudu mukaan viimeistään 9.10.

Vanhemmuuden verstaas-verkkoryhmä: Lapsen tuore epilepsiadiagnoosi

Ke-iltaisin 5.11.–19.11.

Verkkoryhmä tarjoaa tietoa ja vertaistukea uuteen tilanteeseen. Ryhmä on suunnattu alle 12-vuotiaiden epilepsiaa sairastavien lasten vanhemmille ja muille lapsen elämässä tärkeille aikuisille. Ryhmän teemoja ovat vanhempien ja koko perheen jaksaminen, sisarusten tuki ja perhedynamiikka sekä epilepsia ja lapsen päivähoito, koulu, kaverisuhteet ja harrastukset.

Hae mukaan viimeistään 12.10.

Epilepsiakirurgian kokeneiden kurssi aikuisille ja läheisille

Pe-su 21.–23.11. Peurungan kylpylä, Laukaa

Kurssi kokoaa yhteen aikuisia, joiden epilepsiaa on hoidettu leikkaushoidolla. Epilepsiakirurgia voi olla sinulle tuore asia tai siitä on voinut kulua jo hieman aikaa. Kurssille voit hakea yksin tai yhden aikuisen läheisen kanssa. Kurssille voit hakea riippumatta siitä, millaisen vasteen leikkaushoito on tuonut. Kurssilla pohditaan vertaistuen ja asiantuntijatiedon avulla epilepsiaa ja sen kanssa pärjäämistä elämän eri vaiheissa.

Hae mukaan viimeistään 5.10.

Puhutaan epilepsiasta: Lapsen epilepsia -webinaari

28.10.2025 klo 17.30–19

Kaipaatko tietoa lapsen epilepsiasta arjen tueksi? Tule mukaan Epilepsialiiton järjestämään Puhutaan epilepsiasta -webinaariin, joka tarjoaa tietoa lapsen epilepsiasta, sen hyvästä hoidosta ja vaikutuksista elämään. Aiheesta kertoo lastenneurologian erikoislääkäri, dosentti **Liisa Metsähonkala**. Tilaisuus on maksuton ja kaikille avoin.

Lue lisää ja ilmoittaudu: www.epilepsia.fi



Kuva: [iStock.com/tatyana_tomsickova](https://www.istock.com/tatyana_tomsickova)

BrainPower

Uusi sivusto sinulle,
joka haluat ymmärtää
epilepsiaa ja sen
vaikutusten
kanssa eläviä.



Lue lisää:
brainpower.fi



Angelini
Pharma



Tervetuloa kokemaan täyden tunteen teatteria!

6.9. ALKAEN

ELENA FERRANTE - APRIL DE ANGELIS

LOISTAVA YSTÄVÄNI

Tarina kahden naisen elinikäisestä ja monimutkaisesta ystäväydestä Napolin köyhissä kortteleissa, joissa ei pelätä elää, rakastaa ja kuolla.

Keskeisissä rooleissa **Vilma Kinnunen, Nenna Tyni ja Riku Nieminen.**
Näytelmässä on mukana seitsemänhenkinen orkesteri.



Perustuu italialaisen menestyskirjailija Elena Ferranten Napoli-romaanisarjaan!

11.10. ALKAEN

KAISA LUNDÁN

TULE KOTIIN, TÄHTITYTTÖ!

Tarina kotiinpaluusta vuosien jälkeen – mukana kameraryhmä ja menneisyys, jota ei voi paeta.

Pääroolissa **Nenna Tyni** | Ohjaus **Tomi Korhonen**



OSTA LIPUT: lahdenkaupunginteatteri.fi • lippu.fi | Lippumyymälä ti–pe klo 11–17, esityspäivinä esitysten alkuun asti
puh. 0600 30 5757 (1,55 €/min+pvm) • ltkput@lahti.fi

MUKANA TUKEMASSA EPILEPSIALIITON LAATUTYÖTÄ

Hopeakumppanit

OMAMedical Oy

NUTRICIA
LIFE-TRANSFORMING NUTRITION

Kultakumppanit

ORION PHARMA

Hyvinvointia rakentamassa

 **Jazz Pharmaceuticals**

Pronssikumppani

 **Angelini Pharma**

Kerro, mitä mieltä olet Epilepsialehdestä!

Mielipiteesi on meille tärkeä. Vastausten avulla kehitämme lehteä ja raporttoimme siitä rahoittajallemme.

Vastaaminen on helppoa. Leikkaa sivu irti, taita se keskel-
tä ja teippaa kiinni. Postimaksu on maksettu puolestasi.
Vastaathan kyselyyn 30.11.2025 mennessä.

Voit vastata myös verkossa:
www.epilepsia.fi/ajankohtaista/epilepsialehti



Lämmin kiitos vastauksistasi!

1. Mitä mieltä olet Epilepsialehdestä?

erittäin huono	melko huono	ei hyvä eikä huono	melko hyvä	erittäin hyvä
☐	☐	☐	☐	☐

Miksi? _____

2. Kuinka tarkasti luet lehden?

- ☐ Kokonaan tai lähes kokonaan
- ☐ Luen muutaman jutun
- ☐ Silmäilen vain otsikot
- ☐ En lue lehteä

3. Missä muodossa haluaisit lukea lehteä jatkossa?

- ☐ Perinteisenä lehtenä
- ☐ Verkkolehdenä
- ☐ En osaa sanoa

4. Millaista sisältöä luet lehdestä mieluiten?

Rastita kolme tärkeintä.

- ☐ Asiantuntija-artikkeleita diagnostiikasta ja hoidosta
- ☐ Kokemustarinoita
- ☐ Artikkeleita epilepsiatutkimuksesta
- ☐ Nuorten palstaa
- ☐ Pääkirjoituksen
- ☐ Ajankohtaisia uutisia
- ☐ Kolumneja
- ☐ Jotakin muuta, mitä?

5. Onko lehden sisältö mielestäsi

	täysin eri mieltä	melko eri mieltä	en samaa enkä eri mieltä	melko samaa mieltä	täysin samaa mieltä
Hyödyllistä	☐	☐	☐	☐	☐
Ymmärrettävää	☐	☐	☐	☐	☐
Tunnelmaltaan toiveikasta	☐	☐	☐	☐	☐

6. Oletko saanut lehdestä

	erittäin vähän	melko vähän	en paljon enkä vähän	melko paljon	erittäin paljon
Tietoa epilepsiasta	☐	☐	☐	☐	☐
Tietoa tarjolla olevasta vertaistuesta	☐	☐	☐	☐	☐

7. Arvioi oman kokemuksesi perusteella seuraavia väittämiä.

	täysin eri mieltä	melko eri mieltä	en samaa enkä eri mieltä	melko samaa mieltä	täysin samaa mieltä
Lehden sisältö on lisännyt käsitystäni epilepsian moni-muotoisuudesta.	☐	☐	☐	☐	☐
Lehden sisältö rohkaisee puhumaan epilepsiasta avoimesti.	☐	☐	☐	☐	☐
Lehden sisältö vaikuttaa myönteisesti epilepsiaan liitettyihin mielikuviiin.	☐	☐	☐	☐	☐
Lehden sisältö tarjoaa uusia ajatuksia arkeen.	☐	☐	☐	☐	☐

8. Haluatko antaa vielä muuta palautetta tai juttuvinkin?

Jos annoit avointa palautetta, saako sitä käyttää viestinnässämme (esim. nettisivuilla tai somessa)?

- ☐ Kyllä ☐ Ei

Taustatiedot

- ☐ minulla tai läheiselläni on oma-kohtainen kokemus epilepsiasta
- ☐ kohtaan työssäni epilepsiaa sairastavia
- ☐ joku muu

Ikä

- ☐ 17 vuotta tai alle
- ☐ 18–29 vuotta
- ☐ 30–62 vuotta
- ☐ 63–79 vuotta
- ☐ 80 vuotta tai yli



Epilepsialiitto
maksaa
postimaksun



Epilepsialiitto ry
tunnus 5005644
00003 VASTAUSLÄHETYS

Taita, teippaa tai nido kiinni ja lähetä 30.11.2025 mennessä.

Epilepsialiitto ry – Epilepsiförbundet rf on vuonna 1969 perustettu potilasjärjestö. Tarjoamme tietoa, vertaistukea ja aitoja kohtaamisia eri puolilla Suomea. Lisäksi teemme vaikuttamistyötä ja ehkäisemme ennakkoluuloja ja syrjintää.

Epilepsialiiton yhteystiedot

Epilepsialiitto ry, Malmin kauppatie 26, 00700 Helsinki
p. 09 350 8230, epilepsialiitto@epilepsia.fi
Henkilökunnan yhteystiedot löydät nettisivuiltamme, epilepsia.fi

Olemme tukenasi ja autamme mielellään!

Soita meille, kun kaipaat tukea ja haluat jutella asioista.
Voit kysyä esim. epilepsiasta, sosiaaliturvasta ja vertaistuesta. Autamme sinua eteenpäin.
p. 09 350 8230 (maanantaisin, keskiviikkoisin ja torstaisin)

Lahjoita

Lahjoittamalla tuet epilepsiaa sairastavia ja heidän läheisiään.

Lahjoita sivuillamme epilepsia.fi/lahjoita

Voit myös lahjoittaa MobilePaylla lyhytnumeroon 26306 tai suoraan Epilepsialiiton lahjoitustilille:

FI35 5541 2820 0204 29, OKOYFIHH

Poliisihallituksen myöntämä rahankeräyslupa (RA/2020/1561)

JÄSENREKISTERI JA TIETOSUOJA Epilepsialiiton keskuustoimisto ylläpitää yhdessä paikallisyhdistysten kanssa keskitettyä jäsenrekisteriä jäsenlehdien ja -kirjeiden postitusta, jäsenmaksujen laskutusta ja muuta yhteydenottoa varten. Tietoja ei luovuteta Epilepsialiiton ulkopuolelle lukuun ottamatta nimi- ja osoitetietojen lähettämistä kirjapainoon Epilepsialehden postittamiseksi. EU:n tietosuoja-asetuksen mukaisiin tietosuojaselosteisiin voi tutustua epilepsia.fi-sivulla. Tietosuojaselosteet ovat saatavissa myös Epilepsialiiton keskuustoimistolta.

Epilepsiaiyhdistysten yhteystiedot

Epilepsialiittoon kuuluu 21 paikallista epilepsiaiyhdistystä, joissa on yli 5 000 jäsentä. Tutustu sinua lähellä olevaan yhdistykseen ja tule mukaan! Tarkemmat yhteystiedot ja aukioloajat löydät osoitteesta www.epilepsia.fi/yhdistykset.

ETELÄ-KYMI (KOTKA)

050 561 6679, ark. klo 12–20
etelakymen@epilepsia.fi

KUOPION SEUTU (KUOPIO)

040 777 1216 (ma–pe klo 9–17)
toimisto.kuopionseutu@epilepsia.fi

RAUMAN SEUTU (RAUMA)

040 569 2941
raumanseutu@epilepsia.fi

ETELÄ-POHJANMAA (SEINÄJOKI)

044 2311 885
tuomas@koivuniemi.eu

LAPIN ALUE (ROVANIEMI)

040 519 8981
lapinalue@epilepsia.fi

SATAKUNTA (PORI)

044 292 2994
satakunta@epilepsia.fi

JOENSUUN SEUTU (JOENSUU)

044 255 8687
toimisto.joensuunseutu@epilepsia.fi

MIKKELIN SEUTU (MIKKELI)

050 532 3093
mikkelinseutu@epilepsia.fi

TURUN SEUTU (TURKU)

040 630 5651
toimisto.turunseutu@epilepsia.fi

KALA- JA PYHÄJOKILAAKSO (YLIVIESKA)

040 511 8471
kalajapyhajokilaakso@epilepsia.fi

PIRKANMAA (TAMPERE)

045 211 1810
pirkanmaa@epilepsia.fi

VAASAN SEUTU – VASANEJDEN (VAASA – VASA)

045 1241 771
jukka.vaasanseutu@epilepsia.fi

KANTA-HÄME (HÄMEENLINNA)

AnttiJussi.koti@gmail.com

POHJOIS-KYMI (KOUVOLA)

040 724 9989
paivi.holtta4@gmail.com

VAKKA-SUOMI (UUSIKAUPUNKI)

040 721 0480
vakkasuomi@epilepsia.fi

KESKI-POHJANMAA – MELLERSTA

ÖSTERBOTTEN (KOKKOLA, KARLEBY)
050 056 4251
keskipohjanmaa@epilepsia.fi

POHJOIS-POHJANMAA (OULU)

040 578 7011
toimisto.pohjoispohjanmaa@epilepsia.fi

VARKAUDEN SEUTU (VARKAUS)

040 932 5444
varkaudenseutu@epilepsia.fi

KESKI-SUOMI (JYVÄSKYLÄ)

045 318 2306
toimisto.keski-suomi@epilepsia.fi

PÄIJÄT-HÄME (LAHTI)

044 309 3001 (ma klo 11–13)
toimisto.paijat-hame@epilepsia.fi

UUSIMAA (HELSINKI)

050 535 4009 (ti–to klo 10–14)
toimisto.uusimaa@epilepsia.fi

KAVERIKAHVILAT SYKSY 2025



Kaverikahvilassa tapaat rennossa tunnelmassa muita epilepsiaa sairastavia ja heidän läheisiään. Ilmoittautumista etukäteen ei tarvita, voit vain tulla paikalle. Tarjoamme kahvin ja pullan!

Tarkista ajantasaiset tiedot, epilepsia.fi/kaverikahvila

HELSINKI

Paikka: Robert's Coffee Kamppi, Kampinkuja 2 (sähkötalo)

Aika: 9.9., 7.10., 4.11., 2.12. klo 16–18

Yhteystiedot: toimisto.uusimaa@epilepsia.fi, p. 050 535 4009

VANTAA

Paikka: Espresso House Flamingo, 2. krs, Tasetie 8

Aika: 16.9., 14.10., 11.11., 9.12. klo 13–15

Yhteystiedot: toimisto.uusimaa@epilepsia.fi, p. 050 535 4009

ESPOO

Paikka: Espresso House, Iso Omena, 1. krs, Piispansilta 11

Aika: 17.9., 15.10., 12.11., 10.12. klo 9.30–11

Yhteystiedot: toimisto.uusimaa@epilepsia.fi, p. 050 535 4009

NUMMELA VIHTI

Paikka: Kahvila Presso, Prisman kauppakeskus, Naaranpajuntie 3

Aika: 24.9., 29.10., 26.11. klo 17–19

Yhteystiedot: toimisto.uusimaa@epilepsia.fi, p. 050 535 4009

JÄRVENPÄÄ

Paikka: Kahvila Presso (Prismakeskus), Rantakatu 5

Aika: 17.9., 15.10., 12.11., 10.12. klo 16.30–18

Yhteystiedot: toimisto.uusimaa@epilepsia.fi, p. 050 535 4009

TURKU

Paikka: Café Sirius, Linnankatu 2–4

Aika: 24.9., 29.10. klo 16.15–17.45

Paikka: Kosken Leipomo, Yliopistonkatu 15

Aika: 26.11. klo 13–15

Yhteystiedot: toimisto.turunseutu@epilepsia.fi

TAMPERE

Paikka: Fazer Café, Tempon talo, Hämeenkatu 15

Aika: 8.9., 13.10., 10.11., 8.12. klo 16.30–18.30

Yhteystiedot: maarit.porvali@elisanet.fi, p. 050 590 9903

JYVÄSKYLÄ

Paikka: Ravintola Elo (Forum), Kauppakatu 22

Aika: 25.9., 30.10., 27.11. klo 13–15

Yhteydenotot: p. 050 360 7246

MIKKELI

Paikka: Ramin Konditoria, Kauppakeskus Akseli, Hallituskatu 7

Aika: 17.9., 15.10., 19.11., 17.12. klo 16.30–18

Yhteystiedot: ville.partti@luukku.com, p. 050 591 2572

JOENSUU

Paikka: Hilun Paikka, Torikatu 12

Aika: 26.9., 31.10., 26.11. klo 15–17

Yhteystiedot: p. 044 333 1203

LAHTI

Paikka: Cafe Sinuhe Mariankatu, Mariankatu 21

Aika: 14.10., 11.11., 9.12. klo 15–17

Yhteystiedot: p. 050 540 7371

SALO

Paikka: Cafe Figaro, Kauppakeskus Plaza, Vilhonkatu 8

Aika: 22.10. klo 17.30–18.45

Yhteystiedot: toimisto.turunseutu@epilepsia.fi

PORI

Paikka: Espresso House Puuvilla, Siltapuistokatu 14

Aika: 25.9., 23.10., 27.11., 11.12. klo 17–19

Yhteystiedot: p. 044 2922 994, satakunta@epilepsia.fi

TAMMELA

Paikka: Kahvila-Konditoria Tammenterho, Hakkapeliitantie 3

Aika: 19.11. klo 15.30–17

Yhteystiedot: puistokirsi2701@gmail.com, p. 0400 871 169

KEMI

Paikka: Kemin Kulttuurikeskuksen Kahvila, Marina Takalon katu 3

Aika: 10.9., 24.9., 8.10., 22.10., 5.11., 19.11. klo 14–16

Yhteydenotot: lapinalue@epilepsia.fi

KUOPIO

Paikka: Ramin Konditoria, Kauppakeskus Sektori, Puijonkatu 23

Aika: 9.9., 23.9., 7.10., 21.10., 4.11., 18.11. klo 14–16

Yhteystiedot: toimisto.kuopionseutu@epilepsia.fi, p. 040 777 1216

FORSSA

Paikka: Antin Konditoria, Käsityöläiskatu 24

Aika: 24.9., 22.10. klo 16.30–19

Paikka: Kahvila Pikku Pristiina, Hämeentie 11

Aika: 10.12. klo 17.15–19

Yhteystiedot: puistokirsi2701@gmail.com, p. 0400 871 169

OULU

Paikka: Kahvila Paljetti,

Kulttuurikeskus Valve, Hallituskatu 7

Aika: 24.9., 29.10., 26.11. klo 17–19

Yhteystiedot: nurminen.kaisa@gmail.com

TORNIO

Paikka: Cafe Rohkifiini, Eliaksenkatu 4

Aika: 11.9., 25.9., 9.10., 23.10., 6.11., 20.11., 4.12. klo 13–15

Yhteydenotot: lapinalue@epilepsia.fi