

EPILEPSIALEHTI

1

2026



Epilepsia ja työelämä s. 6

Epilepsialeikkauksen jälkeen työkaverit ottivat vastaan halauksin s. 4

Luonnossa mieli avautuu s. 12





SISÄLTÖ 1/2026

- 4 Kokemustarina: Epilepsia-leikkauksen jälkeen työkaverit ottivat vastaan halauksin
- 6 Esteistä mahdollisuuksiin – epilepsiaa sairastava työelämässä
- 8 Kokemuksia työelämän ongelmista Suomessa ja Ruotsissa
- 10 Osallistu Epilepsia ja työelämä -tapahtumiin!
- 11 Tietoa epilepsiasta tarvitaan edelleen
- 12 Luonnossa mieli avautuu
- 13 Kokemustarina: ”Luonto on meidän perheen voimavara”

- 14 Yli tuhat vastaajaa kertoi näkemyksensä Epilepsialiitosta
- 15 Över tusen respondenter gav sin syn på Epilepsiförbundet
- 20 Sosiaaliturvan muutoksia vuonna 2026

Vakiot

- 16 Vertainen tavattavissa: ”Päätin, että persoonani ei ole epilepsian määrittelemä”
- 18 Nuorten epilepsia: Kouluille oma nettisivuosio epilepsiasta
- 19 Perhepostia: Lapsen parhaaksi
- 21 Kurssit ja tapahtumat



Lue lehti verkossa
www.epilepsia.fi

Seuraava lehti ilmestyy 15.5.2026
Kansikuva: Marja Haapio

EPILEPSIALEHTI 56. vuosikerta

Lehti ilmestyy neljä kertaa vuonna 2026.

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 2026

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
Kannatusjäsentilaus kotitalouksille 60 euroa,
yrityksille 70 euroa. Kuuden kuukauden tilaus
kotitalouksille 40 euroa, yrityksille 50 euroa.

AIKATAULUT 2026

Lehti 2 aineistopäivä 31.3., ilmestyy 15.5.
Lehti 3 aineistopäivä 4.8., ilmestyy 11.9.
Lehti 4 aineistopäivä 13.10., ilmestyy 20.11.

ULKOASU

Sisältö- ja suunnittelupalvelut,
PunaMusta Oy

PAINOPAikka

PunaMusta Oy, painosmäärä 6 000 kpl.

Yksilöllisiä polkuja työelämään

Epilepsialiiton tämän vuoden yhtenä painopisteenä on epilepsia ja työelämä. Nostamme esiin erilaisia työelämän tarinoita Epilepsialehdessä, verkkosivuillamme ja some-kanavissamme. Toivomme, että näiden tarinoiden avulla voimme lisätä ymmärrystä siitä, miten epilepsia voi vaikuttaa työelämään ja miten useimmissa tapauksissa epilepsiaa sairastava voi työllistyä tai jatkaa työssään epilepsiasta huolimatta. On hyvin yksilöllistä, miten epilepsia vaikuttaa työntekoon.

Kohti unelma-ammattia

Suurin osa ammateista soveltuu hyvin epilepsiaa sairastavalle. Ammatinvalintavaiheessa on hyvä huomioda, että vain muutamat ammatit ovat kokonaan pois-luettuja epilepsian vuoksi (esimerkiksi

ammattimainen henkilöliikenne ja raskaan kaluston kuljettaminen). Lisäksi on joitain tapaturma-alttiita ammatteja, joihin soveltuvuutta on hyvä pohtia yksilöllisesti huomioiden omat voimavarat, kohtaustilanne ja mahdolliset muut epilepsiaan liittyvät toimintakyvyn haasteet. Ikävää on sekin, jos uravalintoja rajataan turhaan ja väärään tietoon pohjautuen. Epilepsialiittona haluamme lisätä tietoa epilepsian vaikutuksista työelämään ja vähentää syrjintäkokemuksia, jotta mahdollisimman moni löytäisi oman unelma-ammattinsa.

Sairastuminen työuran aikana

Jos sairastuu epilepsiaan työuran aikana, voi herätä kysymys, miten pärjään työssäni. Tällaisissa tilanteissa on hyvä selvittää, onko työtä tarpeen muokata. Usein pienet

muutokset kuten työaika- tai tehtäväjärjestelyt voivat tuoda merkittävän helpotuksen ja tukea työssä pärjäämistä. Jos työssä ei tukitoimista huolimatta voi jatkaa, on syytä selvittää mahdollisuus ammatilliseen kuntoutukseen. Epilepsiasta on hyvä puhua avoimesti työpaikalla. Avoimuus vähentää ennakkoluuloja, auttaa löytämään sopivia ratkaisuja ja luo turvallisuutta.

Tänä vuonna nostamme esiin työelämäteemoja, unohtamatta kuitenkaan lapsiperheitä, nuoria ja ikäihmisiä. Toivottavasti löydät itsellesi sopivaa toimintaa. Seuraa meitä eri kanavissa ja tule mukaan.

Hyvää vuoden alkua kaikille!

Virpi Tarkiainen, toiminnanjohtaja
Paula Salminen, sosiaaliturva-asiantuntija

Individuella vägar till arbetslivet

En av Epilepsiförbundets prioriteringar i år är epilepsi och arbetsliv. Vi lyfter fram olika berättelser från arbetslivet i Epilepsitidningen, på vår webbplats och i våra kanaler på sociala medier. Vi hoppas att dessa berättelser ska bidra till att öka förståelsen för hur epilepsi kan påverka arbetslivet och hur personer med epilepsi i de flesta fall kan få anställning eller fortsätta arbeta trots sin epilepsi. Det är mycket individuellt hur epilepsin påverkar arbetet.

På väg mot drömjobbet

De flesta yrken är väl lämpade för personer med epilepsi. Vid val av yrke är det värt att notera att endast ett fåtal yrken är helt uteslutna på grund av epilepsi (till exempel yrkesmässig passagerartrafik och framförande av tunga fordon). Dessutom finns det

vissa olycksbenägna yrken för vilka lämpligheten bör övervägas på individuell basis, med hänsyn till personliga resurser, anfallsstatus och eventuella andra kapacitetsutmaningar förknippade med epilepsin. Det är också olyckligt om karriärval begränsas i onödan på grund av felaktig information. Epilepsiförbundet vill för sin del öka medvetenheten om hur epilepsin påverkar arbetslivet och minska upplevelser av diskriminering så att så många som möjligt kan hitta sitt drömjobb.

Insjuknande under karriären

Om man får epilepsi mitt i karriären kanske man undrar hur man ska klara av sitt jobb. I sådana situationer är det en god idé att ta reda på om arbetet behöver modifieras. Ofta kan små förändringar, till exempel jus-

terade arbetstider eller arbetsuppgifter, ge betydande lättnad och stöd för att klara sig i arbetet. Om man inte kan fortsätta arbeta trots stödåtgärder finns det skäl att undersöka möjligheten till yrkesinriktad rehabilitering. Det är bra att prata öppet om epilepsin på arbetsplatsen. Öppenhet minskar fördomar, hjälper till att hitta lämpliga lösningar och skapar trygghet.

I år lyfter vi fram arbetslivsteman, utan att glömma barnfamiljer, ungdomar och äldre personer. Vi hoppas att du hittar en aktivitet som passar dig. Följ oss i olika kanaler och engagera dig.

Vi önskar alla en trevlig början på året!

Virpi Tarkiainen, verksamhetsledare
Paula Salminen, socialskyddsexpert

Teksti: **Elina Kelola**

Kuva: **Denniksen kotialbumi**

Epilepsialeikkauksen jälkeen työkaverit ottivat vastaan halauksin

Syyskuussa 2023 maailma oli toipumassa koronakriisistä ja Helsingissä elettiin poikkeuksellisen lämpimiä päiviä. Samaan aikaan teknisen työn opettajana työskentelevä Dennis Rolin valmistautui Helsingissä Meilahden sairaalassa leikkaukseen. Leikkauksessa poistettaisiin noin pingispallon kokoinen alue hänen aivoistaan, joka aiheutti hänelle epilepsiakohtauksia.



Epilepsia on ollut osa Denniksen elämää lapsesta asti. Leikkaushoidon jälkeen hän on totutellut uudenlaiseen arkeen.

Leikkaus tehtiin, sillä **Dennis** on sairastanut vaikeaa epilepsiaa lapsesta asti. Vaikka hänen epilepsiaansa hoidettiin lääkkeillä, sai hän kohtauksia.

Leikkaushoitoa edeltävien tutkimusten jälkeen Dennis harkitsi asiaa yli vuoden. Olo tuntui tuolloin sen verran hyvälle, että hän ei halunnut riskeerata mitään. Työt opettajana sujuivat, vaikka kohtaukset muistuttivat muutamien viikkojen vä-

lein epilepsiasta.

– Lopulta tilanne kuitenkin muuttui sel-laiseksi, että minulla oli vain 2–3 päivää, kun olo oli tavallinen. Elämänlaatu siinä tie-tenkin romahti.

Dennis joutui tuolloin olemaan myös enemmän pois töistä epilepsian vuoksi. Siinä vaiheessa päätös leikkaukseen menosta oli helppo tehdä.

Haastattelupäivänä, yli kaksi vuotta myö-

hemmin, Dennis kertoo, että hän palasi töihin kolmen kuukauden kuluttua leikkauksesta.

– En muista, kuinka monta halausta sain töissä, kun menin takaisin ja sanoin, että minulla ei ole ollut yhtään kohtausta.

Merkityksellinen ammatti löytyi lukiossa

Dennis on työskennellyt opettajana lähes

20 vuotta. Kun ammatinvalinta tuli lukioiässä ajankohtaiseksi, oli hän selvittänyt, että vain pieni osa ammateista on poissa listalta epilepsian takia.

– Mietin esimerkiksi veturinkuljettajan ammattia, mutta tiesin, että se hän ei ole mahdollista. Samoin kuin kaikki muut ammatinkuljettajat.

Ammattia pohtiessaan Dennis piti ohje-nuorana isältään saamaansa neuvoa: ”valitse työ, josta oikeasti pidät”. Dennikselle oli selvää, että hän haluaa tehdä töitä lasten ja nuorten kanssa.

Opiskelupaikka löytyi vähän sattumalta-kin. Åbo Akademin kasvatustieteellisestä tiedekunnasta tultiin esittelemään opintoja hänen lukioonsa ja Dennis totesi, että opinnot sopisivat hyvin hänelle.

– Pääsin opiskelemaan ja olen aina sanonut, että opiskeluaika yliopistossa oli paras-aikaa elämässäni. Opiskelin, pidin hauskaa ja tapasin uusia ihmisiä.

Dennis valmistui luokanopettajaksi ja on erikoistunut tekniseen työhön.

Avointa puhetta epilepsiasta työpaikalla

Opintojen jälkeen Dennis aloitti työt tutussa paikassa.

– Vitsailen aina vähän, että olen päässyt elämässä pitkälle sillä, että olen samassa koulussa töissä, jossa olin itse oppilaana peruskoulussa.

Dennis on puhunut epilepsiastaan aina avoimesti, eikä hän tehnyt poikkeusta työpaikallaan. Epilepsiasta ovat kuulleet niin työkaverit kuin oppilaat.

Useimmiten ihmiset ovat kiinnostuneita epilepsiasta. Dennis arvelee, että häneltä uskalletaan kysyä, koska hän mielellään kertoo.

– On kiva, kun ihmiset kysyvät. Ehkä se johtuu siitä, että opettajana tulee vähän luonnostaan, että haluaa opettaa.

Kun Dennis kertoo epilepsiasta, pysyy hän tosiasioissa vähättelemättä. Oppilailta hän kysyy aina jatkoksi, ovatko he kuulleet epilepsiasta. Useimmiten ainakin yksi oppilas ryhmässä tietää tai on kuullut siitä.

Kun oppilaat saavat kysyä Dennikseltä, nousevat monet kädet heti ylös.

– Tavallisia kysymyksiä ovat esimerkiksi, onko epilepsia vaarallista tai tarttuuko se. Yläkoululaisia taas kiinnostaa, saanko ajaa mopoa tai autoa.

Avoimuuden taustalla Denniksellä on ajatus siitä, että kertominen tuo turvallisemman olon. Paikalla on aina joku, joka tietää

hänen sairaudestaan.

Oppilaille Dennis sanoo, että heidän pitää hakea toinen opettaja paikalle, jos hän saa kohtauksen. On myös tärkeää varmistaa, ettei hän satuta itseään. Oppilaiden ei kuitenkaan ole koskaan tarvinnut hakea paikalle toista opettajaa.

Ennakkotuntemukset olivatkin kohtauksia

Ennen kuin Denniksen epilepsiatilanne huononi, hän sai harvoin kohtauksia työpäivän aikana.

– Se on aika ihmeellistä, että kun minulla oli kohtauksia harvemmin, tulivat ne useimmiten viikonloppuisin.

Denniksen kohtaukset ovat olleet pääasiassa sellaisia, joissa tajunta hämärtyi vain osittain tai ei ollenkaan. Niiden aikana hän on pystynyt puhumaan ja toimimaan. Moni ei edes välttämättä ole huomannut kohtausta.

– Joskus jouduin sanomaan oppilaille, että nyt saan kohtauksen ja pidetään pieni tauko. Kohtaus kesti noin 10–15 sekuntia tai ehkä jopa vähemmän.

Kohtausten aikana Dennis saattoi myös nieleskellä ja maikutella. Lisäksi hän halusi käydä juomassa vettä. Itse hän kutsui näitä tilanteita pitkään pahoinvoinneiksi ja luuli niiden olevan aura- eli ennakkotuntemuksia. Kun hänen hoitonsa siirtyi toiselle neurologille ennen leikkausta, kuuli hän silloin, että myös nämä tuntemukset olivatkin oikeita epilepsiakohtauksia.

– Se oli minulle aikamoinen herätys. Nämä olivat olleet minulle niin tavallisia, että en edes ymmärtänyt niitä kohtauksiksi.

Epilepsiakohtauksen jälkeen Dennis pysyi tavallisesti jatkamaan päivänsä töissä, vaikka olikin tuolloin väsynyt. Ennen leikkauksen jälkeen kuitenkin muuttui niin, että hän saattoi saada pahimmillaan seitsemän kohtausta saman päivän aikana.

Hetki koulun kentällä

Työuran alusta Dennikselle on jäänyt mieleen eräs tilanne koulun urheilukentällä. Ensimmäisenä opettajavuotenaan hän sai kerran tajuttomuuskouristuskohdauksen töissä kesken opettajien ja oppilaiden välisen jalkapallo-ottelun.

– Kun sain kohtauksen kentällä, niin siitä alkoi kunnon hulabaloo. Kaikki onneksi tiesivät epilepsiastani.

Dennis oli kertonut siitä oppilailleen kouluvuoden alussa. Tuolloin eräs oppilaista oli kysynyt, voiko epilepsiaan kuolla. Den-



Dennis on valmistunut luokanopettajaksi ja erikoistunut tekniseen työhön.

nis oli todennut, että pahimmassa tapauksessa voi käydä niin.

– Arvatkaapa, mitä oppilaani luulivat, kun sain tuon kohtauksen?

Kun ambulanssi tuli hakemaan Dennis-tä, halusi hän käydä luokassa kertomassa lapsille, että kaikki on hyvin. Dennis käveli luokkaan ja sanoi, että hän menee sairaalaan ja on poissa varmaankin pari päivää. Silloin hän ymmärsi, että kaikkea ei tarvitse kertoa niin pienille lapsille, kun he kysyvät epilepsiasta.

”Elämä on paljon paremmin”

Dennis kokee, että häntä on kohdeltu työelämässä aina hyvin. Siihen, mikä työssä on parasta, hänen on helppo vastata.

– Tietysti se, että saan olla lasten ja nuorten kanssa.

Dennis muistelee, että kuudennen luokan opettajana toimiessaan nousivat kyyneleet silmiin viimeisenä päivänä ennen kesälomia. Oppilaista tulee nopeasti niin läheisiä.

Epilepsia on ollut osa Denniksen elämää yli 40 vuoden ajan. Vaikka kohtauksia ei ole enää tullut leikkauksen jälkeen, Dennis on pitänyt muistissa, että niin voi kuitenkin edelleen käydä.

Uudenlaiseen arkeen tottuminen on vienyt aikaa. Dennis arvelee, että hän ei ehkä vielä täysin ymmärrä, että epilepsian leikkaushoito on hänen kohdallaan onnistunut niin hyvin.

– Kestää aikansa ennen kuin tottuu, että elämä on nyt tällaista. Ja minun tapaukses-sani elämä on todella paljon paremmin. ■

Teksti: **Paula Salminen**

Kuva: **iStock.com/Andrii Zastrozhnov**

Esteistä mahdollisuuksiin – epilepsiaa sairastava työelämässä

”Työ vahvistaa taloudellista riippumattomuutta, mahdollistaa osallistumisen, osto-voima paranee ja ennen kaikkea se tuo hyvää mieltä: antaa eväitä ohittaa kohtauksesta seuraavia tunteita ja voimia toipua.”

Työ tuo elämään merkitystä ja osallisuutta. Epilepsia voi heikentää työkykyä ja mahdollisuuksia työllistyä, mutta useinkaan se ei ole ylittämätön este. Oikeat tukitoimet ja joustavat ratkaisut auttavat eteenpäin.

Epilepsiaa ei tunneta tarpeeksi

Epilepsia ei ole vain kohtauksia, vaan siihen voi liittyä esimerkiksi kognitiivisia ja psyykkisiä vaikeuksia. Oireet vaihtelevat yksilöllisesti. Esimerkiksi muisti- ja tiedonkäsittelyongelmat voivat heikentää työkykyä, vaikka kohtauksia ei olisikaan.

”En ole katkera, mutta harmissani. En ole sairas, mutta en ole täysin tervekkään.”

Epilepsiaa sairastavan toimintakyky voi vaihdella ennakoimattomasti ja voimakkaasti. Epilepsian oireiden moninaisuutta ja sairauden aaltoilevaa luonnetta ei ulkopuolinen useinkaan ymmärrä, koska sairaus ei näy ulospäin. Sinusta saattaa tuntua, että omia rajoitteita ja jaksamisen haasteita on vaikea tuoda esiin työnhakijana tai työyhteisössä. On kuormittavaa, jos jatkuvasti joudut selittämään omaa tilannettasi muille.

”Työkkäri on neuvoton epilepsian kanssa.”

Epilepsiaan liittyy edelleen ennakkoluuloja. Työnantajat ja epilepsiaa sairastavia työasioissa neuvovat ammattilaiset tarvitsevat tietoa epilepsian vaikutuksista työntekoon. Tärkeä neuvo esimerkiksi työllisyyspalvelujen asiantuntijalle, opinto-ohjaajalle tai kuntoutusneuvojalle on tämä:

älä oletta, vaan kysy. Kysy, millainen epilepsia juuri sinun asiakkaallasi on ja miten se pitää huomioida sopivan ammatin valinnassa ja työnhaussa. On myös hyvä muistaa, että suurimmalla osalla sairastavista epilepsia ei vaikuta työn tekemiseen lainkaan tai vaikuttaa hyvin vähän.

Tukea työllistymiseen ja työssä jatkamiseen

”Koen, että en yksinkertaisesti ole samalla lähtöviivalla kuin terveet työnhakijat.”

Lannistuminen vaanii silloin, kun on liian monta pettymystä takana. Kaiken lisäksi työttömyysaste on pysytellyt viime vuosina korkealla. Työllistyminen pitkäaikaissairana tai vammaisena työnhakijana on voinut olla entistäkin vaikeampaa. Tänä vuonna talouden ennustetaan kääntyvän kasvuun, minkä ansiosta työttömyyden voi odottaa vähenevän. Muutos on kuitenkin hidasta.

Työllisyyspalvelut tarjoavat työnhakijoille tukea ja ohjausta oman tilanteen selkiyttämiseen. Erilaiset yksilö- ja ryhmävalmennukset auttavat omien vahvuuksien tunnistamisessa ja työ- tai opiskelupaikan hakemisessa. Sinun kannattaa itse aktiivisesti kysellä lisätietoja työllisyyspalvelujen tukitoimista.

”Sain eilen B-lausunnon epilepsiasta. Siinä todetaan, että työskentely nykyisessä työssäni ei ole suositeltavaa.”

Muista myös vertaistuen voima.

Jos sairaus uhkaa työkykyä, on syytä pohtia ammatillista kuntoutusta. Ammatillinen kuntoutus tarkoittaa palveluja ja toimenpiteitä, joiden tavoitteena on auttaa jatkamaan työelämässä tai palaamaan sinne. Se voi olla esimerkiksi työkokeilua, työhönvalmennusta tai koulutusta. Ammatillista kuntoutusta järjestävät pääasiassa Kela ja työeläkelaitokset.

”Kun saisi rauhassa tehdä yhden asian kerralla loppuun, eikä olisi hälinää”

Vaikka sairastut epilepsiaan kesken työuran ja vaikka sairaus haastaisi työssä jatkamista, aina ei tarvitse vaihtaa työpaikkaa tai opiskella uutta ammattia. Monissa tapauksissa työtä voi muokata sopivaksi työnantajan kanssa keskustellen ja yhdessä ratkaisuja miettien. Työstä ja tilanteesta riippuen esimerkiksi työtehtävien ja -vuorojen järjestely ja työrauhan parantaminen voivat olla riittäviä toimia. Tarvittaessa työterveyshuolto tukee työn muokkauksen selvittelyssä.

Joustavia osa-aikaratkaisuja tarvitaan lisää

”Itsellä tilanne kohtausten suhteen stabiili. Ei kohtauksia. Tunnen rajani tarkkaan. Uuvun täydellä työviikolla. Tällä hetkellä noin 20 h viikko on se mitä jaksan.”

Jos nyt työskentelet kokoaikaisesti, mutta työkykysi on alentunut, Kelan osasairauspäiväraha mahdollistaa työajan lyhentämisen tilapäisesti. Edellytyksenä on, että työnantajakin on järjestelyyn suostuvainen ja että työaikasi lyhenee 40–60 prosenttiin kokoaikatyöstä. Osasairauspäivärahaa maksetaan enintään 150 arkipäivän ajalta. Sen suuruus on puolet sai-



rauspäivärahasta.

Jos osa-aikatyön tarve on pysyvämpi, sinulla saattaa olla mahdollisuus osatyökyvyttömyyseläkkeeseen. Sen edellytyksenä on, että työkyky on lääkärin arvion mukaan alentunut vähintään kahdella viidesosalalla (2/5) vähintään vuoden ajaksi. Osatyökyvyttömyyseläke on osa työeläkejärjestelmää. Käytännössä tämä tarkoittaa sitä, että jos et ole ollut työelämässä ja työeläkettä ei ole kertynyt, et voi saada osatyökyvyttömyyseläkettä.

"Tarvittais joku ratkaisu millä osa-aikaisen työn tekeminen vois parantaa tulotasoja. Köyhyysloukussa tulevaisuutta ei melkein ole."

Nykyinen työelämä suosii kokoaikatyötä ja pitää sitä oletuksena. Työkulttuuri kaipaavat muutosta ja sosiaaliturva kannustinloukujen purkamista, jotta osa-aikatyöstä tulisi tasavertainen ja taloudellisesti kannattava vaihtoehto.

Kerro tarpeistasi

"Olen ollut onnekas, kun työnantajat ovat suhtautuneet hyvin. Samoin työkaverit. Olen kertonut avoimesti, millaisia kohtauksia minulla on ja miten pitää toimia, kun niitä tulee."

Onnistumistarinat rohkaisevat ja muistuttavat, että työllistyminen on mahdollista, vaikka epilepsia oireilisi. Silti saatat välillä turhautua, jos omat kokemuksesi ovat huonompia, esimerkiksi jos olet kohdannut kielteisiä asenteita. Muistuta itseäsi siitä, että työttömyys ei ole epäonnistuminen, vaan monen tekijän summa. Eikä ole ihmisen oma valinta, jos sairaus rajoittaa työkykyä.

"Aina on jotain vireillä, niin nytkin. Osaan pyytää apua."

Ota työkykyasiat puheeksi lääkärin kanssa ja myös siellä, missä sinua autetaan työllistymisessä ja työssä jatkamisessa kuten työllisyyspalveluissa. Moni palvelu ja tuki

perustuu siihen, että oma tarve tulee näkyväksi. Vasta sitten avautuu mahdollisuus saada oikeanlaista apua.

Katse rajoitteista vahvuuksiin

Työelämässä tarvitaan monenlaista osaamista. Koulutus, kokemus, osaaminen ja motivaatio kompensoivat epilepsiasta aiheutuvia haittoja. Voit kehittää omia vahvuksiasi monin tavoin. Esimerkiksi vapaaehtoistyöstä voit saada onnistumisen kokemuksia.

Muista myös vertaistuen voima. Vertaistuki lisää toiveikkuutta ja luottamusta siihen, että hankalissakin tilanteissa voit löytää polkuja eteenpäin.

"Ilman tukea jää yksin, tuki voi löytyä työpaikaltakin, puolisoilta, kavereilta. Se vertaisten tuki on paras joka tapauksessa." ■

Artikkelin sitaattit on kerätty epilepsiaa sairastavien yhteydenotoista.

Teksti: **Kaijus Ervasti, Marja Lönnroth, Minni Teerikangas, Enna Kujansuu & Mervi Issakainen**

Epilepsiaa sairastavien kokemuksia työelämän ongelmista Suomessa ja Ruotsissa

Itä-Suomen yliopiston oikeustieteiden laitoksen *Neuroetiikka ja oikeudet* -tutkimusryhmässä tehdään tutkimusta epilepsiaa sairastavien hyvinvoinnista ja oikeuksien toteutumisesta. Syksyllä 2022 toteutettiin epilepsiaa sairastaville kysely aiheesta. Vuonna 2023 haastateltiin kahtakymmentäkuutta epilepsiaa sairastavaa ihmistä, kuutta terveydenhuoltohenkilökuntaan kuuluvaa sekä neljää Epilepsialiiton työntekijää. Keväällä 2025 tehtiin Ruotsissa samanlainen kysely oikeuksien toteutumisesta kuin Suomessakin.

Kyselyt epilepsiaa sairastaville ihmisille

Itä-Suomen yliopisto teki kyselyn epilepsiaa sairastaville ihmisille heidän oikeuksiensa toteutumisesta ja hyvinvoinnistaan Suomessa vuonna 2022 (n=237) ja Ruotsissa vuonna 2025 (n=118). Molemmat kyselyt tehtiin yhdessä kunkin maan Epilepsialiiton kanssa. Noin kahdella kolmasosalla kaikista epilepsiaa sairastavista sairaus pysyy kurissa lääkkeillä, eikä heillä ole kohtauksia. Valtaosa pystyykin työskentelemään tavalliseen tapaan. Kaikki epilepsiaa sairastavat eivät ole mukana kunkin maan Epilepsialiiton toiminnassa, joten aineisto ei kata koko moninaisuutta. Mukana ovat herkemmin ne, joilla on jonkin verran haasteita, kun taas hyvin pärjäävät ja laitoksissa asuvat puuttuvat aineistosta.

Suomessa tehdyn kyselyn vastaajista vakituksessa työssä oli 36 prosenttia, määräaikaissä työsuhteessa 7 prosenttia ja 54 prosenttia työelämän ulkopuolella. Ruotsissa tehdyn kyselyn vastaajista 46 prosenttia oli vakituksessa työssä, 4 prosenttia määräaikaissä työsuhteessa ja 51 prosenttia työelämän ulkopuolella. Vastaajien

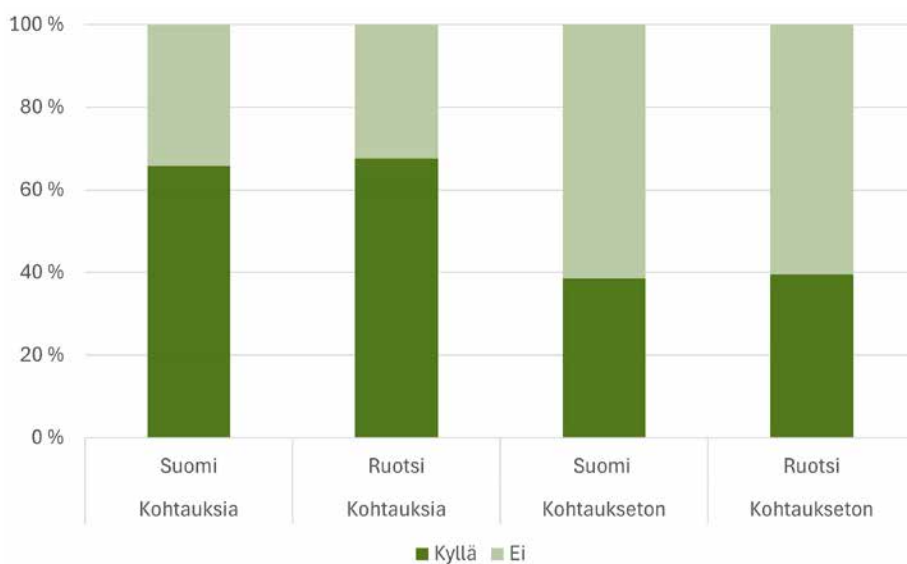
koulutustausta näyttäisi olevan ruotsalaisilla jonkin verran korkeampi, mutta vertailu on vaikeaa koulutusjärjestelmien erojen vuoksi. Molemmissa maissa reilu kolmannes koki, että epilepsia oli rajoittanut työelämää vähän tai erittäin vähän. Hieman yli viidesosa katsoi, että epilepsia oli rajoittanut työelämää jonkin verran ja noin 40 prosentin mukaan paljon tai erittäin paljon.

Molemmissa maissa neljä viidesosaa epilepsiaa sairastavista oli kertonut sairaudesta työpaikalla esimiehelleen tai työtovereilleen, ja viidesosa oli pitänyt sairautensa omana tietonaan. Molemmissa maissa esihenkilölle kertominen oli yleisempää kuin työtovereille.

Ongelmat työelämässä

Suomessa ja Ruotsissa epilepsiaa sairastavilta kysyttiin koettuja ongelmia ja haasteita eri elämäalueilla. Oikeudellisia tarpeita ja ongelmia kartoittavassa tutkimusperinteessä kysytään yleensä ihmisiltä arjen ongelmista, eikä nosteta varsinaisesti sanaa ”oikeus” esiin, koska se voi johtaa ihmisten ajattelua harhaan. Lähes kaikki inhimilliset ongelmat ovat nykyajan oikeudellistuneessa yhteiskunnassa myös joiltain osin oikeudellisia.

Kun kysyttiin työssä koettuja ongelmia ja haasteita, vastaukset molemmissa maissa olivat hyvin samanlaisia. Noin kaksi kolmasosaa vastaajista, joilla esiin-



Kuvio 1: Epilepsiaa sairastavien kokemat ongelmat työelämässä suhteessa epileptisiin kohtauksiin Suomessa 2022 (n=230) ja Ruotsissa 2025 (n=117)

tyi kohtauksia, koki ongelmia tai haasteita työelämässä (kuvio 1). Kohtauksettomista vastaajista vain alle puolet koki ongelmia. Koko väestöön kohdistetuissa oikeusongelmakyselyissä hieman alle viidennes on kokenut ongelmia työelämässä. Näin ollen koetut ongelmat työelämässä ovat tavallista yleisempiä epilepsiaa sairastavilla molemmissa maissa. Kohtaukset lisäsivät ongelmien määrää.

Vastaajilla oli mahdollisuus kertoa avovastauksissa kokemistaan ongelmista. Seuraavassa esimerkkejä työelämässä koetuista ongelmista (S=suomalainen, R=ruotsalainen):

ES6: Kohtaus työharjoittelussa johti asenteisiin, etten voi toimia asiakaspalvelijana.

ES79: Olen joutunut silmätikuksi työssä ja joudun työkykyneuvotteluun koska esimies epäilee työkykyäni.

ER1: Koen vaikeaksi kertoa työnantajalle epilepsiasta esimerkiksi työhaastattelussa tai kun olen ollut työssä, koska vaikuttaa siltä, ettei minua valita tai minut tuomitaan jo etukäteen.

ER30: En jaksa työskennellä kokopäivätoimisesti, mutta en saa sairauslomaakaan. Osapäivätyö pienentäisi tuloja ja lääkkeet ovat kalliita.

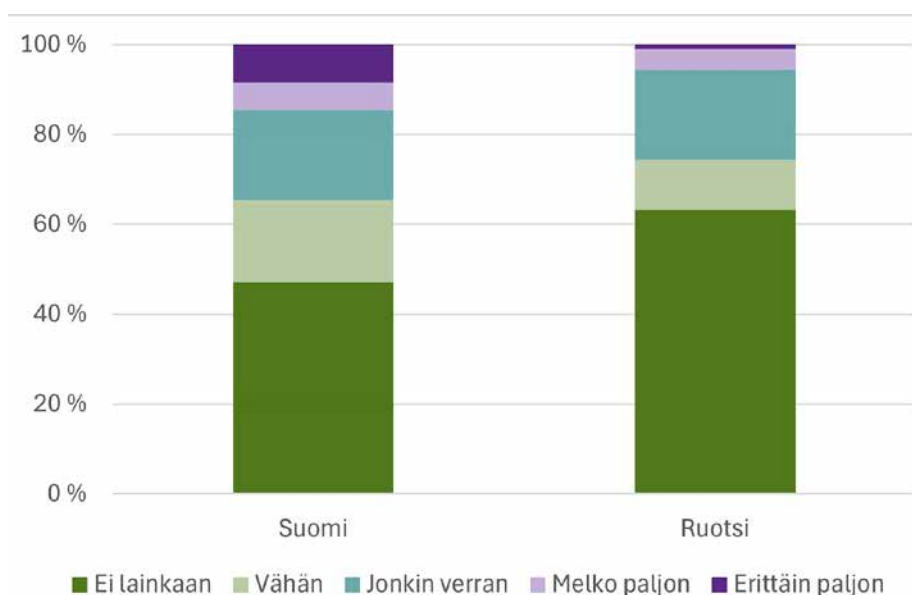
Sekä Suomessa että Ruotsissa työhön liittyvät ongelmat olivat moninaisia. Ne liittyivät muun muassa vaikeuksiin saada töitä, tulotasoon sekä syrjintään, ennakkoluuloihin ja asenteisiin. Lisäksi jotkut työt kuten autonkuljettajan ammatti ovat usein kiellettyjä epilepsiaa sairastavilta. Tällöin henkilö ei voi suuntautua kyseiseen ammattiin tai sen harjoittaminen pitää lopettaa epilepsian ilmaannuttua.

Syrjintä

Suomessa noin puolet ja Ruotsissa noin kaksi kolmasosaa ei ollut kokenut lainkaan syrjintää työelämässä (kuvio 2). Suomessa 14 prosenttia oli kokenut syrjintää melko paljon tai erittäin paljon ja Ruotsissa vain 6 prosenttia. Syrjinnän kokemukset näyttäsivät kyselyiden perusteella olevan siis hieman yleisempiä Suomessa.

Vastaajilta kysyttiin myös, kuka oli syrjinyt heitä työpaikalla ja miten. Vastausten mukaan niin työnantajat kuin työtoveritkin syrjivät epilepsiaa sairastavia työntekijöitä. Avovastauksissa vastaajat kertoivat syrjintäkokemuksistaan seuraavasti:

ES35: Työpaikan saatavuudessa työpaikkojen johtohenkilöiltä. Työpaikkaa ei ole tarjottu siksi, että minulla on epilepsia, vaikka



Kuvio 2: Epilepsiaa sairastavien syrjintäkokemukset Suomessa 2022 (n=214) ja Ruotsissa 2025 (n=109)

muuten olisin ollut sopiva henkilö työhön.

ES10: Vähättelyä sairauteen liittyen. Pitää pystyä todistamaan moninkertaisesti, että pystyy siihen mihin muutkin.

ER14: Olen menettänyt tehtäviä, kun ei ole haluttu ottaa riskiä, että saan kohtauksen tai en pystyisi tulemaan töihin.

ER28: Tulin irtisanotuksi työpaikasta kohtauksen takia ja epäilen, etten saanut työpaikkaa, kun kerroin työhaastattelussa epilepsiasta.

Syrjintäkokemukset Suomessa ja Ruotsissa vaikuttavat siis hyvin samantyyppisiltä. Syrjintää koettiin sekä työhaastatte- luissa että työpaikalla. Myös kouluissa ja oppilaitoksissa koettiin syrjintää.

Johtopäätökset

Kyselyiden perusteella epilepsiaa sairastavat ihmiset kokevat ongelmia, ennakkoluuloja, kielteisiä asenteita ja syrjintää työelämässä niin Suomessa kuin Ruotsissakin. Etenkin kohtaukset lisäävät työelämän ongelmia epilepsiaa sairastavilla. Suomessa tehdyissä haastatteluissa ja joissain kyselyiden avovastauksissa kävi ilmi, että tämä ei koske kaikkia työpaikkoja. Monilla työpaikoilla tehdään myös yksilöllisiä toimia työntöön helpottamiseksi kuten sovitaan lyhemmästä työajasta, luovutaan vuoro- työstä tai pyritään järjestämään työnteko ilman ylimääräisiä ärsykeitä. Jatkossa tulisi kuitenkin pyrkiä vaikuttamaan työnan-

tajiin ja työpaikkojen asenteisiin ongelmien vähentämiseksi sekä ennakkoluulojen ja syrjinnän kitkemiseksi. ■

Kirjallisuus:

Ervasti Kaijus, Teerikangas Minni, Issakainen Mervi ja Mäki-Petäjä-Leinonen Anna: Epilepsiaa sairastavien arjen ongelmat ja hyvinvointi. Epilepsialehti 2/2023, 18–20.

Issakainen Mervi, Ervasti Kaijus, Teerikangas Minni, Kälviäinen Reetta & Mäki-Petäjä-Leinonen Anna (2024). Access to justice in the light of everyday problems and prejudice: A pilot study on the experiences of people with epilepsy in Finland. Seizure: European Journal of Epilepsy 120, 189–193.

Obstbaum Yaira, Teerikangas Minni, Saarteenoja Kaisla & Litmanen Heini (2023). Arjen ongelmat, riidat ja ratkaisut. Kysely arjen ongelmista, joilla on oikeudellinen ulottuvuus. Kriminologian ja oikeuspolitiikan instituutti. Katsauksia 54/2023.

Teerikangas Minni, Kujansuu Enni, Lönnroth-Olin Marja, Kälviäinen Reetta, Ervasti Kaijus (2025). Vardagsproblem och välmående hos personer med epilepsi i Sverige. Svenska Epilepsiförbundet 29.8.2025. www.epilepsi.se/vardagsproblem-och-valmaende-hos-personer-med-epilepsi-i-sverige/

Kansainvälinen epilepsiapäivä 2026

Osallistu Epilepsia ja työelämä -tapahtumiin!

Järjestämme Kansainvälisen epilepsiapäivän ympärillä Puhutaan epilepsiasta -viikon 9.–13.2. Sen teemana on epilepsia ja työelämä.

Kampanjamme nostaa esiin epilepsiaa sairastavien kokemuksia työelämästä ja tarjoaa vertaistukea. Lisäksi jaamme tietoa epilepsian vaikutuksista työkykyyn ja tarjolla olevasta tuesta.

Ohjelma

Järjestämme viikon aikana kaikille avoimia ja maksuttomia tapahtumia verkossa. Jos haluat, voit tulla tapahtumiin mukaan vain kuulollekin. Lämpimästi tervetuloa mukaan!

Lisätietoja ja ilmoittautuminen, epilepsia.fi

Webinaari: Työ ja epilepsia

maanantai 9.2. klo 17.30, Teams

Webinaarissa saat tietoa epilepsiasta ja työelämästä. Tilaisuudessa neurologian erikoislääkäri **Jonna Nevo** HUSista kertoo, miten epilepsia voi vaikuttaa työhön ja työkykyyn. Työelämäasiantuntija **Tuomas Kukkola** Neurolitosta puolestaan kertoo, millaista tukea työelämään on mahdollista saada.

Nuorten Epiclubi: Mitä haluaisit tehdä isona?

tiistai 10.2. klo 17, Discord

Mietkö, mitä haluaisit tehdä isona? Onko sinulla jo jokin haave mielessä, mutta et ole varma, miten sitä kohti voisi edetä? Tule nuorten Epiclubille Discordiin kuuntelemaan ja kyselemään opintoohjaajalta. Ilta on tarkoitettu yli 13-vuotiaille.

Lukupiiri: Artikkeleita ja ajatuksia työelämästä

keskiviikko 11.2.

Lue omaan tahtiin tässä Epilepsialehdessä julkaistut artikkelit, jotka käsittelevät epilepsiaa ja työelämää. Tarjolla on niin kokemuskuin asiantuntijatietoa. Lukuhetken jälkeen voit jatkaa keskustelua Epilepsialiiton somekanavissa artikkelipostausten yhteydessä. Lue ja jaa kokemuksiasi!

Verkkotapaaminen: Kokemuksia työelämän poluilta

torstai 12.2. klo 17, Teams

Verkkotapaamisessa saat vertaistukea, käytännön vinkkejä ja

uusia näkökulmia siihen, miten työelämä voi joustaa ja mahdollistaa osallisuuden erilaisissa elämäntilanteissa. Kuulet myös erilaisia kokemuksia työstä epilepsiaa sairastavana. Voit halutessasi jakaa kokemuksiasi tai olla vaan kuulolla.

Someperjantai: Tarinoita työelämästä – osallistu keskusteluun! perjantai 13.2.

Julkaissamme kampanjaviikon aikana kolme videota, joissa **Ville, Carina ja Eija** kertovat työelämäkokemuksistaan. Videoissa kuulet muun muassa siitä, miten epilepsia voi vaikuttaa työhön ja millaisia ratkaisuja erilaisiin tilanteisiin on löydetty. Katso videot Epilepsialiiton Facebook- tai Instagram-sivuilta ja osallistu keskusteluun somekanavissamme.

Löydät videot kampanjaviikolla myös YouTube-kanavaltamme: www.youtube.com/@epilepsialiitto

Kansainvälinen epilepsiapäivä lyhyesti

- Järjestetään vuosittain helmikuun toisena maanantaina. Tänä vuonna päivä on 9.2.
- Päivää vietetään yli 140 maassa.
- Tavoitteena on epilepsiatietoisuuden edistäminen. Kampanjat eri puolilla maailmaa nostavat esiin epilepsiaa sairastavien äänen.
- Suomessa kampanjaa tehdään yhdessä. Mukana ovat Epilepsialiitto, epilepsiayhdistykset sekä Suomen Epilepsia-seura ja sen epilepsiahoitajaosto.
- Kansainväliset epilepsia-alan kattojärjestöt International Bureau for Epilepsy (IBE) ja International League Against Epilepsy (ILAE) toimivat taustaorganisaatioina.

www.internationalepilepsyday.org

Tietoa epilepsiasta tarvitaan edelleen

Epilepsia koskettaa monia, sillä lähes joka sadas Suomessa sairastaa epilepsiaa. Silti tieto epilepsiasta ja sen ensiavusta on monella hataraa.

Teimme viime syksynä kyselyn, johon vastasi 1 000 suomalaista. Kyselyllä mitattiin vastaajien epilepsiaan liittyviä mielikuvia, ensiaputietoa ja Epilepsialiiton tunnettuutta.

Noin neljännes vastaajista kertoo, että he eivät tiedä, mitä tehdä, jos joku saa epilepsia-kohtauksen. Kohtaustilanteessa, jossa ihminen kaatuu ja kouristelee yleisimmät vastaajien reaktiot ovat kuitenkin oikean-suuntaisia. Esimerkiksi lähes 90 % huolehtisi siitä, ettei kohtauksen saanut loukkaa itseään.

Ensiapuun liittyy silti sitkeästi myös väärää tietoa. Esimerkiksi moni vastaajista laittaisi jotakin kohtauksen saaneen suuhun. Tämä vanha ja virheellinen toimintatapa näkyy kyselyssämme vahvimmin yli 55-vuotaiden vastauksissa. Suuhun ei saa laittaa kohtaustilanteessa mitään, sillä se vaikeuttaa hengittämistä. Kouristaessa henkilö voi purra kieleen tai poskeen, mutta limakalvovammat paranevat kuitenkin nopeasti.

Epilepsiatieto ja suhtautuminen sairauteen

Suhtautuminen epilepsiaan ja siihen liitetyt mielikuvat vaihtelevat. Suurin osa vastaajista tietää, että epilepsioita on monenlaisia ja epilepsian oireet saadaan useimmiten hallintaan läkehoidolla. Noin 40 % vastaajista haluaisi tietää lisää epilepsiasta, jos he kuulisivat työkaverin sairastavan epilepsiaa.

Kysyimme vastaajilta myös siitä, miten



he uskoisivat elämän muuttuvan, jos he sairastuisivat epilepsiaan. Avoimissa vastauksissa nousivat esiin muun muassa lääkitys ja sen vaikutukset arkeen: *"Lääkityksestä tulisi osa arkea"* ja *"Pitäisi käydä enemmän lääkärissä."* Myös ajokielto ja liikkumisen rajoitukset nousivat monissa vastauksissa sekä arjen vaikeutuminen ja rutiinien muutos: *"En saa ajaa autoa."* ja *"Suunnitelmallisuuden olisi lisäännyttävä."*

Pieni osa vastaajista toi esiin myös pelkoa ja epävarmuutta: *"Toisi epävarmuutta ja huolta."* ja *"Pelottaisi, kun elää yksin."* Neljännes ei osannut vastata, miten elämä muuttuisi. Epilepsia voi olla monelle melko tuntematonkin sairaus.

Mielikuvat Epilepsialiitosta pääosin myönteisiä

Joka toinen suomalainen on kuullut Epilepsialiitosta. Mielikuvat ovat pääosin myönteisiä. Liitto nähdään muun muassa tuen tarjoajana, tiedon jakajana ja edunvalvojana. Noin 40 %:lle vastaajista liitto ei kuiten-

kaan herätä mielikuvia. Ihmiset, jotka tuntevat jonkun, joka sairastaa tai sarastavat itse, tuntevat liiton paremmin.

Poimintoja vastaajien Epilepsialiittoon liittämistä mielikuvista:

"Koen, että kaikki valtakunnalliset kansanterveys- ja vammaisjärjestöt ovat äärimmäisen tärkeitä."

"Ajaa epilepsiaa sairastavien etuja, antaa tukea ja tietoa, vertaistukea."

"Asiantunteva, vastuullinen"

Epilepsiatiedon ja Epilepsialiiton tunnettuuden lisäämiselle on edelleen tarvetta. Kun ihmiset tietävät epilepsiasta ja sen monimuotoisuudesta, ensiavusta ja tarjolla olevasta tuesta, epävarmuus ja pelko vähenevät. ■

Epilepsialiitto teki 1000 suomalaista kyselyn lokakuussa 2025 Iro Researchin valtakunnallisessa kuluttajaneelissa. Otos painotettiin vastaamaan suomalaista väestöä valtakunnallisesti. UCB Pharma Oy Finland on tukenut kyselyn tekemistä.

Luonnossa mieli avautuu

Luonnossa oleilu tekee tutkitusti ihmiselle monenlaista hyvää. Myös Epilepsialiiton kursseilla luontoa pyritään hyödyntämään mahdollisuuksien mukaan.

Tamperelaisella varhaiskasvatuksen erityisopettaja **Eeva-Riitta Järvisellä** on jo parinkymmenen vuoden kokemus toimimisesta kurssityöntekijänä Epilepsialiiton kursseilla.

Haastatteluhetkelläkin hän on valmistautumassa seuraavaan kurssiin.

– Lähden pariksi päiväksi töihin Pajulahden urheiluopistolle, jossa pidetään Meidän perhe -kurssi. Se on tarkoitettu perheille, joissa on epilepsiaa sairastava lapsi.

Epilepsialiitto järjestää perheille pääasiassa kursseja, joissa epilepsiaa sairastavan lisäksi on mukana myös hänen perheenjäseniään.

Keskeinen kurssien tavoite on antaa osallistujille vertaistukea ja vahvistaa luottamusta sairauden kanssa pärjäämiseen. Muiden kokemusten kautta on mahdollista saada uutta näkökulmaa omaan tilanteeseen.

Luonto tuo perheitä yhteen

Järvisen mukaan luontoelämyksillä on monesti perhekurseillakin suuri merkitys. Kurssit järjestetään tavallisesti paikoissa, joissa luonto on lähellä.

Perhekurssit kestävät muutaman päivän. Kaikkina päivinä pyritään olemaan ulkona.

– Me kurssityöntekijät suunnittelemme kurssilaisille esimerkiksi rasteja, joilla tehdään erilaisia tehtäviä. Niillä voidaan pohdita vaikkapa sitä, mikä on perheen yhteinen harrastus. Tai sitten perhettä voidaan pyytää rakentamaan yhdessä luonnon elementeistä metsähiiren koti tai perheenjäsenen kasvokuvat.

Järvisen mukaan tehtävärasteilla perheiden sisäinen dynamiikka voi parhaimmillaan kehittyä. Samoin kurssilla mukana olevat perheet tutustuvat toisiinsa.

Kun perhekurssilla mennään happirikkaaseen luontoon, niin kyseessä on iso mahdollisuus.

– Sisätiloista ulos siirtyminen jo sinänsä rentouttaa, teinitkin unohtavat kännykkinsä. Tilanteen mukaan voidaan asettaa myös elävän tulen ääreen ja paistaa makaraa tai vahtokarkkeja.

Perheitä tavataan jo ennen kurssia

Epilepsialiiton kurssit ovat ammattilaisten ohjaamia ja toiminnassa on mukana myös koulutettuja vertaisohjaajia.

Ennen kurssia työntekijät tapaavat osallistujaperheet yleensä Teamsin välityksellä. Huoltajien odotuksia kurssille on kartoitettu jo ennakkoon, mutta verkkotapaamisessa saadaan tärkeää tietoa lasten toiveista ja suosikkileikeistä ohjelman suunnittelua varten.

– Näin pääsemme tutustumaan hiukan jo ennakkoon tuleviin kurssilaisiin. Samalla kurssilaisetkin oppivat tuntemaan toisiaan.

Koska perhekurssien kohderyhmänä ovat epilepsiaa sairastavat ja heidän perheensä, niin turvallisuusasioiden kanssa pitää olla tarkkana. Jokaiselle kurssille laaditaan turvallisuussuunnitelma.

– Kurssipaikalle saavuttua oman ohjaajan kanssa tehdään niin sanottu alkuhaastattelu. Siinä käydään läpi epilepsiaa sairastavan kohtaustilanne sekä mahdollisen ensiapulääkkeen mukana olo ja ohjeistus.

Luonto tarjoaa jokaiselle elämyksiä

Elämyspedagogiikkaa aikoinaan opiskellut Eeva-Riitta Järvinen on intohimoinen luonnon ystävä ja hän suorastaan innostuu kertoessaan luonnon positiivisesta vaikutuksesta ihmiseen.



Eeva-Riitta Järvisen mukaan luonto-olosuhteissa on hyvä harjoitella ryhmädynamiikkaa ja vastuunkantoa.

– Minusta on aivan mahtavaa, että ihmisiä kannustetaan kehittämään luontosuhdettaan esimerkiksi Nuku yö ulkona -tapahtumilla.

Järvinen iloitsee myös siitä, että nykyisin on alettu järjestää kansallispuistoihin kuljettuja busseilla.

– Näin autoton kaupunkilainenkin voi päästä kätevästi luonnon helmaan.

Tamperelainen on omasta kokemuksestaan huomannut, että luonto lisää luovuutta. Joskus se saattaa innostaa aikuistakin vähän leikkimieliseksi.

– Harrastan itse esimerkiksi järvibongausta. Kirjaan jokaisen vuoden alusta lähtien ylös kaikki luonnonvedet, joissa uin. Vuoden lopussa on sitten mukava katsoa saldo, hän hymyilee.

Eeva-Riitta Järvinen pitää tärkeänä sitä, että Epilepsialiiton kursseilla on aina hyödynnetty luonnon antamia mahdollisuuksia.

– Luonto on niin kaunis ja se lataa ihmistä todella nopeasti. ■

”Luonto on meidän perheen voimavara”

Laitilassa asuva Honkasen perhe osallistui viime kesänä Epilepsialiiton luontopainotteiselle perhekurssille, ja perhe nauttii retkeilystä myös vapaa-ajallaan. Luonnossa liikkuminen merkitsee heille yhteistä aikaa ja pysähtymistä arjen kiireiden keskellä.

Haastattelun aluksi muistelemme luontoteemaista harvinaisepilepsiaa sairastavien lasten perhekurssia. Peurungan kylpylässä järjestetyn kurssin ohjelmassa hyödynnettiin monipuolisesti ympäröivää luontoa. Perheet saivat kiertää tehtävärasteja lähiluonnossa ja vanhempien keskustelutuokioita pidettiin välillä metsäkävelyn merkeissä tai laavulla istuskellen. Myös lasten ohjelmaa järjestettiin ulkoilmassa pelaillen ja leikkien.

– Parasta kurssilla oli vertaistuki, luontorastit ja vanhempien ryhmäkeskustelut. Oli ihan äärettömän hieno juttu, miten hienosti kaikki oli järkätty. Lapsille oli kivaa ohjelmaa ja jokaisella perheellä oli oma ohjaaja. Oli tosi hienoa, kun lähtöpäivänä saatiin ohjaajien ansiosta jopa pakata rauhassa. Se oli ihan sellainen ”vau!”, perheen vanhemmat **Jonna ja Mikko** muistelevat.

Mukavien muistojen lisäksi kurssilta tarttui mukaan tärkeä vertaisperheiden porukka. Kurssilla mukana olleet perheet perustivat WhatsApp-ryhmän, jossa vaihdetaan kuulumisia ja jaetaan epilepsiaan liittyviä vinkkejä ja tunnelmia.

Lähiretkeilyä ja Lapin reissuja

Luonnossa liikkuminen on perheelle rakas harrastus ja elämäntapa. Usein vapaa-ajallaan Jonna, Mikko ja 8-vuotias **Jimi** pakkaavat mukaansa eväät ja suuntaavat lähiseudun luontopoluille. Tutuiksi ovat tulleet useimmat luontoreitit, jotka sijaitsevat sopivan ajomatkan etäisyydellä kotoa. Loma-aikoina perhe lähtee usein tutkimaan kauempana olevia luontokohteita. Yksi kaikkien aikojen kohokohdista oli kiipeäminen Luostotunturin huipulle taannoisella Lapin reissulla.

Jimi on ollut tottunut retkeilijä pienestä saakka, joko kantorinkan kyydissä tai omin jaloin. Nykyisin sujuvat jo pidemmätkin rei-

tit. Motivaatiota reippailuun antaa erityisesti evästauot makkaranpaistoihin. Myös pitkospuureitit ovat lapsen mielestä hauskoja ja silloin matka etenee kuin huomaa-matta.

– Erilaisissa maastoissa liikkuminen toimii Jimille myös erinomaisena tasapainon ja motoriikan harjoitteena. Samalla lapsi saa tärkeitä onnistumisen kokemuksia ja tunteen itsensä ylittämistä. Uni ja ruokaakin maistuvat ulkoilun jälkeen, Jonna pohtii retkeilyn hyviä puolia.

Uusia ideoita luonnossa liikkumiseen

Vanhemmille luonto edustaa rauhoittu-

mista ja pysähtymistä arjen menojen vastapainoksi. Retkeily on Honkasteen yhteistä aikaa, jolloin keskitytään yhdessäoloon. Perheen uusimpia kiinnostuksen kohteita ovat geokätköily ja Finstones eli maalattujen kivien etsiminen. Niissä saa vaihtelua luonnossa liikkumiseen silloinkin, kun muutoin ei oikein jaksaisi lähteä ulkoilemaan.

– Viime viikolla etsittiin Jimin kanssa kiviä varmaan 40 minuuttia iltahämärässä taskulamppujen kanssa. Etsintä ei tuottanut tulosta, mutta saatiin ainakin ulkoilua ja liikuntaa, Jonna nauraa.

– Kyllä luonto on ehdottomasti meidän perheen voimavara. ■



Yli tuhat vastaajaa kertoi näkemyksensä Epilepsialiitosta

Epilepsialiitto teki syksyllä 2025 laajan kyselytutkimuksen, jonka tavoitteena oli selvittää epilepsiaa sairastavien, heidän läheistensä sekä alan ammattilaisten näkemyksiä ja odotuksia liiton toiminnasta. Tutkimus koettiin liitossa tarpeelliseksi, sillä näin laajaa selvitystä ei aiemmin ole tehty.



Tuntemme aktiivisten jäsenten tarpeet jo entuudestaan melko hyvin, mutta halusimme tavoittaa myös ne, jotka eivät ole mukana toiminnassamme. Kysely toteutettiin anonymisti sähköisenä loka-marraskuun aikana, ja siihen vastasi yhteensä 1 006 henkilöä. Vastaajien suuri määrä ylitti odotuksemme ja ilahdutti. Yli tuhat vastausta tekee tutkimuksesta merkittävän tietolähteen liiton kehittämistyölle. Suuri kiitos jokaiselle kyselyyn vastanneelle!

Mitä kysely kertoi?

Tulokset vahvistivat, että epilepsiaa koskevan tiedon tärkeimmät lähteet ovat niin sanotut perinteiset kanavat: terveydenhuollon ammattilaiset (62 %), Epilepsialehti (58 %) ja epilepsia.fi -sivusto (41 %). Sosiaalinen media toimii tukena, mutta ei korvaa muita lähteitä. Vastaajista 58 % kokee tuntevansa liiton toiminnan melko tai erittäin hyvin, mutta lähes puolet ei tunne sitä riittävästi.

Palveluiden käyttö on yleistä, sillä 61 % vastaajista on hyödyntänyt liiton palveluita. Tärkeimmiksi koettiin epilepsiatiedon tuottaminen, vertaistuki ja kokemustarinat sekä

tapahtumat. Nämä teemat nousivat esiin myös avoimissa vastauksissa, joissa toivottiin lisää vertaistukea ja tapahtumia erityisesti pienemmille paikkakunnille. Kurssit ja neuvonta olivat myös arvostettuja, mutta niiden tunnettuus jäi hieman heikommaksi.

Arviot liiton toiminnasta

Epilepsialiitto sai kokonaisarvosanan 3,9/5, mikä kertoo hyvästä suoriutumisesta. Eriytyisen hyvät arviot saivat vertaistuki, tiedon tuottaminen ja neuvonta. Yksikään toiminto ei saanut huonoa arviota, mutta esimerkiksi Epilepsialiiton Facebookissa ylläpitämä Epilepsian kanssa -ryhmä tunnettiin heikommin. Suositteluindeksi (NPS) oli +59, mitä voidaan pitää erittäin hyvänä. Suosittelevia oli 68 %, passiivisia 22 % ja arvostelevia vain 9 %, mikä kertoo vahvasta luottamuksesta liittoon.

Miksi palveluita ei käytetä?

Niistä vastaajista, jotka eivät ole käyttäneet liiton palveluita, yleisimmät syyt siihen olivat, että sopivia tapahtumia tai toimintoja ei ollut tarjolla (40 %), ei ollut aikaa tai voimavaroja (23 %) tai niitä ei koettu tarpeelliseksi (22 %). Erityisesti nuoret ja miehet

arvioivat, ettei heille löydy sopivia palveluja ja toimintoja. Lisäksi osa ei tiennyt, että liitto tarjoaa palveluita myös läheisille. Tämä korostaa tarvetta kohdentaa viestintää ja kehittää toimintaa eri elämäntilanteisiin.

Mitä toivottiin lisää ja mitä seuravaksi?

Avoimissa vastauksissa nousi esiin selkeitä toiveita, kuten lisää tapahtumia (19 %), vahvempaa tiedottamista (18 %), enemmän vertaistukea (17 %) sekä kursseja ja toimintaa lapsille ja nuorille. Moni toivoi myös, että tapahtumia järjestettäisiin suurten kaupunkien ulkopuolella.

Tulokset tarjoavat arvokasta tietoa liiton toiminnan kehittämiseksi ja auttavat strategisten linjausten tekemisessä sekä resurssien kohdentamisessa. Tutkimus osoitti, että aiempi suuntamme on ollut oikea: panostamme jatkossakin tunnettuuden lisäämiseen, vertaistuen vahvistamiseen ja tapahtumien monipuolistamiseen mahdollisuuksien mukaan. Tavoitteena on, että jokainen epilepsiaa sairastava ja hänen läheisensä löytää itselleen sopivan tavan olla mukana. ■

Över tusen respondenter gav sin syn på Epilepsiförbundet

Under hösten 2025 genomförde Epilepsiförbundet en omfattande undersökning för att ta reda på synpunkter och förväntningar från personer med epilepsi, deras närstående och yrkespersoner. Förbundet ansåg att undersökningen var nödvändig, eftersom en sådan storskalig undersökning inte hade genomförts tidigare.

Vi känner redan till behoven hos våra aktiva medlemmar ganska väl, men vi ville också nå ut till dem som inte är involverade i våra aktiviteter. Undersökningen genomfördes anonymt online mellan oktober och november, med totalt 1 006 respondenter. Det höga antalet svarande överträffade våra förväntningar och var mycket glädjande. Med över tusen svar är undersökningen en viktig informationskälla för förbundets utvecklingsarbete. Ett stort tack till alla som svarade på enkäten!

Vad fick vi reda på i enkäten?

Resultaten bekräftade att de viktigaste källorna till information om epilepsi är de så kallade traditionella kanalerna: yrkespersoner inom sjukvården (62 %), Epilepsitidningen (58 %) och webbplatsen epilepsia.fi (41 %). Sociala medier kan stödja, men inte ersätta, andra källor. Av respondenterna anser 58 % att de känner till förbundets verksamhet ganska eller mycket väl, men nästan hälften saknar tillräcklig kännedom om den.

Användningen av tjänster är utbredd och 61 % av respondenterna har använt sig av förbundets tjänster. De tjänster som ansågs viktigast var tillhandahållande av informa-

tion om epilepsi, kamratstöd och erfarenhetsberättelser samt evenemang. Dessa teman framkom också i de öppna svaren, där man efterlyste mer kamratstöd och evenemang, särskilt på mindre orter. Kurser och rådgivning värderades också högt, men deras synlighet var något lägre.

Utvärderingar av förbundets verksamhet

Epilepsiförbundet fick en totalpoäng på 3,9 av 5, vilket indikerar en god prestation. Kamratstöd, tillhandahållande av information och rådgivning fick särskilt goda omdömen. Ingen av aktiviteterna fick dåligt betyg, men till exempel gruppen "Epilepsian kanssa" som upprätthålls av Epilepsiförbundet på Facebook var mindre känd. Kundlojalitetsindexet (NPS) var +59, vilket kan anses vara mycket bra. Med 68 % av de svarande positiva, 22 % passiva och endast 9 % kritiska visar detta på ett starkt förtroende för förbundet.

Varför används inte tjänsterna?

Av de respondenter som inte har använt förbundets tjänster var de vanligaste skälen att det inte fanns några lämpliga evenemang eller aktiviteter tillgängliga (40 %),

avsaknad av tid eller resurser (23 %) eller att de inte upplevdes som nödvändiga (22 %). Särskilt unga och män upplever att det inte finns några tjänster och aktiviteter som passar dem. Dessutom visste vissa inte att förbundet också erbjuder tjänster för anhöriga. Detta understryker behovet av att rikta kommunikationen och utveckla aktiviteter för olika livssituationer.

Vad ville man ha mer av och vad händer nu?

I de öppna svaren framkom tydliga önskemål om fler evenemang (19 %), mer information (18 %), mer kamratstöd (17 %) samt kurser och aktiviteter för barn och ungdomar. Många ville också att det skulle anordnas evenemang utanför storstäderna.

Resultaten ger värdefull information för utvecklingen av förbundets verksamhet och hjälper till att fatta strategiska beslut och fördela resurser. Undersökningen visar att vår tidigare inriktning har varit den rätta: vi kommer att fortsätta att investera i att öka medvetenheten, stärka kamratstödet och ordna mångsidigare evenemang där det är möjligt. Målet är att alla med epilepsi och deras anhöriga ska hitta ett sätt att engagera sig som fungerar för dem. ■

Teksti: **Mari Sydänmaanlakka**

Kuva: **Sari Jaatinen**

”Päätin, että persoonani ei ole epilepsian määrittelemä”

Veera Saari on aktiivinen 33-vuotias nainen, joka haluaa elää täysillä ja kehittää itseään omilla ehdoillaan ilman, että epilepsia rajoittaa hänen elämäänsä. Hän on töissä ammattiopisto Luovissa ja asuu Raahessa miesystävänsä ja kahden kissansa kanssa.

Veera rakastaa teatteria. Hän on ollut lapsesta asti mukana teatteritoiminnassa, josta nykyinen kumppanikin löytyi.
– Moikka, Veera! Kiitos, kun lähdit haastatteluun mukaan. Mitä tänään kuuluu?

– Eipä mitään. Tykkään olla esillä, Veera hymyilee valloittavasti. Tämä on ollut ihan hyvä päivä, mitä nyt tämä haastattelu vähän jännitti. Isälle ajattelin viedä kynttilän hautuumaalle pyöräillen, nuori nainen kertoo isänpäiväsuunnitelmistaan.

– Minäkin vien isälle muistokynttilän, mutta hautuumaalle on sen verran matkaa, että vien metsään, metsämies kun oli. Huomaan, että vertaisuus ulottuu myös isien poismenoon.

Epilepsian ennusmerkkejä

– Pienenä noin 7-vuotiaana aloin oirehtia ja sain tajunnanhämmäysmiskohtauksia kotona, joita kukaan ei ymmärtänyt neurologiseksi sairaudeksi. Aloin kuulemma usein pyörimään eteisessä ympyrää ja kyselemään äidiltä, että missä on vessa, kun mulla on oksennusolo. Vessa oli siinä aivan vieressä, mutta tajunta oli hämartynt. Minut vietiin vessaan ja jotenkin noissa hetkissä sylkirauhaset aktivoituivat ja sitten syljeskelin pönttöön. En oksentanut kai kertaakaan, mutta oksennusolo jäi sanaksi, joka varoitti läheisiä, että tilanne on päällä. Onneksi niitä tajunnanhämmäyksiä ei tullut niin paljon kuin kohtauksia, joihin liittyy vain pieni poissaolevuus. Niitä ei oikein edes kukaan huomannut.

– Ala-asteella päädyin terveydenhoitajalle tajunnanhämmäytymisen takia, sillä minulle tuli oksennusolo. Myös äitini kutsuttiin sinne ja hänelle ehdotettiin, että en ehkä syö oikein tai sitten sen oli oltava seurausta vanhempien erosta, kun olin 6-vuotias. Vaikea ymmär-

tää tällaista ammattilaiselta varsinkin jälkeenpäin.

– Diagnoosin sain 2006, kun olin yläasteella. Olin sellainen outo-lintu, hiukan epävarma, mutta meillä oli oma porukka ja saatiin olla aika rauhassa kiusaajilta. Siinä meidän porukassamme oli aika lailla juuri teatteria harrastavia. Teatteriyhteisö on tosi hyväksyvä. Jotenkin kai sen takia, kun ei uskaltanut olla esillä yläasteella omana itsenään, peläten muiden mielipiteitä. Tietenkin ensimmäinen tajuttomuuskouristuskohtaus tuli kesken koulutunnin. Olin kaatunut tuolilla lattialle ja pissatkin pääsivät alle.

Veeran äiti soitettiin koululle ja myös ambulanssi, jossa Veera sai toisen tajuttomuuskouristuskohtauksensa. Hänet vietiin päivystykseen Raahen, jossa ymmärrettiin, että kyseessä on epileptinen kouristuskohtaus, joka tuli Veeralle kahdesti. Veera kuljetettiin Ouluun sairaalaan neurologisiin tutkimuksiin. Diagnoosina oli epilepsia.

– Mua kammotti mennä pään magneettikuvaukseen. Sellainen ahdas putki ja kova jyskytysääni. Toivottavasti viisi kertaa riittävät, eikä minun tarvitse enää koskaan kokea sitä elämässäni. Minulle aloitettiin Oulussa lääkitys, joka on pienten säätöjen jälkeen löytynyt hyvälle mallille.

Diagnoosin jälkeen

– Kun ymmärsin, että mulla on epilepsia, päätin, että persoonani ei ole millään tavalla sen määrittelemä. Jatkaisin elämää nauttien siitä niin paljon kuin mahdollista. Sain lääkityksen, mutta aloitin itsensä ja uudesta sairaudesta huolenpidon holistisesti eli kokonaisvaltaisesti, koska olemme kaikki kokonaisuuksia. Ensimmäinen tunne, ettei tämä saa rajoittaa mua. Olen pitänyt siitä kiinni ja muodosta-



”Parasta olisi, että muistaisi olla tässä hetkessä kiitollinen”, Veera pohtii.

nut elämäni itselleni sopivaksi ajatellen kokonaiskuvaa. Olen kiinnittänyt huomiota erityisesti omaan jaksamiseen, ja sen takia olen palastellut elämäni osia ajankäytöllisesti. Vapaa-ajalla koen eläväni kuin muutkin kolmekymppiset – käyn juhlimassa ja olen ihan tavallinen ihminen.

Hurja kohtaamuisto

– Yksitoista vuotta sitten opiskeluaikana oli yksi aika hurja ilta. Pidín kotibileet, olin päässyt töistä ja kiirehdin itseä valmiiksi iltaan. Luonani oli jo kavereita ja föönasin hiuksiani suihkun jälkeen käytävällä. Sain siinä sitten tajuttomuuskouristuskohtauksen. Kaverit olivat huudelleet: ”Soittakaa ambulanssi! Veera on kaatunut”. Jotenkin siinä havahduin. Kaverini olivat ympärilläni ja mulla oli hirveä vilu. ”Antakaa mulle hanskat kättee, mää jäädyn”, sanoin. Olin shokissa, sillä kuuma fööni oli tohottanut kohtauksen ajan käsiini ja kuorinut kuumalla ilmalla ihon irti kämmenselistä. Kaverit olivat kauhuissaan, eivätkä voineet mitään vereslihaishille käsilleni. Minut vietiin siitä sairaalaan ja herätessä kädet olivat kääreissä. Muistin, että minulle oli juuri luvattu iso rooli – sitä ei saisi viedä! Sain apua puhelimen kanssa, sillä koin, että minun oli ehdottoman tärkeää laittaa heti viesti ohjaajalle tilanteesta ja siitä, että se ei muuta mitään. Rooli säilyi minulla ja suoritin sen kädet kipeinä. Jos jotakin löytyy, niin ainakin resilienssiä!

Epilepsia ärsyttää

– Epilepsiaa ikävintä on muiden ihmisten tietämättömyys ja sen

myötä hapuileva häpeäleima. Olen tosi avoin lähes kenen tahansa kanssa ja kerron epilepsiastani. On kurjaa joutua pienentämään itseään tai lohduttelemaan toista, että ei tämä minun sairauteni nyt kaiken loppu ole. Ihmisten ennakkokäsitykset ärsyttävät. Myös ensi-avun suhteen – ihan oikeasti, miten on mahdollista, että edelleen ollaan laittamassa suuhun kapulaa. Se on hengenvaarallista. Kun aika antaa, haluan kouluttautua vertaisohjaajaksi ja erityisesti kokemusasiantuntijaksi. Minulla on kokemusta kuitenkin jo työn ja opiskelujen puolesta kehitysvammaapuolelta. Siellä epilepsiaan törmää usein liitännäissairautena.

– Iso osa hyvinvointiani on turvallinen olo, joka tulee omasta kodista ja luotettavasta kumppanista, joka pitää minusta huolta. Silloin minä koen, että voin elää elämää ilman, että epilepsia väijyy kohtauksilla. Kohtaukset tulevat ja menevät. Nämä ovat ne kortit, joilla minä pelaan. Tunne turvasta ja siitä, että on hyväksytty ja rakastettu tällaisenaan, on arvokkainta, mitä tiedän. Silloin mun oma sisin pääsee myös loistamaan. Muutin kotoa suoraan poikaystävän kanssa yhteen, ja seurustelimme melkein seitsemän vuotta. Suhteen aikana pääsin liikkumaan helposti, silloinen avomies oli kuski. Sen jälkeen muutin asumaan yksin ja koin turvattomuutta. Pelko, että saisin kohtauksen yksin, vaikutti ajatusmaailmaan. Oli aika jännä tunne myös se, kuinka itsestään selvänä olin pitänyt liikkumisen helppoutta. Mutta en ole sokerista ja on kyse siitä, mitä laittaa päälle, jos sattuu vaikka satamaan mummoja taivaalta. Tuo oli hieno muistutus siitä, miten asioihin tottuu ja pikkuhiljaa urautuu autopilotille, kun parasta olisi muistaa olla tässä hetkessä kiitollinen. ■

Teksti: **Tytti Svetloff**

Kuva: **iStock.com/Drazen Zigic**, kuvan henkilöt ovat malleja

Kouluille oma nettisivuosio epilepsiasta

Epilepsialiiton nettisivuilta löytyy nyt uusi opetushenkilöstölle suunnattu Epilepsia koulussa -osio.



Nettisivuosiossa on neljä teemaa: epilepsian vaikutukset oppimiseen, sairauden käsittely koulussa, nuoren tukeminen kouluarjessa ja ammatinvalinta. Osio löytyy sivujemme Tietoa epilepsiasta -valikosta.

Epilepsia koulussa -osio on suunnattu yläkoulujen ja toisen asteen oppilaitosten opetushenkilöstölle. Osio syntyi tarpeesta lisätä opetusalan ammattilaisten tietoisuutta epilepsian moninaisista ja yksilöllisistä vaikutuksista koulunkäyntiin.

Oppimisen haasteet ovat yksilöllisiä

– Tavoitteena on, että tutustuttuaan nettisivuihin opettaja tietäisi, että epilepsia voi vaikuttaa koulunkäyntiin paljon laajemmin kuin yksittäisinä kohtauksina. Epilepsiaan liittyy paljon näkymätöntä, eivätkä kaikki sairastavat edes saa esimerkiksi tajuttomuuskouristuskohhtauksia, huomioi hankepäällikkö **Tytti Svetloff**.

Epilepsia, siihen liittyvä lääkitys ja epilepsian liitännäissairaudet voivat vaikuttaa koulunkäyntiin. Nettisivuosiosta löytyy tietoa erilaisista vaikutuksista. Esimerkiksi keskittymisvaikeudet, muistiongelmät, väsymys tai sairaudenhoidosta aiheutuvat

poissaolot voivat vaikeuttaa oppimista.

Joillain nuorilla epilepsia aiheuttaa voimakasta toiminta- ja oppimiskyvyn vaihtelua. On tärkeää, että opettajat ymmärtävät epilepsiaoireiden aaltoilevuuden, jotta he osaavat muokata koulutyön vaatimustasoa sen mukaan. Lisäksi tämä edellyttää toimivaa yhteydenpitoa kodin ja koulun välillä.

Epilepsiasta kertominen luokassa

Puheeksiotto-osiosta löytyy keinoja epilepsian käsittelyyn ryhmän kanssa. Luokasta ja tilanteesta riippuen opettaja voi hyödyntää yhtä tai kaikkia keinoja.

Ensimmäinen tapa on lähestyä epilepsiaa faktojen kautta ja antaa luotettavaa tietoa epilepsiasta. Toiseksi ryhmässä voidaan pohtia erilaisuutta ja sitä, mitä se oikeastaan tarkoittaa. Lisäksi ryhmässä voidaan harjoitella yhdessä epilepsiakohtauksen ensiapua.

Koulun yhteisöllisyyttä vaalitaan teoilla

Epilepsia voi olla arka aihe nuorelle ja se voi vaikuttaa merkittävästi minäkuvaan. Lisäksi nuorta voi eri syistä jännittää tai pelottaa kohtauksen saaminen koulussa. Epilepsiakohtauksen riski tai sen pelko ei

pitäisi olla syynä rajoittaa nuoren osallistumista koulun toimintaan.

– Opettajalla on mahdollisuus vahvistaa nuorten osallisuutta huolehtimalla, että kaikki otetaan mukaan kaikkeen toimintaan. Koulun aikuisten sanoilla ja teoilla voi olla suuri merkitys nuorelle.

Joskus turvallinen osallistuminen retkelle tai liikuntatunnille voi vaatia erikoisjärjestelyitä. Nettisivuosiossa huomioidaan, miten tärkeää mukaan pääseminen on, jotta nuori ei tunne oloaan ulkopuoliseksi tai jää syrjään ryhmästä.

Ammatinvalinnan tueksi

Epilepsia koulussa -osiosta löytyy evästystä myös opinto-ohjaajille. Epilepsia itsessään rajaa pois vain joitain töitä, kuten ammatillaisen henkilöliikenteen tehtävät. Huomion tulisi olla aina mahdollisuuksissa rajoitteiden sijaan.

Ammatinvalinnan ohjaukseen on hankala laatia yleispäteviä ohjeistuksia, sillä epilepsia vaikuttaa aina yksilöllisesti.

– Ammatinvalinnan keskiössä pitäisi olla nuoren kiinnostuksen kohteet ja vahvuudet, oli hänellä epilepsiaa tai ei. Kiinnostus kantaa pitkälle elämässä, pohtii Svetloff. ■

Lapsen parhaaksi

”Koen, että läheiset eivät ota huoltani tosissaan.” Näin totesi eräs äiti vanhempien ryhmässä, kun keskustelimme, kuinka he ovat saaneet tukea lähipiiriltä lapsen epilepsia-diagnoosin jälkeen.

Epilepsia on sairaus, joka ei välttämättä näy ulospäin. Jos epilepsiaa sairastavan lapsen lähipiirissä kukaan muu kuin vanhempi ei ole nähnyt lapsen epilepsia-kohtausta tai epilepsia-lääkityksineen ei oireile näkyvästi, voi olla vaikea asettua vanhemman huolen kanssa samalle tasolle. Vanhempi elää kuitenkin jatkuvan epävarmuuden ja pelon kanssa lapsen kohtausten ennakoimattomuuden vuoksi. Epilepsia sairautena voi pelottaa myös lapsen lähipiiriä, sillä epilepsiaan liitetään edelleen ennakoiluvoja. Ne voivat johtua tietämättömydestä ja vaikeudesta kohdata hankalia tunteita.

On ok sanoa, että pelottaa eikä tiedä, miten toimia, jos lapsi saa epilepsia-kohtauksen. Toivottavasti nämä eivät ole kuitenkaan syitä, joiden vuoksi ei voi olla lapsen ja vanhemman tukena. Lapsensa epilepsian tuntevan vanhemman kokemuksen väheksyminen tai mitätöiminen syö pohjaa luottamuksen rakentamiselta, jonne

ka pitäisi olla kaiken ydin muutoinkin kuormittavassa elämäntilanteessa. Erityisesti yksin lapsensa hoidosta vastuuta kantava vanhempi tarvitsee tuekseen luotettavan aikuisen, joka haluaa tietää sairaudesta ja olla avuksi sekä tarvittaessa uskaltaa ottaa myös vastuuta lapsen hoidosta. Tavoitteena on lapsen paras hänen vanhempaansa tukien. Tuota tukea voi tarjota monella tapaa, yhteyttä rakentaen tai sitä nakertaen.

Vaikka epilepsia ei vaikuttaisi näkyvästi lapsen arjessa, on lapsella usein siitä huolimatta ominaista stressiherkkyys ja hermoston herkempi kuormittuminen. Tällöin lapsen ulospäin näkyvä käyttäytyminen voi vaihdella niin päivien sisällä kuin päivien tai viikkojen välilläkin. Lapsen toiminta voi ilmetä hyvin erilaisena eri ympäristöissä. Lapsi saattaa pinnistellä hetket kodin ulkopuolella kuormituksen purkaantuessa vasta kotona. On siis mahdollista, että lasta kuormittavat tekijät voivat olla näkymättömiä ja jäädä herkästi tunnistamatta.

Vaikka havaintosi lapsesta eivät olisi samansuuntaisia kuin vanhemmalla, niin ethän ohita vanhemman kertomaa. On aidosti tärkeää pysähtyä kuulemaan per-



Tanja Vihriälä-Määttä
järjestöasiantuntija, Epilepsialiitto

heen kokemuksia ja arvostaa vanhemman näkemystä. Kiinnitetään ennemminkin huomiota siihen, että lapsi voi kokea olonsa turvallisesti niin kotona kuin kodin ulkopuolellakin. Jos kaipaat tietoa epilepsiaista ja ensiavusta, niin luotettavaa tietoa löytyy sivuiltamme epilepsia.fi. Tarkempaa tietoa lapsen tilanteesta kannattaa aina kysyä lapsen vanhemmalta.



KUVA: ISTOCK.COM/INVINCIBLE_BULLDOG

Lauantailoma 13–18-vuotiaille nuorille ja huoltajille

Kaipaako piristystä arkeen tai rentoutusta loppukevääseen? Tule Kuopioon viettämään lauantai 25.4. hyvässä seurassa mukavan tekemisen äärellä.

Nuorille on luvassa lomapäivään soveltuvaa ohjelmaa, muun muassa pakohuonepeli ja pitsalounas. Tarjoamme van-

hemmille mahdollisuuden vertaistukeen. Tapahtuma on maksuton. Pitkänmatkalaisille hotellimajoitus. Tapahtuma oli viimeksi supersuosittu ja täyttyi nopeasti.

Lisätietoja ja ilmoittautuminen, epilepsia.fi



Liittokokous 25.4.2026

Epilepsialiitto ry – Epilepsiförbundet rf sääntömääräinen liittokokous järjestetään Helsingissä lauantaina 25.4. Liittokokous kutsutaan koolle lähettämällä kutsu jäsenille vähintään 30 vuorokautta ennen kokousta postitetulla kirjeellä tai sähköisesti jäsenen liitolle toimitt-

maan osoitteeseen.

Kokouksessa käsitellään sääntömääräiset asiat, esitellään ja hyväksytään uusi strategia vuoteen 2030 sekä mahdolliset jäsenten esittämät asiat, jos niistä on tehty kirjallinen esitys hallitukselle viimeistään 24.2.



KUVA: MARJA HAAPIO

Sosiaaliturvan muutoksia vuonna 2026

Lääkekulut ja terveyspalvelujen maksut nousevat

Vuoden vaihduttua korvattavista reseptilääkkeistä on maksettava alkuomavastuu, joka tänä vuonna on 70,33 euroa. Korvattavien reseptilääkkeiden vuosiomavastuu eli lääkekatto on 636,12 euroa. Kun vuosiomavastuu ylittyy, lääke maksaa 2,50 €/ostokerta.

Kelan viime syksynä käynnistyneessä kokeiluissa pienituloiset asiakkaat voivat hakea Kelasta korotonta luottoa suurten lääkekustannusten kattamiseen. Luottoa voi saada, jos lääkkeiden vuosiomavastuu täyttyy joko yhdellä ostokerralla tai yhden kalenterikuukauden aikana. Luottoa myönnetään vuosiomavastuun verran ja se pitää maksaa takaisin 12 kuukauden aikana.

Sosiaali- ja terveydenhuollon asiakasmaksujen enimmäismäärät ovat nousseet indeksikorotusten myötä. Hyvinvointialueet voivat halutessaan periä pienempiä asiakasmaksuja. Esimerkkejä terveydenhuollon enimmäismaksuista:

- Terveyskeskusmaksun vuosimaksu 60,30 euroa tai 30,20 euroa/käyntikerta
- Sairaalan poliklinikkamaksu 71,30 euroa/käyntikerta
- Hoitopäivämaksu sairaalahoidossa 71,50 euroa/vuorokausi. Maksukaton täyttyttyä 26,80 euroa/vuorokausi

Julkisen terveydenhuollon maksujen maksukatto on 815 euroa/vuosi. Maksukaton täyttyttyä sen piiriin kuuluvat palvelut ovat maksuttomia vuoden loppuun saakka tai niistä peritään pienempi maksu.

Hyvinvointialue voi periä käyttämättä ja peruuttamatta jätetyistä sosiaali- ja terveydenhuollon palveluista 73,70 euroa.

Kelan eläkkeiden ja vammaistukien indeksikorotukset

- Takuueläkkeen täysi määrä 990,90 €/kuukausi. Tämän täyden määrän saa, jos muita eläkkeitä ei ole tai ne jäävät pieniksi
- Perusvammainen tuki 110,49 €, korotettu vammaistuki 257,82 € ja ylin vammaistuki 499,93 € kuukaudessa



- Eläkettä saavan perushoitotuki 84,56 €, korotettu hoitotuki 184,22 € ja ylin hoitotuki 389,54 € kuukaudessa

Toimeentulotukeen tiukennuksia

Toimeentulotuesta poistuu 150 euron kuukausittainen ansiotulovähennys. Tämä tarkoittaa sitä, että ansiotulot pienentävät jatkossa tukea täysimääräisesti. Lisäksi perusosaa pienennetään 2–3 % kaikilta 18 vuotta täyttäneiltä.

Jos asiakas ei hae ensisijaisia etuuksia kuten työttömyys-, sairaus- tai opintotukea, toimeentulotuen perusosaa leikataan 50 %. Asiakkaalla on lisäksi velvoite hakea koko-aikaista työtä ja osallistua työllisyyspalveluihin kuukauden sisällä.

Työttömyystuen karenssit kiristyvät

Maaliskuun alusta alkaen työtön henkilö saa 7 päivän karenssin, jos laiminlyö työhaun tai työvoimapalveluihin osallistumisen kerran. Toisesta laiminlyönnistä tulee työssäolovelvoite, mikä tarkoittaa työntekoa tai osallistumista työllistymistä edistävään palveluun 6 viikon ajan.

Yleistuki korvaa työmarkkinatuen ja työttömyyspäivärahan

Yleistuki korvaa Kelan maksaman työmark-

kinatuen ja peruspäivärahan 1.5. alkaen. Yleistukea voi saada työtön työnhakija, jolla ei ole oikeutta ansiopäivärahaan tai hänen ansiopäivärahakautensa on päättynyt.

Yleistuki on suuruudeltaan sama kuin nykyinen työmarkkinatuki ja peruspäiväraha eli 37,21 euroa päivässä (keskimäärin 800 euroa kuukaudessa). Yleistuen määrää vähentävät palkkatulot, pääomatulot ja eräät sosiaalivetot. Puolison tulot eivät vaikuta yleistuen määrään.

Elämänvaiheita koskeva säännös vammaispalvelulakiin

Vammaispalvelulakiin on lisätty elämänvaiheita koskeva säännös. Tarkoituksena on auttaa arvioimaan, milloin eri elämänvaiheissa olevan henkilön avun ja tuen tarpeeseen tulee vastata vammaispalvelulain mukaisilla palveluilla.

Vammaispalveluja voi saada vammaisen henkilö, jonka toimintarajoitteesta johtuva välttämätön avun ja tuen tarve poikkeaa hänen elämänvaiheeseensa tavanomaisesti kuuluvasta avun ja tuen tarpeesta. Laissa elämänvaiheita ovat lapsuus, nuoruus, aikuisuus ja vanhuus. ■

Lue lisää sosiaaliturvan muutoksista:
www.kela.fi/muutokset
www.sosiaaliturvaopas.fi

Kevään 2026 kurssit ja verkkoryhmät

Jaettuja kokemuksia, parempaa pärjäämistä epilepsian kanssa ja virtaa arkeen! Kursseille ja ryhmiin voit hakea täyttämällä sähköisen hakemuksen nettisivuillamme tai tilaamalla postitettavan hakemuksen. Toiminta on maksutonta. Mahdolliset matkakulut jäävät itselle maksettaviksi.

Löydät kaikki vuoden 2026 kurssit ja verkkoryhmät tapahtumakalenteristamme: epilepsia.fi/ajankohtaista/tapahtumat. Tule mukaan!

LAPSIPERHEILLE JA VANHEMMILLE

Perhekurssit tarjoavat vertaistukea koko perheelle. Lasten oma ohjelma tarjoaa onnistumisen, ilon ja yhteenkuuluvuuden kokemuksia. Epilepsiaa käsitellään lapsilähtöisesti jutellen ja leikin keinoin. Vanhempien kesken käsitellään lapsen sairauden herättämiä kysymyksiä ja ajatuksia. Aikaa jää myös perheiden yhteiselle ajanvietolle. Hae mukaan viimeistään 19.4.

Meidän perhe 1 -kurssi kouluikäisille harvinaisepilepsiaa sairastaville lapsille

Ma–ke 1.–3.6. Pajulahden urheiluopisto, Nastola

Meidän perhe 2 -kurssi kouluikäisille epilepsiaa sairastaville lapsille

Ke–pe 3.–5.6. Pajulahden urheiluopisto, Nastola

Meidän perhe 3 -kurssi alle kouluikäisille epilepsiaa tai harvinaisepilepsiaa sairastaville lapsille

Ma–ke 15.–17.6. Vuokatti Sport Resort, Sotkamo

Harvinaiset geenivirheet ja epilepsia -verkkoryhmä

Tiistai-iltaisin 17.3.–31.3.

Verkkoryhmä kokoaa yhteen vanhempia, joiden lapsen epilepsian taustalla on harvinainen geenivirhe. Ryhmässä kuullaan lastenneurologin alustus, vaihdetaan kokemuksia ja luodaan vertaiskontaktia muihin samassa tilanteessa oleviin perheisiin. Hae mukaan viimeistään 8.3.

Vanhemmuuden verstaas 1 -verkkoryhmä

Epilepsiaa sairastavien 12–18-vuotiaiden nuorten vanhemmille Keskiviikko-iltaisin 8.4.–22.4.

Ryhmä tarjoaa vertaistukea vanhemmille, jotka tasapainoilevat epilepsiaa sairastavan nuoren huolenpidon ja itsenäistymisen tukemisen välillä. Ryhmässä jutellaan sairauden herättämistä ajatuksista, täydennetään vanhemmuuden työkalupakkia ja saadaan eväitä jaksamiseen. Hae mukaan viimeistään 18.3.

AIKUISILLE JA LÄHEISILLE

Mun suunta -kurssi epilepsiaa sairastaville nuorille aikuisille

15.–17.4. Ruissalo Spa, Turku

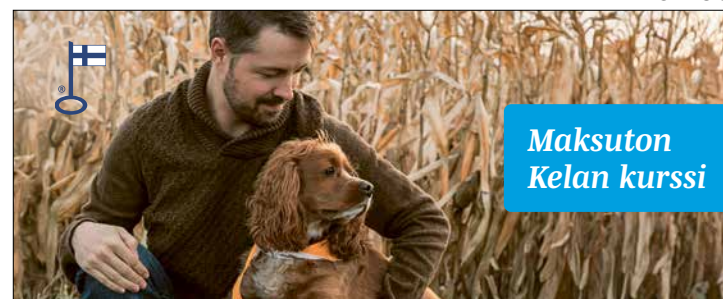
Kurssi on tarkoitettu noin 18–29-vuotiaille epilepsiaa sairastaville ja heidän läheisilleen. Kurssilla on huomioitu erityisesti vaikeaa tai harvinaista epilepsiaa sairastavat, mutta mukaan voivat hakea muutkin ikäryhmään kuuluvat. Kurssilla pohditaan osallistujille ajankohtaisia aiheita kuten itsenäistymistä, tulevaisuuden haaveita ja oman polun löytämistä. Hae mukaan viimeistään 1.3.

Työ ja tasapaino -kurssi

6.–8.5. Ruissalo Spa, Turku

Kurssi on suunnattu epilepsiaa sairastaville, jotka kaipaavat tukea työelämässä pärjäämiseen. Kurssi soveltuu työelämässä oleville sekä työnhakijoille. Kurssilla keskustellaan epilepsiasta ja työelämästä, työssä jaksamisen keinoista sekä pohditaan työn, palautumisen ja vapaa-ajan välistä tasapainoa. Kurssille voit hakea yksin tai yhden aikuisen läheisen kanssa. Hae mukaan viimeistään 25.3.

ILMOITUS



Älä jää yksin epilepsiasi kanssa!

Epilepsiaa sairastavien aikuisten sopeutumisvalmennuksesta saat ohjausta, keinoja ja vertaistukea jatkaaksesi hyvää elämää sairaudesta huolimatta.

Järjestämme ryhmämuotoiset kurssit Oulaisissa Taukokankaalla ja Nokialla Edenissä. Majoitus kuuluu kurssiin, joten voit osallistua mistä päin tahansa.

Hae mukaan Kelan kautta. Laita liitteeksi B-lausunto.

Kysy lisää:

010 525 8801
kuntoutus@coronaria.fi
coronaria.fi

Coronaria®
Sinulla on väliä.



EPILEPSIATUTKIMUSSÄÄTIÖ

STIFTELSEN FÖR EPILEPSIFORSKNING

Apurahoja epilepsiatutkimukseen – Epilepsiatutkimussäätiön vuoden 2026 apurahat ovat nyt haettavissa!

Apurahoja jaetaan pääsääntöisesti eri alojen väitöskirjatutkimuksiin. Tutkimusaiheen on käsiteltävä epilepsiaa. Sama hakija voi saada enimmillään apurahan kaksi kertaa. Hakuaika on **1.2.–28.2.2026**.

Hakulomake ja liitteet

Löydät hakulomakkeen sekä tarkemmat hakuohjeet verkosta osoitteesta www.epilepsia.fi/epilepsiatutkimussaatio/apurahat/. Tutustu ohjeisiin! Liitä mukaan tutkimussuunnitelmasi ja suosituksesi (väitöskirjatutkijalta vaaditaan ohjaajan suositus) sekä tarvittaessa eettisen toimikunnan lausunto.

Asiakirjojen lähetysmuoto ja nimeäminen

Lähetä hakemuslomake ja liitteet sähköisesti pdf-muodossa. Sähköistä lomaketta ei tarvitse allekirjoittaa. Nimeä sähköiset asiakirjat seuraavasti: Hakemus_sukunimi.pdf ja liitteet Liite1_suositus.pdf.

Hakemusten toimittaminen

Lähetä Epilepsiatutkimussäätiön hallitukselle osoitettu hakemuksesi liitteineen 28.2.2026 mennessä osoitteeseen sari.kuitunen@utu.fi. Voit lähettää hakemuksesi myös mahdollisuuksien mukaan kotiorganisaatiosi turvasähköpostilla. Varmista, että sähköposti kuitataan saapuneeksi 24 tunnin kuluessa sen lähettämisestä.

Apurahojen julkistaminen

Seuraa Epilepsiatutkimussäätiön verkkosivua sekä epilepsia.fi -sivujen uutisointia. Saajille välitetään tieto myös sähköpostilla. Epilepsiatutkimussäätiö edellyttää selvitystä apurahan käytöstä ja tieteellisistä tuloksista.

Lisätiedot

Asiamies Sari Kuitunen
puh. 040 516 5821, sari.kuitunen@utu.fi

Asiamiehen tavoittaa parhaiten sähköpostilla.

Sinäkin voit tukea epilepsiatutkimusta! Voit lahjoittaa MobilePaylla numeroon 20375 tai lue lisää www.epilepsia.fi/epilepsiatutkimussaatio/lahjoita/. Rahankeräyslupa RA/2022/556 Kiitos tuestasi!

MUKANA TUKEMASSA EPILEPSIALIITON LAATUTYÖTÄ

Hopeakumppanit

OMAMedical Oy

NUTRICIA
LIFE-TRANSFORMING NUTRITION

Kultakumppanit

ORION
PHARMA

Hyvinvointia rakentamassa

Jazz Pharmaceuticals

Pronssikumppani

Angelini
Pharma

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 jäsenlehden 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 20 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

UUSIMAA (HELSINKI)

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

KAVERIKAHVILAT KEVÄT 2026



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 KAMPPI

Paikka: Robert's Coffee Kamppi, Kampinkuja 2 (sähkötalo)
Aika: 10.2., 10.3., 7.4., 5.5. klo 16–18
Yhteystiedot: p. 050 535 4009

HELSINKI TRIPLA

Paikka: Magnolia Coffee & Bakery, Mall of Tripla 4. krs. Fredikanterassi 1
Aika: 9.2., 9.3., 13.4., 11.5. klo 16–17.30
Yhteystiedot: p. 050 535 4009

VANTAA

Paikka: Espresso House Flamingo, 2. krs., Tasetie 8
Aika: 17.2., 17.3., 14.4., 12.5. klo 13–15
Yhteystiedot: p. 050 535 4009

ESPOO

Paikka: Espresso House, Iso Omena, 1. krs., Piispansilta 11
Aika: 11.2., 11.3., 8.4., 6.5. klo 9.30–11.
Yhteystiedot: p. 050 535 4009

NUMMELA VIHTI

Paikka: Kahvila Presso, Prisman kauppakeskus, Naaranpajuntie 3
Aika: 25.2., 25.3., 29.4. klo 17–19
Yhteystiedot: p. 050 535 4009

JÄRVENPÄÄ

Paikka: Kahvila Presso (Prismakeskus), Rantakatu 5
Aika: 11.2., 11.3., 15.4., 13.5. klo 16.30–18
Yhteystiedot: p. 050 535 4009

FORSSA

Paikka: Antin Konditoria, Käsityöläiskatu 24
Aika: 25.2., 22.4. klo 16.30–19
Paikka: Puttaamo, Turuntie 28
Aika: 27.5. klo 16–19
Yhteystiedot: p. 0400 871 169

KUOPIO

Paikka: Ramin konditoria, Kauppakeskus Sektori, Puijonkatu 23
Aika: 10.2., 24.2., 10.3., 24.3., 21.4., 5.5., 19.5. klo 14–16
Yhteystiedot: 040 777 1216

TAMPERE

Paikka: Fazer Café, Tempon talo, Hämeenkatu 15
Aika: 9.2., 9.3., 13.4., 11.5., 8.6. klo 16.30–18.30
Yhteystiedot: p. 050 590 9903

JYVÄSKYLÄ

Paikka: Ravintola Elo (Forum), Kauppakatu 22
Aika: 12.3., 12.5. klo 16–18
Aika: 26.2., 12.3., 26.3., 30.4., 28.5. klo 13–15
Yhteystiedot: p. 050 360 7246

MIKKELI

Paikka: Rami Akseli, Kauppakeskus Akseli, Hallituskatu 7
Aika: 18.3., 20.5. klo 16.30–18
Paikka: Estery-talo, Otto Mannisen katu 4
Aika: 18.2., 14.4. klo 14–16
Yhteystiedot: p. 050 591 2572

JOENSUU

Paikka: Hilun Paikka, Torikatu 12
Aika: 25.2., 25.3., 29.4., 27.5. klo 13–15
Yhteystiedot: p. 044 333 1203

KEMI

Paikka: Kemin Kulttuurikeskuksen Kahvila, Marina Takalon katu 3
Aika: 11.2., 25.2., 11.3., 25.3., 8.4., 22.4., 6.5., 20.5. klo 14–16
Yhteystiedot: lapinalue@epilepsia.fi

TORNIO

Paikka: Cafe Rohkifiini, Eliaksenkatu 4
Aika: 5.2., 19.2. klo 13–15
Yhteystiedot: lapinalue@epilepsia.fi

OULU

Paikka: Kahvila Valveen Paljetti, Hallituskatu 7
Aika: 25.2., 25.3., 29.4., 27.5. klo 17.30–19
Yhteystiedot: toimisto.pohjoispohjanmaa@epilepsia.fi

TURKU

Paikka: Espresso House, Yliopistonkatu 23
Aika: 25.2., 29.4., 27.5. klo 16.30–18.30
Yhteystiedot: toimisto.turunseutu@epilepsia.fi

SALO

Paikka: Cafe Figaro, Kauppakeskus Plaza
Aika: 18.2., 15.4. klo 17.30–19
Yhteystiedot: toimisto.turunseutu@epilepsia.fi

PORI

Paikka: Espresso house, Puuvilla, Satakunnankatu 14
Aika: 26.2., 26.3., 30.4., 28.5. klo 17–19
Yhteystiedot: p. 044 2922 994

LAHTI

Paikka: Kirjastokahvila, Kirkkokatu 31
Aika: 10.2., 10.3., 14.4., 12.5. klo 15–17
Yhteystiedot: jaana.tossavainen82@gmail.com

TAMMELA

Paikka: Kahvila Tammenterho, Hakkapeliitantie 3
Aika: 25.3. klo 15.30–17
Yhteystiedot: p. 0400 871 169

HÄMEENLINNA

Paikka: Picnic, Kauppakeskus Goodman, Kaivokatu 7
Aika: 24.2., 31.3., 28.4., 26.5. klo 17–19
Yhteystiedot: p. 0400 676 223

KARKKILA

Paikka: Kahvila Muffinssi, Huhdintie 5
Aika: 27.5. klo 17–19
Yhteystiedot: p. 050 535 4009