



IBD JA OPISKELU

Kun vessassa pitää ravata tiuhaan, vatsaan koskee ja väsymys on jatkuvaa, kuinka opiskelu oikein onnistuu?

TEKSTI **SIRPA VIRTANEN** KUVAT **PEXELS** JA **UNSPLASH**



Artikeln på
svenska på
sidan 15.



BD:n ja opiskelun yhteensovittaminen voi sairauden aktiivivaiheessa olla hankalaa. Onneksi suurella osalla aloista on nykypäivänä vaihtoehtoisia opiskelumuotoja pelkän luokassa istumisen sijaan. Myös omalla asenteella on vaikutusta, vaikka sitkeinkään sissi ei aina mahda sairauden aiheuttamille vastoinkäymisille mitään.

Jos kipinä opiskeluun on kuitenkin syttynyt, on hyvä ensimmäisenä selvittää, millaisia vaihtoehtoja on tarjolla. Päiväopiskelun lisäksi voi olla mahdollista opiskella esimerkiksi iltaisin, monimuotoisesti, etänä tai oppisopimuksella. Opiskeli sitten miten, ja missä tahansa, jokaiselle tehdään

henkilökohtainen opintosuunnitelma (HOPS), jonka yhteydessä mietitään, kuinka opiskelija voi parhaiten opiskelunsa suorittaa. Suunnitelmaa voidaan päivittää opintojen edetessä ja opiskelutaakkaa on mahdollista keventää eri keinoin. Tämä voi tarkoittaa opintojen venymistä, mutta samalla opiskelutahti on armollisempi. Opiskelijaa voi lohduttaa tieto, että koulukin haluaa ensisijaisesti opiskelijan valmistuvan ja sen saavuttamiseksi ollaan valmiita joustamaan niiltä osin, kuin vain on mahdollista.

Vaihtoehtoja päiväopiskelulle

Pitkäaikaissairaille monimuoto- ja etäopiskelu voivat olla varteenotettavia vaihtoehtoja, vaikka ne vaativat paljon myös opiskelijalta itseltään. Mo-



nimuoto-opinnoissa opiskellaan pääsääntöisesti muualla kuin koululla ja lähipäiviä voi olla vain muutama päivä kuukaudessa tai harvemminkin. Tämä mahdollistaa opiskelun niinäkin päivinä, kun kotoa lähteminen on hankalaa. On myös mahdollista neuvotella koulun kanssa opiskelumuodon muuttamisesta kesken opintojen. Voi siis olla mahdollista vaihtaa päiväopinnoista monimuoto-opintoihin, sen sijaan, että lopettaisi opinnot kokonaan.

Korkeakouluopiskelijoilla on käytössään myös poissaolomahdollisuus. Vuoden 2015 jälkeen korkeakouluopintonsa aloittanut opiskelija voi ilmoittautua poissaolevaksi yhteensä kahden lukukauden ajaksi. Käytännössä tämä tarkoittaa yhtä lukuvuotta. Poissaolot aikana opiskeluoikeus tai -aika ei vä-

hene, mutta opiskelija ei myöskään saa mitään opiskelijoille kuuluvia etuuksia kuten opintotukea, -lainaa tai opiskelijakortin lukuvuositarraa.

Etuudet sairauden aktivoituessa

Kelan mukaan opintotukea voi nostaa normaalisti, jos tietää sairauden kestävän alle kaksi kuukautta. Lyhytaikainen sairaus ei siis estä opintotuen saamista, vaikka opintosuorituksia kertyisi liian vähän. Tilanteesta voi kuitenkin joutua tekemään selvityksen lääkärintodistuksineen.

Jos sairauden kesto ei ole tiedossa tai se kestää yli kaksi kuukautta, kannattaa Kelan mukaan hakea sairauspäivärahaa. Varsinkaan korkeakouluopiskelijan ei kannata kuluttaa opintotukikuukausia silloin, kun opinnot eivät edisty. Myös aikuiskoulutustuen ja työttömyyssetuuden sijaan voi saada sairaspäivärahaa. Sairauspäivärahan enimmäismaksuaika on kaksi vuotta, jonka jälkeen voi hakea työkyvyttömyyseläkettä. Lisäksi kyseen voivat tulla muut etuudet, kuten kuntoutusraha ja ns. harkinnanvaraiset tuet.

Vaihtoehtoja siis on, ja ne kannattaa selvittää viimeistään opintojen alkuvaiheessa. Näin on itsekin paremmin tietoinen siitä, mitä työkaluja on käytettävissä, mikäli sairauden takia opinnot vaikeutuvat.

Oman elämän hallinta

Monien fyysisten oireiden lisäksi pitkäaikaissairauksiin kuten IBD:hen, liittyy usein myös ahdistusta ja masennusta.

”

Opiskelutaakkaa on mahdollista keventää eri keinoin.

Mielenterveystyön johtava ylilääkäri **Pauli Tossavainen** Ylioppilaiden Terveystienhoitosäätiöstä (YTHS) kertoo, että IBD:tä sairastavia opiskelijoita hakeutuu mielenterveyspalveluiden piiriin jonkin verran. Yleisimpiä syitä mielenterveyspalveluihin hakeutumiselle ovat IBD:n vaikutus omaan kehonkuvaan ja sitä myötä esimerkiksi seksuaalisuuteen. Näistä Tossavainen nostaa esiin avanteen pelon ja realisoitumisen.

Lisäksi opiskelijoita mietityttää oman elämän hallinta IBD:n kanssa. Kun wc:n pitäisi aina olla lähellä ja opiskelutilat vaihtuvat jatkuvasti, on ymmärrettävää, että kouluun lähteminen voi mietityttää.

Lyhyesti

Monimuoto-opiskelu:

- opiskellaan pääsääntöisesti muualla kuin koulussa.
- yhdistetään eri opiskelumuotoja.
- Usein kurssilla on sekä lähiopetusta ja verkko-opiskelua.

Etäopiskelu:

- hyvä vaihtoehto silloin, kun lähiopetukseen osallistuminen on hankalaa.
- tarkoittaa aikaan ja paikkaan sitomatonta opiskelua.
- Yleensä opiskelu tapahtuu verkossa.



Lisäksi YTHS:n mielenterveyspalveluihin hakeudutaan myös toistuvien leikkausten ja malignoitumisen eli invalidisoitumisriskin pelon vuoksi. Vuonna 2017 YTHS:lla kirjattiin käyntisyyksi colitis ulcerosa eli haavainen paksusuolentulehdus 62 opiskelijalla ja Crohnin tauti 13 opiskelijalla. Käyntejä oli yhteensä 99 kappaletta.

- IBD:n fyysisiä oireita tutkitaan YTHS:lla rajoitetusti vain Helsingin alueella, eikä niistä siksi ole samalla tavalla näyttöä, kertoo Tossavainen.

Terveystutkimuksesta tietoa opiskelijoista

YTHS:n vuonna 2016 teettämän korkeakouluopiskelijoiden terveystutkimuksen mukaan yliopistojen naisopiskelijoilla on useissa sairausryhmissä eniten lääkärin toteamia sairauksia, joista yhtenä mainitaan mahan tai suoliston sairaus. Ainakin osittain tätä voidaan selittää vastaajien herkkyydellä hakeutua palvelujen piiriin, joka taas on kulttuurisidonnaista ja myös terveystietoisuuteen sekä palvelujen saantiin liittyvää, tutki-

muksessa todetaan. Kokonaisprosenttia vastaajien suolistosairauksista ei tutkimuksessa kuitenkaan eritellä.

Toisaalta ilman mitään diagnoosia olevia opiskelijoita on suhteellisen

”
Yksin ei tarvitse yrittää sinnitellä.

vähän. Vain 28 prosentilla korkeakouluopiskelijoista ei tutkimuksen mukaan ole lääkärin, hammaslääkärin tai psykologin toteamaa pysyvää, pitkäkestoisia tai usein toistuvaa sairautta, vikaa tai vammaa, joka olisi oireillut tai vaa-

tinut hoitoa viimeksi kuluneen vuoden aikana. Ilman diagnoosia opiskelevien pienen osuuden toisaalta selittää se, ettei sairauksia tutkimuksessa ole eroteltu. Mukana ovat siis niin ikään silmälaseja edellyttävä näkövika ja hammaskaries, kuin syöpä ja masennuskin.

Yksin ei tarvitse yrittää sinnitellä, kun terveys tai toimeentulo opiskellessa mietityttävät. Kannattaakin rohkeasti kertoa omalle vastuupettajalle tilanteestaan ja yrittää saada hyvä keskusteluyhteys aikaan. Hyvä opettaja ymmärtää, tukee ja neuvoo opiskelijaa hankalissakin elämäntilanteissa. Koulusta riippuen tarjolla on myös terveydenhoitajan, opinto-ohjaajan, koulukuraattorin ja -psykologin palveluita. Lisäksi kunnan tarjoamia tukipalveluita kannattaa hyödyntää opiskelussa jaksamisen tueksi. Vertaistukeakaan ei kannata missään nimessä unohtaa, sillä usein vertaisilta löytyy kannustuksen lisäksi oivat neuvot tilanteesta kuin tilanteesta selviytymiseen! ●

Lähde: <http://www.yths.fi/kott2016>