

Ella Räsänen

**ENDOMETRIOOSIA SAIRASTAVIEN KORKEAKOULUOPISKELIJOIDEN
KOKEMUKSIA SAIRAUDEN VAIKUTUKSISTA OPISKELUKYKYYN**

**ENDOMETRIOOSIA SAIRASTAVIEN KORKEAKOULUOPISELIJOIDEN KOKE-
MUKSIA SAIRAUDEN VAIKUTUKSISTA OPISELUKYKYYN**

Ella Räsänen
Opinnäytetyö
Kevät 2025
Hoitotyön tutkinto-ohjelma
Oulun ammattikorkeakoulu

TIIVISTELMÄ

Oulun ammattikorkeakoulu
Hoitotyön tutkinto-ohjelma, Terveydenhoitaja AMK

Tekijä: Ella Räisänen
Opinnäytetyön nimi: Endometrioosia sairastavien korkeakouluopiskelijoiden kokemuksia sairauden vaikutuksista opiskelukykyyn
Työn ohjaajat: Johanna Jylhä-Ollila & Sanna Sandström
Työn valmistuslukukausi ja -vuosi: Kevät 2025
Sivumäärä: 34 + 8

Endometrioosi on naisen lantion alueen krooninen tulehduksellinen sairaus, jota sairastaa Suomessa jopa 200 000 naista. Endometrioosin oireet vaihtelevat taudin sijainnista riippuen. Kipuoireet tulevat sykleissä, mutta vaikeassa muodossa kipu voi olla jatkuvaa. Taudin perimmäistä syytä ei tiedetä. Endometrioosi on yleisyydestään huolimatta alidiagnosoitu ja diagnoosiviive voi olla jopa 11 vuotta. Se on merkittävä sairaus yksilön, hänen läheistensä ja yhteiskunnan kannalta. Sairaus heikentää elämänlaatua useista eri syistä, joista merkittävin on krooninen kipu. Se heikentää elämän eri osa-alueita, kuten hedelmällisyyttä, seksuaalisuutta, mielenterveyttä, parisuhdetta ja työkykyä.

Opinnäytetyön tarkoituksena oli selvittää, millaisia kokemuksia endometrioosia sairastavilla korkeakouluopiskelijoilla on opiskelukykyään. Opinnäytetyön tavoitteena oli lisätä tietoa endometrioosia sairastavien korkeakouluopiskelijoiden opiskelukykyä. Opinnäytetyön tuloksia voidaan hyödyntää terveydenhuollon ammattilaisten keskuudessa.

Opinnäytetyö toteutettiin laadullisena tutkimuksena ja tutkimusaineisto kerättiin Webropol- kyselyllä, johon vastasivat endometrioosia sairastavat korkeakoulussa opiskelevat opiskelijat tai korkeakoulusta alle vuoden sisällä valmistuneet. Vastajat löydettiin verkkovertaisryhmästä. Tietoperusta perustuu alan kirjallisuuteen ja artikkeleihin sekä ajankohtaiseen teoria- ja tutkimustietoon.

Tutkimustulosten perusteella endometriosikivut ja muut oireet vaikuttavat opiskelukykyyn monin tavoin. Vastajat kuvasivat kipujen aiheuttavan poissaoloja koulusta, heikentävän keskittymiskykyä ja muita kognitiivisia taitoja sekä pahimmassa tapauksessa saattoivat estää opiskelun kokonaan ja laittaa opinnot tauolle. Kipujen lisäksi sairauden aiheuttama väsymys vaikutti negatiivisesti jaksamiseen ja osa vastaajista koki normaalin opiskelutahdin liian raskaana. Etenkin läsnäolovelvoitteinen opetus koettiin haastavaksi ja etäopiskelu puolestaan helpotti opiskelua. Oikealla lääkityksellä hoitotasapainossa ollessaan sairaudella ei ollut merkittäviä vaikutuksia opiskelukykyyn.

Asiasanat: endometrioosi, naistentaudit, opiskelukyky, opiskelu, korkeakoulu, laadullinen tutkimus

ABSTRACT

Oulu University of Applied Sciences
Degree Programme in Nursing, Option of Public health nurse

Author: Ella Räisänen

Title of thesis: Experiences of university students with endometriosis on the effects of the disease on study ability

Supervisors: Johanna Jylhä-Ollila & Sanna Sandström

Term and year when the thesis was submitted: Spring 2025

Number of pages: 34 + 8

Endometriosis is a chronic inflammatory disease that affects the pelvic region in women. The underlying cause is unknown. Despite the prevalence of endometriosis, it's underdiagnosed, with diagnosis delays of up to 11 years. The symptoms of endometriosis vary depending on the location of the disease. Chronic pain is the most significant factor that impairs the quality of life of people with endometriosis.

This thesis aimed to explore how higher education students with endometriosis experience their ability to study. The goal of the study was to increase the awareness of how the disease affects the ability to study, and the results can be used by healthcare professionals to understand it better.

The study was conducted as qualitative research. The data was collected through a Webropol questionnaire aimed at higher education students with endometriosis who are currently studying or graduated within a year. The respondents were from an online peer support group. Theoretical framework was based on literature, articles, and current research on the field.

Findings of the study showed that endometriosis affected the ability to study in multiple ways. The respondents described that the pain caused absences, impaired focus and other cognitive skills, and in worst cases interrupting studies and forcing to put the studies on hold. Also the fatigue caused endometriosis negatively affected the energy levels, and some students felt the regular pace of studies too demanding. Especially teaching that required in-person attendance was challenging, and remote learning eased studying. In some cases with appropriate medication, the disease didn't have significant effects on studying.

Keywords: endometriosis, women's diseases, ability to study, study, university, qualitative research

SISÄLLYS

1	JOHDANTO	6
2	ENDOMETRIOOSI SAIRAUTENA SEKÄ SEN VAIKUTUKSIA OPISKELU- JA TYÖKYKYYN.....	8
2.1	Endometrioosi	8
2.2	Endometrioosin oireet	8
2.3	Endometrioosin hoito.....	10
2.4	Endometrioosin vaikutus elämään sekä opiskelu- ja työkykyyn	11
2.5	Opiskelukyky	12
2.6	Korkeakouluopinnot.....	13
2.7	Opiskeluterveydenhuolto.....	14
3	TARKOITUS, TAVOITE JA TUTKIMUSKYSYMYS	16
4	TUTKIMUKSEN TOTEUTTAMINEN.....	17
4.1	Tutkimusmenetelmä	17
4.2	Aineistonkeruu.....	18
4.3	Aineiston käsittely ja analysointi	19
5	TULOKSET	22
5.1	Vastaajien taustatiedot	22
5.2	Kokemus endometrioosin vaikutuksesta opiskelukykyyn	22
6	POHDINTA	27
6.1	Tulosten yhteenveto	27
6.2	Tutkimuksen luotettavuus ja eettisyys	29
6.3	Johtopäätökset	31
	LÄHTEET	34
	LIITTEET	39

1 JOHDANTO

Endometrioosi on yleisin gynekologinen sairaus (Tiitinen 2023a). Se on krooninen, hedelmällisessä iässä olevien naisten sairaus, joka huonontaa elämänlaatua. Endometrioosi on yleisyydestään huolimatta huonosti diagnosoitu sairaus, sillä diagnoosiviive on jopa 11 vuotta. (Uimari ym. 2020). Sairaus aiheuttaa kuukautiskierron mukaan toistuvia voimakkaita alavatsan ja lantion alueen kipuja. Lisäksi voi olla mm. pitkäaikaista jatkuvaa kipua, kuukautiskierrosta riippumattomia kivun pahenemisvaiheita sekä yhdyntään, ulostamiseen ja virtsaamiseen liittyvää kipua. Pahimmillaan endometrioosi aiheuttaa voimakkaita kipuja ja/tai lapsettomuutta, ja vaikutus elämänlaatuun voi olla huomattava. Endometriosikipua pyritään lievittämään erilaisilla hormonihoidoilla, jotka vähentävät tautia ylläpitävää estrogeenituotantoa ja kipuhermojen määrää pesäkkeissä sekä rauhoittavat tulehdusta. (Hamunen ym. 2022.)

Endometrioosi on merkittävä sairaus yksilön, sairastavan läheisten ja yhteiskunnan kannalta. Sairaus huonontaa elämänlaatua useista eri syistä, joista olennaisin on krooninen kipu. Sairaudella on negatiivisia vaikutuksia elämän perusasioihin, kuten hedelmällisyyteen, seksuaalisuuteen, mielen terveyteen, parisuhteeseen ja työkykyyn. (Suvitie 2020). Endometrioosi on kansanterveydellisesti ja taloudellisesti merkittävä sairaus, sillä sitä sairastaa huomattava joukko suomalaisia ja sairauden välittömät ja välilliset kustannukset yhteiskunnalle vuosittain ovat Korento ry:n väittämän mukaan 1,5miljardia (Korento ry 2024a). Yhdeksässä Euroopan maassa sairauden yhteenlaskettujen taloudellisten kustannusten arvioidaan olevan 77,46 miljoonaa dollaria (European Commission 2023).

Opinnäytetyön tarkoituksena on selvittää, millaisia kokemuksia endometrioosia sairastavilla korkeakouluopiskelijoilla on opiskelukyvystään. Opinnäytetyön tavoitteena on lisätä tietoa endometrioosia sairastavien korkeakouluopiskelijoiden opiskelukyvystä. Opinnäytetyön tuloksia voidaan hyödyntää terveydenhuollon ammattilaisten keskuudessa.

Tutkimustietoa endometrioosista ja sen vaikutuksista tarvitaan yhä lisää tietoisuuden lisäämiseksi, sairauteen liittyvän stigman vähentämiseksi sekä diagnoosiviiveen lyhentämiseksi. Ammattikorkeakoulututkinnon suorittaneiden keski-ikä on 26-vuotta, ylemmän korkeakoulututkinnon 28 vuotta ja naiset muodostavat enemmistön tutkinnon suorittaneista kaikilla korkeakoulututkinnon tasoilla

(Opetus- ja kulttuuriministeriö 2019, 8). Endometrioosin oireet alkavat tyypillisesti 25 vuoden ikään mennessä (Suvitie 2020).

Opinnäytetyön yhteistyökumppanina toimii Gynekologinen potilasjärjestö Korento ry:n Sairaan hyvä työelämä -hanke. Sairaan hyvä työelämä -hanke pyrkii edistämään gynekologisten sairauksien ja oireyhtymien kanssa elävien työkykyä lisäämällä ja tuottamalla tietoa, tarjoamalla vertaistukea sekä kurssitoimintaa, vaikuttamalla työnantajiin ja kouluttamalla työterveyspalveluiden tarjoajia (Korento ry 2024b).

2 ENDOMETRIOOSI SAIRAUTENA SEKÄ SEN VAIKUTUKSIA OPISKELU- JA TYÖKYKYYN

2.1 Endometrioosi

Endometrioosi, toiselta nimeltään kohdun limakalvon sirottumatauti on yleisin, mutta huonosti diagnosoitu gynekologinen sairaus. Endometrioosia sairastaa n. 10 % hedelmällisessä iässä olevista naisista. Diagnoosiviive on jopa 11 vuotta. (Uimari 2020; Tiitinen 2023a.) Endometrioosi on naisen lantion alueen krooninen tulehduksellinen sairaus, jota sairastaa Suomessa jopa 200 000 naista (Saavalainen ym. 2021). Endometrioosin oireet vaihtelevat taudin sijainnista riippuen. Kipuoireet tulevat sykleissä, mutta vaikeassa muodossa kipu voi olla jatkuvaa. (Tiitinen 2023a.) Taudin perimmäistä syytä ei edelleenkään tiedetä (Terveyskylä 2022). Endometrioosin liittyy perinnöllinen alttius. Ensimmäisen asteen sukulaisella riski on 6-9-kertainen. Riskiin vaikuttavat todennäköisesti useat geenit, mutta mahdollisesti tauti ilmenee vasta sopivien ympäristötekijöiden ja olosuhteiden vaikutuksesta. Toinen selvä riskitekijä on kuukautisvuodolle altistuminen; erityisesti lyhyt kuukautiskierto, runsas kuukautisvuoto ja raskauksien aiheuttamien vuototaukojen puuttuminen. (Tapanainen ym. 2019, 110.)

Endometrioosi jaetaan pesäketyypin perusteella kolmeen muotoon: peritoneaaliseen eli pinnalliseen vatsakalvon endometrioosiin, munasarjan endometriosikystoihin (endometrioomiin) ja syvään endometrioosiin, jossa sitä kasvaa vatsakalvon pinnan alla, yli 5mm syvyydessä. Potilas voi sairastaa yhtä tai useampaa tautimuotoa samanaikaisesti. Syvä endometrioosi on harvinaisempaa kuin lievemmat muodot. (Pääkkö & Niinimäki 2017; Suvitie 2020.)

2.2 Endometrioosin oireet

Endometrioosi on estrogeeniriippuvainen sairaus, joten oireet alkavat aikaisintaan kuukautisten alkaessa ja tyypillisesti jatkuvat vaihdevuosi-ikään asti, jolloin tauti alkaa laantua (Härkki, Heikkinen & Setälä 2011; Härkki 2014; Uimari ym. 2020, 896.) Oireiden kirjo on laaja. Oireita voivat olla mm. runsaat ja/tai kivuliaat kuukautiset (dysmenorrhea), välivuodot, krooninen kipu vatsan, sukuelinten

tai lantion alueella, ovulaatiokivut, yhdyntäkipu tai kivut yhdynnän jälkeen, tärinäkipu, vatsan turvotus, häiriöt suolen toiminnassa, kipu ulostaessa ja/tai virtsatessa, tihentynyt virtsaamistarve, veri virtsassa/ulosteessa, krooninen väsymys, hartiapisto, selkäkipu, iskiaskipu ja pahoinvointi. Toisaalta tauti voi olla myös vähäoireinen. (Tapanainen ym. 2019, 111; Suvitie 2020; Saavalainen ym. 2021; Tiitinen 2023a.)

Endometrioosi voi aiheuttaa lapsettomuutta (Tapanainen ym. 2019, 111; Suvitie 2020; Tiitinen 2023a). Vaikeassa taudissa raskauden mahdollisuutta heikentävät kiinnikkeet ja anatomiset muutokset. Lievemmissä tapauksissa vaikutusta on vaikeampaa selittää, mutta siihen voivat vaikuttaa vatsaontelon poikkeavat sytokiinitasot ja makrofagien aktiivisuus, jotka heikentävät siittiöiden hedelmöitymiskykyä. Muutokset kohdun limakalvon hormonivasteessa saattavat heikentää hedelmöityneen munasolun kiinnittymistä kohdun limakalvoon. (Tapanainen ym. 2019, 116-117.)

Endometrioosi aiheuttaa kroonista kipua ja väsymystä. Krooninen kipu on merkittävin endometrioosia sairastavan elämänlaatua heikentävä tekijä. (Härkki 2014; Uimari 2020.) Kivulla tarkoitetaan epämiellyttävää kokemusta, joka liittyy kudonsvaurioon tai sen uhkaan ja sen tehtävänä on varoittaa jostain, esimerkiksi tulehduksesta. Kroonisesta kivusta puhutaan, kun kipua on melkein päivittäin yli puolen vuoden ajan eikä sitä saa hoidettua pois. Uupumus kuvaa elimellistä tai psyykkistä tilaa, johon liittyy fyysistä tai henkistä voimattomuutta ja väsymyksen tunnetta. Uupumus on jotakin aiemasta poikkeavaa, kestänyt yli kuusi kuukautta ja siihen voi liittyä mm. päiväaikaista väsymystä, tunnetta pystyyn nukahtamisesta, aivosumua, vaikeutta säilyttää asento tai keskittyä ymmärtämään puhetta. (Huttunen 2020, 23-25.)

Krooninen kipu aiheuttaa erilaisia oireita; unihäiriöitä, ruokahalu heikkenee tai muuttuu lohtusyömiseksi, kylläisyydentunne häiriintyy ja libido heikkenee. Erilaisia ruuansulatuksen häiriöitä voi ilmetä. Masentunut ja kärtyinen olo on yleistä ja sosiaaliset kontaktit voivat vähentyä. Kipuja kokeva voi kohdata epäluuloja ja vaivojen vähättelyä, kun kivulle ei osaa sanoa selkeää syytä. Kipu on aina henkilökohtainen kokemus, jota kukaan ulkopuolinen taho ei pysty täysin arvioimaan. Krooninen kipu aiheuttaa ahdistusta, pelkoja ja jopa masennusta. Määrittelemättömästä syystä kipuilevat ja uupuneet saavat keskivertoa vähemmän sosiaalista tukea ja ymmärrystä kuin näkyvästi sairaat. (Huttunen 2020, 23-25.)

Yksi kroonisiin kiputiloihin ja krooniseen väsymykseen yhdistetty piirre on uni ja sen laatu. Hyvä uni antaa riittävästi lepoa ja virkistää. Kipeänä nukahtaminen on hankalaa tai kipu voi herättää jo muutamien tunnin kuluessa, jolloin levon kannalta välttämätön REM-unen vaihe jää saavuttamatta ja herättyään voi olla väsyneempi kuin nukkumaan mennessä. Univelka lisää kipuja ja muita oireita, sillä ei ole kokenut päivän rasiuksista palauttavaa REM-unta. Unen aikana aivot jäsentelevät tietoja uudelleen ja siitä syystä riittämätön uni vaikuttaa myös kipukokemukseen, sillä se välittyy aivoista. Univaje lisää tulehdussytokiinien eritystä, joka myös osaltaan aiheuttaa kipuja ja uupumusta. (Huttunen 2020, 35-36.)

2.3 Endometrioosin hoito

Endometrioosiin ei ole parantavaa hoitoa, mutta oireita voidaan tehokkaasti lievittää. Endometrioosi vaatii pitkäaikaisen hormonaalisen hoidon, joka keskeytetään vain raskautta toivoessa ja lopetetaan vaihdevuosisien alettua. (Härkki, Heikkinen & Setälä 2011; Härkki 2014; Uimari ym. 2020, 896.) Hoidolla pyritään endogeenisen estrogeenierityksen vähenemiseen, ja mahdollisimman täydelliseen vuodottomuuteen sekä kipujen lieventymiseen. Hoidossa tavoitteena on myös työ- ja toimintakyvyn parantaminen sekä kivun mahdollisten seurannaisvaikutusten kuten masennuksen, ahdistuksen ja uniongelmien varhainen tunnistaminen ja hoitaminen (Uimari ym. 2020, 896; Hamunen ym. 2022.) Hoidon valintaan vaikuttaa hoidetaanko kipua vai lapsettomuutta, sillä niiden samanaikainen hoito on hankalaa (Tiitinen 2023a).

Yleisimpiä hormonihoitoja endometrioosin hoidossa ovat yhdistelmäehkäisyvalmisteet, keltarauhashormonit tai hormonikierukat. Jos näillä ei saada kipuja hallintaan, käytetään toissijaisia hormonilääkkeitä (GnRH-agonistit ja aromataasin estäjä), joilla pyritään vähentämään voimakkaammin lihas- ja rasvakudoksen estrogeenintuotantoa. (Hamunen ym. 2022.) Sopivaa hormonilääkitystä voi olla vaikea löytää ja usein joudutaan kokeilemaan eri lääkehoitomuotoja, että saavutetaan riittävä teho ilman haittavaikutuksia. Yhdessä hoitotahon kanssa etsitään valmiste, joka lievittää oireita, mutta sopii myös sivuvaikutuksilta parhaiten. (Tapanainen ym. 2019, 115.)

Lääkehoitoon kuuluu myös kivunhoito. Kuukautiskivun aiheuttavat prostaglandiinit ja niillä on osuutta myös endometrioosikivun synnyssä, sillä endometrioosikudos tuottaa niitä. Prostaglandiini-

nien muodostumista vähennetään tulehduskipulääkkeillä (NSAID). Monet sairastavat kärsivät neuropaattisesta kivusta ja ovat herkistyneet kipuärsykkeille, jolloin kipua voidaan hoitaa masennus- ja epilepsialääkkeillä. (Tapanainen ym. 2019, 114; Uimari ym. 2020, 899-900.)

Jos lääkehoito ei auta tarpeeksi, päädytään leikkaushoitoon (Hamunen ym. 2022). Suurin osa leikkauksista toteutetaan laparoskooppisena tähytysleikkauksena, mutta joskus avoleikkauksena vaikeassa paikassa sijaitsevien pesäkkeiden tai hankalien kiinnikkeiden vuoksi (Terveyskylä 2020.)

2.4 Endometrioosin vaikutus elämään sekä opiskelu- ja työkykyyn

Endometrioosi on merkittävä sairaus yksilön, hänen läheistensä ja yhteiskunnan kannalta. Se heikentää elämänlaatua monista syistä, joista merkittävin on krooninen kipu. Se heikentää elämän eri osa-alueita, kuten seksuaalisuutta, hedelmällisyyttä, parisuhdetta, mielenterveyttä ja työkykyä. Vaikutukset voivat kasaantua ikävuosien karttuessa ja pahimmillaan endometrioosi voi johtaa parisuhteen kariutumiseen, yhdyntöjen välttämiseen, lapsettomaksi jäämisen suruun, opioidiriippuvuuteen, työpaikan menetykseen tai työkyvyttömyyteen. Sairauteen voi liittyä keskushermoston herkistyminen kivulle, joka voi aiheuttaa vaikeahoitoisen kiputilan. Riski lisääntyy diagnoosin ja hoidon viivästyessä. (Morotti, Vincent & Becker 2017; Suvitie 2020.)

Endometrioosissa kivut alkavat jo päiviä ennen kuukautisvuotoa ja potilaille kertyy poissaoloja koulusta ja työstä särkylääkityksestä huolimatta (Tapanainen 2019, 111; Hamunen 2022). Sairauden on todettu heikentävän työkykyä. Endometrioosin työkykyvaikutuksia on tutkittu Itä-Australian osavaltioissa asuvien naisten keskuudessa. Tutkimuksen osallistujiksi valikoitiin naiset, joilla oli diagnosoitu endometrioosi. Tutkimuksen johtopäätöksissä todettiin endometrioosia sairastavilla naisilla olevan enemmän sairauslomapäiviä töistä ja endometrioosi oli yhteydessä heikompaan työkykyyn. (Bell ym. 2023.)

Oulun Yliopistossa tehdyssä laajassa tutkimuksessa tutkittiin endometrioosia sairastavien naisten työkykyä, työllistymistä ja eläköitymistä. Tutkimuksen tavoitteena oli selvittää, vaikuttaako endometrioosi naisten työkykyyn vielä hedelmällisen iän loppupuolella. Tutkimuksen johtopäätöksissä todettiin sairauden heikentävän työkykyä vielä tuolloinkin, mutta työttömyyden tai varhaisen eläköitymisen riskiä se ei lisännyt. (Rossi ym. 2021.)

Länsi-Australian yliopistossa tehdyssä meta-analyysissä tutkittiin kivuliaiden kuukautisten vaikutusta opintomenestykseen. Meta-analyysissä oli mukana 38 tutkimusta (yhteensä 21 573 nuorta naista) eri maista. Tutkimuksen tulosten mukaan kivuliaat kuukautiset aiheuttivat poissaoloa koulusta ja vaikuttivat negatiivisesti korkeakouluopiskelijoiden akateemiseen suoriutuskykyyn. (Armour ym. 2019.)

Kivuliaiden kuukautisten esiintyvyyttä ja vaikutuksia korkeakouluopiskelijoiden keskuudessa on tutkittu. Tutkimukseen osallistui yhteensä 892 opiskelijaa. Tutkimukseen saivat osallistua yli 18-vuotiaat opiskelijat, joilla oli kuukautiset. Hormonaalista ehkäisyä käyttäviä ei ollut suljettu pois. Tuloksissa todettiin kivuliaiden kuukautisten olevan yleinen vaiva korkeakouluopiskelijoilla Irlannissa. Kivuilla todettiin olevan negatiivinen vaikutus tunteilla keskittymiseen, opiskelukykyyn ja tehtävien suorittamiseen. Tutkimuksessa todetaan myös kivuliaiden kuukautisten heikentävän elämänlaatua ja päivittäisten toimintojen suorittamista. (Durand, Monahan & McGuire 2021.)

Endometrioosiin viittaavien oireiden vaikutusta elämän eri osa-alueisiin on myös tutkittu. Tutkimukseen osallistui 468 iältään 18-25-vuotiasta yliopistossa opiskelevaa naista, joilla oli endometrioosin oireita. Tutkimuksen tulosten mukaan endometrioosilla on negatiivisia vaikutuksia moniin elämän osa-alueisiin, kuten sosiaalisiin suhteisiin, koulutukseen ja työkykyyn. Tutkimuksessa todettiin myös, että endometrioosin oireisiin liittyy samankaltainen leimautumisen pelko kuin yleisesti muihinkin kroonisiin sairauksiin. Tämä vaikuttaa negatiivisesti mm. mielenterveyteen ja avun hakemiseen. (Gupta ym. 2021.)

Endometrioosin vaikutusta uravalintoihin on tutkittu tapaus-verrokkitutkimuksessa. Tutkimuksen johtopäätöksissä todetaan, että endometrioosia sairastavat naiset pystyivät harvemmin työskentelemään haluamassaan ammatissa kuin kontrolliryhmän naiset ja heidän piti ottaa huomioon terveydellisiä asioita. Tutkimuksessa todettiin myös endometrioosin aiheuttaman kroonisen kivun lisäävän sairaslomia ja heikentävän työn tuottavuutta. (Sperschneider ym. 2019.)

2.5 Opiskelukyky

Opiskelukyky muodostuu vuorovaikutuksessa opiskelijan ja opiskeluun liittyvien tekijöiden kanssa. Opiskelukyky on toiminnallinen kokonaisuus, jossa monet eri osatekijät vaikuttavat toisiinsa. Opiskelukykyyn vaikuttavat opiskelijan omat voimavarat, opiskelutaidot, opetustoiminta sekä

opiskeluympäristö. Omat voimavarat käsittävät opiskelijan persoonallisuuden, elämäntilanteen, sosiaaliset suhteet, terveydentilan sekä terveyteen vaikuttavat käyttäytymistottumukset. Voimavarat vaihtelevat koko elämän ajan kokemusten, fyysisen ja psykososiaalisen ympäristön sekä perimän vaikutuksesta. (Kunttu ym. 2021, 38-40.)

Opiskelutaitoihin sisältyy itsetuntemus (esimerkiksi itselle sopiva oppimistyyli) sekä käsitys omista tiedoista ja taidoista. Tärkeitä tekijöitä ovat myös kyky kriittiseen ajatteluun ja ongelmanratkaisukyvyt. Myös sosiaaliset taidot vaikuttavat sekä tekniset ja luovat opiskelutaidot, joihin kuuluu tiedonhankinnan ja tiedonkäsittelyn taidot, kuten tenttiin luku, esitelmien ja luentomuistiinpanojen tekeminen sekä tietolähteiden käyttö. (Kunttu ym. 2021, 39.)

Opiskelukykyä rakentaa asiantunteva opetus ja ohjaus. Tähän sisältyy myös vuorovaikutus opiskelijan ja opettajan välillä, palautteen anto ja arviointi sekä tuutorointi ja opiskelijan integroituminen opiskelijayhteisönsä. Opiskeluympäristö koostuu fyysisestä, psyykkisestä ja sosiaalisesta osasta. Tähän kuuluu mm. erilaiset oppimisympäristöt, fyysiset opiskeluolosuhteet, opetusvälineet, taukotilat ja opintojen järjestäminen, kuten lukujärjestys. (Kunttu ym. 2021, 39.)

Opiskelijaa kuormittavat työn suuret vaatimukset, vähäiset vaikutusmahdollisuudet ja sosiaalisen tuen puute. Opiskelussa otetaan vastuuta ajankäytöstä, omista valinnoista ja opintojen suunnittelusta sekä tarvitaan hyviä kognitiivisia valmiuksia, luovaa ajattelua ja tiedonkäsittelyä. Näitä voi häiritä esimerkiksi univaje, masennus tai ristiriidat. Sairaudet ja elämänkriisit sotkevat suunnitelmia ja opiskelusta sairauslomalle jääminen voi olla vaikeaa. Opiskelijan opiskelukykyä voidaan vahvistaa vaikuttamalla opiskelukyvyn kaikkiin ulottuvuuksiin ja ja niiden tekijöihin. Tätä työtä tulee tehdä monialaisessa yhteistyössä opiskeluterveydenhuollon, oppilaitosten sekä opiskelijayhteisöjen kesken. (Kunttu ym. 2021, 39-40.)

2.6 Korkeakouluopinnot

Suomessa korkeakoulujärjestelmä muodostuu ammattikorkeakouluista ja yliopistoista. Ammattikorkeakoulut tarjoavat käytännönläheistä koulutusta, joka vastaa työelämän tarpeisiin. Yliopistoille tunnusomaista on tieteellinen tutkimus ja siihen perustuva opetus. Ammattikorkeakou-

luissa suoritetaan ammattikorkeakoulututkintoja ja ylempiä ammattikorkeakoulututkintoja. Yliopistoissa suoritetaan alempia ja ylempiä korkeakoulututkintoja sekä tieteellisiä jatkotutkintoja, joihin kuuluvat lisensiaatin ja tohtorin tutkinnot. (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2024a).

Ammattikorkeakoulututkinnon (AMK) suorittaminen kestää noin 3,5–4,5 vuotta. Yliopistossa alemman tutkinnon suoritus aika on tavallisesti 3 vuotta ja ylempään 2 vuotta. (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2024b.) Tässä tutkimuksessa korkeakouluopiskelijasta puhuttaessa tarkoitetaan tällä hetkellä ammattikorkeakoulussa tai yliopistossa korkeakoulututkintoa suorittavaa opiskelijaa tai alle vuosittain korkeakoulusta valmistunutta, joka sairastaa endometrioosia.

2.7 Opiskeluterveydenhuolto

Opiskeluterveydenhuolto pyrkii edistämään opiskelijoiden terveyttä, hyvinvointia ja opiskelukykyä. Tärkeitä tavoitteita ovat myös opiskelu ympäristön terveellisyyden ja turvallisuuden sekä opiskeluyhteisön hyvinvoinnin edistäminen. Opiskeluterveydenhuollon toiminta perustuu kolmeen periaatteeseen, jotka ovat opiskelijalähtöisyys, varhainen puuttuminen ja monialainen yhteistyö. (Kunttu ym. 2019, 80.)

Opiskeluterveydenhuollon tehtäviin kuuluu oppilaitoksen opiskelu ympäristön terveellisyyden ja turvallisuuden sekä opiskeluyhteisön hyvinvoinnin edistäminen ja seuraaminen kolmen vuoden välein. Tehtäviin kuuluu myös opiskelijoiden terveyden ja hyvinvoinnin seuranta ja edistäminen, perusterveydenhuollon terveyden- ja sairaanhoitopalvelujen järjestäminen opiskelijoille, opiskelijan erityisen tuen ja tutkimusten tarpeen varhainen tunnistaminen sekä opiskelijan tukeminen ja tarpeen mukaan jatkotutkimuksiin tai hoitoon ohjaaminen. (Kunttu ym. 2019, 82).

Korkeakouluopiskelijoiden terveydenhuollon palvelut tuottaa valtakunnallisesti Ylioppilaiden terveydenhuoltosäätiö (Jahnukainen 2023). Laissa on määrätty, että YTHS:n täytyy tehdä kaikille ensimmäisen vuoden korkeakouluopiskelijoille terveystarkastus. Tarkastukseen kuuluu sähköinen esikysely, jonka pohjalta kartoitetaan opiskelijan terveydentilaa sekä terveystietoisuutta ja opiskelukykyyn liittyviä tekijöitä ja annetaan tarvittaessa aika ammattilaisen tekemään tarkastukseen. Kysely antaa sekä opiskelijalle että ammattilaiselle hyvän kuvan opiskelijan terveydentilasta ja auttaa kohdentamaan palvelut niitä tarvitseville mahdollisimman aikaisessa vaiheessa. Opiskelijoille määräaikaisten terveystarkastukset ovat vapaaehtoisia. (Elomaa 2021.)

Opiskeluterveydenhuollossa kuukautiskipuja ja endometriosiepäilyä voidaan hoitaa. Kohtaamisessa on tärkeää myötätuntoinen ja arvostava asenne, kuukautiskivun ottaminen vakavasti sekä rohkaisu puhumaan vaikeistakin asioista. Yleisimmin kipuja hoidetaan tulehduskipulääkkeillä ja hormonaalisella ehkäisyllä, kuten yhdistelmäehkäisyvalmisteilla. Kipujen hoidossa suositellaan pitkän syklin käyttöä, jossa käytetään esim. 2-3 tablettiliuskaa putkeen ilman taukoviikkoa tai tauotonta hoitoa. Jos yhdistelmäehkäisy ei sovi, voidaan kokeilla progestiiniehkäisyä tai kierukkaa. Jos tulehduskipulääkkeet ja hormonivalmisteet eivät auta riittävästi, tulee opiskelija lähettää erikoissairaanhoidon gynekologian poliklinikalle. (Kunttu ym. 2019, 296.)

Sairauden heikentäessä opiskelukykyä opiskeluterveysneuvottelu, jossa opiskelija, korkeakoulu ja opiskeluterveydenhuolto kohtaavat voi auttaa etsimään ratkaisuja opiskelukyvyn kohentamiseksi ottaen huomioon opiskelijan terveyden ja hyvinvoinnin. Aloitteen neuvotteluun voi tehdä opiskelija, koulutuksen edustaja tai opiskeluterveydenhuollon ammattilainen, esimerkiksi terveydenhoitaja. Neuvottelua on hyvä harkita, jos opiskelija on sairauden vuoksi pitkäaikaisesti kyvytön opiskelemaan, opinnot ovat pitkittymässä sairauden vuoksi tai opiskelukyvyyssä on tapahtunut muutos. Neuvottelussa pyritään saamaan aikaiseksi kokonaisvaltainen suunnitelma, joka koko yhteen opiskelijan, korkeakoulun, opiskeluterveydenhuollon ja muiden mahdollisten toimijoiden toimenpiteet opiskelijan tukemiseksi. Suunnitelma sisältää myös ehdotuksen siitä, millaisia pedagogisia tukitoimia tai muuta korkeakoulun tarjoamaa tukea opiskelukyvyn tukemiseksi tarvitaan. Neuvottelussa voidaan sopia myös Kelan ammatillisen kuntoutuksen hakemisesta opiskelijalle. (Kunttu ym. 2019, 190-191.)

3 TARKOITUS, TAVOITE JA TUTKIMUSKYSYMYS

Opinnäytetyön tarkoituksena on selvittää, millaisia kokemuksia endometrioosia sairastavilla korkeakouluopiskelijoilla on opiskelukyvytään.

Opinnäytetyön tavoitteena on lisätä tietoa endometrioosia sairastavien korkeakouluopiskelijoiden opiskelukyvyistä. Opinnäytetyön tuloksia voidaan hyödyntää terveydenhuollon ammattilaisten keskuudessa.

Tutkimuksessa haetaan vastausta seuraavaan tutkimuskysymykseen:

- Miten endometrioosia sairastavat korkeakouluopiskelijat kuvailevat opiskelukykyään?

4 TUTKIMUKSEN TOTEUTTAMINEN

4.1 Tutkimusmenetelmä

Tutkimus toteutettiin laadullisena eli kvalitatiivisena tutkimuksena. Laadullisella tutkimuksella voidaan tutkia ihmisten käsityksiä omasta terveydestään ja sen hoitamisesta, sairauden kokemuksia sekä hoitamiskäytäntöä (Kylmä, Vehviläinen-Julkunen & Lähdevirta 2003). Tutkimuksen avulla voidaan tuottaa tietoa ihmisten terveyteen liittyvästä todellisuudesta yksilön, yhteisön ja kulttuurin näkökulmasta (Kylmä & Juvakka 2007, 7). Laadullisen tutkimuksen tarkoituksena ei ole yleistää, vaan se pyrkii tuottamaan asiasta syvempää ymmärrystä (Pitkäranta 2014,15).

Laadullinen tutkimus nähdään prosessina, jossa aineistonkeruun väline on tutkija itse ja aineistoon liittyvät näkökulmat sekä tulokset kehittyvät tutkijan tietoisuudessa vähitellen tutkimusprosessin edetessä. Laadullisessa tutkimuksessa tutkimuksen eri vaiheet eivät ole selkeästi jäsennellyjä, vaan aineistonkeruuta ja tutkimustehtävää koskevat päätökset voivat muotoutua vähitellen tutkimuksen edetessä. Tutkijan tavoitteena on tavoittaa tutkittavien näkemys tutkittavana olevasta ilmiöstä tai ymmärtää ihmisen toimintaa tietyssä ympäristössä. (Kiviniemi 2018, 73-74.)

Lähelle tutkittavaa kohdetta vievien aineistonkeruumenetelmien avulla tutkittavaan ilmiöön liittyvä kysymys avautuu vähitellen ja myös tutkimusmenetelmälliset ratkaisut täydentyvät. Tutkimuksen edetessä tutkimuksen eri elementit yhdistyvät toisiinsa ja muotoutuvat. Lähestymistapa edellyttää, että tutkija tiedostaa oman tietoisuutensa kehittymisen tutkimuksen kuluessa ja hänellä on valmiuksia tutkimuksellisiin uudelleenlinjauksiin. Laadullista tutkimusta voidaan luonnehtia tutkijan oppimisprosessiksi, jossa koko tutkimuksen ajan tutkija pyrkii kasvattamaan tietoisuuttaan tarkasteltavana olevasta ilmiöstä ja sitä ohjailevista tekijöistä. (Kiviniemi 2018, 74, 84.)

Induktiivisuus on laadullisen tutkimuksen ominaispiirre. Induktiivisella päättelyllä tarkoitetaan päättelyä, jossa yksittäisistä tapahtumista tehdään havaintoja, jotka yhdistetään laajemmaksi kokonaisuudeksi. Päättely on aineistolähtöistä. Laadullisen tutkimuksen tavoitteena on ymmärtää tutkimuksen kohteena olevia ilmiöitä tutkimuksen osallistujien subjektiivisesta näkökulmasta. (Kylmä ja Juvakka 2007, 22, 26.)

Laadullisessa tutkimuksessa osallistujia on yleensä vähän, sillä tavoitteena on kerätä mahdollisimman rikas aineisto tutkimuksen kohteena olevasta ilmiöstä suuren vastaajämäärän sijaan (Kylmä & Juvakka 2007, 27). Tutkittavasta ilmiöstä pyritään saamaan monipuolisia ja värikkäitä kuvauksia. Laadullisessa tutkimuksessa avataan tekstien muodossa ymmärrystä yhteisen maailman ja jaetun todellisuuden ilmiöistä. Tutkimuksen osallistujien valintakriteereissä korostetaan kokemuksia tutkittavasta ilmiöstä. (Kylmä & Juvakka 2007, 79-80.)

4.2 Aineistonkeruu

Tutkimuksen aineistonkeruumenetelmäksi valittiin Webropol-kysely, jossa kysyttiin avoimia kysymyksiä. Alussa vastaajilta selvitettiin muutamia taustatietoja, joissa osassa oli valmiit vastausvaihtoehdot. Näitä käytettiin vain taustatietojen kartoitukseen. Aineistonkeruumenetelmäksi valittiin kysely, että saataisiin hyvä vastausprosentti. Tutkimusaineisto kerättiin sähköisesti Webropol tutkimus- ja analysointisovellukseen luodulla verkkokyselyllä (LIITE 2).

Tutkimuksen onnistumista tehostaa kyselylomakkeen laadinta ja kysymysten hyvä suunnittelu. Tärkeitä asioita kyselylomaketta laatiessa ovat kyselyn selkeys, lyhyet ja tarkat kysymykset, kysymysten järjestys ja määrä, kysymysten kaksoismerkitysten välttäminen sekä sanojen valinta ja käyttö. Useimmiten kvalitatiivisissa tutkimuksissa käytetään avoimia kysymyksiä. Avoimet kysymykset antavat vastaajan ilmaista itseään omin sanoin ja kertoa hänen mielestään tärkeät asiat. (Hirsjärvi ym. 2009, 193-196.)

Kyselyssä käytettiin avoimia kysymyksiä. Kysymykset pyrittiin luomaan helposti ymmärrettäviksi ja tutkimuksen aiheeseen liittyviksi. Kyselyn valmistuttua se esitettiin ennen lähetystä kohderyhmälle. Tässä toimi apuna ohjaavat opettajat sekä yhteyshenkilö Korento ry:stä. Esitetauksen päämääränä on parantaa tutkimuksen luotettavuutta, karsia pois turhat kysymykset sekä muokata kysymykset sopivaksi kohderyhmälle (Hirsjärvi ym. 2009, 204).

Saadun palautteen pohjalta kyselyä muokattiin vielä lisää ja lopulliseen versioon kysymyksiä muodostui neljä. Kyselyyn laadittiin vielä saatekirje (LIITE 1), joka sisälsi myös tietosuojainfon. Kun Webropol-kysely oli hyväksytty, linkki toimitettiin Korento ry:lle. Korento ry osallistui tutkimukseen sen verran, että jakoi linkin kyselyyn ylläpitämässään Facebookissa toimivassa verkkovertaistutkimuskirjeryhmässä, oikean kohderyhmän löytämiseksi.

Kysely on yleinen tapa kerätä aineistoa. Kyselyn hyötynä on se, että sen avulla on helppo tavoittaa laaja kohderyhmä ja menetelmänä se on tehokas. Kyselytutkimuksessa aikataulut on helppoa ja kustannukset voidaan arvioida, riippuen siitä miten kyselyä jaetaan eteenpäin. (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2009, 193-196.) Tutkimusaineisto kerättiin sähköisenä Webropol tutkimus- ja raportointisovellukseen luodulla kyselyllä. Webropol on luotettava työväline aineistonkeruussa ja sen tarjoamat palvelut täyttävät GDPR:n ja tietoturvan asettamat vaatimukset (Webropol 2025). Webropol on helppokäyttöinen ja kyselyn luominen oli helppoa. Tutkimukseen vastaaminen sujui vaivattomasti, sillä se vaati vain älylaitteen ja verkkoyhteyden. Vastaaminen onnistui ajasta ja paikasta riippumatta. Vastaaminen verkossa antoi osallistujille vapauden vastata kyselyyn itselle parhaiten sopivana ajankohtana (aikarajan puitteissa) ja käyttää vastaamiseen niin paljon aikaa kuin haluaa.

4.3 Aineiston käsittely ja analysointi

Aineistonkeruun jälkeen oli vuorossa aineiston analysointi tulosten esiin saamiseksi (Kylmä & Juvakka 2007). Tutkimusaineistona toimi Webropolin luodun kyselyn vastaukset. Tutkimusaineisto on kerätty Webropolilla, joten oli luontevaa käyttää tutkimustulosten analysoinnissa apuna samasta sovelluksesta löytyvää Text Mining-työkalua. Text Mining työkalun avulla voidaan tunnistaa keskeiset teemat ja luokitella vastauksia. (Webropol 2024).

Aineiston analysointi toteutettiin induktiivisella sisällönanalyysimenetelmällä. Siinä tekstin sanoja ja niistä muodostuvia ilmaisuja luokitellaan teoreettisen merkityksen perusteella (Kylmä & Juvakka 2007). Sisällönanalyysi sopii hyvin ihmisten kokemuksia kuvaavien tutkimusten analysointiin ja sen avulla voidaan tuottaa merkityksellisiä kuvauksia ihmisten kokemuksista. Aineiston analysointi induktiivisella sisällönanalyysimenetelmällä etenee kolmen vaiheen kautta, joita ovat: aineiston redusointi eli pelkistäminen, aineiston klusterointi eli ryhmittely ja abstrahointi eli teoreettisten käsitteiden laatiminen. Induktiivinen sisällönanalyysi on hyvä valinta analysointiin tilanteissa, joissa tutkittavasta aiheesta ei löydy vielä paljon aiempaa tutkimusaineistoa. (Kyngäs, Mikkonen & Kääriäinen 2019; Tuomi & Sarajärvi 2018, 122.)

Redusointi tapahtuu siten, että aineistosta karsitaan epäolennainen pois. Samaa ilmiötä kuvaavat pelkistetyt ilmaukset yhdistetään omiksi ryhmiksi. Klusteroinnissa kaikki aineistosta koodatut alku-

peräisilmaukset käydään läpi ja aineistosta etsitään samankaltaisuuksia ja eroavaisuuksia kuvaavia käsitteitä. Käsitteet, jotka kuvaavat samaa ilmiötä ryhmitellään ja yhdistetään eri luokiksi, joista muodostuvat alaluokat. Ne nimetään esimerkiksi tutkittavan ilmiön ominaisuuden mukaan. Ryhmitelyä jatketaan siten, että alaluokkia yhdistelemällä saadaan yläluokkia, yläluokista pääluokkia ja lopuksi yhdistävä luokka, joka on yhteydessä tutkimustehtävään. (Tuomi & Sarajärvi 2018, 123.)

Viimeisenä tehdään abstrahointi, jossa erotellaan tutkimuksen kannalta olennainen tieto ja valitun tiedon perusteella muodostetaan teoreettisia käsitteitä. Induktiivisessa sisällönanalyysissa käsitteitä yhdistelemällä saadaan vastaus tutkimustehtävään. Abstrahointi on prosessi, jossa rakennetaan muodostettujen käsitteiden avulla kuvaus tutkimuskohteesta. Kaikissa analyysin vaiheissa pyritään ymmärtämään tutkittavia heidän omasta näkökulmastaan. (Tuomi & Sarajärvi 2018, 125.) Liitteestä (LIITE 3) löytyy esimerkki aineiston analysoinnista induktiivisella sisällönanalyysillä.

Analysointi aloitettiin lukemalla kaikki vastaukset huolellisesti läpi. Pitämällä tutkimuskysymyksen koko ajan mielessä vastauksista alettiin etsiä tutkimuksen kannalta oleellisia asioita ja niitä korostettiin väreillä. Tutkimuskysymyksen kannalta epäolennaiset vastaukset yliviivattiin pois. Samankaltaisia vastauksia korostettiin samalla värillä. Seuraavaksi yhdistettiin pelkistetyt ilmaukset luetteloksi ja yhdistelemällä näistä samankaltaiset, samalla värillä korostetut vastaukset omiksi ryhmiksi muodostui pikkuhiljaa alaluokat. Ne nimettiin ryhmän sisältöä kuvaavalla käsitteellä, esim. kivut ja muut fyysiset vaikutukset. Luokittelua jatkettiin siten, että yhdisteltiin alaluokkia ja muodostettiin yläluokat käsitteistä, jotka kuvasivat koko sisältöä.

pelkistetyt ilmaukset	alaluokka	yläluokka
Kipuilu ja sen aiheuttama väsymys ja vaikutukset mielialaan ovat hankaloittaneet opiskelua.	Vireystila ja väsymys	Fyysiset vaikutukset
Noin viikon kuukaudesta olen endometrioosista johtuvien kipujen ja voimakkaan väsymyksen vuoksi melko toimintakyvytön, jolloin en pysty opiskelemaan juuri ollenkaan.	Kivut ja muut fyysiset oireet	
Oireet pysyvät kurissa yhdistelmäehkäisytabletteilla, joita syön ilman taukoja, joten endometrioosi ei juurikaan vaikuta opiskelukykyyni.	Lääkityksen ja hoitojen vaikutukset	
Kovat kivut ja niiden aiheuttama väsymys vaikeuttavat keskittymistä ja uuvun helposti. Opintojen suorittaminen ajallaan on tästä syystä välillä todella haastavaa.	Keskittymisvaikeudet	Psyykkiset ja kognitiiviset vaikutukset
Kivut ja runsaat vuodot ovat aiheuttaneet paljon poissaoloja kontaktiopetuksesta.	Läsnäolovelvoite, poissaolot ja joustavuus	Opiskeluun liittyvät käytännön haasteet
Sosiaaliset suhteet kärsivät, kun ei pääse kipujen vuoksi osallistumaan kaikkiin tapahtumiin, joihin haluaisi.	Sairauden vaikutus sosiaalisiin suhteisiin	Sosiaaliset suhteet ja vertaistuki

KUVIO 1. Esimerkkitaulukko ala- ja yläluokkien muodostumisesta.

5 TULOKSET

5.1 Vastaajien taustatiedot

Kyselyyn saatiin yhteensä 50 vastausta. Kyselyn alussa kysyttiin muutamia taustatietoja, joista osassa oli valmiit vastausvaihtoehdot. Taustatietoina vastaajalta kysyttiin endometrioosin sairastamista/epäilyä, sairastamista vuosina, korkeakoulussa opiskelua ja ikää. Kaikki vastaukset hyväksyttiin, sillä vastaamista ei ollut rajoitettu vain virallisen ICD-10-tautiluokitusjärjestelmän diagnoosin saaneisiin. Vastaajat olivat iältään 21-44-vuotiaita. Vastaajien keski-ikä laskettuna oli 28,36 vuotta.

Vastaajista 98% kertoi sairastavansa endometrioosia ja 2% epäili sairastavansa endometrioosia. Kysymykseen "Kuinka kauan olet sairastanut endometrioosia?" vastaukset vaihtelivat 2-20 vuoden välillä ja suurin osa vastaajista vastasi kärsineensä endometrioosin oireista ensimmäisistä kuukautisista lähtien. Useampi vastaaja kertoi diagnoosiviiveen olleen 10 vuotta tai yli.

Vastaajista 82% oli korkeakouluopiskelijoita, 4% opiskeli korkeakoulussa, mutta opinnot olivat tauolla sairausloman, vanhempainvapaan tms. vuoksi ja 14% oli valmistunut korkeakoulusta alle vuoden sisällä.

5.2 Kokemus endometrioosin vaikutuksesta opiskelukykyyn

Opinnäytetyössä haettiin vastausta kysymykseen "Miten endometrioosia sairastavat korkeakouluopiskelijat kuvailevat opiskelukykyään?". Tutkimusten tuloksista selvisi, että endometrioosin oireilla on opiskelukykyyn fyysisiä, psyykkisiä, kognitiivisia sekä sosiaalisia vaikutuksia. Sairauden oireet aiheuttivat myös opiskeluun liittyviä käytännön haasteita. Tutkimustulokset jaettiin neljään yläluokkaan, joita olivat: fyysiset vaikutukset, psyykkiset ja kognitiiviset vaikutukset, opiskeluun liittyvät käytännön haasteet sekä sosiaaliset suhteet ja vertaistuki. Fyysiset vaikutukset yläluokan vastaukset jaettiin vielä seuraaviin alaluokkiin: vireystila ja väsymys, kivut ja muut fyysiset oireet sekä lääkityksen tai hoitojen vaikutukset. Kivut ja muut fyysiset oireet kategorian alle saatiin eniten vastauksia. Vastausten perusteella endometrioosin aiheuttamat kivut heikentävät opiskelukykyä ja kovat kivut saattavat toisinaan estää opiskelun kokonaan. Kipupäivinä koulussa oleminen on hankalaa

ja kipujen takia voi joutua jäämään kotiin tai lähtemään koulusta aiemmin. Hankalaksi koettiin etenkin pitkään istuminen, jonka koettiin pahentavan kipuilua. Osa vastaajista kuvaili yrittävänsä opinnoissa parhaansa, vaikka kipuilu heikentää jaksamista. Vastauksissa mainittiin myös virtsaamis- ja suolioireista, joiden takia koulussa olo koettiin hankalaksi ja kiusalliseksi, kun vessassa joutui käymään usein tai ruokailun jälkeen vessaan tuli kiire.

“Kipukohtaukset saattavat vaikuttaa läsnäoloon koulussa. Joskus on sellaisia kipupäiviä, että tulen toimintakyvyttömäksi ja pystyn ainoastaan makaamaan sikiöasennossa lämpöpeitto lantiolla kiedottuna.”

“Joskus on joutunut vaikka lähtemään yliopistolta sen takia että on tullut kipuja.”

“Pitkät istumiset tietokoneella aiheuttavat endometriosikivun pahenemista.”

Endometriosioireiden aiheuttaman uupumuksen, väsymyksen ja mielialavaikutusten koettiin hankaloittavan opiskelua. Vastauksissa kuvailtiin, että kipujen takia ei jaksa keskittyä, kivut heikentävät toimintakykyä ja väsyttää, kun kipeänä nukkuu huonosti. Yksi vastaaja kertoi, että joka kuukausi menee noin viikko opiskeluaikaa hukkaan, kun kuukautisten aiheuttaman väsymyksen takia ei pysty opiskelemaan.

“Sattuu mahaan niin ei pysty keskittymään, nukkuu huonosti kipujen kanssa, väsyttää.”

“Kamala väsymys menkkojen aikana vie joka kuukausi noin 5-7pv opiskeluaikaa sillä en voi opiskella menkkojen aikana kivun ja/tai väsymyksen takia.”

Vastauksissa kuvailtiin myös sairauteen käytettävien lääkkeiden haittavaikutusten vaikutusta opiskelukykyyn.

“Eniten haittaa tuottaa tällä hetkellä kipulääkitys, joka vaikeuttaa esseiden tekoa ja tenttiin lukemista. Lyrica ja Tramal saavat pään niin sekaisin, ettei koulutehtävistä tule mitään.”

“Lääkkeiden kanssa vaikeuksia muistaa opittavia asioita.”

Yksi vastaaja kertoi joutuvansa ottamaan usein yliannostuksen särkylääkettä, että pääsee lähemmään kivuilta kouluun. Muutamasta vastauksesta kävi ilmi, että endometriosilla ei ollut vaikutusta opiskelukykyyn sairauden ollessa hoitotasapainossa oikean lääkeyhdistelmän löytymisen jälkeen:

“Oireilu ollut nyt reilun vuoden hallinnassa oikean lääkeyhdistelmän löytymisen jälkeen, ennen sitä opiskelukyky oli todella huono oireiden takia.”

“Ajoittain, kun hoitotasapaino ollut erittäin hyvä, sairaudella ei ole ollut vaikutusta.”

Psyykkiset ja kognitiiviset vaikutukset jaettiin alaluokkiin: keskittymisvaikeudet sekä stressi ja kuormittavuus. Vastaajat kuvasivat kovien kipujen ja kroonisen väsymyksen heikentävän keskittymiskykyä ja aiheuttavan uupumusta. Keskittymisvaikeuksien kuvailtiin vaikeuttavan kognitiivisia taitoja, kuten asioiden sisäistämistä ja tehtävien tekemistä. Osa vastaajista kuvasi oireiden hankaloittavan opintojen suorittamista ajallaan ja osa oli pystynyt opiskelemaan normaalisti. Esimerkkejä keskittymisvaikeuksiin liittyvistä vastauksista:

“Helpompina aikoina ei paljoa vaikutuksia mutta kipujen/kramppien ollessa suuria saattaa koulutyöt välillä keskeytyä sillä kivun voimakkuus tekee keskittymisen mahdottomaksi.”

“Keskittyminen on vaikeaa kivun kanssa ja se saattaa viedä huomiota opiskelulta. Sen lisäksi se vaikuttaa kognitiivisiin taitoihin, etten pysty sisäistämään lukemaani tai tuottamaan tekstiä.”

“Kovat kivut ja niiden aiheuttama väsymys vaikeuttavat keskittymistä ja uuvun helposti. Opintojen suorittaminen ajallaan on tästä syystä välillä todella haastavaa.”

Vastauksista kävi ilmi, että endometriosioireet aiheuttavat jännitystä koulussa olemiseen ja lisäävät siten stressiä. Sairauden koettiin aiheuttavan lisästressiä etenkin opinnoissa, joissa oli läsnäolopakko. Yksi vastaaja kuvasi, että stressiä on lisännyt sairauden pahentuminen opiskelujen aikana ja sen myötä huoli siitä, missä oman alan työpaikoissa pystyy tulevaisuudessa työskentelemään, että työ ei pahenna kipuja. Tärkeäksi koettiin oman jaksamisen seuraaminen ja oikean opiskelurytmin löytäminen.

Opiskeluun liittyvät käytännön haasteet yläluokan vastaukset jaettiin kolmeen alaluokkaan: opiskelutahti ja suoritusten aikataulutus, läsnäolovelvoite, poissaolot ja joustavuus sekä tuki ja mukautukset. Osa vastaajista koki, että eivät jaksaa opiskella samaan tahtiin kuin muut ja kurssien etenemistahti koettiin liian nopeana kipujen vaikuttaessa jaksamiseen. Vastauksista selvisi myös, että osa opiskelijoista helpotti opiskelua jaksottamalla opintoja siten, että pahimpaan kipuaikaan kuukaudesta opiskeli kevyemmin. Yksi vastaaja kertoi suunnittelevansa opinnot siten, että kuukautisten aikaan ei ole mitään pakollista, läsnäoloa vaativaa opetusta. Eräs vastaaja kertoi, että oli joutunut jäämään opinnoista sairauslomalle endometriosisin takia.

Monet vastaajat kertoivat, että koulusta tulee poissaoloja kuukautisten aikaan, pillereiden taukoviiholla sekä välillä muulloinkin kipujen ollessa hankalia. Haastavaksi koettiin etenkin opinnot, joissa on läsnäolopakko ja yksi vastaaja kuvailikin, että on joutunut pakollisella tunnilla makaamaan lattialla kipujen takia. Myös pakollisia harjoitteluita oli jouduttu siirtämään kipujen vuoksi. Muutama vastaaja kertoi kipujen alkaneen joskus koulumatkalla tärinästä eikä opetukseen ollut pystynyt enää osallistumaan kyseisenä päivänä. Välillä kipujen takia oli pitänyt lähteä kotiin myös kesken koulutai harjoittelupäivän. Useista vastauksista kävi ilmi, että etäopinnot olivat helpottaneet opiskelua. Etänä opiskelun kuvailtiin olevan pelastus kipeänä, kun pystyi sängyssä lepäillen kuuntelemaan luentoja tietokoneelta ja hoitamaan kipuja särkylääkkein ja lämpöhoidolla. Aktiivisen osallistumisen ja oppimisen koettiin kuitenkin olevan hankalaa kipujen ollessa kovia.

Esimerkkejä opiskelutahtiin, läsnäolopakkoon ja poissaoloihin liittyvistä vastauksista:

“Krooninen väsymys ja kivut vievät paljon energiaa. Ei vaan jaksaa opiskella samaan tahtiin kuin muut. Palan myös todella helposti loppuun.”

“Opinnot täytyy suunnitella niin ettei menkköjen aikaan ole mitään pakollista läsnäoloa vaativaa.”

“Olen joutunut olemaan koulusta pois kipujen takia tai vaihtoehtoisesti kipujen takia maannut pakollisilla tunneilla lattialla kipujen kanssa.”

“Etäluennot olivat pelastus, kun riitti että olit nimellisesti paikalla luennolla; sängyssä maan ja luento päällä tietokoneella.”

Etäopiskelun lisäksi muutamissa vastauksissa tuli ilmi muita tukimuotoja, joita opiskeluun oli järjestyntynyt endometrioosin takia. Muutama vastaaja kertoi opiskelevansa kevennetysti ja valitsevan vain puolet kursseista, jotka pitäisi käydä. Yhden vastaajan koululla oli käytössä esteettömyyspassi, jonka voi saada opiskeluihin vaikuttavan sairauden takia. Vastaaja oli saanut sen endometrioosin aiheuttamien kipukohtausten takia ja sai sillä tarvittaessa lisäaikaa tentteihin. Toinen vastaaja kertoi joutuvansa suorittamaan opinnot loppuun ammatillisena kuntoutujana pahojen endometrioosioireiden takia. Muutamissa vastauksissa ilmeni pettymystä siitä, että opintoihin ei ollut saanut mitään tukimenetelmiä, vaikka sellaisia olisi kaivannut.

Sosiaaliset suhteet ja vertaistuki yläluokan vastaukset jaettiin alaluokkiin sosiaalisen/vertaistuen rooli ja sairauden vaikutus sosiaalisiin suhteisiin. Endometrioosia sairastavat opiskelijat kertoivat saaneensa tukea ja keskusteluapua sairauden ja kipujen kanssa elämiseen sekä sairauden vaikuttaessa opintojen etenemiseen läheisiltä, opiskeluterveydenhuollosta sekä Korento ry:n vertaistukiryhmistä. Osa vastaajista kertoi endometrioosin ja sen oireiden haittaavan opiskelua ja opiskelijaelämää. Opiskelijatapahtumien koettiin rasittavan kehoa liikaa, että niihin pystyisi osallistumaan. Sosiaalisten suhteiden koettiin kärsivän, kun ei päässyt osallistumaan kaikkiin opiskelijatapahtumiin, joihin olisi halunnut. Vastauksissa käsiteltiin myös sitä, että ystävyysuhteiden luominen tuntuu hankalalta, kun sairauden oireet kuluttavat ja opiskelupäivän jälkeen ei välttämättä ole energiaa sosiaalisoitua ja verkostoitua.

6 POHDINTA

6.1 Tulosten yhteenveto

Opinnäytetyöhön saatiin endometrioosia sairastavilta korkeakouluopiskelijoilta monipuolisia vastauksia siitä, minkälaiseksi he kuvailevat opiskelukykyään ja miten sairaus on vaikuttanut opiskeluun. Mielestäni laadullinen tutkimusote oli hyvä valinta aiheen tutkimiseen, sillä endometrioosia sairastavien kokemuksia sairauden vaikutuksesta opiskelukykyyn ei ole vielä Suomessa tutkittu ja halusin saada mahdollisimman kuvailevia ja totuudenmukaisia vastauksia tutkimuskysymykseen.

Vastauksia analysoidessa ja luokitellessa kävi ilmi, että suurin osa vastauksista liittyi kipuihin. Vastauksissa kuvailtiin endometriosikipujen ja oireiden vaikuttavan opiskelukykyyn monin tavoin. Kivut aiheuttivat poissaoloja koulusta, heikensivät keskittymiskykyä sekä muita kognitiivisia taitoja ja pahimmassa tapauksessa saattoivat estää opiskelun kokonaan. Sairaus oli jopa pakottanut laittamaan opinnot tauolle, koska opiskelu kovien kipujen kanssa ei ollut onnistunut. Osalla vastaajista valmistuminen oli viivästynyt. Kipujen lisäksi sairauden aiheuttamalla väsymyksellä oli negatiivisia vaikutuksia jaksamiseen sekä keskittymiskykyyn ja osa koki normaalin opiskelutahdin liian raskaana.

Endometrioosin aiheuttamat oireet, etenkin kipukohtaukset sekä virtsaamis- ja suolioireet koettiin kiusallisiksi kouluympäristössä ja ne lisäsivät jännitystä ja stressiä koulussa olemiseen. Etenkin läsnäolovelvoitteinen opetus koettiin haastavana. Etäopiskelu oli opiskelua helpottava tekijä monelle endometrioosia sairastavalle, sillä kotoa käsin opetukseen pystyi osallistumaan kipeänäkin eikä tullut poissaoloja. Etäopiskelu koettiin helpompana myös siksi, että kotona ollessa kipujen lääkitseminen särkylääkkeillä ja lämpöhoidolla oli helpompaa. Osa opiskelijoista kertoi opintoihin järjestyneen tukitoimia endometrioosin vuoksi, toiset taas olivat pettyneitä siihen, että sairautta ei ymmärretty opiskeluympäristössä eikä mitään tukitoimia ollut järjestynyt pyynnöstä huolimatta.

Endometrioosilla koettiin olevan negatiivinen yhteys sosiaalisiin suhteisiin. Opiskelijatapahtumien koettiin olevan rasittavia keholle ja ystävyysuhteiden luominen koettiin hankalammaksi, kun ei

pystynyt osallistumaan opiskelijatapahtumiin, joissa tapaisi toisia opiskelijoita. Osa vastaajista kertoi, että endometrioosi ei vaikuta millään tavalla opiskelukykyyn, kun sairaus pysyy hallinnassa toimivalla lääkityksellä.

Endometrioosin vaikutuksia opiskelukykyyn korkeakouluopiskelijoilla ei ollut vielä juuri aiemmin tutkittu. Useampia tutkimuksia endometrioosin vaikutuksista työelämässä sen sijaan löytyi. Useat tutkimukset, joista tässä opinnäytetyössä on mainittu keskittyivät siihen, minkälainen yhteys kivuli- ailla kuukautisilla oli opiskeluun, mutta endometrioosioireisiin keskittyviä tutkimuksia ei löytynyt. Tämän opinnäytetyön tuloksissa ilmenee samankaltaisuutta kuin Armour ym. (2019) tekemän tutkimuksen tuloksissa. Tutkimus oli toteutettu meta-analyysina, jossa oli mukana 38 tutkimusta ja se käsitteli kivuliaiden kuukautisten vaikutusta opinnoissa menestymiseen. Tuloksissa todettiin ki- vulioiden kuukautisten aiheuttavan poissaoloja ja olevan yhteydessä heikompaan akateemiseen suorituskykyyn. Tässä opinnäytetyössä vastaajat kertoivat, että koulusta tulee poissaoloja kuukau- tisten aikaan, pillereiden taukoviikolla sekä välillä muulloinkin kipujen ollessa hankalia. Vastauk- sissa kuvailtiin kipujen heikentävän mm. toimintakykyä ja keskittymistä sekä keskittymisvaikeudet hankaloittivat asioiden sisäistämistä ja tehtävien tekemistä.

Durand ja kumppaneiden (2021) tekemä tutkimus käsitteli kivuliaiden kuukautisten esiintyvyyttä ja vaikutuksia korkeakouluopiskelijoiden keskuudessa. Tutkimukseen osallistui yhteensä 892 yli 18- vuotiasta opiskelijaa, joilla oli kuukautiset. Tuloksissa todettiin kuukautiskivuilla olevan negatiivinen vaikutus tunneilla keskittymiseen, opiskelukykyyn ja tehtävien suorittamiseen. Lisäksi todettiin ki- vulioiden kuukautisten heikentävän elämänlaatua ja päivittäisten toimintojen suorittamista. Opin- näytetyön tuloksista löytyy samankaltaisuuksia myös tämän tutkimuksen tulosten kanssa.

Gupta ym. (2021) olivat tutkimuksessaan selvittäneet endometrioosiin viittaavien oireiden vaiku- tusta elämän eri osa-alueisiin. Tutkimuksessa oli mukana 468 18-25-vuotiasta naista, jotka opiske- livat yliopistossa ja kärsivät endometrioosioireista. Johtopäätöksissä todettiin endometrioosilla ole- van negatiivisia vaikutuksia mm. koulutukseen ja sosiaalisiin suhteisiin. (Gupta ym. 2021.) Tässä opinnäytetyössä ilmeni vastaavanlaisia tutkimustuloksia, kun vastaajat kuvailivat opiskelukykyään endometrioosioireiden kanssa. Vastauksista selvisi, että sosiaalisten suhteiden koettiin kärsivän, kun sairauden aiheuttamien kipujen ja oireiden takia ei päässyt osallistumaan kaikkiin opiskelijata- pahtumiin, joihin olisi halunnut. Ystävyysuhteiden luominen koettiin hankalana rasittavien opiske- lupäivien jälkeen, jolloin ei ollut enää energiaa socialisoitua sairauden aiheuttamien oireiden takia.

Myös endometriosisin vaikutusta uravalintoihin on tutkittu tapaus-verrokkitutkimuksessa, jonka johdopäätöksissä todettiin, että endometriosisia sairastavat naisen pystyvät koehenkilöitä harvemmin työskentelemään haluamassaan ammatissa ja valinnoissa piti huomioida terveydellisiä asioita (Sperschneider ym. 2019). Opinnäytetyössä ilmeni tämän tutkimuksen kanssa hieman vastaavanlaisia tuloksia, kun vastaaja kertoi opintojen aikana sairauden pahentuessa lisästressiä opintoihin tuoneen huoli siitä, missä oman alan työpaikoissa pystyy tulevaisuudessa työskentelemään, että työ ei pahenna kipuja.

Opinnäytetyössä pyrittiin selvittämään, millaisia kokemuksia endometriosisia sairastavilla korkeakouluopiskelijoilla on opiskelukyvystään ja siksi vastaajiksi etsittiin endometriosisia sairastavia, tällä hetkellä korkeakoulussa opiskelevia opiskelijoita tai alle vuoden sisällä korkeakoulusta valmistuneita, että kokemukset opiskelusta olisivat mahdollisimman tuoreita. Vastaajalta ei edellytetty virallista ICD-10-tautiluokitusjärjestelmän mukaista diagnoosia endometriosisista, vaan myös sairautta itsellään epäilevät ja diagnoosia vailla olevat saivat vastata, sillä sairaus on alidiagnosoitu ja diagnoosiviive pitkä.

6.2 Tutkimuksen luotettavuus ja eettisyys

Tieteellinen tutkimus pyrkii tuottamaan tutkittavasta ilmiöstä mahdollisimman luotettavaa tietoa. Luotettavuuden arvioinnilla selvitetään, kuinka totuudenmukaista tietoa tutkimus on tuottanut. Laadullisen tutkimuksen luotettavuutta voidaan arvioida laadullisen tutkimuksen yleisillä luotettavuuskriteereillä. Laadullisen tutkimuksen luotettavuutta arvioidaan seuraavin kriteerein: uskottavuus, vahvistettavuus, refleksiivisyys ja siirrettävyys. (Kylmä & Juvakka 2007, 127.)

Uskottavuus tarkoittaa tutkimuksen sekä sen tulosten uskottavuutta ja sen osoittamista tutkimuksessa. Uskottavuutta voidaan vahvistaa keskustelemalla tutkimukseen osallistuneiden kanssa tutkimuksen tuloksista tutkimuksen eri vaiheissa. (Kylmä & Juvakka 2007, 128.) Tässä opinnäytetyössä se ei ollut mahdollista, koska tutkimuksen aineisto kerättiin anonymisti. Uskottavuutta vahvistaa myös se, että tutkimuksen tekijä on riittävän pitkän ajan tekemisissä tutkittavan ilmiön kanssa. Opinnäytetyöprosessi kesti kokonaisuudessaan yli vuoden, joten se vahvistaa luotettavuutta. Tutkijalla oli tutkittavasta aiheesta tietoa jo ennalta. Opinnäytetyöhön saatiin

vastauksia odotettua enemmän (50 vastausta) ja vastaukset kerättiin luotettavasta lähteestä, gynecologinen Potilasjärjestö Korento ry:n ylläpitämästä verkkovertaistukiryhmästä endometrioosia sairastaville. Tämä lisää uskottavuutta.

Kyselyssä käytettiin avoimia kysymyksiä, että aiheesta saataisiin mahdollisimman kuvailevia vastauksia. Vastauksia rapotoidessa käytettiin joitakin suoria lainauksia vastauksista. Opinnäytetyön eri vaiheet on kuvattu raporttiin mahdollisimman yksityiskohtaisesti, joka myös vahvistaa uskottavuutta. Tutkimuksen luotettavuutta olisi voitu vahvistaa vaatimalla vastaajalta virallinen diagnoosi (ICD-10) endometrioosista, mutta tätä ei vaadittu, sillä sairaus on alidiagnosoitu ja diagnosiviive pitkä.

Vahvistettavuudella tarkoitetaan sitä, että toinen tutkija pystyy tehtyä tutkimusta lukemalla seuraamaan tutkimusprosessin kulkua. Toisen tutkijan tekemät loppuratkaisut ovat mahdollisesti erilaisia kuin tutkimuksen tekijän, mutta se ei vähennä luotettavuutta. Päinvastoin eri tulkinnat lisäävät ymmärrystä tutkimuksen kohteena olevasta ilmiöstä. (Kylmä & Juvakka 2007, 129.) Tämän tutkimuksen vahvistettavuutta lisää se, että raportissa tutkimuksen eri vaiheet on pyritty kirjoittamaan auki mahdollisimman yksityiskohtaisesti ja siitä pystyy seuraamaan tutkimuksen kulkua. Tutkimukseen saaduista vastauksista on myös tehty analyysivaiheessa esimerkkitaulukko (LIITE 3).

Refleksiivisyydellä kuvataan sitä, kuinka tutkija tiedostaa lähtökohtansa tutkimuksen tekijänä. Tutkija arvioi kuinka hän itse vaikuttaa aineistoon ja tutkimusprosessiin sekä mitkä ovat hänen lähtökohdat koko tutkimukseen. (Kylmä & Juvakka 2007, 129.) Tutkija on ymmärtänyt oman roolin ja vastuun tutkimuksen tekijänä ja käyttänyt vastaajilta saatua aineistoa tarkoituksenomukaisesti. Tutkittava aihe oli tutkijalle ennestään tuttu, mutta se ei vaikuttanut tutkimuksen toteutukseen vaan tutkimuksen aiheeseen suhtauduttiin avoimesti, ilman ennakkoluuloja.

Viimeinen luotettavuutta arvioiva kriteeri on siirrettävyys. Se tarkoittaa tutkimusten tulosten siirrettävyyttä muihin tutkimuksiin. Tutkimusraportissa on annettava riittävästi tietoa tutkimuksen osallistujista ja ympäristöstä, että lukija voi arvioida tulosten siirrettävyyttä. (Kylmä & Juvakka 2007, 129.) Tutkimuksen osallistujiin liittyviä tietoja on käsitelty kappaleissa "Aineistonkeruu" sekä "Vastaajien taustatiedot". Tietojen perusteella olisi mahdollista toteuttaa toinen samankaltainen tutkimus.

Opinnäytetöiden tekemisessä eettiset seikat ovat merkittäviä ja eettisissä kysymyksissä epäonnistuminen saattaa viedä pohjan koko tutkimukselta (Kylmä & Juvakka 2009, 137). Opinnäytetyötä tehdessä noudatin hyvää tieteellistä käytäntöä (HTK), jonka on laatinut tutkimuseettinen neuvottelukunta. Hyvä tieteellinen käytäntö tarkoittaa rehellisyyttä, huolellisuutta ja tarkkuutta tutkimuksen kaikissa vaiheissa. Toimin luotettavasti, rehellisesti ja vastuullisesti. Tutkimusprosessia aloittaessa kirjoitin yhteistyösopimuksen Korento ry:n yhteyshenkilön kanssa. Tutkimusta toteuttaessa vastaajille kerrottiin tutkimuksen tarkoitus ja tavoitteet. Saatekirjeessä kerrottiin myös, että raportti tullaan julkaisemaan Theseus-tietokannassa ja se jää Korento ry:n käyttöön. Saatekirje sisälsi tutkijan yhteystiedot.

Koko tutkimusprosessin ajan pyrin toimimaan mahdollisimman eettisesti, koska tutkimuksen aihe on arkaluonteinen sen liittyessä sairauteen ja siihen liittyviin henkilökohtaisiin kokemuksiin. Opinnäytetyön aihe on mietitty huolella, pitäen mielessä tutkimuksen eettisyys ja merkittävyys. Mielestäni aihe täyttää hyvän tutkimuseettikan mukaiset kriteerit ja tutkimus pyrkii tuottamaan hyötyä tutkimuksen kohteena oleville. Opinnäytetyön teoriaosa on kirjoitettu käyttäen ajan tasalla olevia ja luotettavia lähteitä. Lähteet on merkitty asianmukaisesti, että lainattu teksti ei sekoitu itse kirjoittamaani tekstiin.

Eettisyys otettiin huomioon saatekirjeen ja tutkimuskyselyn suunnittelussa kuin myös vastausten käsittelyssä ja hävittämisessä. Tutkimukseen vastaaminen oli vapaaehtoista ja vastaukset kerättiin anonymisti Webropol tutkimus- ja raportointisovellusta käyttäen, jolloin vastaajien henkilöllisyys ei paljastunut edes tutkijalle. Saatekirjeessä kerrottiin vastaajille nämä tiedot. Tutkimukseen vastaamisen pystyi keskeyttämään niin halutessaan. Tutkimuksen vastaukset on säilytetty tietoturvallisesti ja analysoitu huolellisesti. Tulokset on raportoitu rehellisesti ja ne pohjautuvat kyselyn vastauksiin.

6.3 Johtopäätökset

Opinnäytetyön johtopäätöksenä voidaan todeta, että endometriosisin oireilla, etenkin sen aiheuttamilla kivuilla on opiskelukykyyn laaja-alaisia vaikutuksia. Endometriosisin hyvällä hoidolla sekä sopivalla lääkityksellä näyttäisi olevan vaikutusta siihen, kuinka paljon oireet vaikuttavat

opiskelukykyyn. Osa vastaajista kertoi, että sairaus ei vaikuta opiskeluun, kun oireet pysyvät hallinnassa oikealla lääkityksellä. Tuloksista selvisi myös, että hankalaoireisella endometrioosilla voi olla opiskelukykyyn valtavia vaikutuksia, sillä joidenkin vastaajien kohdalla opiskeluista valmistuminen oli viivästynyt, opinnot oli joutunut laittamaan tauolle ja palaamaan opiskeluiden pariin endometrioosioireiden helpottuessa tai siirtymään opintotuelta kuntoutujaksi voidakseen suorittaa opinnot loppuun.

Tämän perusteella endometrioosin hyvään hoitoon ja sopivan lääkityksen löytämiseen on tärkeää panostaa, sillä sen avulla sairastavan opiskelu- ja toimintakykyä voidaan parantaa ja tukea. Opiskelukykyä voisi parantaa myös diagnoosin saaminen varhaisemmassa vaiheessa, joka taas parantaisi avunsaamista oireisiin oikea-aikaisesti. Korkeakouluopiskelijat ovat verrattain nuoria ja sen perusteella sairauden hyvällä hoidolla jo varhaisessa vaiheessa voi olla elämänlaadun sekä opiskelukyvyn parantumisen lisäksi myös kansanterveydellisesti ja yhteiskunnallisesti merkittäviä vaikutuksia, kun mietitään sairauden aiheuttamia poissaoloja ja muita kustannuksia työelämässä.

Useiden vastauksien perusteella etäopiskelun koettiin helpottavan opiskelua. Etänä osallistuminen vähensi poissaoloja, kun opetukseen pystyi osallistumaan kotoa käsin kipupäivinä. Voisi ajatella, että etäopiskelun mahdollisuus voisi tukea opinnoista ajallaan valmistumista, sillä valmistuminen ei jäisi kiinni ainakaan sairauden aiheuttamista poissaoloista läsnäolo-opetuksesta.

Opinnäytetyön tavoitteena oli lisätä tietoa endometrioosia sairastavien korkeakouluopiskelijoiden opiskelukyvystä. Opinnäytetyön tuloksista voivat hyötyä esimerkiksi endometrioosipotilaita hoitavat ammattilaiset opiskeluterveydenhuollossa ja erikoissairaanhoidossa. Opinnäytetyö tuo opiskeluterveydenhuoltoon näkökulman siitä, mitä asioida huomioida kun vastaanotolle tulee endometrioosia itsellään epäilevä tai sairastava korkeakouluopiskelija. Opinnäytetyön tulokset kannustavat hoitamaan kovia kuukautiskipuja ja ottamaan endometrioosiepäilyn todesta vähätteleättä, sillä tulokset tuovat esiin oireiden konkreettisia ja merkittäviä vaikutuksia. Opinnäytetyö tuo myös endometrioositutkimukselle uutta perspektiiviä sairauden vaikutuksista elämään sairastavien näkökulmasta. Lisäksi se voi toimia vertaistukena endometrioosia sairastaville opiskelijolle, joiden opiskelukykyyn sairaus on vaikuttanut.

Jatkotutkimusaiheita miettiessä tulee mieleen, että voisi tutkia esimerkiksi sitä, miten endometrioosi on vaikuttanut opinnoissa menestymiseen. Mielenkiintoinen aihe olisi myös tutkia tarkemmin etäopiskelun vaikutusta opintoihin endometrioosia sairastavilla korkeakouluopiskelijoilla.

Opinnäytetyön tekeminen oli opettavainen kokemus. Oli mielenkiintoista tehdä tutkimusta itselle läheisestä aiheesta. Opinnäytetyöprosessin aikana opin, miten tieteellistä tutkimusta tehdään sekä miten tutkimusprosessi etenee. Opin myös, että tutkimuksen tekeminen ei ole ihan helppoa, vaan se vie paljon aikaa ja välissä voi tulla mutkia matkaan. Prosessi opetti myös tiedonhakua sekä lähdekriittisyyttä, josta tulee olemaan hyötyä tulevassa ammatissani terveydenhoitajana. Opinnäytetyössä oli enemmän tekemistä kun sen teki yksin, mutta myös terveydenhoitajan työ tulee olemaan itsenäistä ja vastuullista työtä, joten työn tekeminen itsekseen oli hyvää harjoittelua sitäkin ajatellen. Opinnäytetyön tekeminen toi lisää ymmärrystä siitä, millaisia vaikutuksia endometriosisilla voi olla opiskelukykyn.

LÄHTEET

Armour, Mike, Parry, Kelly, Manohar, Narendar, Holmes, Kathlyn, Ferfolja, Tania, Curry, Christina, MacMillan, Freya & Smith, Caroline A. 2019. The Prevalence and Academic Impact of Dysmenorrhea in 21,573 Young Women: A Systematic Review and Meta-Analysis. *Journal of Women's Health* 28 (8), 1161-1171. Hakupäivä 21.3.2024.

<https://www.liebertpub.com/doi/full/10.1089/jwh.2018.7615>.

Bell, Robin, Robinson, Penelope, Skiba, Marina, Islam, Rakibul, Hemachandra, Chandima & Davis, Susan 2023. The impact of endometriosis on work ability in young Australian women.

Australian and New Zealand Journal of Obstetrics and Gynaecology 63(4), 556-563.

Hakupäivä 21.3.2024.

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/37101224/>.

Durand, Hannah, Monahan, Katie & McGuire, Brian 2021. Prevalence and Impact of Dysmenorrhea Among University Students in Ireland. *Pain Medicine* 22 (12); 2835-2845.

Hakupäivä 26.4.2024.

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC8666000/>.

Elomaa, Jarna 2021. Korkeakouluopiskelijoiden terveystarkastus opiskeluterveydenhuollossa. NEUKO-tietokanta. Terveysportti. Duodecim. Hakupäivä 15.2.2024.

European Commission 2023. A unique noninvasive diagnostic test based on endometrium tissue analysis, which assesses the presence or absence of endometriosis without surgery, helping the physician to make his diagnosis rapidly. *Horizon 2020*. Hakupäivä 26.3.2024.

<https://cordis.europa.eu/project/id/767720>.

Gupta, Jhumka, Gardoso, Lauren, Kanselaar, Samantha, Scolese, Anna, Hamidaddin, Alzahra, Pollack, Anna & Earnshaw, Valerie 2021. Life Disruptions, Symptoms Suggestive of Endometriosis, and Anticipated Stigma Among College Students in the United States. *Womens Health Reports (New Rochelle)* 2 (1), 633-642. Hakupäivä 21.3.2024.

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC8820400/>.

Hamunen, Katri, Sipilä, Reetta, Jernfors, Vuokko & Härkki, Päivi 2022. Endometriosikivun hoito. Lääkärikirja Duodecim 138 (5), 431-438. Hakupäivä 6.2.2024. <https://www.duodecimlehti.fi/xmedia/duo/duo16722.pdf>.

Hirsjärvi, Sirkka, Remes, Pirkko & Sajavaara, Paula 2009. Tutki ja kirjoita. Helsinki: Tammi.

Huttunen, Hanna 2020. Kivuton – opas toipumiseen. Helsinki: Basam Books.

Härkki, Heikkinen & Setälä 2011. Endometriosin nykyhoito. Lääkärilehti Duodecim 127 (17), 1837–1846. Hakupäivä 15.2.2024.

<https://www.duodecimlehti.fi/duo99751>.

Härkki, Päivi 2014. Endometrioosi. Lääketieteellinen aikakauskirja Duodecim 130 (2), 179-180. Hakupäivä 20.3.2024.

<https://www.duodecimlehti.fi/duo11452>.

Jahnukainen, Johanna 2023. Opiskeluterveydenhuolto. NEUKO-tietokanta. Terveysportti. Duodecim. Hakupäivä 15.2.2024.

Korento ry 2024a. Vaikuttaminen. Hakupäivä 12.2.2024.

<https://korento.fi/vaikutamme/vaikuttaminen/>.

Kiviniemi, Kari 2018. Laadullinen tutkimus prosessina. Teoksessa Ikkunoita tutkimusmetodeihin 2, Näkökulmia aloittelevalle tutkijalle tutkimuksen teoreettisiin lähtökohtiin ja analyysimenetelmiin (toim. Raine Valli). 5. uudistettu ja täydennetty painos. Keuruu: Otavan Kirjapaino.

Korento ry 2024b. Sairaana hyvä työelämä -hanke. Hakupäivä 20.3.2024.

<https://korento.fi/yhdistys/sairaana-hyva-tyoelama/>.

Kunttu, K., Komulainen, A., Kosola, S., Seilo, N. & Väyrynen, M. 2021. Opiskeluterveys. 2. uudistettu painos. Kustannus Oy Duodecim. Helsinki.

Kylmä, Jari, Vehviläinen-Julkunen, Katri & Lähdevirta, Juhani 2003. Laadullinen terveystutkimus - mitä, miten ja miksi? Lääketieteellinen aikakauskirja Duodecim. Hakupäivä 20.2.2024.

<https://www.duodecimlehti.fi/duo93495>.

Kyngäs, Helvi, Mikkonen, Kristina & Kääriäinen, Maria 2019. The Application of Content Analysis in Nursing Science Research. Sveitsi: Springer Naturi Switzerland.

Kylmä, Jari & Juvakka Taru 2007. Laadullinen terveystutkimus. Helsinki: Edita Prima Oy.

Morotti, Matteo, Vincent, Katy & Becker, Christian. Mechanisms of pain in endometriosis. European Journal of Obstetrics & Gynecology and Reproductive Biology 209, 8-13. Hakupäivä 28.3.2024.

<https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0301211516308247?via%3Dihub>.

Opetus- ja kulttuuriministeriö 2024a. Korkeakoulutus. Hakupäivä 26.3.2024.

<https://okm.fi/korkeakoulutus>.

Opetus- ja kulttuuriministeriö 2024b. Koulutusjärjestelmä. Hakupäivä 3.4.2024.

<https://okm.fi/koulutusjarjestelma>.

Pitkäranta, Ari 2014. Laadullinen tutkimus opinnäytetyönä. Työkirja ammattikorkeakouluun.

Hakupäivä 29.4.2024.

[https://www.academia.edu/40057699/LAADULLINEN_TUTKI-](https://www.academia.edu/40057699/LAADULLINEN_TUTKIMUS_OPINN%C3%84YTETY%C3%96N%C3%84_TY%C3%96KIRJA_AMMATTIKORKEAKOULUUN)

[MUS_OPINN%C3%84YTETY%C3%96N%C3%84_TY%C3%96KIRJA_AMMATTIKORKEAKOULUUN.](https://www.academia.edu/40057699/LAADULLINEN_TUTKIMUS_OPINN%C3%84YTETY%C3%96N%C3%84_TY%C3%96KIRJA_AMMATTIKORKEAKOULUUN)

Pääkkö, Eija & Niinimäki, Maarit 2017. Endometrioosin magneettikuvausdiagnostiikka. Lääkäri-lehti Duodecim 133 (1), 61-67. Hakupäivä 20.3.2024.

<https://www.duodecimlehti.fi/duo13494>.

Rossi, Henna, Uimari, Outi, Arffman, Riitta, Vaaramo, Eeva, Kujanpää, Linda, Ala-Mursula, Leena & Piltonen, Terhi 2021. The association of endometriosis with work ability and work life participation in late forties and lifelong disability retirement up till age 52: A Northern Finland Birth Cohort 1966 study. Acta Obstetrica et Gynecologica Scandinavica 100 (10), 1822-1829. Hakupäivä 21.3.2024. <https://obgyn.onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1111/aogs.14210>.

Saavalainen, Liisa, Lassus, Henni, Härkki, Päivi, Tiitinen, Aila, Pukkala, Eero & Heikinheimo, Oskari 2021. Endometrioosi ja syöpä. Lääketieteellinen aikakauskirja Duodecim 137 (3), 263-270. Hakupäivä 20.3.2024.

<https://www.duodecimlehti.fi/duo16052>.

Sperschneider, Marita, Hengartner, Michael, Kohl-Schwartz, Alexandra, Geraedts, Kirsten, Rauchfuss, Martina, Woelfler, Monika, Haeblerlin, Felix, Von Orelli, Stephanie, Eberhard, Markus, Maurer, Franziska, Imthurn, Bruno, Imeshch, Patrick & Leeners, Brigitte 2019. Does endometriosis affect professional life? A matched case-control study in Switzerland, Germany and Austria. BJM Open 9 (1). Hakupäivä 5.4.2024.

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6340011/>.

Suviö, Pia 2020. Milloin epäilen endometrioosia? Lääkärilehti 75 (14-15), 884-891. Hakupäivä 1.2.2024.

<https://www.laakarilehti.fi/tieteessa/katsausartikkeli/milloin-epailen-endometrioosia/?public=355a1d447f1e6752c8b689f656e8431e>.

Tapanainen, Juha, Heikinheimo, Oskari & Mäkikallio, Kaarin 2019. Naistentaudit ja synnytykset. 6. uudistettu painos. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim.

Terveyskylä 2022. Millainen tauti endometrioosi on? Hakupäivä 28.3.2024.

<https://www.terveyskyla.fi/naistalo/gynekologinen-terveys/endometrioosi/millainen-tauti-endometrioosi-on>.

Terveyskylä 2020. Endometriosikivun kirurginen hoito. Hakupäivä 26.4.2024.

<https://www.terveyskyla.fi/naistalo/gynekologinen-terveys/endometrioosi/endometriosin-hoito/endometriosikivun-kirurginen-hoito>.

Tiitinen, Aila 2023a. Endometrioosi. Teoksessa Lääkärikirja Duodecim. Hakupäivä 30.1.2024.

<https://www.terveyskirjasto.fi/dlk00119>.

Tuomi, Jouni & Sarajärvi, Anneli 2018. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi.

Uimari, Outi, Terho, Anna, Koivurova, Sari & Niinimäki, Maarit 2020. Endometrioosin lääkkeellinen hoito. Lääkärilehti 75 (14-15), 896-900. Hakupäivä 15.2.2024.

<https://oulurepo.oulu.fi/bitstream/handle/10024/27371/nbnfi-fe2020092475679.pdf?sequence=1&isAllowed=y>.

Webropol 2024. Hakupäivä 29.4.2024.

<https://webropol.fi/>.

Webropol 2025. Kyselyt ja raportointi. Hakupäivä 2.5.2025.

<https://webropol.fi/kyselyt-ja-raportointi/>.

ENDOMETRIOOSIA SAIRASTAVIEN KORKEAKOULUOPIKELIJOIDEN KOKEMUKSIA SAIRAUDEN VAIKUTUKSISTA OPIKELUUN

Hei sinä endometrioosia sairastava korkeakouluopiskelija!

Olen terveydenhoitajaopiskelija Oulun Ammattikorkeakoulusta ja teen endometrioosiin liittyvää opinnäytetyötä. Opinnäytetyön yhteistyökumppanina toimii gynekologinen potilasjärjestö Korento ry. Tämä kysely on osa opinnäytetyötä. Opinnäytetyön tarkoituksena on kyselytutkimuksen avulla selvittää, millaisia kokemuksia endometrioosia sairastavilla korkeakouluopiskelijoilla on opiskelukyvytään. Opinnäytetyön tavoitteena on lisätä tietoa endometrioosia sairastavien korkeakouluopiskelijoiden opiskelukyvyistä. Opinnäytetyön tuloksia voidaan hyödyntää terveydenhuollon ammattilaisten keskuudessa. Endometrioosin vaikutuksia korkeakouluopiskeluun ei ole vielä paljon tutkittu, joten siitä olisi tärkeää saada tietoa endometrioosia sairastavien näkökulmasta.

Voit vastata kyselyyn, jos sinulla on diagnoosi tai epäily endometrioosista ja opiskelet tällä hetkellä ammattikorkeakoulussa tai yliopistossa korkeakoulututkintoa. Voit vastata myös, jos olet valmistunut korkeakoulusta alle vuoden sisällä. Vastaaminen on täysin vapaaehtoista ja vastaukset tallentuvat nimettömänä.

Vastaukset analysoidaan induktiivisella sisällönanalyysillä ja niistä laaditaan kirjallinen raportti, joka julkaistaan Theseus-tietokannassa. Raportti jää Korento ry:n käyttöön.

Kyselyyn vastaaminen vie n. 20 minuuttia aikaa.

Kysely on auki 28.4.2024 asti tai kunnes vastauksia on saatu riittävästi.

[Tietosuojainfo](#)

Kiitos vastauksestasi!

Ystävällisen terveisin

Ella Räisänen o9rael01@students.oamk.fi

Oulun Ammattikorkeakoulu

Kyselylomake

Taustatiedot

1. Sairastatko endometrioosia, tai epäiletkö sairastavasi endometrioosia?
(Vastausvaihtoehdot: sairastan / epäilen / en sairasta tai epäile)
2. Kuinka kauan olet sairastanut endometrioosia?
(Vapaa tekstikenttä)
3. Oletko korkeakouluopiskelija?
(Vastausvaihtoehdot: Olen korkeakouluopiskelija. / Opiskelen korkeakoulussa, mutta opintoni ovat tauolla (sairausloma, vanhempainvapaa jne.) / Olen valmistunut korkeakoulusta alle vuoden sisällä.)
4. Ikä?
5. Miten kuvailisit endometrioosin tai sen oireiden vaikutuksia opiskelukykyysi?
6. Millaisia kokemuksia sinulla on opiskeluun liittyen endometrioosia sairastavana?
7. Millaisia kokemuksia sinulla on opiskeluterveydenhuollosta endometrioosia sairastavana?
8. Millaista tukea olet saanut eri tahoilta endometrioosia sairastavana?

TAULUKKO 1. Millaiseksi endometrioosia sairastavat korkeakouluopiskelijat kuvailevat opiskelukykyään

Pelkistetyt ilmaukset	alaluokka	yläluokka
Kipuilu ja sen aiheuttama väsymys ja vaikutukset mielialaan ovat hankaloittaneet opiskelua.	Vireystila ja väsymys	Fyysiset vaikutukset
Välillä endometrioosista aiheutuva väsymys tekee sen, että ei jaksa tehdä tehtäviä ja hommat kasaantuu.		
Sattuu mahaan niin ei pysty keskittymään, nukkuu huonosti kipujen kanssa, väsyttää.		
Jatkuva väsymys rajoittaa sitä kuinka paljon jaksan edes yrittää tehdä.		
Erityisesti pahimpina aikoina kivut olivat jokapäiväisiä ja vaikuttivat jaksamiseen ja sitä kautta opiskeluun.	Kivut ja muut fyysiset oireet	Fyysiset vaikutukset
Krooniset alavatsan ja alaselän kivut ovat jatkuvasti läsnä arjessa, ja niistä aiheutuva uupumus syö työkykyä huomattavasti.		

<p>Kipukohtaukset saattavat vaikuttaa läsnäoloon koulussa. Joskus on sellaisia kipupäiviä, että tulen toimintakyvyttömäksi ja pystyn ainoastaan makaamaan sikiöasennossa lämpöpeitto lantiolla kiedottuna.</p>		
<p>Noin viikon kuukaudesta olen endometrioosista johtuvien kipujen ja voimakkaan väsymyksen vuoksi melko toimintakyvytön, jolloin en pysty opiskelemaan juuri ollenkaan.</p>		
<p>Endometrioosi pahimmillaan vie täysin kyvyn opiskella. Se vaikuttaa fyysisesti - en voi osallistua opetukseen tai istua pitkiä aikoja vatsan alueelle tulevan paineen takia.</p>		
<p>Kipukohtaukset saattoivat laittaa opinnot tauolle useammaksi päiväksi, sillä en pystynyt edes istumaan koneen ääressä.</p>		
<p>Oireet pysyvät kurissa yhdistelmäehkäisytableteilla, joita syön ilman taukoja, joten endometrioosi ei juurikaan vaikuta opiskelukykyyni.</p>	<p>Lääkityksen tai hoitojen vaikutukset</p>	<p>Fyysiset vaikutukset</p>
<p>Eniten haittaa tuottaa tällä hetkellä kipulääkitys, joka vaikeuttaa esseiden tekoa ja tenttiin lukemista. Lyrica ja Tramal saavat pään niin sekaisin, ettei koulutehtävistä tule mitään.</p>		

<p>Yliannostus särkylääkettä on tullut tutuksi, että pääsee kouluun.</p>		
<p>Voimakkaat kivut ja niistä aiheutuva psyykinen uupumus johtaa usein vuodelepoon. Kotoa lähteminen kovissa kivuissa tuntuu ylitsepääsemättömältä, eikä itsenäinen opiskelu onnistu silloin, kun kaikki voimavarat menevät kivuista selviytymiseen.</p>		
<p>Kovat kivut ja niiden aiheuttama väsymys vaikeuttavat keskittymistä ja uuvun helposti. Opintojen suorittaminen ajallaan on tästä syystä välillä todella haastavaa.</p>	<p>Keskittymisvaikeudet</p>	<p>Psyykkiset ja kognitiiviset vaikutukset</p>
<p>Helpompina aikoina ei paljoa vaikutuksia mutta kipujen/kramppien ollessa suuria saattaa koulutyöt välillä keskeytyä sillä kivun voimakkuus tekee keskittymisen mahdottomaksi.</p>		
<p>Vaikeampina kausina kipu on vienyt paljon keskittymiskykyä esimerkiksi oppitunneilla tai saattanut estää kouluun lähdön kokonaan.</p>		
<p>Oireilut aiheuttavat jännitystä ja stressiä koulussa olemiseen, joten pyrin suorittamaan mahdollisimman paljon opintoja etänä.</p>	<p>Stressi ja kuormittavuus</p>	<p>Psyykkiset ja kognitiiviset vaikutukset</p>

<p>Oman jaksamisen seuraaminen on tärkeää ja oikean opiskelurytmin löytäminen.</p>	<p>Opiskelutahti ja suoritusten aikataulutus</p>	<p>Opiskeluun liittyvät käytännön haasteet</p>
<p>Opiskelujen aikana sairauden pahentuessa lisästressiä tullut kun pitänyt alkaa miettimään missä oman alan työpaikoissa pystyy työskentelemään ettei työ olisi liian fyysistä ja pahentaisi kipuja.</p>		
<p>Krooninen väsymys ja kivut vievät paljon energiaa. Ei vaan jaksaa opiskella samaan tahtiin kuin muut. Palan myös todella helposti loppuun.</p>		
<p>Kipuilu ja sen aiheuttama väsymys ja vaikutukset mielialaan ovat hankaloittaneet opiskelua. En ole valmistunut tavoiteajassa.</p>		
<p>Joskus kurssien tahti tuntuu liian kovalta, jos joutuu syömään tujuja lääkkeitä tai kipukausi on muutoin hankala.</p>		
<p>En voinut osallistua lähiopetukseen ja silloin kuin oli pakko hikoilin kivusta ja välillä tuntui että pyörryn. Opiskelukyky on heikentynyt huomattavasti ja sairaus aiheuttaa paljon lisästressiä lähiopetuksen osalta. Etäopetus on ollut pelastus.</p>	<p>Läsnäolovelvoite, poissaolot ja joustavuus</p>	<p>Opiskeluun liittyvät käytännön haasteet</p>
<p>Olen joutunut olemaan koulusta pois kipujen takia tai vaihtoehtoisesti kipujen takia maannut</p>		

<p>pakollisilla tunneilla lattialla kipujen kanssa. Myös harjoitteluita olen joutunut siirtämään.</p>		
<p>Etäopiskelu helpotti opiskelua kun ei tarvinnut kiipeänä lähteä koululle.</p>		
<p>Kivut ja runsaat vuodot ovat aiheuttaneet paljon poissaoloja kontaktiopetuksesta.</p>		
<p>Käyn koulua kevennetysti. Valitsen joka lukukausi noin puolet kursseista, jotka pitäisi käydä.</p>	<p>Tuki ja mukautukset</p>	<p>Opiskeluun liittyvät käytännön haasteet</p>
<p>Yliopistossa on käytössä esteettömyyspassi, jonka voi saada, jos opiskelijalla on jokin sairaus tai oire, joka vaikuttaa opiskeluihin. Sain esteettömyyspassin endometrioosin ja sen aiheuttamien kipukohtausten vuoksi, ja saan sillä mm. tarvittaessa lisäaikaa tentteihin.</p>		
<p>Opiskeluterveydenhuollosta on saanut keskusteluapua endometrioosin vaikuttaessa opintojen etenemiseen.</p>	<p>Sosiaalisen ja vertaistuen rooli</p>	<p>Sosiaaliset suhteet ja vertaistuki</p>
<p>Yths sain keskusteluapua kivun kanssa eläimeen.</p>		
<p>Sosiaaliset suhteet kärsivät, kun ei pääse kipujen vuoksi osallistumaan kaikkiin tapahtumiin, joihin haluaisi.</p>	<p>Sairauden vaikutus sosiaalisiin suhteisiin</p>	

		Sosiaaliset suhteet ja ver- taistuki
Opiskelijatapahtumat ovat järjestään liikaa ke- hoa rasittavia, jotta voisin tai edes haluaisin nii- hin osallistua.		