



## Hyvä oppilaitoksen edustaja,

opiskelijallanne on yleinen oireyhtymä, jonka vuoksi hän saattaa tarvita opintoihinsa tukea. PCOS eli munasarjojen monirakkulaoireyhtymä on yleinen oireyhtymä, jota esiintyy 10–18 %:lla syntymässä naiseksi määritellyistä. PCOS voi aiheuttaa häiriöitä kuukautiskierrossa, miestyypistä liikakarvoitusta sekä painon kertymistä erityisesti keskivartalon alueelle. PCOS on myös yleinen lapsettomuuden aiheuttaja.

PCOS:n kanssa elävillä on havaittu alttius mielenterveyden haasteisiin. Yleistynyt ahdistuneisuushäiriö ja masennus ovat merkittävästi yleisempiä PCOS:n kanssa elävillä kuin muulla väestöllä. PCOS altistaa myös syömishäiriöille ja kehonkuvanhäiriöille. Myös kognitiiviset oireet, kuten muistin ja keskittymisen haasteet, ovat yhteydessä oireyhtymään.

PCOS:n aiheuttamien oireiden vuoksi on tärkeää, että opiskeluyhteisössä on nollatoleranssi toisten painon, ulkonäön tai syömisestä kommentointiin. PCOS:n kanssa eläville painonhallinta on merkittävästi vaikeampaa ja sen huomioiminen sensitiivisesti myös koulun terveystarkastuksissa on tärkeää. Opiskeluyhteisössä on myös tärkeää huomioida ikätasoisesti se, että raskauteen liittyvät utelut voivat olla erityisen kipeitä PCOS:n kanssa eläville.

On tärkeää suhtautua ymmärtävästi poissaoloihin, jotka voivat johtua esimerkiksi käynneistä terveydenhuollossa tai mielenterveydellisistä vaikeuksista. Opiskelijalle tulee mahdollistaa vapaa pääsy vessaan, sillä kuukautishäiriöistä johtuva runsas kuukautisvuoto voi vaatia kuukautissuojien tiheitä vaihtoja. Kuukautisiin saattaa liittyä kipua, joka voi vaikuttaa keskittymiskykyyn, vaatia lepoetkiä päivän aikana tai kokonaisen lepopäivän.

PCOS ei ole este opiskelulle, mutta se voi vaatia tehtävien, kurssisuoritusten tai kokeiden uudelleenorganisointia. Keskustelettehan siis rohkeasti opiskelijan kanssa, jotta voitte yhdessä suunnitella ratkaisuja tällaisiin tilanteisiin.

Lisää tietoa ja materiaalia löydät nettisivuiltamme [www.korento.fi](http://www.korento.fi).