

SAIRAAAN HYVÄ TYÖ-
ELÄMÄ -HANKE
2023-2025



16. JOULUKUU

Gynekologinen potilasjärjestö
Korento ry

Sisällys

TAUSTATIEDOT.....	4
<i>Sairauden/oireyhtymän vaikutukset työelämässä.....</i>	4
<i>Kohderyhmän tarpeet ja toiveet</i>	5
TAUSTATIEDOT.....	6
<i>Tavoitteet</i>	6
Tavoite 1. Työelämässä ja opinnoissa jaksaminen	7
Tavoite 2. Osallisuus työelämässä ja opinnoissa vahvistuu.....	8
Tavoite 3. Työ- ja opiskelupaikoilla tehdään tarvittavia järjestelyjä.....	9
Tavoite 4. Työ- ja opiskelijaterveydenhuollon tuki	10
Tavoite 5. Vaikutukset työkykyyn huomioidaan työ- ja opiskelupaikoissa.....	11
TOIMINTA JA TULOKSET	12
<i>Webinaarit ja puheenvuorot</i>	12
<i>Keskustelutilaisuudet</i>	13
Kuuluvatko menkat työpaikalle -keskustelutilaisuus.....	13
SuomiAreena -keskustelutilaisuus.....	13
<i>Tietomateriaalit</i>	14
<i>Sairaahan hyvä työelämä -kurssi.....</i>	15
Kurssin sisällöt.....	15
Osallistujavalinta.....	15
Kulut ja osallistumismaksut.....	16
Tavoitteet ja tulokset.....	16
<i>Yksilöohjaus.....</i>	18
<i>Vertaistukitoiminta</i>	18
<i>Tukihenkilötoiminta</i>	19
<i>Kokemustoimijat.....</i>	19
Keskustelutilaisuudet ja webinaarit	19
Kokemusvideot	20
<i>Viestintä.....</i>	20
Sisällöllinen viestintä	21
Viestintäkampanjat.....	27
Medianäkyvyys	30
<i>Yhteistyöt</i>	30
TAVOITTEIDEN TOTEUTUMINEN.....	32
<i>Sairaahan tai oireyhtymän kanssa elävät.....</i>	33
<i>Työpaikat, oppilaitokset ja työ- ja opiskelijaterveydenhuolto</i>	35
Näkyvyys	36
Tietomateriaalien löydettävyys ja levikki	36
Palaute.....	37

Johdanto

Gynekologiset sairaudet ja oireyhtymät koskettavat suurta osaa työikäisestä väestöstä. Suomessa endometrioosin, adenomyoosin, PCOS:n ja vulvodynian kanssa elää vähintään 600 000 ihmistä.

Gynekologiset sairaudet ja oireyhtymät vaikuttavat elämään monin tavoin ja ne voivat myös heikentää yksilön työkykyä merkittävästi. Gynekologisten sairauksien ja oireyhtymien kanssa elävillä on tutkimusten mukaan verrokkeja enemmän sairauspoissaoloja, heikompi koettu työkyky sekä heikompi työelämäosallisuus (Rossi, ym., 2021; Røssell, ym., 2025; Mühlrad, ym., 2024). PCOS:n kanssa elävillä on lisäksi havaittu jopa kaksinkertainen riski ennenaikaiseen eläköitymiseen (Kujanpää, ym., 2022).

Gynekologiset sairaudet ja oireyhtymät tunnetaan edelleen vaihtelevasti ja niiden diagnoosiviive on keskimäärin 8,97 vuotta (Korento ry, 2025). Myöskään niiden työkykyvaikutuksia ei aina tunnusteta, minkä vuoksi työ- ja toimintakyvyn tuki monesti viivästyy tai jää riittämättömäksi.

Gynekologinen potilasjärjestö Korento ry:n Sairaalan hyvä työelämä -hankkeessa pyrittiin lisäämään tietoisuutta gynekologisten sairauksien ja oireyhtymien työkykyvaikutuksista sekä tukemaan gynekologisen sairauden tai oireyhtymän kanssa elävien työkykyä ja työelämävalmiuksia. Hanke toteutettiin vuosina 2023-2025 ja sitä rahoitti Sosiaali- ja terveysjärjestöjen avustuskeskus (STEA). Avustusta myönnettiin yhteensä 297 000 €.

Tässä loppuraportissa käsitellään Sairaalan hyvä työelämä -hankkeen toteutusta ja tuloksellisuutta, sekä arvioidaan hankkeen toimenpiteitä ja niiden vaikuttavuutta kokonaisuudessaan.

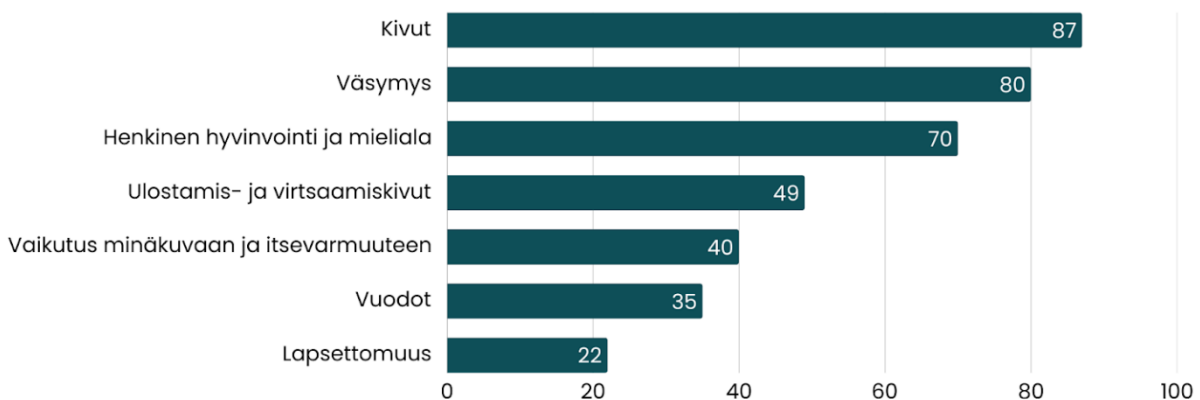
Taustatiedot

Sairaan hyvä työelämä -hanketta edelsi Korento ry:n vuonna 2021 tekemä kohderyhmäkysely, jolla selvitettiin gynekologisten sairauksien ja oireyhtymien vaikutuksia työelämässä. Pyysimme vastaajia kertomaan miten gynekologinen sairaus tai oireyhtymä vaikuttaa työelämässä sekä arvioimaan millaisia tarpeita heillä on sairauden/oireyhtymän ja työelämän yhdistämisen suhteen. Kohderyhmän toiveiden pohjalta laadittiin Sairaan hyvä työelämä -hankkeen suunnitelma.

Sairauden/oireyhtymän vaikutukset työelämässä

Kyselyyn vastasi 397 gynekologisen sairauden tai oireyhtymän kanssa elävää, joista 92 % koki, että sairaus tai oireyhtymä vaikuttaa työelämässä jaksamiseen, 77 % fyysiseen suoriutumiseen, 33 % sosiaalisiin suhteisiin ja 19 % uralla etenemiseen. Lisäksi jopa kolmasosa vastaajista kertoi, että sairaus tai oireyhtymä on ollut vähintäänkin osasyynä alan vaihtamisessa tai sen harkinnassa.

Haasteita työssä aiheuttivat fyysiset oireet, kuten kivut, väsymys, suolisto- ja virtsatieoireet sekä runsaat vuodot. Fyysisten oireiden lisäksi sairaudesta tai oireyhtymästä aiheutui myös henkisen hyvinvoinnin ja mielialan sekä minäkuvan ja itsevarmuuden heikkenemistä.

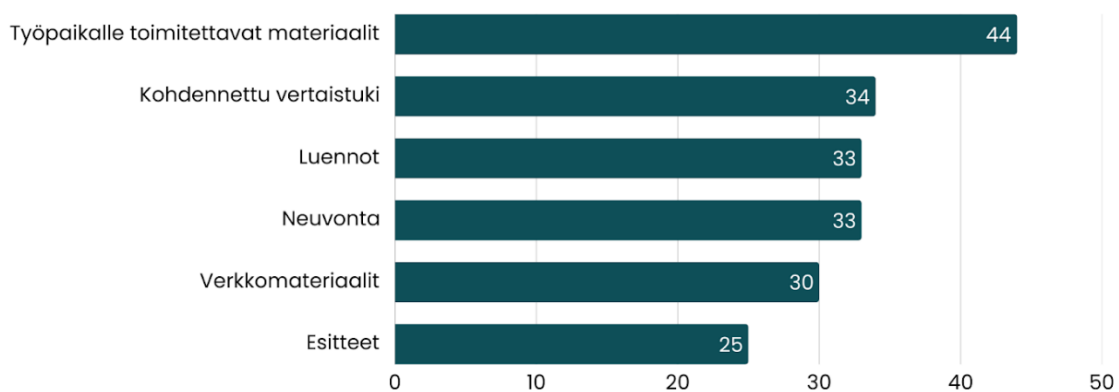


Kaavio 1. Kohderyhmäkyselyn tuloksia työkykyä haastavista oireista.

Kohderyhmän tarpeet ja toiveet

Kohderyhmän vastauksissa korostui tarve tiedolle, tietoisuudelle sekä vertaistuelle. Vastaajista 44 % toivoi työpaikalle toimitettavia materiaaleja, 30 % internetistä löytyviä materiaaleja, 33 % neuvontaa, 33 % luentoja ja 25 % esitteitä. Avoimissa vastauksissa korostui tarve materiaaleille, joiden avulla esihenkilö tai työyhteisö voisi ymmärtää sairauden tai oireiden vaikutuksia työkykyyn.

Tietoa ja tietoisuutta toivottiin lisäksi työterveyshuoltoon sekä yleisesti, jotta gynekologisten sairauksien ja oireyhtymien työkykyhaasteet tunnistettaisiin paremmin ja että niihin löytyisi paremmin tukea. Moni vastaajista koki tarvitsevansa tietoa ja neuvontaa myös itselleen. Erityisesti omat työkyvyn ja hyvinvoinnin vahvistamiseen sekä työntekijän oikeuksiin liittyvät vinkit koettiin tärkeänä. Vinkkejä toivottiin myös vertaisilta, ja työelämään liittyvää vertaistukea kaipasikin 34 % vastaajista.



Kaavio 2. Kohderyhmäkyselyn tuloksia työelämään liittyvistä toiveista ja tarpeista.

Sairaahan hyvä työelämä -hanke

Hankkeen toiminta perustui hankeavustuksen yhteydessä tehtyyn hankesuunnitelmaan (liite 1). Alustava suunnitelma sisälsi hankkeen tavoitteet, vuosikohtaiset toimenpiteet ja tuotokset aikatauluineen ja määrineen sekä tulokset ja mittarit tuloksellisuuden arviointiin. Hankkeen toteutuksesta vastasi Korento ry:seen palkattu projektikoordinaattori.

Taustatiedot

Sairaahan hyvä työelämä -hanketta edelsi Korento ry:n vuonna 2021 tekemä kohderyhmäkysely, jolla selvitettiin gynekologisten sairauksien ja oireyhtymien vaikutuksia työelämässä. Pyysimme vastaajia kertomaan miten gynekologinen sairaus tai oireyhtymä vaikuttaa työelämässä sekä arvioimaan millaisia tarpeita heillä on sairauden/oireyhtymän ja työelämän yhdistämisen suhteen. Kohderyhmän toiveiden pohjalta laadittiin Sairaahan hyvä työelämä -hankkeen suunnitelma.

Tavoitteet

Sairaahan hyvä työelämä -hankkeessa oli viisi tavoitetta, jotka määriteltiin hankkeen avustushakemuksessa. Jokaiselle tavoitteelle määriteltiin myös tulokset, joilla niiden täyttymistä voitaisiin arvioida.

- *Gynekologisen sairauden tai oireyhtymän kanssa elävät jaksavat paremmin työelämässä ja opinnoissa*
- *Gynekologisen sairauden tai oireyhtymän kanssa elävien osallisuus työelämässä ja opinnoissa vahvistuu*
- *Työ- ja opiskelupaikoilla tehdään gynekologisten sairauksien ja oireyhtymien edellyttämiä järjestelyjä*
- *Gynekologisen sairauden tai oireyhtymän kanssa elävät saavat erityisesti työ- ja opiskeluterveydenhuollosta tukea työ- ja opiskelukyvyn ylläpitämiseen*
- *Gynekologisten sairauksien ja oireyhtymien sekä kuukautisten vaikutukset työntekoon ja työkykyyn huomioidaan työ- ja opiskelupaikoilla*

Tavoite 1. Työelämässä ja opinnoissa jaksaminen

Ensimmäisenä tavoitteena oli, että gynekologisen sairauden tai oireyhtymän kanssa elävät jaksaisivat paremmin työelämässä ja opinnoissa. Tavoitteen toteutumista haettiin erityisesti kurssitoiminnan, tietomateriaalien, vertaistukitoiminnan, webinaarien sekä erilaisen sisällöllisen viestinnän avulla.

Tavoitteeseen liitettiin seuraavanlaisia tuloksia:

- *Ymmärrys sairauden tai oireyhtymän vaikutuksista työ- ja opiskelukykyyn lisääntyy*
- *Sairauden tai oireyhtymän kanssa elävä tekee työ -ja opiskelukykyä vahvistavia valintoja*
- *Sairauden tai oireyhtymän kanssa elävä osaa huomioida vaikutukset urasuunnittelussaan*
- *Voimavarat lisääntyvät vapaaehtoisten vertaisten tukemana*
- *Vertaistuen tarjoaminen vapaaehtoisena auttaa vahvistamaan omia voimavaroja*
- *Vapaaehtoisten toteuttama vertaistuki vähentää sairaudesta tai oireyhtymästä ja niiden vaikutuksista koettua häpeää*



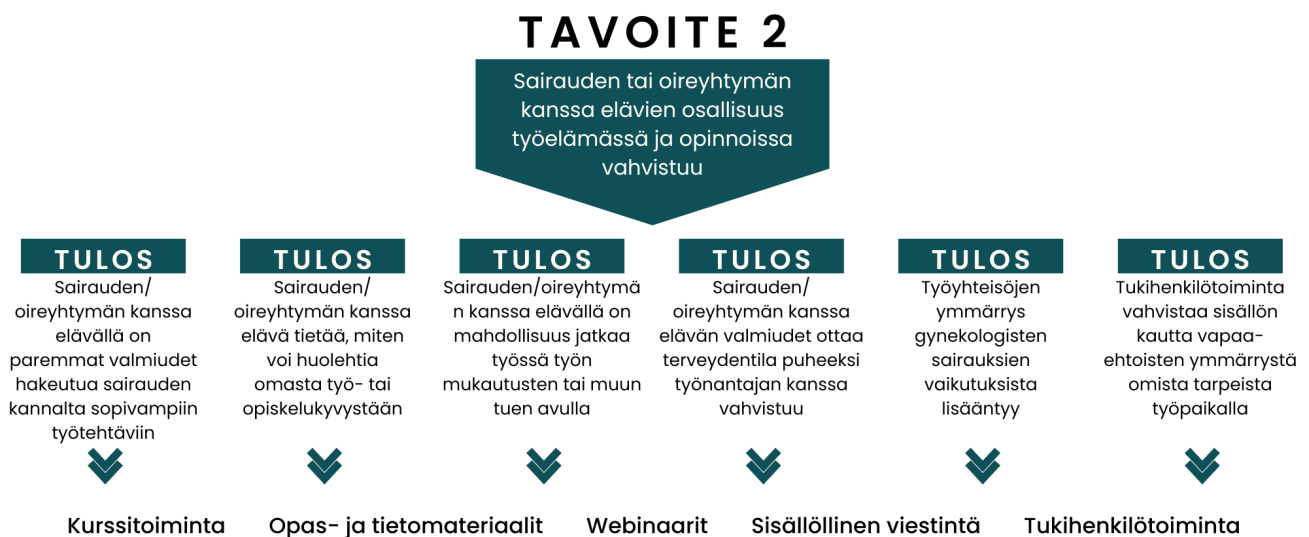
Kaavio 3. Hankesuunnitelma: tavoite 1.

Tavoite 2. Osallisuus työelämässä ja opinnoissa vahvistuu

Toinen tavoite oli, että gynekologisen sairauden tai oireyhtymän kanssa elävien osallisuus työelämässä ja opinnoissa vahvistuu. Tavoitteeseen tähdättiin kurssitoiminnan, opas- ja tietomateriaalien, sisällöllisen viestinnän, vertaistuen sekä webinaarien avulla.

Tavoitteeseen liitettiin seuraavanlaisia tuloksia:

- *Sairauden tai oireyhtymän kanssa elävällä on paremmat valmiudet hakeutua sairauden kannalta sopivampiin työtehtäviin*
- *Sairauden/oireyhtymän kanssa elävä tietää, miten voi huolehtia omasta työ-/opiskelukyvystään*
- *Sairauden/oireyhtymän kanssa elävällä on mahdollisuus jatkaa työssä työn mukautusten tai muun tuen avulla*
- *Sairauden/oireyhtymän kanssa elävän valmiudet ottaa sairaus/oireyhtymä puheeksi työnantajan kanssa vahvistuu*
- *Työyhteisöjen ymmärrys gynekologisten sairauksien vaikutuksista lisääntyy*
- *Tukihenkilötoiminta vahvistaa vapaaehtoisten ymmärrystä omista tarpeista työpaikalla*



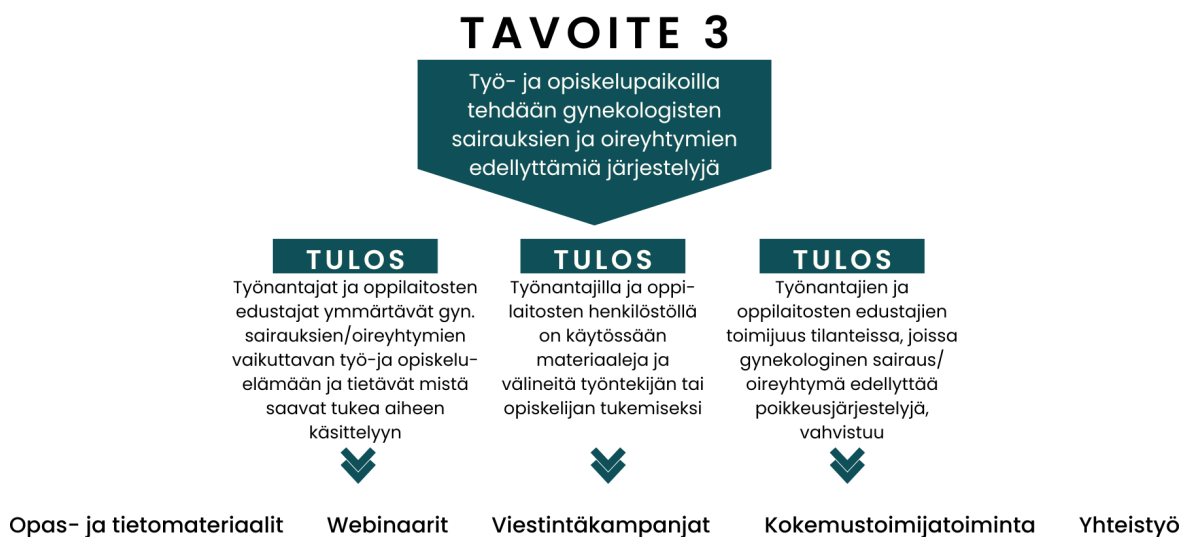
Kaavio 3. Hankesuunnitelma: tavoite 2.

Tavoite 3. Työ- ja opiskelupaikoilla tehdään tarvittavia järjestelyjä

Kolmantena tavoiteltiin sitä, että työ- ja opiskelupaikoilla tehtäisiin gynekologisten sairauksien ja oireyhtymien edellyttämiä järjestelyjä. Tavoitetta lähestyttiin opas- ja tietomateriaalien, webinaarien, kokemustoimijoiden videoiden sekä viestintäkampanjoiden avulla.

Tavoitteeseen liitettiin seuraavanlaisia tuloksia:

- *Työnantajat ja oppilaitosten edustajat ymmärtävät gynekologisten sairauksien ja oireyhtymien vaikuttavan työ- ja opiskeluelämään ja tietävät mistä saavat tukea aiheen käsittelyyn*
- *Työnantajilla ja oppilaitosten edustajilla on käytössään materiaaleja ja välineitä työntekijän tukemiseksi*
- *Työnantajien ja oppilaitosten edustajien toimijuus tilanteissa, joissa gynekologinen sairaus/oireyhtymä edellyttää poikkeusjärjestelyjä, vahvistuu*



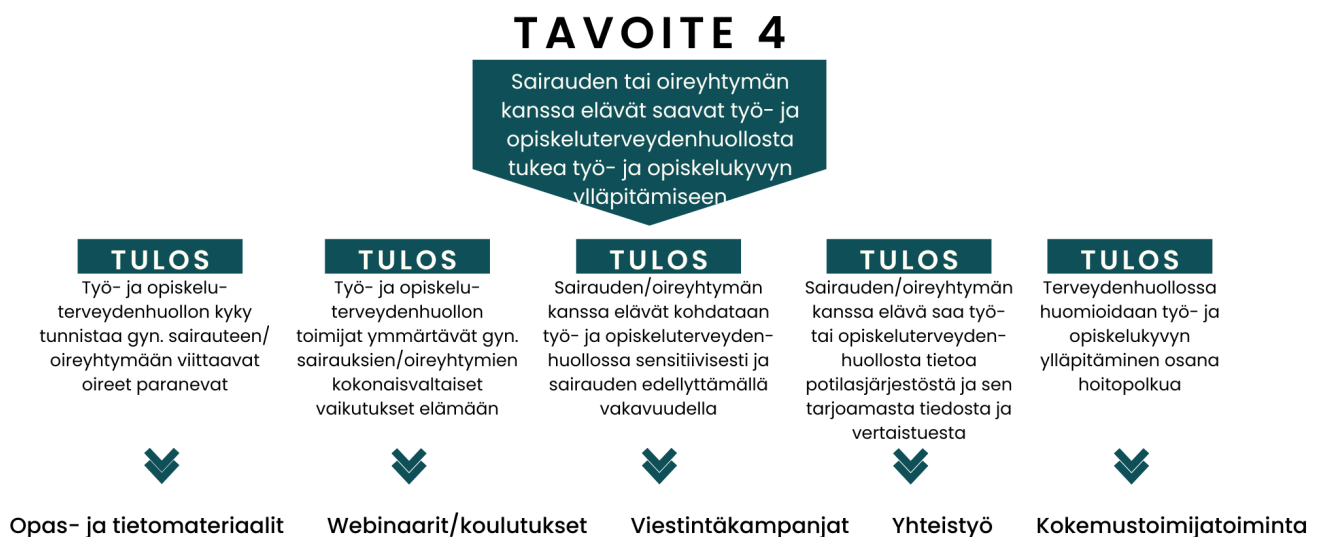
Kaavio 4. Hankesuunnitelma: tavoite 3.

Tavoite 4. Työ- ja opiskelijaterveydenhuollon tuki

Neljäntenä tavoitteena oli, että gynekologisen sairauden tai oireyhtymän kanssa elävät saisivat erityisesti työ- ja opiskelijaterveydenhuollosta tukea työ- ja opiskelukyvyn ylläpitämiseen. Tavoitteen toteutumista edistettiin kohderyhmän koulutuksilla, tapahtumiin osallistumalla esimerkiksi näytteilleasettajana, viestinnällisellä yhteistyöllä, tieto- ja opasmateriaaleilla, kokemustoimijatoiminnan ja -videoiden markkinoinnilla, keskustelutilaisuuksia järjestämällä sekä viestinnällä.

Tavoitteen tuloksia olivat:

- *Työ- ja opiskeluterveydenhuollon kyky tunnistaa gynekologiseen sairauteen/oireyhtymään viittaavat oireet paranevat*
- *Työ- ja opiskeluterveydenhuollon toimijat ymmärtävän gynekologisten sairauksien/oireyhtymien kokonaisvaltaiset vaikutukset sairastavan/oireisen elämään*
- *Sairauden/oireyhtymän kanssa elävät kohdataan työ- ja opiskeluterveydenhuollossa sensitiivisesti ja sairauden edellyttämällä vakavuudella*
- *Sairauden/oireyhtymän kanssa elävä saa työ- tai opiskeluterveydenhuollosta tietoa potilasjärjestöstä ja sen tarjoamasta tiedosta ja vertaistuesta*
- *Terveydenhuollossa huomioidaan työ- ja opiskelukyvyn ylläpitäminen osana hoitopolkua*



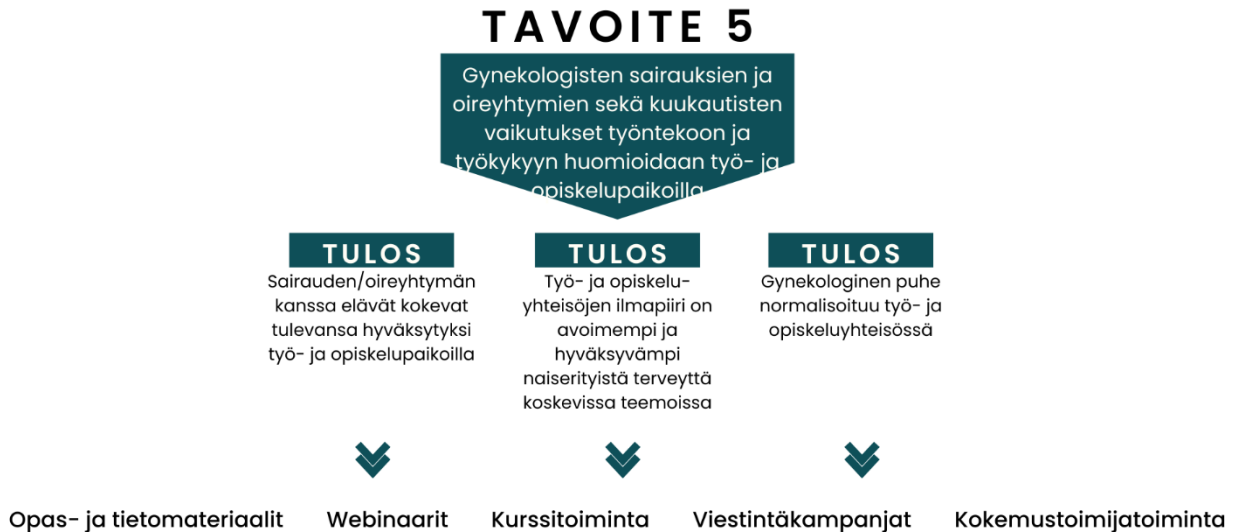
Kaavio 5. Hankesuunnitelma: tavoite 4.

Tavoite 5. Vaikutukset työkykyyn huomioidaan työ- ja opiskelupaikoissa

Viimeisenä tavoitteena oli, että gynekologisten sairauksien ja oireyhtymien sekä kuukautisten vaikutukset työntekoon ja työkykyyn huomioitaisiin työ- ja opiskelupaikoilla. Tavoitetta edistettiin viestintäkampanjoiden, opas- ja tietomateriaalien, kokemustoimijavideoiden, webinaarien sekä kurssitoiminnan avulla.

Tavoitteeseen liitettiin seuraavat tulokset:

- *Gynekologinen puhe normalisoituu työ- ja opiskeluyhteisössä*
- *Työ- ja opiskeluyhteisöjen ilmapiiri on avoimempi ja hyväksyvämpi nais erityistä terveyttä koskeviin teemoihin liittyen*
- *Sairauden/oireyhtymän kanssa elävä kokee tulevansa hyväksytyksi työ- ja opiskelupaikoilla*



Kaavio 6. Hankesuunnitelma: tavoite 5.

Toiminta ja tulokset

Sairaanhallinta -hankkeen pääasiallisia toimintoja olivat muun muassa asiantuntijaverkostojen tilaisuuksien, kuten webinaarien ja keskustelutilaisuuksien järjestäminen, tietomateriaalien tuottaminen ja jakelu, muiden tapahtumiin osallistuminen näytteilleasettajana, sisällöllinen viestintä ja viestintäkampanjat, kokemusvideoiden kuvaaminen sekä kurssitoiminta.

Webinaarit ja puheenvuorot

Sairaanhallinta -hankkeessa järjestettiin hankesuunnitelman mukaisesti keskimäärin neljä webinaaria jokaisena hankevuonna. Webinaareista valtaosa kohdistettiin gynekologisen sairauden tai oireyhtymän kanssa eläville, jonka lisäksi yksittäisiä webinaareja kohdistettiin myös työnantajille sekä terveydenhuollon ammattilaisille.

Webinaarien lisäksi hankkeen aiheita käsiteltiin myös lyhyemmissä puheenvuoroissa, kuten Korento ry:n juhluvuoden seminaarissa, Työelämän tutkimuspäivät 2024 työryhmässä sekä Valo-valmennusyhdistys ry:n teematuokiossa. Webinaareilla ja puheenvuoroilla tavoitettiin 972 ihmistä. Lisäksi Korentoa ja hankkeen materiaaleja nostettiin myös Työterveyslaitoksen perjantai meetingissä, jossa käsiteltiin endometriosisin työkykyvaikutuksia ja hoitoa työterveyshuollossa. Maininnan ansiosta hankkeen materiaalit pääsivät lähes 300 ammattilaisen tietoisuuteen.

Webinaarit ja puheenvuorot hankevuosittain:

- *PCOS, työkyky ja PCOS:n hoitosuosituks* (2023)
- *Hallitse stressiäsi – onnistu kestäväällä tavalla* (2023)
- *Muokkaa duuni* (2023)
- *Tahaton lapsettomuus ja suru työelämässä* (2024)
- *Oman näköinen työelämä* (2024)
- *Juhlaseminaari* (2024)
- *Työssä palautuminen osana kivunhallintaa* (2024)
- *Kivun psykologia* (2024)
- *Kuinka tukea endometriosisia sairastavan työntekijän työkykyä* (2025)
- *Rajalliset voimavarat ja työelämässä jaksaminen* (2025)
- *Kipu ja mieli työssä – toivoa ja mahdollisuuksia* (2025)
- *Hyvän työelämän kättilöt, Kättilöliiton jäsenet* (2025)
- *Työelämä ja gynekologinen terveys, Tehy* (2025)
- *Gynekologiset sairaudet ja oireyhtymät: työelämän näkymättömät haasteet* (2025)

Keskustelutilaisuudet

Hankkeessa järjestettiin myös kaksi keskustelutilaisuutta. Molempia tilaisuuksia oli mahdollista seurata paikan päällä sekä livelähetyksen kautta, minkä lisäksi tilaisuuksista julkaistiin tallenteet.

Kuuluvatko menkat työpaikalle -keskustelutilaisuus

Kuuluvatko menkat työpaikalle -keskustelu järjestettiin Endometrioosiviikolla 2024 Helsingin kaupunkikirjasto Oodissa. Keskustelussa olivat mukana Tehy:n puheenjohtaja Millariikka Rytkönen, Palta ry:n asiantuntija Mirella Drushinin, Helsingin yliopiston tutkija Katri Karhunen sekä Korento ry:n kokemustoimija Kaarina Ekman-Laine. Keskustelua juonsi Korento ry:n projektikoordinaattori Tiia Tuovinen.

Keskustelua seurasi paikan päällä sekä livelähetyksen ja tallenteen kautta 225 ihmistä. Keskustelun aihe tavoitti kuitenkin vielä suuremman yleisön, kun sitä käsiteltiin Uusimaa lehden pääkirjoituksessa 15. maaliskuuta (Rytkönen, 2024).

SuomiAreena -keskustelutilaisuus

Toinen keskustelutilaisuuksista järjestettiin SuomiAreenassa 2025. Paneelikeskustelussa olivat mukana Helsingin yliopiston Sairaiden valtakunta -hankkeen tutkija Salome Tuomaala-Özdemir, Limingan kunnan hyvinvointi- ja henkilöstöjohtaja Eliisa Tornberg, naistentautien ja synnytysten erikoislääkäri Terhi Piltonen, Korennon kokemustoimija Elina Kynnysmaa ja Korennon projektikoordinaattori Tiia Tuovinen. Keskustelun juonsi pitkän linjan feministiaktivisti Rosa Meriläinen.

SuomiAreenan keskustelutilaisuutta seurasi paikan päällä sekä livelähetyksen aikana satoja ihmisiä, minkä lisäksi keskustelu tallenne on ollut jälkikäteen katsottavissa MTV Katsomo -palvelussa. Tietoa tallenteen katsojamäärästä ei ole.

Keskustelu sai merkittävää näkyvyyttä myös tilaisuuden jälkeen, kun keskustelun juontaja Rosa Meriläinen mainitsi aiheen Huomenta Suomi -lähetyksessä. Aihe nousi esiin myös MTV3 Kymmenen uutisissa vielä viikkoa myöhemmin, kun keskusteluun osallistuneita panelisteja haastateltiin aiheesta. SuomiAreenan keskustelutilaisuudesta poikineet jälkimaininnat nostivatkin aiheen satojen tuhansien suomalaisten nähtäville.

Tietomateriaalit

Hankkeen merkittävimpiä tuotoksia ovat sen aikana tuotetut kirjalliset tietomateriaalit. Opas-materiaalit sisältävät perustietoa gynekologisista sairauksista ja oireyhtymistä sekä niiden vaikutuksista työelämässä. Oppaissa käsitellään myös sitä, miten gynekologisista sairauksista tai oireyhtymistä johtuvia työkykyhaasteita voidaan huomioida. Oppaat sisältävät konkreettisia vinkkejä työkyvyn itsearviointiin sekä heikentyneen työkyvyn tunnistamiseen.

Oppaat ovat koottu ensisijaisesti gynekologisen sairauden tai oireyhtymän kanssa eläville ja esihenkilöille. Ne kuitenkin soveltuvat myös HR:n, työkykykoordinaattoreiden, kuntoutuksen ammattilaisten sekä työterveyshuollon käyttöön. Vaikka oppaat käsittelevät työelämää, niin niistä voi olla hyötyä myös opiskelijoille ja oppilaitosten henkilöstölle.

Opiskelukykyyn liittyviä teemoja käsiteltiin myös opinvoimala.fi -sivustolle kootussa verkkomateriaalissa. Materiaali on kohdennettu erityisesti 2. asteen oppilaitoksille ja oppilaille. Oppilaitoksille soveltuvaa infoa löytyy myös *Vaietut vaikeudet* -esitteestä.

Sen varalle, että sairauden tai oireyhtymän kanssa elävä haluaisi kertoa sairaudestaan tai oireistaan työpaikalla, tehtiin kolme erilaista työpaikan tietoisukorttia. Tietoisukortit ovat kaksipuoleisia infokortteja, joissa käsitellään gynekologisista sairauksista ja oireyhtymistä aiheutuvia haasteita. Kortissa on aiheeseen johdettava iskulause, jonka kääntöpuolelta löytyy tiivis tietoisuku. Kortit ovat tarkoitettu keskustelun ja ymmärryksen herättäjäksi työpaikoilla, minkä lisäksi niitä voidaan käyttää ilmoitustaululla tai taukuhuoneen seinällä muistutuksena.

Uusien materiaalien lisäksi hankkeessa päivitettiin myös aiemmin tuotetut esihenkilöille ja oppilaitosten edustajille tarkoitetut kirjepohjat.

Tuotetut materiaalit:

- *Sairaana hyvää työelämää -opas*
- *Sairaana hyvä esihenkilö -opas*
- *Opiskelijan ja oppilaitoksen verkkomateriaali opinvoimala.fi sivustolla*
- *Vaietut vaikeudet -oppilaitoksen esite*
- *Tänään sattuu -tietoisukortti työpaikalle*
- *Kehorauhaa kahvihuoneeseen -tietoisukortti työpaikalle*
- *Vessarauha on työhyvinvointiasia -tietoisukortti työpaikalle*
- *Päivitetyt diagnoosikohtaiset kirjepohjat esihenkilöille*
- *Päivitetyt diagnoosikohtaiset kirjepohjat oppilaitoksien edustajille*

Sairaan hyvä työelämä -kurssi

Hankkeessa kokeiltiin täysin uutena toimintana myös kurssitoimintaa. Sairaan hyvä työelämä -kurssi järjestettiin kahdesti hankkeen aikana: ensimmäisen kerran syksyllä 2024 ja toisen kerran keväällä 2025.

Kurssi tarjosi osallistujille mahdollisuuden syventyä oman työkyvyn äärelle yksilötehtävien sekä vertaistuen avulla. Kurssilla pohdittiin ohjatusti omaa työkykyä sekä siihen vaikuttavia tekijöitä laaja-alaisen työkykymallin avulla. Osallistujat saivat miettiä oman elämän kuormitustekijöitä ja voimavarojen tasapainoa arjessa sekä etsiä omaan tilanteeseen sopivia keinoja työkyvyn vahvistamiseksi.

Kurssin sisällöt

Kurssikokonaisuudet koostuivat yhteisestä intensiiviviikonlopusta sekä 4–5 etätapaamisesta. Intensiiviviikonloppu sisälsi orientaatioluentoja kurssin aiheisiin, kuten laaja-alaiseen työkykyyn ja voimavaroihin liittyen. Kasvokkaisessa tapaamisessa panostettiin myös osallistujien ryhmäytymiseen sekä vertaistukikeskusteluihin. Lisäksi tehtiin tehtäviä, jotka ohjasivat pohtimaan omaan työkykyyn liittyviä haasteita ja tarpeita uusista näkökulmista.

Etätapaamisten aiheet määriteltiin kurssilaisten hakemuksissa sekä intensiiviviikonlopussa ilmenneiden tarpeiden ja toiveiden pohjalta. Tapaamisten aiheet liittyivät muun muassa omaan osaamiseen ja ammatilliseen itsetuntoon, omien tavoitteiden määrittelyyn, voimavaroihin ja niiden vahvistamiseen, alanvaihtoon sekä työn muokkauksen keinoihin. Tapaamisten kesto oli n. 1,5–2 tuntia ja ne koostuivat aiheita käsittelevästä asiantuntija-alustuksesta, vertaistuellisesta pienryhmätyöskentelystä ja -keskustelusta sekä yhteisestä yhteenvetotuokiosta.

Osallistujavalinta

Kurssille valittiin hakemusten perusteella 10–12 osallistujaa per kurssitoteutus. Osallistujien valinta perustui kokonaisarvioon, jossa huomioitiin muun muassa osallistujan motivaatio ja sitoutuminen kurssin tapaamisiin, kuvaus omasta työkyvystä ja siihen vaikuttavista asioista sekä vertaistuen tarve työelämäaiheisiin liittyen. Valinnassa etusijalla olivat 24–49-vuotiaat, minkä lisäksi huomiota kiinnitettiin Korennon eri kohderyhmien mahdollisuuksiin osallistua kurssille.

Kurssista viestittiin Korennon sosiaalisen median tileillä, Facebookin vertaisryhmissä, Korennon verkkosivuilla sekä jäsenille lähetetyllä sähköpostilla. Maksettua mainontaa ei kurssien osalta kokeiltu, sillä hakijoita riitti molempien kurssien täyttämiseen.

Kursseille haki yhteensä 26 henkilöä. Hakijoista valittiin 22 osallistujaa, joista 21 lopulta osallistui. Myös etätapaamisten osallistumisaste oli korkea ja valtaosa osallistujista sitoutui kurssiin kiitettävästi. Tapaamisiin sitoutuneiden osallistujien määrää indikoi melko hyvin palautelomakkeeseen vastanneiden osallistujien määrä: palautetta saatiin 18:sta osallistujalta. Osallistujille lähetettiin myös seurantakysely puoli vuotta kurssin päättymisen jälkeen, johon vastasi 15 henkilöä.

Kulut ja osallistumismaksut

Kurssin kulut koostuivat majoitus- ja matkakuluista, tarjoilu- ja tarvikkeista sekä kokoustilan vuokrasta. Majoituksen hintaan kuului yöpyminen kahden hengen hotellihuoneissa, ruokailut sekä kylpylän käyttö. Aterioiden lisäksi työskentelytilassa oli tarjolla pientä purtavaa ja juotavaa.

Kurssista veloitettiin pieni osallistumismaksu intensiiviviikonlopun kulujen kattamiseksi. Ensimmäisestä kurssista veloitettiin 30 euroa, jonka lisäksi osallistujille korvattiin matkakuluja 40 euroon asti. Toisen kurssin osallistujamaksua korotettiin 50 euroon, mutta matkakulut korvattiin täysimääräisesti Korennon yleisen ohjeistuksen mukaisesti.

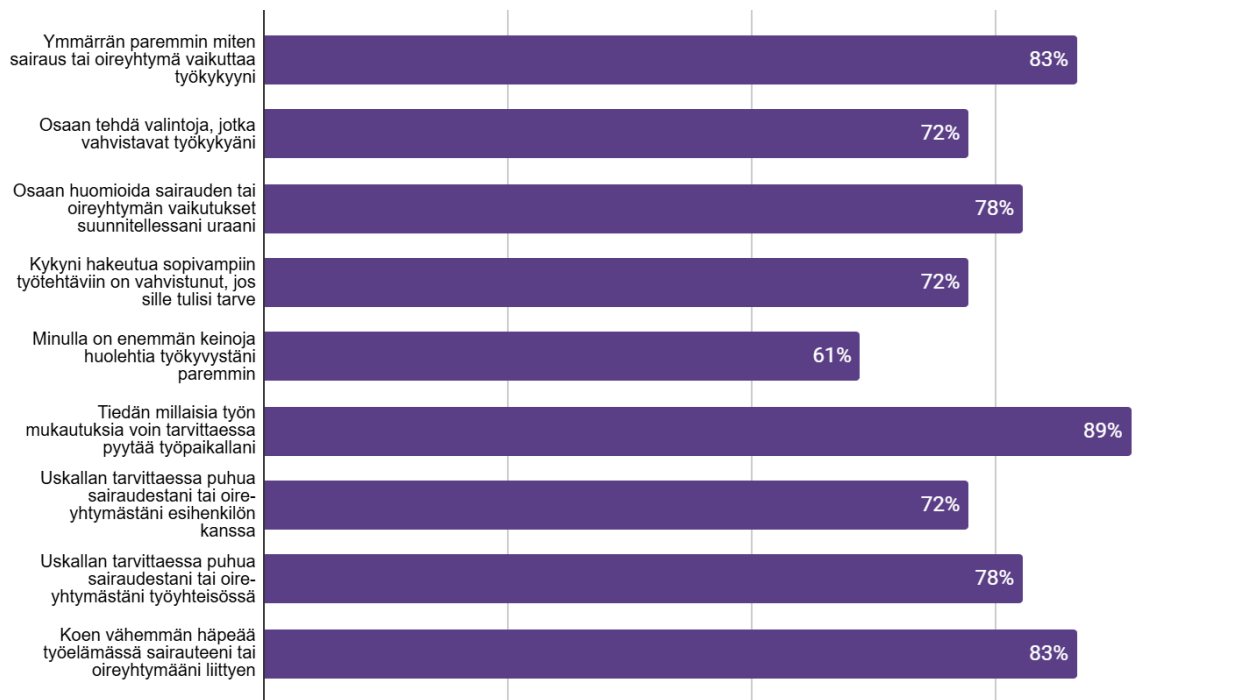
Kurssitoteutuksen kulut olivat keskimäärin 3000 euroa per kurssi, jos mukaan ei lasketa työntekijän matkustuskustannuksia.

Tavoitteet ja tulokset

Kurssin tavoitteena oli vahvistaa gynekologisen sairauden tai oireyhtymän kanssa elävien jakamista ja osallisuutta työelämässä. Tavoitteiden toteutumista arvioitiin palautelomakkeella sekä havainnoimalla. Palautelomakkeessa mittareina sovellettiin hankehakemuksessa mainittuja tuloksia, joiden avulla osallistuja sai arvioida kurssille osallistumisen hyötyjä. Arvioasteikkolomakkeella oli yhdestä viiteen, jossa 1=täysin eri mieltä ja 5=täysin samaa mieltä.

Palautteen perusteella voidaan päätellä, että merkittävä osa osallistujista koki saaneensa kurssista toivottuja hyötyjä (kaavio 7). Erityisesti ymmärrys siitä, miten sairaus tai oireyhtymä vaikuttaa työkykyyn vahvistui suurimmalla osalla osallistujista, minkä lisäksi lähes kaikki ajattelivat, että kurssi vahvisti tietoa siitä, millaisia mukautuksia työpaikalla voi tarvittaessa pyytää. Myös häpeän kokemus työelämässä sairauteen tai oireyhtymään liittyen väheni suurimmalla osalla.

Arvioi, kuinka kurssille osallistuminen vaikutti seuraaviin asioihin



Kaavio 7. Sairaahan hyvä työelämä -kurssien palaute: kurssille osallistumisen hyödyt.

Kurssille osallistuneista kaikki kokivat vertaistuen toteutuneen. Suurin osa ajatteli, että vertaistuen kokemusten kuuleminen auttoi omien haasteiden ja tarpeiden ymmärtämisessä, minkä lisäksi vertaistuen antaminen ja saaminen vahvisti useiden kurssilaisten voimavaroja (kaavio 8).

Arvio vertaistuen toteutumisesta sekä sen hyötyjä kurssilla:



Kaavio 8. Sairaanhoidon hyvä työelämä -kurssien palaute: vertaistuen toteutuminen.

Yksilöohjaus

Sairaanhoidon hyvä työelämä -hankkeessa tarjottiin mahdollisuuksia myös yksilölliseen ohjaukseen. Korennon projektikoordinaattori Tiia kouluttautui hankkeen aikana työkykykoordinaattoriksi, minkä ansiosta halukkaille voitiin tarjota laadukasta yksilöohjausta työelämäkysymyksissä. Ohjausta tarjottiin päivystyschattien muodossa, minkä lisäksi Sairaanhoidon hyvä työelämä -kurssille osallistuneilla oli mahdollisuus varata yksilöllisiä ohjaustuokioita kurssin aikana ja tarvittaessa sen jälkeen.

Eryteisesti kurssilaiset hyödynsivät yksilöohjauksen mahdollisuutta ja ohjauksia järjestettiin yhteensä kahdeksan kertaa. Yksilöohjauksista saatu palaute oli positiivista ja monet kokivat, että ohjaustuokiot auttoivat selkeyttämään omaa tilannetta.

Vertaistukitoiminta

Hankkeessa pyrittiin käynnistämään myös työelämän ja opiskelun haasteisiin liittyvää vertaistukitoimintaa. Hankesuunnitelmassa alustavasti mietittyjä toimintoja olivat esimerkiksi kurssitoiminta, vertaisten chatit, vertaisen ohjaama verkkoryhmä, vertaistuelliset teemaillat sekä vertaisten kirjoittamat tekstit Korennon jäsenlehdessä ja blogissa.

Hankkeen aikana kokeiltiinkin työelämä- ja opiskelu teemachattien, vertaisen ohjaamaa verkkovertaisryhmän sekä vertaistuellisten teemailtojen järjestämistä. Lisäksi työelämään sekä työkykyyn liittyviä aiheita käsiteltiin yksittäisissä vertaistukiryhmissä ja -tapaamisissa.

Valitettavasti vertaistukitoimintaa ei kuitenkaan pystytty käynnistämään suunnitelman mukaisesti ja hankkeen vertaistukitoiminta jäikin kurssia lukuun ottamatta kokeilun tasolle. Vertaistukitoiminnalle oli heikosti kysyntää ja esimerkiksi asiantuntijan alustamisissa teemailloissa osallistujia kiinnosti pääasiassa asiantuntijaosuuden seuraaminen, ei niinkään vertaistuellinen osuus. Myöskään verkkoryhmälle ei onnistuttu löytämään vapaaehtoista ohjaajaa, minkä vuoksi verkkoryhmä jäi yhteen kokeilukertaan. Vertaistukitoimintaan hankkeen aikana osallistui yhteensä 140 henkilöä.

Tuotetut materiaalit:

- *Työelämä- ja opiskeluchatit 3 kpl*
- *Teemaillat/teematapaamiset 6 kpl*
- *Sairaan hyvä työelämä -kurssi 2 kpl*
- *Muut vertaisten tapaamiset ja tapahtumat 6 kpl*

Tukihenkilötoiminta

Hankesuunnitelmassa oli mainittu myös tukihenkilöiden kouluttaminen ja työelämään liittyvän tukihenkilötoiminnan aloittaminen. Hankkeen aikana kuitenkin arvioitiin, että tarvetta tukihenkilötoiminnalle tuskin on siinä määrin että siihen kannattaisi käyttää hankkeen rajallisia resursseja. Arvio perustui vertaistuen vähäiseen kysyntään sekä siihen, kuinka paljon kysyntää tukihenkilötoiminnalle on Korennon toiminnassa yleisesti.

Kokemustoimijat

Kokemustoimijoiden puheenvuorot olivat merkittävä osa hankkeen toimintaa. Kokemuksia haluttiin kuuluviin erityisesti webinaareissa, keskustelutilaisuuksissa sekä viestinnässä. Tapahtumien lisäksi kokemustarinoita taltioitiin myös videoiden muodossa, joiden tuottamisesta vastasi ammattilaistiimi.

Keskustelutilaisuudet ja webinaarit

Hankkeen aikana järjestettiin kaksi kokemuspuheenvuoroa sisältävää webinaaria. Molemissa webinaareissa puheenvuoron piti Kaarina Ekman-Laine, joka osallistui myös Kuuluvatko menkat työpaikalle -paneelikeskusteluun. SuomiAreenan keskustelutilaisuudessa kokemustoimijana oli Elina Kynnysmaa.

Kokemusvideot

Kokemusvideot kuvattiin toisena hankevuonna. Kilpailutuksen jälkeen videoiden tuotantotiimiksi valikoitui Koju Film Company.

Työn muokkauksen suunnannäyttäjä -videolla esiintyy Korennon kokemustoimija Kaarina Ekman-Laine sekä Kaarinan työkykyprosessissa mukana ollut työkykykorodinaattori Outi Antila. Videolla Kaarina ja Outi kertovat miten endometrioosi on vaikuttanut Kaarinan työkykyyn ja miten työkykyä on pystytty tukemaan. Video lisää ymmärrystä endometrioosin työkykyvaikutuksista, mutta myös siitä, kuinka tärkeää työn muokkaaminen on niin yksilöiden kuin koko yhteiskunnan kannalta. Video on kohdistettu erityisesti työnantajille, työpaikoille ja työterveyshuollon ammattilaisille, mutta se sopii myös oppilaitosten ja kuntoutuksen ammattilaisille sekä vertaisille.

Toivoa ja tukea -videolla esiintyy Korennon entinen kokemustoimija Jasmiina Kiiski ja Korennon aktiivinen vapaaehtoinen Maria Wirkkala. Videolla käsitellään erityisesti endometrioosin vaikutuksia työkykyyn ja työssä suoriutumiseen. Siinä puhutaan siitä, millaisia käsityksiä ja uskomuksia endometrioosiin voi liittyä sekä siitä, millaisia vaikutuksia sairaudella voi olla ammatilliseen itsetuntoon ja kokemukseen itsestä. Video on kohdistettu erityisesti vertaisille, mutta se sopii myös laajemmin käytettäväksi.

Videot ovat katsottavissa Korennon YouTube -kanavalla. Lisäksi videoita on käytetty hankkeen viestinnässä Instagramissa, Facebookissa sekä LinkedInissä. Videoita on kaikissa kanavissa katsottu yli 7000 kertaa.

Viestintä

Sairaahan hyvä työelämä -hankkeen viestinnällä pyrittiin tavoittamaan erityisesti gynekologisen sairauden tai oireyhtymän kanssa elävät, esihenkilöt ja työnantajat sekä työ- ja opiskeluterveydenhuollon ammattilaiset. Lisäksi olennaisina kohderyhminä nähtiin oppilaitosten edustajat, kuntoutuksen- ja työllisyyspalveluiden ammattilaiset, muut sosiaali- ja terveysalan ammattilaiset sekä ammattiyhdistykset.

Hankkeen pääasialliset viestintäkanavat olivat Korento ry:n sosiaalisen median kanavat (Instagram, Facebook, LinkedIn), Korennon verkkosivut ja jäsenlehti Endorfiini. Lisäksi

viestinnässä hyödynnettiin hankkeen uutiskirjettä, Korennon uutiskirjettä ja Korennon jäsenviestinnän työkaluja. Joitain olennaisia kohderyhmiä tavoiteltiin kohdennetun sähköpostiviestinnän avulla.

Hankkeen viestintä oli pääasiassa orgaanista sisällöllistä viestintää, mutta erityisesti LinkedInin viestintäkampanjoissa hyödynnettiin myös sponsoroituja mainoksia.

Sisällöllinen viestintä

Sisällöllinen viestintä on vaihtoehto perinteiselle markkinointiviestinnälle. Sen tarkoituksena on tarjota sellaista viestintää, joka tuottaa viestin vastaanottajalle arvoa esimerkiksi hänelle olennaisen tiedon muodossa. Sisällöllinen viestintä sitouttaa kohdetta seuraamaan viestintää, kun perinteinen markkinointi usein koetaan keskeyttävänä tai häiritsevänä.

Merkittäviä sisällöllisen viestinnän kanavia olivat Korennon blogi ja jäsenlehti Endorfiini. Blogissa ja jäsenlehdessä julkaistiin haastatteluja, asiatekstejä sekä muita hankkeen toiminnasta kertovia juttuja. Jäsenlehdessä julkaistut jutut ovat tulevaisuudessa kierrätettävissä myös blogin puolelle.

Endorfiinikirjoitukset:

- *Työterveyshuollon merkitys gynekologisen sairauden ja oireyhtymän hoidossa 3/2023*
- *Kun kaikki meni niinkun pitikin 3/2023*
- *Kun ammatti vaihtuu ja unelmat muuttuvat 4/2023*
- *Miltä näyttää oman näköinen työelämä? 2/2024*
- *Kuuluvatko menkat työpaikalle? -paneelikeskustelu 2/2024*
- *Haastattelussa työterveyshuollon erikoislääkäri Teija Mertimo 3/2024*
- *Työelämähäpeää 4/2024*
- *Endometrioosi ja onnistunut työkyvyn tuki -haastattelu 1/2025*
- *Työura elämänkaarella vai elämänkaari työuralla? 2/2025*
- *Yrittäjänä voi ajatella myös laatikon ulkopuolelta 2/2025*
- *Kun yrittäjä sairastaa – mistä tukea ja turvaa 2/2025*
- *Työpäivä kipujen kanssa: mahdoton yhtälö vai muokattavissa oleva kokonaisuus? 3/2025*
- *Porissa vaadittiin oireiden tunnistamista ja resursseja tutkimukseen 3/2025*

Blogikirjoitukset:

- *PCOS, liitännäissairaudet ja työkyky (8.9.2023)*
- *Työn muokkaamisen keinot ei toimi, jos niitä ei käytetä (12.9.2023)*
- *Miten menkat näkyvät Korennon toimiston arjessa? (5.3.2024)*
- *Töihinpaluu loman jälkeen: 5 vinkkiä työarjen tueksi (13.8.2024)*
- *Psykologia kivun hoidossa (6.11.2024)*
- *Toivoa ja tukea vertaisilta ja työterveyshuollosta (20.11.2024)*
- *Endometrioosi ja onnistunut työkyvyn tuki -haastattelu (30.4.2025)*
- *Pitkäaikaissairaus ja yrittäjyys (5.9.2025)*

Sisällöllistä viestintää tehtiin myös sosiaalisessa mediassa. Sisällöllinen viestintä Korennon sosiaalisen median kanavissa oli strateginen valinta ja viestinnässä pyrittiinkin välttämään puhtaasti mainostustarkoituksessa tehtyjä julkaisuja. Tavoitteena oli kytkeä hankkeen tiedotusta vaativat asiat asiapohjaisen sisällön yhteyteen. Näin haluttiin ehkäistä viestintäkanavien täyttymistä mainoksista sekä vahvistaa myös sellaisen seuraajakunnan sitoutumista, jolle hankkeen toiminnot eivät ole ajankohtaisia.

Hankeviestinnän sisällöissä pyrittiin hyödyntämään mahdollisimman paljon hankkeessa tuotettuja materiaaleja. Tavoitteena oli lisätä tietoisuutta aiheesta sekä saatavilla olevista materiaaleista. Viestinnässä pyrittiin siihen, että tieto saavuttaisi myös heidät, jotka eivät välttämättä koe olevansa kohderyhmää. Näin tieto työkyvyn tuesta sekä oman kuormituksen hallinnasta tavoittaa gynekologisen sairauden tai oireyhtymän kanssa eläviä ennaltaehkäisevästi.

Hankkeen perusviestintä tavoitti yleisöä vaihtelevasti. Osa julkaisuista sai tavanomaista enemmän katselukertoja ja levisi myös laajemmalle yleisölle ja osa tavoitti Korennon viestinnälle tavanomaisen yleisön.

Seuraavilla sivuilla voit tutustua esimerkkijulkaisuihin.

Esimerkki 1. Endometriosisiviikko 2025 työelämäjulkaisu

Endometriosisiviikolla 2025 työelämää käsittelevä julkaisu on yksi vuoden parhaiten menestyneistä julkaisuista. Se sai yhteensä 14 773 katselukertaa, joista 49 % ei seurannut Korennon tiliä.

Työpaikalla voi olla vaikeaa selittää, miksi yhtenä päivänä vointi on erinomainen ja seuraavana surkea.

#Endometriosisiviikko | @korentory



korentory Endometriosisin vaikutukset työelämässä voivat olla merkittäviä. Ilmiselvästi työkykyyn ja työssä jaksamiseen vaikuttavat fyysiset oireet, kuten kipu ja väsymys. Kokonaisuuden hahmottamista sekä riittävän tuen saamista hankaloittaa kuitenkin myös sairauden muut, vaikeasti osoitettavat vaikutukset.

Endometriosisin kanssa elävän voi olla vaikea selittää työpaikalla sitä, miksi vointi voi yhtenä päivänä olla erinomainen ja seuraavana invalidisoivan surkea. Selontekoa ei helpota se, että harva tietää endometriosisista riittävästi. Tilanteen selittäminen vaatisi yksityiskohtaista informaatiota oireista, joihin liittyy edelleen stigmaa. Pahimmillaan työyhteisössä vaikeat oireet tai niistä vaikeneminen tulkitaan epäluotettavuutena, minkä takia monet päätyvät kärvistelemään työpaikalla ilmapiiirin säilyttämiseksi.

Työpaikalla ilmenevät haasteet voivat olla todella kuormittavia. Kenties sosiaalistakin painetta pahempaa on joskus se, jos tunne riittämättömyydestä kehittyy kiinteäksi osaksi omaa ammatti-identiteettiä. Kun tavanomaisista työtehtävistä suoriutuminen vaatii valtavia ponnisteluja, tuntuu omaan potentiaaliin yltäminen loputtomalta kilpajuoksulta itseä vastaan. Maailmassa, jossa työurat mielletään nousujohteisena suoriutumisenä, on vaikeaa pysyä lempeänä ja armollisena itselleen, vaikka sairaudesta aiheutuvat olosuhteet ja resurssit olisivat järjen tasolla tiedossa.

Onkin tärkeää, että endometriosisitietoisuuden lisäksi yhteiskunnassa kasvaisi myös työkykyyn liittyvä ymmärrys. Sen sijaan, että työkyky kollektiivisesti ymmärretään täyden työkyvyn tai -kyvyttömyyden kautta, tulisi työkykykäsityksessä, kuin työelämässäkin, olla tilaa luonnollisille ja yksilöllisille vaihteluille: osaaminen kun ei katoa pitkäaikaissairauden tai työkyvyn heikkenemisen myötä.

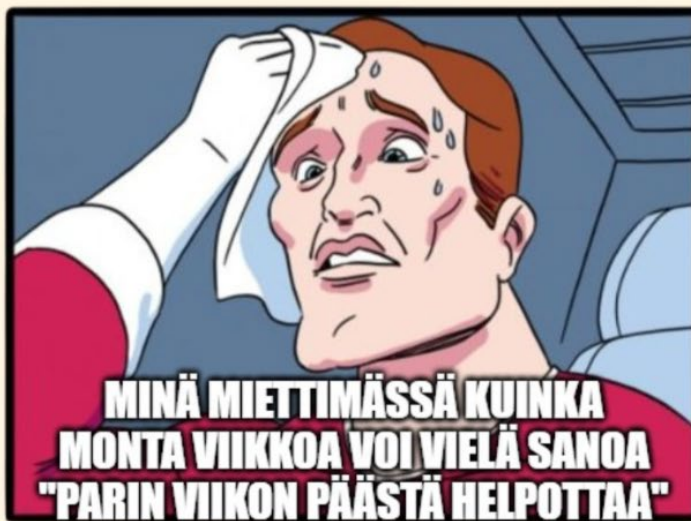
Lisää tietoa työkyvyn tukemisesta löydät Sairaana hyvää työelämää -oppaasta, joka on ladattavissa ja tilattavissa Korennon verkkosivuilta. Lue ja arvioi opas 4.4. mennessä ja osallistu 5-ryhmän 50 € lahjakorttien arvontaan. Linkki Linktreessä.

Koko ohjelman ja webinaarien linkit voit katsoa nettisivuiltamme Endometriosisiviikon ohjelmasivulta. Päivän ohjelma kommentoissa.

[#Endometriosisiviikko](#)

Esimerkki 2. Rajalliset voimavarat ja työelämässä jaksaminen -webinaarin mainosmeemi

Hankkeessa järjestettyä Rajalliset voimavarat ja työelämässä jaksaminen -webinaaria mainostettiin aihetta käsittelevän meemin avulla. Julkaisu sai yhteensä 12 406 katselukertaa, joista jopa 62 % ei seurannut Korennon tiliä.



Korento Arjen voimavarojen ja kuormitustekijöiden tasapaino on jaksamisen kannalta olennaista. Voimavarojen tasapainoon vaikuttavat mm. hetkelliset tekijät, kuten ohimenevät elämänmuutokset, tai pidemmän aikavälin tekijät, kuten pitkäaikaissairaus. Voimavarat ja niitä kuluttavat kuormitustekijät ovat yksilöllisiä ja ne voivat myös muuttua elämän varrella.

Voimavarojen tasapainon ylläpitäminen on tietoista ja säännöllistä arviointia omien voimavarojen, niitä kuluttavien kuormitustekijöiden sekä elämän eri osa-alueiden välillä. Tasapainon lähtökohtana on voimavaroja lisäävien ja kuluttavien asioiden tunnistaminen sekä omien arvojen, ihanteiden ja tavoitteiden kirkastaminen, jotta asioita elämän eri osa-alueilla on mahdollista laittaa tärkeysjärjestykseen.

Voimavarojen ja niitä kuluttavien kuormitustekijöiden epätasapaino voi olla hankala noidankehä.

Epätasapainon pitkittyessä heikentyä usein myös palautuminen. Heikentynyt palautuminen yhdessä liiallisen kuormituksen kanssa voi johtaa uupumusoireiluun, joka ilmenee esimerkiksi arjen askareisiin tai työtehtäviin liittyvänä suhteettomana väsymyksenä, joka ei tunnu helpottuvan levosta huolimatta.

Voimavarojen tasapainoa voi hakea joko voimavaratekijöitä lisäämällä tai kuormitustekijöitä vähentämällä. Uupuneena voimavarojen lisääminen on kuitenkin haastava tehtävä, sillä se vaatii tuekseen palautumista. Usein meitä palauttavat asiat vaativat meiltä voimavaroja, niitä samalla lisäten. Siksi esimerkiksi ystävien tapaaminen tai harrastuksiin osallistuminen usein kuluttaa ensin, ja palkitsee vasta myöhemmin.

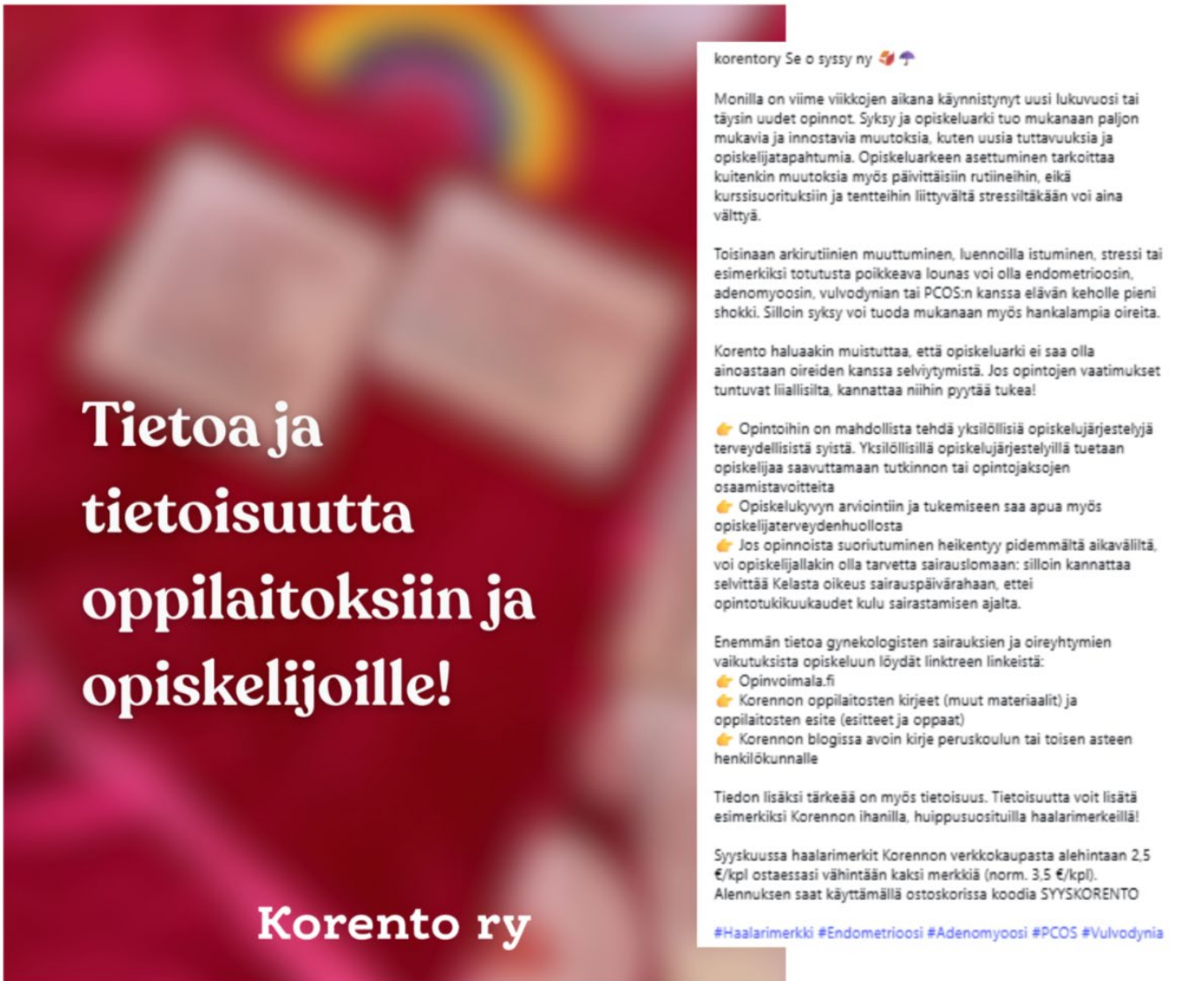
Pitkittyneen kuormituksen jälkeen voimavarojen tasapainoa tuleekin lähestyä voimavarojen lisäämisen lisäksi myös kuormitustekijöitä vähentämällä. Kun kuormitustekijöitä karsitaan, voimavaroja vapautuu palautumisen tueksi. Palautumisen ohessa voimavarojen tasapaino vahvistuu ja voimavara-alueiden arjen rakentaminen voi alkaa.

Rajallisia voimavaroja ja jaksamista työelämässä käsitellään 14.4. järjestettävässä webinaarissa. Lue lisää ja ilmoittaudu mukaan Korennon tapahtumakalenterin kautta. Linkin löydät profiilin Linktreestä.

#Voimavarat #SairaanhvöTyöelämä #KorentoRy

Esimerkki 3. Opiskelijoiden info ja haalarimerkkikampanja

Opiskelijoiden verkkomateriaalia mainostavan julkaisun yhteyteen tehtiin haalarimerkkikampanja. Julkaisu sai yhteensä 8880 katselukertaa, joista lähes 25 % ei seurannut Korennon kampanjia.



Tietoa ja tietoisuutta oppilaitoksiin ja opiskelijoille!

Korento ry

korentory Se o syssy ny 🍁 🍂

Monilla on viime viikkojen aikana käynnistynyt uusi lukuvuosi tai täysin uudet opinnot. Syksy ja opiskeluarki tuo mukanaan paljon mukavia ja innostavia muutoksia, kuten uusia tuttavuuksia ja opiskelijatapahtumia. Opiskeluarkeen asettuminen tarkoittaa kuitenkin muutoksia myös päivittäisiin rutiineihin, eikä kurssisuorituksiin ja tentteihin liittyvältä stressiltäkään voi aina välttyä.

Toisinaan arkirutiinien muuttuminen, luennoilla istuminen, stressi tai esimerkiksi totutusta poikkeava lounas voi olla endometriosisin, adenomyosisin, vulvodynian tai PCOS:n kanssa elävän keholle pieni shokki. Silloin syksy voi tuoda mukanaan myös hankalampia oireita.

Korento haluaakin muistuttaa, että opiskeluarki ei saa olla ainoastaan oireiden kanssa selviytymistä. Jos opintojen vaatimukset tuntuvat liiallisilta, kannattaa niihin pyytää tukea!

- 🍁 Opintoihin on mahdollista tehdä yksilöllisiä opiskelujärjestelyjä terveydellisistä syistä. Yksilöllisillä opiskelujärjestelyillä tuetaan opiskelijaa saavuttamaan tutkinnon tai opintojaksojen osaamistavoitteita
- 🍁 Opiskelukyvyn arviointiin ja tukemiseen saa apua myös opiskelijaterveydenhuollosta
- 🍁 Jos opinnoista suoriutuminen heikentyy pidemmältä aikaväliltä, voi opiskelijallakin olla tarvetta sairauslomaa: silloin kannattaa selvittää Kelasta oikeus sairauspäivärahaan, ettei opintotukikukaudet kulu sairastamisen ajalta.

Enemmän tietoa gynekologisten sairauksien ja oireyhtymien vaikutuksista opiskeluun löydät linktien linkeistä:

- 🍁 [Opinvoimala.fi](#)
- 🍁 Korennon oppilaitosten kirjeet (muut materiaalit) ja oppilaitosten esite (esitteet ja oppaat)
- 🍁 Korennon blogissa avoin kirje peruskoulun tai toisen asteen henkilökunnalle

Tiedon lisäksi tärkeää on myös tietoisuus. Tietoisuutta voit lisätä esimerkiksi Korennon ihanilla, huippusuosituilla haalarimerkeillä!

Syyskuussa haalarimerkit Korennon verkkokaupasta alehintaan 2,5 €/kpl ostaessasi vähintään kaksi merkkiä (norm. 3,5 €/kpl). Alennuksen saat käyttämällä ostoskorissa koodia SYYSKORENTO

#Haalarimerkki #Endometriosisi #Adenomyosisi #PCOS #Vulvodynia

Esimerkki 4. Sairaan hyvää työelämää -oppaan mainos

Sairaan hyvää työelämää -opasta mainostava julkaisu tavoitti Korennon someviestinnän tavanomaisen yleisön. Julkaisu sai yhteensä 3413 katsojakertaa, joista Korennon tiliä ei seurannut 20 %.



Korento ry

Sairaan hyvää työelämää

Korento ry
GYNEKOLOGINEN POTILASJÄRJESTÖ



korentory 📌 Oletko jo lukenut Korento ry:n uuden oppaan?

Sairaan hyvää työelämää -opas on infopaketti gynekologisten sairauksien ja oireyhtymien työkykyvaikutuksista. Oppaassa on ohjeita työkyvyn arvioimiseen ja heikentyneen työkyvyn vahvistamiseen.

Keräämme oppaasta arvioita 4.4.2024 asti. Arvioitsijoiden kesken arvotaan kaksi S-Ryhmän 50 € lahjakorttia.

Jos sinulla ei vielä ole opasta kotonasi, voit ladata sen pdf-tiedostona Korento ry:n verkkosivujen esitteet ja oppaat -sivulta. Sivulta löydät myös esitilauslomakkeen, jonka kautta voit tilata myös muita esitteitämme, kuten pian julkaistavan Sairaan hyvä esihenkilö -oppaan.

Esihenkilöille kohdistettua tietoa löytyy myös Korennon YouTubesta viime viikolla järjestetyn webinaarin tallenteesta.

Linkit webinaarin tallenteeseen ja oppaan arviointilomakkeeseen löydät Linktreestä!

#SairaanHyväTyöelämä #Työkyky #Työhyvinvointi #Endometriioosi #Adenomyoosi #PCOS #Vulvodynia #KorentoRy

Viestintäkampanjat

Osana hankkeen viestintää tehtiin myös neljä viestintäkampanjaa. Kampanjointia tehtiin Instagramissa, Facebookissa ja LinkedInissä kohderyhmästä riippuen.

LinkedIn kampanja tietotarpeiden kartoitukseen

Ensimmäisenä hankevuonna tehdyllä LinkedIn kampanjalla tavoiteltiin työnantajia, esihenkilöitä sekä työ- ja opiskelijaterveydenhuollon ammattilaisia. Kampanjalla haluttiin lisätä tietoa gynekologisten sairauksien ja oireyhtymien työkykyvaikutuksista sekä kerätä vastauksia kyselyyn, jossa selvitettiin kohderyhmien tietotarpeita.

Kampanjan budjetti oli 150 €. Viestinnällä tavoitettiin yhteensä 9270 tiliä. Heistä LinkedInin datan mukaan arviolta 7500 työskenteli esihenkilön tai työnantajan roolissa, 270 opiskelija- tai kouluterveydenhuollossa sekä 1500 työterveyshuollossa. Viestinnällä tavoitetuista henkilöistä arviolta 100 vastasi taustatietokyselyyn.

Kuuluvatko menkat työpaikalle -kampanja

Toisen hankevuoden alussa järjestettiin Kuuluvatko menkat työpaikalle -viestintäkampanja. Kampanjan tavoitteena oli lisätä tietoisuutta kuukautisten ja gynekologisten sairauksien ja oireyhtymien vaikutuksista työelämässä sekä mainostaa tulevaa Kuuluvatko menkat työpaikalle -keskustelutilaisuutta.

Keskustelutilaisuus sekä viestintäkampanja järjestettiin osana Korennon 25 vuotisjuhlavuoden ohjelmaa. Juhlavuoden teemana oli 25-vuotta vastuullista kuukautispuhetta. Näin ollen kampanjalla haluttiin tavoittaa laajempi yleisö, ei vain gynekologisten sairauksien ja oireyhtymien kanssa eläviä. Ajatuksena oli, että jos kuukautisterveyteen liittyvät asenteet ja ennakkoluulot työpaikoilla hälvenevät, niin myös muista gynekologisista oireista puhuminen voi helpottua.

Viestintäkampanjassa oli kaksi vaihetta. Ensin kampanjointia tehtiin sähköpostitse. Kontaktimme useita suuria työnantajia ja yrityksiä osallistumaan kampanjaan ja miettimään työyhteisössä, miten kuukautisiin suhtaudutaan työpaikalla ja kuinka niiden vaikutuksia huomioidaan tai voitaisiin huomioida työyhteisössä paremmin. Ennakkohaasteeseen tarttuneille työpaikoille luvattiin Menkkaystävällinen työpaikka -diplomi sekä näkyvyyttä kampanjaviikon viestinnässä. Ennakkohaasteeseen tarttuivat Naisjärjestöjen Keskusliitto sekä Lune Group oy.

Kampanjan toisessa vaiheessa aihetta käsiteltiin runsaasti Korennon Instagram ja Facebook tileillä. Sisällöissä ennakkohaasteeseen tarttuneet työpaikat kertoivat omista tavoistaan huomioida kuukautisten vaikutuksia työpaikalla, minkä lisäksi myös muita työpaikkoja kannustettiin osallistumaan haasteeseen. Menkkaystävällinen työpaikka -diplomeja jaettiin ennakko-osallistujien lisäksi myös Valo-valmennusyhdistys ry:lle ja Naistenkartano ry:lle. Jaoimme myös Korennon toimiston käytänteitä Miten menkat näkyvät Korennon toimiston arjessa -blogikirjoituksessa.

Kampanjalla ja sen jälkiviestinnällä tavoitettiin arviolta yli 67 973 suomalaista. Pelkästään sosiaalisessa mediassa tavoitettiin Korennon Facebook ja Instagram tileillä 45 630 käyttäjää. Kampanja nousi esiin myös Tehy ry:n ja Millariikka Rytkösen Instagramtileillä, joilla on yhteensä 73 500 seuraajaa. On todennäköistä, että Korennon kanavat tavoittavat samoja ihmisiä, samoin kuin Tehyn ja Millariikan tilit. Päällekkäisyyden takia Korennon kanavien tavoittavuusluvusta huomioitiin kokonaisarviossa 75 %. Tehyn ja Millariikan tilien tavoittavuutta arvioitiin puolittamalla yhteisseuraajamäärä, joista viestinnän arvioitiin tavoittaneen korkeintaan 10 %.

Sosiaalisen median tavoittavuuden lisäksi aihe sai myös medianäkyvyyttä, kun Uusimaa -lehti julkaisi Millariikka Rytkösen kolumnin aiheesta lehden pääkirjoituksena. Uusimaa -lehti tavoitti vuonna 2024 arviolta 22 900 lukijaa päivittäin. Aihetta käsiteltiin myös Kätilöliiton jäsenlehdessä, jolla on arviolta 3500 lukijaa.

Kokemusvideo kampanja

Yksi hankkeen viestintäkampanjoista liittyi siinä tuotettujen kokemusvideoiden julkaisuun. Kampanja toteutettiin loppuvuonna 2024 ja siinä hyödynnettiin Instagramia, Facebookia sekä LinkedIniä. Instagramissa ja Facebookissa viestintä kohdistettiin gynekologisen sairauden ja oireyhtymän kanssa eläville, ja LinkedInissä työnantajille, esihenkilöille ja muille olennaisille työkykyasioista vastaaville.

Instagramissa ja Facebookissa viestintää tehtiin neljänä päivänä. Viestinnässä käytettiin kuvauspäivän kuvamateriaalia sekä pätkiä videoista. Kuvajulkaisuissa esiteltiin videoilla esiintyvät ihmiset sekä niillä käsiteltäviä aiheita, kuten työkyvyn heikkenemiseen liittyviä pelkoja, työkyvyn tukemista sekä vertaistuen merkitystä. Sisällön lomassa pyrittiin nostamaan myös hankkeessa julkaistavia materiaaleja sekä työnantajille suunnattua webinaaria.

Kampanjan aikana järjestettiin myös työkykykoordinaattorin päivystyschat, jonka lisäksi kampanjan lopuksi hyödynnettiin myös Korennon blogia, jossa julkaistiin videolla esiintyvän Marian haastattelu.

LinkedIn viestintää tehtiin maksullisena mainoksena, jonka budjetti oli 100 €. Mainoksessa käytettiin lyhyttä pätkää työnantajille kohdistetusta videosta, jonka yhteydessä kerrottiin Kaarinan työkykyprosessista ja sen onnistumisesta myös kirjallisesti.

Videokampanja tavoitti arviolta 13 837 ihmistä. Katselukertoja julkaisuilla oli yli 19 364, joista 17,9 % ei seurannut Korentoa. Tämän perusteella arvioitiin, että n. 17,9 % tavoitetuista ihmisistä ei seurannut Korennon tilejä. Realistinen arvio kampanjan tavoittavuudesta laskettiin seuraavasti: kokonaistavoittavuudesta huomioitiin erillään 17,9 % tavoitetuista tileistä (3466). Jäljelle jäävästä tavoittavuusluvusta huomioitiin lisäksi ainoastaan 75 % päällekkäisten seuraajien vähentämiseksi tavoittavuudesta.

SuomiAreena kampanja

Viimeinen viestintäkampanja toteutettiin SuomiAreena keskustelutilaisuuden markkinointiin. Kampanja toteutettiin Instagramissa, Facebookissa ja LinkedInissä. Kampanja rakennettiin niin, että tapahtuman keskustelijat sekä juontaja esiteltiin omassa julkaisussaan. Esittelyn lisäksi jokainen julkaisu sisälsi mielenkiintoa herättävän johdatuksen keskustelutilaisuuden aiheisiin.

Puhujaesittelyiden lisäksi tapahtumasta tehtiin myös Facebook tapahtuma, jonka yhteisjärjestäjäksi merkittiin Kauppakeskus Puuvilla, jossa tapahtuma järjestettiin. Kauppakeskus Puuvilla mainosti tiloissaan järjestettäviä tapahtumia omissa kanavissaan ja esimerkiksi kauppakeskuksen infonäytöillä, minkä ansiosta aihe tavoitti myös paljon sellaisia ihmisiä, joille Korento ei ennestään ollut tuttu.

Tapahtumaa edeltäneiden julkaisujen lisäksi kampanja sisälsi myös jälkiviestintää. Jälkiviestinnässä hyödynnettiin videotallennetta, josta poimittiin sosiaaliseen mediaan sopivia pätkiä. Lyhytvideoiden avulla mainostettiin tapahtuman tallennetta, mutta ne olivat myös itsessään informatiivisia.

Viestinnällä tavoitettiin arviolta 30 424 ihmistä. Kokonaistavoittavuus Korennon Instagram, Facebook ja LinkedIn julkaisuilla oli yhteensä 36 878. Katselukertoja julkaisuilla oli 78 616, joista

30 % ei ollut Korennon seuraajia. Tämän perusteella arvioitiin, että noin 30 % tavoitetuista ihmisistä ei seurannut Korennon tilejä. Kampanjan realistinen tavoitavuusarvio laskettiin seuraavalla tavalla: kokonaistavoittavuudesta huomioitiin erillään 30 % tavoitetuista tileistä (yhteensä 11 063). Jäljelle jäävä tavoitavuusluku huomioitiin 75 % osuudelta päällekkäisten seuraajien huomioimiseksi (19 361). Arvio ei sisällä Facebook tapahtumasivun tai TikTok videoiden tavoitavuutta.

Medianäkyvyys

Gynekologiset sairaudet ja oireyhtymät sekä niiden vaikutukset työelämässä ovat näkyneet myös mediassa. Hankkeesta lähetettiin kaksi lehdistötiedotetta viimeisenä hankevuonna, mutta kumpikaan niistä ei ylittänyt uutiskynnystä. Aihe on kuitenkin noussut esiin esimerkiksi eri tutkimusryhmien julkaisujen sekä Työhyvinvoinnin rakentajat -hankkeen toiminnasta kertovien juttujen myötä.

Viimeisenä hankevuonna Korento tarttui Työhyvinvoinnin rakentajat -hankkeen aloittamaan keskusteluun työterveyshuollon epäkohdista gynekologisten oireiden hoidossa. Kirjoitimme aiheesta mielipidekirjoituksen, joka julkaistiin Helsingin Sanomissa. Perinteisen median lisäksi hankkeesta on kirjoitettu usean ammattiyhdistyksen jäsenlehdessä.

Julkaisut, joissa Korento tai hanke on mainittu:

- *Sairaan hyvä työelämä: Sykli 4/2023*
- [Kuuluvatko menkat työpaikalle -pääkirjoitus: Uusimaa 3/2024](#)
- *Miten tehdä työpaikasta menkkaystävällinen? Kätilölehti 4/2024*
- [SuomiAreena: Huomenta Suomi 6/2025](#)
- [SuomiAreena: MTV3 Kymmenen Uutiset 7/2025](#)
- *Tunnistatko nais erityiset työkykyriskit? Työterveyshoitaja 4/2025*
- [Työterveyshuollossa piilee tasa-arvo-ongelma: Helsingin Sanomat 11/2025](#)
- *Muutakin kuin kuukautiskipua: Motiivi-lehti verkkojulkaisu 12/2025 + printti 1/2026*

Yhteistyöt

Sairaan hyvä työelämä -hankkeessa tehtiin aktiivista yhteistyötä erityisesti muiden kolmannen sektorin toimijoiden kanssa. Enimmäkseen kumppaneiden kanssa tehtiin viestinnällistä yhteistyötä, järjestettiin webinaareja ja muita tapahtumia sekä vaihdettiin asiantuntijaosaamista.

Yhteistyöstä oli hyötyä myös hankkeen alkupuolen tietokartoitusten sekä verkostoitumisen kannalta.

Merkittävää yhteistyötä tehtiin muun muassa Tehy ry:n ja Kätilöliiton kanssa. Tehy ry on suomen suurin sosiaali-, terveys- ja kasvatustieteen ammattijärjestö. Tehy vastaa jäsentensä, kuten yhteistyöjäsen Kätilöliiton edunvalvonnasta. Kätilöliitto on kätilöiden ammatillis-aatteellinen järjestö.

Tehy ry:n ja Kätilöliiton kanssa tehty yhteistyö sisälsi ohjausryhmätyöskentelyä, viestinnällistä yhteistyötä, asiantuntijaosaamisen vaihtoa sekä yhteistyötapahtumien järjestämistä. Yhteistyön avulla tavoitettiin laajasti sosiaali- ja terveysalojen ammattilaisia, mutta myös työntekijöitä, joiden työkykyyn gynekologinen sairaus tai oireyhtymä voi vaikuttaa.

Tärkeitä kumppaneita hankkeessa olivat myös muut järjestötoimijat. Yhteistyötä tehtiin Suomen Kipu ry:n, Lapsettomien yhdistys Simpukka ry:n sekä Naistenkartano ry:n ja Maria-akatemian ry:n Työnimuun! -hankkeen kanssa. Järjestötoimijoiden kanssa vaihdettiin asiantuntijaosaamista, järjestettiin tapahtumia ja tehtiin viestinnällistä yhteistyötä.

Hankkeen loppupuolella merkittävä yhteistyökumppani oli myöskin Limingan kunnan ESR-rahoitteinen Työhyvinvoinnin rakentajat hanke, jossa mukana on myös Oulun Yliopiston lääketieteellisen tiedekunnan naistentautien tutkimusryhmä sekä Työterveyslaitos. Yhteistyön avulla hankkeessa tuotetut materiaalit ovat käytössä neljän kunnan työpaikoissa, minkä lisäksi aihe sai merkittävää medianäkyvyyttä muun muassa Helsingin Sanomiin julkaistun mielipidekirjoituksen tiimoilta.

Hankerahoituksen hakuvaiheessa solmittiin aiesopimuksia myös Mehiläisen työterveyspalveluiden, Pirte työterveyspalveluiden, Medics24 työterveyspalveluiden sekä ohjelmistoalan yritys Open Pos Finland Oy:n kanssa. Työterveyspalveluita tarjoavien toimijoiden kanssa sovittiin alustavasti esimerkiksi ohjausryhmätyöskentelystä sekä asiakkaiden ohjaukseen, asiantuntijaosaamisen vaihtoon ja viestintään liittyvästä yhteistyöstä. Open Pos Finland Oy:n kanssa sovittiin alustavasti tietokartoituksiin ja materiaalien kommentointiin liittyvästä yhteistyöstä.

Aiekumppaneiden kanssa yhteistyö jäi vähäiseksi. Työterveyspalveluita tarjoavien kumppanien tavoittaminen oli haastavaa, eikä aiekumppaneita päästy juurikaan tapaamaan. Open Pos Finland Oy:n kanssa sovittu tietokartoituksiin vastaaminen toteutui, mutta materiaalien kommentointi jäi toteutumatta vähäisen yhteydenpidon takia.

Arviointi

Sairaan hyvä työelämä -hankkeessa järjestettiin paljon tapahtumia, lanseerattiin ja kehitettiin kurssitoimintaa sekä tuotettiin monipuolista tietomateriaalia. Tapahtumien ja tuotosten lisäksi olennaista oli myös aiheen näkyvyys ja tietoisuuden lisääntyminen.

Toiminta perustui avustushakemuksen yhteydessä laadittuun hankesuunnitelmaan. Valtaosa toiminnasta toteutettiin suunnitelmaan nojaten: kurssitoiminta, opasmateriaalit, webinaarit, viestintäkampanjat sekä kokemustoimijoiden videoprojekti toteutui laajalti kuten suunniteltu.

Tarpeen mukaan hankesuunnitelmasta myös poikettiin. Toiminnassa pyrittiin jatkuvasti arvioimaan toimenpiteiden ajankohtaisuutta, toiminnan kysyntää sekä kohderyhmän tarpeita suhteessa hankkeen resursseihin. Esimerkiksi tukihenkilöiden kysyntä on ollut vähäistä koko hankkeen ajan ja siksi uusien tukihenkilöiden kouluttaminen hankkeen aiheisiin nähtiin tarpeettomana, mutta myöskin työntekijäresurssin kannalta mahdottomana.

Työntekijäresurssi olikin yksi hankkeen merkittävimmistä haasteista. Sen puitteissa tuli punnita tarkasti sitä, millaiseen toimintaan työaika riittää ja missä määrin. Siksi toiminnassa priorisoi-
ttiin niitä toimintoja, joille oli kysyntää ja mitkä säilyisivät myös hankkeen päätyttyä.

Työntekijäresurssin riittävyteen vaikuttivat luonnollisesti myös aiekumppanien tavoittamattomuus sekä budjetin aiheuttamat kustannuspaineet. Aktiivisten yhteistyökumppanien ja suuremman budjetin avulla osa työntekijän aikaa vaativista tehtävistä olisi voitu ulkoistaa, jolloin esimerkiksi vertaistukitoimintaan tai viestintään olisi voitu panostaa enemmän. Hankkeen aikana rajusti kasvaneiden kustannusten takia myöskään materiaalien kieliversioita ei valitettavasti pystytty toteuttamaan.

Tavoitteiden toteutuminen

Sairaan hyvä työelämä -hanketta edelsi Korento ry:n vuonna 2021 tekemä kohderyhmäkysely, jolla selvitettiin gynekologisten sairauksien ja oireyhtymien vaikutuksia työelämässä. Pyysimme vastaajia kertomaan miten gynekologinen sairaus tai oireyhtymä vaikuttaa työelämässä sekä arvioimaan millaisia tarpeita heillä on sairauden/oireyhtymän ja työelämän yhdistämisen suhteen. Kohderyhmän toiveiden pohjalta laadittiin Sairaan hyvä työelämä -hankkeen suunnitelma.

Hankkeessa tavoiteltiin monenlaisia parannuksia gynekologisten sairauksien ja oireyhtymien huomioimiseksi työelämässä. Hankkeen tavoitteita olivat:

- 1. Gynekologisen sairauden tai oireyhtymän kanssa elävät jaksavat paremmin työelämässä ja opinnoissa*
- 2. Gynekologisen sairauden tai oireyhtymän kanssa elävien osallisuus työelämässä ja opinnoissa vahvistuu*
- 3. Työ- ja opiskelupaikoilla tehdään gynekologisten sairauksien ja oireyhtymien edellyttämiä järjestelyjä*
- 4. Gynekologisen sairauden tai oireyhtymän kanssa elävät saavat erityisesti työ- ja opiskeluterveydenhuollosta tukea työ- ja opiskelukyvyn ylläpitämiseen*
- 5. Gynekologisten sairauksien ja oireyhtymien sekä kuukautisten vaikutukset työntekoon ja työkykyyn huomioidaan työ- ja opiskelupaikoilla*

Kaikkien tavoitteiden toteutumista on hankalaa arvioida hankkeen aikana tai sen päättyessä. Vaikka osaa voidaan arvioida toiminnasta saadun palautteen avulla, niin on myös mahdollista, että osa hankkeen hyödyistä realisoituu vasta myöhemmin. Siksi tavoitteiden toteutumista osittain arvioidaan toiminnan tai tuotosten potentiaalisten hyötyjen pohjalta, vaikka ne eivät ole mitattavissa.

Sairauden tai oireyhtymän kanssa elävät

Sairaan hyvä työelämä -hankkeen viestinnällä pyrittiin tavoittamaan erityisesti gynekologisen sairauden tai oireyhtymän kanssa elävät, esihenkilöt ja työnantajat sekä työ- ja opiskeluterveydenhuollon ammattilaiset. Lisäksi olennaisina kohderyhminä nähtiin oppilaitosten edustajat, kuntoutuksen- ja työllisyyspalveluiden ammattilaiset, muut sosiaali- ja terveysalan ammattilaiset sekä ammattiyhdistykset.

Hankkeessa onnistuttiin erityisesti niissä tavoitteissa, joissa pyrittiin edistämään gynekologisen sairauden tai oireyhtymän kanssa elävien osallisuutta ja jaksamista työelämässä tai opinnoissa.

Merkittävää hyötyä sairauden tai oireyhtymän kanssa elävät saivat erityisesti kurssitoiminnasta, Sairaan hyvää työelämää -oppaasta sekä webinaareista. Mitattavia tuloksia saatiin

kurssin sekä oppaan arvioista. Kurssin palautteeseen vastasi 18 ihmistä ja oppaan arviointiin 31 ihmistä.

Tuloksellisuus tavoitteessa 1.

Sairauden tai oireyhtymän kanssa elävät jaksavat paremmin työelämässä ja opinnoissa

	Kurssiarvio	Oppaan arvio
<i>Ymmärrys sairauden tai oireyhtymän vaikutuksista työ- ja opiskelukykyyhin lisääntyy</i>	83 %	90 %
<i>Sairauden tai oireyhtymän kanssa elävä tekee työ -ja opiskelukykyä vahvistavia valintoja</i>	72 %	90 %
<i>Sairauden tai oireyhtymän kanssa elävä osaa huomioida sairauden/oireiden vaikutukset urasuunnittelussaan</i>	78 %	58 %
<i>Voimavarat lisääntyvät vapaaehtoisten vertaisten tukemana</i>	78 %	x
<i>Vertaistuen tarjoaminen vapaaehtoisena auttaa vahvistamaan omia voimavaroja</i>	72 %	x
<i>Vapaaehtoisten toteuttama vertaistuki vähentää sairaudesta tai oireyhtymästä ja niiden vaikutuksista koettua häpeää</i>	83 %	x

Sairauden tai oireyhtymän kanssa elävien osallisuus työelämässä ja opinnoissa vahvistuu

	Kurssiarvio	Oppaan arvio
<i>Sairauden tai oireyhtymän kanssa elävällä on paremmat valmiudet hakeutua sairauden kannalta sopivampiin työtehtäviin</i>	72 %	x
<i>Sairauden/oireyhtymän kanssa elävä tietää, miten voi huolehtia omasta työ-/opiskelukyvystään</i>	61 %	90 %
<i>Sairauden/oireyhtymän kanssa elävällä on mahdollisuus jatkaa työssä työn mukautusten tai muun tuen avulla</i>	89 %	94 %
<i>Sairauden/oireyhtymän kanssa elävän valmiudet ottaa sairaus/oireyhtymä puheeksi työnantajan kanssa vahvistuu</i>	72 %	94 %
<i>Työyhteisöjen ymmärrys gynekologisten sairauksien vaikutuksista lisääntyy (sairauden/oireyhtymän kanssa elävä tietää miten aiheesta voi puhua työyhteisössä)</i>	78 %	77 %

Työpaikat, oppilaitokset ja työ- ja opiskelijaterveydenhuolto

Työpaikkoja, oppilaitoksia tai työ- ja opiskelijaterveydenhuoltoon liittyvien tavoitteiden edistäminen ja niiden mittaaminen oli hankalampaa. Haasteita aiheutti muun muassa se, ettei hankkeessa pystytty rakentamaan sellaisia tiiviitä ja aktiivisia yhteistyökumppanuuksia, joiden avulla tuotoksia ja toimenpiteitä olisi voitu arvioida ja kehittää tarveperusteisesti.

Esimerkiksi työpaikkojen suhtautumista ja siellä tehtävien järjestelyjen mittaaminen ja arviointi olisi vaatinut tiiviimpää yhteistyötä työpaikkojen kanssa. Parempia hyötyjä olisi saatu muun muassa tietotarpeita kartoittavasta kyselystä, jos kyselyyn vastanneilta esihenkilöiltä olisi voitu kerätä seurantatietoa myös oppaan julkaisun jälkeen. Tällaisen seurantatiedon kerääminen olisi kuitenkin vaatinut merkittävää panostusta sitoutuneiden yhteistyökumppanuuksien hankintaan, jossa emme valitettavasti onnistuneet.

Yhteistyökumppanuuksien puute haastoi myös työ- ja opiskelijaterveydenhuollon hoitopolkujen vahvistamista. Yhteistyökumppaneista olisi voinut olla merkittävästi hyötyä siinä, että olisimme tunnistaneet eri toimijoiden tietotarpeita sekä hoitopolun yleisimpiä haasteita. Vahvan yhteistyökumppanuuden puitteissa olisi voitu rakentaa uusia toimintamalleja muun muassa siihen,

miten vastaanotolla voitaisiin rutiininomaisesti kysyä esimerkiksi kuukautiskierrosta tai sen vaikutuksesta työ- ja toimintakykyyn.

Vaikka tulokset työnantajien, oppilaitosten tai työ- ja opiskelijaterveydenhuollon tavoittamisesta eivät ole mitattavissa, niin tavoitteiden toteutumista voidaan arvioida esimerkiksi aiheen näkyvyyden, tietomateriaalien löydettävyyden ja levikin sekä hankkeen aikana saadun palautteen avulla.

Näkyvyys

Aiheen näkyvyys mediassa oli tavoitteiden toteutumisen kannalta merkittävä tekijä. Näkyvyyden ja tietoisuuden lisääntyminen voi vaikuttaa merkittävästi muun muassa terveydenhuollon ammattilaisten valmiuteen tunnistaa ja huomioida gynekologisia oireita vastaanotolla, tai siihen, että työnantajat osaavat hakeutua hankkeessa tuotetun tiedon pariin, jos sille tulisi tarve.

Näkyvyyttä aiheelle saatiin kiitettävästi. Erityisesti viimeisen vuoden aikana gynekologiset sairaudet ja oireyhtymät sekä niiden työkykyvaikutukset ovat näkyneet mediassa paljon. Vaikka näkyvyyden taustalla vaikuttavia tekijöitä on hankalaa arvioida suoraviivaisesti, niin etenkin SuomiAreena -tilaisuuden merkitys aiheen näkyvyyden kannalta on kiistaton.

Tietomateriaalien löydettävyys ja levikki

Yhteistyökumppanuuksiin liittyvistä heikkouksista huolimatta hankkeessa on onnistuttu tekemään kattavaa ja helposti löydettävää tietomateriaalia gynekologisten sairauksien ja oireyhtymien työkykyvaikutuksista. Koska materiaalien löydettävyys ja levikki on olennainen tekijä siinä, että gynekologiset sairaudet ja oireyhtymät huomioidaan työpaikoilla ja työ- ja opiskelijaterveydenhuollossa, voidaan niiden avulla arvioida myös tavoitteiden toteutumista.

Hankkeen materiaalit ovat tavoittaneet kiitettävästi esimerkiksi työterveyshoitajia, muita terveydenhuollon ammattilaisia sekä kuntoutusalalla työskenteleviä. Materiaaleja on nostettu monikanavaisesti sidosryhmien viestinnässä, webinaareissa, hankkeen ja Korennon uutiskirjeissä sekä jaettu eteenpäin näytteilleasettajana. Työhyvinvoinnin rakentajat -hankkeen yhteistyön avulla materiaalit ovat tavoittaneet erittäin hyvin myös Pohjois-Pohjanmaan kuntatyönantajia.

Tavoitteiden toteutumisessa olennaista on myös se, että sairauden tai oireyhtymän kanssa elävillä on tietoa työkyvyn tuen mahdollisuuksista. Siksi myös sairauden tai oireyhtymän

kanssa elävien oppaalla ja sen laajalla levikillä on voitu vaikuttaa siihen, että työpaikoilla tehdään gynekologisen sairauden tai oireyhtymän vaatimia järjestelyjä. Työkyvyn tukeminen on työnantajan lakisääteinen velvollisuus ja työn muokkauksiin suhtaudutaan yleensä suotuisasti, jos työntekijän terveys tai työkyky sitä vaatii. Onkin odotettavissa, että tarvittavia järjestelyjä tekevien työpaikkojen määrä tulee lisääntymään sitä myötä, kun gynekologisen sairauden tai oireyhtymän kanssa elävien valmiudet mukautusten pyytämiseen paranee.

Palaute

Myös hankkeen aikana saatujen palautteiden avulla voidaan arvioida tavoitteiden toteutumista. Palautetta on saatu esimerkiksi kasvokkaisten kohtaamisten ja tapahtumien yhteydessä sekä kurssilaisten palautteen yhteydessä. Erityisesti kurssilaisista monet kokivat, että kurssin jälkeen tuen pyytäminen oli helpompaa ja monelle tehtiinkin työpaikalla järjestelyjä.

Eräs kurssilainen antoi kurssipalautteessa palautetta myös endometrioosiviikolla järjestetystä työnantajan webinaarista:

“Endometrioosiviikon työnantajille ja esihenkilöille suunnattu webinaari oli myös hyödyllinen. Osallistuin siihen itse ja myös esihenkilöni sen halusi katsoa.

Keskustelimme webinaarista jälkikäteen ja hän kertoi, että se auttoi ymmärtämään kuinka vaikeasta sairaudesta pahimmillaan voi olla kyse ja oli entistä tukevampi ja halukkaampi muokkaamaan työtä minulle sopivammaksi.”

Lähteet

- Kujanpää L, Arffman R, Vaaramo E, Rossi H-R, Laitinen J, Morin-Papunen L, Tapanainen J, Ala-Mursula L, Piltonen T. (2022). *Women with polycystic ovary syndrome (PCOS) have poorer work ability and higher disability retirement rate already in midlife – a Northern Finland Birth Cohort 1966 study*. Eur J Endocrinol. Doi: 10.1530/EJE-22-0027
- Mühlrad H, Olovsson M, Linnros E, Haraldson P, Bohm-Starke N. (2024). *Health and socioeconomic well-being of women with endometriosis and provoked vestibulodynia: Longitudinal insights from Swedish registry data*. PLOS ONE 19(9): e0307412. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0307412>
- Rossi, H-R., Uimari, O., Arffman, R., et al. (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 Obstet Gynecol Scand. 100: 1822–1829. <https://doi.org/10.1111/aogs.14210>
- Rytkönen, M. (2024). *Kuuluvatko menkat työpaikalle? Uusimaa*. Saatavilla: <https://www.uusimaa.fi/paakirjoitus-mielipide/6632576>
- Røssell, E-L., Plana-Ripoll, O., Josiasen, M., Ejgaard Hansen, K., Hammer Bech, B., Rytter, D. (2025). *Association between endometriosis and working life among Danish women*. Human Reproduction, Volume 40 (3). Pages 461–468, <https://doi.org/10.1093/humrep/deae298>