

Toisen asteen opiskelijoiden sairauslomat, poissaolot ja uupuminen

nuorisolääkäri Paula-Maria Lehtipuu

28.10.2025

Skoopin syyskoulutus

Sidonnaisuudet

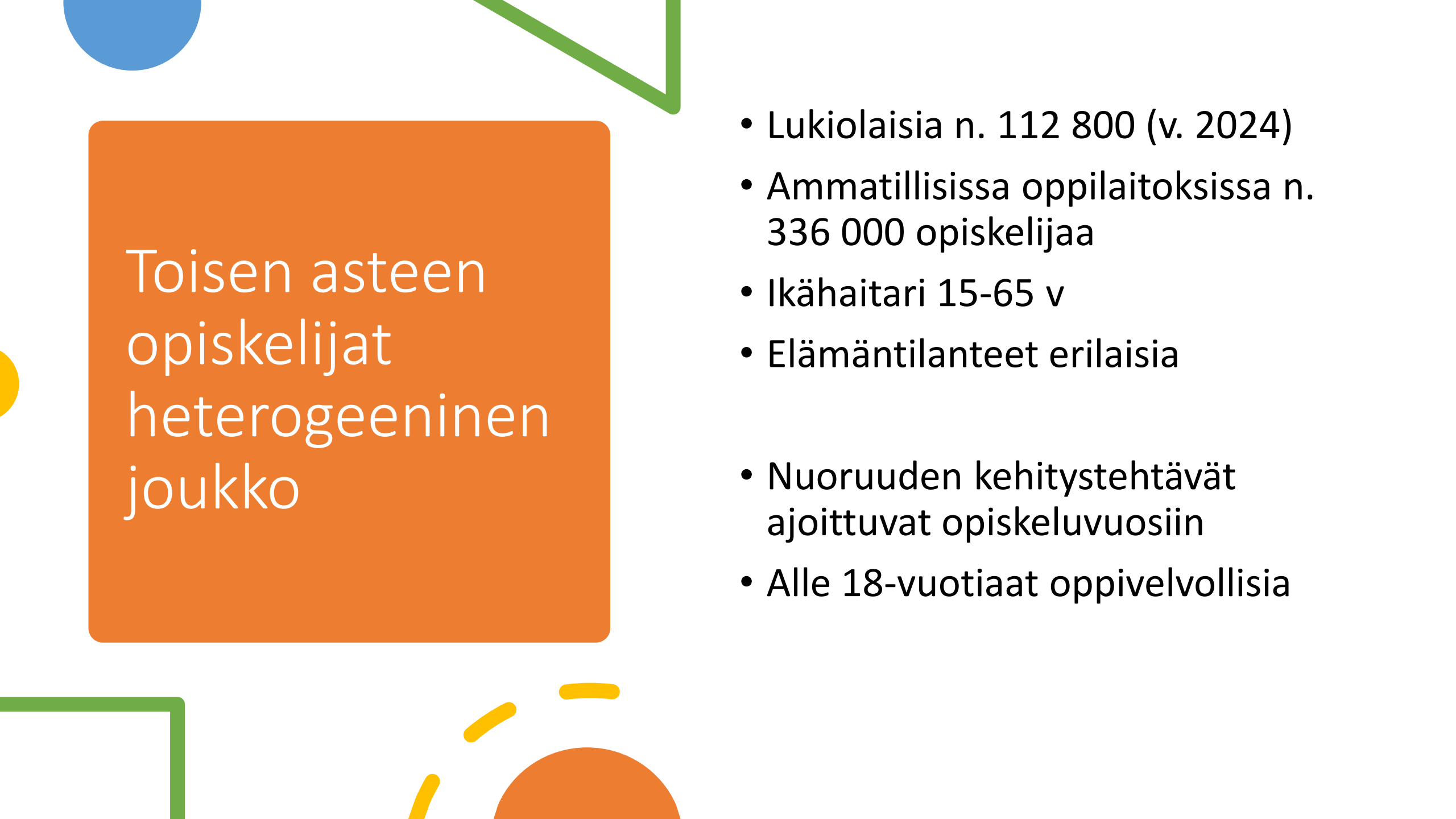
- Pirkanmaan hyvinvointialue, opiskeluterveydenhuollon lääkäri
- Skooppi ry, hallituksen jäsen
- Lääkäriliiton nuorisolääketieteen erityispätevyystoimikunnan jäsen
- OKM:n opiskelijoiden oikeusturvalautakunnan jäsen
- ei kaupallisia sidonnaisuuksia



Esityksen sisältö

- 1. Opiskelukykyyn vaikuttavat tekijät
- 2. Tarvitaanko sairauslomaa?
- 3. Poissaolot ja niihin vaikuttaminen
- 4. Uupuneet opiskelijat
- 5. Kuntoutusraha-asioista





Toisen asteen
opiskelijat
heterogeeninen
joukko

- Lukiolaisia n. 112 800 (v. 2024)
- Ammatillisissa oppilaitoksissa n. 336 000 opiskelijaa
- Ikähaitari 15-65 v
- Elämäntilanteet erilaisia

- Nuoruuden kehitystehtävät ajoittuvat opiskeluvuosiin
- Alle 18-vuotiaat oppivelvollisia

Opiskelukykyyn vaikuttavat tekijät

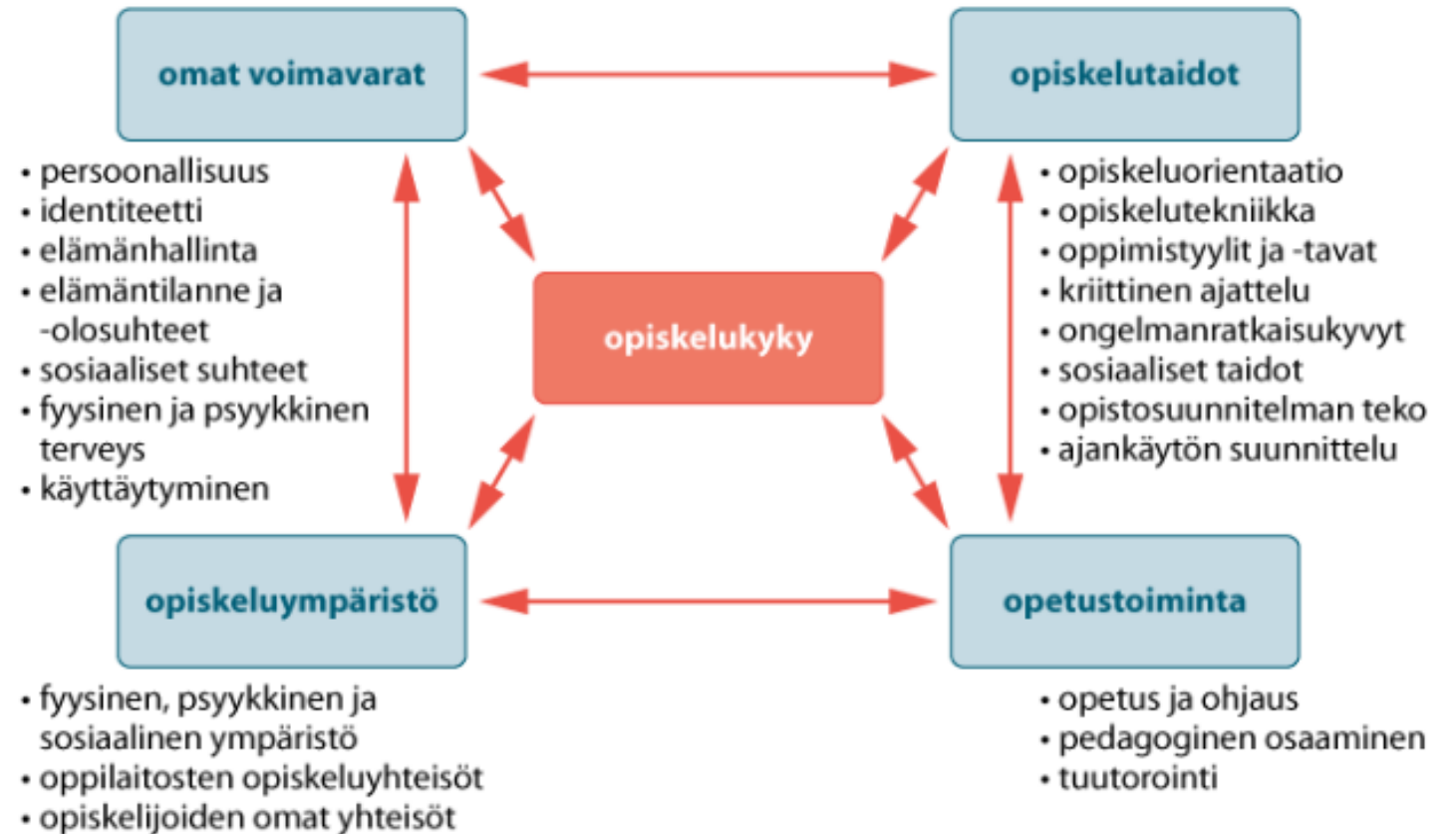
Omat voimavarat

Opiskelutaidot

Opetustoiminta

Opiskeluympäristö

Opiskelukykymalli (Duodecim: Opiskeluterveys)



Kuva 1. Dynaaminen opiskelukykymalli (K. Kunttu muokannut opiskelukyvyn tetraedrimallista).

Tarvitaanko
sairauslomaa?

Opiskelijan näkökulma

Oppilaitoksen näkökulma

Lääkärin näkökulma

Kelan näkökulma

Opiskelijan näkökulma

- Aina vointi ei riitä opiskeluun
- Sairausloma antaa luvan levätä
- Kuormitus kevenee ja ahdistus helpottuu – hetkellisesti
- Mitä enemmän on pois, sitä enemmän jää jälkeen
- Poissaolo on aina myös poissaoloa opiskelijayhteisöstä



Oppilaitoksen näkökulma

- Poissaolot tulee selvittää, yleensä huoltajien kuittaus riittää
 - Oppilaitoksen on tärkeä tietää, että poissaoloille on hyväksyttävä syy
- Lukiossa vaaditaan kursseilla tietty määrä läsnäoloa; sairausloma voidaan huomioida
- Toisen asteen opinnot voidaan keskeyttää tilapäisesti terveydellisistä syistä; sairauslomatodistus tarvitaan
- Ammattiopinnoissa opiskelijan terveydentila ei saa vaarantaa turvallisuutta



Lääkärin näkökulma

- Sairaudesta ei saa pahentua
- Kuormittaako opiskelu liikaa?
- Vai kuntouttaako se?
 - vrk-rytmi ja sisältöä päiviin
 - opiskeluyhteisö ja sosiaaliset suhteet




Kelan näkökulma

- Myös opiskelija voi jäädä sairauslomalle ja saada sairauspäivärahaa
 - ikä vähintään 18 v (+ v. 2007-2008 syntyneet)
 - sairausloman kesto yli 10 arkipäivää (ma-la)
- Lääkärintodistus tarvitaan
- Sairausloman aikana saa myös opiskella jonkin verran
 - n. 2 op/3 osp kuukaudessa



Opintotukea saava opiskelija

- Opintotukikuukausia on tietty maksimimäärä/tutkinto
 - Opintojen pitää edistyä riittävästi
 - toisella asteella vaaditaan 20 opinto- tai osaamispistettä lukuvuodessa (lukio-opintojen minimilaajuus on 150 op, ammatilliset perustutkinnot 180 osp)
 - tarvittaessa Kela lähettää syksyllä opiskelijalle selvityspyynnön opintojen edistymättömyydestä
 - Jos ei sairauden vuoksi kykene opiskelemaan vaadittua tahtia, on parempi olla sairauslomalla ja opiskella vain osittain
- 

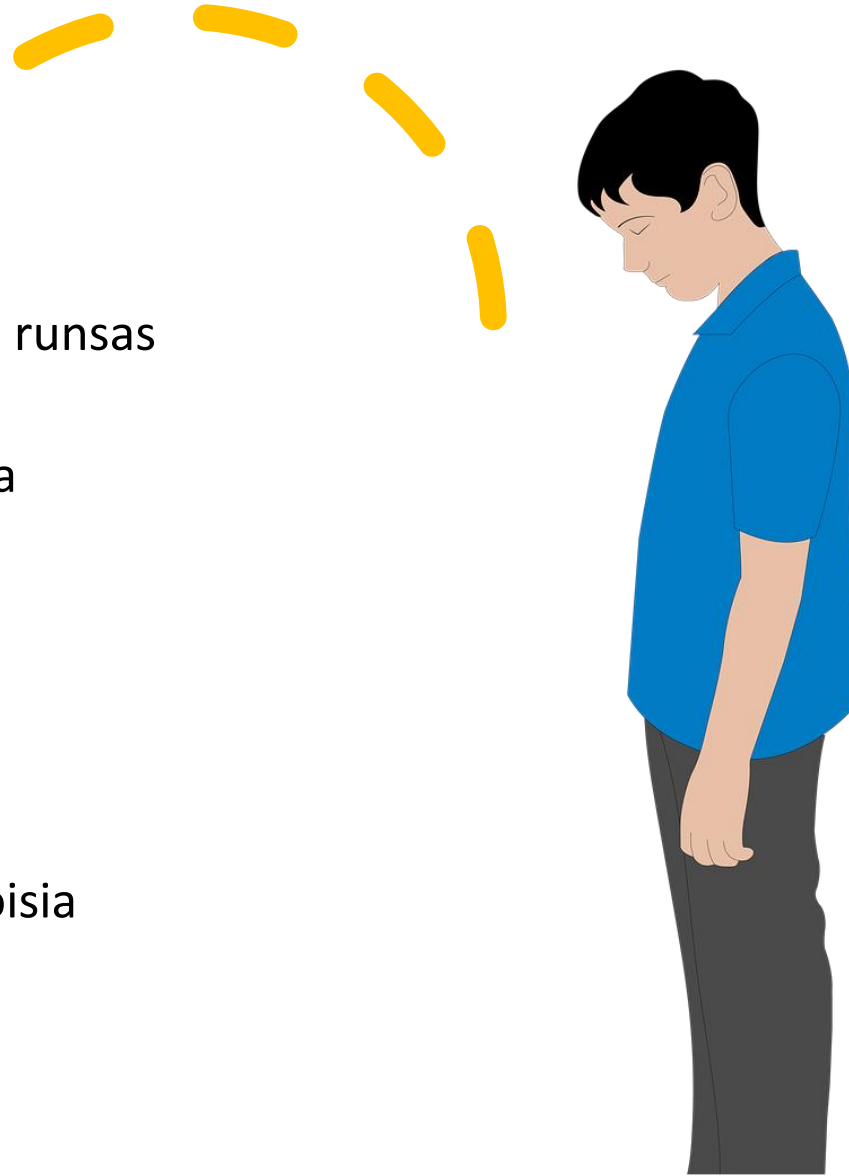



Esimerkkejä: Jonna 18 v, sote-ala

- opinnot takkuilleet mielialapulmien takia
- nyt psyykinen vointi parempi, mutta ilmaantuu nivelkipuja
- joutuu olemaan pois työharjoittelusta useaan otteeseen
- välillä sairastuu pneumoniaankin
- saa lopulta reuma-dg:n ja siihen hoidon
- on ihan poikki huhtikuussa ja puolikuntoinen -
> sairausloma kesälomaan asti
- jatkaa syksyllä yksilöllisen suunnitelman mukaan

Joni 26 v, kokkiopiskelija

- pitkäaikaista psykiatrista sairastavuutta, runsas lääkitys
- takana pitkä terapia, vointi viime aikoina stabiili
- opiskelu hyväksytty ammatillisena kuntoutuksena
- TOP-paikka hektinen, ilmapiiri huono
- ilmaantuu uniongelmia ja yllättäen työharjoittelussa pitkästä ajasta itsetuhoisia impulsseja
- 2 vkoa sairauslomaa, unilääkéisäys
- TOP-paikan vaihto





Mitä tiedetään
koulupoissaolojen
syistä?

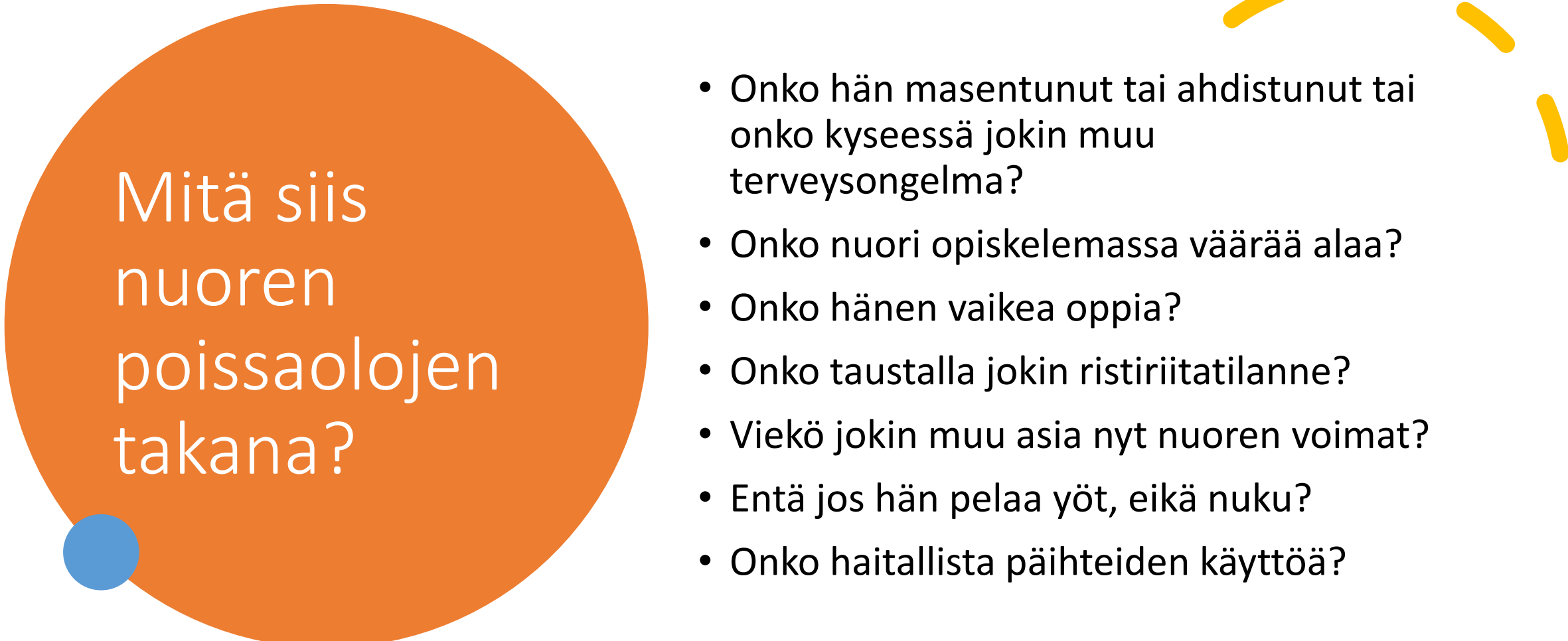
- **Yksilöön liittyvät syyt**
 - mielenterveysongelmat
 - oppimisvaikeudet
 - puutteet ongelmanratkaisussa
- **Perheeseen liittyvät syyt**
 - vanhemmilta saatavan tuen puute
 - matala sosioekonominen asema
- **Oppilaitokseen liittyvät syyt**
 - huono ilmapiiri
 - kiusaaminen, yksinäisyys
 - huonot suhteet opettajien ja opiskelijoiden välillä
- **Yhteisöön liittyvät syyt**

(Sergejeff 2023)



Poissaolojen syistä

- Usein monitekijäinen tilanne
- Poissaolo-ongelma kehittyy vähitellen
- Toisella asteella merkittävä koulupoissaolojen syy on väärä alanvalinta
- Myös elintavoilla ja arjen hallinnan taidoilla merkitystä



Mitä siis nuoren poissaolojen takana?

- Onko hän masentunut tai ahdistunut tai onko kyseessä jokin muu terveysongelma?
- Onko nuori opiskelemassa väärää alaa?
- Onko hänen vaikea oppia?
- Onko taustalla jokin ristiriitatilanne?
- Viekö jokin muu asia nyt nuoren voimat?
- Entä jos hän pelaa yöt, eikä nuku?
- Onko haitallista päihteiden käyttöä?

Poissaoloihin puuttuminen

Oppilaitoksen velvollisuus seurata poissaoloja ja puuttua niihin

Varhaisen tuen mallit oppilaitoskohtaisesti

Koulun tukitoimet

Opiskeluhuollon tukitoimet


Oppivelvolliset: yhteys huoltajiin, tarvittaessa lastensuojeluilmoitus

YLÖJÄRVEN LUKION OHJE POISSAOLOJEN SEURAAMISEEN JA NIIHIN PUUTTUMISEEN

		EROAMINEN, ERONNEEKSI KATSOMINEN		
		JATKOTYÖSKENTELY		
		TUKITOIMET		
		POISSAOLOT PUHEEKSI		
<p>POISSAOLOJEN SEURANTA</p> <p>Poissaolo tulee selvittää Wilmaan saman päivän kuluessa. Poissaolon selvityksen yhteydessä on merkittävä poissaolon syy Wilman lisätietoja-kenttään. Alaikäisen poissaolon selvittää huoltaja. Kaikki poissaolot on selvitettävä.</p> <p><u>Aineenopettaja</u> merkitsee opiskelijoiden poissaolot ajantasaisesti. <u>Ryhmänohjaaja</u> on yhteydessä huoltajiin/täysi-ikäiseen opiskelijaan selvittämättömistä poissaoloista.</p> <p>Jos opiskelijalle tulee saman periodin aikana opintojakson neljäs poissaolo, jota ei ole asianmukaisesti selvitetty tai josta huoli on herännyt, <u>aineenopettaja</u> ilmoittaa asian Wilma-viestillä opiskelijalle, ryhmänohjaajalle, huoltajalle sekä opinto-ohjaajalle. <u>Aineenopettaja</u> tekee myös merkinnän poissaolojen suuresta määrästä Wilmaan opiskelijan poissaolojen lisätietoihin.</p>	<p>Opiskelijan poissaoloista herää huoli (luvattomat ja selvittämättömät poissaolot, satunnaisia poissaoloja 15 oppituntia /periodi).</p> <p><u>Ryhmänohjaaja</u> keskustelelee asiasta opiskelijan kanssa ja on yhteydessä huoltajiin sekä ohjaa tarvittaessa opiskelijan opinto-ohjaajan, erityisopettajan ja/tai opiskelijahuollon työntekijän luokse. <u>Ryhmänohjaaja</u> tekee keskustelusta merkinnän opiskelijan Wilman ro-lomakkeelle.</p> <p>Jos opinnot eivät etene opiskelijan opintosuunnitelman mukaisesti tai opiskelijalla esim. on H-, K-, T- tai 4-suorituksia, <u>ryhmänohjaaja</u> tekee opiskelijan kanssa suunnitelman opintojen etenemiseksi. Tarvittaessa tehdään yhteistyötä opinto-ohjaajan kanssa. Opinto-ohjaaja tekee opintosuunnitelman muutokset (esim. yo-suunnitelma, HOPS, pidennykset).</p>	<p>Mikäli tilanne ei muutu, pidetään koululla pedagoginen neuvottelu (opiskelija, alaikäisen opiskelijan huoltaja(t), ryhmänohjaaja, opinto-ohjaaja ja tarvittaessa erityisopettaja) opintojen sujumisesta ja mahdollisista tukitoimien tarpeesta.</p> <p><u>Ryhmänohjaaja</u> kirjaa tapaamisessa päätetyt jatkotoimenpiteet Wilman pedagoginen huolineuvottelu -muistioon. Tarvittaessa voidaan konsultoida opiskeluhoollon henkilökuntaa ja/tai koulun ulkopuolisia tahoja.</p> <p>JA / TAI</p> <p>Tarvittaessa kootaan myös opiskeluhoollon mukainen monialainen asiantuntijaryhmä, jossa kartoitetaan poissaolojen taustatekijöitä sekä sovitaan jatkotyöskentelystä. <u>Ryhmänohjaaja</u> kirjaa tapaamisessa sovitut tukitoimet Wilman monialaisen asiantuntijaryhmän -muistioon.</p>	<p>Tarvittaessa pidetään yksi tai useampi seurantalaveri, jossa sovitaan mahdollisista lisätukitoimista.</p> <p>Rehtorin/apulaisrehtorin kanssa voidaan sopia seurantajakso, jonka aikana opintojen täytyy edetä riittävästi. Tällöin <u>opinto-ohjaaja</u> kartoittaa yhdessä opiskelijan kanssa muut opiskeluvaihtoehdot.</p>	<p>Mikäli tukitoimet eivät auta tai opiskelija ei ota niitä vastaan, opiskelija ei ole halukas siirtymään toiseen oppilaitokseen, eivätkä opiskelijan opinnot edelleenkaan etene opintosuunnitelman mukaan, <u>rehtori</u> katsoo opiskelijan eronneeksi. Oppivelvollisuutta suorittava opiskelija on katsottava eronneeksi viimeistään kuukauden kuluttua siitä, kun opiskelija on ollut viimeksi koulussa.</p> <p>Jos opiskelija joudutaan katsomaan eronneeksi, <u>rehtori</u> tekee oppivelvollisesta ilmoituksen hänen asuinkuntaansa ja muista Etsivään nuorisotyöhön. Mikäli oppivelvollinen siirtyy toiseen oppilaitokseen, <u>rehtori</u> seuraa VALPAS-järjestelmän kautta, että hän aloittaa opinnot uudessa oppilaitoksessa. Jos opiskelija on suorittanut oppivelvollisuutensa, eikä itse erotessaan siirry toiseen oppilaitokseen, <u>opinto-ohjaaja</u> tekee ilmoituksen Etsivään nuorisotyöhön.</p>
<p>LASTENSUOJELUILMOITUS TARVITTAESSA KOKO PROSESSIN AIKANA</p>				



Varhaisen tuen malli
ammattioppilaitoksessa

1. Huolen herääminen ja puheeksiotto
 2. HOKS-keskustelu
 3. Ohjauskeskustelu
 4. Tarvittaessa monialainen palaveri opiskeluhuollon kanssa
 5. Kuuleminen
 6. Jatko-ohjaus
- 

Käytännön haasteita

Ongelmat tiedonkulussa opettajien ja opiskeluhoillon välillä

- esim. Wilma-oikeudet

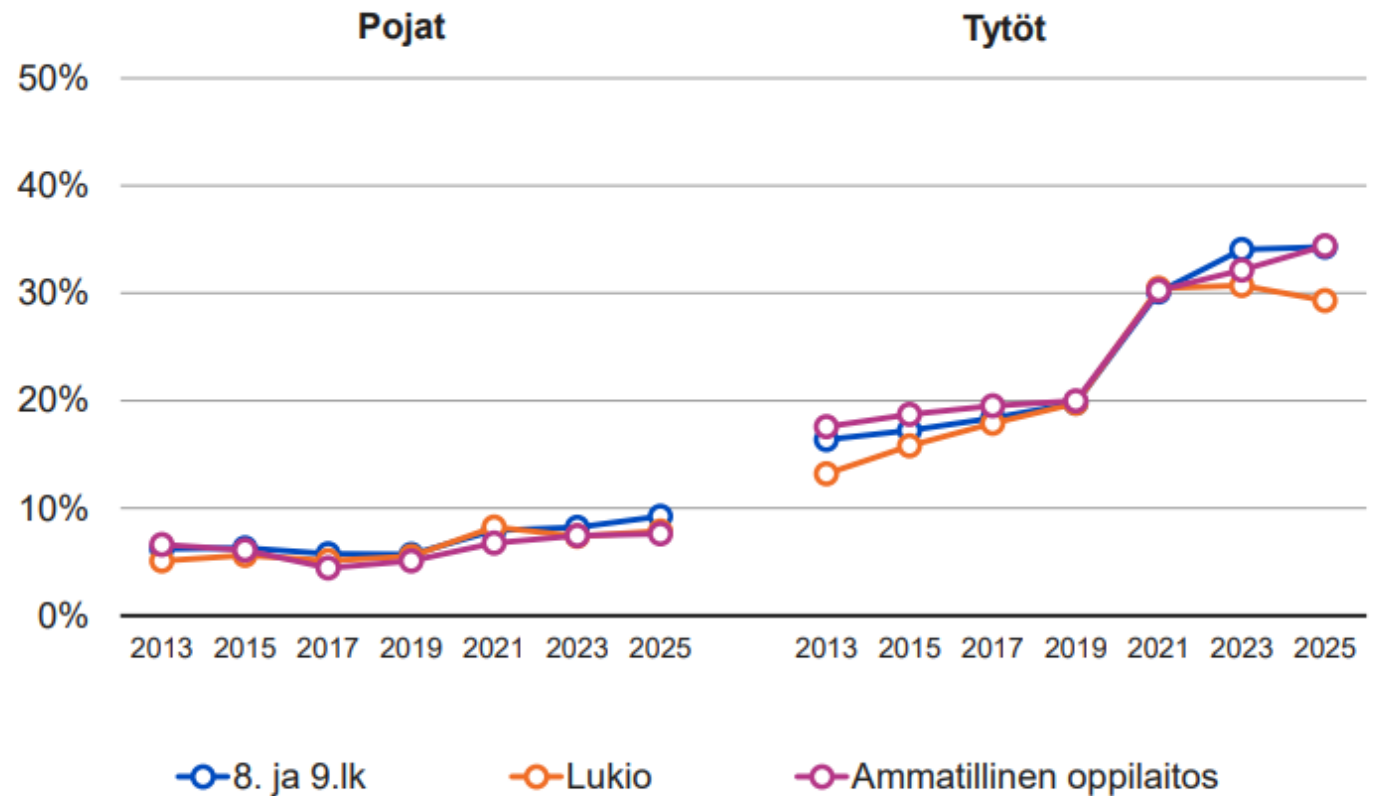
Poissaolot opittuna tapana jo peruskoulussa

Yhteistyö huoltajien kanssa takkuilee

18 vuoden ikä

Kotiin jämähtävät opiskelijat

Ahdistuneisuus



Kuvio 3. Kohtalaista tai vaikeaa ahdistuneisuutta kahden viime viikon aikana kokeneiden nuorten osuus sukupuolen ja kouluasteen mukaan vuosina 2013–2025, %. (GAD7-summaindikaattori)

Sosiaalinen ahdistus

- Kouluterveyskysely 2025: sosiaalista ahdistusta koki
 - ammattikoulussa 18% pojista ja 48% tytöistä
 - lukiossa 22% pojista ja 46% tytöistä
- Summaindikaattorin osat: nolostumisen pelko aiheuttaa asioiden välttelyä; välttää muiden huomion kohteeksi joutumista; nolostuminen on pahin pelko

Julia 16 v, lukion 1.

- peruskoulussa kiusattu, yläkoulussa kontakti kuraattoriin
- harrastukset kodin piirissä itsekseen
- ainoa kaveri eri kouluun
- uudessa koulussa ei uskalla ottaa kontaktia muihin, ei pysty menemään ruokalaan
- muutaman viikon jälkeen alkaa ilmetä poissaoloja, erityisesti kielten tunneilta
- enenevästi kokonaisia poissaolopäiviä





Jesse 17 v, autoala

- ei päässyt ensisijaisen toiveensa mukaiselle linjalle
- alku sujunut kuitenkin melko hyvin, on saanut joitakin kavereita
- sairastuu flunssaan, joka pitkittyy, migreeni alkaa oireilla, poissaoloja toistuvasti
- putoaa kärryiltä, työmäärä tuntuu suurelta
- aamuisin vaikea nousta ja lähteä kouluun, alkaa myöhästellä, ei kehtaa mennä luokkaan kesken kaiken, helpompi jäädä kotiin
- entistä vaikeampi hypätä mukaan ryhmän opintoihin
- välttely lisääntyy


Ahdistuksen hoito

Asteittainen altistus

Ahdistuksen sietäminen

Kaikin keinoin tuettava kouluun tuloa

Yhteenvetona

- Joskus sairausloma on tarpeen, joskus se vain pahentaa ongelmia
 - Erityisesti nuorilla pyrittävä ensisijaisesti tukemaan opiskelua kevennyksin ja erilaisin tukitoimin
 - Jos sairauslomaan päädytään, on alusta asti mietittävä mitä tukea tarvitaan kuntoutumiseen ja kouluun paluuseen
 - Pitkät sairauslomat mt-syistä ilman kunnollista kuntoutussuunnitelmaa ovat ongelmallisia
 - Poissaoloihin pitää puuttua mahdollisimman varhain; vaatii usein monialaista yhteistyötä
- 

Poissaolojen ennaltaehkäisy

- Oppilaitoksen ilmapiiri ja toimintakulttuuri
 - yhteisöllinen opiskeluhuolto tärkeässä roolissa
 - opiskelijoiden hyvinvoinnin ja viihtyvyyden edistäminen
 - tunne siitä, että pärjää ja tulee hyväksytyksi omana itsenään, tukee opiskelijan kiinnittymistä kouluun
- Oppimisvaikeuksien riittävä huomiointi
 - tiedonsiirto!
- Yksilölliset tukitoimet riittävän varhaisessa vaiheessa
- Hyvä yhteistyö huoltajien kanssa

Uupuneet opiskelijat

- Kouluterveyskysely 2025: väsyneeksi ja uupuneeksi itsensä päivittäin koki
 - Lukiossa 25 % pojista ja 48% tytöistä
 - Ammattikoulussa 22% pojista ja 52% tytöistä
- Koulu-uupumusta koki
 - Lukiossa 11% pojista ja 22 % tytöistä
 - Ammattikoulussa 6% pojista ja 15% tytöistä
- Lukion opiskelusuunnitelman pidennys 3,5 tai 4 vuoteen yhä yleisempää



Uupumisen taustalla

- Korkea vaatimustaso ja jatkuva suorittaminen
- Kilpailu jatko-opiskelupaikoista
- Monta rautaa tulessa
- Älylaitteet lieveilmiöineen
- Liian vähäinen yöuni
- Liian niukka syöminen
- Ihmissuhdepulmat, yksinäisyys
- (Mielen)terveyspulmat
- Oppimisvaikeudet
- Taloudelliset huolet



Jessica 17 v, lukion 2.

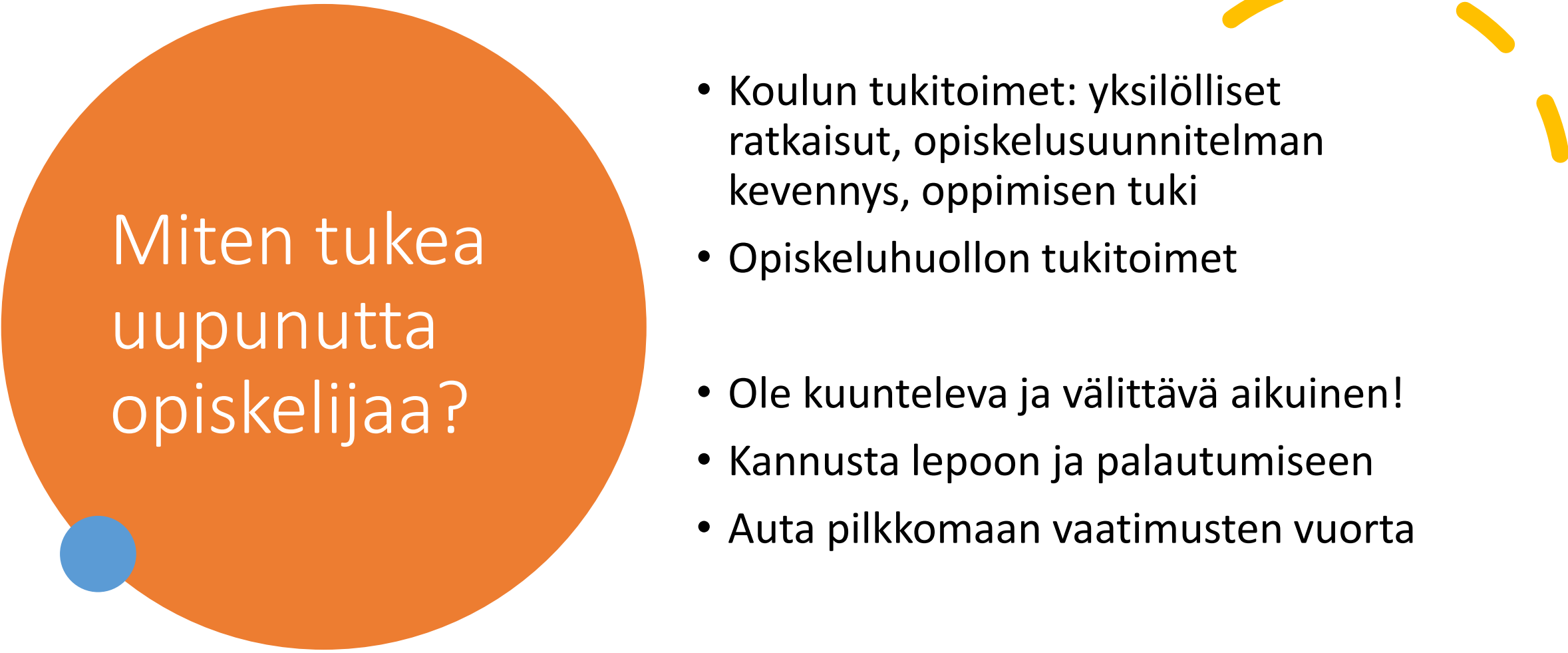
- harrastaa kilpauintia ja valmentaa lasten ryhmää
- viikonloppuisin töissä hampurilaisravintolassa
- aloittanut ajoharjoittelun
- seurustelee, ylläpitää aktiivisesti ystävyyssuhteita
- tavoittelee hyviä arvosanoja
- tinkii yöunista kun aika ei riitä muuten kaikkeen
- koeviikolla saa 1. paniikkikohtauksen



Jane 21 v, vaatetusala

- ADHD ja autismin kirjon dg
- oppimisvaikeuksia
- kahdet aiemmat ammattiopinnot keskeytyneet jaksamishaasteiden takia
- viihtyy alalla, mutta kuormittuu hälinästä ja kokee vaikeaksi ymmärtää ohjeistuksia
- vähitellen poissaolot lisääntyvät
- vastaanotolla uupuneena ja itkuisena

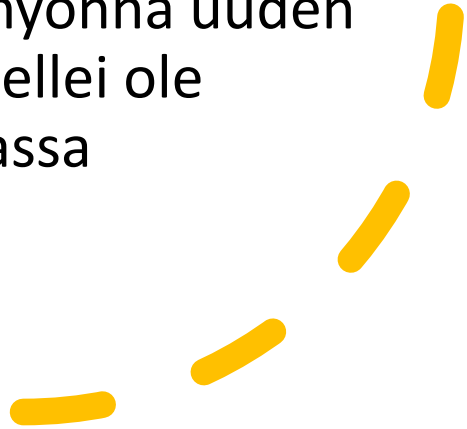





Miten tukea uupunutta opiskelijaa?

- Koulun tukitoimet: yksilölliset ratkaisut, opiskelusuunnitelman kevennys, oppimisen tuki
- Opiskeluhuollon tukitoimet
- Ole kuunteleva ja välittävä aikuinen!
- Kannusta lepoon ja palautumiseen
- Auta pilkkomaan vaatimusten vuorta

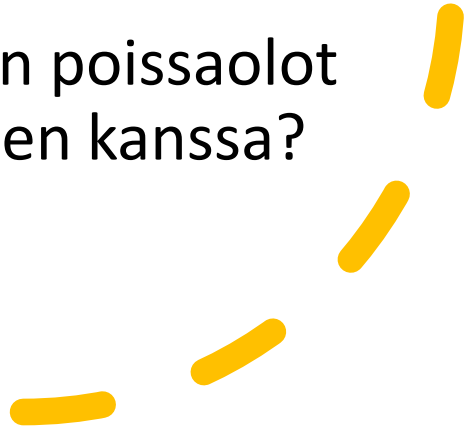
Opiskelu ammattillisena kuntoutuksena

- Kela voi hyväksyä koulutuksen ammatillisena kuntoutuksena
 - Silloin opiskelun ajalle maksetaan kuntoutusrahaa
 - Tavoitteena työllistyminen sairaudesta tai vammasta huolimatta
 - Tarvitaan B-lausunto, josta käy ilmi kuntoutustarve sekä opiskeltavan alan soveltuvuus opiskelijan tilanteeseen
 - MUTTA: jos opiskelijalla on jo tutkinto, jonka perusteella hän voi työllistyä, Kela ei myönnä uuden ammatin hankkimista kuntoutuksena, ellei ole selvää lääketieteellistä estettä aiemmassa ammatissa toimimiseen
- 

Nuoren kuntoutusraha

- 18–19-vuotias (+ v. 2007-08 syntyneet)
 - Työ- tai opiskelukyky tai mahdollisuus valita ammatti on heikentynyt sairauden tai vamman vuoksi ja
 - Tarve erityisille tukitoimille, jotta voi opiskella
 - Liitteeksi lääkärin B-lausunto sekä henkilökohtainen opiskelu- ja kuntoutussuunnitelma, jonka on allekirjoittanut hyvinvointialueen edustaja (KU110)
- 

Lähteet

- THL: Kouluterveyskysely 2025
 - Opiskeluterveys; Duodecim 2021
 - Johanna Sergejeff (toim):Yhteisellä koulutiellä - käsikirja; Opetus- ja kulttuuriministeriön julkaisuja 2023:27
 - Liisa Huhta: Uupuneet nuoret pärjääjät; Bazar kustannus 2022
 - Tiina Kiri: Koulua käymättömät nuoret; Kandidaatin tutkielma Jyväskylän yliopisto 2022
 - Suomen vanhempainliitto.fi: Nuoren poissaolot – miten puuttua yhdessä vanhempien kanssa?
- 

Kiitos!

