

A close-up photograph of a tree branch with several small, green, budding leaves. The branch is brown and woody, and the background is a soft, out-of-focus blue sky. The text is overlaid on a white rectangular box in the upper right quadrant.

Epilepsia ja työ

YMMÄRRÄ • KANNUSTA • RÄÄTÄLÖI

Epilepsia

Epilepsia ei ole vain yksi sairaus, vaan kyseessä on joukko neurologisia sairauksia, joissa aivoilla on poikkeava taipumus epileptisiin kohtauksiin. Epilepsiaan voi sairastua missä iässä tahansa. Myös epilepsian syy, kohtaustyytit, hoito ja ennuste vaihtelevat yksilöllisesti.

Epileptinen kohtaus on aivotoiminnan ohimenevä häiriö. Poikkeavan sähköpurkauksen sijainnista ja leviämisalueesta aivoissa riippuu, millaisia oireita kohtauksen aikana ilmaantuu. Kohtaukset voivat ilmetä esimerkiksi tajunnan hämärtymisenä, kouristuksina tai aistioireina.

Epilepsia on muutakin kuin kohtauksia. Osalla epilepsiaan liittyy psyykkisiä tai kognitiivisen toimintakyvyn ongelmia, jotka voivat olla esimerkiksi muistin, keskittymiskyvyn tai toiminnan suunnittelun ja aloittamisen vaikeuksia. Ne voivat heikentää työkykyä, vaikka kohtauksia ei olisikaan.

Epilepsiaa sairastaa Suomessa noin 60 000 henkilöä. Useimmilla sairaus saadaan hyvin hallintaan lääkehoidolla. Osalla epilepsia haittaa elämää merkittävästi asianmukaisesta hoidosta huolimatta. Tällöin puhutaan vaikeasta epilepsiasta, jota sairastaa noin 9 000 henkilöä.

Sopivaan työhön!

Valtaosalla epilepsiaa sairastavista epilepsia ei haittaa työntekoa. Suurin osa ammateista soveltuu. Vuorotyökin on osalle mahdollinen. Poissuljettuja ovat ammattimainen henkilöliikenne ja raskaan kaluston kuljetus. Tiukkoja terveysvaatimuksia on myös pelastus- ja poliisitoimissa sekä ilmailun ja merenkulun ammateissa.

Epilepsiaa sairastavan työllistymisen lähtökohtana on epilepsian hyvä hoito ja yksilöllinen työkyvyn arviointi. Työn joustoilla voidaan tukea työn tekemistä silloinkin, kun sairaus aiheuttaa haittaa.



Sinnikkyydellä eteenpäin

Varhaiskasvatuksen opettaja **Marika Raitanen** on työskennellyt 30 vuotta päiväkotien lapsiryhmissä ja toiminut myös esihenkilötehtävissä.

Vuonna 2001 elämään tullut epilepsia ilmenee kohtauksina, joissa tajunta hämärtyy ja jotka herkästi ryvästyvät toistuviksi kohtauksiksi. Kohtausten aikana Marika ei ole tietoinen ympäristöstään, voi lähteä harhailemaan eikä pysty huolehtimaan itsestään. Lääkityksestä huolimatta täyttä kohtauksettomuutta ei ole saavutettu.

”Eri hoitomuotoja on kokeiltu. Leikkaushoitoakin selvitettiin, mutta minun kohdallani se ei ollut mahdollinen”, Marika kertoo.

Sairastumisen jälkeen Marika jatkoi työssään. Työmatkoihin hän sai kuljetuspalveluja, koska bussimatkat provosoivat kohtauksia. Lopulta epilepsia heikensi työkykyä niin, että Marika aloitti ammatillisena kuntoutuksena kasvatustieteen maisteriopinnot. Marika sai henkilökohtaisen avustajan, joka on sittemmin avustanut häntä myös työssä.

Valmistuttuaan Marika palasi töihin päiväkotiin. Työaika lyhennettiin, kun kohtaustilanne paheni.

”Työyhteisössä myös pelättiin epilepsiaa ja kyseenalaistettiin osaamistani”, Marika sanoo.

Työterveyshuollon ja esihenkilön tuella työnkuvaa muutettiin. Nykyisin Marika kiertää päiväkoteja tukien henkilöstöä varhaiskasvatussuunnitelmiin (vasu) liittyvissä asioissa vasu-agenttina. Hän on työssä kolmena päivänä viikossa ja saa osatyökyvyttömyyseläkettä. Osaamistaan hän on syventänyt yliopiston DigiErgo-erikoistumiskoulutuksessa.

”Epilepsia tuo eteen asioita, joita pitää järjestellä, mutta ei estä opiskelua tai työntekoa. Sinnikkyyttä se kyllä vaatii”, Marika toteaa.

Teksti: Paula Salminen

Kuva: Jukka Heinämäki



”Epilepsia ei estä opiskelua tai työntekoa.”



”Minkäänlaista kielteistä suhtautumista en ole sairauden takia kokenut.”

Oppisopimuksella uuteen ammattiin

Turo Tammi työskenteli pakettiauton kuljettajana, kun hän sairastui epilepsiaan vuonna 2018. Epilepsiadiagnoosista seurasi määräaikainen ajo-kielto, jolloin entisessä tehtävässä toimiminen ei enää tullut kyseeseen. Työnantajalla ei ollut mahdollisuutta tarjota muita kuin auton kuljettamiseen liittyviä tehtäviä, joten sairastumisen myötä Turo menetti työpaikkansa kokonaan. ”Työstä luopuminen oli kova paikka”, Turo kertoo.

Turon epilepsiaan löytyi sopiva lääkitys, ja hoitotasapaino on siitä lähtien pysynyt hyvänä. Epilepsiakohtauksia ei ole tullut. Henkilöautokortin Turo sai takaisin sen jälkeen, kun hän oli ollut kohtaukseton vuoden ajan.

Työelämän poluilla hän oli kuitenkin uuden edessä. Kun Turo oli ollut jonkin aikaa työtön, hän pääsi työkeiluun kiinteistöhuoltoyhtiöön. Tämä johti uusiin ammatillisiin suunnitelmiin, ja Turo aloitti samassa työpaikassa kiinteistöpalvelualan perustutkinnon opiskelun oppisopimuskoulutuksena. Koulutus kesti 1,5 vuotta.

Valmistuttuaan kiinteistöhoitajaksi, Turo on jatkanut työskentelyä saman työnantajan palveluksessa. Hän tekee säännöllistä päivätyötä arkinen ja on lisäksi joka kuudes viikko päivystysvuorossa.

Epilepsia ei alkuvaiheiden jälkeen ole enää vaikuttanut työn tekemiseen.

”Olen kertonut työpaikalla epilepsiastani. Minkäänlaista kielteistä suhtautumista en ole sairauden takia kokenut.”

Vaikka työpaikan menetys sairastumisen jälkeen oli rankkaa, asiat ovat lopulta järjestyneet mukavasti.

Teksti: Paula Salminen

Kuva: Epilepsialiitto

Tiimi tukee ja työ joustaa tarvittaessa

Janita Rapo sai epilepsiadiagnoosin vuonna 2016. ”Olin juuri muuttanut asumaan omilleni, joten piti sopeutua kahteen suureen elämänmuutokseen yhtä aikaa”, Janita kertoo.

Janitan kohtaukset ovat poissaolo-kohtauksia ja myoklonioita, eli äkillisiä lihasnykäyksiä. Stressaavat tilanteet, vilkkuvat valot, kuumuus, alhainen verensokeri ja infektiot lisäävät kohtausriskiä.

Sairastumisensa aikaan Janita opiskeli ammattikoulussa ja teki töitä päiväkodissa. ”Koulussa järjestyi hienosti tukea ja tarvittavia mukautuksia”, Janita kertoo.

Opintojen päätyttyä epilepsiatilanne kuitenkin paheni, ja Janita jäi pitkälle sairauslomalle.

Sittemmin Janita teki osa-aikatyötä päiväkodissa ja sai Kelalta osasairauspäivärahaa. Tavoitteena oli kokoaikatyö, mutta työskentely osoittautui kuitenkin liian hektiseksi ja stressaavaksi. Myös yövuoroja olisi pitänyt tehdä, mikä Janitan kohdalla ei ollut mahdollista.

Janitalle myönnettiin ammatillista kuntoutusta ja hän lähti opiskelemaan luokanopettajaksi. Kuntoutusrahan turvin hän pystyi sovittamaan opiskelutahtia epilepsiatilanteen mukaan ilman pelkoa taloudellisista ongelmista.

Tällä hetkellä Janita työskentelee koulunkäynninohjaajana. Epilepsia oireilee vaihtelevasti, mutta työ joustaa.

”Meitä on hyvä tiimi. Ei tarvitse työskennellä yksin ja tarvittaessa sumplitaan, jos en jotain työtehtävää epilepsian vuoksi voi hoitaa”, Janita sanoo.

Työyhteisö ja työn joustot ovat Janitalle ratkaisevan tärkeitä työssä jaksamisessa.

Teksti: Paula Salminen
Kuva: Heidi Kivimäki



”Koulussa järjestyi hienosti tukea ja tarvittavia mukautuksia.”

Tukea työssä pysymiseen ja rekrytointiin



Epilepsia vaikuttaa työn tekemiseen eri tavoin eri ihmisillä ja eri ammateissa. Työelämän tukimuotoja tulee suunnitella ja järjestää yksilöllisten tarpeiden mukaisesti. Ensimmäinen askel on huolellinen arvio työkyvystä ja osaamisesta. Vaikka sairaus estäisi nykyisen työn tekemisen, työntekijä voi pärjätä hyvin, kun työtä räätälöidään tai etsitään uusia tehtäviä.

Lue näkökulmia ja vinkkejä kaikille saavutettavaan työelämään: esteetonrekrytointi.fi ja vates.fi/tietopaketti/tyoelaman-esteettomyys

Työhönvalmennuspalvelut

Työhönvalmentaja etsii ja räätelöi työtä ja työtehtäviä, jotka sopivat henkilölle hänen toimintarajoitteistaan huolimatta. Työhönvalmentaja on työelämän, kuntoutuksen, palvelujärjestelmän ja asiakastyön ammattilainen. Hän tukee myös työnantajaa esimerkiksi tukien hakemisessa ja työyhteisöä uudessa tilanteessa. Palvelua voi käyttää nykyisen työntekijän työn muokkaukseen, uusien työtehtävien löytämisessä tai uuden henkilön rekrytoinnissa.

Palvelua voi tiedustella työterveyshuollosta, työllisyyspalveluista, hyvinvointialueelta, työeläkeyhtiöltä, Kelasta tai työhönvalmennuspalvelua tarjoavilta yrityksiltä ja järjestöiltä.

Palkkatuki

Palkkatuki on työttömän työnhakijan työllistymisen edistämiseksi tarkoitettu harkinnanvarainen tuki, jonka

myöntää työvoimaviranomainen. Työnantaja, joka palkkaa työttömän työnhakijan, voi saada taloudellista tukea palkkatukena 50 % palkkauskustannuksista. Alentuneesti työkykyisen työllistämiseen voi tukea saada 70 %. Eräissä tilanteissa yhdistys, säätiö tai rekisteröity uskonnollinen yhdyskunta voi saada palkkatukea 100 % palkkauskustannuksista.

Palkkatuki myönnetään aina määräajaksi. Pääsääntöisesti palkkatukijakson pituus on 5 tai 10 kuukautta. Oppisopimuskoulutukseen palkkatuki voidaan myöntää koko koulutuksen ajaksi. Tuen myöntäminen lähtee aina työttömän työnhakijan palvelutarpeesta. tem.fi/palkkatuki

Työolosuhteiden järjestelytuki

Työnantaja voi hakea työolosuhteiden järjestelytukea työhön palkattavalle tai jo työssä olevalle henkilölle, joka tarvitsee vammasta johtuvia työvälineitä, kalusteita, muutosta työoloihin tai toisen henkilön apua. Tuki työvälineiden hankintaan tai muutostöihin on enintään 4 000 euroa. Tukea voi saada tarvittaessa myös ennakkoon. Korvausta toisen työntekijän antamasta avusta voi saada enintään 20 työtunnille kuukaudessa enintään 18 kuukauden ajan. Tukea haetaan työllisyyspalveluista.

tem.fi/tyoolosuhteiden-jarjestelytuki

Työkokeilu

Työkokeilulla voidaan selvittää työntekijän soveltuvuutta, työkykyä ja jaksamista työpaikalla toisessa tehtävässä. Sen avulla voidaan myös tukea paluuta työelämään pitkän poissaolon jälkeen tai auttaa nuorta ammatinvalinnassa tai työmarkkinoille palaavaa osaamisensa kartoittamisessa. Kokeilu tarjoaa henkilölle keinon tutustua ammatteihin ja työympäristöön käytännössä. Työkokeilu on mahdollista toteuttaa myös ammatillisena kuntoutuksena. Työkokeilu ei ole työsuhde, eikä siitä makseta palkkaa. Kokeilujakson kesto samalla työnantajalla voi olla enintään 6 kk.

tyomarkkinatori.fi -> **työkokeilu**

Osasairauspäiväraha

Osasairauspäivärahan käytöstä on hyviä kokemuksia. Siinä työntekijä voi palata työhön ensin osa-aikaisesti osasairauspäivärahan turvin. Järjestely on vapaaehtoinen ja siihen tarvitaan sekä työnantajan että työntekijän suostumus. Työterveyslääkäri varmistaa, ettei osa-aikainen työskentely vaaranna työntekijän terveyttä. kela.fi

Ammatillinen kuntoutus

Ammatillinen kuntoutus on tarkoitettu erityisesti työelämän ulkopuolella oleville, nuorille ja osatyökykyisille henkilöille, joilla on sairaus tai vamma, joka aiheuttaa lähivuosina todennäköisen uhan joutua työkyvyttömyyseläkkeelle. Tilanteen mukaan ammatillista kuntoutusta voidaan hakea työeläkeyhtiöstä, Kelasta tai työllisyyspalveluista. Keinoina ovat työjärjestelyt nykyisessä työssä, uusi tehtävä samassa tai uudessa työpaikassa, koulutus, kurssit tai työkokeilu. Työeläkelaitosten järjestämä kuntoutus on tarkoitettu vakiintuneesti työelämässä oleville tai henkilöille, joiden työsuhteen päättymisestä ei ole kulunut yli kolmea vuotta. Muussa tapauksessa ammatillista kuntoutusta kannattaa tiedustella Kelalta. tyoelake.fi, kela.fi

Oppisopimus

Oppisopimus on määräaikainen työsopimus, jossa työnantaja kouluttaa työntekijän – joko uuden tai jo töissä olevan. Opiskelija saa palkkaa työsuhteen ajalta. Työnantajalle maksetaan koulutuskorvausta. Oppisopimukseen voi hakea myös palkkatukea. Oppisopimukseen kuuluu usein myös opiskelua oppilaitoksessa. oppisopimus.fi

Tuettu oppisopimus

Tuettu oppisopimus on tarkoitettu henkilöille, jotka tarvitsevat enemmän tukea opintoihinsa kuin työpaikkaohjaaja tai oppilaitoksen opettaja voivat normaalisti antaa. Tukea antaa työvalmentaja yhdessä työpaikan ja opiskelijan kanssa sovitulla tavalla.

bit.ly/tuettuoppisopimus-kasikirja

Eläkeratkaisuja

Osatyökyvyttömyyseläke

Jos henkilön työkyky on heikentynyt vähintään 40 prosenttia, hän voi saada osatyökyvyttömyyseläkettä. Se on puolet täyden työkyvyttömyyseläkkeen määrästä. Eläkkeelle voi siirtyä suoraan työstä, mutta yleensä sen myöntäminen edellyttää sairauspoissaoloja. Työeläke kertyy tehdyn työn ja yrittäjätoiminnan mukaan. Määräajaksi myönnetty osatyökyvyttömyyseläke on nimeltään osakuntoutustuki. tyoelake.fi

Työuraeläke

Voidaan myöntää yli 63-vuotiaalle henkilölle, jolla on alentunut työkyky, mutta jolla täyden työkyvyttömyyseläkkeen kriteerit eivät täyty. Edellytyksenä on vähintään 38 vuoden työura rasittavassa tai kuluttavassa työssä. tyoelake.fi

Osittain varhennettu vanhuuseläke (OVE)

OVE on korvannut aiemman osa-aikaeläkkeen ja se on osa henkilön omaa ansaittua vanhuuseläkettä. Osittaista vanhuuseläkettä voi hakea aikaisintaan kolme vuotta ennen omaa alinta vanhuuseläkeikää. OVE jatkuu vanhuuseläkeikään saakka. Henkilö voi työskennellä vapaasti samalla, kun hän saa OVE:a tai hän voi olla työskentelemättä ja saada esimerkiksi jotain etuutta. tyoelake.fi



Työn ja työolojen mukautus

Työyhteisön monimuotoisuudella on osoitettu olevan useita hyötyjä, ja työn mukautuksilla voidaan lisätä koko työyhteisön hyvinvointia. Yksilöllisten tarpeiden huomioon ottaminen ja joustot voivat lisätä työtehoa ja työn imua, mikä puolestaan vähentää sairauspoissaoloja ja työterveyshuollon palveluiden käyttöä.

Vates-säätiö sr – Työllisyyden asiantuntija

Teemme työtä sen eteen, että jokaisella – myös vammaisella, osatyökykyisellä ja pitkäaikaissairaalla henkilöllä – on mahdollisuus työhön ja koulutukseen. Meiltä saat ajankohtaiset näkökulmat, tarinat ja esimerkit. Tilaa uutiskirje, osallistu tapahtumiin ja tutustu tietopaketteihin. Voit myös tilata materiaaleja käyttöösi. Vaikutetaan yhdessä!

vates.fi

Vinkkejä työnantajalle

Työn muokkaukset yksilöllisesti

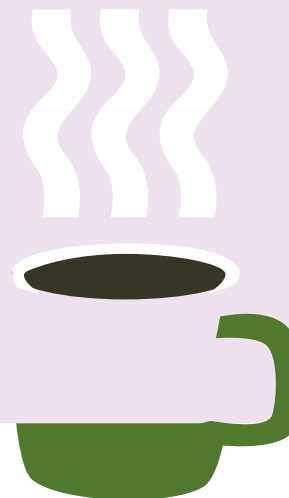
- Mahdollisuus joustaviin työaikoihin, etätööhön tai osa-aikatyöhön
- Työtehtävien muokkaaminen sairauden oireet huomioon ottaviksi, esimerkiksi kuormituksen vähentäminen, mahdollisuus keskittyä yhteen asiaan kerrallaan, tapaturmariskejä sisältävien työvaiheiden välttäminen
- Taukojen ja palautumisen mahdollistaminen varsinkin, jos väsymys lisää kohtausriskiä tai kognitiivisia oireita
- Tarvittaessa tuen hakeminen työterveyshuollosta työn ja työkyvyn yhteensovittamiseen

Turvallisuus ja ennakointi työympäristössä

- Työympäristön riskien arviointi, esimerkiksi putoamis-, kone- tai liikenneturvallisuus
- Riittävä perehdytys
- Rauhallinen, turhista ärsykkeistä vapaa työympäristö
- Tarvittaessa työpisteen muokkauksia ja apuvälineitä
- Yhdessä työntekijän kanssa sovitut toimintatavat mahdollisen kohtauksen varalle

Tieto, asenteet ja avoimuus

- Tarvittaessa yleisen tiedon lisääminen epilepsiasta työyhteisössä
- Työntekijän mahdollisuus kertoa sairaudestaan sen verran kuin haluaa
- Ilmapiiri, jossa sairaudesta puhuminen ei johda leimaamiseen tai syrjintään



Vinkkejä työntekijälle

Ota epilepsia puheeksi

- Kerro avoimesti työyhteisössä oireistasi ja siitä, miten ne vaikuttavat työarkeesi.
- Jos saat kohtauksia, työkavereiden on hyvä tietää:
 - millaisia epilepsiakohtauksesi ovat
 - kuinka kauan ne yleensä kestävät
 - millaisia ensiaputoimia tarvitaan
 - miten kohtauksien jälkeen toimitaan, esimerkiksi tarvitsetko lepoa.

Huolehdi jaksamisestasi

- Keskustele työnantajan kanssa, miten epilepsia vaikuttaa jaksamiseen ja miten se pitää huomioida esimerkiksi työtehtävien ja -aikojen järjestelyissä.
- Tauota työtäsi ja tarvittaessa sovi mahdollisuudesta pitää pidempi tauko työpäivän aikana.
- Reagoi havaitsemiisi muutoksiin omassa voinnissa ja jaksamisessa.
- Jos epilepsian oireet lisääntyvät, ole yhteydessä omaan hoitopaikkaan.
- Juttele työssä jaksamisesta säännöllisesti esihenkilön kanssa.
- Arvioi voimavarojasi myös perheen ja läheisten kesken, sillä vapaa-ajallakin on hyvä jaksaa toimia.
- Epilepsian omahoito tukee myös työssä jaksamista:
 - säännöllinen lääkitys
 - lepo, ravinto ja liikunta
 - kohtauksille altistavien tekijöiden välttäminen.
- Muista vertaistuen voima. Vertaistuki lisää toiveikkautta ja luottamusta siihen, että hankalissakin tilanteissa voit löytää polkuja eteenpäin.

Miten työnantaja voi edistää epilepsiaa sairastavan henkilön työhyvinvointia?

Epilepsia on monesti näkymätön sairaus. Epilepsiaan voi liittyä esimerkiksi väsymystä, lääkityksen sivuvaikutuksia ja kohtauspelkoa, vaikka kohtauksia ei olisikaan. Ympärillä olevat ihmiset eivät aina ymmärrä, miksi epilepsiaa sairastava saattaa tarvita joustoa, taukoja tai muuta tukea, jos näkyviä merkkejä sairaudesta ei ole.

Työnantaja voi tukea työhyvinvointia ja yhdenvertaisuutta huomioimalla yksilölliset tarpeet ja rakentamalla luottamuksellista ilmapiiriä. Jokainen työntekijä tulee kohdata ensisijaisesti osaamisensa ja työtehtäviensä kautta, ei sairauden kautta. Epilepsioita on monenlaisia, ja on tärkeää tietää juuri tämän henkilön epilepsiasta eikä tehdä oletuksia yleisen tiedon tai aikaisempien kokemusten perusteella. Monesti työpaikoilla on mahdollisuus muokata työtä ja työn tekemisen tapoja, jotta epilepsiaa sairastava työntekijä voi työskennellä turvallisesti ja mahdollisimman täysipainoisesti.





Epilepsialiitto on valtakunnallinen järjestö, joka tukee epilepsiaa sairastavien ihmisten ja heidän läheistensä hyvinvointia.

Tarjoamme luotettavaa tietoa, vertaistukea ja aitoja kohtaamisia. Voit ottaa yhteyttä neuvontaamme myös epilepsiaan ja työelämään liittyvissä kysymyksissä. Nettisivuiltamme löydät tietoa esimerkiksi

epilepsiakohtauksen ensiavusta ja voit tilata maksutta ensiapuesitteitämme.

Olemme rinnalla arjessa ja elämän eri vaiheissa. Teemme työtä yhdenvertaisuuden ja osallisuuden puolesta. Toimintamme on kaikille avointa.

Lue lisää: epilepsia.fi

Tietoa ja tukea – katso verkkopalvelut

Lupa- ja valvontavirasto

Lupa- ja valvontavirasto on myös työsuojeluviranomainen, jonka valtakunnallinen puhelinnumero on **0295 256 808**. Neuvonta palvelee arkisin kello 9.00–15.00. Se vastaa kysymyksiin, jotka koskevat esimerkiksi työhyvinvointia, psykososiaalista kuormitusta, häirintää, epäasiallista kohtelua tai työsyöjintää.

tyosuojelu.fi

Yhdenvertaisuusvaltuutettu

Yhdenvertaisuusvaltuutetun verkkosivuilla on asiaa mm. yhdenvertaisuudesta ja syrjintän kiellosta sekä yhdenvertaisuussuunnittelusta.

syrjinta.fi

Työn tukena -sivut itseopiskeluun

Työn tukena -koulutusmateriaalista saat tietoa ja tukea siitä, miten työpaikoilla voidaan ylläpitää ja vahvistaa henkilöstön työkykyä. Materiaali tarjoaa koko työyhteisölle välineitä ymmärryksen ja osaamisen lisäämiseen monimuotoisen työyhteisön toiminnasta.

vates.fi/tyon-tukena

Tukea rekrytointiin ja työssä pysymiseen

Vates-säätiö sr on valtakunnallinen asiantuntijaorganisaatio. Edistämme vammaisten, pitkäaikaissairaiden ja osatyökykyisten henkilöiden työllistymistä.

vates.fi

vates.fi/tietopaketit

Lisätietoa epilepsiasta

Lue lisää epilepsiasta ja tutustu Epilepsialiiton toimintaan. Saat tietoa ja vertaistukea.

epilepsia.fi

Vates
säätiö

•
•
•
•
•
•
•
•
•
•
•
•
•
•
•
•
•
•
•
•
•
•
•

Julkaisun kustantaja:

Vates-säätiö sr, vates.fi

Julkaisun toimitus:

Tiina Jäppinen, Vates-säätiö sr

Paula Salminen, Elina Kelola / Epilepsialiitto

Taitto: Avaruusstudio / Elisa Pesonen

Kannen kuva ja muut luontokuvat: Pixabay

Copyright Vates-säätiö sr

Paino: Savion Kirjapaino, 2026. Kerava.

Painos: 2050 1. painos