

TUKEA
aivovammutuneen
LÄHEISELLE



Aivovamma – opas läheiselle

Tietoa sairaalahoidosta ja tukea kriisiin



Aivovammaliitto

Sisällys

LUKIJALLE	3
MUISTILISTA LÄHEISELLE	4
Huolehdi omasta jaksamisestasi	4
Käytännön asioita sairaalassaoloaikana	5
Käytännön asioita, kun sairaalajakso päättyy	6
AIVOVAMMAT JA NIIDEN HOITO	7
Tietoa tehohoidosta sairaalassa	8
Tietoa vuodeosastohoidosta sairaalassa	9
Terveystenhuollon ammattihenkilöstö sairaalassa	10
AIVOVAMMASTA TOIPUMINEN JA OHJEITA LÄHEISELLE	12
Tajuttomuus	12
Sekavuus ja muistamattomuus	13
Vaihteleva orientaatio	14
Kuntoutukseen siirtyminen sairaalahoidon jälkeen	15
Lääkinnällinen kuntoutus	16
Ammatillinen kuntoutus	16
AIVOVAMMAN JÄLKITILA	17
Tyypillisiä aivovamman jälkitilan oireita	17
Tukea arkeen aivovamman kanssa	19
Kursitoiminta ja sopeutumisvalmennus	19
VAMMAUTUMINEN ON KRIISI MYÖS LÄHEISELLE	20
Mistä apua kriisistä selviytymiseen?	23
LASTEN JA NUORTEN HUOMIOIMINEN KRIISISSÄ	24
Eri ikäisten lasten huomioiminen	25
Vierailu sairaalassa lasten kanssa	26
Kotiin paluun lähestyessä	27
Mistä tukea lapselle ja nuorelle?	28
VERTAISTUKI	29
Mistä vertaistukea löytää?	30
Aivovammaliitto	30
OLKA®	30

Lukijalle

Sinulle tärkeä ihminen on joutunut sairaalaan tapaturmaisesti saadun aivovaurion eli aivovamman takia. Sinua ja muita läheisiä koettelevat tapaturman aiheuttaman järkytyksen lisäksi epätietoisuus sekä monet käytännön ongelmat ja kysymykset. Tässä oppaassa on yleistä tietoa aivovammoista sekä sairaalahoidosta tueksi vaikeassa tilanteessa. Oppaaseen on hyvä tutustua ajan kanssa, ja pitää tallessa koko hoitoprosessin ajan.

Opas on suunnattu hoidon alkuvaiheeseen, joka tapahtuu erikoissairaanhoidon puolella. Vamman vakavuudesta riippuen läheisesi on hoidettavana sairaalan tehohoitoyksikössä tai vuodeosastolla. Tästä oppaasta voi olla hyötyä myös silloin, jos läheisesi aivovamma on arvioitu lieväksi sen takia, ettei se vaadi sairaalahoitoa.

Tässä yleisohjeessa on kuvailtu, miten eri tavoin aivovamma saattaa näkyä olemuksessa, käyttäytymisessä ja toimintakyvyssä. Löydät myös ohjeita, mitä sinä läheisenä voit tehdä ja miten olla tukena.

Oppaassa on lyhyesti tietoa jatkohoidosta ja kuntoutuksesta. Lisäksi on vinkkejä kotiutumisen jälkeiseen aikaan ja tietoa mahdollisista pitkäaikaisoireista. Nämä asiat hahmottuvat yksityiskohtaisemmin ajan kanssa, ja usein aivovamman vaikutukset paljastuvatkin vasta sitten, kun palataan kotiin ja takaisin arkielämään.

Oppaasta löydät myös tietoa kriisiprosessista, jonka saatat itse läheisenä käydä läpi. Tietoa on myös lasten ja nuorten huomioimisesta kriisissä. Lisäksi löydät tietoa vertaistuesta. Tekstin ohessa on listattu lisätiedon lähteitä.

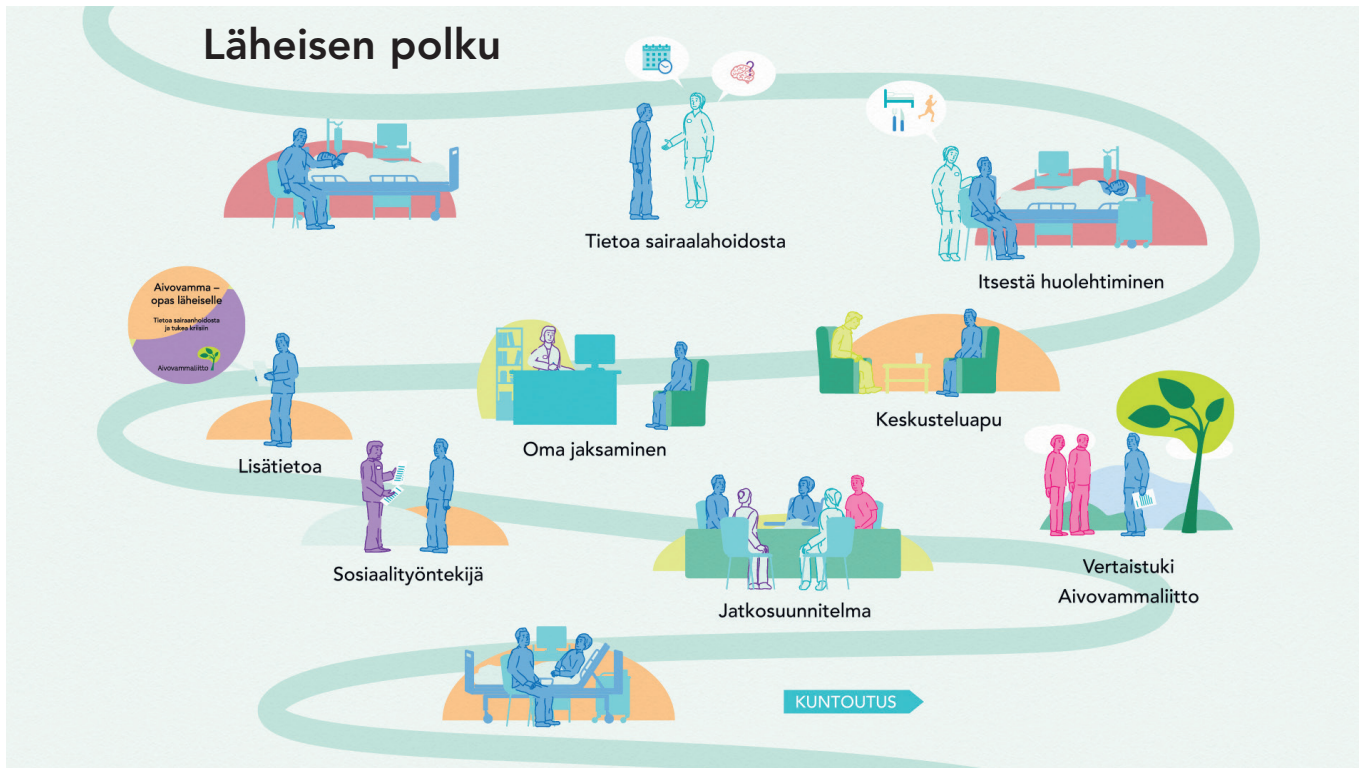
Tämä opas on suunniteltu yhteistyössä aivovamman saaneiden henkilöiden läheisten sekä sosiaali- ja terveysalan ammattilaisten ja asiantuntijoiden kanssa. Toivomme, että tästä oppaasta on sinulle apua ja saat vastauksia kysymyksiisi.

Muistilista läheiselle

Kun läheisesi on joutunut yllättäen sairaalahoitoon, eikä hoidon kestosta välttämättä ole vielä tietoa, voit joutua tilanteeseen, jossa on paljon asioita selvittävänä. Tässä avuksi muistilista asioista, jotka saattavat tulla hoidettavaksesi. Vamman vakavuus ja sairaalahoidon kesto vaikuttavat siihen, mitkä seuraavista koskevat juuri sinua ja läheistäsi. Voit halutessasi merkitä kohdat, joista olet jo saanut tietoa. Kysy hoitohenkilökunnalta lisätietoa.

HUOLEHDI OMASTA JAKSAMISESTASI

- Pohdi omaa jaksamistasi työntekoon ja keskustele tarvittaessa oman työterveys- tai terveyskeskuslääkärin kanssa sairausloman tarpeesta.
- Pyydä itsellesi **keskusteluapua** hoitohenkilökunnalta tai kriisityöntekijöiltä.
- Pyydä **vertaistukea** itsellesi (s. 29).
- Muista levätä, syödä ja liikkua.
- Kysy hoitohenkilökunnalta, miten voit edesauttaa läheisesi toipumista (s.12).





KÄYTÄNNÖN ASIOITA SAIRAALASSAOLOAIKANA

- Sopikaa läheisten kesken, kuka on **yhteyshenkilö**, johon sairaalasta ollaan yhteydessä ja joka ensisijaisesti on itse yhteydessä sairaalaan.
- Ilmoita tapahtuneesta eri tahoille tarpeen mukaan (työpaikka, koulu, päiväkot).
- Kerro lapsille tapahtuneesta lapsen ikä huomioiden (s. 24).
- Kerro hoitohenkilökunnalle, jos tiedät, että läheiselläsi on **hoitotahto** tai hän on muuten ilmaissut toiveitaan hoidosta, jos hän ei itse pysty kommunikoimaan.
- Pyydä **asioimistodistus** lääkäriltä tai **valtakirja** hoidossa olevalta läheiseltäsi.
- Pyydä lääkäriltä sairauslomatodistus sairaalassa olevalle läheisesi.
- Varmista, että tärkeät maksut tulevat hoidetuksi (vuokra, yhtiövastike, muut tärkeät laskut).
- Keskustele **sosiaalityöntekijän** (s. 11) kanssa mahdollisista tarvittavista sosiaalietuksista ja tukipalveluista, sekä tarvittaessa toimeentulosta ja selvitä läheisesi vakuutusyhtiötiedot riippuen tapaturmasta (työtapaturma/liikenneonnettomuus/vapaa-ajan tapaturma).
- Pidä tallessa kaikki hoitoon liittyvät asiakirjat, kuten lääkärinlausunnot, **potilasasiakirjat** (epikriisi) sekä Kelan ja vakuutusyhtiön päätökset. Tarkasta asiakirjojen paikkansa pitävyys heti ja pyydä oikaisuja tai korjauksia tarvittaessa.
- Keskustele **kuntoutusohjaajan** kanssa sekä tiedustele **kuntoutussuunnitelman** laatimisesta (s. 15).

Yhteyshenkilö: Potilaan lähiomainen, johon ensisijaisesti ollaan sairaalasta yhteydessä ja joka ensisijaisesti hoitaa potilaan asioita tämän ollessa hoidossa sairaalassa. Tämä yhteyshenkilö on henkilö, jolle oletettavasti voidaan antaa tietoa potilaan voinnista, vaikkei potilas itse pystyisi tätä tietoa antamaan.

Hoitotahto: Potilaan itse tekemä asiakirja, jolla voi ilmaista etukäteen omaa hoitoansa ja hoivaansa koskevan tahtonsa.

Asioimistodistus: Lääkärin laatima ja allekirjoittama asiakirja, joka todistaa, että potilas on kykenemätön hoitamaan sairautensa vuoksi asioitaan ja tämän vuoksi hänen nimetty läheisensä/yhteyshenkilö voi hoitaa asioita potilaan puolesta. Tehdään silloin, jos potilas itse ei kykene esimerkiksi tajuttomuuden vuoksi allekirjoittamaan valtakirjaa.

Epikriisi: Epikriisi on potilaan hoidon päätyttyä laadittu selostus sairaudesta ja hoidosta. Epikriisi on potilasasiakirja, joka on salassa pidettävä. Epikriisin voi luovuttaa vain potilaalle itselleen tai potilaan asioita virallisesti hoitavalle henkilölle. Potilaan tai asioita hoitavan tahon luvalla epikriisi voidaan luovuttaa muulle tarvittavalle taholle, kuten jatkohoitopaikkaan. Epikriisi on nähtävissä myös Omakannassa.

Hoitokokous: Etukäteen sovittava kokous sairaalassa, jossa käsitellään potilaan hoitoon liittyviä asioita ja jatkosuunnitelmia moniammatillisesti ja johon osallistuu potilasta hoitavia henkilöitä sekä potilaan läheisiä.

- Tiedustele hoitohenkilökunnalta moniammatillisen **hoitokokouksen** järjestämisestä.

KÄYTÄNNÖN ASIOITA, KUN SAIRAALAJAKSO PÄÄTTYY

- Selvitä mikä taho vastaa läheisesi hoidosta ja miten hoidon seuranta toteutuu.
- Tarkista, minne voit olla yhteydessä, jos sinulla tulee kysyttävää läheisesi hoidosta tai kuntoutuksesta.
- Jos läheisesi on määrätty lääkkeitä, varmista, että tiedät niiden tarkoituksen ja annostukset.
- Pidä kirjaa läheisesi oireista ja havainnoista, joita teet hänen voinnistaan, käytöksestään sekä toimintakyvystään, sillä sinun huomioitasi saatetaan tiedustella lääkärinä, sosiaalityöntekijänä ja moniammatillisen hoito- tai kuntoutustyöryhmän jäseniä tavattaessa.
- Kotikuntanne sosiaalitoimen sosiaalityöntekijän kautta tehdään **palvelusuunnitelma** ja tukipalveluiden tarpeen kartoitus tuen saamiseksi kotiin. Varmista tarvittaessa sairaalan sosiaalityöntekijän tai kuntoutusohjaajan kautta, että läheisesi sekä koko perheen palvelutarpeet arvioidaan kotiutumisen yhteydessä ja tarvittavat suunnitelmat tullaan tekemään.
- Pyydä **vertaistukea** ja tietoa Aivovammaliiton sekä paikallisten Aivovammayhdistysten toiminnasta.
- Hae Aivovammaliiton tai muiden järjestöjen **kursseille tai sopeutumisvalmennukseen** (s.19), kun vammautumisesta on kulunut noin 1-2 vuotta. Saatat tarvita hakemuksen liitteeksi lääkärinlausunnon.



Aivovammat ja niiden hoito

Aivovamma on ulkoisen voiman aiheuttama aivotoiminnan häiriö tai rakenteellinen vaurio. Aivovamma voi aiheutua esimerkiksi päähän kohdistuvasta suorasta iskusta tai nopeasta liikkeen muutoksesta, joka heilauttaa aivoja kallon sisällä, tai kallon läpäisevästä vammasta.

Aivovammoja on erityyppisiä. Ulkoisen voiman seurauksena aivokudokseen voi tulla aivoruhje (*kontuusio*) tai verenpurkauma (*hematooma*). Iskusta voi aiheutua myös kallon luiden murtuma. *Diffuusi aksonivaurio* (DAI) tarkoittaa aivojen solutason vauriota, jossa hermosolut venyvät ja kiertyvät toisiinsa ja muihin aivojen rakenteisiin nähden, minkä seurauksena eri aivoalueiden väliset yhteydet voivat vaurioitua.

Mitä vakavammasta vammasta on kyse, sitä todennäköisemmin siitä jää pysyviä oireita. **Lievässä aivovammassa** tajunta on hoidon aikana normaali tai hyvin vähän alentunut, ja muisti alkaa toimia melko normaalisti vuorokauden kuluessa tapaturmasta. Lievän aivovamman saaneista valtaosa toipuu oireettomaksi.

Keskivaikeaan aivovammaan liittyy yleensä alkuvaiheessa tajunnan alenemaa tai lyhyehkö tajuttomuus ja muistin selvä häiriö voi kestää vuorokaudesta viikkoon. Kuvantamistutkimuksissa todetaan yleensä vamman aiheuttama kallonsisäinen muutos. Suurelle osalle keskivaikean aivovamman saaneista jää pysyviä oireita.

Vaikea aivovamma on kyseessä silloin, kun potilas on sairaalassa edelleen tajuton yli vuorokauden tai normaalin muistin palautumiseen kuluu yli viikko. Kuvantamistutkimuksissa löydetään yleensä vamman aiheuttama kallonsisäinen muutos. Vaikeasta aivovammasta jää lähes aina pysyviä oireita. Aivovamman vaikeusasteen luotettava määrittely alkuvaiheessa on usein vaikeaa, koska esimerkiksi muut tapaturman aiheuttamat vammat voivat hankaloittaa arviointia.

Vaikeaa aivovammaa voidaan yrittää hoitaa ilman leikkaustoimenpidettä (kirurgista hoitoa), esimerkiksi nestehoidolla, hengityskonehoidolla ja rauhoittavin lääkkein. Jos pään alueen kuvissa (CT tai TT) todetaan kallonsisäinen verenvuoto, jonka seurauksena aivot joutuvat puristukseen, harkitaan leikkaushoitoa. Leikkauksen tärkein tavoite on saada aivoille lisää tilaa. Päätöksen leikkaustoimenpiteen tarpeellisuudesta tekee aina hoitava lääkäri, joka huomioi myös kaikki mahdolliset riskitekijät.

- Lisätietoa aivovammojen kirurgisesta hoidosta www.aivotalo.fi
- Lisätietoa aivovammapotilaan hoitopolusta www.aivotalo.fi

Toipumisprosessi on aina yksilöllinen. Aivovammasta toipumisen edistymistä tai sen nopeutta on mahdotonta täysin ennustaa. Toipumisessa on useita vaiheita, eivätkä ne aina etene suoraviivaisesti tai johdonmukaisesti. Voi käydä niinkin, että tehokkaasta ja pitkäkestoisestakin hoidosta huolimatta potilas saattaa menehtyä tapaturman aiheuttamaan vammaan. Ei ole kahta samanlaista ihmistä, eikä myöskään kahta samanlaista aivovammaa. Sinua saattaa turhauttaa odottaa ilman varmaa tietoa tulevaisuudesta, mutta myöskään väärät arviot tulevasta eivät helpota oloasi. Hoitohenkilökunnalta kannattaa kysyä tietoja tilanteesta, vaikka he eivät välttämättä aina pysty antamaan vastausta.

Aivotalo: terveydenhuollon ammattilaisten kehittämä nettisivusto, joka tarjoaa tukea ja tietoa aivojen terveydestä ja aikuisten aivosairauksista. Sivulla on tietoa ja ohjeita aivovamman aikuisille aiheuttamista oireista, hoidosta ja kuntoutuksesta sekä elämästä aivovamman jälkeen. Aivotalo on osa Terveyskylä.fi -palvelua.

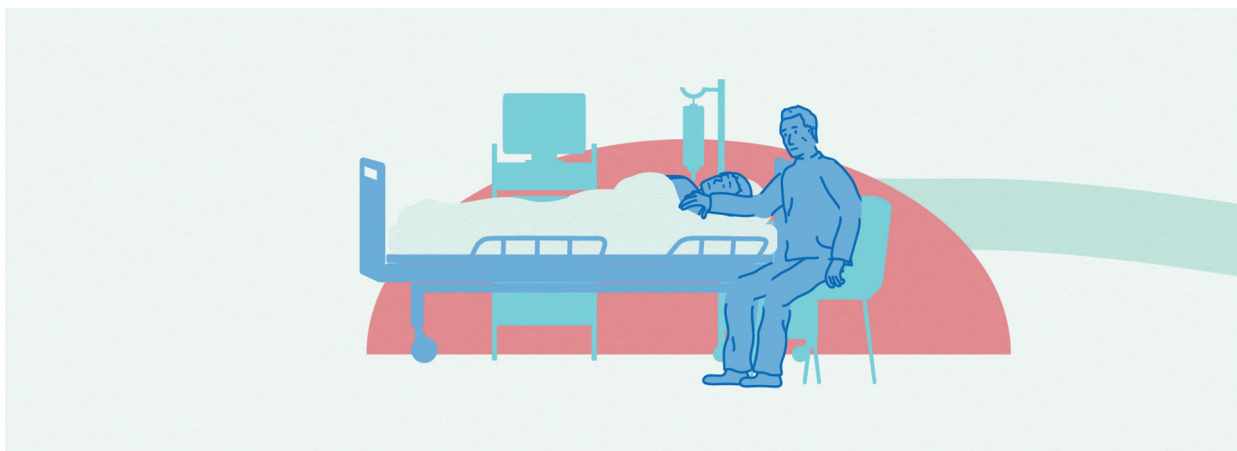
Läheiselle tärkeän ihmisen tapaturma ja sairaalahoitoon joutuminen voi olla kriisi. Lue lisää traumaattisesta kriisistä ja siitä selviytymisestä [sivulta 20](#).

- Lue lisää Aivovammasta toipuminen s.12
- Lisätietoa www.aivotalo.fi
- Lisätietoa Aivovammaliiton Avainasiaa aivovammoista -esitteessä

TIETOA TEHOHOIDOSTA SAIRAALASSA

Tehohoidossa hoidetaan vakavia ja hengenvaarallisia vammoja valvomalla ja tukemalla potilaan elintoimintoja. Aivovammapotilaan tehohoidossa pyritään estämään aivovamman paheneminen ja aivovaurion laajeneminen. Tehohoidossa potilaan vointi ja hoidon tarpeet jatkuvasti määrittävät, millaisia hoitotoimenpiteitä ja tutkimuksia potilaalle tehdään. Hoidon ohjaamiseksi ja potilaan tilan arvioimiseksi voidaan tehdä kuvantamistutkimuksia. Potilaan tajunnan tasoa arvioidaan säännöllisesti.

Tehohoidossa potilaan elimistön toimintaa (verenpaine, pulssi, hengitys, lämpötila) valvotaan jatkuvasti monitoroinnin avulla. Myös aivojen kallonsisäistä painetta usein monitoroidaan. Tarvittaessa hapensaanti ja hengitys turvataan *intuboimalla* potilas eli laittamalla hengitysputki henkitorveen sekä kytkemällä hänet hengityskoneeseen. Tehohoidossa potilaalle annetaan yleensä lääke-, neste- ja ravitsemushoitoa suonsisäisesti.



Tehohoidossa läheisesi hoidosta vastaavat **lääkärit** yhdessä **sairaanhoitajien** sekä muiden terveydenhuollon ammattilaisten kanssa. Lääkärit tekevät lääketieteelliset päätökset hoidon etenemisestä. Tehohoitoyksikössä sairaanhoitajat työskentelevät ympäri vuorokauden tarkkaillen läheisesi vointia jatkuvasti. Tehohoitoyksikössä työskentelee potilaan tarpeen mukaan joukko myös muita terveydenhuollon ammattilaisia, kuten **fysioterapeutti, toimintaterapeutti, puheterapeutti, sairaalapastori ja sosiaalityöntekijä**.

Sinun on mahdollista vierailla tehohoitoyksikössä sairaalan käytäntöjen mukaisesti. Lisäksi voit tiedustella puhelimitse läheisesi vointia. Kannattaa valita yksi yhteyshenkilö, joka on puhelimitse yhteydessä sairaalaan ja välittää tietoa muulle lähipiirille.

- Lisätietoa aivovammapotilaan tehohoidosta www.aivovalo.fi

TIETOA VUODEOSASTOHOIDOSTA SAIRAALASSA

Jos läheisesi vointi ei vaadi jatkuvaa valvontaa tai tukea peruselintoiminnoissa eikä hän ole välittömässä hengenvaarassa, tapahtuu hänen hoitonsa sairaalan vuodeosastolla. Vuodeosastolle siirtyminen saattaa tarkoittaa toipumisen edistymistä.

Vuodeosastolla seurataan potilaan vointia ja arvioidaan hoidon vaikutuksia sekä jatketaan jo teho-osastolla aloitettua kuntoutusta. Toimintakyvyn ylläpito ja lisääminen ovat vuodeosaston tärkeitä tavoitteita, ja liikkuminen aloitetaan varovasti henkilökunnan avustamana tai seuraamana. Omatoimisuuteen kannustetaan päivittäisissä toiminnoissa ja pyritään mahdollisimman paljon palaamaan normaaliin elämänrytmiin. Jos vammasta on aiheutunut esimerkiksi heikkoutta toisen puolen raajoihin, on apuvälineiden oikean käytön opettelu tärkeää. Vuodeosastolla aloitetaan jatkohoidon, jatkokuntoutuksen ja kotiutumisen suunnitteleminen.

Vuodeosastolla lääkärit tekevät päivittäin lääketieteelliset päätökset hoidon etenemisestä. Sairaanhoitajat ja lähihoitajat työskentelevät ympäri vuorokauden tukien läheisesi toipumista. Vuodeosastolla hoitajia työskentelee potilasmäärään verrattuna vähemmän kuin teho-osastolla. Vuodeosastolla hoitoon voi osallistua lääkäreiden ja hoitajien lisäksi myös muita terveydenhuollon ammattilaisia, kuten fysioterapeutti, toimintaterapeutti, puheterapeutti, sairaalapastori, kuntoutusohjaaja, neuropsykologi sekä sosiaalityöntekijä.

OLKA: Monissa sairaaloissa on OLKA®, jonka kautta voit saada vertaistukea ja tietoa potilasjärjestöjen ja terveydenhuollon tukimuodoista. Kysy hoitohenkilökunnalta, onko hoitavassa sairaalassa OLKA-toimintaa.

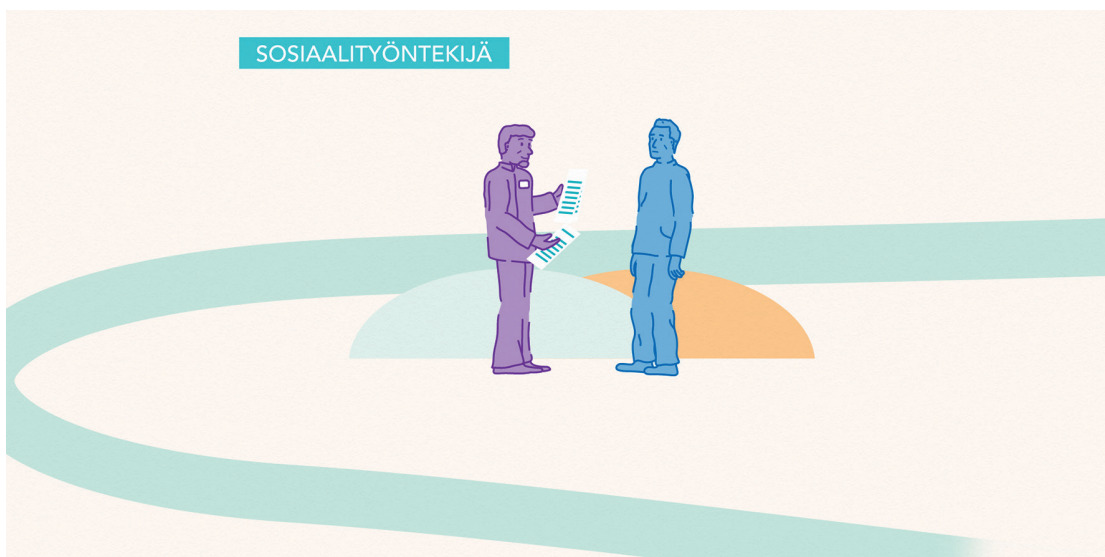
- Lue lisää vertaistuesta s. 29

Voit vierailla vuodeosastolla vierailuaikojen ja osaston käytäntöjen mukaan. Läheisten antama tuki potilaalle on tärkeää aivovamman jälkeen. Vierailut parantavat potilaan ajantajua, luovat turvallisuuden tunnetta ja aktivoivat aivoja. Jos haluaisit osallistua hoitoon enemmän, on hyvä keskustella henkilökunnan kanssa, miten se olisi mahdollista.

- Lisätietoa aivovammapotilaan vuodeosastohoidosta www.aivotalo.fi

TERVEYDENHUOLLON AMMATTIHENKILÖSTÖ SAIRAALASSA

Sairaloissa eri ammattihenkilöt toimivat moniammatillisessa yhteistyössä. Monien eri ammattiryhmien edustajat toimivat sairaalassa olevien potilaiden parhaaksi ja toipumisen edistämiseksi.



Lääkäri:

Lääkäri päättää potilaan tutkimuksesta, diagnoosista sekä siihen liittyvästä hoidosta. Yleensä aivovammapotilaan hoidosta alkuvaiheen erikoissairaanhoidossa vastaa neurokirurgi tai neurologi. He voivat tarvittaessa konsultoida muiden erikoisalojen lääkäreitä. Tehohoidossa mukana on aina myös tehohoitolääkäri, joka vastaa esimerkiksi nukutuksesta, peruselintoimintojen hoidosta ja kivunhoidosta.

Hoitaja:

Hoitaja sairaalassa on yleisimmin sairaanhoitaja tai lähihoitaja, joka vastaa potilaan hoitotyöstä. Hoitajat toteuttavat potilaan hoitoa sovittujen hoitolinjausten mukaisesti ja konsultoivat tarvittaessa muita ammattiryhmiä.

Sosiaalityöntekijä:

Sairaalassa työskentelee usein sosiaalityöntekijä, joka arvioi sosiaalipalvelujen tarvetta ja auttaa sosiaaliturvan ja -palvelujen hakemisessa. Sosiaalityöntekijä voi auttaa esimerkiksi työ-, vakuutus- ja hakemusasioissa. Sosiaalityöntekijä myös tukee muuttuneessa elämäntilanteessa potilaita sekä heidän omaisiaan.

Kuntoutusohjaaja:

Kuntoutusohjaaja ohjaa ja neuvoo potilasta ja hänen läheisiään kuntoutus- ja palvelujärjestelmään liittyvissä kysymyksissä. Kuntoutusohjauksessa arvioidaan ja selvitetään kuntoutuksen ja palveluiden tarvetta yksilöllisesti sekä pyritään varmistamaan toimiva ja tarkoituksenmukainen kuntoutus- ja palvelukokonaisuus kuntoutujalle.

Fysioterapeutti:

Fysioterapeutti arvioi, edistää ja ohjaa potilaan liikkumista jo hoidon alkuvaiheesta lähtien. Fysioterapeutti huolehtii sairaalassa tapahtuvan kuntoutuksen osalta esimerkiksi kävelyn opettelemisesta.

Toimintaterapeutti:

Toimintaterapeutti voi olla jo alkuvaiheessa mukana aivovammapotilaan hoidossa. Toimintaterapeutti arvioi potilaan toimintakykyä ja erilaisten apuvälineiden tarvetta.

Sairaalapastori:

Sairaalapastori on potilaiden ja heidän läheistensä henkisenä ja hengellisenä tukena, riippumatta vakaumuksesta ja elämänkatsomuksesta. Kriisitilanteissa sairaalapastoriin voi ottaa yhteyttä, kun tarvitsee kuuntelijaa ja haluaa puhua jonkun kanssa.

Puheterapeutti:

Puheterapeutti arvioi ja kuntouttaa puheen, kielen, äänen ja kommunikaation sekä kasvojen ja suun alueen motoriikan ja nielemisen häiriöitä. Puheterapialla pyritään vaikuttamaan aivoihin niin, että kommunikaatiotaitojen kehittyminen tai palautuminen sekä normaali ravinnonsaanti olisivat mahdollisia.

Aivovammasta toipuminen ja ohjeita läheiselle

Aivovamman jälkeen aivot alkavat korjata itse itseään. Toipuminen on voimakkainta ensimmäisen puolen vuoden aikana, mutta usein toipumista tapahtuu vielä pitkään tämän jälkeen. Toipumiseen saattaa vaikuttaa vamman vakavuuden ja luonteen lisäksi esimerkiksi ikä ja mahdolliset muut sairaudet.

Seuraavaksi kuvaillaan aivovamman saaneen erilaisia tajunnan tasoja ja niiden muutoksia toipumisprosessissa, sekä annetaan ohjeita, miten voit olla läheisesi tukena.

TAJUTTOMUUS

Tapaturman sattuessa läheisesi saattoi mennä tajuttomaksi tai hänet on voitu myös lääkkeellisesti vaivuttaa tajuttomaksi eli nukuttaa toipumisen edistämiseksi. Tajuton potilas ei herää, vaikka hänelle puhutaan. Hengitystä ja elintoimintoja tuetaan koneellisesti ja seurataan monitoroinnin avulla. Tajutonkin potilas voi hikoilla, yskiä, haukotella, irvistää tai hänellä voi olla refleksejä eli ei-tahdonalaista liikehdintää raajoissa. Hän saattaa tunnistaa kivun vastustamalla kivun aiheuttajaa ja hän saattaa avata silmiään. Hän saattaa kuulla puhetta, mutta ei kykene noudattamaan kehoituksia tai reagoimaan puheeseen systemaattisesti. Tajuton henkilö tarvitsee yleensä (varsinkin alkuvaiheessa) tehohoitoa.

Mitä voit tehdä, kun läheisesi on tajuton?

Voit puhua läheisellesi tutuista asioista ja koskettaa häntä. Vaikka läheisesi ei voi itse puhua, hän saattaa kuulla. Puhu hänelle normaalilla ja rauhallisella äänellä.

- Musiikin kuuntelu esimerkiksi kuulokkeiden avulla aktivoi aivoja.
- Voit pitää potilaspäiväkirjaa ja kirjoittaa päivittäin hoidosta. Tästä vaiheesta ei todennäköisesti jää kunnollisia muistikuvia. Potilaspäiväkirjan avulla voi myöhemmin käydä läpi tapahtunutta.

SEKAVUUS JA MUISTAMATTOMUUS

Kun aivot alkavat toipua tai nukuttavan lääkityksen tarve vähenee, läheisesi alkaa heräillä ja alkaa olla tajuissaan eli hän reagoi puheeseen systemaattisemmin. Hänellä voi kuitenkin olla monenlaisia vaikeuksia hallita tapaansa reagoida ympärillä oleviin ärsykkeisiin. Hän ei välttämättä ymmärrä omia tuntemuksiaan eikä ympärillä tapahtuvaa. Hän saattaa olla levoton, muistamaton, sekava ja hämmentynyt.

Hoidossa voidaan joutua rajoittamaan läheistäsi, ettei hän satuta tai loukkaa itseään tai poista hänessä kiinni olevia hoitovälineitä. Hän saattaa olla vihainen, ahdistunut ja itkuinen. Hän saattaa huutaa, potkia, huitoja tai pyrkiä ylös sängystä. Hän ei välttämättä jaksaa keskittyä pitkiä aikoja eikä välttämättä ymmärrä hoitonsa tarkoitusta. Sekavuus saattaa vaihdella paljonkin eri aikoina, ja läheisesi vuorokausirytmisi voi olla normaalista poikkeava.

Jos läheisesi pystyy puhumaan, hän saattaa sanoa vääriä sanoja tai sanajärjestys on väärä. Hänen lähimuistissaan voi olla puutteita. Hän voi olla *desorientoitunut* eli hän ei välttämättä muista missä hän on ja miksi.



Mitä voit tehdä, kun läheisesi on sekava ja muistamaton?

Voit puhua hänelle ja koskettaa häntä. Puhu normaalilla ja rauhallisella äänellä. Voit kertoa hänelle tutuista asioista ja rauhoitella häntä. Voit joutua muistuttamaan häntä asioista. Hoidon salliessa voit avustaa häntä yksinkertaisissa päivittäisissä toiminnoissa hoitohenkilökunnan avustuksella (esim. hampaiden pesu, syöminen, pukeutuminen). Tutun ihmisen läsnäolo usein rauhoittaa ja luo turvallisuuden tunnetta.

Älä pakota läheistäsi jaksamaan tai tekemään asioita, jos hän ei jaksaa tai pysty. Jos hän ei muista missä hän on, voit kertoa hänelle:

- Mikä päivä nyt on.
- Missä hän nyt on.
- Mitä hänelle on tapahtunut (lyhyesti).

Pidä osaltasi huone ja ympäristö rauhallisena. Vierailijoiden ja vierailujen määrää saattaa olla syytä rajoittaa, koska läheisesi tarvitsee rauhaa toipumiseen. Tarkista henkilökunnalta läheisesi liikkumiseen ja ruokailuun liittyvät ohjeet.

VAIHTELEVA ORIENTAATIO

Vaikka läheisesi tajunnantaso on hyvä ja hänen muistinsa toimii ajoittain paremmin, keskittymiskyky voi silti olla lyhyt ja herpaantua herkästi. Aloitekyvyssä saattaa ilmetä vaikeuksia, ja hän saattaa juuttua toimintoihin. Hänen *orientaationsa*, eli ymmärrys ajasta ja paikasta tai jopa omasta itsestään, saattaa myös vaihdella. Hänen käytöksensä voi olla arvaamatonta, ja hän saattaa käyttäytyä välillä sopimattomasti tai estottomasti ja olla herkästi ärsyntyvä. Hänellä saattaa olla vaikeuksia ymmärtää ympäristössä tapahtuvia muutoksia, ja hän kuormittuu herkästi esimerkiksi äänistä ja vieraista. Hän ei välttämättä itse ymmärrä vammautumisen seurauksia ja sen aiheuttamia oireita, eikä välttämättä ymmärrä käytöksensä epäsopivuutta.

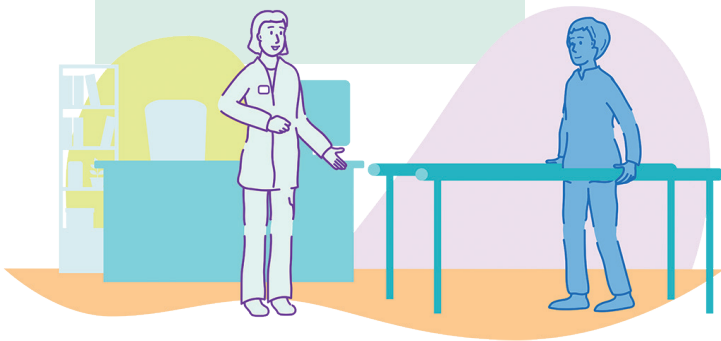
Mitä voit tehdä, kun läheiselläsi on aivovamman aiheuttamia oireita?

- Puhu lyhyesti ja yksinkertaisesti.
- Toista asioita, älä oleta, että hän muistaa kaikkea aiemmin kuulemaansa.
- Pyri rauhoittamaan ympäristöä tarpeen mukaan.
- Auta häntä pääsemään alkuun asioiden tekemisessä ja tarvittaessa ohjaa viemään niitä eteenpäin.
- Jos läheisesi käyttäytyy epäsopivasti, pyri suuntaamaan hänen huomionsa ja mielenkiintonsa muihin asioihin.
- Rohkaise omatoimisuuteen ja luo rutiineja, jotka helpottavat muistamista ja jäsentämistä.
- Anna hänelle mahdollisuus lepoon, sillä se on tärkeää toipumisen kannalta.
- Kuntoutukseen liittyviä toimia (esim. muistiharjoituksia) voi harjoitella yhdessä, jos läheisesi jaksaa.
- Harjoitelkaa yhdessä tarvittaessa arkipäivän asioita (esim. puhelimen käyttöä).



Aivovammapoliklinikka:

Hoitaa tapaturmaisen aivovammaepäilyjen diagnostiikkaa sekä tekee aivovammoihin liittyvää työ- ja toimintakyvyn arviointia, kuntoutusarvioita sekä kuntoutussuunnitelmia.



KUNTOUTUKSEEN SIIRTYMINEN SAIRAALAHOIDON JÄLKEEN

Kuntoutus on yleensä alkanut jo sairaalassa, ja läheisellesi on saatettu jo tehdä **kuntoutussuunnitelma**. Kun hän ei enää tarvitse jatkuvaa sairaalahoitoa, voi hän siirtyä kuntoutukseen sairaalan ulkopuolelle. Kuntoutus saattaa tapahtua jatkohoitopaikassa, kuntoutuslaitoksessa tai käymällä kotoa käsin kuntoutuksessa. Kuntoutuksen tavoitteena on auttaa läheistäsi selviytymään mahdollisimman itsenäisesti arjessa ja omassa elinympäristössään. Aivovammakuntoutus on pitkäaikainen prosessi, joka saattaa kestää koko loppuelämän. Usein ainakin työikäisillä aivovamman jälkeinen seuranta ja kuntoutuksen tarpeen arviointi tapahtuu **aivovammapoliklinikan** kautta, jos sellainen sairaanhoitopiirissänne on.

Kuntoutussuunnitelma:

Sisältää kuntoutujan kanssa yhdessä laaditut tavoitteet ja keinot, joilla tavoitteisiin pyritään. Kuntoutussuunnitelmassa mainitaan palveluiden määrä, yksittäisen terapian kesto sekä toteuttamistapa. Lisäksi mainitaan suunnitelman voimassaoloaika ja seurannasta vastaava taho. Kuntoutuksen seurannasta on vastuussa terveydenhuollon nimetty yhdyshenkilö. Yhdyshenkilö voi olla lääkäri, mutta myös esimerkiksi sosiaalityöntekijä tai kuntoutusohjaaja.

Neuropsykologi:

Neuropsykologi on ihmisen tiedonkäsittelyn, käyttäytymisen ja tunne-elämän muutosten arvioinnin ja kuntoutuksen asiantuntija, joka työskentelee sairaalassa, poliklinikoilla sekä kuntoutuksessa. Neuropsykologi tutkii muun muassa aivovamman mahdollisesti aiheuttamia muistin, tarkkaavuuden, ongelmanratkaisukyvyn, hahmottamisen tai psyyken ongelmia sekä toteuttaa kuntoutusta.

LÄÄKINNÄLLINEN KUNTOUTUS

Lääkinnällistä kuntoutusta järjestävät julkinen terveydenhuolto, Kela sekä tapaturmavakuutusyhtiöt. Aivovammakuntouksessa lääkinnällisen kuntoutuksen muodoista keskeisin on **neuropsykologinen kuntoutus**. Kuntoutuksen tavoitteena on vähentää aivovamman aiheuttamien tiedonkäsittelyn, käyttäytymisen muutosten ja tunteiden säätelyn tuomaa haittaa ja löytää selviytymiskeinoja arkielämään vamman aiheuttamista ongelmista huolimatta. Neuropsykologisella kuntoutuksella on tutkitusti myönteisiä vaikutuksia toimintakykyyn. Lisäksi voidaan toteuttaa moniammatillista kuntoutusta, jossa on mukana fysio-, toiminta- ja puheterapia, kuntouttava sairaanhoito ja sosiaalityö.

AMMATILLINEN KUNTOUTUS

Ammatillista kuntoutusta järjestävät Kela, vakuutus- ja työeläkelaitokset, Te-palvelut ja työterveyshuolto. Lisäksi järjestöt toteuttavat kuntoutusta. Ammatillisessa kuntoutuksessa selvitetään työkykyyn, ammatinvalintaan tai ammatin vaihtoon liittyviä tarpeita. Ammatilliseen kuntoutukseen voi sisältyä muun muassa koulutusta ja valmennusta, työkokeiluja sekä erilaisia tukitoimia työssä selviytymiseksi.

Kuntoutuksen rahoittajataho määräytyy yksilöllisesti riippuen aivovamman aiheuttaneen tapaturman olosuhteista (esim. työtapaturma, vapaa-ajan tapaturma, liikenneonnettomuus). Läheisesi voi tarvita toipumisen tukemiseksi useampia eri kuntoutusmuotoja. Kuntoutus suunnitellaan ja järjestetään yksilöllisesti kuntoutujan tarpeiden mukaan. Kuntoutumiseen voi liittyä paljon erilaisia palveluita ja kuntoutuksen ammattilaisia, ja niiden lisäksi kaikki arjen tilanteissa tapahtuva kuntoutuminen on tärkeää. Myös aivovammayhdistysten toimintaan ja Aivovammaliiton järjestämään kurssitoimintaan osallistuminen on kuntoutumista edistävää.

Mitä voit tehdä, kun läheisesi on kuntoutuksessa?

Lähipiiri on tärkeä osa kuntoutujan arkea. Sinun antamasi tuki kuntoutujalle voi olla kannustamista, avustamista arjen tilanteissa ja vierellä kulkemista. Tärkeintä on olla läsnä kuntoutujan elämässä, kuten aiemminkin. Lähiomaisen kannattaa usein olla mukana kuntoutujan käydessä eri ammattihenkilöiden vastaanotoilla, kertoa omista havainnoistaan kuntoutujan toimintakyvyssä sekä kertoa omasta näkökulmastaan kuntoutustarpeista arjen sujumisen kannalta ja pyytää neuvoja, kuinka kuntoutumista voi tukea. Myös sinä läheisenä voit saada tietoa ja ohjausta aivovamman oireista ja kuntoutumisesta sekä saada tukea kuntoutuksen ammattilaisilta. Muista kuitenkin huolehtia myös omasta jaksamisestasi, äläkä anna suhteesi läheiseesi muodostua hoitosuhteeksi.

- Lue lisää Aivovammaliitosta ja yhdistystoiminnasta s. 30
- Lisätietoa www.kuntoutumistalo.fi

Aivovamman jälkitila

Sairaalassaoloaikana keskitytään ensisijaisesti aivovamman ja sen aiheuttamien oireiden hoitamiseen ja kuntoutumisen käynnistymiseen. Aivovamman vaikutus arjessa tarvittaviin taitoihin ja tarvittavien tukikeinojen pohdinta tulevat eteen vasta myöhemmin. Käsitys avun ja ohjauksen tarpeesta tulee selvemmäksi vasta sitten, kun päästään arjen alkuun.

Toipumisen edetessä ilmenevistä ja pysyvistä oireista käytetään nimitystä *aivovamman jälkitila*. Seuraavaksi esitellään aivovamman jälkitilan tyypillisimpiä oireita, sekä esimerkkejä niiden kanssa pärjäämisestä. Yksilöllisesti neuvoa ja ohjausta jälkitilan oireiden kanssa pärjäämiseen antavat esimerkiksi kuntoutuksesta vastaava lääkäri ja moniammatillisen kuntoutustyöryhmän jäsenet. Neuropsykologi voi auttaa oireiden ymmärtämisessä sekä niiden kanssa pärjäämisessä arkielämässä.

TYYPILLISIÄ AIVOVAMMAN JÄLKITILAN OIREITA

Aivovamman aiheuttama väsymys eli fatiikki: tuntuu tavallista nopeampana väsymisenä ja kuormitusherkkyytenä, ja se on luonteeltaan erilaista väsymystä kuin unen puutteesta aiheutuva. Muistamista ja keskittymistä vaativa aivotyöskentely koetaan usein väsyttävämpänä kuin fyysinen itsensä rasittaminen. Väsymisen myötä muuten hallinnassa olevat oireet saattavat tulla näkyvämmiksi, kuten esimerkiksi muistin takkuaminen, keskittymisen vaikeus, ärtyneisyys tai päänsärky. Uni ja riittävä lepo ovat mielekkään tekemisen rinnalla tärkeää aivojen toipumisen kannalta. Säännölliset päiväunet, lepotuokiot ja tekemisen tauottaminen voivat tukea päivittäistä jaksamista.

Tarkkaavuuden ja keskittymisen heikentyminen: ilmenee vaikeutena tehdä useampaa asiaa samanaikaisesti. Tarkkaavuuden ja keskittymisen ylläpitäminen voi olla vaikeaa. Lyhytaikaisesti keskittyminen voi toimia hyvin, mutta herpaantuminen tapahtuu usein paljon aiempaa nopeammin. Asioiden tekeminen pienissä osissa ja suunnitelmallisesti voi auttaa. Ulkopuolelta tulevat häiriöt ja keskeytykset vaikeuttavat asioiden tekemistä, kun ajatus harhautuu, eikä ulkoisia ärsykeitä kykene sulkemaan pois samoin kuin aiemmin. Myös kaikkien läheisten on tärkeää muistaa tämä ja antaa rauha asioiden tekemiseen.

Muistitoimintojen häiriöt: erityisesti lähimuistin heikentyminen voi esiintyä muistivaikeuksina, jotka liittyvät useimmiten uusien asioiden muistamiseen. Muistiin ei ehkä voi luottaa aiempaan tapaan. Tavaroita hukkuu, asioita unohtuu ja läheisesi

voi kertoa asioita moneen kertaan. Läheisesi ei välttämättä muista tärkeimpiäkään asioita. Lähimuistin heikkouteen voi yhdistyä uuden oppimisen vaikeus. Rutiinit ja muistisäännöt sekä tavaroiden säilyttäminen tietyillä paikoilla voivat auttaa.

Aloite-, suunnittelu- ja arviointikyvyn heikentyminen: aloitteellisuus toimintoihin voi heikentyä, vaikka läheisesi olisi aikaisemmin ollut hyvin toimelias. Monivaiheiset asiat kannattaa suunnitella ja toteuttaa yksi vaihe kerrallaan, sillä silloin asiat tulevat todennäköisemmin tehdyiksi. Aloitekyvyn vaikeuksia voidaan lievittää ulkopuolisin kehotuksin ja toimintaohjeiden avulla. Voit avustaa asioiden alkuun pääsemisessä, tai esimerkiksi kännykkään asetettavat muistutukset voivat olla kertomassa, milloin asian tekeminen pitää aloittaa. Tekemisen ylläpitäminen saattaa vaatia tukea ja ohjausta.

Toiminnan ja ajattelun hidastuminen: ei välttämättä näy ulospäin, mutta läheisesi voi itse kokea ajatustensa ja tekemisensä sujuvan aiempaa hitaammin. Tämä oire näkyy usein myös lähipiirille. Asioiden tekemiseen voi mennä enemmän aikaa, eikä ajatus kulje kuten ennen. Tähän voi liittyä myös sanojen löytämisen vaikeutta. Tämä vaatii kärsivällisyyttä niin läheisiltä kuin vammautuneelta itseltäänkin, ja aikaa asioiden tekemiseen kannattaa varata runsaasti.

Oiretiedostamattomuus: aivovamman aiheuttamia toimintakyvyn häiriöitä ja muutoksia voi olla itse vaikea tunnistaa. Oiretiedostamattomuus saattaa koskea kaikkia tyyppisiä aivovamman aiheuttamia jälkioireita. Saatat läheisenä huomata näitä muutoksia paremmin. Niistä kannattaa kertoa terveydenhuollossa, koska vammautunut ei välttämättä itse osaa niistä kertoa. Läheiselläsi saattaa olla epärealistisia ajatuksia omasta voinnistaan sekä mahdollisuuksistaan jaksamisen ja toimintakyvyn suhteen. Usein tämä helpottuu ajan kanssa, ja kuntoutus voi myös auttaa huomaamaan itsessä tapahtuneita muutoksia. Muuttuneen toimintakyvyn tiedostaminen on perusta oireiden hallinnalle ja haittojen vähentymiselle. Vaikeinta vammautuneen on usein tiedostaa käyttäytymisessään tapahtuneet muutokset.

Aivovammojen jälkitiloissa esiintyy usein myös tunteiden ja käyttäytymisen hallinnan vaikeuksia, erityisesti sietokyvyn alentumista ja herkkää ärsyyntymistä, luonteen muutoksia, masennusoireita, ahdistuneisuutta ja luonteenpiirteiden korostumista tai latistumista. Myös sanattoman viestinnän, eleiden ja ilmeiden ymmärtäminen voi olla heikentynyttä. Jälkitilan oireiksi voi jäädä myös erilaisia fyysisiä oireita, kuten halvauksia, tasapainohäiriöitä, päänsärkyä, epilepsiaa, unihäiriöitä, näkökenttäpuutoksia tai kielellisten toimintojen, kuten puheen tuottamisen ja ymmärtämisen vaikeuksia. Nämä oireet ovat aina yksilöllisiä, eikä niiden esiintymistä välttämättä voida arvioida heti hoidon alkuvaiheessa.

- Lisätietoa Aivovammaliiton Avainasiaa aivovammoista -esitteessä

TUKEA ARKEEN AIOVAMMAN KANSSA

Sinulle saattaa arkirutiinien lisäksi tulla hoidettavaksi monenlaisia uusia asioita; hakemusten täyttämistä, läheisen avustamista kotona ja kodin ulkopuolella, apuvälineiden huoltoa, palavereja, puhelinsoittoja ja asioiden selvittelyä jne. Saatat joutua hoitamaan läheisesi asioita hänen puolestaan (esim. laskujen maksu). Aiovamman jälkitilan oireista riippuen läheisesi voi tarvita ohjeistusta ja huolehtimista arjen toimissa. Tämä voi olla joko sanallista ohjeistamista tai muistuttelua. Jos oireet ovat fyysisiä, voi läheisesi tarvita apua päivittäisiin itsensä huolehtimisen toimintoihin.

Omaishoitajana toimiminen tarkoittaa sitä, että pitää huolta perheenjäsenestään tai muusta läheisestään, joka vamman tai muun erityisen hoivan tarpeen vuoksi ei selviydy arjestaan omatoimisesti.

Omaishoitajasopimus tehdään yksilöllisesti oman kunnan kanssa, jonka jälkeen on mahdollista saada omaishoidon tukea.

Asuinkunnan sosiaalitoimen kautta kartoitetaan vammautuneen läheisesi ja perheenne tuen tarpeita ja tehdään tarvittaessa yksilöllinen **palvelu- tai asiakassuunnitelma**. Suunnitelmaan kirjataan millaista tukea tai palveluita vammautunut ja perhe tarvitsevat. Vammaispalveluiden mukaisia tukimuotoja ja palveluja ovat esimerkiksi asunnon muutostyöt, kuljetuspalvelut sekä henkilökohtainen avustaja. Muita kunnan tarjoamia tukimuotoja ovat esimerkiksi kotihoito, omaishoidon tuki ja perhetyö. Näiden tarve kuitenkin arvioidaan aina yksilöllisesti. Kotiutumisen jälkeen saatat toimia **omaishoitajana** läheisesi ja olla siten virallisesti läheisistäsi huolehtiva henkilö.

Vaikka vammautunut läheisesi tarvitsisi huolenpitoa ja apuasi, on myös tärkeää huolehtia omasta jaksamisestasi. Siksi erilaisten tukipalveluiden hyödyntäminen ja hakeminen kannattaa selvittää sosiaalityöntekijän tai sosiaaliohjaajan avustuksella. On tärkeää, että sinulla jää aikaa myös omiin harrastuksiisi ja hyvinvointiasi tukeviin asioihin.

Ole tarvittaessa yhteydessä kunnan sosiaalitoimeen avun tarpeen kartoittamiseksi. Sosiaalityöntekijä tai sosiaaliohjaaja voi olla suuri apu ja tuki asioiden selvittämisessä ja hoitamisessa.

- Lisätietoa Aiovammaliiton Aiovamma ja arki -esitteestä
- Lisätietoa www.sosiaaliturvaopas.fi

KURSSITOIMINTA JA SOPEUTUMISVALMENNUS

Aiovammaliiton ja muiden järjestöjen kurssitoimintaan ja sopeutumisvalmennukseen osallistuminen on ajankohtaista silloin, kun vammautumisen jälkeinen kuntoutus ei enää etene suurin harppauksin. Yleensä sopiva aika on noin 1-2 vuotta tapaturman jälkeen, mutta tämäkin on yksilöllistä.

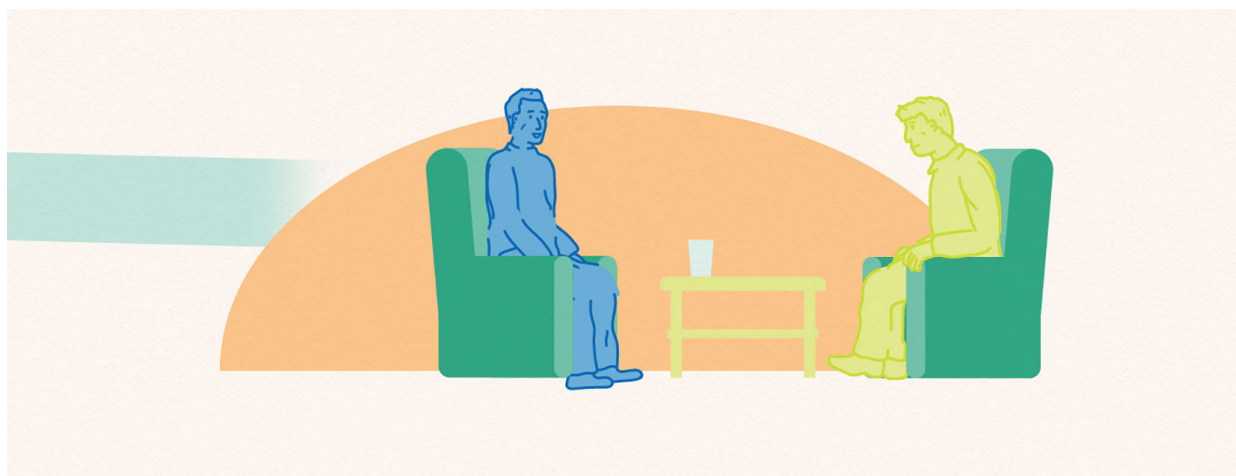
Kurssit sisältävät ryhmämuotoista toimintaa ammattilaisten ohjaamana. Niiden tavoitteena on antaa tietoa aivovammoista ja valmiuksia käsitellä vammautumisen myötä muuttunutta elämäntilannetta. Kurssit tarjoavat voimavaroja ja keinoja arjesta selviytymiseen, ja siellä tapaa toisia saman kokeneita ja heidän läheisiään. Kokemusten vaihtaminen erilaisissa keskusteluissa mahdollistaa vertaistuen. Kurseja on erilaisia ja eri teemoilla, joista osa on tarkoitettu koko perheelle. Perhekursseilla järjestetään lapsille omaa ohjelmaa ja aivovammoja käsitellään ikätason mukaisesti.

Kurssit ovat osallistujille maksuttomia. Osalle kursseista hakiessa liitteeksi tarvitaan lääkärin suositus ja perustelut osallistumiselle. Aivovammaliitto järjestää vuosittain useita kursseja erilaisilla teemoilla. Tietoa ajankohtaisista kursseista saat Aivovammaliitosta.

Vammautuminen on kriisi myös läheiselle

Äkillinen kriisitilanne, kuten läheisen tapaturmainen vammautuminen, aiheuttaa psyykkisen tilanteen, jota kutsutaan traumaattiseksi kriisiksi. Ihmiset reagoivat tällaisiin tilanteisiin eri tavalla, eikä äkillisen tapahtuman herättämiin tunteisiin voi varautua etukäteen. Myös vammautunut saattaa käydä vastaavaa kriisiä läpi, mutta se voi ilmetä eri tavalla ja eri aikaan kuin läheisen kriisi.

Läheisen tapaturmainen vammautuminen voi aiheuttaa monenlaisia tunnereaktioita. Saatat kokea turvattomuutta, pelkoa, vihaa tai syyllisyyttä.



Myös hämmennystä, turhautumista ja alavireisyyttä voi kokea. Nämä ovat normaaleja ja tarkoituksenmukaisia mielen reaktioita muuttuneeseen elämäntilanteeseen.

Kriisiin liittyy tyypillisiä ja vaihtelevia tunnereaktioita ja niihin tutustuminen voi auttaa ymmärtämään omia tunteita ja käytöstä tilanteessa. Kriisin voimakkuuteen vaikuttaa esimerkiksi vammautuneen tilan vakavuus sekä yksilölliset erot tunnereaktioiden kokemisessa. Kriisin käsittely voi toisilla edetä nopeammin kuin toisilla, eikä prosessi aina etene suoraviivaisesti. Kriisistä selviytyminen vie paljon voimia, mutta on myös erilaisia keinoja helpottaa asioiden käsittelyä. Tärkeää on muistaa, että kriisi ei kestä ikuisesti, vaan vaikeakin tilanne vakiintuu ja tasapaino lopulta löytyy.

Alkujärkytys

Kun saat tiedon itsellesi läheisen ihmisen tapaturmasta, saatat joutua **sokkitilaan**. Tällöin et välttämättä kykene vielä käsittämään tapahtunutta. Sokki voi lamaannuttaa täydellisesti, jolloin ihminen saattaa toimia mekaanisesti ja sulkea tunteet pois. Alkuvaiheeseen saattaa liittyä tapahtuman kieltämistä, epätodellista ja ulkopuolista oloa. Myös huutaminen, itku ja paniikki voivat olla osa alkuvaihetta.

Alkuvaiheessa on tärkeää tuntea turvallisuutta ja saada selkeitä ohjeita. Ei ole hyvä olla yksin, vaan on tärkeää hakeutua toisten luo ja purkaa tuntemuksia. Sokki voi vaikuttaa siihen, miten hyvin on mahdollista vastaanottaa tietoa. Kerrotut asiat eivät ehkä jää mieleen. Silloin ei välttämättä muista, mitä sairaalassa on puhuttu tai millaisia ohjeita on saanut. Jos et ole varma, oletko saanut ohjeita, voit pyytää hoitohenkilökuntaa toistamaan kerrotut asiat.

Kun tilanteen todellisuus iskee

Pikkuhiljaa voi alkaa kohdata tilanteen ja muodostaa käsityksen tapahtuneesta. Silloin voi nousta esille voimakkaita reaktioita ja tunteita. Voi tulla tarve syyttää tapahtuneesta itseään tai muita. Tunteet voivat olla tuskallisia, ja mieliala voi vaihdella laidasta laitaan. Saatat raivota ja vihata, olla itkuinen ja seuraavassa hetkessä helpottunut. Kriisi voi näkyä unettomuutena ja ruokahaluttomuutena. Keho voi reagoida pahoinvointina ja muina fyysisinä oireina.

Mieli saattaa yrittää vielä kieltää tapahtuneen, ja usein koko keho reagoi järkytykseen. Tällöin saattaa nousta esille pelkoa ja ahdistusta. Saatat kyseenalaistaa omaa selviämistäsi ja olosi voi olla välillä toivoton. Tässä vaiheessa ihmisten tuntemukset ovat usein samankaltaisia. Niistä käytetään usein ilmauksia kuten "en kestä" tai "selviänkö tästä ikinä?"

Tässä vaiheessa puhuminen usein helpottaa ja auttaa jäsentämään tapahtunutta. Sinun kannattaa kääntyä hoitohenkilökunnan puoleen ja pyytää keskusteluapua sitä tarjoavalta taholta. Myös vertaistuki voi auttaa.

Tunnekuohuista asian käsittelyyn

Vähitellen, kun tunnereaktiot alkavat laantua, alkaa tapahtuneen käsittely. Tapahtuman alkaa ymmärtää, ja alkaa olla valmis kohtaamaan muuttuneen tilanteen. Tulee ehkä voimakas tarve pukea tunteet sanoiksi. Tapahtuneen tarkka kuvailu ja pohtiminen voivat edistää käsittelyä.

Käsittelyyn kuuluu usein menneiden muistelu, nykyhetken ja menneisyyden vertailu sekä suru menetetystä. Vammautunut läheinen voi olla muuttunut pysyvästi, tai elämästä ja vapaa-ajasta voi jäädä pois asioita, jotka ennen olivat osa sitä. Tapahtunutta voi käydä läpi itselleen parhaalta tuntuvalta tavalla. Asian läpikäyminen voi olla muistelemista, puhumista, kirjoittamista tai musiikin kuuntelua. Tunteet voivat ajoittain kuohahtaa voimakkaasti. On normaalia, että olo saattaa olla ärtynyt ja haluaa vetäytyä sosiaalisista suhteista.

Käsittely vie paljon voimia, keskittymiskykyä saattaa olla huono, muistisi voi pätkiä ja tulevaisuutta voi olla vaikea ajatella. Viimeistään käsittelyn edetessä alkaa yleensä haluta lisätietoa aivovammoista sekä hoito- ja kuntoutusvaihtoehdoista. Saatat huomata, ettet muistakaan sairaalassa puhuttua tai olet epävarma saamistasi ohjeista. Voit kysyä hoitavalta taholta tietoa ja kertausta annetuista ohjeista, myös kirjallisena.

Keskustelu ystävien tai läheisten sekä ammattilaisten ja vertaisten kanssa saattaa helpottaa surua ja ahdistusta. Apua voit pyytää omalta hoitavalta taholta, kuten työterveyshuollon tai terveyskeskuksen kautta.

Kohti sopeutumista

Kun tapahtunutta on käsitelty ja aikaa on kulunut riittävästi, on mahdollista aloittaa uudelleen suuntautuminen ja tilanteeseen sopeutuminen. Tapahtunut alkaa hiljalleen muuttua osaksi elämää. Tapahtuneen kanssa pystyy jo elämään, eikä se ole mielessä jatkuvasti. Välillä suru ja tuska voivat edelleen nousta pintaan, mutta ne eivät enää ole hallitsevia, ja elämässä on myös iloa. On mahdollista palauttaa luottamus elämään.

Sopeutumiseen vaikuttaa vammautuneen tilanne ja muuttunut arki. Toiset voivat tarvita arkeen enemmän tukea, ja vammautuneen kuntoutus voi edetä vaihtelevasti. Jos kuntoutumisessa ja arjessa tulee eteen vastoinikäymisiä, voi myös läheisen sopeutuminen tilanteeseen vaikeutua. Omista voimavaroista huolehtiminen korostuu tässä vaiheessa. Viimeistään tässä vaiheessa on hyvä saada vertaistukea ja olla yhteydessä muihin samassa tilanteessa oleviin henkilöihin. Myös tarve saada tietoa aivovammoista lisääntyy.

Järjestöjen kurssitoiminta ja sopeutumisvalmennus alkavat olla ajankohtaisia sekä vammautuneelle että läheisille noin yhden-kahden vuoden kuluttua tapahtuneesta,

jolloin sopeutuminen on jo alkanut. Kursseilla pääsee käsittelemään uuden elämäntilanteen aiheuttamia tunteita ja saa tärkeää tietoa arjesta aivovamman kanssa. Kursseilla pääsee myös tapaamaan muita samassa elämäntilanteessa olevia ja saa vertaistukea.

- Lue lisää kurssitoiminnasta s.19
- Lisätietoa kriisin vaiheista www.aivotalo.fi

Kriisipäivystys: tarjoaa akuuttia apua äkillisissä kriisitilanteissa ja tukea tilanteen käsittelyyn sekä ohjeita jatkoon. Pyydä oman kuntasi kriisipäivystyksen yhteystiedot hoitohenkilökunnalta.



MISTÄ APUA KRIISISTÄ SELVIYTYMISEEN?

Kun läheisesi on sairaalassa, on myös oma jaksamisesi koetuksella. On luonnollista kokea syyllisyyttä, turhautumista, alakuloa tai epävarmuutta tulevasta. Tunnistamalla yksinäisyyden tai uupumisen tunteita pystyt vaikuttamaan omaan jaksamiseesi. Ihmissuhteiden ylläpitäminen ja harrastukset lisäävät hyvinvointiasi, ja saat ymmärrystä ja tukea mahdollisesti pelottavassakin tilanteessa.

Sinun hyvinvointisi vaikuttaa myös vammautuneen kuntoutumiseen ja hyvinvointiin. Jaksat itse paremmin, kun varaat itsellesi aikaa rentoutua, levätä ja tehdä asioita, joista nautit. Sairaalassa läheisesi luona käyminen on lohdullista, mutta kaikkea vapaa-aikaa ei kannata viettää hoito- tai kuntoutusyksikössä. ►

Apua kriisin käsittelyyn kannattaa hakea esimerkiksi alueellisesta kriisikeskuksesta, työterveyshuollosta, terveyskeskuksesta tai oman kunnan sosiaali- ja kriisipäivystyksestä. Voit pyytää esimerkiksi lähetettä psykologille tai psykiatriselle sairaanhoitajalle saadaksesi keskusteluapua itsellesi. Tukea kriisin käsittelyyn saattaa tarvita, vaikka aikaa olisi kulunut jo pidempäänkin. Aivovamman pysyvät oireet voivat tuoda monenlaisia sopeutumisen haasteita myös sinulle läheisenä.

Miten voit edesauttaa omaa jaksamistasi?

- Huolehdi riittävästä levosta, syömisestä ja liikunnasta.
- Pyydä apua ja ota apua vastaan.
- Keskustele vertaisten kanssa.
- Varaa aikaa itsellesi ja harrastuksillesi.
- Vietä aikaa sinulle tärkeiden ihmisten kanssa.

- Lue lisää vertaistuesta s. 29
- Lisätietoa kriisin vaiheista www.aivotalo.fi
www.kuntoutumistalo.fi

Lasten ja nuorten huomioiminen kriisissä

Kun perheenjäsen tai muu läheinen joutuu yllättäen sairaalahoitoon, voi herätä kysymys, miten voi kertoa lapsille tapahtuneesta. Lapsille on tärkeää puhua rauhallisesti, rehellisesti ja heidän ikätasonsa mukaisesti. Ei kannata tehdä katteettomia lupauksia esimerkiksi läheisen parantumisesta, vaikka se saattaisi tuntua hetkellisesti lohduttavalta. Lapselle on tärkeää tietää, että hän voi luottaa hänelle kerrottuihin asioihin.

Eri-ikäiset lapset saattavat reagoida tilanteeseen huolehtimalla myös sinusta. Lähtiessäsi jonnekin he saattavat haluta tietää tarkasti, milloin palaat takaisin. He saattavat huolestua myös sinun terveydestäsi ja hyvinvoinnistasi. He saattavat pelätä, että sinäkin joudut sairaalaan. Onkin tärkeää, että he tietävät missä olet milloinkin. Lapsi saattaa olla myös taipuvainen syyttämään itseään tapahtuneesta tai ajatella, että on esimerkiksi kiukuttelemalla aiheuttanut tapahtuneen. Vakuuta lapselle, ettei tapahtunut ole hänen syytään.

Lapsi ei välttämättä ilmaise surua ja järkytystään samalla tavalla kuin aikuiset ja siksi voi olla vaikea tietää, miten lapsi kokee kriisin. Omien tunteiden

näyttämistä ei tarvitse pelätä, se voi rohkaista myös lasta näyttämään tunteitaan ja huoltaan. Lapsella on järkyttävän tapahtuman jälkeen samankaltaisia tyhjyyden, hämmennyksen, surun, vihan ja epäuskon tunteita kuin aikuisillakin. Lapselta voi kysyä, miltä tapahtunut hänestä tuntuu ja selittää, että jos aikuiset tuntuvat käyttäytyvän omituisesti, se johtuu surusta. Lapsi voi yrittää suojella aikuista peittämällä omat tunteensa. Siksi on hyvä rohkaista tunteiden ilmaisemiseen ja kertoa, että kaikki tunteet ovat sallittuja. On myös sallittua olla iloinen ja nauraa, vaikka läheinen on sairaalassa.

Jos mahdollista, käy tarkemmat keskustelut läheisesi hoidosta, tilanteesta ja omista peloistasi lasten kuulematta. Jos lapset kuulevat näitä keskusteluja, se voi johtaa omiin päätelmiin ja pelkoihin.

Miten voi kertoa lapselle läheisen sairaalaan joutumisesta?

- Kerro tapahtuneesta rauhallisesti ja turvallisessa ympäristössä.
- Ole rehellinen tilanteen vakavuudesta ja kerro myös, että et tiedä mitä tulee tapahtumaan.
- Vakuuta, että lääkärit ja hoitajat tekevät parhaansa ja läheinen on hyvässä hoidossa.
- Ei kannata tehdä katteettomia lupauksia läheisen paranemisesta.
- Puhu lapsille heidän ikätasolleen sopivalla tavalla.

ERI IKÄISTEN LASTEN HUOMIOIMINEN

Vauva- ja taaperokäiset eivät vielä ymmärrä, mitä on tapahtunut, mutta he ymmärtävät sen, että heidän normaali arkirytmensä on yhtäkkiä muuttunut. Esimerkiksi toisen vanhemman sairaalassa oleminen ja puuttuminen arjesta voi aiheuttaa lapsessa oireilua. Tämä voi näkyä lisääntyneenä itkuisuutena, uniongelmina, syömisen ongelmia tai levottomuutena.

- Lapselle tuttujen aikuisten on tärkeää olla läsnä sekä tarjota paljon lohtua ja läheisyyttä
- Rutiinien ylläpitäminen mahdollisimman muuttumattomina helpottaa tilanteeseen sopeutumista

Leikki-ikäiset osoittavat huoltaan esittämällä konkreettisia kysymyksiä tilanteesta. Tämän ikäiset lapset saattavat oireilla taantumalla takaisin pienemmän lapsen käytökseen, kuten peukalon imemiseen ja vuoteen kasteluun. He saattavat vaatia enemmän huomiota, käyttäytyä huonosti tai vetäytyä. Lapsi käsittelee asioita leikkimällä ja piirtämällä, ja niiden kautta on mahdollista saada selville lapsen tunteita.

- Vastaa lapsen kysymyksiin lyhyesti ja vastaa vain lapsen esittämiin kysymyksiin, ei kannata kertoa liian yksityiskohtaisesti tapahtuneesta.



- Anna lohtua ja läheisyyttä ja sanoita omia tunteitasi.
- Jos lapsen leikit tai piirrokset herättävät sinussa huolta, kannattaa kääntyä ammattilaisten puoleen.

Kouluikäiset haluavat yleensä enemmän tietoa tapahtuneesta. Heille voi kertoa jo hieman yksityiskohtaisemmin tapahtuneesta. Tämän ikäiset saattavat kysyä kuoleeko läheinen. Tähän vastaaminen voi olla vaikeaa varsinkin, jos tilanne on epävakaa, eikä hoitohenkilökunta osaa sanoa mitä tulee tapahtumaan. Tässä iässä lapset saattavat hyötyä kirjoittamisesta. Tunteiden sanoittaminen voi olla vaikeaa ja kirjoittaminen voi auttaa.

- Jos lapsi kysyy, voit kertoa vähän tarkemmin tapahtuneesta.
- Kysy lapselta, haluaako hän näyttää kirjoituksiaan tai piirustuksiaan ja keskustella niistä.
- Anna aikaa ja tilaa lapsen kysymyksille.
- Kysy, miltä lapsesta tuntuu ja kerro miltä sinusta tuntuu.

Teini-ikäiset lapset pystyvät jo paremmin ymmärtämään vakavaa onnettomuutta. Haluat ehkä suojella lasta yksityiskohdilta, mutta hän saattaa tehdä omia päätelmiään, jos kokee, että asioita jätetään kertomatta. Tämän ikäiset ymmärtävät jo hyvin myös toisten tunteita ja saattavat siksi mieluummin keskustella jonkun muun aikuisen kanssa säästääkseen sinut vakavimmilta ajatuksilta ja kysymyksiltä. Teini-ikä on nuorelle haastavaa ja siksi on tärkeää, että he viettävät aikaa yksin ja ystävien kanssa. Kuitenkin myös yhteinen aika perheen kanssa on tärkeää, vaikka se olisikin vain lyhyen aikaa kerrallaan.

- Anna lapsen esittää kysymyksiä ja vakuuta, että kerrot sen minkä tiedät.
- Sano, että kysymyksiä voi esittää milloin tahansa ja anna aikaa nuorelle.
- Nuori tarvitsee aikaa kodin ulkopuolella ja ystävien kanssa.
- Jonkin verran vastuuta arjen pyörittämisestä voi antaa isommille lapsille, mutta on tärkeää huomioida, etteivät he joutuisi liikaa vastuuseen perheen muista jäsenistä.

VIERAILU SAIRAALASSA LASTEN KANSSA

Sairaaloilla on erilaisia käytäntöjä ja ohjeistuksia lasten ja nuorten vierailusta. Myös tilanne vaikuttaa siihen, kannattaako lapsia tuoda sairaalaan. Keskustele asiasta hoitavan henkilökunnan kanssa ennen kuin otat lapsia mukaan sairaalaan.

On hyvä miettiä, onko lapsi puhunut toiveestaan vierailla sairaalassa. Jos lapsi ei halua vierailla, häntä ei pidä painostaa siihen. Lapsen pelkoa vierailusta voi yrittää hälventää valmistelemalla häntä vierailuun. Tilanteesta kannattaa keskustella useaan otteeseen ennen vierailua, jotta varmistuu siitä, että lapsi ymmärtää tilanteen.

Kerro lapselle etukäteen sairaalasta ja osastosta, sekä erilaisista laitteista, joita hoidossa käytetään. Voit kuvailla ääniä, joita laitteista lähtee ja mitä ne tarkoittavat.



On hyvä kertoa, jos läheisellä on näkyviä vammoja tai jos hänellä on hengitysputki tai kanyyleja, jotta lapsi osaa varautua niihin. Voi olla myös hyvä näyttää kuvaa läheisestä sairaalassa, jolloin lapsi tietää miltä tämä näyttää. Tarkista ennen valokuvaamista sairaalan käytännöt kuvien ottamisesta. Sovi lapsen kanssa, että hän sanoo heti, kun haluaa lähteä pois huoneesta. Jos lapsi muuttaa mieltä, eikä halukaan lähteä sairaalaan, tue häntä siinä päätöksessä.

Lasta voi ohjata tekemään kortin, piirustuksen tai kirjoittamaan kirjeen läheiselle sairaalaan, jonka voi toimittaa sairaalaan vierailun yhteydessä tai myöhemmin. Tämä auttaa lasta kokemaan olevansa hyödyksi ja kokemaan yhteyttä sairaalassa olevaan läheiseen.

Varmista, että sinulla on viimeisimmät tiedot hoidosta ja tilanteesta ennen vierailua. Myös sairaalaan saapuessa kannattaa vielä varmistaa, että tilanne on sellainen, joka mahdollistaa vierailun. On tärkeää pysyä rauhallisena ja turvallisena tukena lapselle tilanteessa. Jos mahdollista, pyydä toinen läheinen aikuinen mukaan vierailulle. Hän voi tarpeen tullen huolehtia lapsesta, jos tarvitset aikaa esimerkiksi hoitohenkilökunnan kanssa keskustelemiseen.

Vierailun aikana lasta voi ohjata puhumaan läheiselle ja koskemaan häntä niiden ohjeiden mukaan, joita sinulle on annettu. Lasta voi kannustaa esittämään kysymyksiä. Vierailun kestoa on hyvä rajoittaa lyhyeksi. Vierailussa voi olla paljon sulateltavaa lapselle ja myös hoidossa oleva läheisesi tarvitsee paljon lepoa. Anna lapselle aikaa pohtia vierailua ja esittää kysymyksiä vierailun jälkeen. Painota, että hän voi milloin tahansa myöhemminkin kysyä mieleen tulevia asioita.

KOTIIN PALUUN LÄHESTYESSÄ

Paluu kotiin voi aiheuttaa lapsissa monenlaisia tunteita ja reaktioita. Voi olla vaikea tottua taas uuteen tilanteeseen, jos läheinen on ollut hoidossa pitkään ja arki on

jo alkanut sujua. Tämä voi näkyä etäisenä käytöksenä, etenkin jos aivovamma on aiheuttanut muutoksia läheisen käytöksessä.

Lapset voivat odottaa kotiin palaavaa läheistä innolla ja odottaa, että arki palaa takaisin sellaiseksi kuin se oli ennen sairaalaan joutumista. Läheinen ei välttämättä olekaan enää se ihan sama henkilö kuin ennen vammautumistaan ja se voi aiheuttaa hämmennystä ja suuttumusta. Onkin tärkeää valmistella lasta siihen, että läheisen käytös saattaa olla erilaista kuin ennen, vaikka näkyviä vammoja ei olisikaan.

Sinullakaan ei välttämättä vielä ole tietoa siitä, millaisia oireita aivovammasta on läheisesi jäänyt ja onkin hyvä tutustua tyypillisiin jälkitilan oireisiin. On hyvä korostaa, että kotiin palaava läheinen tarvitsee paljon lepoa ja unta, koska aivojen toipuminen on vielä kesken.

- Lue lisää aivovamman jälkitilasta s.17

MISTÄ TUKEA LAPSELLE JA NUORELLE?

Lapsi saattaa oireilla tapahtuneesta esimerkiksi päiväkodissa ja koulussa, ja siksi on tärkeää, että opettajilla ja hoitajilla on tietoa läheisen tilanteesta. Heiltä kannattaa kysyä lapsen käytöksestä päiväkodissa ja koulussa, ja pyytää heitä tarkkailemaan mahdollisia muutoksia tai käytösoireita.

Joskus lapsi saattaa alkaa oireilla vasta sitten, kun tilanne on muuten rauhoittunut ja tasaantunut. Siksi lapsen ja nuoren käytöstä ja merkkejä oireilusta kannattaa seurata pidempäänkin, vaikka aluksi näyttäisi siltä, ettei tapahtunut ole vaikuttanut lapseen.

Jos lapsen oireilu huolestuttaa, apua voi pyytää neuvolasta, varhaiskasvatuksen työntekijöiltä, luokanopettajalta, koulukuraattorilta, kouluterveydenhoitajalta tai koulupsykologilta. Lapsen arjessa mukana olevat ammattilaiset auttavat järjestämään tarvittavat tukipalvelut. Ammattilaisen kanssa keskustelu voi auttaa jo ennaltaehkäisevästi, vaikkei huomattavia oireita vielä olisikaan.

Kaiken kaikkiaan on tärkeää varmistaa lasten ja nuorten arjen ja harrastusten jatkuminen mahdollisimman muuttumattomana. Tähän voi tarvita tukea muilta läheisiltä, ja apua kannattaa pyytää. Myös sosiaalityöntekijän kanssa voi keskustella, jos tarvitsee apua arjen järjestämiseen.

Tukea lapsille tarvitaan varmasti jatkossakin, ja iän myötä myös lapsen tarve käsitellä asiaa muuttuu. Aivovammaliiton kurssitoimintaan kannattaa osallistua perheenä, jolloin myös lapset saavat tilaisuuden tavata muita, joiden perheenjäsen on vammautunut, sekä käsitellä asiaa ammattilaisten avulla.

- Lue lisää Aivovammaliiton kurssitoiminnasta s.19
- Lisätietoa ajankohtaisista kursseista www.aivovammaliitto.fi

Vertaistuki

Kun läheisesi on sairaalahoidossa, saattaa tiedonjano olla suuri. Tietoa saa hoitavan tahon ja kirjallisuuden lisäksi saman kokeneilta vertaisilta. He voivat kertoa omista kokemuksistaan aivovamman kanssa elämisestä. On tärkeää kuulla, mitä aivovamma tarkoittaa käytännössä ja miten se vaikuttaa jokapäiväiseen elämään. Vastavammautunutta ja läheisiä voi helpottaa puhua kokemastaan. Vertaistukija on vapaaehtoinen, tehtävään koulutettu ja vaitiolovelvollinen.

Uudessa elämäntilanteessa vertaistuen avulla voi saada tietoa vammasta, sen vaikutuksista elämään, hoitomuodoista ja toipumisesta. Saman kokeneilta voi saada käytännön vinkkejä vamman kanssa pärjäämiseen ja kuulla, miten muut läheiset ovat asiaa käsitelleet. Vertaisilta saa vastauksia myös sellaisiin kysymyksiin, joita itse ei osaisi vielä edes kysyä. Vertaistuki tuo tunteen, ettei ole ainut samanlaisessa tilanteessa oleva. Vertaisilta voi saada rohkaisua ja ymmärrystä elämäntilanteeseensa. Toivo herää ja on rohkaisevaa nähdä ja kuulla, miten muut ovat selviytyneet.



MISTÄ VERTAISTUKEA LÖYTÄÄ?

Läheisille, kuten myös vammautuneelle, on tarjolla omaa vertaistukea. Vertaistukea on erilaista ja voit etsiä itsellesi sopivan muodon sinulle sopivassa vaiheessa. Vertaistukea on joillain paikkakunnilla saatavilla sairaaloissa. Aivovammaliitto järjestää vertaistukea valtakunnallisesti, ja aivovammayhdistyksiä toimii eri paikkakunnilla.

Aivovammaliitto

Aivovammaliitto on aivovammautuneiden ihmisten ja heidän läheistensä etujärjestö, jonka tarkoituksena on edistää aivovammautuneiden henkilöiden suoriutumista yhteiskunnassa itsenäisesti ja yhdenvertaisina. Toiminnan tavoitteena on myös aivovammojen tutkimuksen, hoidon ja ennaltaehkäisyn kehittyminen. Aivovammaliitto järjestää kurssitoimintaa sekä vertaistuellisia tapahtumia. Aivovammaliitto koostuu paikallisista **aivovammayhdistyksistä**. Yhdistykset toimivat vapaaehtoisvoimin ja tuottavat jäsenilleen erilaisia tapahtumia. Monilla yhdistyksillä on myös läheisille suunnattua toimintaa.

Aivovammaliiton tarjoamat palvelut:

- Neuvonta ja ohjaus
- Vertaistuki läheisille ja itse vammautuneille
- Kurssitoiminta ja sopeutumisvalmennus
- Kokemustoiminta
- Nuorten toiminta
- Tietoa paikallisyhdistyksistä
- Aivoitus-lehti

Etsi itseäsi lähinnä oleva aivovammayhdistys ja tutustu Aivovammaliiton toimintaan! Seuraa meitä sosiaalisessa mediassa @aivovammaliitto



OLKA®

OLKA on koordinoitua järjestö- ja vapaaehtoistoimintaa sairaalassa. OLKA tarjoaa sairaalan potilaille ja läheisille tietoa potilasyhdistysten ja sairaalan yksiköiden tarjoamasta tuesta, vertaistukea ja muuta vapaaehtoisten tarjoamaa tukea. Oman sairaalan OLKA-toiminnasta ja osaston yhteistyöstä potilasjärjestöjen kanssa kannattaa kysyä osaston hoitohenkilökunnalta.

- Lisätietoa www.olkatoiminta.fi
- Katso lisää www.vertaistalo.fi

TUKEA aivovammautuneen LÄHEISELLE



KIITOKSET

Tämä opas on tuotettu Aivovammaliiton hankkeessa **Tukea aivovammautuneen läheiselle** vuosina 2019-2021. Opas on suunniteltu ja koottu tutkittuun tietoon perustuen yhteistyössä Metropolia Ammattikorkeakoulun, hoitoalan ammattilaisten, asiantuntijoiden sekä aivovamman saaneiden henkilöiden läheisten kanssa. Oppaan kokoamiseen on osallistunut myös Aivovammaliiton jäseniä sekä asiantuntijoita.

Asiantuntijatiedon tuottamiseen ovat osallistuneet ja oppaan sisällön tarkastaneet:

Tomi Sarkanen, Neurologian erikoislääkäri, LT

Jaana Sarajuuri, Neuropsykologian erikoispsykologi, PsT

Olli Tenovuori, Neurologian erikoislääkäri, Professori

Kiitos kaikille hankkeen kehittämistyössä mukana olleille!

YHTEISTYÖSSÄ:



Julkaisija: Aivovammaliitto ry, 2020

Kuvitukset: Videotiiviste Oy

Taitto ja paino: Punamusta Oy