

Koppi arjesta

Työkirja työikäiselle
aivoverenkiertohäiriön
sairastaneelle



Johdanto

Startti kohti sujuvampaa arkea

Koppi arjesta -ryhmä on tarkoitettu työikäiselle AVH:n sairastaneelle, jolla sairauden jälkioireet ovat pääosin lieviä ja näkymättömiä. Ryhmässä keskustellaan muiden saman kokeneiden kanssa ja jaetaan ajatuksia sekä näkökulmia yhdessä. Ryhmässä käsiteltävät teemat ja käytännön vinkit tukevat arjen sujumista.

Ryhmän tavoitteena on:

- auttaa tunnistamaan ja sanoittamaan AVH:n jälkioireiden aiheuttamia muutoksia
- tukea muuttuneen elämäntilanteen ymmärtämisessä ja hyväksymisessä
- saada vertaistukea muilta saman kokeneilta.

Tässä työkirjassa on kootusti tietoa yhdessä käsiteltävistä aiheista ja se kannattaakin pitää ryhmän tapaamisissa mukana. Työkirjan viikkotehtävät auttavat oman tilanteen jäsentämisessä ja helpottavat yhteiseen keskusteluun osallistumista. Työkirja toimii muistin tukena ja siihen voi tehdä omia muistiinpanoja.

Tervetuloa mukaan!



1

Sopeutuminen vaatii aikaa

Vakava ja ehkä henkeäkin uhannut tilanne on varmasti pysäyttänyt, sillä sairastumisen myötä koko elämän tasapaino järkkyy. Äkillinen sairastuminen vaikuttaa yksilöllisesti erilaisiin asioihin sen mukaan, mitä kaikkea muuta elämässä on ollut meneillään. Mielessä voi olla paljon kysymyksiä sekä epävarmuutta tulevasta.

Aivoverenkiertohäiriön sairastaminen voi muuttaa ihmistä monin eri tavoin. Fyysinen suorituskyky, kognitiiviset taidot, käyttäytyminen sekä tunteiden kokeminen ja ilmaiseminen saattavat muuttua. Muutoksia voi tulla, vaikka olisikin päässyt niin sanotusti vähällä ja lievätkin jälkioireet voivat merkitä uudenlaisen arjen opettelua. Sopeutumishaasteita voi tulla, jos arki ei sujukaan kuten ennen.

Sopeutuminen sairastumisen myötä muuttuneeseen arkeen edellyttää tietoa, opettelua ja tukea – sekä riittävästi aikaa. Muutosten hyväksyminen voi tuntua vaikealta ja siksi sopeutuminen voi kestää pitkään. Sopeutuminen on osa kuntoutumisen prosessia, jonka kesto on aina yksilöllinen.

Sopeutuminen uuteen tilanteeseen ei oikeastaan ole lopputulos, vaan eräänlainen matka.



Vertaistuki auttaa sopeutumisessa

Vertaistuki on kokemusten jakamista muiden saman kokeneiden kanssa. Saman kokeneilta voi saada arvokasta tietoa sekä käytännön vinkkejä jälkioireiden kanssa elämiseen. Lisäksi vertaistuki auttaa muodostamaan käsitystä sairauden myötä tulleesta uudesta elämäntilanteesta.

Moni kokee olevansa yksin sairastumisen jälkeen. Vertaistuki antaa kokemuksen siitä, että itselle hämmäntävä tilanne ja siitä aiheutuvat reaktiot ovat normaaleja. Ettei olekaan yksin, vaan muitakin saman kokeneita on.

Koppi arjesta -ryhmässä jaetaan omia tuntemuksia ja kokemuksia muiden kanssa. Saman sairauden läpikäyneet vertaiset tarjoavat ymmärrystä moniin tilanteisiin ja ryhmästä voi saada vastauksia myös sellaisiin kysymyksiin, joita ei itse osaisi vielä edes kysyä.

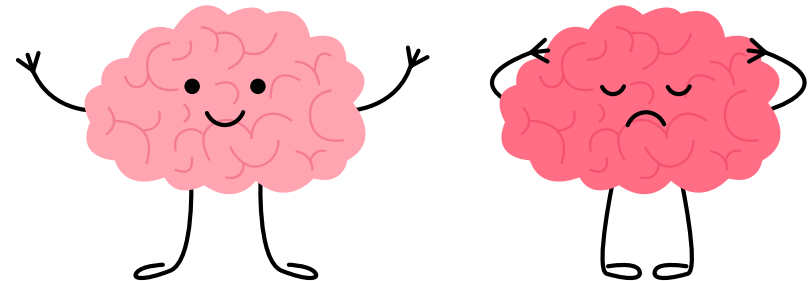
Ryhmän kesken ymmärrys löytyy usein kuin itsestään, kun kaikkea ei tarvitse selittää juurta jaksen. Ryhmässä saat vertaistukea ja samalla annat itse sitä muille. Keskustelut ryhmässä ovat luottamuksellisia.

Oman tarinan kertominen auttaa sairauden käsittelyssä

Ryhmän alussa kerrotaan toisille omasta sairastumisesta sekä sen tuomista muutoksista ja tunteista. Sairaudesta kertominen auttaa jäsentämään tapahtunutta. Usein kertominen myös lievittää omaa ahdistusta ja helpottaa oloa.

Oman tarinan ääneen kertominen voi nostaa tunteet pintaan, vaikka itse ajattelisi sen sujuvan jo helposti. Myös toisen kertoma tarina voi herättää monenlaisia tunteita. Ryhmässä kaikki tunteet ovat sallittuja ja itkeä saa – saman kokeneet varmasti ymmärtävät.

Huomaathan, että jokaisen tarina on yksilöllinen ja kukin kokee sairastumisen omalla tavallaan – tarinoita ei voi eikä kannata verrata. Seuraavan sivun kysymysten avulla voit valmistautua oman tarinasi kertomiseen.

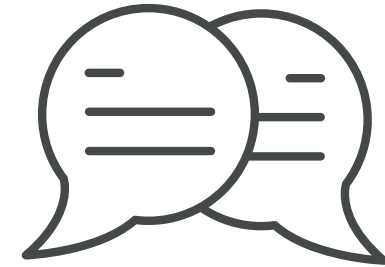


Oma tarina

Sairastumisesi, mitä tapahtui?

Miten kuntoutumisesi on edennyt?

Miten sairaus vaikuttaa arkeesi tällä hetkellä?



Millaiset luonteesi ominaisuudet, omat vahvuutesi tai ajatukset auttavat sinua muuttuneessa arjessa?



VIIKKOTEHTÄVÄ 1

Oireita ja niiden vaikutuksia arkeen käsitellään seuraavalla tapaamiskerralla. Voit halutessasi tutustua osioon etukäteen.

Pohdi mikä AVH:n jälkioire haastaa omaa arkeasi eniten. Kirjaa viikon aikana ylös konkreettisia esimerkkejä, miten se arjessasi ilmenee. Laita ylös myös keinot, jotka helpottavat oireen kanssa elämistä.

Tyypillisiä arkea haastavia oireita

- Vireystilan vaihtelut
- Tarkkaavaisuuden vaihtelut
- Väsyminen
- Toimintojen ja ajatuksen hitaus
- Muistivaikeudet
- Toimintojen juuttuminen
- Aloitekyvyn heikentyminen
- Fyysisen ja/tai psyykkisen kuormituksen sietokyvyn heikentyminen
- Alentunut stressinsietokyky
- Tunne-elämän muutokset

Arkea haastaa eniten

Esimerkkejä haastavista tilanteista

Keinot, jotka helpottavat tilannetta

2

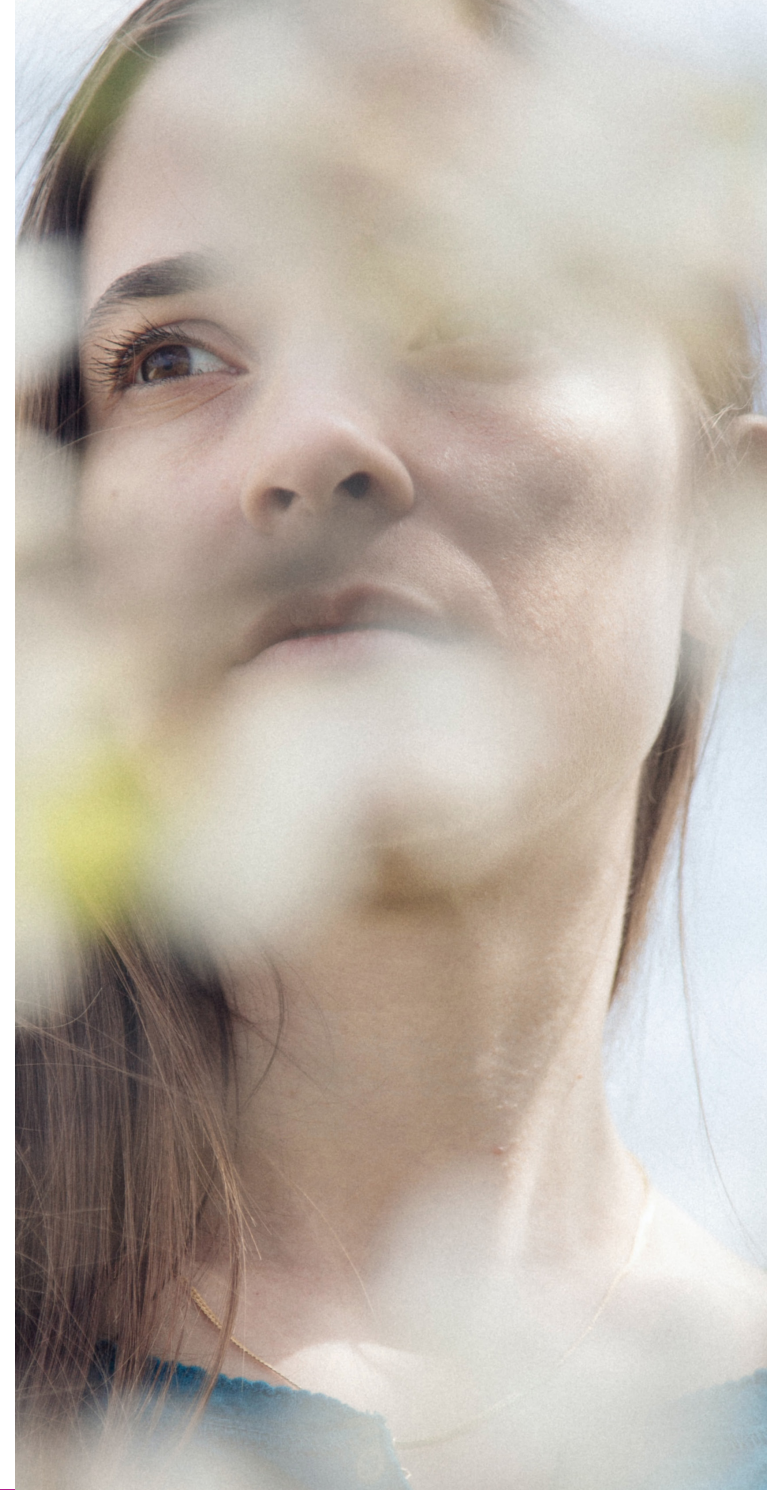
AVH:n aiheuttamat neuropsykologiset oireet ja niiden vaikutukset arkeen

Aivoverenkiertohäiriöihin liittyy usein neuropsykologisia oireita, joilla tarkoitetaan erilaisia tiedonkäsittelyyn liittyviä eli kognitiivisia vaikeuksia. Oireita esiintyy yli 50 %:lla AVH-kuntoutujista.

Tyypillisiä oireita ovat muun muassa vaikeudet puheen tuottamisessa ja ymmärtämisessä, lukemisessa, kirjoittamisessa, laskemisessa, muistamisessa, hahmotuksessa, tarkkaavaisuudessa sekä ajattelussa ja päättelyssä. Myös väsyvyys ja toimintojen sekä ajattelun hitaus ovat yleisiä oireita.

Oireet voivat hämmentää, koska ne ilmenevät usein sellaisissa perustoiminnoissa, jotka ovat aiemmin hoituneet rutiininomaisesti ilman ponnisteluja tai erityistä miettimistä. Myös neuropsykiatriset oireet kuten masennus, ahdistuneisuus ja apatia ovat yleisiä ja usein alidiagnosoituja AVH:n yhteydessä.

AVH:n oireet ovat aina yksilöllisiä, oirekuvastoon vaikuttavat vaurion sijainti ja vaurion laajuus eli se, kuinka suuri alue jäi ilman verenkiertoa.



Aivojen osien tehtäviä

Isoaivot, cerebrum

- Tietoinen ajattelu, älykkyys
- Muisti, oppiminen
- Aistihavaintojen tiedostaminen
- Puheen tuotto ja ymmärrys
- Liikkeiden tahdonalainen säätely

Aivokurkiainen, corpus callosum

- Yhdistää aivopuoliskot

Väliaivot, diencephalon

- Vastaa hormonaalisen ja hermostollisen säätelyn yhteyksistä

Pikkuaivot, cerebellum

- Liikkeiden hienosäätö
- Tasapaino, koordinaatio

Keskiaivot, mesencephalon

- Säätelevät lihasjänneyttä ja ruumiin asentoa
- Pään automaattiset liikkeet

Hypotalamus, hypothalamus

- Lämmönsäätelykeskus
- Hormonijärjestelmän ylin säätelijä
- Autonomisen hermoston keskus

Aivolisäke, hypophysis

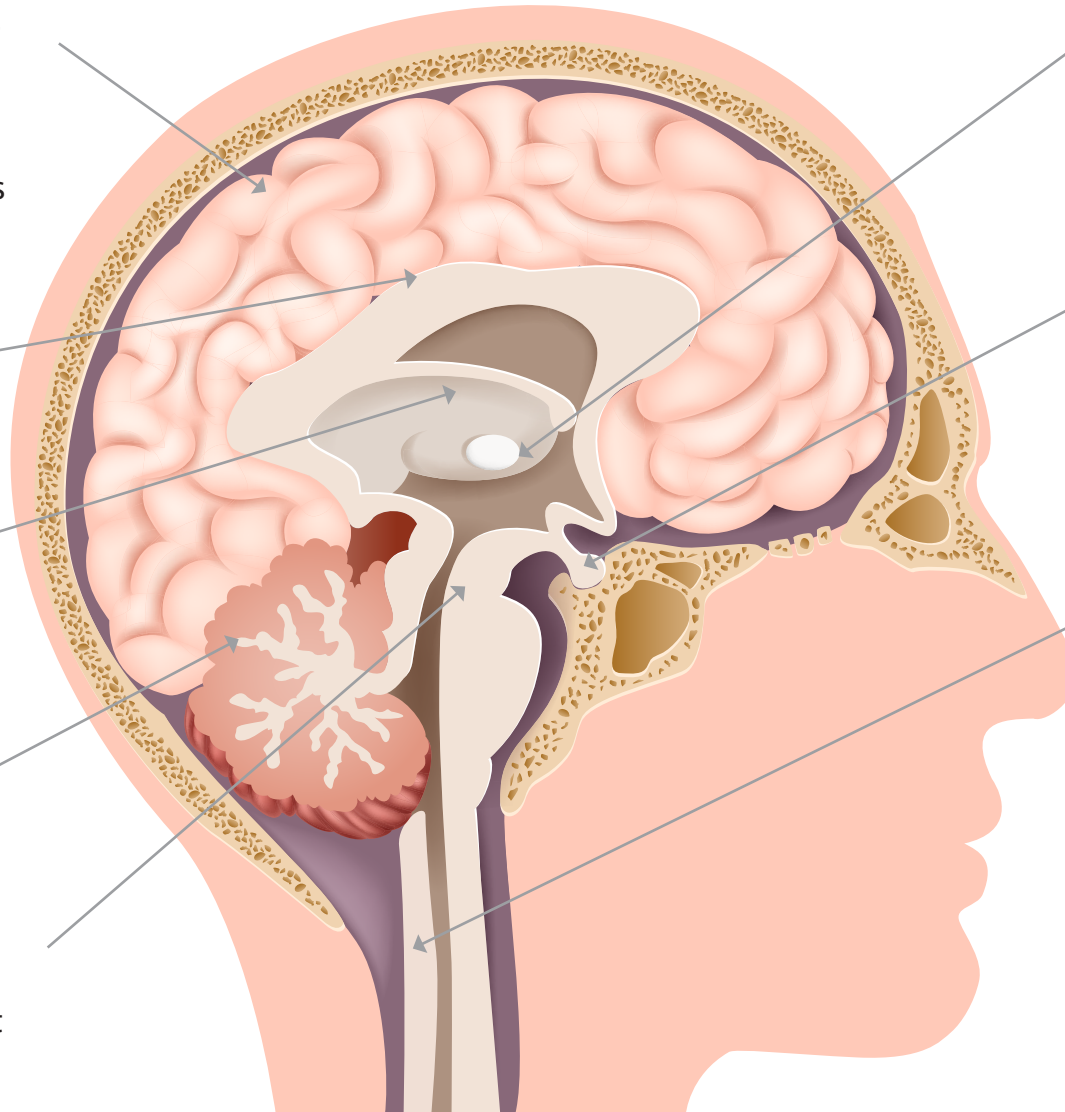
- Ohjaa umpirauhasia

Ydinjatke, medulla oblongata

- Hengityskeskus
- Vasomotorinen keskus
- Ruuansulatuksen säätely

Selkäydin, medulla spinalis

- Yhdistää aivot ääreishermostoon ja päinvastoin



Tavallisimmat aivopuoliskoon liittyvät häiriöt



Oikea aivopuolisko

Neuropsykologiset häiriöt:

- Vasemman puolen huomiotta jääminen eli neglect-oireisto
- Tarkkaavaisuuden häiriöt
- Näkömuistin häiriöt
- Tilasuhteiden hahmotuksen ja käsittelyn häiriöt
- Sairauden tai oireiden tiedostamisen vaikeus eli anosognosia

Neurologiset häiriöt:

- Kehon vasemman puolen halvaus
- Tuntopuutokset vasemmalla puolella
- Vasemmanpuoleinen näkökenttäpuutos

Vasen aivopuolisko

Neuropsykologiset häiriöt:

- Puheen tuottamisen ja ymmärtämisen häiriöt
- Lukemisen, kirjoittamisen ja laskemisen häiriöt
- Kielellisen muistin häiriöt
- Tahdonalaisten liiketoimintojen häiriöt eli apraksiat
- Tilasuhteiden käsittelyn häiriö eli visuo-konstruktivinen häiriö

Neurologiset häiriöt:

- Kehon oikean puolen halvaus
- Tuntopuutokset oikealla puolella
- Oikeanpuoleinen näkökenttäpuutos



Näkymättömien jälkioireiden sanoittaminen

Monet AVH:n jälkioireista eivät näy ulospäin, jonka vuoksi niiden ymmärtäminen voi olla vaikeaa myös muille. Aina sairastanutkaan ei välttämättä osaa yhdistää omaa oirettaan aivoverenkiertohäiriöön.

Näkymättömien oireiden tunnistaminen ja sanoittaminen niin lähipiirissä kuin työ- ja harrastusyhteisöissäkin on tärkeä osa kuntoutumisen prosessia.

Seuraavilla sivuilla on esimerkkejä yleisimmistä oireista sekä konkreettisia esimerkkejä niiden vaikutuksesta arkeen. Tyhjille riveille voit lisätä oman sanoituksesi omasta oireestasi.

Väsyvyys / fatiikki



- ☐ Yleisoire, aivojen yritys korjata vahingoittunutta hermokudosta vaatii ylimääräistä energiaa
- ☐ Vireystila/väsymys vaihtelee
- ☐ Uupumusasteinen väsyneisyys, joka ei mene ohi nukkumalla

"Ikäänkuin päälläni olisi sumuverho, ajatus sakkaa."

"Vaikka kuinka nukun, väsymys ei aina helpotu."

"Saatan väsyä kohtuuttomasti tuttujen tapaamisesta."

Toiminnanohjauksen häiriö



- ☐ Aloitekyvyttömyys
- ☐ Juuttuminen

"Tekemisen aloittaminen on minulle hankalaa."

"Arjen askareissa huomaa jonkin työvaiheen unohtuneen."

"Saatan juuttua tekemiseen tai puhumiseen."

Tarkkaavaisuuden häiriö



- ☐ Keskittymisen herkkä häiriintyminen
- ☐ Tarkkaavuuden ylläpito on työlästä
- ☐ Multitaskaus ei enää suju

"Liedelle tai uuniin laitettu ruoka unohtuu, jos vaikka puhelin tai ovikello soi."

"Ympäristön häly tai hoputtaminen häiritsevät."

"Saatan törmätä ovenpieliin tai kumota lähelläni olevia tavaroita."

Muistihäiriöt



- ☐ Asiat eivät pysy mielessä
- ☐ Muistista hakeminen on hidasta
- ☐ Uusia tehtäviä/asioita on työlästä omaksua
- ☐ Uudessa paikassa toimiminen on haasteellista

"Äsken sanottu tai tehty ei painu mieleeni kuten ennen."

"Asiat eivät palaudu mieleeni kuten ennen, kun yritän muistella."

"Lukeminen tuntuu turhauttavalta, sillä lukemani asia unohtuu herkästi."

Tunne-elämän muutokset



- ☐ Masennus, ahdistuneisuus
- ☐ Tunne-elämän voimistuminen tai latistuminen
- ☐ Kieltäminen suojautumistapana

"Herkistyn pienestäkin tai nauran herkemmin."

"Olen usein ahdistuneempi ja pelokkaampi."

"Pinna palaa helposti ja jälkikäteen tunnereaktion tuntuvat kohtuuttomilta."



Lukemisen, laskemisen ja kirjoittamisen häiriöt



- ☐ Vaikeus ymmärtää lukujen suuruuksia
- ☐ Numeroiden järjestys voi vaihtua, mikä tuottaa ongelmia maksutilanteissa ja tunnuslukujen muistamisessa

"Etenkin alennettua hintaa on vaikea laskea."

"Maksan nykyään mieluummin kortilla, koska käteisen laskeminen ei suju enää samalla tavalla kuin ennen."

Kielelliset häiriöt eli afasiat



- ☐ Kyky puhua tai ymmärtää puhetta häiriintyy
- ☐ Vaikuttaa ajatteluun, muistiin, havaitsemiseen, tarkkaavaisuuteen sekä vaikeuttaa kanssakäymistä
- ☐ Asiakaspalvelun tai opetustyön työtehtäviin palaaminen voi olla haasteellista lievissäkin kielellisissä häiriöissä

"En ehdi seurata keskustelun kulkua ja tuntuu, että tipahdan kärryiltä."

"En mielelläni ryhdy vaihtamaan kuulumisia puolitutun kanssa, sillä toisinaan vastausten muodostaminen on hidasta."

Havaitsemisen häiriöt



- ☐ Häiriö näönvaraisen tiedon tunnistamisessa/tulkitsemisessa
- ☐ Vaikeus tilasuhteiden hahmottamisessa sekä osien ja esineiden käsittelemisessä

"Minun on vaikea hahmottaa etäisyyksiä / suuntia, ja siksi liikkua turvallisesti."

"Saatan eksyä tutussakin ympäristössä."

"Minun on vaikea koota osista kokonaisuuksia."

Liikehäiriöt eli apraksiat



- ☐ Liikkeet ovat kömpelöitä tai liikesarjat tuotetaan väärässä järjestyksessä
- ☐ Vaikeus käyttää tavallisia esineitä arkipäivän tilanteissa
- ☐ Kätevyyttä ja näppäryyttä edellyttävät toiminnot hankaloituvat

"Tuttujenkin laitteiden ja työvälineiden käyttö on vaikeaa."

"Ennen rutiininomaisesti sujuneet liikkeet menevätkin nyt sekaisin."

"Vaikka käteni toimii, minun on vaikea jäljitellä liikkeitä mallista."

Oiretiedostamattomuus



- ☐ Sairastunut ei käsitä sairastavansa mitään tai tietyn yksittäisen häiriön tiedostaminen voi olla puutteellista
- ☐ Voi olla suoraan seurausta aivojen toimintahäiriöstä
- ☐ Oiretiedostus lisääntyy tavallisesti pikkuhiljaa toipumisen edetessä

"Muisti minulla pelaa ihan normaalisti."

"Mihin minä tarvitsisin kuntoutusta?"

Tärkeää muistaa

- AVH:n jälkeenkin aivot muovautuvat koko elämän ajan
- Muutokset vaativat aikaa
- Oireiden tunnistaminen auttaa pärjäämään niiden kanssa paremmin: "Tunne itsesi" on hyvä ohje muuttuneessa tilanteessa!
- Myös läheisiä helpottaa, kun oireet ymmärretään paremmin
- Huolehdi aivojen hyvinvoinnista
- Ole armollinen itseäsi kohtaan



KYSYMYKSIÄ

- Millaisia oireita sinulla on ja miten ne näkyvät arjessasi?
- Onko oireet helppo tunnistaa?
- Miten muut suhtautuvat oireisiisi?
- Onko oireita helppo sanoittaa muille? Mikä siinä on mielestäsi vaikeaa tai helppoa?
- Onko jokin oire helpottunut kuntoutumisen kuluessa?
- Ärsyttävin tai lohduttavin kommentti, jonka olet sairastumisen jälkeen saanut, kun olet oireistasi kertonut?





VIIKKOTEHTÄVÄ 2

Aseta itsellesi jokin pieni, omaa arkeasi helpottava tavoite. Kirjaa tavoitteesi ja pohdi konkreettisia askelia sitä kohti. Se, että tavoitteet on kirjoitettu ylös, keskittää arjessasi huomion niihin. Tavoitteesi voi liittyä esimerkiksi omaan jaksamiseen tai tietyn jälkioireen kanssa pärjäämiseen, elämäntapoihin, ihmissuhteisiin, työhön tai harrastamiseen tai muuhun arjessasi ajankohtaiseen asiaan.

Esimerkki tavoitteesta

1. Aseta konkreettinen tavoite
Opettelen tunnistamaan ja huomioimaan oman väsymysoireeni.
2. Tee toimintasuunnitelma, miten etenet kohti tavoitettasi
- Aloitan vireyspäiväkirjan pitämisen
- Teen itselleni päiväohjelman, johon merkitsen myös tauot.
- Pidän pidemmän lepotauon joka päivä lounaan jälkeen
- Kokeilen jotain itselleni uutta rentoutumiskeinoa
3. Seuraa ja arvioi edistymistäsi
Seuraan taukojen toteutumista päivittäin
Arvioin jaksamistani päiväkirjan avulla viikoittain

1. Tavoite

2. Toimintasuunnitelma

3. Seuranta

3

Sairastuminen on kriisi

Sairastuminen aiheuttaa kriisireaktion, joka on terve ja normaali tapa reagoida yllättävään ja järkyttävään tilanteeseen. Reaktio auttaa käsittelemään tapahtunutta, sillä sairastuminen rikkoo arkielämän rakenteet ja pakottaa kokoamaan uudelleen tulevaisuuden suunnitelmat, sosiaaliset suhteet, työn, harrastukset ja oman itsen. AVH aiheuttaa kriisin myös läheisille.

Kriisireaktio mahdollistaa tunteiden käsittelyn ja elämäntilanteen uudelleen arvioinnin. Tapahtuman käsittely ja sopeutuminen tapahtuu vaiheittain, sillä mieli ei välttämättä ole heti valmis käsittelemään tilannetta kokonaisuudessaan.

Ihmiset reagoivat kriisiin eri tavalla – kukaan ei osaa valmistautua äkillisen sairastumisen herättämiin tunteisiin etukäteen. Myös kriisin käsittely etenee yksilöllisesti ja sen kesto vaihtelee, kuten myös vaiheiden kulku. Vaiheet voivat seurata toisiaan, mutta paluu aiempiin vaiheisiin on myös mahdollista. Vaiheet voivat mennä myös päällekkäin tai olla eri elämäalueilla eri vaiheissa.



Kriisin vaiheet

Shokkivaihe

- Heti sairastumisesta saadun tiedon jälkeen
- Suojaa tiedolta ja kokemukselta, jota ei voi ottaa vielä vastaan
- Tapahtunutta ei vielä sisäistetä
- Paniikki, lamaantuminen, epätodellinen olo, tapahtuneen kieltäminen
- Turvan ja tuen tarve

Reaktiovaihe

- Muodostetaan käsitystä tapahtuneesta
- Kieltäminen yleistä
- Voimakkaita muistikuvia, tunteita, fyysisiä oireita
- Tarve tulla kuulluksi

Työskentely- ja käsittelyvaihe

- Ajatusten ja tunteiden perusteellinen työstäminen
- Aletaan ymmärtää tapahtunutta, ei enää kielletä sitä
- Menneiden muistelua, surua
- Vähitellen tulee valmius kohdata sairastumisen tuomat muutokset sekä oma muuttunut arki

Uudelleensuuntautuminen

- Luopumisen ja surun kautta avautuu tilaa uudelle
- Sairaus tulee osaksi elämää
- Elämään tulee iloa, suuntautuminen tulevaan on mahdollista ja luottamus elämään palautuu
- Tunteiden työstäminen on mahdollista
- Voimavaroista huolehtiminen tärkeää



Sairastuminen lisää haavoittumisalttiutta

Sairastumisen käsitteleminen kuormittaa mieltä. Sairastunut saattaa kokea surun, alavireisyyden ja ahdistuneisuuden tuntemuksia toipumisen eri vaiheissa. Nämä ovat normaaleita mielen reaktioita vakavaan sairastumiseen ja muuttuneeseen elämäntilanteeseen.

Pitkittyessään liiallinen kuormitus aiheuttaa voimakasta uupumusta, tyhjentää energiavarastot pitkäksi aikaa, ahdistaa ja alentaa mielialaa. Kuormittuminen voi myös altistaa psyykkisille häiriöille, joita on 25–30 %:lla sairastaneista. Yleisimpiä näistä häiriöistä ovat ahdistuneisuus, posttraumaattisen stressihäiriön oireet ja masennus.

AVH ja masennus

Masennus on yleisin AVH:n jälkeinen mielialaoire. Akuutin vaiheen jälkeen 30–50 % sairastaneista kärsii masennuksesta. Vakavan masennuksen ilmaantuvuus kasvaa ensimmäisen vuoden aikana.

Aivoverenkiertohäiriöihin liittyvä masennus voi poiketa tavallisesta masennuksesta. Siihen liittyy usein tunnereaktioiden yliherkistymistä ja voimakasta sairauden uusiutumisen pelkoa. Sairastunut itse ei aina välttämättä tunnista masentunutta mielialaa.

Elämäntilanteeseen liittyvä mielihyvä ja suru ovat eri asioita kuin masennus, mutta ne voivat pitkittyessään johtaa masennukseen. Sairastuminen järkyttää koko perhettä ja puolisoiden masennusoireet ovat jopa yleisempiä kuin sairastuneiden.

Tyypillisiä masennuksen oireita

- Alakuloisuus, suru, turtuneisuus, ärtymys
- Mielihyvän menetys, ilon katoaminen elämästä
- Uupumus, aloitekyvyttömyys, saamattomuus
- Itseluottamuksen tai itsearvostuksen menetys
- Kohtuuton itsekritiikki tai perusteeton syyllisyyden tunne
- Itsetuhoiset ajatukset
- Päättämättömyyden tai keskittymiskyvyttömyyden tunne
- Psykomotorinen hidastuminen tai kiihtyneisyys
- Uneen ja nukkumiseen liittyvät ongelmat
- Ruokahalun ja painon muutokset



Jos mielialan lasku alkaa haitata arkiselviytymistä, tulee hakeutua lääkäriin.

Sairastunko uudelleen?

Sairastumisriski aivoverenkiertohäiriöön on sen sairastaneella noin 10 prosenttia korkeampi verrattuna muuhun väestöön. Riski laskee vuoden kuluttua samalle tasolle kuin ei-sairastuneilla, kun sairastumista ja sen taustatekijöitä, kuten esimerkiksi korkeaa verenpainetta ja kolesterolia, on hoidettu hyvin. Keskeistä on määrätyn lääkehoidon noudattaminen.

Omien valintojen avulla voi tukea muun hoidon vaikutuksia ja pienentää uusiutumisen riskiä. Lääkitys, säännöllinen liikunta, terveellinen ja monipuolinen ruokavalio sekä riittävä uni muodostavat yhdessä hyvän kokonaisuuden. Älä kuitenkaan pyri muuttamaan kaikkea kerralla vaan tee pieniä, kestäviä muutoksia arkeesi.

AVH:n jälkeen on luonnollista pelätä uutta aivoverenkiertohäiriötä. Ota uusiutumisen pelko puheeksi hoitavan tahon kanssa. Aivoverenkiertohäiriön jälkeen suositellaan vuosittaista lääkärin seurantaa. Kontrollikäynneillä käydään läpi riskitekijöiden hoito ja lääkitykset sekä arvioidaan kuntoutustarvetta.

KYSYMYKSIÄ

- Miten sinä ja lähipiirisi reagoitte sairastumiseesi? Tunnistitko kriisin vaiheita?
- Oletko tai oletko ollut masentunut?
- Mikä helpottaa oloa?
- Millaista apua tai tukea olet saanut?
- Pelkäätkö sairauden uusiutumista?





VIKKOTEHTÄVÄ 3

On tärkeää opetella kuuntelemaan omaa kehoaan ja ymmärtää, millaisissa tilanteissa väsyä ja mitkä tekijät väsymystä lisäävät tai helpottavat.

Pohdi omaa jaksamistasi ja siihen vaikuttavia tekijöitä.

Vinkki: kokeile vireystilapäiväkirjaa ja kirjaa päiväkohtaiset havaintosi muistiin!

Väsymys on yleistä AVH:n jälkeen

- Poikkeaa tavallisesta väsymyksestä.
- Kuormittuu nopeammin / herkemmin.
- Joutuu ponnistelemaan enemmän.
- Jaksaa työskennellä lyhyemmän ajan tai on työskentelyn jälkeen aiempaa väsyneempi.
- Levon, taukojen, yönunen tarve lisääntyy.
- Väsymys ei aina ole suhteessa rasitukseen.
- Väsymys vaikuttaa moneen: tarkkaavaisuuteen, muistiin, mielialaan, toiminnanohjaukseen, vireystilaan.

Jos tunnet itsesi usein väsyneeksi, miten kuvailisit väsymystäsi?

Kerro esimerkki, miten väsymys näkyy arjessasi?

Millaisia keinoja sinulla on väsymyksen hallintaan?

4

AVH ja väsymys

Väsymys on varsin yleinen aivoverenkiertohäiriön jälkioire. Muuttuneen toimintakyvyn takia aiemmin automaattisesti sujuneet toiminnot edellyttävät aivovaurion jälkeen enemmän tietoista ponnistelua. Tämä lisää väsymistä etenkin toipumisen alussa. Väsymys voi olla hyvin voimakasta, kokonaisvaltaista ja heikentää arjen toimintakykyä.

Väsymykselle on tyypillistä sen vaihtelevuus. Toisinaan toimintakyky on hyvä, kun taas toisina päivinä ei jaksu oikeastaan mitään. Väsymykseen liittyy myös usein pidentynyt palautumisaika, joten lepoa ja taukoja tarvitaan aiempaa enemmän.

Väsymys korostaa usein muita AVH:n oireita

Väsyneenä toiminta muuttuu tehottomaksi. Huomiokyky ja esimerkiksi muistin toiminta kadottaa tehoaan. Väsymys aiheuttaa myös keskittymisvaikeuksia; virhealttius kasvaa ja eteneminen hidastuu. Väsyneenä asioiden muistaminen tai uuden opettelu ei suju. Väsyvyyteen voi liittyä myös tunnereaktioiden herkastymistä ja ärtyvyyttä – pinna katkeaa helposti ja tulee tiuskittua läheisille. Väsyneenä mielialakin voi tuntua matalalta.



Väsymyksen syitä

Sairastuminen on psyykkisesti koetteleva elämäntapahtuma, jonka käsittely vie paljon energiaa. Aivot joutuvat työskentelemään vaurion takia enemmän, koska ”työvoimaa” on käytössä vähemmän. Tiettyjen aivoalueiden vaurioituminen voi aiheuttaa väsymystä myös itsessään. Väsymys voi liittyä myös kipuoireisiin tai ahdistuneisuuteen ja masennukseen.

Väsymykseen vaikuttavat tietysti myös unen määrään ja laatuun liittyvät tekijät. Toimintojen vaikeutuminenkin voi väsyttää, jos esimerkiksi keskittyminen, muistaminen ja liikkuminen vaativat aiempaa enemmän ponnistelua. Väsymykseen voi liittyä myös alentunutta häiriöiden sietokykyä: melu tai ihmisvilinä kuormittavat ja väsyttävät.

Joskus väsymys voi kehittyä vasta paljon itse sairastumisen jälkeen ja erityisesti työhön palanneiden AVH:n sairastaneiden tulisi olla jaksamisensa kanssa tarkkana.

Oleellista väsymyksen hallinnan kannalta on väsymyksen luonteeseen perehtyminen – opettele tunnistamaan omasi!

Väsymysoireita on monenlaisia

- ☐ Väsyn fyysisestä tekemisestä.
- ☐ Jaksan ”juosta maratonin”, mutta en pysty keskittymään lukemiseen kuin lyhyen aikaa kerrallaan.
- ☐ Tarvitsen paljon unta.
- ☐ Kärsin unettomuudesta tai unihäiriöistä.
- ☐ Kestokykyäni saattaa katketa kesken työpäivän tai muun tekemisen.
- ☐ Tarvitsen taukoja tavallista enemmän.
- ☐ Pinnistelen työpäivän loppuun, mutta kotiin päästyä en jaksakaan muuta kuin nukkua.
- ☐ Sosiaaliset tilanteet väsyttävät.

KYSYMYKSIÄ

- Oletko väsynyt tällä hetkellä?
- Millainen on oma väsymysoireesi?
- Mitkä asiat vaikuttavat siihen?
- Miten nukut?
- Miten voisit tulla väsymysoireesi kanssa paremmin toimeen?



Nukutko riittävästi?

AVH:n jälkeen aivoilla on vähemmän voimia jaettavaksi kuin yleensä ja jo toipuminen itsessään vaatii energiaa. Voi olla, että tarvitset unta paljon enemmän kuin aiemmin. Uni huoltaa aivoja ja lepo auttaa aivoja toipumaan. Muista siis huolehtia riittävästä unen määrästä ja nuku tarvittaessa päiväunia.

Unen aikana keho palautuu ja mieli lepää. Uni puhdistaa aivoja poistamalla sieltä kuona-aineita. Unen aikana aivojen hermoverkoista siivotaan turhia ja vahvistetaan tärkeitä yhteyksiä. Aivojen puhdistumisen lisäksi unella on tärkeitä tehtäviä palautumisen, tunnesäätelyn, muistitoimintojen ja muiden tiedonkäsittelytoimintojen näkökulmasta.

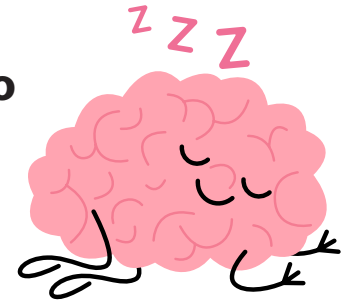
Ethän vaadi itseltäsi liikaa?

AVH:n jälkeen tavanomaiset työ- tai arkitehtävät saattavat uuvuttaa nopeammin kuin ennen. Uupumus voi aiheuttaa päänsärkyä, huimausta, keskittymisen vaikeutta, muistamisen työläyttä ja stressioireita. Muista siis pitää riittävästi lepotaukoja myös arkeen palattuasi!

Työhön tai opiskeluun palattuasi seuraa vointiasi. Jos kaikki vapaa-aika menee vain töistä toipumiseen tai uuvut jo ennen työpäivän tai työviikon loppua, kerro siitä lääkärillesi. Liian pitkälle päässeestä ylikuormitustilasta toipuminen voi kestää pitkään.

Tee uniteko

Valitse ainakin yksi uniteko, jota lähdet kokeilmaan arjessasi tämän ryhmän ajan.



- ☐ Syön tasaisesti päivän mittaan (4–5 h välein).
- ☐ Syön aamupalan pian heräämisen jälkeen.
- ☐ Lisään päivänaikeista liikkumista.
- ☐ Teen lounaan jälkeisen kävelyn.
- ☐ Aloitan säännöllisen ja itselleni sopivan kuntoliikunnan.
- ☐ Menen nukkumaan, kun väsyttää.
- ☐ Herään aina samaan aikaan niin arkena kuin viikonloppuna.
- ☐ Pysin nukkumaan itselleni riittävän pitkät yöunet.
- ☐ Jätän puhelimen ja muut digilaitteet makuuhuoneen ulkopuolelle.
- ☐ Annan päivän aikana tilaa omille ajatuksilleni, myös huolille ja murheille.



”Kuvittele, että joku vaihtaa autosi bensatankin salaa pienempään. Sinun täytyy oppia, että tankki on pienempi ja suunnitella entistä useammin taukoja ja tankkaamista. Ei ole järkevää vain painaa kaasua ja jatkaa aiempaan tapaan – tankki on tyhjä! Älä yritä sinnitellä, vaan pysähdy ja pidä tauko.”

Trevor Powell: Aivotyökirja

Keinoja selvitä väsymysoireen kanssa

- Selvitä oman unen laatu ja siihen vaikuttavat tekijät. Huomioi vuorokausirythmi.
- Syö säännöllisesti ja monipuolisesti.
- Harrasta säännöllisesti liikuntaa.
- Rytmitä tekemistä, pidä lepohetkiä.
- Muodosta rutiineja.
- Suunnittele päiväohjelma, jossa aktiviteetit ja lepo vuorottelevat.
- Ajoita tekeminen oikein (kun olet virkeimmilläsi) ja lopeta ajoissa.
- Karsi tarkkaavaisuuden ylläpitämistä haittaavat tekijät (äänet, valot ym.).
- Huomioi aistikuormitus.
- Ennakoi: jos edessä on jokin kuormittava asia, koita levätä ennakoon ja varata palautumisaikaa tapahtuman jälkeen.
- Opi tunnistamaan oman vireystilan lasku (ajatus harhailee, muisti pätkii) – ja pysäyttämään se.
- Tunnista omat voimavarat ja vältä stressiä.
- Opettele sanomaan ei, opettele delegoimaan tehtäviä.
- Laita asioita tärkeysjärjestykseen.

Kerro väsyvyydestäsi muille, se ei aina näy ulospäin!



VIIKKOTEHTÄVÄ 4

Muistin perustoiminnot ovat samanlaisia kaikilla ihmisillä, mutta kykymme muistaa vaihtelee. Millainen muisti sinulla on ollut ja on nyt?

Pohdi oman muistisi toimintaa ja siihen vaikuttavia tekijöitä.

Esimerkkejä muistivaikeuksista arjessa

- Useiden asioiden samanaikainen mielessä pitäminen
- Puhuttujen asioiden muistaminen
- Keskustelussa mukana pysyminen, teatteriesityksen tai kirjan juonen seuraaminen
- Uusien työtehtävien omaksuminen
- Laitteiden käyttöön ottaminen, uusien harrastusten oppiminen tai vaikkapa uudessa asunnossa toimiminen
- Tuttujen kasvojen unohtuminen
- Tavaroiden hukkaaminen

Millaisia muistamisen ongelmia sinulla on arjessa?

Miten keskittymiskykyysi tai tarkkaavaisuutesi on muuttunut?

Mitä muistikeinoja käytät arjessasi apuna ja millaisissa tilanteissa?

AVH ja muisti

Muistilla tarkoitetaan kykyä tallentaa ja tarvittaessa palauttaa koettuja ja opittuja asioita mieleen. Elämän varrella opitut tiedot, taidot ja kokemus omasta itsestä rakentuvat muistimme varaan. Muistia tarvitaan kaikissa päivittäisen elämän tilanteissa.

Arjessa muisti koetaan usein pelkästään joko hyväksi tai huonoksi. Muisti ei kuitenkaan ole vain yksi kokonaisuus vaan koostuu useasta eri toiminnosta, joilla kullakin on oma tehtävänsä. Muistin yhden osa-alueen toimiessa heikommin muut muistin osa-alueet voivat toimia täysin normaalisti.

Muistin toimintaan vaikuttavat monet asiat: väsyneenä, stressaantuneena tai masentuneena muisti toimii heikommin. Jos keskittyminen muistettavaan asiaan ei ole kohdallaan, mieleen painaminen on vaikeaa. Muistin toiminta voi häiriintyä tai olla tehotonta hyvin erilaisista syistä. Monet arkipäivän muistiongelmien ja unohtelu johtuvat huonosta keskittymisestä tai tarkkaavaisuuden häiriöistä. Muistettavia asioita voi myös olla kerta kaikkiaan liikaa.

AVH:n jälkeen voi esiintyä muistihäiriöitä, etenkin muistista hakemisen hitaus ja työläisyys on tyypillistä. Muistihäiriön luonteeseen vaikuttaa aivovaurion sijainti ja laajuus. Häiriöt ovat eriasteisia ja ne kohdistuvat usein vain johonkin muistin osa-alueeseen.



Muistin tukeminen

Tietoinen tarkkaavaisuutemme kohdistuu vain yhteen asiaan kerrallaan, eikä monen asian samanaikainen tekeminen ole aivojen toiminnan näkökulmasta mahdollista. Tehtävien asettaminen tärkeysjärjestykseen ja pyrkimys keskittyä yhteen asiaan kerrallaan tukevat muistia.

Jos muistettavaa on paljon, voi hyvin turvautua ulkoisiin muistitukiin kuten muistilappuihin tai puhelimen hälytyksiin. Ulkoiset apukeinot eivät heikennä muistia, vaan helpottavat arkea.

Muistia voi helpottaa parantamalla työskentelyrauhaa. Esimerkiksi töissä kannattaa suunnitella ajankäyttönsä ja sulkea sähköposti ja muut viestimet, kun haluaa työskennellä keskeytyksettä. Jos keskeytys kuitenkin on väistämätön, kannattaa tehdä itselleen vihje siitä, missä oli menossa. Merkitse myös ylös jokainen tehtävä, joka jää kesken, tai jota et pääse aloittamaan heti.

Mielessä pidettäviin asioihin voi yrittää keksiä visuaalisia eli näkömuistiin perustuvia muistitukia. Mieleenpalautusvaiheessa rauhallisuus ja tyyneys auttavat palauttamaan unohtuneita asioita mieleen. Jos suuttuu itselleen tai ahdistuu aina kun huomaa unohtaneensa jotain, vaikeudet vain lisääntyvät. Myös stressi ja kiire lisäävät muistivaikeuksia.

Tyypillisiä muistihäiriöitä AVH:n jälkeen

- ☐ Mieleenpalautuksen hitaus.
- ☐ Puhuttujen tai luettujen asioiden muistamisen vaikeus.
- ☐ Nähdyt asiat eivät jää mieleen, esimerkiksi TV-ohjelma tai äskentavattu henkilö unohtuu nopeasti.
- ☐ Keskittyminen häiriintyy helposti: ajatus tai toiminto hyppää asiasta toiseen.
- ☐ Huomiota on vaikea jakaa useampaan asiaan samanaikaisesti.
- ☐ Tarkkaavaisuuden ylläpito on työlästä: esimerkiksi kirjan lukeminen on ylivoimaista.
- ☐ Rutiininomaiset asiat sujuvat, mutta vaativampi asioiden käsittely on työlästä.

Muistin toiminta



Aistimuisti

Tietoa valikoidaan ympäristöstä: äänet, kuvat ja liike, tuntoaistimukset, maut, hajut

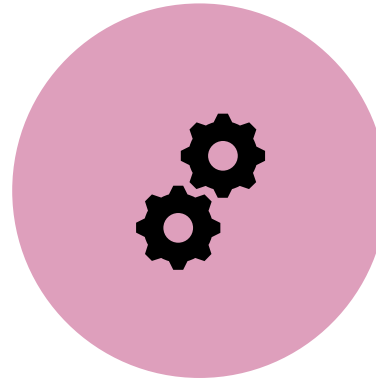
Osa valikoituu ilman, että tietoisesti rekisteröimme sitä

Tarkkaavaisuus

Tarkkaavaisuus määrittää, mikä tieto siirtyy käsiteltäväksi työmuistiin.

Tarkkaavaisuuteen vaikuttaa:

- Vireystaso
- Tarkkaavaisuuden suuntaaminen ja ylläpito
- Kyky keskittyä moneen asiaan samanaikaisesti



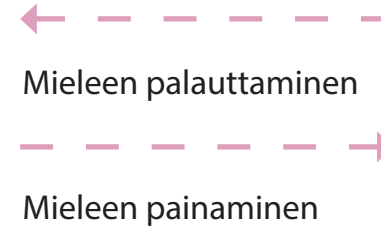
Työmuisti

Tiedon lyhytaikainen säilytyspaikka: työmuistista asia joko unohdetaan tai siirretään pitkäkestoiseen säilömuistiin

Yksilölliset erot suuria, ikääntyminen heikentää

Häiriöherkkä

Unohtaminen liittyy usein työmuistin ongelmiin



Säilömuisti

Kokemukset, elämykset, tunteet, opitut asiat ja taidot

Tärkeä osa identiteettiä ja minuutta

Lähteet: Muistiliitto, Muistin toiminta.

Aivotalo/Terveyskylä, Erilaiset muistitoiminnot, 2021.

Haasta muistiasi aivojumpalla

- Paina kauppalista mieleesi mikäli ostettavana on alle kymmenen tuotetta. Ota muistilista mukaan vain tarkistusta varten.
- Muistele iltapäivällä mitä luit aamun lehdestä.
- Lue lehtien lisäksi kirjoja ja muita juonellisia tarinoita.
- Tee sopivan haasteellisia päättelytehtäviä ja sanaristikoita, osallistu tietokilpailuihin ja pelaa erilaisia pelejä. (Hyödynnä verkkosivustoja ja sovelluksia, esim. muistipuisto.fi.)
- Käytä muistisääntöjä ja mielikuvia muistin apuna. Liitä esim. tunne tai paikka muistettavaan asiaan.
- Treenaa aivojasi myös poikkeamalla rutiineistasi ja käytä aistejasi monipuolisesti ja uusilla tavoilla.

Muistajan muistilista

- Pohdi, mikä auttaa tai häiritsee keskittymistäsi.
- Varaa riittävästi aikaa.
- Tee yksi asia kerrallaan.
- Jaksota tekemisesi, muista lepotauot.
- Työskentele, kun olet virkeimmilläsi.
- Rajaa taustamelua, hyödynnä esim. kuulokkeita.
- Tee tehtävälista ja palaa siihen, kun ajatus harhailee.
- Käytä muistin tukena muistilappuja, kalenteria yms.

Ulkoiset apukeinot eivät heikennä muistia, vaan helpottavat arkea.

KYSYMYKSIÄ

- Muistatko paremmin sanallista vai kuvallista materiaalia?
- Opitko helpommin lukemalla, kuuntelemalla ja katselemalla vai itse tekemällä ja kokeilemalla?
- Auttaako asioiden kirjoittaminen muistamaan niitä paremmin?
- Mitä muistat tästä osioista?
- Mikä on toimivin muistikeinosi?



VIKKOTEHTÄVÄ 5

Pohdi oman hyvinvoinnin tilaa.

Oman hyvinvoinnin tilaa voi kartoittaa mielenterveyden käden kysymyksillä päivän rytmistä, levosta, ravinnosta, harrastuksista ihmissuhteista ja tunteista.

Kartoitukseen kuuluvat myös valintoja ohjaavat arvot, eli se mitä pidämme tärkeänä.

Muistele paria viime viikkoasi ja merkitse seuraavan sivun väittämistä ruksilla ne, jotka kohdallasi ovat toteutuneet.

Mielen hyvinvointi rakentuu monesta eri asiasta

Mielen hyvinvointi koostuu arjen rytmistä, fyysisestä terveydestä ja mielenterveydestä, toimivista ihmissuhteista ja mielekkyyden kokemuksesta. Mielenterveyttä ylläpidetään huolehtimalla näistä hyvinvoinnin eri osatekijöistä arkisilla valinnoilla.

Mielenterveyden käsi on yksi tapa kuvata arjen hyvinvoinnin eri osia. Mielen hyvinvoinnin kokonaisuutta voi hahmottaa ajattelemalla kukin arjen osa-alue yhdeksi sormeksi kädessään. Kuten käsi tarvitsee kaikkia sormia toimiakseen, myös mielenterveyttä ylläpidetään huolehtimalla näistä hyvinvoinnin eri osatekijöistä. Jos yksikin sormi on pois pelistä, se heikentää koko käden toimintakykyä.



Lähde: Mieli ry, Mielenterveyden käsi (mukailtu)

TEE TESTI:

Jos saat yhteen osioon vähintään kolme ruksia, nosta sormi pystyyn.

Nousevatko kaikki sormet vai tarvitseeko joku "sormista" tukea?

Lepo ja rentoutuminen

- ☐ Olen nukkunut riittävästi
- ☐ Heräsin virkeänä ja levänneenä
- ☐ Olen jaksanut keskittyä päivän aikana tehtäviini
- ☐ Olen ehtinyt rentoutumaan ja rauhoittumaan
- ☐ Minulla on ollut myös "omaa aikaa" eli aikaa itselleni

Ravinto ja ruokailut

- ☐ Ruokarytmini oli kohtalaisen säännöllinen
- ☐ Pystyin nauttimaan aterioista rauhassa
- ☐ Söin riittävästi kasviksia
- ☐ Söin terveellisiä välipaloja
- ☐ Pärjäsinkin ilman päihteitä

Ihmissuhteet ja tunteet

- ☐ Olen saanut olla oma itsesi
- ☐ Olen kohdellut itseäni myötätuntoisesti ja lämpimästi
- ☐ Olen hymyillyt, nauranut tai kokenut hellyyttä
- ☐ Onnistuin käsittelemään tai kanavoimaan vaikeita tunteita, jos sellaisia oli
- ☐ Olen saanut haluamaasi seuraa tai tarvittaessa apua

Liikunta ja kehosta huolehtiminen

- ☐ Olen kokenut arvostusta kehoani kohtaan
- ☐ Olen liikkunut (vaikka arjen hyötyliikuntana)
- ☐ Olen huoltanut kroppaa esimerkiksi jumpaten, venytellen, kuntosalitreeninä tms
- ☐ Liikkuminen oli minusta mukavaa
- ☐ Olen antanut kehoni myös palautua

Harrastukset ja luovuus

- ☐ Olen tehnyt mielekkäitä ja tärkeitä asioita myös vapaa-ajalla
- ☐ Olen kokenut innostusta ja iloa
- ☐ Olen voinut käyttää taitojani riittävästi
- ☐ Olen voinut viettää aikaa lempipaikoissani
- ☐ Olen kokeillut tai oppinut jotain uutta

Arvot ja päivittäiset valinnat kaiken tukena

- ☐ Päivittäiset teot ovat olleet enimmäkseen arvojeni mukaisia
- ☐ Elämässäni on riittävästi merkityksellisiä asioita
- ☐ Minulle tärkeät asiat ovat näkyneet ajankäytössäni
- ☐ Arjen valintani ovat tukeneet mielenterveyttäni
- ☐ Olen kokenut kiitollisuutta

6-7

Mielen hyvinvointi

Mielen hyvinvointi on osa yleistä hyvinvointia. Mielen hyvinvoinnista voi pitää huolta, ja omia voimavaroja voi vahvistaa. Mielen hyvinvointiin liitetään usein erilaisia käsitteitä, kuten onni, hyvä elämä ja tasapainoinen mieli. Mielen hyvinvointi ei kuitenkaan tarkoita, että elämään ei liittyisi ahdistusta, riittämättömyyttä, alakuloisuutta tai jopa mielenterveyden häiriöitä. Elämän erilaiset haasteet ja vastoinkäymiset voivat horjuttaa mielen hyvinvointia, mutta ne eivät poista sitä.

Jokaisella meistä on erilaisia voimavaroja ja kyvykkyyttä selvitä arjen haasteista ja elämässä tapahtuvista vastoinkäymisistä. Oma mielen hyvinvointiaan voikin edistää tunnistamalla omat voimavaransa sekä ottamalla niitä tietoisesti käyttöön. Omia voimavaroja voi myös vaalia, hyödyntää ja vahvistaa. Osa voimavaroista voi olla helposti tunnistettavissa, osa taas piilossa ja heräteltävissä.

Mielen hyvinvoinnin teemaan on mahdollista käyttää kaksi ryhmäkertaa, jolloin toisella kerralla ryhmä voi tehdä yhdessä jotain mukavaa. Tässä kohtaa voidaan myös pitää taukoviikko. Usein ryhmässä mielen päällä on myös työelämään liittyvät kysymykset ja vaihtoehtoisesti saattaa olla tarpeen varata ko. teemalle kaksi kertaa. Päättäkää ryhmässä mieluisin vaihtoehto.



Resilienssi

Resilienssi on psyykkistä selviytymiskykyä ja joustavuutta. Se on olennainen osa mielenterveyttä. Resilientti ihminen tai yhteisö pärjää arjen haasteista, stressistä tai muutoksista huolimatta.

Resilienssi ilmenee arjessa kohtuullisena pärjäävyytenä vaikeuksista huolimatta. Se vaihtelee eri elämäntilanteissa, eikä poista sitä, että asiat voivat sattua, pysäyttää ja lamauttaa. Voimavarat on kuitenkin mahdollista löytää uudelleen.

Resilienssi ei tarkoita yksin selviämistä, vaan olennaista on osata löytää resursseja myös ympäristöstä. Avun pyytäminen ei ole heikkoutta vaan vahvuutta, se on resilienssiin olennaisesti kuuluva toimintatapa. Erityisesti muiden ihmisten tuki on osoittautunut resilienssiä ylläpitäväksi asiaksi ja avun pyytäminen sekä muiden tukeminen haastavissa elämäntilanteissa on olennainen osa resilienssiä.

Resilienssiin kuuluu myös kyky luopua asioista tai tavoitteista, jotka eivät ole mahdollisia. Luopuminen voi olla vaikeaa, jos ihminen kiinnittää selviämisensä vahvasti sisuun. Suomalainen sisu sinnikkyytensä voi auttaa eteenpäin, mutta yksinselviytymisen korostamisena se voi estää avun pyytämistä silloinkin, kun se olisi tarpeellista.

Ihmisen sopeutumisen kyky on yllättävä ja monesta selviää!

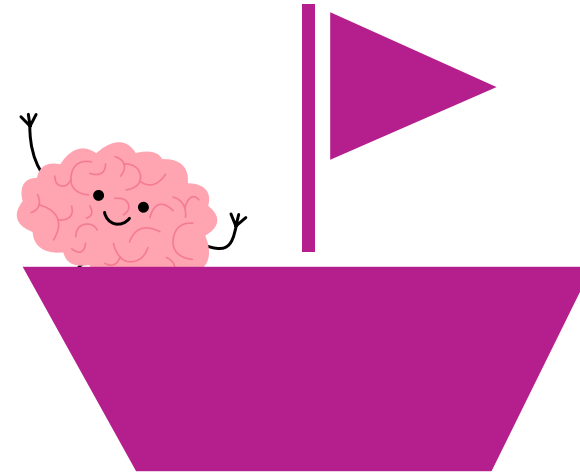
Keinoja mielen hyvinvoinnin vahvistamiseksi

- Pidä kiinni arjen rytmistä
- Huolehdi riittävästä levosta ja unesta
- Syö monipuolisesti ja yhdessä toisten kanssa
- Liiku säännöllisesti mieltymystesi mukaan
- Rentoudu
- Tee mielihyvää tuottavia asioita
- Ole utelias oppimaan uusia asioita
- Pidä yhteyttä läheisiin ihmisiin
- Vietä aikaa muiden ihmisten kanssa
- Tarjoa apua ja auta pyydettyäessä, ota itse apua vastaan
- Liiku luonnossa
- Kuuntele ja jaa omia tunteitasi
- Mene mukaan harrastuksiin
- Huomaa hyvä ja hymyile!

Erilaisia selviytymiskeinoja

Ihmiset suhtautuvat elämän haasteisiin ja vastoinkäymisiin eri tavoin. Pohtimalla omia selviytymiskeinoja voi tiedostaa, millainen selviytyjä itse on. Kannattaa myös pohtia, onko joitain sellaisia keinoja, joita ei ole itse vielä kokeillut.

Mitkä ovat kolme itsellesi tyypillistä selviytymiskeinoa? Mitä keinoa voisit vielä kokeilla? Millaisin voimavaroin ja vahvuuksin olet sairastumisesta tai aiemmista haasteistasi selviytynyt?



FYSIOLOGINEN

- ☐ Lähden lenkille ja ulkoilemaan.
- ☐ Harrastan lempiliikuntalajiani.
- ☐ Rentoudun.
- ☐ Syön hyvin.
- ☐ Nukun riittävästi.

LUOVA

- ☐ Käytän mielikuvitustani.
- ☐ Ajattelen myönteisesti.
- ☐ Kuuntelen itseäni.
- ☐ Etsin uusia tapoja toimia.

SOSIAALINEN

- ☐ Vietän aikaa kavereiden kanssa.
- ☐ Harrastan porukoissa.
- ☐ Otan vastaan tukea ja tuen myös muita.
- ☐ Jaan kokemuksia muiden kanssa.

ÄLYLLINEN

- ☐ Hankin asioista lisätietoa.
- ☐ Teen suunnitelmia.
- ☐ Kirjoitan asioita ylös.
- ☐ Ratkaisen pulmia.
- ☐ Teen listoja.

HENKINEN

- ☐ Haen turvaa ja toivoa uskonnosta, aatteista tai arvoista.
- ☐ Pohdin elämän merkitystä.
- ☐ Rukoilen, mietiskelen, hiljennyn.

TUNTEELLINEN

- ☐ Nauran, itken, iloitsen.
- ☐ Kerron tunteistani.
- ☐ Ilmaisen itseäni ja tunteitani: tanssin, soitan, piirrän, maalaan, nikkaroin, kokkaan.

Lähde: Mieli ry, Selviytyjän purjeet (mukailtu)

Arvot muutoksessa?

Arvot ovat käsityksiä hyvinä ja tärkeinä pidetyistä asioista. Ne vaikuttavat elämän pieniin ja suuriin valintoihin. Koska arvot ohjaavat toimintaamme, ne ovat keskeinen osa minäkuvaa. Tietoisuus omista arvoista edistää hyvinvointia ja auttaa rakentamaan omannäköistä elämää. Omien arvojen tunteminen auttaa tekemään itselle sopivia ratkaisuja.

Sairastuminen käynnistää usein prosessin, joka saa pohtimaan ja kyseenalaistamaan omia arvoja. Arvojen muuttuessa elämään voi ilmestyä uusia asioita, tapoja ja tottumuksia. Aiemmin tärkeänä pidetyt asiat voivat jäädä pois. Esimerkiksi työkeskeinen elämä voi muuttua enemmän perhekeskeiseksi ja oma ajankäyttö muuttuu merkittävästi. Sairastuminen kyseenalaistaa minuuden ja herättää kysymyksiä: Kuka olen? Millainen olen? Mihin pystyn? Seurauksena voi olla pitkä prosessi, joka nostaa esille kysymyksiä elämän arvoista, tarkoituksesta ja mielekkyydestä.

Onkin tärkeää miettiä ja suunnitella uudestaan, mitä elämältä haluaisit nyt ja tulevaisuudessa. Mikä elämässäsi on hyvää, mistä asioista nautit ja mitä haluaisit ehkä lisätä elämääsi? Onko joitain asioita, joista ennen pidit, mutta jotka ovat sairastumisen myötä jääneet? Entä tulevaisuus, millaista haluaisit elämäsi olevan vaikkapa vuoden kuluttua?

Lue lisää arvoista: joustavamieli.com/materiaalit

KYSYMYKSIÄ

- Miten sairaus on muuttanut sinua?
- Mikä sinulle on elämässä tärkeää ja miten se näkyy arjessasi?
- Ovatko arvosi muuttuneet sairauden jälkeen?





VIIKKOTEHTÄVÄ 6–7

Pohdi työhön paluuta, työn merkitystä ja työssä jaksamista tai vaihtoehtoisesti työstä luopumista, muutosta tai sopeutumistasi eläkkeellä olemiseen.

Mitä työ sinulle merkitsee / on aiemmin merkinnyt?

Millaista tukea sait / olisit tarvinnut palatessasi sairastumisen jälkeen työhön tai siirtyessäsi eläkkeelle?

Miten työyhteisö on suhtautunut sairastumiseesi? Millaisia asenteita olet kohdannut?

Jos palasit koko- tai osa-aikaiseen työhön, miten koet paluun sujuneen? / Miten koit kokoaikaisesta työstä luopumisen tai osaaikaeläkkeelle jäämisen?

Miten olet sopeutunut eläkkeellä olemiseen / osa-aikaeläkkeellä olemiseen? / Jos palasit kokoaikaiseen työhön, miten koet jaksavasi?

8

Takaisin työelämään – vai eläkkeelle?

Noin puolet aiemmin työelämässä olleista työkäisistä sairastuneista palaa entiseen tai entisen kaltaiseen työhönsä. Työhön palaaminen ei kuitenkaan ole itsestäänselvyys lievänkään AVH:n sairastaneilla ja työelämään palanneista osa jää myöhemmin työkyvyttömyyseläkkeelle joko osittain tai kokonaan.

Yleensä työhön paluuta edeltää muutamien kuukausien sairausloma, ja tarvittaessa neuropsykologi arvioi ennen työhön paluuta tiedonkäsittelytoimintojen muutoksia ja ottaa kantaa työhön paluun mahdollisuuteen.

Jos työhön paluu ei ole sairausloman jälkeen mahdollista, kuntoutusta jatketaan. Lääkinnällisen kuntoutuksen, eli fysioterapian, toimintaterapian, puheterapian ja neuropsykologisen kuntoutuksen lisäksi tapauskohtaisesti voidaan hakea ammatillisen kuntoutuksen palveluja kuten työkokeilua edistämään työelämään siirtymistä. Noin 300 sairauspäivärahan jälkeen voi saada vielä kuntoutustukea eli määrääikaista työkyvyttömyyseläkettä. Kuntoutustuelta on tarkoitus palata töihin tai opiskelemaan. Jos katsotaan, että työhön paluuseen ei ole edellytyksiä, haetaan työkyvyttömyyseläkettä.



Työkyky ja voimavarat määrittävät työhön paluun

Työhön paluuta suunniteltaessa on tärkeää tunnistaa omat voimavarat sekä arvioida realistisesti olemassa oleva työkyky ja osaaminen. Aivot tarvitsevat aikaa toipumiseen, joten sairausloman tulee olla riittävän pitkä ja työssä jaksamista kannattaa alkuun testata työkokeilun avulla, pienellä viikkotyömäärällä.

Työ on useissa tapauksissa kuntoutumista nopeuttava eikä hidastava tekijä. Silti moni sairastanut toteaa turhaan kiirehtineensä takaisin työhön ja toivoo, että olisi antanut toipumiselleen enemmän aikaa. Liian nopea työhön paluu voi johtaa uupumiseen!

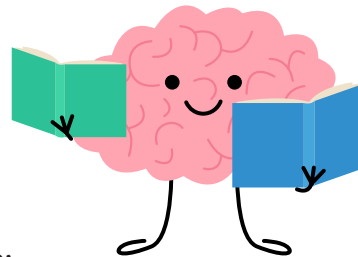
Työhön paluu ja työssä jaksaminen voi kuitenkin onnistua hyvin, mikäli työ mukautetaan työkykyyn ja voimavaroihin sopivaksi. Työkokeilut, kevyempi työ sekä asteittain lisättävä viikkotyömäärä edistävät työelämään palaamista. Myös rauhallinen työympäristö sekä työn kuormittavuuden jatkuva seuranta edesauttavat onnistumisessa.

Työn mukauttamiseksi työkykyyn sopivaksi, keskustele esihenkilön kanssa tai ota yhteys työterveyshuoltoon. Työterveysneuvottelussa on tarkoitus miettiä yhdessä keinoja työkyvyn tukemiseen.

Neuvontaa ja ohjausta:

- Kela, työeläkelaitos, TE-toimisto, työterveys
- Sairaalan sosiaalityöntekijät ja kuntoutusohjaajat
- Hyvinvointialueen aikuissosiaalityön neuvonta
- Vertaistuki

Tietoa työyhteisöön: Aivoverenkiertohäiriö (AVH) ja työ -esite:
aivoliitto.fi/verkkokauppa



Työikäisen AVH

Työikäisten osuus AVH:n sairastaneista on kasvanut. Sairastuneista joka neljäs on työikäinen.

Työhön palanneista noin puolet joutuu sopeuttamaan työtään osa-aikaiseksi tai muuttamaan työtehtäviään.

Lievätkin neuropsykologiset oireet voivat vaikeuttaa työelämässä selviytymistä ja työssä jaksamista. Osa joutuu jäämään myöhemmin työkyvyttömyyseläkkeelle jostain muusta syystä, kuten masennuksen vuoksi.

Työhön paluun mahdollisuuksiin ja työssä jaksamiseen vaikuttaa moni asia.

Työkykyinen, työkyvytön vai osatyökykyinen?

Työkyvyllä tarkoitetaan kykyä pärjätä työssä. AVH:n seurauksena työkyky voi heikentyä ja sairastuneella on käytössään vain osa työkyvystään. Osatyökyvyn rinnalla käytetään myös termiä täsmätyökyky. Termi perustuu positiiviseen ihmiskäsitykseen, jossa jokaisella on vahvuuksia ja työkykyä voi olla jäljellä vielä hyvin monenlaiseen työhön. Saatat siis olla kykenemätön johonkin työhön, mutta toisessa sinulle soveltuvassa (täsmä)työssä pärjätä hyvin.

Tietoisuus ja ymmärrys oman toimintakyvyn muutoksista vaatii aikaa. Lievemmat näkymättömät oireet tulevat ehkä ilmi vasta, kun on palannut työhön tai opintojen pariin. Siksi työhön paluu kannattaa tehdä vähitellen, erilaisia osa-aikaisuuden tapoja käyttäen. Toisille sopii muutama täysi päivä viikossa, toisille työskentely joka päivä, mutta lyhyemmän aikaa. Osatyökykyisyys voi olla tilapäistä, määräaikaista tai pysyvää.

Osatyökykyisen olemassa oleva työkyky saadaan käyttöön esimerkiksi työtehtäviä tai työolosuhteita räätälöimällä. Työn tekemistä helpottaa se, että on itse tunnistanut ja hyväksynyt AVH:n tuomat rajoitteet eikä myöskään ajattele osatyökykyisyyttä tai työn räätälöintiä heikkoutena. Myös työn tavoitteet tulee asettaa omaan työkykyyn suhteuttaen välittämättä muiden tavoitteista tai siitä, millaiset omat tavoitteet ovat olleet ennen AVH:ta.

KYSYMYKSIÄ

- Onko omaa työtäsi mukautettu? Miten?
- Oletko kertonut työssäsi / työtä hakiessasi sairaudestasi?
- Miten työyhteisössäsi suhtaudutaan sairauteesi?
- Jos olet salannut sairautesi, miltä salaaminen tuntuu?
- Teetkö tai haluaisitko tehdä osa-aikatyötä?



Uupumusta aiheuttavia tekijöitä

- Liian lämmin sisäilma
- Fyysistä voimaa vaativat tehtävät
- Kognitiivisesti vaativat tehtävät, jatkuva skarpina oleminen
- Häiriötekijät, keskeytykset
- Epäselvä työnkuva, pakkotahtisuus, stressi
- Huono työilmapiiri
- Pitkä työmatka, epäsäännölliset työajat

Uupumusta helpottavia tekijöitä

- Säännöllinen päivärytmi, esim. vuorotyöstä päivävuoroon
- Lepotauot, rentoutumiskeinot
- Hyvä ergonomia, sopiva lämpötila
- Työkuormitusta helpottavat työkalut ja apuvälineet
- Työnkuvan ja odotusten selkeyttäminen
- Uupumusta aiheuttavien tekijöiden tunnistaminen
- Kognitiivisen kuormituksen vähentäminen

Takaisin työhön?

Mitä jaksan ja mihin pystyn?

- Olemassa olevan työkyvyn ja osaamisen tunnistaminen.
- AVH:n tuomien rajoitteiden hyväksyminen
- Jaksamisen arviointi ja seuranta

Huom! Työpäivän jälkeenkin pitäisi jaksaa!

Työhön kokoaikaisesti vai osa-aikaisesti?

Voiko työtä muuttaa, räätälöidä tai tehdä osa-aikaisena?

- Työaikajärjestelyt
- Työn organisointi
- Tietoteknologia ja apuvälineet
- Työympäristö

Voisinko tehdä jotain muuta työtä?

- Työkokeilu, uudelleen koulutus

Oletetaan, että työkykysi on parhaimmillaan saanut 10 pistettä. Minkä pistemäärän antaisit nykyiselle työkyvyillesi? Onko se muuttunut kuntoutumisesi myötä? Tai olisiko työkykysi parempi johonkin muuhun työhön?

Eläkkeelle – osittain tai kokonaan?

Täyttyvätkö eläkkeen kriteerit?

- Täysi työkyvyttömyyseläke > työkyky alentunut 60 %
- Osatyökyvyttömyyseläke > työkyky alentunut 40 %

Mikä muuttuu?

- Vaikutus talouteen?
- Työn ja työyhteisön merkitys itselle?
- Myös työterveys loppuu
- Mitä työn tilalle? (harrastukset, vapaaehtoistyö)

Eläkkeelläkin voi tehdä työtä

- Ansaintarajan voi kysyä omasta eläkeyhtiöstä

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

0 = En pysty lainkaan työhön

10 = Työkykyni on parhaimmillaan

Eläkkeelle siirtyminen on iso muutos

Aivoverenkiertohäiriö voi tuoda eläkkeelle siirtymisen eteen yllättäen ja vastoin omaa toivetta. Uusi elämäntilanne merkitsee taloudellisen muutoksen lisäksi luopumista työyhteisöstä, omasta työroolista, joskus myös omasta tarpeellisuuden kokemuksesta. Eläkkeelle siirtyminen voikin aiheuttaa kriisin, jossa voimavarat ovat koetuksella.

Kokemus voi olla alkuun vaikea, ehkä pelottava tai jopa hävettävä: mitä minulla on jäljellä ja mihin vielä kelpaan? Toisaalta eläkkeelle siirtyminen voi olla myös iso helpotus, etenkin jos työ on ollut fyysisesti tai henkisesti raskasta tai jos työelämässä selviytyminen AVH:n jälkeen on liian kuormittavaa eivätkä erilaiset tukitoimet tuo riittävää helpotusta.

Eläkkeelle siirtyminen tarjoaa löytämisen, kasvun ja oppimisen mahdollisuuksia

- Eläkkeelle siirtyminen on henkilökohtainen prosessi, jossa oivalletaan uusia asioita omasta itsestä.
- Eläkkeelle jäädessä on hyvä pohtia omia heikkouksia ja vahvuuksiaan sekä tutkia itseään.
- Tärkeiden asioiden pohtiminen voi vahvistaa itsetuntoa ja tuoda myötätuntoa itseä kohtaan.

Eläkkeelläkin voi tehdä työtä

- Osatyökyvyttömyyseläke tai työkyvyttömyyseläke eivät estä työskentelyä, jos työansiot eivät ylitä ansaintarajaa.

10 vinkkiä eläkkeelle jäävälle

1. Rakenna oma käsityksesi eläkeläisyydestä.
2. Elä arvojesi mukaan ja aseta tavoitteita.
3. Noudata päivä- ja viikkorytmiä.
4. Sitoudu johonkin tehtävään edes kerran viikossa.
5. Pidä huolta itsestäsi – sekä mielestä että kehosta.
6. Ole utelias ja opettele uutta.
7. Löydä itsellesi yhteisö tai useampia.
8. Arvosta ystäviä, mutta hanki myös tuttavlia.
9. Ole avoin uudelle elämänvaiheelle ja sen tuomille mahdollisuuksille.
10. Ajattele positiivisesti. Viljele hyväntahtoisuutta ja iän mukanaan tuomaa viisautta.

Lähde: Täyttä elämää eläkkeellä, Suomen Punainen Risti, 2017 (mukailtu).

KYSYMYKSIÄ

- Teetkö tai haluaisitko tehdä osa-aikatyötä?
- Jos olet eläkkeellä tai osa-aikaeläkkeellä, miten eläkkeen hakuprosessi sujui?
- Miltä tuntuu sanoa olevansa eläkkeellä?
- Määrittääkö työ liikaa ihmistä?





VIIKKOTEHTÄVÄ 8

Aivojen hyvinvointiin kannattaa kiinnittää huomiota tekemällä pieniä ja hyviä arjen valintoja joka päivä.

Valinta voi liittyä ravintoon ja säännölliseen ruokailuun, riittävään uneen, liikuntaan, ystävien tapaamiseen, kulttuuriin, aivojen haastamiseen tai vaikkapa omasta turvallisuudesta huolehtimiseen - pyöräilykypärän käyttökin on aivoterveysteko.

Miten sinä huolehdit aivoterveystesi? Kirjaa ylös joka päivä jokin aivoterveyttä edistävä asia, jonka teit.

Saatko jokaiselle päivälle erilaisen aivoterveysteon?

MA

TI

KE

TO

PE

LA

SU

Hyvä aivoterveys

Aivoterveydellä tarkoitetaan aivojen hyvinvointia. Aivoterveyttä tukevat terveelliset elämäntavat, kuten terveellinen ravinto, liikunta, päihteettömyys sekä aivojen sopiva haastaminen. Tärkeää on myös riittävästä levosta huolehtiminen ja stressin välttäminen. Aivoterveelliset valinnat tukevat kuntoutumista ja niillä voidaan vaikuttaa moniin AVH:n jälkioireisiin.

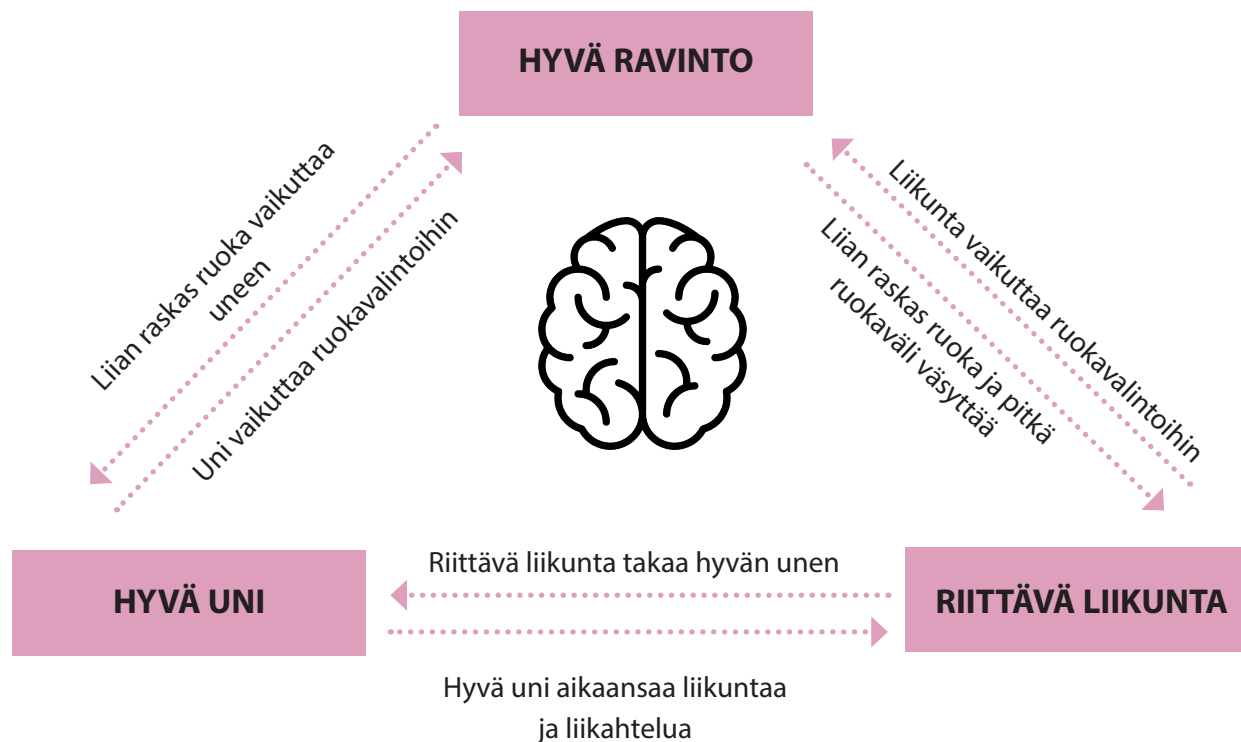
Aivoterveydellä on merkitystä, sillä kaikki kehomme toiminta on yhteydessä aivoihin. Aivot vastaavat käyttäytymisestä, tunteista, tiedonkäsittelystä sekä tämän kaiken säätelystä. Aivot siis ohjaavat tekemistämme ja tekeminen puolestaan ohjaa ja aktivoi aivojamme, joten molemmat ovat tärkeitä toisilleen.

Aivot ovat plastiset eli ne muokkautuvat joka hetki ja koko elämän ajan. Plastisuus kattaa aivojen kyvyn järjestää uudelleen rakennettaan ja toimintaansa. Plastisuus sisältää solu-, molekyyli- ja synaptisten muutosten monimutkaisen vuorovaikutuksen, jonka avulla aivot voivat mukautua, oppia ja korjata itseänsä AVH:n aiheuttamissa neurologissa vaurioissa.

Aivot tarvitsevat siis sekä huolenpitoa että säännöllistä käyttöä päivittäin. Aivoterveydestä huolehtiminen on elinikäinen prosessi.



Ravinto, uni ja liikunta - aivoterveysten pyhä kolminaisuus



Miten autat aivojasi?

Käytä

- taidot, joita emme harjoita, heikkenevät
- taidot, joita harjoitteleminen paranevat

Toista

- uuden oppiminen luo uusia hermosolujen välisiä yhteyksiä
- asioiden kertaus vahvistaa aiemmin muodostuneita verkostoja
- uusien yhteyksien luomiseen tarvitaan paljon toistoja lyhyessä ajassa: on tehtävä uudestaan ja uudestaan

Tahdo

- aivojen muuttaminen edellyttää, että harjoitettavalla taidolla on merkitys itselle
- nuoren aivot ovat plastisemmat kuin vanhemman, mutta muuttuvat ne vanhemmatkin aivot, vaikkakin hitaammin ja työläämmin
- varaudu pitkäjänteiseen puuhaan: plastisuus on pikemminkin prosessi kuin yksittäinen tapahtuma

Miten sinä huolehdit aivoistasi?

Aivoterveyden tarkistuslista

- ☐ Syön tasaisesti päivän mittaan (4-5 h välein)
- ☐ Tiedän omat verenpainelukemani
- ☐ Olen kiinnostunut, mitä ystäväilleni kuuluu
- ☐ Osaan ottaa aikaa itselleni
- ☐ Herään virkeänä aamuisin
- ☐ Altistan aivoni luonnolle ja liikunnalle
- ☐ Harjaan hampaat aamuin illoin
- ☐ Minulla on keinoja palautua stressistä
- ☐ En murehdi liikaa asioita, joita en voi muuttaa
- ☐ Koen oloni hyväksytyksi omana itsenäni

Jokainen päivä on aivoterveyspäivä

Olemme, elämme, opimme ja tunnemme aivoillamme. Aivojaan ei voi vaihtaa, joten aivoterveydestä huolehtiminen on koko elämänmittainen projekti. Koskaan ei ole liian myöhäistä aloittaa!

Lisää työkaluja aivoterveelliseen arkeen löydät Aivoliiton verkkosivuilta: **aivoliitto.fi/aivoterveys**

Rakasta aivojasi

Pussaa, halaa, ota tai anna varpaiden, pään tai hartioiden hierontaa, silittele hiuksia, ole läheisten kanssa, pajaa lemmikkiä, rakastele, viljele positiivisuutta, näe kamalassakin päivässä edes yksi hyvä asia, naura, laula, tanssi, liiku, anna itsellesi anteeksi, mene metsään, pihalle, puistoon, puutarhaan, nuku, pidä some- ja/tai puhelinpaasto, tee käsitöitä, pidä unipäiväkirjaa, mene museoon, kirjastoon tai kirkkoon, syö yhdessä, sauno, käy lenkillä kaverin kanssa, meditoi, kuuntele musiikkia, täytä ristikoita, kasvata ruokaa ja kukkia, bongaa lintuja, kirjoita, ota valokuvia...

Lähde: Kivinen, Keränen, Ruuti: Parasta aivoillesi, ohjeita aivojen hyvinvointiin, 2010

KYSYMYKSIÄ

- Miten sinä huolehdit aivoterveydestäsi?
- Onko suhtautumisesi aivoterveysteen muuttunut sairauden myötä?



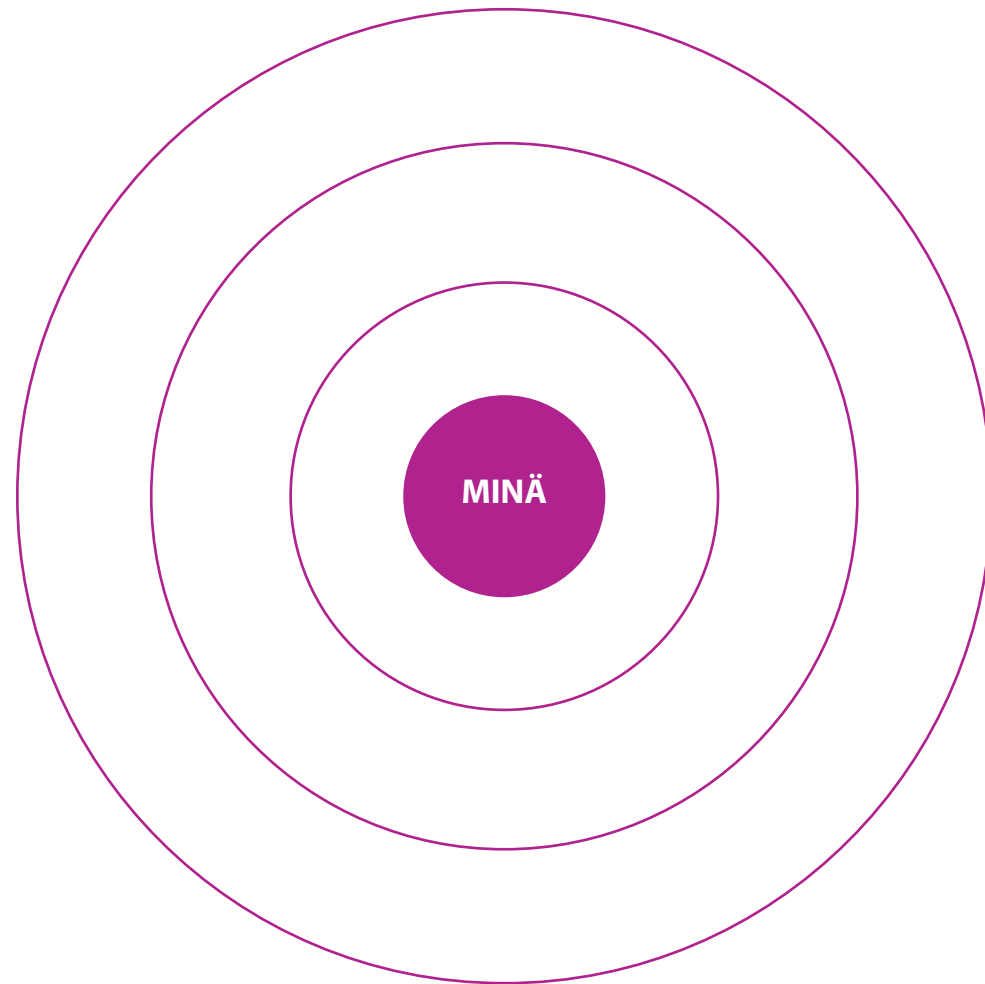
VIKKOTEHTÄVÄ 9

Pohdi, millainen on sinun sosiaalinen verkostosi

Merkitse oheiseen kuvioon itsellesi tärkeät ihmiset.

Voit piirtää kuvion erilliselle paperille. Sijoita henkilöt sitä lähemmäksi ympyrän keskustaa, mitä tärkeämpiä he ovat sinulle.

- Perheenjäsenet
- Sukulaiset
- Ystävät
- Naapurit / tuttavat
- Ammattilaiset / työntekijät
- Lisäksi voit merkitä kuvioon myös lemmikkieläimet ja ne läheiset suhteet, joita sinulla on ollut aikaisemmin.



AVH JA LÄHEISSUHTEET

Kun läheinen sairastuu aivoverenkiertohäiriöön, koko perheen normaali arki muuttuu äkillisesti. Vakava sairastuminen merkitsee väistämättä kriisiä sekä sairastuneelle että hänen läheisilleen. Kuntoutuminen voi olla pitkä prosessi, ja muutokset sairastuneen toimintakyvyssä voivat merkitä uudenlaisen arjen opettelua koko perheyhteisölle. Aikaisemmin tutut arkielämän kuviot ja roolit muuttuvat ja usein elämää aletaan rakentaa uusista lähtökohdista.

Läheiselle sairaus ja uudenlainen arki voi merkitä pitkään jatkuvaa henkistä ja fyysistä kuormitusta. Läheistä voivat kuormittaa mm. muutokset omassa elämäntavassa, pari- ja ystävyysuhteissa, tuloissa, perheen rooleissa ja sairastaneen avustamisessa.

Kuormittuminen aiheuttaa läheisille uhan sairastua psyykkisesti ja läheisillä on usein jopa kuntoutujaa suurempi riski masentua. Ystävien ja perheyhteisön tuki on tärkeää: keskustelkaa tapahtuneesta ja olkaa toistenne tukena. Apua kannattaa pyytää herkästi ja ottaa vastaan niin ammattilaisilta kuin kaikilta perhettä lähellä olevilta ihmisiltä. Myös läheiselle on tarjolla vertaistukea.



AVH puheeksi

Osa toimintakyvyn muutoksista saatetaan huomata vasta vähitellen arjen kuluessa. Yleensä tällaisia ovat kognitiiviset oireet, kuten väsyminen, aloitekyvyn puuttuminen, vaikeudet vuorovaikutuksessa sekä hankaluudet asioiden suunnittelussa, toiminnan toteutuksessa ja asioiden muistamisessa.

Keskustelkaa perheessä kodin arjen sujumisesta ja huolen aiheista. Jos arkirutiinit jakautuvat epätasaisesti, se voi vaikuttaa parisuhteeseen negatiivisesti.

Sairastuminen voi myös tiivistää parisuhdetta ja sairauden sekä yhteisen selviytymisen myötä voi syntyä uusi entistä vahvempi yhteys. Kuormittavasta tilanteesta kannattaa keskustella ajoissa myös ammattilaisen kanssa.

Pohdintatehtäviä – yksin tai läheisen kanssa

**Mistä tunnet
kiitollisuutta
juuri nyt?**

**Muistele lähiajoilta
hetki, jolloin koit olevasi
lähellä puolisoasi tai
läheisiäsi**

**Mistä saat
iloa juuri
tällä hetkellä?**

**Millaista
yhdessäoloa
kaipaavat?**

**Kenelle voit
jakaa
huolesi?**

**Muistele lähiajoilta
hetki, joka oli
sinulle merkittävä
– kerro siitä läheisellesi**

Tarvitsemme toisiamme

- Kuuluminen perhe- tai muuhun yhteisöön sekä hyvät ihmissuhteet ovat tärkeitä ihmisen hyvinvoinnille.
- Parhaimmillaan ihmissuhteet voimaannuttavat meitä ja pahimmillaan kuormittavat.
- Hyvät ihmissuhteet ovat tasapuolisia ja luottamuksellisia eli kumpi tahansa voi tukeutua toiseen.
- Ihmissuhteisiin kuuluu myös epätäydellisyyden ja keskeneräisyyden hyväksyminen.
- Kaikissa elämän kriisikohdissa on tärkeää tulla kuulluksi, ymmärretyksi ja hyväksytyksi. Toisilta saatu tuki lisää turvallisuuden tunnetta, toivoa ja luottamusta.
- Pienetkin lämminhenkiset juttutuokit erilaisten ihmisten kanssa voivat olla merkityksellisiä.

Perheenjäsenten näkemykset ja kokemukset voivat erota paljonkin toisistaan

Perheen yhteisen keskustelun herättäjäksi voi käyttää Arjen pikakyselyä. Sen avulla voi selvittää eroavatko perheenjäsenten huolenaiheet toisistaan tai onko niitä.



Tarkoittaa **kyllä** tai että koet asian **hyvänä**.



Tarkoittaa **ei** tai että et ole asiaan tyytyväinen tai koet sen **huonona**.

SAIRASTUNUT TÄYTTÄÄ		
Nimi:		
1. Pärjään arjessa itsenäisesti.		
2. Voin liikkua, asioida ja harrastaa kotona/kodin ulkopuolella ongelmitta.		
3. Olen huolissani perheen raha-asioista ja tulevaisuudesta.		
4. Perheen arkirutiinit jakautuvat tasaisesti, eivätkä kuormita ketään liikaa.		
5. Mielialani on ollut viime aikoina hyvä.		
6. Nukun riittävästi ja koen itseni virkeäksi.		
7. Minulla on mahdollisuus tehdä ja harrastaa mukavia asioita.		
8. Sairaus ei ole vähentänyt läheisyyttämme.		

Omat vai yhteiset huolet?

- Pelko sairauden uusiutumisesta
- Itsensä avuttomaksi kokeminen
- Pelko tulevaisuudesta, miten arki ja rutiinit muuttuvat?
- Voimavarojen riittäminen, jaksanko?
- Uudet asiat ja haasteet
- Miten sairaus muuttaa minua tai omia roolejani?
- Vaikutus parisuhteeseen?

LÄHEINEN TÄYTTÄÄ		
Nimi:		
1. Sairastunut pärjää arjessa itsenäisesti.		
2. Sairastunut voi liikkua, asioida ja harrastaa kodin ulkopuolella ongelmitta.		
3. Olen huolissani perheen raha-asioista ja tulevaisuudesta.		
4. Perheen arkirutiinit jakautuvat tasaisesti, eivätkä kuormita ketään liikaa.		
5. Mielialani on ollut viime aikoina hyvä.		
6. Nukun riittävästi ja koen itseni virkeäksi.		
7. Minulla on mahdollisuus tehdä ja harrastaa mukavia asioita.		
8. Sairaus ei ole vähentänyt läheisyyttämme.		

Sairastuminen herättää monenlaisia tunteita

Sairastuminen ja sen tuomat muutokset arjessa herättävät koko perheyhteisössä monenlaisia tunteita. AVH voi myös aiheuttaa sairastaneelle muutoksia tunteiden tunnistamiseen, kokemiseen ja säätelyyn.

Tunteiden tunnistaminen ja niistä puhuminen voi tuntua vaikealta. Tunteista puhuminen on kuitenkin tärkeää, sillä se auttaa välttämään väärinymmärryksiä. Keskustelu tunteista ja peloista auttaa myös vähentämään stressiä ja ahdistusta.

Kun tunteita osaa sanoittaa, niitä on helpompi havainnoida ja tunnistaa. Myös vertaistuen avulla omia tunteita voi oppia ymmärtämään paremmin. Ystävien ja perheyhteisön tuki on myös tärkeää. Keskustelkaa sairauden aiheuttamista tunteista ja olkaa toistenne tukena.

On hyvä ottaa erikseen aikoja, jolloin puhutaan sairaudesta ja siihen liittyvistä tunteista. Muu aika on hyvä yrittää elää niin normaalisti kuin on mahdollista.

Vinkit läheiselle

- Ole kiinnostunut läheisesi tunteista sekä hänen ajatuksistaan ja mielipiteistään
- Pidä myönteinen asenne häntä kohtaan
- Pyri rakentavaan ongelmanratkaisuun
- Luo yhteisiä tavoitteita
- Kunnioita toisen erilaisuutta
- Vältä kriittisyyttä, puhumattomuutta, halveksuntaa ja vetäytymistä
- Lue lisää tunteista: mieli.fi/ vahvista-mielenterveyttasi/tunteet-ja-tunnetaidot/

KYSYMYKSIÄ

- Onko AVH muuttanut perheesi toimintaa tai perheenjäsenten rooleja?
- Millaista tukea läheisiltäsi olet saanut tai toivoisit saavasi?
- Millä tavalla voit itse tukea läheisiäsi?
- Mitä tapahtuisi jos sinä ja läheisesi "astuisitte toistenne saappaisiin"?
- Onko omista ajatuksista ja huolista helppo puhua? Entä tunteista?
- Miten sairaus on vaikuttanut muihin sosiaalisiin suhteisiisi?
- Kuuluuko verkostoosi ystäviä, naapureita, vapaaehtoistyöntekijöitä tai ammattilaisia?





VIIKKOTEHTÄVÄ 10

Oman yhteisön tai harrastuksen esittely

Pohdi, mikä on elämässäsi yhteisöllisuuden tunnetta tuova harrastus tai muu yhteisö ja valmistaudu kertomaan siitä ensi kerralla.



Minulle tärkeä yhteisö tai harrastus

Siinä on parasta

Mikä sai minut mukaan

Yhteisöllisyys voimavarana

Yksi eniten voimavaroja antava asia elämässä on toisten ihmisten kanssa vietetty aika. Voimavaroja saa varsinkin, jos voi tuntea aitoa yhteyttä toisiin ihmisiin ja kokea tulevansa ymmärretyksi heidän seurassaan.

Yhteisöllisyydellä tarkoitetaan tunnetta kuulumisesta mihin tahansa yhteisöön. Yhteisö voi olla hyvin erilaisista syistä muodostunut ihmisryhmä kuten perhe, työpaikka, oppilaitos, naapurusto tai harrastus- tai vertaisryhmä.

Jokaisen yhteisön kautta ihminen rakentaa itseään: käsitystä kuka hän on ja millainen hän on, onko hän arvokas tai arvoton. Yhteisöllisyys on yhteenkuuluvuuden tunnetta, johon liittyy keskeisenä tunne luottamuksesta, turvallisuudesta ja merkityksellisyydestä. Se on tunne siitä, että kuuluu joukkoon, jossa tulee nähdä ja kuulla.

Tarve kuulua yhteisöön on yksi ihmisen perustarpeista. Kaipaamme myös kokemusta siitä, että meitä arvostetaan ja meidät hyväksytään omana itsenämme. Yhteenkuuluvuus toisten ihmisten kanssa on tärkeää jokaiselle.



Sairaus voi muuttaa sosiaalista kanssakäymistä

AVH voi muuttaa toimintakykyä niin, että joutuu jättämään pois itselle mieluisia asioita ja harrastuksia. Itselle mielekkään puuhan pois jääminen vähentää paitsi mielihyvää, myös itselle tärkeiden ihmisten kohtaamista.

Toisaalta yksinäisyyden ja eristäytymisen tunteita voi kokea myös silloin, kun ympärillä on ihmisiä. Tällöin on kyse yhteyden tunteen puuttumisesta muita ihmisiä kohdatessa. Tuntuu, ettei toinen ymmärrä AVH:n aiheuttamia muutoksia tai sen tuomia rajoituksia. Tai että keskustelukumppani menettää mielenkiintonsa, kun puhe kääntyy sairauteen.

Usein yhteyden tunteen puuttuminen johtuu siitä, että kommunikaatio on mennyt pieleen. Esimerkiksi väsymys voi välillä pakottaa hakeutumaan omiin oloihin muiden seurasta ja joku saattaa kokea sen loukkaavana vaikka ei tietenkään pitäisi. Pahimmassa tapauksessa silloin oppii ennakoimaan tällaisia negatiivisia kokemuksia ja ryhtyy karttamaan sosiaalisia tilanteita. Näin sairaus voi synnyttää yksinäisyyttä voimistavan noidankehän.

Miten sinä voisit varmistaa, ettei yksinäisyyden noidankehää synny?

Vinkkejä yksinäisyyden selättämiseksi

Aloita uusi harrastus

Uuden harrastuksen aloittaminen tarjoaa usein mahdollisuuksia tutustua uusiin ihmisiin. Tutustumalla ihmisiin, jotka jakavat kanssasi samoja mielenkiinnon kohteita onnistut lisäämään yhteenkuuluvuuden tunnetta.

Tee vapaaehtoistyötä

Vapaaehtoistyön tekeminen tarjoaa usein niin mahdollisuuden tutustua uusiin ihmisiin, kuin myös merkityksellisyyden tunnetta elämään. Muiden ihmisten auttaminen ja muista huolehtiminen tutkitusti vähentävät yksinäisyyden kokemista ja lisäävät hyvinvointia.

Älä jää yksin

Yksinäisyys koskettaa useimpia meistä jossain elämänvaiheessa. Yleensä elämäntilanteen, kuten sairauden aiheuttama yksinäisyys lievittyy ajan kanssa, kun sopeutuu muutokseen ja löytää tapoja sosiaaliseen kanssakäymiseen uudessa ja muuttuneessa tilanteessa.

Yksinäisyyteen auttaa, että tulee kuulluksi ja nähdyksi. Yksikin myönteinen ihmissuhde voi katkaista yksinäisyyden kierteen. Jokainen voi omalta osaltaan lievittää niin omaa kuin toisten yksinäisyyttä esimerkiksi ottamalla matalalla kynnyksellä yhteyttä ystäviin, sukulaisiin tai työkavereihin. Löytyisikö joku, jolle voisi soittaa ja kysyä kuulumisia?

Moni AVH:n sairastanut on löytänyt uusia ystäviä myös vertaistoiminnasta. Kannattaakin kysyä, haluaisiko tämä ryhmä tai joku ryhmästä jatkaa yhteydenpitoa jatkossakin.

KYSYMYKSIÄ

- Mitä yhteisöllisyys sinulle merkitsee?
- Miten pääsisi osaksi jotain yhteisöä?
- Millainen yhteisö tämä ryhmä on?
- Mikä luo yhteisöllisyyttä?



Liity joukkoon!

Aivoliiton toiminnassa osallisuus on tärkeässä roolissa. Haluamme tarjota AVH:n sairastaneille läheiseen mahdollisuuden kokoontua sekä tulla osalliseksi vertaisyhteydestä.

- Tutustu Aivoliiton kurssitarjontaan ja hae omaan ja/tai läheisesi elämäntilanteeseen sopivalle kurssille.
- Tule mukaan paikallisten jäsenyhdistystemme toimintaan.
- Tule mukaan vapaaehtoistoimintaan, vapaaehtoisena voit toimia monessa tehtävässä.

VIKKOTEHTÄVÄ 11

Kokoa oma unelmakarttasi.

Elämä jatkuu sairastumisen jälkeenkin. On tärkeää miettiä ja suunnitella uudestaan, mitä elämältä haluaisit nyt ja tulevaisuudessa. Pohdi mikä elämässäsi on hyvää, mistä asioista nautit ja mitä haluaisit ehkä lisätä elämääsi? Millaisia toiveita ja unelmia sinulla on?

Unelmakartan tarkoitus on auttaa visualisoimaan omia toiveitasi ja unelmiasi. Kerää siis pöydälle nippu aikakauslehtiä, kartonki, liimaa ja sakset. Leikkaa lehdistä kuvia ja tekstejä, jotka puhuttelevat sinua ja tuntuvat omilta. Tässä kohtaa määrä saa ohittaa laadun, sillä ehdit karsia materiaalia liimausvaiheessa. Voit tehdä kartan myös digitaalisesti nettiä tai vaikkapa Pinterestiä hyödyntäen. Yhtälailla voit piirtää tai kirjoittaa paperille unelmiasi. Tyyli on vapaa!

Kokoa karttaan asioita, joista saat iloa ja voimaa. Tee näistä omannäköisesi kollaasi. Voit myös asetella kollaasin paperille ilman liimaa, jolloin voit kuvata sen. Ota unelmakarttasi mukaan ensi kerralle tai ota siitä kuva ja lähetä se ryhmän ohjaajalle sovitulla tavalla. Pääsemme sitten kaikki yhdessä jakamaan unelmia!

Mukavia unelmointihetkiä!



Voit myös kirjoittaa tähän unelmiasi

Lopuksi – Koppi arjesta?

Koppi arjesta –ryhmän yhdessä kulkema matka on päättymässä. Toivottavasti koit ryhmän tapaamiset hyödyllisiksi ja sait itsellesi tietoa, työkaluja ja vertaistukea. Tässä kohtaa voit kiittää ja kehua itseäsi ryhmään osallistumisesta sekä oman vertaisuutesi jakamisesta muille. Kiitos, että olet ollut mukana!

Oma kuntoutumisprosessisi ja sairauden tuomiin muutoksiin sopeutumisesi jatkuu, vaikka ryhmä päättyykin. Työkirjan teemoihin ja omiin muistiinpanoihin kannattaa palata uudelleen jonkin ajan kuluttua. Ajan myötä jokin näkökulma saattaa muuttua ja tuoda mukanaan uusia oivalluksia.

Kuntoutuminen vaatii aikaa ja etenee vaiheittain – välillä nopeammin ja välillä hitaammin. Välillä voi tuntua, että mitään ei tapahdu. Luota siihen, että uusi suunta ja toivo kyllä löytyvät.

Ryhmän päättyessä on hyvä arvioida niin ryhmän antia kuin omaa etenemistään kuntoutumisen polulla. Sivulle 58 on koottu kysymyksiä, joiden avulla voit tarkastella omaa tilannettasi tällä hetkellä.



Tavataanko vielä?

Usein vertaistuellisissa ryhmissä syntyy vahva yhteenkuuluvaisuuden tunne ja tapaamisten loppuminen voi tuntua haikealta. Yhteydenpitoa voi tietysti jatkaa, jos ryhmäläiset niin sopivat.

Moni ryhmä pitää yhteyttä esimerkiksi perustamalla WhatsApp-ryhmän tai sopimalla tapaamisia paikallisesti tai verkossa. Keskustelkaa, löytyisikö tästä ryhmästä vastuuhenkilö(t) koolle kutsujaksi? Muistattehan, että ryhmässä käydyt keskustelut ovat jatkossakin luottamuksellisia.

Monessa paikallisyhdistyksessä on työikäisille suunnattua toimintaa esimerkiksi kuukausittain kokoontuvana avoimena ryhmänä. Tapaisitteko jatkossa siellä tai osallistuisitteko yhdessä johonkin tapahtumaan? Vai kaipaatteko jotain ihan uudenlaista toimintaa? Ideoikaa yhdessä!

KYSYMYKSIÄ

- Mitä opit?
- Mikä jäi erityisesti mieleen?
- Mitä jäit kaipaamaan?
- Mitä olet saanut ryhmältä?
- Jokin mukava muisto ryhmästä?
- Mitä haluaisit sanoa ryhmälle?
- Lähtisitkö vertaisohjaajaksi?



Millaisia vahvuuksia ja voimavaroja minulla on?

Millaisia uusia selviytymiskeinoja olen löytänyt arkeeni tai työhöni?

Mitä olen oppinut ryhmässä muilta?

Mikä auttoi minua saavuttamaan ryhmän alussa asettamani tavoitteen?

Mikä on haitannut tavoitteen saavuttamista?

Mikä on seuraava tavoitteeni?

Mikä on muuttunut elämässäni?

Mikä on pysynyt samana?

Mitä uutta olen saanut elämäni uuden tilanteeni myötä?

Omat terveisesi itsellesi eli mitä haluat ryhmästä / tämän hetkisestä tilanteestasi myöhemmin muistaa?

Apua ja tukea

- Omalta terveysasemalta, työterveyshuollosta tai opiskeluterveydenhuollosta
- Oman hyvinvointialueen sosiaalipalveluista tai seurakunnan diakoniatyöntekijöiltä
- **Mielenterveyden keskusliitto, mtkl.fi**
Mielenterveysneuvontaa chat-palveluna
- **Mieli ry**
Kriisipuhelin (24/7) p. 09 2525 0111
Voit soittaa nimettömästi ja luottamuksellisesti
- **Mielenterveystalo.fi**
Mielenterveystalosta löytyy tietoa, kaikille avoimia oirekyselyitä ja omahoitoohjelmia sekä nettiterapiaa.

Avun hakeminen kannattaa aina!

Hyödyllistä tietoa

- Aivoliitto ry:n verkkosivusto: aivoliitto.fi
- Aivotalo, 2024. Terveyskylä: terveyskyla.fi/aivotalo
- Joustava Mieli, 2024. Psykologi Arto Pietikäisen harjoituksia ja videoita, arvotyöskentelyynmateriaalit: joustavamieli.com/materiaalit
- Kuntoutumistalo, 2024. Terveyskylä: terveyskyla.fi/kuntoutumistalo
- Mielenterveystalo, 2024. HUS Psykiatria: mielenterveystalo.fi
- Mieli ry, 2024. Vahvista mielenterveyttä: mieli.fi/vahvista-mielenterveyttasi
- Muistipuisto, 2024. Miina Sillanpään säätio: muistipuisto.fi

Muut lähteet

- Aivoliiton kurssiluennot
- Aivoverenkiertohäiriö (AVH) ja työ. 2023. Vates-säätiö sr ja Aivoliitto ry. https://dyajetwym1cg9.cloudfront.net/assets/files/23204/0_aivoliitto_aivoverenkiertohairio_avh_ja_tyo_small-1.pdf
- Arjen opas läheiselle
- Aivoverenkiertohäiriöt (AVH), 2022. Aivoliitto ry. https://dyajetwym1cg9.cloudfront.net/assets/files/21238/avh_tutuksi-1.pdf
- Erilaiset muistitoiminnot, 2021. Aivotalo/Terveyskylä. <https://www.terveyskyla.fi/aivotalo/aivot-ja-toimintakyky/muisti/tietoa-muistista/erilaiset-muistitoiminnot> Viitattu 18.12.2024.
- Hyvinvoiva Kovalevy –hankkeen materiaalit (Aivoterveysosaaja-koulutus), 2024.
- Aivoliitto ry. Jehkonen, M. ja Liippola, P., 2022. Aivoverenkiertohäiriön aiheuttamat neuropsykologiset haasteet. Aivoliitto ry. https://dyajetwym1cg9.cloudfront.net/assets/files/1804/aivoverenkiertohairion_aiheuttamat_neuropsykologiset_haasteet_1.pdf
- Joustava Mieli, 2024. Arto Pietikäinen. <https://www.joustavamieli.com/> Viitattu 18.12.2024
- Mielenterveystalo, 2024. HUS Psykiatria. Mitä mielen hyvinvointi on? <https://www.mielenterveystalo.fi/fi/omahoito/mielen-hyvinvoinnin-omahoito-ohjelma/mita-mielen-hyvinvointi> Viitattu 18.12.2024
- Mieli ry, 2024. Mitä mielenterveys on? <https://mieli.fi/vahvista-mielenterveyttasi/mita-mielenterveys-on/> Viitattu 11.12.2024
- Mieli ry, 2024. Mielenterveyden käsi. <https://mieli.fi/vahvista-mielenterveyttasi/mielenterveys-ja-arjen-taidot/mielenterveyden-kasi-kuvaa-mielen-hyvinvointiin-vaikuttavia-arjen-valintoja/> Viitattu 9.12.2024
- Mieli ry, 2023. Selviytyjän purjeet. <https://mieli.fi/materiaalit-ja-koulutukset/materiaalit/selviytyjan-purjeet/> Viitattu 9.12.2024
- Muisti, 2024. Muistiliitto ry. <https://muistiliitto.fi/aivot-ja-muisti/muisti/> Viitattu 11.12.2024
- Tee uniteko, 2024. Kansallinen Aivoterveysohjelma. Aivoliitto ry. <https://www.aivoliitto.fi/kansallinen-aivoterveysohjelma/uni-teemavuosi-2024/hyvia-kaytantoja/> Viitattu 11.12.2024
- Täyttä elämää eläkkeellä, 2017. Suomen Punainen Risti. https://rednet.punainenristi.fi/system/files/group/Valmennusmateriaali_.pdf Viitattu 19.12.2024



Aivoliitto ry, 2025
Koppi arjesta -hanke

Kuvat: Unsplash, Mostphotos