

# Toiminta takkuua, auttaako terapia?

Toimintaterapeutti Kari Löytönen

16.4.2013

## Kertausta aivovammojen oireista

(Tenovuon, Raukolan ja Ketolan  
luennot)

## **Aivovamman tyypillinen oirekokonaisuus**

- Poikkeava väsyvyys, heikentynyt kyky sietää räsitusta
- Muistin ongelmat
- Aloitekyvyn heikkeneminen
- Toiminnanohjauksen vaikeudet
- Keskittymisvaikeudet
- Ärtävyyden ja äkkipikaisuuden lisääntyminen
- Vaikeus tiedostaa itsessä tapahtuneita muutoksia

## **Toiminnassa**

- Asiat jäävät tekemättä tai kesken
- Vaikea suunnitella tai toteuttaa suunniteltua toimintaa
- impulsiivisuus
- Vaikeus arvioida omaa toimintaa ennakoita tai jälkikäteen
- Vaikeus keskittyä toimintaan tai esim keskusteluun

- Aivovamman saanut joutuu opettelemaan uudet toimintatavat kaikkeen tekemiseen.
- Hän joutuu organisoimaan aikansa ja kaiken tekemisensä uudelleen.
- Hän joutuu arvioimaan kaiken mihin osallistuu uudesta näkökulmasta

- Aivovamman saaneen tulisi oppia tuntemaan oma muuttunut itsensä ja omat rajansa. Oppia hallitsemaan ongelmallisia oireita ja näin minimoimaan niistä aiheutuva haitta (Tenovuo)

## Terapiaprosessi

- Toimintaterapian tavoitteet ovat suoraan asiakkaan arjessa. Oikeassa ympäristössä, oikeissa tehtävissä.
  - Itsestä huolehtiminen
  - Työ (ansio, koti)
  - Vapaa-aika
- Tehtävät joista haluaa tai joista tulee suoriutua
- Muodostuvat asiakkaan ja läheisen haastattelussa

- Arvioidaan mitkä asiat yksilössä, toiminnassa ja ympäristössä vaikeuttavat ja mitkä mahdollistavat toimimisen
- Yksilö:
  - Valmiudet
  - Taidot
  - Spirit (tahto, tottumus, tavat)

- Ympäristö:
  - Fyysisen ja sosiaalisen ympäristön toimintaa vaikeuttavat ja mahdollistavat tekijät
- Toiminta:
  - Vaiheiden määrä, kesto jne...

## Terapia

Mihin pyritään vaikuttamaan

- Asiakkaan oiretiedostus
  - Itsearviointit ennen ja jälkeen toiminnan, videointi
  - Oppii ennalta ”kiertämään” mahdollisen ongelman

- Kolmen tasoista:
  - 1. Älyllinen tiedostaminen, yksilön kyky ymmärtää että tietyissä toimissa on vaikeuksia
  - 2. Tilanteessa tiedostaminen, huomaa ongelman kun se tapahtuu
  - 3. Etukäteen tiedostaminen, kykyä ennakoida missä tilanteessa ongelmat ilmenevät
- Erityisen tärkeää oppimiselle ja sen yleistymiselle!

- Taidot
  - Kompensointikeinot arjentalanteisiin
    - »Ulkoiset esim. muistinapuvälineiden käyttö, toiminnan suunnittelu etukäteen
    - »Sisäiset esim. toiminnan etukäteen suunnittelu, rytmittäminen, rauhoittaminen, ääneen puhuminen

- Taito voi olla tiettyyn tilanteeseen sidottuja tai monissa tilanteissa hyödynnettäviä
- Harjoiteltava oikeassa tilanteessa, oikeassa ympäristössä
- Opetetaan käyttämään tiettyjä taitoa tietyissä tilanteissa, jotta yksilö voi kontrolloida kognitiivisia ongelmiaan ( tarkkaavaisuus)
- Erilaiset tilanteet ja ympäristöt voivat mahdollistaa taidon yleistymisen useisiin tilanteisiin
- Tehokkaan käytön edellytys on hyvä oiretiedostus

- Emotionaalinen tilanne , henkilökohtaiset ominaisuudet ja motivaatio vaikuttavat merkittävästi taidon oppimiseen.
- Ennalta tuttu taito helpompi omaksua

## Ympäristö

- Asiakkaan taidot on nähtävä yhteydessä sekä tehtävään ja ympäristöön
- Sosiaalisen ympäristön ohjaus
- Fyysisen ympäristön muokkaus
  - Häiriötekijät
  - Pelkistäminen. Esim turhat esineet pois, tavarat paikoillaan.
  - Vihjeiden korostaminen (mitä tulisi tehdä)
- Tuttu ympäristö helpottaa tiedon käsittelyä

## Toiminta

- Toiminnan muokkaaminen vastaamaan asiakkaan taitoja
- Yksinkertaistaminen
- Vaiheiden määrä
- Rytmitys
- Kesto. Vältetään pitkäkestoisia toimintoja, joita ei voi keskeyttää
- Toiminnan pilkkominen osiin, tehdään vaihe kerrallaan
- Toimintojen määrä päivässä/viikossa. Mikä vie voimia, mikä tuo voimia

Ympäristön ja toiminnan muokkaus siirtyy vähitellen terapeutilta asiakkaalle



## Käytäntöä ja haasteita

- Yleinen elämänhallinta
  - Asiat jäävät tekemättä tai kesken. Lähiympäristö sekaisin, asioiden hoito vaikeutuu, uupumus kasvaa.
- Viikko- ja päivärytmi
  - Päivien toimintojen sisältö niukkaa tai epätasaisesti jakautunut. Illat ja aamut venyvät.

## Mielekkään arjen kadottaminen

- Työ ja vanhat harrastukset mahdollisesti menneet
- Asiakkaan vaikea löytää itselle sopivia uusia mielekkäitä tapoja viettää aikaa
- Millaiset harrastukset sopivat
  - Herättää mielenkiinnon, haastaa taitoja olematta liian vaativaa

### **Elämänlaatu?**

Apukeinoja...

- Tiedostettu ennalta suunnittelu
- Kalenterin tehokas käyttö
- Oman toiminnan ja jaksamisen arviointi
- Toimintojen priorisointi. Mikä oikeasti tärkeää, mihin haluan käyttää voimavarojani
- Rutiinit selkeyttävät päivärytmiä ja vaativat prosessointitaidoilta vähemmän

Jokaisella on mahdollista osallistua mielekkääseen ajankäyttöön.

- Kuntoutujan taitoja vastaavaa toimintaa ja ympäristöä muokkaamalla

Tasapainon löytäminen toimimisen ja ympäristön haasteiden ja yksilön taitojen välillä