

AIVOVAMMA JA ARKI

Tarja Ketola
kliininen neuropsykologi
Työnohjaaja/kouluttaja
Mehiläinen Turku 2014

Mihin aivoja tarvitaan?

- silmien räpyttely
 - porkkanoiden kuoriminen
 - paperin valmistaminen
 - soutaminen
 - rottien tappaminen
- » (Sisu 5 v. ja Hilla 3 v.)

AIVOJEN OSIEN MERKITYS



I syvät osat: vireydensäättely,
tarkkaavaisuus ja muisti
II taka- ja keskiosat: tiedon
vastaanotto ja käsittely
III Etuosat: toiminnanohjaus

Aivorunko: elossapysyminen,
fyysinen toimintakyky

VIREYDEN ONGELMAT JA VÄSYVYYS

- Vireystilan säätely - Aivojen energiatoiminta voi muuttua aiovamman seurauksena
 - Vireyden muutos on vähittäistä, mutta aiovamman jälkeen se voi nopeutua.
 - Vireyttä tarvitaan paitsi toimintaan myös muistiin
 - Vireyden ylläpysyminen on välttämätöntä tietoiselle toiminnalle, jos vireys vähenee ajatus muuttuu sattumanvaraiseksi.
 - Aivoihin tulevat ärsykkeet pitää voida yhdistää toisiinsa tarkoituksenmukaisesti.

Väsymistä nopeuttaa ja vahvistaa

- Ympäristön aistikuormitus ja häly
- Itseen kohdistuvat odotukset ja paine
- Toiminnan keskeytyminen – toistuvasti

- Mutta muista, että vamma voi estää vireyden syntymisen, ylläpysymisen tai saada aikaan sen häviämisen hyvin nopeasti.

Väsymystä vähentää

- Liikunta, joka ei juurikaan vaadi toiminnanohjausta, toimii ”autopilotilla”
- Oleminen niin, että voi luottaa siihen ettei kukaan tule tai puhu.
- Rentoutuminen, musiikin kuuntelu
- Piirtely, kirjoittelu tms. jota tekee vain huvikseen pyrkimättä mihinkään

UNEN merkitys

- Toiminnanohjaus, vireys, tarkkaavaisuus ja impulssikontrolli heikkenevät unen puutteessa
- Uuden oppiminen ja muistiin tallentuminen edellyttää syvää unta
- Taitojen kehittyminen ja tunteiden käsittely edellyttävät REM-unta

Unen muutokset

- Unen määrä ja laatu voivat muuttua ratkaisevasti
- Erilaiset unihäiriöt ovat mahdollisia – unennäön muutokset, uniapnea, unihalvaus, unettomuus (talamusvaurio) jopa narkolepsia
- Ravinnolla voi vaikuttaa unen laatuun.
- Lääkkeet:
 - pieni määrä lääkettä voi toimia paremmin kuin suuri
 - Oikea-aikaisuus

Ravitsemuksen merkitys

Aivotoimintoja **huonontavat** (lisäävät ärtymystä, väsyttävät):

- Nopeasti imeytyvät hiilihydraatit (sokeri- ja insuliinipiikit) siis
- valkoinen vehnäleipä, leivonnaiset, sokeroidut virvoitusjuomat, olut
- (täkkelys), jauhoinen peruna (täkkelys), (yli)kypsä pasta, raffinoidut
- einestuoitteet
- **Aivotoimintoja parantavat:**
- **Omega-3 kalaöljyt (suuret annokset > 1000 mg)**
- **Hitaasti imeytyvät hiilihydraatit sekä valkuaisaineet ja öljyt:**
- **ruis, kokojyvätuotteet, pavut, linssit, vihannekset, hedelmät,**
- **kala, liha, oliivi- ja rypsiöljy ym.**
- – **HUOM ! Öljyt hidastavat hiilihydraattien imeytymistä**

» Markku Partinen 2014

TOIMINNAN OHJAUKSEN ONGELMAT

- Toiminnan ohjaus tarkoittaa niitä kognitiivisia prosesseja, jotka mahdollistavat toiminnan suunnittelun, kognitiivisen joustavuuden, itsesäätelyn ja toiminnan toteuttamisen.
- Työmuistin toimivuus on olennaista.
- Aikomus, suunnittelu, aloittaminen, ylläpitäminen, lopettaminen, muokkaaminen tuloksen mukaan
- Häiriö hajottaa toiminnan, koska epäolennaista ei pysty ehkäisemään. Toiminta hidastuu – ärtyneisyys lisääntyy – aikaa kuluu – tulosta tulee kohtuuttoman vähän
- Virheiden havaitseminen ja korjaaminen.

ALOITTAMISEN VAIKEUS

- Aloittamisen vaikeus ei ole laiskuutta tai sitä ettei halua tehdä, vaan kyse on siitä, ettei vamma (toiminnanohjauksen ongelmien) vuoksi pääse alkuun.
- Tällöin voi tarvita aloittamisen helpottamista aikataululla, hälytyksellä tai toisen ihmisen voimistamana.

KESKITTÄMINEN JA TARKKAAVAISUUS

- Keskittyminen vaikeutuu, häiriintyy pienestäkin häirinnästä. Vähennä ympäristön häiriötekijöitä.
- Tarkkaavaisuuden joustava vaihtaminen ja jakaminen vaikeutuvat. Voi tehdä vain yhden asian kerrallaan. Pilko toiminta pieniin jaksoihin.
- Tarkkaavaisuuden ylläpitäminen vaatii ponnistusta. Pidä toimintarupeamat lyhyinä.

IMPULSSIKONTROLI ja AJATTELU

- Impulssikontrollin heikentyessä kaikki niin sisäiset kuin ulkoisetkin impulssit ohjaavat toimintaa pois suunnitellusta.
- Ajatus urautuu helposti, monien asioiden samanaikainen mielessä pitäminen ei onnistu.

JUUTTUMINEN eli PERSEVEAATIO

- Sekä toiminta, puhe että ajatus voivat juuttua pyörimään samaa rataa hyvinkin pitkäksi aikaa.
- Auta juuttujaa eteenpäin.

KONKRETISOITUMINEN

- Huumorin tajuaminen voi muuttua siten että, ei pysty ymmärtämään kaksoismerkityksiä tai kiertoilmaisuja.
- Nopeat näkökulman vaihdot voivat myös olla ongelma.

MUISTI

- Vammautumiseen liittyvät muistiaukot.
- Muistista pois pyyhkiytyneet tapahtumat eivät palaudu.
- Uusien asioiden muistamisen vaikeus.
- Muisti on satunnainen.
- Sillä onko asialla merkitystä tai haluaako muistaa sen, ei ole merkitystä.

SAIRAUDENTUNNON PUUTE

- Oiretiedostuksen tai sairaudentunnon puutteet ovat vamman oire, niitä ei voi tahdollaan korjata. Korjaantuminen on osa kuntoutumisprosessia.
- Sairaudentunnon myötä tulee usein masennus.
- Realistinen oireiden tunnistaminen voi viedä vuosia.

TUNTEET

- Tunteet voivat latistua tai voimistua.
- Tunnereaktiot voivat olla ylikorostuneita.
- Tai tunteita ei pahimmillaan ole lainkaan.
- Seurauksena voi olla empatiakyvyn puuttuminen.

ÄRTYMINEN JA RAIVARIT

- Jos se, mitä tekee keskeytetään monta kertaa, ja joka kerta joutuu kokoamaan itsensä ja tekemisen uudelleen, seurauksena voi olla ärtymyksen kasvaminen ja pahimmillaan ”raivari”, jolloin kontrolli häviää kokonaan.
- Impulssikontrollin heikkeneminen ja tunnereaktioiden voimistuminen luovat pohjan räjähdykselle.

MASENNUS eli DEPRESSIO

- Tilapäisenä masennus kuuluu asiaan, koska aivovamman saanut on menettänyt niin paljon toimintakyvystään.
- Pitkään samanlaisena jatkuva masennus tarvitsee ehdottomasti hoitoa.
- Aivovamma voi myös muuttaa aivojen välittäjäaineita niin, että tarvitsee ”masennuslääkityksen” saadakseen tilanteen normaaliksi.

PUHEEN VAIKEUDET

- Puheen rönsyileminen ja runsaus.
- Rönsyilevässä puheessa on kuitenkin punainen lanka sisällä. Siis vaikka puhetta on paljon, siinä voi olla asiaa.
- Sananlöytämisen vaikeus.
- Sanan sävyn tunnistamisen vaikeus.
- Tarkoituksen ilmaisemisen vaikeus

AJAN JA RAHAN HAHMOTTAMISEN VAIKEUDET

- Kuluttaa saman rahan lukuisia kertoja.
- Tekee kauppoja hinnoilla, jotka ovat kohtuuttomia.
- On väärään aikaan väärässä paikassa. Elää kuin omassa ajassaan.

SEKSI

- Impulssikontrollin muutokset
- Tunne-elämän muutokset
- Muisti
- Kielelliset ongelmat
- Lähes kaikki aivovamman oireet
- - vaikuttavat myös seksuaalisuuteen

ALKOHOLIN SIETO

- Alkoholi voi vaikuttaa erittäin pieninäkin annoksina.
- Kontrolli voi pettää nopeammin ja pahemmin
- Humalaa on syytä välttää.

SÄRYT

- Päänsäryt
- Muut säryt
- Säryt on syytä hoitaa mahdollisimman hyvin kroonistumisen estämiseksi.
- Jos haluat ottaa mahdollisimman vähän lääkettä, ota se illalla, jotta nuket mahdollisimman hyvin.

AJOKYKY

- Ajokykyä voivat heikentää mm:
- Näkökenttäpuutokset
- Epileptiset kohtaukset
- Hidastuneet reaktiot
- Tarkkavaisuuden vaikeudet
- Hahmottamisen vaikeudet
- Ajokyvyn arviointiin vamman jälkeen on siihen erikoistuneita autokoulunopettajia.

OMAISTEN TILANNE

- Oireiden ymmärtämisen vaikeus
- Työnjaon muutos ja vastuun siirtyminen
- Helpotuksen ja väsymisen välinen ristiriita

Ovel koputeta.

Oi voi!

Omenpuu oven takan,

joka oksa ojos,

onnetoine vollotta:

Mää ole ontto!

Ollek see onkelma?

Onto sisäl o onnel tila.

