

AIVOVAMMAKUNTOUS NYT JA TULEVAISUUDESSA

Neuropsykologi Anna Ryösa, fysioterapeutit Kati
Peltomäki ja Lotta Henriksson, toimintaterapeutti
Sirke And

attentio

1

Vireystila

ALIVIREYSTILA

SOPIVA
VIREYSTILA

YLIVIREYSTILA

2

Neuropsykologinen kuntoutus

- Lääkinnällisen kuntoutuksen muoto, jonka tavoitteena on lieventää aivovaurion aiheuttamia psyykkisen toimintakyvyn muutoksia ja parantaa kognitiivisten oireiden heikentämää elämänlaatua
- Pyritään myös tarjoamaan tietoa vammasta ja tukemaan laajemmin vammautumisen jälkeistä psyykkistä sopeutumista
- Tarve ja tavoitteet perustuvat neuropsykologiseen tutkimukseen
- Sisältää usein kognitiivisia harjoitteita ja tukikeinojen harjoittelua, käyttäytymisoireiden hallinnan harjoittelua sekä terapeutista työskentelyä
→ Tavoite ja menetelmät määritellään aina yksilöllisesti

3

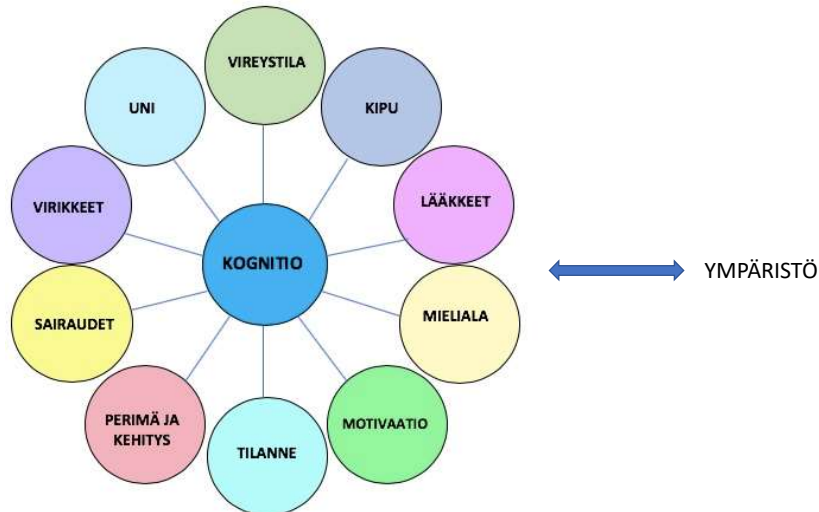
KOGNITIIVISET TOIMINNOT

Ajattelua, tiedonkäsittelyä, oppimista, käyttäytymisen ja tunteiden säätelyä...



4

Kognitiivisiin toimintoihin vaikuttavat tekijät



5

Neuropsykologisen kuntoutuksen vaikuttavuus

- Neuropsykologisen kuntoutuksen vaikuttavuudesta aivovammoissa hyvää näyttöä
- Tutkimusten mukaan tehokkain muoto on vaurioituneen toiminnon korvaaminen uusilla toimintatavoilla, eli kompensoivien keinojen tai erilaisten strategioiden harjoittelu (vrt. suora harjoittaminen) → tavoitteena jäljellä olevan kapasiteetin mahdollisimman tehokas hyödyntäminen ja ongelmakohtien kiertäminen
- Apuvälineiden käytön harjoittelusta ja ympäristön muokkaamisesta myös vahvaa tutkimusnäyttöä aivovammoissa
- Sosiaalisen kommunikoinnin harjoittelu hyödyllistä
- Kuntouttajan ja kuntoutujan suhteen laatu vaikuttaa kuntoutuksen tuloksellisuuteen

6

Neuropsykologisen kuntoutuksen tulevaisuuden näkymät



Mukana yhä enemmän myös
terapeutista työskentelyä?
→ Holistinen näkökulma



Soveltavien menetelmien
lisääntyminen ja niiden
hyödyntäminen
moniammatillisesti



Nykytekniikan hyödyntäminen
kuntoutuksessa



Neuropsykologin toimiminen
konsultoivassa roolissa erilaisissa
kuntoutusmuodoissa,
etäkuntoutus

7

Mitä tehdä, jos ei saa neuropsykologista kuntoutusta?

- Erilaiset harjoitteet (esim. aivotyökirja)
- Kognitiivisten hankaluuksien kirjaaminen päiväkirja-tyyppisesti → antaa tietoa siitä, missä oikeasti mättää ja sen pohjalta helpompi kehittää tukikeinoja
- Kalenteri ja oman toiminnan suunnittelu etukäteen kaiken a ja o → helpottaa muistamista, toiminnanohjaamista, jaksamista jne.
- Muiden tukikeinojen aktiivinen hyödyntäminen (esim. kännykän muistutukset ja ajastin, dosetti, munakello, päiväkirja jne.)
- Vertaistuki ja vinkkien jakaminen toisten vammautuneiden kanssa

8

Fysioterapia aivovamman jälkeen

Perustuu yksilölliseen tarpeeseen kuntoutujan tavoitteiden mukaan.

Mielekkään tekemisen ja liikkumisen löytäminen on tärkeää

Sopiva arkiaktiivisuus ja riittävä palautuminen

Yhtenä näkökulmana voi olla esim. psykofyysisen fysioterapian lähestymistapa.

9

MITÄ VOIN ITSE TEHDÄ?



**Oman kehon
tunteminen**



**Uni, lepo,
ravinto**



**Mielekkään
tekemisen ja
liikkumisen
löytyminen**

Luonnossa oleilu ja
liikkuminen

Tanssi

Musiikki



**Arki tarjoaa
monia
mahdollisuuksia
liikuntaan**

Kevyt liikuskelu

Tauot paikallaoloon

10

VIIKOTTAINEN LIIKUNTASUOSITUS

UUDET OSAT:

- **Kevyt liikuskelu**
Veren sokeri- ja rasva-arvosi parantuvat, nivelesi vetreytyvät, verenkiertosi vilkastuu ja mielesi virkistyy.
- **Taukoja paikallaan**
Liikuskelu aktivoi lihaksiasi, vähentää kehosi kuormittumista ja lisää tuki- ja liikuntaelimestösi hyvinvointia.
- **Riittävä, palauttava uni**
Unen aikana aivot jäsentävät ajatuksiasi ja palautut päivän rasituksista.



11

Toimintaterapia aivovamman jälkeen

Harjoitellaan niitä toimintoja, joiden suorittaminen vaikeutunut ja pohditaan yhdessä toimivia ratkaisuja

Omat mielenkiinnonkohteet ja vahvuudet. Käsitys itsestä toimijana ja miten oma muuttunut keho toimii.

Arjen suunnittelu, ajanhallinta ja energiansäästökeinojen harjoittelu.

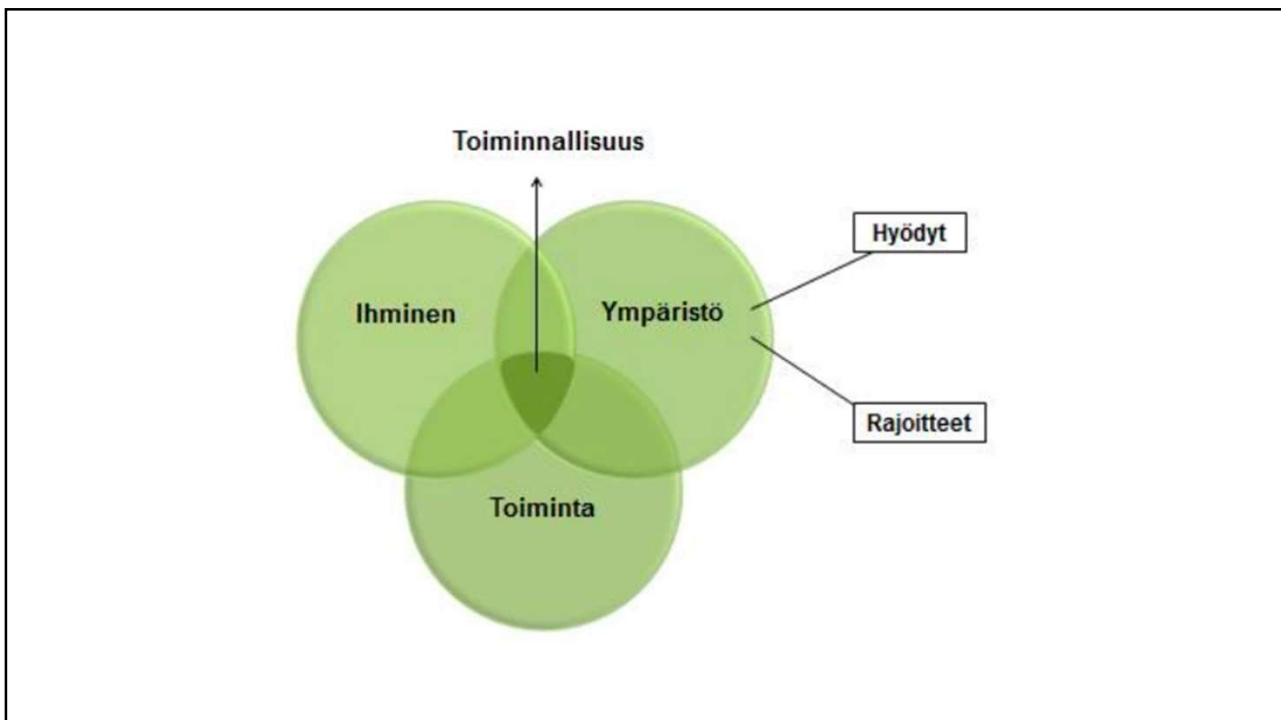
Itsenäisen elämän ja toimivan arjen vahvistaminen/mahdollistaminen vammasta huolimatta apuvälineiden, kuntoutuksen ja asunnonmuutostöiden avulla.

12

Toimintaterapia aivovamman jälkeen

- Apuvälineiden käytön harjoittelu
- Teknologian hyödyntäminen arjessa
- Toiminnalliset harjoitukset kotiympäristössä ja kodin ulkopuolella kuten harrastuskokeilut
- Yhteiskäynnit ja kuntoutus yhdessä fysio- tai puheterapeutin kanssa. Yhteistyö vastaanotolla neuropsykologin kanssa.

13



14

Toiminterapia tulevaisuudessa

- Etäkuntoutus
- Teknologian kehittyminen ja arjen apuvälineiden yleistyminen ja saannin helpottuminen.
- Arkikuntoutus (varhainen puuttuminen, intensiivisyys ja moniammatillisuus)
- Toiminnallinen tasapaino stressin ehkäisyssä. Sopivasti työtä ja palautumista

15

Moniammatillinen kuntoutus

- Kognitiivisia, emotionaalisia, psykososiaalisia ja fyysisiä tekijöitä laaja-alaisesti huomioivaa kuntoutusta pidetään parhaiten toimivana lähestymistapana
- Parhaassa tapauksessa eri kuntoutusmuodot (esim. neuropsykologinen kuntoutus, toimintaterapia ja fysioterapia) tukevat kaikki omalta osaltaan samoihin tavoitteisiin pääsemistä
- Fyysinen harjoittelu vaikuttaa kognitiiviseen toimintakykyyn ja päinvastoin, toimintaterapia tukee neuropsykologisessa kuntoutuksessa käsiteltyjen asioiden siirtymistä käytäntöön ja päinvastoin jne.

16

Ajankohtaista tieteellisen tutkimuksen saralla ja kuntoutuksessa

- Musiikin hyödyntäminen sen kaikissa eri muodoissa
 - Musiikin kuuntelu
 - Laulaminen
 - Soittaminen
 - Tanssi
 - Fyysinen harjoittelu rytmin / rytmisen musiikin tahdissa (esim. kävely)
 - Työmuistiharjoittelu
 - Rentoutus- ja aktivointiharjoitukset

17

Musiikki osana kuntoutusta

- Musiikin aktiivinen harrastaminen muuttaa aivoja → vaikutus kognitiivisiin ja motorisiin toimintoihin?
- Passiivisella musiikin kuuntelullakin todettu kuntouttava vaikutus etenkin alkuvaiheessa
- Laulun käyttö afasiakuntoutuksessa → laulu aktivoi enemmän oikeaa aivopuoliskoa ja mahdollisesti siirtää myös vastuuta puhetoiminnoista enemmän sen vastuulle

18

Musiikki aivovammakuntoutuksessa

- Laulettu musiikin kuuntelulla todettu positiivisia vaikutuksia myös kielellisiin perustoimintoihin ja kielelliseen muistiin
- Musiikilla ja musiikkiterapialla positiivinen vaikutus myös mielialaan
- Musiikin rytmin käyttö kävelykuntoutuksessa (esim. hemipareesi)
 - Musiikin tuoma ulkoinen ajallinen malli voi auttaa liikkeen muodostamisessa
 - Rytmillä auttaa liikkeen ajoittamisessa ja rytmittämässä
- Musiikki apuvälineenä
 - Rauhoittuminen / rentoutuminen
 - Aloitekyvyn vaikeudet ja aktivoituminen



19

Tanssikuntoutus aivovammoissa

- Tutkimus vasta alkuvaiheessa, mutta todettu positiivisia vaikutuksia
 - Yleisessä kehon hallinnassa
 - Mielialassa
 - Kognitiivisissa toiminnoissa ?
- liikkeen, musiikin, kognitioiden ja tunteiden yhdistyminen → laaja-alaisempi vaikutus
- Tanssi aktivoi laajempia ja osittain eri aivoalueita kuin esim. perinteinen motorinen tai kognitiivinen treeni (mm. limbinen järjestelmä) → voi tehostaa kuntoutusta
- Toteutetaan yleensä tanssiterapeutin ja fysioterapeuttien yhteistyönä
- Kuka tahansa voi osallistua oman toimintakykynsä mukaan

20

Vinkejä aiheesta:

- www.wisemotionco.com
- Dokumentti Alive inside: a story of music and memory (Netflix)
- Sovellus: Day One
- Tieteellisiä artikkeleita aiheesta mm. Särkämö et al.