

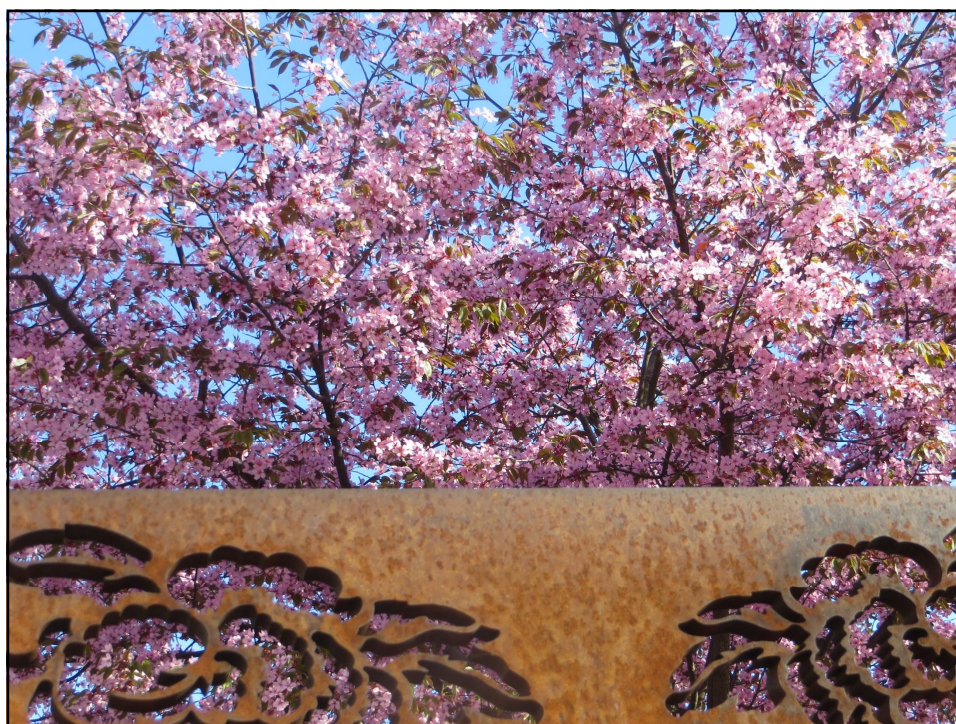
Miten voit kuntouttaa itseäsi

•••

Tarja Ketola

Kliininen neuropsykologi

Mehiläinen, 2018



Miksi tämä aihe?

Kaikilla ei ole mahdollisuutta kuntoutukseen.

Mahdollisuus ei ole riippuvainen tarpeesta tai kuntoutusta tarvitsevasta.

Itse ei ole vastuussa siitä saako apua.

Aina on jotain, mitä voi ja kannattaa tehdä.

Kuntoutuksen työnohjaus puuttuu.

Lähtökohtia

- Vaikka vamma on pysyvä, niin aivojaan voi muovata ja aivojen toimintaan voi vaikuttaa.
- Itse tekemällä, yrittämällä, päättämällä vaikutat eniten
- Kun jokin on vaikeaa, niin tee sitä ...
- Positiivisuus, aktiivisuus, vastuu
- Minun hyväni on läheisteneni hyvä
- Aina on mahdollisuus johonkin.
- Jokainen on omanlaisensa ja se on hyvä.



Tärkeää oppia

- Tunnistamaan ja tunnustamaan omat oireet
- Tunnistamaan väsymys
- Oppia jokin tapa rentoutua, meditoida, rauhoittua – siis ladata uudelleen omat akut
- Löytää tapa olla yhteydessä muihin
- Ottamaan vastaan ja antamaan läheisyyttä
- Näkemään mahdollisuuden rajoitteiden alta
- Tunnistamaan omat vahvuudet ja ilon lähteet

Aivo- ja/tai kaularankavammalle tyypillisiä hankalia oireita

- Tunne- ja aistisäätelyn ongelmat
- Tasapainon ja lihastenhallinnan ongelmat
- Ajanhallinnan ja -hahmotuksen vaikeudet
- Toiminnanohjauksen vaikeudet
- Tarkkaavaisuuden vaihtamisen ja ylläpitämisen ongelmat
- Oiretiedostuksen puutteet
- Lisäksi on useita muita mahdollisia oireita.

Aivojen toiminnan yleisiä periaatteita

- Muovautuvuus eli plastisiteetti
- Unessa toimiva automaattinen puhdistusjärjestelmä
- Kyky oppia uutta läpi elämän
- Kyky palauttaa mieleen aiemmin opittu tieto tai taito – vaikka vuosien kuluttua

Mitä enemmän käytät sitä enemmän on mitä käyttää.

Käytä sitä tai menetät sen. "Use it or lose it."



AIVOT EIVÄT PIDÄ

Pitkittyneestä stressistä, murehtimisesta

Ahdistuksesta, pelosta, masennuksesta

Tekemättömyydestä, liikkumattomuudesta

Liiasta yrittämisestä, pakottamisesta

Yksinäisyydestä (eri kuin yksin olo)

Yksipuolisesta ravinnosta

Päihteistä

Uusista kolhuista



AIVOT PITÄVÄT

Aktiivisuudesta

Toistosta

Mielihyvästä

Huumorista

Tavoitteista

Tunteista

MONIPUOLISUUDESTA

- Uuden löytämisestä
- Oppimisesta
- Ponnistelusta
- Rentoudesta
- Levosta
- Virikkeistä
- Musiikista ja tanssista
- Sanoista ja kuvista

•

•

Kohtuullista...

ne riskitekijät, jotka altistavat sydän- ja verenkiertohäiriöille tai muille sairauksille.
arjen painetekijät. (Kaikkea ei voi poistaa.)
vaatimukset, joita asetat, tai annat asettaa, itsellesi.
negatiivinen ajattelu ja moitteet.

Hoida hyvin

- Kipu - sekä lääkkeetön- että lääkehoito
- Stressi
- Masennus – reaktiivinen ja aivoista aiheutuva
- Muut mahdolliset sairaudet
- Palkitsevuusrakenteen tasapaino tarkoittaa, että mitä suurempi ponnistus on sitä suurempi tulee hyödyn olla

Liiku

Usein
Ulkona
Kotona
Metsässä
omassa tahdissa
Nauttien
Monipuolisesti
tasapaino, voima,
notkeus
***Pienelläkin liikkeellä voi
olla vaikutus!***

Tee niin kuin voit:
Kotityöt, pukeminen ym.
Oma ryhti ja asennot
Kurota, ojenna, kumarru,
kierry, nouse, laske
Kävely, sauvakävely
Uinti, pyöräily , pelit
Tanssi, tuolitanssi
Keksi muita ja kerro muille.

•

•

Syö ja juo...

järkevästi, riittävästi ,vaan ei liikaa.

monipuolisesti, riittävästi ja säännöllisesti, mutta ei
kaiken aikaa.

Sydän ystävällinen ravinto on ystävällinen myös
aivoille.

Jos aterioilla on väliä, niin ruoansulatus saa aikaa ja
aivot ehtivät virittyä.

•

•

NAURA, NAUTI JA SEURUSTELE

- Kun jaksat mene sinne missä on muita.
- Sopivasti sinulle, ei liikaa.
- Valitse paikka, joka ei kuormita sinua.
- Jos et halua olla aktiivinen, ole osa yleisöä.
- Vain sillä mikä kiinnostaa sinua on merkitystä
- Mielihyvä parantaa aivojen hyvinvointia.
- Muista myös puhelin, kirjeet ja muut kommunikaatio keinot.
- Kahvittelu, lounas vai risteily?



Ei kukaan,
joka keventää toisen
taakkaa, ole maailmassa
hyödytön.

Charles Dickens

OLET TARPEELLINEN JA OSAAVA

- Osaamiseen voi riittää pelkkä läsnäolo.
- Jokainen on tarpeellinen ja osaava omalla tavallaan.
- Tunnusta itsellesi se, miten sinä olet tarpeellinen ja se mitä osaat.
- Anna muille mahdollisuus olla iloksi sinulle ja itsellesi
- mahdollisuus olla iloksi heille.

HYVÄ JA HUONO STRESSI

- Kaikki stressi ei ole huonoa.
- Pieni stressi joka saa sinut liikkeelle on hyväksi, mutta
- pitkittynyt ja erityisesti voimistuva, vie sinulta voimat ja heikentää unen laatua.
- Stressi, huono unen laatu ja kipu voimistavat toisiaan.

Muisti – käytä sitä

Muisti on erilaisista osatoiminnoista koostuva kyky tallentaa mieleen uusia asioita ja tarvittaessa palauttaa ne mieleen.

•LYHYT KESTOINEN

- Mahtuu vain rajallinen määrä tietoa.
- Vain lyhyt kesto.

•PITKÄKESTOINEN MUISTI

- Jakautuu tietoiseen ja ei-tietoiseen.
- Kapasiteetti on lähes rajaton.
- Muistiaines voi olla sanallista, kuvallista tai esim. tuoksuja.

•PROSPEKTIIVINEN eli tulevaisuuteen suuntautuva muisti

LYHYTKESTOINEN MUISTI

- **TYÖMUISTI**

- Käsittelee tietoa aktiivisesti ja tietoisesti.
- Tieto säilyy vain muutamia sekunteja.

- **SENSORINEN MUISTI**

- Ajallisesti lyhyt aistimuisti, jossa aistimukset jäävät sekunnin murto-osiksi ikään kuin kaiuksi.
- Auttaa meitä olemaan tietoisia ajasta ja paikasta.
-

PITKÄKESTOINEN MUISTI

- **TIETOINEN eli DEKLARATIIVINEN**

- Semanttinen eli Tietomuisti
- tiedän, että...
- Episodinen eli tapahtumamuisti
- muistan, että ...

- **EI-TIETOINEN eli NON-DEKLARATIIVINEN**

- taidot, tavat ja strategiat
-

MUISTELE JA TALLENNA TIETOA ITSELLESI

- Merkkeä kuviisi, ajat, paikat, henkilöt ja tapahtumat, **jos** haluat palauttaa ne myöhemmin mieleesi.
- Kirjaa itsellesi muistoja, tapahtumia ja muuta mikä on tärkeää juuri sinulle.
- Kuuntele kirjoja, kuunnelmia, lauluja ja laula, katso filmejä, kuvia tai piirrä, laula, soita, kirjoita, viestitä, ompele, sorvaa, neulo, jne.

•

•

KOSKETUS

- Kosketus on tärkeää turvallisuuden ja hyväksytyksi tuelmisen tunteiden näkökulmasta.
- 10 halausta päivässä tekee onnelliseksi
- Turvallista kosketusta saa esim. kampaajalla, hierojalla, jalkahoitajalla jne.
- Omat ja ystävien lemmikit pitävät myös usein kosketuksesta.
- Koskettamalla toista saat kosketusta.
- Muista aina molemminpuolinen lupa.

•

•

OLE UTELIAS

- opettele koko ajan jotakin uutta, uusi taito, uusi tieto, uusi tapa, uusi keino, uusi näkökulma
- verestä vanha taito
- hanki uutta tietoa vanhasta asiasta
- hyödynnä tietotekniikkaa ja kaikkia vanhoja tapoja
- käden taidot ovat tärkeitä – olemme kädellisiä
- Kun tauotat muistat paremmin.

•

•

RAUHOITU, RENTOUDU, LEPÄÄ

- Toimi omalla rytmilläsi.
- Varaa aikaa siirtymisiin.
- Opettele jokin sinulle sopiva rentoutumiskeino. Niitä on monta, jokaiselle löytyy sopiva.
- Myös tasainen toistuva liike voi olla rentouttava.
- Muista hengitys.
- Sauna, vesi, metsä, lemmikki, tuli, hämärä...

•

•

Hyviä unia

- Uni on muistin, kaiken toipumisen ja jaksamisen kannalta olennaisen tärkeää.
- Unen **laatu** on tärkeämpää kuin määrä. Suuri määrä voi olla merkki huonosta laadusta.
- Positiiviset ajatukset, joissa ei ole liikaa suunnittelua tai varsinaista muistamista (vain lepäämistä muistoissa), ovat hyväksi.
- Omaan unenlaatuun voi vaikuttaa.
-

