



KUN LÄHEINEN SAIRASTUU
AIVOVERENKIERTOHÄIRIÖÖN- OPAS
SOPEUTUMISESTA LÄHEISILLE



Kuopion kaupunki

Harjulan sairaalan osasto 4

Neurologinen kuntoutusosasto

Lukijalle

Läheistänne on kohdannut neurologinen sairaus, ja tämä koettelee läheisenne ja Teidän voimia. Elämä voi sairastumisen vuoksi olla tunteiden vuoristorataa, rimpuilua tilanteen hyväksymistä vastaan, hätäntymistä, pettymistä ja väsymistä. Epävarmuus tulevasta vaikuttaa arkeen ja elämään. Toivomme, että erilaiset tunteet, ajatukset ja pelot helpottuvat, kun luette tätä opasta. Tämä opas on tehty Teitä varten

Harjulan sairaalan neurologinen kuntoutusosasto

Osasto on erikoistunut neurologiseen hoitotyöhön, kuntoutukseen ja tutkimukseen. Osastonlääkäreinä toimivat neurologi ja neurologiaan erikoistuva lääkäri. Toimintaa toteutetaan moniammatillisen yhteistyöverkoston avulla siten, että potilaiden kuntoutuminen ja sopeutuminen neurologiseen sairauteen tai sen aiheuttamaan vammautumiseen onnistuu parhaalla mahdollisella tavalla.

Läheisten osuus potilaan kuntoutumisessa ja hyvinvoinnissa on tärkeää. Läheiset saattavat tarvita henkilökunnan tukea muuttuneessa elämäntilanteessa. Tavoitteena on potilaan selviytyminen kotona tai jatkohoitopaikassa.

Mikä on AVH?

Läheistänne on kohdannut äkillinen, odottamaton sairaus, aivoverenkiertohäiriö, josta puhutaan myös lyhenteellä AVH. Aivoverenkiertohäiriöllä tarkoitetaan aivojen toimintahäiriötä. Tämä aivojen toimintahäiriö johtuu siitä, että aivoissa oleva aivokudos on vaurioitunut. Tällainen vaurioalue on voinut syntyä aivoinfarktista tai aivoverenvuodosta.

Aivoverenkiertohäiriöön sairastuu joka päivä noin 68 ihmistä, joten ette ole sairauden kanssa yksin.

Aivoinfarkti

- Aivoinfarkti on aivoverisuonitukos, jossa aivojen valtimo on tukkeutunut ja tämä alue jää ilman verenkiertoa sekä happea. Tämän vuoksi aivokudos tällä alueella menee kuolioon

Aivoverenvuoto

- Aivoverenvuodossa on kyse valtimoverisuonen repeämästä, jonka johdosta veri vuotaa aivoihin aiheuttaen aivovauriota.

TIA-kohtaus

Transient ischemic attack

- TIA-kohtauksella tarkoitetaan ohimenevää aivoverenkiertohäiriötä. TIA-kohtauksen oireet ovat hyvin samankaltaisia kuin aivoinfarktissa, mutta ne ovat ohimeneviä ja usein hyvin lyhytkestoisia. Oireet kestävät yleensä alle tunnin, noin 2-15 minuuttia.

Oireet aivoverenkiertohäiriön jälkeen

Teistä saattaa tuntua, että läheisenne on sairastumisen jälkeen hyvin erilainen kuin ennen. Kaikesta huolimatta hän on juuri se sama Teille tärkeä ihminen.

Aivoverenkiertohäiriö aiheuttaa useimmiten erilaisia oireita ja vaikeuksia, jotka vaikuttavat elämänlaatuun ja itsenäiseen toimintaan. Toiminnanhäiriöistä puhutaan nimellä neuropsykologiset häiriöt. Häiriöt voivat olla Teille ja läheisellenne hyvin hämmentäviä ja ehkä hieman pelottaviakin. Ne ilmenevät elämän perustoiminnoissa, joita läheinen on aikaisemmin pystynyt suorittamaan itse rutiininomaisesti. Seuraavilla sivuilla on lueteltuna neuropsykologisia häiriöitä, joita läheisellänne voi olla.

Apraksiat eli tahdonalaisten liikkeiden häiriöt

- Apraksiat aiheuttavat sen, että sairastuneen on vaikea tehdä sellaisia liikkeitä, joita hän itse haluaisi tehdä. Tuttujen ja arkisten liikkeiden suorittaminen voi olla vaikeaa ja häiriö ilmenee yleensä kummassakin kädessä.

Neglect eli huomiotta jättämisen häiriö

- Neglect oire aiheuttaa sairastuneelle sen ettei hän kykene huomioimaan toista puoltaan, joka yleensä on vasen puoli. Hän voi satuttaa itsensä helposti, koska ei huomaa esimerkiksi vasemman jalan olevan huonossa asennossa. Hiuksia pestessä hän voi jättää vasemman puolen pesemättä. Ruokaillessa havannoit astiat vain oikealta puolelta.

Amnesia eli muistihäiriö

- Muistihäiriö vaikuttaa lähimuistiin. Yleensä sairastunut muistaa ennen sairastumistaan tapahtuneet asiat hyvin. Muistihäiriö esiintyy yleensä lievänä, mutta voi vaikuttaa toimintaan ja esimerkiksi työntekoon.

**Dysartria eli
motorinen
puueenhäiriö**

- Dysartria johtuu puheen tuotossa tarvittavien liikkeiden häiriöstä. Tähän liittyy artikulaation eli ihmisen tavasta ääntää sanoja, äänen tuoton ja puhenopeuden säätelyn vaikeuksia.

**Dysfagia eli
nielemisenhäiriö**

- Nielemisenhäiriöt johtuvat useimmiten nielun alueen tuntopuutoksista tai halvauksesta. Tästä johtuen nieleminen voi olla vaikeutunutta.

**Anosognosia eli
oiretietoisuuden
puutteellisuus**

- Sairastunut ei tunnista omia oireitaan, joita sairastuminen on hänelle aiheuttanut, voi olla, että hän ei esimerkiksi ymmärrä/tiedosta olevansa halvaantunut oikealta puolelta kehoa.

Yleisluontoiset häiriöt

Näitä häiriöitä ovat muu muassa tarkkaavaisuuden huononeminen ja aloitekyvyn vaikeutuminen.

Muutoksia mielialassa

Hyvin usein sairastumisen jälkeen sairastuneella voi esiintyä ahdistuneisuutta. Mielialanvaihtelut voivat olla suuria. Nämä mielialanvaihtelut eivät johdu Teistä läheisistä, vaan ovat yleinen oire sairastumisen jälkeen. Sairastunut voi myös masentua, mutta masennusta voidaan hoitaa ja siihen läheisenne voi tarvita muiden apua ja tukea.

Muuttunut arki

Kuntoutuminen

Tällä osastolla toiminta perustuu kuntouttavaan työotteeseen ja toimimme kuntouttavan työotteen mukaisesti. Hoitajat hyödyntävät kuntoutuksessa sairastuneen omia olemassa olevia voimavaroja.

Jokaisen sairastuneen kohdalla kuntoutumisen edistyminen on yksilöllistä ja se vaihtelee paljon. Kuntoutuksen etenemiselle ei pystytä antamaan tarkkaa ennustetta. Hyvin pienetkin asiat ja onnistumiset ovat askel eteenpäin kuntoutuksen polulla ja lisäävät kuntoutujan motivaatiota. Kuntoutumisen etenemisen kannalta on tärkeää, että asioita toistetaan useamman kerran päivässä. Teidän läheisellenne antama aktiivinen tuki ja osallistuminen läheisenne kuntoutukseen ovat erittäin tärkeää.

Kuntoutus toteutetaan yhteistyössä fysioterapeuttien, sekä puhe- ja toimintaterapeuttien kanssa. Tämän lisäksi hoitajat tukevat kuntoutumista päivän aikana kaikissa päivittäisissä toiminnoissa.

Tunteet ja elämänlaatu

Aivoverenkiertohäiriöön sairastuminen muuttaa niin sairastuneen kuin Teidän läheisten elämänlaatua. Muutokset ovat yllättäviä ja voivat tuntua ylitsepääsemättömiltä. Voidaan puhua, että AVH on koko perheen sairaus. Sairastuminen heikentää konkreettisesti elämänlaatua ja selviytyminen elämän eri osa-alueilla heikkenee. Sairastuneen elämänlaatua voidaan edistää hoitajien ja teidän läheisten antamalla sosiaalisella tuella. Elämänlaadun paraneminen etenee kuntoutuksen mukaan, kun toimintakyky alkaa hiljalleen parantua. Tämä vaikuttaa suoraan myös elämänlaatuun. Suuri muutos elämänlaadussa ja elämässä saattaa aiheuttaa myös Teille läheisenä erilaisia tunteita ja ajatuksia.

Saatat tuntea paljon erilaisia tunteita, jotka voivat hämmentää ja ahdistaa. Sairastuminen aiheuttaa myös läheiselle henkistä ja fyysistä kuormitusta. Kommunikaation puute oman läheisen kanssa voi aiheuttaa yksinäisyyttä ja voitte kokea, että arjen pyörittäminen jää yksin teidän harteillenne. Alla on tuotu esiin tunteita, joita myös Te olette ehkä voineet kokea ja tai koette tällä hetkellä. Tunteiden tunnistaminen ja niiden syyn tiedostaminen voi auttaa käsittelemään niitä.

Pelkoa tulevasta ja siitä mitä läheisesi tapahtuu, kuntoutuuko hän. Pelkoa voi aiheuttaa myös yksin jäämisen pelko.

Avuttomuuden tunnetta, ettei pysty auttamaan ja tukemaan läheistäsi tarpeeksi.

Turhautuneisuutta, koska tulevasta ei ole tietoa, ja kukaan ei pysty sanomaan ennustetta sairauden kulusta ja kuntoutumisesta.

Ärtyneisyyttä ja pettymystä siitä, että asiat kääntyivät pääläelleen, ja siitä, että tämä sairaus kohtasi juuri teidät. Voit myös kokea pettymystä tuen saamisesta ihmisiltä, joilta sitä oletit saavasi.

Syyllisyyttä läheisen sairastumisesta, voi olla tunne, että olisin voinut tehdä jotain toisin.

Väsymystä tähän tilanteeseen ja epävarmuuteen, saatat myös huomata nukkuvasi huonosti asioiden pyöriessä mielessä.

Kaikki nämä edellä mainitut tunteet ovat aivan normaaleja ja luonnollisia tässä tilanteessa. Läheisenä saatat myös huomata reagoivasi tilanteen stressaavuuteen fyysisesti. Teillä voi esiintyä esimerkiksi kipuja ja vatsavaivoja.

Viereisellä sivulla on lueteltuna asioita, joilla voit auttaa itseäsi vaikeiden tunteiden ja ajatusten kanssa

Hyväksy se, että tilanne herättää myös sinussa tunteita ja saakin herättää.

Asioiden selvittäminen on tärkeää, kysy ja puhu, hae tietoa tilanteesta. Selvitä itsellesi tosiasiat läheisesi sairaudesta ja tilanteesta.

Puhu tilanteesta osaston henkilökunnan, ystävien tai tukipiirien, sekä vertaistuen avulla.

Perustarpeet ovat tärkeitä läheisellesi mutta myös Sinulle. Muista levätä ja syödä hyvin, nukkuminen alentaa stressi tasoasi. Muista myös liikkua.

Päiväritiinit ovat edelleen tärkeitä, noudata tavallista päiväritiiniäsi, jotta pysyt kiinni normaalissa elämässä.

Anna itsellesi omaa aikaa ja aikaa toipumiseen!
Läheisestääsi huolehditään täällä.

AVH ei kosketa vain sairastunutta vaan myös Teitä läheisiä!

Linkkejä ja lisää tietoa

Aivoliitto <https://www.aivoliitto.fi>

Terveyskylä <https://www.terveyskyla.fi>

Aivovaurio <http://www.aivovaurio.fi>

KELA, kuntoutus

[http://www.kela.fi/neuropsykologinen-
kuntoutus](http://www.kela.fi/neuropsykologinen-kuntoutus)