

Opas aivoverenkiertohäiriöstä kuntoutuvalle

Satasairaala

Lukijalle

Tämä opas on laadittu sinulle, joka olet sairastanut aivoverenkiertohäiriön (AVH).

Aivoverenkiertohäiriöistä yleisimmät ovat aivoinfarkti ja aivoverenvuoto. Sairastuminen on voinut aiheuttaa monenlaisia oireita ja olennaisesti vaikuttaa toimintakykyysi. Omassa toimintakyvyssä tapahtuneiden muutosten tiedostaminen ja hyväksyminen ovat lähtökohtana aivoverenkiertohäiriön jälkeisessä kuntoutumisessa. Vastuullinen suhtautuminen omaan terveyteen ja hyvinvointiin on aivoverenkiertohäiriön jälkeen olennaista.



Kuntoutuminen

- Aivoverenkiertohäiriöstä kuntoutuminen on yleensä pitkäaikaista. Toipuminen on nopeinta ensimmäisten kuukausien aikana, minkä takia varhaisvaiheessa tapahtuva kuntoutus on tehokasta.
- Mikäli aivoverenkiertohäiriö aiheuttaa merkittäviä oireita ja vaikeuksia päivittäisessä toimintakyvyssä, voi kuntoutus olla tarpeellista joko vuodeosastolla tai kuntoutuspoliklinikalla. Kuntoutus on moniammatillista, ja tarvittaessa järjestetään kuntoutustoimenpiteitä yksilöllisen tilanteen perusteella.
- Lievissä aivoverenkiertohäiriöissä ei välttämättä tarvita kattavia kuntoutustoimenpiteitä, vaan ohjaus sekä seuranta riittävät.
- Kuntoutuksen alkuvaiheessa tarvitaan yleensä terveydenhuollon apua ja tukea, mutta kuntoutumisen edetessä vastuu siirtyy yhä enemmän kuntoutujalle itselleen. Omatoiminen päivittäinen aktiivisuus on merkittävin tekijä kuntoutumisessa.
- Kuntoutumista on vaikea ennustaa tarkkaan. Yleensä vasta vähitellen selviää minkälaisia pitkäaikaisia ja pysyviä muutoksia toimintakykyyn jää. Vuoden kohdalla on yleensä saavutettu tasainen tilanne, mutta omalla aktiivisuudella on jatkossakin merkitystä toimintakyvyn edistymiselle.

Osallistava arki

- Akuutin sairastumisen jälkeen rasituskestävyys on alentunut. Väsymystä voi esiintyä, koska kehon ja aivojen täytyy työskennellä enemmän tehdäkseen asioita, jotka ennen tapahtuivat ilman suurempia ponnisteluja.
- Kuntoutumista edistää osallistuminen arjen toimintoihin. Kuntoutuksen tavoitteena on lisätä arjen toiminnallisuutta mm. pukemisessa, hygienian hoidossa, kodinhoidollisissa toiminnoissa sekä liikkumisessa kodin ulkopuolella. Sosiaalisten suhteiden ylläpitäminen on myös tärkeää mm. läheisenä, ystävänä.
- Kuntoutumisen alussa avuntarve voi olla suurempi, ja vähitellen toiminnallisuutesi lisääntyy. Tarpeellista voi olla toimintojen tauottaminen ja jakaminen eri päiville mm. ruuanlaittoon, kaupassa käyntiin liittyen. Arjessa suunnittele toimintoja, ennen kuin aloitat. Jos jokin asia tuntuu hankalalta, kokeile toimintaa uudelleen jonkin ajan kuluttua. Muista levon merkitys ja armollisuus itseäsi kohtaan.
- Muu aktiivinen toiminta aloitetaan siinä vaiheessa, kun voimavarasi ovat riittävät.
- Apuvälineillä voidaan helpottaa päivittäistä arjessa selviytymistä. Ajan kuluessa erilaisten apuvälineiden tarve muuttuu ja tilannetta on hyvä arvioida kuntoutumisen edetessä.

Kuntoutumisen tavoitteet

- Kuntoutumisessa olennaista on omien tavoitteiden asettaminen. Tiedät, mitkä asiat ovat elämässäsi merkityksellisiä ja voit asettaa tavoitteet sen mukaisesti.
- Tavoitteiden on hyvä olla realistisesti saavutettavissa, ja usein on järkevää edetä asteittain välitavoitteiden kautta.
- Pyri tekemään itsellesi merkityksellisiä asioita, voit esimerkiksi osallistua toimintakykysi mukaan harrastuksiin tai muuhun vapaa-ajan toimintaan. Aina voit lisäksi löytää elämääsi uusiakin mielekkäitä asioita.
- Kuntoutumisen aikana eteen voi tulla vastoinkäymisiä. Kuntoutumisesi kuitenkin etenee, vaikka aiemmin asettettuja tavoitteita voit joutua muuttamaan.



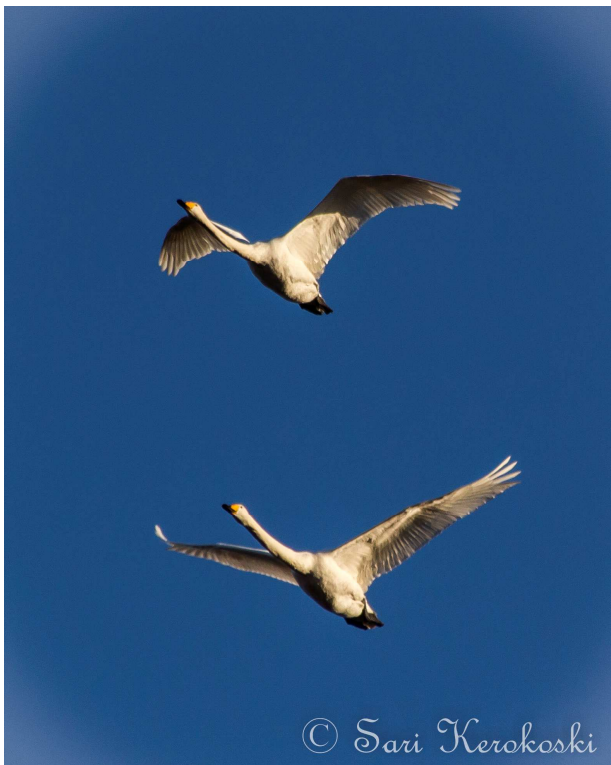
Kuntoutumisen tukeminen ja seuraaminen

- Satasairaalassa on käytössä AVH-hoitopolku, joka tarkoittaa akuuttihoiton jälkeistä kuntoutusta ja seuranta.
- Seurantakäynneillä arvioidaan toimintakykyäsi monin eri menetelmin ja tuetaan sopeutumista uuteen tilanteeseen. Käynneillä laaditaan myös kuntoutussuunnitelma.
- AVH-kuntoutuksen ja -seurannan tavoitteena on elämänlaadun parantaminen. Toimintakykyä ja omakohontaista kokemusta terveydentilasta ja elämänlaadusta kartoitetaan käyttämällä Länsirannikon laaturekisterilomakkeita, FIM-mittaria sekä ICF-arviota. Näitä käytetään myös seurantamittareina, jotta voitaisiin ajoissa huomata tilanteessa tapahtuneet muutokset ja tarvittaessa puuttua näihin.
- Työikäisillä pyritään tukemaan työelämään paluuta työ- ja toimintakyvyn arvioinnilla. Käynneillä tehdyt arvoinnit ovat myös yhteistyötahojen kuten työterveyshuollon käytettävissä. Tarvittaessa selvitetään ammatillisen kuntoutuksen toimenpiteitä.
- AVH-kuntoutus on monialaista, ja kuntoutumisen aikana sinulla voi olla hoitokontakti moneen eri tahoon.

- Riskitekijöiden kuten verenpaineen hallinta, lääkkeiden uusinta sekä verikokeiden ottaminen tapahtuvat yleensä oman terveyskeskuksen tai työterveyshuollon kautta.
- Kuntoutumistasi voit edistää arjen mielekkäällä tekemisellä ja omalla aktiivisuudellasi. Huomioithan perussairauksien hoidon sekä terveelliset elintavat: ruokavalion, liikunnan sekä riittävän levon ja unen saannin. Päihteiden käytön vähentämisellä ja lopettamisella on myös olennainen merkitys.
- Mielialaoireet, kuten alavireisyys, toivottomuus, ahdistuneisuus tai masentuneisuus ovat yleisiä AVH:n jälkeen. Näistä on hyvä mainita käyntien yhteydessä, jotta voimme tukea kuntoutumistasi kokonaisvaltaisesti.
- Sinulla tai läheiselläsi on mahdollisuus saada Aivoliiton kautta vertaistukea arjen haasteiden kohtaamiseen. Vertaistuki auttaa muodostamaan käsitystä uudesta elämästä muuttavasta tilanteesta.
- Aivoverenkiertohäiriön jälkeisen ajokiellon pituus riippuu yksilöllisistä oireista ja riskitekijöistä. Lääkäri arvioi ajokykyä kuntoutumisen edetessä. Tarvittaessa toimintaterapeutti ja psykologi voivat arvioida ajokykyä eri menetelmin. Joskus on tarpeen järjestää näkökenttätutkimus, terveysperusteinen ajokyvyn arviointi tai ajokoe.

Satasairaala

- Aivoinfarktin tai aivoverenvuodon jälkeen ajokielto on yleensä 3 – 6 kuukauden pituinen. Tarvittaessa arvioidaan ajokiellon jatkumista tai sen asettamista pysyvästi. Mikäli ajokielto pitkittyy tai on pysyvä, lääkärillä on lakisääteinen velvollisuus ilmoittaa asiasta poliisille.



Pohdi omaa kuntoutumistasi

Mitkä ovat omat tavoitteeni?

Mitä teen tavoitteiden saavuttamiseksi?

Lisätietoja:

Terveyskirjasto

https://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=dlk00001

Kuntoutumistalo

<https://www.terveyskyla.fi/kuntoutumistalo/tietoa/mit%C3%A4-on-kuntoutuminen>

Aivotalo

<https://www.terveyskyla.fi/aivotalo/sairaudet/aivoverenkiertoh%C3%A4iri%C3%B6t>

Käypä Hoito –suosituksen potilasversio

<http://www.kaypahoito.fi/web/kh/potilaalle/suositus?id=khp00062&suositusid=hoi50051>

Mielenterveystalon itsehoito-osio

<https://www.mielenterveystalo.fi/aikuiset/itsehoito-ja-oppaat/itsehoito/Pages/default.aspx>

Oiva Mieli <https://oivamieli.fi/dashboard.php>

Irti tupakasta <https://stumppi.fi/>

Alkoholinkäytön vähentäminen

<https://paihdelinkki.fi/fi/oma-apu/alkoholi>

UKK-instituutin ohjeistusta liikuntaan

http://www.ukkinstituutti.fi/tietoa_terveysliikunnasta/liikkumaan

Sydänliiton verkkoaineistot <https://sydan.fi/>

Aivoliiton internet-sivut

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

Näin tilaat Kela-taksin <https://www.kela.fi/nain-tilaat-taksin>

Vertaistuki

<https://www.aivoliitto.fi/tule-mukaan/vertaistuki/vertaistuki-avh-n-sairastaneille-ja-omaisille/>

Tarkistuslista

- Verenpaine

Tavoitteesi kotimittauksissa on: _____ / _____

Mikäli mittaukset toistuvasti huomattavasti alle tai yli niin:

- Ajokielto on alustavasti voimassa _____ kk.

Ajokykyä arvioidaan kuntoutuspoliklinikan kontrollikäyntien yhteydessä.

- Työkyvyn arvio:

Omaan työterveyshuoltoon on hyvä olla yhteydessä sairastumisen jälkeen. Yleensä sairausloman jatko ja työhön paluun suunnittelu tapahtuvat työterveyshuollon kautta. Kuntoutuspoliklinikka tekee yhteistyötä työterveyshuollon toimijoiden kanssa.

- Antikoagulaatiohoidon (AK-hoidon) seuranta

Marevan lääkityksen ollessa kyseessä INR-kontrolli
ja annostuksen määrittäminen

Missä: _____

Milloin: _____

Muun antikoagulaatiohoidon ollessa kyseessä
mahdolliset turvakoheet ja seuranta

Missä: _____

Milloin: _____

- Lääkehoito

Kotiutuessasi saat lääkäriltä ajantasaisen listan tämän hetkisestä lääkityksestä. Pääsääntöisesti lääkeresep- tien uusinta oman terveystieteiden tai OmaKanta palvelun kautta.

- Laboratoriokokeet ja riskitekijöiden seuranta
3 kk kuluttua oman terveyskeskuksen kautta.

Ota yhteys hyvissä ajoin terveyskeskukseen asian järjestämiseksi. Tarvitset lääkärin tai hoitajan tekemän laboratoriopyynnön terveyskeskuksesta.

- Muut tutkimukset tai muuta huomioitavaa:

- Kontrollikäynti kuntoutuspoliklinikalle

Saat kutsun kotiisi kontrollikäynnille. Tämä on yleensä noin kuukauden kuluttua kotiutumisesta.

Tarvittaessa voit olla yhteydessä kuntoutuspoliklinikalle, mikäli sinulla kysyttävää kuntoutumiseesi liittyvissä asioissa.

Satasairaala

Muuta huomioitavaa / omia muistiinpanoja

Satasairaala

www.satasairaala.fi

Puhelin 02 627 71

Kuntoutuspoliklinikka

Puhelin 02-627 3211 /sihteeri

02-627 3325 / sihteeri

044-707 3250/ sairaanhoitaja

Käyntiosoite:

Satasairaalan kuntoutuskeskus

Kuntoutuspoliklinikka

Metsämiehenkatu 2 G, 2 krs

28500 Pori

Postiosoite:

Sairaalantie 3

28500 Pori