

MATERIAALIPANKKI AIVOVAURIOKUNTOUTUKSEEN

Trevor Powell: Aivotyökirja. Opas ja harjoituksia aivovaurion saaneelle, läheiselle sekä ammattilaiselle

Illan hämärtäessä olohuoneeseemme avautuu uusia maailmoja. Seuratessani puolisoni tietokonepelien pelaamista en voi olla ajattelematta, että pian tämä on osa myös neuropsykologisen kuntoutuksen arkea. Harppauksin kehittyvät virtuaaliset toimintaympäristöt tarjoavat valtavasti soveltamismahdollisuuksia kognition arvioimiseen ja kuntouttamiseen. Todennäköisesti ja toivottavasti voimme pian viedä kuntoutujamme pois vastaanotto-toimistoista monipuolisia virikkeitä tarjoaviin virtuaaliympäristöihin kehittelemään ja harjoittelemaan vaikkapa muististrategioita. Kenties kuntoutujan omat arkiympäristöt siirretään virtuaalilaseihin, jotta hän voi harjoitella kompensaatiokeinojen käyttöä turvallisessa testiympäristössä niin, että siirtovaikutus omaan arkeen on mahdollisimman vahva. Toistaiseksi olemme päässeet hyödyntämään kuntoutuksessa digitaalisen toimintaympäristön mahdollisuuksia vasta pienimuotoisesti.

Millaista kuntoutusmateriaalia meillä sitten on käytettävissä virtuaalivallankumousta odotellessamme? Brittiläisen neuropsykologin Trevor Powellin Aivotyökirja on vastikään ilmestynyt suomennettuna. Powell on koonnut kirjaan vuosikymmenien aivovammakuntoutustyönsä pohjalta harjoituksia ja tietoa, jotka hän tarjoaa aivovamman tai aivoverenkier-

tohäiriön (AVH) saaneiden kuntoutujien, heidän kuntouttajiensä ja läheistensä käyttöön. Kirjan ensimmäinen osa koostuu aivovaurioihin ja niiden seurauksiin liittyvistä tietoarkeista. Toinen osa sisältää oiretiedostusta ja strategioiden käyttöä tukevia tiedonkäsittelyharjoituksia ja kolmas osa sopeutumista edistäviä pohdintatehtäviä. Kuntoutujien läheiset on huomioitu heille erityisesti kohdennetuilla tietoarkeilla.

Powellin työuran aivovammasuuntautuneisuus näkyy Aivotyökirjassa. Materiaalisia painottuvat aivovammojen yleiset oireet: muistin, toiminnanohjauksen, tarkkaavuuden ja tunnesäätelyn vaikeudet. Nämä teemat ovat keskeisiä AVH:nkin kuntoutuksessa, mutta toisaalta AVH:issä usein esiintyvien neuropsykologisten erityishäiriöiden kirjo jää kirjassa vähälle käsittelylle.

Aivotyökirjassa ei ole lähdeviitteitä, mutta tietoarkit pohjautuvat selvästi pääosin tieteellisesti tutkittuun tietoon. Monet harjoitukset muistuttavat periaatteiltaan yleisesti käytössä olevia kognition tutkimus- ja kuntoutusmenetelmiä (muun muassa N-back, KIM, BADS) ja kognitiivisen psykoterapian keinoja. Yksien kansien väliin koottuna materiaali on helposti käytettävissä. Kognitiiviset harjoitukset ovat myös tervetullut lisä erityisesti pitkiin kuntoutuksiin, joiden aikana harjoitusmateriaali herkästi loppuu kesken. Aivotyökirjan harjoituksissa on riittävästi vaikeusastetta lievienkin oireiden kuntoutukseen. Miltä kuulostaa esimerkiksi tehtävä: ”Kun laskutehtävässä on tähti, tarkoitus on tehdä päinvastainen lasku-

toimitus kuin edellisessä laskutehtävässä. Kun laskutehtävän edessä on X, älä tee tehtävää. Laske yhteen jo laskemiasi laskujen vastaukset, ja siirry sitten laskemaan seuraavan sarakkeen tehtäviä. Kun laskutehtävän edessä on M...” Ja niin edelleen.

Vaikuttavuustutkimusten valossa pelkkä oireeseen suoraan kohdistuva kognitiivinen harjoittelu on aivovaurioiden kuntoutuksessa harvoin hyödyllistä. Sekä muistin, toiminnanohjauksen että tarkkaavuuden kuntoutuksessa strategioiden omaksuminen, palautteen anto ja metakognitiivisten taitojen vahvistaminen on todettu keskeiseksi osaksi vaikuttavaa kuntoutusta (Nukari ym. 2012). Siksi Aivotyökirjankaan harjoituksista ei voida ajatella olevan hyötyä mekaanisesti suoritettuina, vaan niihin tulisi liittää muita neuropsykologisen kuntoutuksen elementtejä. Parhaimmillaan kirja on asiantuntevan kuntouttajan lähdemateriaalina, josta kuntouttaja pystyy poimimaan soveltuvia harjoituksia demonstratiiviseen, oiretiedostusta tukevaan käyttöön ja strategiaharjoittelun materiaaliksi. Kuntouttajan tulee pystyä huomioimaan materiaalin käytössä yksilöllisesti kuntoutujansa kognitiiviset vahvuudet ja heikkoudet, sopeutumisen vaihe ja kuntoutustavoitteet. Aivotyökirjan käytössä on sama haaste kuin valmiissa kuntoutusohjelmissa: tarkasti valitusta kohderyhmästä huolimatta kaikki materiaali ei sovellu sellaisenaan kaikille vaan edellyttää valikoimista ja muokkaamista.

Kuntoutujan tai hänen läheisensä itsenäiseen työskentelyyn Aivokirjan suosittelemisessa onkin syytä olla varovainen. Powell itse suosittelee kirjaa omatoimiseen harjoitteluun vaikka toisaalta toteaa harjoitusten valinnan ja stimulaation kohdistamisen oikeisiin kognition osa-alueisiin edellyttävän asiantuntemusta. Tällaiseen valikoimiseen ja kohdentamiseen pystymistä ei voi odottaa kuin neuropsykologian asiantuntijoilta.

Esipuheessaan Powell kuvaa vetämiensä kuntoutusryhmien periaatteita. Muutoin Aivotyökirja ei ehdota kuntoutukselle valmista runkoa eikä ohjaa tiettyyn harjoitusten etenemisjärjestykseen. Kirja ei kommentoi harjoitusten linkittymistä eri kuntoutustarpeisiin

tai teorialietoon, vaan vapaus ja vastuu niiden tarkoituksenmukaisesta käyttämisestä jäävät kuntouttajalle.

Powellin mukaan kirjan harjoitukset on suunnattu syventämään oiretiedostusta. Puutteellinen oiretiedostus on yleinen haaste sekä aivovamman että AVH:n jälkeen, ja oiretiedostuksen vahvistaminen on olennaista kuntoutumisen edistymiseksi. Aluksi oiretiedostuksen herääminen voi kuitenkin aiheuttaa kuntoutujassa psyykkistä kuormittumista (Toglia & Kirk 2000). Siksikin on tärkeää, että harjoituksia tehdään turvallisen terapeutin allianssin kontekstissa. Kognitiivisiin harjoituksiin on liitetty pieni metakognitiivinen elementti: kuntoutujaa pyydetään arvioimaan harjoituksen vaikeutta ja listaamaan käyttämiään keinoja. Lisäksi osassa harjoituksia ohjataan strategian käyttöön. Strategioiden koekilemisellä kirjan harjoituksissa ei liene suora siirtovaikutusta kuntoutujan omaan arkeen. Siksi harjoituksia voi olla tarpeen täydentää kuntoutujan oman elämän esimerkeillä tai ne on muutoin linkitettävä kuntoutujan arkitodellisuuteen.

Kirjan kolmas osa, sopeutumiseen liittyvät harjoitukset, on teoksen parasta antia. Yhtä monipuolista harjoituskokoelmaa sopeutumisaiheesta ei ole aiemmin ollut tarjolla, ja moni aivovauriokuntoutusta tekevä liittyy sen varmasti mielellään työkalupakkiinsa. Harjoituksissa kuntoutuja pääsee pohtimaan monipuolisesti esimerkiksi muutoksia henkisessä toimintakyvyssään, ihmissuhteissaan ja arvoissaan sekä suhtautumistaan avun pyytämiseen ja virheiden tekemiseen. Aivan kirjan lopusta löytyy elämänlaatuun, hyvinvointiin ja onnellisuuteen liittyviä pohdintatehtäviä. Vahvuuksien havainnointiin tähtääviä harjoituksia saisi olla kirjassa enemmänkin. Aivotyökirja on varmasti hyödyllinen paitsi harjoituskokoelmana, myös ideapankkina, josta voi poimia aiheita psykoedukatiivisiin ja -terapeuttisiin keskusteluihin.

Powell toivoo kirjastaan alkua täydennettävälle materiaalikokoelmalle. Kirjaa selaillessa tuleekin väistämättä mieleen jatkokehitystoiveita toisaalta materiaalin laajentamisesta kattamaan useampia neuropsykologisia oirei-

ta ja toisaalta koko materiaalin digitoimisesta. Olisi kätevää, jos kirjan tiedot ja harjoitukset olisivat sähköisessä, helposti muokattavassa, kenties visuaalisesti tai auditiivisestikin rikastetussa formaatissa, josta voisi koostaa kuntoutuksen edetessä yksilöllisesti räätälöidyn harjoituspaketin suoraan kuntoutujan omalle äylälaitteelle. Nykyasussaan kirjan lomakkeet ovat kopioitavuuden ehdoilla mustavalkoisia ja tekstipainotteisia.

Neuropsykologian virtuaalitodellisuuksia odoteltaessa, niiden rinnalla ja muista lähteistä kerätyllä materiaalilla täydennettynä Aivotyökirja on hyödyllinen kuntoutuksen ammattilaisen lähdeos.

Powell, Trevor (soveltaen suomentanut Kristiina Relander-Syrjänen): Aivotyökirja. Opas ja harjoituksia aivovaurion saaneelle, läheiselle sekä ammattilaiselle. Hogrefe Psychologien Kustannus Oy, 2016.

Laura Sarkki, PsM, neuropsykologiaan erikoistuva psykologi. Kirjoittaja on työssään kuntouttanut aikuisia aivovauriokuntoutujia.

Lähteet

- Nukari J, Poutiainen E, Nybo T, Hämäläinen P, Kalska H (2012) Neuropsykologisen kuntoutuksen vaikutavuus. *Psykologia* 47, 182–202.
- Toglia J, Kirk U (2000) Understanding awareness deficits following brain injury. *NeuroRehabilitation* 15, 57–70.

Kirjoita kirjaesittely Kuntoutus-lehteen!

Kuntoutus-lehti ottaa mielellään vastaan esittelyjä ja arvosteluja kuntoutusalaan koskevista uusista julkaisuista. Alla joitain kiinnostavia esimerkkijulkaisuja, joista toivotaan esittelyä. Saa ehdottaa kirjaa näiden ulkopuoleltakin!

- Heikki Hiilamo: Hyvinvoinnin vakuutusyhtiö – Mistä sote-uudistuksessa on kysymys? Into Kustannus, 2015
- Juha Peltosalmi, Anne Eronen, Tapio Litmanen, Pia Londén, Petri Ruuskanen: Järjestöbarometri 2016: järjestöjen tulevaisuus. SOSTE Suomen sosaali ja terveys ry, Helsinki 2016
- Reino Myllymäki & Toni Hinkka: Yhdistysjohtamisen opas. CxO Academy Kirjat. Ketterät Kirjat Oy, 2016
- Heli Nurmi: Työuupumuksen itsehoito – Kuinka kierrän karikat. Kustannus Oy Duodecim, 2016
- Anna-Liisa Salminen, Sinikka Hiekkala & Jan-Henry Stenberg (toim.) Etäkuntoutus. Kelan tutkimus, Helsinki 2016
- Jaana Fedotoff, Heidi Leppäkari & Päivi Timonen (toim.) Koordinaatit nuorten tieto- ja neuvontatyöhön. Suuntaviivoja ammatilliseen osaamiseen. Koordinaatti – Nuorten tieto- ja neuvontatyön kehittämiskeskus, Oulun kaupunki 2016
- Hanna-Kaisa Hoppania, Olli Karsio, Lena Näre, Antero Olakivi, Liina Sointu, Tiina Vaittinen & Minna Zechner: Hoivan arvoiset. Vaiva yhteiskunnan ytimessä. Gaudeamus 2016
- Ilona Autti-Rämö, Anna-Liisa Salminen, Marketta Rajavaara, Aarne Ylinen (toim.): Kuntoutuminen. 1. painos. Helsinki: Duodecim, 2016

Ilmoita kiinnostuksesi kirjaesittelyn tekemiseen toimitussihteeri Annika Laisola-Nuotiolle, annika.laisola-nuotio@kuntoutussaatio.fi