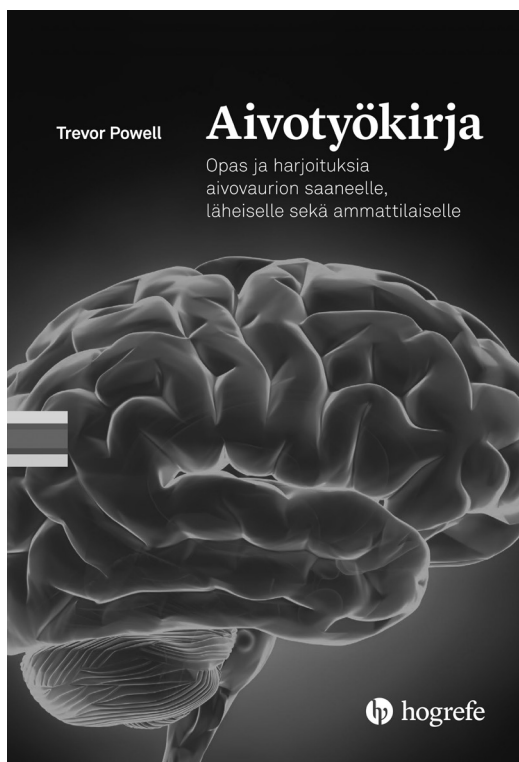




## KUNTOUTUKSESTA KÄYTÄNNÖNLÄHEISESTI

Arja Lilja

Trevor Powell: *Aivotyökirja – opas ja harjoituksia aivovaurion saaneelle, läheiselle ja asiantuntijalle*. Hogrefe Psychologien Kustannus, 2016.

Jotta voin sanoa ammatillisen kirjan olleen hyvä ja antoisa, on yleensä edellytyksenä se, että olen oppinut kirjasta jotain uutta. Näin ei kuitenkaan varsinaisesti ollut Trevor Powellin *Aivotyökirjan* kohdalla – kirjan asiasisältö on päinvastoin hyvinkin tuttua, ja aihepiirit ovat juuri niitä, joiden kanssa neuropsykologi päivittäin työskentelee. Tästä huolimatta voin sanoa kirjan olleen hyvä ja antoisa. Miksi näin?

*Aivotyökirjassa* paino on nimen keskimmaisessa sanassa, eli kyseessä on nimenomaan työkirja. Kirjassa on kolme osaa: ensimmäinen osa sisältää

46 tietoaarkkia, joissa on yleistä tietoa aivovaurioista, toinen osa sisältää 73 tiedonkäsittelyharjoitusta, ja kolmas osa sisältää 75 sopeutumista tukevaa harjoitusta. Kaikkea kirjan sisältöä saa kopioida ja jakaa potilaille. Kaikki *Aivotyökirjan* harjoitukset tähtäävät etenkin oiretiedostuksen kohenemiseen. Kirjan on onnistuneesti suomentanut neuropsykologiaan erikoistuva psykologi Kristiina Relander-Syrjänen, joka saatesanoissaan kuvaa kirjan soveltuvan erinomaisesti neuropsykologiseen yksilö- ja ryhmäkuntoutukseen, mutta myös vaikkapa työterveys-, terveyskeskuksia kuntoutuspsykologin sekä muiden ammattilaisten työvälineeksi. Potilas voi myös itsenäisesti tai läheisten kanssa käydä läpi kirjan harjoituksia.

Ensimmäisen osan tietoaarit käsittelevät etenkin aivovammoja ja aivoverenkiertohäiriöitä, mutta myös lyhyesti muita hankitun aivovaurion tyyppejä, joihin kuuluvat keskushermostomyrkyihin liittyvät häiriöt, aivojen tulehdustilat ja aivokasvaimet. Näitä tiettyyn aivovaurioon viittaavia tietoaarkkeja on kuitenkin vain vähän (9 kpl), ja suurin osa tietoaarkeista (37 kpl) on yleisluonteisempia käsitellen esimerkiksi muistia, toiminnanohjausta ja sopeutumista. Toisen osan tiedonkäsittelyharjoitukset on jaoteltu muistin, kielellisten taitojen, havainnoinnin, tarkkaavuuden, toiminnanohjauksen ja aivojumpan osioihin. Kolmannen osan sopeutumisharjoitusten osat alueet ovat oireiden tiedostaminen ja huomioiminen, sopeutuminen ja selviytymiskeinot sekä hyväksyminen ja kasvu. Kirjan lopusta löytyvät vielä vastaukset tehtäviin.

Kirja perustuu brittiläisen neuropsykologi Trevor Powellin 25 vuoden työhön aivovaurion, pääasiassa tapaturmaisen aivovamman, saaneiden potilaiden kanssa. Powell itse kuvaa kirjan olevan vähintäänkin hyödyllinen tapa strukturoida ja järjestää kaikkia niitä asioita, joita hän on vuosien mittaan työssään käyttänyt, ja tähän kuvaukseen on helppo yhtyä. Powell nimeää kuntoutusprosessin viisi tärkeää terapeutista näkökulmaa: kohdennettu stimulaatio, kompensatiokeinojen oppiminen, oiretietoisuuden kehittäminen, emotionaalinen sopeutuminen sekä minäpystyvyyden ja hallinnan tunteen kehittyminen. *Aivotyökirja* tietoaarkeineen ja harjoituksineen käsittelee näitä eri osa-alueita.

Kirjan rakenne on sellainen, ettei ole välttämättä lukea koko kirjaa voidakseen hyödyntää sitä. Kirjasta on helppo hakea juuri kyseiseen tilanteeseen ja aihepiiriin tarvittavat osiot. Vaikka kirjan jaottelu on selkeä, ei se mielestäni kuitenkaan välttämättä toimi parhaalla mahdollisella tavalla; esimerkiksi sopeutumisteeman kohdalla voisivat sopeutumiseen liittyvät tehtävät ja pohdinnat olla keskitetysti heti sopeutumiseen liittyvien tietoarkkien jälkeen. Edellä mainittu on toki vain pieni asia – selkeän sisällysluettelon ja jaottelun myötä tehtävät ja pohdinnat löytyvät kyllä varsin helposti nytkin. Kirjan kierreselkäisyys tekee sen käytöstä ja kopioimisesta helppoa. Lisäksi kirja on helppolukuinen ja selkeä, eikä sivuilla ole liikaa tekstiä. Visuaaliseen puoleen olisi voinut kuitenkin panostaa enemmän: kuvia on käytetty yllättävän vähän muissa kuin tiedonkäsittelyharjoituksissa.

Itse olen kokeillut *Aivotyökirjaa* lähinnä yksilötyöskentelyssä, mutta arvelisin harjoitusten toimivan hyvin myös ryhmässä, ja tältä pohjalta ne on pitkälti suunniteltukin. Osa oiretiedostuksen kohenemiseen suunnatuista kyselyistä on sellaisia, että myös potilaan läheinen täyttää saman kyselyn, mikä on usein erittäin toimiva käytäntö. Kirjan sisältö sopii mielestäni parhaiten potilaille, joilla on kohtalainen tai vaikea-asteinen kognitiivinen oirekuva, vaikka toki kirjaa pystyy soveltaen käyttämään myös sellaisten potilaiden kanssa, joilla on lievä oirekuva. Osa tietoarkeista ja tehtävistä on mielestäni liiankin strukturoituja, valmiita vaihtoehtoja tarjoavia ja yksinkertaistettuja, jolloin niissä ei jää ikään kuin tarpeeksi ”tilaa” potilaan omille pohdinnoille ja ideoille.

Suosittelen teosta kaikille, jotka kaipaavat työhönsä hyvin käytännönläheisiä ideoita kuntoutuksen toteuttamiseen niin neuropsykologisten oireiden kuin sopeutumishaasteiden osalta. Varsinaisena tieto- tai käsikirjana en sitä käyttäisi, koska tieto aivovaurioista jää melko pintapuoliseksi ja sen parasta antia ovatkin juuri käytännön harjoitteet.