

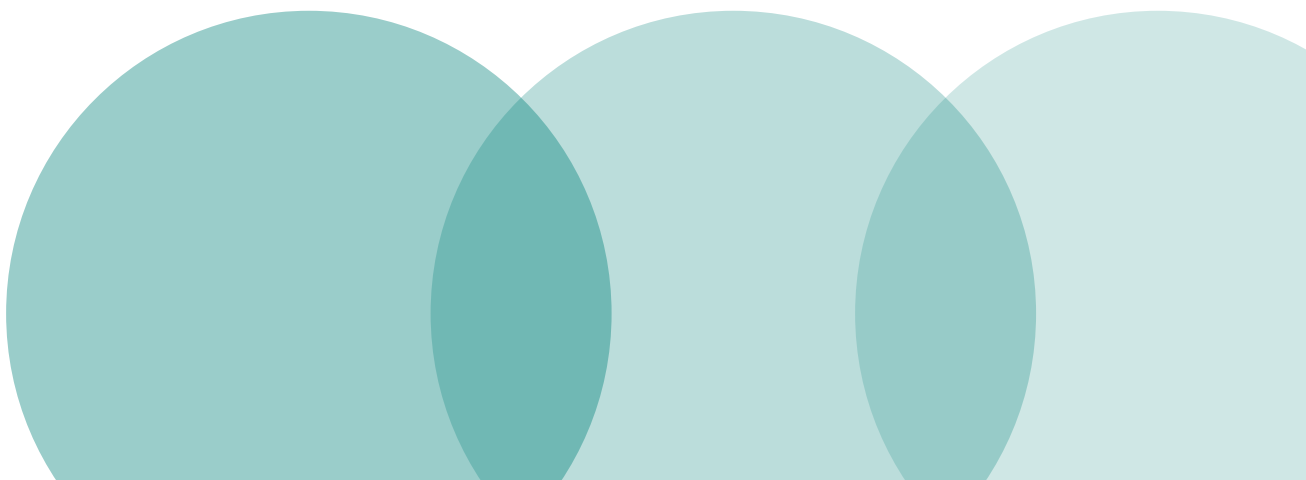


Opas sairauden aiheuttaman haitan kuvaamiseksi:

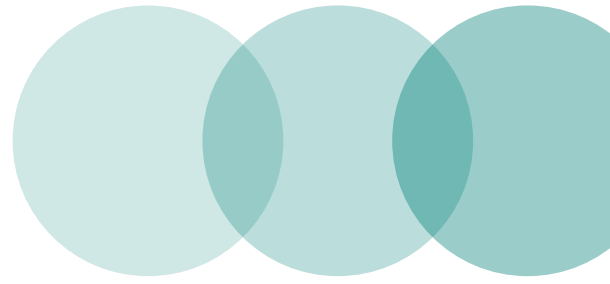
Mielenterveysongelmien aiheuttamat
**psykkisen ja sosiaalisen
toimintakyvyn häiriöt**
ja niistä johtuva avuntarve –
kuinka se kuvataan?

Sisällys

Yleistä	3
Liikkuminen – ongelmat ja avuntarve	5
Pukeutuminen – ongelmat ja avuntarve.....	7
Peseytyminen – ongelmat ja avuntarve	9
Syöminen – ongelmat ja avuntarve.....	10
Kodinhoito – ongelmat ja avuntarve	11
Muut haitat ja avuntarve – ongelmat ja avuntarve	12
Psyykkisen toimintakyvyn häiriöt (kognitiiviset haitat).....	13
Sosiaalinen toimintakyky – ongelmat ja avuntarve	14
Työssäkäynti/opiskelu – ongelmat ja avuntarve.....	15
Lääkitys	16
Taloudenhoito	17



Yleistä



- **Olennaista syy-seuraussuhteiden löytäminen ja kuvaaminen.** Eli
 - 1) Miten pitkäaikainen sairaus / vamma on alentanut toimintakykyä?
 - 2) Miten tämä toimintakyvyn alenema aiheuttaa avuntarvetta / erityiskustannuksia?

- Psykkisen sairauden aiheuttamat haasteet ovat yksilöllisiä ja **kuntoutujan voi itse olla vaikea havaita tai kuvailla psyykkisen ja sosiaalisen toimintakyvyn häiriötä (eli haittaa), tai avuntarvetta.**

- Haasteita psyykkisen ja sosiaalisen toimintakyvyn alentumisen ja avuntarpeen kuvaamisessa:
 - hakukaavakkeet mielletään usein fyysisten sairauksien / vammojen kuvaamiseen
 - hakemuksen käsittelijälle psyykkisten sairauksien aiheuttamat toimintakyvyn häiriöt (jotka arkielämässä tulevat esiin), eivät välttämättä ole tuttuja
 - hakemuksen täyttäminen vie aikaa (se voi auttaa laajemminkin tilanteen hahmottamista sekä kuntoutujalle että kuntoutustyöntekijöille / läheisille)

- Hakemuksessa on hyvä käyttää mahdollisimman **yksiselitteisiä ja täsmällisiä aikamääreitä**. Siten hakemuksen käsittelijä saa mahdollisimman oikean kuvan avuntarpeesta.
 - Suosi: ”päivittäin, viikoittain, yhtämittäisesti”.
 - Vältä: ”ajoittain, satunnaisesti, silloin tällöin, jatkuvasti, aina”
(voidaan tulkita hyvinkin monella eri tavalla)

- Hyvän lääkärinlausunnon merkitys on suuri. Valmiiksi täytetty hakukaavake on hyvä viedä lääkärille nähtäväksi ennen lausunnon kirjoittamista.

■ Hakemuksessa korostuu haitta ja avuntarve - kuinka antaa kuntoutujalle myös itsetuntoa kohottavaa palautetta?

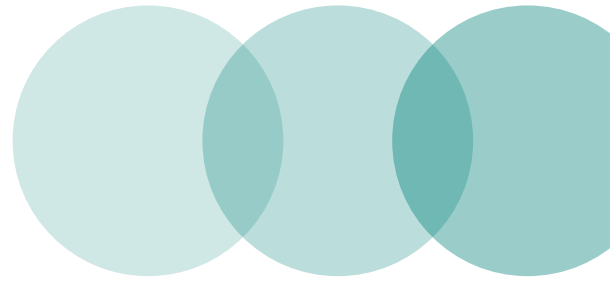
■ **Haittaa tulisi pystyä kuvaamaan päivittäisten, arkisten toimintojen kautta**, koska toimintakyvyn ongelmat heikentävät elämänlaatua ja vaikeuttavat nimenomaan arjessa selviytymistä. Psyykkisen ja sosiaalisen toimintakyvyn vaikeudet liittyvät

- havaitsemiseen,
- kielellisen ilmaisuun,
- ajatteluun,
- muistamiseen ja
- oppimiseen

! *Nämä vaikeudet haittaavat arjessa toimimista ja selviytymistä jopa sairauden tuomia oireita enemmän.*

Liikkuminen

ONGELMAT JA AVUNTARVE



■ Erilaiset pelot rajoittavat liikkumista tai esim. kulkuvälineen valintaa.

- hissit, sillat, julkiset liikennevälineet
- liikkumisalue kapeutuu, eristäytyminen

■ Pysähtyneisyys, liikkumattomuus tai pakottava tarve liikkumiseen.

- ärtyneisyys, väsymys, diabetes, muut sairaudet / haitat

■ Hahmottamiseen liittyvät ongelmat.

- ympäristön ja maisemien tunnistaminen vaikeutuu
- vaikeudet käyttää yleisiä kulkuneuvoja

” Mikä on oikea kulkuneuvo?

■ Sairauden / lääkityksen vaikutus ajokuntoon.

■ Aloitekyvyn puute ja liikkeelle lähtemisen vaikeus.

- tietää, että pitäisi toimia, mutta käskyä toiminnalle ei automaattisesti tule, jolloin tekeminen/asioiden hoitaminen /liikkeelle lähtö jäävät

Syy-seuraus-suhdetta asioiden hoitamattomuuden ja jälkiseurausten välillä ei hahmoteta. Toimimattomuus ei ole välinpitämättömyyttä, laiskuutta tai huolimattomuutta, vaan sairauden aiheuttamaa toimintakyvyn vajausta.

■ **Liikkeelle lähtemisen ja ajan (aikataulujen) tärkeyden merkitys.**

- Ei kykene hahmottamaan eikä ole kokemusta asioiden hoitamisesta, vaikka ikä näin ehkä edellyttäisi. (Yleisesti oletamme, että 30 v. pystyy jo asiansa itsenäisesti esim. virastoissa hoitamaan.)
- Ei kykene olemaan oikeassa paikassa oikeaan aikaan. Rutiinien luominen vaatii voimia, joita ei ole.

■ **Erilaiset pelot rajoittavat liikkumista tai esim. kulkuvälineen valintaa.**

- tarvitsee toisen ihmisen mukaansa, turvapuhelimen tms.
- tarvitsee aiheen käsittelyä terapiassa, lääkitys yms.
- tarvitsee erityisiä kuljetuspalveluja

■ **Pysähtyneisyys, liikkumattomuus tai pakottava tarve liikkumiseen.**

- tarvitsee rohkaisua, muistuttamista, tukemista liikkumiseen
- tarvitsee läsnäoloa / tukihenkilöä / turvapuhelinta uskaltaakseen olla paikallaan

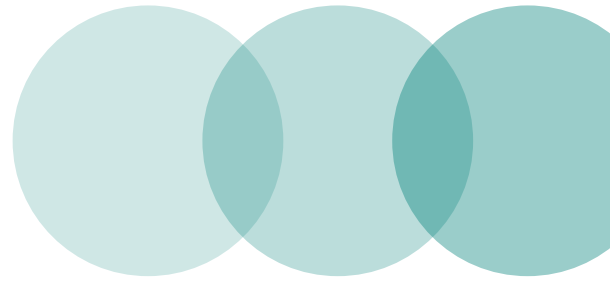
■ **Hahmottamiseen liittyvät ongelmat**

- tarvitsee tukea ja ohjausta ympäristön hahmottamiseen, sekä syy ja seuraus -suhteiden ymmärtämiseen
- tarvitsee opettamista julkisten kulkuvälineiden käyttämiseen

■ **Avuntarpeesta aiheutuvat kulut hakemukseen.**

Pukeutuminen

ONGELMAT JA AVUNTARVE



■ Vaikeudet pukeutua sään tai tilanteen mukaisesti.

- voi liittyä lämmönsäätelyn ongelmiin; samat vaatteet kesät talvet, satoi tai paistoi
- voi olla vaikeuksia hahmottaa tilanteen vaatimaa vaateetusta; tullaan juhlatilaisuuteen verkkareissa ja likaisessa t-paidassa tai liikuntatilanteeseen juhlavaatteissa
- sairaudesta johtuva välinpitämättömyys; ei jaksa välittää
- päättämättömyys, valinnan tekemisen vaikeus

■ Vaatehuoltoon liittyvät vaikeudet.

- ei huomaa / osaa / jaksa pestä vaatteita
- vaikeus erotella puhtaat/likaiset vaatteet toisistaan

■ Vaatehankintoihin liittyvät vaikeudet.

- ei uskalla / osaa / jaksa käydä vaateostoksilla

Omlaatusuus pukeutumisessa näkyy päälle päin ja voi vaikuttaa ympäristön suhtautumiseen ja johtaa osaltaan syrjäytymiseen.

■ Ristiriita/vaikeus oman minän ja ulospäin näkyvän välillä:

- on kadottanut kokonaan esim. puhtaan vaatteen ja siistin olemuksen antaman tunteen, ei pysty palauttamaan sitä kokemusta / merkitystä ja niiden tuomaa hyvää oloa

■ **Tekemisen monivaiheisuus.**

- ajatuksen ja varsinaisen tekemiseen väliin mahtuu niin monta ratkaistavaa, päätettävää asiaa, ettei ihminen koskaan pääse itse toimintaan, koska sen tekeminen vaatii ylivoimaista ponnistelua ja päätöksentekoa

(Valita oikea vaate, onko puhdas vai likainen, onko säänmukainen, miltä pitäisi näyttää, miltä haluaisi näyttää, mihin tilaisuuteen on menossa... Automaatiot näiden ratkaisemiseksi eivät toimi.)

■ **Vaikeudet pukeutua sään tai tilanteen mukaisesti.**

- lämmönsäätelyjärjestelmän somaattisten syiden selvittäminen (esim. kilpirauhanen)
- nyrkkisääntöjen ja selkeiden toimintaohjeiden kehittäminen sopivan vaatetuksen valitsemiseksi kunkin päivän tai tilaisuuden mukaisesti (esim. jonkinlainen taulukko apuvälineenä)
- opastus / muistuttaminen / rohkaisu / positiivinen palaute

■ **Vaatehuoltoon liittyvät vaikeudet.**

- opastus pyykinpesukoneen käytössä, muistisäännöt vaatteiden vaihdon ja pyykinpesun muistamiseksi jne.
- tarvittaessa yhdessä tekeminen, kotipalvelu

■ **Vaatehankintoihin liittyvät vaikeudet.**

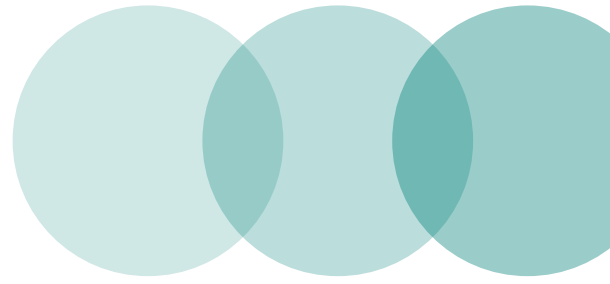
- voi tarjoutua esim. ”makutuomariksi” mukaan ostoksille

■ **Onnistumisen kokemusten ja positiivisen palautteen tärkeys.**

” Kylläpä näytät hyvältä.

Peseytyminen

ONGELMAT JA AVUNTARVE



■ Vaikeuksia huolehtia henkilökohtaisesta hygieniasta.

- pelot tai pakkotoiminnot voivat vaikeuttaa peseytymistä
- ei muista / huomaa / jaksa käydä pesulla

■ Peseytymisen puute näkyy ja tuoksu päälle päin ja voi vaikuttaa ympäristön suhtautumiseen ja johtaa osaltaan syrjäytymiseen.

■ Vaikeuksia huolehtia henkilökohtaisesta hygieniasta.

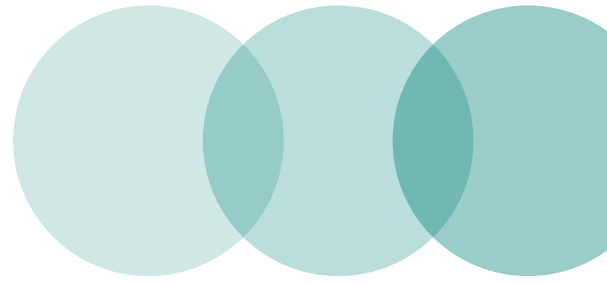
- (toistuvaa) muistuttamista, rohkaisua, ohjausta

■ Positiivisen palautteen merkitys;

” ” *Kylläpä tuoksut / näytät hyvälle.*

Syöminen

ONGELMAT JA AVUNTARVE



■ Ruokatottumusten yksipuolisuus ja epäterveellisyys.

- ei hahmota / ajattele ruoan terveellisyyttä tai taloudellisuutta
- nälkä ei ohjaa ruokahalua; syö suruunsa, tapasyöminen tai ruoka ei enää maistu miltään eikä tuota mielihyvää
- lääkitys voi lisätä ruokahalua ja vaikuttaa aineenvaihduntaan
- sairauteen liittyvät harhat esim. ruoan myrkyllisyydestä
- epäterveellisen ruokavalion fyysiset seuraukset

■ Valmistusvaikeudet.

- ei pysty **monivaiheiseen** toimintaan;
- on osannut aiemmin, ei osaa enää
- taidot eivät välttämättä siirry opetuskeittiöstä kotiin
- keskittymiskyky / ajantaju puuttuu
- ei kykene hankkimaan ruokaa omatoimisesti
- kaupassa käyntiin liittyvät pelot, **valinnan vaikeus**
- nuukuus/liioittelu; ostaa suuria eriä, jotka sitten pilaantuvat

■ Ruokatottumusten yksipuolisuus ja epäterveellisyys.

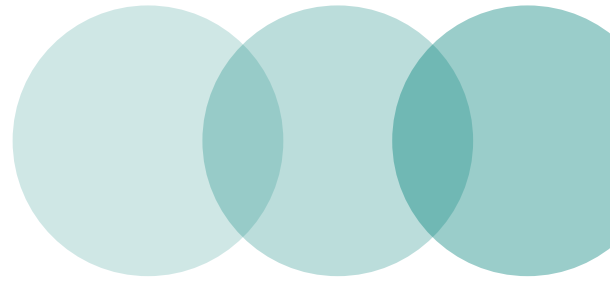
- koulutus, opastus; esim. ”Mielekäs päivä”-ryhmä
- ruokalistan laatiminen
- lääkityksen tarkistaminen
- muistuttaminen, rohkaisu, positiivinen palaute

■ Valmistusvaikeudet.

- tarvitsee toisen läsnäoloa ja opastusta hyvin konkreettisia ja yksiselitteisiä ohjeistuksia
- tarvitsee (toistuvasti) jonkun mukanaoloa / opastusta ruokaostoksilla tai henkilön joka tuo ruoan kotiin
- opastaminen ja koulutus henkilön omassa toimintaympäristössä
- opastus riittävän muttei ylikorostuneen siisteyden noudattamiseen

Kodinhoito

ONGELMAT JA AVUNTARVE



■ Kotia ei tule siivottua.

- sairauden aiheuttama aloitekyvyttömyys / voimavarojen vähyys
- pelot, pakkotoiminnot tai harhat voivat hankaloittaa siivoamista
- ”keräily”, kykenemättömyys päättää mitä heittää pois
- taidot ovat sairastumisen seurauksena piilossa tai ei ole niitä kyennyt oppimaan (On sairastunut niin varhaisessa vaiheessa, ettei elämän kantavia rutiineja ja toimintoja ole vielä ehtinyt sisäistämään.)

■ Asunnon ja ympäristön kunnossapidon puutteesta seuraavat ongelmat:

- sotkuisuuden aiheuttama häpeä ja siitä seuraava eristäytyminen
- tekemättömät työt painavat ja vaikuttavat siten toimintakykyyn
- mahdollinen häätö ja asunnottomuus sotkuisuuden seurauksena

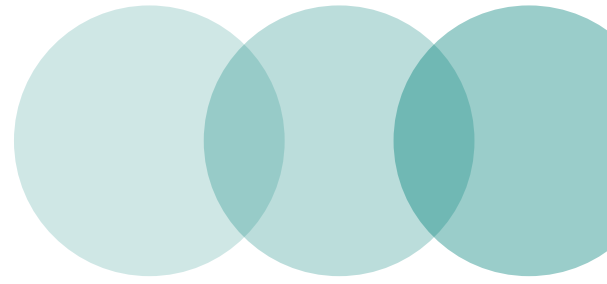
■ Kotia ei tule siivottua.

- kodinhoitajan tarve, yhdessä tekeminen saman, tutun henkilön kanssa
- rohkaisu, muistuttaminen, ”siivouspäivät”
- taitojen kertausta / opastamista (kotiympäristössä)
- siisteyden merkityksen kertominen ja kertaaminen
- siisteydestä palkitseminen; ”porkkana”
- ”ei mainospostia” –kyltti tms.

■ Asunnon ja ympäristön kunnossapidon puutteesta seuraavat ongelmat:

- tukeminen terveeseen suhtautumiseen omaan sairauteensa ja jaksamiseensa; rohkaisu avuntarpeen ilmaisemiseen
- mahdollisen häpeän lievittäminen

Muut haitat ja avuntarve



ONGELMAT JA AVUNTARVE

Erilaisiin mielenterveysongelmiin voi lisäksi liittyä suuri joukko edellä mainitsemattomia yksilöllisesti esiintyviä oireita, haittoja tai ongelmia sekä niistä seuraavaa yksilöllistä avuntarvetta. Haasteena on tällaisten haitta – avuntarve -suhteiden löytäminen ja kuvaaminen.

Seuraavilla sivuilla on esimerkkejä niistä oireista ja ongelmista, joita psyykkisen ja sosiaalisen toimintakyvyn häiriöt voivat tuoda tullessaan elämän eri alueilla.

Lisäksi kuntouttavan ja toivoa luovan näkökulman tuominen hakemuksen täyttämisen rinnalle pelkkien ongelmien käsittelyn sijaan on tärkeää. Hakemuksessa esitetty on totta – mutta ei koko totuus ihmisen elämästä.

Psyykkisen toimintakyvyn häiriöt

(KOGNITIIVISET HAITAT)

- **Kiinnostuksen ylläpitämisen tai hajautumisen ongelmat, kiinnostuneisuuden lasku.**
- **Vaikeus erotella eri aistiärsykeitä, keskittyminen olennaiseen vaikeaa.** Huomio keskittyy epäolennaisiin asioihin ja pääasia unohtuu (esim. kahvikupin väri, kynän asento, taustääänet).
- **Toimintojen ohjautumisen vaikeus.**
- **Asiat jäävät hoitamatta, koska käsitystä tai muistikuvaa tilanteesta tai puhutusta ei ole.**
- **Muistiongelmat, erityisesti välitön (lyhytaikainen) muisti heikkenee.**
- **Vaikeudet muistikäsittelyssä; vanhan ja uuden tiedon yhdistäminen tai oppiminen eivät onnistu.**
- **Älyllinen toimintakyky heikkenee, ”ajatus ei kulje”.**



Lisätietoja mm; Psyykkisen toimintakyvyn häiriöt (Berg, Leif; Lundin, Lennart; Ohlsson, Ove S. & Tiitta, Liisa) 2003, Profami.

Sosiaalinen toimintakyky

ONGELMAT JA AVUNTARVE

Psyykinen sairaus vaikuttaa ihmisen sosiaaliseen toimintakykyyn niin töissä, kotona, ystäväpiirissä, harrastuksissa kuin suhteessa omaan itseen. Psyykinen ja sosiaalinen toimintakyky voivat palautua eri tahdissa.

- **Eristäytyminen**; ei voi avata ovea, ei voi soittaa eikä vastata puhelimeen.
- **Salailu**; ei halua näyttää muille, miten jaksaa.
- **Voimattomuus**; ei jaksaa olla kanssakäymisessä muiden kanssa vaikka kaipaisikin yhteyttä toisiin, henkiset voimat ovat ”kadonneet”.
- **Tunne-elämän häiriöt**; loukkaantuu helposti, ahdistuneisuus, tuskaisuus, tunne ihmisarvon katoamisesta, ihmisarkuus; suojautuu eristäytymällä, ei saa tyydytystä ihmissuhteista. Sanoo mitä näkee ajattelematta, miltä toisesta tuntuu tai miltä kommentti toisesta kuulostaa.
- **Seksuaalielämän muutokset**; seksuaalinen haluttomuus tai yliaktiivisuus, lääkityksen tuomat haittavaikutukset.

Esteistä huolimatta vuorovaikutusta ja sosiaalista kanssakäymistä muiden ihmisten kanssa tulisi elämään pystyä sisällyttämään.

Vain näin voi syntyä itselle sisäinen kokemus, joka kannustaa ihmistä ja edistää hänen ymmärtämystään omaa kuntoutumista ja asioiden merkitystä kohtaan.

■ **Oman toiminnan arviointi**

- Ihminen ei näe yhteyttä tekemiensä asioiden ja oman kuntoutumisen välillä. Suorittaa terapiaa, käy ryhmissä, ”koska käskettiin” jne.

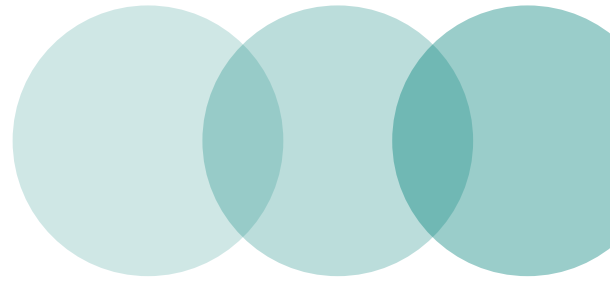
Työssäkäynti/opiskelu

ONGELMAT JA AVUNTARVE

Työssäkäyntiin ja opiskeluun vaikuttavat mm. seuraavat ongelmat.

- **Vuorokauden rytmitys vaikeaa**, ei ”käynnisty” aamulla.
- **Työ-itsetunnon huononeminen, uskon puute omiin kykyihin**, useat epäonnistumiset heikentävät itsetuntoa edelleen.
- Työympäristö muuttuu pelottavaksi, asenteet lamauttavat.
- Työrytmistä tai työasioista ei pääse irti.
- Työ/opiskelu menettää mielekkyytensä.
- Kognitiivisten ja sosiaalisiin suhteisiin vaikuttavien tekijöiden vaikutus.

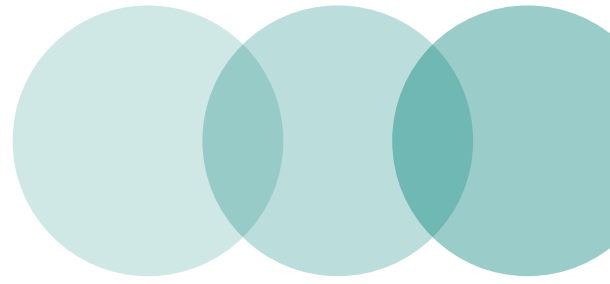
Lääkitys



- **Lääkkeiden haittavaikutukset, jotka häiritsevät tai estävät lääkkeiden ottamista.**
- **Pelko persoonallisuuden muuttumisesta tai riippuvuudesta.**
- **Sairaudentunnottomuus.**
- **Lääkkeiden väärinkäyttäminen;** liikaa, liian vähän, alkoholi, lopetukset.
- Uskoo muita: esim. ”oletko kokeillut olla ilman?”
- Ei kykene huolehtimaan lääkkeiden ottamisesta tai annostelusta.

Esim. tiedon antaminen lääkkeistä ja niiden ottamisesta, dosetti, avoin vuorovaikutussuhde jossa tilaa keskustelulle ja yhteiselle päätöksenteolle lääkityksen suhteen.

Taloudenhoito



- Taloudelliset asiat jäävät hoitamatta; ei jaksa / ei muista / ei hahmota.
- **Harkitsemattomuus tai yli varojen eläminen**, kavereille tarjoaminen, velkaantuminen.
- Kohtuuton nuukuus ja säästäväisyys.
- **Ei kykene arvioimaan rahan tai tuotteiden arvoa.**

Esim. opastaminen, budjetin laatiminen, laskujen suoraveloitus, edunvalvonta