



**Mielenterveyden
häiriön vaikutus
toimintakykyyn**

Opas psyykkisen sairauden aiheuttaman
haitan ja avuntarpeen kuvaukseen

Sisältö



Vinkkejä oppaan käyttöön	3
Liikkuminen	6
Pukeutuminen	8
Peseytyminen	10
Syöminen	11
Kodinhoito	13
Lääkitys	14
Uni, vuorokausirytmii ja vireystila	15
Talousasiat ja asiointi viranomaisten kanssa	17
Työssäkäynti ja opiskelu	18
Tunteet, ajatukset ja voimavarat	21
Tiedonkäsittely ja muisti	23
Sosiaaliset suhteet, vuorovaikutus ja osallisuus	25
Esimerkki: Viikkokalenteri	28
Lue lisää	29

Vinkkejä oppaan käyttöön

Monet sairaudet vaikuttavat toimintakykyyn kasvattaen avuntarvetta arkisissa asioissa. Haasteena on, että erilaisissa etuus-, palvelu- ja kuntoutushakemuksissa olemme usein tottuneempia sanoittamaan somaattisten sairauksien ja fyysisten vammojen tuottamaa haittaa kuin mielenterveyden häiriöiden vaikutuksia.

Tämä opas on tarkoitettu vastaamaan haasteeseen ja avuksi juuri sinulle riippumatta siitä, haetko tukea omaan vai läheisesi, asiakkaasi tai potilaasi arkeen. Voit hyödyntää opasta esimerkiksi haettaessa vammaistukea, eläkkeensaajan hoitotukea, työkyvyttömyyseläkettä, vaativaa lääkinnällistä kuntoutusta tai ammatillista kuntoutusta.

Kiinnitämme huomion siihen, millaista apua ja tukea mielenterveyden häiriöön sairastunut tarvitsee ja voi hyödyntää arjessaan. Hakemuksen täyttäminen voi viedä aikaa ja tuntua raskaalta. Vaikeuksien ja haittojen konkreettinen kuvaaminen, varsinkin jos sen voi tehdä yhdessä, voi kuitenkin tarjota mahdollisuuden tarkastella tilannetta aiempaa laajemmin ja konkreettisemmin.

Toimintakykyä voi tarkastella osa-alueittain

Kuvaamisen helpottamiseksi olemme jakaneet toimintakyvyn osa-alueet omiin lukuihinsa. Sairauden aiheuttama haitta vaikuttaa joillakin vain muutamiin osa-alueisiin ja toisilla laajasti koko arkeen. Oppaan luvuista löydät erilaisia esimerkkejä, joista toivottavasti saat tukea kuvatessasi omassa tilanteessasi ilmeniviä yksilöllisiä vaikeuksia ja avuntarvetta.

Toimintakyvyn kuvaamisessa olennaista on löytää ja sanoittaa syy-seuraussuhteet. Miten pitkäaikainen sairaus tai vamma on alentanut toimintakykyä? Miten

tämä toimintakyvyn alenema aiheuttaa avuntarvetta ja mahdollisia erityiskustannuksia?

Erityiskustannuksilla tarkoitetaan sairaudesta tai vammasta aiheutuvia ylimäärisiä, tarpeellisia ja jatkuvia kustannuksia, joista hakija vastaa itse. Niitä voivat olla esimerkiksi siivouspalvelun, kotihoidon tai sairaudenhoidon matkojen kustannukset, joista ei ole saanut Kela-korvausta.

Viikkokalenteri auttaa konkretisoimaan

Aluksi arjen haastavia tilanteita voi olla hankala havaita ja muistaa. Niitä voi kirjoittaa kirjaamalla tilanteet ylös kalenteriin viikon tai kahden ajan. Sinun, jonka arkeen sairaus vaikuttaa, kannattaa täyttää viikkokalenteria läheisen tai ammattilaisen kanssa. Kirjatkaa etenkin ne tilanteet, joissa apua ja tukea tarvittiin. Kirjan lopusta löydät viikkokalenterista yhden esimerkin.

Hyvän lääkärinlausunnon merkitys kuntoutuksen, etuuksien ja muun tuen saamisessa on suuri, ja lausunnossa olisi tärkeää muodostaa yhteinen näkemys toimintakyvystä ja sen ongelmista. Kannattaa pohtia, miten voisit hyödyntää omaa arjen kuvaustasi, kun tapaat lääkärin. Valmiiksi täytetty hakukaavake tai viikkokalenteri tai molemmat on hyvä näyttää lääkärille ennen lausunnon kirjoittamista.

Haittaa on tärkeää kuvata päivittäisten, arkisten toimintojen kautta, koska toimintakyvyn ongelmat heikentävät elämänlaatua ja vaikeuttavat nimenomaan arjessa selviytymistä. Toimintakyky on laaja kokonaisuus, joka muodostuu ihmisen fyysisistä, psyykkisistä ja sosiaalisista edellytyksistä selviytyä itselle merkityksellisistä ja pakollisista arkielämän toiminnoista. Myös elinympäristö vaikuttaa toimintakykyyn.

Täsmällinen sanoitus on tärkeää

Pelkkä yksittäisen oireen kuvaaminen ei vielä kerro paljonkaan, mutta oireen merkityksen avaaminen omassa arjessa antaa jo paljon enemmän tietoa. Esimerkiksi pelkkä toteamus keskittymisvaikeuksista ei käytännössä vielä oikein riitä, mutta jos kerrot, ettet pysty keskittymään kirjaan kuin sivun kerrallaan ja joudut tauottamaan toimintaasi, antaa se jo paljon tarkemman kuvan. Kuvaa

myös, miten pyrit itse vaikuttamaan tilanteeseesi ja millaisilla arjen toimilla olet pyrkinyt vähentämään kokemiasi toimintakyvyn ongelmia.

Hakemuksessa on hyvä käyttää mahdollisimman yksiselitteisiä ja täsmällisiä aikamääreitä. Siten hakemuksen käsittelijä saa mahdollisimman oikean kuvan toimintakyvystä ja avuntarpeesta. Suosi näitä: *päivittäin, viikoittain, yhtämittaisesti*. Vältä näitä: *ajoittain, satunnaisesti, silloin tällöin, jatkuvasti, aina*. Epämääräiset aikamääräet voidaan tulkita monella eri tavalla, mikä lisää myös väärinymmärryksen mahdollisuuksia. Muista myös tarvittaessa kertoa, miten paljon pidempi aika toimintoon x menee sairauden takia kuin ennen sairastumista.

Lopuksi haluamme korostaa yhtä asiaa. Tässä oppaassa keskitytään vaikeuksiin. Se ei kuitenkaan kerro mitään sinusta, vaan pelkästään siitä, millaisia haasteita sairautesi tuo arkeesi. Jokaisen arki on omannäköisensä haasteinen ja voimavaroineen. Jokainen meistä on arvokas sellaisena kuin on, ja sairaus on vain osa elämää.

Kenties oppaan avulla voi myös oppia lisää itsestään, sairaudestaan ja omasta toimintakyvystä. Mihin asioihin haluaisin muutosta? Mihin voin itse vaikuttaa? Onnistunut hakemus voi auttaa saamaan tukitoimia ja taloudellista turvaa arkeen.

Lämpimät kiitokset kaikille eri alojen kollegoille, jotka ystävällisesti kommentoitte tätä opasta päivitysvaiheessa!

Helsingissä 17.4.2024

Riikka Mettälä, sosiaaliturvan asiantuntija
Reetta Syrjäkari, sosiaaliturvan asiantuntija
Mielenterveyden keskusliitto
www.mtkl.fi



Liikkuminen

TUNNISTA VAIKEUDET

Erilaiset pelot rajoittavat liikkumista tai kulkuvälineen valintaa:

- hissit, sillat, julkiset liikennevälineet
- liikkumisalue tai elämänpiiri kapeutuu, eristäytyminen
- harhaluulot, pelot tai aiemmat traumaattiset tapahtumat vaikuttavat liikkumiseen ja reittien valintaan

Pysähtyneisyys, liikkumattomuus tai pakottava tarve liikkumiseen:

- ärtyneisyys, väsymys
- ajatukset ja tunteet ovat liikkumista kohtaan hyvin voimakkaat
- ei kykene välttämään treenaamista edes sairastumisen vuoksi, koska liikkumattomuus aiheuttaa voimakasta ahdistusta
- pakottava tarve liikuntaan vuorokauden ajasta riippumatta
- levon salliminen itselle vaikeaa
- liikkumiseen liittyvät pakko-oireet: esimerkiksi pakko liikkua tietyn kaavan tai säännön mukaan

Hahmottamiseen liittyvät ongelmat:

- ympäristön ja maisemien tunnistaminen vaikeutuu
- vaikeudet käyttää yleisiä kulkuneuvoja aikataulujen hahmottamisen ongelmien vuoksi
- ei kykene olemaan oikeassa paikassa oikeaan aikaan
- rutiinien luominen vaatii voimia, joita ei ole

Aloitekyvyn puute ja liikkeelle lähtemisen vaikeus:

- tiedostaa sen, miten kannattaisi toimia, mutta toimintaan siirtyminen on hankalaa, jolloin liikkeelle lähtö vaikeutuu
- passivoituminen vähentää liikkuvuutta ja liikunnan vähäisyys heikentää terveyttä tai aiheuttaa lisää haittoja

Kerro myös, miten sairaus ja lääkitys vaikuttavat ajokykyyn.

KUVAILE AVUNTARVE

- toisen ihmisen tuki, läsnäolo, rohkaisu ja muistuttaminen
- aiheen käsittely hoito- tai terapiasuhteessa, lääkitys
- tuki ja ohjaus ympäristön hahmottamiseen sekä syy ja seuraus -suhteiden ymmärtämiseen, opastaminen julkisten kulkuvälineiden käyttämiseen
- tarvitsee erityisiä kuljetuspalveluja (sosiaalihuolto/vammaispalvelut)
- turvapuhelimen tarve

Kerro myös, mitä erityiskustannuksia kuvaamastasi avuntarpeesta aiheutuu.



Kiinnitä huomiota siihen, mikä joko vaikeuttaa liikkumista tai ylläpitää liiallista liikkumista.



Pukeutuminen

TUNNISTA VAIKEUDET

Vaikeudet pukeutua sään tai tilanteen mukaisesti:

- voi liittyä lämmönsäätelyn ongelmiin: esimerkiksi vaikeus pukeutua säänmukaisesti
- pukeutuminen lämpimiin vaatteisiin, koska paleltaa koko ajan
- vaikeudet hahmottaa tilanteen vaatimaa vaateetusta
- sairaudesta johtuva voimattomuus, voimavarat eivät riitä
- pukeutumiseen ja vaateetukseen liittyvä merkityksellisyys on kadonnut
- sää tai tilanne ei ohjaa vaateen valintaa: esimerkiksi ylisuurten vaatteiden käyttäminen kehon peittelyyn

Vaatehuoltoon tai -hankintoihin liittyvät vaikeudet:

- voimavarat eivät riitä vaatteiden pesemiseen
- vaikeus erottaa tai erotella puhtaat ja likaiset vaatteet toisistaan
- voimavarat eivät riitä vaateostoksilla käymiseen
- vaatteiden sovittaminen ja kokomerkinnät ahdistavat
- vaateostoksilla käymiseen liittyy pelkoa ja ahdistusta

Tekemisen monivaiheisuus:

- ajatuksen ja varsinaisen tekemiseen väliin mahtuu niin monta päätettävää asiaa, että tekeminen vaatii ylivoimaista ponnistelua ja päätöksentekoa
 - täytyy valita oikea vaate, onko puhdas vai likainen, onko säänmukainen, miltä pitäisi näyttää, miltä haluaisi näyttää, mihin tilaisuuteen on menossa
 - usein nämä ratkaisut tulee tehtyä automaattisesti, mutta sairaus voi estää tämäntyyppisen "automaation"

KUVAILE AVUNTARVE

- selkeiden toimintaohjeiden kehittäminen sopivan vaatetuksen valitsemiseksi kunkin päivän tai tilaisuuden mukaisesti: apuvälineenä esimerkiksi jonkinlainen taulukko
- opastus, muistuttaminen, rohkaisu ja positiivinen palaute vaatehuoltoon ja pukeutumiseen liittyen
- tarvittaessa yhdessä tekeminen, läheisen tai työntekijän tuki
- kotihoito ja tukipalvelut

Kerro myös, mitä erityiskustannuksia kuvaamastasi avuntarpeesta aiheutuu.



Millaiset asiat vaikeuttavat pukeutumista, vaatteiden hankintaa ja vaatehuoltoa?





Peseytyminen

TUNNISTA VAIKEUDET

Vaikeuksia huolehtia henkilökohtaisesta hygieniasta:

- pelot tai pakkotoiminnot voivat vaikeuttaa peseytymistä
- sairaudesta voi aiheutua liiallista peseytymistä
- aistiyliherkkyyden vuoksi peseytyminen voi tuntua epämiellyttävältä
- ei muista, huomaa tai ei ole voimavaroja käydä pesulla
- peseytyminen ei tunnu merkitykselliseltä eikä se tuota mielihyvää

KUVAILE AVUNTARVE

- muistutus, rohkaisu, ohjaus, harjoittelu, positiivinen palaute
- erilaiset tukikeinot: esimerkiksi viikkokalenteri, jossa suihkupäivät merkattuna
- aiheen käsittely hoito- tai terapiasuhteessa
- kotihoito

Kerro myös, mitä erityiskustannuksia kuvaamastasi avuntarpeesta aiheutuu.

Syöminen

TUNNISTA VAIKEUDET

Haasteet huolehtia riittävästä ja monipuolisesta ravitsemuksesta:

- vaikeuksia hahmottaa tai ajatella ruoan riittävyttä tai monipuolisuutta
- vaikeudet arvioida ruuan hintaa
- ruokaan liittyvät kielteiset ja jäykät ajatusmallit voivat johtaa välttelyyn ja ruuan yksipuolisuuteen
- valikoivuus: mm. rakenne, väri, sekoittuminen toisiin ruoka-aineisiin
- nälkä ei ohjaa ruokahalua: esimerkiksi tunnesyöminen, tapasyöminen, ruoka maistuu miltään eikä tuota mielihyvää
- lääkitys voi lisätä ruokahalua ja vaikuttaa aineenvaihduntaan
- sairauteen liittyvät pelot ja harhat esimerkiksi ruoan myrkyllisyydestä
- jatkuva ruoan ajattelu
- riittämättömän tai liian yksipuolisen ruokavalion fyysiset ja terveydelliset seuraukset

Syömiseen liittyvät vaikeudet:

- vaikeus syödä toisten ihmisten seurassa
- syömiseen liittyvät pelot ja ahdistuksen tunteet
- ruokailuun kuluu runsaasti aikaa
- hankaluus tunnistaa kylläisyys tai arvioida tarvittava ruokamäärä
- ruokailuun liittyvät pakonomaiset säännöt ja pakonomaiset ruokarutiinit

Ruoan valmistamisen vaikeudet:

- voimavarat eivät riitä monivaiheiseen toimintaan (mm. suunnittelu, raaka-aineiden hankinta, valmistaminen)
- taidot ruoan valmistamiseen heikentyneet
- taidot eivät välttämättä siirry opetustilanteesta kotiin
- keskittymiskyvyn tai ajantajun haasteet vaikeuttavat ruoan valmistamista
- vaikeudet hankkia ruokaa omatoimisesti
- kaupassa käyntiin liittyvät vaikeudet ja pelot, valinnan vaikeus

- kauppa-asioinnin hidastuminen: esimerkiksi täytyy lukea tarkasti kaikki tuoteselosteet
- nuukuus tai liioittelu: esimerkiksi ostaa suuria eriä, jotka sitten pilaantuvat

KUVAILE AVUNTARVE

- opastaminen, rohkaisu ja positiivinen palaute ruuan valmistamisessa ja ruokaostoksilla
 - > ruokalistan laatiminen
 - > konkreettiset ja yksiselitteiset ohjeet, esimerkiksi kuvalliset ohjeet
 - > siisteys
 - > toisen läsnäolo ja opastus ruokailutilanteessa
- ryhmämuotoinen toiminta
- aiheen käsittely hoito- tai terapiasuhteessa, lääkitys
- ruokailun jälkeen saatu tuki ahdistuksen ollessa voimakkaammillaan
- ruokailun jälkeisen haitallisen toiminnan (mm. pakkoliikunta, tyhjentäytymisen) estäminen
- kauppojen kotiinkuljetuspalvelu
- tukipalvelut: esimerkiksi ateriapalvelu

Kerro myös, mitä erityiskustannuksia kuvaamastasi avuntarpeesta aiheutuu.



Kodinhoito

TUNNISTA VAIKEUDET

Kodinhoitoon liittyvät vaikeudet:

- sairauden aiheuttama aloitekyvyttömyys ja voimavarojen vähyys
- pelot, pakkotoiminnot tai harhat voivat vaikuttaa siivoamiseen: esimerkiksi välttely, liiallinen toiminta, vie kohtuuttomasti aikaa
- ”keräily”, kykenemättömyys päättää mitä heittää pois
- taidot ovat sairastumisen seurauksena piilossa tai niitä ei ole kehittynyt: esimerkiksi sairastunut niin varhaisessa vaiheessa, ettei elämän kantavia rutiineja ja toimintoja ole vielä ehtinyt sisäistämään
- siisteyden ylläpitäminen ei tunnu merkitykselliseltä
- sotkuisuuden aiheuttama häpeä ja siitä seuraava eristäytyminen
- tekemättömät työt painavat ja vaikuttavat siten toimintakykyyn

KUVAILE AVUNTARVE

- rohkaisu, muistuttaminen, motivointi, opastaminen ja yhdessä tekeminen läheisen tai työntekijän kanssa
- aiheen työstäminen hoito- tai terapiasuhteessa: esimerkiksi tukeminen terveeseen suhtautumiseen omaan sairauteensa ja jaksamiseensa, rohkaisu avuntarpeen ilmaisemiseen
- tukikeinoja: siivouspäivät, viikkokalenteri
- tukipalvelut: siivouspalvelut

Kerro myös, mitä erityiskustannuksia kuvaamastasi avuntarpeesta aiheutuu.



Lääkitys

TUNNISTA VAIKEUDET

Lääkkeiden ottamiseen ja sitoutumiseen liittyvät vaikeudet:

- lääkkeiden haittavaikutukset, jotka häiritsevät tai estävät lääkkeiden ottamista
- pelko persoonallisuuden muuttumisesta tai riippuvuudesta
- sairautentunnottomuus vaikeuttaa lääkehoidon toteutumista
- lääkkeiden väärinkäyttäminen: liikaa, liian vähän, alkoholi, käytön lopetukset
- muiden ihmisten asenteiden vaikutus: esimerkiksi kysymykset ”oletko kokeillut olla ilman?”
- voimavarat tai muisti eivät riitä lääkkeiden itsenäiseen, säännölliseen ja oikea-aikaiseen ottamiseen tai annosteluun

KUVAILE AVUNTARVE

- tiedon antaminen lääkkeistä, niiden vaikutuksista, haitoista sekä selkeät ohjeet niiden ottamiseen, annosteluun ja seurantaan
- avoin vuorovaikutussuhde, jossa tilaa keskustelulle ja yhteiselle päätöksenteolle lääkityksen suhteen
- apuvälineet: esimerkiksi dosetti
- apteekkisopimus ja apteekkijakelu
- lääkerobotti
- kotihoito
- injektio-lääkitys

Kerro myös, mitä erityiskustannuksia kuvaamastasi avuntarpeesta aiheutuu.

Uni, vuorokausirytmii ja vireystila

Sairauteen voi liittyä unen, vuorokausirytmii ja vireystilan vaikeuksia. Uni on tärkeää fyysisen ja psyykkisen palautumisen takia ja se vaikuttaa mm. tunteiden säätelyyn, muistiin ja oppimiseen, vastustuskyvyn ylläpitämiseen, energiavarastojen täydentämiseen ja aineenvaihdunnan säätelyyn.

Säännöllinen uni-valverytmi on tärkeä hyvän unen ja päiväaikaisen vireystason kannalta, mutta joskus vuorokausirytmii ylläpitäminen voi olla erityisen hankalaa ja tähän tarvitaan tukea. Psyykkiseen sairauteen voi myös liittyä olennaisesti vireystilan vaihtelua ja vaikeuksia.

TUNNISTA VAIKEUDET

Uneen ja nukkumiseen liittyvät vaikeudet:

- vaikeus rauhoittua, ylivireys
- vaikeus nukahtaa, pysyä unessa, unen katkonaisuus
- liiallinen nukkuminen
- todellisuuden kieltäminen, pakeneminen unimaailmaan
- unen tarpeen vähentyminen
- kiputilojen vaikutus uneen
- harhojen ja pelkotilojen vaikutus: esimerkiksi ilta-aika, yksinolon vaikeus
- ahdistus ja vaikeus rentoutua
- nukkuminen viivästyy pakkotoimintojen vuoksi
- toistuvat painajaiset
- ympäristötekijöiden vaikutus nukkumiseen (valo, lämpö, elektroniset laitteet ym.)
- päihteiden vaikutus uneen

Vuorokausirytmiiin liittyvät vaikeudet:

- vaikeus ylläpitää säännöllistä arkirytmiiä ja rutiineja
- vaikeus suunnitella omaa arkea, noudattaa aikatauluja ja suunnitelmia
- ajan hahmottamisen ja aikataulutuksen vaikeudet
- univaikeudet vaikeuttavat suunnitelmissa pitäytymistä

Vireystilaan liittyvät vaikeudet:

- lääkityksen aiheuttama voimakas väsymys tai ylivireys
- univaikeuksien vaikutus päiväaikaiseen vireystilaan
- alhaisen vireystilan (alivireys) aiheuttama keskittymisen vaikeutuminen: toiminnan hidastuminen, lamaantuminen, passiivisuus, tarkkaavuuden ylläpitämisen vaikeus, toiminnanohjauksen hidastuminen
- korkean vireystilan (ylivireys) aiheuttama keskittymisen vaikeutuminen: riehakkuus, ylireagointi, emotionaalinen reaktiivisuus, kehollinen aktiivisuus, tarkkaavuuden ylläpitämisen vaikeudet, virhealttius, jatkuva valppaus tai säpsähtely
- voimakkaiden tunteiden vaikutus vireystilaan

KUVAILE AVUNTARVE

- säännöllisen ja vakaan arjen ja turvallisten ihmissuhteiden tukeminen
- säännöllisen vuorokausi- ja ateriarytmin muodostamisen ja ylläpitämisen tukeminen
- arjen struktuurin, aikataulutuksen ja toimintojen ajoittamisen tukeminen, opastaminen, muistuttelu, positiivinen palaute
- nukkumisolosuhteiden kohentaminen ja unihygienian tukeminen
- apuvälineet ja tukitoimet: esimerkiksi painopeitto, lukujärjestys, kuvalliset ohjeet, listat, unipäiväkirja, huolihetki, rentoutusharjoitukset, kirkasvalolamppu
- asioiden käsittely hoito- ja terapiasuhteessa: uusien ajattelu- ja toimintamallien opettelu ja lääkitys



Talousasiat ja asiointi viranomaisten kanssa

TUNNISTA VAIKEUDET

Taloudellisten asioiden hoitamiseen liittyvät vaikeudet:

- taloustaidot ovat puutteelliset
- taloudelliset asiat jäävät hoitamatta, koska ei ole voimavaroja, ei muista tai ei hahmota
- sairaus vaikuttaa rahankäyttöön: impulsiivinen ja harkitsematon rahankäyttö ja velkaantuminen tai kohtuuton nuukuus ja säästäväisyys
- vaikeus arvioida rahan tai tuotteiden arvoa

Viranomaisasioiden hoitamiseen liittyvät vaikeudet:

- henkilön kyky ymmärtää ja muistaa hoitaa virastoasioita on vaikeutunut
- ei välttämättä ole itse perillä omista etuusasioista ja aloitekyky asioiden selvittämiseen on alentunut
- pelkotilat tai ahdistus vaikeuttavat asioiden hoitamista, koska on vaikea ottaa yhteyttä viranomaisiin kuten Kelaan ja puhelimella soittaminen on vaikeaa.

KUVAILE AVUNTARVE

- opastaminen ja ohjaus, yhdessä asioiden hoitaminen ja tukien selvittely läheisen tai työntekijän kanssa
- erilaisia tukikeinoja: budjetin laatiminen ja laskujen suoraveloitus
- sosiaalihuollon välitystili, tukipalvelu: asiointipalvelu tai edunvalvonta

Kerro myös, mitä erityiskustannuksia kuvaamastasi avuntarpeesta aiheutuu.

Työssäkäynti ja opiskelu

Psyykkisen sairauden tai mielenterveyden häiriön vaikutus työ- tai opiskelukykyyne ei ole suorassa suhteessa oireiden määrään tai sairauden vaikeusasteeseen. Työ- ja opiskelukykyyne vaikuttavat mm. yksilölliset ominaisuudet ja voimavarat, saatu tuki ja työpaikalla tai opinnoissa saatu mahdollisuus vaikuttaa kuormittuneisuuteen. Työ- ja opiskelukyky saattaa palautua muita toimintakyvyn osa-alueita hitaammin. Jokaisen työkyky vaihtelee myös elämän varrella eikä se ole pysyvä tila.

TUNNISTA VAIKEUDET

Vuorokauden rytmityksen vaikeudet:

- ei "käynnisty" aamulla
- epäsäännöllinen vuorokausirytmii
- nukkumisen ja vireystilan haasteet
- ajankäytön suunnittelun ja ajan hahmottamisen vaikeudet
- jatkuva myöhästymisen: esimerkiksi edellä mainituista syistä tai aikaa vievien pakko-oireiden vuoksi

Itsetunnon heikentyminen:

- usko omiin kykyihin heikentynyt sairauden myötä
- useat epäonnistumiset heikentävät itsetuntoa edelleen
- ammatillisen itsetunnon heikentyminen
- työ ja opiskelu ovat menettäneet mielekkyytensä, vaikeus tuntea nautintoa ja mielihyvää

Heikentynyt stressinsietokyky ja hidast palautuminen:

- pienetkin asiat vaativat paljon ponnistelua
- vaikeus aloittaa uusia tehtäviä
- työ tai opinnot tuntuvat hallitsemattomilta
- työhön tai opintoihin liittyvä stressi aiheuttaa voimakkaat fyysiset oireet: esimerkiksi vatsavaivat, päänsärky
- työhön tai opintoihin liittyvästä rasituksesta palautuminen on hidasta

Aloittamisen, tehtävästä toiseen siirtymisen ja irrottautumisen vaikeus:

- toimintaan ohjautumisen haasteet
- tehtävien aloittamisen pitkittäminen tai välttely
- liiallinen tarkistelu ja huolellisuus (mm. pakko-oireet)
- päätöksenteon vaikeudet, jumittuminen
- vaikeus irrottautua työasioiden miettimisestä ja rajata työhön käytettävää aikaa

Pelkoihin ja sosiaaliseen ahdistukseen liittyvät vaikeudet:

- ruokailu-, esiintymis- tai ryhmätilanteet, kokoukset, opiskelutilanteet ym.
- työ- tai opiskeluympäristö muuttunut pelottavaksi
- ympäristön asenteet lamauttavat ja aiheuttavat ahdistusta
- tilanteiden välttäminen ja niiden aiheuttamat somaattiset oireet, nopea kuormittuminen

Elämän- ja arjenhallinnan vaikeudet:

- vaikutukset opintoihin tai työhön, sovittuihin suunnitelmiin ja aikatauluihin sitoutumiseen

Puheen ja vuorovaikutuksen vaikeutuminen:

- vaikeuksia ilmaista itseään vuorovaikutustilanteissa
- vaikeuksia ryhmätilanteissa mm. keskusteluun osallistuminen, sen seuraaminen ja vastavuoroisuus
- vaikeuksia tunnistaa toisen ihmisen ajatuksia ja aikomuksia
- vaikeuksia löytää sanoja ja säilyttää ilmaisun selkeys
- vaikeuksia pysyä aiheessa ja puheen seurattavuus heikentynyt
- sanavaraston köyhtyminen

Työ- tai opiskelutaitojen vaikeudet:

- kokonaisuuksien hahmottamisen vaikeus
- oman työn hallinta ja työtaidot heikentyneet
- opiskelutaidot ja -tekniikat eivät ajan tasalla
- uusien asioiden oppiminen vaikeutunut
- toiminnan muuttuminen hitaammaksi

Sosiaalisiin suhteisiin, vuorovaikutukseen tai osallisuuteen liittyvien tekijöiden vaikutus:

- ks. sosiaalinen toimintakyky s. 25

Ongelmanratkaisutaitojen, keskittymiskyvyn, tarkkaavaisuuden ylläpidon, tiedonkäsittelyn sekä muistin vaikeudet:

- ks. kognitiivinen toimintakyky s. 23

KUVAILE AVUNTARVE

- elämän- ja arjenhallinnan osa-alueiden tukeminen
- aiheen käsittely hoito- tai terapiasuhteessa, lääkitys ym.
- työ- ja opiskeluterveydenhuollon tuki
- työpaikan tukikeinot: esimerkiksi työolosuhteiden mukauttaminen, työaika-järjestelyt, työympäristön muutokset, apuvälineet, työnohjaus
- oppilaitoksen tukikeinot: esimerkiksi ohjaus ja neuvonta, opintopsykologin erityisohjaus, opiskelijahuollon palvelut, oppimisympäristön tuki, mukautus, apuvälineet (mm. selkeytetyt opiskelumateriaalit, kuvalliset ohjeet, äänikirjat)
- ammatillinen kuntoutus: esimerkiksi työkokeilu, työhönvalmennus, koulutus, kurssi

Muista ainakin nämä:

työ- ja opiskelukyky
voi palautua muuta
toimintakykyä hitaammin



työ- ja opiskelukyky ei
ole staattinen tila, vaan
sen taso vaihtelee paljon
elämän varrella

Tunteet, ajatukset ja voimavarat

Psykkinen sairaus vaikuttaa psyykkiseen toimintakykyyn, joka liittyy mielensisäisiin toimintoihin kuten ajatuksiin ja tunteisiin. Se tarkoittaa kykyä käsitellä tietoa, kykyä tuntea, kykyä muodostaa käsityksiä omasta itsestä ja ympäröivästä maailmasta sekä suunnitella ja tehdä päätöksiä. Psykkinen toimintakyky tarkoittaa voimavaroja, joiden avulla ihminen kykenee selviytymään arjen haasteista ja kriisitilanteista. Siihen liittyy myös elämänhallinta ja mielen hyvinvointi.

TUNNISTA VAIKEUDET

Tunnesäätelyn vaikeudet ja haitallinen käyttäytyminen:

- vaikeus hillitä voimakkaaseen tunnetilaan liittyvää impulsiivista tai haitallista käyttäytymistä
 - riskialtis käytös, itsensä vahingoittaminen, ärtyisyys, lyhytpinnaisuus tai liian hätäisten päätöksien teko
- vaikeasta tunnetilasta ei pääse irti vaan se voi kestää pitkään, vaikea rauhoittua
- tunnetilan epäsopivuus
- kyvyttömyys koostaa itsensä toimimaan jonkin mielialasta riippumattoman tavoitteen suuntaisesti
- tunteet vaihtelevat voimakkaasti, tunteiden turtuminen
- vastoinkäymisten sietäminen ja kohtaaminen on hankalaa, vaikeiden asioiden välttely
- pakkotoiminnot vievät paljon aikaa päivästä, koska tietyt asiat täytyy tehdä tietyn kaavan tai säännön mukaan

Voimakkaat kielteiset tunnekokemukset ja toimintakyky:

- arvottomuuden tunne, hylätyksi tulemisen pelko, epäonnistumisen olo, häpeä ja syyllisyys vaikuttavat käsitykseen itsestä
- turvattomuuden tunne voi aiheuttaa mm. takaumia traumakokemuksista, fyysisiä kehollisia tuntemuksia, ja reaktiivisia tunteita
- harhaluulot ja harha-aistimukset aiheuttavat ahdistusta ja todellisuuden taju voi hämärtyä

- pakkoajatukset eli mieleen tunkeutuvat epämiellyttävät ja vastentahtoiset ajatukset, mielikuvat tai yllykkeet vievät päivittäin paljon aikaa
- kyky kokea ja ilmaista tunteita ja tulevaisuudennäkymäänsä voi kaventua

KUVAILE AVUNTARVE

- tunteiden ja ajatusten työstäminen hoito- tai terapiasuhteessa: esimerkiksi oppii havaitsemaan ja muuttamaan haitallisia ajatus- ja käyttäytymismalleja ja uskomuksia itsestään
- oireiden vuoksi tarvittava lääkitys
- läheisten huomioiminen, perheterapeuttiset menetelmät, perheen tuki, läheisverkoston osallistaminen



Millaisia muutoksia olet havainnut tunteissasi, tunteiden säätelyssä ja käyttäytymisessäsi?



Tiedonkäsittely ja muisti

Psyykkinen sairaus vaikuttaa kognitiiviseen toimintakykyyn. Siihen sisältyy tiedon vastaanottoon, käsittelyyn, säilyttämiseen ja käyttöön liittyviä toimintoja. Näihin kuuluvat muisti, oppiminen, keskittyminen, tarkkaavaisuus, hahmottaminen, orientaatio, tiedon käsittely, ongelmien ratkaisu, toiminnan ohjaus sekä kielellinen toiminta.

TUNNISTA VAIKEUDET

Muistiin liittyvät vaikeudet:

- jonkin asian mieleen palauttaminen on vaikeaa
- asiat jäävät hoitamatta, koska käsitystä tai muistikuvaa tilanteesta tai puhutusta ei ole
- muistiongelmat, erityisesti lyhytaikainen muisti heikkenee
- vanhan ja uuden tiedon yhdistäminen tai oppiminen eivät onnistu
- uusien asioiden mieleen painaminen ja muistista haku voivat vaikeutua
- kesken matkan jonnekin voi unohtua mihin on menossa
- näköhavaintoihin pohjautuvan muistin ja kielellisen muistin ja sujuvuuden ongelmat

Tarkkaavaisuuden ja toiminnanohjauksen vaikeudet:

- toimintaa on vaikea vaiheistaa, pilkkoa ja saattaa loppuun
- toiminta voi jumiutua
- tiedon käsitteleminen on hidasta
- häiriöherkkyys lisääntyy
- tarkkaavaisuuteen liittyvät ongelmat voivat ilmetä hankaluutena vaihtaa sujuvasti tarkkaavuuden kohdetta
- vaikeus erotella eri aistiärsyksiä ja keskittyminen olennaiseen vaikeaa
- huomio keskittyy epäolennaisiin asioihin ja pääasia unohtuu: esimerkiksi kahvikupin väri, kynän asento, taustäännet

- aloitekyvyttömyys: toiminnan aloittaminen saattaa olla ylivoimaisen vaikeaa, etenkin jos kyseessä on tylsempi tai työläämpi aihe ja aloittaminen voi edellyttää jotakin ulkoista pakkoa
- jos aihe on itseä kiinnostava, aiheeseen voi keskittyä hyvin syvällisesti, muuten lyhyenkin tekstin lukeminen saattaa olla ylivoimaista
- kiinnostuksen ylläpitämisen tai hajautumisen ongelmat, kiinnostuneisuuden lasku
- on vaikea kuunnella, hajamielisyys on lisääntynyt ja unohtaa sovittuja asioita
- henkilön voi olla vaikea toimia suunnitelmallisesti ja joustavasti
- huono ajanhallinta ja monen eri asian tekeminen samanaikaisesti
- pitkäjänteisyyden puute: esimerkiksi jää useita tehtäviä kesken
- silmän ja käden yhteistyön hidastumista
- päätöksenteko, suunnittelu ja oman toiminnan arviointi vaikeutuu

Muut vaikeudet:

- ajatus ei kulje
- ajan hahmottaminen vaikeaa
- vaikeudet orientoitua aikaan ja paikkaan: esimerkiksi henkilö ei tiedä mikä päivä ja vuosi on tai missä hän on

KUVAILE AVUNTARVE

- läheisen tai työntekijän muistuttelu, ohjaus ja kannustaminen
- aiheen käsittely hoito- tai terapiasuhteessa
- lääkitys
- erilaiset apuvälineet: tehtävälisterit, kalenterit, ajastimet ja keskittymiseen liittyvät lelut kuten stressipallo tai terapiatangeli

Sosiaaliset suhteet, vuorovaikutus ja osallisuus

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

Sosiaaliseen toimintakykyyn kuuluvat sosiaaliset verkostot ja ympäristö. Kodin ulkopuolisia kontakteja saattaa päätyä välttämään myös mielenterveyden ongelmiin liittyvän stigman vuoksi. Monet mielenterveyden ongelmien oireet ovat yhteydessä alentuneeseen sosiaaliseen toimintakykyyn. Sosiaalinen toimintakyky näyttäytyy vuorovaikutustilanteissa sosiaalisena aktiivisuutena ja osallisuuden kokemuksina.

TUNNISTA VAIKEUDET

Sosiaalisiin suhteisiin liittyvät vaikeudet:

- eristäytyminen tai vetäytyminen itselle tavanomaisista ihmissuhteista
- ei saa tyydytystä ihmissuhteista, omat ihmissuhteet eivät vastaa odotuksia
- sosiaaliset tilanteet aiheuttavat ahdistusta
- uhkan ja ahdistuneisuuden tunteet ja näihin liittyvä välttämiskäyttäytyminen
- vaikeus avata ovia, soittaa tai vastata puhelimeen
- muihin ihmisiin liittyvät harhaluulot tai pelkotilat
- vaikeus luottaa tai tukeutua muihin ihmisiin
- traumaan liittyvien ärsykkeiden välttäminen ja elämänpiirin kaventuminen
- salailu, vaikeus kertoa läheisille todellista vointiaan
- oman käytöksen, toiminnan ja asioiden kokemisen erilaisuuden peittely
- sairautentunnottomuuden vaikutus sosiaalisiin suhteisiin
- voimavarat eivät riitä kanssakäymiseen, vaikka kaipaisikin yhteyttä toisiin
- läheisten ihmissuhteiden muodostaminen tai ylläpito on vaikeutunut
- vaikeus kokea läheisyyttä, kokemus irrallisuudesta suhteessa muihin
- kiinnostuksen ja mielihyvän heikentyminen tai kadottaminen sosiaalisissa suhteissa

- seksuaalielämän muutokset: esimerkiksi seksuaalinen haluttomuus, yliaktiivisuus, lääkityksen tuomat haittavaikutukset

Vuorovaikutukseen liittyvät vaikeudet:

- loukkaantuu helposti
- ahdistuneisuus, tuskaisuus ja tunne ihmisarvon katoamisesta
- korostunut ärtyneisyys tai aggressiivisuus
- ihmisarkuus ja vaikeus tavata uusia ihmisiä, suojautuminen eristäytymällä
- vaikeuksia sopeutua uusiin tilanteisiin tai tehdä asioita spontaanisti
- vaikeuksia ilmaista itseään vuorovaikutustilanteissa
- vaikeuksia toimia ryhmässä: esimerkiksi keskusteluun osallistuminen, sen seuraaminen ja vastavuoroisuus
- vaikeuksia tunnistaa toisen ihmisen ajatuksia ja aikomuksia
- aistiyliherkkyyksien vaikutus vuorovaikutukseen mm. äänet
- sosiaalinen estottomuus: esimerkiksi sanoo, mitä näkee ajattelematta, miltä toisesta tuntuu tai miltä kommentti toisesta kuulostaa
- vaikeus sovittaa omaa toimintaa tilanteeseen sopivaksi
- poikkeava katsekontakti ja kehonkieli
- rajoittuneet, toistavat ja kaavamaiset käyttäytymispiirteet
- puhumisen hitaus tai korostunut aktiivisuus
- tunneilmaisujen latistuminen, puheen köyhtyminen ja vaikeus tuoda esiin omia tarpeita
- aktiivisuus, puheliaisuus, ajatuksen riento ja voimakkaasti kohonnut itsetunto
- psykomotorinen muutos: rauhattomuus tai hidastuneisuus
- aistiharhat, hajanainen puhe ja outo käytös

Osallisuuteen liittyvät vaikeudet:

- ei tunne kuuluvansa osaksi yhteiskuntaa
- ympäristön kielteiset asenteet tai teot vaikuttavat omaan arkeen ja osallistumiseen
- häpeän tunteet lamauttavat ja estävät osallistumasta
- pelko tai häpeä vaikeuttavat hoitoon hakeutumista ja sitoutumista
- voimavarat eivät riitä kodin ulkopuolisiin toimintoihin
- heikentyneen taloudellisen tilanteen vaikutus osallistumiseen

KUVAILE AVUNTARVE

- vuorovaikutuksen tukeminen ja harjoittelu
- kommunikaatiota tukeva materiaali
- aistikuormituksen vähentäminen
- apuvälineet: esimerkiksi kuulosuojaimet, korvatulpat, muistutukset, ajastimet
- asian käsittely hoito- tai terapiasuhteessa, lääkitys
- ryhmätoiminta tai ryhmämuotoinen kuntoutus
- läheisen tai työntekijän tuki osallistumiseen



Kiinnitä huomiota siihen, mitä muutoksia olet havainnut sairauden myötä läheisissä ja muissa ihmissuhteissasi, vuorovaikutustilanteissa sekä osallistumisessa ja osallisuudessa yhteiskuntaan.

ESIMERKKI: Viikkokalenteri

Maanantai 12.2.2024

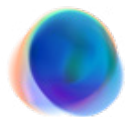
- 8:00** Minulla oli suunnitelmana herätä, mutta en kuitenkaan kyennyt nousemaan ylös sängystä sovitusti. En saanut illalla unta, uni oli katkonaista ja unet jäi lyhyeksi. Olo oli väsynyt ja voimaton heti aamusta.
-
- 9:20** Nousin sängystä ja menin katsomaan telkkaria. Läheisen kirjaus: Hän ei jaksaa vaihtaa päivävaatteita päälle, vaan on ollut samoissa vaatteissa monta päivää läpi vuorokauden. Hän ei tehnyt aamu-toimia, kuten pessyt hampaitaan tai harjannut hiuksiaan.
-
- 9:30** Otin aamulääkkeet. Läheiseni soittaa minulle aamuisin ja muistuttaa asiasta.
-
- 11:00** Söin ruokapalvelusta minulle tilattua ja kotiin toimitettua valmisruokaa. Söin samalla kertaa ahdistuksen tunteeseeni sekä lounaan että päivällisen. Loppupäiväksi ei ole suunniteltua ruokaa.
-
- 11:45** Posti tuli. Luin mainoslehtiä. En kyennyt avaamaan laskuja, sillä ne tuntuvat ylitsepääsemättömiltä asioilta hoitaa. Hautasin ne lehtipinon alle.
-
- 12:00** Oli hoitajan soittoaika. En kyennyt vastaamaan puhelimeen sosiaalisen jännittämisen takia. Puhelimessa puhuminen ahdistaa minua. Tämän vuoksi jäi selviämättä, kuinka lääkereseptien kanssa käy.
-
- 13:30** Olisi pitänyt lähteä sosiaalisen kuntoutuksen ryhmään, mutta en lähtenyt, koska mielessä pyöri vain reseptiasia, joka ei selvinnyt ja ahdistus kasvoi. Olin sängyssä useamman tunnin ajan.
-
- 18:00** Läheinen tuli käymään ja olo rauhoittui sen verran että sain laitettua hoitajalle tekstiviestin uuden soittoajan sopimiseksi. Läheinen toi myös päivällistä mukanaan.
-
- 19:30** Otin iltalääkkeet ja tein iltatoimet, pesin hampaat läheisen muistuttaessa asiasta.
-
- 01.00** Nukahdin vasta nyt, koska en saanut unta vaan pyörin sängyssä ainakin 3 tuntia, kun ahdistus voimistui yöllä.

Loppuun voit nimetä 3 asiaa missä onnistuit tänään ja 3 asiaa, mitkä toivat sinulle tänään iloa.

Lue lisää

- Berg Leif & Tiitta Liisa (toim.) 2002. Psyykkisen toimintakyvyn häiriöt- tukea ja apua kognitiivisiin toimintahäiriöihin. Profami Oy.
- Duodecim Käypähoito-suositukset aihepiiri: psykiatria.
<https://www.kaypahoito.fi/suositukset?erikoisala=2343>
- Duodecim Terveyskirjasto: <https://www.terveyskirjasto.fi>
- LinnerMatikka, Johanna & Hipp, Tiia (toim.) 2023: Traumainformoitu työote. PS-kustannus: Jyväskylä.
- Mielenterveystalon materiaalit. <https://www.mielenterveystalo.fi/fi>
- Sadeniemi, Minna., Häkkinen Miikka., Koivisto, Maaria., Ryhänen, Teemu & Tsokkinen, Anna-Liisa. 2019. Viisas mieli. Opas tunnesäätelyvaikeuksista kärsiville. Kustannus Oy Duodecim: Helsinki.
- Suomen trauma- ja dissosiaatioyhdistys Disso ry 2020. Trauma ja dissosiaatio-oireet. Traumaoireet, oireilun syyt ja oireiden hallinta.
https://www.disso.fi/wp-content/uploads/2020/05/Trauma-ja-dissosiaatio-oireet_03-2020.pdf
- Terveyden ja hyvinvoinninlaitos. 2023. Mitä toimintakyky on?
<https://thl.fi/aiheet/toimintakyky/mita-toimintakyky-on>
- TELA 2008: Mielialahäiriöt. Facultas – toimintakyvyn arviointi.
<https://www.tela.fi/wp-content/uploads/2021/06/14384-Facultas-mielialaha%CC%88irio%CC%88t.pdf>
- WHODAS 2.0 (WHO Disability Assessment Schedule):
<https://www.terveysportti.fi/apps/dtk/tmi/article/tmm00160/search/WHODAS>

Voit tulostaa oppaan materiaalipankistamme
osoitteesta www.mtkl.fi. Siellä on myös monipuolinen
valikoima oppaita, joista saat toivoa, tietoa ja taitoja
mielen hyvinvoinnin tueksi.



Mielenterveyden
keskusliitto