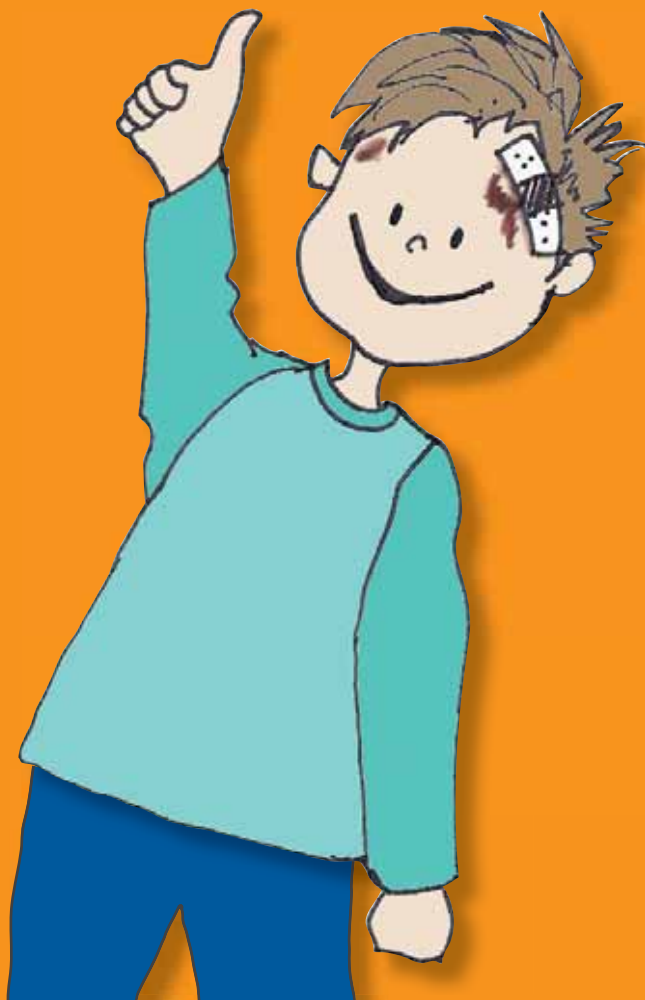


Tietoa lievistä aivovammasta

OPAS POTILAILLE



Sisällys

1. Tietoa aivotärähdyksestä ja lievästä aivovammasta	s. 3
2. Lievän aivovamman jälkeiset vaaran merkit	s. 4
3. Lievään aivovammaan liittyviä tyypillisiä oireita	s. 5
4. Paluu arkeen	s. 12
5. Mistä apua	s. 14

Tekijäryhmä/TAYS

Hartikainen Kaisa, LT

Mäkilä Riitta, kuntoutusohjaaja

Wäljas Minna, neuropsykologian erikoispsykologi

Ylinen Aarne, kuntoutuslääkäri

Piirroksat: M. Wäljas/2008

1. Tietoa aivotärähdyksestä ja lievästä aivovammasta

Olet ollut tutkittavana päähän kohdistuneen vamman vuoksi. Päähäsi kohdistunut vamma on alustavien tutkimusten perusteella luokiteltu lieväksi ja tällaisesta vammasta käytetään arkikielessä usein nimeä "aivotärähdyks" ja ammattikielessä "lievä aivovamma".

Tämän oppaan tarkoituksena on auttaa sinua ymmärtämään niitä keskeisiä oireita joita lievään aivovammaan voi liittyä. Oppaaseen on koottu myös ohjeita toipumisen tueksi.

Lievän aivovamman aiheuttaa yleensä päähän kohdistunut isku. Joskus lievä aivovamma voi olla seurausta aivojen heilahduksesta kallon sisällä ilman näkyvää iskuja tai vammaa; tällaisia vammoja voi syntyä esim. auto-onnettomuudessa.

Lievään aivovammaan liittyvä tajuttomuus on lyhyt tai sitä ei ole lainkaan. Kesittää yleensä jonkin aikaa ennen kuin aivot toipuvat lievästä aivovammasta, mutta yleensä lievään aivovammaan ei liity pysyviä vaivoja. Siihen asti, kunnes aivot ovat toipuneet, niillä on käytössään vähemmän energiaa kuin tavallista.

Sairaalassa sinua mahdollisesti pyydettiin muistelemaan asioita, jotka tapahtuivat ennen tapaturmaa ja asioita, jotka tapahtuivat tapaturman jälkeen. Näillä kysymyksillä pyrittiin kartoittamaan mahdollista muistiaukkoa, joka voi liittyä lievään aivovammaan. Lievä aivovamma voi aiheuttaa lähimuistin häiriön siten, ettet ehkä muista tapahtumia juuri ennen vammaa tai pysty painamaan mieleen asioita muutamaan tuntiin vamman jälkeen. Todennäköisesti et koskaan tule muistamaan varsinaista tapahtumaa.

Sinulla voi olla epämiellyttäviä oireita muutamia päiviä tai viikkoja lievän aivovamman jälkeen. Nämä oireet ovat yleensä ohimeneviä. Sinun täytyy ehkä ottaa asiat vähän aikaisempaa rauhallisemmin ja antaa aivoille toipumisaikaa ennen kuin palaat tavallisiin töihisi tai harrastusten pariin. Lievä aivovamma ei yleensä näy päällepäin, joten muiden ihmisten voi välillä olla vaikeata ymmärtää miltä sinusta tuntuu.



2. Lievän aivovamman jälkeiset vaaran merkit

Kun päänvamma on alustavien tutkimusten mukaan todettu lieväksi, järjestetään 24 h kestävä seuranta, joka voidaan toteuttaa myös kotona läheisten toimesta. Seurannassa tärkeää on kiinnittää huomiota erityisesti uusiin tai voimistuviin oireisiin. Huimaus, lievä näköhäiriö, päänsärky, pahoinvointi, väsymys ja tasapainohäiriö ovat yleisiä lievään aivovammaan liittyviä oireita; ne ovat useimmiten vaarattomia ja paranevat itseksensä.

Pään vamman saaneen vointi tulisi arvioida 2 h välein mahdollisen hitaasti kehittyvän vakavan tilan havaitsemiseksi. Koska uni saattaa peittää tilanteen huononemisen, herättely ja tilanteen arviointi 2 h välein on tärkeää.

Myös alkoholin vaikutus saattaa peittää tärkeitä vakavamman aivovamman vaaran merkkejä. Siksi päänvamman saanutta alkoholin vaikutuksen alaista tulee seurata erityisen tarkasti.



VAARAN MERKKEJÄ, JOTKA VAATIVAT VÄLITÖNTÄ SAIRAALASSA TEHTÄVÄÄ TUTKIMUSTA / HOITOJA:

- Ei ole heräteltävissä
- Lisääntyvä uneliaisuus
- Sekavuus, lisääntyvä muistamattomuus, levottomuus
- Lyhytkin tajunnanmenetys tai kouristuskohaus
- Lisääntyvä ja kova päänsärky
- Toistuva oksentelu
- Tasapainohäiriö, kävelyvaikeus ja voimakas huimaus
- Puhe epäselvää
- Suupielen roikkuminen
- Raajojen voimanheikkous tai tunnottomuus
- Toisen tai molempien silmien näköhäiriö tai kaksoiskuvat
- Silmän mustuaisten kokoero

3. Lievään aivovammaan liittyviä tyypillisiä oireita

Tyypillisiä lievän aivovamman oireita ovat päänsärky, huimaus, väsymys, ajattelun hitaus sekä muistin ja keskittymisen vaikeudet. Tutkimusten perusteella nämä oireet kestävät muutamia päiviä ja parantuvat vähitellen. Toisinaan osa oireista voi kestää jopa viikkoja.

PÄÄNSÄRKY

Päänsärky on erittäin tavallinen oire sen jälkeen, kun on loukannut päänsä ja se on yleisintä juuri lievien vammojen jälkeen. Stressi ja väsymys voivat pahentaa päänsärky-oiretta. Nukkuminen, lepääminen sekä keskittymistä ja ponnistelua edellyttävien toimien tauottaminen yleensä helpottaa päänsärkyä. Voit käyttää myös reseptivapaita särkylääkkeitä (esim. parasetamolia tai ibuprofeenia sisältäviä lääkkeitä). Päänsärky yleensä häviää muutamassa vuorokaudessa itseksensä, mutta on kuitenkin aivan normaalia, että päänsärky voi jatkua useista viikoista jopa kuukausiin vamman jälkeen.

Päänsärky lievän aivovamman jälkeen voi liittyä myös lihasjännitykseen tai olla kaularankaperäinen, etenkin jos vammaan on liittynyt niskan retkahdusvamma. Siinä tapauksessa, että päänsärky tulee vammaa seuraavien päivien aikana yhä voimakkaammaksi eikä lievyt em. keinoilla on syytä ottaa yhteyttä lääkäriin.



HUIMAUUS

Silloin tällöin voi esiintyä huimaavaa tunnetta liikkeessa tai jos muuttaa asentoa nopeasti. Yleensä huimailua kestää vain muutamia päiviä. Jos tuntuu, että nopea istumaan nousu makuuasennosta tai äkilliset pään käännökset aiheuttavat kiertävää huimausta on parasta välttää sen tapaisia liikkeitä kunnes oireet häviävät. Sinänsä vaaraton huimausoire voi aiheuttaa vaaratilanteita ja onkin syytä välttää kiipeämistä tai korkealla työskentelyä. Myös autolla ajoa on syytä välttää erityisesti silloin, kun huimausoire liittyy pään liikkeisiin. Jos huimaava tai pyörryttävä tunne jatkuu yli kaksi viikkoa on tarpeen ottaa yhteyttä lääkäriin.

KÖMPELYYS

Saatat huomata olevasi hieman kömpelömpi kuin tavallisesti. Älä huolestu, jos huomaat lievää tasapainon epävarmuutta tai törmäät huonekaluihin, saatat jopa pudottaa tavaroita. Tee vain asiat hieman hitaammin. Aivosi ovat kaikkien

liikkeidesi ja toimintojesi kontrollikeskus. Jotta pystyisit tekemään asioita, aivojesi pitää pystyä jäsentämään kaikki se informaatio, joka tulee silmiesi, korviesi tai muiden aistiesi kautta ja samalla niiden on lähetettävä oikea signaali juuri oikeille lihaksille. Anna siis itsellesi enemmän aikaa tehdä asioita.



Anna aivojesi kertoa milloin ne tarvitsevat lepoa – vaikka se olisi keskellä päivää.

VÄSYVYYS

Aluksi vähäisinkin ponnistelu voi saada sinut tuntemaan itsesi erittäin väsyneeksi. Lievä aivovamma aiheuttaa energiavajeen aivoihin ja aivoillasi on vähemmän voimia jaettavaksi kuin yleensä. Jos tunnet itsesi väsyneeksi ja voimattomaksi, mene nukkumaan. Mahdollisesti huomaat, että tarvitset unta monta tuntia enemmän kuin tavallisesti. Anna aivojesi kertoa milloin ne tarvitsevat lepoa - vaikka se olisi keskellä päivää. Lepo on lievän aivovamman jälkeen erittäin tärkeätä sillä se auttaa aivoja toipumaan. Yleensä väsymys korostaa tai pahentaa muita lievän aivovamman jälkeisiä oireita.

Palatessasi työhön saatat huomata, että tavanomaiset työtehtävät uuvuttavat sinut tavallista nopeammin. Uupumus voi tällöin aiheuttaa päänsärkyä, huimausta, muistamisen työläisyyttä ja stressioireita. Muista siis pitää riittävästi lepotaukoja myös työhön palattuasi!

Joskus lievän aivovamman jälkeen esiintyy myös erilaisia univaikeuksia: unirytmä voi häiriintyä päiväunien vuoksi, unen saanti voi olla tavallista vaikeampaa tai uni voi olla katkonaista. Univaikeudet korostavat väsymyksen tunnetta ja mahdollisen unihäiriön hoidosta kannattaakin neuvotella lääkärin kanssa.



Ajoittain voi olla vaikeata keskittyä useampaan asiaan yhtä aikaa.

KESKITTYMISVAIKEUDET

Väsyneenä on vaikea keskittyä, joten ei ole yllättävää, että monilla potilailla on keskittymisvaikeuksia jonkin aikaa lievän aivovamman jälkeen. Ehkä et voi keskittyä alussa riittävästi edes sanomalehden lukemiseen tai televisio-ohjelmien seuraamiseen. Joskus voit kokea, että on vaikeaa aloittaa asioita ja viedä niitä loppuun. Ajoittain voi olla vaikeata keskittyä useampaan asiaan yhtä aikaa.

Pitkäjännitteisen keskittymisen puute ja ajattelun hitaus voi tulla esille vaikkapa keskustelun seuraamisen vaikeutumisena tai arkiaskareiden tekemisen hitautena. Jos sinulla on pakollisia tehtäviä, tee niitä vain vähän aikaa, pidä tauko ja jatka hetkisen kuluttua. Pyri välttämään tarkkaa keskittymistä vaativia tehtäviä kunnes voit paremmin.

On tavallista, että vamman jälkeen erilaiset häiriötekijät saavat keskittymisesi herpaantumaan helposti. Jos sinun täytyy keskittyä johonkin tärkeään asiaan, valitse mahdollisimman rauhallinen tila. Pyri myös tekemään vaativat työt silloin, kun olet virkeimmilläsi.

NÄKÖKYVYN ONGELMAT

Aivotärähdyksen/aivovamman jälkeen näköön liittyvät ongelmat ovat yleisiä. Nämä voivat liittyä tarkennusvaikeuksiin, jolloin näkemäsi kuva on ajoittain epätarkka tai voit nähdä kahtena. Selkeät lievän aivovamman jälkeiset näkökyvyn muutokset tai kaksoiskuvat edellyttävät lääkärin arviota.

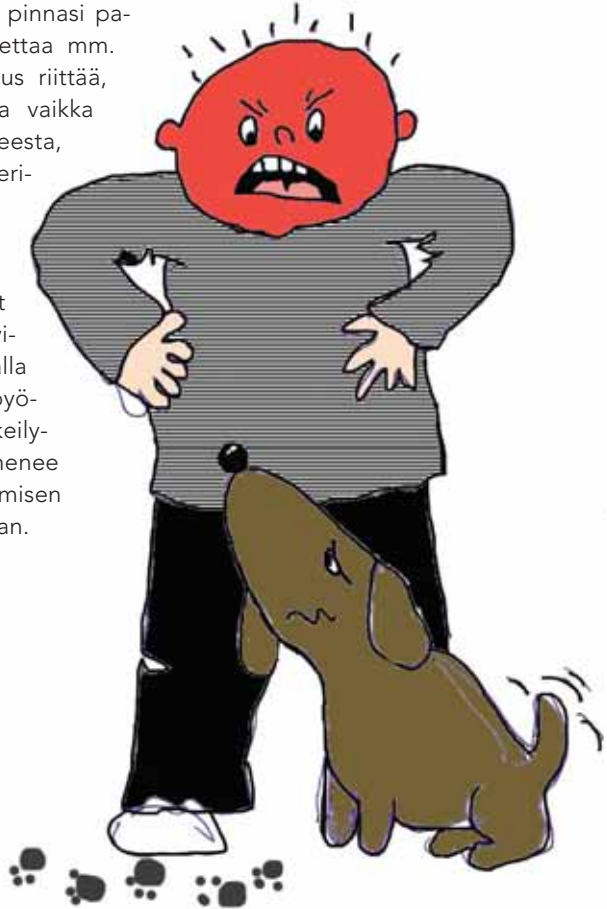
Myös valoyliherkyyttä voi ilmetä, jolloin kirkkaassa päivänvalossa voit tarvita aurinkolaseja. Näön ongelmat, erityisesti tarkennusvaikeus ja kaksoiskuvat, saattavat korostua väsyessä.



ÄRTYISYYS

Joskus lievän aivovamman saaneet ihmiset huomaavat ärtyvänsä helpommin selaisista asioista, jotka normaalisti eivät häiritsisi heitä. Tämä ei yleensä jatku kauaa, mutta voi olla hankala oire sinulle itsellesi ja perheellesi. Aivot kontrolloivat kehon toimintojen lisäksi myös tunteita ja jonkin aikaa lievän aivovamman jälkeen tunteiden kontrollointi ei ehkä onnistu yhtä hyvin kuin aikaisemmin.

Jos koet ärtyväsi tai pinnasi pavalan herkästi, voit koettaa mm. seuraavia keinoja: joskus riittää, että poistut tilanteesta vaikka menemällä ulos huoneesta, toisinaan voit koettaa erilaisia rentoutustekniikoita tasapainon saamiseksi. Ellet ole kovin väsynyt / uupunut voit koettaa vähentää ärtyisyyttä fyysisellä liikunnalla kuten ajamalla kuntopyörää, hakkaamalla nyrkkeilysäkkiä jne. Ärtyisyys pahenee väsyessä, joten lepäämisen on todettu myös auttavan.



UNOHTELU

Aluksi muistisi ei välttämättä toimi niin hyvin kuin tavallisesti. Älä huolestu, vaikka et heti muistaisikaan sellaista nimeä tai puhelinnumeroa, joka sinun pitäisi muistaa tai jos et muista mitä olit menossa hakemaan toisesta huoneesta.

Lievissä aivovammoissa tämä muistiepävarmuus lievittyy tai häviää kokonaan muutaman päivän tai viikon kuluessa. Tänä aikana voit pyytää perhettäsi tai ystäviäsi muistuttamaan sinua tärkeistä päivämääristä tai tapaamisista. Voit myös kirjoittaa ne ylös muistilapulle tai kalenteriin.



HITAUS

Päähän kohdistuneen vamman jälkeen voit huomata, että ajattelusi ja toimintasi ovat muuttuneet hieman hitaammaksi. Sinun on vaikea esimerkiksi ylläpitää keskustelua tai seurata saami-asi ohjeita. Myös asioiden ja tehtävien loppuun saattaminen voi viedä enemmän aikaa.

Voit pyytää keskustelukumppaneitasi hidastamaan puhetta tai voit pyytää heitä toistamaan sen, mitä he ovat sanoneet. Yleensä kaikkeen tekemiseen täytyy varata enemmän aikaa. Pyri aluksi välttämään tilanteita, joissa joudut toimimaan kiireessä tai paineen alaisena.

Äkillinen tapaturma ja toimintakyvyn muutokset voivat järkyttää myös tunne-elämän tasapainoa.

ÄÄNIYLIHERKKYYS

Hereillä osa aivojen voimavaroista käytetään häiritsevien äänten suodattamiseen. Aivotärähdyksen tai lievän aivovamman jälkeen aivojen voimavaroja käytetään toipumiseen eikä aivoilla ole yhtä hyvää kykyä suodattaa häiritseviä ääniä. Saatat huomata, että monet äänet häiritsevät sinua, tekevät sinut ärtyisäksi tai heikentävät keskittymiskykyäsi. Voit selittää tämän perheellesi ja ystävilleksi, jotta he ymmärtävät normaalia hiljaisemman ympäristön merkityksen aivotärähdyksestä/aivovammasta toipumisvaiheessa.

ALAKULOISUUS

Äkillinen tapaturma ja toimintakyvyn muutokset voivat järkyttää myös tunne-elämän tasapainoa. Aivotärähdyksen jälkeen onkin tavallista, etteivät aiemmat harrastukset tai ihmissuhteet kiinnostaa aluksi samalla tavoin kuin ennen. Olo voi olla saamaton, avuton ja alakuloinen. Itku voi olla herkemässä ja olo kärsimätön. Nämä muutokset ovat tavallisia ja yleensä ohimeneviä. Mikäli alakuloisuus jatkuu pitkään tai siihen yhdistyy univaikeuksia, pelkotiloja tai ahdistuneisuutta kannattaa ottaa yhteyttä lääkäriin mahdollisen masennuksen tai traumaperäisen stressireaktion tunnistamiseksi ja hoitamiseksi.



4. Paluu arkeen

Yleensä voit palata töihin melko pian, töihin paluu on kuitenkin yksilöllistä ja riippuu oireistasi sekä myös työtehtävistäsi. Jos sinulla ei ole jatkuvaa päänsärkyä tai huimausta etkä näe kaksoiskuvia, töihin paluu pian on yleensä mahdollista.

Töihin paluuta suunnitellessa tulee kuitenkin ottaa huomioon työn vaativuus sekä työpaikan olosuhteet. Jos esimerkiksi työskentelet meluisassa ympäristössä ja olet edelleen herkistynyt voimakkaille äänille, kannattaa työhön paluuta siirtää kunnes voit työskennellä melussa sen häiritsemättä liikaa työtehtäviäsi.



Väsyvyys tulee myös ottaa huomioon töihin paluuta suunnitellessa. Aluksi voi olla tarpeellista pitää lepotaukoja työpäivän aikana tai voit aloittaa hieman lyhennetyillä työpäivillä, mikäli tällainen järjestely on mahdollista sopia työnantajan kanssa. Väsyvyys vaikuttaa keskittymiskykyysi ja jos et pysty keskittymään hyvin et myöskään pysty työskentelemään tehokkaasti. Esimerkiksi koneiden ja laitteiden kanssa työskentely vaatii tarkkuutta ja hyvää keskittymiskykyä.

Kiireisessä työympäristössä väsyminen voi myös tulla helposti esille, joten aluksi kannattaa pitää taukoja ja välttää kiirettä.

Jos olet koululainen tai opiskelija, saatat tarvita myös jonkin aikaa vapaata opinnoista. Kun palaat takaisin opintojen pariin, on hyvä aloittaa hieman kevyemmin. Aluksi saattaa olla vaikea keskittyä oppitunnilla tai saatat unohtaa tiettyjä yksityiskohtia. Myös tehtävien tekeminen saattaa viedä tavallista enemmän aikaa.

Meluisa luokkahuone voi saada sinut ärsyntyneeseen tai toisaalta väsymään helpommin. Voi olla hyvä kertoa opettajalle, että olet saanut aivotärähdyksen tai hyvin lievän ja ohimenevän aivovamman, joka saattaa aluksi vaikuttaa oppimis- ja keskittymiskykyysi. Näin opettajasi ymmärtää paremmin tilannettasi, mikäli sinulla on aluksi vaikeuksia koulun käynnissä.

5. Mistä apua

Yleensä lievän aivovamman aiheuttamat oireet paranevat nopeasti. Jos oireet kuitenkin jatkuvat pitkään ja haittaavat merkittävästi arkielämääsi joko omasta tai läheistesi mielestä, on syytä ottaa yhteyttä omaan terveyskeskukseen. Lääkäri voi tehdä lähetteen jatkotutkimuksiin esimerkiksi yliopistollisen sairaalan aivovammapoliklinikalle.

Kuntoutusohjaaja koordinoi aivovammapoliklinikan toimintaa ja auttaa tarvittaessa kuntoutuspalveluihin liittyvien etuuksien järjestämisessä (Kela, vakuutusyhtiöt, jne.). Aivovammapoliklinikalla on mahdollisuus päästä myös neurologin vastaanotolle, ja tarvittaessa myös neuropsykologin tai muiden kuntoutuksen ammattihenkilöiden tutkimuksiin.



Lisätietoja lievästä aivovammasta voit etsiä myös seuraavista lähteistä:

<http://www.aivovammaliitto.fi>

<http://www.kaypahoito.fi>

<http://www.tays.fi/default.aspx?contentid=2445>

Trevor Powell:
PÄÄN VAMMAT – opas aivovammoista potilaille, läheisille ja ammattilaisille.
Edita Publishing Oy.

Oppaassa kerrotaan lievään aivovammaan liittyvistä oireista. Tyypillisiä lievän aivovamman oireita ovat mm. päänsärky, huimaus, väsymys, ajattelun hitaus sekä muistin ja keskittymisen vaikeudet. Kirjaseen on koottu oireiden lisäksi myös ohjeita toipumisen tueksi. Opas on tarkoitettu ensitiedoksi lievän aivovamman saaneille potilaille sekä heidän läheisilleen.

Aivovammaliitto ry

aivovammaliitto@aivovammaliitto.fi

