



STROKEHÄLSA

Improve life after stroke

Miten aivoinfarkti on vaikuttanut terveyteesi? Vastaa ennen käyntiä 14 monivalintakysymykseen, jotka koskevat aivoinfarktin jälkeisiä tavallisimpia terveysongelmia. Vastaa kysymyksiin, olipa oireet sitten vähäisiä tai voimakkaita. Saat mahdollisuuden pohtia, mistä haluat keskustella käynnin aikana. Jos haluat lisätä jotain, voit kirjoittaa kommentin lomakkeen kommenttikenttään.

Muista, että voit täydentää vastauksiasi hoitajan kanssa käydyn keskustelun aikana. Yhdessä voitte selvittää, millainen hoito ja kuntoutus sopii juuri sinulle. Vaikka monet elämän osa-alueet ovat muuttuneet, voit kuitenkin usein vaikuttaa itse terveyteesi.

Kirjoita tähän henkilötunnus:

1. Uuden aivoinfarktin ehkäiseminen

Kaipaatko tietoa uuden aivoinfarktin ehkäisemisestä?

Uuden aivoinfarktin pelko on yleistä. Uuden aivoinfarktin riski pienenee huomattavasti terveellisten elämäntapojen, lääkityksen ja verenpainemittausten avulla.

Kyllä Ei _____
(Yes) (No) _____

2. Arjen toiminnot

Onko sinulla vaikeuksia selvittää yksin arjen toiminnoista aivoinfarktin jälkeen?

Joillakin potilailla on vaikeuksia arjen toiminnoissa, kuten suihkussa käymisessä, pukeutumisessa, ruuanlaitossa ja kotoa pois pääsyssä.

Kyllä Ei _____

3. Kävely ja liikkuminen

Onko sinulla vaikeuksia kävellä tai liikkua turvallisella tavalla aivoinfarktisi jälkeen?

Pienetkin tasapaino-ongelmat lisäävät kaatumisen riskiä. Sinun saattaa olla vaikeampaa liikkua sisätiloissa esimerkiksi sängyltä tuolille tai kylpyhuoneeseen. Ulkona sinulla saattaa olla vaikeuksia kulkea bussilla tai kävellä epätasaisessa maastossa.

Kyllä Ei _____



STROKEHÄLSA

Improve life after stroke

4. Lihasten kireys ja jäykkyys (spastisuus)

Onko sinulla lisääntyntä jäykkyyttä käsivarsissa, käsissä ja/tai jaloissa aivoinfarktin jälkeen?

Joillakin potilailla esiintyy lisääntyntä jännitystä ja jäykkyyttä lihaksissa. Olet ehkä huomannut, että liikkeitä on vaikea hallita. Lihasten käsittely voi ehkäistä kipua tai jäykkyyttä sekä parantaa kuntoutuksen mahdollisuuksia.

Kyllä Ei _____

5. Kipu

Esiintyykö sinulla jotain uutta kipua aivoinfarktin jälkeen?

Toisilla potilailla on kipuja aivoinfarktin jälkeen, esim. lihas- ja nivel- sekä pääkipua. Myös hermokivut ovat mahdollisia.

Kyllä Ei _____

6. Rakko ja suolisto

Onko sinun vaikeampaa hallita rakkoasi tai suoltasi aivoinfarktin jälkeen?

Toisilla potilailla esiintyy tahatonta virtsankarkailua, virtsarakon puutteellista tyhjenemistä tai vaikeuksia ehtiä ajoissa vessaan. Myös ummetusta ja ripulia saattaa esiintyä.

Kyllä Ei _____

7. Kommunikointi

Onko toisten ihmisten kanssa kommunikointi vaikeampaa aivoinfarktin jälkeen?

Jos muut ihmiset eivät ymmärrä puhettasi tai et pysty puhumaan, arki on usein hankalampaa. Saatat kokea itsesi ilmaisemisen tai muiden ymmärtämisen vaikeaksi. Joidenkin on vaikea ääntää sanoja selvästi. Toisilla on vaikeuksia lukemisessa ja kirjoittamisessa.

Kyllä Ei _____



STROKEHÄLSA

Improve life after stroke

8. Mieliala/psykykinen terveys

Tunnetko itsesi hermostuneemmaksi tai alakuloisemmaksi aivoinfarktin jälkeen?

Joillakin potilailla esiintyy alakuloisuutta, stressin tunnetta, huolestuneisuutta ja mielialanmuutoksia aivoinfarktin jälkeen. Vaikeampi tilanne voi johtaa masennukseen, joka on lääketieteellinen vaiva ja vaatii hoitoa.

Kyllä Ei _____

9. Kognitio

Onko sinun enemmän vaikeuksia ajattelun, keskittymisen tai muistamisen kanssa aivoinfarktin jälkeen?

Joidenkin potilaiden on vaikeaa päästä liikkeelle, tehdä monta asiaa kerrallaan ja ratkaista ongelmia. Olet ehkä huomannut, että kyky vaihtelee eri tilanteissa. Esimerkiksi lukeminen, laskujen maksaminen ja sovittujen menojen muistaminen saattaa tuntua uuvuttavalta.

Kyllä Ei _____

Rajoittaako tämä osallistumistasi aktiviteetteihin?

Jotkut ovat sitä mieltä, että he pystyvät suorittamaan ajattelua vaativia tehtäviä eri kapasiteeteilla edellytyksistä riippuen. Voi olla tarpeen levätä tai pitää useampia taukoja, jotta jaksat olla aktiivinen koko päivän ajan.

Kyllä Ei

10. Elämä aivoinfarktin jälkeen

Koetko, että sinun on vaikeampi suoriutua itsellesi tärkeistä tehtävistä aivoinfarktin jälkeen?

Useilla potilailla on vaikeuksia esimerkiksi vapaa-ajan toimissa, työssä, seksissä ja yhteiselämässä sekä kanssakäymisessä ystävien ja perheen kanssa. Saatat kokea olosi epävarmaksi palatessasi puuhiin, joita teit ennen aivoinfarktia. Osalla esiintyy lisääntynyttä väsymystä. Voi tuntua houkuttelevalta vetäytyä syrjään eikä osallistua entisiin aktiviteetteihin.

Kyllä Ei _____



STROKEHÄLSA

Improve life after stroke

11. Perhesuhteet

Onko suhde perheeseesi muuttunut monimutkaisemmaksi tai stressaavammaksi aivoinfarktin jälkeen?

Niin potilaiden kuin heidän läheistensä elämä muuttuu usein aivoinfarktin jälkeen.

Kyllä Ei _____

12. Suun terveys

Onko sinun vaikeampaa huolehtia suuhygieniasta aivoinfarktin jälkeen?

Toisilla potilailla on vaikeuksia hampaiden tai hammasproteesin pesemisessä. Hampaiden huonontunut kunto aivoinfarktin jälkeen voi johtua useista tekijöistä ja se pitää tutkia.

Kyllä Ei _____

13. Syöminen ja nieleminen

Onko sinulla syömis- tai nielemisvaikeuksia aivoinfarktin jälkeen?

Osalla potilaita on enemmän vaikeuksia pureskella ruokaa ja se juuttuu helpommin kurkkuun. Saatat yskiä aikaisempaa enemmän syödessäsi tai juodessasi. Nämä ongelmat saattavat vaikeuttaa ravinnonsaantia.

Kyllä Ei _____

14. Muut haasteet

Onko sinulla muita huolia aivoinfarktin jälkeen, jotka vaikuttavat toipumiseesi tai vaikeuttavat elämäsi?

Aivoinfarktin seuraukset voivat olla monenlaisia ja muuttua ajan myötä. Tämä lomake ei kata niitä kaikkia. Keskustelun aikana voit esittää kysymyksiä tai muita mieltäsi askarruttavia huolia.

Kyllä Ei _____



STROKEHÄLSA

Improve life after stroke

Haluatko kertoa vielä jotain ennen hoitokäyntiäsi?

Onko sinulla meneillään jotain kuntoutustoimia tällä hetkellä aivoinfarktiisi liittyen?

Saatko kuntoutushenkilökunnalta tukea, jonka avulla harjoitukset mukautetaan tarpeisiisi sopiviksi. Kyse voi olla yksilö-, ryhmä- tai omatoimisesta harjoittelusta etänä.

Ja Nej

Kuka on vastannut tämän lomakkeen kysymyksiin?

- Minä itse yksin
- Minä itse läheisen tai hoitohenkilökunnan avustuksella
- Läheinen yksin
- Joku muu

Voit vaikuttaa terveyteesi asianmukaisen tuen avulla

Hoitokäynnin aikana voit keskustella hoitajan kanssa siitä, mitä voit tehdä itse ja minkälaista tukea voit saada eri hoitotahoilta.

Hoitajallasi on yleistä tietoa aivoinfarktista, mutta tunnet itse parhaiten omat terveysongelmasi ja -tilanteesi.

Yhdessä hoitotahon, lähimmäisten ja muiden tärkeiden tukihenkilöiden kanssa voit olla osallisena ja vaikuttaa omaan terveyteesi.



STROKEHÄLSA

Improve life after stroke

Voit vaikuttaa terveyteesi asianmukaisen tuen avulla

Voit valmistautua hoitokäyntiin lukemalla nämä tiedot. Mieti, mitkä kohdat koskevat sinua.

Hoitokäynnin aikana voit keskustella hoitajan kanssa siitä, mitä voit tehdä itse ja minkälaista tukea voit saada eri hoitotahoilta. Hoitajallasi on yleistä tietoa aivoinfarktista, mutta tunnet itse parhaiten omat terveysongelmasi ja -tilanteesi.

Muista, että edistysaskelia voi tapahtua vielä pitkän ajan kuluttua aivoinfarktista.

1. Uuden aivoinfarktin estäminen

Uuden aivoinfarktin riski pienenee huomattavasti terveellisten elämäntapojen, lääkityksen ja verenpainemittausten avulla. Voit vaikuttaa asiaan itse olemalla fyysisesti aktiivinen, syömällä terveellisesti, lopettamalla tupakoinnin ja vähentämällä alkoholinkäyttöä.

Elintapojen muuttaminen voi viedä aikaa, ja joskus siihen voi tarvita apua. Juttele lääkärin tai sairaanhoitajan kanssa omista tarpeistasi.

2. Arjen toiminnot

Arjesta selviytyminen voi olla vaikeampaa aivoinfarktin jälkeen. Useimmat hyötyvät vanhoihin aktiviteetteihin palaamisesta.

Joskus toimintoja pitää tehdä uudella tavalla, jotta voidaan jatkaa tärkeiden asioiden tekemistä. Apua voit saada toimintaterapeutilta, joka neuvoo ja kertoo sopivista harjoituksista sekä arjessa selviytymisen apuvälineistä.

3. Lähde liikkeelle

Joskus käveleminen ja liikkuminen voi olla vaikeaa aivoinfarktin jälkeen. Paranemista voi tapahtua pitkän ajan kuluessa. Voit treenata kävelyä ja tasapainoa, jotta liikkuminen olisi helpompaa ja kaatumisriski pienempi. Käytä tarvittaessa apuvälineitä.

Mieti omia tavoitteitasi ja itsellesi parasta tapaa olla fyysisesti aktiivinen. Voit saada apua fysioterapeutilta tai kuntoutuksesta.



STROKEHÄLSA

Improve life after stroke

4. Lihasten kireys ja jäykkyys (spastisuus)

Joillakuilla lihasten lisääntynyt kireys voi johtaa kipuun ja jäykkyyteen aivoinfarktin jälkeen. Jos kärsit näistä, oikeat neuvot ja lihaskäsittelyt voivat parantaa kuntoutustasi.

Voit saada yksilöllistä tukea esimerkiksi fysioterapeutilta tai toimintaterapeutilta. Lääkärisi voi auttaa selvittämällä tilannettasi tarkemmin ja ehdottaa sopivia jatkotoimenpiteitä.

5. Kipu

Joillakuilla voi esiintyä kipua aivoinfarktin jälkeen. Jos sinulla on kipuja, on paras selvittää kivun syy, jotta voidaan antaa sopivaa kuntoutusta.

Asian voi selvittää fysioterapeutti tai lääkäri, joka voi ehdottaa sopivia toimenpiteitä. Jos kipu johtuu lihasten tai nivelten ongelmista, apua voi antaa fysioterapeutti.

6. Rakko ja suolisto

Osalla esiintyy ongelmia pidätyskyvyssä ja vessaan ehtimisessä jonkin aikaa aivoinfarktin jälkeen, myös ripuli ja ummetus ovat mahdollisia. Jos kärsit näistä vaivoista, ota yhteyttä terveyskeskukseesi.

Sairaanhoitajat voivat auttaa ja jakaa tietoa inkontinenssivaivoista aivoinfarktin jälkeen. Saatavilla on apuvälineitä arjessa selviytymisen helpottamiseen.

7. Kommunikointi

Osalla potilaista on kommunikointivaikeuksia aivoinfarktin jälkeen. Puhe paranee ajan myötä, ja useimmat oppivat tulemaan toimeen asian kanssa arjessa. Kannattaa esimerkiksi välttää juttelua useamman ihmisen kanssa samanaikaisesti tai kokeilla hitaampaa tahtia.

Jos sinulla on vaikeuksia puhumisessa, puheterapeutti voi selvittää ja hoitaa asiaa sekä tukea sopeuttamisessa ja kokeilla eri viestinnän apuvälineitä. Jos kaipaavat lisätietoa ja -tukea, voit ottaa myös yhteyttä Afasiförbundet-järjestöön.

8. Mieliala/psykkinen terveys

Useat potilaat kokevat, että aivoinfarkti vaikuttaa heidän psyykkiseen hyvinvointiinsa. Jos sinulla on hankaluuksia, päivittäiset rutiinit, kävelylenkit ja juttelu omasta voinnista voivat helpottaa oloa.

Jos ongelmat tuntuvat liian suurilta, älä epäröi hakea apua. Juttele lääkärin, sairaanhoitajan tai psykologin kanssa. Ongelmia voi helpottaa lääkityksellä ja keskustelulla. Jos tilanne tuntuu akuutilta, ota yhteyttä päivystykseen, 1177 tai hätänumeroon 112.



STROKEHÄLSA

Improve life after stroke

9. Kognitio

Useilla potilailla esiintyy ongelmia esimerkiksi muistin ja keskittymisen kanssa arkirutiineihin palatessa. Jos havaitset ongelmia, kannattaa etsiä uusia tapoja rutiinien suorittamiseen.

Rauhallinen ympäristö ja vain yhden asian tekeminen kerrallaan voivat helpottaa arjesta suoriutumista. Voit myös käyttää teknisiä apuvälineitä arjesta selviytymisen avuksi.

Keskustele asiasta kuntouttavien tahojen tai lääkärin kanssa, jotka voivat ohjata sinua eteenpäin.

10. Elämä aivoinfarktin jälkeen

Tiedät parhaiten itse, mitkä asiat auttavat sinua voimaan hyvin. Joskus aivoinfarktin jälkeen elämään löytyy uusia mielenkiinnon kohteita. Kannattaa osallistua tukiryhmän tai potilasyhdistyksen toimintaan, kuten esimerkiksi Strokeförbundet, Afasiförbundet tai Neuroförbundet. On hyvä nähdä, ettei ole ongelman kanssa yksin.

Jos suunnittelet työhön paluuta, kuntoutuskoordinaattori tai lääkäri voi auttaa sinua suunnittelussa ja asianmukaisissa kontakteissa. Jos kärsit voimakkaasta väsymyksestä, saatat tarvita yksilöllistä arviointia asian selvittämisessä. Kuntoutustiimi auttaa löytämään tapoja, joilla helpottaa arjen rutiineja.

11. Perhesuhteet

Useille potilailla aivoinfarkti merkitsee elämän olosuhteiden muuttumista. Omaisille on tarjolla tukea kaikissa kunnissa, ja siitä voi olla paljon apua. Osallistumalla tukiryhmään sinä ja perheesi pääsette tapaamaan muita samassa tilanteessa olevia ja huomaamaan, ettette ole ainoita asian kanssa.

Tukea voi hakea esimerkiksi eri potilasyhdistyksistä, kuten Strokeförbundet, Afasiförbundet tai Neuroförbundet. Joskus läheiset voivat tulla hoitokäynnille mukaan ja saada samalla tietoa sekä vastauksia kysymyksiin.

12. Suun terveys

Karieksen riski voi kasvaa aivoinfarktin jälkeen. Voit ehkäistä karieksen muodostumista hyvän suuhygienian avulla. Kannattaa varata aika hammaslääkärille muutaman kuukauden kuluttua aivoinfarktista. Jos sinulla on ongelmia suun terveyden kanssa, voit hakea erityistä hammashuollon tukea.

13. Syöminen ja nieleminen

On tärkeää pitää huolta ravinnon saannista, jotta toipuminen olisi optimaalista. Saat hyviä ohjeita sairaanhoitajaltasi, joka voi myös ohjata sinua eteenpäin.

Jos nieleminen on vaikeaa, logopedi voi arvioida tilanteesi, antaa neuvoja ja opettaa nielemistä helpottavia tekniikkoja.



STROKEHÄLSA

Improve life after stroke

13. Syöminen ja nieleminen

On tärkeää pitää huolta ravinnon saannista, jotta toipuminen olisi optimaalista. Saat hyviä ohjeita sairaanhoitajaltasi, joka voi myös ohjata sinua eteenpäin.

Jos nieleminen on vaikeaa, logopedi voi arvioida tilanteesi, antaa neuvoja ja opettaa nielemistä helpottavia tekniikkoja.

14. Muut haasteet

Aivoinfarkti vaikuttaa eri ihmisiin eri tavoilla. Usein ongelmat jäävät toisilta ihmisiltä huomaamatta. Saat helpommin tukea ottamalla puheeksi mieltäsi painavia asioita ja kysymällä niistä.

Voit vaikuttaa terveytesi asianmukaisen tuen avulla.

Yhdessä hoitotahon, lähimmäisten ja muiden tärkeiden tukihenkilöiden kanssa voit olla itse osallisena ja vaikuttaa omaan terveyteesi.

Jos sinulla on aikaisemman hoitotahon laatima hoitosuunnitelma, ota se mukaan käynnille.