

# Lukijalle

## Suomentajan esipuhe

Äkilliset aivovauriot koskettavat yhä suurempaa osaa väestöstä: esimerkiksi tapaturmaisen aivovamman saa Suomessa noin 15 000–20 000 henkilöä ja aivoverenkiertohäiriön noin 25 000 henkilöä vuosittain. Osalle aivovaurion saaneista jää tiedonkäsittelyn vaikeuksia, jotka määrittävät keskeisesti toimintakykyä sekä elämänlaatua aivovaurion jälkeen.

Aivotyökirja perustuu brittiläisen neuropsykologi Trevor Powellin pitkäaikaiseen työhön äkillisen aivovaurion saaneiden potilaiden kuntoutuksessa. Aivotyökirjassa yhdistyy kolme tärkeää puolta: tieto siitä, miten aivovaurio voi vaikuttaa aivojen tiedonkäsittelyyn, persoonallisuuteen ja tunteiden säätelyyn, harjoitukset, joiden avulla aivovauriota kuntoutuva voi tulla paremmin tietoiseksi omassa toimintakyvyssään tapahtuneista muutoksista ja löytää keinoja muutosten kanssa selviytymiseen, sekä muuttuneeseen toimintakykyyn ja elämäntilanteeseen sopeutumista tukevat harjoitukset.

Aivotyökirja on suunnattu potilaille, jotka joutuvat sopeutumaan äkilliseen aivovaurioon, kuten tapaturmaisen aivovamman, aivoverenkiertohäiriön tai aivojen tulehduksellisen sairauden jälkitilaan. Kirja on käytännönläheinen opas aivovaurion saaneelle, ja sisältää myös runsaasti tietoa, joka on suunnattu erityisesti äkillisen aivovaurion saaneen läheiselle tilanteessa, joka on uusi ja käsittämätön.

Kirja soveltuu erinomaisesti neuropsykologiseen yksilö- ja ryhmäkuntoutukseen, mutta myös esimerkiksi työterveys-, terveyskeskus- ja kuntoutus-

psykologin työvälineeksi esimerkiksi silloin, kun tavoitteena on tukea aivovaurion jälkitilasta kärsivän potilaan sopeutumista tai työssä jaksamista.

Äkillinen aivovaurio on aina järkytys ja elämänmuutos sekä aivovaurion saaneelle että hänen läheisilleen. Aivovaurioon liittyviä muutoksia voi olla vaikea ymmärtää ja hyväksyä. On kuitenkin tärkeää tietää, että aivovaurioon sopeutumiseen voi vaikuttaa, ja että kuntoutumisennuste etenkin lievissä aivovaurioissa on hyvä. Toivon, että suomennettu Aivotyökirja voi olla apuna tässä prosessissa.

Helsingissä 17.10.2016

*Kristiina Relander-Syrjänen*

Neuropsykologiaan erikoistuva psykologi,  
HYKS Neuropsykologia

## Hyödyllisiä internet-osoitteita

- [www.aivoliitto.fi](http://www.aivoliitto.fi) (aivoverenkiertohäiriöihin liittyvää tietoa ja vertaistukea)
- [www.aivovammaliitto.fi](http://www.aivovammaliitto.fi) (tapaturmaiseen aivovammaan liittyvää tietoa ja vertaistukea)
- [www.mielenterveystalo.fi](http://www.mielenterveystalo.fi) (tietoa ja harjoituksia psyykkisen hyvinvoinnin tueksi)
- [www.aivotalo.fi](http://www.aivotalo.fi) (tietoa esimerkiksi erilaisista aivovaurioista, avataan 2017)