

## Aivotyökirja

Tutustuin Trevor Powellin tekemään Aivotyökirjaan (2016), joka on opas ja harjoitusmateriaali aivovaurion saaneelle, läheiselle sekä ammattilaiselle.

Kirjan tekijä on brittiläinen neuropsykologi, joka on 25 vuoden ajan pitänyt polikliinisiä terapiaryhmiä ja kursseja hankitun aivovaurion saaneille ihmisille. Kirja koostuu harjoituksista, tehtävistä ja tietoarkeista, joita hän on käyttänyt kuntoutusryhmissään ja jotka ovat hioutuneet vuosien käyttökokemusten myötä.

Tekijän mukaan kirja on suunniteltu käytettäväksi eri tavoin. Ensimmäisesti se on tarkoitettu lähteeksi kuntouttajille, jotka työskentelevät ryhmässä aivovaurion saaneiden henkilöiden kanssa. Kaikkia harjoituksia voidaan soveltaen käyttää myös yksilökuntoutuksessa. Aivovaurion saanut henkilö voi käydä kirjaa läpi myös itsenäisesti tai yhdessä läheistensä kanssa. Läheisille se tarjoaa erittäin hyvin ja selkeästi kirjoitettua tietoa aivovammaan liittyvistä hyvin monimutkaisista ilmiöistä ja asioista.

Kirjan haltija saa valokopioida harjoituksia tutkimus- ja kuntoutuskäyttöön. Tekijä tukee esiin keittokirjamaisen lähestymistavan riskit eli korostaa, kuinka tärkeää on muistaa aivovammaan liittyvien oireiden suuri yksilöllinen vaihtelu sekä se, missä vaiheessa sairastumista eri harjoitukset ovat relevantteja. Harjoituksia tulee käyttää harkiten ja soveltaa niitä jokaisen sairastuneen yksilöllisiin tarpeisiin.

### Suomennus on onnistunut

Kirjan suomentaja on neuropsykologian erikoistuva psykologi Kristiina Relander-Syrjänen. Suomentukseen on lisätty maataamme koskevaa numeerista tietoa aivovammojen ja aivoverenkiertohäiriöiden esiintyvyydestä sekä sairastuneille ja läheisille hyödyllisiä internet-osoitteita, joista saa tietoa ja vertaistukea. Suomentos on erittäin onnistunut, koska suomentaja on saanut todella hyvin säilytettyä alkuperäisteoksen kirjoittajan selkeän kielellisen ilmaisun. Aivojen toimintaa, kognitiivisia ongelmia sekä tunne-elämän ja käyttäytymisen muutoksia on osattu kuvata niin konkreettisesti ja selkeästi, että maallikkolukijan on helppo ymmärtää asiat.

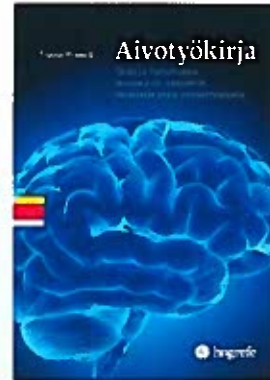
Suomentajan mielestä kirja sopii neuropsykologisen kuntoutuksen lisäksi myös työterveys-, terveyskeskus- ja kuntoutuspsykologin työvälineeksi. Itse lisäisin tähän myös puheterapeutit ja muut kuntouttajat, jotka työskentelevät aivovammaan saaneiden henkilöiden ja heidän läheistensä kanssa. Kaikkien ammattiryhmien kuntoutustyössä tulevat esille aivovammiin liittyvät tyypilliset tarkkaavuuden ja toiminnanohjauksen ongelmat, sopeutumiseen sekä oiretiedostukseen liittyvät kysymykset spesifien kognitiivisten tai kielellisten ongelmien lisäksi.

### Kirjassa on kolme osaa

Kirja on jaettu kolmeen osaan, ensimmäinen osa, *Elämää aivovaurion kanssa: Tietoarkit*, joka kaantuu puolestaan neljään alalukuun. Ensimmäisessä luvussa on yleistä tietoa aivovaurioista, seuraavassa on käsitelty muistia ja sen ongelmia. Tarkkaavuus, toiminnanohjaus, kielelliset taidot ja havainnointi muodostavat yhden alaluvun ja oiretiedostus ja sopeutuminen omansa. Tietoarkit ovat visuaalisesti selkeitä sekä kuvien että tekstin asettelun suhteen. Teksti on selkeää ja helpolluista, vaikeat asiat ja käsitteet on osattu kertoa arkikielellä, jolloin ne avautuvat myös ei-ammattilaisille ymmärrettävään muotoon. Kaikki kognitiivisten toimintojen ongelmat sekä oiretiedostus ja sopeutuminen on kuvattu ensin ilmiönä, ja sen jälkeen seuraa 2–3 sivua harjoituksia ja vinkkejä. Jokaisen aihepiirin käsittelyn lopussa sairastunut voi tehdä itsearviointin omista taidoistaan kyseisellä osa-alueella ja läheinen voi tehdä oman arvionsa samoista asioista. Kappaleen lopussa on aihepiiriin liittyvä visa, jonka avulla voi kerrata tietojaan. Tietoarkeissa on virkekysymyksiä lukijalle tekstin sisällön pohdintaan ja muistamiseen. Kaikista harjoituksista kysytään myös käyttäjän mielipidettä eli kuinka tärkeänä hän piti kyseistä tietoarkkia, sekä mitä keinoja hän on käyttänyt toimintansa tukena. Tietoarkit virittävät henkilöä pohdintaan omia oireitaan ja toimintatapojaan. Tämä on hyvä pohja varsinaisille harjoituksille.

Puheterapeutin näkökulmasta tietoarkkien voi ajatella olevan erittäin hyvänä tukena, kun aivovammaan liittyviä oireita ja ilmiöitä selitetään asiakkaalle, asiakkaan läheisille ja muille ei-ammattilaisille. Niissä on tarjolla myös läheisille tietoa ja vinkkejä siitä, kuinka he voivat tukea esimerkiksi kielellisistä ongelmista ja/tai muistihäiriöistä kärsiviä läheisiään. Tunteiden hallinnan ja tunne-elämän muutokset näkyvät myös puheterapeutin työssä, esimerkiksi masennus tai apatia ja aloitekyvyttömyys vaikuttavat puheterapian ajoitukseen, sisältöihin ja vaikkapa AAC-keinojen valintaan ja suunnitteluun. Joskus nämä ongelmat voivat olla terapiassa etenemisen esteitä ja tarvitaan muuta hoitoa esimerkiksi neuropsykologista kuntoutusta, psykoterapiaa ja/tai masennuksen lääkehoitoa kielellisen kuntoutuksen sijaan.

Kirjan toinen osa, *Tiedonkäsitelyharjoituksia*, koostuu erilaisista muistin ja kielellisten taitojen harjoituksista, havainnointiin, tarkkaavuuteen ja toiminnanohjaamiseen liittyvistä harjoituksista sekä yleisestä aivojumbpaosioista. Osan alussa on miellekartan muodossa kuvattu eri-



laisia vinkkejä ja apukeinoja otsikolla *Minun keinoni* ja valmiiden vinkkien lisäksi löytyy tilaa pohtia ja kirjoittaa ylös omia keinoja. Kartta tiivistää hyvin tulevien lukujen asioita ja virittää pohtimaan omaa tilannetta. Kaikki harjoitukset ja niiden ohjeet ovat selkeitä, ja ne taipuvat hieman soveltaen ryhmäkuntoutuksen lisäksi käytettäväksi sekä yksilöterapiassa että oma-toimisessa harjoittelussa.

Puheterapeutina keskityin tarkastelemaan kielellisiä harjoituksia, joita kirjassa on 13 sivua. Itsenäisesti tehtyinä ne vaativat tekijältä vähintään sitä, että sana- ja lausetasoinen lukeminen ja kirjoittaminen toimivat. Yksilö- ja ryhmäterapiassa tuettuna ja muokattuina ne sopivat myös ihmisille, joilla on vaikeuksia lukemisessa ja kirjoittamisessa. Harjoituksissa on paljon sananlöytämistä tukevia tehtäviä, kuten synonyymi- ja vastakohtaharjoituksia, verbaaliseen sujuvuuteen liittyviä fonologisia ja semanttisia tehtäviä sekä erilaisilla vihjeillä tuettuja sananhakuharjoituksia. Lauserakenteita harjoitettavia tehtäviä on vain yksi lauseen järjestämistehtävä. Semanttisia harjoituksia ovat monimerkityksiset sanat, sanojen vastaavuudet, mikä sana ei kuulu joukkoon -tehtävät ja sananlaskuihin liittyvät tehtävät. Harjoitusmateriaalista löytyy sanan täydennystehtäviä ja sanojen luokittelutehtäviä eri kategorioihin. Kielellistä päättelyä ja kysymysten tekemistä harjoitellaan kysymyspelissä, joka on tarkoitettu ryhmässä käytettäväksi. Kaiken kaikkiaan kielelliset tehtävät ovat hyviä, mutta arvioin niiden sopivan parhaiten lievan ja keskivaikean afasian kuntoutukseen tai aivovammaan liittyvien kielellis-kognitiivisten ongelmien kuntoutukseen. Ainakin vaikeasti afaattiset henkilöt tarvitsevat harjoitusten muokkaamista heille sopiviksi. Tehtävien voisien ajatella sopivan myös lievan kognitiivisen heikentymisen yhteydessä esiintyviin sananhaun ongelmiin tai ne voisivat sopia muistisairauksien alkuvaiheessa

kielellisiä kykyjä ylläpitäviksi tehtäviksi. Miksipä ei niitä voisi käyttää ikaantuville aivojumppana ja vinkkeinä tukemaan kykyjen säilymistä.

Toiminnanohjauksen osion tehtävistä osa sopii myös puheterapeutin käyttöön, esimerkiksi harjoitukset, joissa täytyy löytää pääasia kirjoitetusta tekstistä ja kirjoitettava tai ymmärrettävä kirje-, mainos- tai tekstiviesteitä. Erilaiset sanojen lajittelutehtävät ja kuvien järjestäminen loogiseksi tarinaksi tai tapahtumasarjaksi sopivat hyvin kielelliseen kuntoutukseen. Muistiosion pitenevien sanasarjojen tehtävät ja uutistekstien analysointi vihjekysymysten avulla sopivat myös puheterapiassa käytettäväksi.

Osassa kolme, *Sopeutumisharjoituksia*, käsitellään aivovammaan liittyvien oireiden tiedostamista ja huomioimista, sopeutumista ja selviytymiskeinoja sekä hyväksymistä ja kasvua. Se koostuu erilaisista arviointi- ja viriketehävistä, jotka soveltuvat ryhmä- ja yksilöterapiaan sekä itsenäiseen työskentelyyn. Täysin itsenäistä osioiden käyttöä voivat rajoittaa henkilön kielelliset ongelmat. Puheterapeutti voi käyttää osiota omaa työtään tukevana, kun asiakkaan sopeutumisprosessia tuetaan puheterapian tavoitteiden ohella. Siitä saa myös virikkeitä siihen, millä tavalla sopeutumisesta voi keskustella asiakkaan ja läheisen kanssa.

### Kirja on monipuolinen ja sopii eri ammattilaisille

Kaiken kaikkiaan kirja on mielestäni erittäin monipuolinen ja sopii eri ammattilaisille, jotka tekevät kuntoutustyötä aivovammaan saaneiden henkilöiden kanssa. Monet harjoituksista ovat käyttökelpoisia myös aivoverenkiertohäiriöiden seurauksena tulleen afasian kuntoutuksessa ainakin sovellettuina. Erityinen kiitos täytyy antaa sekä teoksen tekijälle että suomentajalle erityisterminologian todella hienosta "kääntämisestä" kaikille ymmärrettävään muotoon. Tekijän pitkä kokemus käytännön kuntoutustyöstä aivovammapotilaiden ja heidän läheistensä kanssa näkyy kirjassa vahvasti.

**Terhi Hautala**, FT, puheterapeutti, yliopistonlehtori, Oulun yliopisto

Aivotyökirja - Opas ja harjoituksia aivovaurion saaneelle, läheiselle ja ammattilaiselle. Tekijä: Trevor Powell (soveltaen suomentanut Kristiina Relander-Syrjänen) 236 sivua Kustantaja: Hogrefe Psykologien Kustannus Oy, Helsinki 2016