

**MIELENTERVEYSONGELMISTA
AIHEUTUVIEN PSYKKISEN
TOIMINTAKYVYN HÄIRIÖIDEN
(=HAITTA) JA NIISTÄ JOHTUVAN
AVUNTARPEEN KUVAAMINEN**



YLEISTÄ

- haitan ja avuntarpeen suuruus vaihtelee psyykkisen toimintakyvyn mukaan
- psyykkisen sairauden aiheuttamat haasteet ovat yksilöllisiä ja kuntoutujan voi itse olla vaikea havaita tai kuvailla psyykkisen toimintakyvyn häiriöitä, haittaa tai avuntarvetta
- kuinka kuvailla haitta ja avuntarve:
 - hakukaavakkeet on suunniteltu fyysisten sairauksien/vammojen pohjalta
 - hakemuksen käsittelijälle psyykkisten sairauksien aiheuttamat toimintakyvyn häiriöt eivät välttämättä ole tuttuja
- hakemuksen täyttäminen vie aikaa mutta voi auttaa laajemminkin tilanteen hahmottamista sekä kuntoutujalle että kuntouttajalle/läheisille
- hakemuksessa korostuu haitta ja avuntarve → kuinka antaa kuntoutujalle myös itsetuntoa kohottavaa palautetta?
- hyvän lääkärinlausunnon merkitys on suuri



LIKKUMINEN - ONGELMAT

- Erilaiset pelot rajoittavat liikkumista tai esim. kulkuvälineen valintaa.
 - hissit, sillat, julkiset liikennevälineet
 - liikkumisalue kapeutuu, eristäytyminen
- Pysähtyneisyys, liikkumattomuus tai pakottava tarve liikkumiseen.
 - ärtyneisyys, väsymys, diabetes, muut sairaudet / haitat
- Hahmottamiseen liittyvät ongelmat
 - ympäristön ja maisemien tunnistaminen vaikeutuu
 - vaikeudet käyttää yleisiä kulkuneuvoja - ”mikä on oikea kulkuneuvo?”
- Sairauden / lääkityksen vaikutus ajokuntoon



LIKKUMINEN – AVUNTARVE

- Erilaiset pelot rajoittavat liikkumista tai esim. kulkuvälineen valintaa.
 - tarvitsee toisen ihmisen mukaansa, turvapuhelimen tms.
 - tarvitsee aiheen käsittelyä terapiassa, lääkitys yms
 - tarvitsee erityisiä kuljetuspalveluja
- Pysähtyneisyys, liikkumattomuus tai pakottava tarve liikkumiseen.
 - tarvitsee rohkaisua, muistuttamista, tukemista liikkumiseen
 - tarvitsee läsnäoloa / tukihenkilöä / turvapuhelinta uskaltaakseen olla paikallaan
- Hahmottamiseen liittyvät ongelmat
 - tarvitsee tukea ja ohjausta ympäristön hahmottamiseen
 - tarvitsee opettamista julkisten kulkuvälineiden käyttämiseen
- Avuntarpeesta aiheutuvat kulut hakemukseen



PUKEUTUMINEN – ONGELMAT

- Vaikeudet pukeutua sään tai tilanteen mukaisesti
 - voi liittyä lämmönsäätelyn ongelmiin; samat vaatteet kesät talvet, satoi tai paistoi
 - voi olla vaikeuksia hahmottaa tilanteen vaatimaa vaateetusta; tullaan juhlatilaisuuteen verkkareissa ja likaisessa t-paidassa tai liikuntatilanteeseen juhlavaatteissa
 - sairaudesta johtuva välinpitämättömyys; ei jaksa välittää
- Vaatehuoltoon liittyvät vaikeudet
 - ei huomaa / osaa / jaksa pestä vaatteita
- Vaatehankintoihin liittyvät vaikeudet
 - ei uskalla / osaa / jaksa käydä vaateostoksilla
- Omalaatuisuus pukeutumisessa näkyy päälle päin ja voi vaikuttaa ympäristön suhtautumiseen ja johtaa osaltaan syrjäytymiseen



PUKEUTUMINEN – AVUNTARVE

- Vaikeudet pukeutua sään tai tilanteen mukaisesti
 - lämmönsäätelyjärjestelmän somaattisten syiden selvittäminen (esim. kilpirauhanen)
 - nyrkkisääntöjen ja ohjeiden kehittäminen sopivan vaatetuksen havaitsemiseksi (esim. jonkinlainen aputaulukko)
 - opastus / muistuttaminen / rohkaisu / positiivinen palaute
- Vaatehuoltoon liittyvät vaikeudet
 - opastus pyykinpesukoneen käytössä, muistisäännöt vaatteiden vaihdon ja pyykinpesun muistamiseksi jne.
 - tarvittaessa yhdessä tekeminen, kotipalvelu
- Vaatehankintoihin liittyvät vaikeudet
 - voi tarjoutua esim. ”makutuomariksi” mukaan ostoksille
- Onnistumisen kokemusten ja positiivisen palautteen tärkeys
 - ”kylläpä näytät hyvältä” 6



PESEYTYMINEN – ONGELMIA

- Vaikeuksia huolehtia henkilökohtaisesta hygieniasta
 - pelot tai pakkotoiminnot voivat vaikeuttaa peseytymistä
 - ei muista / huomaa / jaksa käydä pesulla
- Peseytymisen puute näkyy ja tuoksuu päälle päin ja voi vaikuttaa ympäristön suhtautumiseen ja johtaa osaltaan syrjäytymiseen

PESEYTYMINEN – AVUNTARVE

- Vaikeuksia huolehtia henkilökohtaisesta hygieniasta
 - (toistuvaa) muistuttamista, rohkaisua, ohjausta
- Positiivisen palautteen merkitys; ”kylläpä tuoksut / näytät hyvälle”



SYÖMINEN – ONGELMIA

- Ruokatottumusten yksipuolisuus ja epäterveellisyys
 - ei hahmota / ajattele ruoan terveellisyyttä tai taloudellisuutta
 - nälkä ei ohjaa ruokahalua; syö suruunsa, tapasyöminen tai ruoka ei enää maistu miltään eikä tuota mielihyvää
 - lääkitys voi lisätä ruokahalua ja vaikuttaa aineenvaihduntaan
 - sairauteen liittyvät harhat esim. ruoan myrkyllisyydestä
 - epäterveellisen ruokavalion fyysiset seuraukset
- Valmistusvaikeudet
 - ei pysty **monivaiheiseen** toimintaan;
 - on osannut aiemmin, ei osaa enää
 - taidot ei välttämättä siirry opetuskeittiöstä kotiin,
 - keskittymiskyky / ajantaju puuttuu
 - ei kykene hankkimaan ruokaa omatoimisesti
 - kaupassa käyntiin liittyvät pelot, **valinnan vaikeus**
 - nuukuus; ostaa suuria eriä, jotka sitten pilaantuvat



SYÖMINEN – AVUNTARVE

- Ruokatottumusten yksipuolisuus ja epäterveellisyys
 - koulutus, opastus; esim. ”Mielekäs päivä”-ryhmä
 - ruokailan laatiminen
 - lääkityksen tarkistaminen
 - muistuttaminen, rohkaisu, positiivinen palaute
- Valmistusvaikeudet
 - tarvitsee toisen läsnäoloa ja opastusta
 - hyvin konkreettisia ja yksiselitteisiä ohjeistuksia
 - tarvitsee (toistuvasti) jonkun mukanaoloa / opastusta ruokaostoksilla tai henkilön joka tuo ruoan kotiin.
 - opastaminen ja koulutus henkilön omassa keittiössä
 - opastus riittävän - muttei ylikorostuneen - siisteyden noudattamiseen



KODINHOITO – ONGELMIA

- Kotia ei tule siivottua
 - sairauden aiheuttama aloitekyvyttömyys / voimavarojen vähyys
 - pelot, pakkotoiminnot tai harhat voivat hankaloittaa siivoamista
 - ”keräily”, kykenemättömyys päättää mitä heittää pois
 - taidot ovat sairastumisen seurauksena piilossa tai niitä ei ole kyennyt oppimaan
- Asunnon ja ympäristön kunnossapidon puutteesta seuraavat ongelmat:
 - sotkuisuuden aiheuttama häpeä ja siitä seuraava eristäytyminen
 - Tekemättömät työt painavat ja vaikuttavat siten toimintakykyyn
 - mahdollinen häätö ja asunnottomuus sotkuisuuden seurauksena



KODINHOITO – AVUNTARVE

- Kotia ei tule siivottua
 - kodinhoitajan tarve, yhdessä tekeminen
 - rohkaisu, muistuttaminen, ”siivouspäivät”
 - taitojen kertausta / opastamista (kotiympäristössä)
 - siisteyden merkityksen kertominen ja kertaaminen
 - siisteydestä palkitseminen; ”porkkana”
 - ”ei mainospostia” –kyltti tms.
- Asunnon ja ympäristön kunnossapidon puutteesta seuraavat ongelmat:
 - tukeminen terveeseen suhtautumiseen omaan sairauteensa ja jaksamiseensa; rohkaisu avuntarpeen ilmaisemiseen
 - mahdollisen häpeän lievittäminen



MUUT HAITAT JA AVUNTARVE

Erilaisiin mielenterveysongelmiin liittyy lisäksi suuri joukko edellä mainitsemattomia yksilöllisesti esiintyviä oireita, haittoja tai ongelmia sekä niistä seuraavaa yksilöllistä avuntarvetta. Haasteena on tällaisten haitta – avuntarve suhteiden löytäminen ja kuvaaminen.

Seuraavilla sivuilla on esimerkkejä niistä oireista ja ongelmista, joita psyykkisen toimintakyvyn aleneminen tuo tullessaan eri elämän alueilla.

Lisäksi kuntouttavan ja toivoa luovan näkökulman tuominen hakemuksen täyttämisen rinnalle pelkkien ongelmien käsittelyn sijaan on tärkeää. Hakemuksessa esitetty on totta – mutta ei koko totuus.



PSYKKISEN TOIMINTAKYVYN HÄIRIÖT (KOGNITIIVISET HAITAT)

- kiinnostuksen ylläpitämisen tai hajautumisen ongelmat, kiinnostuneisuuden lasku
- vaikeus erotella eri aistiärsyksiä, keskittyminen olennaiseen vaikeaa
- toimintojen ohjautumisen vaikeus
- muistiongelmia, erityisesti välitön (lyhytaikainen) muisti heikkenee
- vaikeudet muistikäsittelyssä; vanhan ja uuden tiedon yhdistäminen
- Älyllinen toimintakyky heikkenee, ”ajatus ei kulje”
- lisätietoja mm; Psykkisen toimintakyvyn häiriöt; Profami 2002

SEURAUKSET? AVUNTARVE?



SOSIAALINEN TOIMINTAKYKY

Psyykinen sairaus vaikuttaa ihmisen sosiaaliseen toimintakykyyn niin töissä, kotona, ystäväpiirissä, harrastuksissa kuin suhteessa omaan itseen. Psyykinen ja sosiaalinen toimintakyky palautuvat eri tahdissa.

- eristäytyminen; ei voi avata ovea, ei voi soittaa eikä vastata puhelimeen
- salailu; ei halua näyttää muille, miten jaksaa
- voimattomuus; ei jaksa olla kanssakäymisessä muiden kanssa vaikka kaipaisikin yhteyttä toisiin, henkiset voimat ovat ”kadonneet”
- tunne-elämän häiriöt; loukkaantuu helposti, ahdistuneisuus, tuskaisuus, tunne ihmisarvon katoamisesta, ihmisarkuus; suojautuu eristäytymällä, ei saa tyydytystä ihmissuhteista
- Seksuaalielämän muutokset; kiinnostus, lääkityksen haittavaikutukset

SEURAUKSET? AVUNTARVE?



TYÖSSÄKÄYNTI / OPISKELU

Työssäkäyntiin ja opiskeluun vaikuttavat mm. seuraavat ongelmat

- Vuorokauden rytmitys vaikeaa, ei ”käynnisty” aamulla
- Työitsetunnon huononeminen, uskon puute omiin kykyihin, useat epäonnistumiset heikentävät itsetuntoa edelleen
- työympäristö muuttuu pelottavaksi, asenteet lamauttavat
- työrytmistä tai työasioista ei pääse irti
- työ/opiskelu menettää mielekkyytensä
- kognitiivisten ja sosiaalisiin suhteisiin vaikuttavien tekijöiden vaikutus

SEURAUKSET? AVUNTARVE?



TIETOPALVELU
propelli
LÄÄKITYS

- lääkkeiden haittavaikutusten vaikutus lääkkeiden ottamiseen
- pelko persoonallisuuden muuttumisesta tai riippuvuudesta
- sairaudentunnottomuus
- lääkkeiden väärin käyttäminen; liikaa, liian vähän, alkoholi, lopetukset
- uskoo muita: esim. ”oletko kokeillut olla ilman?”
- ei kykene huolehtimaan lääkkeiden ottamisesta tai annostelusta

SEURAUKSET? AVUNTARVE?

- esim. tiedon antaminen lääkkeistä ja niiden ottamisesta, dosetti, avoin vuorovaikutussuhde jossa tilaa keskustelulle ja yhteiselle päätöksenteolle lääkityksen suhteen.



TALOUDENHOITO

- taloudelliset asiat jäävät hoitamatta; ei jaksa, muista, hahmota
- harkitsemattomuus tai yli varojen eläminen, kavereille tarjoaminen, velkaantuminen
- kohtuuton nuukuus ja säästäväisyys
- ei kykene arvioimaan rahan tai tuotteiden arvoa

SEURAUKSET? AVUNTARVE?

- esim. opastaminen, budjetin laatiminen, laskujen suoraveloitus, edunvalvonta



AIKAMÄÄREET

- Hakemuksessa on hyvä käyttää mahdollisimman yksiselitteisiä ja täsmällisiä aikamääreitä. Siten hakemuksen käsittelijä saa mahdollisimman oikean kuvan avuntarpeesta.
- Suosi: päivittäin, viikottain, säännöllisesti.
- Vältä: ajoittain, satunnaisesti, silloin tällöin (voidaan tulkita hyvinkin monella eri tavalla)

