

Aivoliitto 

**TIETOA JA TUKEA AVH:N
SAIRASTANEEN LÄHEISILLE**

AVH muuttaa myös läheisten arkea

Äkillinen, odottamaton sairaus muuttaa koko perheen arkea. Sairastuminen aivoverenkiertohäiriöön (AVH) ja sitä seuraava epävarmuus toipumisesta vaikuttaa merkittävästi sekä sairastuneen että hänen läheistensä elämään.

Muuttunut arki herättää yleensä paljon kysymyksiä ja alkuvaiheessa kaivataan monenlaista tietoa. Läheisen vastuu arjesta ja rooli käytännön asioiden hoitamisessa voi korostua.

Läheisen kannattaa olla mukana hoidon ja kuntoutuksen eri vaiheissa ja kertoa myös omista havainnoistaan ja tunteistaan. Keskustelu AVH-ammattilaisen kanssa ehkäisee arjen ongelmien syntymistä.

Yhteinen, ammattilaisen ohjaama keskustelu voidaan järjestää verkossa myös Aivoliiton AVH-perhetuen kautta.

Muuttunut elämäntilanne on usein kriisi

Sairastuminen on myös läheiselle usein suuri elämänkriisi. Tilanne herättää monia tunteita; ahdistusta, turvattomuutta ja elämönhallinnan menetyksen tunnetta.

Erilaiset tunteet ja reaktiot ovat luonnollisia. Myös kehosi voi reagoida esimerkiksi jännittämällä, kivulla tai vatsavaivoilla.

Tunnet ehkä:

- pelkoa läheisesi puolesta
- avuttomuutta tai riittämättömyyttä
- turhautuneisuutta ja epävarmuutta tulevasta
- pettymystä suunnitelmien muuttuessa
- väsymystä tai univaikeuksia
- syyllisyyttä
- ärtyneisyyttä
- halua eristäytyä muista
- toivottomuutta

Tärkeää on, ettet jää yksin.



Ohjausta ja neuvontaa perheille ja läheisille

www.aivoliitto.fi/avhperhetuki

perhetuki@aivoliitto.fi

Huolehdi itsestäsi ja hae apua arkeen

Muuttunut elämäntilanne ja sen tuoma kuormitus vaikeuttaa usein itsestä huolehtimista. Jotta jaksat tukea toista, tarvitset aikaa myös itsellesi ja omalle hyvinvoinnillesi.

Pitkään jatkunut kuormitus ja stressi voivat altistaa masennukselle. Jos mielialan lasku alkaa haitata arkiselviytymistä, tulee hakeutua lääkäriin. Tukea kannattaa kuitenkin hakea jo aiemmin.

Apua voi löytyä omasta lähipiiristä ja tukipalveluista voit kysyä hoitavan tahon tai kotikuntasi sosiaalityöntekijältä. Älä suotta yritä pinnistellä ja olla liian vahva.

Voit itse auttaa itseäsi:

- hyväksy uuden tilanteen synnyttämät tunteet
- pyri noudattamaan tavanomaista arkiritiiniäsi jaksamisesi mukaan
- muista levätä, syödä ja liikkua
- pyydä apua ja ota sitä vastaan
- puhu sairastumisesta ja omista tunteistasi lähipiirissäsi
- varaa aikaa itsellesi ja vietä aikaa sinulle tärkeiden ihmisten kanssa
- keskustele vertaisten kanssa.

Vertaistukea henkilökohtaisesti tai ryhmässä

www.aivoliitto.fi/vertaistuki
vertaistuki@aivoliitto.fi



// *Älä jää yksin!
www.aivoliitto.fi
p. 02 2138 200*

// *Järjestämme AVH-kursseja ja Kelan kuntoutuskursseja sairastuneille sekä heidän läheisilleen.*

// *Paikallisyhdistyksemme ja niiden alueelliset kerhot toimivat yli 100 paikkakunnalla.*

Aivoliitto

Suvilinnantie 2, 20900 Turku
puh. 02 2138 200
info@aivoliitto.fi, www.aivoliitto.fi

Apua muuttuneeseen elämäntilanteeseen

Keskustelutukea ja neuvontaa voit kysyä omalta terveysasemalta tai työterveyshuollosta. Apua voi saada myös oman kunnan mielenterveyspalveluista ja seurakunnan diakoniatyöntekijöiltä.

Akuutissa kriisissä auttaa MIELE ry:n Kriisipuhelin, joka päivystää ympäri vuorokauden suomeksi numerossa 09 2525 0111.

Vastauksia sosiaaliturvaan, tukitoimiin, työelämään ja hakemuksiin saat sairaalan tai oman kunnan sosiaalityöntekijältä.

Tukea omaishoidon kysymyksiin tarjoaa Omaishoitajaliitto: www.omaishoitajat.fi

Tietoa verkossa
www.terveyskyla.fi/aivotalo
www.terveyskyla.fi/kuntoutumistalo
www.sosiaaliturvaopas.fi

Lataa puhelimeesi Aivoliiton Pääasioita-sovellus

Saat sovelluksesta luotettavaa ja käytännönläheistä tietoa siitä, miten sinä ja läheisesi voitte parantaa elämänlaatua uudenaikaisessa arjessa. Sovellus kertoo myös, mistä voit saada tukea tai apua. Sovelluksen käyttö on helppoa ja maksutonta. Voit ladata Pääasioita-sovelluksen Android- tai iOS-laitteeseesi suoraan sovelluskaupastasi.

