

Hanke: Arjen hallinta ja toimintakyvyn vahvistaminen

Toteuttaja: Itä-Suomen Aivovammayhdistys ry

Yhdyshenkilö: Kimmo Heinonen

Toiminta-alue: Pohjois-Savo

Ajankohta: 1.1.2026–31.12.2027

1. Yleistä toteuttajasta ja hankkeen taustasta

Itä-Suomen Aivovammayhdistys ry toimii Pohjois-Savon alueella järjestäen kuntouttavaa ja vertaistuellista toimintaa aivovammutuneille ja heidän läheisilleen. Yhdistys on osa Aivovammaliittoa ja tekee yhteistyötä mm. KYS:n neurokeskuksen OLKA toiminnan kanssa. Toimintamme tavoitteena on parantaa aivovammutuneiden elämänlaatua, toimintakykyä ja osallisuutta yhteiskunnassa.

Aivovammutuneen toimintakyky voi heikentyä merkittävästi vamman seurauksena. Tutkimusten mukaan yleisimpiä pitkäaikaisia oireita ovat väsymys, huono muisti, päänsärky, aloitekyvyttömyys, turhautuminen ja masennus. Nämä oireet voivat jatkua vuosia tai olla pysyviä vamman jälkeen ja vaikuttaa merkittävästi arjen hallintaan, sosiaalisiin suhteisiin ja mielenterveyteen.

Aivovammutuneet kokevat usein yhteiskunnan ymmärtämättömyyttä, vammahäpeää ja yksinäisyyttä. Elämänlaatuun vaikuttavat oireiden määrä, psyykinen ja fyysinen terveys sekä kyky tehdä päätöksiä ja ottaa riskejä. Kuntoutuksessa tulisi panostaa kokonaisvaltaisesti oireiden lievittämiseen, toimintakyvyn palauttamiseen ja psyykkisen hyvinvoinnin tukemiseen.

WHO:n mukaan aivovammat ovat yksi merkittävimmistä tapaturmaisen kuoleman ja vammautumisen aiheuttajista maailmassa. Euroopassa aivovammojen vuosittaiset kokonaiskustannukset yltyvät jopa 33 miljardiin euroon. Vaikka kuntoutuksen vaikuttavuudesta on saatu näyttöä, erityisesti pitkäkestoisen postakuutin vaiheen kuntoutus on aliresursoitua.

Tämän jatkohankkeen tavoitteena on vastata näihin haasteisiin, tarjoamalla suunnitelmallista, monipuolista ja saavutettavaa toimintaa, joka tukee aivovammutuneen arkea, vahvistaa toimintakykyä ja ehkäisee yksinäisyyttä. Tämä kumppanuusavustus on jatkoa erittäin hyvin ja vaikuttavasti alkaneelle hankkeelle, joka on toteutettu Itä-Suomen aivovammayhdistyksen toimesta Pohjois-Savon aivovammutuneille vuosina 2024-25.

Yhdistyksellä on omarahoitusta jäsenmaksuista ja mahdollisista kaupungin avustuksesta. Näillä rahoitetaan ryhmän kokoontumisia ja toimintaa ryhmän jäsenten kanssa, sekä osallistumista yhdistyksen yhteisiin tapahtumiin.

2. Hankkeen tavoitteet

- Vahvistaa aivovammautuneen fyysistä ja psyykkistä toimintakykyä
- Tukea arjen hallintaa ja itsenäistä selviytymistä
- Ehkäistä yksinäisyyttä ja syrjäytymistä
- Tarjota läheisille mahdollisuus osallistua ja saada vertaistukea

Hanke perustuu tutkittuun tietoon siitä, että strukturoitu, monipuolinen ja yhteisöllinen kuntoutusohjelma voi kohentaa aivovammautuneen psykososiaalista toimintakykyä ja hyvinvointia. Toimintaterapeuttinen kuntoutus, jossa huomioidaan yksilön arjen tarpeet, motivaatio ja vuorovaikutussuhteet, on keskeinen osa vaikuttavaa kuntoutusta.

Lähteet:

[Aivovammaliitto – Tutkimustietoa](#)

[Frilander, J. \(2020\). Traumaattisten aivovammojen toimintaterapeuttinen kuntoutus – Theseus](#)

[SaraJuuri, J. \(2021\). Kokonaisvaltainen neurokuntoutusohjelma – Kuntoutus-lehti](#)

3. Hankkeen sisältö

Hankkeen tapaamisten määrät ja terapiamuodot voivat vaihdella, koska järjestäjä pyrkii järjestämään sen hetkisille ryhmälle sopivimman terapiamuodon ja toteutusmäärän. Kokeilemme myös uusia hyväksi todettuja terapia- ja liikuntamuotoja aivovammautuneille. Seuraavassa hyväksi todettuja esimerkkejä sisällöstä.

3.1 Fyysinen toimintakyvyn vahvistaminen

Fyysinen tekeminen parantaa jaksamista, joka vähentää vammautuneen aivoväsymystä (fatiikki), parantaa mielen hyvinvointia ja jaksamista arjessa, sekä parantaa vammautuneen uskoa omaan kykyihinsä. Liikunta aktiviteetit valitaan siten, että ne ovat sopivia kaikille ryhmän jäsenille. Lisäksi ajankohtaa vaihdellaan, että kaikki pääsevät joskus mukaan.

- Ohjattu liikunta ja kehonhallinta (6 kertaa): esim. kehon liikkuvuusjumppa, vesijumppa, kehonpainoharjoittelu, tasapainoharjoitukset

3.2 Mielen hyvinvointi ja stressinhallinta

Aivovammutuneille on olemassa useita tehokkaita mielenhyvinvointi menetelmiä. On kuitenkin huomattava, että sama mielenhyvinvointiharjoitus ei sovi kaikille. Siksi on tärkeää kokeilla eri harjoituksia ja löytää niistä parhaiten itselleen soveltuva. Näitä on esimerkiksi seuraavat.

- Mindfulness-, TRE terapia, jooga, äänimaljarentoutus (8 kertaa)
- Tanssi- ja musiikkiterapia (4 kertaa)
- Ryhmäkeskustelut ja vertaistuki (16 kertaa)

3.3 Ravinto ja hyvinvointi

Ravinnolla saavutetaan viimeisimpien tutkimusten mukaan jopa 20% parannuksia muistiin/muistisairauksiin. Lisäksi ravinnon merkitys korostuu aivovammutuneen väsymyksen hallinnassa.

- Ravitsemusluento ja työpaja (1 kertaa): aivoterveyttä tukeva ruokavalio, aivoväsymyksen hallinta oikean ravinnon avulla

3.4 Terapeuttinen viikonloppuleiri majoituspaikassa

Tavoitteena on saada vammautuneen keho ja mieli rauhoittumaan, saada ryhmäterapia muotoisena aikaan arkea ja vamman vaivoja korjaava vaikutus. Samalla tavoitteena on rohkaista vammautunutta oman elämän hallintaan. Terapiaviikonlopun ryhmäytymisen tunne vähentää yksinäisyyden tunnetta.

- Luontoliikuntaa, ryhmäterapiata, rentoutusta ja terveellistä ruokaa (1 kerta)

3.5 Tietoa aivovammasta -luento

Luennolla tuotaisiin asiantuntija tietoa aivovammasta ja sen oireista, uusille ja jo pitkään vammautuneille ja heidän läheisilleen. Tämä antaisi heille voimia ja uskallusta osallistua yhdistyksen kuntouttavaan vertaistukeen. Lisäksi kutsu tilaisuuteen lähetettäisiin osalle terveydenhuollon ammattilaisista. Terveydenhuollon ammattilaiset ovat usein ilmaisseet kiinnostuksen luennolle.

- Neurologin ja neuropsykologin asiantuntijaluennot (1 kertaa)

3.6 Vertaistuki jouluruokailu ja musiikkia Pohjois-Savon aivovammaisille

Mieltä rentouttava jouluruokailu musiikin kera Pohjois-Savon aivovammutuneille. Tämän tarkoituksena on saada vammautuneiden mieli hetkeksi pois vammaan liittyvistä asioista ja rentouttaa mieltä ja kehoa.

4. Tiedotus ja saavutettavuus

- Tapahtumat ovat avoimia kaikille Pohjois-Savon hyvinvointialueen aivovammautuneille ja heidän läheisilleen.
- Tiedotuskanavat: Lähellä.fi, yhdistyksen verkkosivut, Facebook, WhatsApp, sähköposti, paikallislehdet
- Osallistuminen on maksutonta, ellei tapahtuma vaadi pientä omavastuuta.

5. Rahoitussuunnitelma ja budjetti vuosille 2026-2027

Toiminto	Määrä	Kustannus
Ohjattu liikunta ja kehonhallinta	6 kertaa	1080 €
Mindfulness- ja rentoutusryhmät	8 kertaa	1440 €
Tanssi- ja musiikkiterapia	4 kertaa	720 €
Ryhmäkeskustelut ja vertaistuki	16 kertaa	1280 €
Ravitsemusluennot ja työpajat	1 kertaa	400 €
Terapeuttinen viikonloppuleiri	1 kerta	1 900 €
Tietoa aivovammasta -luento	1 luento	800 €
Vertaistuki jouluruokailu ja musiikkia	2	1600€
Tilavuokrat ja tarjoilut	-	300 €
Tapahtumien ilmoituskulut	-	200 €
Yhteensä	39 tapahtumaa	9720 €

7. Vaihtoehtoinen toteutus

Mikäli avustusta myönnetään pienemmässä määrin, hanke voidaan toteuttaa suppeampana painottaen tehokkaita ja vaikuttavia osioita: ryhmäkeskustelut, liikunta ja mielen rauhoitus terapiat.