

# Aivohalvausohjelma

## AIVOHALVAUSOHJELMA

Eeva Kröger, suunnittelija

- RAY:n rahoittama, 2004 - 2006
- Pohjois-Karjalan Sydänpiiri ry:n alueella
- yksi kokopäiväinen suunnittelija



### Aivohalvausohjelman tavoite

- riskitekijöihin vaikuttaminen
- ennakoivien oireiden tunnistaminen ja varhaisen hoitoonhakeutumisen lisääminen
  
- aivohalvaussairastuvuuden vähentäminen
- sairastumisiin siirtäminen myöhemmäksi
- ennusteen parantaminen
- uudelleen sairastumisen ehkäisy

# Aivohalvausohjelma

## Toimintamuodot

- ♥ tiedottaminen -> tiedon lisääminen riskitekijöistä ja ennakoivista oireista
- ♥ koulutus
- ♥ ryhmätoiminnot -> motivaation lisääntyminen elämäntapamuutoksiin

## Ohjausryhmä

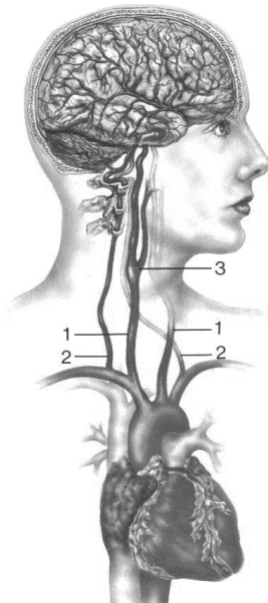
Sami Arola, Pohjois-Karjalan hätäkeskus  
Asta Hiltunen, neurologian yksikkö P-KKS  
Mirja Huuskonen, P-K:n Sydänpiiri  
Anne Karttunen, avoterveydenhuolto, Joensuun kaupunki  
Vesa Korpelainen, P-K:n kansanterveyden keskus  
Rajja Kärki, työterveyshuolto, Joensuun kaupunki  
Marja-Leena Räsänen, neurologian yksikkö P-KKS/ Avh -yhdistys  
Kari Törrönen, P-K:n pelastuslaitos, P-K:n Ensihoitajat  
Ritva Venejärvi, PKAMK

”Mitä paremmin sydän ja verisuonet jaksavat, sitä paremmin aivot toimivat.”

# Projektin toimintamuotoja

- **Tiedotus:** artikkelisarja paikallislehdissä (112, sairaalahoito, elämäntapa-asia)  
yleisötilaisuuksia ja tapahtumia: AVH-päivä, terveystilaisuudet  
kerhojen tilaisuudet, kerho-ohjaajien päivät  
tiedotustilaisuudet
- **Koulutus:** ensiapuopettajien koulutus (HEO)  
alan oppilaitoksissa luentoja  
Pohjois-Karjalan aivohalvauspäivä
- **Ryhmätoiminnot:** yhdistysten ryhmät  
työyhteisöjen työryhmät  
tupakastavieroitusryhmät

## Aivoverenkierto



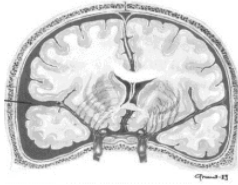
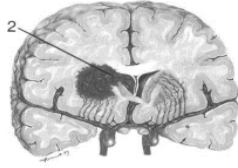
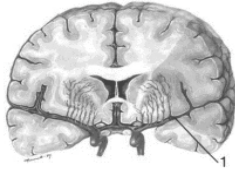
AIVOHALVAUKSEN ENNALTAEHKÄISY ON PARASTA SAATAVISSA OLEVAA LÄÄKETTÄ.

TÄRKEIMMÄT HOIDETTAVISSA OLEVAT RISKITEKIJÄT:

- ▼ KORKEA VERENPAIN
- ▼ TUPAKOINTI
- ▼ SYDÄNTAUTI – ETEISVÄRINÄ
- ▼ TYYPIN 2 DIABETES
- ▼ SAIRASTETTU TIA-KOHTAUS
- ▼ KORKEA VEREN KOLESTEROLIPITOISUUS
- ▼ RUNSAS ALKOHOLINKÄYTTÖ
- ▼ LIIKAPAINO JA VÄHÄINEN LIIKUNTA
- ▼ PITKÄÄN JATKUNUT STRESSI

**TUNNISTA TOIMI**

# Erilaisia aivoverenkierron häiriöitä



1. **AVOINFARKTI** (hyytymä tukkii valtimon)
2. **AVOVERENVUOTO** (pieni valtimo repeää aivojen syvissä osissa)
3. **LUKINKALVON ALAINEN VUOTO** (valtimon pullistuma puhkeaa aivo-selkäydinnesteen täyttämään tilaan)

## AVOHALVAUKSEEN VIITTAAVAT ÄKILLISET OIREET:

- ♥ TOISEN PUOLEN RAAJOJEN HEIKKOUS JA/TAI TUNNOTTOMUUS, HALLINNAN VAIKEUS
- ♥ TOISEN SUUPIELEN ROIKKUMINEN, TUNNOTTOMUUS
- ♥ PUHEKYVYN HÄIRIÖ
- ♥ TOIMINTAKYVYN HÄIRIÖ
- ♥ TOISEN TAI MOLEMPIEN SILMIEN NÄKÖHÄIRIÖ TAI KAKSOISKUVAT
- ♥ TASAPAINOHÄIRIÖT JA KAVELYVAIKEUS, HUIMAUUS
- ♥ AVOVERENVUODOSSA JOSKUS KOVA PÄÄNSÄRKY, USEIMMITEN EI KIPUJA

**TUNNISTA TOIMI**



## AIVOJEN HUOLTO-OHJEET

### Käytä aivojasi

- ♥ aivot toimivat sitä paremmin, mitä enemmän niitä käyttää
- ♥ ajattele, pohdi, ideoi ja opettele uutta

### Suojaa aivosi

- ♥ minimoi riskit, joissa voit loukata pääsi: käytä kypärää pyöräilyssä, urheilussa ja liikenteessä
- ♥ suojaa aivosi vaurioilta, älä elämysiltä

# Aivojen huolto-ohjeet

# AIVOJEN HUOLTO-OHJEET

## Säästä aivojasi

- ♥ tupakka, alkoholi ja huumeet voivat vahingoittaa aivojasi
- ♥ muista kohtuus nautintoaineiden käytössä

## Hoida aivojasi

- ♥ terveellinen elämäntapa on parasta aivojen hoitoa: liiku, lepää, syö monipuolisesti ja harrasta muutakin kuin työtä
- ♥ suhtaudu elämään myönteisesti
- ♥ elämä on hallinnassa, kun aivot ovat kunnossa

Lähde: Terveet aivot-projekti