



KOGNITIO & CP-VAMMA

Tukea hahmottamiseen, muistiin, kieleen tai toiminnanohjaukseen liittyvissä haasteissa



SISÄLLYSLUETTELO

Cp-vamma ja kognition vaikeudet	2
Mitä kognitiiviset toiminnot ovat?	3
Tavallisia haasteita	5
Keskittyminen, tarkkaavaisuus ja pitkäjänteisyys	5
Muisti	6
Toiminnanohjaus	7
Kommunikointi	8
Hahmottaminen	9
Tieto ja tuki oikeaan aikaan.....	10

Cp-vamma ja kognition vaikeudet

Cp-oireyhtymä on toiselta nimeltään cp-vamma.

Sen aiheuttaa aivovamma.

Cp-vamma vaikuttaa ihmisen liikuntakykyyn.

Cp-vamma voi myös vaikuttaa siihen,
miten henkilö oppii ja ymmärtää asioita.

Oppimisen ja ymmärtämisen vaikeuksia kutsutaan
kognition vaikeuksiksi eli tiedollisiksi vaikeuksiksi.

Kognition vaikeudet voivat vaikuttaa moniin asioihin,
kuten opintoihin, ystävyssuhteisiin ja työelämään.

Cp-vamman yhteydessä voi esiintyä myös laajempaa
kehitysviivettä tai kehitysvammaa.

Ne tarkoittavat vaikeuksia oppia ja ymmärtää uusia asioita.

Silloin tarvitaan muiden ihmisten tukea läpi elämän.



Mitä kognitiiviset toiminnot ovat?

Kognitiiviset eli tiedolliset toiminnot ovat aivoissa tapahtuvia toimintoja.

Niitä ovat esimerkiksi ajattelu, oppiminen, ongelmien ratkaisu, puheen ymmärtäminen ja omien ajatusten kertominen.

Kognitiivisissa toiminnoissa on suuria eroja ihmisten välillä. Jokaisella ihmisellä on omat vahvuutensa ja heikkoutensa.

Ihmisillä, joilla on cp-vamma, voi olla vaikeuksia kognitiivisissa eli tiedollisissa toiminnoissa.

Osa kognitiivisista vaikeuksista vaikuttaa koko elämän ajan. Osa vaikeuksista voi näkyä vain tietyissä kehitysvaiheissa.

Kognitiivisia taitoja voi kehittää ja harjoitella.

Vaikeudet kognitiivisissa toiminnoissa voivat aiheuttaa:

- asioiden unohtamista
- vaikeutta oppia uusia asioita
- vaikeutta kertoa omista asioista
- vaikeutta ymmärtää toisten puhetta.

Kognitiivisten vaikeuksien vuoksi sinulta saattaa kulua enemmän aikaa asioiden hoitamiseen.

Tämä voi viedä paljon voimia ja aiheuttaa väsymystä.

Jotkut ihmiset saattavat suhtautua sinuun

kielteisesti, jos vaikka unohtelet asioita.

Kognitiiviset vaikeudet voivat aiheuttaa

sinulle tunteen, että olet muita ihmisiä huonompi.

Myös cp-vammaan liittyvät liikkumisen haasteet

voivat aiheuttaa väsymystä.

On hyvä oppia huomaamaan, kuinka paljon

jaksaa tehdä asioita ja mihin asioihin tarvitsee apua.

Päivän aikana on tärkeää muistaa levätä riittävästi.

FREEPIK.COM



Tavallisia haasteita

Aikuisella, jolla on cp-vamma, voi esiintyä haasteita:

- keskittymisessä, tarkkaavaisuudessa ja pitkäjänteisyydessä
- muistissa
- toiminnanohjauksessa
- hahmottamisessa.

Keskittyminen, tarkkaavaisuus ja pitkäjänteisyys

Vaikeuksia keskittymisessä, tarkkaavaisuudessa ja pitkäjänteisyydessä kutsutaan keskittymisvaikeuksiksi.

Se, mitä ympärilläsi tapahtuu, voi vaikuttaa kykyysi keskittyä. Keskittymisvaikeudet korostuvat meluisassa ympäristössä, kuten ruuhka-aikana kaupassa.

Voi myös olla hankalaa pitää ajatukset koossa tai keskittyä, vaikka häiriötekijöitä ei olisikaan.

Vinkkejä keskittymiseen

- Tee keskittymistä vaativia tehtäviä rauhallisessa ympäristössä.
- Vaihtele tarvittaessa tehtäviä.
- Tee eniten keskittymistä vaativat tehtävät, kun sinulla on virtaa.
- Muista pitää riittävästi taukoja.
- Pidä päivärytmisi selkeänä.
- Käytä apuna kuvitettua päiväohjelmaa.

Muisti

Cp-vammaan liittyy usein vaikeudet työmuistissa.

Työmuisti tarkoittaa lyhytkestoista muistia.

Työmuistia tarvitaan tilanteissa, joissa tietoa pitää säilyttää vähän aikaa muistissa.

Tällainen tilanne on esimerkiksi jonkin asian opettelu.

Jos sinulla on työmuistin vaikeuksia,

sinun voi olla vaikeaa muistaa useita ohjeita yhtä aikaa.

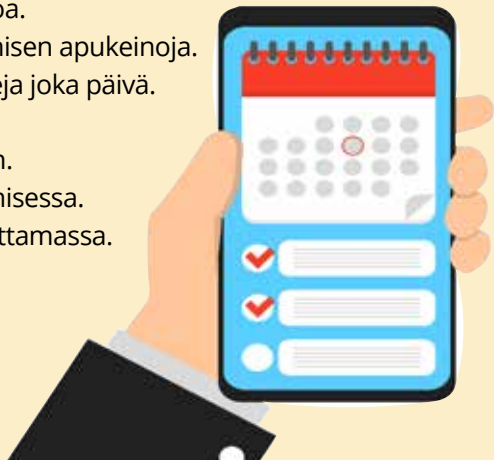
Tehtävässä tarvittavat tiedot voivat unohtua mielestä.

Voit unohtaa sovittuja tapaamisia tai tavaroiden paikkoja.

Työmuistin ongelmat eivät välttämättä heikennä muuta muistia.

Ohjeita työmuistin tukemiseen

- Jaa isot tehtävät pienempiin osiin.
- Keskity yhteen asiaan kerrallaan.
- Varmista, että ymmärrät tehtävän oikein.
- Pyydä palautetta.
- Älä opettele asioita ulkoa.
- Käytä työmuistin tukemisen apukeinoja.
- Noudata samoja rutiineja joka päivä.
- Käytä kalenteria päivän ohjelman seuraamiseen.
- Kuvat auttavat muistamisessa.
- Käytä puhelinta muistuttamassa.





Kommunikointi

Kommunikointi tarkoittaa tietojen ja tunteiden jakamista puhumalla, elehtimällä ja kirjoittamalla.

Se välittää tapahtumia ja ajatuksia toisille ihmisille.

Kommunikointiin voit käyttää monia erilaisia keinoja.

Kun kommunikointi on vaikeaa:

- puheen tuottaminen ja ymmärtäminen voivat olla vaikeaa
- voi olla vaikeaa muodostaa äännteitä tai löytää sanoja
- kielen ymmärtäminen voi olla hankalaa
- voi olla vaikeaa ymmärtää tiettyjä sanoja ja monimutkaista kieltä.

Toisilla kommunikointi vaatii enemmän aikaa.

Toisilla se vaatii erilaisia keinoja, esimerkiksi kuvia.

Kommunikaatio-ongelmiin voit saada puhevammaisten tulkkausta.

Puhevammaisen tulkin tehtävä on saada äänesi kuuluville.

Puhevammaisten tulkkauksen tarkoitus

on auttaa ihmisiä ymmärtämään toisiaan paremmin.

Puhevammaisen tulkin tulkkauspalvelut ovat sinulle maksuttomia.

Toiminnanohjaus

Toiminnanohjaus tarkoittaa mielessämme tapahtuvia toimintoja. Näiden toimintojen avulla ymmärrämme tilanteita, teemme suunnitelmia ja toimimme suunnitelmien mukaisesti. Monilla aikuisilla, joilla on cp-vamma, on toiminnanohjauksen vaikeuksia.

Toiminnanohjauksen vaikeudet tulevat selvemmin esille itsenäisemmän elämän alkaessa.

Sujuvaan toiminnanohjaukseen tarvitaan:

- hyvää työmuistia
- taitoa ajatella useaa asiaa samanaikaisesti
- tilanteen kokonaisuuden ymmärtämistä
- omien ajatusten ja tunteiden hallintaa.

Vaikeudet toiminnanohjauksessa voivat näkyä vaikeutena suunnitella omaa toimintaa tai siirtyä suunnitelmasta toimintaan.

Toiminnanohjauksen vaikeuksiin liittyy usein myös ajan hahmottamisen vaikeuksia.

Ajan hahmottamisen vaikeus voi näkyä esimerkiksi vaikeutena arvioida, miten kauan jonkin asian tekeminen kestää. Kellon tunteminen ja ajan hahmottaminen ovat eri asioita.

Vinkkejä toiminnanohjauksen tukemiseen:

- Käytä ajan mittaamiseen kellon sijasta esimerkiksi puhelimen ajanlaskuria.
- Käytä kalenteria tai lukujärjestystä suunnitelmien laatimiseen.
- Luo itsellesi päivittäin toistuvia toimintatapoja eli rutiineja.

Hahmottaminen

Hahmottaminen on sitä mitä näemme, kuulemme ja tunnustelemme. Hahmottaminen on kykyä muodostaa ja tunnistaa kuvia. Se on myös tilan ja etäisyyksien käsittämistä.

Näönvaraisen eli visuaalisen hahmottamisen vaikeus liittyy usein cp-vammaan. Hahmottamisen vaikeudet voivat hidastaa lukemaan oppimista ja kirjoittamista.

Visuaalinen hahmottaminen ei tarkoita näkökykyä. Visuaalisen hahmottamisen vaikeudessa aivot eivät pysty tulkitsemaan täysin, mitä silmät näkevät.

Hahmottamisen vaikeus voi olla:

- hankaluutta ymmärtää kuvien merkitystä
- vaikeuksia tunnistaa ihmisen tunteita ilmeiden perusteella
- vaikeuksia erottaa liikkuvan auton välimatkaa

Spastiseen cp-vammaan liittyy usein vaikeuksia avaruudellisessa hahmottamisessa. Avaruudellisen hahmottamisen vaikeus voi tarkoittaa vaikeutta ymmärtää tilan suuruutta. Silloin voi esimerkiksi törmäillä helposti huoneen tavaroihin.

Avaruudellisen hahmottamisen vaikeus voi vaikeuttaa:

- tavaroiden löytymistä muiden joukosta
- välimatkojen hahmottamista
- hahmottamaan suuntia sisällä rakennuksissa ja ulkona luonnossa
- liikkumista vieraassa ympäristössä
- kartan lukemista
- liikkuvan auton tai muun kohteen nopeuden ja etäisyyden arviointia
- kaavioiden, kuvioiden ja piirustusten ymmärtämistä
- lomakkeiden täyttämistä.

Vinkkejä hahmotuskyvyn parantamiseksi:

- Opettele tunnistamaan omat hahmottamisen vaikeudet.
- Kerro muille hahmottamisen vaikeudestasi.
- Tutustu uusiin paikkoihin etukäteen.
- Mieti reitti uuteen paikkaan etukäteen.
- Pistä merkille reittien varrelta maamerkkejä, esimerkiksi kirkkoja ja museoita.
- Käytä puhelimen navigaattoria tai karttasovellusta
- Pidä kotona tavarat järjestyksessä.
- Merkitse laatikot ja hyllyt väreillä tai nimeä laatikot ja hyllyt.
- Pyydä yksinkertaisia kuvallisia ohjeita työskentelyn tueksi.
- Mieti valmiiksi millaisia tuotteita ja tuotepakkauksia olet ostamassa.
- Pyydä avustaja mukaan kauppaan tarvittaessa.



Tietoa ja tukea oikeaan aikaan

Jokainen ymmärtää oman tilanteensa parhaiten, mutta myös ihmiset lähelläsi huomaavat usein arjessa esiintyviä tuen tarpeita.

Yhdessä läheisten ihmisten, neuropsykologin ja muiden ammattilaisten kanssa on hyvä etsiä ratkaisuja arjen haasteisiin.

On tärkeää löytää oikeanlaista tukea ja apuvälineitä ja pohtia itselle sopivia toimintatapoja arkeen.

Näin arki sujuu helpommin.

Kun saamme oikeaa tietoa vaikeuksistamme ja keinoista, joilla niitä voi helpottaa, emme ymmärrä asioita väärin.

Väärinkäsitykset voivat vaikuttaa itseluottamukseemme.

Itseluottamus tarkoittaa luottamista omaan kykyihin.

On tärkeää, että muut ihmiset ymmärtävät tilanteemme.

Voimme pyytää heiltä apua tarvittaessa.

He osaavat tukea meitä parhaalla tavalla.

Muissa Pohjoismaissa käytetään cp-vamman seurantaohjelmaa.

Seurantaohjelman kognition vaikeuksia arvioiva osio on nimeltään CPCog-Adult.

Siinä arvioidaan kielellisiä ja ei-kielellisiä taitoja.

Siinä arvioidaan myös hahmottamista ja kykyä ohjata toimintaa.

Sen mukaan tehdään neuropsykologinen tutkimus säännöllisesti:

- 18–19-vuotiaana (ammattillinen suunnitelma, itsenäistyminen)
- 24-vuotiaana (siirtyminen työelämään)
- 42-vuotiaana (kivun ja uupumuksen vaikutus)
- 54-vuotiaana (terveyteen ja työkykyyn liittyvien toimien tunnistaminen)

Suomessa pyritään tekemään lapselle neuropsykologin tutkimus viimeistään 5–6 vuoden iässä.

Tarpeen mukaan tutkimuksia tehdään myös myöhemmin.

Suomessa ei tällä hetkellä ole aikuisille suunnattua ohjelmaa, jossa voidaan seurata kognitiivisia taitoja.

Lisätietoa cp-vammasta:

- cp-liitto.fi/cpvamma
- cp-liitto.fi/oppaat
- cp-liitto.fi/puhetupa
- cpsverige.se

SUOMEN CP-LIIITTO RY
Malmin kauppatie 26
00700 Helsinki



Alkuperäisen Kognitiva funktioner vid Cerebral Pares. Det kognitiva är lika viktigt som det fysiska -oppaan (2022) kirjoittajat: Barbro Lindquist, Åsa Korsfeldt, Lisa Engde, Robin Nabbing. Koonneet Linda Sandström, Elisabeth O'Regan ja Ann Alriksson-Schmidt, CP Sverige ja CPUP.

Suomenkielinen Kognitio & cp-vamma. Tue lasta hahmottamiseen, muistiin, kieleen tai toiminnanohjaukseen liittyvissä haasteissa -versio (2022):

Ira Jeglinsky-Kankainen, ammattikorkeakoulu Arcada sekä Lissu Kiviniemi ja Päivi Ritvanen, Suomen CP-liitto ry.

Aikuisille kohdennettu versio (2024): Elisa Kaartinen ja Lissu Kiviniemi, Suomen CP-liitto ry. Tekstin selkokielistäminen on tehty harjoitustyönä Itä-Suomen yliopiston erityisopettajien kelpoisuusopinnoissa kommunikoinnin ja vuorovaikutuksen tukeminen -opintojaksolla. Selkokielistetyn tekstin muokkasivat Marjo Huotarinen, Tamara Kinnunen, Emmi Markkio ja Sari Rinne-Rauhaniemi.