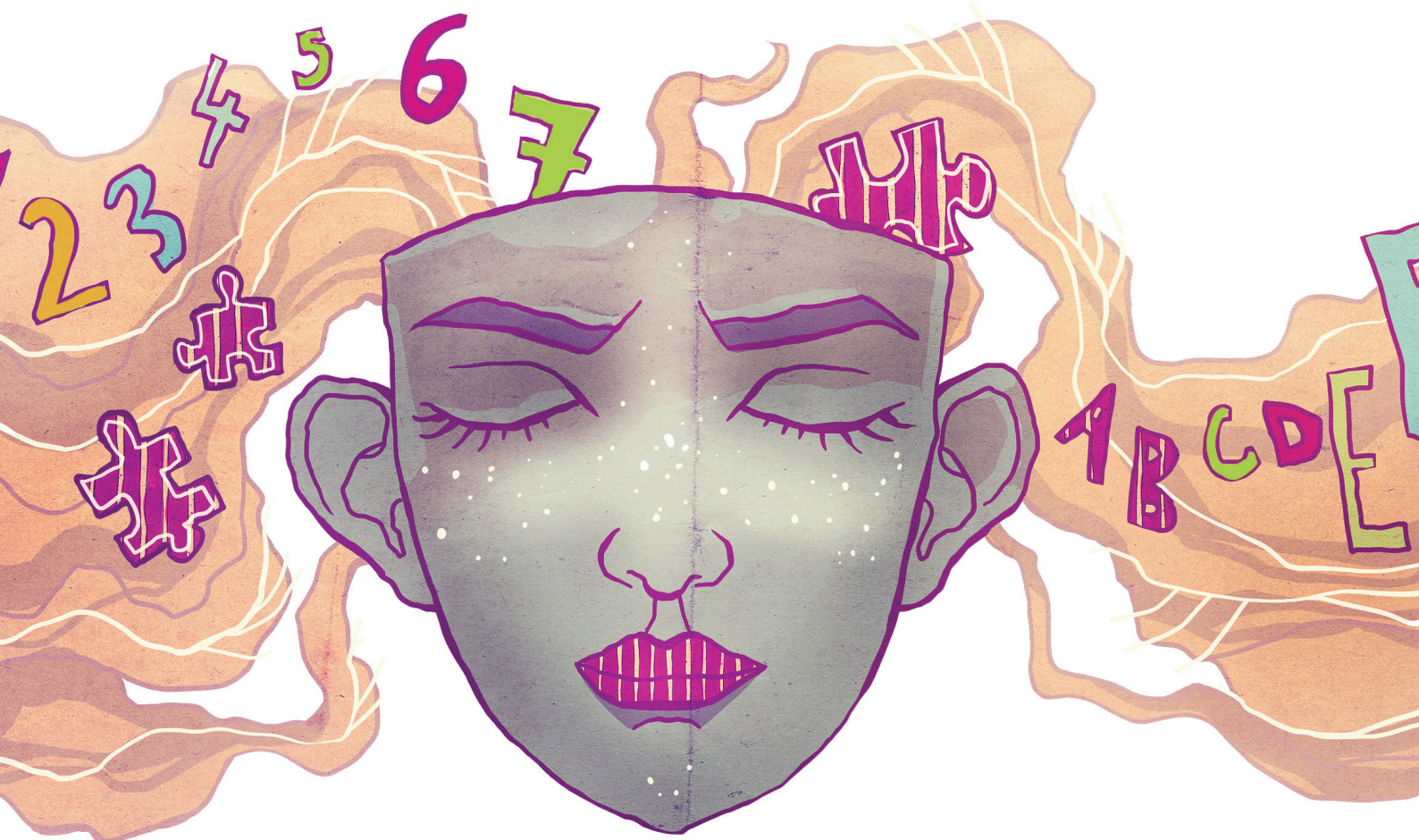


OPAS  
HYVÄÄN  
ARKEEN

# Kognitio

Muisti pätkii, sanat hakusessa  
– kognitiiviset oireet MS-taudissa



NEUROLIITON JULKAISUJA

# KOGNITIO. MUISTI PÄTKII, SANAT HAKUCESSA – KOGNITIIVISET OIREET MS-TAUDISSA

---

Neuroliiton julkaisusarja n:o 25

1. painos 2004
2. painos 2008
3. uudistettu painos 2013
4. uudistettu painos 2015

ISBN 978-952-9797-86-8

ISBN 978-952-9797-87-5 (pdf)

**Kirjoittaja:** Päivi Hämäläinen, neuropsykologian erikoispsykologi, PsT, dosentti  
Oppaan lähteenä on käytetty kirjoittajan MS ja kognitio -opasta vuodelta 1997 sekä RIMS:n Psychology and Neuropsychology Clinical Care Committee:n ydinyhtymän (Päivi Hämäläinen, Sally Rigby, Julia Segal, Agnete Jønsson, Peter Thomson, Michelle Pirard, Rudi Vermote) kirjoittamaa opasta MS, memory & thinking.

**Kuvitus:** Pauliina Norontaus / **Taitto:** Milla Rauma

**Paino:** Eura Print Oy 2015



Neuroliitto ry  
Vaihemäentie 10  
PL 15, 21251 Masku  
puh. (02) 439 2111  
info@neuroliitto.fi  
[www.facebook.com/neuroliitto](http://www.facebook.com/neuroliitto)  
[www.neuroliitto.fi](http://www.neuroliitto.fi)

# SISÄLLYS

---

LUKIJALLE .....	4
MITÄ OVAT KOGNITIIVISET TOIMINNOT? .....	5
VAIKUTTAAKO MS-TAUTI KOGNITIIVISIIN TOIMINTOIHIN? .....	5
MINÄKÖ AINOA? KOGNITIIVISTEN OIREIDEN YLEISYYS .....	7
MILLAISIA KOGNITIIVISIA OIREITA MS-TAUTIIN VOI LIITTYÄ? ..	8
VOIDAANKO OIREITA ENNUSTAA? OVATKO NE ETENEVIÄ? .....	9
MITÄ TEHDÄ, KUN HAVAITSEE KOGNITIIVISIA OIREITA? .....	10
TARVITSENKO AMMATTILAISEN APUA? .....	11
MIKÄ ON NEUROPSYKOLOGINEN ARVIO? .....	11
MITÄ ON NEUROPSYKOLOGINEN KUNTOUTUS? .....	12
MITEN KOGNITIIVISET OIREET VAIKUTTAVAT LÄHEISIIN? .....	13
VINKKEJÄ OIREIDEN KANSSA PÄRJÄÄMISEEN .....	14

## LUKIJALLE

---

Osalla MS-tautia sairastavista ilmenee kognitiivisia oireita. Tällaisia oireita ovat esimerkiksi työläys painaa mieleen uusia asioita, seurata nopeatahtista keskustelua tai keskittyä toimintaan pitkäksi aikaa. Kognitiivisten oireiden kanssa pärjäämiseen löytyy monenlaisia tukikeinoja, joista kerrotaan oppaan loppuosassa.

## MITÄ OVAT KOGNITIIVISET TOIMINNOT?

---

Kognitiivisiin toimintoihin kuuluu mm. kyky:

- kohdistaa, suunnata ja ylläpitää tarkkaavaisuutta
- oppia ja muistaa asioita
- suunnitella, suorittaa ja arvioida toimintoja sekä päätellä ja ratkaista ongelmia
- ymmärtää ja käyttää kieltä
- tunnistaa kohteita ja käyttää havaintoja jokapäiväiseen selviytymiseen

Kullakin ihmisellä nämä kyvyt ovat kehittyneet hyvin yksilöllisesti. Luonnostaan jotkut kognitiiviset osa-alueet ovat vahvempia kuin toiset. Joku saattaa olla taitava kielellisissä toiminnoissa, toinen hahmottamisessa ja havaintojen tekemisessä. Kognitiivisten toimintojen sujumiseen vaikuttavat useat tekijät.

## VAIKUTTAAKO MS-TAUTI KOGNITIIVISIIN TOIMINTOIHIN?

---

MS-tauti aiheuttaa muutoksia keskushermostoon, kun hermot ja niiden ympärillä oleva myeliinikudos vaurioituu. Muutoksia voi ilmetä selkäytimen, pikkuaivojen ja isojen aivojen alueilla. Erityisesti isojen aivojen alueille paikantuvat muutokset saattavat vaikeuttaa kognitiivisia toimintoja.

Keskushermostomuutosten aiheuttamien pysyvämpien kognitiivisten häiriöiden lisäksi useat tekijät saattavat väliaikaisesti vaikeuttaa tai heikentää kognitiivisia toimintoja. Masennus, ahdistus, stressi, uupumus, fyysiset rajoitteet ja sairauden pahenemisvaiheet voivat aiheuttaa ohimeneviä kognitiivisia oireita. Myös runsas alkoholinkäyttö, heikko ravitsemus sekä eräät lääkkeet voivat aiheuttaa kognitiivisia oireita.

Sairastuneet kertovat kognitiivisten oireiden pahenevan tai lisääntyvän väsymisen myötä. MS-taudille tyypillinen uupumus voi ilmetä esimerkiksi havaintokyvyn heikkenemisenä, keskittymisen vaikeutumisenä tai uuden oppimisen työläytenä. Uupumuksen väistyttyä kognitiiviset

toiminnot sujuvat tavalliseen tapaan. Masennus, ahdistus ja stressi voivat aiheuttaa samantapaisia hankaluuksia – alavireisenä mikään ei tunnu kiinnostavan ja muistikin pätkii. Kun mieliala kohenee tai stressi hellittää, kognitiiviset oireet katoavat.

Pahenemisvaiheisiin voi liittyä uusien kognitiivisten oireiden ilmenemistä tai jo olemassa olevien vaikeutumista. Oireiden syynä ovat keskushermoston tulehdusmuutokset. Fyysisten oireiden tavoin kognitiiviset oireet häviävät tai lievenevät pahenemisvaiheen hellitettyä.



**Kuvio 1:** Monet asiat vaikuttavat kognitiivisiin toimintoihin.

Erilaisten fyysisten oireiden kanssa eläminen vaatii paljon kognitiivisilta toiminnoilta. Aiemmin automaattisesti sujuneet toiminnot vaativat tietoisesta ponnistelua. Esimerkiksi kävellessä tasapainovaikeudet saattavat vaatia niin paljon huomiointia, että keskittymiskyky ei enää riitä vieressä kulkevan kanssa keskustelemiseen.

Elämäntapamuutokset voivat heijastua kognitiiviseen suoriutumiseen. MS-taudin oireet voivat vaikeuttaa toimintoihin osallistumista ja rajoittaa harrastusten ja aktiviteettien määrää. Harrastusten vähetessä, saattavat myös kognitiiviset toiminnot jäädä vajaakäytölle. Tutkimusten mukaan muisti, keskittymiskyky ja muut kognitiiviset toiminnot pysyvät paremmin kunnossa, kun niitä käyttää monipuolisesti.

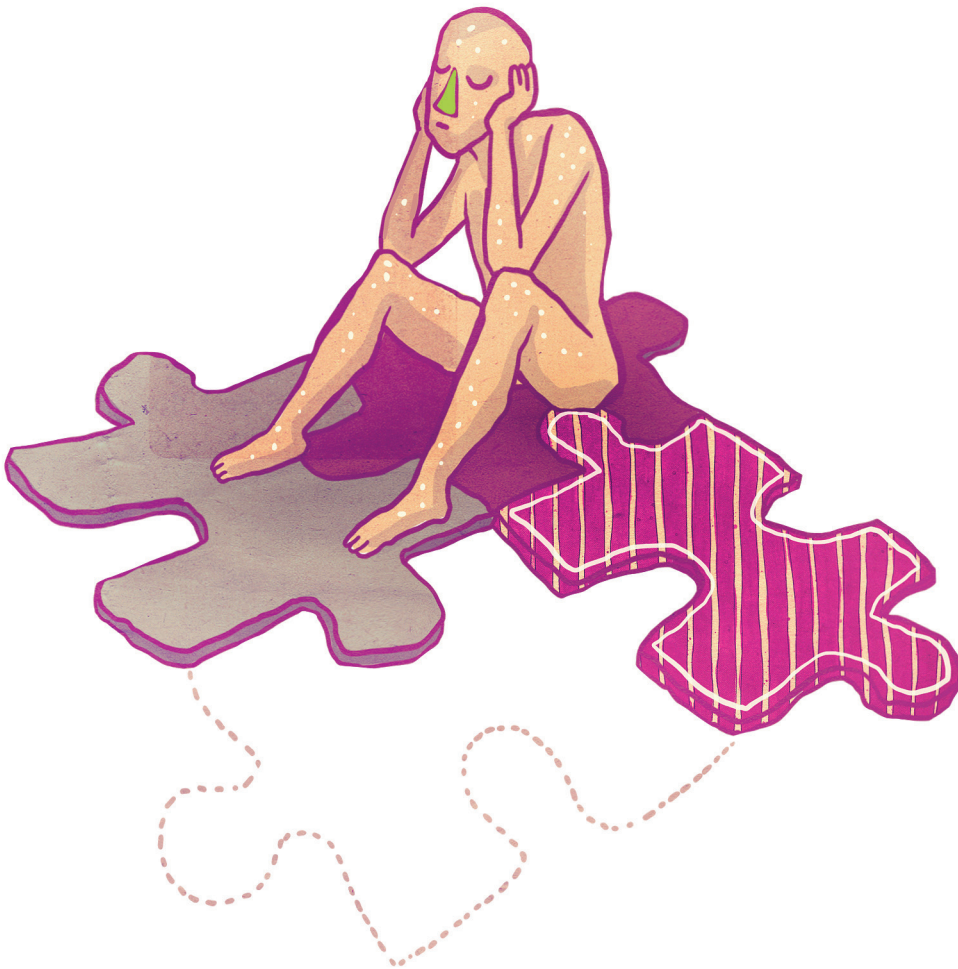


## MINÄKÖ AINOA? KOGNITIIVISTEN OIREIDEN YLEISYYS

---

Kognitiiviset oireet eivät kosketa jokaista MS-tautia sairastavaa. Osalla voi oireita kuitenkin ilmetä. Suurimmalla osalla ne ovat melko lieviä.

Kognitiiviset muutokset voivat olla pelottavia ja jo lievät oireet voivat vaatia toimintatapojen muuttamista. Esimerkiksi työelämässä tai opinnoissa on ehkä ponnisteltava tavallista enemmän. Tunnistamattomina kognitiiviset oireet aiheuttavat helposti stressiä ja paineita, ja ne saatetaan tulkita virheellisesti laiskuudeksi, sopeutumattomuudeksi tai välinpitämättömyydeksi. Läheiset voivat olla vihaisia, turhautuneita tai peloissaan, elleivät tiedä oireiden todellista syytä. Oikea tieto ja ymmärrys helpottavat tilannetta merkittävästi.



## MILLAISIA KOGNITIIVISIA OIREITA MS-TAUTIIN VOI LIITTYÄ?

---

Kognitiiviset oireet ovat yksilöllisiä. Tyypillisimmin rajoitteita on havaittu seuraavilla osa-alueilla:

- uuden oppiminen ja mieleen palauttaminen
- tarkkavaisuuden ylläpito ja jakaminen
- tiedonkäsittelyn nopeus
- toiminnan joustavuus
- sanahaku

Tyypillistä kognitiivisten häiriöiden profilia ei ole olemassa – oireiden laajuus, vaikeusaste ja koettu haitta ovat yksilöllisiä. Tavallisesti oireet rajoittuvat joihinkin kognitiivisiin toimintoihin, toisten säilyessä normaaleina.

### Muistaminen ja oppiminen

Tyypillisiin muistamiseen liittyvä hankaluus on työläys oppia uusia asioita. Sairastuneet kertovat usein myös, että asioiden mieleen palauttaminen vaatii aiempaa enemmän aikaa ja tietoista ponnistelua. Onneksi muistamiseen liittyviä pulmia voi helpottaa monenlaisilla tukikeinoilla.

### Tarkkaavaisuus ja tiedonkäsittelyn nopeus

Vaikeus keskittyä asioihin pitkäksi aikaa on yksi tyypillisimmistä sairastuneiden esiin tuomista kognitiivisista oireista. Tarkkaavaisuuden jakaminen useaan asiaan samanaikaisesti voi tuntua aiempaa hankalammalta. Osa sairastavista kertoo keskittymisen olevan totuttua häiriöalttiimpaa – esimerkiksi taustamusiikki voi häiritä keskittymistä.

MS-tautiin voi liittyä myös tiedonkäsittelyn hidastumista – asiat sujuvat, mutta niiden suorittaminen vaatii enemmän aikaa ja ponnistelua kuin aiemmin. Tutkimukset ovat varmentaneet tiedon käsittelyn hidastumisen yhdeksi keskeisimmistä kognitiivisen toiminnan hankaluuksista.



## Toiminnan joustavuus

Osalla sairastavista on vaikeuksia ratkaista ongelmia tai tehdä suunnitelmia. Mielikuva lopputuloksesta voi olla hyvinkin selkeä, mutta aloittaminen ja siirtyminen vaiheesta toiseen voi olla vaikeaa. Erityisiä hankaluuksia voi esiintyä tilanteissa, joissa suunniteltua toimintatapaa on muutettava. Suunnitelmallisuuden ja toiminnan joustavuuden vaikeudet voivat aiheuttaa hämmennystä ja suorituspainetta, jotka puolestaan hankaloittavat uuden oppimista ja asioiden mieleen palauttamista.

## Sanahaku

Sanahaun työläys on yksi tavallinen sairastuneiden kokema oire. Kateissa oleva sana on aivan 'kielen päällä', mutta sen palauttaminen mieleen ei onnistu. Sanahaun vaikeudet saattavat hankaloittaa keskusteluun osallistumista – oikea sana ei tunnu löytyvän ennen kuin keskustelu on jo siirtynyt eteenpäin. Sanahaun hankaluudet korostuvat usein uupuneena ja hellittävät lepotaun jälkeen.

## VOIDAANKO OIREITA ENNUSTAA? OVATKO NE ETENEVIÄ?

---

Kognitiivisilla oireilla ei ole selvää yhteyttä sairauden kestoon, etenemistapaan tai liikuntahaittaan. Näin ollen niiden ilmaantumista ei voi ennustaa. Kognitiivisia oireita voi siis ilmaantua yhtä hyvin sairauden alkuvaiheissa kuin myöhemmin.

Kognitiivisilla oireilla ei ole todettu yhteyttä mihinkään yksittäiseen MS-oireeseen. Joskus sellaiset oireet kuten dysartria (puheen puurous), ataksia (liikkeiden hienosäädön vaikeus) ja nystagmus (silmän liikehäiriö) tulkitaan virheellisesti kognitiivisiksi vaikeuksiksi. Näillä oireilla ei kuitenkaan ole suoraa yhteyttä kognitiiviseen suoriutumiseen.

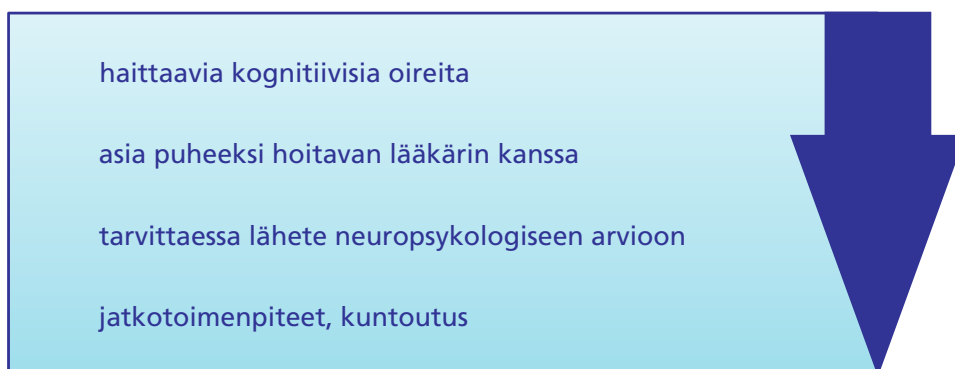
Keskushermoston magneettikuvauksissa on todettu, että kognitiiviset oireet ovat yleisempiä niillä, joilla todetaan runsaasti muutoksia isojen aivojen alueilla. Isot aivothan ovat tärkeässä asemassa kognitiivisten toimintojen säätelyssä.

Vaikka kognitiivisten oireiden ilmaantumista ei voi ennustaa, tutkimukset osoittavat, että osalle sairastavista niitä saattaa ajan myötä tulla lisää. Kognitiivisten oireiden eteneminen on tavallisesti kuitenkin hidasta. On tärkeää, että kognitiivista suoriutumista voidaan tarvittaessa arvioida ja valita sen perusteella kuhunkin tilanteeseen sopivimmat apu- ja tukikeinot.

## MITÄ TEHDÄ, KUN HAVAITSEE KOGNITIIVISIA OIREITA?

Lievätkin kognitiiviset vaikeudet voivat aiheuttaa epävarmuutta ja pelkoja. On tärkeä tietää, että ne ovat yksi MS-taudin oire ja että niiden kanssa elämistä voidaan helpottaa.

Jos sairastunut havaitsee arkea haittaavia kognitiivisia hankaluuksia, asiasta kannattaa keskustella hoitavan lääkärin kanssa. Lääkäri voi tarvittaessa kirjoittaa lähetteen neuropsykologiseen arvioon. Jos läheinen puolestaan havaitsee sairastuneella merkkejä kognitiivisista oireista, asia kannattaa ottaa reilusti puheeksi. Usein sairastunut on helpottunut, jos joku rohkenee puhua asiasta. Jo oireiden myöntäminen itselle ja niistä puhuminen saattaa helpottaa.



**Kuvio 2.** Toimenpiteet kognitiivisten oireiden ilmaannuttua.

On tärkeä muistaa, että mikä tahansa puhelipsahdus ja unohdus ei ole merkki pysyvästä kognitiivisesta häiriöstä. Mielialamuutokset, uupumus, fyysiset oireet, pahenemisvaiheet ja monet muut tekijät saattavat tila-

päisesti heijastua kognitiiviseen suoriutumiseen. Niinpä masennuksen, pahenemisvaiheen tai erityisen stressaavan elämänvaiheen aikana ei ole tarkoituksenmukaista arvioida kognitiivista suoriutumista. Neuropsykologinen arvio kannattaa tehdä tilanteen vakiinnuttua ja vain jos oireet vaikuttavat pysyville.

## TARVITSENKO AMMATILAISEN APUA?

---

Lievien kognitiivisten oireiden kanssa voi oppia pärjäämään ottamalla käyttöön itselleen sopivimmat apu- ja tukikeinot. Näin tapahtuu usein luonnostaan ohimenevien kognitiivisten oireiden kanssa – jos muisti pätkii, kalenterin tai muistilappujen käyttö tehostuu. Tämän oppaan lopussa on esimerkkejä keinoista, joiden avulla voi hallita arkipäivää oireista huolimatta.

## MIKÄ ON NEUROPSYKOLOGINEN ARVIO?

---

Jos kognitiiviset oireet alkavat haitata päivittäistä elämää, neuropsykologinen arvio voi olla paikallaan. Arvio perustuu neuropsykologisiin testeihin sekä perusteelliseen haastatteluun.

Neuropsykologisen arvion tavoitteena on kartoittaa kognitiivista suorituskkyä ja siinä mahdollisesti ilmeneviä muutoksia. Siinä arvioidaan muutosten luonnetta, vaikeusastetta ja haittaavuutta työ- ja arkielämässä selviytymisen tai esimerkiksi kuntoutustoimenpiteiden kannalta. Arvion perusteella pyritään löytämään sekä kognitiivisen suorituskkyyn heikot kohdat että vahvuudet.

Neuropsykologinen arvio voi olla suppea tai laaja. Tarkoituksesta riippuen sen kesto voi vaihdella parista tunnista useamman päivän aikana tehtävään tutkimukseen.

Sairastava saa neuropsykologisesta arviosta palautteen ja arviosta laaditaan lausunto. Palaute auttaa arvioimaan oman suorituskkyyn vah-

vuuksia ja heikkouksia ja asettamaan toimintatavoitteet ja -tavat tilanteen kannalta tarkoituksenmukaisiksi. Neuropsykologisesta arviosta laaditussa lausunnossa voidaan suositella jatkotoimenpiteitä, kuten ohjausta ja kuntoutusta. Suosituksen voi tehdä arvion tehnyt neuropsykologi.

## MITÄ ON NEUROPSYKOLOGINEN KUNTOUTUS?

---

Neuropsykologinen kuntoutus on ns. lääkinnällistä kuntoutusta, jonka tarkoituksena on vähentää kognitiivisten häiriöiden aiheuttamia haittoja.

Neuropsykologisen kuntoutuksen sisältöjä ovat:

- heikentyneiden kognitiivisten toimintojen harjoittaminen
- toimintojen uudelleenjäsentäminen
- vahvoina säilyneiden toimintojen käytön tehostaminen
- korvaavien toimintatapojen opetteleminen
- kognitiivisten oireiden aiheuttamien muutosten työstäminen
- tiedon jakaminen ja tuki läheisille

Neuropsykologisen kuntoutuksen tavoitteena voi olla esimerkiksi työkyvyn palauttaminen tai sen parantaminen, koulutusedellytysten tukeminen tai yleisen toimintakyvyn kohentaminen. Kuntoutus voi olla yksilöllistä tai ryhmässä tapahtuvaa. Myös läheisten ohjaus ja neuvonta kuuluvat olennaisena osana kuntoutukseen. Neuropsykologista kuntoutusta annetaan sairaalassa, kuntoutuslaitoksessa tai yksityisen neuropsykologin vastaanotolla. Kuntoutuksen tavoitteet, menetelmät ja pituus määritellään yksilöllisesti.

Uusimpien tutkimusten mukaan neuropsykologisesta kuntoutuksesta on hyötyä kognitiivisten oireiden kanssa selviytymisessä. Kognitiivisen suoriutumisen arvioiminen sekä toimintojen uudelleen jäsentäminen helpottavat kuitenkin hankaluuksien kanssa selviytymistä. Säilyneiden toimintojen käytön tehostaminen ja erilaisten apukeinojen käyttö ovat hyödyllisiä. Apukeinojen sujuvaa käyttöä voi harjoitella esimerkiksi toimintaterapeutin avustuksella.

## MITEN KOGNITIIVISET OIREET VAIKUTTAVAT LÄHEISIIN?

---

Kognitiiviset häiriöt eivät kosketa vain sairastunutta itseään, vaan myös läheisiä. He voivat olla vihaisia ja turhautuneita tai huolissaan ja peloissaan. Puhuminen ja tieto kognitiivisista oireista helpottaa niiden kanssa pärjäämistä.

### Tällaisia tilanteita saatat kohdata

- Joku läheisistäsi saattaa ryhtyä puolestapuhujaksesi, täydentää sanomiasi tai hoitaa velvollisuuksiasi. Saatat olla tästä raivoissasi tai pitää ratkaisusta.
  - *On tärkeää, että kerrot läheillesi, miten toivot heidän toimivan.*
- Jotkut saattavat olla hämmästyneitä, jos joudut miettimään vastauksiasi aiempaa pidempään.
- Joku läheisistä saattaa pitää sinua välinpitämättömänä, ellet ole enää yhtä halukas keskusteluun kuin aiemmin.
  - *Jos sinulla on hankaluuksia keskustelutilanteissa, kerro siitä läheillesi.*
- Jotkut saattavat pitää sinua kummallisena, jos keskittymisesi ailahtelee – varsinkin jos tällaista sattuu vain ajoittain.
  - *Keskittymisvaikeuksistakin on hyvä puhua läheisille.*
  - *Jos keskittyminen on hankalampaa iltapäivällä, kannattaa tärkeimmät asiat hoitaa aamupäivällä.*
- Jos olet vihainen ja turhautunut kognitiivisiin oireisiisi, saatat huomamattasi 'tartuttaa' kiukkua läheisiisi.
  - *Myös omista tunteista olisi tärkeä puhua läheisille.*
- Läheisesi saattavat ihmetellä, miksi toisinaan jaksat hyvinkin keskittyä, toisinaan taas et.
  - *Kerro läheillesi uupumuksesta ja selvitelkää yhdessä, millaiset tekijät lisäävät tai vähentävät uupumusta.*

Kognitiiviset hankaluudet aiheuttavat haasteita arkeen. Niiden ymmärtäminen voi olla vaikeaa itsellesi, ja usein vähintäänkin yhtä hankalaa läheillesi.

## VINKKEJÄ OIREIDEN KANSSA PÄRJÄÄMISEEN

---

- Jos havaitset kognitiivisia oireita, puhu niistä läheisellesi ja/tai hoitavalle lääkärillesi.
- Kertomalla hankaluuksistasi läheisillesi, voit välttyä virhetulkinnoilta. Kognitiiviset oireet saatetaan muuten tulkita esimerkiksi kiinnostuksen puutteeksi, välinpitämättömyydeksi tai merkiksi sopeutumattomuudesta.
- Yritä tunnistaa suoriutumisesi vahvuudet ja rajoitteet ja asettaa vaatimustasosi niiden mukaan.
- Erilaisten voimavarojen monipuolinen hyödyntäminen on hyvää harjoitusta kognitiivisille toiminnoille.
- Tunnista omat rajasi ja pyydä apua asioissa, jotka tuottavat sinulle hankaluuksia.
- Älä väsytä itseäsi, tunnista uupumus ja yritä järjestää lepotaukoja.
- Keskity meneillään olevaan, älä yritä hoitaa montaa asiaa samanaikaisesti. Rauhoita työympäristösi.
- Käytä hyväksi havaittuja apukeinoja: kalenteria, muistivihkoa, munakelloa jne.
- Rentoudu, viljele huumoria ja usko itseesi!

### Muistiongelmat

#### **Käytä muistin apuvälineitä:**

- Kuljeta mukanas muistivihkoa tai kirjaa asiat esim. kännykän muistiin.
- Opettele käyttämään kalenteria. Tarkista kalenteri säännöllisin väliajoin.
- Käytä muistitaulua, muistilappuja tai kalenteria. Kiinnitä muistilaput siten, että ne palvelevat sinua parhaiten.
- Ota käyttöön kansio, arkistosalkku tms., johon voit järjestää tärkeät asiakirjat, laskut yms.
- Hyödynnä tarvittaessa muistamista ja asioiden organisointia helpottavia kännykkä- ja tietokoneohjelmia.
- Käytä kännykkää, herätyskelloa tai munakelloa muistuttamaan tärkeistä asioista.
- Pidä aina puhelimen vieressä lehtiötä muistiinpanoja varten.



- Äänitä tarvittaessa puhelimessa sopimiasi tärkeitä asioita.
- Kehitä itsellesi sopivia muistisääntöjä, luokittele puhelinnumeroita esim. syntymäajoiksi, iäksi jne.
- Tee muistettavista asioista mielikuvia. Kulje esim. kartalta varmistettu reitti mielikuvissasi läpi.
- Kertaa muistettavat asiat ja kirjaa tärkeimmät asiat muistiin.
- Yritä toimia järjestelmällisesti.
- Pidä ainakin tärkeät tavarat, kuten avaimet, sakset jne. niille varatuissa paikoissa. Rohkaise myös perheenjäseniäsi palauttamaan tavarat sovituille paikoille.
- Yritä muodostaa usein toistuville tekemisille oma rutiininsa – näin välttyä kuormittamasta muistiasi liikaa.

## Keskittymisvaikeudet

### **Jos keskittymisesi häiriintyy helposti:**

- Yritä poistaa mahdolliset häiriötekijät, kun sinun pitää keskittyä johonkin tärkeään tekemiseen.
- Sulje radio ja TV, kun keskustelet.
- Valitse mahdollisimman rauhallinen tila.
- Laita puhelinvastaaja päälle, kun sinulla on tärkeää tekemistä.

### **Jos keskittymisesi herpaantuu nopeasti:**

- Suunnittele tekemisesi niin, että teet tärkeimmät ja eniten keskittymistä vaativat, kun olet pirteimmilläsi.
- Älä vaadi virheetöntä ja nopeaa suoriutumista, kun olet väsynyt.
- Kuuntele jaksamistasi, pidä lepotaukoja.

## Tiedonkäsittelyn hidastuminen

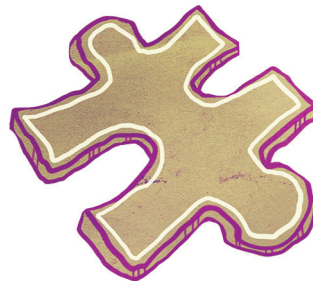
- Anna itsellesi enemmän aikaa uuden oppimiseen.
- Kerro läheisillesi, että asiat vievät nykyisin enemmän aikaa.
- Suunnittele tekemisiäsi etukäteen – näin välttyä helpommin tilanteilta, joissa sinun on päätettävä asioista ilman harkinta-aikaa.

## Suunnitelmallisuuden ja toiminnan joustavuuden ongelmat

### Pyri olemaan järjestelmällinen:

- Huomioi oma jaksamisesi päivä/viikko-ohjelmaa suunnitellessasi. Kun suunnittelet tekemisiä etukäteen, keskittyminen kulloiseenkin tilanteeseen on helpompaa ja asioiden muistaminenkin helpottuu. Monet muisti- ja keskittymisvaikeuksien yhteyteen kootut vinkit helpottavat myös suunnitelmallisuuden hankaluuksien kanssa pärjäämistä.
- Suunnittele ohjelmaasi yhdessä puolisoasi/läheistesi kanssa.
- Ota suunnitelmillesi joustovaraa aina, kun mahdollista
- Kerro läheisillesi, että elämäsi on helpompaa, kun tietyt asiat on suunniteltu ennalta.
- Pyydä apua asioiden suunnittelussa ja suunnitelmien tarkistamisessa.
- Kirjaa ylös asiat, joista pitää huolehtia, jotta suunnitelmasi onnistuvat.

**Valitse vinkeistä sopivimmat ja hyödynnä niitä sekä muita omaan toimintatapaasi soveltuvia apukeinoja. Usein juuri ne itse keksityt keinot toimivat parhaiten**



## MUISTIINPANOJA

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---





*neuroliitto.fi*