

# TIEDONKÄSITTELY JA MUISTI TYÖIKÄISENÄ

Oletko huomannut työssä tai arjessa toimintaasi vaikuttavia tiedonkäsittelyn vaikeuksia? Onko tilanne muuttunut aiempaan nähden?

Kognitiivisten oireiden syyt voivat olla hyvin monenlaisia. Usein taustalla on esimerkiksi kuormitustekijöitä, mutta myös erilaiset sairaudet voivat vaikuttaa tiedonkäsittelyyn.

Mikäli koet merkittäviä tiedonkäsittelyn oireita, on niistä tärkeä keskustella terveydenhuollon tai muun ammattilaisen kanssa

Tämän lomakkeen avulla voit pohtia rauhasa etukäteen tiedonkäsittelyyn ja muistiin liittyviä muutoksia. Löydät täältä tietoa, ja kysymyksiin vastaamalla voit kartoittaa alustavasti jaksamistasi työssä ja arjessa sekä tiedonkäsittelyyn liittyviä oireita. Voit myös pyytää läheistäsi vastaamaan lopussa oleviin kysymyksiin. Vastauksista saadaan mahdollisimman kattava kuva tilanteestasi.

Aivojen ja muistin kuntoa voidaan kartoittaa ja tukea monin tavoin. Tunnistettuja muistivaikeuksia ja työtehtävissä selviämisen pulmia voidaan siten ehkäistä ajoissa ja kuormittaviin tekijöihin vaikuttaa.



## MITEN HUOLEHDIN AIVOTERVEYDESTÄNI?

Muistilta ja aivoilta vaaditaan paljon työssä, opiskelussa ja vapaa-ajalla. Kognitiivinen kyky tarkoittaa tiedon käsittelyyn liittyviä asioita. Sellaisia ovat mm. muistaminen, tarkkaavaisuus, hahmottaminen, oppiminen, päättelykyky ja kielelliset toiminnot. Kognitiiviset kyvyt ovat yksilöllisiä, mutta niihin vaikuttavat työssä monet tekijät, kuten kiire ja väsymys, mutta myös erilaiset sairaudet.

Työssä puhutaan myös kognitiivisesta ergonomiasta. Tällä tarkoitetaan työn sekä työvälineiden, -ympäristön ja -tapojen yhteensovittamista ihmisen tiedonkäsittelykykyjen ja -rajoitusten kanssa. Kaikkea kuormitusta ei voi aina poistaa, mutta työntekoa ja aivojen hyvinvointia voi usein helpottaa ja tukea pieninkin keinoin ja muutoksin.

Aivot mukautuvat ja saattavat tottua kuormittavaan tilanteeseen. Monen asian tekeminen yhtä aikaa eli multitaskaus ei kuitenkaan ole terveellistä aivojemme kannalta, vaikka tuntisimme suoriutuvamme siitä. Keskittymällä yhteen asiaan aivot saavat paremman muistijäljen ja kykenevät tallentamaan tekemäämme tai oppimaamme tarkemmin.

Lue lisää: [www.muistiliitto.fi](http://www.muistiliitto.fi)

## MIKSI MUUTOKSISTA KANNATTAA KESKUSTELLA AJOISSA?

Kuormittuminen on aina yksilöllistä. Jos työssä on jatkuvasti aivoja kuormittavia tekijöitä, siitä on haittaa aivoille. Työssä ja vapaalla kognitiiviset oireet voivat ilmetä:

- › väsymyksenä tai uupumisena vaativien tai monitahoisten tehtävien suorittamisessa tai jälkeen
- › toiminnan aloittamiseen liittyvinä vaikeuksina
- › mielialan vaihteluina tai univaikeuksina
- › tiedonkäsittelyn hidastumisena
- › uuden oppimisen vaikeutena
- › keskittymiseen liittyvinä haasteina

Haasteet voivat olla merkki muutoksesta, josta on hyvä puhua ammattilaisten kanssa. Oireet johtuvat harvoin muistisairaudesta, mutta ajoissa löydetty muistisairaus, oikea hoito ja kuntoutus lisäävät hyviä vuosia elämään, eikä pelkkä diagnoosin saaminen määrittele heti työkykyä. Työkykyä ja työssä jatkamisen keinoja on aina pohdittava yksilöllisesti työtehtävien ja oman jaksamisen mukaisesti.

## TIEDONKÄSITTELYYN JA MUISTIIN VAIKUTTAVIA ASIOITA

Löydät seuraavalta sivulta kysymyksiä, joiden avulla voit selvittää, onko sinun aiheellista hakeutua keskustelemaan niistä työterveyshoitajan, -lääkärin tai muistihoitajan vastaanotolle. Asioiden etukäteen miettiminen auttaa myös ammattilaisia selvittämään tilannetta kanssasi.



# OMA ARVIONI NYKYISESTÄ TILANTEESTA

## TIEDONKÄSITTELY ELI KOGNITIO

- Läheiseni/työkaverini/työnantajani on huolissaan tai on huomauttanut minulle tehtävien unohtamisesta.
- Suoriutumiseni tehtävistä on selvästi hitaampaa kuin ennen.
- Päivittäisten tehtävien aloittaminen ja loppuun vieminen on hankaloitunut.
- Keskittymiseni herpaantuu tuntuvasti aiempaa herkemmin.
- Uusien asioiden muistaminen ja opettelu vaatii enemmän aikaa.
- Minulla on vaikeuksia löytää sanoja.
- Minulla on haasteita hahmottaa esineitä tai asioita.
- Laitteiden käyttö tuottaa haasteita aiempaan verrattuna.

Jos laitoit ruksin, arvioi vielä, milloin oireesi ovat alkaneet.

- 0-6 kk sisällä     Vuoden sisällä     2-5 vuoden sisällä     Yli 5 vuotta sitten

Koetko yllä kuvaamiesi oireiden haittaavaan elämääsi?

- Kyllä     Jonkin verran     En ollenkaan



## MUUT OIREET

Koen, että

- minulla on ollut viime aikoina väsymystä ja/tai stressiä.
- olen masentunut ja ahdistunut.
- käyttäytymisessäni ja asioihin reagoinnissani on tapahtunut muutosta.
- minulla on uneen liittyviä vaikeuksia.
- minulla haasteita autolla ajaessani.
- näössäni on tapahtunut muutoksia.
- kuullossani on tapahtunut muutoksia.
- alkoholinkäyttöni on lisääntynyt.

Jos laitoit ruksin, arvioi vielä, milloin oireesi ovat alkaneet.

- 0-6 kk sisällä     Vuoden sisällä     2-5 vuoden sisällä     Yli 5 vuotta sitten

Koetko yllä kuvaamiesi oireiden haittaavaan elämääsi?

- Kyllä     Jonkin verran     En ollenkaan

Jos koet edellä mainittujen oireiden haittaavan työtäsi tai arkea tai haittaavan jonkin verran, varaa aika lisäselvittelyjä varten työterveyshoitajan, -lääkärin tai muistihoitajan vastaanotolle.

Ota tämä lomake mukaasi vastaanotolle, niin voit käydä tilannetasi tarkemmin läpi ammattilaisen kanssa ja pohtia lisäselvityksen tarvetta. Kognitiivista suoriutumiskykyä voidaan tukea erilaisin keinoin, ja ajoissa saatu apu helpottaa myös jaksamista niin työssä kuin vapaalla.



# LÄHEISEN ARVIO NYKYISESTÄ TILANTEESTA

## TIEDONKÄSITTELY ELI KOGNITIO

Läheiselläni

- asioihin tai tehtäviin liittyvää unohtamista.
- suoriutuminen tehtävistä on selvästi hitaampaa kuin ennen.
- päivittäisten tehtävien aloittaminen ja loppuun vieminen on hankaloitunut.
- keskittyminen herpaantuu tuntuvasti aiempaa herkemmin.
- uusien asioiden muistaminen ja opettelu vaatii enemmän aikaa.
- on vaikeuksia löytää sanoja.
- on haasteita hahmottaa esineitä tai asioita.
- laitteiden käyttö tuottaa haasteita aiempaan verrattuna.



## MUUT OIREET

Läheiselläni on ollut viime aikoina

- väsymystä ja/tai stressiä.
- masennusta ja ahdistuneisuutta.
- käyttäytymiseen liittyviä muutoksia.
- uneen liittyviä vaikeuksia.
- haasteita autolla ajaessa.
- näössä tapahtuneita muutoksia.
- kuulossa tapahtuneita muutoksia.
- lisääntynyttä alkoholin käyttöä.

Jos laitoit ruksin, arvioi vielä, milloin läheisesi oireesi ovat alkaneet.

- 0-6 kk sisällä
- Vuoden sisällä
- 2-5 vuoden sisällä
- Yli 5 vuotta sitten

Tukea ja tietoa saat myös Muistiliiton Muistineuvotukipuhelimesta:

## MUISTINEUVO

tukipuhelin muistisairaille ja läheisille sekä muististaan huolestuneille

09 8766 550



vastaajina alan ammattilaiset

vastaajina alan ammattilaiset

”Minua rohkaistiin hakemaan palveluja, joista en edes tiennyt.”