



Kouluun paluu aivotärähdyksen jälkeen: Vinkkejä opettajalle

Alla on joitain yleisiä vinkkejä, jotka saattavat auttaa oppilastasi palaamaan koulurutiineihin:

- Anna hänen tehdä lyhennettyä koulupäivää kunnes oireet helpottavat.
- Anna hänelle lupa olla poissa fyysistä kuormitusta vaativilta tunneilta, kuten liikuntatunneilta ja urheilukilpailuista, kunnes he saavat aivotärähdyksiin erikoistunut terveydenhuollon ammattilainen on antanut luvan palata urheilemaan.
- Auta häntä välttämään meluisia ja runsaasti aistiärsyksiä sisältäviä ympäristöjä, jos tällaiset ympäristöt pahentavat vamman jälkeisiä oireita.
- Anna hänelle lisäaikaa kokeessa tai siirrä koetta myöhäisempään ajankohtaan.
- Suunnittele hänelle päivän ajaksi lepotaukoja.
- Jos ilmenee tuen tarvetta pidemmällä aikavälillä harkitse vanhempien oppilaiden kohdalla lukujärjestyksen uudelleen muokkausta, vaikeampien tai valinnaisten kurssien vähentämistä, keskeyttämistä tai siirtämistä.

Kuinka voin auttaa oppilasta, joka toipuu aivotärähdyksestä?

Opettajalla on keskeinen rooli oppilaan palatessa aivotärähdyksen jälkeen kouluun. Tekemällä lyhyen aikavälin muutoksia oppilaan koulutyöhön ja aikatauluihin – antaen aivoille aikaa toipua vammasta – voi auttaa häntä palaamaan parhaalla mahdollisella tavalla koulutyöhön. Kun oppilas alkaa voida paremmin, voi nämä muutokset asteittain poistaa.

Aivotärähdyksen oireet saattavat voimistua kun oppilas palaa takaisin fyysiseen tai kognitiiviseen rasiitukseen, joten kannattaa seurata pahenemisen varalta oppilaan oireita (kuten päänsärky, keskittymisen vaikeudet tai pahoinvointi) ja olla tarvittaessa yhteydessä hänen vanhempiinsa.

Ennen kuin valitset millaisia muutoksia koulutyöhön tehdään:

- Keskustele oppilaan ja hänen vanhempiensa kanssa siitä, millaista rasiitusta oppilas kestä ja suunnitelkaa koulupäivät niin ettei raja ylitä.
- Tee oppilaalle yksilöllinen suunnitelma. Ota huomioon oppilaan ikä, vamman jälkeiset oireet, ymmärryksen taso ja mieliala. Aivotärähdyksen oireet ja toipuminen ovat aina yksilöllisiä.
- Järjestäkää opiskelussa tapahtuvat muutokset yhteistyössä muiden opettajien ja koulun oppilas- huollon kanssa, jotta oppilas saisi tarvitsemaansa tukea kaikissa aineissa. Tehkää suunnitelma kuinka suorittaa mahdolliset rästiin jääneet koulutyöt.

Kiinnitä huomiota näihin oireisiin ja muokkaa koulupäivää niiden välttämiseksi

Muutokset ajattelussa ja muistin toiminnassa

- vaikeus ajatella selvästi, keskittymisen vaikeudet, tai ajattelun hidastuminen
- Vähennä koulutehtäviä ja kotitehtävien määrää vain paikallisiin ja arvioi suoriutumista suhteessa mukautettuun opiskeluun.
- Anna lisää aikaa koulutehtäviin.
- Anna ohjeet myös kirjallisena ja apua kotiläksyihin ja koulutehtäviin.
- Anna lisää aikaa kokeiden suorittamiseen ja rajoita työmäärää, maksimissaan koe per päivä.
- Anna oppilaan näyttää osaamistaan kirjoittamisen sijaan myös suullisesti.
- Tarjoa oppilaalle muistiinpanoja opetuksesta ja/tai anna oppilaalle mahdollisuus käyttää tietokonetta muistiinpanojen tekoon tai älylaitetta opetuksen äänittämiseen.

Uupumus / uni ja fyysiset oireet

- väsymys, matala vireystaso, päänsärky tai huimaus
- Rohkaise käymään terveydenhoitajalla päänsärlyn tai muun oireen vuoksi.
- Tarjoa lepotaukoja.
- Anna lisää aikaa siirtyä seuraavalle tunnille, jotta hän voisi välttää tunnoksen, melun ja hälyn.
- Jos oppilaalla ilmenee valoherkkyttä, anna oppilaalle lupa pitää aurinkolaseja tai istua paikassa, jossa ei valo osu silmään (esim. vetää verhot, siirtyä kauemmas ikkunan luota).
- Jos melu häiritsee, tarjoa oppilaalle hiljainen tila, jossa voi työskennellä, tehdä koetta, ruokailla tai viettää välitunnit.
- Älä korvaa mahdollista liikutatunnilta poissaoloa keskittymistä vaativilla tehtävillä (esim. lukemista liikunnan sijaan).

Muutokset mielialassa

- surullisuus, ärtyneisyys tai ahdistuneisuus
- Tee suunnitelma oppilaan emotionaaliseen tukemiseen (esim. nimeä aikuinen jonka puoleen kääntyä, jos tarvitsee apua).
- Määrittele hiljainen paikka, jonne oppilas voi mennä tarpeen mukaan lepäämään.
- Oppilas saattaa hyötyä normaalien vapaa-ajan aktiviteettien jatkamisesta toipumisprosessin aikana, mikäli terveydenhuollon ammattilaisen mukaan siitä ei ole haittaa toipumisen suhteen.

Suurin osa oppilaista toipuu hyvin aivotärähdyksestä ja tarvitsee vain lyhytaikaista tukea. Jos oppilaan toipuminen pitkittyy tai kyseessä on vaikeampi vamma, voi oppilas tarvita pidempiaikaisempaa tukea. Oppilaan tarpeet määrittävät tarvittavan tuen muodon. Levon koulutyön ja harrastusten määrästä kannattaa sopia yhdessä oppilaan ja hänen perheensä kanssa.

Muokattu ja suomennettu Heads Up-materiaalin pohjalta, <https://www.cdc.gov/headsup/youthsports/>

Lisätietoja: blogs.helsinki.fi/paa-pelissa

