

KIPU PUOMI

Suomen Kipu ry 30 vuotta • 1992–2022

**Fyysiset tilat ja ergonomia
tukemassa kivun kanssa työskentelyä**

**Joogasta uusia keinoja
kivunhallintaan**

**Kymmenen kysymystä:
Potilaat mukaan -hanke**



Suomen Kipu ry:n jäsenlehti
Ilmestyy 4 kertaa vuodessa
ISSN 1795-8652
PAINOSMÄÄRÄ 3 200
JULKAISIJA Suomen Kipu ry
PAINOTALO Waasa Graphics Oy

PÄÄTOIMITTAJA Mia Kujanpää
P. 050 353 5955, kipupuomi@suomenkipu.fi
TAITTO Tilda Hopia, tilda@pukkimaki.fi
KANSI Mika / Unsplash
JÄSENKORTTI Jaakko Koskinen

TOIMISTO/OSOITTEENMUUTOKSET:
Suomen Kipu ry,
Sepontie 3 th 4, 02130 Espoo
toimisto@suomenkipu.fi
P. 045 129 0707

www.suomenkipu.fi
Twitter: @Suomenkipu_ry
Instagram: @suomenkipury
FB: suomenkipu

SUOMEN KIPU RY:

VS. JÄRJESTÖKOORDINAATTORI Riitta Birck
P. 045 129 0707, riitta.birck@suomenkipu.fi

TOIMINNANJOHTAJA Kaisa Hirn
P. 045 355 2825, kaisa.hirn@suomenkipu.fi

HANKEPÄÄLLIKKÖ Heidi Krogell
P. 045 117 3131, heidi.krogell@suomenkipu.fi

HANKEASIAINTUNTIJA Jenni Tarhanen
P. 050 303 3221, jenni.tarhanen@suomenkipu.fi

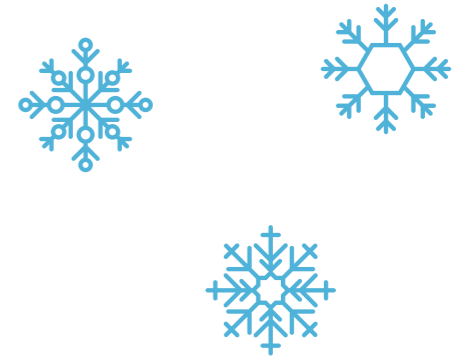
HANKEKOORDINAATTORI Emmi Vainio
P. 044 722 5931, emmi.vainio@suomenkipu.fi

VUODEN 2023 LEHDET

Kipupuomi 1/2023, ilmestyy vko 10,
aineistojen deadline 3.2.2023
Kipupuomi 2/2023, ilmestyy vko 22,
aineistojen deadline 26.4.2023
Kipupuomi 3/2023, ilmestyy vko 35,
aineistojen deadline 26.7.2023
Kipupuomi 4/2023, ilmestyy vko 51,
aineistojen deadline 8.11.2023



Kipupuomi on Suomen Kipu ry:n tuottama jäsenlehti. Suomen Kipu ry ei vastaa julkaisujen sisällön oikeellisuudesta tai puutteista, eikä yksittäisten artikkeleiden tietojen oikeellisuudesta tai niissä esitetyistä näkökannoista. Julkaisuissa esiin tulevat näkökannat eivät ole – ellei toisin mainita – Suomen Kipu ry:n omia tai sen vahvistamia näkökantoja.



Mieleenpainuva ja merkityksellinen vuosi

VUOSI 2022 on ollut yhdistyksemme 30-vuotisen toiminnan juhluvuosi. Se on pitänyt sisällään paljon tapahtumia, vertaistukea monissa eri muodoissaan, webinaareja, tapaamisia, koulutusta, uusia vapaaehtoisia ja paljon muuta. Juhlaseminaarissa kuulumme hienoja puheenvuoroja ja koulutuspäivät tarjosivat kauan kaivattua yhdessä olemista ja ajatusten vaihtoa.

Itselleni kuluva vuosi on ollut mieleenpainuva ja merkityksellinen – olen käynyt paljon keskusteluja kipua sairastavien ja heidän läheistensä kanssa, pääsyt puhumaan fysioterapeuttien koulutustilaisuuksiin, kannustanut ja kiittänyt vapaaehtoistehtävissämme toimivia, osallistunut moniin verkostotapaamisiin, kävin uutisaamussa puhumassa kroonisista kivuista. Ja mikä tärkeintä, olen saanut olla ylpeä yhdistyksemme tekemästä arvokkaasta työstä.

Moni kipua sairastava jää usein yksin ja siksi näen todella merkityksellisenä toimintamme tässä laajuudessaan kuin se nyt on. Se, että voimme tarjota vertaistukea eri muodoissa, on äärettömän tärkeää ja tarpeellista. Kasvokkain tapaavien ryhmien rinnalle on tullut etänä toimivat ryhmät niin paikallisesti kuin valtakunnallisestikin, chatit mahdollistavat anonyyminä keskustelun, kipuluuri tarjoaa yksilöllistä ja nopeaa tukea ja lisäksi yhdistyksen tarjoamat webinaarit ja teemaillat tuovat kuulijoilleen tietoa ja paljon uusia näkökulmia.

Haluan myös edelleen painottaa tiedon jakamisen tärkeyttä – emme koskaan pidä liikaa ääntä kroonisista kivuista ja niiden kanssa elämisestä. Omien kokemusten jakaminen ja arjen haasteista kertominen auttaa monia kuulijoita ymmärtämään elämäämme paremmin ja mahdollistaa samalla kipua sairastavalle omien ajatusten läpikäyntiä. On todella tärkeää, että ei patoa liikaa päätänsä sisälle asioita.

Kiitos kaunis kaikille arvokkaille vapaaehtoisillemme, mahtaville työntekijöillemme ja yhteistyökumppaneillemme!

Toivotan kaikille teille oikein tunnelmallista ja rauhallista joulunaikaa ja kaikkea hyvää tulevaan vuoteen 2023! ♦

” Se, että voimme tarjota vertaistukea eri muodoissa, on äärettömän tärkeää ja tarpeellista.



Ritva Kotisaari
puheenjohtaja

- 3 Puheenjohtajalta
- 4 Mitä ajattelen tänään?
- 5 Kivunhoidon tulee olla yksilöllistä
- 5 Pitkäaikaisia vapaaehtoisia kiitettiin ansiomerkein
- 6 Kipumatkani alkoi lasketteluonnettomuudesta
- 10 Itsemätätunto ja kivunhallinta?
- 11 Kliinisellä tutkimuksella osoitetaan lääkkeen teho ja turvallisuus
- 12 Fyysiset tilat ja ergonomia tukemassa kivun kanssa työskentelyä
- 16 Terveisiä verkkoryhmänohjaajien koulutuksista
- 17 Ystäväkirja
- 18 Joogasta uusia keinoja kivunhallintaan
- 20 Kipukolumni Rusinoita
- 21 Digitaadoissa alkuun pääseminen
- 22 Oulun syksy 2022
- 24 Kymmenen kysymystä: Potilaat mukaan -hanke
- 28 Vertaistuki ja jäsenedut



Elämän kohokohdat takaisin!

Riitta Birck

Kirjoittaja on Suomen Kipu ry:n vs. järjestökoordinaattori.

ALOITIN JÄRJESTÖKOORDINAATTORIN SIJAIJUUDEN elokuun alussa ja nyt olen soittanut suurimman osan vertaistukiryhmien vetäjiä läpi. Jotkut ryhmät toimivat hyvin, mutta monella ryhmällä on ollut käynnistymisvaikeuksia koronaneristysten jälkeen. Ymmärrän sen toisaalta hyvin.

Kun koronaeristys alkoi, meidän kaikkien elämä muuttui. Minäkin siirryin tekemään silloista työtäni etänä. Samaan aikaan yksi perheenjäsenistäni sairastui vakavasti ja hänen toipumisensa varmistamiseksi pakotin itseni kiltisti noudattamaan kaikkia eristysrajoituksia. Aluksi harmitti. Menetin innostavat työyhteisökeskustelut. Kaveritapaamiset jäivät. Henkireikäni koiraharrastustreenit jäivät tauolle. Elämästä kuihtuivat kohokohdat, arki hiljeni. Mutta aloin tottua. Huomasin, että viihdyn myös etätöissä. Lakkasin kaipaamasta muiden seuraa, kunhan pääsin kävelemään luontoon. Aloin tottua harmaaseen tasapaksuun arkeen, jossa kohokohtia ei juurikaan ollut.

Jatkoin uutta korona-aikana oppimaa arkeani, vaikka rajoitukset päättyivät ja perheen potilaskin toipui. Kunnes jouduin lähtemään viime kesänä häihin. Yksi pojistani järjesti häät Istanbulissa. Lähteminen tun-

tui työläältä, mutta häissä itkettyäni kansainvälisessä hääseremoniassa, syötyäni kuusi ruokalajia ja tanssittuani koko illan, tajusin, mitä olin korona-aikana unohtanut: elämän kohokohdat! Miten huikaa voikaan yhteiset hetket toisten ihmisten kanssa olla, niin isoissa kuin pienissäkin hetkissä.

Jos vaan terveystilanteesi sallii, suosittelen lämpimästi vertaistukiryhmiin paluuta tai niiden löytämistä. Tarjolla on myös verkossa toimivia ryhmiä. Kaikki ryhmät löytyvät verkkosivuiltamme suomenkipu.fi/tukea. Tästä lehdestä löytyvät myös päivitettyt yhteistiedot vertaistukiryhmille ja moni tauolla ollut ryhmä aikookin aloittaa vuoden 2023 alusta jälleen toimintansa. Palautteet olemassa olevista ryhmistä kertovat, miten voimaannuttavia ja merkityksellisiä tapaamiset ovat.

Oikein hyvää adventtiaikaa, Joulua ja tulevaa vuotta 2023! Toivon kaikille arjen keskelle pieniä ja suuria kohokohtia, – jotain mitä odottaa ja jotain mitä muistella. Me kaikki tarvitsemme kohokohtia, pieniä ja suuria, sallikaamme niitä itsellemme! ♦

Me kaikki tarvitsemme kohokohtia, pieniä ja suuria, sallikaamme niitä itsellemme! ♦

”*Miten huikaa voikaan yhteiset hetket toisten ihmisten kanssa olla, niin isoissa kuin pienissäkin hetkissä.*



Kivunhoidon tulee olla yksilöllistä

Kristiina Kokkonen palkittiin I love me -messuilla Vuoden auttajana.

YHDISTYKSEN JÄSENISTÖ on valinnut Vuoden auttajan jo vuodesta 2003 lähtien. Vuosien saatossa palkitut ovat olleet eri alojen ammattilaisia, työntekijä ja vapaaehtoisia, jotka ovat vuosia tehneet töitä kipuoireisten elämän parantamiseksi. Tänä vuonna vuosikokouksen osallistujat valitsivat kunnianimien saajaksi fysiatri ja kipulääkäri Kristiina Kokkonen.

Kristiina Kokkosta kuvaillaan kipuoireisten keskuudessa empaattiseksi ja kuuntelevaksi lääkäriksi, joka pyrkii löytämään jokaiselle potilaalle juuri ne yksilölliset kivun hoito- ja hallintakeinot. Kristiina on yhdistyksen piirissä tunnettu myös teemailloista, joissa käsiteltiin kivun lääkkeettömiä ja lääkkeellisiä hoitokeinoja, omahoidon mahdollisuuksia sekä yleisesti sitä, miten krooninen kipu eroaa akuutista kivusta.

Palkinto ojennettiin juhlavasti I love me -messujen ohjelmavälillä, missä Suomen Kivun yhteistyökumppani Tempurin Tommi Närvänen ojensi Kokkoselle lahjakortin ja toiminnanjohtaja Kaisa Hirn kukat. Palkitsemisen jälkeen Kristiina puhui tuki- ja liikuntaelinvaihoihin liittyvästä kroonisesta kivusta, sen hoitokeinoista sekä kuntoutumisesta. Lopuksi yleisö pääsi vielä esittämään kysymyksiä, ja keskustelu jatkui vilkkaana vielä ohjelman päätyttyä.

Kristiina Kokkonen teemailloista tehdyt tallenteet löytyvät yhdistyksen Youtube-kanavalta. Webinaari ”Kivunhoito kuuluu kaikille ikäryhmille” järjestetään Teamsissä 19.1.2023 klo 18-19. ♦

Pitkäaikaisia vapaaehtoisia kiitettiin ansiomerkein

JUHLASEMINAARIN YHTEYDESSÄ jaettiin ansiomerkkejä pitkään vapaaehtoistyössä uurastaneille. Ansiomerkkejä jaetaan pronssisina, hopeisina ja kultaisina. Yhdistyksen hallitus voi myöntää pronssisen ansiomerkkin viiden vuoden aktiivisen vapaaehtoisuuden jälkeen. Vuoden 2022 ansiomerkkejä jaettiin seuraavasti:

Kultaisen ansiomerkkin saivat **Sari-Leena Jutila, Anu Wickholm** ja **Liisa Jutila**. Hopeisen ansiomerkkin saivat **Pertti Latvala** ja **Ville-Veikko Kovanen**. Pronssisen ansiomerkkin saivat **Kirsi Brandt, Raimo Lintonen, Arto Hannolin, Kimmo Kannianen** ja **Ritva Kotisaari**. ♦



KUVASSA Ritva Kotisaari, Kimmo Kannianen, Pertti Latvala, Anu Wicholm, Arto Hannolin ja Ville-Veikko Kovanen

Oletko toiminut kauan yhdistyksen vapaaehtoisena?

Ano ansiomerkkiä sähköisellä lomakkeella osoitteessa www.suomenkipu.fi/yhdistys/ansiomerkki. Vuoden 2015 jäsenrekisteriuudistuksessa menetettiin historiikki, jolla toimisto voisi kätevästi seurata vapaaehtoisurien pituuksia. Tämän vuoksi yhdistys ei automaattisesti myönnä ansiomerkkejä, vaan ne tulee henkilökohtaisesti anoa.

TEKSTI Minna KUVA Bastian Riccardi / Unsplash



Kipumatkani alkoi lasketteluonnettomuudesta

KIPUMATKANI ALKOI 13-VUOTIAANA, vuonna 1988. Olin liikkuva nuori ja harrastin monenlaista urheilua ja vahinkojakin sattui. Ratsastus oli yksi rakastamistani lajeista, talvisin hiihto ja laskettelu. Tuolloin sattuiikin ensimmäinen isompi tapaturma - lasketteluonnettomuus, jossa oikea polveni ja kyynärpäni vaurioituivat pahoin, ristisiteet repeilivät ja polveni meni paikoiltaan. Jalkaa hoidettiin kipsillä, koska lapsena en suostunut heti leikkaushoitoon. Sain viikon aikaa miettiä leikkausvaihtoehtoa.

Kipu oli ensimmäistä kertaa elämässäni kova ja jatkuva, en kuitenkaan saanut lääkkeitä. Kun kuuden viikon jälkeen sain kipsin pois, jalka oli todella heikko. Kuntoutus aloitettiin ja jalkaa vahvistettiin fysioterapiassa säännöllisesti, jotta jalka kuntoutuisi. Hoito ei kuitenkaan toiminut. Polvi lonksui ja nuoren tytön menoissa taas sattui ja tapahtui. Polvi meni usein osittain pois paikoiltaan ja myös takaisin paikoilleen, mikä teki todella kipeää ja liikkuminen oli hankalaa. Urheilua enkä harrastuksiani en kuitenkaan jättänyt.

Kipu alkoi kuitenkin pikkuhiljaa nuoren tytön elämässäni rajoittaa tekemisiäni. Samoin pelko kovista kivuisista nostelista päätään, koska enhän tiennyt kivunhoidosta oikeastaan mitään. Kotona opittua oli, ettei saanut valittaa, joten en sitten valittanut, vaikka toisinaan kipua oli niin kovaa, etten pystynyt edes nukkumaan. Opettelin välttelemään arjessa tilanteita, jossa polvi voisi lonksahtaa ja aiheuttaa kipua. Liukas alusta tai kiven alla pystyi aiheuttamaan varomattomana suurta kipua jalan lonksahtaessa. Esimerkiksi kerran hevosen selkään noustessa oikea jalkani petti ja lonksahti ponnistaessa. Jäin roikkumaan jalustimeen vasemmasta jalastani. Tämän jälkeen ryhdyin kiipeämään hevoseni

selkään aidan päältä, ettei minun tarvinnut ponnistaa. Konstit olivat monet ja elämä oli välillä kivottomampaa, välillä kivuliaampaa. No pain, no gain.

Nuoret ne jaksavat kipua valittaa

Vuodet kuluivat ja nuoruus oli kaikista huolimatta ihaana aikaa. Vuonna 1991 jouduin sairaalaan leikkaukseen ja minulle laitettiin epiduraalipuudutus, joka puhkasi durakalvon. Tätä seurasi välitön päänsärky ja pahoinvointi aina päätäni nostaessa. Tilannetta korjattiin välittömästi veripaikkauksella ja salissa tulikin jo pieni hätä, jolloin minut nukutettiin kiireesti ja olinkin tiedoton pari päivää, kunnes minua heräteltiin pimeässä huoneessa. Päänsärky oli lähes sietämätöntä, samoin näköhäiriöt ja pahoinvointi. Lisäksi sain sairaalabakteerin samaisella reissulla, ja olin sairaalassa liki kuusi viikkoa. Vointini romahti täysin ja kivut polttivat koko kehossa. Ensimmäisinä

päivinä sainkin niin voimakkaita kipulääkkeitä, että taju miltei lähti, mutta kolmen päivän jälkeen vain Panadolita. Muistankin erään sairaanhoitajan sanoneen pyytäväkseni kovempaa särkylääkettä, että lääketta ei tipu ja kuinka onkaan, että nuoret ne aina jaksavat sitä kipua valittaa. Nämä sanat viilsivät syvän haavan ensimmäisen kerran sisimpääni. Jäin miettimään, valitanko minä usein kivuistani? En todellakaan, pikemminkin olin oppinut peittelemään niitä, kuin että huutaisin niistä suureen ääneen. Tämän jälkeen en myöskään iljennyt enää pyytää lääkkeitä ja hoitajan sanat jäivät mieleeni.

Kivut koittivat ottaa niskalenkin

Elämä jatkui ja kivut kulkivat mukana. Päästiin vuoteen 2001, oma pieni perhe, kolme pientä lasta, työ ja koti, sekä jatkuvat kivut. Kivut vaikuttivat koko elämään

ja koittivat ottaa niskalenkin. Työterveyslääkäriltä lähetettiin fysiatrille, kipulääkkeitä vaihdeltiin ja eräs kuuluisa fysiatri sanoi vastaanotollaan vertauskuvaannollisesti, että jos minä olisin matkapuhelin, hän sammuttaisi minut lepäämään. Käynnistäisi minut sitten uudelleen ja olisin eheämpi kuin aiemmin. En ymmärtänyt viittausta, ennemminkin loukkaannuin hieman. Apua en saanut. Puhuttiin ääneen TOS-oireyhtymästä, kun oireet, väsymys ja kivut rupesivat jo vaikuttamaan jokapäiväiseen elämään ja työntekoon, tavarat tippuivat käsistä ja kipua oli yötä päivää elämää rajoittava tekijä. Lapsiperheen äidillä ei vain ollut mahdollisuutta pysähtyä. Työsäkävyn perheenäidin elämä jatkui kipujen kanssa.

Oravanpyörä alkoi muodostua

Elämä jatkui kaikista huolimatta ja sisu kasvoi kivun kanssa elämisessä. Sosiaaliset suhteet rupesivat jäämään ja elämä alkoi olla suorittamista, koti, perhe, työ. 2005 kuitenkin kohtasin uuden tapaturman, ja vasemman jalan kehräsluu sekä sääriluu katkesivat vaurioittain myös hermoja. Leikkaus tehtiin päivystyksessä spinaalipuudutuksessa saman tien ja jalka kasattiin levyillä ja ruuveilla. Ensimmäinen yö sairaalassa meni melko hyvin, mutta aamuyöllä iskivät kivut. Kivunhoitoon oli määrätty keskivahvoja opioideja, jotka veivät terävimmän kivun pois, mutta myös pistivät minut nukkumaan. Viikon sairaalassaolon jälkeen pääsin kotiin matkassani kipulääkereseptit tilapäiseen kivunhoitoon. Kuuden viikon varauskielto, kovat kivut ja keppien kanssa perheen hoitaminen veivät voimia ja oravanpyörä alkoi muodostua. Keppien kanssa liikkuminen kipeytti niskan ja kädet. Tässä vaiheessa kivut olivat jo kroonistuneet ja elämänlaatua häiritsevät, mutta näihin ei otettu mitään kantaa lääkärikäynneillä. Kesällä 2005 myös henkinen kipua astui kuvaan menetettyäni kaksoisveljeni äkillisesti. Tämän jälkeen olin turta, omassa kipukuplassani. Henkinen kipua yhdistettynä fyysiseen kipuun oli lähes lamaannuttava, mutta suorittaminen jatkui ja pistin itseni syrjään kaikista muusta.

Kokonaisvaltainen ja paheneva kiputila sekä uupumus

Vuodet vierivät kipujen ja jatkuvan väsymyksen kanssa eläessä, välillä oli parempia hetkiä, välillä huonompia. Vuonna 2007 työssä ollessani lonksupolveni otti viimeisen lonksahduksen särkien sisemmän polvikierukan. Aamulla suoraan työterveyteen mennessäni jalkani oli selkeästi virheasennossa ja kovasti turvonnut. Työterveyslääkäri oli aluksi sitä mieltä, että se olisi vain rasisitusvamma, mutta määräsi kuitenkin röntgenkuvat otettavaksi. Muisti tosin lauseessaan vähätellä ja sanoa, että tuskin siellä mitään löytyy, kun kärsin kävelläkin jalalla. Kärsimystä hän se oli. Röntgenkuviissa näkyi kuitenkin jotain muutoksia ja sain lähteen ortopedille. Ortopedi totesi, että nivelrikko oli tehnyt tuhoaan jo vuosia jatkuvien lonksahdusten myötä, ja viimeinen lonksahdus oli särkenyt sisemmän polvikierukan kolmeen osaan. Edessä oli leikkaus, jossa polvea korjattiin. Pitkä sairausloma alkoi. Tästä kuntoutuminen ko-

konaisvaltaisen ja pahenevan kiputilan ja sen tuoman uupumuksen lisäksi ei enää sujunutkaan. Alettiin puhua fibromyalgiasta ja se myös diagnosoitiin. Kipulääkkeet vaihtuivat ajan myötä, mutta nyt kuntoutuminen oli todella hidasta kipujen takia. Pitkän kuntoutumisen jälkeen takaisin työelämään palattuani, kivut selkeästi alkoivat ottaa hallitsevan osan elämästäni. Jo töihin lähtö oli vaikeaa jatkuvan väsymyksen vuoksi. Kotiinpaluumatkaa yleensä itkin kivusta ja väsymyksestä. Olin pattitilanteessa, kipujani ei otettu vakavasti ja elämä perheen äitinä ja työelämässä oli jatkuttava, taloudellinen tilanne turvattu. Minusta tuli suorittaja. Elämä tuntui suorittamiselta.

Kipujen takia on luulosairaaksi luultu

2010 jälleen töissä sattui tapaturma ja oikea olkapääni meni sijoiltaan potilassiirrossa. Tätä hoidettiin vain reponoimalla, kipulääkkeillä ja kolmen viikon sairauslomalla. Lääkärin mielestä kuvantamisia ei tarvittu. Tämä olikin viimeinen naula kipuarokkuuni. Olin täysin kahlittuna kipuihini. Kivut jatkuivat ja lukuisat lääkärikäynnit työterveydessä eivät tuoneet tulosta. Ei löydöksiä kuvantamisissa eikä ultraäänessä. Valvoin yöt, valvoin päivät ja sairauslomalle en enää iljennyt jäädä, koska työntekijänä oli jo vihjaillut sairauslomistani - olivatko ne edes todenperäisiä? Tämä loukkasi tunnollista, jopa ylittunnollista suorittajaa ja työntekijää. Vuonna 2012 olin viimein niin kipeä ja loppu, etten enää pystynyt nukkumaan kuin istuvassa asennossa ja pätkittäin. Varasin ajan yksityiselle työterveyteen erikoistuneelle lääkärille, jolle kerroin tilanteen ja sanoin, että olen varmaan luulosairas, koska vikaa ei löydy ja kivut alkavat olla sietämättömät. Lääkäri kirjoitti lähteen kiireellisenä ortopedille ja soitti perään. Pääsin saman tien hänen vastaanotolleen. Tuntui, että minulla olisikin hieman toivoa. Ortopedi-käsikirurgi tutki vuonna 2010 otettuja röntgenkuvia ja sanoi heti, että olkapääni on täysin kappaleina. Hän totesi myös, että ikävä kyllä usein ennenvanhaankin on olkapään kipujen takia luulosairaaksi luultu ja hoidettu mielenparantolassa, tosin huonoin tuloksin. Hän myös selvensi tilannetta, että tämänkaltaiset vammat ovat usein vaikeita havaita. Kiertäjänkalvosimeni oli poikki, hauisjänne rispaantunut, rustorenkas irti ja olkahermo puristuksissa. Käsi kantositeeseen ja parin viikon päästä olinkin edessä leikkaus. Lottovoitto minulle, en ollutkaan luulosairas!

Suhteellisen ison leikkauksen jälkeen sairauslomani oli pitkä ja kuntoutuminen hidasta, olkapää jäätynä ja edessä olisi uusi toimenpide. Narkoosimanipulaatio ei kuitenkaan poistanut ongelmaa kuin osittain, liikerajoite jäi. Sairauslomani aikana vasen käsi ylikuormittui ja oravanpyörä jatkui, vasemman käden ”kiukkuhermo” kyynärpäässä oli tulehtunut ja pitkältä matkaa puristuksissa. Kyynärhermon vapautusleikkaus oli edessä, toipuminen pitkäaikaista. Toipumisen jälkeen alkoi työnteko olla kipujen ja rajoittuneiden käsien vuoksi haasteellista, unettomuus kipujen vuoksi jatkui. Käsien leikkausten myötä vierähti pari vuotta. Kipulääkityksessä tässä vaiheessa oli jo kipulaastari, ibuprofeeni sekä vahvat opioidit läpilyöntikipuun eli korkeimpiin kipu-

piikkeihin. Käsikivut olivat koko käsissä, CMC-nivelten nivelrikko todettiin tässä vaiheessa ja kroonistunut epikondyliitti molemmissa käsissä.

Syy kivuille olisi hyvä selvittää ja sairaudelle saada nimi

Käsien myötä kaularankaoireet olivat lisääntyneet ja MRI-kuvissa löytyi oikeavoittoinen prolapsi, sekä mahdollinen hermojuurivaurio. Tästä lähte kipupoliklinikalle, jossa myös psykologin haastattelut. Alavireisyys oli havaittavissa, masennuslääkkeitä suositeltiin lisätäväksi repertuaariin. En tahtonut masennuslääkkeitä. Kerroin, että syy kaikille kivuille olisi hyvä selvittää ja saada sairaudelle nimi, yhteinen nimittäjä tälle kaikelle maanpäälliselle helvetille, sekä hoitoa, olisi se sitten lääkettä tai lääketeetöntä. Kipupolilla minulle kerrottiin olevani haasteellinen kipupotilas kroonistuneiden kipujen vuoksi. Ensimmäinen lääketeetön hoitokokeilu oli tens- laite, josta ei suurta hyötyä kuitenkaan ollut ja lääkehoidolla ei enempiä ollut tehtävissä. Kivut nakersivat ja söivät minua sisältä. Tämä kaikki vaikutti jo kaikkeen elämässäni ja eräänä päivänä nuorin lapsistani kysyikin minulta: ”Miksi äiti et enää puhu meille?” Heräsin tähän kysymykseen ja huomasin, että kivut ovat ottaneet jo niin ison roolin elämässäni, että se vaikutti täysin jo perheeseenikin. Lapsienkin huoli oli todellinen äidin persoonankin muuttuessa, äidin väsyessä. Lapsetkin näkivät jo sen, mitä koitin peitellä.

Kärsi, tyttö kärsi

Vuonna 2016 selkäkivut räjähtivät päälle kuin hyökyaalto. Selästä löydettiin koko rangan rappeuma ja kulumat, spondyloosi. Kipupiikeillä ja kipulääkityksellä pystyyn ja takaisin töihin, kun pahin kipu olisi voitettu. Työrajoituslause. Päästiin vuoteen 2017 kunnes rakkaan harrastukseni parissa hevonen hyppäsi takaapäin molemmille akillesjänteille. Oikean jalkani akillesjänne rispaantui ja luuruhjeita tuli molempiin nilkkoihin. Kivut olivat jäätävät ja molemmat jalat paketissa. Liikun kynnärkkepien varassa kipeiden käsien ja kaularangan kanssa. Akilleksen haavaan jäi kaksi eri bakteeria ja tulehduskierre alkoi. Haavaa hoidettiin joka toinen päivä pitkään, kunnes tulehdus lopulta oli pois. Haava ei enää umpeutunut ja uusi leikkaus oli edessä. Kipulääkityksenä oli edelleen kipulaastari, ibuprofeeni sekä vahvat opioidit. Leikkaus meni hyvin, mutta kiristi akillesjänteeni niin tiukalle, että kivut olivat melkoiset jälleen opetellessani uudelleen kävelemään. Kipukaruselli pyörii, elämä jatkuu.

Päästiin reilu vuosi eteenpäin, kunnes jo aiemmin operoitu polveni tuli tiensä päähän. Yövuorossa ollessani Bakerin kysta repesi ja luulin veritulpan iskeneen jalkaani. Työterveyteen aamulla työvuoron päätyttyä ja sieltä suoraan tutkimuksiin ja ortopedille. Polvessani luut olivat hanganneet jo pitkään vastakkain ja virheasento oli nähtävissä. Lääkäri suositteli keino-nivelen laittoa, muu ei enää auttaisi. Näin tapahtukoon. Lääkäri ihmetteli, kuinka pystyin kävelemään ja pärjäisin kipujen kanssa. En osannut enää vastata. Elämänihan oli ollut yhtä kipua jo vuosikautia.

Leikkaus tehtiin 2019 juhannuksena. Olin ensimmäisenä vuorossa ja salissa kello 7.30 puudutusta varten. Leikkaus tuntui kestävän iäisyyden ja arvelin jonkin ongelman tulleen leikkauksessa. Ongelma olikin se, ettei patella pysynyt paikoillaan. Seurasin leikkausta tarkasti kuunnellen ja luottavaisin mielin olin edelleen. Usean tunnin jälkeen pääsin heräämään, jossa sain voimakkaita kipulääkkeitä ja tajunnantasoni laski jonkin verran. Pian hoitajat havahtuivat valtavaan verenvuotoon leikatussa jalassani. Kirurgia tavoiteltiin tuloksetta, olihan juhannusaattoilta. Hetkellinen kivuttomuus heräämössä tuntui unelta ja lähes unta se olikin. En pysynyt hereillä voimakkaan lääkityksen vuoksi. En myöskään enää meinannut jaksaa hengittää lääkityksen vuoksi, joten seuraani liittyi happihoito. Pääsin osastolle vasta myöhään illalla.

Yöaikaan kivunhoito oli loistavaa ja yöhoitaja olikin asiantuntija ja ammattilainen isolla A:lla. Hän toteutti kerrankin kivunhoitoa ja kohtaisi minut ihmisenä-elävänä olentona, jolla oli voimakkaat kivut. Hän hoiti minua parhaalla mahdollisella tavalla. Aamun valjettua aamuhoitaja astui kuvioihin, ja maanpäällinen helvetti alkoi. Pyysin kipulääkettä, jotta pääsisin lähtemään aamupesuille ja että elämäni olisi siedettävää voimakkaiden kipujen kanssa. Hän ei sitä suostunut minulle antamaan, vaan toi ibuprofeenin ja tokaisi pois lähtiessään tämän riittävän, koska olin yöllä saanut kovempia kipulääkkeitä. Kivut yltyivät aika nopeasti ja odotin vain iltavuoron saapumista töihin. Ihmisarvoni laski kohisten aamuhoitajan epäinhimillisyyden ja ammattitaidottomuuden vuoksi. Iltavuoron tullessa töihin, kiputilanteeni oli jo niin paha, että päivystävä lääkäri kävi minua katsomassa. Kivunhoitoni aloitettiin alusta. Kerroin lääkärille tilanteen ja hän suhtautui asiaan hienosti. Pyysin, ettei kyseinen hoitaja osallistuisi enää hoitoni ja haluan tehdä asiasta muistutuksen. Näin tapahtui, mutta hyvin alkanut oikeaoppinen kivunhoitoni alkoi taas nollasta. Sairaalassaoloaikani jatkui.

Leikkaus ei mennyt niin kuin oppikirjoissa ja jalkaan oli tullut lisävaurioita. Jalka oli niin turvoksissa ja jäykkä, ettei se taipunut kuin 60 astetta ja suoristus jäi 5 prosenttia vajaaksi. Ei muuta kuin kotiin toipumaan. Tästä se oravanpyörä taas lähti pyörimään.

Voisivatko lääketeetmät hoidot olla parempi vaihtoehto?

Jalan kuntoutus aloitettiin. Lymfaterapiaa ja fysioterapi-aa vuoron perään. Jalan liikkeet olivat kuitenkin rajoittuneet. Jälkitarkastuksessa kolmen kuukauden jälkeen kirurgi totesi vain, että joskus käy näin, enkä voisi enää palata omaan työhöni. Työpaikka alta, seisoen tyhjän päällä. Kirurgin ainoa hoitokeino tuntui olevan polven narkoosimanipulaatio. Kysyin riskeistä ja hän kertoi, että joskus reisiluu voi murtua. Hyvin kylmästi ja välipitämättömästi kirurgi sanoi, että tapaamme ylihuomisaamuna kello 7.00 ja hän suorittaa tämän toimenpiteen apureineen. Kohtalo puuttui peliin välittömästi, sairastuin keuhkokuumeeseen ja toimenpide estyi. Toipilaana tutkiskelin netistä muita hoitomahdollisuuksia ja lääketeetmiä keinoja. Löysin kuivakuppauksen ja

paljon muutakin. Lähdin toivuttuani hankkimaan lisää tietoa ja koulutusta kyseisiin lääketeetmiin hoitoihin. Tästä tuli ensimmäinen pieni valonpilkahdus vuosikauti. Voisivatko lääketeetmät hoidot olla sittenkin yksi ja parempi vaihtoehto?

Kipulääkitykseni oli pysynyt vuosia samana ja minut potkaistiin kipupoliltakin pois, koska en suostunut venlaflaksiinia ottamaan lääkerepertuaariini. Kerroin tässä vaiheessa harkitsevani myös lääketeetmiä hoitoja. Päästiin kevääseen 2020, jolloin ranteiden kipu oli jo ääriajoilla. Käsikirurgin vastaanotolla hän totesi, että minulla on moninivelrikko ja ranne on tiensä päässä. Leikkaus on taas edessä. Luudutusleikkauksen jälkeinen luutumisen oli hidasta, mutta poisti myös yhdestä raajasta kipua hyvin. Sairausloma oli pitkä ja kuntoutus hidasta, kunnes puolen vuoden jälkeen oli edistystä alkanut tapahtua. Tänä aikana opiskelin myös kivun kokemusasiantuntijaksi, siitähän minulla olikin jo runsaasti kokemusta. Oli myös ihana tavata ryhmän kautta muita vertaisiaan ja ikävä oli todeta yhteisesti, että suurimmalla osalla meistä kivunhoito oli retuperällä sekä kipupolien suhtautuminen ja toiminta samalla linjalla lähestulkoon maanlaajuisesti.



Silmiini vilahti somemainos lääketeetmistä hoidoista ja aloin tutkimaan asiaa lisää innostuneena. Neuro Cryo Stimulaatio (NCS) -huippukylmähoitosta kiinnostuneena lähdin lukemaan kokemuksia ja totesin, että minun koko kehoni kaipaisi juuri sitä, jos se vain olisi jossain saatavilla. Selvitystyö jatkui. Olin päättänyt kokeilla NCS-hoitoa ja jos siitä apua saan, tahtoisin laitteen myös itselleni.

Olin yhteydessä Cryonic-laitteiden maahantuojaan ja kerroin hieman tilanteestani. Kyselin myös laitteesta, hoidoista ja mahdollisesta hankinnasta. Sain heiltä myös yhteystiedot itseäni lähimpään Cryonic-palveluntarjoajaan, Bene One -hoitolaan, ja suositukset käydä kokeilemassa ennen hankintapäätöstä ja muutoin. Läketeetmästä huippukylmähoitosta innostuneena hain lisää tietoa ja ajattelin mielessäni, että jos tämä toimisi minulla ja saisin apua, voisin myös jonain päivänä auttaa muita kipujen kanssa kamppailevia kanssasaisia ja -veljiä. Aivan niin kuin jo aiemmin kuivakuppaus oli tuonut minulle apua ja auttanut omakohtaisessa kuntoutuksessani. Pääsin viimein kokeilemaan NCS-huippukylmähoitoa ja hoidon jälkeen olin kuin unessa! Tulin

kotiin ja nukuin ensimmäistä kertaa valovuosiin yhtäjaksoisesti liki yhdeksän tuntia kipujen minua herättämättä. Jo ensikokemus NCS-huippukylmähoitosta sai minut vakuuttumaan hoidon toimivuudesta. Tämä oli minulle kuin lottovoitto! Tai parempaakin- löysin keinoon hoitaa itseäni ja saada apua yli kahdenkymmenen vuoden kipuhelvetin jälkeen, lääketeetmästä.

Päätin hankkia laitteen myös itselleni sekä jatkoin tutkimusmatkaani myös muista lääketeetmistä hoidoista tietoa hakien ja törmäsin myös Neurosoniciin ja kun luin tämän laitteen vaikutuksista, päätin testata sitäkin. Olin intoa täynnä ja olen pikkuhiljaa saanut menetetyt vuodet ja elämäniloni takaisin ja olen valmis kokeilemaan lähes kaikkea uutta. Vielä viitisen vuotta takaperin olisin pitänyt kiinalaista lääketiedettä, NCS-huippukylmähoitoa ja muita lääketeetmiä hoitoja vallan höpöhöpö-hoitoina. Luotin aiemmin kaikesta huolimatta lääketeetmiin ja lääketieteeseen kaikkine leikkauksineen ja kipeine toipumisineen enkä osannut edes kuvitella muusta.

Vuosien kipu-uupumuksen jälkeen pystyn nauttimaan elämästäni

Minun ja monen muunkin kipukroonikon kohdalla NCS toimii. NCS-huippukylmähoitoon yhdistettiin kohdallani mobilisointi perinteisen jäsenkorjauksen tyyliin niiltä osin kuin se on minulle mahdollista ja tilanne on kerta kerran jälkeen parempi. Nukun paremmin, jaksan paremmin ja pystyn tekemään asioita paljon enemmän kuin mitä vuosikauti ilman kipua ja kyyneleitä. Vuosien aivosumun ja kipu-uupumuksen jälkeen pystyn nauttimaan elämästäni ja saan elämäni takaisin pala palalta. Tämä on minun kipumatkaani kohti parempaa ja kivuttomampaa huomista.

Aiemmin luotin täysin lääketieteeseen ja leikkauksiin. Nyt ajattelen, että kenties olisin välttynyt joiltakin leikkauksilta ja kivun kroonistumiselta jo paljon aiemmin, jos minua olisi kuultu ja olisin löytänyt huippukylmähoitovaihtoehtoisena hoitomuotona. Ihmettelen, kuinka yksikään terveydenhuollon minua hoitanut henkilö ei koskaan edes maininnut NCS-hoidoista.

Saan tänä päivänä kiittää perhettäni ja puolisoani kipumatkaani rinnallakulkijana, sijaiskärsijänä ja tukipilarinani, sekä Juha Tenhovaaraa, joka mahdollisti tämän.

Tänä päivänä minulla on oma hoitola, jossa pyrin parhaani mukaan auttamaan ja hoitamaan kipupotilaita. Olen myös tyytyväinen, että saatoinkin hankkia Cryonic-laitteen ja tarjota NCS-hoitoa omille asiakkaille. Pyrin myös jakamaan tietoa lääketeetmistä vaihtoehtoisista ja vertaiskokemuksillani vahvistamaan kivusta kärsivien uskoa kivuttomampaan ja parempaan elämään. Haluan edistää kipupotilaiden elämää ja luoda uskoa parempaan huomiseen, siihen meillä kaikilla on oikeus. Yksikin menetetty kipupotilas on liikaa. ♦

Kaikella rakkaudella, uskoa ja ymmärrystä tuoden,
Minna



TEKSTI Jenni Tarhainen,
hankeasiiantuntija Kipu ja työ kohtaavat -hanke
KUVA Sydney Rae / Unsplash

Itsemyötätunto ja kivunhallinta?

ITSEMYÖTÄTUNNOLLA tarkoitetaan ystävällisyyttä tai empatiaa itseään kohtaan. Itsemyötätunnon katsotaan koostuvan kolmesta palasesta: ystävällisestä suhtautumisesta itsen, ihmisyydestä tai inhimillisyydestä sekä tietoisesta läsnäolosta.

Ystävällisellä suhtautumisella itsen tarkoitetaan esimerkiksi sitä, miten puhuu itselleen. Onko oma sisäinen ääni kriitikko vai kannustaja? Miten itselleen puhuu, kun tuntuu vaikealta tai asiat eivät mene suunnitelmien mukaan?

Ystävälliseen suhtautumiseen liittyy myös vertailun välttäminen. Joskus kuulee sanottavan, että kannattaa vertailla itseään vain itsensä, mutta kipujen kanssa tämäkin voi toisinaan kääntyä itsemyötätuntoa vastaan: vertaillaan kriittisesti elämään tai itsensä ennen kipujen alkamista ("pystyin silloin, joten pitäisi pystyä nytkin").

Ihmisytyöllä tai inhimillisyydellä puolestaan viitataan siihen, että asioiden kanssa ei ole yksin. Muutkin käyvät läpi samankaltaisia asioita ja tunteita. Tähän itsemyötätunnon osa-alueeseen liittyy myös sen hahmottaminen, että kukaan ei ole superihminen. Muillakaan asiat eivät aina suju kuten olisi toivonut ja kaikkien elämään kuuluvat myös vaikeat tunteet, huolimatta siitä, miltä asiat näyttävät ulospäin vaikkapa sosiaalisessa mediassa.

Kolmannella palasella, tietoisella läsnäololla, tarkoitetaan omien tunteiden huomaamista ja hyväksymistä. Omat tunteet kohdataan sellaisina kuin ne ovat, niitä vähättelemättä tai liioittelematta. Itselleen voi mielessään todeta esimerkiksi: "Juuri nyt minulla on vaikeaa. Mitä voisin tehdä huolehtiakseni itsestäni?"

Kaikkien kannattaa kiinnittää huomiota itsemyötätuntoon, mutta erityisen tärkeää se on elämän haasteellisissa tilanteissa, kuten sairastuessa kipuihin. Kipujen kanssa voi olla vaikeaa suhtautua ystävällisesti

keneenkään, kaikista vähiten itseensä. Kipujen myötä myös suhde itsen ja omiin arvoihin voi muuttua ja tämä voi haastaa myös itsemyötätuntoa. Itsemyötätuntoa voi onneksi myös harjoitella ja löydät siihen yhden esimerkkiharjoituksen tekstin lopusta.

Itsemyötätunto voi olla tukena kivunhallinnassa, sillä vaikka se ei välttämättä suoraan vähennä kipuja, se voi auttaa jaksamaan elämää kipujen kanssa. Myötätuntoinen suhtautuminen itsen lisäksi vähentää tutkitusti stressiä ja ahdistusta, joista kumpikin voi lisätä kipujen kokemista. ♦

LYHYT ITSEMYÖTÄTUNTOHARJOITUS:

1. Mieti tilannetta, jossa joudut jättämään kotitöitä tekemättä tai perumaan sovitun menon. Mitä silloin ajattelet tai sanot itsellesi? Pysähdy pohtimaan tilannetta hetkiseksi ennen seuraavaan kohtaan siirtymistä.
2. Mieti sitten tilannetta, jossa ystäväsi joutuu tekemään saman. Mitä ajattelet tai mitä sanoisit ystäväillesi? Pysähdy jälleen pohtimaan hetkeksi.
3. Huomasitko suhtautumisessasi eroa? Joskus suhtaudumme itseemme paljon ankarammin kuin muihin: syytämme itseämme vaikkapa laiskuudesta, kun ystävän kohdalla ymmärtäisimme, että joskus on tärkeää pitää taukoa tai pysähtyä lepäämään. Miksi emme puhuisi myös itsellemme samoin kuin ystävälle?

Kliinisellä tutkimuksella osoitetaan lääkkeen teho ja turvallisuus

Uuden lääkkeen kehittäminen vie hyvinkin yli vuosikymmenen. Tänä aikana kehitettävä lääke testataan kliinisissä lääketutkimuksissa, joihin myös potilaat osallistuvat vapaaehtoisina.

UUDEN LÄÄKKEEN MARKKINOILLE PÄÄSY edellyttää perusteellisia tutkimuksia ja arviointia. Kliiniset lääketutkimukset ovat tässä prosessissa keskeisiä. Niillä osoitetaan lääkkeen teho ja turvallisuus ihmisillä. Tätä ennen lääkkeen riittävä turvallisuus on osoitettu eläintutkimuksissa. Lääkeviranomainen, Suomessa Lääkealan turvallisuus- ja kehittämiskeskus Fimea, valvoo kliinisiä lääketutkimuksia.

Potilasmäärä lisääntyy tutkimuksen edetessä

Kliiniset lääketutkimukset etenevät pääsääntöisesti kolmessa vaiheessa. Ensimmäisessä tutkitaan lääkkeen siedettävyyttä ja sitä, mitä elimistö tekee lääkkeelle. Tässä tutkittavana on yleensä terveitä vapaaehtoisia ja ryhmät ovat pieniä. Toisessa vaiheessa haetaan lääkkeen hoitoannos potilastutkimuksiin. Kolmannessa vaiheessa lääkkeen teho ja turvallisuus varmistetaan suuremmilla potilasryhmillä.

Tutkimuksen aikana tai tuloksia analysoitaessa tutkijat ja potilaat eivät yleensä tiedä, onko annettu valmiste ollut tutkittavaa lääkettä vai vertailuvalmistetta. Potilas saa kuitenkin aina vähintään jo käytössä olevaa lääkehoitoa.

- Vakaviin ja harvinaisiin sairauksiin kehitettävien lääkkeiden kohdalla normaalista etenemistavasta voidaan joutua poikkeamaan esimerkiksi vertailuhoidon puuttumisen tai pienten potilasmäärien vuoksi, kertoo ylilääkäri Petri Vainio Fimeasta.

Jos lääkkeen hyötyjen ja haittojen suhde on hyväksyttävä, lääkkeelle voidaan hakea myyntilupaa.

Kliiniset lääketutkimukset jatkuvat vielä myyntiluvan myöntämisen jälkeen, kun lääke on jo markkinoilla. Silloin tietoa kerätään muun muassa uusista käyttöaiheista, harvinaisista haitoista ja yhteisvaikutuksista sekä muiden sairauksien vaikutuksista lääkkeen tehoon ja turvallisuuteen.

Tutkimukseen osallistuvan oikeudet on määritelty tarkasti

Kliinisten lääketutkimusten toteuttamista ohjataan lainsäädännössä, jossa määritellään myös tutkimuspotilaan oikeuksista.

Laissa esimerkiksi määritellään, minkä ikäisenä voi itse antaa suostumuksen tutkimukseen ja mitä poikkeuksia tai lisävaatimuksia tähän ikärajaan liittyy.

- Esimerkiksi 15-vuotta täyttänyt, mutta vielä alaikäinen potilas saa pääsääntöisesti itse antaa suostumuksensa tutkimukseen. Huoltajalle on kuitenkin ilmoitettava asiasta, kertoo Vainio.

Suostumuksellaan tutkittava sitoutuu tutkimukseen ja siihen liittyvään seurantaan, joka on oleellinen osa tutkimusta. Seurannassa kerätään tarkasti tietoja lääkkeen vaikutuksista. Potilas voi keskeyttää tutkimukseen osallistumisen niin halutessaan.

Lain mukaan tutkimukseen osallistuminen on tutkittavalle maksutonta, ellei maksullisuuteen ole perusteltua syytä.

- Perusteltu syy voisi olla vaikka se, että tutkittava lääke joka tapauksessa kuuluu tutkittavan hoitoon, Vainio kertoo.



KUVASSA Petri Vainio

Mistä kliinisistä lääketutkimuksista saa tietoa?

Kliiniset lääketutkimukset rekisteröidään Euroopan lääkeviraston (EMAn) ylläpitämään tietokantaan (Clinical Trials Information System, CTIS), josta kuka tahansa voi hakea ja tutustua meneillään oleviin tutkimuksiin. Tulevaisuudessa tietokannasta saa myös maallikoille laadittuja tutkimustulosten tiivistelmiä.

Mutta miten tutkimukseen voi päästä mukaan?

- Potilaat saavat useimmiten tietoa sairautensa hoitoon liittyvistä kliinisistä lääketutkimuksista hoitavasta yksiköstään tai hoitavalta lääkäriltään, joka on tietoinen käynnissä olevista kyseiseen sairauteen liittyvistä tutkimuksista tai on itse sellaista toteuttamassa, Petri Vainio toteaa.

Lisäksi tutkimuskeskukset tai terveydenhuollon yksiköt rekrytoivat aika ajoin potilaita meneillään oleviin kliinisiin lääketutkimuksiin esimerkiksi verkkosivullaan. ♦

Lue lisää:

EMAn kliinisten lääketutkimusten tietokanta:
<https://euclinicaltrials.eu/home>



Fyysiset tilat ja ergonomia tukemassa kivun kanssa työskentelyä

Työtilalla voi olla suuri merkitys kipuihin ja työssä jaksamiseen. Joskus melko pienetkin muutokset fyysisessä työympäristössä voivat olla merkittäviä tekijöitä työhyvinvoinnin kannalta.

TEKSTI Heidi Krogell, hankepäällikkö Kipu ja työ kohtaavat -hanke & Jenni Tarhanen, hankeasiantuntija Kipu ja työ kohtaavat -hanke

ESTEETÖN TILA helpottaa kipuoireisen henkilön liikkumista. Esteettömästä ympäristöstä hyötyvät kaikki, mutta kipujen kanssa se on merkityksellinen erityisesti silloin, jos on liikkumisen haasteita. Esteetön tila mahdollistaa liikkumisen, apuvälineiden käytön ja turvallisen työskentelyn.

Työpisteen sijaintia kannattaa pohtia erityisesti silloin, jos kipujen aiheuttajana on tuki- ja liikuntaelinongelmat. Jos liikkuminen on kovin haasteellista, voi olla hyödyllistä, että työpiste sijaitsee keskeisellä paikalla. Näin työpäivän aikana on mahdollisuus säästää voimia liikkumisesta varsinaisiin työtehtäviin. Toisilla liikkeesä pysyminen taas helpottaa kipuoireita. Tällöin työntekijä voikin hyötyä työpisteestä, joka on mahdollisimman kaukana esimerkiksi taukotilasta, kopiokoneesta tai roskien lajittelupisteestä. Moni kipuoireinen on herkkä vedolle. Työpisteen siirtäminen vedottomaan paikkaan voi olla avainasemassa esimerkiksi fibromyalgiaa sairastavien työkyvyn ylläpitämisessä.

Tilaratkaisut vaikuttavat keskittymiseen

Kipu voi aiheuttaa muistamisen, uuden oppimisen ja keskittymisen haasteita. Tilaratkaisuilla voidaan vähentää näitä haasteita ja tukea keskittymistä.

Erilliset hiljaiselle työskentelylle tarkoitetut tilat auttavat keskittymään työtehtäviin. Hiljaiset tilat voivat olla käytössä pysyvästi tai tiettyinä kellonaikoina. Avotiloissa voidaan myös sopia aikoja, jolloin keskustelu tai puheluihin vastaaminen samassa tilassa ei ole sallit-

tu. Usein näistä käytännöistä hyötyy kipuoireisen lisäksi koko työyhteisö.

Keskittymistä voidaan tukea myös sermeillä tai verhojen sulkemisella. Kipu on itsessään yksi ärsyke, joka vie huomiota ja silloin on hyödyllistä mahdollisuuksien mukaan sulkea muita ärsykejä ulkopuolelle. Moni hyötyy siitä, ettei joudu kiinnittämään huomiota ohi kulkeviin ihmisiin, vaan saa kiinnittää huomionsa vain työtehtävään.

Valaistuksen ja akustiikan säätäminen

Kipu herkistää hermostoa ja silloin voi alkaa herkistymään erilaisille ärsykeille, kuten valolle ja äänille. Tällöin työssä jaksamista voidaan parantaa yksilöllisesti säädeltävällä valaistuksella ja hyvällä akustiikalla.

Huono valaistus voi aiheuttaa silmien rasittumista ja niskan sekä kasvojen lihasten jännittymistä, jotka voivat aiheuttaa kipuoireita ja laukaista esimerkiksi migreenikohtauksen. Toisaalta myös liian kirkas tai häikäisevä valaistus voi lisätä kipuoireita. Monet hyötyvätkin säädettävästä, hajautuvasta valaistuksesta.

Kovat äänet ja melu voivat saada herkistyneen hermoston vuoksi ärsyyntymään ja häiritä keskittymistä. Akustiikan parantaminen esimerkiksi tekstiilejä lisäämällä tai akustiikkalevyjä käyttämällä voivat vaimentaa melua ja tukea työkykyä. Työntekijä voi hyötyä myös vastamelukuulokkeiden käyttämisestä.

Erilaiset taukotilat monipuolisten taukojen mahdollistajana

Tauottaminen on olennainen osa työhyvinvointia erityisesti kroonisen kivun kanssa eläessä. Työyhteisössä eri ihmisillä voi olla erilaisia tarpeita sen suhteen, millaisista tauoista hyötyy. Toiset kaipaavat vetäytymistä omaan rauhaan ja toiset taas kaipaavat sosiaalista hetkeä muiden kanssa. Taukotilojen tulisi tukea näitä erilaisia tarpeita.

Isossa organisaatiossa voidaan järjestää omat tilat esimerkiksi liikkumiselle, omissa rauhassa lepäämiselle tai työkavereiden kanssa juttelemiselle. Pienemmässä yksikössä taas kahvihuoneen nurkkaan voidaan tuoda sohva tai nojatuoli, joka erotetaan muusta tilasta sermillä tai verholla. Joskus tilojen muokkaaminen edellyttää hieman luovaa ajattelua. Suunnitteluun kannattaakin osallistaa koko työyhteisö, jotta tilat palvelisivat mahdollisimman monien tarpeita!

Etätyö työhyvinvointia tukemassa

Moni kivun kanssa elävä kokee pystyvänsä säätelemään kipuaan parhaiten etätyössä. Etätyössä voi olla joustavampaa käydä lepuuttamassa kipeää selkää sängyssä maaten tai rytmittää työntekoa omien tarpeiden mukaan.

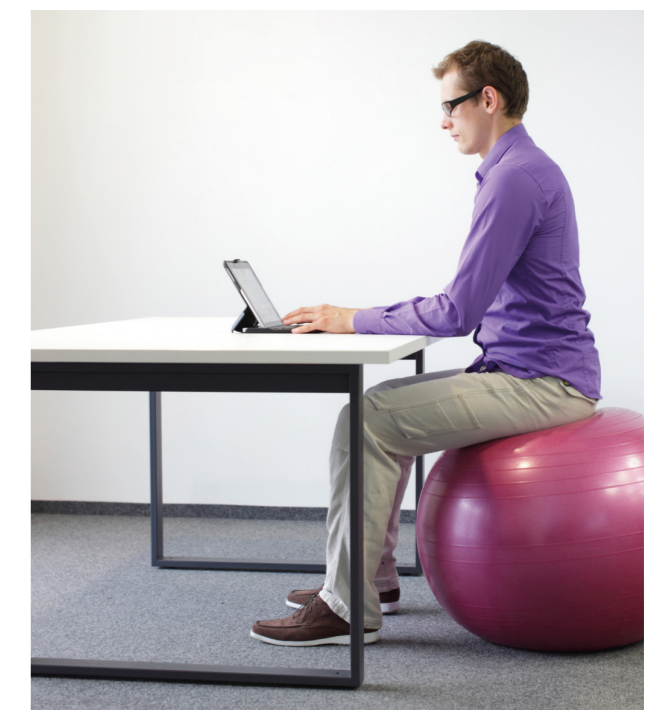
Kaikkia töitä ei ole mahdollista tehdä täysin etänä.

Useimmissa töissä on kuitenkin mahdollista löytää tehtäviä, joita voi tehdä etänä esimerkiksi parina päivänä kuukaudessa. Jos vaihtoehtona on sairauslomalle jääminen, voi kokonaisuuden kannalta olla hyödyllisempää olla muutama päivä etätyössä. Etänä voi monesti esimerkiksi tehdä dokumentointia, opiskella uutta tai tehdä ohjeistuksia työpaikalle.

” Moni kivun kanssa elävä kokee pystyvänsä säätelemään kipuaan parhaiten etätyössä.

Erilaiset kalusteet mahdollistavat asennon vaihtelemisen

Monelle kipuoireiselle pitkään samassa asennossa oleminen on haastavaa. Työskentelyasentoa olisikin hyvä vaihtaa 20–30 min välein. Näin voidaan myös ehkäistä uusien tuki- ja liikuntaelimestön kiputilojen syntymistä. Työpaikalla olisikin siis hyvä olla työpisteitä, jotka mahdollistavat työskentelyn niin istuen kuin seistenkin.



Jos istuminen on haastavaa, voi hyötyä liikkeen mahdollistavasta istuimesta. Toisille taas sopii paremmin selkää koko matkalta tukeva korkeaselkänojainen työtuoli. Työpisteen korkeuden säätömahdollisuus voi helpottaa staattista kuormitusta ja helpottaa siten kivun kanssa työskentelyä.

Fyysisessä työssä keventävät apuvälineet aktiiviseen käyttöön

Etenkin fyysisessä raskaassa työssä keventävät apuvälineet kannattaa ottaa käyttöön. Monella työpaikalla näitä apuvälineitä onkin jo olemassa, mutta niitä ei syystä tai toisesta käytetä. Hoitotyössä liukulakana saattaa jäädä kaappiin, postinlajittelijalla pyörillä oleva taso hallin nurkkaan ja tehtaassa tavarantoimitukseen käytettävä nosturi pölyttymään. Monesti kyse on siitä, ettei työnantajalta ole saatu riittävästi perehdytystä näiden apuvälineiden käyttöön ja käytön ajatellaan vievän työaikaa.

Fyysisessä työssä tärkeimmistä työvälineistä, eli omasta itsestään kannattaa kuitenkin pitää huolta. Ota siis rohkeasti työnantajan kanssa puheeksi keventävien välineiden käyttö. Niistä hyötyy koko työyhteisö!

Tietotyön apuvälineet

Päätetyössä näyttöjen sijoittelu, määrä ja koko voivat olla merkityksellisiä kivun kanssa työskennellessä. Suu-

rempi näyttötila vähentää erillisten ikkunoiden välillä vaihtelemista ja vähentää siten käsien ja silmien rasitusta. Näyttöjen oikeassa sijoittelussa osaa auttaa työfysioterapeutti.

Myös erilaiset helppokäyttöisysoiminnot ja muut tietokonesovellukset voivat helpottaa kivun kanssa työskentelyä. Erityisesti käsien ja hartiaseudun kipujen kanssa moni voi hyötyä sanelemisesta näppäimistöllä kirjoittamisen sijaan. Sanelu onnistuu esimerkiksi Microsoft Wordissa ilman lisäohjelmien asentamista. Migreenin kanssa apuna voi taas olla tekstin kuunteleminen. Erilaisten oppijoiden liiton sivuilta löydät lisää tietoa lukuohjelmista.

Vastamelukuulokkeet tukevat keskittymistä

Krooniseen kipuun liittyy hermoston herkistymistä, jonka vuoksi moni kipuoireinen on herkkä mm. äänille. Päivän aikainen äänikuormitus voi entisestään saada hermostoa kierroksille ja siten pahentaa myös kipuoireita.

Vastamelukuulokkeet vaimentavat ääniä, mutta eivät poista niitä kokonaan. Kuulokkeita kannattaa pitää niissä hetkissä, joissa tunnistaa kuormittuvansa. On kuitenkin hyödyllistä välillä pitää hetkiä myös ilman kuulokkeita ja sopivasti altistaa itseään välillä myös äänille.



Mitä jos työnantaja ei suostu työn muokkaukseen? – Minnan kokemus

MINULLA ON KOKEMUS SIITÄ, että työnantaja ei ole suostunut rahaa vaativiin työn muokkauksiin. Kaikki työpaikan resurssit tuli käyttää asiakastyöhön ja ajatus tuntui olevan, että jos työssäjaksamista tavalla tai toisella parannetaan, keinojen tulee olla sellaisia, jotka koskettavat kerralla kaikkia. Eli kalliit, yhdelle työntekijälle hankittavat apuvälineet tai työn muokkauksen ratkaisut olivat pois laskuista.

Itse olin jo silloin sitä mieltä, että yksittäisenkin työntekijän hyvinvointiin panostaminen on työyhteisön hyvinvointiin ja asiakastyöhön panostamista. Tapasinhan työssäni useita asiakkaita päivittäin ja puolen päivän jälkeen en enää kipujen vuoksi ollut yhtä hyvä työntekijä kuin aamupäivisin. Se tuntui epärealistiselta niin minua, asiakkaita kuin työkavereita kohtaan. Mietin työpaikan

vaihtamista, mutta olin ollut samassa paikassa jo useita vuosia ja pitkät asiakassuhteet olivat asia, josta nautin työssäni eniten.

Kipujen pahentuessa jouduin jäämään pitkälle sairaalomalalle, joka mielestäni olisi ollut vältettävissä, tai ainakin lyhennettävissä, työn muokkauksen keinoilla. Minulla on ollut kipuja teini-ikästä asti ja ne keskittyvät käsien, hartioiden ja niskan alueelle ja vaikuttavat esimerkiksi kirjoittamista vaativiin työtehtäviin, joita minulla oli paljon, täytinhän asiakkaiden kanssa erilaisia lomakkeita ja harjoituksia sekä tein kirjaukset tapaamisista. Tavalliset ergonomiaratkaisut, kuten säädettävä työpöytä, helpottivat työntekoa hieman, mutta niiden rinnalle tarvitsin muitakin muokkauksia.

Työolosuhteiden järjestelytuesta kuulin ensimmäistä kertaa Suomen Kivun työn muokkaukseen liittyvästä webinaarista. Kävin keskustelua sen hakemisesta ensin oman fysioterapeutin kanssa ennen kuin rohkaistuini ottamaan asian työnantajan kanssa puheeksi. Mukana keskustelussa oli työpaikan luottamushenkilö, jonka kanssa myös juttelin asiasta jo etukäteen. Työnantajani ei ollut koskaan kuullut, että muutostöihin voisi saada rahallista tukea ja keskustelun jälkeen hän suostui hakemaan työolosuhteiden järjestelytukea minulle tarkoitettuihin työn muokkauksiin.

Hakemuksestani hyväksyttiin fyysisiin muutoksiin ja kalusteisiin tarkoitettu osio. Nyt minulla on käytössäni mm. kallistettava työpöytä ja saneluun tarkoitettu mikrofonit. Niiden avulla pystyn tekemään töitä sellaisissa asennoissa, etteivät käsien kivut pahene. Apuvälineistä olen saanut täyden hyödyn, kun olen samaan aikaan opetellut käyttämään myös muita, maksuttomia työn muokkauksen keinoja. Niitä omalla kohdallani ovat olleet muun muassa töiden erilainen jakaminen, esimerkiksi kirjaukset jokaisen asiakkaan jälkeen, ei vasta päivän lopuksi, jolloin kirjaamista ei tule kerralla niin paljoa sekä lyhyt hengitysharjoitus aina asiakkaiden välissä, jotta hartioiden jännitys helpottaa. ♦

Työolosuhteiden järjestelytuki on TE-toimiston myöntämä rahallinen tuki työpaikan muutostöihin, työvälineiden hankintaan tai toisen työntekijän antamaan tukeen. Sitä myönnetään sairauden tai vamman perusteella hankintoihin / muutostöihin enintään 4 000 € tai toisen työntekijän tukeen enintään 20 h kuukaudessa.

UUSI kirja kivun hallintaan

35 €



Kuinka hallita kroonista kipua 10-vaiheinen omahoito-ohjelma

- kroonisesta kivusta kärsiville
- työvälineeksi terveydenhuollon ammattilaisille (yksilö- ja ryhmätyö)
- 285 s.
- suomenkielisiä lomakkeita myös verkossa

Suomennos:
Eero Rantasila,
Suomen Kipu ry:n
v. 2012 valitsema
Vuoden auttaja

Lue lisää:
www.hogrefe.fi

hogrefe



Liity jäseneksi netissä
suomenkipu.fi/liity



TEKSTI Emmi Vainio, hankekoordinaattori Yhdessä etänäkin -hanke

Terveisiä verkkoryhmänohjaajien koulutuksista

Osana Yhdessä etänäkin -hanketta järjestetään verkkoryhmänohjaajien koulutuksia kahdesti vuodessa.

KOULUTUSTEN TAVOITTEENA on saada yhdistykselle lisää koulutettuja vapaaehtoisia, jotka pystyvät perustamaan ja ohjaamaan verkossa toimivia ryhmiä. Koulutus, sekä perustettujen verkkoryhmien tapaamiset toteutuvat Teams-sovelluksella.

Koulutuksia on vuoden 2022 loppuun mennessä järjestetty kaksi, yksi keväällä ja toinen syksyllä. Osallistujien mukaan "asiat käytiin selkeästi läpi", ja osallistujat kertoivatkin oppineensa uusia tietoja ja taitoja koulutuksen aikana sekä saaneensa lisää itseluottamusta. Tylsääkään ei koulutuksessa pääse olemaan, erään osallistujan kommentoimassa koulutuksen olevan "erittäin mielenkiintoinen!" Koulutuksen suorittaneet vapaaehtoiset ovat koulutuksen jälkeen muun muassa perustaneet paikallisia etävertaistukiryhmiä, ja aloittaneet ohjaamaan Tukinet-palvelussa toimivia chat-keskusteluita.

Koulutuksessa pyritään luomaan avoin ja luottavainen tunne koko koulutusryhmälle. Yhteisillä keskusteluilla erilaisista aiheista saadaan yhdessä oivalluttua uusia asioita tutuistakin aiheista. Osallistujat ovatkin pitäneet ryhmä- ja pienryhmätyöskentelystä. Eräs osallistuja kommentoi "jaksoi keskittyä, kun oli niin paljon erilaisia keskusteluita ja muuta toimintaa". Lisäksi turvallisen tunnelman luomisessa on osallistujien mukaan onnistuttu ja toinen osallistuja totesi että "Emmi oli ihana ja lempeä vetäjä ryhmälle" kolmannen kertoessa että "porukka oli mukava ja uskalsi jutella." Myös kouluttajan näkökulmasta koulutukset ovat olleet ilo, osal-

listujien ollessa reippaita, rentoja, ja aktiivisia osallistumaan yhteiseen tekemiseen!

Verkkoryhmänohjaajien koulutuksessa on yhteensä kuusi koulutuskertaa, joista jokainen kestää puolen tunnin verran. Jokaisessa koulutuksessa on eri aiheet ja teemat. Koulutuksen aikana opitaan muun muassa ryhmän ohjaamisesta, Teamsin käytöstä, ja omista vahvuuksista sekä kehityskohteista. Koulutuksen jälkeen on mahdollista perustaa paikallisia etävertaistukiryhmiä. Mahdollista on myös perustaa jokin toiminnallinen ryhmä, esimerkiksi lukupiiri, käsityökerho, peliryhmä tai jokin muu harrasteryhmä. Vain taivas on rajana, kun mietitään verkkotoiminnan mahdollisuuksia Suomen Kivussa.

Verkkoryhmänohjaajien koulutuksia järjestetään Yhdessä etänäkin -hankkeen aikana kaksi kertaa vuodessa, aina kerran keväällä ja kerran syksyllä. Lisäksi ensi keväänä järjestetään ensimmäistä kertaa kahden kerran apuohjaajakoulutus, jonka suoritettuaan voi päästä esimerkiksi työntekijän avuksi webinaariin tai teemailtaan, tai toisen vapaaehtoisen rinnalle apuohjaajaksi johonkin ryhmään. Jos kiinnostuksesi heräsi, hae rohkeasti mukaan ensi vuoden koulutuksiin! Aiempaa kokemusta ohjaamisesta ei tarvita. Ohjaajiksi hakevilla toivotaan olevan sellaiset tietotekniset taidot, että he oppivat suhteellisen helposti käyttämään Teamsin eri toimintoja. Tärkeintä on kuitenkin oma innostus ja halu vapaaehtoiseksi ryhtymisestä ja uuden verkkoryhmän perustamisesta Suomen Kivussa. ♦

Ystäväkirja

Tiesitkö jo, miten monenlaisin tavoin vapaaehtoiset ovat mukana mahdollistamassa Suomen Kivun toimintaa? Vapaaehtoisten ystäväkirjan kautta pääset kurkistamaan, keitä toiminnan takaa löytyy!

Toiminnasta ja vapaaehtoisuudesta löydät halutessasi lisää tietoa verkkosivuiltamme suomenkipu.fi

Nimi: Kiti Keski-Petäjä

Ikä: 29

Vapaaehtoistyötehtäväni Suomen Kivussa: Kokemustoimija, kerron kokemuksistani monen eri kipuominaisuuden kanssa.

Parasta tekemässäni vapaaehtoistyössä: Esilläolo, positiivisuuden levittäminen, kannustava palaute, taiteen käyttäminen.

Erityistaitoni / vahvuuteni: Taide, musiikki, eläinten sielunmaiseman ymmärtäminen.

Kolme asiaa, jotka saavat minut ilahtumaan: Eläimet, suklaa, lämpö.



Nimi: Jenna

Ikä: 23

Vapaaehtoistyötehtäväni Suomen Kivussa: Chat-päivystäjä.

Parasta tekemässäni vapaaehtoistyössä: Kuulla ihmisiltä, että sinusta on ollut apua heidän kipujensa kanssa.

Erityistaitoni / vahvuuteni: Aito välittäminen.

Kolme asiaa, jotka saavat minut ilahtumaan: Muiden näkeminen onnellisena, ruoka, matkustus.





Joogasta uusia keinoja kivunhallintaan

Uusi juttusarja alkaa! Kokemuksia kivunhallintakeinoista -juttusarjassa Suomen Kivun kokemustoimijat kertovat käytössään olevista kivun omahoidon keinoista. Löydätkö siitä tuttuja kokemuksia tai uusia keinoja kokeiltavaksi omassa käytössä?

TEKSTI Auli Lämsä

MINULLA ON CRPS. Sain sen joitain vuosia sitten tapaturman jälkeen ja se vaikuttaa tällä hetkellä toisessa jalsassa ja alaselässä. Ennen kuin minulla todettiin CRPS, en tiennyt mikä se on, tai että tällaisia tiloja on mahdollista saada esimerkiksi tapaturman jälkeen. Luonnollisesti olin siis alussa aivan hukassa sen kanssa, että miten tätä nyt oikein hoidetaan?

Kun olin ensin sisäistänyt kaiken mahdollisen tiedon, mitä CRPS:stä löysin, aloin pohtia mitä keinoja voisin käyttää lääkkeitä ja ohjatun kuntoutuksen ohella kipua lieventämässä. Alkuun myös fysioterapeutit olivat ymmällään, että mitä minun kanssani voisi oikein tehdä? Hengitysharjoittelu yksin ei sovi minulle, ja jos minun täytyy tehdä mielikuvaharjoitteita, näen mielessäni vain mustaa, ohjattunakin. Eivätkä lämpimät aallot kuljeta kehon tuntemuksia mihinkään suuntaan hengityksen tahdissa. Lopulta päädyin sattumalta aloittamaan 30 päivän joogahaasteen pari vuotta sitten ja siitä asti olenkin joogannut joka päivä: hengitysharjoittelu ja liike yhdistettynä sopivat minulle. Nykyään minulle tulee heikko olo,

”*Alkuun myös fysioterapeutit olivat ymmällään, että mitä minun kanssani voisi oikein tehdä?*

jos en ole jostain syystä joogannut ja saanut lihaksille työtä sekä kalvoja venytettyä.

Joogaa on montaa erilaista: minä teen Vinyasaa tai Yinia, eli joko enemmän lihaksia harjoittavaa tai enemmän venyttelyä. Joogaa ei perinteisesti pitäisi harjoittaa lämpimässä, joten luotan tässä Yogien ohjeisiin ja olen jättänyt hot yogan välistä. Joogan avulla olen oppinut kuuntelemaan kehoani ja tunnustelemaan, mitä se kunakin päivänä tarvitsee: pitääkö minun aamulla lämmitellä kevyesti unesta jäykkää kehoani vai illan päätteeksi laittaa lihaksia töihin? Toisaalta jooga myös pitkälti yhdistää aina noita molempia, mutta eri asioihin tarkoitettujen asanat, eli liikesarjat, painottuvat vähän eri tavalla. En voi tällä hetkellä tehdä kuntosalimaista lihaskuntoharjoittelua,

mutta yllätyksekseni olen saanut esimerkiksi yläselän ja käsien voimaa kasvatettua aloitettuani säännöllisen joogaamisen.

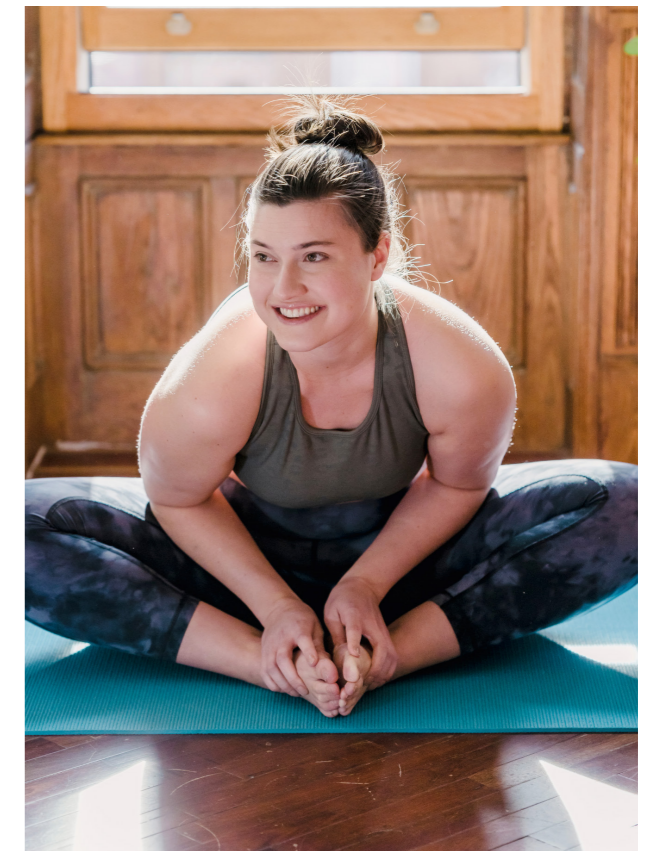
Jooga ei ole oikeasti mitään akrobaatin lailla taiteilua, eikä sitä varten tarvitse kuin maton, joka antaa pitoa. Apuvälineitä voi toki tarpeen tullen tarvita, mutta esi-

merkiksi joogavyön voi korvata pyyhkeellä tai normaaliilla vyöllä ja blokin tilalle käy esimerkiksi kylpypyyhkeellä. Jooga on ennen kaikkea oman kehon tunnustelu ja kuuntelua – tutustumista siihen mitä keho kulloinkin tarvitsee. Sitä voi harrastaa kaikenlaiset ihmiset ja erilaisia sarjoja löytyy eri tavalla liikkuvien tarpeisiin.

Minä joogaan kotona. Näin saan päättää milloin alan tehdä asanoita ja voin rauhoittua hengityksen sekä liikkeiden äärelle, vaikka omaan sänkyyn illan päätteeksi. Joogaa voi tehdä myös esimerkiksi kesken koulupäivän istahtamalla kuulokkeet korvilla tuoliin ja hengittelemällä: monet liikkeet onnistuvat myös istuen. Kun kirjoitan tätä, olen juuri kaatunut portaissa: en oikein itsekään tiedä miten

siinä onnistuin, mutta ilmeisesti se oli kipeän jalkani nytkähdyksen ja nilkan taittumisen yhteispeliä. Niinpä eilen illalla joogasin kompurointini takia selälläni.

Pienellä alkupakolla sain joogasta itselleni rutiinin, en pakolla siksi että se olisi inhottavaa vaan uudet rutiinit ovat aina alkuun vähän nihkeitä. Nyt matto kulkee mukana kaikkialle ja olenpa joogannut niin laiturin nokassa kuin hotellin lattialla ja parvekkeellakin. Nykyään etsin asanat YouTubesta sen mukaan mitä tunnun tarvitsevan. Olen käyttänyt joogaa kivunhallinnan lisäksi monenlaisissa tilanteissa: aamuisin, jos tarvitsen energiaa, jos olo tuntuu flunssaiselta tai jos esiintymisen jännittää.



Lajilla on vielä ehkä vähän outo kaiku monen ihmisen korvissa. Itse kuitenkin yllätyin ainoastaan positii-visesti: eniten siitä miten paljon niin lempeän ja pelkän venyttelyn oloisella liikkeellä voi oikeasti saada kehoon myös voimaa. ♦

PIENI JOOGASANASTO

ASANA: joogaliikesarja, yksi joogan osa-alueista.

PRANAYAMA: hengitysharjoitteet, voidaan tehdä yhdessä asanoiden kanssa tai erikseen.

BLOKKI: joogan apuväline, yleensä korkista valmistettu tiiliskivenmuotoinen pala. Voi hyödyntää esim. jos kädet eivät yllä maahan asti eteentaivutuksessa. Toinen suosittu apuväline on pyyherullan muotoinen joogabolsteri.

JOOGAVYÖ: kankainen pitkä apuväline, jolla voidaan sitoa myös joogamatto rullalle. Voidaan käyttää esimerkiksi venytyksissä.

YOGI/JOOGI: Joogan harjoittaja, joka tekee myös joogaan liittyviä henkisiä harjoitteita.

JOOGAN ALKUPERÄ: Joogan, kuten me sen lännessä tunnemme, toi ensi kertaa länsimaihin, tarkemmin ottaen Chicagoon, intialainen munkki Swami Vivekananda 1890-luvulla.

Heitä hiiteen!

OLEN HYVIN LÄÄKEVASTAINEN. Ja monisairas vammaisen. Se on erinomaisen hankala yhdistelmä, koska joudun noita nappeja nielemään ja piikkien kanssa pelaamaan ihan vaan henkeni pitimiksi. Eikä niitä oikein saata välttää, vaikka usein tekisi mieleni pakata koko satsi kottikärryyn ja kiikuttaa apteekkiin hävitettäväksi. Tulkoon mitä tulee.

Sen verran mä kuitenkin elämää rakastan, vaikka se on välillä melkoisen kohtuutonta, että kiltisti aamuin-illoin ja välillä nielen nappini ihan kiltisti. Terveystenhoito kun on kaikkensa tehnyt, että mulla olis helpompaa ja että elämäkin olis silleen ilon aihe.

Onhan mulla käytössä lukuisia lääkkeettömiä apukonsteja kinesioiteipistä ja kylmäaineista hengitysharjoituksiin ja mindfulnessiin. Eihän ne mitään paranna, mutta monessa kohdin antavat sielunrauhaa ja auttavat keskittymään joksikin aikaa muuhun kuin paniikki-kohtausta hipovaan kipukohtaukseen.

Olen maalla syntynyt ja nuoruuteni kasvanut. Vaikka teininä vannoin, että en ikipäivänä iske sormiani multaen enkä varsinkaan ravaa metsissä sienijä ja marjakoppa völjyssä, niistä on viime vuosikymmeninä tullut mulle elinehto.

Vielä kolme vuotta sitten mulla oli puutarha maan tasalla, oli hyötykasvia, ruokaa, yrttiä ja lumilta lumiin kukkia perennoita. Silloin viimeisenä kesänä en enää itse kyennyt mieleiselläni perusteellisuudella maitani hoitamaan ja kas, kohtalo lähetti mun oveleni nuorukaisen, joka kyseli kesätöitä. Niin selvittiin sitä kasvukaudesta.

Nyt mun puutarhani on parvekkeella, vaikka senkin hoitamisessa tarvitsen apua. Ja toinen mokoma on huoneessa. Satakunta viherkasvia ja niitten vauvat päälle. Ja BB-taloksi nimeämäni bokashipyty. Keväällä saan istuttaa kasvitarhani uuteen mehukkaaseen itse tehtyyn multaun.

Mulle tämän tästä nauretaan, kun silittelen, pyyhin lehtiä hellästi ja löppöttelen kasveilleni. Ne ihan selvästi siitä tykkää. Hiilidioksidipläjyksestä täsmätoimintuksena, jonka mun ilokseni muuttavat hapeksi. Tässä taannoin sain käytännön todistuksen kasvien kommunikoinnista. Käytiin avustajan kanssa näyttelyssä lempigalleriassamme (sinne pääsee sähköillä sujuvasti). Isoon kuplaan oli sisustettu ”olohuone” istuimeen, lipastoihin, lampuihin ja ennen kaikkea viherkasveineen. Kolme taiteilijaa oli kehittäneet elektronisen systeemin, joka kasvien reaktiot muunsi ääneksi. Melkoinen põlinä siellä kävi. Ihan kokeeksi yhden kasvin kanssa aloin juttusille, silittelin lehtiä ja tiedustelin,

Mulle tämän tästä nauretaan, kun silittelen, pyyhin lehtiä hellästi ja löppöttelen kasveilleni. Ne ihan selvästi siitä tykkää. Hiilidioksidipläjyksestä täsmätoimintuksena, jonka mun ilokseni muuttavat hapeksi. Tässä taannoin sain käytännön todistuksen kasvien kommunikoinnista. Käytiin avustajan kanssa näyttelyssä lempigalleriassamme (sinne pääsee sähköillä sujuvasti). Isoon kuplaan oli sisustettu ”olohuone” istuimeen, lipastoihin, lampuihin ja ennen kaikkea viherkasveineen. Kolme taiteilijaa oli kehittäneet elektronisen systeemin, joka kasvien reaktiot muunsi ääneksi. Melkoinen põlinä siellä kävi. Ihan kokeeksi yhden kasvin kanssa aloin juttusille, silittelin lehtiä ja tiedustelin,

kuinka oli kuukausi mennyt tässä kuplassa. Hää mulla vastasi hennolla piipityksellä kuin linnunpoika ja miukaisi väliin. Vaan siitäpä viereinen iso muratti otti herneen nenään ja aloitti senpäiväisen motkotuksen. Rummia puhui ja vaiken ja muutti sävyään, kun sai mun huomioni jakamattomana.

Siinä kohtaa ei tuntuneet kivut yhtään missään, olo oli riemastunut, sain hirmusti positiivista energiaa ja sanoinkin avustajalle, että mee sä kotiin, mä muutan tähän. Tästä päästäänkin ketterästi luontoon ja erityisesti metsään.

Mun sähköarini, Karmann Ghia nimeltään, on malliltaan Pikku-Karma. Takavetoinen ja ketterä. Sillä pääsee myös vaeltamaan, vaikka juurikkoisia mettäpolkuja. Joskus häntä on avustettava pahimmissa paikoissa mutta muuten tykätään molemmat. Kun ihminen sattuu asumaan Salpausselän nokalla, on tarjolla myös harjun Geopark polkuineen ja sellaisine maastoineen, että minäkin voin niissä kepin kanssa tassutella – loistavaa tasapainoharjoitusta koko keholle. Eikä niin väliä, vaikka joskus kupsahtaisi nenälleen, sitä varten mulla on ulkoilusta pitävä avustaja. Lopuksi se tärkein kivunhoito.

Eläin. Tässä tapauksessa kahdeksan- ja kolmetoistavuotiaat ikineidot. Kissoja ovat. He ovat vuosien mittaan oppineet tunnistamaan esimerkiksi tulevan kipukohtauksen ja komentavat mut väkevin ottein vaakatasoon. Sittemmin olen itte oppinut ottamaan kipunapin ennen kuin se kohtaus yllättää, koska sit on jo myöhäistä. Pahimmillaan yrjö yllättää ja nakkaa lääkkeen, minne se nyt sattuu osumaan, useimmiten vesanspyttyyn tai jopa ämpäriin.

Tytöt tietävät tarkoin, miten toimia, kun heidän maminensa on kivun kourissa. Se on ällistyttävää. On tilanteita, joissa ne asettuvat lämmikkeeksi kipupisteen päälle mutta osaavat välttää minkäänlaista kosketusta hermojen kiukutellessa. Ainakin osa lukijoista tietää, että hermokipu on yksi vaikeimmin hoidettavia, ei oikein auta mikään kemiallinen aine eikä varsinkaan kosketus. Vaatteet ja peittokin tekee häijyä, on oltava visusti liikumatta ja edes yritettävä ohjata ajatus ja mieli mihin hyvänsä muualle kuin itseensä.

Vaan vielä kissoihin. Kissan rakkaus ja tässä kohtaa huolenpito on niin pyyteetöntä ja vilpitöntä että väliin alkaa silmäntakusia kiristää, tulee roska silmään.

Toivon että sinä lukijani sait tästä ideoita ja vinkkejä ja ennen kaikkea rohkeutta kokeilla uusia konsteja kipusi kanssa taisteluun.

Heitä hiiteen ennakkoluulosi ja kuuntele kehoasi ja tietenkin mieltäsi. Pitkittänyt, kroonistunut kipu, joutuupa se mistä sairaudesta taikka tuntemattomasta syystä hyvänsä hiipii ennemmin tai myöhemmin päähän ja mieli saattaa järkkä. Ja ihminen väsähtää. Onko hoitoväsymys tuttu termi?

Avataan sitä vaikka seuraavassa numerossa. ♦



TEKSTI Emmi Vainio,
hankekoordinaattori Yhdessä etänäkin -hanke

Digitaidoissa alkuun pääseminen

VIIME VUOSIEN aikana olemme menneet suuntaan, jossa lähes kaiken voi hoitaa verkon kautta. Palveluiden fyysisiä toimintapisteitä lakkautetaan, ja verkkoasiointi lisääntyy. Viimeistään korona toi elämiimme suuren muutoksen verkossa tapahtuvaa toimintaa lisäämällä.

Myös Suomen Kivussa on koronan myötä lisätty verkkotoiminnan määrää. Vuonna 2020 toteutunut Kun kipu koskettaa -hanke lisäsi vertaistukitoimintaamme verkossa. Tällä hetkellä käynnissä olevan Yhdessä etänäkin -hankkeen (2022–2024) tavoitteena on lisätä ja vakiinnuttaa verkkotoimintaa entisestään.

Palveluiden ja toimijoiden siirtyminen verkkoon saattaa tuntua pelottavalta. Voi tulla tunne, etteivät omat taidot riitä, eikä avun pyytämistä ole aina tehty kovinkaan hel-

poksi. Esteenä saattaa olla taitojen lisäksi myös uskallus koittaa uutta. Digitaidot ovat kuitenkin nimenomaan taitoja, joita voi opetella samalla tavalla kuin esimerkiksi uutta harrastusta.

Verkkotoimintaan kannattaakin suhtautua lähtökohtaisesti positiivisena asiana, jonka pystyy ottamaan haltuun pienellä harjoittelulla. Verkkotoiminta mahdollistaa uudenlaisen osallistumisen keinon. Meillä Suomen Kivussa on verkossa toimivia vertaistukiryhmiä sekä muita tapahtumia verkossa kuukausittain. Esimerkiksi webinaareissa pääset kuuntelemaan asiantuntijoiden puheenvuoroja kipuun liittyvistä asioista. Teemailloissa taas pääset keskustelemaan vertaisten kanssa aina tietystä kipuun ja omahoidon keinoihin liittyvästä aiheesta. Nimettömänä eli anonyymina

voi hakea tukea Suomen Kivun chatteista. Kaikki tapahtumamme löytyvät verkkosivujemme Tapahtumat-osiosta.

Lähes kaikki tapahtumamme järjestetään Microsoft Teams -alustalla. Kirjalliset ohjeet sekä videon Teamsin käyttöön löydät nettisivuiltamme osoitteesta: <https://www.suomenkipu.fi/ohjeita/teams/>

Jos tuntuu, etteivät pelkät ohjeet riitä, on apua tarjolla muusakin muodossa. Vanhustyön keskusliitto on koonnut SeniorSurf-sivuilleen tiedon digiopastuspaikoista. Olemme koonneet tähän artikkeliin osan ympäri Suomen toimivista digiopastuspaikoista. Jos et löydä omaa paikkakuntaasi artikkelista, ja haluaisit digiopastusta, etsi oma paikkakuntasi osoitteesta: seniorsurf.fi/seniorit/opastuspaikat/

- **Espoossa, Helsingissä ja Vantaalla** digiopastusta tarjotaan kirjastoissa. Pääkaupunkiseudun lisäksi Uudellamaalla opastusta on tarjolla muun muassa **Hyvinkään** järjestötalolla, **Järvenpään, Karkkilan, Keravan, Kirkkonummen, Lohjan, Porvoon, Raaseporin, Siipoon, Tammisaaren, Tuusulan ja Vihdin** kirjastoissa.
- **Hämeenlinnassa** kirjaston lisäksi digiapua saa Vapaaehtoiskeskus Pysäkössä.
- Osoitteesta www.savonetti.fi/ohjaukset löytyvät Pohjois-Savon alueen digiopastusten aikataulut, esimerkiksi **lialmen, Kiuruveden, Siilinjärven, Kuopion ja Varkauden**.
- **Joensuun** pääkirjastolta saa varattua digiopastusajan p. 050 386 6678.
- **Jyväskylän** ja lähiseudun digiavun tarjoaa Ikääntyvien yliopisto, ja

- niitä voi tiedustella sähköpostitse geonetpaivystys@gmail.com.
- **Kaarinan** pääkirjastolta voi varata ajan digineuvontaan.
- **Kankaanpään** pääkirjastolta voi varata digitukiajan p. 044 577 2421.
- **Kannus ja Kokkola** järjestävät eSeniori opastuksia molempien paikkakuntien kirjastoilla.
- Lahdessa digiopastusta on tarjolla **säännöllisesti** pääkirjastossa ja lähikirjastoissa.
- **Lappeenrannan** kirjastosta saa tietotekniikan opastusta ja sitä voi tiedustella p. 040 6575 535
- **Mikkelistä** löytyy digitukea Omatorilta ja pääkirjastosta.
- **Oulun** kirjasto tarjoaa digiopastusten lisäksi myös videomuotoisia tietoiskuja digitaidoista Youtube-kanavallaan.
- **Pihtiputaan** kirjasto tarjoaa digiopastusajoja kirjaston lisäksi myös koto-

- na, ajan voi varata p. 040 716 1317
- **Salossa** digineuvontaa tarjoaa Salon SYTY:n DIGI-Pysäkki SYTY:n tiloissa.
- **Seinäjoella** digiapua saa Toimintojentalolla ja ajan voi varata p. 044 479 7123.
- **Tampereella** ja ympäristökunnissa digiopastusta tarjoaa ATK Seniorit Mukanetti ry. Osoitteesta mukanetti.net/opastuspisteet löytyy lisätietoa opastuspisteistä ja aikatauluista.
- **Turussa** digiopastusta saa Seniorijelpiltä p. 02 251 3261.
- **Valkeakosken** kirjastolta saa varattua ajan digineuvontaan paikan päältä kysymällä, sähköpostitse kirjasto@valkeakoski.fi tai soittamalla p. 040 335 7055.

Kaikkiin lähteisiin viitattu 27.10.2022.



KUVA Vasemmalta: Ari valmistautuu heittoonsa, Antero heittämässä paikkoheittoaan, Juha, Timo ja Pertti odottavat vuoroaan. Kameran takana Jukka.
TEKSTI Pertti Latvala, Oulun aluevastaavaa

Oulun syksy 2022

Oulun vertaisryhmä kokoontui kipukuukausi syyskuun aikana kolme kertaa.

ALOITETTIIN SYYSKUUN EKANA päivänä tämän syksyn tapaamiset. Kuinka ollakaan, kun oli kipukuukausi niin ryhmämme kokoontui kolme kertaa! Se on tuo kellonaika, oli jo keväällä siirretty vertaisryhmä iltapäivään/alkuiltaan, joten väki pääsi enenevässä määrin mukaan. Toki on sitten siten, että jotakuta muutos ei miellyttänyt, mutta suurin osa asiasta tykkäsi, ja nyt se on sitten vakiintunut tuolle paikalle kello 16.00–19.00.

Jokusen käyntikerran jälkeeseen saimme koulukäytös-sä olleen edellisen kokoustilamme takaisin; pääsimme omaan Aino-saliin. Ryhmät meillä ovat olleet antoisia tapaamisia. Kaikki ovat saaneet antaa ja vastaan ottaa, kukin tyyliään.

Kun oli tuo aloitus KIPUKUUKAUDEN alussa niin piti meidän mennä nähtille Oulun Yliopistollisen Sairaalan avohoitolan Olka-pisteelle. Siinä vaan kävi niin, että sain seurata ohitse kiirehtiviä ihmisiä. Harva py-

sähtyi tutustumaan. Ihan ymmärrettävää, sillä tuolla tehdään runsaasti päiväkirurgisia toimenpiteitä ja siellä on myös iso laboratorio.

Nyt on jo marraskuu ja ryhmät ovat pyörineet mukavasti. Juttua on riittänyt, ja olemme "parantaneet maailmaa". Sekä koko universumia että omiamme. Kaksi jäsentämme ovat käyneet kokemustoimijakoulutuksen toisissa yhdistyksissä. Listan Oulun toiminnassa mukana olevista kokemustoimijoista laitan jutun loppuun.

Vapaaehtoisten verkkovertaiskahveille ovat Ville Veikko ja Juha osallistuneet kiittävästi. Minä taas vähän, kun se on mennyt erään toisen kurssin kanssa päällekkäin.

Keilaus on vetänyt viikoittaisena tapahtumana 4-7 kävijää kerrallaan. Helistenin Juhan aloittama toiminta on jäänyt pysyväksi osaksi ryhmäämme. Keilat kaatuvat eri tyyleillä, kierteellisellä tai suoraan menevällä pallolla.

Lujaa tai hitaasti. Täyskaato, X, saa aina onnittelunyrkeilyt aikaseksi. Ja pelien päätyttyä juodaan kahvit, jos kyyti ei odota pihassa.

Meille on tulossa lakimies Lexly-yhtiöstä kertomaan edunvalvontavaltuutuksesta marraskuun lopussa. Ja sitten joulukuun alussa 8.12. tulee potilasasiamies Hilka Manner pitämään viimeisen luennon meille työuransa aikana. Hän jää eläkkeelle tammikuussa 2023. Hilka on ollut toivottu luennoitsija koko ryhmämme olemassaolon ajan. Kertoo omalla tyyliään tarkkoja lakikiemuroita ilman muistiinpanoja. Koska Hilka on tehnyt ison työn meidän kipuilijoiden eteen, ryhmämme vetäjä Juha Helisten, Suomen Kipu ry:n hallituksen jäsen, on touhunnut toiminnanjohtaja Kaisa Hirnin kanssa kunniataulun Hilalle hänen tekemästään hienosta työstä. Saamme luovuttaa taulun kakkukahvien merkeissä. Eli mukava tapahtuma on ollut, kun tämä juttu ilmestyy.

Ja lopuksi pieni tositarina siitä mihin kaikkeen yhdistyksemme hienoa lehteä, KIPUPUOMIA, voidaan käyttää. Olin lähdössä 10.11. Kajaaniin keskussairaalan kipupolille kokemustoimijakeikalle junalla. Minulle tyypillisesti kävi taas niin, että kun lähdön aika koitti, niin oli mieletön hoppu ja hätä. Pääsin hyvin asemalle, mutta olinkin ilman laukkuani missä oli powerpoint-esitykseni, muistiinpanoni, lippuni, lääkkeeni ynnä muut tarpeelliset tavarat mitä matkustaessa aina tarvitaan. Koitin Oulun aseman R-kioskilta soittaa, josko vaimoni Pipsa olisi saanut lähetettyä tietokoneeltani tiedostot Kajaaniin. Olin kuitenkin laittanut päivityksen latautu-

maan ja samalla oli tullut käsky sammuttaa tietokone. Pipsa ei saanut sitä auki. Ilman lippuja ja henkkareita junaan. Onneksi mukana oli Kipupuomeja jaettavaksi. Avasin yhden Oulun vertaistukiryhmän kohdalta missä on minun nimeni ja puhelinnumeroni. Näytin niitä konduktöörille. Menomatalla oli hiukan epäilevä, mutta palatessa kertomukseni meni kerralla läpi. Osoitin Oulun kohtaa ja sanoin että tuo äijä olen minä, vaikka en voi sitä todistaa, ja siinä on puhelinnumeroni mihin vaimo vastaa ja voi asian todistaa. Kumpikaan konnari ei ruvennut soittamaan. Eli KIPUPUOMI toimi minulla sekä henkkareina että junalippuina. Hyvästä on moneksi, eikä niin.

Tässä Oulun kokemustoimijoidemme lista yhteystietoihin:

- Kovanen Ville Veikko 045 357 1823, ville-veikko.kovanen@suomenkipu.fi, kehittäjäasiakas
- Latvala Pertti 045 636 0358, pertti.latvala@suomenkipu.fi, kehittäjäasiakas
- Helisten Juha 0400 383 688, juha.helisten@suomenkipu.fi, kehittäjäasiakas
- Kukkonen Hanna 040 257 2517 hnnkukkonen@gmail.com, kehittäjäasiakas
- Juujärvi Antti 040 502 0348, antti.juujarvi@outlook.com

Hyvää Joulua ja Onnellista Uutta Vuotta jokaiselle, etenkin pohjoisen ihmisille. ♦



KIPULUURI

**PÄIVYSTÄÄ JOKA VIIKKO:
MAANANTAISIN KLO 18-20
KESKIVIIKKOISIN KLO 18-20
PERJANTAISIN KLO 18-21**

050 464 4333

Haluaisitko jutella jonkun samoja asioita läpikäyneen kanssa kivusta ja siihen liittyvistä asioista?

Kipuluuriin voi soittaa jokainen, joka haluaa keskustella kahden kesken.

Puhelimessa päivystävät pitkän linjan kipuvertaiset eli henkilöt, joilla on itselläänkin kokemusta elämisestä kivun kanssa.



Kymmenen kysymystä: Potilaat mukaan -hanke

Potilaat mukaan -hanke vahvistaa potilaiden äänen kuulumista kansallisten Käypä hoito -suositusten laatimisessa.

1. MIKÄ POTILAAT MUKAAN -HANKE ON?

Potilaat mukaan -hankkeen tarkoituksena on lisätä potilaiden osallisuutta Käypä hoito -suositusten laatimisessa. Sillä halutaan vahvistaa heidän äänensä ja näkökulmiensa kuulumista hoitosuosituksissa. Kolmevuotisessa hankkeessa (2020–2022) ovat olleet mukana Suomalainen Lääkäriseura Duodecim, Suomen Hammaslääkäriseura Apollonia ja lukuisat potilasjärjestöt. Hanketta koordinoi Duodecimin Käypä hoito -toimitus. Vaikka varsinainen hanke päättyy vuoden 2022 lopussa, toiminta jatkuu siitä eteenpäin normaalina Käypä hoito -toimintana.

2. MITÄ KÄYPÄ HOITO -SUOSITUKSET OVAT?

Käypä hoito -suositukset ovat riippumattomia, tutkimusnäyttöön perustuvia kansallisia hoitosuosituksia. Niissä käsitellään tärkeitä suomalaisten terveyden ja sairauksien hoitoon ja ehkäisyyn liittyviä kysymyksiä. Suosituksia laaditaan lääkäreille, terveydenhuollon ammattihenkilöstölle ja kansalaisille hoitopäätösten pohjaksi. Suosituksia laatii Suomalainen Lääkäriseura Duodecim yhdessä erikoislääkäriyhdistysten kanssa.

3. MITEN POTILASJÄRJESTÖT OVAT OSALLISTUNEET HANKKEESEEN?

Suomalainen Lääkäriseura Duodecim pohti hankkeessa mukana olleiden järjestöjen kanssa aluksi, miten potilaiden näkökulmia kannattaa kuulla ja miten potilaiden osallisuus toteutetaan käytännössä. Tärkeiksi näkökulmiksi nousivat muu muassa aito mahdollisuus vaikuttaa, tasa-arvioinen vuorovaikutus ja erilaiset keinot osallisuudelle.

Suomen Kipu ry:n toiminnanjohtaja Kaisa Hirn osallistui hankkeen työpajoihin. Hän nosti keskusteluun muun muassa kipuoireiden yleisyyttä ja moninaisuutta sekä sitä, että kipu tulisi huomioida kokonaisvaltaisesti kaikissa Käypä hoito -suosituksissa.

4. MILLAISILLA TAVOILLA POTILAIEN NÄKÖKULMIA KUULLAAN SUOSITUSTEN LAATIMISEN YHTEYDESSÄ?

Valitsimme hankkeen aikana kokeiltavaksi erilaisia keinoja kuulla potilasedustajien näkökulmia. Keino tai keinot voidaan valita aiheen ja tavoitteiden mukaan suosituskohtaisesti. Potilaat mukaan -hankkeen aikana on testattu seuraavia keinoja:

Tiedonhaku. Etsimme tutkimusartikkeleina julkaistuja kyselyitä tai haastatteluja, joissa oli selvitetty potilaiden näkökulmia.

Sähköinen kysely. Toteutamme kyselyjä potilasjärjestöjen kautta, jotta tavoitamme suosituksen kohdepotilasryhmän.

Viiteryhvät. Käypä hoito -työryhmien rinnalla kokoontuvat potilasedustajista kootut viiteryhvät.

Potilasedustaja työryhmän jäsenenä. Potilasryhmän edustaja toimii Käypä hoito -työryhmässä tasa-arvoisena työryhmän jäsenenä.

Potilasversion kommentointi. Potilasedustaja on laatimassa tai kommentoi suosituksen pohjalta laadittavaa yleiskielistä potilasversiota. Lisäksi jatkamme jo vakiintunutta tapaa lähettää suositusluonnos lausuttavaksi potilasjärjestölle.

5. MITEN SUOSITUSTYÖHÄN ESIMERKIKSI VIITERYHMÄSSÄ OSALLISTUNEET KOKIVAT TYÖSKENTELYN?

Janne Fredriksson osallistui autismikirjon Käypä hoito -suositusten laatimiseen suositustyöryhmän viiteryhmässä. Hänellä on Aspergerin oireyhtymä. Hän toivoo, että potilaiden mukanaolo suositustyössä laajentaa ammattilaisten käsitystä autismikirjosta. Näin diagnoosit täsmentyvät ja kuntoutusta ja tukipalveluita voidaan aiempaa paremmin suunnitella vastaamaan yksilöllisiä tarpeita erilaisissa elämäntilanteissa.

”Autismikirjon henkilöillä on paljon sellaista hiljais-tietoa, jota ei tavallisesti näy ammattilaisten tuotta-

missa teksteissä. Olen huomannut, että monet sellaiset asiat, joita neurotyypilliset eli ei-autistiset ihmiset pitävät ongelmallisina, eivät autismikirjon henkilöiden näkökulmasta ole merkittäviä haittoja. Samalla monet keskeisemmäksi koetut ongelmat voivat jäädä huomaamatta tai tulkitaan väärin esimerkiksi mielenterveysongelmista johtuvina oireina. Tästä voi seurata turhia ja haitallisiakin hoitoja ja toisaalta jotkin tärkeät palvelut voivat jäädä saamatta ajoissa.”

6. MITEN KÄYPÄ HOITO -SUOSITUSTEN POTILASVERSIOT MUUTTUIVAT YHTEISTYÖN MYÖTÄ?

Potilasversiot ovat yleiskielellä kirjoitettuja tiiviitä esityksiä Käypä hoito -suositusten keskeisestä sisällöstä. Ne käsittelevät potilaita askarruttavia asioita käytännönläheisesti. Potilas huomaa helposti asioita, joita ammattilainen ei tule edes ajatelleeksi. Potilasversioiden sisältöihin on yhteistyön tuloksena tullut enemmän käytännönläheisiä asioita: luotettavia lisätietolähteitä, lääkkeiden käyttöön (reseptilääke tai käsikauppatuote) tai lääkkeiden ottoon liittyviä käytännön asioita (esimerkiksi astmaa sairastaville tieto videoista, joissa neuvotaan oikeaa lääkkeenottotekniikka) tai ihan käytännön ohjeita siitä, miten potilas voi itse edistää sairautensa hoitoa.

7. MIKSI YHTEISTYÖSSÄ OLI TÄRKEÄÄ OLLA MUKANA?

Monen sairauden ilmenemismuodot ja potilaiden kokemukset sairaudesta vaihtelevat, joten tarvitsemme laajan potilasjoukon äänen kuuluviin. Näin voidaan valottaa erityisesti sairauden vaikutuksia arkeen ja hoidon tärkeimpiä tavoitteita, varmistaa potilaille merkityksellisten asioiden käsittelyn ja edistää Käypä hoito -suositusten ymmärrettävyyttä. Maailmalla potilaat ovat osallistuneet hoitosuosituksen laatimiseen monissa maissa jo pidemmän aikaa. Kansainvälisesti yleisin tapa on ottaa potilasedustaja mukaan varsinaiseen suositustyöryhmään, jonka muut jäsenet ovat terveydenhuollon ammattilaisia. Meillä Suomessa kuitenkin viiteryhmä-

työskentely näyttäisi olevan erityisen toimiva keino potilaiden näkökulman esiintuomisessa. Keskustelutila- piiri tällaisessa ryhmässä on vapaa, ja näin saadaan esiin laajempaa näkökulmaa aiheesta verrattuna suositustyöryhmän yhteen tai kahteen potilasedustajaan. Suomen Kipu näkee hankkeen myös osana dialogia, jolla parannetaan ammattilaisten ja asiakkaiden välistä yhteistyötä.

8. MITEN HANKE RAHOITETTIIN?

Suosituksen tuottamisesta vastaavat asiantuntijatyöryhmä ja Käypä hoito -toimitus julkisella rahoituksella. Kolmevuotisen yhteishankkeen rahoitti Sosiaali- ja terveysjärjestöjen avustuskeskus STEA.

9. MISTÄ LÖYDÄN LISÄÄ TIETOA HANKKEESTA JA KÄYPÄ HOITO -SUOSITUKSISTA?

Duodecimin Käypä hoito -verkkosivuilla on runsaasti materiaalia, esimerkiksi videoita Myös Duodecimin blogeissa kerrotaan hankkeen vaiheista ja oivalluksista. Artikkelin lopussa löydät linkit Duodecimin sivuille.

10. MITEN HANKETTA AIOTAAN HYÖDYNTÄÄ TULEVAISUUDESSA ELI MITEN TÄSTÄ ETEENPÄIN?

Hankkeessa toimivimmiksi osoittautuvat osallisuuden toimintatavat on tarkoitus nivota pysyväksi osaksi Käypä hoito -suositusten laatimista. Jatkossa yhä useamman Käypä hoito -suosituksen laatimisessa on mukana maallikoita. Näin hoitosuosituksia ovat potilaiden kannalta entistä merkityksellisempiä.

Keräämme palautetta hoitosuositustyössä mukana olevilta potilasedustajilta ja työryhmiltä ja seuraamme kansainvälistä kehitystä. Näiden avulla kehitämme omaa toimintaamme. ♦

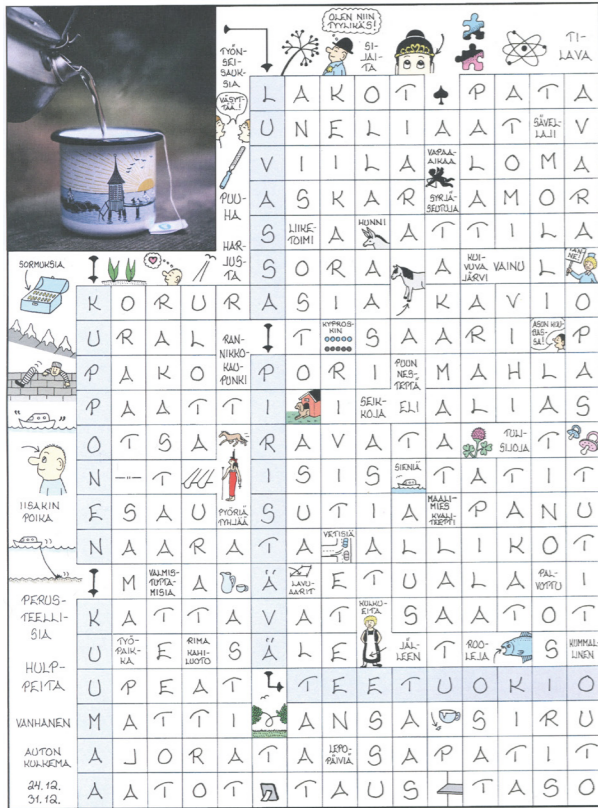
Lisätietoja:

<https://www.kaypahoito.fi/potilaat-mukaan>
<https://www.duodecim.fi/category/blogi/>



KUVA Krakenimages / Unsplash

Kipupuomi 3/2022 ristikon ratkaisut:



Ristikkoarvonnan voittajat 3/2022!

Kipupuomi 3-2022 juhluvuosiristikon oikein ratkoneista arpaonni suosi seuraavia: Leena H, Kälvä, Hilka K, Raasepori, Teuvo C, Mikkeli, Anni K, Riistavesi ja Senja H, Tikkakoski. Heille lähetetään palkinnoiksi Suomen Kivun heijastimet. Onnittelut!

Viereiseltä sivulta löytyy juhluvuoden viimeinen ristikko. Arvontaan osallistuville muistutukseksi: muistakaahan liittää vastaukseenne postiyhteystietonne!



OSALLISTU KIPUPUOMIN JUHLAVUODEN RISTIKOIDEN ARVONTAAN! Arvomme jokaisen ristikon ratkaisijoiden kesken tuotepalkintoja. **Lähetä pääsanojen ratkaisut yhteystietojesi kera sähköpostitse osoitteeseen kipupuomi@suomenkipu.fi 20.01.2023 mennessä.** Voittajille ilmoitamme henkilökohtaisesti. Kilpailun voittajien nimet julkaistaan Kipupuomi-lehdessä. Osallistumalla kilpailuun hyväksyt kyseisen ehdon.

Kipupuomi, yleiset arvontojen säännöt ja arvontakohtaiset säännöt 01.02.2022

Suomen Kipu ry, Sepontie 3 th 4, 02130 Espoo (jäljempänä "järjestäjä"). Arvonta on avoin kaikille Suomessa asuville, paitsi niille työntekijöille, jotka ovat olleet mukana arvonnassa valmistelussa, suunnittelussa, toteutuksessa tai muuten työtehtävien puolesta tekemisissä arvonnassa kanssa. Alle 16-vuotias

tarvitsee huoltajan suostumuksen osallistuakseen arvontaan.

Mikäli arvontaan osallistujaa on syytä epäillä vilpistä tai sääntöjen vastaisesta osallistumisesta, on järjestäjällä oikeus hylätä osallistuminen. Osallistumalla arvontaan osallistujat hyväksyvät arvonnassa säännöt ja palkintojen voittaja vahvistaa täyttävänsä näissä säännöissä määritellyt osallistumiskelpoisuuden ehdot.

Miten arvontaan osallistutaan?

Arvontaan voi osallistua vain kerran, ellei arvonnassa yhteydessä ole toisin kerrottu. Arvonnassa tarkemmat osallistumishjeet ja päättämisaika on kerrottu aina kyseisen arvonnassa yhteydessä.

Palkinnot

Palkintoa ei voi muuttaa toiseksi palkinnoksi tai rahaksi, eikä siirtää toiselle henkilölle. Palkinto toimitetaan voittajalle postitse. Toimitus vain Suomessa oleviin osoitteisiin.

Palkinnon voittajalle ilmoitetaan henkilökohtaisesti arvonnassa annettuja yhteystietoja käyttäen. Mikäli voittajaa ei tavoiteta 30 päivän kuluessa, on järjestäjällä oikeus arpoa palkinto uudestaan.

Osallistumalla arvontaan osallistuja antaa järjestäjälle luvan käyttää arvonnassa voittajan nimeä (etunimi, sukunimen ensimmäinen kirjain ja paikkakunta) järjestäjän verkkosivuilla, lehdessä ja eri medioissa ilman eri suostumusta tai korvausta.

Henkilötietojen käsittely

Järjestäjä käsittelee osallistujien henkilötietoja arpajaispalkintojen luovuttamiseen. Arvonnassa kerättyjä henkilötietoja ei käytetä suoramarkkinointiin. Henkilötiedot poistetaan yhden (1) vuoden kuluttua kilpailun päättymisestä.

Järjestäjän vastuu

Järjestäjä vastaa mahdollisesta arpajaisverosta.

Vertaistuki

ELÄTKÖ KIVUN KANSSA? Et ole yksin. Meitä on monta ja voimme tukea toisiamme - tervetuloa Suomen Kipu ry:n vertaisryhmiin! Vertaisryhmässä voit jakaa kokemuksia, iloja ja suruja muiden kipua sairastavien kanssa. Vertaisryhmissä puhutaan kivusta ja sen kanssa elämisestä, vaihdetaan kuulumisia, rentoudutaan ja pidetään teemailtoja. Ryhmissä käy kaiken ikäisiä, eri tavoin kipuilevia ihmisiä. Ryhmään ovat tervetulleita myös kipua sairastavan läheiset. Vetäjät ovat Suomen Kipu ry:n koulutettuja vertaisvapaahoitoisia. Vertaisryhmään osallistuminen on maksutonta eikä se edellytä Suomen Kipu ry:n jäsenyyttä. Aluevastaavat osaavat kertoa oman paikkakuntansa tilanteesta.

Tiedot webinaareista, teemailloista sekä chateista löydät verkkosivuilta www.suomenkipu.fi/tapahtumat/

ETÄVERTAISTUKIRYHMÄT:

Valtakunnallinen etävertaistukiryhmä kokoontuu joka toinen tiistai klo 18-19:30 Microsoft Teamsin välityksellä. Lisätietoja ritva.kotisaari@suomenkipu.fi

ALUEELLISET ETÄVERTAISTUKIRYHMÄT:

Etelä-Karjala
Lisätietoja: susanna.kovasin@suomenkipu.fi

Etelä-Savo
Lisätietoja: p. 046 841 3993 tai etela-savo@suomenkipu.fi

Pirkanmaa (Uusi ryhmä! Aloittaa ke 23.11)
Lisätietoja: sari.latva@suomenkipu.fi p. 040 080 0941 tai satu.heinonen@suomenkipu.fi p. 040 676 2470

LISÄTIEDOT ETÄVERTAISTUKIRYHMISTÄ:
www.suomenkipu.fi/ tukea/verkkovertaistukia/etavertaistukiryhmat/

PAIKALLISET VERTAISTUKIRYHMÄT:

Espoo
Aluevastaava, lisätietoja: Teija Ritvanen teija.ritvanen@suomenkipu.fi

Helsinki
Lisätietoja: Sari Parviainen sariparviainenka@gmail.com

Hollola
Aluevastaava, lisätietoja: Eero Kekomäki p. 040 031 6946 Ryhmänvetäjä: Hanna Pirinen pirinenh08@gmail.com

Hämeenlinna
Ryhmänvetäjä, lisätietoja: Nina Liuski nina.liuski@gmail.com 044 586 4713

lialmi
Aluevastaava, ryhmänvetäjä, lisätietoja: Jouni Hättinen p. 040 582 9004 Ryhmänvetäjä: Juha Juntunen

Imatra
Aluevastaava, lisätietoja: Susanna Kovasin p. 041 440 3967 susanna.kovasin@suomenkipu.fi

Jyväskylä
Aluevastaava, lisätietoja: Soile Koponen p. 050 401 9610 soile.koponen@suomenkipu.fi

Kaarina
Aluevastaava, lisätietoja: Kaarina Koli p. 040 521 1419 kaarina@suomenkipu.fi

Kajaani
Lisätietoja: Juha Helisten p. 040 0383 688 kajaani@suomenkipu.fi Ryhmänvetäjät: Päivi Majjanen p. 050 372 1040 Rauni Heikkinen p. 044 576 0734

Kankaanpää
Aluevastaava, lisätietoja: Raija Koskiranta-Pajunen p. 040 059 8081 raija.koskiranta-pajunen@suomenkipu.fi

Kannus
Ryhmänvetäjä, lisätietoja: Hannele Särkioja p. 044 587 3843 hannele.sarkioja@suomenkipu.fi

Kemi
Ryhmänvetäjä, lisätietoja: Jaana Kotkansalo jaana.kotkansalo@gmail.com

Kerava
Aluevastaava, lisätietoja: Merja Vuohelainen p. 044 516 4256

Kokkola
Aluevastaava, lisätietoja: Eija Toskala p. 0400 589 556 Ryhmänvetäjä: Markku Luoto p. 040 4169 908

Kuopio
Aluevastaava, lisätietoja: Sari-Leena Jutila p. 050 537 6601 sari-leena.jutila@suomenkipu.fi

Lahti
Aluevastaava, lisätietoja: Jaana Karmala-Vanamo p. 040 757 4761 jaanamari@wanamo.fi

Mikkeli
Aluevastaava, lisätietoja: Kimmo Kanniainen p. 045 139 5161 mikkeli@suomenkipu.fi

Nummela
Aluevastaava, lisätietoja: Maritta Taskinen p. 040 719 8558 nummela@suomenkipu.fi

Oulu
Aluevastaava, lisätietoja: Pertti Latvala p. 045 636 0358 pertti.latvala@suomenkipu.fi Ryhmänvetäjät: Ville-Veikko Kovanen p. 045 357 1823 Juha Helisten p. 040 038 3688

Pihtipudas
Aluevastaava, lisätietoja: Ritva Kotisaari p. 040 866 8698 ritva.kotisaari@suomenkipu.fi

Pori
Aluevastaava, lisätietoja: Kristiina Heiniluoma p. 040 734 6815 kristiina.heiniluoma@suomenkipu.fi

Salo
Aluevastaava, lisätietoja: Marja-Liisa Laine p. 040 053 4788 salo@suomenkipu.fi Ryhmänvetäjä: Pertti Laine

Siilinjärvi
Aluevastaava, lisätietoja: Riitta Vaurio p. 044 288 4648 vaurioriitta@gmail.com

Tampere
Aluevastaava, lisätietoja: Anu Wickholm p. 050 912 8122 anu.wickholm@suomenkipu.fi

Turku
Aluevastaava, Lisätietoja: Maarit Rintala p. 050 068 7093

Valkeakoski
Aluevastaava, lisätietoja: Kristiina Tynskä p. 040 831 9877 kristiina.tynska@suomenkipu.fi

Ylivieska
Aluevastaava, lisätietoja: Kirsi Brandt p. 045 895 5295 ylyvieska@suomenkipu.fi Ryhmänvetäjät: Siina Salmikangas p. 040 083 3255 Petteri Saukko p. 050 303 2441

Tuotteet

Ammattilaisen kipukirja on VK-kustannus Oy:n kustantama tietopaketti, joka tarjoaa uusinta tietoa kivun hoidosta ja sen mekanismeista. Kirjoittajat ovat Suomen johtavia ammattilaisia. Monipuolinen teos palvelee sekä ammattilaisia että potilaita. Jäsenhinta 79,90 € (norm. 93,80 €). Tilaukset verkkokaupassa koodilla KIPU. vk-kustannus.fi

Amorin on seksuaalisuuden, nautinnon ja seksin välineiden asiantuntijayritys, jonka alla toimii useita seksologeja ympäri Suomen. Kauttamme saat tilattua tuotteita sekä seksin apuvälineitä, jotka tukevat mahdollisuutta toteuttaa omannäköistä nautintoa. Jäsenetuna saat -10 % alennuksen koko tuotevalikoimastamme. Tilaukset tapahtuvat sähköpostitse osoitteeseen asiakaspalvelu@amorin.fi, mainitsethan tilauksesi yhteydessä olevasi Suomen Kipu ry:n jäsen. amorin.fi

Back on Track tarjoaa laajan valikoiman tuotteita hyvinvoinnin lisäämiseksi niin ihmisille, hevosille kuin koirillekin. Verkkokaupasta löydät esimerkiksi niskasuojia ja -tyynyjä sekä kiputeippejä. Suomen Kipu ry:n jäsenet saavat -20 % alennuksen kaikista verkkokaupan normaalihintaisista tuotteista koodilla KIPU20. backontrack.fi

Humantool satulatuolit, seisontamatot, selkätuot. Suomen Kipu ry:n jäsenet saavat Humantoolin verkkokaupasta -10 % alennuksen kaikista tuotteista. Tilaukset verkkokaupassa koodilla KIPU. www.humantool.fi

Ettonet Oy tarjoaa laajan ja laadukkaan valikoiman apuvälineitä, hyötytarvikkeita ja erikoisluonokaluja. Panostamme asiakaspalveluun, jotta löydämme jokaiselle asiakkaalle hänelle sopivan ratkaisun. Jäsenetuna -10 % alennus Ettonetin tuotteista. Alennus ei koske lahjakortteja eikä jo alennuksessa olevia tuotteita. Alennuksen saa myymälöistä todentamalla jäsenyyden ja verkkokaupasta syöttämällä maksuosion ”kupongin koodi” -kenttään sana SUOMENKIPU. Ettonetin tuotevalikoiman, myymälät ja verkkokaupan löydät www.ettonet.fi.

Kipukauppa.com tarjoaa kaikista verkkokauppansa tuotteista Suomen Kipu ry:n jäsenille -10 % alennuksen koodilla SUOMENKIPU-10. Tarjous on voimassa 31.12.2022 saakka. kipukauppa.com

Jäsenedut

LabTex Oy tarjoaa Suomen Kipu ry:n jäsenille -10 % jäsenalennuksen seuraavien tuotteiden normaalihinnoista: Classic TENS -kivunlievittäjä, Paingone Plus -kipukynä ja Novafon-värähtelyhoitolaiteet. Tarjous on voimassa toistaiseksi. www.labtex.fi

Lääkekannabis -kirja, tiedettä ja tosielämän tarinoita. Kirjoittajina Marja Vihervaara ja Alekski Hupli, kustantaja Basam Books. Kirjassa käsitellään kansainvälisen kannabistutkimuksen uusimpia löytöjä. Jäsenetu -20 % (norm. 32.90 €). Etu on voimassa 31.12.2022 asti. Tilaukset verkkokaupasta koodilla KIPU. basambooks.fi

Mutjutin kalvohierontavälineet. Taskukokoiset Mutjutin™ -kalvohierontavälineet Suomen Kipu ry:n jäsenille ilman postituskuluja. Ilmainen toimitus verkkokaupasta koodilla suomenkipu.mutjutin.fi

Neurosonic mobiilipatjat. Suomen Kipu ry:n jäsenet saavat Neurosonicin verkkokaupasta mobiilipatjojen vuokrauksesta jäsenalennuksen. Alennuskoodilla: KIPU saa 50 € alennuksen yhden kuukauden mobiilipatjan vuokrauksesta. Plus-tehoinen mobiilipatja 400 €/kk (norm. 450 €/kk). Basic-tehoinen 300 €/kk (norm. 350 €/kk). Lisätietoja www.neurosonic.fi

Paingone Plus -kipukynä nyt 49 € + 7 € pk/tilaus. Kaikki TENS-kivunlievityslaitteet -10 % (Paingone kipusiipi, kipukynä ja Headaterm migreenipanta) + postikulut 8,90 €. Tarjous voimassa toistaiseksi. Tilaukset: toimisto@suomenkipu.fi tai p. 045 129 0707. Tilausta varten tarvitsemme etu- ja sukunimesi, puhelinnumerosi, toimitusosoitteen sekä tilausmäärän. Tutustu laitteeseen ja käyttörajoitteisiin osoitteessa www.terveystekniikka.fi.

Uimahallit ja kylpylät

Kempeleen virkistysuimala Zimmari, Pekurintie 1, Kempele. Sisäänpääsymaksu 5,50 € jäsenkorttia näyttämällä.

Fysikaaliset hoitolaitokset sekä lääkärikeskukset

Rela-Hierojat toimipisteitä löytyy ympäri Suomea. Suomen Kipu ry:n jäsenet saavat alennusta hierontapalveluista seuraavasti: Hieronnat: 25 min / 25 € (norm. 33 €), 50 min / 45 € (norm. 65 €), 75 min / 75 € (norm. 95 €) 110 min / 105 € (norm. 130 €). Hinnat ovat voimassa toistaiseksi (Rela-hierojat pidättää oikeuden hinnantarkistukseen kerran vuodessa). Sopimushinnat ovat voimassa valtakunnallisesti kaikilla Relu-Hierojien vastaanotoilla. Edun saa Suomen Kipu ry:n jäsenkorttia näyttämällä. relahierojat.fi

Fysikaalinen hoitolaite Fixio Ulvila, Lauttaranta 5. Jäsenalennus 8 % jäsenkorttia näyttämällä fysioterapiasta, hieronnasta, akupunktiosta ja lymfaterapiasta (ei koske lääkärin läheteellä määrättyjä hoitoja). Tarjous voimassa toistaiseksi. fysioterapiafixio.com. Lisätietoja p. 02 538 9444

Olarin Fysikaalinen Hoitolaite Oy Kuunsäde 10 A, 02210 Espoo. 10 % alennus tuotteista ja hoidoista (apuvälineet, akupunktio, lymfaterapia, kinesioteippaus, fysioterapia ja paljon muuta), lääkärin läheteellä KELA-korvaus. Lisätietoja ja nettiajanvaraus: www.olarinfysikaalinenhoitolaite.fi p. 010 666 3490

Fysioterapiakeskus Oiva Keski-Suomen toimipisteissä jäsenille 10 %:n alennus kaikista fysioterapiapalvelujen listahinnoista. Saatavilla on myös mm. kinesioteippauksia, akupunktiota, naprapatiaa ja kuivaneulausta. Toimipisteet: Jyväskylä: Ilmarisenkatu 17, p. 050 555 2910. Hankasalmen asema: Asemakatu 4, p. 050 555 2900. Hankasalmi kirkonkylä: Keskustie 41 p. 050 555 2761. Lievestuore: Liepeentie 11, p. 0400 640 059. Toivakka: Toivakantie 34, p. 041 548 8661 www.fysioterapiaoiva.fi

Loisto Terveys Oulu, Kauppurienväylä 27, 4. krs. Jäsenalennus: 15 % fysiatrian erikoislääkärikäynneistä ja fysioterapiapalveluista. Ajanvaraus p. 050 322 0049 tai www.loistoterveys.fi.

Muut alennukset

Bodymaja Kehonkoostumusmittaukset seuraavilla paikkakunnilla: Helsinki, Espoo, Vantaa, Tampere, Raisio, Lahti, Jyväskylä, Kuopio, Oulu. Jäsenalennuksen -20 % saat ostamalla haluamasi kehonkoostumusmittauksen tai mittauspaketin etukäteen

verkkokaupasta. Mittauksessa voit käydä haluamassasi itsepalvelupisteessä silloin kun sinulle sopii. Hinta sisältää sekä testauksen että erittäin helppolukuisen ja kattavan raportin. Saat edun käyttöösi jäsenetukoodilla SUOMENKIPU20. Koodi syötetään "Käytä kuponnikoodi tästä" -painikkeesta. bodymaja.fi

Diamond coaching Sydänlähtöistä hyvinvointivalmennusta yksilöille ja ryhmille elämän eri aiheisiin. Jäsenalennus valmennuksista -50 % koodilla "Kipu ry". Valmennukset voidaan toteuttaa etänä. www.diamondcoaching.fi

Espoon Jalkaterapia Team Espoo (Leppävaara), Kauppakeskus Galleria, Konstaapelinkatu 4. Jäsenalennus -10 % jalkaterapiapalveluista. www.jalkaterapiateam.com

Lempeä ajatus tarjoaa ratkaisukeskeisestä lyhytterapiaa ja seksuaaliterapiaa. Tapaamiset joko etänä tai paikan päällä Museokatu 44, Helsinki. Suomen Kipu ry:n jäsenalennus -10 %, alennus on voimassa toistaiseksi. Lisätietoja ja ajanvaraus paivi@lempeaajatus.fi, p. 045 256 7124. www.lempeaajatus.fi.

Life-myyvälät Kauppakeskukset Entresse ja Ainoa, Espoo. Entresse (Espoon keskus), Siltakatu 11, p. 09 855 2300. Ainoa (Tapiola), Tapiolanaukio 4, p. 09 455 7930. Jäsenalennus -10 % kaikista tuotteista jäsenkorttia näyttämällä.

Life-myyvälä Iisalmi (Prisma, Parkatintie 2). Magneettituotteista jäsenalennus -10 % jäsenkorttia näyttämällä.

PainCAREER mobiilisovellus kivunseurantaan. Helppokäyttöinen ja luotettava työkalu kroonisesta kivusta kärsiville potilaille kiputapahtumien kirjaukseen ja itsearviointiin. Yhdistyksen jäsenet saavat sovelluksen ostettuaan 73 päivän ilmaisen kokeiluajan alennuskoodilla. Alennuskoodi ja lisätietoja Suomen Kipu ry:ltä.



PSSST!

Tarkista, että nimesi ja osoitteesi löytyvät tämän sivun toiselta puolelta ja leikkaa jäsenkorttisi irti.

Toimintaamme tukevat:



Tuleeko sinulle jäsenmaksulasku kirjeenä?

Monen jäsenemme yhteystiedoista puuttuu sähköpostiosoite.

Jäsenmaksun voi saada sähköpostitse. Sähköpostiin saa myös kuukausittain jäsenkirjeen, jossa kerrotaan ajankohtaiset asiat ja tapahtumat.

Jos haluat meiltä jatkossa viestit sähköpostilla,
päivitä tietosi: toimisto@suomenkipu.fi



Ainutlaatuinen, nopea ja **tehokas lääkkeetön hoito**
- tutkitusti* tyytyväiset hoitajat ja asiakkaat

cryonic-huippukylmä



”Kipu on meidän alalla se mikä asiakkaat luoksemme tuo. Kun on ammattilainen, joka osaa tutkia mistä kipu todella tulee ja kohdentaa Cryonic-hoidon kipukohtaan ja kivun lähteeseen, helpottuu asiakkaan kipu heti ja asiakkaan hoito muillakin fysioterapeuttisilla hoidoilla on mahdollista”,

toteaa Fix-Halosen fysioterapeutti Maijaliisa Halonen, jolla on jo usean vuoden kokemus Cryonic-huippukylmähoitolaitteen käytöstä asiakastyössä.

NeuroCryoStimulation (NCS) -huippukylmähoitoa jo vuodesta 1993 maailmanlaajuisesti käyttäneet ammattilaiset ovat hyvin tyytyväisiä hoidon vasteisiin. Hoito perustuu kudoksen erittäin nopeaan jäähdyttämiseen (-78°C-asteinen hiilidioksidi-suihku jäähdyttää hoidettavan alueen lämpötilan 32°C:sta 4°C:seen 30 sekunnissa) ja ihoon kohdistettuun paineeseen.

- **Tehokas** - vasteet yleensä välittömät ja pitkäkestoisemmat kuin kylmään jäähän, veteen tai ilmaan perustuvissa hoidoissa
- **Monipuolinen** - TULE-hoidot, liikkuvuusongelmat, krooninen ja akuutti kipu, urheiluvammat, reumasairaudet, leikkauksen jälkihoito
- **Erittäin nopea** - helppo yhdistää muiden hoitojen kanssa, hoitajan ”kolmas käsi”
- **Lääkkeetön ja kivuton** - suuri hoitomyöntyvyys kuivan kidesuihkun myötä, ei kosteuta vaan jäähdyttää hoidettavan alueen nopeasti ja miellyttävästi
- **Turvallinen** - kehon ulkoinen paikallishoito, jota voidaan turvallisesti käyttää pääläelä jalkapohjiin

Kiinnostuitko? Lue sivuiltamme www.cryonic.fi lisää Cryonic-laitteista, joissa hyödynnetään myös lämpökamerateknologiaa. Sivuiltamme löytyy myös tapauskuvauksia ja hoitovideoita. Voit laittaa viestiä osoitteeseen asiakaspalvelu@cryonic.fi tai soittaa numeroon **040 670 1282**. Kerromme mielellämme lisää. Joustavat maksutavat.



* Saimme 4,25/5 tähteä (NCS-huippukylmähoito fysioterapeutin työvälineenä, Becks, Markus; Pousi, Matias, 2020)

