SUOMEN KIPU RY:N JÄSENLEHTI 3 | 2021

KIPUPUOMI

KIPUPUOMI

SUOMEN KIPU RY:N
JÄSENLEHTI
3 | 2021

Kipupuomi 4/2021, ilmestyy vko 50,
aineistojen deadline 10.11.2021

Suomen Kipu ry:n jäsenlehti
Ilmestyy 4 kertaa vuodessa
ISSN 1795-8652
Painosmäärä: 3 700
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: Pixabay

Toimisto/
osoitteenmuutokset:
Suomen Kipu ry,
Sepontie 3 th 4, 02130 Espoo
toimisto@suomenkipu.fi
P. 045 129 0707, soittoaika
ma–to klo 10–14

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

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.

SUOMEN KIPU RY

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

Järjestökoordinaattori Katja Pääkkönen
P. 045 129 0707, katja.
paakkonen@suomenkipu.fi

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

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

Kipuluuri
Haluatko keskustella kivusta? Tukipuhelimessa ja sähköpostissa päivystää koulutettu kipuvertainen. Keskustelut ovat luottamuksellisia.
ma ja ke klo 18-20 / P. 050 464 4333
tukilinja@suomenkipu.fi

Äijälinja
Äijälinja on suunnattu miehille ja pojille, jotka haluavat keskustella kivusta luottamuksellisesti.
ma klo 18-20
P. 050 327 5396

LEHDESSÄ

2 Puheenjohtajalta

3 Mitä ajattelen tänään?

4 Kokemustoimijat antavat ammattilaisille uutta ymmärrystä

8 Pitkittynyt kipu ja seksuaalisuus – nautinto osana elämää

12 Pirjon jupinat

13 Työntekijöiden esittelyt

14 Läheisenä kipuun

16 Kuvakulma

17 Virpi Paasisaloa muistaen

18 Kirjoittaminen on jokamiehenoikeus!

20 Kosketus

22 Ensimmäiset Kipu ja työ kohtaavat -kurssit käynnistyvät syyskuussa

24 Tunnistatko värien hoitavan vaikutuksen?

26 Selkäkipuinen jää usein tyhjän päälle

30 Yhdessä, erikseen, täydentävästi vai vaihtoehtona?

32 Vertaistukiryhmät 2021 ja jäsenedut

PUHEENJOHTAJALTA

Syyskuu
– kansainvälinen kipukuukausi

MITÄ KIPUKUUKAUSI MEILLE TARJOAA? Mahdollisuuden tuoda esille muun muassa koronisen kivun vaikutuksia omaan ja läheistemme elämään, terveydenhuollon ja kuntoutuksen tarvetta tai kivun tuomia haasteita vaikkapa työelämässä pysymiseen.

Krooninen kipu voi pahimmillaan syrjäyttää potilaan kokonaan normaalista arjesta – joutuu jäämään pois työelämästä ja harrastuksista, ystävyyssuhteet muuttuvat ja voi tuntea itsensä hyvinkin hyödyttömäksi ja vähempiarvoiseksi, lisäksi muiden ihmisten arvostelu ja ihmettely pahentaa vain tilannetta. Meidän onkin todella tärkeää tuoda esille koronisen kivun vaikutuksia niin yksilötasolla kuin yhteiskunnallisestikin.

Kipukuukausi tarjoaa meille kanavan, jolla saamme varmasti tuotua kipua askeleen näkyvämmäksi ja helpommin lähestyttävämmäksi. Itse kohtaan paljon sitä, että kipua ei ymmärretä riittävästi - ei tiedetä miten jatkuva krooninen kipu vaikuttaa arkeen ja mitä kaikkea liitännäissairauksia tai rajoituksia se tuo mukanaan. Hämmästystä on aiheuttanut myös se, kuinka kalliiksi kivun hoito tulee potilaalle, saati yhteiskunnalle. Emme siis voi liikaa tuoda esille millaista arkemme on ja miten kaikki asiat eivät vain suju soljuvasti eteenpäin byrokraattisen viidakon keskellä.

Meidän kaikkien kipukroonikoiden on erittäin tärkeää muistaa pitää huolta omasta jaksamisestamme. Emme saa taipua yhteiskunnan tuoman paineen alla robottien tavoin eteenpäin meneviksi luotijuniksi, vaan meillä on oikeus olla sairaita ja ottaa asiat astetta kevyemmin. Se, että osaamme sanoa ei ja seistä silti selkä suorassa ja ylpeinä itsestämme, ei aina ole täysin itsestään selvää, kun kohtaamme muiden ympärillämme olevien ihmettelyä ja kummastusta. Mutta maailma muuttuu kyllä, kun jaksamme tarpeeksi asioita tuoda esille – on vaan uskottava, että kaikki se tiedon jakaminen mitä vuosien saatossa teemme tuottaa vielä hedelmää ja saamme joku päivä olla kipukroonikoita ilman kummempaa erittelyä tai ihmettelyä.

Jakakaa eteenpäin tietoa koronisesta kivusta ja tuokaa ihmisten tietoisuuteen mitä arki jatkuvien kipujen kanssa on. Vain kertomalla ja kertaamalla saamme asioita eteenpäin ja asenteita muuttumaan – näin ainakin minä uskon ja luotan.

Ritva Kotisaari
puheenjohtaja

MITÄ AJATTELEN TÄNÄÄN?

Sairaan haastava kesä

HYVÄT KIPUTOVERIT! Kirjoittaessani tätä artikkelia, mennään jo pitkällä heinäkuun puolella. Kuten minulla on tapana, kierrätän paljon ajatuksia päässäni. Tällainen on mukavaa aivojumppaa, ainakin omasta mielestäni.

Niin kuin joka ikinen vuosi, ovat useimmat suomalaisista toivoneet lämmintä ja vähäsateista kesää.

Vanha sanonta kuuluu: Onni yksillä, kesä kaikilla. Ainakin minuun tämä sanonta sopii ”kuin sormi nenään”, näin vapaasti sanottuna. Pääasia on se, että vuodenaika on nimeltään kesä.

Sairauksieni kanssa en kykene nauttimaan jatkuvasta helteestä ja kirkkaasta päivänpaisteesta, pään kivut aktivoituvat tuolloin korkeammalle tasolle. Kaipaan maltillisempia ilmoja, sellaisia mitkä antavat mahdollisuuden myös minulle nauttia elämästäni. Useimmat meistä pään kivuista kärsivistä kipukroonikoista kokevat pitkät hellejaksot enneminkin kirouksena kuin siunauksena. Pilviset hetket ja ukkoskuurot ovat kuin vastaus yläkerrasta, minun toiveisiini.

KORONA-AIKA ON MUUTTANUT ELÄMÄÄMME. Aikamme ihmiset, varsinkaan niin sanotuissa ”korkean kulttuurin maissa”, ovat pitäneet moniakin asioita itsestäänselvyyksinä. Nykytilanne maailmassamme on muistutus siitä, jälleen kerran, ettei hyvinvoinnissa ja elämässä ole itsestäänselvyyksiä. Meillä on vain yksi elämän mittainen taival ja tuo aika on rajallinen. Aika minkä saamme, on hyvä käyttää elämiseen, eikä murheiden mutusteluun.

Usein sanotaan eläkeläisellä olevan aikaa ja tuon lisänä lisää aikaa. Minuun ainakaan tuo ei sanonnan varsinaisessa merkityksessä päde. Niitä hetkiä, mitkä olen suunnitellut jo etukäteen, tulee muiden asioiden lisäksi kiusaamaan se virallinen puoli, mikä ei vanhassa elämässäni kuulunut jokaiseen hetkeen.

Varsinkin tänä kesänä on se aika, kun hoitava taho on havahtunut siihen, että kesän voi peruuttaa sairailta, erityisesti sairaseläkeläisiltä.

Useille meistä, kuten minullekin, kesän kuukaudet ovat ainoaa aikaa, milloin voin lähteä sananmukaisesti korpeen. Tarkoitukseni on saada irtiotto sairaan ihmisen arjesta. En näe tarkoituksenmukaisena tehdä satojen kilometrien matkaa maksimissaan tunnin kestoisen lääkäriajan vuoksi. Kun tapaaminen on ohitse, taas takaisin toiseen suuntaan, määränpään kohteena on aamun lähtöpaikka.

Lääkäriaikoja olen siirtänyt syksyn puolelle, molemmat rokotukset on käyty hoitamassa, muutamat kiputreffit sovittu itäiseen loma-Suomeen, työ ja huvi on tasapainoiltu ja yhdistetty maltillisesti.

ARTO HANNOLIN
Kirjoittaja on Suomen Kipu ry:n aluekoordinaattori.

TEKSTI Katja Pääkkönen

Kokemustoimijat antavat ammattilaisille uutta ymmärrystä

Kokemustoimijat ovat vapaaehtoisia, Kokemustoimintaverkoston ja siihen kuuluvien järjestöjen kouluttamia tiedonjakajia, jotka pyrkivät lisäämään eri alojen ammattilaisten ja opiskelijoiden käytännön tietämystä kokemustiedon avulla. Suomen Kivun ja muiden järjestöjen kokemustoimijat ovat mukana monenlaisissa tilanteissa – luennoimassa luokkahuoneissa, kertomassa kokemuksistaan Teamsin välityksellä ja kehittämässä palveluita asiakaslähtöisyyden lisäämiseksi.

KOKEMUSTOIMIJOILLA ON TAUSTALLAAN jokin haastava elämänkokemus, pitkäaikaissairaus, vamma tai kokemus sairastuneen ihmisen läheisenä elämisestä. Oman tarinansa kautta kokemustoimijat välittävät kokemustietoa ihmisille, joilla pääsääntöisesti ei vastaavanlaista henkilökohtaista kokemusta sairaudesta tai vammasta ole. Sosiaali- ja terveysalan ammattilaiset ja opiskelijat saavat kokemustoimijoita kuullessaan mahdollisuuden peilata opinnoissa kerryttämäänsä teoreettista tietoa ja sen kautta saatua näkökulmaa käytännön kokemuksiin sairauksista ja vammoista. Kokemustoiminnan tavoitteena on, että vapaaehtoisten välittämää kokemuksellista tietoa hyödynnettäisiin sosiaali- ja terveyspalveluiden suunnittelussa, kehittämisessä ja toteuttamisessa.

Suomen Kivun kokemustoimijat voivat kokemustoimijan keikoillaan kertoa esimerkiksi kroonisesta kivustaan ja sen kanssa elämisestä sekä erilaisista selviytymisen keinoista ja avunsaamisen mahdollisuuksista. Joillain heistä on useita sairauksia tai vammoja, ja siksi heillä on arvokasta kokemustietoa tilanteista, joissa ihminen elää arkeaan ja etsii ratkaisukeinoja monen eri diagnoosin aiheuttamiin haasteisiin yhtä aikaa. Pääset lukemaan lisää viidestä Suomen Kivun kokemustoimijasta tämän lehden sivuilta.

Kokemustietoon perustuva asiantuntijuus

Henkilökohtainen kokemus ja asiantuntijuus asetetaan arkikeskusteluissa usein vastakkain. Kokemustoimijan tehtävässä nämä kaksi kuitenkin yhdistyvät – elämänkokemuksen myötä kehittyneet tiedot ja taidot otetaan kokemustoimijan peruskoulutuksessa haltuun, ja niitä yhteen kokoamalla voidaan saavuttaa kokonaisvaltaista ja laaja-alaista tietoa autetuksi tulemisesta ja selviytymisestä. Kokemukseen perustuva konkreettinen asiantuntijuus voi auttaa myös uusien ratkaisujen kehittämisessä käytännön ongelmiin. Tämän myötä kokemustoimijoiden välittämä kokemustieto voi muokata ja laajentaa myös ammattilaisten osaamista ja asiantuntijuutta.

Kokemus ei kuitenkaan vielä itsessään tarkoita kokemustietoa. Kokemus on aina henkilökohtainen ja subjektiivinen, ja kokemustiedoksi se muotoutuu vasta, kun sitä on eritelty, arvioitu ja perusteltu. Kokemustoimijan peruskoulutus antaa valmiudet kokemustiedon muodostamiseen sekä koetun laajempaan ymmärtämiseen ja sanoiksi pukemiseen. Koulutus mahdollistaa myös oppimisen toisten kokemustoimijoiden ydinkokemuksista ja antaa työkaluja vuorovaikutukseen eri järjestöjen ja päätöksentekijöiden kanssa. Kokemustoimijoiksi kouluttautuneilla ihmisillä on aina takanaan myös oman järjestönsä tuki.

Kokemustoimijan tehtävät

Kokemustoimijan peruskoulutuksen suorittaneet ihmiset voivat toimia esimerkiksi sairaaloissa, oppilaitoksissa tai palvelualojen yrityksissä monenlaisissa eri tehtävissä. He voivat esimerkiksi puhua kokemuksistaan erilaisissa tilaisuuksissa ja tapahtumissa, antaa haastatteluja, kirjoittaa blogia, osallistua uudenlaisen toiminnan suunnitteluun ja olla mukana sosiaali- ja terveysalan henkilöstön kouluttamisessa.

Kehittäjä-vaikuttaja -jatkokoulutuksen käyneillä kokemustoimijoilla on valmiuksia myös vaativimpiin kehittämisen tehtäviin. Kokemustoimijoiden ja ammattilaisten yhdessä tekemä kehittämistyö on keskeisessä roolissa, kun tulevaisuuden terveydenhuoltoa muovataan asiakaslähtöisempään suuntaan. Kun kokemustoimijat otetaan asiakkaiden edustajina kehittämistyöhön mukaan aivan alusta asti, löydetään toimivampia ratkaisuja ja samalla säästetään ammattilaisten työtunteja. Kokemustoimijoilla on tärkeä rooli olla muistuttamassa terveydenhuollon asiantuntijoita siitä, että asiakkaat usein tietävät omasta sairaudestaan ja vammastaan enemmän kuin yksittäiset alan ammattilaiset.

Kroonisesta kivusta kertovia kokemustoimijoita voi pyytää puhumaan erilaisiin tilaisuuksiin, tapahtumiin ja koulutuksiin Kokemustoimintaverkoston ylläpitämän Kokemuspankin kautta tai olemalla yhteydessä Suomen Kivun toimistoon. Kokemustoimintaverkostolla ei ole palkkiosuositusta, mutta organisaatioilla on usein omat linjauksensa palkkion maksamisesta. Mahdollisten matkakulujen ja muiden kustannusten korvaaminen on kuitenkin perusedellytys. Kuluista ja korvauksista voi sopia suoraan kokemustoimijan kanssa. ◆

Lähteet:
https://kokemustoimintaverkosto.fi/
Viitattu 23.7.2021.
Kettunen T & Kasila K. (toim) 2021.
Kokemustieto yhteiskehittämisessä – hyppy
asiakaslähtöisyyteen terveyspalveluissa.
Saatavilla myös verkkojulkaisuna: http://urn.fi/
URN:ISBN:978-951-39-8543-1. Viitattu 23.7.2021.

Pertti Latvalasta tuli kokemustoimija, kun hän suoritti peruskoulutuksen vuonna 2017. Myöhemmin hän kouluttautui vielä lisää käydessään kehittäjä-vaikuttaja -jatkokoulutuksen vuonna 2019. Vaikka Pertti oli periaatteessa tehnyt kokemustoimintakeikkoja jo ennen koulutusten suorittamistakin, koki hän ne hyviksi ja hyödyllisiksi. Niissä opeteltiin, miten missäkin tilanteessa toimitaan, ja samalla tarjoutui mahdollisuus myös muilta koulutukseen osallistujilta oppimiseen omia keikkoja varten.

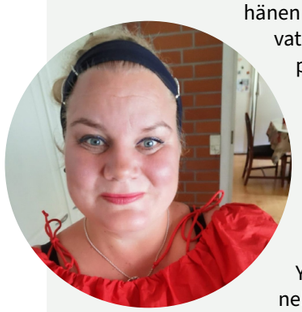
Kokemustoimijana Pertti on aina otettu vastaan avoimesti ja uteliaasti siellä, minne hänet milloinkin on kutsuttu. Erityisesti Pertille on jäänyt mieleen keikka fysioterapeuttien jatkokoulutuksessa, jonne hänet oli kutsuttu puhumaan vartin ajaksi. Kuulijoilla oli niin paljon kysymyksiä ja kommentteja, että esiintyminen ”vähän” venähti – kahden ja puolen tunnin päästä oli lopulta aivan pakko lähteä porukalla syömään.

Esiintymistilanteiden lisäksi Pertti on päässyt kokemustoimijana mukaan vaikuttamaan myös muilla tavoilla. Hän on toiminut monissa työryhmissä, joissa kehitetään kokemustoimintaan liittyviä käytäntöjä, esimerkiksi Vaikuttavaa kokemustoimintaa Pohjanmaalla -hankkeessa. Vuonna 2019 Pertti oli mukana Oulun yliopistollisen sairaalan inDemand-hankkeessa, jossa kehitettiin mobiilisovellus kivun seurantaan OYS:n ammattilaisten, yrittäjien ja kokemustoimijoiden yhteistyönä. Projekti oli erittäin palkitseva ja mielenkiintoinen, ja se saa jatkoa ensi vuonna.

Persoonallisuus, omannäköisyys ja rehellisyys ovat Pertin mukaan tärkeitä asioita hänen tehdessään kokemustoimijan keikkoja. Oman tarinan kertominen vaatii sitä, että on itse ehtinyt käsitellä asian ja on sinut sen kanssa. Samaan aikaan kokemustoiminta on vapaaehtoiselle itselleenkin antoisaa.

Pertti katsoo luottavaisesti myös tulevaisuuteen: ”Kokemustoiminnalla on iso tulevaisuus edessään ns. kolmannen sektorin toimijana.”

Kirsi Brandt on 48-vuotias kokemustoimija, ja hän asuu Ylivieskassa. Avopuolisonsa kanssa hänellä on viisi aikuista lasta ja pieni Jedi-koira. Kirsin arki ja elämä muuttuivat radikaalisti tapaturmassa vuonna 2016. Tuolloin hänen nilkkansa kummatkin luut katkesivat ja takakolmio irtosi. Kirsille jäi tapaturmasta CRPS. Myöhemmin on diagnosoitu myös akustikusneurinooma, hyvälaatuinen aivokasvain ja selässä sekä niskassa rappeumasairaus.



Vapaaehtoistoimintaan mukaan lähtemistä Kirsi pohti jo seitsemän vuotta sitten muuttaessaan Ylivieskaan. Vapaaehtoistyö oli hänelle jo ennestään tuttua, ja tällä kertaa hän löysi tiensä vapaaehtoiseksi saatuaan tapaturman jälkeen paljon kuntoutusta ja moniammatillista apua. Tällä hetkellä Kirsi toimii paitsi kokemustoimijana, myös Suomen Kivun aluevastaavana sekä Kalajokilaakson Reumayhdistyksen puheenjohtajana.

Kirsi kävi kokemustoimijan peruskoulutuksen Raudaskylän Kristillisellä opistolla vuosi sitten. Hän oli tehnyt keikkoja jo ennen koulutustakin, mutta sai sieltä lisää varmuutta ja vinkkejä. Kirsi on ollut POPsote-hankkeen suunnitteluryhmässä mukana kokemusasiantuntijana, ja hän on pitänyt luentoja kouluilla ja puhunut järjestöille etäyhteyksien välityksellä. Kirsin mukaan kokemustoimijan pitää olla sinut sairauksiensa kanssa, osallistuva ja ulospäinsuuntautuva. Muuntautumiskyvystä on etua omasta kokemuksesta puhuttaessa. Jokainen on oman tarinansa ammattilainen.

Kokemustoimijan keikkojen tekeminen ja vapaaehtoistyö ovat antaneet Kirsille paljon: ”Moni voi ajatella, että annan paljon vapaaehtoistyölle, mutta mielestäni saan enemmän kuin annan. Opin järjestelykykyä, pääsen sisään sosiaali- ja terveysalan maailmaan ilman, että olen hoitotyössä, johon on käytävä koulutus ja oltava terve. Voin vaikuttaa mahdollisesti tapaturmassa loukkaantuneiden hoitoon ja kuntoutukseen. Osallistua ennaltaehkäisevään työhön. Olla vertaistukena sitä tarvitseville. Saan olla osana jotakin todella tärkeää ja tapaan uusia ihmisiä.”

Ville-Veikko Kovanen on toiminut Suomen Kivun vapaaehtoisena kokemustoimijana vuodesta 2014 lähtien, ja hän on vuosien varrella tehnyt ainakin pari-kolmesataa keikkaa Oulun alueella. Ville-Veikon perustarina kokemustoimijana liittyy kipuun ja mieleen, ja sen lisäksi hän on puhunut esimerkiksi kriiseistä selviytymisestä sekä vanhemmuudesta kipua sairastavana ja mielenterveyskuntoutujana. Usein Ville-Veikko on päättänyt esityksensä neljään muistettavaan asiaan – lääkkeet, ammattiapu, perhe ja lähipiiri sekä vertaistuki. Vaikka Ville-Veikko onkin tehnyt lukemattoman määrän keikkoja kokemustoimijana erilaisissa tilanteissa, ovat ne kaikki olleet hänelle kokemuksina erilaisia ja ainutkertaisia. Yleisö vaihtuu joka kerta, ja siksi hän saa aina kuulijoiltaan vastattavakseen myös uudenlaisia kysymyksiä. Ville-Veikon kokemustoimijakeikoille yhteistä on ollut se, että ne kaikki ovat olleet positiivisia kokemuksia: ”Minut on aina otettu kokemustoimijana vastaan hyvin, tasavertaisena ammattilaisten rinnalla.” Ville-Veikon esiintymistavaksi on valikoitunut mies ja ääni – diaesityksille ja muulle ei ole ollut tarvetta.

Ville-Veikon mukaan kokemustoiminta on auttanut selkiyttämään omaa tarinaa ja omaa oloa, ja se on kaikkiaan antanut selvästi enemmän kuin mitä se on ottanut. Tiettyjä reunaehtoja kokemustoimijana toimimiseen kuitenkin on hänen mielestään olemassa. Kokemustoiminta ei ole kokemustoimijalle terapiaa, vaikka siinä omaa tarinaansa tuleekin käyneeksi läpi yhä uudelleen: ”Kokemustoimijan pitää olla oman sairauden kanssa sujut, koska siitä kertoessaan repii sielunsa auki.” Vapaaehtoistyöstä kokemustoimijana kiinnostuneita ihmisiä Ville-Veikko kannustaa lähtemään rohkeasti kokeilemaan. Jo koulutuksen aikana näkee, onko kokemustoiminta oma juttu vai ei.

Susanna Kovasin asuu Imatralla ja on valmistunut Etelä-Karjalan sosiaali- ja terveyspiirin koulutuksesta kokemusasiantuntijaksi vuonna 2018. Hän kiertää maakuntaa ja Suomea kertomassa tarinaansa opaskoiransa Fiksun kanssa. Susannan kokemusasiantuntijakeikoilla Fiksu onkin vetonaula, joka herättää paljon mielenkiintoa.

Susanna on ollut lähes sokea siitä asti, kun hänelle tehtiin ensimmäinen pääleikkaus 9-vuotiaana. Leikkauksen myötä alkoivat krooniset kivut. Kokemustoiminnasta Susanna kiinnostui vertaistuen pohjalta. Eksoten työntekijä kysyi häneltä, kiinnostaisiko koulutus, ja sehän kiinnosti!

Kokemusasiantuntijuudessa Susannalle olennaisinta on muiden auttaminen oman elämäntarinan kautta. Ennen koronaa hän teki keikkoja kerran tai pari kuussa, ja hänelle ehti kertyä muutamia vakipaikkojakin, johon häntä kutsuttiin. Koronapandemian aikana Susanna on tehnyt keikkoja noin kerran kahdessa kuukaudessa Teamsin välityksellä. Tilanteesta riippumatta Susanna on kokemusasiantuntijana saanut aina lämpimän vastaanoton.

Kokemusasiantuntijana Susanna puhuu mielellään esimerkiksi siitä, mitä krooninen kipu tarkoittaa, miten se vaikuttaa kipuilijan ja läheisten arkeen ja mistä siihen saa apua ja tukea. Hän kertoo myös näkövammaisen kohtaamiseen ja arjessa selviytymiseen liittyvistä asioista, etenevien sairauksien kanssa pärjäämisestä, vammaispalvelun tarjoamasta avusta, omaishoitajana toimimisesta ja monista muista kysymyksistä.

Susannan elämää kivun kanssa voi seurata myös hänen Facebookista löytyvän bloginsa välityksellä: facebook.com/suskikok.

Kokemusasiantuntijaesittelyt

Lue lisää kokemusasiantuntijoista suomenkipu.fi.

Juha Helistenin tie kokemustoimijaksi alkoi jo vuonna 2004. Tuolloin kipupolin lääkäri sanoi, että Juhan kannattaisi elämäntarinansa myötä alkaa kokemuskouluttajaksi. Asia pyöri mielessä siitä lähtien ja vuonna 2017 Juha lähti ensimmäisiin kokemustoimijakoulutuksiinsa. Sen jälkeen hän on kouluttautunut laajasti ja suorittanut esimerkiksi vaikuttaja-kehittäjä -jatkokoulutuksen. Koulutuksista on ollut hyötyä niin kokemustoimijakeikoilla kuin muissakin vapaaehtoistehtävissä, sillä ne ovat antaneet eväitä oman elämäntarinan jäsentämiseen ja muiden ihmisten kohtaamiseen.

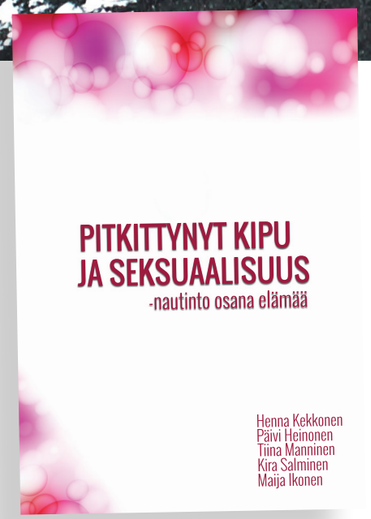
Kokemustoimijana Juhaa motivoi hänen oma taustansa ja kokemus vapaaehtoisen auttamistyön merkityksestä. Leikkauksessa sattuneen hoitovirheen myötä alkaneet kivut aiheuttivat Juhan elämässä radikaalin muutoksen, minkä myötä hän kahlasi pitkään syvissä vesissä. Muutos kohti parempaa löytyi lopulta vertaistukiryhmästä Oulusta. Kokemus vertaisten tarjoaman tuen ja avun saamisesta on saanut aikaan sen, että Juha haluaa itsekin auttaa muita: ”Pyrin vaikuttamaan asioihin niin, ettei toisten tarvitsisi käydä samankaltaisia karikoita läpi.”

Juha on tehnyt keikkoja sekä perinteisesti paikan päällä Oulun, Kajaanin ja Raahen seuduilla että etäyhteyksien välityksellä. Lisäksi hän on ollut kokemustoimijan roolissa mukana kartoittamassa erityissairaanhoidosta perusterveydenhuollon piiriin siirtymisen ongelmakohtia. Kokemustoimijakeikat ovat olleet Juhalle antoisia. Joukkoon on mahtunut erilaisia tilanteita, ja siksi olennaista onkin ollut valmistautua jokaiseen keikkaan huolellisesti. Pelkän perustarinan esittäminen ei riitä, vaan kuulijoiden lähtökohdat on otettava huomioon. Juhalla on halu vaikuttaa myös hoitohenkilökunnan asenteisiin. ”Lähtökohta ei saisi koskaan olla se, että kipua sairastavan tilanteeseen suhtaudutaan epäillen”, hän sanoo.

PITKITTYNYT KIPU JA SEKSUAALISUUS – NAUTINTO OSANA ELÄMÄÄ

”PITKITTYNYT KIPU JA SEKSUAALISUUS – NAUTINTO OSANA ELÄMÄÄ” on uusi syksyllä julkaistava opas, joka tuotetaan Suomen Kipu ry:n ja Henna Kekkosen kokoaman kirjoitustiimin yhteistyönä. Opas julkaistaan vuoden 2021 syksyllä e-oppaana ja opas tulee olemaan ilmaiseksi ladattavissa. Tämän uuden oppaan tarkoituksena on välittää tietoa ja kokemuksia kaikille, joita aihe kiinnostaa. Sen tavoitteena on myös auttaa sosiaali- ja terveysalan ammattilaisia seksuaalisuuden puheeksi otossa ja huomioinnissa osana kuntoutus- ja hoitotyötä.

Oppaan sisällön suunnittelun tueksi toteutettiin verkkokysely keväällä 2021, jossa kartoitettiin sekä kroonista kipua kokevien ihmisten, heidän läheistensä sekä sosiaali- ja terveysalan ammattilaisten ajatuksia ja kokemuksia aiheeseen liittyen. Kyselyn tarkoituksena oli ensisijaisesti saada selville, mitä tietoa ihmiset kaipaavat tulevaan oppaaseen ja mitä ajatuksia aihe herättää heissä. Kyselyyn tuli vastauksia kahden viikon aikana yhteensä 98 kappaletta ja olemme kiitollisia kaikista näistä! Haluamme tässä tekstissä lyhyesti esitellä, mitä vastauksia saimme kyselyyn.



”Kosketusaistimuksen vääristyminen/tunnottomuus, äkkinäiset kipuräjähdykset ja sen vaikutus seksuaaliseen tilanteeseen, toive, että kumppani uskaltaisi koskea myös kipukohdasta”

”Lisääntynyt kipu seksin jälkeen”

”Aistiyliherkkyydet”

”Yhdyntäkipu”

KYSELYN TULOKSET

Kyselyssä kartoitettiin yhdellä kysymyksellä, millä tavoin kipu oli seksuaalisuuteen vaikuttanut. 82,4 prosenttia vastaajista nimesi väsymyksen suurimmaksi seksuaalisuuteen vaikuttavaksi asiaksi. Vastaajat pystyivät valitsemaan useamman vaikuttavan asian ja tulokset olivat seuraavat:

- **Haluttomuus 77 %**
- **Mielialan vaikutus seksuaalisuuteen 77 %**
- **Seksin toiminnallinen toteuttaminen (esim. asennot, erektiohäiriö, orgasmin vaikeus) 71,6 %**
- **Lääkkeiden vaikutus seksuaalisuuteen 67,5 %**
- **Seksin aikana lisääntyvät kivut 51,3 %**
- **Kosketuksen pelko tai epävarmuus 43,2 %**
- **Kommunikaatiovaikeudet kumppanin kanssa 29,7 %**

SEKSUAALISUUDESTA KESKUSTELU

Vastaajista 36,5 prosenttia ei ollut puhunut kenenkään kanssa seksuaalisuuteen liittyvistä asioista. Toisaalta 14,8 prosenttia vastaajista ei kokenut siihen tarvettakaan. Heistä, jotka olivat seksuaalisuudesta puhuneet, suurin osa oli keskustellut lääkärin (22,9 %) tai hoitajan (21,6 %) kanssa. Fysioterapeutin kanssa keskustelua oli käynyt 18,9 prosenttia vastaajista, kuten saman verran oli nimettynä seksuaalineuvoja- tai terapeutti. Toimintaterapeutin kanssa aiheesta oli keskustellut vain 6,8 prosenttia vastaajista. Vastaajista kolme nimesi myös psykologin ja kaksi vastaajaa kertoi keskustelleensa ystävien kanssa.

41,1 prosenttia tapauksissa keskustelu on vastaajien mukaan ollut lähtöisin asiakkaasta itsestään. Vastaajista vain 10,9 prosenttia kertoi, että keskustelu oli aloitettu ammattilaisen toimesta. Vastaajat halusivat kuitenkin selkeästi eniten puhua aiheesta seksuaalineuvojan tai -terapeutin kanssa (69,3 %). Lääkärin kanssa halusi keskustella 28,6 prosenttia vastaajista, hoitajan 25,3 prosenttia, fysioterapeutin 25,3 prosenttia ja toimintaterapeutin 16 prosenttia.

Kysymyksessä, kuinka tärkeäksi koet, että sosiaali- ja terveysalan ammattilainen ottaa puheeksi seksuaalisuuteen liittyvät asiat osana kuntoutusta tai hoitoa, kipua itse kokevien ja läheisten vastauksien keskiarvoksi tuli 4,4 (asteikolla 1= ei ollenkaan tärkeää, 5= hyvin tärkeää). Ammattilaisen rooli seksuaalisuuden puheeksi otossa on siis merkittävä.

”Sellaisen, joka saisi kipua pois/lieventymään”

”Ihan kenen vaan, kuka osaisi auttaa”.

Kysymyksessä, kuinka vaikeaa sinulle itsellesi on ottaa puheeksi seksuaalisuuteen liittyvät asiat osana kuntoutusta tai hoitoa, kipua itse kokevat ihmiset antoivat keskiarvoksi 2,6 (asteikolla 1= ei ollenkaan vaikeaa 5= hyvin vaikeaa). Ammattilaiset antoivat keskiarvoksi 2,2, joten keskustelun aloitus kuitenkin pitäisi olla suht helppoa sekä ammattilaisilla että asiakkailla. Kuitenkin prosenttiluvut puhumattomuuden ja keskustelun puutteesta ovat suht isot verrattuna siihen, kuinka helpoksi aihe tässä kerrotaan.

TIEDON TARVE

68,7 prosenttia vastaajista koki kaipaavansa tietoa seksuaalisuuteen liittyvistä asioista. 16,7 prosenttia ei osannut sanoa ja 9,4 prosenttia vastaajista ei kokenut tarvitsevansa tietoa.

”En ehkä tietoa, vaan keskustelua mitä kuuluu ja sanoitusta seksuaalisuudesta, hoitotaholta nimenomaan seksuaalisuuden puheeksi oton pitäisi tapahtua.”

Jopa 69,6 prosenttia vastaajista nimesi toiveekseen saada lisää tietoa lääkkeiden vaikutuksista seksuaalisuuteen. Seuraavaksi eniten tietoa kaivattiin mielialan vaikutuksista (55 %), väsymyksen vaikutuksista (50,5 %) ja seksin toiminnallisesta toteuttamisesta (49,4 %). Muihin vastausvaihtoehtoihin tarvetta nimettiin seuraavasti:

- **Haluttomuus 46 %**
- **Seksin aikana lisääntyvät kivut 37 %**
- **Kommunikaatiovaikeudet kumppanin / kumppanien kanssa 29,2 %**
- **Seksin ja nautinnon apuvälineet 7,9 %**

VAPAA SANA

Kyselyssä kerättiin kommentteja myös vapaalla sanalla. Vastauksia tuli runsaasti, joista tässä vain ote. Avoimien vastauksien tarkoituksena oli antaa ihmisten oman äänen kuulua ja vastauksia käytetään tulevan oppaan rikastuttamiseen. Valitettavasti yhtään vastausta ei tullut, missä olisi kerrottu nähdyksi tulemisen kokemus tai positiivinen hoitopolku. Olemme tästä huolissamme, ja toivomme osin, että tämä opas olisi muuttamassa asiaa.

”Olisi erittäin toivottavaa, että eri alojen ammattilaiset saisivat koulutusta ja sitä kautta rohkeutta, seksiin ja seksuaalisuuteen liittyvien asioiden käsittelyssä asiakas/potilastyössä. Pelkkä puheeksi otto tai kuuntelu ei aina riitä vaan myös konkreettisia neuvoja ja tietoja tarvitaan. Häpeän poistamisen ja aiheen normalisointi olisi tärkeää. Tuntuu epäoikeudenmukaiselta, ettei seksuaaliterveys/-terapiapalvelut ole välttämättä kaikkien ulottuvilla tasapuolisesti esim. palveluiden saatavuuden tai hinnan vuoksi.”

”Aihetta sivuten, että kipukokemusta itsestään vähätellään oikeastaan joka paikassa ja on saatu täysin lytätty olo asian kannalta. Siinä kohtaa ei synny oloa, että haluaisi avata varsinkaan seksuaalisuuteen liittyviä asioita.”

”Kipukroonikoille pitäisi aina järjestää muutama tapaaminen seksuaalineuvojalle - tai terapeutille rutiinisti. Siellä voisi käsitellä aihetta seksuaalisuus, koska kivut vaikuttavat siihen aina! Myös fysioterapeuteille pitäisi olla paremmat valmiudet ottaa seksuaalisuus puheeksi, tulevat kuitenkin asiakkaan iholle. Erittäin tärkeä aihe! Oma kokemukseni on, ettei terveydenhuollossa oteta seksuaalisuutta kenenkään toimesta puheeksi. Ne harvat kerrat, kun itse on yrittänyt ottaa asiaa esiin, keskustelua eikä vastaantuloa aiheesta ei ole syntynyt.”

”Vieläkin joissakin sosiaali- ja terveydenhuollon palveluissa seksuaalisuuden puheeksi ottamisen kulttuuri voi olla vaikeaa. Monessa paikassa katsotaan, ettei seksuaalisuus kuulu juuri siihen työyksikköön. Se on kovin surullista. Löytyy paikkoja missä ajatellaan, ettei asiakkaiden kanssa puhuta seksuaalisuudesta, koska se ei kuulu työtehtäviin. Näitä on ollut mm. kotihoito, lastensuojelu, perhetyö, päihteiden käyttäjät. Toki ihmisistä löytyy poikkeuksia. Koen, että nimenomaan ammattilaisen täytyy olla se, joka ottaa puheeksi ja viestittää, että seksuaalisuudesta voi puhua, se kuuluu ihmisyyteen.

”Paljon saanut terveydenhuollosta vähättelyä. Kivut nimenomaan aktivoituneet yhdynnässä. Naistentautien lääkäri esimerkiksi kommentoi että ”ei voi tulla semmosia kipuja”.

LOPPUSANAT

Olemme kiitollisia jokaisesta vastauksesta, jonka saimme kyselyyn. Jokainen vastaus oli tärkeä. Tämän pohjalta on hienoa lähteä tekemään opasta, joka tavoittaisi ihmisiä aiheen ympäriltä. Aihe on laaja ja kipu on aina subjektiivinen kokemus. Oppaan tekeminen on meille kunnia-asia, mutta myös haaste. Haluaisimme, että opas on seksuaalisuutta ja nautintoa kunnioittava, seksuaalisuuden ja seksin moninaisuutta esiin tuova sekä mahdollisimman sensitiivinen. Haluamme käsitellä aihetta rohkeasti, mutta hellästi. Monipuolisesti ja ymmärtäen. ◆

Kirjoittajatiimiin kuuluvat:
Henna Kekkonen, toimintaterapeutti, erityistason seksuaaliterapeutti.
Tiina Manninen, fysioterapeutti, seksuaalineuvoja
Päivi Heinonen, sairaanhoitaja, erityistason seksuaaliterapeutti
Kira Salminen, sairaanhoitaja, erityistason seksuaaliterapeutti
Maija Ikonen, sairaanhoitaja, seksuaaliterapeutti

Otathan seurantaan @terapiaperhonen sekä @suomenkipury Facebookissa ja Instagramissa, niin pysyt kuulolla. Mikäli sinulle herää vielä jotain ajatuksia tai toiveita aiheeseen liittyen, ota rohkeasti yhteyttä.

SINÄ JÄIT
Kun terveys minut jätti,
sinä et.
Kun maa alla petti,
sinä et.
Kun luulin kaiken menneen,
sinä jäit.
Kun uskoin pimeän jääneen,
sinä näit.

JAKSATKO KATSOA?
Kuka kuivaa kyyneleet,
kun itse en jaksa?
Kun itse en jaksa katsoa taivaalle,
missä pilvienkelit kulkevat,
jaksatko sinä?
Jaksatko katsoa,
kun kyynelvanat kulkevat?
Kun itse en jaksa.

Sirpa

TEKSTI Pirjo Hack

KUUMA PERUNA

TÄMÄ KOSKETTAA ITSEÄNIKIN, joten pakollinen tarve naputella tekstiä kiivaasti. Tällä kertaa kuuma peruna” -palstalla aiheena liikuntarajoitteinen ja hänen apuvälineensä!

Jaoin Facebookin selkäryhmässä videoklipin, jossa ruokakriitikko esitti liikuntarajoitteista. Hän pyrki ravintolaan syömään ja hyvin ilmeisesti oli pyörätuolin syy, miksi häntä ei huolittu sisään.

Hänellä oli varaus ravintolaan, mutta henkilökunta valehteli hänelle, ettei varausta löydy. Sanottiin vain, että asiakkaalla on ”väärän väriset ja vääränlaiset kengät”.

Sinnikäs kriitikko pääsi seuraavaan ravintolaan sisään, mutta kohtelu oli tylyä. Hänet siirrettiin pitkän odottelun jälkeen nurkan taakse, ikään kuin piiloon katseilta koska hänen pyörätuolinsa oli tiellä, kun naapuri pöydän nuoripari halusi tanssia tangoa. Loppuhuipennus oli ravintolan henkilökunnan näkökulmasta hämmentävä, kun ruokakriitikko jätti pyörätuolinsa ja käveli ulko-ovea kohden. Sanomattakin lienee selvää, että kriitikon arvostelut eivät olleet hyvät.

Tämä videoklippi aiheutti keskustelua ja kysyessäni, onko joku törmännyt tällaiseen kohteluun, sain vastaukseksi, että ei suoranaisesti nuin häyttömään, mutta apua ei terveiltä kanssakulkijoilta juuri saa. Itse joutuu avaamaan ovet ja hävyttömät jopa odottavat, että sinä liikuntarajoitteinen heille sen oven avaat. Ihminen, jolla on rollaattori, pyörätuoli tahi kepit – oven aukaiseminen on erittäin hankalaa. Bussiin nouseminen on hankalaa, apuvälineen saaminen autoon, kauppakassin nostaminen ym. on erittäin hankalaa. Itselläni oli kummitytön rippijuhlat, joihin lainasin pyörätuolin, mutta en sitä voinut käyttää, koska vessaan en olisi päässyt ollenkaan sen ollessa niin pieni. Huoltoasemilla on aika tilavat wc -tilat, mutta järjettömän matalat vessanpytyt. Selkä- ja jalkavaivaisena tämä on todellinen ongelma.

Miehelleni tulee metsästäjänlehti ja suoraan sanoen en tiedä olenko järkyttynyt, että juuri metsästyksessä on otettu huomioon liikuntarajoitteinen paremmin kuin jokapäiväisessä elämässä.

Viimeisimmässä lehdessä oli juttu siitä, miten liikuntarajoitteinen voi hakea poikkeuslupaa moottoriajoneuvon käyttöön. Sitä saa käyttää passipaikalle siirtymiseen ja loukkaantuneen tai haavoittuneen eläimen jäljittämiseen. Liikuntarajoite täytyy olla pysyvä tai pitkäaikainen vakava rajoite esim. alaraajojen halvaus. ◆

FAKTA

ESTEETTÖMYYDESSÄ on kyse ihmisten moninaisuuden huomioon ottamisesta rakennetun ympäristön suunnittelussa, toteuttamisessa ja kunnossapidossa. Esteettömät ympäristöt yhdessä saavutettavien palvelujen, käytettävien välineiden ja ymmärrettävän tiedon kanssa mahdollistavat yhdenvertaisen osallisuuden toteutumisen.

Esteettömyys mahdollistaa ihmisten asumisen valitsemassaan paikassa ja sujuvan osallistumisen muun muassa työntekoon, harrastuksiin, kulttuuriin ja opiskeluun. Esteettömyys on yhdenvertaisuutta ja osa kestävää kehitystä.

Esteettömyydessä ei ole kyse vain liikkumisen esteettömyydestä. Siinä otetaan huomioon myös esimerkiksi näkemiseen, kuulemiseen, ymmärtämiseen ja kommunikaatioon liittyvät asiat.

Esteettömyys merkitsee turvallisuutta ja laatua. Se kertoo ajattelutavasta, oikeista asenteista ja erilaisuuden huomioon ottamisesta. Esteetön ympäristö ei erottele ihmisiä heidän toimintakykynsä perusteella. Esteettömyydessä on yksinkertaisesti kyse ihmisten moninaisuuden huomioonottamisesta rakennetun ympäristön suunnittelussa ja toteuttamisessa.

Osalle meistä esteetön ympäristö on välttämätön, mutta me kaikki hyödymme siitä. Esimerkiksi tavaroiden kuljettaminen, siivous ja tilojen huolto helpottuvat, kun ei ole kynnyksiä, portaita tai jyrkkiä luiskia. Esteettömyys ei yleensä maksa rakennusvaiheessa esteellistä enempää, kyse on hyvästä suunnittelusta ja suunnitelmien toteuttamisesta.

Invalidiliiton Esteettömyyskeskus ESKE vaikuttaa laaja-alaisen esteettömyyden edistämiseen yhteiskunnassa. ESKE tekee yhteistyötä esteettömyyden edistämiseksi eri järjestöjen, viranomaisten ja muiden tahojen kanssa pyrkien vaikuttamaan jo varhaisessa vaiheessa työn alla oleviin asioihin esteettömyyden ja saavutettavuuden toteutumiseksi.

ESKE koordinoi kaikille avointa ja maksutonta esteettömyysverkostoa. Verkoston jäseneksi voi liittyä kuka tahansa esteettömyydestä kiinnostunut henkilö lähettämällä yhteystietonsa osoitteeseen eske@invalidiliitto.fi.

Lisätietoja esteettömyysverkostosta: invalidiliitto.fi/esken-esteettomyysverkosto

Työntekijöiden esittelyt

JENNI TARHANEN

Hankeasiantuntijamme Jenni työskentelee Kipu ja työ kohtaavat -hankkeen (2021-2023) parissa. Jenni nauttii verkossa toimimisesta ja sen tuomista uusista mahdollisuuksia tavoittaa ja yhdistää kipua sairastavia ympäri Suomen. Hän pitää erityisesti uuden oppimisesta ja sen siirtämisestä käytäntöön. Yksi Jennin suosikkiasioita työssä onkin erilaisten koulutusten ja muiden verkkotapahtuminen järjestäminen ja suunnittelu.

KAISA HIRN

Kaisa vastaa siitä, että yhdistyksen toiminta ei nikottele byrokratian rattaissa. Parasta toiminnanjohtajan työssä on ihmisten kohtaaminen; oli kyseessä sitten potilaat, yhdistyksen vapaaehtoiset, terveydenhuoltoalan ammattilaiset tai päättäjät. Kaisan intohimona on kehittää dialogia eri toimijoiden välillä, sillä vain yhteistyöllä kipua sairastavien hoitoa saadaan parannettua. Vapaalla Kaisa on innokas puutarhuri, jonka tiluksilla kukoistavat erityisesti trendikkäät villivihannekset vuohenputki, nokkonen ja voikukka.

KATJA PÄÄKKÖNEN

Järjestökoordinaattori Katjan työhön kuuluu niin vapaaehtoisten tukemista ja kouluttamista, sidosryhmien kanssa toimimista, someviestintää kuin jäsenpalveluitakin. Hän ideoi innoissaan sitä, mitä kaikkea vapaaehtoistoiminta voisi tulevaisuudessa olla, ja miten se parhaiten edistäisi kipua sairastavien hyvinvointia. Katjalle tärkeitä teemoja ovat yhdenvertaisuus ja toiminnan läpinäkyvyys. Vapaa-ajallaan hän opiskelee viestintää ja mediakulttuuria sekä elvyttää hataraksi jäänyttä harmonikkaharrastustaan.

HEIDI KROGELL

Hankepäällikkömme Heidi nauttii toiminnan kehittämisestä ja kipuun liittyvän uusimman tutkimustiedon juurruttamisesta käytäntöön. Kipu ja työ kohtaavat -hankkeessa hän pitää langat tiiviisti käsissään aivan kuten vapaa-ajallaan neuloessaankin. Heidille verkko on luontainen ympäristö toimia. Verkkoryhmien ohjaaminen ja kouluttaminen saakin hänet erityisesti innostumaan. Heidi uskoo, että vuorovaikutuksessa yhdessä asioita työstäen on mahdollista saada muutosta kipua sairastavien arkeen.

KUVA Alberto Casetta / Unsplash

Läheisenä kipuun

TÄHÄN HETKEEN, JOSSA NYT OLEN, ON OLLUT MATKA. Matka, joka on sisältänyt huolta, voimattomuutta sekä halua auttaa. Auttaa niitä kaikkein rakkaimpia ihmisiä, omaa lasta sekä puolisoani. Tässä hetkessä nyt koen olevani jo vahvoilla, ymmärrykseni on lisääntynyt sekä keinoni olla avuksi kasvaneet. Meidän perheessämme on siis kaksi pitkäaikaisen kivun kanssa elävää ihmistä. Nämä kivut ovat olleet elämässämme yli kymmenen vuotta.

Poikani kohdalla kaikki lähti liikkeelle ja selviämään työtapaturman seurauksena, jossa hän loukkasi polvensa. Kun polvea tutkittiin ja hoidettiin, avautuivat myös syyt hänen selkäongelmilleen, jotka olivat tulleet ja menneet vuosien varrella. Selästä löytyi lannerangan alueelta ongelmia, jotka olivat seurausta Scheuermannin taudista. Kun polvi kuntoutui leikkauksesta ja selkääkin alettiin kuntouttamaan, tuli hänelle eteen ammatinvaihto sekä uudelleenopiskelu. Tällä hetkellä elämä kipujen kanssa on hallinnassa, ja elämä on saanut uuden suunnan. Hänestä on kasvanut niin henkisesti kuin fyysisestikin upea, aikuinen mies.

Mieheni selkä on oireillut jo pitkään. Tähän hän on saanut hoitoa useaan kertaan, ja kuntoutuksiakin on ollut pariin otteeseen. Joitakin vuosia sitten alkoi vasemmassa jalassa oireilu reidestä polveen. Pitkällisien ja kimuranttien vaiheiden jälkeen löytyi häneltä vaikea kuluma lonkkanivelestä, joka johti tekonivelen laittoon. Tästä hänelle jäi vaiva, jonka kanssa nyt koitetaan mennä päivä kerrallaan eteenpäin. Myös hänen kohdallaan on ammatinvaihdon aika.

Minä olen itse seurannut tätä kaikkea läheisenä, vierestä. Tämä kaikki sai minut opiskelemaan ammatin, minusta tuli Kalevalainen jäsenkorjaaja. Tämän ammatin kautta kohtaan kipuilevia ihmisiä ihan päivittäin. Tämän ammattini kautta näen ja ymmärrän mitä kehossa tapahtuu anatomisesti. Se helpottaa omaa oloani myös läheisteni kipujen kohtaamisessa. Näin ei ole aina ollut.

Ei ole montaa vuotta siitä, kun tunsin itseni täysin avuttomaksi. Riittämättömyyden tunne oli myös läsnä. Olisin äitinä ja vaimona antanut kaikkeni, jotta olisin edes pienen osan voinut läheisteni kipuja kantaa. Arvailin välillä miten toinen voi, kipu kun ei näy ulospäin suoraan. Ajan kanssa oppi lukemaan kehon kieltä. Silloin ymmärsi, miksi toinen vaikkapa oli ärtynyt ja väsynyt. Opin kysymään miten toinen voi. Toivoin joskus, että ymmärtäisin mitä toisen kehossa ja tätä kautta myös mielessä oli meneillään. Kunpa olisi ollut vaikkapa lääkäri, joka olisi välillä kysynyt myös minulta, läheiseltä kuinka jaksan. Ja selittänyt minulle mitä tapahtuu, kuinka voin parhaiten kipuilevaa tukea.

> *Ei ole montaa vuotta siitä, kun tunsin itseni täysin avuttomaksi.*

Paljon asioita ja tunteita käy läheinen kipuilevan rinnalla lävitse. Riittämättömyys, voimattomuus, ahdistus ja väsymys. Nämä joitakin mainitakseni. Lista on varmasti pitkä ja jokainen meistä läheisistä kokee ne omalla tavallaan, oman elämän mukaisesti. Olen itse saanut apuja ammattini kautta ja myös opiskelujeni kautta. Suoritin koulutettuna kokemusasiantuntijana sekä vertaisryhmän ohjaajana toimimisen ammattitutkinnon, jonka kautta minusta tuli koulutettu kokemusasiantuntija. Käydessäni omaa kokemustarinaani lävitse ja sitä myös muille kertoessani, tajusin, miten suuri aukko on juurikin pitkäaikaisen kivun kanssa elävien läheisten tuen saamisessa. Tätä kautta ja näihin tarpeisiin syntyi palvelumme Läheisenä kipuun. Palvelulla haluan tuoda niin kipuilevan ihmisen kuin hänen läheisensä tilannetta näkyväksi. Minulle tärkeätä on, että ihminen nähdään mielen ja kehon kokonaisuutena. Ylipäätään koko kehomme on kokonaisuus, yksi osa kehossamme vaikuttaa toiseen. Jotta vaikkapa kipuileva lonkka saadaan hoidettua, on tarkasteltava koko kehoa ja sen mahdollisia virheasentoja. Myös mielemme voima on valtava ja sitä virkistämällä ja tukemalla saadaan ajatukset hetkeksi irtoamaan kivun ja väsymyksen ympäriltä.

Syntyi myös oma vertaisryhmä Läheisenä kipuun. Kokoontumisemme sai valtavan hyvää palautetta osallistujilta. Ryhmässä koettiin voimaannuttavaksi eritoten se, että tunteistaan ja peloistaan sai puhua kenenkään arvostelematta. Sai tukea jaksamiseen sekä hyviä vinkkejä samassa tilanteessa olevilta. Yksi palaute tuli kaikilta osallistujilta: kukaan ryhmään osallistuja ei ollut edes havainnut, kuinka suureen tarpeeseen tämä ryhmä tuli. He eivät olleet edes tietoisia tuetuksi tulemisen tarpeesta.

Tunnistan tämän saman itsenikin kohdalla. En ollut edes havainnut kuinka väsynyt ja yksin olin tilanteeni kanssa. En kehdannut sanoittaa tunteitani, eihän minulla ollut kipuja. Minä olin se, joka kannattelin ja autoin mahdollisuuksieni mukaan. Ja toki, päiväkään en vaihtaisi pois. Ja yhä edelleen kaikkeni toki teen, jotta läheiseni voisi mahdollisimman hyvin. Olen oppinut, että nämä eivät ole toisiaan pois sulkevia asioita. Ei pidä tuntea huonoa omatuntoa vaikkei aina jaksaisi. Saa ärsyyntyä avuttomuudestakin, jota tuntee. On tärkeätä tunnistaa omat tunteet ja tuntemukset. Kun oppii nämä tunnistamaan ja käymään läpi, jaksaa ja voi itse paremmin. Ja jos on mahdollista, avata myös nämä omat tuntemukset sille omalle kipuilevalle läheiselle. Tämä vahvistaa ja auttaa suhdetta. Ymmärrys toiseen kasvaa ja luottamus lisääntyy. Oppia ottamaan omaa aikaa. Tehdä jotakin virkistävää, voimaannuttavaa ja kuntoa ylläpitävää, minkä itse tuntee omalle ololle tarpeelliseksi. Nämä irtiotot itsellesi antavat valtavasti voimaa. Puhua avoimesti tunteistaan ja tilanteesta vaikkapa ystävälle tai oman perheen jäsenelle. Matalalla kynnyksellä myös kääntyä mielen hoidon ammattilaisen puoleen. Suosittelen myös osallistumaan läheisen kanssa lääkärikäynnille, jos se sinun läheisestäsi tuntuu luontevalta. Näin näet ja pääset lähemmäksi tilannetta, jossa läheisesi on. Ja myös kysyä lääkäriltä, miten voit itse auttaa tai kohentaa niin omaa kuin läheisesi tilannetta. Parisuhteeseen voi saada apuja monelta eri suunnalta. Olen tehnyt ja teen yhteistyötä seksuaalikasvattajan kanssa, jossa nostamme näitä asioita esiin.

Itselleni yksi päämääristäni on terveydenhoidon asiakaslähtöisyyden lisääminen. Työssäni kipujen kanssa elävien kohtaamisessa on noussut usein esiin ymmärtämättömyys omasta tilanteesta. Missä mennään kehon suhteen, saanko kuntoutusta sekä ymmärrystä omalle asialleni? Usein lääkärissä käynnin yhteydessä saattaa unohtua asioita kertoa, kartoittaa todellinen tämänhetkinen tilanne. Tämä johtaa siihen, ettei välttämättä olla ajan tasalla niin lääkärin kuin itse potilaankin suhteen. Tällöin syntyy turhautumista ja kivut saattavat jopa voimistua. Tämä kaikki koskee myös kipuilevan läheistä, huoli ja tietämättömyys lisääntyy.

Kokemustarinaani kertoessani olen saanut myös itse kipukroonikoilta palautetta, jossa he sanoittavat ymmärtäneensä sen, ettei kipu ole ainoastaan heitä koskeva asia. He ovat kokeneet tämän hyvin vahvasti. Tilanne mitä läheinen heidän vierellään ja kanssakulkijana kokee, on tullut nähdyksi. Tämä on ollut myös hyvin eheyttävä kokemus, lisännyt ymmärrystä läheistä kohtaan. Tämä myös avaa heille uuden näkökulman parisuhteeseen tai perheenjäseneen.

Toivon sinulle, olet sitten läheinen tai itse kipujen kanssa elävä, lempeyttä itseäsi kohtaan. Armollisia ajatuksia, ei aina tarvitse jaksaa. Toivon sinun löytävän pienistä hetkistä ja asioista onnea ja iloa. Toivon, että tulet kohdatuksi ja kuulluksi juuri sellaisena, kun olet! Olemme jokainen arvokkaita! ◆

TEKSTI Hanna Kallionpää

Halu Yhteyteen-webinaari pe 17.9.2021 klo 17 alkaen

Laajaa kiinnostusta herättänyt webinaarimme Halu Yhteyteen, jonka aiheena on kipu ja seksuaalisuus, järjestetään toista kertaa.

Tapahtumassa keskustelemme kivun vaikutuksesta seksuaalisuuteen. Miten siihen voisi saada uusia näkökulmia, tukea sekä hyväksyntää olla juuri sellainen kuin olet.
Vetäjinä toimivat seksuaalikasvatusopiskelija Kaisla-Kerttu Keinonen ja Koulutettu kokemusasiantuntija Hanna Kallionpää.

Kaisla-Kerttu, itse myös hieman kipuilevana sekä kipuilevan läheisenä kokee tärkeäksi puhua asioista niiden oikeilla nimillä, muistaen jokaisen ihmisen yksilöllisyyden.

Hanna, jonka kokemustieto pohjaa kahden kipuilevan läheisenä elämiseen sekä Kalevalaisena jäsenkorjaajana toimimiseen, avaa läheisen näkökulmaa niin itse kipuilevalle, läheiselle kuin ammattilaisillekin.

Suomen Kipu ry:n jäsenille tarjoamme tähän tapahtumaan -15 % etuuden!
Alennettu hinta 42,50 € (norm. 50 €)
Ilmoittautuessa käytä koodia: Kipu ry

Ilmoittautuminen ja lisätiedot sähköpostilla:
hanna.kallionpaa@gmail.com
tai kaislakerttu.keinonen@gmail.com

Kuva: Sanni Isomäki Photography

KUVA**KULMA**

KUVA KUULUU OSANA ”NIMETÖN” -VALOKUVAUSPROJEKTIIN. Tässä projektissa Nimetön on kuvitteellinen henkilö, jonka kasvot on peitetty sideharsolla. Ajattelin kuvaushetkellä sen symboloivan yksinäisyyttä, huolia ja murheita ja sitä, kuinka yksi pieni ihminen yrittää päästä mukaan maailman menoon ja kokee siinä vastoinkäymisiä. Kun kuva lähetettiin Kipupuomi-lehteen, ajattelin sen voivan myös symboloida kivun aiheuttamia vastoinkäymisiä.

Kuvitteellinen henkilö Nimetön joutuu pohtimaan uudelleen, kuka hän oikein on ihmisenä. Hän on kokenut paljon vastoinkäymisiä elämässään ja niiden takia menettänyt identiteettinsä. Nimetön on omalla henkilökohtaisella matkalla kohti parempaa tulevaa, hän on toiveikas haasteidensa ylittämisestä, mutta joutuu tekemään sen eteen töitä. Sideharso, joka peittää kasvot, symboloi henkilön kokemia tunteita huolta, yksinäisyyttä, kipua ja kaipuuta palata normaaliin arkeen. Kuvassa nimetön istuu tuolilla metsässä, koska metsä voi olla omalla tavallaan rentouttava paikka. Nimetön siis istuu haaveilemassa metsässä omasta kivuttomasta tulevaisuudestaan ja ylöspäin suuntautunut katse kuvaa tätä. ◆

TEOS: ”Nimetön”
TEKSTI JA KUVAAJA: Vilma Ala-Haavisto

VIRPI PAASISALO

29.6.1968–27.5.2021

Suomen Kipu ry:n jäsen 2011–2020
Hallituksessa 2014–2020,
puheenjohtajana 2016–2020

Virpi Paasisaloa muistaen

VIRPI PAASISALO LIITTYI SUOMEN KIPU RY:N JÄSENEKSI vuonna 2011 ja ehti toimia aktiivina sekä erilaisissa luottamustehtävissä vuoteen 2020 saakka. Virpi nukkui pois toukokuussa 2021 ja häntä jäivät kaipaamaan läheisten ja ystävien lisäksi suuri joukko kipukroonikoita, joiden elämää Virpi ehti koskettaa.

Yhdistyksessä Virpi toimi ensin aluevastaavana ja ryhmänohjaajana Mikkelissä. Vuonna 2016 hänet valittiin puheenjohtajaksi ja hän luotsasi yhdistyksen toimintaa vuoteen 2020 saakka. Virpi oli avainroolissa Societal Impact of Pain Finland: in käynnistämisessä sekä toiminnan kehittämisessä kohti vahvempaa dialogia ammattilaisten ja päättäjien kanssa. Persoonaltaan Virpi oli kannustava ja innostava; hänen kanssaan oli ilo kehittää toimintaa, ideoida uutta sekä luoda uusia yhteistyömalleja. Virpin lähtökohtana oli aina potilaan auttaminen ja hän käyttikin vapaaehtoistyöhön useita satoja tunteja vuodessa.

ITSE TULIN YHDISTYKSEN TOIMINTAAN mukaan samaan aikaan, kun Virpi valittiin hallituksen puheenjohtajaksi. Virpin positiivinen asenne ja innostava ote puheenjohtajana sai hallituksemme toimimaan yhteen hiileen puhaltaen ja saimme paljon aikaiseksi. Pääsimme mukaan uusiin työryhmiin tai neuvottelukuntiin ja sitä kautta saimme yhdistystämme näkyvämmäksi ja toimintaamme enemmän esille.

Oli todella surullista seurata sivusta, kuinka hiljalleen sairaus otti Virpistä otettaan ja vei askel askeleelta mukanaan. Ihmiselämän hauraus tuli konkreettiseksi ja muistutti meitä siitä, että jokainen päivä olisi tärkeää elää kuin se olisi viimeinen. On turhaa jättää asioita roikkumaan mentaliteetilla – ehdin minä toisenakin päivänä – emme koskaan tiedä mitä huominen tuo tullessaan.

Virpiä lämmöllä muistaen ja kaivaten
Ritva Kotisaari, puheenjohtaja

VIRPI KOSKETTI yhdistyksessä toimiessaan lukemattomia vapaaehtoisia, aktiiveja, osallistujia ja omaisia. Jäämme kaipaamaan hänen tinkimätöntä asennettaan, ronskia huumoriaan sekä tapaansa löytää asioista aina hyvät puolet.

Omaisten suruun osaa ottaen,
Suomen Kipu ry:n toimijat

TEKSTI JA KUVA
Eija Pouttu, sanataideohjaaja

Kirjoittaminen on jokamiehenoikeus!

LUOVA KIRJOITTAMINEN ON PERUSOIKEUS ja kuuluu kaikille. Kaikkien elämässä on kirjoittamisen aiheita, eikä kukaan muu voi kirjoittaa juuri sinun ajatuksiasi juuri sinun tavallasi. Kirjoittaa voi muutenkin kuin siksi, että tähtäisi tekstien julkaisemiseen. ”Vain” omaksi iloksi kirjoittaminen on yhtä merkityksellistä. Kaikkien ei tarvitse kirjoittaa monisatasivuista romaanikäsikirjoitusta. Voi kirjoittaa päiväkirjaa, blogia, arjen ajatuksia ja havaintoja, muistoja seuraaville sukupolville, satuja ja tarinoita. Voi kirjoittaa faktaa tai puhdasta fiktiota, tai jotakin niiden väliltä.

Resepti: 15 minuuttia kirjoittamista kerran päivässä

Kirjoittaminen voi toimia myös ”lääkkeenä”. Sillä voi ottaa etäisyyttä kokemuksiin ja muistoihin. Tai taltuttaa päässä pyörivä tivoli ja saada ote sekavasta ajatusvyyhdistä. Voi myös kirjoittaa haaveista kuin ne olisivat toteutuneet. Siitä tulee hyvä mieli ja alitajunta saattaa alkaa ohjailemaan asioita oikeaan suuntaan.

Kirjoittamisen alkuun pääsemistä voi helpottaa kirjoittamalla päivittäin 15 minuuttia niitä sanoja ja ajatuksia, joita päässä sillä hetkellä pyörii. Tekstin ei tarvitse olla ”järkevää” eikä edetä loogisesti, annetaan vain ajatusten virrata ja pidetään kynä koko ajan liikkeessä. Tämä voi toimia myös läsnäoloharjoituksena mindfulnessin tapaan.

Hyvää oloa ja mieltä Kipu ry:n jäsenille

Minulla oli ilo ohjata Suomen Kipu ry:n jäsenille hyvän olon ja mielen kirjoittamiskurssi viime syksynä ja tänä keväänä. Kurssi järjestettiin etänä, eli korona ei päässyt häiritsemään toteutusta. Kirjoittamiskurssi onnistuu hyvin etänä, lähes kaikki harjoitukset pystytään toteuttamaan ilman luokkaolosuhteita, ainakin hiukan sovellettuina.

Nimensä mukaisesti kurssilla keskityttiin erityisesti kirjoittamisen tuottamaan hyvään oloon. Ei kirjoitettu pitkiä tekstejä eikä hiottu niitä, vaan tutustuttiin luovaan kirjoittamiseen erilaisten harjoitusten kautta. Niiden lisäksi oli lyhyitä teoriaosioita, joissa käsiteltiin mm. sitä, miten löytää kirjoittamisen aiheita ja kuinka selättää sisäinen kriitikko. Tekstien lukeminen toisille oli vapaaehtoista, mutta osallistujat jakoivat ihailtavan paljon kirjoituksiaan muille. Toisten tekstien kuuleminen on inspiroivaa ja positiivisten kommenttien kuuleminen omasta tekstistä on kannustavaa. Kurssi ei ole kirjallisuusterapiaa, vaikka itsestä ja omasta elämästä kirjoittaminen voi olla myös terapeuttista. Kaikki kurssin harjoitukset eivät johtaneet muistojen, kokemusten tai tunteiden pariin, vaan mielikuvitus päästettiin laukalle ja maailmoja luotiin ilman arkirealismin rajoituksia.

Hyvän olon kirjoituskursseilla ei tarvita aiempaa kirjoittamiskokemusta. Kurssi sopii myös siihen, että kokeilee, olisiko kirjoittaminen se oma juttu. ◆

TEKSTI Eija Pouttu, sanataideohjaaja

Kirjoitusharjoitus lukijoille

MENE ULOS - pihaan, puistoon, metsään tai millaista luontoa lähistöltä löytyykään. Voit myös istu parvekkeelle tai avoimen ikkunan ääreen. Rauhoitu paikallesi hetken aikaa.

Ala tekemään havaintoja ympäristöstäsi aisti kerrallaan ja kirjaa niitä ranskalaisin viivoin paperille. Mitä kuulet? Voit sulkea silmäsi ja keskittyä kuuntelemaan, saatat kuulla pieniäkin ääniä. Mitä näet – katso kauas ja aivan lähelle, huomaa pienet yksityiskohdatkin. Mitä haistat? Maistatko jotakin, tuleeko ympäristöstä mieleesi joku maku? Miltä puistonpenkki tai kanto tuntuu istua? Miltä tuuli tai auringonpaiste tuntuu kasvoilla? Entä puun runko, nurmikko, kivi, käpy, hiekka, kun kosketat niitä? Voit tuoda sopivia luonnon elementtejä sisään ja tutkia niitä siellä. Voit myös havainnoida, miltä sinusta tuntuu olla valitsemassasi paikassa. Rauhoitutko, tuletko uteliaaksi tai uneliaaksi, lähteekö mielikuvitus liikkeelle? Vai saako ympäristö sinut kyllästymään tai väsymään?

Kun olet kirjoittanut jokaisesta aistista ranskalaisin viivoin havaintoja, mieti miten niitä voisi kuvailla, mihin niitä voisi verrata. Kirjoita jokaisen havainnon viereen kuvailu tai vertaus.

Esimerkiksi:

- tuuli suhisee puissa => Tuulen suhina kuulostaa kaukaiselta vesiputoukselta.

- ruusu tuoksuu => Ruusun tuoksu on vieno kuin perhosen siiven leyhähdys.

- tunnen kiven kädessä => Kivi tuntuu vankkumattomalta, periksiantamattomalta.

Kirjoita lopuksi runo tai lyhyt teksti, jossa käytät kuvailuja ja vertauksia. Voit taivuttaa ja muokata niitä ja käyttää lisäksi muita sanoja. ◆

OIKAISU

Kipupuomi 2/2021-lehdessä sivulla 14 ”Elämänlaatuni on parantunut” -artikkelissa mainittu Pasi Jaakkola ei ole fysioterapeutti, vaan koulutettu hieroja.

LISÄYS HALLITUSESITTELYIHIN LEHDESSÄ 2/2021

Juha Helisten

Hallituksen jäsen olen ensimmäistä kautta. Olen jo lähempänä 60, kuin 50 v. Juuri täysi-ikäisyyden saavuttaneen nuorenmiehen isä, lisäksi perheeseen kuuluu koira ja kissa. Asunut olen koko ikäni Rantsilassa, nykyisessä Siikalatvan kunnassa. Olen käynyt laajat kokemustoimijakoulutukset ja siihen liittyvän Vaikuttaja- kehittäjäkoulutuksen. Toimin siis kokemustoimijana ja sitä kautta pyrin parantamaan potilaiden asemaa terveydenhuollossa ja myöskin sosiaalitoimen puolella.

Tukihenkilökoulutuksen ja lisäksi muita vapaaehtoistyön koulutuksia olen käynyt useita. Oulussa ja Kajaanissa toimin Suomen Kipu ry:n vertaistukiryhmien vetäjänä. Toimin tarvittaessa myös tukihenkilönä/avustajana terveydenhuolto- ja sosiaalitapaamisissa.

Siedätyshoitoa kipuihin olen saanut 1984 sattuneesta vakavasta työtapaturmasta alkaen, silloin loukkasin räjähdysonnettomuudessa selkäni ja hieman muutakin. Varsinainen krooninen kipu alkoi kuitenkin 2003, kun selkäleikkauksessa tuli hermovaurio. Harrastuksena luonnon lisäksi on keilaus ja olen jo useita vuosia toiminut Oulussa Suomen Kipu ry:n keilausporukan vetäjänä.

TEKSTI Ona Hiilesmaa, terveydenhoitaja

KOSKETUS

Fyysinen kosketus on voimakas sanattoman viestinnän muoto, joka rauhoittaa, lievittää jännitystä ja kipua, sekä vahvistaa yhteenkuuluvuuden ja hyväksymisen tunnetta.

Tarvitsemme kosketetusta elämämme ensihetkistä lähtien hahmottaaksemme omaa kehoamme ja saadaksemme turvallisuutta ja läheisyyttä osaksemme. Ihminen on psykofyysinen kokonaisuus, joka tarkoittaa, että ihmismieli ja keho ovat yhteydessä toisiinsa. Tästä syystä on tärkeää, ettei näitä kahta irroteta toisistaan silloin, kun käsitellään erilaisia sairauksia tai oireita ja yritetään löytää niihin hoitokeinoja.

Kosketuksen tarve

Ihmisellä on luontainen hellyyden ja kosketuksen tarve, jota hän pyrkii tyydyttämään kulttuurin ja kasvatuksen tarjoamien rajojen ja sääntöjen puitteissa.

Halaaminen, kättely ja olalle taputtaminen ovat kulttuurissamme luultavasti yleisimmin käytetyt koskettamisen menetelmät, jotka ovat säilyneet sukupolvelta toiselle.

Jos ihminen ei saa tarpeeksi kosketusta muilta ihmisiltä, hän hakee sitä muualta. Aikuinen saattaa kokea tyynyn ja peiton kanssa nojatuoliin käpertymisen toimivan sylin tuoman turvan korvikkeena. Omien hiusten silittely, sormien pitäminen huulilla tai oman käden painaminen poskelle muistuttavat tapoja, joilla aikuinen osoittaa hellyyttä lapselle.

Rauhoittumisjärjestelmä kivun hoitajana

Ihmisen rauhoittumisjärjestelmään kuuluva oksitosiinihormoni tunnetaan sosiaalisuuden ja kiintymyksen hormonina, jolla on tärkeä rooli esimerkiksi lapsen ja äidin välisen tunnesiteen muodostumisessa.

Kosketuksen tuoma positiivinen tunne aiheuttaa biokemiallisia ja fysiologisia reaktioita, kuten plasman oksitosiinin määrän kohoamisen, sekä verenpaineen, noradrenaliinin ja kortisolin muutoksia.

Oksitosiinia erittyy, kun kehon ulkopuoli, sisäpuoli tai aistielimet antavat informaatiota oksitosiinia tuottaville soluille. Oksitosiinin vapautumiseen voi vaikuttaa myös ajatuksilla, assosiaatioilla ja muistikuvilla. Oksitosiini vaikuttaa muihin välittäjäaineisiin, kuten dopamiiniin, serotoniiniin ja noradrenaliiniin, jotka puolestaan vaikuttavat oksitosiiniin. Rauhoittumisjärjestelmä koostuu tästä hermojen ja hormonien välisestä yhteistyöstä. Oksitosiinin kipua lievittävä kyky on sukua sen rauhoittavalle vaikutukselle. On havaittu, että esimerkiksi kättelyn jälkeen ihminen rauhoittuu ja stressin merkit lievittyvät.

Kunnioittava kosketus

Toista ihmistä kosketettaessa kunnioitus ja taito tulkita hänen eleitään ja kehonkieltään ovat avainasemassa. Kaikki ihmiset eivät tahdo, että heitä kosketetaan ja jotkut saattavat kokea kättelynkin epämiellyttävänä asiana. Tärkeää on kunnioittaa jokaisen ihmisen omaa tahtoa ja itsemääräämisoikeutta, sekä pyrkiä tunnistamaan toisen ihmisen lähettämiä signaaleja siitä, miten hän lähestymisen kokee.

Kulttuuriantropologi **Taina Kinnunen** kertoo Tehy-lehden haastattelussa (2016), että kunnioittava kosketus tarkoittaa aina hyvää, se ei ilmennä valtaa ja se liittää ihmiset yhteen. Kosketuksen viesti voi olla ”olen huomannut sinut”, ”tunnen sinua kohtaan myötätuntoa ja lämpöä” tai ”hyväksyn sinut”.

Kosketusta hyödyntävät menetelmät

Useat eri hoitomenetelmät hyödyntävät kosketuksen tuomaa hyvää ja rauhoittavaa tunnetta. Kehon ja pään hieronta, hiusten ja päänahan käsittely kampaajalla, sekä erilaiset kosmetologin palvelut ovat hyviä esimerkkejä arkisista asioista, jotka osin perustuvat tuntoaistimme stimulointiin.

Ystävyys eläimen kanssa voi olla myös terveyttä edistävä hyvä suhde. Koiranomistajilla on todettu olevan alhaisempi verenpaine kuin ihmisillä keskimäärin ja psyykkisesti sairaiden ihmisten yhteistyökyky on kohentunut, kun he ovat eläneet kissan tai koiran kanssa. Eläinavusteisen terapian käyttö onkin lisääntynyt viime vuosina. Ratsastusterapia parantaa vaikeavammaisten kehonhallintaa, koira voi auttaa autistista lasta harjoittelemaan vuorovaikutustilanteita ja alpakan silittäminen piristää ikäihmisen mieltä.

Ihmisten kanssa

Useat tutkimukset osoittavat, että positiiviset ihmissuhteet ovat terveellisiä ja hyvien suhteiden, sekä pitkän elämän välillä on yhteys. Ihmiset, joilla on hyvät suhteet lähimmäisiinsä ovat muita terveempiä, ja heillä esiintyy sydän- ja verisuonitauteja muita vähemmän. Ryhmään kuulumisella, sekä toisten kanssa tekemisellä voi olla positiivinen vaikutus terveyteen.

Päivittäisessä kanssakäymisessä toisten ihmisten kanssa voimme hyödyntää tuntoaistimme tuomia terveyshyötyjä, sekä luoda hyväksyvää ja toista ihmistä kunnioittavaa ilmapiiriä ympärillemme. Toista ihmistä arvostava koskettaminen vahvistaa ihmissuhteita, luo turvaa ja yhteisöllisyyden tunnetta ja tuo hyvää niin koskijalle kuin kosketettavalle. ◆

LÄHTEET:

Forsell, L.M. & Åström, J.A. (2012). Meanings of Hugging: From Greeting Behavior to Touching Implications. SAGE journals 1/2012. Haettu 13.7.2018 osoitteesta http://journals.sagepub.com/doi/full/10.2466/02.17.21.CP.1.13

Oksanen, E. (2016). Tutkija: Kosketus vähentää laitostumista. Tehy-lehti 14.11.2016. Haettu 30.3.2018 osoitteesta https://www.tehylehti.fi/fi/tyoelama/tutkija-kosketus-vahentaa-laitostumista

Potilaan lääkärilehti (2016). Oksitosiini-hormoni saattaa terästää autistilapsen sosiaalisia kykyjä. Haettu 3.4.2018 osoitteesta http://www.potilaanlaakarilehti.fi/uutiset/oksitosiini-hormoni-saattaaterastaa-autistilapsen-sosiaalisia-kykyja/

Uvnäs Moberg, K. (2007). Rauhoittava kosketus – oksitosiinin parantava vaikutus kehossa. 1.painos. Helsini: Edita.

Väestöliitto (n.d.). Kosketuksen merkityksestä. Haettu 3.4.2018 osoitteesta http://www.vaestoliitto.fi/vanhemmuus/tietoa_vanhemmille/pienten_lasten_vanhemmat/lapsija-seksuaalisuus/usein-kysytyt-kysymykset/lapsen-itsetyydytys-tai-unnutus/kosketuksen-merkityksesta/

Oletko kiinnostunut kuulemaan lisää kosketuksesta ja kivusta?

Suomen Kipu ry järjestää 15.9.2021 klo 18-19 **webinaarin**, johon kosketuksesta tulee puhumaan terveydenhoitaja **Ona Hiilesmaa**. Webinaarin lopuksi on aikaa myös osallistujien kysymyksille.

Webinaari järjestetään etäyhteydellä Microsoft Teams –alustalla. Osallistuminen on ilmaista ja tilaisuus on kaikille avoin: kipua itse sairastaville, heidän läheisilleen sekä ammattilaisille ja muille aiheesta kiinnostuneille.

Jos haluat osallistua webinaariin, ilmoittaudu laittamalla sähköpostia osoitteeseen toimisto@suomenkipu.fi. Ilmoittautuneet saavat ennen webinaaria sähköpostiinsa linkin, josta tilaisuuteen pääsee osallistumaan.

Ensimmäiset Kipu ja työ kohtaavat -kurssit käynnistyvät syyskuussa

Suomessa jopa miljoona ihmistä elää pitkäaikaisen kivun kanssa. Kipua sairastavien elämäntilanteet ovat moninaiset ja kipu tuo jokaisen arkeen omanlaisiaan haasteita.

TÄNÄ SYKSYNÄ ALKAVILLA Suomen Kivun Kipu ja työ kohtaavat -kursseilla keskiöön nostetaan työikäisten ja työssä pysymistä toivovien kipua sairastavien näkökulma. Kurssien tavoitteena on tukea kipua sairastavan työssäjaksamista ja uusien, myös työelämään sopivien, itsehoitokeinojen löytämistä sekä soveltamista omaan arkeen.

Aina työssä ei ole mahdollista pysyä kipujen kanssa ja vaihtoehtoina saattavat olla ammatin vaihtaminen tai kokonaan työelämästä poisjääminen. Joskus tilannetta helpottava ratkaisu voi kuitenkin löytyä myös muualta, kuten työn mukauttamisesta ja tauottamisesta, osa-aikatyöstä, armollisuudesta itseään kohtaan tai kivun itsehoidon keinoista. Nämä ovat vaihtoehtoja, joista moni kurssien suunnitteluun osallistunut kipua sairastava olisi toivonut kuulevansa jo varhaisemmassa vaiheessa omaa kipupolkuaan. Tämän vuoksi näitä teemoja on nostettu osaksi Kipu ja työ kohtaavat -kursseja. Verkkovälitteisesti järjestettävän kurssin keskiössä tulevatkin olemaan tieto kivusta ja kivunhallintakeinoista sekä samankaltaisessa elämäntilanteessa olevien kohtaamiset.

Jotta mahdollisimman monella olisi mahdollisuus halutessaan hakea kurssille mukaan, ovat kurssit osallistujille maksuttomia, eikä niille osallistuakseen tarvitse lähetettä tai tiettyä diagnoosia. Kurssit ovat avoimia myös ammattiryhmästä riippumatta ja mukaan voi hakea niin työelämää lähestyvänä opiskelijana, sairaslomalta takaisin työhön palaavana tai jo pidempään työelämässä olleena. Erilaiset taustat mahdollistavat tiedon ja kokemusten vaihdon monenlaisista näkökulmista.

Yhtenä kurssin ohjaajana odotan itse syksyn kursseilta uusia kohtaamisia ja oivalluksia, jotka siirtyisivät myös osaksi kurssilaisten arkea. Kurssin pidempi kesto mahdollistaa sen, että kurssilaiset ehtivät tulla tutuiksi ja asioita ehditään tarkastella eri puolilta, tietoalustusten, harjoitusten ja yhteisen keskustelun kautta. Erilaiset Suomen Kivun aiemmin järjestämät kurssit ovat olleet osallistujien näkökulmasta antoisia ja niiltä on löydetty keinoja ja tukea omaan tilanteeseen.

> *Aina työssä ei ole mahdollista pysyä kipujen kanssa ja vaihtoehtoina saattavat olla ammatin vaihtaminen tai kokonaan työelämästä poisjääminen.*

Voisitko sinä hyötyä tuesta kivun ja työn yhdistämiseen? Hae mukaan Kipu ja työ kohtaavat -kurssille!

Kenelle?

Kurssi on tarkoitettu kipua sairastaville, jotka haluaisivat pysyä työelämässä tai siirtyä sinne esimerkiksi sairasloman tai opintojen jälkeen. Kurssille osallistuaksesi et tarvitse lähetettä, tiettyä diagnoosia tai Suomen Kivun jäsenyyttä.

Missä?

Verkossa Microsoft Teams -alustalla. Osallistumiseen tarvitset tietokoneen tai mobiililaitteen, jossa on mahdollisuus käyttää mikrofonia ja kameraa.

Milloin?

Kursseja järjestetään kaksi ja kummassakin toteutuksessa tapaamiskertoja on yhteensä 12 (kymmenen yhteistä tapaamista sekä kaksi webinaaria).

Kurssiryhmät kokoontuvat:

RYHMÄ 1: tiistaisin alkaen 21.9.- 7.12. klo 18-19:30 (huom. viikoilla 42 ja 46 koontumiset ovat poikkeuksellisesti keskiviikkoina 20.10 ja 16.11.)
RYHMÄ 2: keskiviikkoisin alkaen 22.9.- 8.12. klo 18-19:30

Hinta?

Kurssi on osallistujille maksuton.

Miksi kurssille on haku?

Jotta kurssista saisi itselleen mahdollisimman paljon hyötyä, se vaatii sitoutumista, eikä sen vuoksi sovi esimerkiksi kovin akuuttiin kiputilanteeseen. Tämän vuoksi hakiessa kannattaa miettiä hetki, onko oma tämänhetkinen elämäntilanne sellainen, että se mahdollistaa viikoittaiset tapaamiset ja uuden oppimisen.

Kumpaankin kurssiryhmään mahtuu noin 10 henkilöä, joten on mahdollista, ettei kaikkia ilmoittautuneita pystytä tällä kertaa ottamaan kurssille. Samansisältöisiä kursseja tullaan kuitenkin järjestämään uudelleen, seuraavan kerran alkuvuodesta 2022.

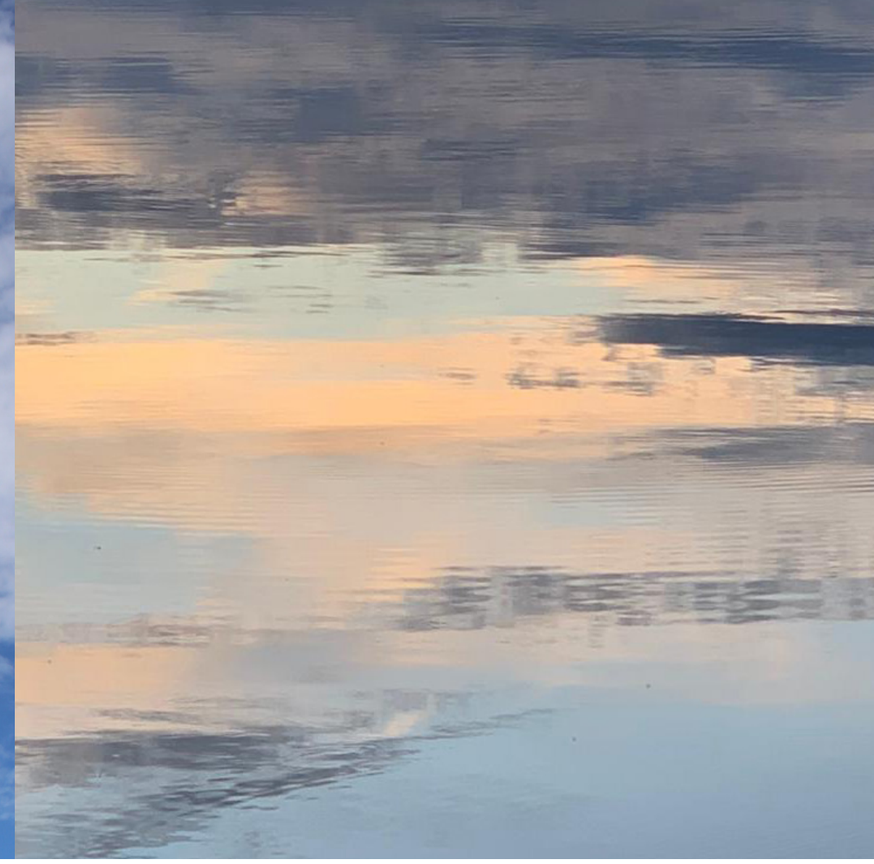
Kipuun ja työhön liittyen on tulossa myös muita tapahtumia (esim. webinaareja ja työpajoja), jotka eivät vaadi pidempää osallistumista ja esimerkiksi webinaareihin mahtuvat kaikki halukkaat!

Hakulomake?

Hakulomakkeen löydät Suomen Kivun verkkosivulta kohdasta Tapahtumat. (suomenkipu.fi/tapahtumat/kipu-ja-tyo-kohtaavat-kurssi/)

Haku päättyy 7.9. ja ilmoitamme osallistujille kurssille pääsystä viimeistään 8.9. Aiemmin tulleita hakemuksia saatamme käydä läpi jo elokuun loppupuolella.

Jos sinulla on kysyttävää kursseista tai niille hakemisesta, voit olla yhteydessä jenni.tarhanen@suomenkipu.fi tai puhelimitse 050 303 3221



Tunnistatko värien hoitavan vaikutuksen?

TEKSTI Nina Laaksonen

KUN MINULTA KYSYTTIIN mitkä värit helpottaisivat kipua, saan mieleeni monia sellaisia tilanteita ja paikkoja, joissa värit ovat hoitaneet kehoa ja mieltä. Silloin kun olen ollut korviani myöten kesän lämmittämässä järvivedessä uimassa tai kulkenut hiljaa kävellen tuttua polkua lähimetsän syvänvihreiden kuusien ohi. Väreillä on tutkitusti vaikutuksia mielialaan ja niistä voi löytää tukea omaan hyvinvointiin. Mutta kuinka hyvin tunnistamme tätä tietoa ympärillämme? Elämme arkea päivä päivältä eteenpäin, jotkut meistä erilaisten kiputilojen kanssa. Voisiko väreistä olla kivunlievittäjäksi?

Ajatuksemme ja yrityksemme ratkaisevat. Värit kutsuvat elämään hetkessä. Saatoit tallettaa muistoihisi viime kesästä joitakin sellaisia hetkiä, joiden toivot kantavat yli tulevan syksyn ja talven. Ehkä kuvasit jotain kamerallasi. Kuvia katsellessa voi kiinnittää huomiota kesän vihreyteen ja tuoreuteen ja runsaaseen kasvien ja eläinten tuomaan värikylläisyyteen. Voitko jopa muistaa niiden värien tunnun ja tuoksut nenässäsi? Värikokemukset tallentuvat kokemuksina kehoomme ja muistiimme ja niitä on mahdollista aktivoida uudelleen jälkeenpäin mielikuvissamme.

Jotta värit voivat hoitaa mieltämme, on osattava jollain tavalla heittäytyä niiden maailmaan. Tarvitsemme avuksi mielikuvituksen ja kuvittelukyvyn voimaa. Kuvittelukyky on yksi olemassa oleva taitomme, jonka voi aktivoida tietoisesti käyttöön. Lasten elämässä se on luonteva osa leikkejä ja kehittyvää käsityskykyä siitä, minkälainen maailmamme oikeastaan on. Kuvittelemisen ja luomisen taito ja ilo tulevat esille myös monenlaisissa kädentaidoissa esimerkiksi kesäisestä halonhakkuusta puutöihin ja neulomisesta taidetyöskentelyyn. Aikuiset joutuvat usein houkuttelemaan näitä taitoja itsestään uudestaan esille.

Värimuistot syntyvät kehon kokemuksista

Väreillä on todettu olevan yhteyksiä tunteisiin ja somaattiseen hermostoon. Vaaleat värit voivat tasapainottaa mielen ja kehon yhteistyötä. Ne aktivoivat mielihyväkeskusta ja tuovat sitä kautta mukanaan rentoutumista ja rauhoittumista. Värien vaikutuksia esimerkiksi sairaalaympäristössä on tutkittu ja todettu vihreillä sävyillä olevan rauhoittavaa vaikutusta. Kirkkaat värit sen sijaan voivat ärsyttää ja tuntua liian voimakkailta, erityisesti silloin kun kroonistunut kipu vie osan voimista, eikä tarvetta ole ylimääräisille ärsykkeille.

Värit ovat liikettä. Aistimme ovat toiminnassa aina hereillä ollessamme ja silloin huomaamme ja tunnemme värejä ympärillämme. Tätä tapahtumista ja vuorovaikutusta värien kanssa voi tietoisesti lisätä, vaikka pitämällä tuoreita koivunlehtiä kädessä tai maljakossa. Aktiivinen toiminta herättelee aistien kautta somaattista hermostoa ja jo tuoksu voi auttaa ajatuksia virtaamaan eteenpäin. Siksi liikkeessä pysyminen pienessäkin määrin on keholle ja mielelle tärkeää. Niin kuin koko vuoden kiertokulku tai kasvien kasvamisen seuraaminen, kesän vaihtuminen syksyyn tai tulevan talven merkkien tarkkaileminen, ne ovat kaikki pienien muutosten seuraamista. Värit elävät samassa rytmissä luonnon ja ihmisten kanssa. Rytmi ja liike ovat toistumista ja tähän rytmiin voit itsekin osallistua, voimiesi mukaan.

Arkisia väriharjoituksia

Elämän varrelta kerääntyneistä värikokemuksista ja –muistoista voi olla apua kivun jokapäiväisessä hoitamisessa. Mitä koet tarvitsevasi juuri nyt? Jos kokeilet miltä tuntuu muistella kesäisen järviveden sinistä pintaa, saatat muistaa miltä järvellä näytti, kuulosti, tuntui ja tuoksui. Värikokemuksen voi palauttaa mieleen ja sitä voi vahvistaa valitsemalla sen värisen torkkupeiton, sohvatyynyn, vaatteen tai huivin lähellesi, joka tuo mieleen kepeyttä, viileyttä tai lämpöä. Valitse itsellesi oma mielikuva, johon voit hetkeksi siirtyä milloin vain tarvitset; horisontti…taivaanranta…puun tuoksu… metsäpolku…keltaiset päivänliljat … varpaat vedessä…

Tässä yksi mielikuvaharjoitus kokeiltavaksi tulevaa syksyä varten. Elämme nyt helteisen kesän jälkeistä aikaa ja mieli kääntyy pikkuhiljaa kohti seuraavaa vuodenaikaa ja siitä seuraavaa pimeää kaamosta. Kuvittele hetkeksi syksyn ja talven sininen taivas ja kaikki syksyn tulevat maanläheiset värit mielessäsi. Puolukat, vadelmat, sienet metsissä ja puiden runkoihin talteen katoava lehtivihreä, jonka tilalle tulevat keltaisen, oranssin, violetin ja punaisen tuhannet sävyt. Oikea värikylpy ennen talven lepoon asettumista! Kuvittele sitten kevyet lumihiutaleet laskeutumassa ihollesi. Niin ihollesi - kun otat kuvittelukyvyn avuksesi. Kevyt kosketus, joka sulattaa meidät osaksi tulossa olevaa vuodenaikaa täällä Pohjolassa. Valkoinen väri puhuttelee puhtaudellaan ja valoisuudellaan. Siihen ei juuri nyt murheet mahdu, vaan pienikin hetki lumisateessa puhdistaa jotain itsessäsi, jos sallit sen tapahtua.

Voit kuvitella lisääkin. Toinen vaihtoehto on murahdella ikuiselle tulevalle kylmälle kaudelle, pimeydelle ja lumisateelle, josta aiheutuu vain lisää töitä, liukkautta ja pahimmilleen pitkittynyttä lumikaaosta ennen seuraavan kevään koittamista.

Väreistä on moneksi, mutta ne vaativat ensin kiinnittämään huomiota itseensä. Värien sisältämät viestit ja muistot ovat tavoitettavissa. Kiputiloissa aistit voivat olla ylikuormittuneita, joten värien hiljaiset viestit saattavat riittää. Omaa kehoa kuunnellen ja mielikuvia käyttäen voit ottaa pieniä hetkiä itsellesi värien kanssa, niitä ajatellen. Jokainen kokee värit omalla tavallaan. Värikokemuksemme syntyvät moniaistisesti ja mieli on tärkeä työkalu ja voimavara jaksamisessa. ◆

***Nina Laaksonen** on koulutukseltaan taiteen maisteri ja tekee väriin liittyvää väitöskirjatutkimusta Aalto-yliopistossa.*

TEKSTI Riikka Holopainen

Selkäkipuinen jää usein tyhjän päälle – merkitykselliset kohtaamiset tärkeitä hoidossa

POTILAAT JÄÄVÄT TYHJÄN PÄÄLLE, jos terveydenhuoltojärjestelmä ei mahdollista hoidon jatkuvuutta tuki- ja liikuntaelimistön (tule) vaivojen hoidossa. Moni selkäkipuinen kokee, ettei tule kuulluksi ja ymmärretyksi terveydenhuollossa. Toisaalta yksikin merkityksellinen kohtaaminen saattaa muuttaa suunnan. Myös ammattilaiset tarvitsevat riittävää koulutusta ja tukea toteuttaakseen kokonaisvaltaisempaa, biopsykososiaalista lähestymistapaa kivun hoidossa, selviää tuoreesta Jyväskylän yliopiston väitöstutkimuksesta.

Terveystieteiden tohtori, fysioterapeutti **Riikka Holopaisen** Jyväskylän yliopiston liikuntatieteellisen tiedekunnan väitöskirjatutkimuksessa kartoitettiin kokonaisvaltaisen, biopsykososiaalisen lähestymistavan merkitystä tule-vaivojen hoidossa potilaiden ja fysioterapeuttien näkökulmasta tarkasteltuna. Tutkimuksen tuloksista käy ilmi, että sekä fysioterapeutit ja potilaat tunnistivat uuden lähestymistavan erilaisuuden.

- Osalle kokonaisvaltainen lähestymistapa aiheutti alussa vastustusta. Monelle se oli kuitenkin lopulta positiivinen yllätys ja tärkeänä pidettiin sitä, että fysioterapiassa huomioitiin koko ihminen elämäntilanteineen pelkkään kipeään selkään keskittymisen sijaan, Holopainen kertoo.

Sekä fysioterapeuttien että potilaiden käsityksissä nousi esiin myös kivun ymmärtämisen, potilaskeskeisen hoidon ja vuorovaikutuksen tärkeys sekä itseluottamuksen kasvaminen kohti itsenäistä toimijuutta. Tuen tärkeys matkalla kohti uutta korostui fysioterapeuttien ja potilaiden käsityksissä.

- Vaikka fysioterapeutit saivat koulutusta ja monet potilaat kertoivat hyötyneensä hoidosta, suureksi ongelmaksi näytti muodostuvan erityisesti se, että potilaat jäivät tyhjän päälle, kun terveydenhuoltojärjestelmämme ei mahdollistanut hoidon jatkuvuutta, Holopainen sanoo.

Tule-vaivat ovat suurin työkyvyttömyyden aiheuttaja maailmanlaajuisesti eivätkä nykyiset hoitokäytännöt ole onnistuneet ratkaisemaan tätä ongelmaa. Kivun hoito on usein turhauttavaa sekä potilaille että ammattilaisille. Uusimmat hoitosuositukset suosittelevat biopsykososiaalista lähestymistapaa tule-vaivojen hoitoon, mutta sen soveltamisessa käytännössä on vielä haasteita.

- Sen lisäksi, että tutkitaan sitä, millainen hoito on vaikuttavaa, on tärkeää ymmärtää paremmin sitä, millainen merkitys hoidolla potilaille ja sitä toteuttaville fysioterapeuteille on. Tällaista ei selkäkipuihin liittyen ole aiemmin selvitetty Suomessa, Holopainen sanoo.

Uutta tietoa fysioterapian ja fysioterapeuttien koulutuksen suunnitteluun

Tutkimuksen tulokset auttavat ymmärtämään tuki- ja liikuntaelinvaivojen kuntoutuksen ja fysioterapeuttien koulutuksen haasteita ja toimivia käytäntöjä. Uutta tietoa voidaan Holopaisen mukaan hyödyntää tule-kipuisten kuntoutumista edistävän, merkityksellisen fysioterapian ja siihen liittyvien hoitopolkujen kehittämisessä, esimerkiksi SOTE-uudistukseen liittyen, sekä kehitettäessä biopsykososiaalisen lähestymistavan oppimista tukevaa koulutusta fysioterapeuteille.

Tutkimukseen osallistuneet fysioterapeutit saivat koulutusta kognitiivisfunktionaalisessa terapiassa (CFT). Tutkimusta varten haastateltiin 17 alaselkäkipuista henkilöä, jotka olivat saaneet hoitoa selkäkipuihinsa ennen fysioterapeuttien saamaa CFT-koulutusta ja koulutuksen jälkeen yhdeksää alaselkäkipuista henkilöä, jotka olivat käyneet koulutuksen saaneiden fysioterapeuttien vastaanotolla. 22 CFT-koulutukseen osallistunutta fysioterapeuttia haastateltiin yksilöllisesti. Lisäksi tutkimusta varten tehtiin järjestelmällinen kirjallisuuskatsaus, jossa kartoitettiin aiempiin laadullisiin tutkimuksiin pohjautuen fysioterapeuttien näkemyksiä biopsykososiaalisen lähestymistavan oppimisesta ja soveltamisesta käytännössä.

Väitöskirjatutkimus on osa laajempaa professori Jaro Karppisen johtamaa tutkimushanketta, jossa selvitetään yksilöllisen biopsykososiaalisen hoitomallin soveltuvuutta suomalaiseen terveydenhuoltojärjestelmään alaselkäkivun hoidossa. Väitöstutkimusta ovat tukeneet Signe & Ane Gyllenbergin säätiö, Jyväskylän yliopisto, Suomen kivuntutkimusyhdistys, Suomen fysioterapeutit ja Suomen ortopedisen manuaalisen terapian yhdistys.

Riikka Holopaisen väitöskirjan “Exploring the meaning of the biopsychosocial approach in the management of musculoskeletal conditions. Patients’ and physiotherapists’ perspective.” tarkastustilaisuus pidettiin 4.6.2021 klo 10.00 verkkovälitteisesti.

Teos on julkaistu sarjassa JYU Dissertations 373, 112 s., Jyväskylä 2021, ISSN 2489-9003, ISBN 978-951-39-8652-0 (PDF). Linkki väitöskirjaan: http://urn.fi/URN:ISBN:978-951-39-8652-0.

Vastaväittäjänä toimi professori David Nicholls (Auckland University of Technology) ja kustoksena apulaisprofessori Arto Hautala (Jyväskylän yliopisto). ◆

INFO

Riikka Holopainen valmistui fysioterapeutiksi Helsingin Ammattikorkeakoulusta 2007. Terveystieteiden maisteriksi hän valmistui 2015 Jyväskylän yliopistosta pääaineenaan fysioterapia ja opettajan pedagogiset opinnot. Tällä hetkellä Riikka toimii tuntiopettajana Jyväskylän yliopistolla, fysioterapeuttina tuki- ja liikuntaelinkipuisten asiakkaiden parissa, kouluttajana sekä on mukana erilaisissa kehittämishankkeissa.

Riikan väitöskirja aiheesta biopsykososiaalinen lähestymistapa alaselkäkivun hoidossa valmistui keväällä 2021 ja hän on mukana useammassa muussa tutkimushankkeessa. Julkaisuja on kertynyt jo mukava määrä koti- ja ulkomaisissa lehdissä selkä- ja niskakipuun, terapiasuhteeseen ja vuorovaikutukseen liittyen. Riikka sai 2018 myös kipufysioterapian erikoisasiantuntija -nimikkeen.

Tällä hetkellä Riikka on äitiyslomalla, mutta on aktiivisesti mukana tutkimus- ja koulutustoiminnassa. Vastaanottotyöstä on nyt hiukan taukoa, mutta tarkoituksena palata senkin pariin, kun on taas aikaa. Lempiasiakkaita ovat pitkittyneen kivun kanssa elävät.

Tunnistatte ehkä Riikan somesta, sillä hän on aktiivinen tiedon jakaja monella eri foorumilla.

Ammatillisesti lähellä Riikan sydäntä ovat tutkimustiedon ja käytännön työn välisen kuilun silloittaminen, ihmisen oppiminen ja tutkittuun tietoon pohjautuva koulutus, kipufysioterapia, tules-vaivojen näyttöön perustuva hoito, terapiasuhde ja vuorovaikutus sekä positiivinen fysioterapia (vrt. positiivinen psykologia).

KATSO TALLENNE

Suomen Kipu ry:n Youtube-kanavalta löytyy tallenne webinaarista ”Heikko vai vahva keho”, luennoitsijana Riikka Holopainen. https://youtu.be/Zb2dC0zbBDc

Lisätietoja:
Riikka Holopainen Fysioterapeutti, TtT, kipufysioterapian erikoisasiantuntija,
riikka.holopainen@movedoc.fi

Koulutusta kivusta kuntoutusalan ammattilaisille!

Lue lisää ja ilmoittaudu mukaan!

Kipu: perusteet.

Mitä jokaisen ammattilaisen tulisi tietää kivusta.

Verkkokoulutus
5.10.-2.12.2021

Kouluttaja: Riikka Holopainen, ft, TtT, kipufysioterapian erikoisasiantuntija

249€

Rankaperäiset säteilyoireet - kliininen arviointi ja kuntoutus

Livekoulutus Tampereella, Kauppi Sport Center
22.-23.10.2021

Kouluttaja: Ilkka Hakala ft OMT

429€

www.movedoc.fi/kauppa

MoveDoc

Liity jäseneksi netissä
suomenkipu.fi/liity

Tule jäseneksi tai aktiiviksi!

Suomen Kipu ry on valtakunnallinen, vuodesta 1992 toiminut voittoa tavoittelematon kipupotilaiden, heidän lähimmäistensä, hoitohenkilökunnan sekä kipuasian eteenpäin viemisestä kiinnostuneiden etujärjestö. Panostamme aluejaostojen sekä vertaistukiryhmien kehittämiseen. Tarjoamme tietoa ja tukea kaikille, joita kipu koskettaa.

Yhdistyksen tehtävänä on:
- Toimia kipupotilaan edunvalvojana
- Tukea kivuntutkimusta ja kuntoutustoimintaa
- Tiedottaa kipuun liittyvistä asioista
- Kehittää kivunhoidon vertaistukitoimintaa

Suomen Kipu ry pyrkii tukemaan kipupotilaiden ja heidän läheistensä aktiivista elämää ja tarjoamaan heille usein puuttuvan sosiaalisen verkoston. Jäsenetuna saa muun muassa Kipupuomi-lehden, tukipuhelin- ja tukilinjapalvelut, tietoa kivusta, sen hallinnasta ja hoitomuodoista, sähköisen keskustelupalstan sekä alennuksia jäsenetuliikkeistä eri puolilla maata.

TIEDOTE

Purentaelimistön toimintahäiriöiden Käypä hoito -suositus päivitetty: Potilaalla on tärkeä rooli purentaelimistön vaivojen hoidossa

PURENTAELIMISTÖN TOIMINTAHÄIRIÖT JA KIVUT (Temporomandibular Disorders, TMD) ovat hammassäryn jälkeen toiseksi yleisimpiä kasvojen alueen kiputiloja, joiden takia hakeudutaan hoitoon. Potilaat pystyvät usein itse helpottamaan TMD-oireita karsimalla kuormittavia elämäntapoja ja noudattamalla hammaslääkärin yksilöllisiä omahoito-ohjeita. Päivitetty TMD:n Käypä hoito -suositus tarjoaa myös hammaslääkäreille uusia, näyttöön perustuvia diagnostisia työkaluja, jotka tukevat yksilöllisen hoidon suunnittelua.

Jopa puolet aikuisväestöstä kärsii joskus TMD-oireista, ja oireet ovat moninaiset: kipua pään ja kasvojen alueella, päänsärkyä, leukojen jäykkyyttä, naksumista ja lonksumista. TMD:n luonnolliseen kulkuun kuuluu oireiden ja löydösten sekä oireettomien jaksojen vaihtelu. Oireita esiintyy yleisemmin 30–50-vuotiailla ja enemmän naisilla kuin miehillä. Oireet ovat yleisiä myös kouluikäisillä lapsilla ja nuorilla.

TMD-vaivat ovat useimmiten lieviä ja ohimeneviä, jolloin moni potilas pystyy itse helpottamaan oireitaan omalla toiminnallaan.

– Monet asiat vaikuttavat purentaelimistöön ja myös kivun kokemiseen. Potilas voi tehdä paljon itse vähentämällä kuormittavia elämäntapoja, miettimällä ryhtiä ja asentojaan sekä pyrkimällä hyvään stressinhallintaan, listaa Käypä hoito -työryhmän pj., professori Kirsi Sipilä.

Toistuvat tai jatkuvat kivut vaativat hammaslääkärin tutkimusta ja hoitoa. Noin 10 %:lla väestöstä diagnosoidaan hoitoa vaativa TMD. Diagnoosin ja riskitekijöiden perusteella potilaalle tehdään yksilöllinen hoitosuunnitelma.

– Purentaelinvaivoja hoidetaan perustuen hammaslääkärin tekemään tutkimukseen ja diagnoosiin, ja jokainen saa yksilölliset hoito-ohjeet hammaslääkäriltään. Esimerkiksi lihas- ja nivelperäisiin vaivoihin on erilaiset hoito-ohjeet ja harjoitteet, muistuttaa Sipilä.

Hammaslääkärin ohjeistamalla omahoidolla voidaan merkittävästi helpottaa oireita, ja suositus tarjoaa nyt uusia lisämateriaaleja ja ohjevideoita myös omahoidon tueksi. Harjoitteiden ja omahoidon lisäksi hoitona käytetään tarvittaessa muun muassa purentakiskoa, fysioterapiaa ja lyhytaikaista kipulääkitystä. Hoitoja yhdistämällä saadaan usein parempia tuloksia kuin yksittäisillä hoidoilla. TMD-potilaista suurin osa voidaan hoitaa perusterveydenhuollossa, ja hoidon ennuste on yleensä hyvä. Vain pieni osa (10–15 %) TMD-diagnoosin saaneista potilaista tarvitsee vaativampaa hoitoa, kuten psykologin tai kipuklinikan apua, erikoissairaanhoitoon kuuluvia toimenpiteitä tai kirurgista hoitoa.

Uusia työkaluja hammaslääkäreille

TMD:n Käypä hoito -suosituksessa on nyt mukana TMD:n diagnostiikkaan kehitetty uusi kansainvälinen menetelmä (DC/TMD), joka tarjoaa tukea hammaslääkärin ja myös lääkärin työhön. Mukana on työkaluja tarkempaan kliiniseen diagnostiikkaan, kroonistumisen riskitekijöiden ja psykososiaalisen kuormituksen arviointiin sekä uusia materiaaleja, ohjeistuksia ja videoita. Suositukseen on koottu myös uusia erityisesti lapsille soveltuvia toiminnallisen tutkimuksen keinoja, ja suositus kehottaa puuttumaan lasten TMD-vaivoihin herkästi.

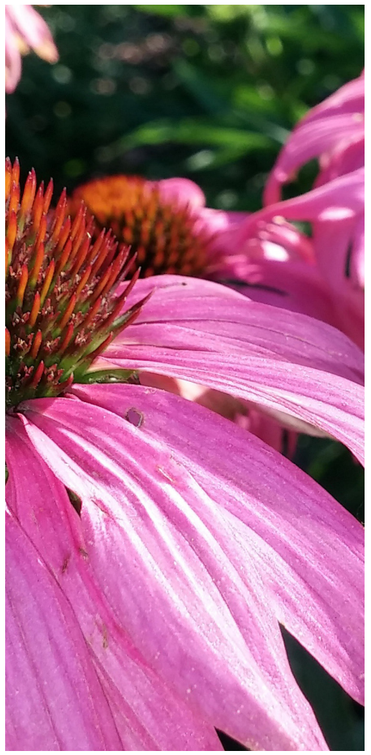
– TMD-oireet ovat yleisiä myös lapsilla. Ne voivat muun muassa olla toistuvan päänsäryn yksi syy. Lasten TMD-oireisiin on tärkeä puuttua varhain, ettei kipu pääse kroonistumaan, Sipilä muistuttaa.

Suomalaisen Lääkäriseuran Duodecimin ja Suomen Hammaslääkäriseuran asettama työryhmä on päivittänyt TMD:n Käypä hoito -suosituksen tuoreimman tutkimustiedon mukaisesti. Tutustu päivitettyyn TMD:n Käypä hoito -suositukseen täällä: https://www.kaypahoito.fi/hoi50057. ◆

LISÄTIETOJA:

Professori, Käypä hoito -työryhmän pj.
Kirsi Sipilä, kirsi.sipila (at) oulu.fi, p. 050 359 6888
HLT, EHL, Käypä hoito -toimittaja Marja Pöllänen, marja.pollanen (at) duodecim.fi, p. 040 723 5818

Suomen Hammaslääkäriseura Apollonia on 1892 perustettu tieteellinen yhdistys. Apollonia järjestää riippumattomaan tietoon perustuvaa täydennyskoulutusta, tukee hammaslääketieteellistä tutkimusta ja välittää tutkimustietoa suunterveydestä. Lisätietoja: https://www.apollonia.fi



TEKSTI Anna Sofia Nevanlinna
KUVAT Pixabay

YHDESSÄ, ERIKSEEN, TÄYDENTÄVÄSTI VAI VAIHTOEHTONA?

Miljoona suomalaista käyttää luontaishoitoja monella eri tavalla.

LUONTAISHOITOJEN KENTTÄ on todella laaja ja virallisesti määrittelemätön. Näin ollen kaikilla on oma mielikuvansa siitä, mitä luontaishoidot ovat ja eivät ole. Varsinkin kun alasta on käytössä monta nimeä jopa alan ammattilaisten kesken.

Luontaishoitoihin kuuluu kouluttautuneiden ammattilaisten toiminta hoitojen parissa, jotka ovat olleet olemassa jopa tuhansia vuosia, ja joihin liittyy vahva teoreettinen sekä kliininen näyttö. Yhtä aikaa alaan liitetään kaikki epämääräinen hoitotyö, mikä tapahtuu virallisen terveydenhuollon ulkopuolella. Yksityisihmisen oman itsensä hoitaminen, vaikka laittomilla metodeilla kuten paljon puhuttu hopea veden juominen, halutaan liian usein mediassa yleistää koko luontaisalan kenttään. Tosiasiassa ammattimainen luontaishoitoalatoiminta koostuu lukuisista erilaisista järjestäytyneistä hoitomuodoista kuten akupunktiosta, vyöhyketerapiasta, homeopatiasta, ravintoterapiasta, taideterapiasta ja refleksologiasta. Yhteistä näille ammatillisesti tehtäville luontaishoidoille on, että ne ovat hoitoja, jotka vahvistavat asiakkaan terveyttä ja hyvinvointia. Luontaishoitaja lähestyy asiakastaan aina terveyden kannalta eikä siis sairauden hoidon vinkkelistä. Asiakkaalla voi olla sairauksia ja kipuja, mutta luontaishoitajan tehtävä on auttaa terveyden vahvistumista kokonaisvaltaisesti, jolloin toki koetut oireetkin voivat ja toivottavasti väistyvät.

Luontaishoito-sana kuvaa hyvin hoidon perusmekanismia tukea luonnollista terveyttä ihmisessä. Hoidoista puhutaan myös täydentävinä hoitoina, koska ne täydentävät ihmisen jo olemassa olevaa hoitosuunnitelmaa tai tätä omaa paranemisprosessia terveyden vahvistuessa. Osa kutsuu luontaishoitoja vaihtoehtohoidoiksi, koska hoidot nähdään vaihtoehtona länsimaiselle terveydenhuollolle. Tutkijoiden kesken alasta puhutaan Suomessakin kansainvälisellä termillä CAM, joka tulee sanoista complementary and alternative medicine.

Termi viidakon keskellä koulutettu luontaishoitaja on joka tapauksessa hyvinvointihoitojen ammattilainen, joka on opiskellut omaa terapia-alaansa sekä perehtynyt länsimaisen lääketieteen perusteisiin melkein yhtä paljon kuin suomalaiset sairaanhoitajat. Koulutettu luontaishoitaja osaa arvioida, ketä hän voi hoitaa ja kenet hän ohjaa terveydenhuollon piiriin saamaan apua. Hän ei myöskään koskaan puutu lääkärin määräämiin hoitoihin tai lääkkeisiin.

Luontaishoidot ovat hoitoja, jotka eivät estä lääkkeiden ja terveydenhuollon palvelujen käyttöä yhtä aikaa luontaishoidon kanssa. Luontaishoidoissa käyminen ei edellytä valitsemista luontaishoitojen ja länsimaisen lääketieteen väliltä, vaan tarkoitus on nimenomaan yhdistää näistä kaikista hoidoista parhaat palat palvelemaan asiakkaan hyvinvointia ja terveyttä. Kyseessä ei siis ole joko/tai-valinta vaan mahdollisuus laajentaa itsestään huolehtimista sekä/että-tilanteeseen. Jopa Maailman Terveysjärjestö WHO kannustaa jäsenvaltioitaan hyödyntämään luontaishoitoja järkevällä tavalla.

Itselle sopivaa luontaishoitajaa valitessa on hyvä huomioida, että Suomessa ei ole virallista rekisteriä ammattilaisista, mutta Luonnonlääketieteen Keskusliitto LKL ry ylläpitää rekisteriä koulutuskriteereihin sitoutuneista ammattiterapeuteista. Luontaishoitajaa voi aina haastatella hänen koulutuksestaan ja kysyä etukäteen, onko hän perehtynyt juuri sinua askarruttaviin kysymyksiin. On hyvä myös tiedostaa, että luontaishoitotoimintaa ohjaa lukuisat yrittäjyyttä, kuluttajasuojaa ja markkinointia sitovat lait.

Suomessa luontaishoidot ovat mediassa usein altavastaajan roolissa, vaikka kansainvälisesti hoitoja tarjotaankin merkittävässä ja lisääntyvässä määrin sairaaloissa ja jopa miljoona suomalaista on valinnut luontaishoidot. Lääkäriliiton tilaamassa tuoreimmassa tutkimuksessa käy ilmi, että jopa reilu 40 % lääkäreistä kokee, että lääketiede voisi hyötyä luontaishoidoista. Toisaalta yksi luontaisalaan kohdistuva keskeinen kriittinen kysymys on, tuleeko riskiryhmät suojella luontaishoidoilta. Koulutettu luontaishoitaja ei hoida esim. vakavaa mielisairautta sairastavia eikä syöpää. Mutta esim. syöpäpotilaat ovat tutkitusti saaneet apua elämänlaatuunsa luontaishoidoista syöpähoitojen yhteydessä. Toinen toistuvasti esiin nouseva kysymys liittyy hoidon viivästymiseen. Kuitenkin Suomessa esim. lapset ja raskaana olevat ovat neuvolan hyvässä tarkkailussa, jossa heidän hoidon tarpeensa pyritään havaitsemaan jo ennaltaehkäisevästi. Ei siis ole syytä epäillä, että koulutettu luontaishoitaja olisi hoidon viivästymisen tiellä vaan päinvastoin tukemassa suomalaisia voimaan entistä paremmin.

Tervetuloa tutustumaan luontaishoitoihin koulutetun luontaishoitajan vastaanotolla sekä lukemalla alasta lisää tulevista Kipupuomi -lehden numeroista. ◆

Löydä oma koulutettu luontaishoitajasi sekä tietoa luontaishoidoista osoitteesta terapeuttirekisteri.fi

Luonnonlääketieteen Keskusliitto LKL ry
Vuodesta 1984 koulutettujen luontaishoitajien asialla

FAKTA

Kirjoittaja on Luonnonlääketieteen Keskusliitto LKL ry:n toiminnanjohtaja **Anna Sofia Nevanlinna**, joka tekee työtä myös terveydenhoitajana.

Luonnonlääketieteen Keskusliitto LKL ry (lkl.fi) edustaa yhteispohjoismaisiin koulutuskriteereihin sitoutuneita koulutettuja luontaishoitajia ja pitää yllä rekisteriä näistä ammattilaisista osoitteessa www.terapeuttirekisteri.fi. Keskusliitto ylläpitää myös Eettistä toimikuntaa rekisteriinsä kuuluvien terapeuttien ja kouluttajien sekä heidän asiakkaidensa tueksi.

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 kipuihmisten 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 kipuihmisen läheiset. Vetäjät ovat Suomen Kipu ry:n vapaaehtoisia ja itsekin kipuihmisiä. Vertaisryhmään osallistuminen on maksutonta eikä se edellytä Suomen Kipu ry:n jäsenyyttä.

Koronaepidemian ja poikkeusolojen vuoksi vertaisryhmät kokoontuvat epäsäännöllisesti. Yhdistys noudattaa viranomaisten ohjeita ja rajoituksia. Seuraa yhdistyksen verkkosivuja ja some-kanavia tuoreimman tiedon saamiseksi. Aluevastaavat osaavat kertoa oman paikkakuntansa tilanteesta.

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

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

ESPOO
Aluevastaava, lisätietoja:
Teija Ritvanen
espoo@suomenkipu.fi

HELSINKI
Aluevastaava, lisätietoja:
Arto Hannolin p. 050 090 6087
helsinki@suomenkipu.fi

HOLLOLA
Aluevastaava, lisätietoja:
Eero Kekomäki
p. 040 031 6946
Ryhmänvetäjä:
Hanna Pirinen
hollola@suomenkipu.fi

HÄMEENLINNA
Aluevastaava, lisätietoja:
Simo Jalasto p. 040 830 9443
hameenlinna@suomenkipu.fi

IISALMI
Aluevastaava, lisätietoja:
Jouni Hätinen p. 040 582 9004
iisalmi@suomenkipu.fi
Ryhmänvetäjä:
Juha Juntunen p. 050 3540 556
iisalmi@suomenkipu.fi

IMATRA
Aluevastaava, lisätietoja:
Susanna Kovasin
p. 041 440 3967
imatra@suomenkipu.fi

JYVÄSKYLÄ
Aluevastaava, lisätietoja:
Soile Koponen p. 050 401 9610
jyvaskyla@suomenkipu.fi

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

KAJAANI
Aluevastaava:
Anja Eskelinen
Lisätietoja: Juha Helisten
p. 040 0383 688
Ryhmänvetäjät:
Päivi Maijanen p. 050 372 1040
Rauni Heikkinen p. 044 576 0734
kajaani@suomenkipu.fi

KANKAAPÄÄ
Aluevastaava, lisätietoja:
Raija Koskiranta-Pajunen
p. 040 059 8081
kankaanpaa@suomenkipu.fi

KEMI
Aluevastaava, lisätietoja:
Tuija Lampimäki
p. 045 122 9262
kemi@suomenkipu.fi

KERAVA
Aluevastaava, lisätietoja:
Merja Vuohelainen
p. 044 5164256
kerava@suomenkipu.fi

KOKKOLA
Aluevastaava, lisätietoja:
Eija Toskala p. 0400 589556
Ryhmänvetäjä:
Markku Luoto p. 040 4169908
kokkola@suomenkipu.fi

KUOPIO
Aluevastaava, lisätietoja:
Sari-Leena Jutila p. 050 537 6601
kuopio@suomenkipu.fi

LAHTI
Aluevastaava, lisätietoja:
Ilja Anttila p. 046 810 6978
lahti@suomenkipu.fi

LAPPEENRANTA
Lappeenrannan vertaistukiryhmä on tauolla syksyn 2021 ajan.
lappeenranta@suomenkipu.fi

LOHJA
Aluevastaava, lisätietoja:
Jari Kuparinen p. 044 302 0010
lohja@suomenkipu.fi

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

MUHOS
Aluevastaava, lisätietoja:
Ritva Hurme p. 044 2432 525
muhos@suomenkipu.fi

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

NURMES
Aluevastaava, lisätietoja:
Tuuli Salo
nurmes@suomenkipu.fi

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

PIHTIPUDAS
Aluevastaava, lisätietoja:
Ritva Kotisaari p. 040 866 8698
Ryhmänvetäjä:
Heidi Ala-Mutka
pihtipudas@suomenkipu.fi

PORI
Aluevastaava, lisätietoja:
Kristiina Heiniluoma
p. 040 734 6815
pori@suomenkipu.fi

PORVOO
Aluevastaava, lisätietoja:
Aila Salmi
aila.salmi@hotmail.com
porvoo@suomenkipu.fi

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

SIILINJÄRVI
Aluevastaava, lisätietoja:
Riitta Vuorimaa
p. 044 288 4648
siilinjarvi@suomenkipu.fi

SONKAJÄRVI
Aluevastaava, lisätietoja:
Kaija Luukkonen
sonkajarvi@suomenkipu.fi

TAMPERE
Aluevastaava, lisätietoja:
Anu Wickholm p. 050 912 8122
tampere@suomenkipu.fi

TURKU
Aluevastaava, Lisätietoja:
Maarit Rintala p. 050 068 7093
Ryhmänvetäjä:
Päivi Jalo
turku@suomenkipu.fi

VALKEAKOSKI
Aluevastaava, lisätietoja:
Kristiina Tynskä
p. 040 831 9877
valkeakoski@suomenkipu.fi

VARKAUS
Aluevastaava, lisätietoja:
Riina Albrecht
varkaus@suomenkipu.fi

YLIVIESKA
Aluevastaava, lisätietoja:
Kirsi Brandt p. 045 895 5295
Ryhmänvetäjät:
Raimo Lintonen
p. 040 098 6661
Siina Salmikangas
p. 040 083 3255
ylivieska@suomenkipu.fi

Jäsenedut

TUOTTEET

Paingone Plus -kipukynä 49€ + 7 € pk/tilaus. Kaikki TENS -kivunlievityslaitteet -10 % (Paingone kipusiipi, kipukynä ja HeadaTerm migreenipanta) + pk 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 laitteisiin ja käyttörajoitteisiin osoitteessa www.terveystekniikka.fi

Suomen Kipu ry:n jäsenet saavat **Neurosonicin verkkokaupasta mobiilipatjojen vuokrauksesta jäsenalennuksen**.
Alennuskoodilla KIPU saa 50 € alennuksen yhden kuukauden mobiilipatjan vuokrajaksosta. Korkeatehoinen mobiilipatja 400 €/kk (norm. 450 €/kk). Normaalitehoinen 300 €/kk (norm. 350 €/kk). Lisätietoja www.neurosonic.fi

Ammattilaisen kipukirja.
VK-kustannus Oy:n kustantama tietopaketti 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 tai sähköpostitse toimisto@suomenkipu.fi. Merkitse tilaukseen puhelinnumero, osoite, tilausmäärä sekä tilaajan syntymäaika. vk-kustannus.fi

Lääkekannabis -kirja, tiedettä ja tosielämän tarinoita. Kirjoittajina Marja Vihervaara ja Aleksi Hupli, kustantaja Basam Books. Kirjassa käsitellään kansainvälisen kannabistutkimuksen uusimpia löytöjä. Jäsenetu -20% (norm. 32.90€). Tilaukset verkkokaupasta koodilla KIPU. Tarjous voimassa vuoden 2021 loppuun saakka. www.basambooks.fi

HealingHOOK Komposiitti
Kipukoukku jäsenhintaan -25% verkkokaupasta ostettuna. Alennuskoodi kivutta2021. Tarjous voimassa vuoden 2021 loppuun. Lisätietoja ja tilaukset www.healinghook.fi/kauppa

KAMPAAMO- JA KOSMETOLOGIPALVELUT

Kampaamo Inga Savonkatu 32, Varkaus p. 040 504 9055. 10 % alennus yhdistyksen jäsenille, jäsenkorttia näyttämällä.

UIMAHALLIT JA KYLPYLÄT

Kempeleen virkistysuimala Zimmar, Lehmikentäntie 2, Kempele. Sisäänpääsymaksu 5 € jäsenkorttia näyttämällä. Lisätietoja: www.kempele.fi/vapaa-aika/liikuntapalvelut/virkistysuimala-zimmari.html

Holiday Club. Lähde lomalle kylpylään tai vuokraa loma-asunto. Jäsenille vähintään 15 % alennuksen seuraavista Holiday Club -kohteista: Turun Caribia-hotelli ja Villas-asunnot, Saimaa hotelli, Villas- ja loma-asunnot, Tampereen kylpylä, hotelli ja loma-asunnot, Katinkulta hotelli, Villas- ja loma-asunnot, Kuusamon tropiikki hotelli, Villas- ja loma-asunnot. Salla hotelli ja loma-asunnot, Saariselkä hotelli ja loma-asunnot
Loma-asuntokohteet: Airisto, Calahonda, Rönnes, Ähtäri, Hannunkivi, Punkaharju, Pyhä, Ruka, Pyhäniemi, Tahko, Himos, Ellivuori ja Naantali
Hotellissa hintaan sisältyvät majoitus ja aamiaiset, loma- ja Villas-asunnoissa pyyhkeet, vuodevaatteet ja loppusiivous. Loma- ja Villas-asunnoissa minimimajoitus 2 vrk. Varaukset www.holidayclub.fi tai p. 03 068 600, Varauskoodi: KIPU15

Kylpylähotelli Eden, Holstinsalmentie 29, Oulu. Jäsenkorttia näyttämällä: Yksittäinen kylpyläkäynti aikuinen 12 € (norm. 18 €), eläkeläiset ja työttömät 8€ (norm. 12 €). Kylpylä on avoinna joka päivä kello 10-21. Hyvinvointihinnasto: Hoitojen listahinnasta -10 % (ei fysioterapia). Varaukset: hoidot.eden@sokoshotels.fi Lisätietoja: www.sokoshotel.fi/oulu/eden/hyvinvointipalvelut. Tarjous voimassa vuoden 2021 loppuun saakka.

FYSIKAALISET HOITOLAITOKSET SEKÄ LÄÄKÄRIKESKUKSET

Fysikaalinen hoitolaitos Fixio, Lauttaranta 5, Ulvila. Jäsenille 8 % alennus jäsenkorttia näyttämällä fysioterapiasta ja hieronnasta (ei koske lääkärin lähetteellä määrättyjä hoitoja). Tarjous voimassa toistaiseksi. Lisätietoja: lymfaterapiafixio.com ja p. 02 538 9444

Olarin Fysikaalinen Hoitolaitos Oy Kuunsäde 10 A, 02210 Espoo. 10 % alennus kaikesta! Tarjontana mm. apuvälineet, akupunktio, lymfaterapia, kinesioteippaus, fysioterapia ja paljon muuta, lääkärin lähetteellä KELA-korvaus. Lisätietoja ja nettiajanvaraus: olarinfysikaalinenhoitolaitos.fi tai p. 010 666 3490.

INTO-terveys Hermannin rantatie 2B, 6.krs, Helsinki. toimisto@intoterveys.fi. Ajanvaraus puhelimitse ma-pe klo 08.00-15.45, p. ja WhatsApp: 050 464 5434. Jäsenille 10 % alennus kuntoutuspaketeista.

Fysioterapiakeskus Oiva
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
Keski-Suomen toimipisteissä jäsenille 10 %:n alennus kaikista fysioterapiapalvelujen listahinnoista. Saatavilla on myös mm. kinesioteippauksia, akupunktiota, naprapatiaa ja kuivaneulausta. Lisätietoja: http://fysioterapiaoiva.fi/

Loisto Terveys Kauppurienkatu 27, 4. krs, Oulu Ajanvaraus: p. 050 322 0049 tai www.loistoterveys.fi. Jäsenalennus: 15 % fysiatrian erikoislääkärihinnasta sekä fysioterapiapalveluiden hinnasta sisältäen kaikki fysioterapiapalvelut.

MUUT ALENNUKSET

Suolahuone Leppävaara
Harakantie 4, Espoo p. 044 279 7890, 18 €/kerta jäsenille (norm 25 €) Vanha, hyväksi todettu suolahuonehoito on luonnonmukainen hoitomuoto, joka tuo helpotusta hengitystieoireisiin, erilaisiin iho-ongelmiin, parantaa hapenottokykyä ja vaikuttaa positiivisesti unenlaatuun sekä parantaa vastustuskykyä.

Espoon Jalkaterapia Team
Kauppakeskus Galleria, Konstaapelinkatu 4, Espoo. Jäsenille jalkaterapiapalveluista 10 % alennus. Lisätietoja: www.jalkaterapiateam.com/

Espoon Life-myymälät Entresse ja Ainoa, 10 % alennus kaikista tuotteista. Entresse, Siltakatu 11, p. 09 855 2300. Ainoa, Tapiolanaukio 4, p. 09 455 7930

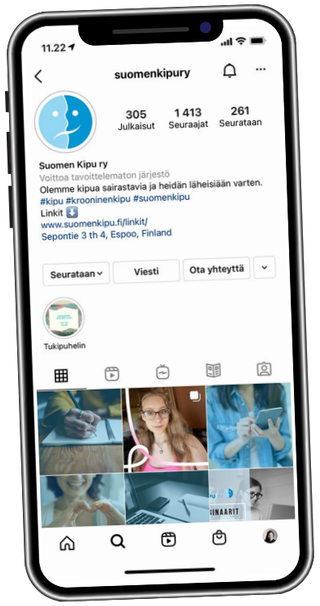
Life-myymälä Iisalmi 10 % alennus magneettituotteista jäsenkorttia näyttämällä, Iisalmen kauppahallin ja Prisman liikkeistä.

24h tee-se-itse verstas
Ideaverstas tarjoaa jäsenille kahden viikon käytön 40 € ja kuukauden 80 € (norm 75/125€). Sammonkatu 8 H, Lahti. Lisätietoja: p. 040 548 5958, jyri.somero@ideaverstas.fi

Ettonet on erikoistunut apuvälineisiin ja seniorikalusteisiin, kiireetöntä asiakaspalvelua unohtamatta. Myymälöidemme yhteystiedot www.ettonet.fi/myymalat/. Verkkokauppamme palvelee maanlaajuisesti. Jäsenetuna -10 % alennus tuotteista. Alennus ei koske lahjakortteja eikä jo alennuksessa olevia tuotteita. Alennuksen saa myymälöistä jäsenkortilla ja verkkokaupasta syöttämällä maksuosion ”kupongin koodi” -kenttään sanan SUOMENKIPU.

PainCARER mobiilisovellus kivunseurantaan- työkalu kroonisesta kivusta kärsiville potilaille kiputapahtumien kirjaukseen ja itsearviointiin. Helppokäyttöinen ja luotettava tapa hallinnoida kipukokemustasi. PainCARER mobiilisovellus 20 % alennuksella Suomen Kipu ry:n jäsenille. Alennuskoodi saatavilla Suomen Kipu ry:ltä. Lisätietoja: www.paincarer.com

Rukako Oy tarjoaa Suomen Kipu ry:n jäsenille ajalla 2.5 - 24.11.2021 vähintään 3 vrk varauksista -10% alennuksen kokonaishinnasta. Tutustu kohteisiin www.rukako.fi/on-line / majoituskohteet. Varaukset sähköpostitse info@rukako.fi



Seuraa meitä sosiaalisessa mediassa ja verkkosivuilla!

facebook.com/SuomenKipuRy

@suomenkipury

youtube.com/SuomenKipury

suomenkipu.fi

PSSST!

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

Loppuvuoden jäsenyys -50 %!

LIITTYMISLAHJANA JO ILMESTYNEET YHDISTYKSEN JÄSENLEHDET JA OPPAAT!

Kaikille, joita kipu koskettaa.
Tutustu ja liity nyt!
www.suomenkipu.fi

SUOMEN **KIPU** RY

Toimintaamme tukevat:

GRÜNENTHAL

TEMPUR® PAINETTA VÄHENTÄVÄT PATJAT JA TYYNYT

OMRON

NEUROSONIC®

Terveystekniikka

Abbott

THERMIDAS

Loisto TERVEYS

KIPUWEX

OMAN ELÄMÄN Stara

CRYONIC® NEUROCRYOSTIMULATION COLD TREATMENT TECHNIQUE

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 päälaelta jalkapohjiin

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

CryonicMedicalFinland CryonicFinland cryonicmedicalfinland

cryonic® neurocryostimulation technologies

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