

KIPUPUOMI

Suomen Kipu ry 30 vuotta • 1992–2022

**Ystäväkirjan kautta pääset
tutustumaan vapaaehtoiseihin**

Vuoden 2022 hallitus esittelyssä

Iskias on yleinen vaiva



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 Med Gadon / Pexels
JÄSENKORTTI Jaakko Koskinen

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

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

SUOMEN KIPU RY:

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

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

UUDESSA LEHDEN

Kipupuomi 3/2022, ilmestyy vko 37,
aineistojen deadline 3.8.2022
Kipupuomi 4/2022, ilmestyy vko 50,
aineistojen deadline 9.11.2022



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.

- 3 Puheenjohtajalta
- 4 Mitä ajattelen tänään?
- 5 Harjoittelijan terveiset
Kipupuomin lukijoille!
- 6 Hallitusesittely 2022
- 8 Kipupiikki, nurkan taakse katoavan kivun häntä,
kipukoukku – vai onko siinä kasvat?
- 9 Suomen Kipu ry kiittää vapaaehtoisia
pitkäaikaisesta toiminnasta ansiomerkein
- 10 Parempaa toimintakykyä ja
kivunlievitystä kotikonsteina
- 12 Kirja-arvostelu: Kuinka hallita kroonista kipua?
- 14 Kirja-arvostelu: Mitä on kipu?
- 15 Selkeää ja monikielistä opastusta lääkkeiden
turvalliseen käyttöön ja hankintaan
- 16 Sairaudet muuttavat - haluan tai en
- 18 Sairasvakuutuslain muutokset tukevat
myös kipua sairastavia
- 19 Ystäväkirja
- 20 Kun iskias iskee
- 22 Terveiset vuosikokouksesta
- 28 Vertaistuki ja jäsenedut

Kohti kesää

KIITOS! Sana, jota emme voi koskaan käyttää liikaa. On todella tärkeää, että meillä on iso joukko vapaaehtoisia, jotka omalla toiminnallaan mahdollistavat yhdistyksemme vertaistuki-toiminnan tässä mittakaavassa, missä tällä hetkellä saamme toimintaa tarjota ympäri Suomen. Saatan jopa toistaa itseäni, mutta teen sen kuitenkin – Kiitos kaunis kaikille teille, jotka olette toiminnassamme mukana! Ilman teitä toimintamme olisi paljon suppeampaa. Teidän panoksellanne moni kipua sairastava jaksaa arjessaan paljon paremmin. Juhlavuosi käynnistää yhdistyksessämme myös ansiomerkkien jakamisen; tästä tarkemmin sivulla 9.

Juhlavuosi näkyy yhdistyksemme toiminnassa pitkin vuotta. Saamme olla ylpeitä tekemästämme työstä kipupotilaiden ja heidän läheistensä tukemiseksi ja kivun mukanaan tuomien haasteiden esille nostamista kaikkien tietoisuuteen. Pyrimme nostamaan juhluvuoden ohella esille asioita, joihin haluaisimme muutoksia ja toki myös on tärkeää antaa positiivista palautetta aina, kun siihen aihetta löytyy – se vie asioita oikeaan suuntaan.

Yhdistys järjestää juhlaseminaarin **Kivunhoito kuuluu kaikille** Jyväskylässä 23.9.2022 klo 12–16. Paikanpäälle voi saapua tai seminaaria voi seurata striimattuna. Puhujiksi olemme kutsuneet terveydenhuollon ammattilaisia, sidosryhmiemme edustajia ja luvassa on myös potilaan tarina. Seminaarista tiedotamme nettisivuillamme ja jäsenkirjeessä ohjelmarungon ja puhujien varmistuttua tarkemmin.

Vertaistukiryhmien toiminta alkaa vihdoin päästä täydellä teholla taas käyntiin. Pandemian jälkeen ryhmien käynnistely saattaa viedä aikaa, mutta hiljaa hyvä tulee. Ihmiset uskaltavat liikkua taas vapaammin ja elämä alkaa palautua lähemmäs sitä normaalia, missä ennen pandemiaa olimme.

Rohkaisen myös kaikkia vertaistukiryhmiämme järjestämään omien voimavarojensa sallimissa rajoissa tämän vuoden aikana esimerkiksi pienimuotoisen tapahtuman omalla paikkakunnallaan tai vertaistukiryhmän avoimet ovet, jossa voisi kipua tuoda esille ja kertoa millaista arki on kroonisten kipujen kanssa eläessä. Samalla voi juhlistaa 30-vuotiaasta yhdistystä tarjoamalla kahvit kera kakun. Koskaan emme voi tuoda kroonisen kivun tuomia haasteita liikaa esille – omien kokemusten kautta kerrottuna kuulijalle voi muotoutua parempi näkemys siitä mitä meidän arkemme todellisuudessa on.

Lopuksi haluan vielä toivottaa kaikille oikein mukavaa kesää! ♦

”

Saamme olla ylpeitä yhdistyksemme tekemästä työstä kipupotilaiden ja heidän läheistensä tukemiseksi ja kivun mukanaan tuomien haasteiden esille nostamista kaikkien tietoisuuteen.



Ritva Kotisaari
puheenjohtaja



Huima reissu!

Anu Wickholm

Kirjoittaja on Suomen Kipu ry:n hallituksen jäsen ja rahastonhoitaja

YHDISTYKSEN JUHLAVUOSI tuo mieleen muistoja matkan varrelta. Olen ollut jäsenenä melkein 2/3 yhdistyksen taipaleesta, lähes 20 vuotta. Aloittaessani yhdistyksen heräsi horroksesta, toiminta laajeni valtakunnalliseksi ja ensimmäiset vertaisryhmät aloittivat toimintansa. Vaikuttaminen ja kannanotot muuttuivat rakentavassa hengessä tehdyiksi. Kansainvälinen toiminta tuli myös eri verkostojen kautta mukaan näihin aikoihin, mikä tuntuu todella hurjalta näin jälkikäteen ajatellen!

Ensimmäiset vuodet toiminta pyöri lähes täysin jäsenmaksujen turvin. Nykyään toimistolta hoidettavat hommat olivat pitkälti hallituksen vastuulla. Muun muassa lehden taitto, kirjanpito ja kotisivut tehtiin itse, samoin kaikki massapostitukset. Näin hallituksen jäsenenä toimivalle oli helpotus, kun silloisen EJY:n kautta saimme ensimmäisen toimistotyöntekijän ja päivittäisiä tehtäviä pystyttiin siirtämään hänelle. Samalla vuokrasimme myös ensimmäisen toimistotilan, siihen asti kaikki mapit ym. asustivat eri puolilla maata sen luona, kenellä tilaa oli.

Vuosittain säästimme rahaa siihen, että saimme osaston Terve-SOS-messuille, kunnes hinnat nousivat taivaisiin. Messuilla toimimme yhdistystä tunnetuksi ammattilaisten keskuudessa. Lääkeyhtiöiden sponsoroimat luentokiertueet olivat taas suunnattuja kipupo-

tilaille ja hyvä keino jäsenhankintaan. Vuosia haimme projektiavustusta RAY:ltä joka kevät. Pitkään kohteena oli vertaisryhmätoiminnan laajentaminen, mutta lopulta kroonisen kivun ensitieto-opas oli ensimmäinen kolmivuotinen projektiavustus. Oppaasta saatu palaute on lämmittänyt sydäntä ja oli hiljattain mukava antaa uusi kopio sairaalan fysioterapeutille, joka kertoi, että

heidän osastonsa kappale on jo miltei puhki luettu. Ilman avustustakin vertaisryhmiä on saatu kymmeniä ympäri maata, iso kiitos siitä vapaaehtoisille vetäjille.

Viime vuosien aikana on yhdistyksessä ollut mahtava pöhinä. Meillä on nyt viisi työntekijää ja saamme kolmea eri rahoitusta STEA:lta. On ollut upeaa avata joulukuun alussa tulleet avustuspäätökset ja nähdä niiden menneen eurolleen läpi. Kun

ensimmäinen toiminta-avustuksen suurempi korotus meni läpi, oli pakko soittaa toiminnanjohtajallemme **Kaisalle** ja varmistaa, että olihan asia totta. Syke oli taivaissa. Tämän jälkeen kaikki kolme hakemaamme hanketta ovat menneet rahoitushakemuksiensa osalta läpi. Tämä kasvu tuntuu mahtavalta. Vuosia pohjustettu työ kantaa vihdoin hedelmää ja meillä on nyt resursseja tehdä suunnitelmista ja unelmista totta. ♦

”*Kun ensimmäinen toiminta-avustuksen suurempi korotus meni läpi, oli pakko soittaa toiminnanjohtajallemme Kaisalle ja varmistaa, että olihan asia totta.*”

Harjoittelijan terveiset Kipupuomin lukijoille!

ALOITIN TOIMINTATERAPIAN OPINNOT Jyväskylän ammattikorkeakoulussa syksyllä 2020 ja ensimmäisen harjoittelupaikan etsiminen oli ajankohtaista vuotta myöhemmin. Huomasin Facebookissa meille toimintaterapeuttipiskelijoille suunnatun ilmoituksen avoimesta harjoittelupaikasta Suomen Kipu ry:llä.

Alanvaihtajana minulle on kertynyt paljonkin työkokemusta, mutta sosiaali- ja terveysala on täysin uusi maailma. Toimintaterapeuttien laaja työnkuva sekä mahdollisuus työskennellä hyvinkin erilaisissa organisaatioissa eri-ikäisten ihmisten toimintakyvyn edistäjänä ja mahdollistajana kannustivat opintoihin yrittäjyyden rinnalla.

Suomen Kipu ry:n Kipu ja työ kohtaavat -kurssi alkoi tammikuussa 2022. Kurssi on suunnattu työikäisille, joiden elämässä kipu on läsnä. Tietyn diagnoosin sijaan kurssille valituilla tuli olla siis halu pohtia kivun ja työn yhteensovittamista. Tärkeää oli myös sitoutua etsimään keinoja työn, arjen ja vapaa-ajan tasapainottamiseksi ryhmämuotoisessa toiminnassa.

Harjoittelijana toimin toisena ohjaajana yhdessä ryhmässä, jossa osallistujia oli viikosta riippuen 5-7. Kahdentoista Teams -etäyhteydellä järjestetyn kokoontumisen aiheet käsittelivät mm. unta, muistia, tunteita ja

kivusta puhumista. Omana tavoitteenani oli tutustua ryhmämuotoiseen toimintaan, ryhmäytymisprosessiin ja saada tietoa myös kivun kanssa elävien kohtaamista haasteista. Lisäksi pääsin tutustumaan yhdistyksen toimintaan laajemminkin osallistumalla mm. etäverstaistikiryhmän tapaamisiin, toiminnan suunnittelupalaveriin, vuosikokoukseen sekä kaikille avoimiin webinaareihin.

Kaikkien näiden viikkojen tietämykseni kivusta ja erityisesti kivun vaikutuksesta työkykyyn sai aivan uudenlaisen pohjan. Erityisesti minua puhutteli se positiivisuus ja erilaisten mahdollisuuksien kautta eteenpäin katsomisen meininki, joka usean ryhmäläisen puheista välittyi. Kaikkea tätä tietoa ja kokemusta pystyn toivotavasti hyödyntämään myös tulevassa työssäni toimintaterapeuttina.

Kiitos yhdistykselle tästä harjoittelusta ja Irwin Goodmanin laulun sanoin haluan toivottaa teille kaikille Kipupuomin lukijoille oikein aurinkoista kesää: ”Maailma on kaunis ja hyvä elää sille, jolla on aikaa ja tilaa unelmille. Ja mielen vapaus. Ja mielen vapaus.”

PS. Sannan täyttämän vapaaehtoisten ystäväkirjan pääset lukemaan sivulta 19. ♦



Suomen Kipu ry järjestää Kipu ja työ kohtaavat -kursseja verkossa puolivuositain, keväällä ja syksyllä. Kurssin tavoitteena on tukea kipua sairastavan työssäjaksamista ja uusien, myös työelämään sopivien, itsehoitokeinojen löytämistä sekä soveltamista omaan arkeen. Se on tarkoitettu kaikille kipuoireisille, jotka haluaisivat pysyä työelämässä tai siirtyä sinne esimerkiksi sairasloman tai opintojen jälkeen.

Lisää tietoa kursseista löydät osoitteesta suomenkipu.fi/tukea/kipu-ja-tyo





Hallitusesittely 2022

Lisätietoa yhdistyksestä:
suomenkipu.fi



RITVA JOHANSSON

Toimin hallituksen puheenjohtajana, Pihtiputaan vertaistukiryhmän sekä valtakunnallisen etävertaistukiryhmän vetäjänä. Yhdistystoiminnan kautta voin olla mukana vaikuttamassa kipupotilaiden asioihin, pienetkin muutokset ovat askel kohti oikeaa suuntaa. Itselläni kiputaustaa löytyy jo lapsuudesta asti, mutta päivittäisinä kivut tulivat elämäni mukaan yhdeksän vuotta sitten. Harrastuksiini kuuluu luonnossa liikkuminen, valokuvaaminen, käsityöt ja metsästy.

LIISA JUTILA



Tohmajärveläinen paluumuuttaja ja selän takia kipukroonikko vuodesta 1998. Kotona mieltä piristää puolison lisäksi saksanpaimenkoira Hiippari. Hallitukseen tuon tietoa vuodelta miekka ja kirves, sillä olen ollut jollain tavalla aktiivina jo vuodesta 2002. Toimin yhdistyksen varapuheenjohtajana ja olen Suomen Kivun kattojärjestö PAE (Pain Alliance Europe) sekä SIP Finland edustaja. Kipuasian eteenpäin viemiseksi näen tärkeänä yhteistyön terveydenhuollon ammattilaisten, päättäjien, järjestöjen, sekä kipukentällä toimivien yritysten kesken. Lisäresurssit vaativat poliittisia päätöksiä ja vain sitä kautta pystytään lisäämään kivunhoitoa ja kuntoutusta.

ANU WICKHOLM



Olen tamperelainen kipukroonikko, jonka kivuille ei ole löytynyt syytä yli 20 vuoden aikana. Toimin hallituksessa rahastonhoitajana ja olen Liisan tapaam tultu toimintaan miekka ja kirves -aikakaudella, mutta aktiivi "vasta" 2003 lähtien. Omalta kantilta erityisesti osatyökykyisten ja kipuoireyhtymistä kärsivien asiat ja niiden eteenpäin vieminen kiinnostavat. Yhdistystoiminnan lisäksi harrastan käsitöitä ja kuorolaulua.

SUSANNA KOVASIN



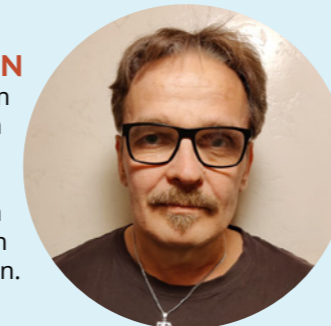
Terveiset Imatralta, olen Susanna Kovasin, näkövammaisen ja muista sairauksista johtuva kipuilija jo lapsesta asti. Kuljen opaskoirani Fiksun kanssa joka paikkaan. Olen Suomen Kivun hallituksessa kolmatta vuotta ja pidän Imatralta omaa vertaisryhmää 'KipuKaverit'. Kokemustoimijana olen tällä alueella paljon äänessä kivusta siihen liittyvin teemoin. Olen järjestöaktiivi ja vapaaehtoistoimija monella sektorilla. Työelämästä jäin pois v 2014. Muuten päiväni täyttyy luonnossa kulkemisesta ja järjestötyöhön liittyvästä reissaamisesta. Nautin myös paljon käsitöiden tekemisestä, niinä päivinä, kun pystyn siihen.

KAISA HIRN



Olen yhdistyksen toiminnanjohtaja ja toimin hallituksen sihteerinä ilman äänivaltaa. Olkapääni hermot vaurioituivat työtapaturmassa 14 vuotta sitten, ja krooninen kipu on kulkenut siitä asti mukana. Nyt missioni on varmistaa, ettei kukaan jää yksin kivun kanssa.

JUHA HELISTEN



Hallituksen jäsen olen ensimmäistä kautta. Juuri ylioppilaaksi kirjoittaneen nuoremiehen isä, lisäksi perheeseen kuuluu koira ja kissa. Kokemustoimijana pyrin parantamaan potilaiden asemaa terveydenhuollossa ja myöskin sosiaalitoimen puolella. Oulussa ja Kajaanissa toimin Suomen Kipu ry:n vertaistukiryhmien vetäjänä. Toimin tarvittaessa myös tukihenkilönä ja avustajana terveydenhuolto- ja sosiaalipaamisissa. Siedätyshoitoa kipuihin olen saanut 1984 sattuneesta vakavasta työtapaturmasta alkaen, kun loukkasin räjähdysnettomuudessa selkäni ja hieman muutakin.



MIKA NUMMENPALO

Olen Salossa asuva Mika Nummenpalo, 53-vuotias naimisissa oleva kahden aikuisen tyttären isä ja kaksivuotiaan Helmi-tytön vaari. Perheeseemme kuuluu myös 10 kuukauden ikäinen Kleinspitz nimeltään Valo. Olen ollut työkyvyttömyyseläkkeellä vuodesta 2019. Oli kunnia tulla valituksi hallitukseen, eli ensimmäistä kautta innokas hallituksen jäsen. 2019 lähdin mukaan politiikkaan ollen ehdolla eduskuntavaaleissa Varsinais-Suomessa.

MIA KUJANPÄÄ



Hallituksen 1. varajäsen ja Kipupuomi-lehden päätoimittaja. Lietolainen erikoissairaanhoidon suurkuluttaja, kokemuksen kautta asiantuntija ainakin MS-taudin, migreenin ja melanooman sekä niihin liittyvien kipujen osalta. Avustajakoira-aktiivi; tällä hetkellä koulutettavanani oma neljävuotias kasvattini Hikka. Eläkeläistyökseni toimitan Selkäydinvamma-lehteä. Vaikutan myös Suomen Lääkekannabisyhdistys ry:ssä perustajajäsenenä ja sihteerinä.

KIMMO KANNIAINEN



Olen Kimmo Kanniainen eteläsavosta, perheeni kuuluu vaimo ja kaksi koira; Roope ja Rölli. Rölli on kolmevuotias kipu-koira, joka on koulutettu ilmaisemaan minun tulevat kipukohtaukseni. Minulle sattui työtapaturma vuonna 2001 keskikesällä, kun olin joutunut kesken kesälomalta palamaan työtehtäviini. Vasen käteni rullautui mankelitelöjen väliin, josta muodostui laaja-alainen hermovaurio ja vasempaan käteeni CRPS II oireisto. Minulle on asennettu ensimmäinen kipustimulaattori vuonna 2003. Toimin Suomen Kipu ry:n hallituksessa, ryhmänvetäjänä paikallisessa kipuveraistukiryhmässä ja olen myös kokemusasiantuntija.

ELINA LAINE



Hallituksen 2. varajäsen. Turkulainen taiteen, kulttuurin ja hyvinvoinnin yrittäjä, joka on kiinnostunut tasa-arvonäkökulmista, yhdenvertaisuudesta ja saavutettavuudesta, oli kyse sitten esimerkiksi terveydenhuollosta tai taiteesta. Tärkeitä asioita yhteiskunnassa ovat muun muassa hyvinvointi- ja terveyserojen kaventaminen sekä yhtäläiset mahdollisuudet osallisuuteen.

VILLE-VEIKKO KOVANEN



Olen yksi Oulun kipuryhmän vetäjistä. Olen toiminut kohta 10 vuotta aktiivisena Suomen Kivun jäsenenä. Lisäksi olen toiminut kokemusasiantuntijana Oulun alueella vuodesta 2014. Kipuhistoriani juontaa jo 2000- luvun alkupuolelta. Minulta leikattiin pullistuma niskasta 2010 mistä jäi krooniset hermosäryt. Olen myös mielenterveyskuntoutuja.

ARTO HANNOLIN



Olen ollut Suomen Kipu ry:n toiminnassa mukana alkuvuodesta 2015 lähtien, jolloin aloitin Helsingin ryhmän jäsenenä. Tästä jatkoin aluevastaavaksi ja Kivun hallitukseen. Yhdistyksen hallituksessa olen toiminut pientä katkosta lukuun ottamatta kevääseen 2022 asti. Hallituksessa olen ollut aluekoordinaattorin roolissa, kuten myös erilaisissa työryhmissä. Tänä keväänä oli minun tehtävä oma ratkaisuni, aivan itseni ja jaksamiseni vuoksi. Luovuin hallituspaikastani, kuitenkin olen lupautunut olemaan käytettävissä, silloin kun asiantuntemustani ja osaamistani tarvitaan.

Arto eronnut hallituksesta 5/2022



KIPULUURI
PÄIVYSTÄÄ
JOKA VIIKKO

P. 050 464 4333

ma & ke klo 18-20
pe klo 18-21

Huomaa perjantain muuttuneet
päivystysajat!



Kivunhoito kuuluu kaikille - Suomen Kipu ry:n 30-vuotis juhlaseminaari

Sokos hotel Alexandra Jyväskylä
23.9.2022 klo 12-16

Kenen vastuulla kivun hoito ja hallinta on? Keille ja millä ehdoin kivunhoitoa Suomessa tarjotaan? Puhujina muun muassa fysiatri Kristiina Kokkonen, fysioterapeutti lida Parkkinen sekä Tuki- ja liikuntaelinliitto TULE ry:n toiminnanjohtaja Marja Kinnunen. Tilaisuuteen voi osallistua myös etänä. Lämpimästi tervetuloa! Seuraa yhdistyksen tiedotusta lisätietojen saamiseksi.



Suomen Kipu ry 30 vuotta • 1992-2022

Kipupiikki, nurkan taakse katoavan kivun häntä, kipukoukku - vai onko siinä kasvot?

Yhdistyksen uudelle logolle löytyy yhtä monta tulkintaa kuin tulkitsijaa.

Samalla kun yhdistykselle työstettiin uusi strategia, myös graafinen ilme logoineen päivitettiin. Koko yhdistyksen aiemman historian ajan käytössä on ollut hymy-suru -naama, jota rakkaudella on kutsuttu pallopääksi. Pallopään yksityiskohdat ja värimaailma ovat vuosien saatossa muuttuneet, mutta ajatus on pysynyt samana; vaikka kipu on vaikea asia, yhdistyksessä toimiminen tuo elämään iloa ja toivoa. Myös uusi logo heijastelee samaa ajatusta. Kivun kanssa eläminen on raskasta, mutta yhdistys voi tuoda elämään tietoa, toivoa ja positiivisia asioita. Edellinen muutos logoon on lähes seitsemän vuoden takaa, jolloin värimaailma muutettiin vihreästä raikkaan siniseksi. Nyt logon ja värityksen lisäksi uusittiin myös Kipupuomin ilmettä.

- Logouudistuksella haluttiin uudistaa yhdistyksen yleisilme ja samalla juhlistaa 30-vuotista toimintaamme, puheenjohtaja **Ritva Kotisaari** kertoo.

- Logo luo monia mielikuvia - kipupiikki, kipukoukku, hiipuva kipu, voimistuva kipu vai kuitenkin hymyilevät kasvot? hän jatkaa.

Päätöstä työstettiin hallituksen kokouksissa ja logotyöryhmässä usean kuukauden ajan. Myös toimiston väki pääsi osallistumaan suunnitteluun. Suunnittelussa pohdittiin muotoja, värejä ja mahdollisia tulkintoja.

- Logon värissä päädyttiin pysymään sinisen sävyissä - väri koettiin rauhoittavaksi, luottamusta herättäväksi ja asiantuntevaksi, Kotisaari kertoo.

Uusi graafinen ilme tulee toistumaan kaikessa yhdistyksen viestinnässä. Toteutuksen teki graafikko **Jere Elo**. ♦

”*Pallopään yksityiskohdat ja värimaailma ovat vuosien saatossa muuttuneet, mutta ajatus on pysynyt samana.*”



Suomen Kivun vanha logo, ”pallopää”, on 30-vuotisen taipaleensa aikana käynyt läpi monia erilaisia ulkonäköjä. Välillä logon ulkonäköä on muokattu logouudistuksin, välillä taas se on kokenut muodonmuutoksen innostuneiden käyttäjien käsissä. Oheen on koottu Suomen Kivun virallisesta viestinnästä kerättyjä pallopäälogoja vuosien varrella. Kuinka monta niistä muistat aiemmin nähneesi toiminnassa tai materiaaleissa?

Suomen Kipu ry kiittää vapaaehtoisia pitkäaikaisesta toiminnasta ansiomerkein

Yhdistyksen 30-vuotisen taipaleen kunniaksi hallitus ottaa käyttöön uusia tapoja kiittää ja palkita ihmisiä, jotka ovat merkittävällä tavalla edistäneet Suomen Kipu ry:n päämääriä ja kipupotilaiden hyvinvointia. Yhdistys voi osoittaa tunnustuksensa Suomen Kipu ry:n vapaaehtoisena ansiokkaasti työskennelleelle henkilöjäsennelle antamalla hänelle pronssisen, hopeisen tai kultaisen ansiomerkin. Pronssisen merkin voi saada viiden vuoden vapaaehtoistyöstä, hopeisen kymmenestä vuodesta ja kultaisen 15:stä vuodesta.

Ansiomerkkejä voivat anoa Suomen Kipu ry:n hallituksen jäsenet, henkilöjäseneet tai toiminnanjohtaja. Ansiomerkkejä haetaan lomakkeella, joka löytyy Suomen Kipu ry:n verkkosivuilta.

Täytä hakemus huolellisesti. Hakemuksessa täytyy olla selvästi eriteltynä se toiminta, jonka perusteella ansiomerkkiä haetaan. Hakemuksessa on selvitävä myös, kuinka kauan kukin toiminta on kestänyt. Juhlavuonna 2022 ansiomerkkejä jaetaan koulutuspäivien yhteydessä syyskuussa, mutta jatkossa ansiomerkit ja muut huomionosoitukset jaetaan vuosikokouksen yhteydessä. Hae ansiomerkkiä 15.8.2022 mennessä, jotta hakemus ehtii hallituksen käsittelyyn. ♦

Lisätietoja

Kaisa Hirn, toiminnanjohtaja
p 045 355 2825 / kaisa.hirn@suomenkipu.fi



Parempaa toimintakykyä ja kivunlievitystä kotikonsteina

Apuvälineillä parannat elämänlaatua ja toimintakykyä arjessa. Alati kasvavasta valikoimasta löydät monenlaisia välineitä helpottamaan jokapäiväisiä askareita, ruokailua, liikkumista, nousemista, istumista, peseytymistä, lukemista ja kehon kiputiloja.

ETTONET OY panostaa laajaan ja laadukkaaseen apuvälinevalikoimaan ja palveluun. Kivijalkamyymälöissä saat henkilökohtaista neuvontaa ratkaisujen löytämiseksi. Verkkokauppa toimii 24/7. Neuvomme asiakkaita mielellämme puhelimitse ja sähköpostitse. Ohessa muutamia poimintoja Ettonetin tuotevalikoimasta kivunhoitoon liittyen.

Lääkkeettömät hoidot ovat kokeilemisen arvoisia

Liikunta, lämpöterapia sekä TENS-sähköstimulaatio saattavat toimia pitkittyneeseen kipuun jopa lääkkei-

tä tehokkaammin. Monet löytävät sopivan tasapainon lääkkeiden ja lääkkeettömän hoidon yhdistelmästä.

Suuri osa pitkäaikaisista kivuista johtuu tuki- ja liikuntaelinsairauksista. Fysioterapeutti antaa yksilölliset ohjeet omahoitoon. Lämpöhoito lievittää kipuja ja vähentää lihasjännityksiä. Se soveltuu mm. selkä- ja niskakipujen sekä nivelrikon- ja reuman hoitoon. Perinteinen kuumavesipullo ja kirsikan siemeniä sisältävä lämpötyyny ovat näppäriä tarvikkeita kotiin ja matkoille.

Hieronta rentouttaa kireää lihaskudosta, parantaa verenkiertoa ja lievittää kipua. Hierontapallot ja -rullat

KUVA VASEMMALLA Sähköterapialaitteet kipukynä ja -siipi lievittävät paikallista kipua tehokkaasti.

KUVA ALHAALLA Nivelruutut parantavat toimintakykyä ja vaimentavat kivun tunnetta.

sekä suomalainen ”mutjutin” lihaskalvojen vetreytykseen ovat suosittuja välineitä kotikäyttöön. Niillä hierot kehoasi päänsäudulta alaspäin aina jalkapohjiin asti.

Sähköterapia tuo välitöntä kivunlievitystä

TENS-sähköstimulaatio on varteenotettava ja yleistyvä hoitokeino paikallisen akuutin ja kroonisen kivun lievittämiseen. Menetelmässä hermoihin lähetetään sähköimpulsseja estämään kiputuntemusten välittyminen aivoihin. Monet saavat stimulaatiosta helpotusta lihasjännityksiin, migreeniin sekä nivel- ja hermoikipuihin; esimerkiksi niska- ja hartiasäudun kipuihin, alaselän kroonisiin kipuihin ja polven nivelrikkoon. Kuluttajille on tarjolla pieniä ja helppokäyttöisiä TENS-laitteita kotikäyttöön.

Lääkkeettömät kipulaastarit helpottavat kipua paikallisesti. Anatomisen muotoilun ansiosta ne istuvat hyvin niskaan, olkapäähän, selkään, polveen ja nilkkaan. Teho perustuu henkilön oman lämmön ja infrapunasäteiden hyödyntämiseen.

Erikoistekstiilit ja nivelruutut parantavat toimintakykyä

Back on Track on kehittänyt innovatiivisen Welltex-kankaan, josta valmistetut nivelruutut ja tekstiilit heijastavat kehon lämpöä infrapunaenergiana. Se edistää hyvää liikkuvuutta lihaksissa ja nivelissä. Vaikutus stimuloi verenkiertoa ja voi auttaa lievittämään kipua, joka aiheutuu tulehduksista, reumasta, jäykkyydestä ja nivelrikosta. Sarjaan kuuluu myös Welltex-terapiateippi. Rullasta leikataan kipeään kohtaan sopivan kokoinen pala kipua lieventämään.

Nivelruutuja on valikoimassa hyvin moniin tarpeisiin ja vaivoihin, elastisista vankempiin: kyynärpäähän, ranteeseen, peukaloon, polveen, nilkkaan, selkään. Esimerkiksi ranne- ja peukalotuet ylläpitävät nivelrikkosen tai -reumaisen käden ja ranteen toimintakykyä ja ehkäisevät kiputilan pahenemista. Rannekanavaoireyhtymän hoidossa käytetään yleensä tukea, jonka lasta pitää ranteen suorassa.

Kompressiotuotteet elvyttävät verenkiertoa ja vähentävät turvotusta. Ohuet arthroosikäsineet, joissa on kevyt kompressio, helpottavat nivelrikkosen ja -reumaisen käden kipua.

Jalkojen hyvinvointia voit edesauttaa monella tavalla

Tuki- eli kompressiosukkia käytetään monesta erisyydestä, esimerkiksi laskimoperäiseen turvotukseen, suonikohjuihin ja leikkauksen jälkihoitoon. Sukista hyötyvät myös perusterveet jalat seisomatyössä, matkoilla ja urheillessa.

Liikkumista ei kannata lopettaa jalkavaivojen vuoksi, sillä moneen ongelmaan löytyy ratkaisuja. Jalkojen hyvinvointia edistämään on saatavana laaja valikoima erikoiskengä leveällä lestillä, diabetessukkia, kiristämättömiä sukkaa, ortopedisiä pohjallisia sekä silikonisia piennivelruutuja varpaisiin ja jalkapohjiin.

Plantaarifaskiitti eli luupiikki sekä vaivaisenluu ovat hyvin yleisiä ja kipua aiheuttavia vaivoja, joten niihin kehitellään jatkuvasti uusia hoitotuotteita. Ehdottomasti kokeilemisen arvoisia ovat hoitosukat. Luupiikkiin ja jalan kaaren kipuihin tarkoitettu sukka tukee jalkapohjan kalvojännettä ja hostaa nestekiertoa asteittaisella 4-6 vyöhykkeen kompressiolla. Vaivaisenluusukat erottelvat isovarpaan muista varpaista ja soveltuvat myös hiertymien, turvotuksen sekä jalan kaaren kiputilojen hoitoon.

Lämpimästi tervetuloa tutustumaan Ettonetin laajaan apuvälinevalikoimaan myymälöissä tai nettisivuilla! Suomen Kipu ry:n jäsenenä saat 10% alennuksen tuotteistamme. ♦

Myymälät: Helsinki, Espoo, Lahti, Heinola, Oulu

Lisätietoja ja verkkokauppa ettonet.fi

SEURAA SOMESSA!

@ettonet.fi

@ettonet.fi

Kuinka hallita kroonista kipua?

10-vaiheinen omahoito-ohjelma

TEKSTI Sari Latva

KUN ALOIN LUKEA teosta *Kuinka hallita kroonista kipua, 10-vaiheinen omahoito-ohjelma*, suhtauduin siihen melko skeptisesti. Mieleissäni mietin, että ei tästä taida tulla kyllä mitään, mutta luetaan nyt, kun kerran aloitinkin. Jo lukemisen aikana ja sen jälkeen oli hienoa todeta, että olin kerrankin väärässä! Kirja tempaisi minut heti mukaansa, ja halu lukea lisää oli kova.

Kahden kansainvälisesti tunnetun tutkijan ja kliinisen psykologin, **Dennis Turkin** ja **Frits Winterin**, kirjoittamassa teoksessa käydään läpi tieteelliseen tutkimukseen ja käytännön kokemukseen perustavat kymmenen omahoito-ohjelman vaihetta, jotka käsitellään tarkasti ja selkeästi selittäen. Kirjoittajat haastavat lukijaa ajattelemaan teoksen teemoja omasta näkökulmastaan ja tekemään muistiinpanoja. Lukija voi myös kopioida kirjan taulukoita ja tehtäviä tai kirjautua kirjaan liittyvälle Internet-sivulle, josta ne voi tulostaa.

Kirjan alkupuolella käydään läpi kroonisen kivun olemusta tarkasti. Tätä seurasi yhteenveto siitä, mistä oltiin kirjoitettu, ja sen jälkeen lukijalle tarjottiin vielä kysymyksiä pohdittaviksi. Kaikki omahoito-ohjelman 10 kohtaa mennään samalla lailla seikkaperäisesti läpi, ja teoria-osuutta seuraavat kussakin osiossa oma pohdinta ja kotitoimet. Olennaista kirjassa ei ole niinkään se, mistä kipu on sitä sairastavan ihmisen elämään tullut, vaan miten omaa kipuaan voi saada hallintaan niin, että mielekäs elämä sen kanssa on mahdollista.

Jokaisen kirjassa läpikäydyn omahoito-ohjelman kohdan jälkeen tein mitä pyydettiin ja huomasin pikkuhiljaa, että kirjan vinkit todella toimivat. Teoksen äärellä aloin ajattelemaan monia asioita eri tavalla kuin aikai-

semmin. Esimerkiksi liikkumisen suhteen kirjan kirjoittajat ohjeistivat lukijaa etenemään pienin askelin niin, että aluksi voi kävellä vaikkapa kerran sänkyä ympäri, toisella kerralla kaksi kertaa ja niin edelleen. Teoksessa oli myös ehdotus, että tänään voit kävellä vaikka 500 metriä – et yhtään enempää, vaikka pystyisit, ja vasta seuraavalla kerralla menet vähän pidemmälle. Monet

tekevät virheitä siinä, että lähtevät liikkumaan liian intensiivisesti, rehkivät kuin olisivat terveitä ja tulevat kipeiksi. Silloin saattaa tuntua perustellulta ajatella, että liikunta ei ollenkaan sovi minulle, kun kerran tulit siitä näin kipeäksi. Näinhän minäkin ajattelin ennen kirjan lukemista.

Kirjassa käsiteltiin paljon samoja asioita ja tunteita, joita kipua sairastava kohtaa arkisessa elämässään. Vasta kirjaa lukiessani havahtuin siihen, että näinhän tämä elämä minunkin kipuni kanssa todella on mennyt. Tunnistin itseni kirjan esimerkeistä liittyen muun muassa siihen, miten suhtaudun kipuun, miten perhe ja ystävät suhtautuvat minun kipuuni, ja kuinka yleensä toimin ja kipupotilaana heitä kohtaan.

Olenko liian kova itselleni? Voisinko olla armollisempi?

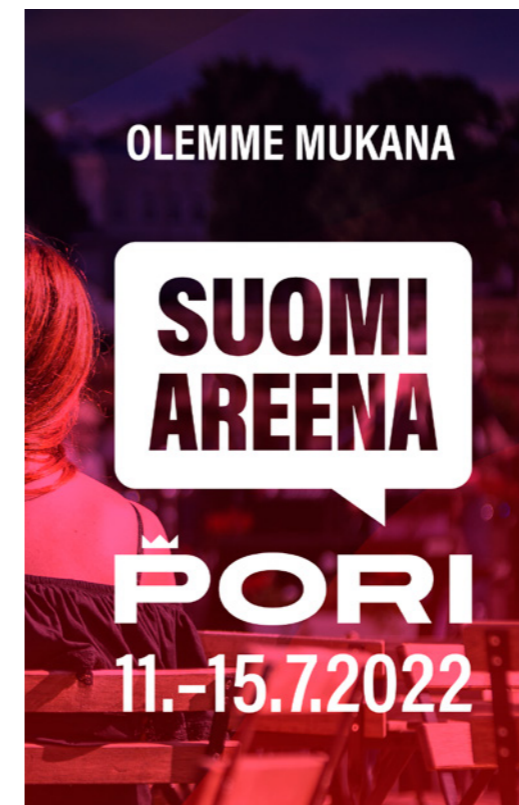
Kirja sopii mielestäni luettavaksi kaikille. Nekin kipupotilaat, jotka ovat jo vuosia sairastaneet ja käyneet kipuun liittyviä asioita läpi, voivat saada teoksen avulla uudenlaisia näkökulmia moniin pitkittyneeseen kipuun liittyviin asioihin ja kysymyksiin. Niinhän kävi myös omalla kohdallani. Kirjan erityinen ansio on sekin, että se kestää useamman lukukerran. Olen päättänyt, että tämän omahoito-ohjelman pariin palaan elämässäni vielä monta kertaa. ♦



Julkaisija: the American Psychological Association in the United States of America (APA); Dennis C. Turk, Frits Winter; The Pain Survival Guide: A Guide for Mental Health Professionals, v. 2020

Suomennot: Hogrefe Psykologien Kustannus, Helsinki: Eero Rantasila
Soveltuvuus: Kroonisesta kivusta kärsiville ja terveydenhuollon ammattilaisille

Tarkoitus: Kivunhallinta- ja hyväksymisharjoituksia, tietoa kroonisesta kivusta ja kipukuntoutuksesta
Julkaistu: 2022
Sivumäärä: 285
ISBN: 978-952-6634-30-2



KIPU JA TYÖELÄMÄ PUHUTTAVAT SUOMIAREENASSA

Suomen Kipu ry on mukana heinäkuussa järjestettävässä SuomiAreenassa, joka on Suomen suurin yhteiskunnallinen keskustelutapahtuma. Järjestämme tapahtumassa keskustelutilaisuuden, jossa pohditaan, voiko kipua tuoda esiin työyhteisössä ja miten kipua sekä tuen tarvetta ymmärrettäisiin paremmin. Keskustelun yhtenä tarkoituksena on nostaa kipuoireisten ääntä esille, sillä kipua itse sairastavilla on paras käsitys siitä, millaisia tekoja tarvitaan, jotta kipu ja työ voisivat kohdata.

Keskustelutilaisuus järjestetään osana SuomiAreenaa 14.7. klo 16. Keskustelua voi seurata niin paikan päällä Porissa kuin suorana lähetyksenä tai tallenteena MTV-palvelussa.

suomiareena.fi



UUSI kirja
kivun hallintaan

35 €



Kuinka hallita kroonista kipua
10-vaiheinen omahoito-ohjelma

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

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

Lue lisää:
www.hogrefe.fi

hogrefe

WEBINAARI
PERUSTERVEYDENHUOLLOSSA
TOIMIVILLE AMMATTILAISILLE:

KIVUN HOIDON ONNISTUMISEN
EDELTYKSET

keskiviikkona 7.9.2022 klo 18-19

alustajana terveystieteiden
tohtori ja OMT-fysioterapeutti
Tapio Ojala

SUOMEN
KIPU

Mitä on kipu?

TEKSTI Katja Pääkkönen

”KIVUN HOITO TULEE YMMÄRTÄÄ ja toteuttaa siten, että aina kun hoidetaan kipua, hoidetaan ihmistä, ja aina kun hoidetaan ihmistä, hoidetaan kipua.” Näihin sanoihin voisi pitkälti tiivistää sanoman, jota terveystieteiden tohtori ja OMT-fysioterapeutti **Tapio Ojala** avaa teoksessaan *Mitä on kipu?*. Kirja on suunnattu ensisijaisesti kipua sairastaville, mutta se tarjoaa uusia oivalluksia myös läheisille ja ammattilaisille.

Monelle kroonisen kivun kanssa elävälle on vuosien kuluessa tullut tutuksi se, että vaikka kipujen ja niiden syiden kerrotaan olevan moninaisia, on tarjolla oleva kivun hoito silti usein varsin kaavamaisista – kivun taustalla olevaa vikaa lähdetään vimmattusti etsimään erinäisten kuvantamis- ja muiden tutkimusten kautta, ja jos jokin selittävä syy tutkimuksista sitten paljastuu, niin sille tarjotaan korjaushoitoa. Jos kivun taustalla oleva syy kuitenkin jää epäselväksi, on hoitoakin usein täynnä kysymysmerkkejä. Kipua sairastava saattaa kokea, että häntä ei nähdä eikä kuulla aidosti, ja että hänen todellinen kipunsa sivuutetaan ja jätetään vaille asianmukaista hoitoa.

Juuri tähän ongelmaan pureutuva Ojalan tuore teos lähtee liikkeelle krooniseen kipuun liittyvästä tutkimustiedosta, ja se syventää erinomaisesti ajatusta kivusta henkilökohtaisena kokemuksena. Kipukokemukseen vaikuttavat elämäntilanne, ympäristö, kulttuuri ja monet muut tekijät. Kipukokemuksella Ojala viittaa kivun kokiijan ja kivun väliseen suhteeseen, jolle kipua sairastava ihminen antaa merkityksen. Tuo merkitys määrittää rakenteellisia tekijöitä enemmän, miten kroonisen kivun kanssa tulee toimeen. Kivulle annettuihin merkityksiin ei kuitenkaan ehditä pureutua tavanomaisella, lyhyellä vastaanottokäynnillä, vaan se vaatii luottamuksen rakentamista, tunteiden kohtaamista ja kipuun liittyviin uskomuksiin pureutumista.

Ammattilaisen kannalta teoksen antoisin osuus ovat kivun hoitoon keskittyvät pääluvut. Huomionarvoista on, että Ojala itse suhtautuu kivun hoidon käsitteeseen kriittisesti. Hänen mukaansa käsite on epäjohdonmukainen, sillä kipu ei ole erillinen osa ihmistä, vaan se koskettaa sitä sairastavaa kokonaisvaltaisesti. Kivun hoidosta tulisikin siirtyä kipua kokevan ihmisen moniammatilliseen, asiakaskeskeiseen ja näyttöön perustuvaan hoitoon. Mitä enemmän kipua sairastava otetaan mukaan hoitonsa suunnitteluun ja toteutukseen, sitä paremmat edellytykset hoidon onnistumiselle ovat.

Ojala kritisoi kovin sanoin tilannetta, jossa kipua sairastavaa hoidetaan ensisijaisesti kipulääkkeiden avulla. Suomessa kipulääkkeitä määrätään ja sairauslomia myönnetään muita maita useammin, ja samaan aikaan kipua sairastavat suomalaiset ovat Euroopan tyytymättömyimpiä saamaansa hoitoon. Kipua on Ojalan mukaan hoidettu lääkkein jo yli 170 vuotta, ja tutkimusten perusteella on selvää, että pelkkä lääkehoito ei riitä kipua sairastavan toimintakyvyn ja elämänlaadun parantamiseen. Siksi lääkkeiden tarjoaminen kivun ainoaksi hoidoksi on ammattilaiselta paitsi Käypä hoito -suositusten vastaista, myös vastuutonta ja lyhytnäköistä.

Teoksen lopussa kirjoittajan huomio kääntyy kipua sairastavaan ihmiseen ja hänen muutosmotivaatioonsa. Muutoksen avaimiksi Ojala nimeää ymmärryksen kivusta kokemuksena, kipukäyttäytymisen tunnistamisen sekä muutosprosessille asetetut konkreettiset tavoitteet. Olenaisista on se, että kipua ei voi voittaa sotimalla, mutta mielekäs elämä on mahdollista saavuttaa kipua vastaan taistelemisesta luopumalla. Kivun hyväksyminen osaksi elämää tuo mukanaan armollisemman ja sallivamman asenteen itseään ja koko elämää kohtaan. Vaikka kipu ei hyväksymällä katoa, sen aiheuttama haitta pienenee merkittävästi, kun ihminen pääsee pois täydellisen parannuskeinon etsimisen noidankehästä.

Mitä on kipu? voi parhaimmillaan avata niin kipua kokevan kuin ammattilaisinkin silmät tarkastelemaan kroonista kipua uudenaikaisesta näkökulmasta. Kipua sairastavalle osa kirjan kohdista voi olla jopa provosoivia, niin paljon sen tarjoamat oivallukset poikkeavat perinteisistä kipuun liitetystä uskomuksista. Teokseen kannattaa kuitenkin tarttua avoimin mielin ja kokeilla, olisiko jokin kirjoittajan jakamista vinkeistä ja tutkimustiedosta itselle hyvä väline kivun omahoitoon. Niin kuin Ojala itsekin kirjansa lopussa toteaa: ”*Ajattelutavan muuttaminen voi antaa elämälle uuden suunnan ja merkityksen.*” ♦

Tapio Ojala on alustamassa Suomen Kipury:n perusterveydenhuollon ammattilaisille suunnatussa webinaarissa ke 7.9.2022 klo 18-19.



Selkeää ja monikielistä opastusta lääkkeiden turvalliseen käyttöön ja hankintaan

Ohjeita turvalliseen lääkehoitoon -oppaaseen on koottu keskeiset ohjeet lääkkeiden turvalliseen käyttöön. Oppaasta on laadittu tiivistelmät usealla eri kielellä. Ne ovat saatavilla sekä sähköisinä että painokelpoisina tiedostoina Fimean verkkosivuilta.

OHJEITA TURVALLISEEN LÄÄKEHOITOON -opas on suunnattu Suomessa asuville lääkkeiden käyttäjille ja sisältää tietoa lääkkeiden turvallisesta käytöstä, lääkekorvauksista ja apteekissa asioinnista sekä lääkkeiden hankinnasta. Kansallinen Lääkeinformaatioverkosto on laatinut oppaan ja se on päivitetty vuoden 2022 alussa suomeksi ja ruotsiksi ja julkaistu lisäksi englanninkielisenä versiona. Samalla oppaasta on laadittu kolme tiivistelmää, jotka on käännetty usealle eri kielelle:

- Lääkkeiden turvallinen käyttö ja sen kieliversiot: suomi (selkokielinen), ruotsi ja englanti, arabia, kurdi, somali, viro ja venäjä
- Lääkekorvaukset ja asiointi apteekissa ja sen kieliversiot suomi (selkokielinen), ruotsi ja englanti, arabia, ranska, viro ja venäjä
- Lääkkeiden hankinta Suomessa ja sen kieliversiot: suomi (selkokielinen), ruotsi ja englanti, arabia, dari, kurdi, venäjä ja somali

Oppaan tiivistelmien kieliversiot tukevat Suomessa asuvia erikielisiä

Monikieliselle ja yleistajuiselle lääkkeiden käyttöön liittyvälle materiaalille on selkeä tarve. Tiivistelmä ”Lääkekorvaukset ja asiointi apteekissa” on tarkoitettu henkilöille, joilla on suomalainen henkilötunnus ja näin ollen oikeus lääkekorvauksiin. Tiivistelmässä ”Lääkkeiden hankinta Suomessa” puolestaan kuvataan lääkkeiden hankintaa Suomessa henkilöille, joilla ei ole suomalaista henkilötunnusta, kuten pakolaiset ja turvapaikan hakijat.

Suomenkieliset tekstit ovat selkokieltä

Selkokeskus on hyväksynyt suomenkielisen tekstin selkokieleksi ja antanut luvan käyttää oppaassa ja tiivistelmissä selkologiaa. Selkokieli on yleiskieltä helpompaa suomen kieltä ja auttaa esimerkiksi kehitysvammaisia, aivoverenkierron häiriöitä sairastavia tai vieraskielisiä, suomea vasta opettelevia ihmisiä ymmärtämään tekstiä. Samalla se auttaa kuitenkin monia yleiskieltä y-

märtäviä ihmisiä lääkehoitoihin ja apteekissa asiointiin liittyvissä monimutkaisissa ja vaikeasti ymmärrettävissä asioissa.

Opas toimii myös tukena läheisen lääkehoidon toteuttamisessa

Opas antaa käytännönläheisiä ja selkeitä ohjeita esimerkiksi potilaan roolista lääkehoidon toteuttajana, lääkkeiden annostelusta, lääkehoidon onnistumisesta ja seurannasta sekä luotettavista lääketeiden lähteistä. Lisäksi oppaassa kuvataan, kuinka lääkkeitä korvataan Suomessa, mitä tarkoittaa lääkekatto ja lääkevaihto sekä kuinka asiointi apteekissa toisen puolesta onnistuu. Opas toimii myös tukena esimerkiksi omais- ja läheishoitajille läheisen lääkehoidon toteuttamisessa. ♦



Lue lisää:

Kansalaisen lääketieto:

Ohjeita turvalliseen lääkehoitoon
www.fimea.fi/vaestolle/laakkeiden_oikea_kaytto/ohjeita-turvalliseen-laakehoitoon
 Kansallinen Lääkeinformaatioverkosto
www.fimea.fi/kehittaminen/laakeinformaation_kehittaminen/laakeinformaatioverkosto

Sairaudet muuttavat - haluan tai en

KELLO ON JO YLI PUOLEN YÖN. Yksin yön hiljaisuudessa on helpompaa ajatella syvällisemmin. Minun on helppo hyväksyä se, että olen yön ajatusten erakko. Valvoessa tulee mieleen kaikenlaista mukavaa ja vähemmän mukavaa. Näin on ollut aina ja oli miten oli, mikään ei ole samaa kuin aiemmin, ennen koettelemuksiani sairauksien muodossa.

Harvoin tulee ajateltua asioita siltä kannalta, että elämä voi muuttua hetkessä. Näin minulle on muutaman kerran elämässäni käynyt. Voiko asioihin valmistautua fyysisesti tai henkisesti? Varmaan voisi, mutta silloin olisi hyvä olla selvännäkijä. Toki olen tietämättäni valmistautunut kohtaamaan elämän tynnet ja myrskyt. Sellainen selvännäkijä en minä koskaan ole ollut, joka olisi tien-nyt etukäteen mitä kohdalleni on valittu. Omasta mielestä olen realistinen, pakko on hyväksyä se, miten elämä kohtelee ja mitä en kykene välttämään, asiat vaan tulevat.

Olen aikuisiän halunnut hallinnoida omaa elämääni, joka ainakin itselleni jää ainakin osittain vain mysteeriksi. Jokaisen elämä vaikuttaa aina jonkun muunkin elämään. Halusipa sitä tai sitten ei, niin tekee minunkin tekemiseni. Joka tapauksessa tuleva elämä ja säilyvä terveys tulevat eteen juuri sellaisena kuin tulevat. Elämää voi hallita tekemällä asioita oikein ja viisaasti. Elämä on opettanut minulle monia asioita. Yksi niistä on: Teet mitä tahansa, terveys ei aina kysy oletko tehnyt asiat oikein, vai väärin. Aina ei ole oikeaa vastausta, on vain vastaus.

Kun sairastuu perinnöllisiin sairauksiin, ei auta miettiminen, mitä olisin voinut tehdä toisin. Olenhan minä tehnyt paljonkin asioita, kokenut paljon elämää tähän ikään. Olen onnellinen voidessani sanoa olevani "oman elämäni jää-räpä". Mahdottomissakin asioissa olen itsepintaisesti tarrannut

kiinni, enkä ole helposti laskenut irti tavoitteistani. En myöskään ole jäänyt suremaan asioita, joista on ollut luovuttava. Voin sanoa sen, että uskon koko elämäni auttaneen jaksamaan vastoinkäymisetkin paremmin.

Jokainen kokemus on tarkoitettu valmistautumaan johonkin. Jos ei kokemuksesta ota opikseen, jälkikäteen huomaa, että asiat menevät kuin kouluaikana. Laiskanläksyähän siitä tuli silloinkin ja näin sen on tapahduttava elämäni kanssa.

Koska koko elämä on valmistautumista johonkin, selviää tarkoitus viimeistään lopullisessa tilinteossa. Asenne on asia, mikä pitää paketin koossa. Kohtaloni kohdalleni osuneissa terveysasioissa ei ole ollut omissa käsissäni, vaan useimmiten geeneissä. Geeni-

perimä on myös jälkipolville tuuripeliä, kumman vanhemman geenit saan vahvempina. Tuuripeleissä voi asenteella olla voittaja tai häviö. Minä intohimoisesti haluan olla se voittaja. Arpajaisissa minulla on harvoin tuuria ja jos onkin, tuurini tahtoo olla sitä huonomman sorttista. Hyvää

tuuria ei ole, hyvien asioiden eteen on tehtävä työtä yleensä hartiavoimin. Hyviä asioita en terveydessä odotakaan, pessimisti pettyy vähemmän. Mitä enemmän jokaisen elämä pitää vastoinkäymisiä sisällään, sen helpompi nekin on sisäistä. Ei vastoinkäymisiä ole pakko hyväksyä, mutta ne kouluttavat eikä oppi kaada ojaan. Henkinen vahvuus auttaa jaksamaan selviytymistäistelussa. Vastoinkäymiset kuuluvat joka tapauksessa meistä jokaisen elämään, halusimme sitä tai emme.

Muuttavatko kokemukset elämääni? Eivät automaattisesti. Muuttavatko sairaudet elämääni ja minua ihmisenä? Kyllä, ehdottomasti! Perusluonteeni ei ole muuttunut sisäisesti, mutta huomaa usein olevani sellainen, mitä en haluaisi olla. Jokainen sairaus muuttaa minua, haluan tai en. Onneksi kuitenkin osaan sanoa sanan anteeksi. Ei sana "anteeksi" saa

asioita tekemättömäksi tai sanottua sanomat- tomaksi. Sanalla anteeksi saan ehkä hieman pehmenettyä sanomisiäni. Olen kuitenkin sitä mieltä, ettei jokainen ansaitse kuulla suustani tuota loiventavaa sanaa.

Tulee hetkiä, kun tuntuu että en vaan jaksa. Vihaan sitä tunnetta. Omalle kohdalleni se on tunne, mitä en voi hyväksyä. Tuntuu siltä, että koko ajan käyn sisäistä taistelua itseni kanssa. Joskus painan pään tyynyyn ja otsa tyynyyn painettuna mietin, miksi paha olo ei nykyään hellitä hetkeksikään. Ei siis vain fyysinen, vaan myös henkinen minäni taistelevat sairauksiani vastaan. Nuo tunteet vääntävät kättä keskenään. Hyväksyn sen mitä on kohdalleni tullut, mutta tuntuu siltä, etten hyväksy seurauksia. Tulee vielä hetki, jolloin minunkin on oltava tarpeeksi nöyrä antamaan itselleni anteeksi. Tiedän, etten ole enää se sama ihminen, joka aiemmin teki paljon asioita.

Jossain vaiheessa elämääni kasvoin ihmiseksi, joka haluaa vaikuttaa omalla esimerkillään. Oma esimerkkiä, paljon tekemistä käyttäen, itseni likoon laittaen, olen mielestäni yksi niistä ihmisistä, jotka ovat teollaan ansainneet valtakirjan ilmaista mielipiteensä. Elämässä on asioita, joita ei tuoda kultalusikoin eteen. Jos ei itse ole valmis uhrautumaan, tai tarjoutumaan tekemään, ei myöskään saa turhaan narista ja arvostella. Esimerkkinä vaikka äänen antaminen vaaleissa on se ele, että voi valittaa ja on ainakin yrittänyt omalla äänellään vaikuttaa. Joskus on vaan uhrauduttava, silloin uskottavuuskin säilyy.

Tiedän olevani erityisherkkä, mutta minulla on vahva puolustusmekanismi. Usein jätän asiat, kuin niitä ei olisi tapahtunutkaan. En kuitenkaan osaa unohtaa kokemaani hyvää, mutta en myöskään kokemaani epäoikeudenmukaisuutta ja ilkeitä sanoja. Kun asioita ei unohda, se voi tehdä ihmisestä katkeran, mutta se myös vahvistaa henkisesti.

Tällaisia ajatuksia päässäni liikkui tuo yön hiljaisimpina hetkinä. Kukaan ei minua häirinyt ja sain nauttia hiljaisuuden valtakunnasta ja pienen yölampun valosta. ♦

Jokainen kokemus on tarkoitettu valmistautumaan johonkin.

Sairasvakuutuslain muutokset tukevat myös kipua sairastavia

Kipu haastaa työkykyä ja aiheuttaa sairauspoissaoloja. Esimerkiksi tuki- ja liikuntaelinsairaudet, joihin liittyy kipuoireita, ovat yksi yleisimmistä sairauspoissaolojen syistä. Pitkät poissaolot työstä eivät yksinään kuitenkaan paranna ja palauta työkykyä. Sairauspoissaolon aikana tulee hoitaa, tutkia ja kuntouttaa. Myös jäljellä olevan työkyvyn kartoittaminen ja käyttöön ottaminen auttaa kuntoutumisessa ja pienentää pysyvän työkyvyttömyyden riskiä.



TEKSTI Heidi Krogell
KUVA Priscilla Du Preez

1.1.2022 OVAT TULLEET VOIMAAN sairausvakuutuslain muutokset, joiden tarkoituksena on tukea työhön paluuta ja kuntoutustarpeen tunnistamista. Aiemmin laki velvoitti työterveyshuollon kirjoittamaan lausunnon työkyvystä vain 90 sairauspäivän kohdalla. Jatkossa lausunto voidaan tarvittaessa kirjoittaa myös 150 ja 230 päivän kohdalla.

Sairauspäivärahaa on mahdollista saada enintään 300 sairauspäivän ajan. Sairauslomalla olevan työntekijän työkykyä ja kuntoutuksen tarvetta arvioidaan säännöllisesti, jotta työ- ja toimintakykyä osataan tukea parhaalla mahdollisella tavalla.

30 päivää	Työnantaja ilmoittaa viimeistään tässä kohtaa sairauspoissaolosta työterveyteen, joka arvioi työkyvyn edistämistä ja työn tuen tarpeita.
60 päivää	Kela selvittää kuntoutustarpeen.
90 päivää	Työntekijä, työnantaja ja työterveys selvittävät yhdessä tarvittavia tukitoimia. Työterveyshuolto kirjoittaa lausunnon työkyvystä ja mahdollisuuksista jatkaa työssä.
150 päivää	Tarvittaessa työterveys selvittää työkykyä ja kyseisessä työssä jatkamisen mahdollisuuksia. Kela selvittää tarvittaessa kuntoutuksen tarvetta.
230 päivää	Tarvittaessa työterveys selvittää työkykyä ja kyseisessä työssä jatkamisen mahdollisuuksia. Kela selvittää tarvittaessa kuntoutuksen tarvetta.

Lain muutosten tarkoitus on nimenomaan tukea työntekijää mahdollisimman varhaisessa vaiheessa. Mitä aikaisemmin tehdään suunnitelmaa työhön paluusta, sitä paremmin työhön palaaminen onnistuu. Aina terveydentila ei mahdollista täysin samalla tavalla tehtävään työhön palaamista, kuin ennen sairauslomaa. Monilla työkykyä on kuitenkin jäljellä joihinkin työtehtäviin, jolloin esimerkiksi osasairausloma voi olla hyvä vaihtoehto. Myös työtä muokkaamalla voidaan mahdollistaa ainakin osittain työhön palaaminen ja välttää siten pitkiä sairauslomia.

Työkyvyttömyyden lisäksi on tärkeää tunnistaa myös jäljellä oleva työkyky. Työntekijä, työnantajan ja työterveyden on hyödyllistä yhdessä pohtia, olisiko työkykyä silloin, jos työtä muokattaisiin tai työtehtäviä muutettaisiin. Jos muokkauksen ja muutosten avulla kokoaikainen sairausloma voidaan välttää, on se yleensä sekä työnantajan, mutta erityisesti kipua sairastavan oma etu. ♦

Ystäväkirja

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

Toiminnasta ja vapaaehtoisuudesta löydät halutessasi lisää tietoa verkkosivuiltamme suomenkipu.fi

Nimi: Saku

Ikä: 23

Vapaaehtoistyötehtäväni Suomen Kivussa: Videoiden tekstittäminen.

Parasta tekemässäni vapaaehtoistyössä: Saan työskennellä itsenäisesti omaan tahtiin.

Erityistaitoni / vahvuuteni: Luovuus ja täsmällisyys.

Kolme asiaa, jotka saavat minut ilahtumaan: Kissat, syksy ja keltaiset asiat.



Nimi: Sanna Ranki

Ikä: 45

Vapaaehtoistyötehtäväni Suomen Kivussa: toimintaterapiaopintoihin liittyvä harjoittelu / Kipu ja työ kohtaavat -kurssin ohjaaminen

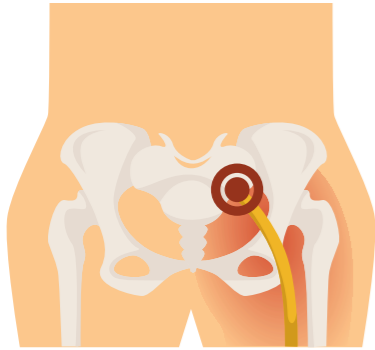
Parasta tekemässäni vapaaehtoistyössä: liittyy samassa tilanteessa olevia ihmisiä yhteen

Erityistaitoni / vahvuuteni: utelias ja positiivinen asenne sekä organisoitukyky

Kolme asiaa, jotka saavat minut ilahtumaan: Laku-koira, lapset ja metsäpolut



Kun iskias iskee



Noin 40 prosenttia ihmisistä kokee iskiasoireita jossakin vaiheessa elämäänsä. Iskias on siis yleinen vaiva. Vaivan nimi tulee lonkkahermon latinankielisestä nimestä *nervus ischiadicus*. Iskiaskivun erottaa muista alaselän kivuista kivun luonne: ärsyntyneet hermo välittää kiputunteja pois selästä - enimmäkseen polven alapuolelle.

TEKSTI Soile Koponen
Kirjoittaja ei ole lääketieteen ammattilainen vaan poti akuutin pullistuman tammihelmikuussa.

SELKÄRANGAN LUISET NIKAMAT eivät ole suoraan kiinni toisissaan, vaan niiden välillä on välilevyt. Välilevyissä on sisällä geelimäistä ainetta, kuoressa säierustoa. Iskias voi aiheutua joko välilevyn pullistumasta (protruusio) ja välilevytyrystä (prolapsi). Protruusiossa välilevyn ytimen hyttelö pullistuu nikamien välisen alueen ulkopuolelle, jolloin puristus ärsyttää lonkkahermosta mekaanisesti. Prolapsissa välilevyn kuoreen tulee repeämiä, joista levyn sisältöä pääsee tihkumaan ulos. Geeli on hyvin hapanta, joten tihkuessaan ulos se tulehduttaa lonkkahermosta.

Iskiaskipu vaihtelee lievästä sietämättömään. Jos pullistuma aiheuttaa pääasiassa mekaanista puristusta, asennon muutoksilla voi vaikuttaa oireiden voimakkuuteen. Mikäli tulehdusreaktio ärsyttää hermostoa, asennon muutoksilla ei juuri ole vaikutusta. Olo on yhtä tukekaa miten päin tahansa.

Kivun lisäksi iskias oireilee puutumalla, raajan toiminnan epävarmuudella ja lihaseikkoudella. Esimerkiksi kantapäällä tai varpaila kävely ei onnistu ja jalka saattaa "läpsyä". Välittömästi hoidettava oire on halvaantuminen.

Mitä lääkäri voi tehdä iskiakselle?

Pahimmillaan pullistuma tai tyrä vaatii välitöntä leikkausta. Lääkäriin pitää lähteä heti, jos lantion alue menee tunnottomaksi (ratsupaikkaoireyhtymä), jalkaterän tai reiden toimintakyvyttömyys pahenee jatkuvasti, virtsaaminen ei onnistu, ulosteen pidättäminen ei ole mahdollista (cauda equina) tai erittäin kova kipu pahenee johdonmukaisesti. Jos selkäkipuun liittyy vatsaoireita, sinulle nousee kuumetta tai yleisvointisi huononee, kyse on todennäköisesti muista kuin selkävaivoista. Jos sinulla siis on näitä oireita, sinun tulee lähteä heti tutkittamaan tilanteesi.

Lievä pullistuma, jonka kanssa pystyy olemaan, ei välttämättä vaadi lääkärikäyntiä. Lääkäriin ei ole pakko mennä, jos ei esiinny oireista vaarallisimpia, jos pärjää käsikauppalääkkeillä eikä tarvitse sairauslomaa. Yleensä vahvempien kipulääkkeiden ja sairausloman tarve kuitenkin ajaa potilaan lääkäriin. Tavallisesti lääkäri määrää parasetamoliamia ja tulehduskipulääkettä, kenties myös mietoa opioidia (kuten tramadolia). Nämä lääkkeet lievittävät kipua, mutta eivät riitä poistamaan sitä, joten iskias kiristää hermoja myös korvien välissä.

Pullistumaa tai tyrää ei yleensä kuvata, ellei suunnitella leikkausta. Mikäli kuvaukseen päädytään, käytetään tavallisesti magneettikuvausta.

Iskiaksen katsotaan pitkittyneen, jos se kestää yli kuusi viikkoa. Käypä hoito -suositusten mukaan viimeistään pitkittyvässä selkäkipussa potilaan tilanne tulee tutkia laaja-alaisesti, moniammatillisesti ja psykososiaaliset tekijät huomioon ottaen. Tutkimuksen jälkeen tulee käynnistää aktiivinen kuntoutus. Jos sinut yritetään jättää oman onnesi nojaan vaille hoitokontaktia, voit vedota Käypä hoito -suositukseen.

Itsehoito

Jos iskias on sietämättömän tuskallinen, ihminen jää helposti vuodepotilaaksi. Sängyn pohjalle voi tehdä mieli jäänä siksikin, että ajatus siitä, että selässä on osa rikki, kauhistuttaa. On luonnollista, että ihminen haluaa varoa rikkomasta itseään pahemmin. Vuodelepo ei kuitenkaan ole nykytiedon mukaan järkevää. Lepo ei edistä paranemista, eikä selkä rikkoudu pahemmin normaaleista arkitoimista. Kannattaa siis puuhastella kevyesti siinä määrin kuin jaksaa.

Kevyttä liikuntaa suositellaan kivun sallimissa rajoissa. Lajeiksi sopivat esimerkiksi kävely, sauvakävely, uinti tai vesijuoksu. Useampi lyhyt lenkki on usein parempi vaihtoehto

kuin yksi pitkä. Salille hampaat ivesä rehkimään ei kannata lähteä - sillä rehkimällä tyriä juuri saadaan.

Vaikka et menisi iskiasoireidesi kanssa lääkäriin, sinun todennäköisesti kannattaa käydä keskustelemassa fysioterapeutin kanssa. Hyvä fysioterapeutti osaa arvioida oireesi, pystyy karvoittamaan toimintakykyä ja kykenee antamaan oloasi helpottavia neuvoja. Samalla hän huolehtii, että teet liikkeitä turvallisesti.

Kinesioiteippaus saattaa helpottaa kipua jonkin verran, samoin tukiliivi. Akupunktio auttaa osaa ihmisistä. Myös lämmön ja kylmän vaikuttavuus kannattaa testata. Kylmä helpottaa erityisesti tulehdusta. Kylmägeelipussilla on hyvä hautoa kipukohtaa 10-20 minuuttia kerrallaan. Laita ohut pyyhe tai harso kylmäpussin ja ihon väliin, jotta iho ei palellu.

Jo silloin, kun kivut ovat ankaria, voit aloittaa itsesi hoitamisen oikeanlaisilla lepoasenoilla.

1. Jos makaat terveellä kyljelläsi, painovoima ohjaa välilevyn hyttelöä pullistumasta pois päin.
2. Samasta syystä taaksepäin tullutta pullistumaa voi helpottaa makaamalla mahallaan.
3. Mikäli laitat tyynyn lantion yläosan ja vatsan alle, nikamien väliin tulee lisää tilaa.
4. Niin sanotussa PSOAS-asennossa makaat esim. lattialla selälläsi ja nostat jalat lepäämään sohvalla päälle 90 asteen kulmassa.

Arkisissa tilanteissa on hyvä varoa selkä pyöreänä kumartelua. Siksi esimerkiksi kenkien laittaminen jalkaan voi osoittautua haasteelliseksi.

1. Kokeile hoitaa homma istuen. Pidä selkä mahdollisimman suorana, nosta jalkaa kohti syliäsi ja sido nauhat siinä.
2. Seisoen sinun kannattaa nostaa jalkasi tuolin päälle.

Autoilua kestät paremmin, jos laitat ristiselkäsi tueksi vaikkapa pyyhetaioksen. Samanlainen taitos voi ol-

la avuksi, jos nukut hyvin pehmeällä patjalla. Taitoksen saat pysymään vyötärölläsi klassisella nikillä: sujauttamalla sen vanhoihin sukka housuihin, jotka sidot lahkeista toisiinsa.

Syviä vatsalihaksia aktivoivat, rauhalliset liikkeet parantavat kipupainetta ja aineenvaihduntaa. Samalla saattaa helpottaa kipukohtaan

Iskiaksen katsotaan pitkittyneen, jos se kestää yli kuusi viikkoa.

ympäri jämähtänyt lihasten suojaajännitys. Vahvempia harjoitteita voit tehdä, kun akuutein vaihe on ohi.

Kun kipu sallii, kannattaa kokeilla McKenzie-harjoitteita. Niiden ideana on löytää sellainen liike ja suunta, jolla potilaan oireet sentralisoituvat. Sentralisoitumisella tarkoitetaan alaraajaan säteilevän kivun poistumista raajan ääreisosista. Kivun tuntemus siirtyy raajan yläosiin tai keskelle alaselkää. Samalla pullistuman tai tyrän vaikeusaste laskee. Tavallisesti tällaiset liikkeet ovat taaksetaivutuksia. Niiden avul-

la välilevyä yritetään ohjata palautumaan oikeaan muotoonsa.

Kovien kipujen kanssa myös psyyke on kovilla. Kun missään asennossa ei ole hyvä olla, usko alkaa loppua sisukkaimmaltakin sissiltä. Yritä tehdä asioita, jotka tuottavat sinulle iloa ja vievät ajatuksia pois kivusta. Pyri turvaamaan unesi. Jaa huolesi luotettavien ihmisten kanssa. Älä menetä toivoasi.

Mihin iskiaspotilaan ei kannata tuhata rahojaan? Manipulaatiohoitoihin (kuten kiropraktiikkaan), venytykseen ja fysikaalisiin hoitoihin. Ne eivät auta, eikä niitä suositella.

Lohdullista välilevyn pullistumassa ja tyrässä on se, että ennuste on varsin hyvä. Kenties yllättäen oireet helpottavat useimmiten itseksesi. Kuudessa viikossa noin 80 % välilevyn pullistumista imeytyy itsestään pois. Kolmessa kuukaudessa päästään 90 prosenttiin. Vain yksi kymmenestä leikataan.

Kuinka välttyä iskiakselta?

Toimi aina ergonomisesti. Kannattaa olla varovainen, kun kumarrella, kurottelee, tekee kierto liikkeitä



tai nostaa painavaa taakkaa. Riskialtista on esimerkiksi äärimmäiseen kurotellen hivuttaa painavaa taakkaa paremmin käsien ulottuville niin, että selässä on voimakas kierto.

1. Mene siis mieluummin lähelle taakkaa.
2. Sijoita taakka kohtisuoraan itseäsi vastaan.
3. Nostaessasi joustaa polvista.
4. Yritä pitää selkäsi suorana.
5. Pyydä apua, jos arvelet, että urakka voi olla liiallinen. Älä ota turhia riskejä, on niitä muitakin riskejä kuin sinä!

Myös terveelliset elämäntavat auttavat iskiaksen ennaltaehkäisyssä.

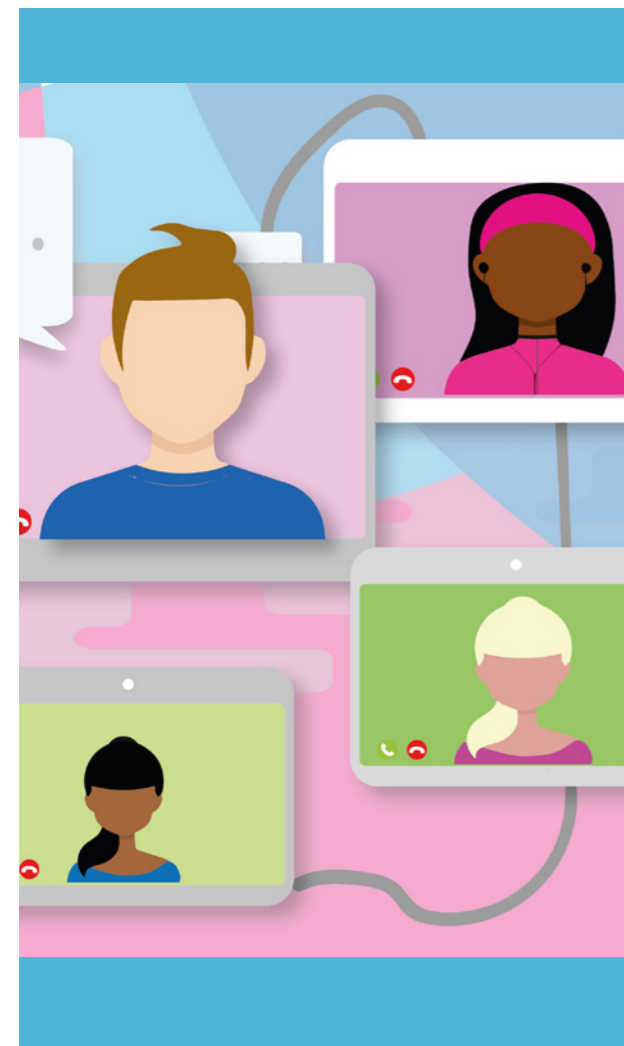
1. Vältä ylipainoa, koska raskas kuorma rasittaa välilevyjä enemmän kuin kevyt.
2. Pidä huolta lihaskunnostasi. Vahvojen lihasten tekemä työ vähentää rangan kuormitusta.
3. Kiinnitä huomiota syvien

4. Vältä pitkäaikaista istumista. Nouse tasaisin väliajoin ylös ja tepastele vähän.
5. Varo kaikkea, mikä aiheuttaa säännöllistä tärinää. Pullistuma on ammattitauti mm. mukulakivikaduilla kaasuttavilla taksikuskeilla ja kuoppaisilla maanteilla suhaavilla raskaan liikenteen kuljettajilla.
6. Lopeta tupakointi. Tupakointi lisää välilevyjen rappeutumisriskiä.

Valitettavasti pullistuma on herkkä uusiutumaan. Jopa kahdella kolmasosalla potilaista on vuoden sisällä uusi kipujakso. Tämä ikävä fakta korostaa elämäntapamuutosten merkitystä. Niillä ja varovaisuudella estät uusiutumisen. ♦

Lähteet:

Alaselkävivun Käypä hoito -suositus
<https://selkakanava.fi/selkakipu/mista-selkakipu-johtuu/selkasairauksia-ja-selkakivun-syita/iskias-oireet-ja-hoito>
<https://www.terveyskirjasto.fi/dlk00236>
<https://www.potilaanlaakarilehti.fi/uutiset/kun-iskias-iskee/>
<https://www.potilaanlaakarilehti.fi/artikkelit/12-faktaa-valilevyyn-pullistuma-ja-valilevytyra/#.VX6khBptlBc>
<https://www.duodecimlehti.fi/duo97612>
<https://www.fysios.fi/fysios-terveyskirjasto/kipu-ja-sarky/valilevyyn-pullistuma>
<https://www.mediuutiset.fi/uutiset/mckenziemenetelma-tunnistaa-epaselvan-selkakivun/Od843671-8277-3e91-80db-c53770e10053>



TEKSTI Kaisa Hirn

Terveiset vuosikokouksesta

Yhdistyksen jäsenistö kerääntyi jälleen maaliskuussa sähköisien yhteyksien äärelle päättämään useista tärkeistä ja ajankohtaisista asioista. Vaikka korona on tuonut haasteita yhdistystoimintaan, Suomen Kipu on merkittävästi laajentanut toimintaansa verkkovertaistuen, kurssien, webinaarien ja teemailtojen myötä. Maaliskuussa alkoi uusi hanke Yhdessä etänäkin, jonka myötä verkkotoiminta vahvistuu ja kehittyy entisestään. Monimuotoistunut toiminta näkyy luonnollisesti sekä budjetissa että toimintakertomuksessa ja -suunnitelmassa.

Kokouksen puheenjohtajana toimi **Mika Wickholm** ja sihteerinä toiminnanjohtaja **Kaisa Hirn**. Kokousosalistujia oli linjojen päässä ympäri Suomea, ja keskustelu oli mukavan vilkasta. Sääntöjen määräämien kokousasioiden lisäksi jäsenistö hyväksyi uuden strategian vuosille 2022-2025. Yleensä jännittävintä vuosikokouksissa on uuden hallituksen valinta, ja tänä vuonna meillä olikin ennätysmäärä ehdokkaita. Ritva Kotisaari valittiin yksimielisesti jatkamaan puheenjohtajana seuraava kaksivuotiskausi. Koko hallituksen esittelyt voit lukea sivuilla 6-7.

Kiitos kaikille osallistuneille, kokouksen toimihenkilöille ja onnea uudelle hallitukselle! ♦

Vyöruusu voi iskeä jo työikäisiin - tunnista oireet ja suojaudu taudilta

Vyöruusuviikkoa vietettiin Suomessa ensimmäistä kertaa 28.2-6.3.2022. Osallistujina olivat Suomen Kipu, Allergia-, iho- ja astmaliitto sekä Vanhustyön keskusliitto.

YLLÄTTÄVÄ KIPU vihloo kyljessä tai kasvoissa. Mitään ulkoisia tunnusmerkkejä ei alkuun välttämättä näy, mutta kipu kovenee vähitellen. Sitten ilmaantuvat pieniä vesikelloja muistuttavat rakkulat. Ne muistuttavat yskänrokkoa tai vesirokkoa, mutta ilmaantuvat erikoiseen paikkaan ja rajoittuvat kehon jommalle puolelle. Rakkulat lisääntyvät joidenkin päivien tai jopa viikkojen ajan ja katoavat vähitellen. Vihlova hermokipu voi kuitenkin jäädä jopa vuosien ajaksi.

Vyöruusu on Suomessa todella yleinen mutta valitettavan huonosti tunnettu tauti. Sen riskiryhmään kuuluvat kaikki, jotka ovat lapsena sairastaneet vesirokon. Vesirokkovirus jää nimittäin aina lapsuuden infektion jälkeen pysyvästi elimistöön ja arviolta 95 %:lla suomalaisista aikuisista on tämä virus. Viruksen kantajista noin joka kolmas sairastuu vyöruusuun jossain vaiheessa – on siis todennäköistä, että jokaisen meidän lähipiiriä vyöruusu koskettaa jossain kohtaa elämää. Jotta useampi oppisi tunnistamaan vyöruusun oireet ja suojautumaan taudilta, vietettiin Suomessa ensimmäistä kertaa Vyöruusuviikkoa 28.2.-6.3.2022.

Taudeilta suojautuminen on ollut viimeisten kahden vuoden aikana ymmärrettävästi paljon pinnalla. Vyöruusun ilmaantumiseen ei voi kuitenkaan vaikuttaa omilla elintavoilla. Liikunta, hyvä yöuni tai oikeanlainen ravinto ei suo-

jaa vyöruusulta. Tautia vastaan voi kuitenkin suojautua rokottautumalla. Suojautuminen kannattaa, sillä ihmisen vastustuskyky heikkenee ikääntymisen myötä.

Vyöruusuun voi sairastua minkä ikäinen tahansa, mutta riski kohoaa merkittävästi jo 50 vuoden iästä alkaen – kyseessä ei ole siis mikään vanhusten sairaus, vaan työikäisten ihmisten pitäisi suhtautua tautiin vakavasti. Vaikka rak-

kulat lähtevät pois iholta itsestään tai viruslääkityksen jälkeen, on vyöruusulla ikäviä potentiaalisia vaikutuksia. Esimerkiksi silmän alueella esiintyvä vyöruusu on näkökykyä uhkaava vakava sairaus, joka vaatii elinikäistä seurantaa.

Kaikille vyöruususta ei tule pitkäkestoisia oireita. Osa sairastaneista kuitenkin saa riesakseen ikävimmän ja yleisimmän vyöruusun pitkäkestoisen haitan: kipupään, pitkittyneen hermosäryn. Särky saattaa tuottaa herkkyyttä jopa vähäiselle, esimerkiksi vaatteiden aiheuttamalle kosketukselle. Hermosärky saattaa pahimmillaan jäädä pysyväksi kiputilaksi, joka vaatii jatkuvaa seurantaa. Riski yli kolme kuukautta jatkuvalla kivulalla kasvaa iän myötä ja on 50-vuotiailla noin 10 % ja 80-vuotiailla 20 %.

Kroonistuneesta kivusta ja sen vaikutuksesta ihmisten elämään pitäisi puhua yhteiskunnassa avoimemmin, sanoo Suomen Kipu -järjestön toiminnanjohtaja Kaisa Hirn: "Sen lisäksi, että rivisuomalaisella ei ole tietoa kivusta, ammattilaisillakin voi olla harmittavan vähän ymmärrystä etenkin kipuoireiden nopeasta hoidosta. Mitä nopeammin kipuoireeseen puututaan, sitä paremmin voidaan ehkäistä sen kroonistumista."

Ajan myötä vyöruusu voi jäädä historiaan. Nykyään lasten rokotusohjelmaan kuuluva vesirokkorokotus voi vuosien saatossa alkaa vähentää vyöruusuja, kun vesirokkoa ei enää sairasteta lapsuudessa. Vesirokkorokotusten vaikutusta vyöruusun ilmaantumiseen ei kuitenkaan vielä tiedetä varmasti.

Tällä hetkellä Suomessa on saatavilla rokotuksia vyöruusua vastaan. Ne on tarkoitettu yli 50-vuotiaille, jotka ovat sairastaneet vesirokon aiemmin. Lisäksi toinen rokotteista soveltuu myös 18 vuotta täyttäneille, joilla on suurentunut vyöruusun riski sairauden tai lääkkityksen takia. Rokottautuminen suojaa sekä vyöruusun ilmestymiseltä että vyöruusun jälkeiseltä kiputilalta. Vyöruusurokotteet eivät kuulu kansalliseen rokotusohjelmaan, joten ne tulee maksaa itse. Rokottautumisesta kiinnostuneen kannattaa keskustella lääkärinsä kanssa aiheesta. ♦





TEKSTI Jaana Karmala-Vanamo

Kirjoittaja on ammatiltaan tiedottaja/toimittaja evp. Kipukroonikko vuodesta 1957. Karmala-Vanamon teemakirjoituksissa perehdytään erilaisiin kivunhoidon muotoihin ja erityisesti kipukroonikoiden asemaan myös asiakkaan/potilaan näkökulmasta.

KUVA Matheo JBT / Unsplash

Psykofyysinen fysioterapia voi olla yksilö- tai ryhmäterapiaa

”Kukaan ihminen ei ole saari...”

John Donne (1572 – 31.3.1631)

HEMINGWAY LAINASI tätä runon aloituslausetta teokseensa Kenelle kellot soivat. Tämä on oivallus, joka löysi virallisen tiensä myös Suomeen tuossa 1980-luvulla. Virallinen käsitys ja vakaumus siitä, että ihminen on kokonaisvaltainen olento, henki ja ruumis kulkevat käsi kädessä. Jos toinen osapuoli voi huonosti, se vaikuttaa automaattisesti toiseen. Siinä tiiviisti psykofyysisen fysioterapian idea.

Korkeakoulutasoinen erikoistumiskoulutus aloitettiin vasta vuonna 1993. Psykofyysiseen fysioterapiaan erikoistumisen suosituksena on vähintään 30 opintopisteen koulutuskokonaisuuden kerääminen erikoistumis- tai täydennyskoulutuksista, jotka ovat korkeakoulupohjaisia ja korkeakoulujen järjestämiä

koulutuksia. Psykofyysisen fysioterapian erikoistuminen edellyttää psykofyysisen fysioterapian 15 opintopisteen täydennyskoulutuksen. 30 opintopisteen lisäkoulutus ja oikeus käyttää psykofyysisen fysioterapeutin nimikettä. Hyvissä käsissä asiakkaat siis ovat.

Mistä on kysymys?

Psykofyysinen fysioterapia on fysioterapian erikoisala, jonka tavoitteena on ihmisen kokonaisvaltaisen toimintakyvyn edistäminen. Sen perustana on psykofyysinen eli ihmisen kokonaisvaltaisuutta korostava ihmiskäsitys.

Erityisen toimivaksi tämä hoitomuoto on havaittu kroonista kipua ja kroonista kipua aiheuttavien sairauksien hoidon apuvälineenä.

Keskeistä asiakkaiden kanssa työskentelyssä on ymmärrys siitä, että keho ja mieli muodostavat kokonaisuuden ja ovat jatkuvassa vuorovaikutuksessa keskenään. Kehon tuntemukset vaikuttavat mieleen,

toisaalta tunteet ja ajatukset heijastuvat liikkumiseen ja kokemukseen omasta kehosta. Tämän voi kuka tahansa verkosta lukea, mutta avataan vähän.

Psykofyysinen fysioterapia ei varsin ole fyysistä kuntoutusta tai harjoittelua, vaan hoitokerralla tutustutaan itseen. Omaan kehoon, omaan mieleen. Opetellaan ohjatusti tunnistamaan oman kehon tuntemuksia ja reaktioita erilaisissa tilanteissa.

Iso osa hoitoa on keskustelu. Alkuun tuntui siltä, että tämän on kuin kallonkutistajalla istuisi, mutta parin hoitokerran jälkeen hitaammallekin kipupotilaalle syttyi oivalluksen lamppu. On aivan eri asia tietää ja jopa tunnistaa, että jos nilkka on nuljahtanut, se aiheuttaa omanlaisensa kiputuntemuksen paikallisesti. Syy ja seuraus ovat tunnistettavissa.

Psykofyysisessä fysioterapiassa asiakas oppii tunnistamaan kehossaan myös muita tuntemuksia silkan olemassa olevan kivun ohella. Opitaan tuntemaan sekä tunnistamaan sivuun työnnettyjä tapahtumia kehossa ja mielessä. Tämä vaihe vie joillakin viikkoja, jopa kuuksia, joskus riittää muutama hoitokerta.

Psykofyysistä työskentelyä on käytetty pitkään moninaisissa ongelmatilanteissa, lista on aika pitkä: mielen-terveyden ongelmia esim. masennusta, syömishäiriöitä tai paniikkioireita

neurologisten tai tuki- ja liikuntaelinsairauksien aiheuttamia toimintakyhäiriöitä, stressioireita, unetomuutta, jännittyneisyyttä, ahdistuneisuutta tai uupumusta, pitkittyneitä kiputiloja, vaikeuksia perusliikkumisessa tai oman kehon tiedostamisessa, traumasta tai post-traumaattisesta stressireaktiosta aiheutuvia fyysisiä oireita.

Nimenomaan kipupotilaalle on voitu osoittaa olevan hyötyä tästä työskentelystä. Itse kipu tai kipua aiheuttava sairaus ei tokikaan katoa eikä ihminen koe ihmeparantumista psykofyysisessä hoidossa. Sen sijaan, kun opitaan ohjatusti tunnistamaan eri kehonosien reaktiot niin fyysiseen kipuun kuin mielen käsittelemään kivun- tuntemukseen, voidaan korjata omaa asennetta, mutta samalla kiinnittyä huomio esimerkiksi pitkittyneen kivun aiheuttamiin virheasentoihin. Niiden haittoja voidaan hyvinkin paljon vähentää, kun opitaan tietoisesti ja oman ohjatun kokemuksen myötä virheellisiä asentoja tai toimintoja muokkaamaan ja ylläpitämään ”oikeita” kehon asentoja ja toimintoja.

Mielen huollossa puolestaan tässä terapiassa nousee esiin oman mielen ja tahdon vaikutus fyysisiin ongelmiin. Potilas oppii ymmärtämään mielen ja kehon saumattomuuden ja sitä myöten huomioimaan elämässään ja esim. muussa kuntoutuksessa, arkielämästä puhumattakaan, omat toiminnalliset kykynsä ja kehittämään niitä suotuisaan suuntaan.

Itse pidin alkuun henkisenä varjopuolena asioita ja muistoja, jotka hoidon mittaan pyrkivät esiin vaikka olin ne visusti tampannut piiloon ja osin unohtanutkin. Tässäpä kehomuisti nosti päätään ja vanhoja oli pakko kaivella psykofysioterapeutin kanssa. Yllätyksekseni seurauksena olikin parempi ryhti ja jännitystilojen helppottuminen. Niin kehossa kuin pääkopassakin. Ymmärrsin hoidon idean taas paremmin.

Käytännön harjoituksia

Keskustelujen lisäksi ja potilaan tarpeen mukaan käytetään myös rentoutus- ja fysikaalista hoitoa. Menetelminä ovat mm. liikeharjoitteet, hengitys- ja kehohetimitoisharjoitukset, rentoutusmenetelmät, pehmytkudoskäsittelet sekä vuorovaikutusta vahvistavat harjoitteet.

Rentoutumisharjoituksia ei pidä tässä kohtaa sekoittaa vaikkapa mindfulnessiin, psykofyysisessä terapiassa rentoutuksen avulla tutustutaan pikemminkin omaan kehoon ja mieleen. Toisin kuin Mindfulnessissa, tässä ei pyritä nonseleeraamaan pitkittyntä kiputilaa, vaan pikemminkin tunnistamaan ja rajaamaan kipualueet ja pyritään kokemuksellistamaan oma keho kipuineen kaikkineen. Kaikissa harjoitteissa toimitaan potilaan toimintakyvyn sallimissa rajoissa.

Psykofysioterapeutin kanssa tutustutaan myös oman kehon ja tunteiden yhteistoimintaan.

Usein pitkittynyt ja kroonistunut kipu väistämättä ennemmin tai myöhemmin ”menee päähän”, suhtautuminen ja reagointi aiemmin tavallisiin ja arkisiin tilanteisiin muuttuu joko ahdistuneeksi, katkeraksi, itkuseksi, jopa masennuksen oireet täyttäväksi. Toki näitä hoidetaan myös lääkkein, mutta psykofyysisestä fysioterapiasta on havaittu olevan tukea tunteiden kokemisessa ja käsittelyssä.

Ammatilliset tavoitteet ja yhteistyö potilaan kanssa

Psykofyysinen fysioterapia perustuu kokemukselliseen oppimiseen, jonka avulla asiakas saa selviytymiskeinoja ja ratkaisumalleja elämäänsä. Psykofyysinen fysioterapia mahdollistaa oman kehollisuuden kokemisen, tunnistamisen ja hyväksymisen. Fysioterapian tavoitteet määräytyvät aina asiakkaan voimavarojen ja elämäntilanteen mukaan.

Kuntoutuksen avulla asiakas:

- oppii aistimaan ja arvostamaan omaa kehoaan ja sen reaktioita
- saa turvallisemman ja varmemman kontaktin itseensä, omaan tapaansa olla
- löytää vaihtoehtoisia tapoja liikkua ja kokea
- oppii rentoutumista, tasapainottumista ja stressinhallintaa
- kykenee itse säätämään työasentojaan ja kuormitustaan
- pystyy omien oivalluksiansa avulla vaikuttamaan kipujen ja oireiden syihin
- kokee liikkumisen osaksi itseilmaisua ja löytää mahdollisuuksia muutokseen ja kehitykseen
- pystyy vahvistamaan itsetuntemustaan
- oppii vuorovaikutustaitoja, nonverbaalia ilmaisua ja yhdessä toimimista
- Psykofyysisessä fysioterapiassa korostuu asiakkaan ja terapeutin välinen yhteistyö ja vuorovaikutus.
- Psykofyysiseen fysioterapiaan pääsee lääkärin läheteellä, mutta nykyään myös yksityiset vastaanotot tarjoavat tätä terapiaa. Kela on suhtautunut psykofyysiseen terapiaan suopeasti. ♦

Kipupuomi 1/2022 ristikon ratkaisut:



Ristikkoarvonnan voittajat 1/2022!

Kipupuomi 1-2022 juhluvuosiristikon voittajiksi itsensä ratkoivat Pirjo R. Vaajakoskelta, Pertti L. Salosta, Eeva-Kaisa I. Oulusta ja Satu H. Kauhavalta. Heille lähetetään palkinnoiksi Omronin askelmittarit. Onnittelut!

Ristikko saavutti suuren suosion, viereiseltä sivulta löytyy uusi pähkinä purtavaksi. Arvontaan osallistuvilla muistutukseksi: muistakaahan liittää vastaukseenne postiyhteystietonne!



OSALLISTU KIPUPUOMIN JUHLAVUODEN RISTIKOIDEN ARVONTAAN! Arvomme jokaisen ristikon ratkaisijoiden kesken tuotepalkintoja. **Lähetä pääsanojen ratkaisut yhteystietojesi kera sähköpostitse osoitteeseen kipupuomi@suomenkipu.fi 22.6.2022 mennessä.** Voittajille ilmoitamme henkilökohtaisesti. Kilpailun voittajien nimet julkaistaan Kipupuomi-lehdessä. Osallistamalla kilpailuun hyväksyt kyseisen ehdon.

Kipupuomi, yleiset arvontojen säännöt ja arvontakohtaiset säännöt 01.02.2022

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

tarvitsee huoltajan suostumuksen osallistuakseen arvontaan.

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

Miten arvontaan osallistutaan?

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

Palkinnot

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

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

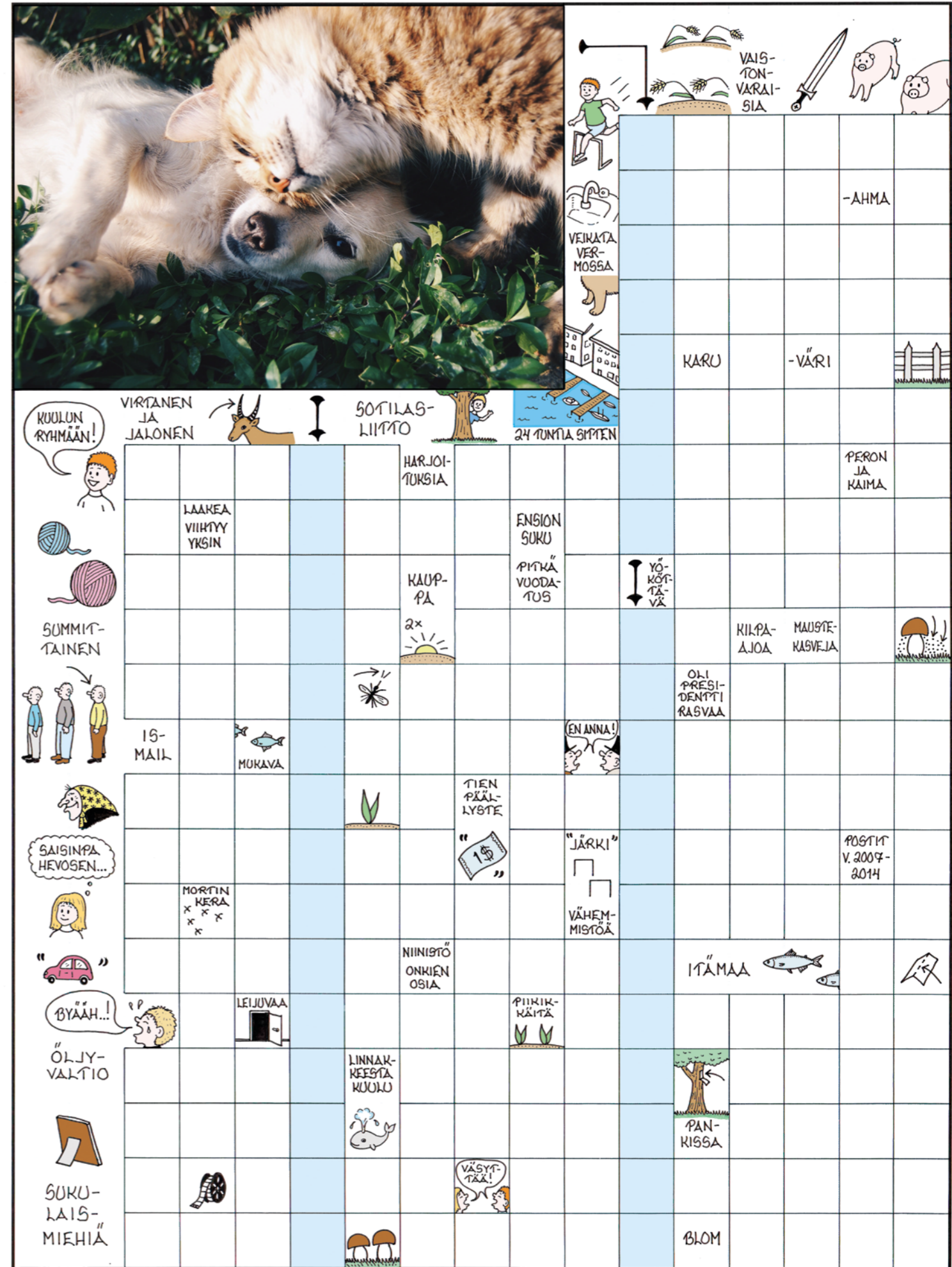
Osallistumalla arvontaan osallistuja antaa järjestäjälle luvan käyttää arvonnassa voittajan nimeä (etunimi, sukunimen ensimmäinen kirjain ja paikkakunta) järjestäjän verkkosivuilla, lehdessä ja eri medioissa ilman eri suostumusta tai korvausta.

Henkilötietojen käsittely

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

Järjestäjän vastuu

Järjestäjä vastaa mahdollisesta arpajaisverosta.



Emmi on Yhdessä etänäkin -hankkeen uusi hankekoordinaattori

OLEN SUOMEN KIVUN UUSIN TYÖNTEKIJÄ, Emmi Vainio. Aloitin työsuhteeni maaliskuun alussa, ja olen päässyt hyvin mukaan Suomen Kivun toimiston työhön. Toimin Yhdessä etänäkin -hankkeen (2022–2024) hankekoordinaattorina.

Taustaltani olen valtiotieteiden maisteri, pääaineeni on talous-sosiologia. Olenkin tämän myötä kiinnostunut yhdenvertaisuudesta ja tasa-arvosta. Innostun, kun saan olla muiden ihmisten apuna ja tukena. Hankkeen parissa pääsenkin auttamaan ja ohjaamaan verkossa tapahtuvaa toimintaa. Vapaa-ajallani rentoudun kirjoja lukien, ystävien kanssa kävelyillä käyden ja sarjoja suoratoistopalveluista katsoen.

Moni kipua itse kokenut haluaa tehdä vapaaehtoistyötä, erityisesti etäyhteyksin. Suomen Kipu ry:n vuon-



na 2022 alkanut kolmevuotinen STEAn rahoittama Yhdessä etänäkin -hanke pyrkii vastaamaan tähän tarpeeseen. Hankkeen toteutus on pääosin verkossa, ja hankkeen tulevia tapahtumia voikin seurata Suomen Kivun nettisivuilta sekä sosiaalisesta mediasta. Hankkeessa järjestetään esimerkiksi verkkoryhmänohjaajien koulutuksia, teemailtoja, chatteja, sometyöpajoja ja webinaareja.

Yhdessä etänäkin -hankkeen tavoitteina ovat muun muassa yksinäisyyden väheneminen, sekä pysyvyyden tunteen lisääntyminen. Jos haluaisit vapaaehtoisena mukaan verkotoimintaan, tai sinulla on muuten jokin kysyttävää hankkeesta, ota yhteyttä minuun: emmi.vainio@suomenkipu.fi. ♦



PSSST!

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

Toimintaamme tukevat:



Suomen Kipu ry:n jäsenenä tuet työtämme kipuoireisten ihmisten ja heidän läheistensä hyväksi.

suomenkipu.fi

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

cryonic-huippukylmä



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

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

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

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

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



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

