

KIPU PUOMI

**Mikä muuttuu
hyvinvointialuiden myötä?
s. 4**

**Kelataksi on
potilasturvallisuuskysymys
s. 8**

**4 myyttiä
selkävivusta
s. 22**





UUDESSA LEHDESSÄ

UUDESSA LEHDESSÄ
Kipupuomi 1/2022, ilmestyy vko 9, aineistojen deadline 26.1.2022
Kipupuomi 2/2022, ilmestyy vko 22, aineistojen deadline 27.4.2022
Kipupuomi 3/2022, ilmestyy vko 37, aineistojen deadline 3.8.2022
Kipupuomi 4/2022, ilmestyy vko 50, aineistojen deadline 9.11.2022

Suomen Kipu ry:n jäsenlehti
Ilmestyy 4 kertaa vuodessa
ISSN 1795-8652
Painosmäärä: 3 700
Julkaisija: Suomen Kipu ry
Painotalo: Waasa Graphics Oy

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

Päätoimittaja:
Mia Kujanpää
p. 050 353 5955
kipupuomi@suomenkipu.fi
Taitto: Tilda Hopia
tilda@pukkimaki.fi
Kansi: Pixabay

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

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

Kipuluuri

Haluatko keskustella
kivusta? Tukipuhelimesta
ja sähköpostissa päivystää
koulutettu kipuvertainen.
Keskustelut ovat
luottamuksellisia.
Ma ja ke klo 18-20, pe klo 19-22
P. 050 464 4333
tukilinja@suomenkipu.fi

LEHDESSÄ

- 2 Puheenjohtajalta
- 3 Mitä ajattelen tänään?
- 4 Iso hallinnollinen muutos
- 7 Pirjon jupinat: Endomorfiinit
- 8 Kelataksi on osa potilasturvallisuusketjua
- 11 Vakiopalsta: Sairaanhoidtaja, AMK
- 12 Kipuilevan oikeus voida hyvin
- 15 Terveellinen ruokavalio osana kivunhallintaa
- 16 Kipu ja muisti
- 19 POLVA aloittanut työnsä
- 20 Rentoutusmenetelmät kroonisen kivun hoidossa
- 20 Hengitysharjoitukset ja krooninen kipu
- 22 4 myyttiä selkävivusta
- 25 Uni kivun omahoidon keinona
- 26 Asiakaslähtöistä palvelua kehittämässä

PUHEENJOHTAJALTA

Vapaaehtoisvoimin

NIIN TAAS on yksi vuosi tullut loppusuoralle ja on aika pikkuhiljaa kääntää katseet vuoteen 2022 – joka on yhdistyksemme kolmasikymmenes toimintavuosi!

Kuluva vuosi on yhdistyksessä ollut hyvinkin merkittävä – työntekijämäärämme on kasvanut neljään henkilöön, aktiivisten vapaaehtoisten määrä on noussut ja paljon on toimintaa järjestetty etäyhteyksin tai muuten muokatuin järjestelyin. Olemme edelleen mukana useissa työryhmissä vaikuttamassa ja saamassa arvokasta tietoa, kehitämme toimintaamme jatkuvasti vastaamaan kysyntää ja kesällä käynnistyi kolmevuotinen Kipu ja työ kohtaavat -hanke – hankkeesta voit lukea lisää lehden sivulta 16.

Toimintamme on koronan takia ollut pitkälti etäyhteyksin järjestettyä ja myös vertaistukiryhmät ovat olleet monella paikkakunnalla tauolla tai he ovat toimineet olemassa

olevien ryhmänjäsenten kanssa puhelin- tai viestiyhteyksien varassa. Vertaistuen tarve on edelleen sama tai jopa kasvanut vallitsevan pandemian takia. Tämän vuoden aikana etävertaistukea on tarjolla valtakunnallisesti kahden ryhmän voimin – meillä toimii etävertaistukiryhmä, joka on kaikille avoin nuorten ryhmä, joka on tarkoitettu alle 35-vuotiaille. Lisäksi Kipuluuri ja Tukilinjassa sähköposti ovat päivystäneet normaalisti. On erittäin tärkeää, että olemme

voineet toimia pandemiasta huolimatta aktiivisesti ja vertaistukeen on saatu luotua toimivia käytänteitä poikkeuksellisen ajan keskellä.

Tällä hetkellä tilanne näyttää jo valoisammalta vertaistuen osalta ja syksyn aikana vertaistukiryhmien toimintaa on saatu käynnistettyä uudelleen pitkän tauon jälkeen. Vielä ei olla koko Suomen osalta täysin entisensä, mutta hiljaa hyvä tulee. Luotamme siihen, että toiminta

tamme on palaamassa normaalmiksi jo tulevien kuukausien aikana. Uskon kuitenkin vahvasti siihen, että toimintaamme juurtuu myöskin etäyhteyksin järjestettävät ryhmät, webinaarit jne. – sillä tavoin pystymme tarjoamaan osallistumista kaikille tasapuolisesti paikkakunnasta riippumatta.

Iso kiitos kaikille teille vapaaehtoisillemme, jotka olette mahdollistaneet mukana olomme toimintamme monipuolisen tarjonnan! Ilman teidän antamaanne panosta, toimintamme olisi paljon suppeampaa. On erittäin arvokasta, että meillä on mukana teidänlaisianne toimijoita!

Hyvää ja rauhallista joulun aikaa ja mahdollisimman kivutonta vuotta 2022 toivotellen,



Ritva Kotisaari
puheenjohtaja

MITÄ AJATTELEN TÄNÄÄN?

Oletko valmis aluevaaleihin?

SUOMESSA ON KÄYNNISSÄ SUURI YHTEISKUNNALLINEN MUUTOS. Sote-uudistuksen myötä syntyvät hyvinvointialueet myllertävät monen arkea koskettavat palvelut uudenlaisiksi. Aluevaalit pidetään jo tammikuussa, mutta tuntuu että monta suurta kysymystä on vielä vailla vastausta. Mitä tapahtuu kelakorvauksille? Kuka hoitaa kuntoutuksen järjestämisen? Saadaanko kaikille todella järjestettyä laadukasta ja tasavertaiset terveyspalvelut? Tietävätkö kansalaiset, mistä valtuutetut tulevat jatkossa päättämään? Ja kannattaako näissä nyt sitten edes äänestää?

Hyvinvointialueiden valtuutetut tulevat käyttämään huomattavaa valtaa nimenomaan sellaisissa asioissa, mitkä koskettavat jokaisen ihmisen arkea. Montaa kipuoireista kärsivää varmasti kiinnostaa, kuinka pitkä matka on terveyskeskukseen, kuinka jatkossa pääsee vaatimaan lääkinnälliseen kuntoutukseen tai mistä haetaan tarvittaessa täydentävää toimeentulotukea. Useat aiemmin kunnille kuuluneet velvollisuudet siirtyvät hyvinvointialueiden vastuulle, ja uusilla valtuutetuilla on suuri talousvastuu. Erityisesti ensimmäisen valtuustokauden aikana luodaan rakenteita ja käytänteitä, jotka vaikuttavat pitkälle tulevaisuuteen.

Hyvinvointialueilla riittää siis tehtävää, eikä pienimpänä niistä ole hyvinvointistrategian luominen. Järjestöillä on pitkä kokemus hyvinvoinnin luomisessa ja ylläpitämisessä, joten nyt on ensiarvoisen tärkeää panostaa yhteistyöhön järjestöjen, hyvinvointialueiden ja potilaiden edustajien kesken. Järjestöt ovat siellä missä ihmiset ovat, ja tuntevat usein alueelliset epäkohdat sekä palvelujen tarpeen. Järjestöillä onkin mahdollisuus toimia sekä tulkina että sosiaalisena liimana eri toimijoiden välillä. Onkin todella ilahduttavaa, että monen hyvinvointialueen suunnitteluryhmissä on havahduttu ottamaan järjestöt osaksi hyvinvointistrategiaa ja palvelupolkuja. Yhteistyön tekemisestä pitää kuitenkin aina saada pitävät lupaukset ja konkreettiset kirjaukset.

Rohkaisen kaikkia Kipupuomin lukijoita äänestämään tammikuussa. Vaatikaa ehdokailta konkreettisia vastauksia siitä, miten he aikovat huolehtia hyvästä hoidosta ja potilaiden oikeuksista hyvinvointialueiden puitteissa. Tuokaa esiin omat huolenne sekä kehitysehdotuksenne. Nyt on oikea hetki vaikuttaa.

Järjestöjen näkökulmasta vaalit eivät kuitenkaan ole maali, vaan vasta vaalien jälkeen alkaa varsinainen yhteistyö uusien valtuutettujen kanssa. Oletko ehdokkaana ja haluat kuulla lisää hyvinvointialueiden haasteista ja mahdollisuuksista? Tai haluatko toimittaa tietoa omalle ehdokkaallesi? Ole minuun yhteydessä niin puhutaan sotea!

KAISA HIRN

Kirjoittaja on Suomen Kipu ry:n toiminnanjohtaja.

MISTÄ HYVINVOINTIALUEVAALEISSA ON KYSYMYS? Iso hallinnollinen muutos

Sosiaali- ja terveyspalvelut sekä pelastustoimen tehtävät on perinteisesti järjestänyt kunta. Kunnat ovat voineet muodostaa palvelujen tuottamiseksi kuntayhtymiä (esim. sairaanhoitopiirejä) tai ostaa palveluja yksityisiltä palveluntuottajilta. Nyt tapahtuu perustavanlaatuisen hallinnollinen muutos: sosiaali- ja terveyspalvelujen sekä pelastustoimen tehtävien järjestämisvastuu siirtyy hyvinvointialueille 1.1.2023. Sinä saatat siis päästä lääkäriin aivan niin kuin ennenkin, mummosi luona käydä tuttu hoitaja tutulla tavalla ja hätätilanteessa ambulanssi tulla yhtä nopeasti kuin aiemminkin, mutta näistä asioista päättävät osin eri ihmiset eri tavalla. Siten myös sinun mahdollisuutesi vaikuttaa sinulle elintärkeisiin palveluihin muuttuvat. Mutta luvassa voi olla myös konkreettisia muutoksia.

KUNTIEN JA NIIDEN VALTUUSTOJEN mahdollisuus vaikuttaa sekä saatavilla oleviin palveluihin että niistä koituviin kustannuksiin rajoittuu. Kuntatasolla säästöjä voidaan jatkossa etsiä lähinnä hallinnosta, sivistystoimesta, teknisistä palveluista sekä kulttuuri- ja liikuntapuolelta. Näillä tahoilla ollaan ymmärrettävästi huolissaan resursseista.

Hyvinvointialueet

Hyvinvointialueiden määräksi on päätetty 21. Määrää on kritisoitu siitä, että se lisää hallintokuluja tuomatta kuitenkaan riittävän leveitä hartioita kaikkien ongelmien ratkaisemiseen. Samaan aikaan etäämpänä maakunnallisista keskuksista ollaan huolissaan päätävällän etääntymisestä ja palvelujen saavutettavuudesta. Me kipuihmiset tiedämme hyvin, kuinka ongelmallista matkustaminen on. Jos palvelut ovat kovin kaukana, niitä ei tule niin helposti lähdettyä etsimään. Terveysasioissa hoitoon hakeutumisen viivästyminen voi johtaa suorastaan vaarallisiin seurauksiin. Aivan alkuvaiheessa palvelu-

pisteitä tuskin karsitaan. Esimerkiksi tilat ja henkilöstö siirtyvät sellaisinaan hyvinvointialueille. Siirtymäkauden jälkeen palvelupisteiden karsimisen riskit voivat alkaa realisoitua.

Rahoitus

Sosiaali- ja terveyskulut ovat muodostaneet valtaosan kuntien kuluista. Hyvinvointialueiden rahoitus tulee pääosin valtion verovarosta. Vuoden 2022 tasossa hyvinvointialueelle siirtyvien tehtävien kustannukset ovat noin 21 miljardia euroa. Summa vastaa noin kolmannesta valtion budjetista. Ensi vaiheessa hyvinvointialueet eivät siis saa omaa verotusoikeutta.

Monella muuttuu työnantaja

Hyvinvointialueet tulevat olemaan suuria työnantajia. Kuntien ja kuntayhtymien palveluksesta siirtyä hyvinvointialueille noin 216 000 työntekijää. Uuden organisaation johtamisjärjestelmän sekä yhtenäisen henkilöstöpolitiikan luominen on yksi keskeisistä asioista valmisteluvuonna 2022.

Yksityisiä palveluja voi olla edelleen tarjolla

Kunnat ovat hankkineet useita eri palveluja yksityisiltä yrittäjiltä. Jatkossa palvelut yksityisiltä yrittäjiltä ostaa kuntien sijasta hyvinvointialue. Vanhat voimassa olevat sopimukset siirtyvät hyvinvointialueille. Hyvinvointialueen yhtiöt rinnastuvat sote-järjestämislaissa yksityisiin palveluntuottajiin.

Ostopalveluna ei saa hankkia järjestämisvastuun toteuttamiseen kuuluvia tehtäviä:

- julkisen vallan käyttöä sisältäviä palveluja (jollei muussa laissa erikseen toisin säädetä)
- sosiaalityötä
- sosiaalipäivystystä
- terveydenhuollon ympärivuorokautista päivystystä
 - ensihoitopalveluun kuuluvia järjestämistehtäviä.

Asukkaiden vaikutusmahdollisuudet

Hyvinvointialueen on lain mukaan tehtävä yhteistyötä alueensa yhteisöjen kanssa. Sen on myös edistettävä järjestöjen toimintaedellytyksiä ja vaikutusmahdollisuuksia. Hyvinvointialueen tulee siis tur-

vata asukkaiden ja palvelujen käyttäjien äänen kuuluminen. Osallistumista ja vaikuttamista voidaan edistää muun muassa:

- järjestämällä keskustelu- ja kuulemistilaisuuksia sekä asukasraateja
- selvittämällä palvelujen käyttäjien mielipiteitä ennen päätöksentekoa
- valitsemalla palvelujen käyttäjien edustajia hyvinvointialueen toimielimiin
- suunnitteleamalla ja kehittämällä palveluja yhdessä palvelujen käyttäjien kanssa
- järjestämällä mahdollisuuksia osallistua hyvinvointialueen talouden suunnitteluun
- tukemalla asukkaiden sekä järjestöjen ja muiden yhteisöjen oma-aloitteista asioiden suunnittelua ja valmistelua.

Hyvinvointialueiden ylin päättävä elin on aluevaltuusto. Sen jäsenet valitaan vaaleilla. Nämä vaalit ovat merkittävän asukkaan vaikuttamiskeino. Ensimmäiset vaalit järjestetään 23. tammikuuta. Käytä ääntäsi! Valitse ehdokas, jolla on mielenkiintoa nimenomaan sosiaali- ja terveyskysymyksiä kohtaan ja jolla on myös aikaa hoitaa näitä asioita. Valtuutettujen toimikausi alkaa 1.3.2022. Siitä on siis kymmenen kuukautta hyvinvointialueiden toiminnan alkamiseen.

Aluehallituksen jäsenet valitsee aluevaltuusto. Aluehallitus johtaa hyvinvointialueen toimintaa, hallintoa ja taloutta. Aluehallitus asettaa nuorisovaltuuston sekä vammais- ja vanhusneuvoston.

Jututa valtuustoehdokkaita

Vaalien alla päättäjähdokkaiden korvat ovat auki. Keskustele ehdokkaasi kanssa tärkeiksi kokemistasi teemoista ja kysele, mitä hän puolestaan pitää tärkeänä. Kipupotilaan näkökulmasta voit halutessasi nostaa esiin esimerkiksi seuraavia teemoja:

Järjestöllä on yhteiskunnallisesti merkittävä rooli. Ne tarjoavat paljon neuvontaa ja tukipalveluja, esimerkiksi vertaistukea niin kuin Suomen Kipu ry. Neuvonnan avulla voidaan ennaltaehkäistä vaivoja ja estää sairauksien paheneminen. Järjestöjä kannattaa kuunnella palveluja järjestettäessä, koska niillä on täsmällistä ruohonjuuritason tietoa. Yhdessä järjestöt tietävät kaikki yhteiskuntamme ongelmakohdat ja aukot, joista joku voi sujahtaa turvaverkon tavoittamattomiin. Jokaisella hyvinvointialueella tulisi olla järjestöjen edustajista koostuva elin, jota myös kuunnellaan. Tuon elimen pitäisi kokoontua riittävän usein. Kerta tai kaksi vuodessa ei riitä.

Jos potilaalla on Suomessa selkeä ja yleinen diagnoosi, häntä todennäköisesti osataan hoitaa ja hoito on hyvää. Kipupotilaiden hoitopolut eivät ole niin hyvässä kunnossa kuin monien muiden. Usein hoitopolkuja ei ole mietitty juuri lainkaan. Ongelma johtuu toisaalta siitä, että kipukroonikkojen vaivat ja tilanteet ovat yksilöllisiä, toisaalta siitä, että kipu ei ole ollut kenenkään fyysinen diagnoosi. Kipu on luettu "vain" oireeksi. Tilanne on nyt muuttumassa. Uudessa WHO:n tautiluokituksessa ICD-11 erilaiset kivut vihdoin saavat omat koodit. Koodien merkitys on kuitenkin yhä avoin (esim. mihin palveluihin ja etuuksiin mikäkin diag-

noosi oikeuttaa). Hyvinvointialueiden tulee kouluttaa henkilökuntansa hyvin uuteen tautiluokitukseen.

Hyvä kivunhoito on moniammatillista. Ihannetilanteessa kipupotilas saisi oman tiimin, johon kuuluisi lääkäri, psykologi, fysioterapeutti, toimintaterapeutti ja sosiaaliohjaaja. Tällä hetkellä moniammatillisuuden ihanne toteutuu valittavan harvojen kohdalla.

Kipupotilaiden ehkä suurin ongelma vallitsevassa tilanteessa on vaatimus pärjätä ilman vahvoja kipulääkkeitä, käytännössä opiaatteja ja lääkekannabista. Potilaat törmäävät vaatimukseen jatkuvasti. Yhdet lääkärit julistavat arrogantisti kuuluvansa koulukuntaan, joka ei "huumelääkkeitä" kirjoittele. Toiset vaativat potilaita ajamaan lääkityksen alas ehtona vastaanotolle pääsulle, vaikka nimenomaan lääkkeiden alasarjoon ihminen tarvitsee ohjeita ja tukea. Kolmannet ovat lääkitsevinaan potilaita itse keksimillään mielikuvaharjoituksilla. Erityisen ikävää on, että muoti on vallannut monta kipupolia. Vaikeista kivuista kärsivien heitteille jättäminen on huutava eettinen ongelma.

Monilla kroonisesti sairailta ei ole ollut mahdollisuutta asioida yksityisillä lääkäriasemilla. Siksi kipupotilaan korvaan voi kuulostaa hyvältä hallituksen ehdotus yksityislääkäreiden vastaanottojen Kela-korvattavuuden poistosta. Säästyneet rahat voisi käyttää hyvinvointialueiden julkisten palvelujen parantamiseen. Asiassa on kuitenkin yksi ongelma. Kokeneimmat ja ammatillisesti kunnianhimoisimmat kipulääkärit, jotka uskaltavat yhä kokeilla myös vahvoja lääkkeitä, mikäli heikommilla ei saada riittävää vastetta, säännönmukaisesti työskentelevät yksityisillä lääkäriasemilla.

Vielä suurempi vaikutus olisi sillä, jos poistettaisiin yksityislääkärien määräämien lääkkeiden korvattavuus.

Asiakasmaksut on saatava pysymään kohtuullisella tasolla. Tukien varassa eläville kympeillä on merkitystä. Kenenkään hoitoon hakeutuminen ei saisi jäädä rahasta kiinni. Jos hoitoon hakeutuminen viivästyy, vaivat ehtivät pahentua. Silloin hoito tulee myös kalliimmaksi.

Ei ole oikein, että hyvinvointivaltiossa ihminen voi menettää luottotietonsa terveyskeskus- ja poliklinikamaksujen takia. Vapautusta maksuista ei saa nykyisin juuri kukaan.

Kipukroonikot ovat usein monisairaita ja heidän tilanteensa kokonaisuutta vartissa. Tarvittaisiin pidempiä vastaanottoaikoja.

Potilaan asioita hoitavien tahojen tulee neuvoa heitä. Kun ihminen on sairas, järkyttynyt, ymmällään, masentunut ja ahdistunut, ei hänen voi vaatia ottavan selvää byrokratian kiemuroista. Kipupotilas tarvitsee vinkkejä muun muassa kuljetuspalveluista, kuntoutuksesta, kuntoutustuesta ja -rahasta sekä omaishoitajuudesta.

Mitä harvemmassa paikassa ihmisen tarvitsee asioida, sitä parempi. Asiakkaan on vaikea tietää, mistä mitään voi kysyä. Yhden luukun periaate ja hoidon kokonaisvaltaisuus edellyttävät sujuvaa tiedonsiirtoa. Esimerkiksi atk-järjestelmät eivät saa haitata asioiden hoitamista.

Julkisuudessa puhutaan aika ajoin sosiaalipummeista, jotka nostavat tukia perusteetta. Minä olen täysin vakuuttunut, että paljon pummeja enemmän on ihmisiä, jotka eivät saa niitä tukia, joihin he olisivat oikeutettuja.

Ihmisten vaivoja pitäisi hoitaa mahdollisimman hyvin jo alkuvaiheessa. Siten estetään niiden paheneminen. Pitkittyvät ja kroonistuvat vaivat ovat myös kalliimpia hoitaa. Laadukas ja nopea hoito sekä turvaa työkykyä että säästää inhimillistä kärsimystä.

Lääkäripula pitäisi ratkaista. Lääkäreitä olisi hyvä kouluttaa enemmän, jotta heitä riittäisi myös vähemmän suosituille alueille ja erikoistumisaloille. Yli puolet Suomen kipulääkäreistä on jäämässä eläkkeelle, eikä uusia valmistu läheskään tarpeeksi. Myös esimerkiksi psykiatreja ja psykoterapeutteja on aivan liian vähän. Erikoistumislinjojen pitäisi olla suoremmat ja edellisemmat. Yhteiskunnan on hankittava ne asiantuntijat, joita se tarvitsee.

Terveyskeskusten työoloja pitäisi saada parannettua. Siten lääkäreitä saataisiin pysymään niissä.

Maamme sosiaali- ja terveyspalveluihin kohdistuu tulevaisuudessa suuria paineita. Kun ihmiset ikääntyvät, he myös alkavat sairastaa enemmän. Uudet hoitolaitteet ja -menetelmät ovat usein merkittävästi vanhoja kalliimpia. Koska syntyvyys samanaikaisesti laskee, vanhusten palveluille ei ole tarpeeksi maksajia. Huoltosuhde huononee maassamme nopeasti.

Palvelumme ovat myös eurooppalaisittain epätasa-arvoisia. Parhaat palvelut ovat hyväosaisimmilla ja terveimmillä. On siis todella monta syytä käyttää ääntä tammikuun vaaleissa. ♦

PIRJON JUPINAT



PIRJO HACK
kipukroonikko ja
pitkäaikaissairas

ENDOMORFIINIT

TASSUTERAPIA, kissan hyrinäterapia, eläinterapia, musiikkiterapia, luontoterapia, väriterapia, kirjoitusterapia, ystäväterapia, kukkaterapia, seksiterapia... voih! niin paljon ihania hyvinmielen tuojia.

Toisinaan kipu lievittyy, kun endorfiinit tai endomorfiinit saadaan jylläämään elimistössä. Ne ovat keskushermostossa esiintyviä hormoneja, eli meidän oman elimistömme itse tuottamia välittäjäaineita.

Nämä mielihyvän tunnetta sekä kipuja vähentävät hormonit lisääntyvät unen aikana yöllä klo 02-04 välisenä aikana.

Tuo kellonaika on hyvin monelle kipukroonikolle suden aika – kipu saattaa herättää ja jyräsi unen rippeet roskakoriin. No eihän meille tämän väittämän mukaan synny endorfiinihormoneja lainkaan ja kierre on valmis.

Mutta minä rohkenen väittää - pitänee kertoa, etten lukemalla ole tietoa saanut vaan, ihan kokemuksen rintäänällä totean - kun istahdan laiskanlinnaani, noston jalkani tuolin hienolla mekanismilla vaateriin selkänöjan nojautuessa kehon painolla taaksepäin etsien sopivaa kulmaa selälle ja terapiakissani Justiina hyppää syliin ja hänen kehräävä rukkinsa käynnistyy... Tämä aiheuttaa minussa uneliaisuutta ja torkahdan, vaivun unen pumpulimaiseen pehmeeyteen.

Ja nyt siis väitän, että minun välittäjähormonini aivan varmasti samalla myös täyttivät endorfiinivarastojani, vaikka kello onkin 14:30. ♦

SUOMEN KIPU RY TOIVOTTA

**HYVÄÄ JOULUA JA
ONNELLISTA UUTTA
VUOTTA**

**JÄSENILLEEN, VAPAAEHTOISILLEEN,
YHTEISTYÖKUMPPANEILLEEN JA KAIKILLE,
JOITA KIPU KOSKETTA**



TEKSTI Jaana Karmala-Vanamo **KUVA** Taija Nahkuri

Kelakyyti on monelle arkipäivän tärkein apu. Kyytien on toimittava luotettavasti ja turvallisesti.

Kelataksi on osa potilasturvallisuusketjua

Pitkäaikaissairaat ja vammaiset ovat kokeneet olevansa kurjuudessa kelakyytien kanssa viimeiset yli kolme vuotta.

LISÄTIETOA:
kela.fi/taksimatkat

TÄMÄ EI TIETENKÄÄN liennyt tarkoitus, vaikka maallikosta siltä on tuntunut. Korona pelasti monen ihmisen terveydenhoito-matkustamisen, kun yhteiskyytejä ei voinut toteuttaa. Moni tietää kokemuksesta, että kyytien yhdistely joskus satojen kilometrien päästä ilman minkäänlaista paikallistunte-musta ei ole omiaan onnistumaan asiakkaan kannalta, tuskin on edes taloudellisesti kannattavaa taksiryttäjän kannalta.

Ongelmaksi on joillakin alueilla näyttänyt Kelan/palveluntuottajan trendi unohtaa, että kyseessä on henkilökuljetus, erityisesti tavalla tai toisella vajaakuntoisen henkilön kuljetus. Ihminen, joka tarvitsee suorakorvattavaa kelakyytiä, on matkalla lääkäriin, sairaanhoitajalle, kuntoutukseen, dialyysiin, leikkaukseen – tahi palaamassa niistä. Tämä on näyttänyt korostuvan erityisesti lyhyillä matkoilla.

Kipupotilaat ovat yksi suuri kelataksin käyttäjäryhmä

Ensimmäinen kelakyytien kilpailutuskausi alkoi tahmeasti, viivytyksiä tuli niin palveluntuottajan laitevaatimuksien suhteen kuin kilpailutusehtojen täyttymisessä. Raha ratkaisi.

Siitä seurasi ongelmia, joiden pääkärsijöinä olivat ja ovat vieläkin paikoin, asiakkaat. Kun kyydinvälittäjätaholla ei ole pienintäkään hajua paikallisista oloista, välimatkoista jne on liki mahdotonta usean sadan kilometrin päästä ohjata kyyti oikea-aikaisesti oikeaan osoitteeseen. Puhumattakaan kustannus-syistä lisääntyneisiin yhdistelmäkytteihin. Tästä seurasi kohtuuttoman pitkiä taksimatkoja asiakkaalle erityisesti harvaan asutuilla alueilla. Korona on toistaiseksi pelastanut asiakkaat siitä riesasta.

Toinen ongelma näyttää olevan edelleen tilauksen ja asiakkaan kohtaaminen sovittuna aikana. Monilla palvelualueilla on asiakas joutunut viime hetkellä perumaan vastaanotto-, tutkimus- tai kuntoutusaikansa vain siksi että ajoissa tilattu kyyti ei vaan ole ilmaantunut. On käynyt jopa niin että koko tilaukselle ei ole saatu autoa mutta sitä ei ole asianmukaisesti ilmoitettu ajoissa asiakkaalle. Myös paluukyydeissä on esiintynyt ongelmia.

Kelataksia käyttävät ihmiset, jotka eivät muilla keinoin pääse hoitopaikkaan. Kelakyytiä käyttävät myös erilaiset vammaisryhmät apuvälineineen. Asiakas on pääsääntöisesti opetettu luottamaan ke-

lataksijärjestelmään. Siksi tuntuukin koh-tuuttomalta, että tiettyyn aikaan tilattu kyyti saattaa viipyä jopa tunteja.

Osa potilasturvallisuutta

Itse asiassa kelakyyti on – sen pitäisi olla – saumaton osa potilasturvallisuutta ja hoito- ketjua. Jos järjestelmä ei ota toimiakseen, on moni asiakas vaarassa jäädä tutkimuksi-ta tai hoidoita. On niin ikään tähdellistä, et-tä paluukyyti sujuu tilatun mukaisesti. Tästä on tietojen mukaan ollut erityistä hankaluut-ta esimerkiksi dialyysipotilailla.

Suunnataanpa katse historiaan. Ennen vuotta 2011 jolloin ensimmäiset kaksi sai-raanhoitopiiriä pilotoivat keskitettyä tilaus-käytäntöä. Silloin oli totuttu tuttuun kuljet-tajaan, joka hoiti kelan matkakorvaukset asiakkaan antamalla valtakirjalla ja näin asi-akas sai kelakorvauksen suoraan taksissa.

Sittemmin pilotoinnin kompastuksis-ta hiottiin lähellä nykyistä toimiva järjestel-mä ja asiat olivat kutakuinkin hyvin. Vuonna 2018 astui voimaan uusi taksilaki ja se edel-lytti myös kelan maakunnalliset kilpailutuk-set. Nyt tiedämme, että muutos oli niin val-tava, että siinä nousi käytännön ongelmia kilvan esiin.

Tarjouskilpailun voittaneet palveluntar-joajat eivät välttämättä olleet paikallisia, alueen tuntevia tai kenellekään ennestään tuttuja. Kuljetusaikataulut eivät oikein pitä-neet juuri paikallistuntemuksen vajavaisuu-den vuoksi. Aikaa myöten tilanne koheni, mutta vieläkin, tänä vuonna samoja ongel-mia on esiintynyt.

Vammaiselle ja pitkäaikaissairaalle kela-taksi on välttämätön osa hoitoketjua. Kun vuotuinen 300 euron maksukatto täyttyy jo tammi-helmikuussa, on ihan kohtuullista odottaa palvelun pelaavan vielä loppuvuo-denkin sovitun ja tilatun mukaisesti, että ko-ko ketju on saumaton. Kyse on siis myös poti-lasturvallisuudesta.

Kun tilauskeskus on kaukana asiakkaasta, näitä ongelmia tulee syntymään uudellakin kilpailutuskaudella alkuun. Valitettavasti laki ei velvoita palveluntarjoajaa käyttämään pai-kallisia yrittäjiä, se voi itse päättää kaluston käytöstä. Kelakaan ei voi sitä kilpailutuseh-doissa edellyttää.

Muutoksia ja valvontaa kelataksivälitykseen

Tammikuun alusta 2022 kullakin maakunnal-la toimii kaksi palveluntuottajaa. Tätä on toi-vottu ja nyt se kokeeksi toteutetaan. Tällöin korostuu palvelun laadukkuus kuljetuksissa. Asiakas voi mielensä ja tarpeensa mukaan valita näistä kahdesta itselleen sopivamman ja kenties paikoin tutumman. Kelassa usko-

taan, että tämä kahden toimijan käytäntö tulee kirittämään palveluntuottajia kilpaile-man asiakkaista nimenomaan laadun, luotet-tavuuden ja turvallisuuden osalta ja asiakas-tyytyväisyyskin kohenisi.

Uudet tilausnumerot julkistetaan hyvis-sä ajoin loppuvuodesta. Ne tulevat edelleen olemaan 0800-alkuiset, tilaajalle ilmaiset nu-merot, kuten Kela edellyttää. Lisäksi aisti-vammaisille osoitetaan oma maksuton teks-tiviestisovellus.

Palautteen antaminen ja sen perille me-neminen ilmenneistä epäkohdista on ai-heuttanut eri puolilla maata jonkin verran ongelmia. On käynyt ilmi, että Kelataksin vä-lityskeskukseen annettu palaute tai peräti reklamaatio ei ole aina edennyt, vaikka niin kuuluisi olla. Vaikka sekä Kelan että palvelun-tuottajan sivuilla on ohjeet ne eivät kaikkia tavoita. Erikoissuunnittelija **Anne Giss** Kelas-ta neuvookin käyttämään palveluntuottajan sivuilla olevaa palautelomaketta, jotta tieto varmasti tulisi Kelassa kirjatuksi ja epäkohta korjatuksi.

Kukin palveluntuottaja on velvollinen raportoimaan Kelalle kuukausittain to-teuttamastaan palvelusta. Myös kaikesta saamastaan pa-lautteesta. Sen li-säksi käytössä on tarvittaessa au-ditointi, järjestel-mällinen selvitys siitä, vastaavatko raportoidut toi-minnot ja niihin liittyvät tulokset odotuksia ja suunnitelmia ja Kelan palveluehtoja.

Giss painottaa palautteen antamisen täh-dellisyyttä, jotta mahdolliset ongelmat pääs-tään korjaamaan pikaisesti. Kelan saaman palautteen määrä on ollut verrattain vähäi-nen keskimäärin. Niinpä olisi hyvä antaa palaute suoraan sinne missä siihen voidaan tarttua, kuljettajan sättiminen ei oikein auta asiassa, jos Kela tai palveluntarjoaja ei tietoa epäkohdasta saa.

Esimerkkeinä nousevat yleisimmin kyy-din merkittävä viivästyminen tilatusta ajasta, virheelliseen osoitteeseen ohjattu kyyti tahi kyydin kokonaan saapumatta jääminen. Nä-mä vaarantavat asiakkaan hoidon ja heiken-tävät potilasturvallisuuden toteutumisen, kun varatut lääkäri-, tutkimus- tai kuntoutus-ajat joudutaan peruuttamaan tai ne jäävät käyttämättä ja uuden ajan saaminen voi kes-tää pitkään.

Kelakyydit ovat monelle vammais- ja sai-rausryhmälle elintärkeä palvelu. Sen on toi-mittava kaikilla alueilla tasalaatuisesti ja tur-vallisesti. ♦

”Kelakyydit ovat monelle vammais- ja sairausryhmälle elintärkeä palvelu. Sen on toimittava kaikilla alueilla tasalaatuisesti ja turvallisesti.

Kelan korvaamien matkojen kilpailutus taksiyrittäjän näkökulmasta

KELA KILPAILUTTI kuluvan vuoden loppukevästä korvaamiensa kuljetusten välityksen, sekä itse kyydit.

Uudeksi malliksi, kaudelle 1.1.2022–31.12.2023+mahdolliset optiot 1+1 vuotta, muodostui kahden palveluntarjoajan malli, joka tarkoitti sitä, että kaikille toimialueille (17) valittiin kaksi hinnaltaan halvinta toimijaa. Näistä kahdesta asiakas, tai hoitolaitosten henkilökunta, saa itsenäisesti valita mieluisensa palveluntarjoajan. Vakiotaksioikeus onneksi säilyi niillä, joille se on myönnetty, mutta yhteistyössä olevan palveluntarjoajan on kuuluttava jompaan kumpaan voittaneeseen organisaatioon.

Kesästä asti sitten saatiin jännittää kilpailutuksen tuloksia pitkälle syksyyn. Pelkona oli, että alueelle tulisi uudet toimijat ja mahdollisesti eteen tilanne, ettei saisikaan enää ajaa täytteenä päivään kelakyytejä, kuten me näitä kuljetuksia nimitämme. Tarjousta puolestamme laskeneet tahot osivat arvioida hintatason aika hyvin ja pärjäsimme kilpailutuksessa.

Tiedossa oli, että voittaakseen kilpailutuksessa olisi aiempaan hintaan nähden alennusta annettava kovasti, ja näin totesimme käyneen, kun kilpailutuksen tulokset saatiin jul-

ki. Onneksi edustamani välitysyhtiö Otaxi perii maltillista provisiota kuljetusten välityksestä ja rahaliikenteen hoidosta, eikä lähtenyt hakemaan isoa katetta yrittäjän kustannuksella. Kilometrihintaan annetut voittavat alennusprosentit olivat välillä ~16-31 kun otanta on Suomen kattava, omalla alueellani Keski- ja Pohjois-Pohjanmaalla alennusta kaksi voittavaa tarjousta antoivat molemmin puolin 22 prosenttia joka jo tuntuu katteessa merkittävästi.

Vaikka oli huojentavaa kuulla että edelleen on mukana palveluntuottajana kelakyydeissä, on todettava että huolehtaa pidemmällä tähtäimellä palvelun laadun ylläpitäminen koko ajan huononevilla hinnoilla.

Tähän kun lisää tarvikkeiden hinnannousun, erityisesti polttoaineen, on laskettava yhä tarkemmin millaista kalustoa liikkeellä pitää. Itselläni on useampi iso invavarusteltu auto, joissa käyttökustannukset ovat merkittävästi normaali taksia suuremmat. Nähtäväksi jää ohjaako nykyinen kehitys kuinka monen yrittäjän luopumaan isommasta kalustosta.

Jarno Junnonaho
Taksipalvelu Junnonaho oy

KIPULUURI PÄIVYSTÄÄ JOKA VIIKKO

KIPULUURI
050 464 4333

ma & ke klo 18-20
pe klo 19-22

Huomaa uudet
päivystysajat!



SUOMEN KIPU RY



VAKIOPALSTA: SAIRAANHOITAJA, AMK

TEKSTI Reetta Ojala

Kirjoittaja on aiemmalta koulutukseltaan sairaanhoitaja, nykyinen biologian opiskelija, sekä nivelreumaatikko, joka on kiinnostunut kivusta sekä mielen ja ruumiin vuorovaikutuksesta.

Sitten, kun...

Olen kova vitkuttelemaan asioita. Toisaalta tunnen häpeää siitä, että asiat jäävät aina viime tippaan, toisaalta taas olen ylpeä siitä, miten hyvin ne kuitenkin saan aina lopulta suoritettua. Tekemättömät työt painavat kuitenkin jatkuvasti mieltä ja aiheuttavat stressiä.

SAIN KUITENKIN koko vitkuttelun käsitteeseen aivan uuden näkökulman nähtyäni YouTubessa Tim Urbanin puheen viivytyksestä. Hän toi esiin sen, että kaikista tunnellisimmatkin meistä saattavat viivyttellä asioita, joilla ei ole takarajaa. Sellaisia asioita kuin omasta terveydestä huolehtiminen, ajan viettäminen perheen tai ystävien kanssa ja elämästä nauttiminen.

Itselläni on viimeisimpänä suurena vitkutteluna ollut liikunnan harrastaminen. Olin ehtinyt jonkin aikaa harrastaa minulle mieluista taistelulajia, kun nivelreuma iski päälle. Kivut itsessään estivät harrastamista ja lääkäritkin tulivat ohjelta välttämään taistelulajia ainakin, kunnes tulehdukset rauhoittuvat. Reumaatikonkin olisi kuitenkin hyvä harrastaa liikuntaa ja ylipainokin kuormittaa niveliä. Olen yrittänyt harrastaa muutakin, mutta toiveeni olisi vielä päästä tämän lajin pariin. Kuntoni on kuitenkin romahtanut entisestään ja paluu tuntuu hankalalta. Ehkä jatkan sitten, kun olen ensin kohottanut kuntoani muulla tavoin? Tätä olen tässä nyt odottanut, tai oikeammin vitkuttanut.

Tajusin, että vitkuttamiselle on eri syitä. Jotain asiaa voi vitkuttaa, sillä asian tekeminen ei vain huvita tai se tuntuu sillä hetkellä ylivoimaisen raskaalta. Toisaalta myös pelko voi estää yrittämisestä. Pelkään mennä muiden mukaan, kun kuntoni on niin huono. Pelkään, että kivut palaavat. Joskus koemme, ettemme ole jonkin arvoisia, vaikka haluaisimme sitä. Kaipaisin uusia vaatteita, mutta vitkutan niiden ostamista. Ehkä ostan sitten, kun kroppani kantaa ne kauniimmin?

Loppujen lopuksi tekemistä vaativat asiat voi jakaa viiteen ryhmään niiden pakollisuus- ja miellyttävyyssasteen mukaan. Ihan pakko on oikeastaan vain hengittää, juoda, syödä, erittää ja nukkua. Iso osa asioista on sellaisia, joiden tekeminen itsessään ei innosta, mutta ne on tehtävä, jos haluaa nauttia työn tuloksista. Tällaista voivat olla palkkatyö tai vaikka kuntoliikunta. Joitain asioita teemme tekemisen riemusta ja on mahtavaa, jos kaksi edellistä voi yhdistää esimerkiksi unelmatyössään tai harrastuksessa. Kaksi viimeis-


tä ryhmää ovatkin sitten ikäviä. Toisessa niistä ovat asiat, joita teemme, vaikkamme oikeastaan haluaisi. Itselleni puhelimen plärräminen kuuluu tähän ryhmään. Huomaan, että eksyn tähän puuhaan erityisesti silloin, kun minun pitäisi tehdä jotain muuta, mutta en vain jaksaisi. Sen sijaan, että antaisin itselleni kunnolla luvan lykätä pakollista puuhaa ja tekisin jotain, mitä oikeasti haluan, ajaudun kuin huomaamattani somen maailmaan. Jatkan töitä sitten, kun olen tämän pienen jutun vielä katsonut.

Petollisimpia kaikista ovat kuitenkin mielestäni asiat, joiden luulemme olevan pakollisia. Tällaisia ovat kaikki ne asiat, joiden tekemisestä emme nauti ja joiden tulostakaan emme lopulta oikeasti kaipaa. Viime joulun alla olin aivan erityisen kiireinen. Lapsi alkoi jo kysellä, eikö pian koristeltaisi. Ei vielä! Ennen koristelua pitää siivota kunnolla. Lopulta havahtuin siihen, että minulla ei olisi aikaa eikä voimia suorittaa kunnon siivousta ennen joulua. Päätin kaivaa koristeet esiin ja antaa mennä. Lapsi oli onnellinen ja itsekin saatoin unohtaa sotkut taustalla, kun laitettiin koti ”tunnelmavalaistukselle”.

Tämä koskettaa toki kaikkia, mutta erityisesti kivun ja sairauksien kanssa taistelevia. Kivut estävät tekemästä monia asioita ja hankaloittavat tekemistä. Tällöin on mielestäni erityisen tärkeää tunnistaa ne asiat, joita todella haluaa ja erottaa ne niistä, joiden tekemiseen tulee paine ulkopuolelta. Ylimääräinen stressi voi pahentaa kipuja ja onko turhempaa kuin stressata asioista, joita ei lopulta ole edes pakko tehdä? Kun saa karsittua pois näitä näennäisen pakollisia tehtäviä, jää aikaa ja voimia tehdä asioita, joista nauttii. Mieluisten asioiden tekeminen taas tuo voimaa. Itse päätin unohtaa sen harrastuksen hetkeksi. Jatkan, jos jaksan. Muun muassa siitä vapautuneen aikani ja voimani olen keskittänyt lapseen ja koiraan, ja heidän kanssaan liikuttuakin on tullut ihan huomaamatta. Ja sydän sanoo, että valitsin oikein. ♦

” Jotain asiaa voi vitkuttaa, sillä asian tekeminen ei vain huvita tai se tuntuu sillä hetkellä ylivoimaisen raskaalta. Toisaalta myös pelko voi estää yrittämisestä.”





TEKSTI Hanna Huttunen
Kirjoittaja on dipl.ravintoterapeutti ja tietokirjailija.

Kipuilevan oikeus voida hyvin – ajatuksia kivusta ja itsensä hoitamisesta

MONI KIPUILEE JA TUSKAILEE erilaisten terveysongelmien kanssa. Odotetaan ehkä vuosia ratkaisua ulkopuolelta – kuten minä, entinen kipu-uupumus-kroonikko. Sekä reumalääkäri, että psykiatri suosivat minulle 2000-luvun alussa osatyökyvyttömyyseläkettä, sillä en kyennyt kiviiltani täysipäiväiseen työhön. Diagnoosini olivat fibromyalgia ja keskivaikea masennus. Olin oireillut murrosikäisestä asti tilanteen heikentyessä vuosi vuodelta elämän rakentuessa erilaisten lääkekokeilujen, pätkä- ja kuntouttavien työkokielujen sirpaleista, alan ja työpaikanvaihdoksista sekä erinäistä itsehoitokokeiluista ja vertaistuen etsinnästä. Kohtalotovereita ilmenikin olevan enemmän kuin osasin aavistaa ja erilaiset kipu-uupumusoireyhtymät yleistyvät edelleen eri ikäryhmissä.

Joskus oireet voidaan hävittää esim. fysikaalisella kuntoutuksella tai lääkkein, mutta jos kehon aineenvaihdunta ja mieli eivät ole tasapainottuneet, järkkyy terveys jossakin kohdin uudelleen jollakin tavalla. Kipuiliija voi silti ottaa paranemisprosessissa aktiivisen toimijan roolin, joka auttaa monella tasolla löytämään niin itsensä kuin ympäröivän yhteisön uudella tavalla.

Itselleni käännteentekevä hetki oli, kun uskaltauduin ravitsemukseen ja reumasairauksiin perehtyneen lääkärin, Rauli Mäkelän, vastaanotolle. Ruuansulatuksen kunnostus oli tärkeimmässä roolissa tervehtymiseni ensi metreillä ja suoliston bakteerikannan merkityksestä ja erilaista ravintoaineiden imeytymiseen vaikuttavista seikoista vaikutun edelleen. Vastaanotolta lähti toipumisen tieni johtaen myöhemmin ravintoterapiaopintoihin, auttamaan muita kipuilevia, luennoimaan ja sittemmin jopa aihealuetta käsitteleväksi tietokirjailijaksi.

Kipu häiritsee elämää monin tavoin. Kroonisesta kivusta seuraa yleisesti unihäiriöitä, ruokahalu vähenee tai kääntyy lohtusyömiseksi, normaali kylläisydentunne ja aivojen nälän käsittely häiriyytyy. Myös libido heikkenee. Monilla ilmenee erilaisia ruuansulatuksen häiriöitä, ummetusta tai paksusuolen ärtymistä. Ihminen voi olla kärtyinen, kokea sosiaalista avuttomuutta ja masennusta, usein myös sosiaaliset kontaktit vähenevät. Kipua voidaan pitää kroonisena, kun se vaivaa päivittäin tai lähes päivittäin yli kuuden kuukauden ajan, eikä sitä saa hoidoilla pois. Sille ei aina löydy selkeää syytä.

Kun kivulle ei voi nimetä selkeää syytä, joka olisi helppo kertoa läheiselle, työtoverille tai harrastuskaverille, voi joutua kokemaan vaivojen vähättelyä, epäluuloisia asenteita ja jopa arvostelevia kommentteja. Esim. Hortonin taudin muuttavaa päänsärkykohtausta kärsivää voidaan kehottaa nappaamaan särkylääkettä ja lähtemään liikkeelle, vaikkei hän pysty suurelta kivultaan ajattelemaan yhtä ajatusta loppuun, tai CFS/ME:stä kärsivä voi kuulla hyvää tarkoittavan neuvon ”nukkuisit kunnon unet”. Näin voivat neuvoa tahattomasti myös ymmärtämättömät terveydenhoidon ammattilaiset ja terapeutit.

Kipu on aina omakohtainen kokemus, jonka määrää tai tasoa ei ulkopuolinen tarkkailija, puoliso, lääkäri tai terapeutti pysty koskaan täysin luotettavasti arvioimaan. Krooninen kipu aiheuttaa monenlaista pelkoa ja ahdistusta, jopa masennusta, varsinkin jos sen syytä ei tiedä. On stressaavaa tuntea kipua ja mieltä päänsä puhki, mistä se johtuu. Jo itse pelkokin voi aiheuttaa lisäongelmia, jotka ilmenevät esimerkiksi ruuansulatuksessa ja hormonitoiminnassa, ja siten voimistavat välillisesti kipua lisääviä mekanismeja. Itse eh-

din yli kolmikymmenvuotiaaksi, ennen kuin sain diagnoosin omille vaivoilleni ja tuo aika oli ehkä elämäni raskainta aikaa. Määrittelemättömästä syystä kipuilevat ja uupuneet saavat keskimääräisesti vähemmän sosiaalista tukea ja ymmärrystä kuin esimerkiksi nivelreumapotilaat tai muut näkyvästi sairaat. Kipujen keskellä elävää ei kuitenkaan saisi koskaan aliarvioida tai vähätellä, sillä ei voi mitenkään tuntea toisen tuskaa niin kuin hän itse sen kokee. Ympäristön tuki on tärkeää, mutta aina sitä ei välttämättä saa. Tärkeimmässä osassa ovat ne selviytymiskeinot, jotka itse kukin kehittää selvitäkseen omasta arjestaan.

Vaikka eri kipu-uupumusoireyhtymiä on tutkittu monesta eri suunnasta, ei yksiselitteistä syntyemekanismia ole niistä millekään vielä löydetty. Erilaisia teorioita on olemassa.

Kipuoireyhtymää voisi verrata verenpainetautiin, jonka taustalla on useita altistavia tekijöitä. Verenpaine-taudista ja monesta muusta elämää häiritsevästä oireilusta voi parantua, kun taustatekijät muuttuvat. Oireilua aiheuttavien taustatekijöiden ymmärtäminen auttaa tunnistamaan, mitkä niistä voivat vaikuttaa omaan sairauteen ja terveyteen. Tämän jälkeen on mahdollista tarttua näihin taustatekijöihin yksi kerrallaan siinä tärkeysjärjestyksessä, mikä kullekin tuntuu tarkoituksenmukaisimmalta.

Kun murrosiässä minua tutkineet lääkärit eivät löytäneet syytä vaivoihini, sain kehotuksen opetella vain elämään ominaispiirteitteni kanssa. Kun nuorena aikuisena en jaksanut työssäni, ajattelin uupuneeni täysin. Kun unelmieni

” Kroonisesta kivusta seuraa yleisesti unihäiriöitä, ruokahalu vähenee tai kääntyy lohtusyömiseksi, normaali kylläisydentunne ja aivojen nälän käsittely häiriyytyy.

opiskelupaikassa tunsin luhistuvani, kasvoi toivottomuuden ja erilaisuuden tunne välillä lähelle rajaa, jossa luovuttaa elämästä. Miksi elämä ei ole reilua, miksi toiset jaksavat ja nauttivat elämästään, mutta minä en?

Kysymyksiin aika toi vastauksia paranemisprosessini myötä. Siinä auttoivat myös ravitsemuskoulutus ja aihealueen laaja tutkiminen. Osa kysymyksistä edellytti myös psykologista lähestymiskulmaa, eikä tie ole aina ollut helppo. On ymmärrettävä ja hyväksyttävä myös se, kuinka paljon tausta, erilaiset tunnelukot ja henkinen kuormitus vaikuttavat fyysiseen terveyteen ja että elämän korkeakoulusta tuskin kukaan ”valmistuu”. Toipumisprosessin käynnistyessä, elettyäni yli puolet silloisesta elämästäni kipuilevana, en nähnyt siinä mitään jalostavaa. En näe sitä vielääkään, sillä kipu on aina uuvuttavaa, turhauttavaa ja elämää haittavaa. Nyt näen kuitenkin kasvun ja huikean uuden elämän mahdollisuuden jokaiselle, joka uskaltautuu omalle toipumisen tielleen. Tästä nimi uusia kirjaani *Kivuton – Opas toipumisen tielle*.

Ensimmäisen kirjani otsikossa oli lausahdus *fibromyalgiasta vapauteen*. Useille sana vapaus antaa toivoa päästä kivun ja uupumuksen vankilasta ja rohkaisee aloittamaan toipumisen, ei aina välttämättä helpon, mutta palkitsevan tien. Osalle taas sana vapauten lupaa liikaa ja se jopa torjutaan. Minulle vapauden vastakohta on vankila, tila, jossa koen olevani elämää rajoittavien asioiden vanki. Tila, jossa koen, ettei ole vapautta vaikuttaa olosuhteisiin, vaan on kivun ja uupumuksen uhri. Se on tila, joka

täytyy hyväksyä olemassa olevana ja jatkuvana, ehkä olo-
suhteitten mukaan hiukan arvaamattomasti vaihtelevana
lopun elämän kumppanina, joka pitäisi hyväksyä osaksi elä-
mää. Vankila voi tuoda aluksi jopa turvallisuuden tunnetta,
mutta onneksi itselläni tuli vastaan piste, jossa olin riittävän
kyllästynyt vankilaani. Tätä ennen olin vuosia tietoisesti se-
kä tiedostamatta paennut kahleitteni taakse turvaan. On
helpompaa syyttää kahleita, kuin pyrkiä vapauteen. Vapaus
on myös vastuuta ja vastuun ottamista omasta elämästä. Se
pelottaa. Prosessini kohti vapautta vaati käynnistykseen
pohjakosketuksen, kyllästymispisteen, jossa ei ollut enää
mitään hävittävää.

Vapautumiseni lähti liikkeelle prosessista, jossa ymmär-
sin kivun ja uupumuksen kahleisiin vaikuttavien taustateki-
joiden vaikutuksen. Kun huomasi pystyväni ymmärtämään
syitä kahleitten takana ja vaikuttamaan niihin, eivät vanki-
lan muurit olleetkaan niin korkeat tai vahvat kuin mitä olin
kuvitellut, ja vapautuminen oli mahdollista. Purkaakseen
kahleet on selvitettävä niiden rakenteet, jotka koostuvat eri
ihmisillä eri aineksista. Toisilla esimerkiksi ravinnon laadun
rooli on suurempi kuin toisella, toisella kehon aineenvai-
hdunta on sekaisin, jollakulla on jokin trauma jarruna jne.
On kuitenkin olemassa tutkijoitten, terapeuttien, lääkäreit-
ten ja kohtalotoverien löytämiä keinoja vaikuttaa näihin
kahleisiin. Kun oppii tunnistamaan oman terveyden jarrut-
tavat tekijät, löytää tien niistä vapautumiseen. Tämä kaikki
edellyttää sekä armollisuutta itseään kohtaan, että sisukas-
ta päämäärätietoisuutta, jotka lisääntyvät prosessin aikana.
Itsensä hoitamisen taito on kaikkien opittavissa, mutta har-
va on mestari aloittaessaan.

Ravintoterapeuttina olen kohdannut useita fibromyalgi-
asta, CFS:stä, reumasairauksista, nivelrikosta, migreenistä
ja muista kipua ja uupumusta aiheuttavista vaivoista kärsi-
viä, kuullut heidän terveyshistoriansa ja taustansa. On ollut
ilo auttaa heitä parantamaan elämänlaatuaan ja jopa saa-
maan terveytensä takaisin. Kannustan etsimään ongelmiin
ennakkoluulottomasti ratkaisuja ja tuonkin kirjoissani sekä
luennoilla esille myös vähemmän perinteisin menetelmin
tutkittuja asioita, sillä ei voi tietää, mikä on juuri se ratkai-
sevin apu kullekin. En kehota ketään esim. jättämään lää-
kityksiään keskustelematta hoitavan lääkärin kanssa, vaan
haluan tuoda esille täydentäviä tapoja vaikuttaa terveyteen
sen sijasta, että haettaisiin apua yksin lääkkeitä.

Moni täydentävä hoitomuoto tukee ravitsemusta ja päin-
vastoin. Ruokavalioilla, ravintolisillä, yrteillä ja erilaisilla
hoidoilla voi olla yksilöllisiä vaikutuksia, jotka tulee huomi-
oida. Tämän vuoksi suosittelen hakeutumaan ammattilaisen
puheille saamaan yksilölliset neuvot juuri sinun tilanteese-
si. Kun haet terapeuttia tai hoitajaa, löydät Luonnonlääke-
tieteen Keskusliitto LKL ry:n terapeuttirekisteristä vastuulli-
sen koulutetun hoitajan, joka osaa suhtautua tilanteeseesi
kokonaisvaltaisesti. Kannustan ottamaan vastuuta omas-
ta terveydestä ja solmimaan itsen kanssa mahdollisimman
lämpimän suhteen. Suhteen, joka kannustaa huolehtimaan
itsestä koko loppuelämän ajan. ♦

LISÄTIETOA

- www.ravintopolku.fi
- www.lkl.fi
- www.terapeuttirekisteri.fi
- www.suomenravintoterapia.fi
- Kivuton -Opas toipumiseen. Basam Books 2020
- Löydä oma koulutettu luontaishoitajasi sekä tietoa luontaishoidoista osoitteesta terapeuttirekisteri.fi
- Luonnonlääketieteen Keskusliitto LKL ry - Vuodesta 1984 koulutettujen luontaishoitajien asialla



Terveellinen ruokavalio osana kivunhallintaa

SÄÄNNÖLLINEN JA MONIPUOLINEN RAVITSEMUS on ihmisen kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin elinehto. Krooninen kipu voi kuitenkin aiheuttaa sen, ettei voimavaroja terveellisen ruokavalion toteuttamiseen tunnu löytyvän. Kipu vie ajatukset pois ruuasta, vaikka ravitsemuksesta huolehtiminen voi osaltaan auttaa ihmistä pärjäämään kipujensa kanssa.

Kroonista kipua sairastavan ihmisen mielessä ei useinkaan ole päällimmäisenä terveellinen ruokavalio. Kun kivut, väsymys, lääkkeiden sivuvaikutukset ja muut ongelmat pyörivät mielessä, huomiokyky saattaa luonnollisesti keskittyä siihen, miten selviytyä päivästä toiseen. Kipu voi viedä ruokahalun, jolloin keho ei välttämättä saa tarpeeksi ravintoa. Toisaalta kipu aiheuttaa myös lohtusyömistä – rasvainen ruoka ja makeat herkut kohottavat apeaa mielialaa lyhytaikaisesti, mutta pitkällä tähtäimellä ne vaikuttavat oloon heikentävästi.

Ravinnon monipuolisuuden on kuitenkin syytä kiinnittää huomiota, koska sillä on suoria vaikutuksia suoliston toimintaan. Suoliston merkitys ihmisen kokonaisvaltaiselle terveydelle on puolestaan hättäköhdyttävän suu-

ri. Suolistobakteerit vaikuttavat muun muassa veren sokeriarvojen tasapainottamiseen, ravintoaineiden imeytymiseen ja rasvan varastoinnin säätelyyn. Suoliston hyvien bakteerien väheneminen lisää sairastumisriskiä.

Kipua sairastavilla on suolisto-oireita enemmän kuin muilla ihmisillä. Krooninen kipu kytkeytyy esimerkiksi ärtyneen suolen oireyhtymään, keliakiaan ja tulehduksellisiin suolistosairauksiin. Siksi kipua sairastavan on erityisen tärkeää koostaa ruokavalionsa terveellisesti. Monipuolinen ruokavalio, johon kuuluu runsaasti kasviksia, marjoja, hedelmiä, pähkinöitä, kalaa ja täysjyväkuituja, on varmasti vatsan toimintaa tasapainottava valinta. Moni kipua sairastava jakaa kokemuksen siitä, että sokerin ja valkoisen viljan vähentäminen parantaa oloa tuntuvasti.

Ruokavalion muuttaminen on kuitenkin helpommin sanottu kuin tehty – tavat ja tottumukset eivät vaihdu noin vain. Siksi ruokavalion parantamisessa on hyvä edetä askel askeleelta. Tarvittaessa avuksi voi pyytää ravitsemusterapeutin, joka auttaa hahmottamaan omia ruokailutottumuksia ja sitä, missä kohdin ruokavaliossa voisi olla tarvetta muutoksille. ♦

Lähteet:

Helena Miranda: Ota kipu haltuun (2016)
<https://www.hyvakysymys.fi/artikkeli/terveellinen-ruokavalio-osana-kivunhallintaa/>

Kipu ja muisti

Asiat tuntuvat katoilevan mielestä, uuden työtehtävän oppiminen vaatii aiempaa enemmän toistoja, ja kotiavaimet ovat hukassa jo ainakin kolmatta kertaa samalla viikolla. Haasteet muistin kanssa ovat monelle kipuoireiselle tuttuja ja herättävät kysymyksiä.



MUISTIN RAKENNE

Muisti voidaan jakaa pitkäkestoiseen ja lyhytkestoiseen muistiin. Pitkäkestoiseen muistiin, jota kutsutaan myös säiliömuistiksi, tallentuvat elämän aikana hankitut tiedot, taidot ja kokemukset. Esimerkki pitkäkestoiseen muistiin tallentuneesta taidosta on pyörällä ajaminen, jonka osaa, vaikka edellisestä ajokerrasta olisi vierähtänyt aikaa. Kaikki elämän aikana tapahtunut ei kuitenkaan jää pitkäkestoiseen muistiin, vaan tal-

lennettavia asioita ”siivotaan” ajoittain. Asioiden mieleen palauttaminen vahvistaa muistijälkeä ja ne asiat, joita muistellaan usein, myös pysyvät muistissa paremmin. Myös kokonaisuudet luodaan pitkäkestoiseen muistissa, sillä siellä yhdistellään esimerkiksi syitä ja seurauksia sekä luokitellaan asioita.

Lyhytkestoiseen muistiin kuuluvat työmuisti ja aistimuisti. Tiedot pysyvät lyhytkestoisessa muistissa noin

10-20 sekuntia ja sen jälkeen ne joko unohtuvat tai siirtyvät pitkäkestoiseen muistiin. Työmuistissa voidaan varastoida kerralla keskimäärin viisi asiaa (esim. viisi numeroa). Ympäristöstämme työmuistiin valikoidaan asioita sen mukaan, mihin suunnamme tarkkaavaisuuttamme. Kipujen aiheuttamat muistihasteet liittyvät yleensä juuri työmuistin toimintaan ja nämä haasteet voivat olla suorita tai välillisiä.

MUISTI ON MYÖS YKSI KIPU JA TYÖ KOHTAAVAT -kurssilla käsiteltävistä teemoista, mutta aiheena se koskettaa kaikenlaisissa elämäntilanteissa olevia kipuoireisia, oli työelämä sitten ajankohtaista tai ei. Jos kuitenkin haluaisit pohtia kipujen kanssa elämistä suhteessa työelämään laajemminkin ja saada siitä uutta tietoa, artikkelin lopusta löydät hakuohjeet uusille kevään Kipu ja työ kohtaavat -kursseille.

Kipu muistihasteiden aiheuttajana

Kaikkia mekanismeja, joilla kipu vaikuttaa muistiin, ei vielä tunneta. Tiedetään kuitenkin, että kipua käsitellään aivoissa osin samoilla aivoalueilla kuin tiedonkäsittelyä (muisti & tarkkaavaisuus). Tutkimuksissa on myös havaittu, että kivulla on vaikutusta muistiin (esim. kielelliseen muistiin ja työmuistin toimintaan) ja monilla kipua sairastavilla onkin kokemusta muistin ongelmista. Vaikka muistihasteet voivat olla isoakin, kipua sairastavalla, varsinkaan työikäisellä, harvoin on kyse varsinaisesta muistisairaudesta, vaan kivun vaikutuksista muistiin. Jos muistihasteet kuitenkin herättävät huolta ja haittaavat arkielämää, ne kannattaa ottaa puheeksi oman hoitavan tahon kanssa.

Muistihasteilla voi olla monia vaikutuksia kipua sairastavan elämään. Ne voivat herättää erilaisia tunteita ja ajatuksia, kuten häpeää tai pelkoa tilanteen pysyvyydestä. Työ tai opiskelu vaativat muistin käyttämistä ja uuden oppimista, joten muistihasteiden kanssa työnteko voi vaatia uusia keinoja tai järjestelyjä. Minäkuva ja sosiaaliset suhteet voivat muuttua ja muistihasteet voivat johtaa jopa siihen, että sosiaalisia tilanteita tekee mieli vältellä.

Yksi välillinen muistihasteiden aiheuttaja voivat olla lääkkeet. Joidenkin kipuun käytettävien lääkkeiden sivuvaikutuksina ovat muistin ongelmat. Muistiongelmia esiintyy yleisemmin lääkkeiden käytön aloituksen yhteydessä, eikä niiden vaikutuksen ole havaittu olevan pysyvä, vaan muistin toiminta palautuu lääkkeiden pitkäaikaisen käytön tai lopettamisen myötä. Toisaalta lääkkeet voivat myös helpottaa muistihasteita vähentämällä kipua.

Muita välillisiä kipua sairastaville muistihasteita aiheuttavia asioita voivat olla esimerkiksi kipujen aiheuttamat väsymys ja unenpuute, masennus ja stressi, arjen kapeneminen (esim. liikkeen ja sosiaalisten suhteiden väheneminen) sekä tarkkaavaisuuden ja keskittymisen haasteet.

Masennukseen, ahdistukseen ja pitkittyneeseen stressiin liittyvät yleisesti erilaiset tiedonkäsittelyn haasteet. Voimavarat kuluvat jaksamiseen ja ajatukset pyöriivät huolien ympärillä, jolloin voi tuntua siltä, ettei mieleen edes mahdu mitään muuta. Tällöin voi esiintyä vaikeutta oppia uutta tai suunnata ja pitää tarkkaavaisuutta tiettyyn asiaan, jolloin muistiin siirtyminen on heikompaa. Myös erilaiset uneen liittyvät ongelmat ovat monelle kipua sairastavalle tuttuja. Väsymys ja unenpuute voivatkin olla kipua sairastavan muistihasteiden taustalla, mikäli unta tai lepoa ei saa tarpeeksi. Sanotaankin, että 20 tunnin valvominen vastaa jopa yhden promillen humalatilaa.

Tarkkaavaisuutta ja keskittymistä suuntaamalla vaikuttamme siihen, millaisia muistijälkiä syntyy. Esimerkiksi, jos luemme kirjaa, mutta tarkkaavaisuutemme on taustalla soivassa musiikissa, todennäköisemmin muistiin painuvat musiikin sanat kuin kirjan sisältö. Kipu tuo oman haasteensa tarkkaavaisuuden ja keskittymisen säätelyyn, sillä kipu kilpailee jatkuvasti aivoihin tulevien muiden viestien kanssa. Aivomme myös tulkitsevat negatiiviset ärsykkeet (esim. kipu) tärkeämpinä kuin positiiviset (esim. ystävän soitto) tai neutraalit (esim. artikkelin lukeminen), jolloin huomio hypää helposti negatiiviseen. Kipua sairastavan aivot käsittelevät siis jatkuvasti useampaa ärsykettä. Tämän vuoksi kipua sairastavana on erityisen tärkeää pyrkiä välttämään ylimääräistä ”multitaskaamista” eli useamman asian yhtäaikaista tekemistä ja keskittymään yhteen asiaan kerrallaan.

Mitä itse voisi tehdä tai pohtia?

Keskittyminen ja tarkkaavaisuus ovat taitoja, joihin kannattaa kiinnittää huomiota. Niitä voi myös harjoitella, esimerkiksi harjoittelemalla tietoista läsnäoloa tai yhden asian tekemistä kerrallaan.

Asioita voi sen sijaan priorisoida tärkeysjärjestykseen tai paloitella pienemmiksi tehtäviksi, jos on tarpeellista edistää useampaa asiaa samalla kertaa. Voisiko esimerkiksi työpuhelimeen määritellä ajat, jolloin on tavoitettavissa ja muuten laittaa puhelimen äännettömälle? Olisiko mahdollista vastata kolmeen kiireellisimpään sähköpostiin tai sosiaalisen median ilmoitukseen ja sulkea sitten sähköposti tai sope tuntiin ajaksi?

Ympäristön ärsykkeet ovat yksi aivojen kuormitusta lisää-

vä tekijä. Mitkä ovat sinun ympäristössäsi turhia taustasyökyitä ja voisiko niitä jotenkin poistaa tai vähentää? Jos avokonttorista ei ole mahdollisuutta siirtyä erilliseen työtilaan, toisivatko vastamelu- ja häiriöolosuhteet helpotusta? Välillä on hyvä pysähtyä rauhassa tarkastelemaan, mihin huomio omissa arkiympäristöissä kiinnittyy ja pohtimaan sen tarkoituksenmukaisuutta. Kivun kanssa eläviä aivoja auttaa rauhallinen ja ylimääräisistä häiriöistä karsittu ympäristö, myös pieninä annoksina kerrallaan.

Muistihäasteisiin voi saada apua myös erilaisista apukeinoista, kuten muistilapuista, puhelimen muistutuksista ja kalenterista. Omaan tilanteeseen kannattaa pyrkiä suhtautumaan lempeästi ja kertoa siitä mahdollisuuksien mukaan myös läheisille. Muistin häasteet voivat tuoda huolta sairastavan lisäksi läheisille, joten heidänkin olisi tärkeää kuulla, mistä ne voivat johtua tai mistä on kyse. Läheisille kannat-

taa myös sanoittaa, miten toivoo heidän muistihäasteiden ilmetessä toimivan. Toivooko esimerkiksi läheisten muistutuksen tulossa olevista menoista tai sovitusta tapaamisista ja missä tilanteissa toiveena olisi ennemminkin muistihäasteiden huomiotta jättäminen?

Tukea?

Haluaisitko pohtia kipua ja muistia enemmänkin? Suomen Kivun verkkosivuilta (suomenkipu.fi/tukea) tai Youtubesta (Suomen Kipu ry) löydät tallenteen Kipu ja muisti -webinaarista, joka sopii hyvin katsottavaksi myös läheisten kanssa. Muistiasioita nostaa keskusteluun myös vertais-tukiryhmien tapaamisissa ja vaihtaa omia käytössä olevia vinkkejä ja kokemuksia muiden kanssa. Aihetta voi lähteä pohtimaan esimerkiksi tekstissä esiin nostettujen kysymysten kautta. ♦



Kipu ja työ kohtaavat -kurssit

MUISTIA KÄYDÄÄN LÄPI myös kevään Kipu ja työ kohtaavat -kursseilla, jotka ovat avoimia kaikille kipuoireisille, jotka haluaisivat pysyä työelämässä tai palata sinne esimerkiksi sairasloman jälkeen. Hae mukaan, mikäli työssäjaksaminen ja kivut mietityttävät!

Kahdentoista kerran kursseilla käymme läpi esimerkiksi kivunhallintaa, tietoa kivusta ja sen liitännäisistä sekä mahdollisuuksia vaikuttaa omaan työhön. Kurssin sisältöä on suunniteltu yhdessä kipuoireisten kanssa, ja se sisältää tieto-osuuksia, yhteistä keskustelua ja pohdintaa sekä erilaisia harjoituksia. Kurssia ohjaavat Suomen Kivun työntekijät **Heidi Krogell** ja **Jenni Tarhanen**.

Kenelle?

Kurssi on tarkoitettu kaikille kipuoireisille, jotka haluaisivat pysyä työelämässä tai siirtyä sinne esimerkiksi sairasloman tai opintojen jälkeen. Voit hakea mukaan, olivatpa kipuoireesi sitten uusia tai kulkeneet mukana jo vuosia. Kurssi sopii sinulle, jos elämäntilanteesi mahdollistaa uuteen toimintaan sitoutumisen ja toivot löytäväsi keinoja kivun ja työn yhdistämiseen. Kurssille osallistuaksesi et tarvitse lähetettä, diagnoosia tai Suomen Kivun jäsenyyttä.

Missä?

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

Milloin?

Keväällä 2022 kurssseja on alkamassa kolme. Kaikki kurssit alkavat viikolla 4 ja tapaavat viikoittain 12 kerran ajan.

Kurssien ajankohdat ovat:

Kurssi 1: tiistaisin klo 18-19:30
(ensimmäinen tapaaminen 25.1.)

Kurssi 2: keskiviikkoisin klo 10-11:30
(ensimmäinen tapaaminen 26.1.)

Kurssi 3: keskiviikkoisin klo 18-19:30
(ensimmäinen tapaaminen 26.1.)

Hinta?

Kurssi on osallistujille maksuton.

Haku?

Kipu ja työ kohtaavat -kurssien hakulomakkeen löydät Suomen Kivun verkkosivuilta kohdasta tapahtumat (suomenkipu.fi/tapahtumat). Haku on avoinna 12.1.2022 klo 10 asti.

Kurssien osallistujamäärää on rajattu, jotta kaikilla on mahdollisuus halutessaan osallistua keskusteluun ja päästä jakamaan omia kokemuksiaan. 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. Kipuun ja työhön liittyen järjestetään myös muita tapahtumia (esim. webinaareja ja työpajoja), jotka eivät vaadi pidempää osallistumista ja esimerkiksi webinaareihin mahtuvat kaikki halukkaat!

Lisätietoja:

Lisätietoja kurssiin ja hakuun liittyen voit kysyä hankeasian-tuntija Jenniltä: jenni.tarhanen@suomenkipu.fi Muutokset kurssin sisältöihin ovat mahdollisia ja ajankohdaisimman tiedon löydät verkkosivuilta tai kurssien hakulomakkeelta.

Poliittisen vaikuttamisen työryhmä (POLVA) aloittanut työnsä

LÄHES KAHDEN VUODEN KORONAKURIMUS on hydyttänyt monen yhdistyksen aktiivitoiminnan. Vertaiskerhot eivät ole voineet kokoontua normaalisti, yhdistysten kokoukset on jouduttu pitämään sähköisinä, tärkeä edunvalvontatyö on vaikeutunut, kun kohtaamisia ei ole järjestynyt.

Näin on käynyt myös Suomen Kipu ry:n kohdalla. Vaikka yhteiskunta on jo päästy ja uskallettu avaamaan pienin harppauksin, näin pitkän yhteisöllisen karanteenin jälkeen moni toiminta joudutaan sen normalisoimiseksi aloittamaan lähes alusta. Kasvokkain tapaavat vertaisryhmät aloittavat myös varovaisesti uutta toimintaa ja kokoontumisia.

Suomen Kipu vastaa uusiin haasteisiin edunvalvonnan saralla

Lokakuussa aloitti yhdistyksen uusi työryhmä toimintansa sopien toimintamenetelmistä ja listaten nimenomaan kipupotilaille tärkeitä asioita joihin järjestön olisi hyvä ottaa kantaa.

Työryhmään nimettiin neljä yhdistyksen hallituksen jäsentä ja työryhmä valitsee jäsenten keskuudesta neljä jäsenedustajaa.

Mitä tämä työryhmä tekee?

Edessä on rutkasti tutkittavaa ja selvittävää, eikä pienintä ole sotelainsäädäntöön perehtyminen. Miten uudistus vaikuttaa meidän hoitoomme, meidän hoitoon pääsymme lähellä kotipaikkaa? Entä miten vammaispalvelut kehittyvät uuden soten myötä? Mihin uusi vammaispalvelulainsäädäntö vaikuttaa kipukroonikoiden kohdalla? Vammaispalveluthan perustuvat lakiin mutta perustuuko laki todelliseen tarpeeseen? Myös kivunhoidon kriteerit kaipaavat selkeyttämistä. Myös Kelan ja vammaispalvelulain mukaisten kulje-

tuspalveluiden seuranta ja tarvittaessa niihin kohdistuvien lausuntojen laatiminen on tärkeitä osa työryhmän tehtäviä.

Tässä siis vain pyyhkäisy uuden työryhmän tehtävistä ja tarpeesta. Työryhmä laatii yhdistyksen hallitukselle esityksiä kannanotoiksi ja lausunnoiksi valmisteilla oleviin lakeihin, se ei itsenäisesti tuo julkisuuteen esityksiä.

Miten sinä voit vaikuttaa työryhmän toimintaan?

Voit ilmoittautua halukkaaksi itse työhön tai voit antaa ehdotuksia tärkeäksi katsomastasi asiasta tai epäkohdasta työryhmälle.

Poliittisen vaikuttamisen työryhmään, tuttavallisemmin POLVAan on nimetty edustajia eri puolilta maata, jotta saadaan mahdollisimman kattava käsitys eri toiminnoista ja käytännöistä paikallisesti, ja nähdään miten ne varioivat paikkakunnasta ja tulevaisuudessa hyvinvointialueesta riippuen.

Vaikka lainsäädäntö on valtakunnallinen, on lakien tulkin-ta sangen vaihtelevaa kunnasta, kuntayhtymästä, jopa nykyisistä sairaanhoitopiireistä riippuen. Tämä on myös tärkeä vaikuttamisen alue.

Epäkohdat eivät korjaannu murisemalla keskenään eikä täyttämällä lehtien ja/tai somen keskustelualueet valituksilla. Ensimmäinen askel on viedä tieto epäkohdasta tahi puutteesta sinne missä asialle on mahdollista jotain tehdä. ♦

Ilmoittautuminen ja tiedustelut POLVAN toiminnasta

Suomen Kipu ry toiminnanjohtaja Kaisa Hirn
kaisa.hirn@suomenkipu.fi
p. 045 355 2825
suomenkipu.fi

Ryhmän kokoonpano julkaistaan Suomen Kipu ry:n nettisivulla, kun ryhmä on täysilukuinen. Puheenjohtajaksi on nimetty Jaana Karmala-Vanamo Lahdesta.



Rentoutusmenetelmät kroonisen kivun hoidossa

MIKÄ ON RENTOUTUMISEN ROOLI kroonisen kivun hallinnassa? Voiko rentoutumisella vaikuttaa kroonista kipua kokevan kipuun, elämänlaatuun ja toimintakykyyn? Muun muassa näihin kysymyksiin haettiin vastauksia LAB-ammattikorkeakoulun fysioterapiaopiskelijoiden Elisa Härmän, Jooseppi Kettusen ja Sonja Sivosen opinnäytetyössä. Opinnäytetyön aihe valikoitui syksyllä 2020 inhimillistä kärsimystä, toimintakyvyn haittaa ja elämänlaadun heikentymistä mahdollisesti aiheuttavan kroonisen kivun hoitomenetelmien tutkimisen tarpeesta. Opinnäytetyön käytännön vaihe toteutettiin keväällä 2021 ja raportointi tapahtui syksyllä 2021. Yhteistyökumppanina toimi Suomen Kipu ry.

Opinnäytetyön tarkoitus oli selvittää, miten etänä videoyhteyden välityksellä ohjattu hengitykseen keskittyminen ja kehon havainnointi, lihasten läpi käynti rentouttaen, jooga, mielikuvarentoutus, mindfulness ja liikkuvuusharjoitus vaikuttavat kroonista kipua kokevien koettuun rentoutumiseen, toimintakykyyn, elämänlaatuun ja kipuun. Tarkoituksena oli myös selvittää itsenäisen rentoutusharjoituksen

eli hengitykseen keskittymisen vaikutuksia koettuun rentoutumiseen ja kipuun. Rentoutusmenetelmillä pyrittiin lievittämään kiputuntemusta, lisäämään rentoutuneisuuden tasoa ja saamaan aikaan toimintakyvyn ja elämänlaadun kohentumista. Opinnäytetyö pyrkii edistämään myös tietoisuutta kroonisen kivun epäinhimillisestä kärsimyksestä ja sen kokonaisvaltaisen hoidon tarpeesta.

Esitietolomakkeeseen vastasi 11 kroonista kipua kokevaa ilmoittautuen samalla mukaan opinnäytetyöhön. Yksittäisiin ohjauksiin osallistujien suurin määrä oli neljä ja pienin yksi. Loppukyselylomakkeeseen vastasi kolme ihmistä.

Ensimmäisenä ohjattuna etäharjoituksena oli hengityksen ja kehon havainnointi -harjoitus. Harjoituksessa käytiin kehon osia havainnoiden läpi ja huomioitiin hengitystä. Harjoituksella pyrittiin rentouttamaan kehoa mielikuvin, hengitystä pidentämällä ja parasympaattista hermostoa aktivoimalla selinmakuulla.

Toisena ohjattuna rentoutusharjoituksena oli progressiivinen lihasrentoutus. Harjoituksessa lihaksia ensin jännitettiin,

TEKSTI fysioterapian opiskelijat
Elisa Härmä, Jooseppi Kettunen ja Sonja
Sivonen ja yliopettaja Kari Kauranen

tiin, minkä jälkeen jännitys purettiin ja jännitetty lihas päätettiin takaisin mahdollisimman rennoksi. Harjoituksessa käytiin läpi lihaksia kokonaisvaltaisesti aloittaen kasvojen lihaksista ja edeten vähitellen kohti jalkapohjia. Lihaskärsimyksen tarkoituksena oli laukaista lihasjännitystä rentoutumisen avulla ja rentouttaa samalla myös muu keho ja mieli.

Kolmantena harjoituksena oli jooga. Joogassa oli tarkoitus vähentää lihaskireyksiä ja keskittää huomio rauhalliseen ja syvään hengittämiseen.

Neljäntenä harjoituksena oli mindfulness -harjoitus, jossa havainnoitiin hengitystä ja kehoa. Harjoituksella pyrittiin selinmakuulla rentouttamaan kehoa mielikuvin, hengitystä pidentämällä ja parasympaattista hermostoa aktivoimalla.

Viidentenä oli mielikuvamatkaharjoitus. Mielikuvamatkaharjoituksen tarkoituksena oli kivun ja stressin lievittäminen kohdistamalla ajatukset muualle. Mielikuvamatkaharjoitus sijoittui kesään ja mökille järven rantaan.

Kuudentena oli liikkuvuusharjoitus. Liikkuvuusharjoituksen tarkoitus oli vähentää stressiä ja lihasjännitystä liikkeen kautta. Liikkeet kohdistuivat niskan ja hartiasuon alueelle.

Itsenäisenä rentoutusharjoituksena käytettiin hengityksen laskemista ja huomion siirtoa muualle kivusta. Koehenkilöitä kehoitettiin tekemään harjoitus päivittäin. Harjoituksessa oli tarkoituksena laskea ainakin kymmenen rauhallista sisään- ja uloshengitystä.

Rentoutusharjoitteiden teho kivunlievityksessä on tämän opinnäytetyön tulosten perusteella vähäinen ja kestää parhaimmillaan kello 17 toteutetun harjoituksen jälkeen seuraavaan aamuun. Rentoutusharjoitusten tekemisellä voi kuitenkin olla hetkellinen vaikutus elämänlaadun kohentamiseen rentoutumisen kautta. Harjoituksien tulee olla säännöllisiä ja yksilöllisesti räätälöityjä. Harjoitteluvasteissa oli suuria yksilöllisiä eroja. Rentoutusmenetelmällä voidaan saada aikaan syvä rentoutumisen taso, jos rentoutusmenetelmä on asiakkaalle sopiva. Kipukokemus on yksilöllinen, joten jokaisen tulisi etsiä itselleen sopivia tapoja hoitaa kipua. Rentoutuminen voi olla yksi niistä.

Opinnäytetyön tulosten käytännön merkitys näyttäytyy kokonaisvaltaisen hoidon korostamisena kroonisen kivun hoidossa. Rentoutusmenetelmiä voidaan käyttää onnistuneesti rentoutumisen edistämiseksi etänä videoyhteyden kautta ryhmäterapiassa, jos rentoutuminen on tarpeen ja menetelmät sopivat yksilöllisesti kroonista kipua kokeville. Opinnäytetyön etänä toteutetut rentoutusohjaukset videoitiin, joten niitä voidaan hyödyntää Suomen Kipu ry:n tai LAB-ammattikorkeakoulun toiminnassa rentoutuskeinoina. Koehenkilöiltä tuli toive tallenteiden myöhemmästä hyödyntämisestä rentoutumiseen, ja he kokivat hyötyvänsä opinnäytetyöstä. Videot ovat YouTubessa ja löytyvät haku-sanoilla Rentoutusmenetelmät kroonisen kivun hoidossa. ♦

TEKSTI Riikka Pentti, Matleena Puhakka ja
Kari Kauranen, LAB-ammattikorkeakoulu

KUVA OIKEALLA Matleena ohjaamassa
hengitysharjoitteita etäyhteyden avulla.

Hengitysharjoitukset ja krooninen kipu

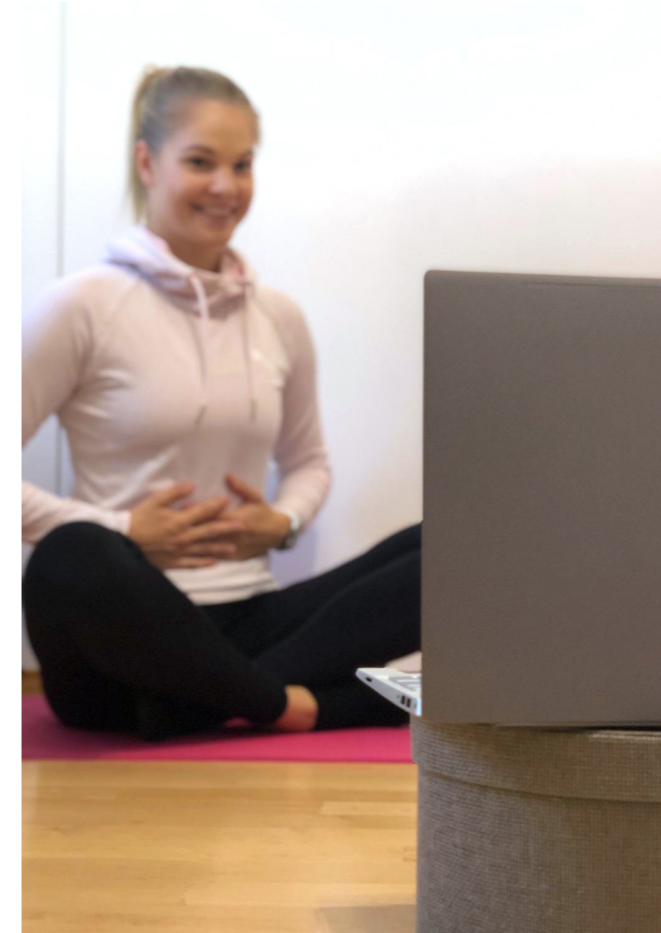
PSYKOFYYSINEN FYSIOTERAPIA on yksi fysioterapian erikoisaloista, jossa lähestymistapana on vahvistaa, tukea ja edistää ihmisen liikkumis- ja toimintakykyä sekä voimavaroja kokonaisvaltaisesti. Sen menetelmät perustuvat ihmisen omaan kokemukseen ja tunteisiin, joita harjoitus synnyttää ja niistä oppimiseen. Erityisesti psykofyysistä fysioterapiaa suositellaan mm. mielenterveyspotilaille, stressioireisiin ja krooniseen kipuun. Yksi psykofyysisessä fysioterapiassa käytettävistä fysioterapiamenetelmistä on hengitysharjoitukset.

Krooniseen kipuun voidaan vaikuttaa psykofyysisen fysioterapian keinojen avulla. Kivuntuntemus aktivoi autonominen hermoston sympaattista puolta, jonka aktiivisuus näkyy esimerkiksi sydämen sykkeen nousuna ja pinnallisempina sekä tiheämpänä hengityksenä. Sympaattisen hermoston aktiivisuus voi voimistaa koettua kipua tai herkistää kivuntuntemukselle.

Sympaattisen hermoston vastakohta on parasympaattinen hermosto, joka ylläpitää elintoimintoja arjessa ja on aktiivisempi, kun ihminen on rentoutunut. Parasympaattisen hermoston kuuluisi olla arjessa sympaattista hermostoa aktiivisempi, mutta kroonista kipua sairastavalla ihmisellä näin ei aina ole. Parasympaattisen hermoston aktiivisuutta voidaan lisätä psykofyysisen fysioterapian menetelmillä, kuten rentoutus- ja hengitysharjoituksilla.

Hengitys on tahdosta riippumaton ja tahdonalainen elintoiminto. Elimistö mukautuu muuttavaan hapentarpeeseen ja ympäristötekijöihin automaattisesti. Ihminen voi myös tietoisesti säädellä hengitysrytmiään, eri hengitysvaiheiden pituuksia ja hengityksen syvyyttä. Nämä tekijät mahdollistavat hengitysharjoitteet. Erityisesti uloshengityksen pidentämisellä on parasympaattista hermostoa aktivoiva vaikutus.

Lab-ammattikorkeakoulussa toteutettiin Suomen kipu ry:n kanssa opinnäytetyö hengitysharjoitteiden vaikuttavu-



desta kroonista kipua kokevien kiputuntemukseen. Lisäksi työssä tutkittiin, millainen vaikutus puolison osallistumisella harjoitteluun on kipuun ja etäyhteyden soveltuvuutta hengitysharjoitusten ohjaukseen. Tutkimukseen osallistui 11 henkilöä, jotka jakautuivat yksin harjoittelevien (n=8) ja puolison kanssa harjoittelevien ryhmää (n=3). Osallistujat haettiin Suomen Kipu ry:n sosiaalisten mediatiilien kautta. Tutkimukseen otettiin mukaan iältään 25–55-vuotiaita, joilla oli yli kolme kuukautta jatkunutta kipua. Tiedonkeruumenetelmänä käytettiin kahta verkkokyselylomaketta. Harjoittelujakso kesti kuusi viikkoa ja se sisälsi viikoittain yhden yhteisen etäyhteyksin ohjatun ryhmäharjoituskerran. Lisäksi osallistujat saivat äänitteinä viikoittain itsenäisesti suoritettavan kotiharjoitteen, joka suositeltiin tekemään kahdesti kunkin harjoitusviikon aikana.

Koetussa kivun määrässä ja laadussa ei tapahtunut muutoksia harjoittelujakson aikana. Puolison kanssa harjoitteita tehneiden ryhmässä puolisoitten osallistuminen harjoitteluun koettiin positiiviseksi asiaksi. Puolison voisi ottaa paremmin huomioon kroonisen kivun hoidossa, jolloin hän voisi ymmärtää kipukroonikon kipua paremmin ja olla kipukroonikon tukena. Osallistujien mielestä hengitysharjoitteiden ohjaus etäyhteyksien välityksellä toimi yhtä hyvin kuin kasvokkain tapahtuva ohjaus, joten etäyhteyden käyttömahdollisuutta tulisi hyödyntää myös hengitysharjoitteiden ohjauksessa enemmän. ♦

Koko opinnäytetyö:
<https://urn.fi/URN:NBN:fi:amk-2021100618386>

4 myyttiä selkävivusta

Selästä ja selkävivusta kulkee useampia uskomuksia, niin selkäkipuisten kuin meidän hoitoa antavienkin joukossa. Valitettavasti osa näistä uskomuksista (joiden viljelyyn olen itsekin syyllistynyt) saattavat altistaa lisää kivulle. Alta löydät neljä uskomusta selkäkipuun liittyen.



1 SINULLA ON HEIKKO SELKÄ

Moni uskoo, että selkä olisi jotenkin erityisen heikko tai herkkä ja että sitä pitäisi varoa koko ajan. Tätä uskomusta on edistänyt se, että me terveydenhuollon ammattilaiset olemme viljelleet pitkään käsitystä heikosta ja suojeltavasta alaselästä. Tähän peloteluun liittyy usein kommentteja kuten: ”Jos nostat väärin, alaselkä ei kestä.” Toisinaan taas meidän ammattilaisten liak-

” Keskvartalolihasien harjoittelun merkitystä selkävivussa on ehkä jopa liioiteltu.

si käyttämät termit kuten ”epästabiili” tai ”kuluma” voivat saada erittäin negatiivisia mielikuvia aikaiseksi etenkin selkäkipuisella. Vaikka nämä kommentit ovat tahattomia, voivat ne pahentaa asiakkaan kipuilua ja pelkoa käyttää selkää normaalisti. Me terveydenhuollon ammattilaiset saatamme siis olla itse syyppäitä potilaan kipuka-

tastrofointiin ja huolestuneisuuden lisäämiseen. Näenkin usein ihmisiä, jotka selän ”rikkoutumisen” pelossa eivät uskalla käyttää selkäänsä ja liikkuvat tiedostamattaan kuin puu-ukot.

Selkämme on tehty kestävämmäksi aivan samalla tavalla kuin kaikki muutkin kehon osat. On toki selvää, että jos et ole tottunut nostamaan kesämökin laituria, vaihtamaan autonrenkaita

tai kyykkimään kukkapenkissä tunti-kausia, voi selkäsi mennä jumiin tai tulla kipeäksi näistä tehtävistä. Kuten muutkin vartalon osat, tarvitsee myös selkäasteittaista harjoitusta uusiin liikkeisiin ja suorituksiin. Yleisesti ottaen selkä on kuitenkin erittäin vahva ja kestävä rakenne.

2 SINULLA ON VAIN LIIAN HEIKOT KESKIVARTALOLIHAKSET

Tästä puhuvat niin PT:t, lääkärit, fysioterapeutit kuin kiropraktikotkin. Meidän kaikkien pitää tehdä core-harjoitteita eli vahvistaa keskivartalolihasia, koska ne ovat liian heikkoja tai eivät aktivoitu tarpeeksi johtaen selän ki-

puiluun. Vaikka keskivartalon harjoittamiselle löytyy tutkimuksistakin tukea, ei se vielä tarkoita sitä, että kipuilu johtuisi kaikilla lihasten heikkoudesta. Näyttääkin sille, että spesifi core-harjoittelu ei ehkä olekaan sen parempi selkävivussa kuin mikään muukaan fyysinen harjoitusmuoto. Keskivartalo-
lihasten harjoittelun merkitystä selkävivussa ehkä jopa liioiteltu. Professori Peter O’Sullivanin (kipuun erikoistunut fysioterapeutti) mukaan moni selkäkipuinen itseasiassa pahentaa kipuja työstämällä core-lihasia liian paljon. Sen sijaan, että selkää tukevat lihakset eivät aktivoituisi useilla selkäkipuisilla, näyttääkin sille, että ne olisivat yliaktiivisia ja kireitä. Mitä jos kireyden päälle vielä harjoittelet niitä lisää? Ne todennäköisesti kiristyvät entuudestaan - aivan samalla tavalla kuin käsivarrellesi kävisi puristettaessa kättä nyrkkiin päivästä, viikosta, kuukaudesta tai jopa vuodesta toiseen.

Miksi toisilla sitten tilanne paranee, kun tehdään core-harjoitteita? Ehkä toiset oikeasti tarvitsevat lisää kestävyttä, voimaa ja kontrollia keskivartaloon. Itse uskon kuitenkin, että harjoitteet mm. vähentävät liikkeisiin liittyvää pelkoa ja antavat toisille meistä luottamusta oman kehon hallittavuuteen sekä mahdollisesti lisäävät aivojen kykyä hahmottaa vartaloa. Harjoitteiden teho ei siis välttämättä liity fyysisiin muutoksiin keskivartalon lihaksistossa.

3 SELKÄSI ON KULUNUT JA HUONOSSA KUNNOSSA

Kuinka useasti selkäkipuiset ihmiset ovat kuulleet meiltä ammattilaisilta selän kuluman, välilevyrappeuman tai pullistuman olevan maailmanloppu ja rajoittavan heidän harrastuksiaan koko loppuelämän. Onko asia oikeasti näin? Ei. Siitä hyvänä esimerkkinä on alla oleva lista. Siinä on esitetty prosentteina, kuinka suurella osalla ihmisistä on välilevytauti ilman kipuja. Samansuuntaisia löydöksiä on tehty myös polvien kulumamuutosten ja olkapään kiertäjäkalvorepeämien suhteen. Myös joka toisella kolmekymppisellä on välilevyrappeuma, eikä meillä siitä huolimatta esiin-

4 TARVITSET MAGNEETTI- TAI RÖNTGENKUVAT

Moni meistä luulee, että tarvitsemme magneetti- tai röntgenkuvia selkäivun selvittämiseksi. Tutkimukset kuitenkin osoittavat toiseen suuntaan. On nimittäin huomattu, että kuvantaminen aikaisessa vaiheessa selkä-

Luotto (tiedostettu ja tiedostamaton) omaan kehoon ja sen kestävyteen sekä kehon hahmottaminen voivat vähentää kipukokemuksen todennäköisyyttä.

Näyttääkin sille, että pitkäaikaisilla selkäkipupotilailla pelkän keskivartalon kontrollin lisääminen ja sen lihasten voimistaminen neuroottisuuteen saakka ei ehkä olisikaan paras tie eteenpäin. Tutkimukset viittaavatkin siihen suuntaan, että potilaan päivittäistä toimintaa tukevat ja perusarkeen siirrettävät toiminnalliset liikuntaharjoitteet toimisivat mahdollisesti parhaiten. Yleisesti selkävivunhallinnassa olemme mielestäni liian pitkään keskittyneet vain kehon fyysisiin aspekteihin (lihasvoima, liikerata jne.) ilman hyvää tulosta selkäkiputilanteen parantamisessa. Koska kipuiluamme vaikuttavat myös psykososiaaliset tekijät, niin ehkä fyysisen harjoittelun lisäksi olisi järkevää etsiä tapoja stressin, pelkojen, katastrofionnin, masennuksen, ahdistuksen ja liikkeiden välttämisen vähentämiseksi sekä opetella rentouttamaan lihaksia, kehon käyttöä ja nostaa luottamusta omaan selkään - unohtamatta säännöllistä ja nautinnollista liikuntaa sekä elintapoja. Vältetään siis pelkästään keskivartalo-harjoitteluun tuijottamista.

” Suurella osalla ihmisistä on selän rappeumamuutoksia ilman kipuja.

ny erityistä kolmekymppisten selkäkipuruuhkaa. Kulumamuutokset eivät siis ole verrannollisia kivun määrään tai määrittele sitä, kuinka hyvin pystyt tulevaisuudessa liikkumaan ja nauttimaan elämästä ilman kipua. Kuvantamisen yhteydessä pitää aina ottaa koko potilashistoria huomioon eikä pelkästään sitä, mitä kuvissa näkyy.

Muutoksia välilevyissä ilman kipua:

- Välilevykuluma -91% ilman kipua
- Välilevymadaltuma -56% ei kipua
- Välilevypullistuma -64% ei kipua
- Välilevyrepeämä -32% ei kipua

kipua voi itseasiassa pahentaa tilannetta (mm. hidastaa palautumista, lisätä leikkauksen todennäköisyyttä sekä nostaa hoitomaksuja). Kuvantaminen tapauksissa, joissa ei epäillä patologiaa, ei siis ainakaan paranna lop-

Uni kivun omahoidon keinona

HYVIN NUKUTULLA YÖLLÄ on suuri vaikutus siihen, millaisia kipua sairastavan ihmisen oireet seuraavana päivänä ovat. Kipu häiritsee nukkumista ja huonoinisuus lisää kipuja, kun riittävä uni puolestaan tukee terveyttä monin eri tavoin. Uniongelmiin hoitaminen onkin usein edellytys sille, että kipua saadaan lievitettyä.

Kroonisesta kivusta puhuttaessa nostetaan usein esille se tosiasia, että kipu tekee nukahtamisesta ja nukkumisesta hankalaa. Harvemmin kuitenkaan puhutaan siitä, että kyseinen vaikutus toimii myös toiseen suuntaan: Sen lisäksi, että kipu aiheuttaa unettomuutta, aiheuttaa unettomuus kipuja. Uniongelmat saattavat hermistää keskushermoston kipuradat aistimaan kipuärsykeitä tavallista voimakkaammin, ja tilapäisenkin unettomuus heijastuu kipua sairastavan ihmisen oireisiin.

Elvyttävä uni onkin yksi tehokkaimmista kivunhallinnan työkaluista. Se auttaa ajattelemaan selkeämmin ja positiivisemmin, ja se helpottaa myös kipuun liittyvää väsymystä. Hyvä uni tukee kehon puolustusjärjestelmän toimintaa ja tehostaa aineenvaihduntaa. Syvä uni on erityisen tärkeä unen vaihe, sillä sen aikana elimistö korjaa itseään. Riittävään ja laadukkaaseen yöuneen onkin tarpeen kiinnittää huomiota.

Univaikeuksia ei kannata ottaa itsestään selväksi osaksi kroonisen kivun kanssa elämistä. Kipua sairastavan ihmisen unettomuutta voidaan hoitaa tehokkaasti, mikä osaltaan vaikuttaa ratkaisevasti kivun kanssa pärjäämiseen ja elämänlaatuun ylipäätään. Etenkin unta hoidetaan

lääkkeettömin omahoidon keinoin. Hyvää unta tukevia tapoja ja tottumuksia ovat esimerkiksi

- oman, rauhallisen nukkumistilan luominen
- säännöllinen liikunta
- päiväunien välttäminen
- kofeiinin ja raskaiden aterioiden välttäminen iltaisin
- makuuhuoneen pimentäminen ja viilentäminen
- päihteidenkäytön vähentäminen
- kännykän selaamisen välttäminen iltaisin
- säännöllinen vuorokausirytmä

- rentoutusharjoitukset

Jos lääkkeettömät unen hoitamisen keinot eivät riitä, on tarpeen kääntyä lääkärin puoleen. Hankalia ja pitkäkestoisia uniongelmiä voidaan hoitaa esimerkiksi terveyskeskuksen uniryhmässä tai kognitiivis-behavioraalisen terapian keinoin.

Joskus unettomuuden selättämiseksi tarvitaan myös lyhytaikaista lääkehoitoa. Esimerkiksi melatoniinilla voidaan turvallisesti tukea kipua sairastavan ihmisen nukkumista. ♦

Lähteet:

Helena Miranda: *Ota kipu haltuun* (2016)
SOSTERI: *Selätä kipu kokonaisvaltaisesti. Pitkäkestöisen tuki- ja liikuntaelinkivun omahoito-opas*
https://www.sosteri.fi/wp-content/uploads/sites/3/2019/04/selata_kipu_kokonaisvaltaisesti.pdf

putulosta. Asiaa ei helpota myöskään se, että selkäkipupotilaina päädyimme helposti hakemaan "suomennosta" kuvantamislautunnolle googlsta. Näin käy etenkin, jos kuvia ei selosteta potilaalle kunnolla ja kerrota, että hätää ei ole. Hoitosuosittelusten mukaan lääkärin on aina selitettävä potilaalle kuvantamistutkimusten löydösten kliininen merkitys. Suurimmassa osassa kuvista, etenkin tarkoista magneettikuvista löytyy aina normaaleja iän mukaisia muutoksia. Nämä löydökset ovat kuitenkin heikosti yhdistettävissä ala-

” Masennus näyttäisi ennustavan alaselkäkipua paremmin, kuin magneettikuvälöydökset.

Mitä me terveydenhuollon ammattilaiset kerromme sinulle

Me selkäkipun kanssa työskentelevät kerromme asiakkaalle aina löydöksistä, mutta emme aina muista kertoa niitä kaikkein tärkeimpiä uutisia: a) Sinulla ei ole mitään hätää. b) Nyt tutkimuksissa ja kuvantamisessa löytämämme muutokset ovat normaaleja löydöksiä ja aivan vaarattomia siitäkin huolimatta, että selkäsi voi juuri nyt olla erittäin kivulias. Älä siis huolestu näistä löydöksistä. c) Kipusi kovuus ei määrittele kudoksen tilaa. Usein pienikin venähdys voi aiheuttaa kovaa kipua selässä, aivan kuten nilkassakin. On tärkeä kannustaa mahdollisimman normaaliin toimintaan ja liikuntaan sekä ottamaan rohkeasti yhteyttä, jos huolia tai kysymyksiä asian suhteen ilmenee. Näin pystymme välttämään turhaa huolestumista.

Mitä pitäisi tehdä?

Koska kaikki olemme yksilöitä ja meillä on erilainen historia, on kipukokemuksen selättäminen myös yksilöllistä. Siksi pystyn tässä antamaan vain yleisiä ohjeita selkäkipuun.

Älä jää paikallasi, jos ei ole pakko. Ajattele akuuttia selkäkipua kuten nilkan venähdystä. Ensin on vaikea liikkua, mutta sitten voit jo ottaa muutamia askeleita. Kun aikaa kuluu, pystyt jo kävelemään pidemmälle, mutta et ottamaan juoksuaskeleita. Seuraavaksi pystyt ottamaan juoksuaskeleita, mutta et juoksemaan lenkkiä jne.

Käytä vartaloa rennosti. Sitä mu-

kaa, kun pystyt, käytä vartaloa mahdollisimman rennosti. Liikuta sitä ensin suuntiin, jotka ovat sinulle helpoimmat. Mikäli liikut tarpeettoman pitkään jäykästi ja suojelevasti, voi se itsessään lisätä kipuilua. Jos jännität, ovat lihaksesi myös jännittyneet. Rennommin liikkumista akuuttitilanteessa voi pyrkiä helpottamaan hengittämällä liikkeen mukana. Esimerkiksi noustessasi ylös tuolista hengitä koko matka rennosti sisään. Tai istuessasi alas hengitä koko matka ulos. Ja jos et muista mihin suuntaan sinun piti hengittää, pääasia on, että hengität johonkin suuntaan. Älä siis stressaa hengityssuunnasta, jos et muista.

Ole aktiivinen. Pyri pitämään elämässäsi mukana liikunta, josta pidät, ystävät ja asiat, joita rakastat (myös nämä aspektit vaikuttavat paljon kipuiluun) siitäkin huolimatta, että sinulla on kipua. Mikäli olet luopunut kivun takia jostain rakkaasta asiasta, tarkasta tilanne voisiko sitä tuoda jotenkin pikkuhiljaa elämäsi takaisin.

Nuku. Mikäli onnistuu, nuku riittävästi. Unella on suuri merkitys kivun säätelyssä.

Kivun tarkoitus on suojella. Koska yksi kivun tarkoitus on suojella sinua vauriolta, tulee kipu usein jo ennen kudosaauriota. Kipu toimii hiukan samalla tavalla kuin palovaroitin. Se ilmoittaa ja reagoi jo **mahdollisuuteen** kudosaauriosta. Aivan kuten hyvä palovaroitin hälyttää savusta, eikä vasta tulesta. Olisi todella tyhmää, jos varoitusjärjestelmämme reagoisi aina vasta kudosaaurioon - tai palovaroitin vas-

selkäkipuun. Esimerkiksi masennus, ylipaino, tai miessukupuoli näyttäisi ennustavan alaselkäkipua paremmin kuin magneettikuvista löytyvä välilävyn pullistuma.

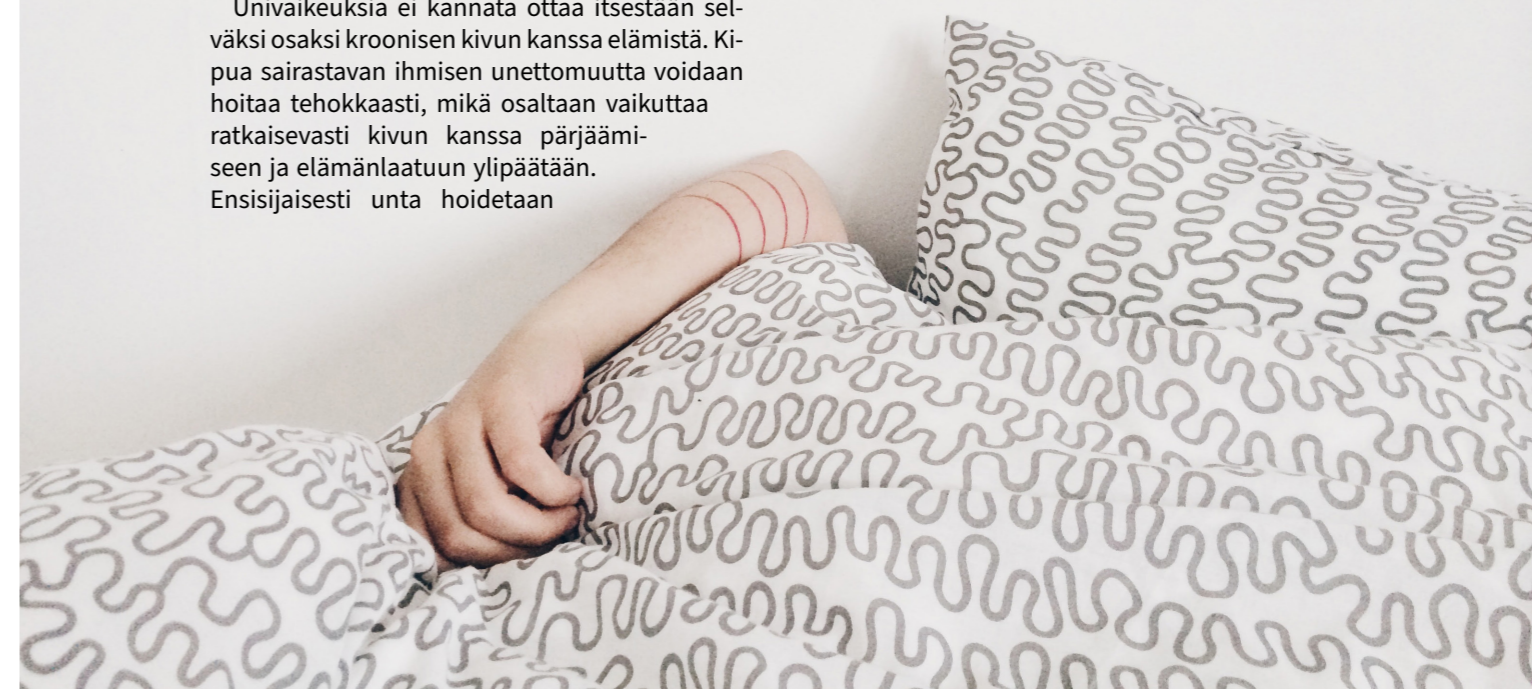
Tarpeelliseksi kuvantaminen tulee silloin, kun halutaan potilashistorian pohjalta sulkea pois patologiaa kuten syöpä, murtuma tai infektio. Onnekkaimmista näitä on vain alle 1-5 % tapauksista. Eli periaatteessa noin 95-99 % selkäkipupotilaista ei tarvitse kuvantamista selkäkipun hoitamisessa. Vaikka kuinka lisäisimme selkäviantamista, ei se vähennä selkäkipua maailmassa.

ta tulipaloon. Toivottavasti voisimme kaikki valaa hiukan enemmän uskoa selän vahvuuteen ja siihen, että se ei mene rikki tai hajoa helposti - satunnaisesta kivusta huolimatta. ♦

MITÄ KIROPRAKTIKKO HOITAA?

Keskitymme tuki- ja liikuntaelinten ongelmiin, niiden tehokkaaseen hoitoon sekä terveyden edistämiseen ja sen ylläpitämiseen. Mikäli mietit, voisimmeko auttaa myös sinua, ota yhteyttä - vastaamme mielellämme kysymyksiisi. Alta löydät yleisimmin hoidettavat vaivat.

- Ylä-, keski- ja alaselkäkiput
- Pää-, niska-, hartia- ja olkapäävaivat
- Lapaluun viereiset kivut ja rintakivut
- Iskias ja käsiin säteilevät kivut
- Raajojen hermo-, lihas- ja nivelperäiset säröt ja jäykkyydet
- Huimauksen tunne



HYVINVOINTIBLOGISSA KOKEMUSASiantuntijan PUHEENVUORO

Asiakaslähtöistä palvelua kehittämässä

Julkaistu: 23.9.2021 Eksoten hyvinvointiblogissa

OLI AURINKOINEN KEVÄTPÄIVÄ. Olin Imatralla asioilla sisko-
ni kanssa. Ajoin autolla Imatran keskustassa, kun puhelin soi.

– Heini täällä, hei! Haluaisitko olla mukana fysioterapia-
palveluiden kokemusasiantuntijahaastattelussa yhdessä
toisen kokemusasiantuntijan kanssa?

– Totta kai, vastasin. En tiennyt haastattelusta paljoakaan,
mutta into osallistua oli kova. Toivoin vain, että voisin olla
jotenkin avuksi omalla panoksellani.

Yhtenä toukokuun iltapäivänä kokoonnuimme tietoko-
neidemme ääreen. Yhteyden toisiimme saimme Teamsilla.
Haastattelussa mukana oli Eksotesta kehittämisasiantunti-
ja, palvelumuotoilija Heini Hyvärinen ja projektikoordinaa-
tori Kaisa Luostarinen sekä kaksi koulutettua kokemusasi-
antuntijaa Susanna Kovasin ja minä Meeri Pulkkinen. Meillä
molemmilla on kokemusta Eksoten fysioterapiapalveluista.
Koronan takia emme voineet kokoontua yhteiseen tilaan,
mutta onneksi digitalisaatio mahdollistaa osallistumisen
mukavasti omalta kotisohvalta.

Haastattelussa pääsimme kertomaan, miten tuki- ja lii-
kuntaelinoireinen kokee asioinnin Eksotessa. Kuljimme
asiakaspolun alusta loppuun. Käsitelimme muun muassa,
miten yhteydet ja kotijumppaohjeet löytyvät verkkosi-
vuilta, kuinka onnistuu ajan varaaminen, minkälaisia koke-
muksia on ollut vastaanotoilla sekä mitä olisi huomioitava
hoitosuhteen päättyessä.

Kokemusasiantuntijakollegani Susanna Kovasin vetää
Imatralla vertaistukiryhmää KipuKaverit (Suomen Kipu ry),
joten hänellä oli kokemustietoa myös ryhmäläisiltä. Sa-
noinkin aina uuteen osioon siirtyessämme, että aloita sinä
Susanna, minä sitten lisäilen omat kokemukseni. Minun ko-
kemukseni yksityisen puolen fysioterapiapalveluista toi kes-
kusteluun hyvää vertailutietoa.

Haastattelussa oli lämminhenkinen, avoin tunnelma. Mie-
lipiteemme otettiin vastaan tärkeinä ja kaikki kirjattiin ylös.
Selvästi tunsimme, että Heini ja Kaisa arvostivat sitä, että
olimme valmiit kertomaan, miten koemme asiakkuutemme
fysioterapiassa. Kerroimme, mikä meidän mielestämme pal-
velupolussa toimii hyvin, ja missä olisi kehittämistarpeita.
Kumpikaan meistä kokemusasiantuntijoista ei ollut aiem-
min päässyt osallistumaan palvelun kehittämiseen tällä ta-
voin. Tuntui hyvältä saada olla mukana.

On tärkeää kuunnella asiakasta

Asiakaspolkua eteenpäin käydessämme huomasimme, mi-
ten tärkeää olisi, että aina olisi sama ammattilainen, joka
tuntee asiakkaan käyntihistorian mahdollisesti jo entuu-
destaan. Myös henkilökemioiden olisi hyvä sopia yhteen,
ja että keskustelu sujuisi rennosti hyvässä ilmapiirissä. Ko-
rostimme haastattelussa sen tärkeyttä, että kuntoutussuun-
nitelma ja hoidon eteneminen tehdään joustavasti yhdessä
asiakkaan kanssa. Kun käyn lukemassa omat terveystietoni
Omakannasta, on mukavaa todeta, että kirjaukset ovat oi-
kein ja ymmärrettäviä eikä minun tarvitse soitella perään.
On myös tärkeää, että tiedot ovat oikein, kun hoito jatkuu
toisaalla.

Kuulluksi tulemisen kokemusta ei voi liikaa korostaa. Hoi-
toon sitoutuminen ja hoidon onnistuminen on todennäköi-
sempää, kun minut on kohdattu. Se auttaa myös kokonais-
valtaisemmin tunnistamaan terveysriskejä ja ehkäisemään
sairastumista.

Palvelupolun eri vaiheissa palautteen antaminen on tär-

keää, on se sitten positiivista tai negatiivista. Asiakaspalau-
tetta aktiivisesti keräämällä ja kuuntelemalla Eksote voi ke-
hittää palvelujaan asiakaslähtöisempään suuntaan.

Eksoten kokemusasiantuntijana voi auttaa ja vaikuttaa

Valmistuin keväällä 2017 kokemusasiantuntijaksi ja asun
Lappeenrannassa. Kokemusasiantuntijana olen toiminut
Toimintakeskus Veturissa keskustelukumppanina, auttanut
paniikkihäiriöistä kärsivää arkiasioitoiden hoitoon totuttelusa,
ollut mukana lääkärikäynnillä, kertonut omaa tarinaani
eri tilaisuuksissa, auttanut erilaisten lomakkeiden täyttämi-
sessä ja osallistunut Eksoten hankkeisiin kokemusasiantun-
tijana.

Kokemusasiantuntija on kokenut jonkin sairauden, sii-
hen liittyvän tukiviidakon ja päässyt hoidon kanssa sinuiksi.
Hän on oppinut selviämään vaikeankin sairastamisen kans-
sa ja on kokemusasiantuntijakoulutuksessa oppinut kääntä-
mään vaikeudet voimavaraksi. Hän haluaa auttaa toisia
samaa sairautta sairastavia, olla tukena ja kulkea vierellä
käytännön asioissa auttaen. Kokemusasiantuntijakoulutuk-
sessa työstetään oma tarina, mikä on tärkeä työkalu. Koke-
musasiantuntijan tehtävät voi olla hyvinkin erilaisia, pyö-
rätuolin käytöstä happilaitteiden täyttämiseen, aina oman
kokemuksen ja osaamisen mukaan.

Onneksi kokemusasiantuntijuus on Eksotessa otettu avo-
sylin vastaan. Kokemusasiantuntija tuo asiakasnäkökulmaa
Eksoten henkilökunnalle oman kokemuksensa kautta. Lää-
käreillä, sairaanhoitajilla ja fysioterapeuteilla sekä muilla
Eksoten ammattilaisilla on tietoa sairauksista ja niiden hoi-
dosta, mutta meillä kokemusasiantuntijoilla on omakohtai-
nen kokemus siitä, miltä sairastaminen tuntuu ja miten oi-
reiden kanssa voi elää.

Kokemusasiantuntija on toivon tuoja, hän on elävä esi-
merkki: Tästä voi selviytyä. ♦

Lisätietoja Eksoten
kokemusasiantuntijoista löydät osoitteesta
[https://www.eksote.fi/eksote/osallistu-ja-vaikuta/miten-
osallistun/kokemusasiantuntijat/](https://www.eksote.fi/eksote/osallistu-ja-vaikuta/miten-osallistun/kokemusasiantuntijat/)

Yksi hieno kokemus oli osallistua
EKSOTE:n fysioterapian asiakaspolun
kehittämiseen. Siinä korostuvat vertaistuen,
tukiverkoston ja kokemustiedon merkitys. Alan
ammattilaisilla myös asiakaslähtöisyys ja esim.
aistivammatuntemus on tärkeää sekä ohjaustilanteissa,
hoidossa ja sen suunnittelussa. Yhteisymmärrys
siitä mitä ollaan tekemässä ja mitkä ovat yhteiset
tavoitteet hoidon suhteen. Arviointi toteutuksesta ja
jatkosuunnitelman yhdessä läpikäynti on myös
merkittävä osa hoidon onnistumisesta.

- Susanna Kovasin

Vertaistuki

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

Koronaepidemia voi edelleen vaikuttaa vertaistukiryhmien kokoontumisaikatauluihin. Yhdistys noudattaa viranomaisten ohjeita ja rajoituksia. Seuraa yhdistyksen verkkosivuja ja somekanavia 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

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 Hättinen p. 040 582 9004
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

Lisätietoja: Juha Helisten
p. 040 0383 688
Ryhmänvetäjät:
Päivi Majjanen 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

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 Kannianen
p. 045 139 5161
mikkeli@suomenkipu.fi

NUMMELA

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

NURMES

Aluevastaava, lisätietoja:
Tuuli Salo
nurmese@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
Ryhmänvetäjä:
Sari Latva
tamperese@suomenkipu.fi

TURKU

Aluevastaava, Lisätietoja:
Maarit Rintala p. 050 068 7093
Ryhmänvetäjä:
Anne Lehvikkö
turku@suomenkipu.fi

VALKEAKOSKI

Aluevastaava, lisätietoja:
Kristiina Työskä
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

TUOTTEET

Paingone Plus -kipukynä 49 € + 7 € pk/tilaus. Kaikki TENS -kipunlievityslaitteet -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 terveystekniikka.fi

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

Ammattilaisen kipukirja.

K-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 Alekski 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. basambooks.fi

HealingHOOK Komposiitti

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

Jäsenedut

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: Airsto, 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 loppusivous. Loma- ja villas-asunnoissa minimimajoitus 2 vrk. Varaukset holidayclub.fi tai p. 03 068 600, Varaukoodi: 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 läheteellä määrättyjä hoitoja). Tarjous voimassa toistaiseksi. Lisätietoja: lymfaterapiafixio.com ja p. 02 538 9444

Olarin Fysikaalinen Hoitolaitos

Kuunsäde 10 A, 02210 Espoo. 10% alennus kaikesta! Tarjontana mm. apuvälineet, akupunktio, lymfaterapia, kinesioiteippaus, fysioterapia ja paljon muuta, lääkärin läheteellä 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. kinesioiteippauksia, akupunktiota, naprapatiaa ja kuivaneulausta. Lisätietoja: fysioterapiaoiva.fi

Loisto Terveys

Kauppurienkatu 27, 4. krs, Oulu Ajanvaraus: p. 050 322 0049 tai loistoterveys.fi. Jäsenalennus: 15 % fysiatrian erikoislääkärinhinnasta 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: jalkaterapiateam.com

Espoon Life-myyvälät

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

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

24h tee-se-itse versta

Ideaversta tarjoaa jäsenille kahden viikon käytön 40 € ja kuuauuden 80 € (norm 75/125 €). Sammonkatu 8 H, Lahti. Lisätietoja: p. 040 548 5958, jyri.somero@ideaversta.fi

Ettonet on erikoistunut

apuvälineisiin ja seniorikalusteisiin, kiireetöntä asiakaspalvelua unohtamatta. Myymälöidemme yhteystiedot ettonet.fi/myymalat/. Verkkokaupamme palvelee maanlaajuisesti. Jäsenetuna -10% alennus tuotteista. Alennus ei koske lahjakortteja eikä jo alennuksessa olevia tuotteita. Alennuksen saa myymälöistä listahinnoista. Saatavilla on myös mm. kinesioiteippauksia, akupunktiota, naprapatiaa ja kuivaneulausta. Lisätietoja: fysioterapiaoiva.fi

PainCAREER mobiilisovellus

kivunseurantaan - työkalu kroonisesta kivusta kärsiville potilaille kiputapahtumien kirjaukseen ja itsearviointiin. Helppokäyttöinen ja luotettava tapa hallinnoida kipukokemustasi. PainCAREER mobiilisovellus 20 % alennuksella Suomen Kipu ry:n jäsenille. Alennuskoodi saatavilla Suomen Kipu ry:ltä. Lisätietoja: 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 rukako.fi/on-line/majoituskohteet. Varaukset sähköpostitse info@rukako.fi

LAPSIPERHELOMA RAJANIEMESSÄ

27.6.-2.7.2022

Tuetut lomat ovat tarkoitettuja vähävaraisille perheille, joilla ei muuten ole mahdollisuutta järjestää itselleen kodin ulkopuolista lomaa.

Loma toteutetaan yhteistyössä Hyvinvointilomat ry:n kanssa Sosiaali- ja terveysministeriön Veikkausvoittovaroista myöntämällä avustuksella. Lomalle hakeminen tai loman saaminen ei edellytä Suomen Kipu ry:n jäsenyyttä.

Hakuaika 29.1.-29.3.2022. Lisätietoja saat Suomen Kivun toimistolta (p. 045 129 0707 / toimisto@suomenkipu.fi).



PSSST!

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

SUOMEN KIPU RY SOSIAALISESSA MEDIASSA



@SuomenKipuRy



@suomenkipury



@suomenkipu_ry

Toimintaamme tukevat:



SUOMEN KIPU RY



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)

