

KIPUUPUOMI

**Kokeile rentoutumisharjoituksia:
kehon skannaus lisää tietoista läsnäoloa**

**Tunteiden säätely on tärkeä
osa kivunhallintaa**

**Päästä irti entisestä –
Nikon polku kivun kanssa**



- 3 Päätoimittajalta
- 4 Päästä irti entisestä ja hyväksy muutos
- 6 Kokemuspuheenvuoroilla kipuoireisten ääni kuuluviin
- 8 Toivon lähteillä kivun kanssa
- 11 En ole yksin – vertaistukiryhmästä yhteisöllisyyttä ja iloa elämään
- 12 Tunteiden säätely osana kivunhallintaa
- 14 Kivun kantaminen on arjen sankaruutta
- 17 Rentoutumisharjoitus: kehon skannaus
- 18 Minullako hoitoväsymys?
- 20 Motivaatiota etsimässä
- 22 Yksi lähestymistapa kipukuntoutukseen – psykofyysinen ryhmäkuntoutus
- 24 Kipupsykologin vastaanotolla: tavoitteena hyvä elämä myös kivun kanssa
- 28 Vertaistukiryhmät
- 29 Etätapahtumat
- 30 Jäsenedut



”Epäonninen taklaus lätkämatsissa 2000-luvun alussa oli kivulias tälli”, muistelee Niko Kettunen.

LUE LISÄÄ SIVULTA 4

Toivo palvelee ihmisen psykologisia perustarpeita: autonomiaa, kyvykkyyttä ja yhteisöllisyyttä.

LUE LISÄÄ SIVULTA 8



Vertaistukiryhmästä yhteisöllisyyttä ja iloa elämään.

LUE LISÄÄ SIVULTA 11

Kehon skannaus on rentoutusharjoitus, joka lisää tietoista läsnäoloa.

LUE LISÄÄ SIVULTA 17



KIPUPUOMI 3/2025

Suomen Kipu ry:n jäsenlehti • Ilmestyy 4 kertaa vuodessa • ISSN 1795-8652 • Painosmäärä noin 2 200
 Julkaisija: Suomen Kipu ry • Painotalo: Waasa Graphics Oy • Päätoimittaja: Jenni Tarhanen, kipupuomi@suomenkipu.fi
 Taitto: Tilda Hopia, info@tildahopia.fi • Jäsenkortti: Pixabay • Kansi: Henna Västi

Toimisto/osoitteenmuutokset: Suomen Kipu ry, Sepontie 3 th 4, 02130 Espoo • toimisto@suomenkipu.fi • p. 050 464 4333
 suomenkipu.fi • Instagram ja YouTube: @suomenkipury • Facebook: Suomen Kipu ry

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

SUOMEN KIPU RY

Toiminnanjohtaja Jenni Tarhanen, p. 050 303 3221, jenni.tarhanen@suomenkipu.fi
 Vapaaehtoistoiminnan asiantuntija Eeva Kopperi, p. 045 355 2825, eeva.kopperi@suomenkipu.fi
 Järjestökoordinaattori Piia Keskinen, p. 050 464 4333, piia.keskinen@suomenkipu.fi
 Hankekoordinaattori Petra Hänninen, 045 129 0707, petra.hanninen@suomenkipu.fi
 Vastaava asiantuntija Heidi Krogell, p. 045 117 3131, heidi.krogell@suomenkipu.fi
 Asiantuntija Ella Jantunen, p. 044 722 5931, ella.jantunen@suomenkipu.fi

Kipu ja mieli – erottamaton kaksikko

KIPUPUOMIN ILMESTYESSÄ viikolla 36 vietetään kipuviikkoa. Tämän vuoden kipuviikon teemana on Kipu ja mieli – erottamaton kaksikko. Sen myötä myös tämän lehden teemana on kipu ja mieli. Teemalla haluamme nostaa näkyviin kipua ja mielen hyvinvointia.

Kivun kanssa eläminen voi kuormittaa ja haastaa myös psyykkistä jaksamista. Kun kipu jatkuu, se voi pitää hermoston valppaana ja verottaa jaksamista. Se mahdollisesti hiipii uneen, mielialaan ja ihmissuhteisiin. Usein kipu nostaa pintaan monenlaisia tunteita, vaikeitakin. Tulevaisuus voi tuntua epävarmalta, oma terveys huolestuttaa tai toistuvat kipujaksot nostaa pintaan toivottomuuden tunteita. Myös mielen hyvinvoinnilla on vaikutusta kipuun. Stressi tai kuormittava elämäntilanne voivat lisätä kipuoireilua ja haastaa kivun kanssa jaksamista. Moni tunnistaa tästä esimerkkejä omasta elämästään, esimerkiksi stressaava koeviikko on lisännyt päänsärkyjaksoja tai huolehtiessa läheisen terveydestä on itsekin tarvinnut uusia kivunhallintakeinoja.

Ihminen on kokonaisuus, ja kipu ja mieli elävät jatkuvassa vuorovaikutuksessa. Kukaan ei ole pelkkä kipuoire. Kukaan ei ole pelkkä mieliala. Kun mieltä tukee, kivunkin kanssa on helpompi kulkea.

Kipuviikosta voit halutessasi lukea lisää osoitteesta suomenkipu.fi/kipuviikko.

Osaan kipuviikon tapahtumista voit tutustua myös [sivulta 29](#). Lehestä löytyy myös tieto kipuviikolla alkaneesta jäsenkampanjasta ([sivu 21](#)). Kannattaa siis tarkistaa, että oma jäsenmaksu on maksettu tai liittyä jäseneksi niin olet mukana jäsenarvonnassa.

Toivottavasti lehti tarjoaa sinulle tälläkin kertaa kiinnostavaa luettavaa olit sitten jo pitkäaikainen lukija tai lukemassa Kipupuomia ensimmäistä kertaa! ♦

”

Kivun kanssa eläminen voi kuormittaa ja haastaa myös psyykkistä jaksamista.

Kun kipu jatkuu, se voi pitää hermoston valppaana ja verottaa jaksamista.

Jenni Tarhanen
toiminnanjohtaja



KUVA Henna Västi



”

Ensimmäistä kertaa vuosikausiin joku kysyi. Sain sanottua, että huonosti.

Päästä irti entisestä ja hyväksy muutos – Nikon polku kivun kanssa

Niko Kettunen puhuu harkitusti ja kertomansa huolellisesti jäsentäen. Mies on harjaantunut esiintyjä. Hän kertoo omasta elämästään. Siitä, kuinka hyvä ja aktiivinen arki hajosi alta fyysisten vammojen ja kipuoireiden vuoksi. Ja siitä, kuinka hän kokoaa elämänsä pala palalta uusiksi. Se on erilaista elämää kuin ennen, mutta uudella tavalla hyvää.

”EPÄONNINEN TAKLAUS lätkämatsissa 2000-luvun alussa oli kivulias tälli”, muistelee Niko. Välilevyrappeumat olivat vaivanneet jo aiemmin, mutta viimeistään nyt piinaavat selkäkivut tulivat osaksi Nikon jokapäiväistä elämää.

”Pyöritin arkea tyttäreni kanssa. Aamu alkoi usein kipupiikillä, sitten töihin myyntihommiin. Töiden jälkeen kotiin ja iltarumbaan”, hän kertoo. Joskus piti kon-

tata vessaan ja pukeutuminen oli ylivoimaista. Työssä, kotona ja harrastuksissa kipuoireiden peittely oli arkipäivää. Tätä kesti 10 vuotta.

”Vuonna 2010 selän ongelmat päätettiin korjata leikkauksella. Selkään asennettiin vatsan kautta kaksi välilevyproteesia”, kertoo Niko. Hän oletti tien takaisin kivuttomaan arkeen olevan auki lyhyen toipumisjakson jälkeen. Toisin kävi.

”Hetken tuntui paremmalta, mutta sitten kivut palasivat. Välillä jo pelkästä aivastuksesta lähtivät jalat alta. Kaatumisten seurauksena murtui jalka, joskus kasvoiltakin.”

Kipuun keskittynyt arki uuvuttaa

Itsenäisen, pärjäävän ja urheilullisen miehen identiteetti alkoi rapista. Kanssaihmissen suhtautuminen ulospäin terveen näköisen henkilön sairastamiseen ei ole ollut aina kannustavaa. Kipu ei näy ulospäin, jos siitä ei ole todisteena paketissa oleva raaja tai kohdatessa ei ole käytössä apuvälineitä. Niko hymähtää kuulleen kuittailua laiskuudesta ja vertailuja muiden kipukokemuksiin. Omassa olemisessa oli paljon miettimistä.

”Iso osa elämää meni uusiksi. Työ, parisuhde, harrastukset, matkustelu, osa ystävistä myös.” Sairastamisesta tuli elämäntehtävä ja -sisältö. Tunne-elämä kuihtui. Edes isän kuolema ei tuntunut uupuneessa mielessä miltään.

”Silloin tajusin, että jotakin on pahasti pielessä”, toteaa Niko. Isojen elämänmuutosten henkinen kuorma painoi hartioita ja kasvoi.

Kehon lisäksi myös mieli sairastaa

Onneksi tuli eräs käynti kipuklinikalla. Lääkäri kysyi jakamisesta.

”Ensimmäistä kertaa vuosikausiin joku kysyi. Sain sanottua, että huonosti. Lääkäri arveli, että minulle voisi tehdä hyvää jutella tunnoistani ja ajatuksistani ammattilaisen kanssa. Ajatus tuntui alkuun vieraalta”, Niko kertoo.

Luottamus mielen hyvinvoinnin ammattilaiseen syntyi kuitenkin ensinäkemältä. Ensimmäistä kertaa Nikolle avautui paikka puhua ja pohtia kokemuksiaan ja elämäänsä, mennyttä ja tulevaa. Se oli käänne miehen tarinassa. Alkoi uuden identiteetin rakentaminen.

Arvot uuteen järjestykseen

”Olen vihdoinkin ymmärtänyt, että kipu on osa päivittäistä elämääni. En kuitenkaan anna sen määritellä itseäni ihmisenä”, Niko pohtii.

”Olen löytänyt rohkeutta päästää irti sellaisesta, mitä en voi muuttaa. Kai sitä voi kutsua hyväksymiseksi. Kun ajatus muuttuu, toimintakin muuttuu. Loppupeleissä oma suhtautumisemme määrittää sen, mikä vaikutus olosuhteilla on meihin.”

”Etsin ja olen löytänytkin ilonaiheita elämääni. Läheisistä ystävistä on tullut entistä läheisempiä. Pysyn mukana remmissä, vaikka en joka paikkaan pysty osallistumaan”, summaa Niko. Luontoretket porukan eväsvastaavana ovat ilo, kun muut hoitavat marjojen tai sienten poiminnan. Jos lentäminen ei onnistu, jonkinlaisen matkan voi tehdä aina junalla ja autollakin voi tar-

”

Iso osa elämää meni uusiksi. Työ, parisuhde, harrastukset, matkustelu, osa ystävistä myös.

vittaessa reissata. Lätkäporukan matseihin Niko on aina tervetullut, vaikka roolina onkin nykyään toimitsija.

Vertaistukea ja vaikuttamista kokemuksen voimalla

”Kokemustoiminnasta on tullut tärkeä osa elämääni. Kipupotilaiden lisäksi haluan lisätä terveydenhuollon ammattilaisten, suuren yleisön ja läheisten ymmärrystä kipuoireisen elämästä. Haluan myös vaikuttaa omalla kokemustiedollani paikoissa, joissa kipuoireisten hoitoa ja oikeuksia käsitellään ja päätöksiä tehdään”, Niko linjaa. Hän kiittää Keski-Uudenmaan hyvinvointialuetta, joka on ennakkoluulottomasti yhä enemmän ottanut kokemustoimijat mukaan kehittämistehtäviin. ”Tämän yhteistyön toivon laajenevan.”

Vaikuttamisen lisäksi Niko käyttää kokemustietoaan voimavarana kahden Keusoten vertaisryhmän ohjaushommissa. Kaiken tämän lisäksi toiminta Keski-Uudenmaan Vertais- ja kokemusasiantuntijoiden yhdistys Werkko ry:ssä on lähellä miehen sydäntä.

”Kun ihmisillä on kolhuja elämässä, he ymmärtävät toisiaan syvemmin. Yhdessä tekeminen on aitoa”, hän toteaa yhdistysten ilmapiiristä.

”Haluan pitää yllä toivoa. Kun me näemme ja kuulemme toisemme ihmisinä, kerromme elämästämme ja jaamme vinkkejä arjen pulmiin, jaamme samalla uskoa huomiseen.”

Terveyden ehdoilla eteenpäin

Kiinnostavaa tekemistä on runsaasti tarjolla, mutta Niko on oppinut pitämään tarkkaa huolta ajankäytöstään. Hän tietää voimavarojensa ja osaa varata tehtävien välille aikaa levolle ja palautumiselle sekä päiville, jolloin kivut pitävät hänet kotioloissa.

Juuri nyt terveys heittää eteen uusia haasteita.

”Keväällä löytyi uusi kasvain alaselästä ja kaularangasta. Tutkimukset ovat vielä kesken”, kertoo Niko. Hän katsoo tulevaan tynnin mielin.

”Tähänastinen elämäkokemukseni on antanut eväitä ottaa tilanne vastaan. Tiedän, mistä hakea apua ja tukea, jos elämä tuntuu käyvän ylivoimaiseksi.” ♦

TEKSTI Riina Lehtinen ja Jenni Tarhanen

Kokemuspuheenvuoroilla kipuoireisten ääni kuuluviin

KOKEMUSTOIMINTA avaa monia mahdollisuuksia niin kokemustoimijalle itselleen kuin kokemuspuheenvuoron kuulijoille. Kokemuksellista näkökulmaa hyödyntämällä palveluissa ja asiakastyössä voidaan parhaimmillaan lisätä asiakaslähtöisyyttä, kustannustehokkuutta sekä tarkoituksenmukaisuutta. Lisäksi kokemustoiminnan avulla voidaan edistää yhteistyötä eri toimijoiden, kuten järjestöjen ja hyvinvointialueiden tai järjestöjen ja oppilaitosten, välillä. Tietoa on monenlaista ja -tasoista, ja erilaisen tiedon yhdistäminen lisää ymmärrystä asioihin. Ammattilaisilla on koulutuksen kautta hankittu osaaminen sekä erilaisten menetelmien käytön taito, joka pohjautuu tutkittuun tieteelliseen tietoon ja teorioihin. Yhdistämällä näihin kokemustieto ja -ymmärrys saavutetaan valtavan paljon laajempi ja syvempi käsitys.

Opiskelijayhteistyö kokemustoimijoiden kanssa lisää kestäväää hyvinvointia, sillä opiskelijat ovat tulevaisuuden ammattilaisia. Opiskelijoilla on tuorein tieto sekä halu oppia ja kehittyä. Ajantasaisen kokemustiedon liittäminen näihin ennustaa positiivista kehitystä palveluiden sekä asiakastyön osalta. Ihminen on aina itse oman elämänsä ja palvelutarpeensa paras asiantuntija. Henkilökohtaisten oppimiskokemusten merkityksellisyys ymmärtäminen auttaa ammattilaisia asiakkaan arvostavassa kohtaamisessa ja hänen mielipiteensä kunnioittamisessa, jolloin on mahdollista lähteä rakentamaan kullekin sopivaa omannäköistä toipumispolkua. Hyvän hoidon ja palveluiden saaminen on meidän jokaisen oikeus.



KUVA Suomen Kivun kokemustoimija Hannele puhumassa Kivunhoito kuuluu kaikille -juhlaseminaarissa.

Mikä on kivun kokemustoimija?

Kokemustoimijoiden tehtävänä on antaa konkreettista näkökulmaa kivun kanssa elämisestä. Nimensä mukaisesti kokemustoimija käyttää puheenvuorojensa pohjana omaa kokemustaan ja tuo esille omakohtaisia kokemuksiaan esimerkiksi omasta arjestaan, kivun kanssa työelämässä luovimisesta tai toimimisesta erilaisissa palveluissa. Kokemustoimijat voivat olla jakamassa omia kokemuksiaan esimerkiksi sosiaali- ja terveysalan oppilaitoksissa, työryhmissä, luennoilla tai järjestöissä. Kokemustoimijat voivat myös vierailla vertaisryhmissä, koska ovat käyneet läpi samankaltaisen kipupolon. Ryhmissä he voivat omalla esimerkillään tuoda toivoa osallistujille, jotka käyvät läpi samanlaisia asioita.

Suomen Kivun kokemustoimijat tavoittivat viime vuonna ennätysmäärän eli 26 000 ihmistä! Tieto kivusta lisääntyy kokemuspuheenvuoro kerrallaan. Kokemuspuheenvuoroja voit tiedustella täyttämällä lomakkeen osoitteessa suomenkipu.fi/yhteystiedot.

Kokemustarinalla on valtava voima toiveikkuuden luojana ja itseymmärryksen lisääjänä. Haastavassa elämäntilanteessa olevien ihmisten toipuminen voi käynnistyä uudenlaisen näkökulman innoittamana tai toivoa tuovan oivalluksen johdattamana. Kokemus siitä, että en ole yksin tilanteessani, vaan toisetkin käyvät läpi elämässään samankaltaisia asioita, voi olla hyvin merkityksellinen. Vaikka paluuta ei entisenlaiseen elämään enää olisi, eivät haasteiden tuomat rajoitukset estä elämästä hyvää ja toiveikasta elämää, jossa voi osallistua ja liittyä sosiaaliseen vuorovaikutukseen. Kokemustarinoiden kuuleminen auttaa myös näkemään toipumisen, kuten elämän yleensäkin vaiheittaisena ja mutkikkaana polkuna, jossa väistämättä tulee notkahduksia ja takapakkeja. Oleellista on kuitenkin ymmärrys siitä, että ne kuuluvat asiaan. Tällöin tapa, miten niihin suhtaudumme, ratkaisee. ♦

Suomen Kipu ry - tietoa ja tukea kaikille, joita kipu koskettaa

Oliko Suomen Kipu ry tuttu järjestö jo ennen Kipupuomi-lehteen törmäämistä? Tiesitkö, että järjestämme toimintaa niin paikallisesti kuin verkossakin? Lähes kaikki toimintamme on osallistujille maksutonta, eikä edellytä diagnoosia tai yhdistyksen jäsenyyttä. Löydät tietoa toiminnastamme tästä lehdestä tai verkkosivuiltamme suomenkipu.fi



Toimintaamme ovat mm.

- paikalliset vertaistukiryhmät
- etäryhmät
- webinaarit
- teemaillat
- Kipu ja työ kohtaavat -kurssit
- työpajat
- someryhmät
- etäliikunta

Käytämme monia tapoja vaikuttaa ja tuoda kipuoireisten ääntä kuuluviin

- kokemustoiminta
- yhteistyö paikallisesti, valtakunnallisesti ja kansainvälisesti
- Vuoden auttajan valinta
- työryhmät
- kipuviikko
- koulutukset kipuoireisia kohtaaville ammattilaisille



Viestimme kivusta monikanavaisesti

- Kipupuomi-lehti
- oppaat, materiaalit
- artikkelit, kannanotot
- suomenkipu.fi
- Instagram, Facebook, YouTube, LinkedIn
- uutiskirjeet jäsenille ja ammattilaisille

TEKSTI Anu Kaunisto, Suomen Kivun kokemustoimija, ratkaisukeskeinen lyhytterapeutti ja coach

Toivon lähteillä kivun kanssa

Olen kulkenut omaa mutkaista kipupolkuani yli kahdeksan vuotta. Se on haastanut minua pysähtymään ja tutkimaan, mikä elämässäni on oikeasti arvokasta ja tärkeää. Matkani myötä lähdin myös suunnistamaan monenlaisille oppimispoluille. Kokemusteni ja opintojeni kautta aloin ymmärtää lisää niistä voimista ja taidoista, jotka auttavat meitä kipujen kanssa eteenpäin päivästä toiseen. Itselleni yksi vahvimmista voimista on toivo.

TOIVO on inhimillinen kokemus, joka on yhdistetty muun muassa onnellisuuteen, tavoitteiden saavuttamiseen ja elämässä selviytymiseen. Se ei kuitenkaan ole pelkkä tunne, vaan läpi elämän mukana kulkeva laajempi voima, joka auttaa meitä kohti parempaa huomista. Psykologi **Charles Snyder** kuvaa toivoa dynaamisena motivaatiojärjestelmänä, jossa keskiössä ovat yksilön tavoitteet (waypower) ja tahdonvoima (willpower). Uudempi tutkimus laajentaa tätä näkemystä lisäämällä mukaan arvot ja elämän tarkoituksen (whypower) sekä sosiaalisten suhteiden voiman (wepower). Toivo ei siis ole vain yksilön vahvuutta, vaan se kasvaa myös elämän merkityksellisyydestä sekä yhteyksistä toisiin ihmisiin.

Toivo palvelee ihmisen psykologisia perustarpeita: autonomiaa, kyvykkyyttä ja yhteisöllisyyttä. Tutkija **Frank Martela** on lisännyt näihin tarpeisiin hyvän tekemisen – koemme siis elämämme merkitykselliseksi ja toivorikkaammaksi, kun koemme tuottavamme jotain hyvää toisille ihmisille.

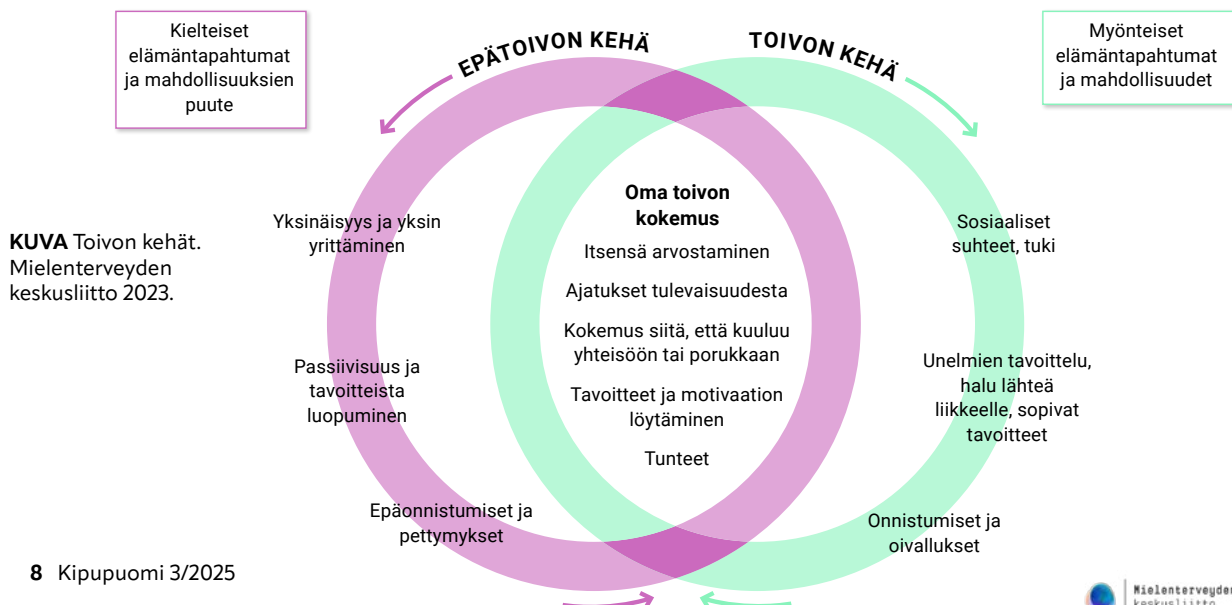
Toivo, epätoivo ja toivottomuus

Arkikielessä toivon vastakohtaksi mielletään toisaalta toivottomuus, mutta myös epätoivo. Kirjassaan *Voi mana toivo* psykoterapeutti Maaret Kallio esittää kuitenkin, että epätoivo onkin oikeastaan toivon sisarus: molemmat suuntaavat katseen tulevaisuuteen. Epätoivoonkin voi siis kätkeytyä liikettä kohti toivoa, kun taas toivottomuutta luonnehtii pysähtynyt näköalattomuus. Monet meistä kokevat joskus toivottoimia hetkiä, mutta pitkittynyt toivottomuus on mielen hälytysmerkki, jonka kokijalla voi olla syytä hakeutua ammattiavun pariin.

Mielenterveyden keskusliitto kuvaa toivoa ja epätoivoa ikään kuin toisiaan leikkaavina kehinä. Epätoivon kehä voi johtaa kohti yksinäisyyttä ja tavoitteista luopumista. Toivon kehälle voi sen sijaan löytää esimerkiksi unelmien tavoittelun, liikkeelle lähtemisen halun sekä toisten ihmisten tuen kautta.

TOIVON KEHÄT

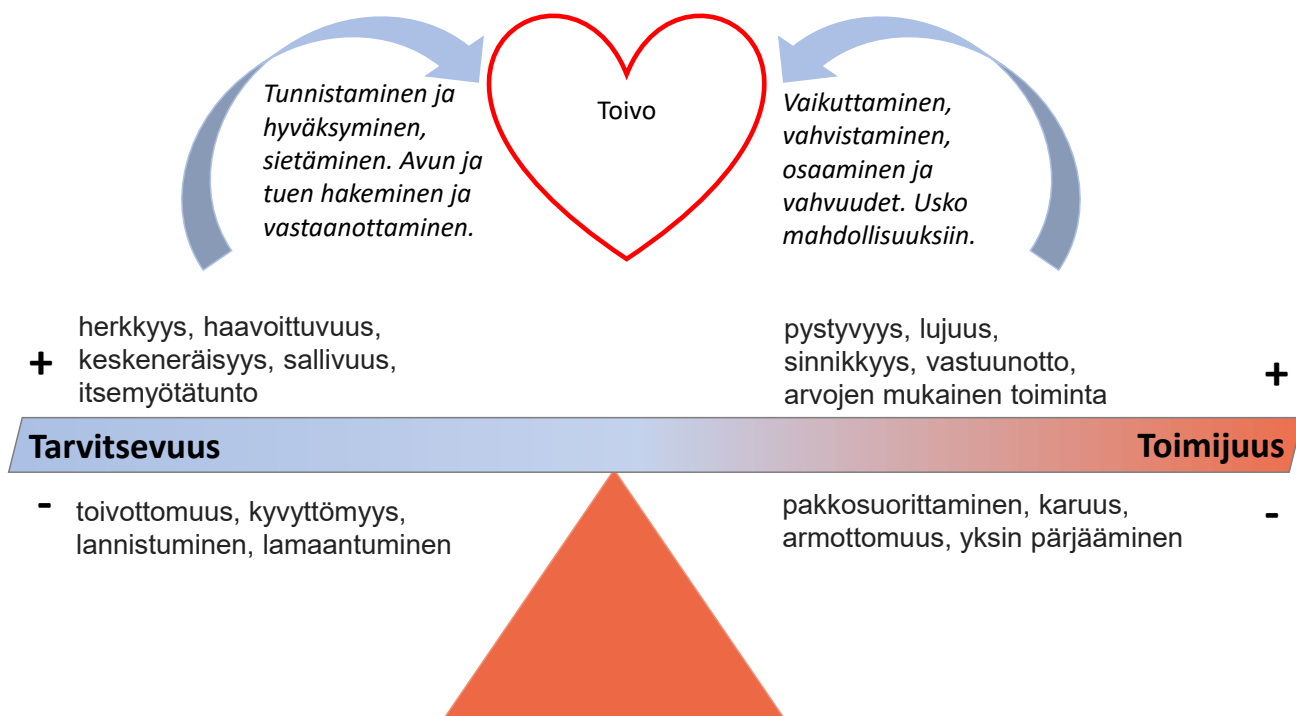
Oma toivon kokemus ja oma toiminta muokkaavat toisiaan.
Elämäntapahtumiin ei aina voi suoraan itse vaikuttaa.



Toimijuuden ja tarvitsevuuden dynaaminen keinulauta

Maaret Kallio hahmottaa ihmisessä kaksi toisiaan tasapainottavaa voimaa: toimijuus ja tarvitsevuus. Toimijuudessa toivo näyttäytyy mahdollisuutena vaikuttaa omaan elämään, pystyvyytenä ja arvojen mukaisena toimintana. Vaikeissa elämänvaiheissa oma toimijuus ja voimat eivät kuitenkaan aina riitä ja tarvitsemme toisten tukea toivon kannattelemisessa. Yksin pärjäämään tottunut vastaa usein läheisten avuntarjouksiin: "Ei tarvitse, kyllä minä selviän." Voisiko apua kuitenkin suostua vastaanottamaan jo ennen kuin elämästä tulee selviämiskamppailua?

Itse kuvaan toimijuuden ja tarvitsevuuden dynamiikkaa usein keinulauta-metaforan kautta. Kun keinahdamme liian syvälle toimijuuteen, voi elämästä tulla karua ja yksinäistä taistelua sekä pakkosuorittamista. Toisessa päässä keinulauta voi taas heilahtaa toivottomuuteen ja lannistumiseen. Tasapainoa voi hakea ääripäiden väliltä. Kuitenkin myös molemmista päistä on mahdollista kurottautua kohti toivoa, joko oman vaikuttamisen ja toiminnan kautta tai itsemyötätuntoon, hyväksymiseen ja toisten tukeen nojautuen.



Anu Kaunisto 2025,
Maaret Kallion ajatuksia mukaillen.

Toivo kroonisen kivun keskellä

Monelle kipuoireisille toivo liittyy selkeän diagnoosin löytymiseen ja parantumisen mahdollisuuteen. Krooniset kivut ovat kuitenkin usein monitekijäisiä, ja täysi paraneminen tai kivuttomuus voi osoittautua epärealistiseksi toiveeksi. Silti toivo voi olla läsnä ja jopa laajentua mahdollisuudeksi elää hyvää elämää kivun kanssa. Kuten **Maaret Kallio** sanoo, toivoa on aina – mutta ei välttämättä aina siellä, missä sitä ensin toivoisi olevan.

Kivun hyväksyminen osaksi elämää saattaa ymmärrettävästi tuntua vaikealta ajatukselta etenkin kivun alkuvaiheissa. Kuitenkin juuri hyväksyminen voi olla

se tärkein askel toipumisen polulla. Se ei ole luovuttamista, vaan uudenlaista toivoa: uskoa siihen, että kipu ei estä täyttää elämää – vaikka elämä olisikin erilaista kuin aiemmin. Mielenterveystyössä puhutaan toipumisorientaatiosta, joka tarkoittaa uudenlaisen, itselle merkityksellisen elämän rakentamista sairastumisen jälkeen. Toipumisorientaatio korostaa siis, että hyvää ja toiveikasta elämää on mahdollista elää, vaikka sairaus ei kokonaan paranisikaan.

Minun polkuni toivon äärelle

Omarkaan kipupolkuni alkupuolella toivo ei näyttäytynyt mahdollisuutena vaan suorittamisena. Taistelin

kipua vastaan ja etsin ammattilaista, joka parantaisi minut, mielellään saman tien ja kokonaan. Pikkuhiljaa aloin ymmärtää, että paranemista – tai toivoa – ei voi pakottaa. Aloin kysyä itseltäni uudenlaisia, toiveikkaita kysymyksiä: Mitä tapahtuu, jos hellitän taistelusta ja pysähdyn tähän hetkeen? Mitä arvokasta ja merkityksellistä elämässäni yhä on? Millaisia uusia ovia tästä kaikesta voisi sittenkin aueta?

Nykyisin toivo asuu rauhallisen arkeni pienissä merkityksellisissä hetkissä, voimiini mitoitettussa tekemisessä ja myönteisessä uteliaisuudessa tulevaa kohtaan. Siihen kuuluu vahvasti myös kipuvirtasiltani saamani myötätunto ja tuki, jonka toivoa kantava voima jaksaa yllättää minut joka kerta uudelleen. Kuten Eeva Kilpi runossaan sanoo: ”Elämä on arvamatonta. Koska tahansa voi tapahtua jotain hyvää.” ♦

LÄHTEET

- Colla R, Williams P, Oades LG, Camacho-Morles J. “A New Hope” for Positive Psychology: A Dynamic Systems Reconceptualization of Hope Theory. *Front. Psychol.* 2022;13:809053. doi: 10.3389/fpsyg.2022.809053
- Kallio, M. Voimana toivo. Helsinki: WSOY, 2020.
- Martela, F. Valonöörin – sisäisen motivaation käsikirja. Helsinki: Gummerus, 2016.
- Matilainen, M. Toipumisorientaatio ja toivo -webinaarin 15.3.2023 materiaalit. Mielenterveyden keskusliitto.
- McAllister, M. Finding Hope in Acceptance. 13.9.2022. <https://www.instituteforchronicpain.org/blog/item/117-20finding-hope-in-acceptance>
- Or DY, Lam CS, Chen PP, Wong HSS, Lam CWF, Fok YY, Chan SFI, Ho SMY. Hope in the context of chronic musculoskeletal pain: relationships of hope to pain and psychological distress. *Pain Rep.* 2021;6(4):e965. doi: 10.1097/PR9.0000000000000965.
- Ruutu S, Putkisaari H (toim.) Toipumisorientaatio ja ratkaisukeskeisyys lyhytpsykoterapiassa. Helsinki: Duodecim, 2022.
- Snyder CR, Harris C, Anderson JR, Holleran SA, Irving LM, Sigmon ST, Yoshinobu L, Gibb J, Langelle C, & Harney P. The will and the ways: Development and validation of an individual-differences measure of hope. *Journal of Personality and Social Psychology* 1991;60(4), 570–585. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.60.4.570>



Nähdään somessa!



@suomenkipury



@SuomenKipury



@Suomen Kipu ry

En ole yksin – vertaistukiryhmästä yhteisöllisyyttä ja iloa elämään

SARI AHLQVIST törmäsi sattumalta ideaan vertaistukiryhmistä vuonna 2017. Toimintaterapiassa vastaan tullut vanha tuttu oli pysähtynyt hetkeksi juttelemaan ja maininnut ohimennen kipuryhmistä. Kipuryhmät ovat vertaistukiryhmiä, jotka kokoavat yhteen kroonisen kivun kanssa eläviä ihmisiä. Näissä ryhmissä jaetaan kokemuksia ja ajatuksia kivun kanssa elämisestä sekä saadaan tukea ja neuvoja arkeen.

Ajatus ryhmään liittymistä ei kuitenkaan alkuun tuntunut Sarista helpolta tai luontevalta.

”Mietin, onko siellä jo tiivis porukka, johon on vaikea päästä mukaan. Lisäksi uusien ihmisten tapaaminen johonkin tiettyyn kellonaikaan tuntui hankalalta.”

Sari kuitenkin kuvailee itseään rohkeaksi ihmiseksi, joka ei halua luovuttaa. Täten epäilyksistä huolimatta hän päätti kokeilla osallistumista. Jo toisella kerralla ryhmä alkoi tuntua omalle.

”Menin mukaan enkä ole katunut”, Sari kertoo päättäväisenä.

Yhteisöstä voimaa

Vuosien varrella vertaistukiryhmistä on muodostunut tärkeä osa Sarin elämää. Suomen Kipu ry:n kipuryhmän lisäksi hän osallistuu selkäongelmaisten, astmatikkosten ja allergikkojen vertaistukiryhmiin. Näiden ryhmien kautta hän on luonut uusia ystävyssuhteita, ja elämään on tullut iloa. Tärkeintä on ryhmien tuoma yhteisöllisyys.

”En kuulu työyhteisöön ja harrastan yksin, mutta vertaistukiryhmän avulla minulla on yhteisö. Kun itsellä on päivällä aikaa niin ystävät ovat töissä tai koulussa,

mutta vertaistukiryhmässä on aina ihmisiä paikalla.”

Kynnys ryhmään osallistumisesta ei ole aina ollut matala. Erityisesti koronavuosien aikana Sarin kivut pahentuivat ja moni ihminen hänen ympäriltänsä katosi.

”Tunsin oloni unohdetuksi”, Sari kertoo. Kotiin vetäytyminen ja ajatus uusien ihmisten tapaamisesta tekivät vertaistukiryhmiin osallistumisesta haastavaa. Ryhmään osallistumisen myötä Sarilla kuitenkin vahvistui ajatus, ettei hän ole yksin. Vaikka vertaistukiryhmissä jokaisella on erilaisia oireita, heitä yhdistävät monet samankaltaiset kokemukset. Vaikka jokainen kokee kivun eri tavalla, niin kaikki ovat kipuilijoita, Sari kertoo. Ryhmissä puhutaan asioista, joita moni muu ei ehkä ymmärrä.

Sari muistuttaa, että vertaistukiryhmissä jaetaan ajatusten ja tunteiden lisäksi myös tietoa. Sari on oppinut monesta käytännön asiasta ja apuvälineestä vertaisten kautta. Näitä ovat esimerkiksi kipuklinikat ja kipustimulaattori, joiden avulla kivun kanssa eläminen on helpottunut.

Kohti valoa

Sarin mukaan vertaistuen vaikutus hänen elämässään on ollut kokonaisvaltaista. Hän kertoo, että ennen ryhmään osallistumista hänellä oli ollut heikentynyt itsetunto ja synkkä mieliala. Arki oli ollut harmaata ja iloa oli ollut vaikea löytää, mutta ryhmän myötä on alkanut tapahtua muutosta. Erityisen merkityksellinen hetki oli ollut vertaistukiryhmän tapahtumassa otettu kuva, jossa näkyy jo pientä hymyä.

”Vuosina 2016–2020 on ollut vain vähän hymyä, mutta mä hymyilen siinä kuvassa. Pitkälti ollaan kohti valoa menossa”, Sari kertoo.

Sari haluaa lisäksi rohkaista muita, jotka pohtivat vertaistukiryhmään osallistumista. Hän tietää, että osallistuminen voi olla vaikeaa, mutta ryhmästä saa paljon iloa ja tukea elämään.

”Itsekin epäilin, mutta menin, enkä kadu yhtään.” ♦



Suomen Kivun vertaistukiryhmiä kokoontuu paikallisesti ympäri Suomea sekä verkossa. Osallistuminen ryhmiin on ilmaista, eikä edellytä tiettyä diagnoosia tai yhdistyksen jäsenyyttä. Ryhmien tiedot löydät lehden lopusta tai verkosta osoitteesta suomenkipu.fi/tukea

Tunteiden säätely osana kivunhallintaa

Kivun kanssa eläminen voi aiheuttaa voimakkaita ja epämiellyttävinä koettuja tunteita, kuten turhautumista, vihaa, surua, pelkoa ja ahdistusta. Tunteiden säätely on tärkeä osa kivunhallintaa ja sitä, että emme toimi tunteidemme ohjaamina vaan omien, tietosten päätöstemme pohjalta.

TUNTEET ovat keskeinen osa ihmisen elämää. Ne auttavat tekemään päätöksiä, välttämään vaaroja ja toimimaan tehokkaasti. Jos tunteita ei olisi, merkityksellisten ihmissuhteiden muodostaminen ja itselle tärkeiden asioiden eteen ponnisteleminen olisi mahdotonta. Toisaalta haasteet omien tunteiden käsittelyssä voivat hankaloittaa arkea ja heikentää mielen hyvinvointia.

Epämiellyttäville tunteille on ominaista se, että niistä halutaan eroon – ja mitä enemmän niistä halutaan eroon, sitä suuremmiksi nuo tunteet kasvavat. Tunteiden jatkuva tukahduttaminen vaikeuttaa myös ihmisten välistä vuorovaikutusta.

Tunteet vaikuttavat kipukokemukseen

Tunteet ovat lähtökohtaisesti aina tarkoituksenmukaisia. Esimerkiksi akuutin kivun aikaansaama pelko ja huoli käynnistää ihmisessä tilanteen vaatimaa toimintaa. Hän alkaa selvittää kivun syytä ja välttää lisävahinkojen tapahtumista.

Pitkäkestoisen kivun kohdalla samat mekanismit voivat kuitenkin olla haitallisia. Vaikka kivun taustalla ei olisikaan mitään akuuttia vaaraa tai vammaa, kipukokemus herättää silti pelkoa. Pelko saattaa saada aikaan välttämiskäyttäytymistä, joka puolestaan pitää yllä uskomusta esimerkiksi liikkumisen vaarallisuudesta. Tunteen ja sitä seuranneen toiminnan myötä elämä kaventuu ja sosiaalisten suhteiden ylläpitäminen vaikeutuu.

Tunteet vaikuttavat myös kipukokemukseen. Miellyttävät tunteet voivat vähentää kivun voimakkuutta, kun epämiellyttävinä koetut tunteet puolestaan voivat lisätä sitä. Esimerkiksi ahdistus ja masennus voivat pahentaa kipua ja heikentää elämänlaatua. Joskus tunne itsessään voi aiheuttaa fyysistä kipua: esimerkiksi pelkoon liittyvät fysiologiset reaktiot kiristävät lihaksia ja voivat aiheuttaa niska-hartiaseudun kipuja.

Epämiellyttävät tunteet myös valmistavat ihmistä toimimaan tunteen vaatimalla tavalla, vaikka se ei olisi

hänelle hyväksi. Voimakas tunne heikentää keskittymiskykyä ja ongelmanratkaisutaitoja, minkä myötä tunnemylläkössä aloitettu toiminta kaduttaa usein jälkeensä.

Tunteiden säätelyn lähtökohtia

Ihmisen on hyödyllistä oppia tunnistamaan ja säätämään omia tunteitaan. Tällöin ne eivät hallitse arkea tai häiritse itselle tärkeiden asioiden edistämistä. Kyky käsitellä tunteita voi edistää niin fyysistä kuin psyykkistäkin terveyttä. Tunteiden säätely lähtee tunteiden tunnistamisesta ja nimeämisestä, omien uskomusten tarkastelusta sekä uskalluksesta pysähtyä hyväksyvästi tunteiden äärelle.

Tunnista ja nimeä kokemasi tunteet: Tunteiden havainnointi ja kuvaileminen auttaa ottamaan niihin etäisyyttä ja hyväksymään ne normaaleina reaktioina. Mieti mielessäsi tai sano ääneen, mikä tilanne tai tapahtuma edelsi tunteen syntyä ja miten oma tulkintasi tilanteesta siihen vaikutti. Keskity kehollisiin reaktioihisi: Missä kohtaa kehoasi tunne tuntuu ja millaisena se tuntuu? Mitä tunne ohjaa sinua tekemään tai sanomaan? Lopuksi voit nimetä tunteen.

Havainnoi uskomuksiasi: Ihmisen tunnereaktioihin vaikuttaa voimakkaasti se, millaisia uskomuksia hänellä on itsestään ja maailmasta. Pohdi, millaisia omat uskomuksesi ovat ja ovatko ne tosia. Jos uskot olevasi laiska, mieti, mistä uskomuksesi on peräisin. Perustuuko se toistuvaan kokemukseen vai kenties johonkin toisen ihmisen suutuspäissään sanomaan? Epätosien ja haitallisten uskomusten tunnistaminen auttaa tunteiden säätelyssä, koska tällöin uskomukset eivät pääse niin voimakkaasti ohjaamaan tulkintaasi ja sen myötä tunnereaktioitasi erilaisissa tilanteissa.

Kun kohtaat voimakkaan tunteen, pysähdy sen äärelle: Kuvaile tunnetta mielessäsi tai vaikka ääneen, hengitä rauhallisesti ja pyri ottamaan tunne hyväksyvästi vastaan. Muista, että epämiellyttävä tunne ei aina kerro siitä, että jotakin olisi vialla tai sinun tarvitsisi

ryhtyä toimeen. Pyrkimällä tukahduttamaan tunteesi et pääse siitä eroon, vaan voimistat sen aikaansaamia fysiologisia reaktioita.

Muista, että tunteet eivät ole vaarallisia: Arviolta 20–50 % ihmisten kokemista tunteista on epämiellyttäviä, ja viha, suru, pelko, ahdistus ja muut negatiivisia koetut tunteet ovatkin normaali osa inhimillistä elämää. Vaikka tunteesi olisi hyvin epämiellyttävä, se ei ole vaarallinen sinulle eikä muille. Se voi kuitenkin ohjata toimimaan tavalla, joka ei välttämättä ole hyväksi.

Toimi vasta tunteen laannuttua: Tunteisiin sisältyy usein toimintayllyke. Esimerkiksi pelko saa ihmisten helposti pakenemaan tai välttelemään. Vältä toimenpiteisiin ryhtymistä, kun tunne on suurimmillaan. Toimi vasta, kun tunnetilasi on neutraali ja pystyt arvioimaan, onko tunteen herättämälle toimintamallille perusteita. Tällöin et toimi tunteen ohjaamana, vaan päätät toimintatavoistasi harkitusti. ♦



Käytännön vinkkejä tunteiden säätelyyn

Tunteiden säätelyyn ja sen opettelemiseen on monia erilaisia käytännön keinoja. Tässä niistä muutamia esimerkkejä:

1. Harjoittele säännöllisesti läsnäolon ja pysähtymisen taitoa. Voit esimerkiksi ulkona kävellessäsi tarkastella sitä, millaisia tuntemuksia tuuli tuo ihollesi, miltä puiden lehdet näyttävät, mitä ääniä ympärilläsi kuulet ja mitä tuoksuja haistat. Voit pohtia, miltä jaloissasi tuntuu, kun ne koskettavat kulkemaasi tietä, voit seurata mielessäsi liikkuvia ajatuksia ja pyrkiä tunnistamaan tunteitasi. Tietoisuustaitoharjoittelu tukee omien tunteiden säätelyä, lievittää stressioireita ja parantaa keskittymiskykyä.
2. Varaa aikaa rentoutumiselle: Löydä itsellesi sopivat rentoutumiskeinot, kuten ohjatut rentoutus- tai hengitysharjoitukset. Ne voivat auttaa lievittämään stressiä ja ahdistusta, mikä voi osaltaan lievittää kipukokemusta.
3. Vahvista myötätuntoa: Myötätuntoiset ajatukset vähentävät vahvistuessaan murehtimista ja masennusoireita. Voit harjoittaa omia myötätunnon taitojasi esimerkiksi lausumalla itsellesi ystävällisiä ja välittäviä lauseita ("Toivon itselleni vapautta/rauhaa/rakkautta/iloa") tai sanomalla ne ajatuksissasi valitsemallesi toiselle ihmiselle ("Toivon sinulle vapautta/rauhaa/rakkautta/iloa"). Kiinnitä huomiota siihen, miltä kehossasi tuntuu, kun sanot näitä lauseita. Kiinnitä huomio ystävällisyyteen ja lempeyteen, joka sinussa on.
4. Varaa huolille oma hetki. Omien tunteiden ja kehollisten tuntemusten jatkuva tarkkailu ei tee ihmiselle hyvää. Jos epämiellyttävät tunteet valtaavat tilaa koko ajan, kannattaa niiden puimista varten varata oma hetki. Huolihetken aikana voit keskittyä haasteisiin ja ikäviin tuntemuksiin puolen tunnin ajan, kirjata ne ylös ja pohtia, mihin huoliin voit vaikuttaa ja millä tavoin. Jos huolet pulpahtavat pintaan muuna ajankohtana, voit siirtää ne sivuun tai tarvittaessa kirjata ne ylös seuraavaa huolihetkeä varten. Kiinnitä tällöin huomiosi muualle esimerkiksi soittamalla ystävälle ja juttelemalla hänen kanssaan jostakin muusta kuin mielessä olevista huoliajatuksista.

TEKSTI Kipupsykologi (PsM) ja Kognitiivinen psykoterapeutti Terhi Runsio / Medishare Oy Turku

KIPUPSYKOLOGIN PUHEENVUORO

Kivun kantaminen on arjen sankaruutta

Suomessa elää arkeaan arviolta jopa miljoona ihmistä, jotka kantavat mukanaan pitkäaikaista kipua. Pitkäaikainen kipu on erittäin monimuuttujainen kokonaisuus – varsinaisen kipuaistimuksen lisäksi yksilöllisessä kipukokemuksessa ovat aina mukana vaikuttamassa ihmisen oma tausta ja henkilöhistoria, sopeutumis(kriisi)prosessin vaihe, psyykinen hyvinvointi, sosiaalinen verkosto ihmissuhteineen, koko elämäntilanne voimavaroineen ja kuormitustekijöineen sekä tulevaisuuteen liittyvät odotukset.

KIVULIAS IHMINEN on arjen sankari: Hänen pitää selvitä arki- ja juhlapäiviensä haasteista kivun kanssa ja kivusta huolimatta. Kipu on kuormitustekijä, joka ottaa oman osansa jaksamisesta ja kantajansa energian kokonaismäärästä. Tätä faktaa eivät välttämättä muut ihmiset ymmärrä eivätkä muista, vaikka lähiverkosto muodostuisi kuinka hyvistä tyypeistä tahansa. Pitkäaikaiseen kipuun liittyykin paljon erilaisia vuorovaikutushaasteita. Ensinnäkin omaa kipua voi olla vaikea selittää, etenkin jos vaihtelee tyypiltään, sijainniltaan ja voimakkuudeltaan. Yhtälailla toisen kipukertomusta saattaa olla eri syistä hankalaa kuunnella/ottaa vastaan. Kivulias ihminen voikin joutua toistuvasti kokemaan, ettei hän tule ymmärretyksi, ja tämä kokemus itsessään on myös kuormittava. Monet kivun kanssa elävät kokevat, että heillä on jatkuva ”todistustaakka” kipuun liittyen ja siksi he herkästi pelkäävät, ettei omaa kipua oteta vakavasti.

Pitkäaikaiseen kipuun sopeutuminen

Vaativa pitkäaikainen kipu haastaa kantajansa psyykkiseen sopeutumis(kriisi)prosessiin siinä missä pitkäaikaissairauskin. Eteneminen alun mahdollisesta shokkivaiheesta reaktiovaiheen tunnemyllerryksien kautta korjaamis- ja uudelleensuuntautumisen vaiheisiin on yksilöllinen ja jopa vuosien mittainen prosessi. Nämä vaiheet voivat olla osin päällekkäisiäkin ja sahaaminen edestakaisin näitä vaihteita on mahdollista esimerkiksi erilaisten kipujaksojen tai jonkun muun elämässä vaikuttavan kuormitustekijän vuoksi. Suurin osa tästä pitkäaikaiseen kipuun liittyvästä sopeutumistyöstä tehdään korvien välissä muilta piilossa, ja siksi kivun pitää olla sallittu puheenaihe – läheiset eivät voi tietää, missä kivulias kipunsa kanssa menee, ellei hän kerro.

Kipu aiheuttaa lähisuhteissa herkästi väärinymmärryksiä, ellei siitä puhuta; esimerkiksi vetäytyminen rannemman kipupäivän tai kovan kipukohtauksen aikana ilman minkäänlaista selitystä voidaan tulkita välinpitämättömyydeksi. Tarkkana pitää silti olla, ettei kivusta tule ainoa puheenaihe. Jos huomaa näin käyneen, on todennäköisesti ”juuttunut” sopeutumiskriisiprosessin reaktiovaiheeseen, jolloin kuntouttava yhteistyö esimerkiksi kipupsykologin, kivunhoitoon erikoistuneen lääkärin, fysioterapeutin tai hoitajan kanssa on harkinnan arvoinen satsaus itseän – monen on vaikea tai jopa mahdoton yksin löytää ulospääsyä ”myrskyn silmästä” kivun kanssa ilman ulkopuolista ammattiapua.

Kivun kanssa selviytyminen

Kivunhallinnasta puhutaan paljon. Monelle vaikeaa pitkäaikaista kipua kantavalle ihmiselle se voi kuitenkin olla liian rankka ja kipuongelmien monimuotoisuutta yksinkertaistava vaatimus. On tilanteita joissa kipua ei niinkään voi hallita, ja hankalasta kipupiikestä/kipukohtauksesta selvitäänkin ehkä karsimalla kaikki ylimääräiset ärsykkeet pois. Lisäksi yhdellä ja samalla ihmisellä voi olla erilaisia selviytymisstrategioita kivun eri tyypeissä ja voimakkuuksissa. Kivunhallinnalle vaihtoehtoisia, joustavampia termejä ovat muun muassa pitkäaikaiseen kipuun sopeutuminen, kipuselviytyminen, kipuongelman ja sen seurausten rajaaminen, sekä kipukokemuksen ja oman olotilan säätely.

Lääkkeellisesti pitkäaikaista kipua voidaan monissa tapauksissa hyvin rauhoittaa, mutta ei välttämättä läheskään kokonaan poistaa. Voimakkaissa kiputiloissa (nollasta kymppiin –janalla 7/10-10/10) kivun voimakkuuden puolittuminen voi olla jo varsin hyvä kipulääkkeellinen hoitovaste. Onneksi kipuläkkeiden

lisäksi on kuitenkin löydettävissä asioita, joihin pystyy myös itse vaikuttamaan:

Lääkehoidon rinnalla kaikki mielekäs tekeminen ja mielihyvää tuottavat asiat toimivat luomulääkkeenä kipuun, on se sitten lemmikin rapsutusta, makuelämyksiä, kuorolaulua, liikuntaa tai liikahduksia, ulkoilua, lukemista, kulttuuria, puhelu ystävälle yms. Jokainen pitkäaikaisesti kivulias voi pyrkiä vahvistamaan keinoja, jotka tukevat omaa kipuselvitymistä. Esimerkiksi rentoutumiskeinoja harjoittelemalla pystyy lievittämään kivun (tai jonkun muun kuormitustekijän) aiheuttamaa stressiä, rauhoittamaan näin sekä mieltä että kehoa, ja aikaansaamaan hyväksyvämpi tai ainakin sietävämpi suhtautuminen kipuun. Omia toimintatapojaan on syytä ryhtyä vähitellen muuttamaan hiukan väljemmiksi ja sallivammiksi, samoin liian rankkoja tavoitteita tai korkeita vaatimuksia itselle arvioimaan uudelleen ja maltillistamaan. Suhdetta itsen kannattaa kivuliaan muutenkin synnätä, pyrkiä enenevästi itseystävällisyyteen ja itse-empatiaan, sekä puhua tietoisesti itsestään ja itselleen hyväksyvämmällä, arvostavalla tavalla. Jos kipu vaikuttaa uneen tai mielialaan, myös nämä pitää ottaa aina huomioon laadukkaassa kivun hoidossa ja kuntouksessa.

Kipupsykologin vastaanotolla

Kipupsykologin vastaanotolla ihmisen biopsykososiaalista kipuongelmakokonaisuutta ryhdytään purkamaan ja jäsentämään kiireettömästi tutkivalla haastattelulla ja kipuun liittyvillä kyselylomakkeilla. Empaattinen kuuntelu herkillä korvalla, kiputarinan ja kipuhistorian arvostava vastaanotto sekä kipuongelman tarkka kokonaisselvitys ja jäsentävä keskustelu ovat jo monelle pitkäaikaisesti kivuliaalle nopea-vaikutteisia, rauhoittavia hoito- ja kuntoutuskeinoja. Vastaanotoilla niitä mietitään/opetellaan/harjoitellaan yksilöllisesti ja räätälöidysti lisää. Kipupsykologin opastamia keinoja ovat muun muassa:

- Vahvistava ja rauhoittava sisäinen puhe
- Ystävällinen suhtautuminen itsen
- Unihäiriöiden lievittäminen
- Mielihyvää tuottavan ja omiin arvoihin perustuvan toiminnan lisääminen
- Stressin säätelykyvyn parantaminen
- Jämäkkyys ja itsensä puolustamisen kyky
- Psykkisten ja psykososiaalisten ongelmien helpottaminen
- Omien toimintamallien joustavuuden lisääminen
- Kipuun ja omaan itsen liittyvien tunteiden ja ajatusten käsittely, tarvittaessa muutostyöskentely

Vertaistuki voi olla korvaamaton apu

Vertaistuki ja kipukokemusten jakaminen ovat parhaimmillaan korvaamattomia pitkäaikaisesti kivu-

liaalle. Tämä jo senkin vuoksi, että moni kivulias kokee olevansa niin yksin tilanteessaan. Vertaistuki voi toteutua vapaamuotoisesti tai sitten sen verran ohjatusti vaikkapa ryhmässä, että keskustelu pysyy rakentavasti aiheessa. Suomen Kipu Ry tarjoaa kivulialle todella paljon kipuun liittyvää materiaalia ja vertaistoimintaa. Muita mahdollisia pitkäaikaisen kivun kantajalle sopivia tukimuotoja voi löytyä esimerkiksi Reumaliitolta, Lihastautiliitolta, Psoriasisliitolta, Neuroliitolta, Selkäliitolta, Nivelyhdistykseltä tai Migreeniyhdistykseltä.

Kipupotilaiden ja kipukuntoutujien esiintuomia kipuselvitysmisen vahvistajia

- Yleiskunnosta huolehtiminen
- Terveysten ja sairauksien hoito
- Kylmähoidot ja lämpöhoidot
- Fysioterapia, TNS, lymfahoito, akupunktio
- Rentoutus eri muodoissaan
- Mielekäs mukava tekeminen
- Kivun taustojen ymmärtäminen
- Vertaistuki
- Psykoterapia
- Itselle sopiva ruokavalio
- Keskustelu ja läheisyys
- Kotitöiden helpotus
- Riman laskeminen ja pyristely irti häpeästä
- Hieronta ja kosketus
- Vahvistavien värien käyttö
- Ajatus siitä, että kelpaan tällaisena
- Kivun unohtuminen hetkeksikin
- Lupa siihenkin, ettei aina jaksaa
- Ystävällisyys itseä kohtaan
- Apuvälineet
- Suoratoistopalvelut
- Sosiaalinen elämä
- Ergonomia
- Vaatimusten kohtuullisuus
- Avun pyytäminen ja vastaanottaminen
- Jalkapallo
- Taide
- Suklaa
- Lemmikki

Lista antaa käsityksen siitä, miten monenlaiset asiat voivat toimia kipua helpottavina ja kipuselvitymistä vahvistavina tekijöinä kivun kantajan elämässä. Todennäköisesti moni lukija löytää listasta tuttuja ja jo käytössään olevia keinoja. Samoin on myöskin todennäköistä, että monella lukijalla on käytössään joku kipuselvitysmisen keino, jota ei juuri tältä listalla löydy. Pitkäaikaisen kivun kantaminen on moniulotteinen ja täysin yksilöllinen biopsykososiaalinen kokemus. Tästä johtuen myös konstit ovat monet, onneksi. ♦



Juha Helisten 1965–2025

Heinäkuun lopulla saimme suruviestin - Juha on nukkunut pois.

Juha toimi aktiivisesti Suomen Kipu ry:n vapaaehtoisena yli kymmenen vuoden ajan muun muassa Oulun ja Kajaanin vertaistukiryhmissä sekä kokemustoimijana. Hän oli pitkänlinjan vertaistuen ammattilainen. Juhan kanssa keskustelut olivat mutkattomia ja kiireettömiä - aina löytyi aikaa, kun sitä tarvittiin ja hän löysi aina oikeat sanat oikeaan paikkaan.

Juha oli empaattinen, luotettava ja helposti lähestyttävä, mutta myös jämäkkä. Hän käytti paljon omasta ajastaan muiden auttamiseen ja kuuntelemiseen - laittoi muut itsensä edelle.

Juha oli oman tiensä kulkija ja vapaa-ajattelija. Hän oli mieluummin vähemmistön kanssa oikeassa kuin enemmistön kanssa väärässä. Hän uskalsi seistä mielipiteidensä takana, mutta oli silti hyvin oikeudenmukainen.

Ja mikä tärkeintä - hän oli ylpeä isä fiksuille nuorelle miehelle.

Juhaa lämmöllä muistaen,
Ville-Veikko Kovanen

Juha toimi yhdistyksessämme aktiivisesti vertaistuessa ja kokemustoiminnassa. Vuosien varrella Juha on toiminut myös luottamustoimissa ja saanut vapaaehtoistoiminnastaan Suomen Kivun hopeisen ansiomerkin. Juha on antanut yhdistyksemme toimintaan oman, arvokkaan panoksensa ja jäänyt monien mieleen luotettavana vapaaehtoisena ja ystävänä.

Omaisten suruun osaa ottaen,
Suomen Kipu ry



KUVA Henna Västi

Rentoutumisharjoitus: kehon skannaus

KEHON SKANNAUS on rentoutusharjoitus, joka lisää tietoista läsnäoloa. Kun harjoitus on jäänyt mieleen, sen voi tehdä missä vain onkaan: esimerkiksi sängyssä juuri herättyään tai työmatkalla bussissa. Harjoitus kannattaa tehdä makuulla tai istuen, mutta muuten voit valita juuri itsellesi sopivan tavan olla sitä tehdesi. On normaalia, että oma asento tai keho eivät ole symmetrisiä ja eri puolilla kehoa on erilaisia tunteuksia. Niihin kannattaakin harjoituksen aikana pyrkiä suhtautumaan neutraalisti, arvottamatta erilaisia kehon tunteuksia tai asentoja hyviksi tai huonoiksi.

Harjoitus löytyy kuunneltavana Suomen Kivun YouTube-kanavalta ([youtube.com/@SuomenKipury](https://www.youtube.com/@SuomenKipury)) ja verkkosivuilta (suomenkipu.fi/tietoa/harjoituksia/rentoutusharjoitus/) tai voit pyytää läheistäsi lukemaan sen ääneen. Jos teet harjoituksen itse lukemalla, kannattaa koko harjoituksen kulku käydä läpi ensin. Tällöin voit keskittyä kehon tunteuksiin sen aikana lukemisen sijaan.

Valitse sinulle itsellesi sopiva asento ja aseutu siihen niin, että koet olosi hyväksi. Asennon ei tarvitse olla symmetrinen, vaan voit olla juuri siinä asennossa, mikä tuntuu hyvältä. Voit sulkea silmät tai vaihtoehtoisesti suunnata katseen alaviistoon johonkin kiintopisteeseen.

Hengitä nyt muutaman kerran syvään sisään nenän kautta ja ulos suun kautta. Sen jälkeen voit palata omaan luonnolliseen hengitykseesi. Mieleen saattaa harjoituksen aikana tulla muita asioita: kesken jääneitä kotitöitä, ajatuksia äsken kuullusta luennosta tai kauppaliistalta puuttuva ostos. Se ei häiritse. Voit huomioida ajatuksen harhailun ja palauttaa huomion takaisin kehoon.

Havainnoi nyt kehosi eri osia kiinnittämällä huomiota alustan ja pintojen tuomiin tunteuksiin. Aloita

havainnointi vasemmasta jalkaterästä kantapään alueelta. Millainen alue siitä koskettaa alustaa ja miltä alustan kosketus kantapäässä tuntuu? Piirrä mielesäsi kosketuspinnalle rajat. Miltä rajat näyttävät? Mihin suuntaan kantapään asento ohjaa koko jalkateräsi? Tunnustele nyt oikeaa kantapäästäsi samoin. Vertaile sen jälkeen puolten välisiä eroja keskenään.

Etene jalkojasi ylöspäin osio kerrallaan havainnoiden ja vertaillen kummankin jalan tuntemuksia keskenään. Havainnoi aina ensin, miltä kehon osan kosketus alustaa vasten tuntuu. Siirrä sen jälkeen huomio muihin tuntemuksiin kuten paineeseen, lämpötilaan, kipuun, jännittyneisyyteen, rentouteen... Huomaatko jalkojen tuntemuksissa eroavaisuuksia?

Siirry seuraavaksi tunnustelemaan lantion ja selän aistimuksia. Kiinnitä huomiota kosketuksen aistimiseen. Tunnetko selkäsi olevan osittain irti alustasta? Havainnoi myös vatsan ja rintakehän tuntemuksia.

Siirry sitten havainnoinnissa yläraajoihin. Tunnustele käsi kerrallaan mahdollista kontaktia alustaan tai muuta käsien alueella tuntuvaa kosketusta. Tuntuuko kohta painavalta tai kevyeltä? Levottomalta vai rennolta?

Lopuksi siirrä havaintosi niskan ja pään alueelle. Aisti, millaisena tunnet pään painon alustaa vasten. Tunnetko pään painavana vai kevyenä?

Kuvittele vielä kehosi keskeltä pystysuoraan kulkeva linja, joka erittelee kehosi oikeaan ja vasempaan puoliskoon. Vertaile puoliskojen eroja keskenään.

Nyt olet tunnustellut kehosi tuntemuksia varpaista päälakeen saakka. Voit hengittää muutaman kerran syvään sisään ja ulos, liikutella hieman sormiasi ja varpaitasi, ojennella ja venytellä niitä ja aukaista silmät.

Mitkä kehon osat oli helppo aistia alustaa vasten? Huomasitko eroa kehon eri osien välillä? ♦

Minullako hoitoväsymys?

Teen kaiken, mitä lääkärit ja terapeutit käskevät. Silti kipu ei lakkaa. Mitä olen tehnyt väärin? Pitäisikö jaksaa tehdä vielä jotain enemmän? En tiedä, mistä löytäisin voimia vielä enempään...

KIVUN kanssa eläminen ei aina ole kovin yksinkertaista. Etenkin sairastumisen alkuvaiheessa päivät voivat täyttyä terveydenhuollon vastaanottokäynneistä, tutkimuksista, lääkityskokeiluista, etuuspapereiden täyttämisestä ja kotiharjoitteista. Pitkittyneen kivun jatkuva hoito ja kuntoutus voi ajoittain väsyttää ja turhauttaa.

Mistä hoitoväsymyksen voi tunnistaa?

Hoitoväsymyksestä voivat kertoa esimerkiksi

- vastaanottokäyntien unohtaminen tai haluttomuus mennä käynneille
- lääkkeiden ottamisen epäsäännöllisyys
- kärsimättömyys hoidon etenemisen suhteen
- oireiden salailu läheisiltä tai hoitotalolta
- kotiharjoitteet jäävät tekemättä
- se, että kertoo hoitotalolle tehneensä asioita, joita ei todellisuudessa ole tehnyt
- mielialan haasteet
- väsymys ja unihäiriöt.

Hoitoväsymys on melko yleinen ilmiö, joka monesti on yksi osa sairauteen sopeutumista. Väsähtäminen voi auttaa pysähtymään tarkastelemaan, mikä hoidossa ja kuntoutuksessa on juuri tällä hetkellä merkityksellistä ja mitä kannattaisi tehdä pitkällä aikavälillä.

Hetkellinen hoitoväsymys on täysin normaalia, eikä siitä tarvitse huolestua. Jos hoitoväsymys kuitenkin jää päälle viikoiksi tai kuukausiksi, kannattaa se ottaa puheeksi hoitavan tahon kanssa.

Mistä hoitoväsymys johtuu?

Kipu on monesti aaltoilevaa ja hieman hankalasti ennustettavaa. Välillä voi olla hankalaa tunnistaa, mikä kipuoireita itsellä pahentaa ja mikä taas helpottaa. Kivun hoitamiseen tarvitaan monia eri keinoja ja on yksilöllistä, mikä toimii kenellekin. Toimivien keinojen etsiminen voi ymmärrettävästi väsyttää ja turhauttaa.

Jatkuva omien oireiden tarkkailu ja sairauteen keskittyminen voi altistaa hoitoväsymykselle. Kun elämä täyttyy kivusta muistuttavista asioista, kuten lääkärikäynneistä ja lääkkeiden ottamisesta, tarvitaan rinnalle myös muuta! Arjessa kannattaa mahdollisuuksien mukaan tavata ystäviä, harrastaa itselleen mieluisia asioita ja löytää itselleen toimivat keinot palautumiseen.

Joskus omat ja ympäristön ylimitoitetut odotukset sairauden hoidosta ja oireiden helpottamisesta voivat altistaa hoitoväsymykselle. Pitkään jatkuneen kivun kohdalla ei kipua välttämättä saada kokonaan pois, mutta sen kanssa elä-





”

Kipua sairastava on itse oman tilanteensa paras asiantuntija. Omista ajatuksista, kokemuksista ja tunteista kannattaa siis avoimesti puhua hoitaville tahoille.

mistä voidaan helpottaa. Hoitavan tahon kanssa kannattaa keskustella siitä, millaisia tavoitteita hoidolle on ja missä ajassa niitä on realistista saavuttaa. Jos tavoitteet ovat liian suuret tai ne eivät motivoi hoitoon, on aivan luonnollista väsyä omaan hoitoonsa. Myös läheisten on tärkeää saada oikeaa tietoa kivusta, jotta he ymmärtävät paremmin, miksi voimavarat eivät välttämättä kivun kanssa riitä kaikkeen samaan kuin ennen sairastumista.

Kipu ja sen hoito itsessään ovat jo kuormittavaa. Jos samaan aikaan elämässä on myös paljon muuta kuormitusta, voi hoitoväsymys alkaa vaivaamaan herkemmin. Hoitotahon kanssa olisikin hyvä aina keskustella avoimesti omasta elämäntilanteesta. Jos esimerkiksi kotona on monta erityistarpeista lasta, voi olla melko haastavaa löytää ajasta aikaa lähteä uimahalliin vesi-juoksemaan. Tai jos työssä on paljon kuormitusta, voi tuntua haastavalta ottaa itsestä huolehtimiselle aikaa. Yhdessä hoitotahon kanssa keskustellen yleensä löydetään sopivat tavat toteuttaa hoitoa ja kuntoutusta niin, että se tukee myös yleistä hyvinvointia.

Kivun hoidon tulee tukea voimavaroja

Kipua sairastava on itse oman tilanteensa paras asiantuntija. Omista ajatuksista, kokemuksista ja tunteista kannattaa siis avoimesti puhua hoitaville tahoille. Pit-

kittyneen kivun hyvä hoito perustuu jatkuvaan hoitosuhteeseen. Luottamuksellinen hoitosuhde ennaltaehkäisee hoitoväsymystä, kun kipua sairastava tietää tarvittaessa saavansa yhteyden hoitavaan tahoon ongelmatilanteissa. Hoidon tavoitteena on paitsi kipuoireiden vähentäminen, ennen kaikkea myös hyvä elämä pitkäaikaissairauden kanssa.

Hoidon ja kuntoutuksen tavoitteita kannattaa pilkkoa pieniksi osatavoitteiksi, jotta saa myös onnistumisen kokemuksia riittävän usein. Onnistumiset motivoivat jatkamaan mm. kotiharjoitteita jatkossakin.

Joskus oma käsitys hoitoon panostamisesta ja kuntoutuksessa edistymisessä ei ole aivan realistinen. Läheisiltä ja hoitotalolta voi kysyä, millaista edistymistä he ovat huomanneet. Ulkopuolinen usein huomaa helpommin ihan pienetkin edistymiset, joista kannattaa iloita.

Kivun ja sairastamisen kanssa eläessä on olennaista löytää keinoja palautumiseen ja stressinhallintaan. Hoitoväsymyksen ennaltaehkäisyssä voi olla toimiva keino palautua esimerkiksi rentoutusharjoituksia tehden. Hoitoväsymyksen jo vaivatessa ei kuitenkaan useimmiten kaipaakaan enää yhtään lisää harjoituksia, vaan olennaisempaa onkin keskittyä itselle mieluisien asioiden tekemiseen, kuten musiikin kuunteluun tai luonnossa liikkumiseen. Moni hyötyy myös omahoidon keinojen suunnittelusta.

Kaikkein olennaisinta hoitoväsymyksen kanssa on kuitenkin sopiva armollisuus itseään kohtaan. Kivun kanssa eläminen ja sen hoitaminen saa välillä tuntua raskaalle. Joka päivä ei jaksa panostaa hoitoonsa täysillä ja siitä ei tarvitse tuntea syyllisyyttä. Enemmän ei tarvitse pystyä, kuin mihin pystyy! ♦

TEKSTI **Susanna Virtanen**

Motivaatiota etsimässä

SAIN DIAGNOOSIN CRPS:stä (complex regional pain syndrome, monimuotoinen kipuoireyhtymä) ollessani yliopisto-opiskelija. CRPS:ni oli seurausta tavanomaisesta, urheiluharrastuksessa sattuneesta loukkaantumisesta, jossa ranteeni meni kivuliaasti sijoiltaan. Hyvin samankaltaista oli sattunut minulle aiemminkin ilman pidempiä seurauksia, ja oletin tässäkin tapauksessa parantuvani nopeasti. Jälkikäteen olen miettinyt, millainen osa opiskelustressillä ja samaan aikaan sattuneella läheisen kuolemalla on ollut kivun pitkitymisessä, mutta silloin en osannut yhdistää niitä tapahtuneeseen.

Parantumisen sijaan kipu eteni nopeasti. CRPS levisi ranteesta alkaneesta kivusta myös toiseen käteen, ikään kuin peilikuvana. Oli vaikea ymmärtää, mitä oli tapahtumassa ja tuntui, että mieleni ei pysynyt mukana. Olin yhdessä hetkessä siirtynyt ihmisestä, joka opiskeli, ja kilpaurheilijasta, joka kävi auttamassa ikääntyviä vanhempiaan, joksikin toiseksi, jonka käsillä ei yhtäkkiä saanut edes harjattua hiuksia.

”

Kipu ja sairastumisen aiheuttama shokki veivät minulta motivaation tehdä asioita.

Kipu vie motivaation

Kipu ja sairastumisen aiheuttama shokki veivät minulta motivaation tehdä asioita. En pitänyt itseäni ihmisenä, jolle jokapäiväiset asiat olivat vaikeita, joten jätin ne helposti tekemättä kokonaan. Olin tottunut ponnistelemaan asioiden eteen, mutta aiemmin olin voinut itse valita ne asiat, joita halusin tavoitella. Turhauduin, kun aiemmin itsestään selviä asioita piti tehdä osissa ja jatkuvana seuralaisena oli lisääntyvä kipu. Pelkkään paidan pukemiseen meni helposti kymmenen minuuttia siinä missä aiemmin paidan oli napannut päälleen sen kummemmin ajattelematta. Yöpaidasta alkoi tulla vakioasuste melko nopeasti.

Suhtauduin kipuun vähän samalla tavalla kuin flunssaan. Ajattelin, että teen rästiin jääneet asiat siinä vaiheessa, kun olen taas terve, eli tässä tapauksessa silloin, kun kipua ei enää olisi. Ajatukset ja tulevaisuudensuunnitelmat alkoivat lähes aina sanoilla ”sitten kun”. Pidin kipupäiväkirjaa ja seurasin siitä, kuinka päivät muuttuivat viikoiksi ja kuukausiksi.

Apua yllättävältä suunnalta

Tilanne lähti lopulta muuttumaan yllättävän tahon ansiosta. Avuksi tuli valmentajani, vaikka en silloin voinutkaan urheilla. Meistä oli kuitenkin vuosien varrella tullut läheiset, ja hän uskalsi sanoa minulle suoraan, että jonkin täytyisi muuttua. Hän ei jäänyt surkuttelemaan, mikä tuntui hyvältä, sillä en kaivannut läheisiltäni tilanteessa sääliä. Valmentaja teki minulle treeniohjelman. Se ei tietenkään ollut mikään oikea, urheilun treeniohjelma, vaan piti sisällään sellaisia pieniä asioita, kuten koiran ulkoiluttaminen postilaatikon asti, ystävälle soittaminen ja hiusten harjaaminen.

Vaikeissa tilanteissa kaipaamme erilaista tukea, ja minulle juuri tällainen sopi hyvin. Se oli tuttua, saatoinkin valita listasta kevyemmät tai vaativammat tehtävät päivän mukaan, kuten olin aiemminkin urheilun osalta tehnyt. Ennen kaikkea joku ”seurasi edistymistäni” ja oli mukana tsemppaamassa. Välillä tuuppaamassakin. Samaan aikaan oli menossa lääkekokeiluja lääkärin ohjauksessa, mutta se, mitä teimme valmentajani kanssa, ei tavoitellut kivun poistumista. Tavoittelimme elämänlaadun parantamista ja etsimme hukassa ollutta motivaatiota.

Nykyisin kiputilanteeni on helpompi, mutta kipu kulkee mukana silti kaikissa päivissä. En tiedä vielä, onko kipu loppuelämän seuralaiseni vai helpottuuko tilanne vielä tästä, enkä halua jäädä pohtimaan sitä liian pitkäksi aikaa. Opiskelen yhä, mutta hitaammassa tahdissa, vaikka se taloudellista tilannettani tällä hetkellä koetteleekin. Sopeutumisprosessini kipuun taitaa olla vielä kesken. Paidan pukeminen vie kuitenkin vain puolet siitä ajasta, mitä se vei heti sairastumiseni jälkeen. Useimpina päivinä yöpaita vaihtuu päivävaatteisiin, mutta elämässä on tilaa myös niille päiville, jolloin niin ei käy. ♦

Jäsenmaksun maksamalla olet mukana arvonnassa!

Oletko jo Suomen Kivun jäsen? Jos et, niin nyt kannattaa liittyä tai huolehtia kuluvan vuoden jäsemaksu kuntoon!

Kaikkien syyskuun 2025 loppuun mennessä jäsenmaksunsa maksaneiden henkilö- ja perhejäsenten kesken arvotaan Tempurin tyyny ja yhdeksän 50 euron Tempur-lahjakorttia.

Arvonnän järjestää Suomen Kipu ry, ja palkinnot voittajille luovuttaa Tempur. Arvonta suoritetaan 6.10.2025. Voittajiin ollaan yhteydessä sähköpostitse, joten osallistujilla on oltava jäsenrekisterissä toimiva sähköpostiosoite. Arvonnassa eivät ole mukana Suomen Kipu ry:n työntekijät tai hallituksen jäsenet.

Liity jäseneksi osoitteessa suomenkipu.fi/tule-mukaan

Laskusta ja sen maksutilanteesta voit tarvittaessa kysyä Suomen Kivun toimistolta
toimisto@suomenkipu.fi / 050 464 4333

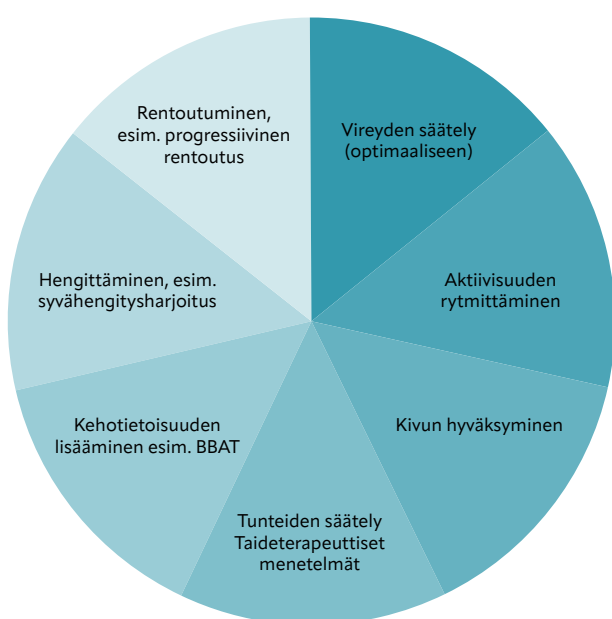


Yksi lähestymistapa kipukuntoutukseen – psykofyysinen ryhmäkuntoutus

Olemme fysioterapeutteja, jotka työskentelevät fysiatrian vastuuyksikössä Pirkanmaan hyvinvointialueen sairaalapalveluissa. Tässä artikkelissa haluamme jakaa omia kokemuksiamme pitkittyneen kivun kuntoutuksesta erikoissairaanhoidossa. Tuomme näkökulmaa, miten psykofyysinen fysioterapia ja ryhmämuotoinen kuntoutus voivat soveltua osaksi kivunhoitoa.

PITKITTYNEESEEN KIPUUN liittyy usein henkistä kuormittuneisuutta, toimintakyvyn rajoittumista ja elämänlaadun heikentymistä, koska kivun kokemukseen vaikuttavat niin psykologiset kuin sosiaaliset tekijät. Tämän vuoksi yksikössämme on viime vuosina painotettu biopsykososiaalista mallia kuntoutuksessa. Potilaat tulevat ryhmäkuntoutukseen fysiatrian poliklinikan sekä kipu- tai kuntoutuspoliklinikan kautta. Diagnoosina voi olla esimerkiksi pitkittynyt tuki- ja liikuntaelinkipu, migreeni, fibromyalgia tai lantion alueen kipu.

Ryhmämuotoisessa kuntoutuksessa hyödynnetään psykofyysistä fysioterapiaa, jossa merkityksellistä on kehon ja mielen vuorovaikutuksen tarkastelu. Tavoitteena on vahvistaa potilaan kehotietoisuutta ja auttaa ymmärtämään omaa kehoa ja sen reagoitintapoja.



KUVA 1 Psykofyysiset näkökulmat kivun tarkastelussa.

Ryhmäkuntoutus

Ryhmäkuntoutusjaksojen perustana nähdään tiedon jakaminen ja ajatus terveydestä voimavarana. Ryhmäkuntoutuksessa korostetaan myös ryhmäläisten oman kokemuksen tärkeyttä osana oppimista. Meidän tavoitteenamme on tarjota ryhmäläisille tietoa sekä vahvistaa ymmärrystä pitkittyneen kivun vaikutuksesta kehon ja mielen toimintaan. Ymmärryksen lisäksi tavoitteena on mahdollistaa kokemuksia ja oivalluksia siitä, miten keholliset ja taideterapeuttiset harjoitteet vaikuttavat kehotietoisuuden ja positiivisten voimavarojen vahvistumiseen. Tarkoituksena on, että ryhmäläisellä on riittävästi tietoa ja taitoja jatkaa kuntoutusta omatoimisesti ryhmäkuntoutusjakson jälkeen.

Ryhmän tapaamisia on yhteensä kahdeksan, joista kolme toteutuu etävastaanottoina. Ryhmään on valikoitunut kahdeksan ihmistä, joita yhdistää pitkittynyt kipu ja psykososiaalinen kuormitus. Yhden ryhmäkäynnin kesto on 60–90 minuuttia. Noin kahden kuukauden jälkeen ryhmän päättymisestä toteutetaan seurantasoitto. Ryhmän toteutuksesta vastaa kahdesta kolmeen fysioterapeuttia.

Ryhmäläisiä rohkaistaan tutkimaan kehollisuutta osana kipukokemusta turvallisessa ja hyväksyvässä ympäristössä esimerkiksi kuvassa olevien harjoitteiden ja lähestymistapojen avulla (kuva 1). Luottamuksellisen ja turvallisen oppimisen ilmapiirin luominen on ollut oleellista ryhmäläisten omien oivallusten herättämiseksi. Ilmapiirin rakentumista on tuettu luomalla yhdessä alkukerroilla ryhmää koskevat säännöt.

Toiminnassamme olemme ohjaajina pyrkineet mukautumaan ryhmän tarpeisiin. Teemat ovat pysyneet samankaltaisina vuodesta toiseen, mutta prosessi ryhmän sisällöstä on ollut dynaaminen ja alati muuttuva ryhmän tarpeita vastaavaksi. Psykofyysisessä fysioterapiassa oleellista on fysioterapeuttien omat kehotietoisuus- ja itsereflektiotaidot, jotta muutoksiin, joita uusi ryhmä tuo aina mukanaan, on mahdollista reagoida nopeasti.

Tavoitteena ryhmäkuntoutuksessa on, että ryhmäläinen oppisi havainnoimaan mm. suhdetta kipuun sekä sitä, miten ajatukset, tunteet ja kehontuntemukset liittyvät toisiinsa. Kuvissa (2 ja 3) on havainnollistettu kipuun liittyvien ajatusten ja tunteiden tunnistamista aluksi negatiivisena kehänä ja reflektoinnin jälkeen positiivisena kehänä. Kehollinen työskentely yhdistettynä omien havaintojen muodostumiseen auttaa luomaan käsitystä siitä, miten erilaiset stressitekijät ja kipu vaikuttavat mm. lihasjännitykseen, hengitykseen ja kehon toimintaan.

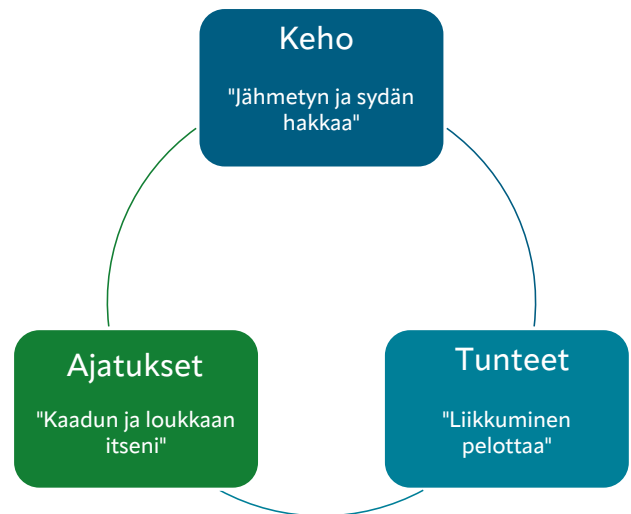
Lopuksi

Ryhmäläisiltä saadun palautteen sekä omien havaintojemme perusteella olemme nähneet ryhmäkuntoutuksen merkityksellisenä osana potilaiden kuntoutumista. Ryhmäläiset ovat sanoittaneet uudenlaista kokemusta itsestä, miten olla suhteessa toisiin ja olla osallisena ryhmässä. Ryhmäläiset ovat kokeneet ymmärryksensä tunteiden ja kehollisuuden osallisuudesta kivun kokemisessa lisääntyneen sekä omien tunteiden ja itsesääteilykeinojen vahvistuneen. Tämä taas on vahvistanut osallistujien pystyvyyttä ja hyvinvointia. Sekä tutkimustieto että omat havaintomme tukevat ryhmästä saadun vertaistuen merkitystä kipukuntoutuksessa.

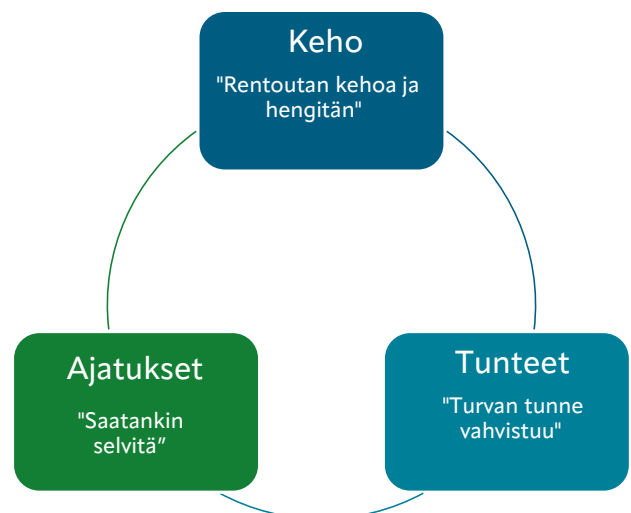
Psyko fyysinen fysioterapia tarjoaa arvokkaan ulottuvuuden kivunhoitoon. Se huomioi kehon ja mielen yhteyden sekä yksilöllisen kokemuksen. Tärkeintä on, että ihminen tulee kuulluksi ja saa aktiivisen roolin oman hyvinvointinsa rakentamisessa, kohti parempaa toimintakykyä ja hyvinvointia. ♦

LÄHTEET

- Atanassova DV, Madariaga VI, Oosterman JM, Brazil IA. Unpacking the relationship between Big Five personality traits and experimental pain: A systematic review and meta-analysis. *Neurosci Biobehav Rev.* 2024;163:105786. doi: 10.1016/j.neubiorev.2024.105786.
- Kalso, E. Miksi kipu pitkittyy ja voiko sitä ehkäistä? *Suom Lääkäril* 2018;73(18):1119–26 <https://www.laakarilehti.fi/tieteessa/katsausartikkeli/miksi-kipu-pitkittyy-ja-voiko-sita-ehkaista/?public=219108ef10470df8d9b792c240c4f1fb>
- Loeser JD, Melzack R. Pain: an overview. *Lancet.* 1999;353(9164):1607–9. doi: 10.1016/S0140-6736(99)01311-2.
- Misje M, Ask T, Skouen JS, Anderson B, Magnussen LH. Body awareness and cognitive behavioral therapy for multisite musculoskeletal pain: patients' experiences with group rehabilitation. *Physiother Theory Pract.* 2024;40(9):2014–2024. doi: 10.1080/09593985.2023.2227967.
- Probst, M. & Skjaerven, L. *Physiotherapy in Mental Health and Psychiatry.* 2018.



KUVA 2 Ajatus-tunne-keho kokemus kivusta työskentelyn alkaessa.



KUVA 3 Ajatus-tunne-keho kokemus kivusta työskentelyn jälkeen

TEKSTI

Reetta Kuntonen-Petäjäniemi, asiantuntijahoitaja, BBAT-fysioterapeutti, psyko fyysinen fysioterapeutti, YAMK
Jarkko Pekkala, psyko fyysinen fysioterapeutti
Katja Kauranen, asiantuntijahoitaja, cert. MDT-fysioterapeutti, ratkaisukeskeisen taideterapian ohjaaja

Kipupsykologin vastaanotolla: tavoitteena hyvä elämä myös kivun kanssa

Kipu vaikuttaa elämään kokonaisvaltaisesti. Sen hoidossa ja kuntoutuksessa voidaan hyödyntää monenlaisia keinoja ja joskus myös monia eri ammattilaisia. Tässä jutussa Elina Kiehelä ja Ville-Veikko Kovanen kertovat, millaista tukea kipupsykologi voi tarjota vastaanotolleen hakeutuvalle kipuoireiselle – Elina ammattilaisen ja Ville-Veikko itse kipupsykologilla käyneen näkökulmasta. Juttu on julkaistu aiemmin osana Kuntoutus kipuoireisen tukena -juttusarjaa.

BIOPSYKOSOSIAALINEN on termi, jolla asiantuntijat kuvaavat kokonaisvaltaista näkökulmaa kipuoireisen hoitoon. Biopsykososiaalinen näkökulma tarkoittaa ihmisen kohtaamista kokonaisena olentona kuulostellen hänen kehollisuuttaan, mieltään ja yhteyttään toisiin ihmisiin.

”Vaikea termi, joka jää helposti sanahelinäksi, jos sitä ei avaa tarkemmin”, naurahtaa kivunhoitoon erikoistunut psykologi **Elina Kiehelä**. Käsité tulee ymmärrettäväksi, kun hän kertoo hoidon toteutuksesta.

”Vastaanotolla asiakas kertoo, mitä kivun kokemus tarkoittaa hänen elämänsä kokonaisuudessa ihan konkreettisesti. Pitkäaikainen kipu voi vaikuttaa laajasti ihmisen toimintakykyyn ja hyvinvointiin arjessa.”

”Monilla on huonoja kokemuksia kuulluksi tulemisesta”, jatkaa Elina. Kokemuksia saattaa olla vähätelystä tai kivun selittämisestä pelkästään mielen terveyteen liittyvillä tekijöillä. Vanhentunut hulluksi leimautumisen pelko on saattanut estää hakeutumisen psykologin vastaanotolle.

Kivun hyväksyminen auttaa alkuun

Käytännössä biopsykososiaalinen lähestymistapa tarkoittaa kipukokemuksen tutkailua monelta kantilta. Miten kipu vaikuttaa kokijan työkykyyn? Mitä se merkitsee rakkaiden harrastusten kannalta? Entä yhteydenpidossa läheisiin ja kavereihin? Millä tavoin toiveisuus säilyy elämässä?

Elina kuvaa hoidon suunnittelua ja toteutusta yhteistyöksi, jossa asiakkaalla on aktiivinen rooli. Usein asiakkaan kanssa opetellaan tunnistamaan kipuun liittyviä ajatuksia ja tunteita. Tunnistuksen jälkeen harjoitellaan niiden säätelyä tai muokkaamista. Taidot auttavat kohtaamaan kivun tavalla, joka tekee siitä vähemmän häiritsevää. Hyötyä voi olla esimerkiksi tai-



Laillistettu psykologi Elina Kiehelä on kouluttautunut kivun psykologian asiantuntijaksi.

dosta tunnistaa katastrofijatuksia tai siirtää huomion kivusta toisaalle. Myös rauhoittumisen ja rentoutumisen harjoittelu on monelle avuksi.

”Kivun hyväksymisellä on tärkeä osa hoidossa. Hyväksyminen ei tarkoita kivusta pitämistä, vaan sen tunnustamista elämässä läsnä olevaksi tosiasiaksi”, valaisee Elina.

Kaikki tarvittava on sinussa

Hoito rakentuu asiakkaan omille voimavaroille, joita hän tunnistaa ja vahvistaa yhdessä psykologin kanssa. Kenelle keskusteluun pohjautuva hoitomuoto sopii?

”Toivoisin mahdollisuutta tarjottavan kaikille, joiden kipuoireilu pitkittyy. Mielellään varhain”, Elina vastaa.

Hoidon onnistuminen vaatii, että asiakas on valmis työskentelyyn. On mahdollista, että juuri tarjottu hetki ei syystä tai toisesta ole hänelle oikea.

”Kannattaa hakeutua juttusille ja miettimään asiaa yhdessä psykologin kanssa. Ensimmäinen askel eteenpäin voi olla jo se, että todetaan yhdessä, että aika ei juuri nyt ole sopiva tälle hoidolle. Kenties myöhemmin on”, rohkaisee Elina.

Elina vinkkaa myös kaksi nettiosoitetta lisätiedosta kiinnostuneille. Terveyskylän kivunhallintatalo löytyy osoitteesta terveyskyla.fi/kivunhallintatalo. Kiinnostavaa tietoa kivun olemuksesta ja sen kohtaamisesta löytyy osoitteesta retrainpain.org/languages/finnish.

Anna kaikelle avulle mahdollisuus

Kipu on ollut osa **Ville-Veikko Kovasen** elämää kauan. Selittämättömät selkäkivut veivät ajoittain työkyvyn 2000-luvun alkuvuosina. Monenlaisten hoitojen jälkeenkin kroonistunut hermokipu ja kipulääkkeet olivat mukana miehen jokaisessa päivässä. Mielenterveyden järkkäminen johti romahdukseen ja osastohoitoon vuonna 2011. Ville-Veikko sai diagnoosin kaksisuuntaisesta mielialahäiriöstä.

”Kipulääkkeiden lisäksi käyttööni tulivat mielialälääkkeet. Aika paljon lääkkeitä yhteensä”, muistaa Ville-Veikko. Hän asoi terveydenhuollossa sekä kipua hoitavien asiantuntijoiden että kuntoutumista tukevien mielenterveyden ammattilaisten juttusilla.

Lopulta hoitava psykiatri aloitti hoidon, jolla tähdättiin lääkkeiden vähentämiseen.

Kipupsykologi ohjaa eteenpäin

”Sain lähetteen kipupoliklinikalle. Pääsin kipupsykologin juttusille”, Ville-Veikko kertoo. Psykologin pakeilla hän oli toki ollut aiemminkin, mutta muista kuin kipuun liittyvistä syistä.

”Odotukseni olivat korkealla: odotin pelastajaa, ratkaisua kaikkiin ongelmiini. Eihän psykologi tietysti sellaista voinut tarjota”, pohtii Ville-Veikko nyt. Kipupsykologi pysyy tietyissä rajoissa auttamaan toipujaa eteenpäin. Rajoja asettavat erityisesti terveydenhuollon resurssit.



Elämää päin! Rohkeus ja laajakatseisuus ovat Ville-Veikko Kovasen aseita arjessa.

”Kohtaamiset kipupsykologin kanssa olivat antoisia, mutta ne toteutuivat harvakseltaan. Aikoja oli vaikea saada.”

Kipuoireisen tueksi oli tarjolla ryhmiä, mutta psykologin kertoessa mahdollisuudesta Ville-Veikko ei vielä ollut valmis osallistumaan. Myöhemmin ryhmiä ei enää koronan vuoksi ollut tarjolla. Tilanteeseen harmistunut mies siirsi asiakkuutensa toiselle kipupoliklinikalle.

”Sain siellä tosi hyvää palvelua. Osallistuin esimerkiksi kahdesti mindfulness-ryhmään verkossa. Opin hengitysharjoituksia, joita käytän edelleen.”

Keho ja mieli ovat yhtä kivussa

Ville-Veikko on viimeisten parinkymmenen vuoden aikana kohdannut paljon haasteita. Mitä miehelle kuuluu nyt?

”Ihan kait hyvää”, hän puntaroi. Terveiden kanssa on etenemistä ja takapakkia vuorotellen. Elämän sisälöksi on palkkatyön tilalle tullut vapaaehtoistoiminta. Ville-Veikko on aktiivinen vaikuttaja monissa järjestöjen luottamustehtävissä. Kokemusasiantuntijana hän jakaa omaa kokemustietoaan elämästä kipuoireisen ja mielenterveyskuntoutujan näkökulmista.

Psykologin vastaanotolta Ville-Veikko kokee saaneensa evääksi avarakatseisuutta. Kivun hoidossa ei kannata tarrautua vain lääkkeisiin tai fysioterapiaan. On hyödyllistä ottaa mieli mukaan hoitoajatteluun.

”Tiedän osan ihmisistä karsastavan psykologiaa kivun hoidossa. Olen itse tarvinnut ja ottanut vastaan monenlaista apua. Rohkaisen kaikkia samaan”, kannustaa Ville-Veikko. Mene avarin mielin kuuntelemaan, mitä hoitovaihtoja sinulle on tarjolla! ♦

Apu- väline- tapahtuma



6.–8.11. TAMPERE

Tietoa, ratkaisuja, oivalluksia arkeen

Apuvälinetapahtuma tulee jälleen marraskuussa Tampereelle. Mukana on laajasti erilaiset apuvälineet, kuntoutuksen ja esteettömyyden ratkaisut.

Ohjelmassa asiaa, esimerkkejä ja elämyksiä!

Kahdella lavalla kuullaan asiantuntijoita ja käytännön kokemuksia. Koulutustilaisuudet syventävät osaamista, ja messuosastoilla pääsee tutustumaan ratkaisuihin käytännössä – kokeillen ja oppien.

Tutustu ohjelmaan ja tule mukaan!

apuvaline.info



Kipu ry on mukana tapahtumassa

Koulutus ammattilaisille 6.11. klo 13-15: **Avaimia kivunhallintaan – työvälineitä asiakastyöhön**

Puheenvuoro ohjelmalavalla 7.11. klo 13:
Kivunhallinnan työkalupakki



APUVÄLINEET • KUNTOUTUS • ESTEETTÖMYYS



Tavataan myös
somessa!
#apuvaline25



Järjestäjät:

EXPOMARK



Yhteistyössä:



Näkövammaisten liitto

To 6.11. klo 9-17, ammattilaispäivä | Pe 7.11. klo 9-16, ammattilaiset ja yleisö | La 8.11. klo 10-16, ammattilaiset ja yleisö | Ammattilaiset veloituksetta rekisteröitymällä | Yleisöliput 10€ (ovelta 12€)

					7	14	13	11	12	2	15			5	14	15	7	11	2						
					2			2				9	8	8	15	14			14			9			
					1	2	2	12	6			3			8	3	14	1	15	11					
					2			12	11	15	7	6	15	8	14	3	6			17					
1	2	3	2	4	2	5	6	1	7	8				4			8			7			13		
		8			2			16			15	11	11	12	6			2	5	15	14	6	1	2	
2	13	2	12	15	2	2			10	17	6	5			15			9			10			3	
		14			12			15	6	6	15			15	11	5	2	13	2				8	15	8
4	6	15	11	5			7	6	6	1	8			2						5				4	
		5	11				7	2	1			6	1	7	8			13	2	2	3	11	2		
10	11	12	6	4	17			2	3	2				12	2	11				8					
6	5	9	14			1	2	7	8	15			16	2			9	11	9	7	8				
5			14	5	7	6	2			14			9			13	6	12	11	18	1			13	
14	10	15	6	14			4			5	8	6	13	2			11	3	6	6	1	2			
15				15	6	10	8			2			4	11	15	1	17	15			15			6	

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----	----	----	----	----	----	----	----

KRYPTO-OHJEET

Kryptossa yhtä kirjainta vastaa yksi numero. Kaikki aakkoset eivät ole välttämättä mukana, ja nytkin käytössä on 17 kirjainta. Parhaiten ratkontaan pääsee alkuun vihjekuvan perusteella. Sanat kryptossa ovat perusmuodossa (yksikkö- tai monikkomuoto). Sanat voivat olla myös maantieteellisiä tai henkilöiden nimiä.

Krypton ratkaisun löydät tarvittaessa sivulta 28.

Vertaistukiryhmät

ELÄTKÖ KIVUN KANSSA? Et ole yksin. Meitä on monta ja voimme tukea toisiamme – tervetuloa Suomen Kipu ry:n vertaisryhmiin! Vertaisryhmissä voit jakaa kokemuksia, iloja ja suruja muiden kipua sairastavien kanssa. Vertaisryhmissä puhutaan kivusta ja sen kanssa elämisestä, vaihdetaan kuulumisia sekä tehdään retkiä ja vierailuja. Ryhmissä käy kaiken ikäisiä, eri tavoin kipuilevia ihmisiä. Ryhmiin ovat tervetulleita myös kipuoireisen läheiset. Ohjaajat ovat Suomen Kipu ry:n koulutettuja vapaaehtoisia. Vertaisryhmään osallistuminen on maksutonta eikä se edellytä Suomen Kipu ry:n jäsenyyttä.

Ryhmiä ajankohtaiset kokoontumisajat löydät verkkosivuiltamme suomenkipu.fi/tukea. Jos haluat lisää tietoa paikkakuntasi vertaistukiryhmästä, ole yhteydessä ryhmää ohjaaviin vapaaehtoisiihin tai Suomen Kivun toimistoon (toimisto@suomenkipu.fi / 050 464 4333)!

Valtakunnallinen etävertaistukiryhmä

Ritva Kotisaari
ritva.kotisaari@suomenkipu.fi

Nuorten etävertaistukiryhmä Discordissa

Eeva Kopperi
eeva.kopperi@suomenkipu.fi

Espoo

Teija Ritvanen
teija.ritvanen@suomenkipu.fi

Etelä-Karjala (etäryhmä)

Malla Ikonen
malla.ikonen@suomenkipu.fi

Hollola

Eero Kekomäki, p. 040 031 6946
Hanna Pirinen, pirinenh08@gmail.com

Hämeenlinna

Heli Lapisto, p. 050 587 8870
heli.lapisto@gmail.com

Jyväskylä

Soile Koponen, p. 050 401 9610
soile.koponen@suomenkipu.fi

Kaarina

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

Kajaani

Päivi Maijanen, p. 050 372 1040
Rauni Heikkinen, p. 044 576 0734
kajaani@suomenkipu.fi

Kannus

Hannele Särkioja, p. 044 587 3843
hannele.sarkioja@suomenkipu.fi

Kemi

Harri Hyvärinen, p. 045 617 4140
hh.suomenkipu@gmail.com

Kokkola

Eija Toskala, p. 0400 589 556
Markku Luoto, p. 040 4169 908

Kuopio

Sari-Leena Jutila, p. 050 537 6601
(yhteydenotto tai soittopyyntö
tekstiviestillä tai WhatsAppissa)

Lahti

Jaana Karmala-Vanamo, p. 040 757 4761
jaanamari@karmalavanamo.fi

Mikkeli

Rita Matilainen, p. 046 841 3993,
rita.matilainen@suomenkipu.fi
Mikko Friman,
mikko.friman@suomenkipu.fi

Oulainen

Pirjo Vähäkuopus p. 045 113 4058
pirjovahakuopus@gmail.com

Oulu

Niko Vastola, niko.vastola@gmail.com
Pertti Latvala, p. 045 636 0358
pertti.latvala@suomenkipu.fi

Pori

Johanna Santala, p. 040 964 1680
johanna.santala@suomenkipu.fi

Porvoo / Borgå

Erica Askolin
erica.askolin@suomenkipu.fi

Sipoo

Petriina
petriina@suomenkipu.fi

Valkeakoski

Kristiina Pitkänen, p. 040 831 9877
kristiina.tynska@suomenkipu.fi

Krypton ratkaisu:

1 S
2 A
3 L
4 M
5 N
6 I
7 K
8 U
9 H
10 P
11 E
12 R
13 V
14 O
15 T
16 J
17 Ä
18 Y

Verkkotapahtumat

Suomen Kipu järjestää monenlaista toimintaa verkossa. Tule kuulolle webinaariin, osallistu keskusteluun teemaillassa tai päivitä osaamistasi koulutuksien parissa!

Kaikkien verkkotapahtumien ajantasaiset tiedot ilmoittautumisineen löydät osoitteesta suomenkipu.fi/tapahtumat

Huomaathan, että verkkotapahtumiin on saattanut tulla muutoksia lehden ilmestymisaikana esimerkiksi ilmoittautumismääristä johtuen. Löydät viimeisimmän tiedon verkkotapahtumista osoitteesta suomenkipu.fi/tapahtumat

Kipuoireisille ja heidän läheisilleen

Webinaari: Kipu ja mieli työssä – toivoa ja mahdollisuuksia

Keskiviikko 3.9. klo 17:30–19:00

Kipu ja mieli kulkevat usein käsi kädessä. Ja juuri siksi molemmat täytyy huomioida, kun etsitään ratkaisuja arkeen. Tämä Kipuviikon webinaari tarjoaa toivoa ja käytännön keinoja kivun ja mielenterveyden tukemiseen. Illan aikana lähestymme teemaa sekä kokemusten että asiantuntijapuheenvuorojen kautta. Miten kipu ja mieli vaikuttavat toisiinsa? Millaista tukea on saatavilla? Entä millaisia mahdollisuuksia voi löytyä, kun oma polku ei kuljekaakaan suorinta reittiä?

Mielenterveyskävely: Voimaa läsnäolosta

Torstai 4.9. klo 17:00–17:45

Kipuviikon ohjatulla mielenterveyskävelyllä pysähdymme huoltamaan omaa mieltä. Noin 45 minuutin kestoisen kävelyn aikana kuulet, miten luonnossa liikkuminen ja tietoisuustaidot tukevat mielen hyvinvointia ja kivun omahoitoa. Pääset myös harjoittelemaan tietoista läsnäoloa ja hetkeen pysähtymistä harjoituksilla, jotka on helppo liittää osaksi omaa arkea jatkossakin. Voit osallistua sinulle sopivalla tavalla!

Teemailta: Kipu ja toivo – kohti omannäköistä elämää

Torstai 25.9. klo 18–19:30

Miten oppia hyväksymään kipu ja luottamaan siihen, että tulevaisuus tuo mukanaan jotain hyvää? Miten löytää uutta vanhan tilalle ja rakentaa mielekästä arkea? Muun muassa näitä kysymyksiä pohdimme tulevassa teemaillassa. Illan aikana käsittelemme kivun kanssa elämistä, sopeutumista ja toivon merkitystä tällä matkalla. Pohdimme, millaisin keinoin muuttunutta arkea voi muovata omannäköiseksi. Työstämme teemaa yhdessä keskustellen ja harjoitusten kautta, joten tarvitset toimivan kameran ja mikrofonin.

Etäpilates

30.9., 28.10., 18.11. ja 9.12. klo 18:30–19:15

Tule kokeilemaan pilatesta yhdessä muiden kipuoireisten kanssa! Tuntien ohjaajana toimii fysioterapeutti Hannamari Koivisto. Liikkeitä voi tehdä oman voinnin mukaan.

Vapaaehtoisuudesta kiinnostuneille

Haku Kipukulma-ohjaajakoulutukseen

18.8.–5.10.

Syksyllä 2025 käynnistyy uusi Kipukulma-ryhmäohjaajien koulutus! Kipukulma-vertaisryhmä on paikallinen vertaisryhmätoimintamalli, joka tarjoaa osallistujille uudenlaisia näkökulmia kipuun ja kivun käsittelyyn vertaisten kesken. Kipukulma-ryhmäohjaajakoulutuksesta saat tarvittavat tiedot ja taidot Kipukulma-vertaisryhmän ohjaamiseen. Ohjaajana olet mahdollistamassa vertaistuellista keskustelua, autat kipuoireisia löytämään keinoja arjen helpottamiseen, vahvistat omaa osaamistasi ohjaajana ja kerrytät tietoasi kivusta.

Sote-alan ammattilaisille ja opiskelijoille

Webinaari: Vuorovaikutuksen voima kipuoireisen kohtaamisessa

Keskiviikko 15.10. klo 13–15

Tässä webinaarissa syvennytään vuorovaikutuksen merkitykseen kipuoireista asiakasta kohdatessa. Kuinka vuorovaikutus, validointi ja kohtaaminen vaikuttavat asiakkaan käsityksiin kivusta? Entä millainen merkitys vuorovaikutuksella ja sanavalinnoilla on asiakkaan omahoidon tukemisessa?

Webinaari: Kivunhallinnalla työkykyä

Torstai 30.10. klo 9:30–11:15

Webinaarissa opit hyödyntämään Kivunhallinnan keinojen listaa sellaisten asiakkaiden kanssa, joilla kipu haastaa työkykyä. Saat käytännön esimerkkejä siitä, miten listaa voi käyttää apuna esimerkiksi työpäivään sopivien kivunhallinnan keinojen löytämiseen.

Käytännön harjoitukset kokemustoimijoiden kanssa: Kohtaa, kokeile ja kehity

Torstai 30.10. klo 12:00–14:30

Tässä iltapäivässä pääset kokeilemaan käytännössä, miten opitut vuorovaikutustaidot ja Kivunhallinnan keinojen lista toimivat asiakastyön tukena! Käytännön harjoitukset toteutuvat yhdessä kokemustoimijoiden kanssa.

Jäsenedut

Suomen Kivun jäsenenä olet oikeutettu yhteistyökumppaneidemme tarjoamiin jäsenetuihin useissa verkkokaupoissa sekä terveys- ja hyvinvointipalveluissa. Jäsenedut saat käytettyä edun tarjoajan ilmoittamalla tavalla, esimerkiksi verkkokaupoissa tietyllä koodilla tai paikallisilla palveluntarjoajilla todentamalla jäsenyytesi jäsenkorttia näyttämällä. Tutustu ja ota etusi käyttöön!

Verkkokaupat

Ammattilaisen kipukirja VK-kustannus Oy:n kustantama tietopaketti tarjoaa uusia tietoja kivun hoidosta ja sen mekanismeista. Kirjoittajat ovat Suomen johtavia ammattilaisia. Monipuolinen teos palvelee sekä ammattilaisia että potilaita. Jäsenenä saat teoksesta 30 % alennusta (norm. 89 €). Tarjous on voimassa toistaiseksi. Tilaukset verkkokaupassa koodilla KIPU. vk-kustannus.fi/tuote/ammattilaisen-kipukirja/

Amorin Oy on valtakunnallisesti toimiva seksologian alan asiantuntijayritys, joka kohtaa sinut aidosti seksuaalisuuden teeman äärellä. Tarjoamme valtakunnallisesti seksuaalineuvontaa ja seksuaaliterapiaa sekä kokonaisvaltaisen hoitopolun takamiseksi seksin ja nautinnon välineet. Koodilla suomenkipu10 saat 10 % alennuksen verkkokaupassamme tuotteista (tarjous ei koske seksuaalineuvonnan ja -terapian palveluita). amorin.fi/tuotteet/

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

Ettonet Oy tarjoaa laajan ja laadukkaan valikoiman apuvälineitä, hyötytarvikkeita ja erikoishuonekaluja. Panostamme asiakaspalveluun, jotta löydämme jokaiselle asiakkaalle hänelle sopivan ratkaisun. Jäsenetuna 5 % alennus Ettonetin tuotteista. Alennus ei koske lahjakortteja eikä jo alennuksessa olevia tuotteita. Alennuksen saa myymälöistä todentamalla jäsenyyden ja verkkokaupasta syöttämällä maksuosion "kupongin koodi" -kenttään sana SUOMEN-KIPU. Ettonetin tuotevalikoiman ja myymälät löydät ettonet.fi

Fysiomyynti Suomen Kipu ry:n jäsenet saavat 10 % alennuksen kaikista tuotteista (myös tarjoushinnoista). Tilaukset verkkokaupassa koodilla SUOMENKIPU10. fysiomyynti.fi ja terveysjalkineet.fi

Humantool Suomen Kipu ry:n jäsenet saavat Humantoolin verkkokaupasta 10 % alennuksen kaikista tuotteista - satulatuo-leista, seison tamatoista ja selkätuista. Tilaukset verkkokaupassa koodilla KIPU. Tarjous on voimassa toistaiseksi. humantool.fi

Kuinka hallita kroonista kipua. 10-vaiheinen omahoito-ohjelma -kirja Suomen Kivun jäsenille 30 % alennuksella kustantajan verkkokaupasta. Ale-hinta on 24,50 € (normaalihinta 35 €) + toimituskulut. Alennuksen saa kirjoittamalla verkkokaupan Alennuskoodi-kenttään: kipu24. Etu on voimassa lokakuun loppuun 2025. hogrefe.fi/tuote?product_id=936

LabTex Oy tarjoaa Suomen Kipu ry:n jäsenille 10 % jäsenalennuksen seuraavien tuotteiden normaalihinnoista: Classic TENS -kivunlievittäjä, Paingone Plus -kipukynä ja Novafon-värähtelyhoitolaitteet. Tarjous on voimassa toistaiseksi. Tilaukset: toimisto@suomenkipu.fi tai p. 050 464 4333. Ilmoita tuote, määrä, tilaajan nimi, osoite, matkapuhelinnumero ja sähköpostiosoite. labtex.fi

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

Terveystekniikka tarjoaa Suomen Kivun jäsenille Paingone TENS -kipusiipi + 2 kpl lisäsiivet erikoishinnalla 20 € + toimituskulu 7 € /tilaus. Tilaukset: toimisto@suomenkipu.fi tai p. 050 464 4333. Tilausta varten tarvitsemme etu- ja sukunimesi, puhelinnumerosi, toimitusosoitteen sekä tilausmäärän. Verkkokaupasta lääketehtömät FIT-kipulaastarit -15 % kampanjakoodilla "suomenkipu". Tarjous voimassa toistaiseksi. Tutustu tuotteisiin osoitteessa terveystekniikka.fi

Terveys- ja hyvinvointipalvelut

Angelina Hyvinvointipalvelut on pitkäaikaissairauden tuomiin haasteisiin erikoistunut yritys. Tarjoan ratkaisukeskeistä lyhytterapiaa -20 % alennuksella Kipu ry:n jäsenille. Valitse palveluvalikosta "Ratkaisukeskeinen lyhytterapia Kipu ry". Voit myös ostaa sarjakortin -50 % osoitteesta: vello.fi/angelina-hyvinvointipalvelut. Verkkokurssista saat -50 % alennus koodilla "kipu25" osoitteesta: www.angelinahyvinvointipalvelut.fi/kauppa. Lisää koodi kassalla sille varattuun laatikkoon.

Bodymaja Hyödynnä -20 % jäsenetu ostamalla haluamasi kehonkoostumusmittaus tai mittauspaketti etukäteen verkkokaupasta ja käy mittauksessa haluamassasi itsepalvelupisteessä silloin kun sinulle sopii. Hinta sisältää sekä testauksen että erittäin helppolukuisen ja kattavan raportin. Saat edun käyttöösi jäsenetukoodilla: SUOMEN-KIPU20. Koodi syötetään "Käytä kuponnikoodi tästä" -painikkeesta. bodymaja.fi

Diamond coaching Sydänlähtöistä yksilö- ja ryhmävalmennusta elämän eri aiheisiin. -50 % valmennuksista koodilla "Kipu ry". www.diamondcoaching.fi

Espoon Jalkaterapia Team Kauppakeskus Galleria, Konstaapelinkatu 4, Espoo. Jäsenille jalkaterapiapalveluista 10 % alennus. ejthyvinvointi.fi

Fysikaalinen hoitolaitos Fixio Lauttaran- ta 5, Ulvila. Jäsenille 8 % alennus jäsenkorttia näyttämällä fysioterapiasta, hieronnasta ja parafiinihoidoista (ei koske lääkärin läheteellä määrättyjä hoitoja). Tarjous voimassa toistaiseksi. Lisätietoja: p. 02 538 9444. fysioterapiafixio.com

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

Lempeä ajatus tarjoaa Suomen Kipu ry:n jäsenille 10 % alennuksen ratkaisukeskeisestä lyhytterapiasta sekä seksuaaliterapiasta. Alennus on voimassa toistaiseksi. Tapaamiset voivat toteutua joko etänä tai Museokatu 44, Hki. Lisätietoja ja ajanvaraus paivi@lempeaajatus.fi, p. 045 256 7124, lempeaajatus.fi

Loisto Terveys Kauppurienväylä 27, 4. krs, Oulu. Jäsenalennus: -15 % fysiatrian erikoislääkärihinnasta sekä fysioterapiapalveluiden hinnasta sisältäen kaikki fysioterapiapalvelut. Tarjous on voimassa toistaiseksi. Ajanvaraus: p. 050 322 0049 tai loistoterveys.fi

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

Rela-Hierojat tarjoaa Suomen Kipu ry:n jäsenille alennusta hierontapalveluista seuraavasti: 25 min hieronta 25 € (norm. 33 €), 50 min hieronta 45 € (norm. 65 €), 75 min hieronta 75 € (norm. 95 €), 110 min hieronta 105 € (norm. 130 €). Hinnat ovat voimassa toistaiseksi, ja Rela-hierojat pidättää oikeuden hinnantarkistukseen ker- ran vuodessa. Sopimushinnat ovat voimassa valtakunnallisesti kaikilla Rela-Hierojien vastaanotoilla. Edun saa Suomen Kipu ry:n jäsenkorttia näyttämällä. relahierojat.fi

Shifa hieronta ja hyvinvointipalvelut Kamreerintie 3 C, Espoo. Koulutettu hieroja tarjoaa klassista hierontaa, intialaista päähierontaa, kuumakivihierontaa sekä akupunktiota ja kuivakuppausta ystävällisellä otteella. Suomen Kivun jäsenkorteilla 5 % alennus kaikista palveluista. shifahieronta.fi

Majoitus

Hotel Helka Pohjoinen Rautatiekatu 23, Helsinki. 10 % alennus päivän hinnoista Suomen Kipu ry:n jäsenille. Varaa huone verkossa ja syötä koodi KIPU24 ennen huoneluokan valintaa oikeassa yläkulmassa olevaan kohtaan. hotelhelka.com



PSSST!

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

Toimintaamme tukevat:



THERMIDAS



KIPUWEX

Terveystekniikka



Lempeä
ajatus



MAINOS

- Nivelrikko • Rasitusvammat • Hermokivut • Kulumat
- Lihas- ja nivelkivut • Haavat • Tulehdukset

B-Cure hoitaa kipua jo tuhansissa suomalaiskodeissa

Laserterapia on ammattilaistenkin käyttämä ja suosittelema terapia, jonka on kliinisesti todettu lievittävän kipua ja nopeuttavan erilaisten kudosisvaurioiden paranemista. Helppokäyttöinen B-Cure Laser onkin käytössä jo tuhansissa suomalaiskodeissa niin kroonisten, kuin akuuttien kiputilojen hoidossa. Laitetta työssään hyödyntävät mm. fysiatrit, haavahoitajat, fysioterapeutit ja hammaslääkärit.

Laserterapian vaikutus perustuu solujen mitokondrioiden stimulointiin, jolloin kudoksessa alkaa toiminnan elpymiseen tähtäävä PBM-prosessi. Prosessin myötä kudoksen kipu lievittyy, turvotus vähenee ja vaurioiden tai tulehduksen paraneminen vauhdittuu. Tuloksellinen laserhoito saavutetaan kuurinomaisella hoidolla. Esimerkiksi rasitusvammaa tai tulehdusta tulee hoitaa kaksi kertaa päivässä noin parin viikon ajan, haavaa kerran päivässä paranemiseen asti ja lihasjumeja muutamia kertoja, kunnes tuntuu hyvältä.

Tehostaan palkittu B-Cure Laser

B-Cure Laser on aito laserdiodilaitte, jonka asetukset on valmiiksi optimoitu vaikeuttamaan niin iholla kuin syvällä kudoksessa. Laitteella on tehty useita julkaistuja satunnaistettuja tuplasokkotutkimuksia. Suomessa B-Cure valittiin lehtivertailussa vuoden 2022 parhaaksi terveyslaitteeksi ja kansainvälisesti vuonna 2018 vertailun tehokkaimmaksi kuluttajalaseriksi. Kliinisiin tutkimuksiin ja laserterapiasta tehtyihin meta-analyysihin voi tutustua Terveystekniikan nettisivustolla.

Turvallinen ja kestävä

B-Cure Laserin patentoidut yksityiskohdat takaavat parhaan turvallisuusluokan, jol-

loin käyttö ei vaadi suojavälineitä tai erityiskoulutusta. Laserterapialla ei myöskään ole ei kontraindikaatioita, vaan sitä voi käyttää huoletta, vaikka hoidettavalla olisi tekoniveliä tai sydämentahdistin. Terapia ei perustu lämpöön, kylmään tai kudoksen manipulointiin, joten sillä ei voi aiheuttaa vahinkoa kudokselle. Turvaohjeissa kuitenkin suositellaan välttämään silmien, sikiön ja syöpäkasvainten stimulointia.

Laitteen suunnittelussa on otettu huomioon myös helppokäyttöisyys ja kestävyys. Ladattavalla laitteella voi odottaa saavansa 30 000 ohjeenmukaista hoitokertaa huoltovapaasti, ja tämänkin jälkeen elinikää voi pidentää vaihtamalla diodin paikallishuollossa.

Helppo hankinta

Jos klinisiin tutkimuksiin ja käyttäjäkokemuksiin tutustumisen jälkeen vielä arveuttaa onko B-Cure Laser oikea valinta, laitetta voi kokeilla vuokraamalla sen kuukaudeksi käyttöön 140 euron hintaan (+postikulut). Kun sitten varmistuu vaikutuksesta ja haluaa ostaa oman, hyväteen muutaman satasen maksavan laitteen ostohinnasta 100 euroa. Tilauksen voi tehdä nettikaupassa tai soittamalla asiakaspalveluun. ■



EIJA SUOMINEN, VAASA

”Tutustuin B-Cure Laser Classiciin kolmisen vuotta sitten. Ensin vuokrasin sen kuukaudeksi, että sain rauhassa kokeilla. Minulla on useita sairauksia, mm. fibromyalgia ja nivelrikko, joiden hoitoon tämä laite on loistava. Ei tarvitse lähteä kotoa mihinkään itseään hoidattamaan, laitetta on tosi helppo käyttää eikä sillä ole haittavaikutuksia. Ja mikä parasta: se todella tehoaa kipuihin ja laskee tulehduksiin usein liittyvää turvotusta. Se siis auttaa oikeasti! Potemani sairaudet ovat kroonisia, mutta tämän laserlaitteen avulla selviydyn jokapäiväisistä toimistani.”



TUIJA MANNINEN, TAMPERE

”Minulla B-Cure Laser on todella kovassa käytössä. Hoidan sillä selkäranganah-
tauman aiheuttamia kipuja
sekä sormien moninivelrikkoa.
Sain myös huomasti apua, kun
olkapäätäni jänteet repeytyivät.
En voisi ajatella elämää ilman
laseria!”

Tutustu
myös muihin
kivunlievityskäyttöihin:

Lääkkeettömät
kipulaastarit ja
-tekstiilit

TURVALLINEN JA HELPPOKÄYTTÖINEN

1. Käynnistä laser
 2. Valitse aika (2–8 min.)
 3. Kohdista kipukohtaan
- Paraneminen alkaa!**

Ei kontra-
indikaatioita
tai yliannostus-
riskiä



Tyytyväisten kuluttajien
ja ammattilaisten koke-
muksia voit lukea sivus-
tolta
terveystekniikka.fi

Terveystekniikka Oy on innovatiivisten, tehokkaiksi todistettujen terveystuotteiden maahantuoja, joka myy ja markkinoi tuotteita Pohjoismaissa. Varasto ja asiakaspalvelu sijaitsevat Suomessa. Nettisivustolta **terveystekniikka.fi** löytyy aitoja käyttäjäkokemuksia, kliinisiä tutkimuksia ja nettikauppa. Tilauksia voi tehdä myös puhelimitse **030 635 8332**.

Terveystekniikka
www.terveystekniikka.fi