

KIPUPUOMI

Riikka Nieminen elää mielenkiintoista elämää omilla ehdoillaan

Kipukoira havaitsee ihmisen kiputilanteen muutokset

Aivo-keho-jumppa elvyttää kehoa ja rauhoittaa hermostoa



- 3 Päätoimittajalta
- 4 Elän mielenkiintoista elämää omilla ehdoillani
- 7 Sillä mennään, millä parhaiten pääsee
- 9 Tiesitkö apuvälineistä?
- 10 Kipukoira Vallu muutti Terhin elämän
- 12 Selkokeskus toivoo lisää kielitietoisuutta
- 14 Työn muokkaus helpottamassa
kipujen kanssa työskentelyä
- 16 Aivo-keho-jumppa
- 18 Hauskaa kivunhätöä
- 20 Vuoden Auttaja Karla-Maria Toiviainen
palkittiin Tempurin lahjakortilla
- 22 Lääkeluotosta apua suuriin lääkekustannuksiin
- 23 Muokkaa työtäsi, älä unelmiasi
- 24 Niksejä hampaiden hoitoon
- 26 Kirja-arvostelu: Tarina, joka vastustaa sanoja
- 28 Vertaistukiryhmät
- 30 Jäsenedut

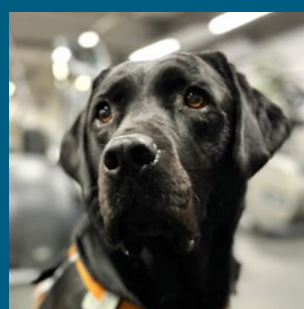
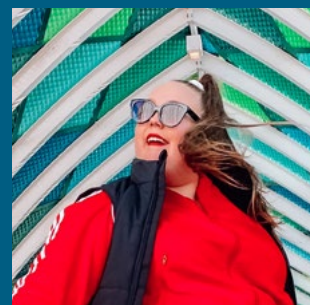


”Vammaisaktiivi tai kansalaisaktiivi, kuinka vain”, sanoo Riikka Miettinen.

LUE LISÄÄ SIVULTA 4

Apuvälineiden käyttö ei ole luovuttamista vaan mahdollisuus aktiivisempaan elämään.

LUE LISÄÄ SIVULTA 7



Kipukoiria on vain Suomessa, eikä montaa täälläkään. Lue kipukoira Vallun tarina.

LUE LISÄÄ SIVULTA 10

Kaikki jumppaliikkeet voi tehdä istuen tai seisten esimerkiksi pitäen kiinni rollaattorista tai pöydän reunasta.

LUE LISÄÄ SIVULTA 16



KIPUPUOMI 4/2025

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
Järjestöassistentti Sari Hiltunen, sari.hiltunen@suomenkipu.fi

Teemana apuvälineet

TÄMÄN LEHDEN ilmestyessä vuosi alkaa olla jo lopuil-
laan. Joulunaika ja pian alkava uusi vuosi voivat tuoda
mukanaan monenlaista, ja toivottavasti jokaisen jou-
lukuuhun mahtuu omannäköisiä, palauttavia hetkiä.
Vuoden alussa moni pohtii omaa hyvinvointiaan. Poh-
dintaan voi nostaa tämän lehden inspiroimana myös
sen teeman: apuvälineet.

Moni lehdessä apuvälineistään tai -keinoistaan
kertova jakoi ajatuksen siitä, että varsinkin aluksi nii-
den käyttö herätti erilaisia tunteita, häpeääkin. Usea
kivun kanssa elävä tunnistaa varmasti tilanteen, jossa
jokin oma keino selvittää kivun kanssa on käytössä vain
muilta näkymättömissä. Sukulaisten kanssa juhlapöy-
dässä sinnitellään, vaikka tauko makuuasennossa olisi
tarpeen tai liikkumisen apuväline jää kotiin uusia ihmi-
siä tavatessa.

Omaa suhdetta apuvälineisiin on hyvä pysähtyä
välillä pohtimaan, vaikka niiden käyttö ei olisikaan ajan-
kohtaista. Miellämmekö tietyt apuvälineet tietyn ikäis-
ten tai tietyn näköisten ihmisten apuvälineiksi? Miksi?
Millaisin sanoin itse puhumme apuvälineistä ja syistä
niiden käytön taustalla? Jotkin apuvälineet, kuten sil-
mälasit, ovat sujahtaneet osaksi arkeamme niin hyvin,
että ne harvoin tulevat ensimmäisenä mieleen apuvä-
lineistä puhuttaessa. Osa taas herättää vahvoja mie-
likuvia käyttäjänsä toimintakyvystä tai iästä, vaikka
todellisuudessa apuvälineitä käytetään hyvin erilaisilla
taustoilla ja kaikissa elämänvaiheissa.

Lehdessä apuvälineistä puhutaan yleisempiä mie-
likuvia laajemmin. Liikkumisen apuvälineiden lisäksi
löydät lehdestä sisältöä esimerkiksi kipukoirasta, joka
avustaa omistajaansa ottamaan lääkkeen ennen kipu-
kohtauksen alkua, ja selkokielestä, joka voi helpottaa
asiointia esimerkiksi terveyspalveluissa silloin, kun
kipu haastaa kognitiivista toimintaa.

Löytyykö sinun kivunhallinnan keinoistasi jo apuvä-
lineitä ja ovatko ne tarpeen mukaan käytössä? Uuden
vuoden kunniaksi haluan kannustaa pieniin tekoihin
oman hyvinvoinnin lisäämiseksi – myös apuvälineitä
käyttäen. Aloittaa voi pienin askelin ja muistaen, että
pienetkin onnistumiset ovat merkittäviä. Apuväline tai
uusi tapa tehdä asioita muuttuu osaksi rutiineja vasta
useiden toistojen jälkeen. ♦

Jenni Tarhanen
toiminnanjohtaja

”

*Moni lehdessä apuvälineistään
tai -keinoistaan kertova jakoi
ajatuksen siitä, että varsinkin
aluksi niiden käyttö herätti
erilaisia tunteita, häpeääkin.*



Elän mielenkiintoista elämää omilla ehdoillani

Riikka Nieminen valaisee huoneen sisään tullessaan. Hän säteilee lupaa kyselemätöntä energiaa ja ottaa tilan haltuunsa. Se, että hän käyttää pyörätuolia, on sivuseikka.

”VAMMAISAKTIIVI tai kansalaisaktiivi, kuinka vain”, miettii Riikka kuvausta toimijuudelleen.

Ja toden totta, Riikka saa aikaan ja vaikuttaa maailmaan omalla kokemustiedollaan. Hän on KoKoA – Koulutetut Kokemusasiantuntijat ry:n puheenjohtaja, julkisten palvelujen arviointiin ja kehittämiseen monipuolisesti osallistuva kokemusasiantuntija sekä havaitsemiinsa epäkohtiin valppaasti parannusehdotuksia jakava kansalaisvaikuttaja. Vaikuttamistyön lisäksi Riikka ohjaa dialektisen käyttäytymisterapian taitovalmennusryhmiä.

Keppi tai pyörätuoli tilanteen mukaan

Aktiivinen elämä vaatii matkustamista ja liikkumista. Se ei Riikalta olisi enää aikoihin onnistunut ilman apuvälineitä, sillä hänellä on Tietzen syndrooman myötä kroonista kipua rintakehässään.

”Rakastan sähköpyörätuolia! Sillä pääsee kovaa”, hän nauraa. Se on erinomainen apu taksi- ja junakyytiä yhdistävillä työmatkoilla Hausjärveltä ympäri Suomea. Pelkän käsilaukun kanssa pieniä matkoja liikkuessaan Riikka ottaa käyttöön kävelykepin. Liikkumisen tuen lisäksi keppi on kanssaihmisille merkki siitä, että vaikkapa suojatien ylitys saattaa vaatia aikaa.

Naisen arkinen kulkupeli on Pinkki pyörätuoli. Pinkki isolla peellä. Kyllä, se on asennevalinta!

Minä näen sinut

Apuvälineiden käyttäjänä Riikka on tehnyt kiinnostavia havaintoja vuorovaikutuksesta ihmisten kesken.

”Joku kääntää katseensa pois tai käyttäytyy, kuin ei huomaisi minua lainkaan. Joku katsoo kohti ja silmiin, ja se kertoo: minä näen sinut. Silloin tiedän, että hän on se, jonka puoleen käännyn, jos satun tarvitsemaan apua”, kertoo Riikka.

Esteettömyys palvelee kaikkia

Työmatkojen lisäksi Riikka rakastaa pidempiäkin reisuja. Hän on puolisoineen matkannut asuntoautolla

pitkin ja poikin Eurooppaa. Monenlaiset ympäristöt ovat tulleet apuvälineiden käyttäjälle tutuiksi. Esi merkiksi leirintäalueiden liikkumisjärjestelyt, kaupunkien jalkakäytävien korkeat reunakiveykset ja monien rakennusten vanhanaikainen suunnittelu ovat antaneet perspektiiviä arvostaa suomalaista pyrkimystä esteettömyyden huomioon ottamiseen.

”Haluan osaltani edistää toimivan ympäristön toteutumista. Esteettömyys on juttu, joka on hyvä ihan kaikille ihmisille, ei vain vammaisille”, Riikka pohdii. Työssään hän tarjoaa mielellään ideoitaan tilojen ja palvelujen kehittämiseksi omien huomioidensa pohjalta. Ja ilahtuu joka kerta, kun huomaa viestin vastaanottajan tarttuneen ajatukseen.

”On hienoa nähdä tilaan tullessaan, että minäkin olen tervetullut, minun tarpeitani on ajateltu.”

Ajattelun muutos toi valon elämään

Aina ei Riikan maailma ole tuntunut valoisaalta. Hän sairasti pitkään masennusta. Jumiutuminen kotiin työkyvyttömyyseläkkeelle jäämisen myötä ei ollut hyväksi jaksamiselle. Henkisen uupumisen lisäksi elämä jatkuvasti kipuihin sopeutuen vei voimat.

”Aloin kuitenkin vähitellen nähdä, että voin vaikuttaa siihen, minkälaista elämäni on. Liikkumista kotoa pois helpotti sähköovi. Kaupunki puhdisti lumivallin pihani katuliittymästä, kun pyysin sitä”, hän muistelee.

Vihdoin aukesi ovi terapiaankin. Dialektinen käyttäytymisterapia antoi eväät miettiä, miten omaa toimintaansa ja suhtautumistaan muuttamalla elämä voi tuntua helpommalta. Enää jokainen eteen tuleva este ei tunnu ylitsepääsemättömältä.

”Ennen ajattelin, että jouduin pyörätuoliin. Nyt tiedän, että pääsen pyörätuolilla minne haluan.” ♦



”

Haluan osaltani edistää toimivan ympäristön toteutumista. Esteettömyys on juttu, joka on hyvä ihan kaikille ihmisille, ei vain vammaisille.



KUVA Sandra ja Seppo.

Sillä mennään, millä parhaiten pääsee

Apuvälineiden käyttö ei ole luovuttamista vaan mahdollisuus aktiivisempaan elämään.

TIESITKÖ, että arjen yleisintä apuvälinettä käyttää jopa 70 % suomalaisista? Kyseessä ovat tietenkin silmälasit, mutta harva mieltää niitä apuvälineiksi. Silmälasien käyttöön ei juurikaan liity kielteisiä tunteita tai ennakokäsityksiä, joten miksi sitten esimerkiksi pyörätuoli tai rollaattori niitä usein herättää?

Apuvälineiden käyttöönottoa saatetaankin lykätä turhaan juuri ennakkoluulojen ja häpeän takia. Yksi yleisimmistä harhaluuloista on, että apuväline passivoi tai että sen käyttäjä on luopunut toivosta kuntoutumisensa suhteen. Todellisuudessa apuväline mahdollistaa arjessa asioita, jotka muuten jäisivät ehkä kokonaan tekemättä tai tulisivat tehdyiksi kivun ja uupumuksen kustannuksella.

Taidetta ilman tuskaa – oma oivallukseni

Itse kokeilin pyörätuolia ensimmäisen kerran vuosia sitten taidemuseossa, jossa sain sen lainaksi näyttelyvierailun ajaksi. Siihen asti olin pinnistellyt kivun kanssa markettien käytävillä, tapahtumissa ja museoissa yrittäen olla näyttämättä, miten paljon kävely minuun satuu. Kun sain sitten nauttia taiteesta taidetta ilman jatkuvaa tarvetta etsiä penkkiä, tuntui kuin uusi maailma olisi auennut. Energiaa riitti vielä museokauppaankin. Kukaan ei tuijottanut vaan päinvastoin ihmiset antoivat luontevasti tilaa.

Tuon kokemuksen jälkeen otin yhteyttä kotikuntani apuvälineyksikköön, jossa alettiin kartoittaa minun arkeeni ja tarpeisiini soveltuvia apuvälineitä. Nykyään minulla on käytössä kävelykeppi, rollaattori, pyörätuoli sekä sähköinen menopelini Airi – Airwheel A3 – jonka avulla on mukava kuljeskella vaikkapa kaupungilla tai puistoissa. Pirteine väreineen ja hauskoine muotoiluineen Airi herättää kaupungilla usein ohikulkijoissa uteliaita hymyjä ja spontaaneja keskusteluja kuin söpö koiranpentu.

Rollaattori – vain mummoilleko?

Somevaikuttaja ja yrittäjä **Sandra Kurki**, 29, sairastaa fibromyalgiaa, MS-tautia ja useita muitakin sairauksia, jotka vaikuttavat hänen toimintakykyynsä. Kun MS-taudin raju alkuvaihe vuonna 2019 horjutti

montaa hänen elämänsä peruspilaria, hän kysyi itseltään: ”Mitä haluan tehdä, jos unohdan kaikkien muiden mielipiteet?” Vastaus löytyi vaikuttamistoiminnasta ja vammaisaktivismista. Hän onkin tehnyt jo vuosien ajan työtä muun muassa apuvälineisiin liittyvien ennakkoluulojen purkamisessa Instagramissa ja Tiktokissa.

Aluksi Sandra käytti pyörätuolia, mutta nykyisin hän liikkuu pääosin rollaattorilla – tai itse asiassa kolmella eri värisellä rollaattorilla, joista hän valitsee aina asuunsa sopivimman. Lisäksi hän käyttää muun muassa keppiä ja rollaattori-pyörätuoliyhdistelmä Seppoa, joka on kätevä monipuolisuutensa ja isojen renkaidensa takia.

Ensimmäinen kokemus pyörätuolista oli Sandralle vaikea: häpeä oli niin kova, että kadulla hän peitti kasvonsa huivilla. Hän myös huomasi, että apuvälineen

KUVA Anu ja Airi.



käyttäjältä kyseltiin joskus aika tungetteleviakin kysymyksiä. Apuvälineiden hyväksymistä ei myöskään auttanut, että Sandra törmäsi apuvälineisiin liittyviin ennakkoluuloihin jopa terveydenhuollon ammattilaisten keskuudessa.

Rollaattorin käyttöön ottaminen oli aluksi vielä vaikeampaa. Sandra oli itsekin sisäistänyt ajatuksen, että rollaattori on ”mummojen juttu”. Vasta viime vuosina hän on ollut aidosti sinut apuvälineidensä kanssa. Isona apuna ovat olleet fysioterapeutti-äiti sekä poikaystävä, joka kannusti Sandraa tekemään rollaattorista oman, ”cool’n ja hauskan jutun”. Myös oma vaikutus on auttanut paljon. Kun Sandra alkoi julkaista somessa kuvia itsestään apuvälineidensä kanssa, hän huomasi alkavansa mieltää itsensä kauniiksi ja aktiiviseksi niiden kanssa eikä niistä huolimatta.

Sandra peräänkuuluttaa dynaamisempaa ja monipuolisempaa kuvaa vammaisuudesta ja apuvälineiden käytöstä. Hän haluaa myös murtaa harhaluuloa, että apuväline nuorella ihmisellä on aina merkki vaikkapa äkillisestä vammautumisesta. Apuväline voikin tulla osaksi kenen tahansa arkea monista eri syistä ja pitkälisenkin puntaroinnin kautta.

Työkalupakki, jolla selviää arjesta

Suomen Kivun kokemustoimija ja ryhmänohjaaja **Mikko Friman** käyttää monenlaisia apuvälineitä. Osa niistä on näkyviä, kuten kyynärsauvat ja pyörätuoli, osa huomaamattomampia kuten kipustimulaattori. Aluksi Mikkokin häpesi apuvälineitään – jopa jalkatukea, jota hän piilotti housujen alla. Kaupassa hän kulki hiljaisempia käytäviä välttääkseen katseita. Mutta kun hän lopulta otti pyörätuolin osaksi arkeaan, hän huomasi, ettei elämä pysähtynyt vaan sen sijaan menttiinkin lujempaa. Tällä hetkellä Mikolle on tekeillä mittojen mukaan räätälöitävä pyörätuoli, jota hän on odottanut hartaasti.

Rakennusmiehen taustalla Mikko mieltää apuvälineet työkalupakiksi, jolla saa hommat hoidettua. Ilman tarttumapihtejä, sukanvetolaitetta ja pitkää kenkälusikkaa moni arjen asia jäisi tekemättä. Tosin tarttumapihdit ja muumiastiat osoittautuivat sen verran huonoksi yhdistelmäksi, että nykyisin perheen vitriinissä lukee: ”Isi älä koske Muumeihin!”.

Mikko kokee, että suurimmat ennakkoluulot piti purkaa ensin omasta mielestä. Kun hän lopulta kertoi ystävälleen tarvitsevänsä apuvälineitä, mutkaton vastaus oli: ”Sillä mennään, millä parhaiten pääsee.” Apuväline ei olekaan merkki luovuttamisesta vaan halusta elää täyttä elämää, kivusta huolimatta. Mikon mielestä apuvälineet myös vähentävät stressiä esimerkiksi sosiaalisissa tilanteissa. Kun ei tarvitse joka hetkessä ennakoida kipuja tai muita matkan varrella odotettavia haasteita, niin elämästä tulee paljon rennompaa.



KUVA Mikko ja arjen työkalut.

Häpeä pois – mutta ensin itseltä

Monesti ihmiset tekevät päätelmiä apuvälineestä pelkän ulkoisen vaikutelman perusteella. Sandra kertoo, kuinka ihmiset ovat kysyneet, miksi hän käyttää rollaattoria, vaikka kävelee ”niin hyvin”. Vastaus on yksinkertainen: juuri siksi, että rollaattori auttaa häntä kävelemään hyvin.

Mikko puolestaan kertoo, että kun hän kohtaa lapsiperheitä, hän usein kertoo oma-aloitteisesti, mihin apuvälinettä tarvitsee. Näin lasten pelko ja ihmettely vaihtuu ymmärrykseksi.

Mieluummin aikaisin kuin liian myöhään

Sekä Sandra että Mikko sanovat suoraan: apuväline kannattaa ottaa käyttöön mieluummin ajoissa kuin liian myöhään. Omaa elämää ei pidä kaventaa sen takia, mitä muut ajattelevat – eikä myöskään omien sisäistettyjen uskomusten vuoksi.

Tärkeintä on löytää välineet, jotka palvelevat juuri omaa arkea, toimintakykyä ja esteettisiäkin toiveita. Joskus se vaatii vaihtoehtojen puntarointia ja räätälöintiä, mutta lopputulos on arkea helpottava.

Haastattelujen jälkeen huomaa itsekin pohtivani, miksi apuvälineiden hankinta ei voisi olla yhtä mutkatonta kuin silmälasien: mittatilauksena, omaan makuun ja tarpeeseen sopivana. Sandran esimerkistä inspiroituneena taidankin seuraavaksi hankkia itseleni oranssina hehkuvan rollaattorin. ♦

TIESITKÖ APUVÄLINEISTÄ?

Perusapuvälineitä voi saada käyttöönsä maksutta ja ilman lähetettä

ALUEELLISISTA apuvälinepalveluista voi lainata erilaisia arjen perusapuvälineitä. Tällaisia voivat olla esimerkiksi suihkutuoli, tarttumapihdit tai kyynärsauvat. Apuvälineiden laina perustuu tarpeeseen sekä apuvälineiden valtakunnallisiin luovutusperusteisiin.

Apuvälinepalveluissa voi asioida joko ilman ajanvarausta aukioloaikojen puitteissa tai varaamalla ajan. Apuvälineen käyttöön opastetaan, ja laina-aika sovitaan yksilöllisesti. Apuväline on käyttäjälleen maksuton.

Oman alueesi apuvälinepalvelun löydät esimerkiksi etsimällä hakukoneella "apuvälinepalvelut" ja lisäämällä oman paikkakunnan nimen hakuun. Voit myös olla yhteydessä omaan perusterveydenhuollon yksikköön. Esimerkiksi Pirhan apuvälinepalveluista löytyy lisää tietoa osoitteesta pirha.fi/palvelut/terveys-palvelut/kuntoutus-ja-apuvälineet/apuvälineet. ♦

Apuvälineet ovat osa arkea – meillä kaikilla

ERITYISESTI pienapuvälineitä on saatavilla paljon. Kaikkia niistä ei välttämättä edes tunnista apuvälineiksi, ja niitä on käytössä lähes jokaisella. Kun on aika uusia arjessa käyttämiään tavaroita, on hyvä miettiä niitä myös oman toimintakyvyn ja elämäntilanteen näkökulmasta. Olisiko toisen muotoiseen keittiövälineeseen helpompaa tarttua? Jäisikö bussissa istumisen jälkeen enemmän voimavaroja muuhun, jos matkalla käyttäisi vastamelukuulokkeita? Voisiko lukuharrastusta herätellä henkiin äänikirjojen avulla?

Arjen tekemistä voivat olla tukemassa esimerkiksi

- muotoillut keittiövälineet, mm. veitset paksummalla kahvalla tai leikkuulauta liukuesteillä
- paksunnokset, joita on saatavilla mm. kyniin, pensseleihin ja ruokailuvälineisiin
- kevennetyt tai muotoillut sakset
- vastamelukuulokkeet, jotka pienentävät ympäristön melun aiheuttamaa kuormitusta
- stressi- tai fidgetlelut, jotka auttavat keskittymään
- ääni- tai selkokirjat
- kenkien nastat tai kodin liukuesteet. ♦

Osa sähköisistä liikkumisen apuvälineistä tulisi liikennevakuuttaa

LIIKENNEVAKUUTUKSEN piiriin kuuluvat ajoneuvot, joissa on moottori ja jotka voivat kulkea yli 25 km/t tai jotka painavat yli 25 kg. Liikkumisen apuvälineistä tällaisia voivat olla esimerkiksi sähköpyörätuolit ja sähkömopot.

Vakuutusta ei tarvitse ottaa liikkumisen apuvälineelle, jos sitä ei tarvitse rekisteröidä ja se on luovutettu vammaisen henkilön käyttöön hyvinvointialueen toimesta.

Omatoimisesti hankituiksi välineiksi katsotaan esimerkiksi omalla rahalla, vakuutusyhtiön maksusitoumuksella tai sosiaalitoimen myöntämällä avustuksella maksetut liikkumisen apuvälineet, ja näille vakuutus puolestaan tulisi useimmissa tapauksissa ottaa. ♦

Voit lukea lisää liikennevakuutuskeskuksesta: lvk.fi/ajoneuvon-vakuuttaminen/usein-kysyttya/sahkoisten-liikkumisvalineiden-vakuuttaminen/



Kipukoiria Vallu muutti Terhin elämän

TERHI JYRÄS on kouvolaalainen koiraihminen. ”Meillä on ollut koira aina”, hän ynnäilee vuosia. Terhin perheelle koira tarkoittaa labradorinnoutajaa.

Nyt koirana on erityisammattilainen nimeltä Vallu. Vallu on kuusivuotias labradorinnoutaja. Se on kaksi tutkintoa suorittanut ihmisen avustamisen taitaja, avustajakoira ja kipukoiria.

”Vallu tuli minulle Avustajakoira ry:ltä alkukoulutettuna vuoden ja viiden kuukauden ikäisenä. Ammattikouluttajien avulla koulutin sen valmiiksi avustajakoiraksi”, muistaa Terhi.

”Ensimmäisestä koulutuksesta Vallu valmistui 2021. Seuraavana keväänä päästiin kipukoirakoulutukseen. Kipukoiraksi Vallu valmistui keväällä 2023”, hän jatkaa.

Avustajakoiran tehtäväkuva kattaa monenlaiset emännän arkista pärjäämistä helpottavat hommat. Vallu noutaa ja etsii tavaroita sekä osaa avata ovia. Yksi koiran lempitehtävä on huolehtia puhelimesta, jonka se kotona tuo aina Terhin luokse.

Koira ennakoi emännän kivun

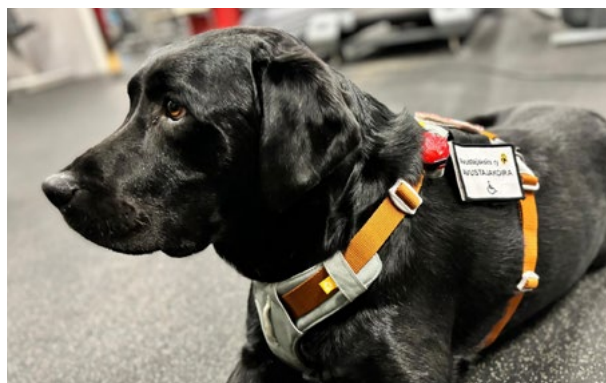
Kipukoiran tehtävä on oma osaamisalueensa. Vallu on koulutettu ennakoimaan ja ilmoittamaan Terhin tulevat kipukohtaukset. Emännän CRPS2-kipuoireyhtymä aiheuttaa tuskallisia kohtauksia jalkoihin ja käsiin sekä voimakasta vapinaa. Ajoissa otettu lääke voi estää kohtauksen. Se parantaa elämänlaatua merkittävästi, Terhi kertoo.

Miten ihmeessä Vallu sen tekee? Koira haistaa tulossa olevan kipukohtauksen ja antaa emännälleen asiasta sovitun merkin.

”Kotona Vallu tuo minulle sohvatyynyn ja se tarkoittaa, että otahan nyt lääkettä ja käy sitten huilimaan”, valaisee Terhi. Kriittisimpiä tilanteita varten kotona on myös hätänappi, jota painelemalla Vallu antaa painokkaan muistutuksen: ota lääke nyt heti, kohtaus on tulossa!

Elämänpiiri laajeni Vallun avulla

Kipukoiran tuoma turva on avartanut Terhin maailmaa huomattavasti. Vallun kanssa ulkoilu ja treenaaminen onnistuvat sähköpyörätuolilla liikkuen. Avustajakoiran



”

Kipukoiran tehtävä on oma osaamisalueensa. Vallu on koulutettu ennakoimaan ja ilmoittamaan Terhin tulevat kipukohtaukset.

voi ottaa myös vaikkapa kauppa-asioille mukaan. Vallu käyttäytyy hillitysti ja tarpeen tullen odottaa kauniisti.

Olipa tila tai olosuhde mikä tahansa, Vallu on Terhin kanssa aina töissä.

”Kaupassa Vallu varoittaa kipukohtauksesta ensin kuolaamalla, sitten se pysähtyy”, Terhi kertoo. Ellei tämä tehoa, Vallu estää Terhin etenemisen asettumalla hänen eteensä seisomaan poikittain. Jos Terhi jää hetkeksi istumaan, koira käy makuulle hänen eteensä.

Huolenpito on stressaava ammatti

Vallu on ikänsä puolesta virkauransa puolen välin tienoilla. Kipukoiran tehtävä on koiralle raskas, sillä se päivystää emäntänsä tai isäntänsä hyvinvointia kaiken aikaa. Vallu on huono heittämään vapaalle, paljastaa Terhi.

”Koira kaipaa silti lepoa. Joskus lähetämme Vallun yökylään ja rentoutumaan vähäksi aikaa tyttäreni perheeseen”.

Välimatkakaan ei estä koira huolehtimasta. Terhi kertoo, että oli kerran lapsenlapsensa kanssa ulkona ilman koira, kun Vallu hätäntyi kotona painelemaan



hätänappia. Terhin mies ihmetteli, mitä nyt tapahtuu. Kun Terhi tuli kotiin, Vallu vahti häntä koko illan.

”Keskustelin asiasta kipukoirakouluttaja **Nona Borgströmin** kanssa. Hänen ohjeensa oli, että jatkossa puoliso soittaa minut heti kotiin, jos Vallu merkaa lähestyvää kipukohtausta kotona”, kertoo Terhi.

Lisää kipukoiria kaivataan

Vallu on virallisesti lääkinnällinen apuväline. Kipukoiraa tarvitsevan täytyy hakea oikeutta koiraan hyvinvointialueen apuvälinekeskuksesta. Kipukoiria on vain Suomessa, eikä montaa täälläkään. Terhin tietojen mukaan Vallulla on vain 14 koulutettua kollegaa.

”Kipukoiratoiminta on vielä huonosti tunnettua. Uskon, että kipukoirasta olisi apua monelle aaltoilevaa kipua sairastavalle. Minulle on sydämen asia vaikuttaa tähän”, hehkuttaa Terhi. Hän on aloittanut jo.

”Olimme helmikuussa Avustajakoiria ry:n ja Innomedidogs ry:n kanssa eduskunnassa kertomassa kipukoirista ja esittämässä kehitystoiveitamme kansanedustajille. Se tuntui hyvältä. Seuraavakin tapaaminen on jo tiedossa”, iloitsee Terhi. ♦

”

Kipukoiran koulutus tapahtuu ilon kautta. Toivotusta käytöksestä koira saa palkinnon, vaikkapa herkkuja.

Koira on sensori vailla vertaa

Kipukoirat havaitsevat ihmisen kiputilanteen muutokset jo varhaisessa vaiheessa ja auttavat ennakoimaan tulevan kipukohtauksen.

KOIRILLA on luontainen kyky tunnistaa muutoksia biomarkkereissa ja ihmisen käytöksessä. Kipukohtauksen lähestyessä ihmisen hengityksen ja ihon haju todennäköisesti muuttuu.

Koira havainnoi muutoksen myös käytöksessä, kertoo projektisuunnittelija **Nona Borgström** Helsingin yliopistosta. Hän on ollut mukana kipukoirien koulutuksessa ensimmäisestä koirasta lähtien. Maailman ensimmäinen kipukoira on koulutettu Suomessa.

”Koiralle opetetaan hajujen tunnistusta hajuralalla”, kertoo Nona. Radalla käytettävät hajunäytteet on kerätty koiran tulevasta käyttäjästä nousevan kivun tilanteessa. Oppimansa perusteella koira reagoi käyttäjänsä kiputilanteen muutoksiin. Se ilmaisee eri tavoin, että nyt on syytä levätä tai käyttää muita kivunlievityskäsitteitä.

Kipukoiran koulutus tapahtuu ilon kautta. Toivotusta käytöksestä koira saa palkinnon, vaikkapa herkkuja. Koulutuksessa käytetään hyväksi koiran luontaista toiminnan tarvetta.

Kipukoiran ja sen emännän tai isännän yhteistyötä voi kuvata tiiviiksi vuorovaikutussuhteeksi, arvioi Nona.

”Suhde edellyttää luottamusta. Koiran käyttäjä saa apulaisestaan parhaan hyödyn, kun luottaa sen tukeen. Koiralla puolestaan on oltava hyvä ja turvallinen olo tärkeässä työsuhteessaan.” ♦

Selkokeskuksessa toivotaan lisää kielitietoisuutta

Leealaura Leskelä on Selkokeskuksen kehittämispäällikkö, puhutusta selkokielestä väitellyt tutkija ja yksi Suomen johtavimpia selkokielen asiantuntijoita. Leealaura päätyi selkokielen pariin sattumalta, mutta on työskennellyt saavutettavan kielen parissa 90-luvun lopulta asti. Tässä haastattelussa Leealaura kertoo selkokielestä, miten se voi liittyä kivun kanssa elämiseen ja kuinka terveys-, sosiaali- tai kuntoutusalan ammattilaiset voivat hyödyntää kielimuotoa työssään.

SELKOKIELI on yksinkertaistettu kielimuoto, jonka sanastoa, kielen rakenteita ja sisältöä on helpotettu lukijalle tai kuulijalle, jolle yleiskieli on syystä tai toisesta liian vaikeaa. Selkokieli voi siis olla puhuttua tai kirjoitettua kieltä.

Selkokielessä pyritään siihen, että sanat ja rakenteet ovat helppoja, yleisiä ja käyttäjälleen tuttuja. Lisäksi sisällössä pyritään tuomaan esille kaikista olennaisimmat asiat. Selkokieli on yhtenä kielimuotona eri kielissä, ja Suomessa niistä käytetään selkosuomea ja selkoruotsia.

Moni hyötyy selkokielestä

Selkokieltä tuottaessa huomioidaan henkilöt, joille kielimuoto on suunnattu. Selkokieltä voikin tarvita hyvin erilaiset kohderyhmät. Suomessa kohderyhmät on jaoteltu kolmeen ryhmään selkokielen tarpeen keston mukaan.

Yhdessä ryhmässä on sellaisia henkilöitä, joiden selkokielen tarve on melko pysyvä. Tällöin selkokielen tarpeen taustalla on synnynnäinen neurobiologinen syy. Ryhmään voivat kuulua esimerkiksi kehitysvammaiset henkilöt, autismikirjon henkilöt tai henkilöt, joilla on vaikea lukivaikeus.

Toisen kohderyhmän henkilöille selkokielen tarve on kehittynyt elämän aikana. Siihen on voinut vaikuttaa esimerkiksi sairaus tai vammautuminen, kuten muistisairaus tai aivoverenkiertohäiriöstä johtuva afasia. Myös kipuoireiset henkilöt voivat kuulua tähän ryhmään, kun kivulla on vaikutusta esimerkiksi jaksamiseen ja keskittymiseen. Kivun kanssa elävien kohdalla selkokielen tarve voi olla hyvin vaihteleva.

Kolmanteen ryhmään kuuluu henkilöt, joiden äidinkieli ei ole suomi tai ruotsi. Selkokielestä onkin katsottu olevan hyötyä B1-kielitaitotasolle asti, ja se voi tukea kotoutumisessa.

Kohderyhmään kuulumisen ei automaattisesti tarkoita, että henkilö tarvitsisi selkokieltä tai haluaisi sitä käyttää. Leealaura tarkentaa: "On tärkeä asia muistaa, että kaikissa näissä ryhmissä henkilön oma arvio selkokielen tarpeesta on merkittävä."

Eri kielimuodoille on käyttöä

Selkokieli asettuu erilaisten kielimuotojen jatkumolla helpompaan pätyyn. Selkokielestä hieman vaikeampi kielimuoto on selkeä yleiskieli, joka helposti sekoitetaan vielä helpompaan selkokieleen. Yleiskieli "on semmoista meille kaikille suomalaisille yhteistä kieltä riippumatta siitä, asutaanko me Utsjoella vai Helsingissä ja mikä meidän koulutustasomme on", Leealaura havainnollistaa. Vaikeimmissa kielimuodoissa on vaativampi yleiskieli ja siitä vielä vaikeammat erikoiskielimuodot. Tällaiset erikoiskielimuodot ovat yleensä vain pienen ryhmän hallinnassa.

Myös vaikeammille kielimuodoille on tarvetta, eikä kaiken tarvitse olla selkokieltä. Leealaura nostaa esimerkiksi lääketieteen erikoiskielen, joka on tarpeellinen, jotta asioista voidaan puhua riittävän tarkasti. Olisikin vahingollista, jos lääketieteen ammattilaiset käyttäisivät keskenään kommunikoidessaan selkokieltä vaikeampien kielimuotojen sijaan.

Ammattilaisten keskenään käyttämä kielimuoto ei kuitenkaan sovellu potilaille. "Meillä on semmoinen pulma ihan kaikilla aloilla, että kun puhumme omasta erityisalastamme, niin meidän päässämme aktivoituvat sen alan vaikeat sanat ja se tapa, miten sillä alalla asioita ilmaistaan. Ja se ei ole se tapa, jolla sitä pitäisi potilaille tai asiakkaille ilmaista."

Leealaura toivoo lisää kielitietoisuutta ja kielellistä joustavuutta, jotta pystyisimme puhumaan oman erityisosaamisen aiheesta yksinkertaisesti. Kielitietoisuuteen kuuluu myös sen hahmottaminen, milloin

keskustelussa mukana oleva tarvitsee kielellistä yksinkertaistamista. Selkokielen pitäisikin olla jatkuvasti käytössä ainakin yhtenä kielivaihtoehtona virallisissa viestintätilanteissa, kuten lääkärin vastaanotolla tai viesteissä potilaille.

Selkokielen käytäntöjen hyödyntäminen vaatii kuitenkin työtä. Tärkeää on oppia selittämään vaikeita sanoja ja tunnistamaan omasta äidinkielestä vaikeat kielen rakenteet. ”Hyvin harvalta ihmiseltä tulee selki kieli automaattisesti tai luonnostaan”, Leealaura sanoo ja jatkaa, ”se vaatii sen, että selkokielen periaatteisiin perehtyy.”

Selkokielestä tarjotaan koulutusta

Selkokielen asiantuntijoille ei ole virallista koulutuspolkua Suomessa, mutta sellainen on kehitteillä tällä hetkellä. Jotkut oppilaitokset tarjoavat yksittäisiä opintopaketteja selkokielestä, minkä lisäksi yritykset tarjoavat lyhyitä koulutuksia selkokielestä. Yksi tällaisista yrityksistä on Kehitysvammaliiton omistama Saavuta Asiantuntijapalvelut, joka järjestää Selkokeskuksen suunnittelemaa kursseja. Näissä koulutuksissa käydään selkokieltä läpi kattavasti, joten niistä on hyötyä monen alan ammattilaisille.

Lisäksi on Selkokielen neuvottelukunta, johon julkiset toimijat ja järjestöt ovat tervetulleita. Neuvottelukunnassa jaetaan eri tahojen tuottamia selkomateriaaleja ja tietoa toimivista selkokieleen liittyvistä käytänteistä. Osallistuminen on ilmaista, ja oman organisaation voi ilmoittaa mukaan toimintaan. Neuvottelukunnassa on mukana erityisesti viestinnän asiantuntijoita eri organisaatioista.

Selkokeskus ja LL-Center edistävät selkokieltä Suomessa

Selkokieltä vie eteenpäin Suomessa kaksi asiantuntijakeskusta. Selkokeskus on vuodesta 2000 edistänyt selkosuomea ja on Kehitysvammaliiton alainen toimija. LL-Center taas vastaa selkoruotsista Suomessa. Lisäksi on pieniä yksittäisiä yrityksiä, jotka tarjoavat selkokieleen liittyviä palveluita, kuten yleiskielisen tekstin mukauttamista selkokielelle.

Yhteiskunnan kaikki toiminnot pyörivät jollain tavalla kielen varassa. Leealaura kuvaakin, kuinka Selkokeskuksen tarkoituksena on ”muuttaa yhteiskuntaa, ettei kukaan ole vaarassa syrjäytyä sen vuoksi, että käytetään liian vaikeaa kieltä”. Siksi Selkokeskus yrittää saada niin viranomaiset, yritykset kuin järjestötkin käyttämään selkokieltä.

Selkokielen tutkimusta tarvitaan lisää

Selkokieltä tutkitaan niin kielitieteen kuin muidenkin tieteidenalojen näkökulmasta, mutta tutkimusta aiheesta on vasta vähän. Suomessa tutkimusta on edistänyt erityisesti Helsingin yliopisto, jossa selkokieltä voi myös

opiskella kieliaineissa 15 opintopisteen verran.

Kipuoireisten henkilöiden selkokielen käytöstä ei ole tehty tutkimuksia, mutta etenkin opinnäytetöitä löytyy selkokielestä terveydenhuollon alalla. Leealaura näkee tarpeelliseksi selvittää, millainen on kivun kanssa elävien selkokielen tarve. Millaisissa tilanteissa selkomateriaalia käytetään, entä millainen materiaali on toimivien?

Selkokieltä käytetään terveydenhuollossa

Selkokieltä on edistetty pidempään käytännössä, vaikka tieteellistä tutkimusta aiheesta on vähemmän. Esimerkiksi Satakunnan hyvinvointialueella sijaitsevassa Satasairaalassa on tehty merkittävää työtä selkokielen eteen jo pitkään, kuten tarjoamalla potilasohjeet selkokielellä. Leealaura näkee tämän erityisen tärkeänä, sillä esimerkiksi vakavasti sairastuessa on vaikea vastaanottaa uutta tietoa ja selkokielisistä ohjeista voi silloin olla valtavasti apua.

Muista selkokieltä käyttävistä hyvinvointialueista Leealaura mainitsee hyvinä esimerkkeinä Pohjois-Pohjanmaan ja Itä-Uudenmaan hyvinvointialueet. Lisäksi Pohjois-Savon hyvinvointialueella näkyy selkokielen osaaminen, sillä alueella sijaitseva Savonia-ammattikorkeakoulu kouluttaa etenkin hoitohenkilöstöä selkokielen käytöstä. Selkokielen suhteen ollaankin monella taholla menossa oikeaan suuntaan.

Ideaalitilanteessa kaikki materiaalit ja palvelut olisi mahdollista saada selkokielellä. Tällainen ei kuitenkaan ole täysin mahdollista, joten ainakin kaikista tärkeimmistä materiaaleista olisi hyvä olla selkokielineen versio. Selkokielen käyttäjät voivat auttaa materiaalien selkomukauttamisen priorisoinnissa.

Kielellä on väliä

Leealaura pitää tärkeänä, että terveydenhuoltoalan ammattilaisilla olisi etenkin puhutun selkokielen osaamista. Hän nostaa esiin, kuinka puhuttuun selkokielehen liittyy myös sen huomioiminen, millainen vuorovaikutustilanne hetkessä luodaan. Miten tilanteessa tulee kohdatuksi, ymmärretäänkö tilanteessa toisia ja tulevatko molemmat tilanteessa toista vastaan? Kuinka rakentaa yhteistyötä vuorovaikutustilanteessa ilman, että kumpikaan kokee oloaan väheksytyksi tai ohitetuksi?

Leealaura kommentoikin, kuinka ”kieli ei ratkaise kaikkea, sillä on rajoituksensa”. On kuitenkin iso merkitys, millaista kieltä eri tilanteissa käytetään ja puhuuko tavalla, jota keskustelukumppanit voivat ymmärtää.

”Ehkä kaikkein eniten toivoisin, että kielitietoisuus kasvaisi.” ♦

Työn muokkaus helpottamassa kipujen kanssa työskentelyä

KIPU voi vaikuttaa työkykyyn monin eri tavoin. Istuminen ja paikallaan oleminen voi olla haastavaa. Liikkuminen, nostaminen ja kannattelu voi olla kivuliasta. Monesti kipu vaikuttaa myös nukkumiseen, ja väsymys voi vaivata työpäivän aikana. Myös keskittymisen, muistamisen ja uuden oppimisen haasteet voivat liittyä kipuoireisiin ja häiritä työssä.

Kivun ollessa jatkuvasti läsnä voi mieliala laskea ja työkavereiden kanssa tuntuu hankalalta olla, kun tuntuu, että kipua täytyy jatkuvasti peitellä. Työn muokkauksella voidaan kuitenkin vähentää näitä kivun aiheuttamia vaikutuksia.

Työn muokkaus

Työn muokkauksella tarkoitetaan työn sovittamista työ- ja toimintakykyä vastaavaksi. Sitä voidaan käyttää sairauslomalta palatessa, työn vaihtuessa tai varhaisen tuen keinona jo silloin, kun huomataan merkkejä työkyvyn heikkenemisen mahdollisuudesta.

Työn muokkaus voi olla käytännössä

- työajan joustoja
- fyysisten tilojen muokkausta
- ergonomiaa ja apuvälineitä
- työtehtävien selkeyttämistä
- avun saamista mm. työkavereilta
- voimavaratekijöiden vahvistamista
- kivunhallintamenetelmien käyttämistä työpäivän aikana.

Kipua voidaan ennaltaehkäistä

Työn muokkauksen keinoja kannattaa ottaa työpäikoillä jo ennaltaehkäisevästi käyttöön, jotta koko työyhteisö voisi voida paremmin. On kaikkien etu, että kokouksissa on käytäntönä vaihdella asentoa istumisen, seisomisen ja liikkuskulun välillä tai lounastauolla voi käydä tekemässä lyhyen kävelylenkin.

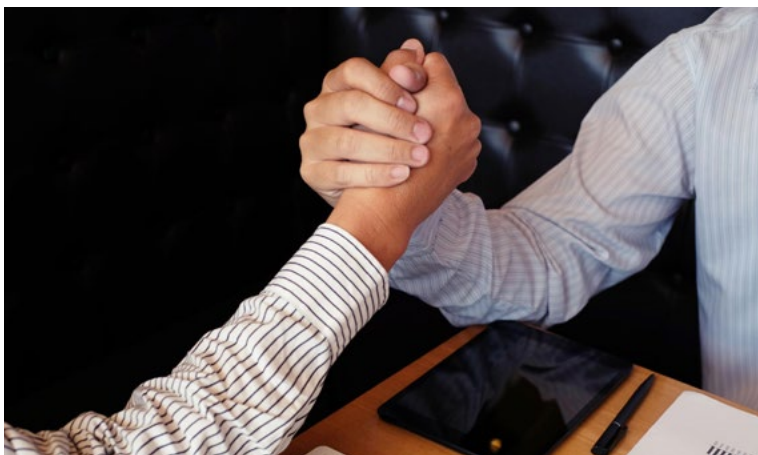
Työfysioterapeuttien osaamista kannattaa hyödyntää ergonomisia työskentelyasentoja pohtiessa.

Työn muokkaus toteutuu yhteistyössä

Aloitteen työn muokkaukseen voi tehdä työntekijä itse, työterveyshuolto tai esihenkilö. Työterveysneuvottelussa voidaan pohtia yhteistyössä keinoja, joilla työtä voidaan muokata ja sopia käytännöistä. Tarvittaessa



KUVA Työfysioterapeuttien osaamista kannattaa hyödyntää ergonomisia työskentelyasentoja pohtiessa.



KUVA Useimmat työnantajat suhtautuvat työn muokkaukseen positiivisesti ja haluavat löytää keinoja tukea työntekijän työkykyä.

mukana voi olla myös henkilöstöhallinto, työsuojelu tai erilaiset kuntoutustahot.

Työn muokkauksen suunnittelu alkaa kuormittavien tekijöiden ja toisaalta myös voimavarojen sekä vahvuuksien tunnistamisella. Kun tiedetään, mikä toimii ja mikä taas ei, voidaan muokata oikeita asioita oikeilla tavoilla. Työterveysneuvottelussa

kannattaa tehdä suunnitelma, kuinka työn muokkauksen keinojen toimivuutta seurataan. Kokeilujakson jälkeen voidaan tarvittaessa tehdä muutoksia.

Työn muokkaukselle voi olla tarvetta vain lyhytaikaisesti, tai keinot voidaan ottaa käyttöön pysyvästi. Kaikkien työntekijöiden työkyky vaihtelee elämän eri tilanteissa, ja työn muokkauksen keinoja tulisi vaihdella aina tarpeen mukaan.

Mitä jos työnantaja ei suostukaan työn muokkaukseen?

Työolobarometrin 2020 mukaan 82 % työntekijöistä on kokenut esihenkilön suhtautuvan rakentavasti muutosehdotuksiin ja 74 % kokee, että heitä kannustetaan kokeilemaan uusia asioita. Useimmat työnantajat siis suhtautuvat työn muokkaukseen positiivisesti ja haluavat löytää keinoja tukea työntekijän työkykyä.

”

Työn muokkaukselle voi olla tarvetta vain lyhytaikaisesti, tai keinot voidaan ottaa käyttöön pysyvästi.

Työturvallisuuslain (738/2002) mukaan työnantajalla on velvollisuus huolehtia työntekijöiden terveydestä työssä. Työolosuhteissa tulee ottaa huomioon työntekijän henkilökohtaiset edellytykset, kuten osatyökykyisyys kipujen vuoksi. Yhdenvertaisuuslain (1325/2014) mukaan työnantajalla on velvollisuus toteuttaa tarvittavat kohtuulliset työn mukautukset, jotta henkilön on mahdollista suoriutua työtehtävistään.

Eri alat ja työpaikat ovat aina erilaisia, ja kaikkialla työn muokkaukseen ei valitettavasti aina suhtauduta myönteisesti. Usein tämä johtuu siitä, ettei tiedetä, mitä työn muokkaus käytännössä voisi tarkoittaa ja miten sitä pystyttäisiin toteuttamaan. Useimmat

työn muokkauksen keinoista ovat täysin ilmaisia tai edullisia toteuttaa, ja ne maksavat itsensä nopeasti työnantajalle takaisin. Työnantaja voi myös olla oikeutettu saamaan työn muokkauksiin työolosuhteiden järjestelytukea.

Tukea työn muokkauksen suunnitteluun kannattaa hakea työterveyshuollosta. Myös TE-palveluista löytyy työkykykoordinaattoreita, joilla on osaamista kipuoireisen työntekijän työskentelyn helpottamisesta.

Valtaosa työnantajista suhtautuu positiivisesti työn muokkaukseen, kun heille tarjotaan käytännön ideoita, miten työtä voisi muokata ja mitä hyötyä siitä on. ♦

TEKSTI Tanja Hulkko

AIVO-KEHO-JUMPPA

Kipu on monimutkainen kokemus, joka ei aina ole suoraan verrannollinen mahdollisiin vaurioihin tai vammoihin. Kivun kokemus on yksilöllistä, ja siihen vaikuttavat esimerkiksi stressi, aiemmat kipukokemukset ja kaikki muukin elämän kuormitus.

PITKÄÄN JATKUNUT KIPU voi saada täysin vaarattominkin liikkeitä tai tuntemukset tuntumaan kivuliailta. Tämä johtuu aivoista ja hermostosta, jotka toimivat tällöin kuin liian herkkä hälytysjärjestelmä.

Tämän jumpan tavoitteena onkin sekä lempeästi elvyttää kehoa että vahvistaa aivojen ja kehon yhteistyötä, ja näin rauhoittaa kivulle mahdollisesti herkistynyttä hermostoa.

Kaikki liikkeet voi tehdä istuen tai seisten esimerkiksi pitäen kiinni rollaattorista tai riittävän korkean ja tukevan pöydän reunasta. Tee liikkeet rauhallisesti nenän kautta hengittäen oman kehosi tuntemusten sekä liikelaajuuksien mukaan. Toista liikkeitä noin minuutin ajan ja tee 1–4 kierrosta. Tee kohta 5 eli rentouttava hengitys viimeisenä muiden liikkeiden toiston jälkeen.



1. NILKKOJEN KOUKISTUS JA OJENNUS

Liike kohdistuu nilkkaa liikuttaviin lihaksiin. Se parantaa nilkkojen liikkuvuutta, vahvistaa säären ja jalkaterän lihaksia sekä edistää alaraajojen verenkiertoa. Liike myös aktivoi tuntoaistimuksia jaloista ja näin parantaa aivo-kehoyhteyttä.

- Nosta vuorotellen varpaat ja kantapäät irti lattiasta koukistamalla ja ojentamalla nilkkaa.
- Tee liike ensin rauhallisesti ja aisti tuntemuksia erityisesti jalkapohjissa.
- Tee liike sitten nopeammin.

2. POLVEN OJENNUS + KUMARRUS

Liike kohdistuu etureiden lihaksiin ja vatsalihaksiin. Se myös venyttää takareisiä, pakaroituja ja alaselkää.



3. MARSSI PAIKALLAAN

Liike kohdistuu koko kehoon, sydämeen, verenkiertoon sekä hengityselimistöön.

- Nosta polvia vuorotellen ylös ja heilauta samalla vastakkaista kättä.
- Marssi ensin rauhallisesti tasaisella tahdilla ja sitten hieman reippaammin.



4. YLÄVARTALON KIERTO JA KÄDEN OJENNUS

Liike kohdistuu ylävartaloa kiertäviin keskikehon lihaksiin sekä käsivartta liikuttaviin lihaksiin. Se myös venyttää rintakehää ja olkapään etuosaa.

- Kierrä ylävartaloa sivulle, yritä kurkata selän taakse ja ojenna saman puolen kättä.
- Toista vuorotellen molemmille puolille.



5. LOPPUHENGITYS

Tämä hengitysharjoitus vahvistaa pallean ja hengityslihaksia, lisää joustavuutta rintakehään sekä rauhoittaa hermostoa. Pyri koko ajan rauhalliseen ja rentoon hengitykseen huolimatta harjoituksen sisäänhengityksessä tapahtuvasta vastustuksesta.

Istu tukevasti tuolin reunalla selkä lempeästi ojennettuna. Aseta kämmenet alimpien kylkiluiden päälle niin, että sormenpäät osoittavat eteenpäin, peukalot taaksepäin. Pyri hengittämään koko harjoituksen ajan nenän kautta. Voit sulkea silmäsi harjoituksen ajaksi, jos se tuntuu luontevalta. Halutessasi voit tehdä harjoituksen myös selinmakuulla.

Sisäänhengitys

- Hengitä rauhallisesti sisään ja ohjaa hengitystä syväksi, keuhkojen alaosaan asti.
- Vastusta kämmenilläsi lempeästi, kun kylkiluut laajentavat kehoa.
- Keho laajenee joka suuntaan, myös selän puolelle.



Uloshengitys

- Hengitä rauhallisesti ulos ja anna keuhkojen tyhjäntyä itsestään.
- Kädet vain lepäävät kyljissä.
- Tunne, kuinka kylkiluut palautuvat sisäänpäin.

Jatka näin hengittäen muutaman minuutin ajan.

SENIORITSEMPPARIN TUOLIJUMMAT

Kuntouttavaa etäliikuntaa suoraan kotiin



Haluaisitko olla paremmassa kunnossa ja energisempi? Osallistua ohjattuun liikuntaan, kun inspiraatio iskee? Onko sinulla haasteita seisten liikkumisessa?

Tule mukaan Senioritsempparin Tuolijumppiin!

Tuolijumppien jäsenenä osallistut monipuolisiin jumppiin netin kautta ja sinun on helppo huolehtia kunnostasi. Liikunnan lisäksi saat ohjausta hyvään hengitykseen sekä aivojen ja hermoston aktivointiin. Jäsenyyden hinta on 18€/kk, sis. alv 25,5%. Joustava jäsenyys; valitse itse kuukausimäärä tai toistaiseksi jatkuva tilaus.

Tutustu ja ilmoittaudu tuolijumppiin osoitteessa:

<https://senioritsemppari.fi/senioritsempparintuolijummat>

Senioriliikunta- ja hengitysohjaaja

Tanja Hulkko tanja@senioritsemppari.fi 0505445797





TEKSTI Jaana Karmala-Vanamo

KUVA Kevätkautemme päättyy aina pitempään retkeen. Viime keväänä olimme Asikkalassa ohjatulla romutaidekurssilla tekemässä tuulikelloja lähes koko sakilla.

Hauskaa kivunhätötöä

Meillä täällä Lahessa alkaa neljäs kokonainen toimintakausi sitten koronakurimuksen. Tää meidän kipukerho on saanut nimekseen Lahden Aluevertaiset, ja se onkin ainoa virallinen mitä meissä on lukuisten diagnoosien lisäksi.

KOKOONNUTAAN pääsääntöisesti kerran kuukaudessa elokuusta kesäkuuhun, kesät joko kärvistellään helteessä tai noidutaan kylmissä sateissa. Niinku kaikki muutkin.

Mutta missä ja miten me kokoonnutaan onkin sit oma juttunsa. Sattui näet käymään silleen, että koko meidän sakki viihtyy kovasti ulkoilmassa ja vaikka kuinka pienillä retkillä, me mielellään ei sulkeuduta ahtaisiin koppeihin möllöttämään kipuinemme. Toki me sellaiseenkin joudutaan pakkasilla nöyrytmään, mutta aina me toivotaan pitkiä kau- niita syksyjä ja keväitä.

Toinen juttu, miks me tälleen tykätään toimia, on kivunhätöt.

Kas kun ihminen vaan on kaikissa tuskissaankin ja toimintarajoituksissaan sellai olento, että kun vaan tarjoutuu jotain hauskaa, hyödyllistä ja mielenkiintoista, se vie oitis huomion arjen kurjuudelta. Eikö vain viekin?

Tavataan aloittaa toimintavuosi elokuussa piknikillä sää huomioon ottaen jossain esteettömässä paikassa, ja toivotaan että mitään tulenteekieltoja ei ole vallassa, koska pidämme avotulen rauhoittavasta läsnäolosta ja tietty grillaamisesta. Samoilla keinoin sujuvat syys- ja jopa lokakuukin, ai, kunpa tänä syksynä pääsisimmekin sieniretkelle! Onhan meillä monella avustajat, jotka pääsevät niitten luonnonherkkujen kimppuun, vaikka kaikki emme itte pääsiskään. Ja voitko kuvitella, miten terapeutista ja mahtavaa on tassutella pehmeällä sammaleella, vaikka sit avustajan taikka kaverin tukemana met- tässä, mihin ei sivistyksen ääni kuulu!

No, tuo on yks tapa unohtaa helvetinmoiset kivut toviksi, kunhan edeltäkäs muistaa niitä nappeja ittelleen määrätyn satsin niellä ennen hauskanpitoa.

Toinen, mitä tavataan sit kevätpuolella tehdä, on taideretket.

Tuossa edellisvuonna hengattiin Heinolassa ja tutustuttiin samalla silloiseen Dorkin puistoon, joka oli täynnään hyläytyistä romuista loihdittua DIY-taidetta. Upeita! Sit tietty massulle kans ravintoa Harjupaviljongin vohveleilla. Nam.

Paristi ollaan käyty myös Hillilässä yhden kerhomme etäjäsenen ranchilla. Enste ihan luontoretkellä ja viime keväänä meille pidettiin kunnon romutaidekurssi. Emäntämme, se etäjäsen, on muiden ammattiansa ohessa askarruttaja ja romukauppias, joten saimme olan takaa oppia rautaromun muuttamiseksi kauniisti soiviksi tuulikelloiksi. Ja tietenkin taas grillattiin ja syötiin hyvin. Siinä me ollaan hyviä.

Että näin.

Jos keli muuten vaan sattuu olemaan mieleisemme, kaapataan pihapelit kainaloon ja mennään vaikka Pikku-Veskun tai Mukkulan puistoon eväinemme pelailemaan ja parantamaan maailmaa. Jos susta joskus maanantaihtoon äkkiä tuntuu, että onpa ihana olo ja kaikki näyttää niin mukavalta ja hyvältä, se vaan johtuu meistä, kun hetkeksi se maailma pantiin meille mieleiseksi.

”

*Kun kaikki olemme kerhoillassa
koolla, lukitsemme oven ja kaikki
maailman kivut ulkopuolelle,
laitamme kahvit ja käymme asiaan,
mikä se kulloinkin on.*

Talviaikaan sisätiloissa me joko istutaan vaan kahvilla, otetaan uusia kerholaisia lämpimästi ja hellästi kuunnellen mukaan porukkaan. Jokainenhan tulee kipukerhoon ominen ainutlaatuisine kipuneen ensi kertaa puhumaan ittestään vieraalle ihmiselle – joka ei ole lääkäri. Me tiedetään, me osataan kuunnella ja ennen kaikkea KUULLA uutta mukaantulijaa, meille mikään ei oikeestaan ole vierasta taikka outoa vaikka uusi saattaa silleen omasta tilastaan kuvitella. Koska usein kokee olevansa yksin kipujensa kanssa.

Kun kaikki olemme kerhoillassa koolla, lukitsemme oven ja kaikki maailman kivut ulkopuolelle, laitamme kahvit ja käymme asiaan, mikä se kulloinkin on.

Tärkeintä on, että me teemme ja suunnittelemme kaiken yhdessä, jokaisen sana ja ääni painaa. Se tulee esiin parhaiten WhatsApp-ryhmässämme, johon pääsee mukaan, kun on osallistunut kerhon toimintaan livenä. Toki meillä on myös tiedotuskanavana Facebook-ryhmä, mutta tärkeät ja intiimit keskustelut käydään kerhossa tai WAssa.

Päätimme jo aloittaessamme, että kutsumme ulkopuolisen ammattivierailijan vain kerran vuodessa kylään. Se on osoittautunut oivalliseksi menetelmäksi. Olemme ensisijaisesti saaneet kokemaamme kipuasiana ja kokemiemme kipusairauksia ammattiväen tietoon ja ymmärrykseen paremmin kuin vastaanotolla ja samalla toimivia pitkäaikaisia yhteistyösuhteita. Vieraina meillä on käynyt mm. psykofyysinen fysioterapeutti, OLKA-koordinaattori, kipusairauksiin erikoistuva fysioterapeutti ja tulevalle kaudella keskussairaalamme Akuutti24:n ylilääkäri. Joista viime mainitut ovatkin jo tuttuja yhteistoi-minnastamme OLKA-toiminnan kautta. ♦

KUVA Kevätkaudella osallistumme omalla ohjelmalla keskussairaalamme OLKA-toimintaan esittelyllä ja yhteistyötä teemme muutenkin taajaan.





TEKSTI Eeva Kopperi KUVAT Ville Taipale

KUVA Vuoden Auttaja palkitaan yhteistyössä Tempurin kanssa. Kuvassa vasemmalta oikealle Vuoden auttajaksi valittu Karla-Maria Toiviainen, Suomen Kipu ry:n toiminnanjohtaja Jenni Tarhanen ja Tempurin Tommi Närvänen.

Vuoden Auttaja Karla-Maria Toiviainen palkittiin Tempurin lahjakortilla

VUODESTA 2003 alkaen Suomen Kipu on valinnut Vuoden Auttajaksi henkilön tai tahon, joka on vaikuttanut kipua sairastavien elämään myönteisesti ja jota on haluttu tästä toiminnasta kiittää. Vuoden 2025 Vuoden Auttajaksi jäsenistön äänestyksellä valittiin **Karla-Maria Toiviainen**, joka on jakanut vertaistukea ja tietoa CRPS:stä ja kivusta sekä somessa että muissa kanavissa.

”Olen otettu jo siitä, että minua ehdotettiin palkinnon saajaksi ja tietenkin se, että tuli valituksi, tuntui todella hyvältä. Olen kiitollinen”, Karla-Maria kertoo.

Karla-Maria pitää myös Suomen Kipu ry:n toimintaa äärimmäisen tärkeänä ja on siitä kiitollinen. ”Kiitos Suomen Kipu ry:lle siitä työstä, jota olette tehneet ja teette. Ylpeänä olen Suomen Kivun jäsen”, sanoo Karla-Maria.

Somesta vertaistukea ja tietoa, itselle ja toisille

Kun Karla-Maria alkoi tuottaa enemmän sisältöä sosiaaliseen mediaan, hän oli juuri itse saanut

CRPS-diagnoosin. Hän oli ehtinyt sairastaa jo vuoden ajan ennen diagnoosin saamista. ”Suomen kielellä löytyi silloin todella vähän tietoa CRPS:stä. Halusin ymmärtää, mitä minulle tapahtuu, ja etsin keinoja selviytyä. Ajattelin, että jos minä kaipaan tietoa, varmasti joku muukin kaipaa. Kaikilla ei välttämättä kuitenkaan ole kielitaitoa tai voimavaroja etsiä sitä. Halusin jakaa tietoa ja omaa kokemustani muille.”

Karla-Maria näkee sosiaalisen median hyvänä keinona tavoittaa ihmisiä suoraan ja luoda yhteyttä muihin. Samalla hän on itse saanut somen kautta tukea ja ymmärrystä.

”Minulla oli tarve puhua ja kaipasin vertaistukea. Halusin näyttää, että kaikesta huolimatta teen edelleen asioita ja elän elämää, toki sairauden asettamien rajojen puitteissa.”

Karla-Maria pyrkii olemaan somessa aito, oma itsensä, ja se puhuttelee myös seuraajia. Hän kuitenkin muistuttaa, että some ei kuitenkaan kerro kaikkea. ”On myös aiheita, joita rajaan sosiaalisen median ulko-

puolelle. Teen sisältöä myös aina omien voimavarojeni mukaan.”

Krooninen kipu esillä myös podcastissa

Krooninen kipu on aihe, jota Karla-Maria haluaa tuoda esille myös Kompleksinen kaksikko -podcastin toisena tekijänä. Podcastin tekeminen oli ollut Karla-Marian haaveena, mutta yksin sen tekeminen ei onnistunut: editointi ja podcastin tuottaminen on työlästä. Vuosi sitten **Ville Taipale** otti Karla-Mariaan yhteyttä Instagramissa, ja yhteistyö lähti liikkeelle. ”Päätimme kokeilla muutaman jakson verran, mutta tekeminen on imaissut mukaansa. Podcastin aloittaminen Villen kanssa on tuonut lisäpotkua myös muulle tekemiselle”, kertoo Karla-Maria.

Villen kanssa yhteistyö on Karla-Marian mukaan helppoa ja luontevaa. ”Meillä on samanlainen ajatusmaailma: emme keskity siihen, mitä emme voi tehdä, vaan siihen, mitä edelleen voimme. Haluamme tuoda esiin kipuoireisten kokemuksia ja niitä esteitä, joihin arjessa törmää. Kuitenkin tuomme myös esille erilaisia keinoja, miten itselle tärkeitä asioita pystyisi tekemään. Kaikki ei aina ole yksinkertaista ja erilaisia vaihtoehtoja joutuu miettimään.”

Podcastista on Karla-Marian mukaan tullut paljon positiivista palautetta sekä kipuoireisilta itseltään että läheisiltä ja ammattilaisilta. Asiantuntijavieraat tuovat keskusteluihin uutta näkökulmaa ja lisäävät sisältöön syvyyttä. ”Tällöin syntyy aitoa ja kiinnostavaa vuorovaikutusta”, Karla-Maria toteaa.

Ole armollinen ja uskalla unelmoida

Karla-Maria kehottaa toisia kipuoireisia etsimään itselle sopivia tapoja käsitellä kipua. ”Kivun kanssa eläminen on raskasta, ja siksi on tärkeää löytää itselleen sopivat tavat käsitellä kipua, surua, ahdistusta ja kaikkea sitä, mikä painaa. Kun löytää omat, itselle sopivat keinot, kipu ei pääse nielaisemaan alleen, ja toivo säilyy”.

Lopuksi Karla-Maria muistuttaa armollisuudesta ja unelmoinnin voimasta. ”Ole armollinen itsellesi ja uskalla unelmoida. Itse haaveilin podcastista vuosien ajan, ja kun kerroin sen ääneen, ilmestyi yllättäen mahdollisuus, joka tuntui itselle oikealta. Sano siis unelmasi ääneen. Joskus se on ensimmäinen askel kohti niiden toteutumista. Saat yllättäen huomata olevasi siinä tilanteessa, josta aiemmin haaveilit”, toteaa Karla-Maria. ♦

”

Minulla oli tarve puhua ja kaipasin vertaistukea. Halusin näyttää, että kaikesta huolimatta teen edelleen asioita ja elän elämää, toki sairauden asettamien rajojen puitteissa.

KUVA Palkitsemistilaisuudessa esiintyi osa Karla-Marian johtamasta naiskuoro Pihlajasta.



Lääkeluotosta apua suuriin lääkekustannuksiin

Kela myöntää lääkeluottoa pienituloisille henkilöille Kelan korvaamien lääkkeiden vuosiomavastuun maksamiseen. Huoltaja voi myös saada lääkeluoton alaikäisen lapsensa lääkkeiden hankkimista varten.

VOIT SAADA luottoa tilanteessa, jossa lääkekulusi ovat niin suuret, että joudut maksamaan lääkekulujen vuosiomavastuun (633,17 € vuonna 2025) kerralla tai yhden kalenterikuukauden aikana. Lääkeluotto on laina, joka täytyy maksaa takaisin Kelalle 12 kuukauden kuluessa. Kyseessä on kolmivuotinen kokeilu, joka alkaa 27.10.2025. Kela voi myöntää lääkeluottoa kokeilun alusta alkaen.

Voitko saada lääkeluottoa?

Sinulla voi olla oikeus lääkeluottoon, jos seuraavat ehdot täyttyvät:

- Tulosi ovat enintään 1800 € kuukaudessa.
 - Jos sinulla on huollettavia lapsia, tuloraja nousee 100 € lasta kohden 5. lapseen saakka.
- Sinulla ei ole oikeutta toimeentulotukeen.
 - Arvioi laskurilla, voitko saada toimeentulotukea. Lääkekuluja otetaan huomioon toimeentulotuessa.
- Sinun täytyy maksaa lääkekulujesi vuosiomavastuun kerralla tai yhden kalenterikuukauden aikana.

Milloin voit hakea lääkeluottoa?

Lääkeluotto täytyy hakea ennen lääkkeen ostamista. Voit hakea lääkeluottoa aikaisintaan 2 kalenterikuukautta ennen lääkkeen ostokuukautta. Jos aiot ostaa lääkkeen esimerkiksi joulukuussa, voit hakea lääkeluottoa jo lokakuussa.

Kuinka paljon voit saada lääkeluottoa?

Saat lääkeluottoa lääkekulujen vuosiomavastuun määrän verran (633,17 euroa vuonna 2025). Jos olet jo aikaisemmin samana vuonna ostanut Kelan korvaamia lääkkeitä ja maksanut omavastuuta, lääkeluottoa voi saada jäljellä olevan vuosiomavastuun verran. Lääkeluottoa ei myönnetä, jos omavastuuta on kertynyt jo yli 70 euroa.

Näin haet lääkeluottoa

Hae lääkeluottoa OmaKelassa. Jos et voi asioida OmaKelassa, voit hakea lääkeluottoa käymällä Kelan palvelupisteessä. Lisätietoja luoton hakemisesta saat palvelunumerosta 020 692 204.

Milloin luotto maksetaan tilillesi?

Jos lääkeluotto myönnetään, se on pankkitililläsi lääkkeiden ostokuukautta edeltävän kuukauden viimeisenä pankkipäivänä. Jos luotto myönnetään samassa kuussa, jonka aikana aiot ostaa lääkkeitä, luotto on tililläsi kahden pankkipäivän kuluessa luoton myöntämisestä.

Miten maksat luoton takaisin?

Lääkeluotto täytyy maksaa takaisin Kelalle 12 samansuuruisessa kuukausierässä. Voit maksaa luoton takaisin myös nopeammin. Luotosta ei peritä korkoa eikä siihen lisätä muita kuluja. Ensimmäinen maksuerä täytyy maksaa luoton saamista seuraavan kalenterikuukauden jälkeisenä kuukautena. Esimerkiksi jos Kela siirtää lääkeluoton tilillesi tammikuussa, ensimmäinen maksuerä täytyy maksaa maaliskuussa.

Kun luotto on siirretty tilillesi, Kela ilmoittaa sinulle seuraavat tiedot:

- kuukausittaisen maksuerän suuruus
- maksujen aikataulu
- muut ohjeet maksamista varten.

Lisätietoja luoton takaisinmaksusta saat soittamalla numeroon 020 634 4940.

Lisätietoja: kela.fi/laakeluotto. ♦

Muokkaa työtäsi, älä unelmiasi

JOKAISELLA meistä on unelmia. Unelmia henkilökohtaisessa elämässä, unelmia parisuhteessa, unelmia työelämässä. Toisinaan sairaudet, vammat sekä oireet tuovat haasteita näihin unelmiin. Suomen Kipu ry:n webinaari *Työnhaku osatyökykyisenä – Kipukokemus vahvuutena* nosti esille ajatuksen ”Muokkaa työtäsi, älä unelmiasi”.

Puhujina webinaarissa olivat psykologi ja uravalmentaja **Päivi Montgomery**, Suomen Kivun vastaava asiantuntija ja toimintaterapeutti **Heidi Krogell** sekä Suomen Kivun kokemustoimija **Ritva Kotisaari**.

Päivi Montgomery tunnisti puheenvuorossaan työnhaun haasteet osatyökykyisen sekä täsmätyökykyisen kantilta. Sairauden, vamman tai oireiden rinnalle on Päivin mukaan tärkeää nostaa oma osaaminen – ja mielellään korkeimmalle jalustalle. Korosta työhaastattelutilanteissa enemmän omaa osaamista, motivaatiota tai persoonaa kuin asiaa, joka on haasteena työelämässä. Silloin, kun saat työnantajan kiinnostumaan osaamisestasi ja sinusta työntekijänä, hänellä on pienempi kynnys lähteä sopeuttamaan työtä sekä työoloja juuri sinulle sopiviksi.

Suomen Kivun vastaava asiantuntija, toimintaterapeutti Heidi Krogell otti puheenvuorossaan esille, millaisia asioita osa- tai täsmätyökykyinen voi ottaa huomioon työnhaussa. Jokainen pitkäaikaisen kivun kanssa elänyt on varmasti löytänyt itsestään uusia kykyjä. Kipu on voinut muokata esimerkiksi sopeutumiskykyä, omia arvoja tai vaikka tunnetaitoja. Nämä taidot on hyvä tunnistaa ja hyödyntää niitä myös osana työnhakua. Heidi nosti webinaarissa esille myös rahalliset tuet, joita osa- sekä täsmätyökykyi-

sen palkkaamiseen on mahdollista saada. Esimerkiksi työolosuhteiden järjestelytuki mahdollistaa työnantajalle tukea enintään 4 000 € käytettäväksi mahdollisiin muutostöihin työpaikalla, erilaisiin työvälineisiin ja kalusteisiin tai vaikka toisen työntekijän apuun työskentelyn mahdollistamiseksi.

Kokemustoimija Ritva Kotisaari kertoi omakohtaisesti pitkän sairausloman jälkeisestä työnhakupolusta. Polun hyvistä hetkistä, onnistumisista sekä myös niistä epäonnistumisista. Onnistumisen tuomasta hyvän olon tunteesta sekä voimaannuttavasta tunteesta sekä epäonnistumisen lannistavasta vaikutuksesta. Monen mutkan jälkeen Ritva työllistyi osa-aikaisesti myyntityöhön kaupan alalle. Ritva kertoi omassa puheenvuorossaan siitä, miten hyvä työyhteisö ottaa hänen rajoitteensa huomioon ja antaa mahdollisuuden esimerkiksi kaupan tavarakuorman purkamiseen liittyvän laatikoiden nostelun ja siirtelyn välttämiseen niinä päivinä, kun kipu on pahempaa.

Webinaarissa käsitellään myös erilaisten käsitteiden määrittelyä. Miten määritellä osatyökykyisyys sekä täsmätyökykyisyys? Entä työkyvyttömyys? Mitä lainsäädäntöä kohdallani sovelletaan? Mistä voin saada apua työnhakuun? Mitä kaikkia erilaisia tahoja on työkyvyn selvittämiseen?

Webinaari antaa uutta näkökulmaa sekä antaa vinkkejä työelämään liittyen. Webinaari on katsottavissa tallenteena Suomen Kivun YouTube-bessa ([youtube.com/watch?v=oNvA_ZS0EE](https://www.youtube.com/watch?v=oNvA_ZS0EE)). Lähde muokkaamaan työtäsi, älä unelmiasi! ♦



Niksejä hampaiden hoitoon

Kipupotilaan elämässä hampaiden hoitaminen ei yleensä ole ensimmäisiä huolenaiheita. Mutta hampaiden kunnolla on yllättäviä vaikutuksia vaikka mihin terveydessämme. Pahimmillaan hampaiden huono kunto voi estää jopa hoitoon pääsyn! On siis hyvä olla tietoinen uusimmista tutkimustuloksista ja huolehtia myös suun hyvinvoinnista.

JOS HAMPAITA ei hoideta kunnolla, hengitys haisee pahalta, ikenet vuotavat verta, hampaat näyttävät likaisilta ja reikiintyvät – ja sitten sattuu. Reikiä hampaisiin aiheuttavat suun bakteerit. Bakteereja ruokkii sokeri. Sokerista bakteerit tekevät happoja, jotka liuottavat kiillettä. Happohyökkäyksellä tarkoitetaan juuri tätä toimintaa. Bakteerien työn tulos näkyy plakkina. Sitä on vaalea mössö hampaiden pinnalla. Kun plakki mineralisoituu, syntyy hammaskiveä. Hammasluu reikiintyy helposti, kun taas kiille on lujaa. Mutta jos kiille vaurioituu, sitä ei voi korjata. Silloin hammasluu jää alttiiksi bakteerien hyökkäykselle.

Miten hampaat pestään?

Hampaat pitää pestä aamuin illoin. Ensimmäiseksi putsataan hampaiden välit, sitten harjataan helpommin tavoitettavat pinnat. Hampaissa on viisi pintaa. Niistä kaksi jää puhdistamatta, jos ei hoida hampaiden välejä. Välien puhdistamiseen on monia tuotteita: lankaa, pikkuruisia harjoja ja tikkuja. Kokeilemalla löydät mieluisimman.

Sillä, peseekö hampaat ennen aamiaista vai sen jälkeen, ei ole väliä. Mutta jos olet syönyt tai juonut jotain hapanta, pidä kuitenkin puolen tunnin tauko ennen harjaamista, etteivät hampaat kulu tarpeettomasti. Voit myös neutraloida suun hapokkuutta pähkinöillä tai viipaleella kovaa juustoa.

Millainen hammastahna ja -harja?

Hyvässä hammastahnassa on fluoria, koska se vahvistaa hammasta. Fluorittomat ekovaihtoehdot voivat tuntua houkuttelevilta, mutta hammaslääkärien suositus on fluorillinen tahna. On hyvä muistaa, että suuvesi ei poista bakteereja, joten se tarjoaa vain näennäisraikastusta.

Yritykset ovat löytäneet markkinaraon hampaiden ulkonäöstä. Mainoksissa julkkiset hymyilevät hohottavan valkoisilla hampaillaan muokatuissa kuvissa. Muista, että hampaat eivät oikeasti ole hohtavan val-

koisia. Itse asiassa kellertävän sävyinen hammasluu on vahvinta! Valkaisevat hammastahnat perustuvat joko mekaaniseen hankaukseen tai kemiallisesti toimiviin entsyymeihin. Niistä hankaavia ei kannata käyttää, sillä ne kuluttavat hampaita. Turvallisia ovat entsyymaattiset valkaisutahnat, joiden RDA-luku on alle 100. Voit myös valkaisuttaa hampaitasi hammaslääkärillä tai suuhygienistillä. Heidän käyttämänsä aineet ja laitteet ovat turvallisia.

“Paras hammasharja on se, jota käytetään!” sanovat hammaslääkärit. Sähköisellä saadaan tutkimusten mukaan parempia tuloksia kuin käsikäyttöisellä harjalla. Pyörivät ja värähtelevät harjan liikkeet toimivat tehokkaimmin. Hammasharjan kannattaa joka tapauksessa olla pehmeä, jotta ikenet eivät vaurioidu.

Kipuläkkeet kuivattavat suuta

Kipuihmisten kenties suurin ongelma hampaiden hoidossa on suun kuivuminen. Suu kuivuu, jos syljen eritys vähenee. Yli 400 lääkettä kuivattaa suuta, tällaisia voivat olla esimerkiksi tulehduskipuläkkeet, mielialaläkkeet, epilepsiaan käytettävät lääkkeet, lihasrelaksantit, vatsansuojäläkkeet, bakteeri- ja viruslääkkeet, verisuoniläkkeet, antihistamiinit sekä astma- ja migreeniläkkeet. Jos suun kuivumisesta on haittaa, lääkkeiden haittavaikutukset kannattaa ottaa puheeksi oman lääkärin kanssa.

Yksinkertaisin ratkaisu suun kuivumiseen on veden juominen. Vedessä ei ole sokeria, joten se ei altista kariekselle. Voit myös purskutella suussasi rypsi- tai oliiviöljyä, kamomillateetä, rasvaista maitoa tai suolavettä. Suolaveteen riittää veitsenkärjellinen suolaa vesilasillista kohti, minkä lisäksi siihen voi halutessaan lisätä ripauksen soodaakin.

Pureskelukin auttaa. Jauha vaikka ksylitolipurukumia. Migreenistä kärsivien kannattaa kuitenkin välttää purukumeja, koska niissä olevat asesulfaamit altistavat päänsärylle.

Marketeista ja apteekeista saat kosteuttavia gee-

lejä, suihkeita ja limakalvoille liimautuvia tabletteja. Imeskelytablettienkin kannattaa olla ksylitolilla makeutettuja.

Aktiivinen kolmoishermosärkyjakso voi estää hampaiden harjaamisen ja purskuttelun. Silloin sinun kannattaa hakea hammaslääkäriltä vahvaa, bakteereja tappavaa ainetta suussa varovasti huljuteltavaksi.

Narskutteletko?

Jos nukut kumppanin kanssa, hän luultavasti tietää narskuttelusi paremmin kuin sinä itse. Kysy häneltä! Hammaslääkäri havaitsee narskuttelun ja hampaiden yhteen puremisen hampaiden kulumisesta.

Hampaiden yhteen puremiseen ja narskutteluun auttaa kaikki, mikä rentouttaa.

Jos narskuttelu on kroonista, voit saada apua hammaslääkärin tekemästä purentakiskosta. Se on ylähampaiden päälle laitettava muotti, joka estää hampaiden yhteen puremisen. Muotti muotoillaan niin, että se istuu täsmällisesti juuri sinulle. Siksi se kannattaa hiot-

taa aina, kun purentaasi tulee muutoksia, esim. uusi paikka hampaissa. Kisko ei häiritse unta eikä provosoi yöökkäysrefleksiä.

Purentakiskoja tai proteeseja ei kannata pestä hammastahnalla, koska se voi naarmuttaa niitä. Proteesit harjataan proteesiharjalla kaksi kertaa päivässä. Puhdistusaineena käytetään nestesaippuaa. Viikoittain ne kannattaa puhdistaa liottamalla purentakiskoille ja hammasproteeseille tarkoitettu puhdistusliuoksessa. Voit ostaa puhdistusaineita kaupasta tai tehdä sellaisen itse. Lisää ruokalusikallinen etikkaa lasilliseen vettä ja liota kiskoa tai proteesia siinä kahdeksan tunnin ajan.

Ientulehdus voi estää leikkaukseen pääsyn

Ikenet ovat hampaiden kiinnityskudokset. Ne tulehtuvat helposti. Ientulehduksen vierasperäinen nimi on parodontiitti. Ientulehdus on riskitekijä monille kansantaudeille, esim. infarkteille, syöville, diabetekselle, reumalle, Alzheimerille ja Crohnin taudille. Nykyään ihmisille ei myöskään tehdä etukäteen suunniteltuja leikkauksia, jos heillä on elimistössään tulehdusta, koska tulehdukset aiheuttavat komplikaatioita. Siksi

esimerkiksi hoitamaton ientulehdus voi viivästyttää merkittävästi leikkaukseen pääsyä. Myöskään biologisia lääkityksiä ei aloiteta, ennen kuin tulehdukset on hoidettu.

Juttele hammaslääkärin kanssa

Kun menet hammashoittoon, sinun kannattaa kertoa lääkärille sairauksistasi ja muista huolenaiheistasi. Niin ne osataan ottaa huomioon. Selkäkipuista voidaan auttaa esimerkiksi valitsemalla tuolin asento oikein tai tukemalla vartalon osia tyynyillä. Jos leukanivelissä on nivelrikkoa tai muuta kipua, voidaan suu kiilata auki, ettei sitä tarvitse pitää omin voimin pitkään avoinna. Kolmoishermoa voidaan varoa.

Pelottaako?

Monia meistä puistattaa ajatus hammaslääkäriin menemisestä. Meillä on huonoja kokemuksia, tai ainakin olemme kuulleet niistä. Ei kuitenkaan kannata jättää menemättä hammaslääkäriin pelon vuoksi. Nykyisin hammaslääkärit osaavat ottaa pelot huomioon ja osa hammaslääkäreistä on jopa suuntautunut pelkopotilaiden vastaanottoihin. Voitte käydä yhdessä lääkärin kanssa läpi, mitkä

ovat ongelmat, mitä tehdään ja miten. Tieto auttaa asennoitumaan tilanteeseen ja rakentaa luottamusta osapuolten välille. Jos jokin alkaa ahdistaa kesken toimenpiteiden, voit esimerkiksi sopia merkiksi käden noston, jotta lääkäri osaa pitää tauon ja kuunnella sinua. Puudutteena voidaan käyttää voidetta, jos kammoat piikkejä. Voit myös saada rauhoittavan esilääkityksen tai ilokaasua operaation aikana. Tarvittaessa potilas voidaan jopa nukuttaa.

Hammasterveys on siis tärkeää meille kaikille, ja sen merkitys voi korostua muiden sairauksien kanssa. Hampaiden jynssäys kahdesti päivässä voi tuntua joskus kuormittavalta, mutta silloinkin olisi tärkeää löytää tapoja huolehtia hammasterveydestä. ♦

Artikkeli perustuu hammaslääkäri Sari Kyytisen vierailuun Jyväskylän vertaistukiryhmässä.

Tarina, joka vastustaa sanoja

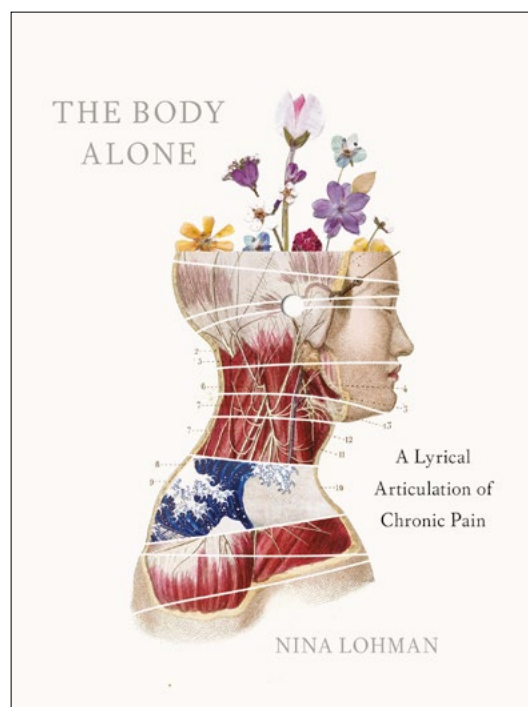
Koskettava aikakirja elämästä kivun kanssa

NINA LOHMANIN kirja *The Body Alone – A Lyrical Articulation of Chronic Pain* (2024) alkaa kuvauksella hetkestä, jona Lohman hakeutuu päivystykseen uuden, hellittämättömän päänsäryn takia. Toimenpidehuoneessa lääkäri työntää neulan hänen selkäydinkanaavaansa: ”arkinen liike, joka kirjoittaa uusiksi historiaa – Tämä on päivä, jolloin kipua alkaa asua sisälläni. Hetki, jolloin kaikki muuttuu, koska silloin kehoni repeää siististi kahtia, halkeama, joka kaikuu edelleen, kun huudan siihen.” Lohman ei saa apua kipuunsa, vaan toimenpiteen myötä toisenlainen pääkipu asettuu ensimmäisen rinnalle. Kun se lopulta poistuu viikkojen jälkeen, Lohman voi vähitellen tehdä asioita. Mutta alkuperäinen kipua on ja pysyy. ”...terveys on pikeminkin teeskentelyä kuin identiteettiä. Toimivaa kehoa ei pidä sekoittaa hyvinvointiin.”

Miten kertoa asiasta, joka muuttaa kaiken mutta ei johda onnelliseen loppuun tai muodosta lineaarista tarinaa? Lohman kertoo, että hänen tarinansa, kuten kipua itse, kääntyy holtittomasti ja varoittamatta. Se pysähtyy juuri silloin, kun sen luulee etenevän, tai kääntyykin yllättäen taaksepäin pysyäkseen paikoillaan pidempään kuin voisi luulla olevan mahdollista. Lohmanin mukaan kerromme itsellemme tarinoita elääksemme, mutta kipua on tarina, joka vastustaa sanoja. Hän pyytääkin lukijaa pysymään mukana silloinkin, kun asiat haraavat sanallista ilmaisua vastaan tai ilmaisu vaatii useamman yrityksen. Eikä kysymys ole vain kertomisesta: ”Miten elät elämää, joka vilisee tällä tavalla? Miten luot merkitystä tarinasta, joka ei suostu pysymään aloillaan?”

Asiat ovat harvoin sitä, miltä ne näyttävät

Lohmanin ratkaisu on hybridiromaani, jossa aihetta lähestytään monen eri tekstilajin kautta. Kirjassa vuorottelevat muun muassa kaunokirjalliset osiot, luettelot, hoitoraportit ja lääkäreiden lausunnoista tehty poistorunous, jossa valikoituja sanoja jätetään tummentamatta. Nämä luokittelut ovat kuin yrityksiä ymmärtää ja hallita asiaa, joka ei todellisuudessa pysy minkään otsakkeen alla. Toisaalta ne luovat vakuuttavaa kuvaa siitä, miten moneen elämän osa-alueeseen



**Nina Lohman: *The Body Alone*
– A Lyrical Articulation of Chronic Pain**

Jutussa käytetyt lainaukset ovat kirja-arvion kirjoittaneen Minna Mustosen kääntämiä.

kipua vaikuttaa ja miten erilaiset hoidot ja tutkimukset punoutuvat osaksi kipusairaana elämää.

Eri osioiden toisto vahvistaa myös vaikutelmaa ajan hahmotuksen muuttumisesta, johon kipua kirjoittajan pakottaa. Elämä menee eteenpäin, mutta kipua vetää aina samaan tuskaan takaisin. Lisäksi tietyt lauseet esiintyvät kirjassa useampaan kertaan, jotkut niistä sijoitettuna sivulle yksin. Yksi on haastava kysymys ”Kuinka paljon kipua kestät?”, toinen taas, ”Asiat ovat harvoin sitä, miltä ne näyttävät.” Sanojen puutteellisuus kipukokemuksen kuvaamisessa tulee koskettavasti ja humoristisesti ilmi sanasto-opiksi otsikoiduissa osioissa. Niissä Lohman kaipaava sanaa esimerkiksi

kivusta johtuvalle sisäisen pysähtyneisyyden tunteelle tai käsivarren nivelten naksunnalle, kun hän kurottaa hieromaan kipeää niskaansa.

Lohman toteaa kirjailija Susan Sontagin tavoin, että kipu ei ole vertauskuva, mutta tuntemattoman kuvaamisessa vertauskuviin turvautuu helposti. Lohmanin vertauskuvat ovatkin osuvia. Sumean olon aiheuttava lääke on kuin näyttämölle sanojen ja ajatusten väliin laskettu esirippu kivun pysyessä koskemattomana verhon molemmin puolin. Jatkuva kipu taas on kuin meri: "Aallot lyövät rantaan tai ne ovat vain pullistuma horisontissa – joka tapauksessa läsnä, ei koskaan aloillaan. Voin pysäyttää kipuni yhtä lailla kuin voin pyytää merta olemaan paikoillaan." Miehen näkökulmaa valottavat osiot koskettavat: alun kannustuksesta ja myötäelämisestä siirrytään vuosien saatossa tunteeseen, ettei hän enää erota kipua puolisostaan.

Teologian tutkijana Lohman tarkastelee kipukokemustaan myös laajemmasta teologisesta, filosofisesta ja tieteellisestä kehyksestä käsin, mikä rikastaa ja syventää teosta. Jo antiikin filosofien ja Raamatun näkemyksistä kivun syystä, luonteesta ja merkityksestä nousee esiin kipukäsitysten sukupuolittuneisuus, joka kulminoituu hysterian käsitteeseen. Lohman huomauttaa, että 70 % kroonista kipua sairastavista on naisia, mutta 80 % kipututkimuksista tehdään edelleen miehille tai uroshierille. Kivunhoidon tutkimuksen rahoitus on myös paljon vähäisempää kuin monien muiden sairauksien, vaikka kipu koskettaa niin monen elämää.

Milloin viimeksi jouduit todistamaan kipusi?

Kirjassa nousevat myös esiin pelottavat hoitokokemukset sekä muiden epäily kipua kohtaan. Käytännöllisen selväksi, mikä sovittamaton ero eletyn todellisuuden ja tutkimustulosten välillä on: vaikka elämä menee uusiksi, kaikki tulokset ovat normaaleja. "Ehkä hän on vain raskaana tai surullinen, koska ei ole onnistunut raskautumaan", Lohman kuvittelee erään lääkärin sisäiseksi monologiksi. Lohman lainaa Elaine Scarrya, jonka mukaan kivusta kärsiminen tarkoittaa varmuutta, kivusta kuuleminen epäilystä. Todistustaakka on kipua sairastavalla, sillä kipua ei voi mitata esimerkiksi kuvantamalla. Kivusta kuulevien on luotettava ja uskottava siihen, että kipu on todellista. Lohman kysyy lukijalta: "Milloin viimeksi jouduit todistamaan kipusi?"

Vuodet vierivät, ja erilaisia tutkimuksia ja hoitokeiluja tehdään, mutta syytä kivulle ei löydy. "Tämä on

tarina, jolla ei ole loppua", lukijaa valmistetaan jo kirjan alussa. Jos kivulle saa nimen, se tarkoittaa, että sitä voidaan hoitaa, Lohman ajattelee. Jos kivulle ei ole syytä, nimeä tai parannusta, se ei ehkä ole ongelma ollenkaan. "Kipu on vain minä. Minä olen ihminen rikkinäisessä kehossa. Minä olen kipu. Kipu on minä. Miten luokittelet nimettömän? Miksi kutsut kipua, jolla ei ole alkua tai loppua? Se tuo mieleen sanan kiirastuli." Kun Lohman kuitenkin vuosien jälkeen saa diagnoosinsa, uusi päivittäinen jatkuva päänsärky, se ei tuo häntä lähemmäksi kivun syytä tai ratkaisua.

Toivon ja sovun mahdollisuus

Myös suuria onnen hetkiä, kuten lasten syntymät, mahtuu kirjoittajan elämään. Toisin kuin pääkivulla, synnytyskivulla on selkeä tarkoitus ja sitä osataan hoitaa. Ilon aiheille muodostuu oma toistuva listansa tarinan edetessä, ikään kuin toivo saisi kirjailijan mielessä ajan myötä enemmän sijaa. Kirjassa on koskettavaa kuvausta hetkistä lasten kanssa, ja miten Lohmanin on välillä vetäydyttävä lepäämään

pimeään huoneeseen, jonne lasten äänet edelleen kuuluvat. Erityisen hyvin mieleen jää kertomus vierailusta lasten kanssa taidenäyttelyssä, jonka aiheena on krooninen kipu. Seiniin saa piirtää omia kipukokemuksiaan, ja lapset tarttuvat heti kyniin, valmiina ilmaisemaan itseään. Äiti miettii, valmistaako kivun näkeminen läheltä lapsia

elämän takaiskuihin ja haasteisiin. Hän pohtii myös mahdollisuutta elää sovussa kivun kanssa ja lainaa nimeämätöntä runoilijaa: kipuun, jota ei voi poistaa, on mentävä sisään. Lohman toteaa: "Tämä ei ole sama asia kuin hyväksyntä. Se on sopeutumista. Se on oppimista nukkumaan valot päällä."

Moni kohta kirjassa on niin tunnistettava, että kyynelleet nousevat silmiin. Vaikeat tuntemukset ja kokemukset on sanallistettu rehellisesti ja runollisesti. Teos ei tyhjene yhdellä lukemisella, vaan siihen tuntuu hyvältä palata uudestaan. Lohmanin kerronta on väkevää ja paljasta, mutta ainakin itse sain paljon lohtua hänen kyvystään valottaa niin puhuttelevasti ja monesta näkökulmasta sitä, miten kipu ravistaa elämää.

The Body Alone on mielestäni tarpeellista luettavaa myös kaikille, jotka ovat jollakin tavalla tekemisissä kipua sairastavien kanssa. Vaikka kirja ei kaikilta osin taivu helposti toiselle kielelle, olisi hienoa saada siitä suomenkielinen käännös. ♦

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

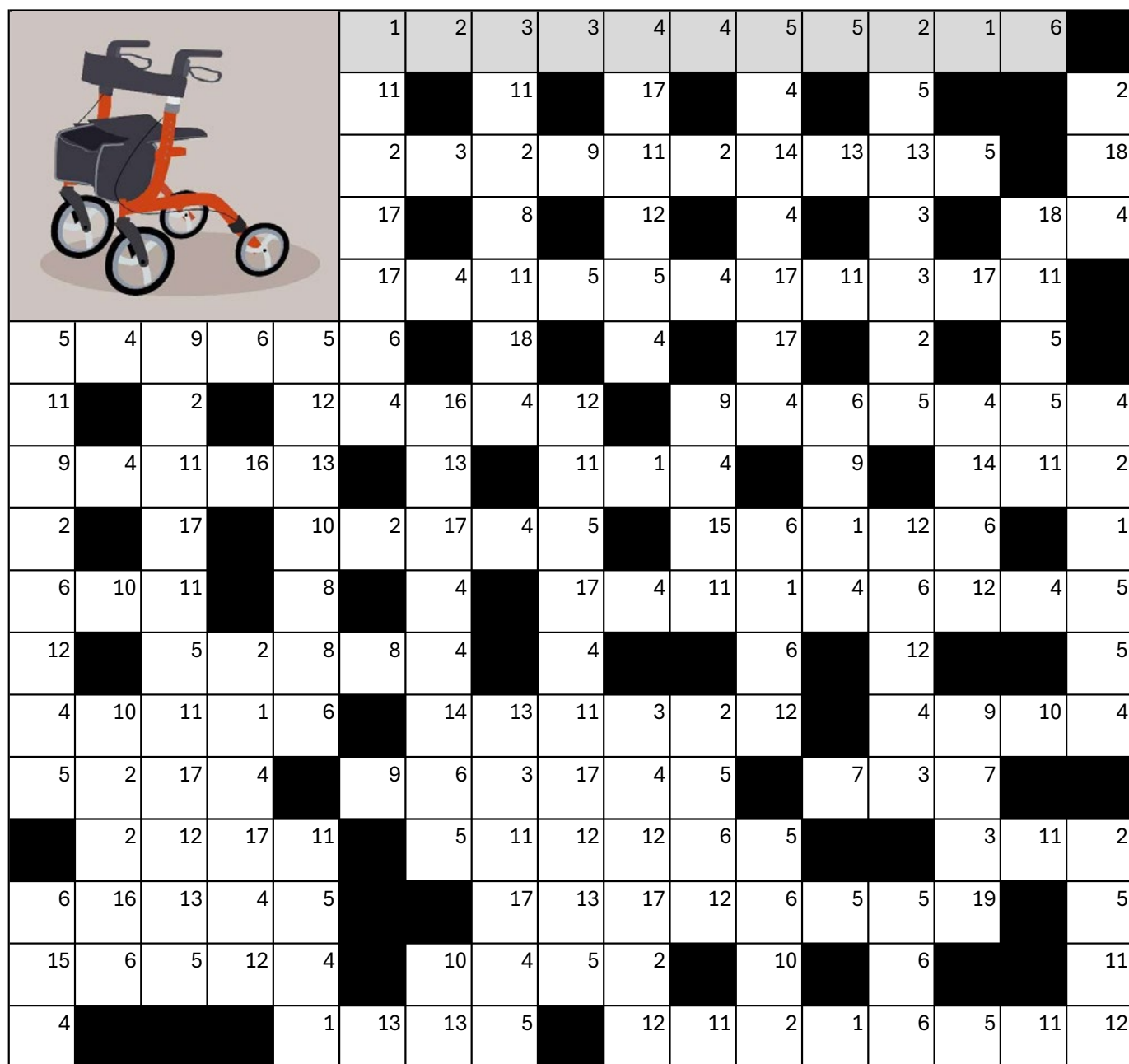
Erica Askolin
erica.askolin@suomenkipu.fi

Sipoo

Petriina
petriina@suomenkipu.fi

Valkeakoski

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



Kuvan lähde: Pixabay

Kryptojen laatijan terveiset

Olen laatinut kryptoja yli 40 vuoden aikaa, tosin välissä on ollut pitkiäkin taukoja. Ristikoiden ja sanapulmien saloihin minut on opettanut mummini. Ensimmäiset kryptoni olen laatinut oman partiolippukunnan lehteen jo yläasteikäisenä. Silloin vihjekuvatkin ja ruudukkokin tuli piirrettyä omin käsin. Inhimillisiä virheitäkin tuli tehtyä enemmän, kun käsin kopioi numeroita. Tosin eipä tietokoneen käyttöään

ole estänyt virheiden tekemistä. Olen huomannut, että tauon jälkeen laatimisesta on tullut sekä helpompaa että samalla vaikeampaa, kun olen ahkerasti pelannut tiettyä sanapeliä.

Toivottavasti näistä tuotoksistani on iloa, ja otan mielelläni kyllä palautetta vastaan esimerkiksi ulkoasusta, jota olen yrittänyt viilata joka kerta paremmaksi.

–Anu W.

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 31.

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 uusinta tietoa kivun hoidosta ja sen mekanismeista. Kirjoittajat ovat Suomen johtavia ammattilaisia. Monipuolinen teos palvelee sekä ammattilaisia että potilaita. Jäsenenä saat teoksesta 30 % alennusta (norm. 92 €). 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 takaamiseksi seksin ja nautinnon välineet. Koodilla suomenkipu10 saat 10 % alennuksen verkkokaupamme 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 SUOMENKIPU. 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 – satulatuoleista, seisontamatoista ja selkätuista. Tilaukset verkkokaupassa koodilla KIPU. Tarjous on voimassa toistaiseksi. humantool.fi

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 lääkkeettömät FIT-kipulaastarit -15 % kampanjakoodilla "suomenkipu". Tarjous voimassa toistaiseksi. Tutustu tuotteisiin osoitteessa terveystekniikka.fi

Terveys- ja hyvinvointipalvelut

Angelina Hyvinvointipalvelut auttaa sinua selviytymään pitkäaikaissairauden haasteissa. Tarjoan ratkaisukeskeistä lyhytterapiaa, jossa keskitymme yhdessä vahvuksiisi ja voimavaroihisi. Suomen Kipu ry:n jäsenille terapia on nyt 20 % edullisempaa, koska haluan tehdä avun mahdollisimman saavutettavaksi. Ajanvaraus tapahtuu joko sähköpostilla, WhatsAppilla tai verkkosivujeni yhteydenottolomakkeella. angelinahyvinvointipalvelut.fi

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: SUOMENKIPU20. Koodi syötetään "Käytä kuponkikoodi tästä" -painikkeesta. bodymaja.fi

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

Fysikaalinen hoitolaitos Fixio Lauttaranta 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. kinesioiteippauksia, akupunktiota, naprapatiaa 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

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 kerran vuodessa. Sopimushinnat ovat voimassa valtakunnallisesti kaikilla Rela-Hierojien vastaanotoilla. Edun saa Suomen Kipu ry:n jäsenkorttia näyttämällä. relahierojat.fi

Shifa hieronta ja hyvinvointipalvelut Saarnimäenkuja 4, Espoo. Koulutettu hieroja tarjoaa klassista hierontaa, intialaista päähieronta, kuumakivihierontaa sekä akupunktiota ja kuivakuppausta ystävällisellä otteella. Suomen Kivun jäsenkortilla 5 % alennus kaikista palveluista. shifa.fi

Työstäjätär tarjoaa matalan kynnyksen taideterapeuttisia verkkokursseja. Suomen Kipu ry:n jäsenet saavat 10 % alennuksen koodilla KIPU10 verkkokursseihin, jotka käsittelevät kivun kohtaamista. Sopii aloittelijoille. Taiteellisuutta ei tarvita, vain avointa mieltä ja kotoa löytyviä tarvikkeita. Alennus on voimassa toistaiseksi. tyostajatatar.com

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

Krypton ratkaisu:

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



PSSST!

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

Toimintaamme tukevat:



THERMIDAS



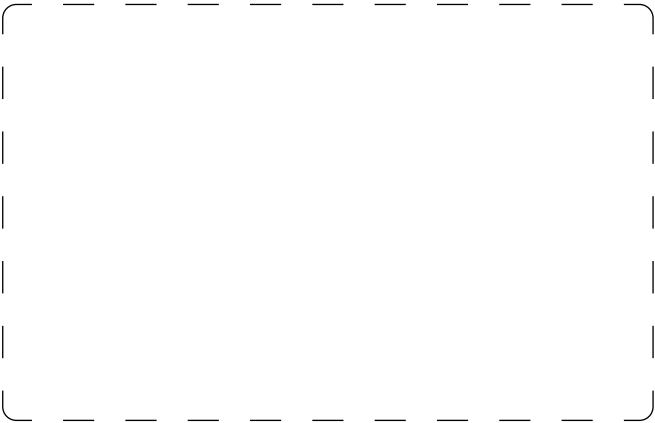
KIPUWE X

Terveystekniikka



**Lempeä
ajatus**





**Suomen Kipu ry
toivottaa hyvää
joulun aikaa ja
onnellista uutta
vuotta 2026!**