

# KIPUPUOMI

**Elämä on taistelu – Merjan kokemuksia  
kivun ja työn yhdistämisestä**

**Miten löytää itselle sopiva tapa liikkua,  
kun kipu kulkee mukana arjessa?**

**Työn muokkauksen keinot  
käyttöön myös remontoimassa**



- 3 Päätoimittajalta
- 4 ”Elämä on taistelua, ihanaa taistelua”
- 6 Pienistä muutoksista löytyi lisää jaksamista arkeen ja työhön
- 8 Sopiva vapaaehtoistehtävä löytyi luontevasti Kipu ja työ kohtaavat -kurssien parista
- 11 Työn muokkauksen monet keinot
- 12 Remontointi kipuoireisena – kokemuksia ja vinkkejä arjen helpottamiseksi
- 14 Polkuni takaisin työelämään
- 16 Työkyvyttömyyseläkeläisen mietteitä
- 18 Palkkatuesta apua työllistymiseen kivun kanssa
- 19 Kaikki liike lasketaan – liikkuminen osana kivunhoitoa
- 22 Kivunhallintakeinoja töissä
- 23 Asioilla on tapana järjestyä – Kitin kokemus
- 24 Taloudellinen tuki kokoaikaisella sairauslomalla
- 25 Verovähennystä kipusairauden aiheuttamista kustannuksista?
- 26 Vuoden Auttaja 2025 valittu!
- 27 Hallituksen jäsenet vuonna 2025
- 30 Kirjanosto: Tervetuloa sairaiden valtakuntaan
- 32 Vertaistukiryhmät, etätahtumat ja jäsenedut



Elämä on taistelu – Merjan kokemuksia kivun ja työn yhdistämisestä.

LUE LISÄÄ SIVULTA 4

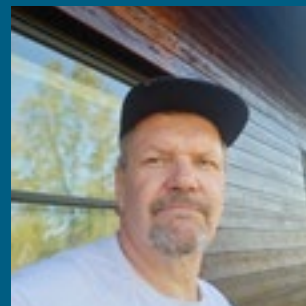
Miten löytää itselle sopiva tapa liikkua, kun kipu kulkee mukana arjessa?

LUE LISÄÄ SIVULTA 19



Työn muokkauksen keinot käyttöön myös remontoimassa.

LUE LISÄÄ SIVULTA 12



Oman ajan antaminen vapaaehtoisuudelle on tuntunut mielekkäältä ja antoisalta.

LUE LISÄÄ SIVULTA 8



## KIPUPUOMI 2/2025

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  
Viestintäassistentti Otte Mäkipää, otte.makipaa@suomenkipu.fi

# Teemana työikäisyys

**PITKITTYNUT KIPU** koskettaa kaikenikäisiä. Tässä lehdessä kivusta ja sen kanssa elämisestä pääsevät ääneen työikäiset. Työikäiset ovat laaja joukko, ja jokaisella on omanlaisensa kokemukset kivusta ja sen vaikutuksista omaan elämään. Työ on iso teema tämän ikäryhmän elämässä. Niinpä lehdestä löytyy juttuja työelämästä kipuoireiden kanssa: millaisia muokkauksia työpaikalla on tehty työskentelyn mahdollistamiseksi, miten kivunhallintakeinoja käytetään työpäivän aikana ja millainen merkitys työllä voi olla. Kaikki lehden sisältö ei kuitenkaan keskity työssä-oloon, vaan löydät sieltä kokemustarinoita myös siitä, kun työstä on luovuttava ja rakennettava elämää ja identiteettiä uusien asioiden kautta.

Kokemustarinoiden lisäksi lehti tarjoaa tieto- ja tekemissisältöjä, joista voi löytää sopivia vinkkejä, vaikka ei itse olisikaan työikäinen. Taukoliikunta sopii tehtäväksi niin työarkeen kuin tauottamaan pitkiä paikallaanolojaksoja. Krypton voi ottaa kaveriksi vaikka aamukahville ja tarjota samalla aivoille taukoa sosiaalisen median ärsykkeistä. Entä tiesitkö jo, että pienituloisena voi olla mahdollista saada verohelpotuksia kivun vuoksi? Kaikki nämä sisällöt löytyvät tämän kertaisesta Kipupuomista ja toivottavasti löydät tästä numerosta mielestä luettavaa!

Tänä vuonna Kipupuomit ovat ilmestyneet teemalehtinä. Jos haluat antaa lehdistä palautetta tai esittää toiveita, palautelomakkeen löydät osoitteesta [suomenkipu.fi/yhteystiedot](https://suomenkipu.fi/yhteystiedot) tai vaihtoehtoisesti voit laittaa sähköpostia [kipupuomi@suomenkipu.fi](mailto:kipupuomi@suomenkipu.fi). Kuulemme mielellämme teemalehdistä palautetta tai vaikka ehdotuksia tulevien lehtien aiheiksi! ♦

”  
Kuulemme mielellämme teemalehdistä palautetta tai vaikka ehdotuksia tulevien lehtien aiheiksi!

Jenni Tarhanen  
toiminnanjohtaja





TEKSTI Merja Silvennoinen KUVA Henna Västi

# ”Elämä on taistelua, ihanaa taistelua”

## – Kokemuksia kivun ja työn yhdistämisestä yli 20 vuoden ajalta

**OLIN** vähän päälle 30-vuotias, kun ensimmäiset vaikeat kivut astuivat elämääni. Vaativa työ ja pienet lapset eivät juuri helpottaneet tilannettani tuolloin. Sitä, miten niistä vuosista selvisin, en onneksi ole pysähtynyt miettimään. Vuosien saatossa erilaisia diagnooseja ja kipuja on kertynyt monia enkä ole välttynyt kirurgien veitsiltäkään.

Kun kipumatka alkoi, alkoi myös henkinen taistelu. Kipujen hyväksyminen sekä sen sisäistäminen, etten ehkä enää koskaan ole täysin kivuton, auttoivat minua etenemään. Työ on ollut minulle aina tärkeä osa elämää. Elämää ja työelämää piti rakentaa uudestaan. Olin lapsesta saakka harrastanut aktiivisesti liikuntaa, useita lajeja. Eteen tuli luopumisia monista liikuntaharrastuksista sekä edelleen kipeiltä tuntuvia luopumisia uusista haastavammista työmahdollisuuksista.

### Kokeiluja apuvälineiden kanssa

Haasteiden alkuvaiheessa osaava työfysioterapeutti teki työnantajalleni ensimmäiset suositukset työskentelyä helpottavista apuvälineistä. Teen työtä tietokoneella eivätkä 2000-luvun alussa sähkökäyttöiset työpöydät olleet niin tavallisia kuin nykyään. Tilaukseen meni työpöytä, jonka ääressä voi välillä seistä. Eräänä aamuna työhuoneessani odotti korkea pyöreä baari-pöytä! Ei mennyt ensimmäinen apuvälineen hankinta aivan nappiin työnantajan osalta, mutta aamukahvit oli kiva nauttia seisten sen ääressä siihen saakka kunnes vihdoinkin sain säädettävän työpöydän. Vuonna 2005 se oli ensimmäinen laatuaan noin 2 500 henkilön virastossa.

Työnantajani on onneksi suhtautunut työn muokkaukseen aina myönteisesti. Olen kokeillut ja käyttänyt vuosien varrella hyvin monenlaisia ergonomisia apuvälineitä kuten hiiriä, pöytään asennettavia ranne- ja kyynärtukia sekä työtuoleja. Terveystilanteen mukaan joudun välillä vaihtelevaan eri mallien välillä. Kotona ergonomia ei ole samalla tasolla kuin toimistossa, mutta työmatkarasituksen poisjäänti on iso helpotus.

Lisäksi käytän erilaisia terveydenhuollon kautta saamiini tai omakustanteisia apuvälineitä kuten kyynär- ja rannetukia, painekäsineitä, -hihoja sekä -sukkia ja tarvittaessa myös kaulatukea. Vastamelukuulokkeet ovat myös oiva apuväline keskittymisvaikeuksien iskiessä. Keskittyminen saattaa olla toisinaan haasteellista hankalampien kipupäivien sekä joidenkin lääkkeiden takia.

Kaikkien näiden välineiden käyttämiseen olen saanut hyvät opastukset joko työfysioterapeutilta tai toimintaterapeutilta. Apuvälineiden käyttöön otossa minulla ei ole ollut minkäänlaista kynnystä, en ole pelännyt enkä hävennyt niiden käyttämistä. Vaikka jotkut niistä ovat käytössä hieman kömpelöitä, niin niistä on kuitenkin enemmän hyötyä kuin haittaa.

### Takaisin työelämään pitkän poissaolon jälkeen

Ensimmäisen ison leikkausoperaation jälkeen palasin omaan työtehtävääni työkokeilun turvin. Hiljalleen työaika pidentämällä pystyin palaamaan kokopäivätyöhön. Teinkin sitä useita vuosia, kunnes tuli isompi pudotus ja useampi operaatio. Olin poissa työelämästä yli kolme vuotta. Sen jälkeen töihin paluu tuntui todella vaikealta ja vaati henkisesti paljon enemmän. Niin moni asia töissä oli muuttunut ja minä olin muuttunut. Aavistin jo, että täyteen työpäivään tuskin enää pääsen. Toinen työkokeilu oli tarpeen sen toteamiseksi. Sain työkokeilun jälkeen ensin osakuntoutustuen, joka viisi vuotta myöhemmin muutettiin osittaiseksi työkyvyttömyyseläkkeeksi. Nyt olen ollut osittaisella eläkkeellä jo kolme vuotta.

Töihin paluu pitkän sairausloman jälkeen oli kuitenkin paras päätös, minkä olen tehnyt. Työhön keskittyminen vie ajatuksia pois kivuista. On mukava kuulua aktiiviseen työyhteisöön ja tavata kollegoita. Työyhteisön tuki on tärkeää ja oma työyhteisöni on onneksi suhtautunut haasteisiini aina ymmärtäväisesti. Vain muutama lähiesihenkilö tietää tarkemmin tilanteestani, mikä on molempinpuolisen luottamuksen kanalta tarpeellista.

”

*Kaikki mielekäs tekeminen, mikä vie ajatukset pois kivuista, kannattaa. Mieli virkistyy ja saa sitä henkistä pääomaa, minkä turvin jaksaa taas vaikeampia päiviä.*

Olen löytänyt minulle sopivan työrytmin ja voin tehdä osan työajasta etänä. Työtehtävien sovittaminen työaikaan on ollut välillä haasteellista, sillä työn imu saattaa joskus vetää liikaa. Liika kuormitus kostahtuu helposti kehossa ja sitten on ymmärrettävä hyllyä tahtia. Työpäivien lomassa yritän pitää pieniä taukoja, jolloin jaloittelen ja venyttelen tai teen pieniä jumppaliikkeitä. Avokonttorissa taukojumpan tekeminen on hankalampaa kuin kotona, jossa käytän taukoliikuntasovellus Break Pro:ta. Puhelin tai tietokone muistuttaa jumpasta tunnin välein, joten tekosytä on vaikea keksiä.

### Työ ja muu elämä tukevat toisiaan

Työn ulkopuolisella elämällä on suuri rooli työssä jaksamiseen. Kaikki mitä teen ja miten nukun vaikuttaa kokonaisvaltaisesti. Ihanteellisinta olisi, jos kaikki osaset olisivat aina balanssissa, mutta pyrkimys siihen on jo kyllin hyvä tilanne. Vapaa-ajalla luen kirjoja, teen pitkiä kävelylenkkejä ja jumppaan kotona. Minulle onkin vuosien varrella kertynyt pienen jumppasalin verran jumppavälineitä. Puuhastelen myös omassa pihassa, hoidan kasveja, käyn taidenäyttelyissä, teatterissa tai elokuvissa sekä vietän aikaa perheen kanssa tai tapaan ystäviä.

Kaikki mielekäs tekeminen, mikä vie ajatukset pois kivuista, kannattaa. Mieli virkistyy ja saa sitä henkistä pääomaa, minkä turvin jaksaa taas vaikeampia päiviä. Ja koska vointi ei ole aina vakio, niin toisinaan on ollut pakko pitää myös sairauslomaa. Vielä en ole aikeissa luopua työelämästä, vaan haluan jatkaa niin kauan kuin oikea eläkeikä tulee vastaan. Tosin siitäkin, milloin se tapahtuu, ei ole vielä täyttä varmuutta.

Minna Canthin sanoin ”Elämä on taistelua, ihanaa taistelua!” ja sitä se totisesti on. Oma kokemukseni on, että elämän ja työelämän rakentaminen itselleen sopivaksi on jatkuvaa tunnustelua ja tunnistamista. Siinä meistä jokainen on itselleen paras asiantuntija. ♦



# Pienistä muutoksista löytyi lisää jaksamista arkeen ja työhön

**29-VUOTIAS**, Helsingissä asuva **Ida Mäki** on elänyt pitkittyneen kivun kanssa vuodesta 2017. Myös ennen tätä sairastelu on vaivannut arkea säännöllisen epäsäännöllisesti.

Kivusta puhuminen, sen ymmärtäminen ja vertaistuki ovat oman tilanteen myötä nousseet tärkeiksi teemoiksi. Myös naiseksi syntymässä määriteltyjen ihmisten kokemana kipua on erityisesti lähellä sydäntä, sillä hän kokee, että sen parissa on vielä paljon työtä tehtävänä.

Psykologiaa opiskellut Ida tietää, että töiden ja kivun yhdistäminen voi toisinaan olla haastavaa, varsinkin jos tilanteeseen ei saa riittävästi tukea. Etenkin työnteon määrää ja sen rytmittämistä on joutunut työstämään paljon.

”Levon ja tekemisen välillä tasapainoilu on ollut itselle hankalaa ja sitä harjoittelen edelleen. Isoin haaste on se, että teen helposti liikaa, mikä voi pahentaa kiputilannetta”. Niissä hetkissä on tullut huomattua, että riittävällä tauottamisella on valtavan iso merkitys. Onneksi näiden asioiden kanssa ei ole tarvinnut jäädä yksin.

## Kipu ja työ kohtaavat -kurssilta keskusteluja ja vertaistukea

Aktiivisuuden ja levon tasapainoa on työstetty myös Kipu ja työ kohtaavat -kurssilla, jolle Ida osallistui vuoden 2024 syksyllä. Hän törmäsi ilmoitukseen kurseista sosiaalisessa mediassa, ja päätti tarttua tilaisuuteen.

”Ilmoitus sattui tulemaan Instagramissa sopivasti vastaan juuri niihin aikoihin, kun haku oli päättymässä.

Kurssi herätti kiinnostukseni ja niinpä päätin lähettää hakemuksen heti siltä istumalta”, Ida muistelee.

Syksyn kurssien alkaminen sattui ajoituksen puolesta nappiin, sillä menossa oli tuolloin myös kokeilu nostaa työtuntien määrää. ”Tuli sellainen olo, että tämä voisi olla juuri se, mitä kaipaankin tähän hetkeen. Siksi päätös mukaan hakemisesta tuntui siinä kohtaa helpolta”.

Toiveissa Idalla olikin saada kurssilta lisää työkaluja sekä töissä että muussa arjessa jaksamiseen kipujen kanssa. Myös vertaistuki ja vinkit muilta kipujen kanssa eläviltä houkuttelivat mukaan. Lopulta juuri keskustelut muiden osallistujien kanssa olivat kurssin parasta antia.

”Sain keskusteluista tosi paljon, ja etenkin vertaisten

kanssa kokemusten ja ajatusten vaihtaminen oli palkitsevaa. Aluksi ei tiennyt mitä odottaa, mutta jo ensimmäisellä kerralla kävi selväksi, että kurssi on interaktiivinen ja kaikki osallistuvat yhdessä. Se madalsi kynnystä tulla mukaan”.

## Pieniä tekoja omaa hyvinvointia varten

12 viikkoa kestävä kurssi tarjosi mahdollisuuden pysähtyä omien asioiden äärelle. ”Kurssista tuli nopeasti sellainen juttu, mitä aina maanantai-iltaisain odotti. Se oli viikoittainen hetki, jolloin sai ottaa aikaa juuri itselle ja omalle jaksamiselle”, Ida toteaa.

Kursseilla on tapana, että jokaisen kurssikerran lopussa kukin osallistuja valitsee itselleen jonkin pie-



nen, omaa hyvinvointia tukevan teon, jonka pyrkii toteuttamaan ennen seuraavaa tapaamista. Ida muistelee, että näihin hyvinvointitekoihin sai ryhmältä hyvää lisämotivaatiota.

”Jos lupaan vain itselleni tekeväni jotain, se jää helposti toteuttamatta. Mutta sitten kun tavoitteen sanoinkin ääneen porukassa, jossa kaikki muutkin kertovat tekevänsä tulevan viikon aikana jotain pientä, niin siitä tulee todennäköisemmin pidettyä kiinni”, hän hymyilee.

”Se oli tosi hyvä tapa tehdä tietoisesti joka viikko jotain pientä juuri oman hyvinvoinnin eteen”.

Itselle tärkeiden asioiden tekeminen auttaa jaksamaan kivun kanssa. ”Liian helposti kipujen kanssa arjesta tulee vain selviytymistä ja pakollisten asioiden hoitamista”. Ida onkin todennut, että mukaville ja palauttaville asioille pitää varata tietoisesti aikaa. ♦

”*Jos lupaan vain itselleni tekeväni jotain, se jää helposti toteuttamatta.*”



TEKSTI Ella Jantunen

# Sopiva vapaaehtoistehtävä löytyi luontevasti Kipu ja työ kohtaavat -kurssien parista

Karoliina on toiminut jo vuosien ajan vapaaehtoisena eri yhdistyksissä, Suomessa ja ulkomailla. Yhdistykset ovat matkan varrella vaihdelleet, mutta halu tukea ja kohdata ihmisiä on pysynyt samana. Usein vapaaehtoistehtävät ovatkin sisältäneet esimerkiksi erilaisten ryhmien ohjaamista.

**OMAN AJAN** antaminen vapaaehtoisuudelle on tuntunut mielekkäältä ja antoisalta. ”Koen, että olen aina saanut vapaaehtoistehtävistä paljon hyvää myös itselleni. Ei tätä muuten olisikaan varmaan tullut tehtyä näin pitkään”, Karoliina naurahtaa.

Suomen Kivun vapaaehtoistoimintaan Karoliina päätyi mukaan viime syksynä. Myös tällä kertaa tiedossa olisi ryhmän ohjaamista, kun tie vei Kipu ja työ kohtaavat -kurssiohjaajakoulutukseen.

”Jossain vaiheessa arki alkoi näyttää siltä, että voisi olla mahdollisuus antaa omaa aikaa jollekin uudelle yhdistykselle. Olin jo aiemmin seurallut teidän toimintanne ja sitten kurssiohjaajakoulutus tuli vastaan, se sattui ajankohdalta sopivasti. Koulutus kolahti, kun siinä yhdistyi niin hyvin kaikki, mistä on itse ollut kiinnostunut.”

## Ryhmäläiset ovat ohjaajana toimimisen parasta antia

Karoliinalla on itselläänkin kokemusta kivuista, ja siksi hän haluaa olla tukena myös muille samassa veneessä

oleville. Hänelle parasta antia ohjaajana ovat aina olleet ryhmäläiset ja heidän oivallustensa seuraaminen. On motivoivaa nähdä, kuinka jokainen ryhmä muotoutuu omanlaisekseen, ja osallistujat alkavat tukea toinen toistaan.

”On hienoa nähdä osallistujista helpotuksen tunne, kun he ovat keränneet rohkeutta lähteä mukaan johonkin ryhmään, vaikka alkuun olisi pelottanut tulla uusien ihmisten keskelle. Ohjaajana on palkitsevaa seurata, kun osallistujat huomaavat ryhmän olevan turvallinen paikka, ja keskustelua alkaa syntyä koko ajan enemmän”.

Kipu ja työ kohtaavat -ryhmissä on mukana osallistujia erilaisista taustoista ja elämäntilanteista. Lopulta kaikkia kuitenkin yhdistää jaettu ymmärrys siitä, millaisia haasteita kipu voi tuoda mukanaan.

”Vertaistuki yhdistää toisilleen tuntemattomia ihmisiä, ja parhaimmillaan ryhmässä toinen ymmärtää jo puolikkaasta lauseesta mitä joku on sanomassa tai kokemassa. Siitä voi saada tosi vahvan kokemuksen, että

tulee nähdä, kuulla, ymmärretä ja tuetuksi”.

Ohjaajana Karoliina on päässyt oppimaan uutta myös itsestään ryhmäläisten kautta. Sekä ryhmäläiset, että ohjaaja saavat tapaamisista jotain itselleen. ”Totta kai aina on myös hienoa kuulla, kun osallistujat kertovat mitä ovat ryhmästä vieneet mukanaan omaan arkeensa. Tai millä kaikilla eri tavoilla ryhmä on juuri heitä auttanut” hän pohtii hymyillen.

## Uuden opettelua ja omien vahvuuksien hyödyntämistä

Kipu ja työ kohtaavat -kurssin rungon Karoliina on kokenut selkeäksi ja hyvin rakennetuksi, mikä helpotti ohjaajaksi hyppäämistä. Uuden, ja jonkun toisen koostaman kurssimateriaalin ohjaamista on kuitenkin joutunut hieman jumppaamaan, jotta sisällöt saa omaksuttua itselleen. Se on vaatinut myös huomion kiinnittämistä ajankäyttöön ohjaustilanteissa. Täytyy olla kartalla siitä, kuinka paljon aikaa kuhunkin osioon ja keskusteluun on kurssikerralla varattu.

12 viikon kurssilla perehdytään yhteensä kymmenen eri teemaan kivun ja arkielämän ympäriltä. ”Kurssimateriaaleista on löytynyt itsellekin uutta ajateltavaa ja tärkeitä muistutuksia, että ai niin tämäkin teema tosiaan liittyy kipuun”.

Ohjaajan rooli itsessään tuntui alusta asti tutulle ja luontevalle. Karoliina kokeekin ryhmäohjaamisen olevan yksi omista vahvuuksistaan. Kipu ja työ kohtaavat -kursseja ohjataan yleensä ohjausparina tai -tiiminä, johon kuuluu vapaaehtoisten lisäksi yksi yhdistyksen työntekijä.

”On ollut ihana päästä ohjaamaan yhdessä jonkun toisen kanssa. Aiemmin olen yleensä ohjannut ryhmiä yksin, ja siinä joutuu usein keskittymään tosi moneen

asiaan yhtä aikaa. Ohjauspari on selvästi keventänyt sitä työmäärää, kun paikalla on toisetkin silmät ja korvat”.

Etenkin verkossa toteutettavilla kursseilla ohjausparista on ollut hyötyä, sillä joskus voidaan joutua esimerkiksi ratkomaan osallistujien teknisiä haasteita, tai ohjaamisen ohessa pitämään silmällä myös chat-kenttää.

## Vapaaehtoistyö vaatii ja antaa

Karoliina on tänä keväänä mukana ohjaamassa Kipu ja työ kohtaavat -kurssia joka toisella viikolla. Se on tuntunut tässä kohtaa itselle hyvältä ratkaisulta, työmäärän ollessa kevyempi verrattuna joka viikkoiseen ohjaamiseen.

”Olen itse tyyppinä sellainen, että innostun tosi nopeasti uusista asioista ja haluaisin kovasti olla monessa mukana. Oman ajankäytön suhteen on joutunut kuitenkin olemaan realistinen ja miettimään, mihin kaikkeen se todellisuudessa riittää”, hän pohtii.

Ajankäytön miettiminen tukee myös omaa jaksamista. Karoliina muistuttaa, että vapaaehtoisuutta voi lähteä ensin kokeilemaan pienemmällä panoksella, ja sitten halutessaan lisätä siihen käyttämäänsä aikaa. Sopivan kokoisen tehtävän pohtimiseen saa aina apua myös esimerkiksi yhdistyksen työntekijöiltä.

”Kannattaa huolehtia, ettei tule luvattua vahingossa liikaa kerralla. Vapaaehtoistyön ei pidä olla uusi pakollinen velvollisuus, vaan enemmänkin tuntua ihanalta lisäykseltä omaan arkeen, mitä se usein onkin!”

Karoliina haluaa kannustaa kaikkia kokeilemaan vapaaehtoisuutta, jos omassa elämässä tuntuisi olevan sellaiselle tilaa. ”Tosi lämpimästi suosittelen kaikille! Omakin mieli pysyy aina virkeämpänä, kun saamme itsellemme uusia kokemuksia ja tapaamme uusia ihmisiä”. ♦

# Kipu ja työ kohtaavat -kurssit

Tukea omaan jaksamiseen ja hyvinvointiin sekä työhön liittyviin kysymyksiin.



Kurssit ovat

- 12 viikon pituisia
- maksuttomia
- verkossa

Lue lisää verkkosivuilta!

[www.suomenkipu.fi/tukea/kipu-ja-tyo/](http://www.suomenkipu.fi/tukea/kipu-ja-tyo/)



# Työn muokkauksen monet keinot

Keskusteluissa usein tulee ilmi oletus, että kun puhutaan työn muokkaamisesta se tarkoittaisi vain työaika. On totta, että siihenkin voidaan vaikuttaa paljon, mutta on muitakin.

**ALOITETAAN** kuitenkin siitä työajasta. Vuosien aikana olen ollut osasairaspäivärahalla erilaisin prosentein ja olen ollut ammatillisena kuntoutuksena työkokeilussa, jonka myötä löysin nykyisen työni. Nykyään teen täyttä työaika, mutta huolehdin tauotuksesta, pyrin suunnittelemaan päiviäni vaihtelevaksi ja rytmittämään työtehtäviäni.

Suurin muutos työajallisesti minulla on ollut ehkäpä lomapäivien jakaminen. Pidän kesällä muutamman viikon kesäloman, mutta kaikki muut päivät jaan pitkin vuotta niin, että minulla on melko säännöllisesti kolmen-neljän päivän viikonloppuja. Lomapäiväni on usein siis perjantai ja entäs, kun siihen lisätään, vaikka helatorstai tai muu arkipyhä.

Työnantajani on myös siitä joustava, että kun huolehdin kolmen viikon jaksoon aina tunnit täyteen, olen saanut lääkärit ja muut pakolliset menot sujuvasti ja niiden hoitaminen ei enää stressaamisella vie voimavaroja muusta.

Tällä hetkellä minulla on kokeilussa erilaiset työssäoloajat. Teen siis henkilökohtaista tutkimusta siitä, onko minulle parempi mennä töihin kello 7, 9 tai vaikka 10. Ennen olen ollut vahvasti sitä mieltä, että aikaisin vaan ja pääsee ajoissa pois, mutta katsotaan avoimin mielin miltä tuntuu.

No mutta, entä sitten ne muut keinot? Ergonomiaa ajatellen olen saanut sähköpöydän, rullahiiren, kaksi näyttöä ja viimeisimpänä vastamelukuulokeet. Käytän erilaisia tuoleja ja jumppapalloa istumiseen ja esimerkiksi seistessä voin pitää vaikka toista jalkaa jakkaralla.

Pieni, mutta iso asia. Olen tehnyt omasta työpisteestäni itselle mieluisan. Laittanut tavarat itselle parhaiten sopivaan järjestykseen, asetellut kaikki sopivalle korkeudelle ja nitojat ja kynät ovat minulle mieluisassa järjestyksessä. Muistin tueksi olen tehnyt erivärisiä ja kokoisia muistilappuja tietokoneen näytön alareunaan tai näppäimistön viereen. Minun työni on siinä suhteessa lottovoitto, ettei se ole 100 % kumpaakaan, ei istumatyötä eikä liikkuvaa työtä, vaan se vaihtelee ja sitä pystynkin hyödyntämään kiputilojen mukaan. Molempia töitä on aina.

Työtehtävien selkeyttäminen on ollut entistä enemmän tämän kevään puheenaiheena esihenkilöni kanssa ja nyt minulla onkin työn alla huoneentaulu, jolla selkeytetään ja rajataan työtehtäviäni, koska työkavereiden huomatessa, että osaan ja tiedän, niin äkkiä niitä vartin hommia kertyy siihen pöydälle. Uutena muutoksena kokeillaan myös, että niitä minulle kuuluvia työtehtäviä kirjoitettaisiin viestein tai lapulle. Ei siksi, että minun kanssa ei vain kukaan

eksyisi juttelemaan, vaan siksi, että minun työni ei keskeydy jatkuvasti. Siinä on kerralla minulle myös muistilappu tehtävästä työstä, jonka voin heittää pois, kun olen asian hoitanut. Minulla kulkee mukana aina kalenteri ja muistivihko sekä tärkeimpiä asioita laitan puhelimeeni muistutuksina, etteivät ne vain unohtuisi. Värit auttavat monessa asiassa, esimerkiksi kalenterissa on tietyille asioille tietyt värit ja se auttaa hahmottamaan muun muassa sen, onko istumatyötä päivässä liikaa ja pitääkö viikkoa vähän muokata.

*Avoimuus on työyhteisössä ollut avaintekijä molemminpuoliseen ymmärrykseen.*



Avoimuus on työyhteisössä ollut avaintekijä molemminpuoliseen ymmärrykseen. Kun päätin itse, etteivät kaikki asiat ole salaisia, vaan pääsen itse helpommalla, kun raotan tilannettani, työkavereiden ymmärrys lisääntyi. Suurin osa osaa jo auttaa pyytämättäkin ja moni kysyy viikoittain miten jaksan, voiko tehdä jotain ja pystynkö johonkin. Esihenkilö on vaihtunut minulla useasti ja se on aina raskas prosessi. Kohtaavatko kemiat, pitää kertoa koko tarina, ymmärtääkö, kuinka suhtautuu asioihin, muuttaako uusi aiemman kanssa tehtyjä sopimuksia jne... Samoin, kun lääkäri tai fysioterapeutti vaihtuvat eivätkä he ole ehtineet lukemaan kahdeksaa vuotta papereista ja vaikka olisikin, niin usein he haluavat tieteenkin kuulla asiasta itseään. Siinä alkaa pikkuhiljaa 20 min käyntiaika käydä vähän liian lyhyeksi.

Työpäivän aikana hyödynnän erilaisia hengitysharjoituksia, musiikin kuuntelua, podcastin kuuntelua, hiljaisessa tilassa vietettyä pientä hetkeä tai käyn vähän

ulkona. Nämä kaikki toimivat, mutta jos kysyisit asiasta työkavereilta, niin he eivät edes tietäisi, että teen tällaisia. Juuri siksi, kun niiden ei tarvitse olla mitään 10 km kävelylenkkejä, tunnin meditaatioita tai puolen tunnin joogaa. Ihan lyhyt tauko työstä riittää.

Työtä voi muokata monin tavoin. Työaika, työn sisältöä ja työympäristöä.

Siitä on tultu pitkä matka, kun istuin kotona sairauslomalla ja ajattelin, ettei minusta ole mihinkään. En pysty, en jaksaa ja en kykene. Olisipa joku silloin sanonut minulle, että minusta on ja minä pystyn, keinot ja tavat olivat vain minulle väärät.

Pääasia ei olekaan aina se mitä tehdään, vaan se miten tehdään. ♦





TEKSTI Eeva Kopperi

# Remontointi kipuoireisena

## – kokemuksia ja vinkkejä arjen helpottamiseksi

**REMONTOINTIALALLA** työskennellyt maalarimestari **Timo Repo** on kohdannut työssään kipuoireisena haasteita, mutta myös löytänyt keinoja, joiden avulla muokata fyysisesti raskasta työtä. Vuonna 1995 Timolle suoritettiin rutiinileikkaus, jossa sattunut leikkausvirhe johti hermokipuihin. Timo joutuikin miettimään uusiksi työnsä suuntaa: raskas remontointi vaihtui fyysisesti kevyempään valvonta- ja kilpailutus-työhön. Työskentelyasentoihin oli kiinnitettävä erityistä huomiota ja työskentelyä kevennettävä.

Vuonna 2016 Timolle asennettiin selkäydinstimulaattori, joka toi helpotuksen kipuihin. Myös fysioterapialla sekä faskia-käsittelyllä on ollut Timon kipuihin merkittävä vaikutus.

”Kaikki kiitos ammattitaitoisille fysioterapeuteille”, Timo kiittelee. ”Fysioterapian ja faskia-käsittelyn lisäksi säännöllinen kuntosaliharjoittelu ja uinti sekä terveellinen ruokavalio ovat auttaneet minua paitsi kivun-, myös painonhallinnassa.”

Tällä hetkellä Timo toimii osa-aikaisesti yrityksensä parissa kehittäen ja innovoiden toimintaa sekä opiskelee. Etäopinnot mahdollistavat osallistumisen myös kotoa käsin.

Kokemuksensa kautta Timo on oppinut, että hyvä suunnittelu, ergonomiset työtavat ja armollisuus itseä kohtaan ovat avainasemassa työkyvyn ylläpitämisessä. Tähän juttuun onkin koostettu Timon jakamia vinkkejä sekä remontin parissa työskenteleville että kipuoirei-

sille, jotka haluaisivat tehdä vaikkapa pientä pintaremonttia kotonaan.

### Remontoinnissa voi hyödyntää työn muokkauksen keinoja

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 muokkauksen keinoista remontoinnin osalta kertoo myös Timo.

”Remontoinnissa kannattaa edetä vaiheittain ja keskittyä yhteen osa-alueeseen kerrallaan”, Timo kuvailee.

Hyvä suunnittelu auttaa jaksottamaan työn niin, että kuormitus jakautuu tasaisesti. Aikataulutusta kannattaa tehdä oman kiputilanteen mukaan ja itse remontoimassa tarvittaessa käyttää myös ammattilaisten apua.

Myös ergonomia, työskentelyasennot ja erilaiset apuvälineet ovat keskeisiä, kun työskennellään kipuoireisena fyysisissä tehtävissä.

”Esimerkiksi listoitusten tekeminen polvillaan voi olla kevyempää, jos käyttää pehmustetta”, vinkkaa Timo. ”Lattiatason työt voi tehdä myös ihan istualtaan pehmusteen päällä, ja seinien maalaamisessa tai tapetoiminnissa jatkovarsien hyödyntäminen vähentää kuormitusta. Kierrätysastiat kannattaa sijoittaa lähelle, jotta turhilta nosteluilta ja siirtymisiltä vältytään.”

Myös materiaalien valintaan sekä niiden uudelleenkäyttöön ja kuljetukseen voi olla hyvä kiinnittää huomiota remonttia tehdessä.

”Nykyiset rakennusmateriaalit ovat entistä kevyempiä ja helpompia asentaa, mikä vähentää fyysisen voimankäytön tarvetta”, Timo vinkkaa. ”Esimerkiksi

monien lattiamateriaalien asennus onnistuu ilman suurta ponnistelua, ja oikeilla työvälineillä työn voi tehdä entistä sujuvammin.”

”Materiaaleja kannettaessa on hyvä jakaa kuorma useampaan erään”, selostaa Timo. ”Lisäksi vanhojen rakennusmateriaalien uusiokäyttö mahdollistaa sen, ettei materiaaleja tarvitse välttämättä kuskata kierrätettäväksi, vaan niitä voidaan hyödyntää paikan päällä.”

### Armollisuutta ja onnistumisen kokemuksia

Työn jakaminen osiin ja taukojen pitäminen on tärkeää, sillä pitkään yhtäjaksoisena jatkuva staattinen työ voi pahentaa kipuja. Hitaampi tahti ja säännöllinen

palautuminen auttavat jaksamaan pidemmällä aikavälillä. On myös tärkeää tunnistaa omat rajansa ja osata lopettaa työskentely ennen kuin kipu yltyy.

”On hyvä olla armollinen itseään kohtaan”, muistuttaa Timo.

Vaikka remontointi kipuoireisena voi vaatia mukautuksia ja uudenlaista lähestymistapaa, onnistumisen tunne tuo iloa ja motivaatiota.

”Oman käden jäljen näkeminen on hieno tunne”, kuvailee Timo.

Hyvä suunnittelu, ergonomia ja oikeat apuvälineet mahdollistavat sen, että remontointia voi tehdä omilla ehdoillaan – ilman turhaa räsytystä ja kipujen pahenemista. ♦

”

*Työn jakaminen osiin ja taukojen pitäminen on tärkeää, sillä pitkään yhtäjaksoisena jatkuva staattinen työ voi pahentaa kipuja.*

# Polkuni takaisin työelämään

**ENSIMMÄINEN** ja ainoa työkokeiluni oli vuoristorataa alusta loppuun. Jo pelkästään työpaikan löytyminen vei todella pitkän ajan, vaikka minulla oli apuna kuntoutusneuvoja. Monen monta puhelinsoittoa ja sähköpostia täytyi jaksaa tehdä, pettymyksiä sietää ja motivaatiota kaivella päivästä toiseen, ennen kuin vihdoinkin löytyi minulle sopiva paikka.

Työkokeilu alkoi, motivaatio oli todella korkealla ja tunsin taas kuuluvansa jonnekin ja olevansa tärkeä. Mutta sitten kaikki loppuikin liian nopeasti. Kolme viikkoa ehdin työkokeilua tehdä, kunnes lääkäri pisti pelin poikki – fysiikkani ei vaan kestänyt 4 tunnin työpäiviä viitenä päivänä viikossa. Se oli musertavaa – tun-

tui kuin olisi tippunut syvään kuiluun ja sieltä ei ollut tietä takaisin ylös.

Meni muutamia kuukausia, että tuolta kuilusta oli kiivetty takaisin ylös ja jaksoin aloittaa sama prosessi alusta. Kuinka ollakkaan kuvioon ilmestyi taas uusia muuttujia, korona saapui ja sulki ovia edessäni hurjalla vauhdilla. Täytyi hyväksyä se, että uutta paikkaa ei löydy ja oli otettava pohdintaan mitä muuta voisin tehdä?

Heräsi unelma uudelleen kouluttautumisesta – jos voisinkin tehdä jotain ihan uutta ja innostavaa. Valitettavasti kouluttautumisessakin nousi seinä vastaan – en saanut opintoihin tukea eläkevakuutusyhtiön kautta ja sitä myöten myös muut virastot tekivät kohdallani kiel-

teiset päätökset. Olin nujerrettu ja matto vedettiin jalkojeni alta taas kerran. Näin jälkempäin asioita osaa suhteuttaa jo eri tavalla, mutta silloin se tuntui lähinnä iskulta vasten kasvoja.

Mitä sitten tapahtuikaan – muutin pienemmälle paikkakunnalle ja yllätyksekseni sain monta yhteydenottoa ja työtarjousta. En voinut uskoa, että minulle tarjotaan töitä, joita voin tehdä kotoa käsin ja oman kuntoni sallimissa rajoissa – tämä tuntui täysin käsittämättömältä, olinhan vielä noin vuotta aiemmin etsinyt uutta työkokeilupaiikkaa tuloksetta ja nyt minulle soitetaan kotiin.

Vaikka työtä oli vain 15 tuntia viikossa ja senkin sain tehdä omaan tahtiini, tunsin kuuluvani johonkin ja ammattitaitoani arvostettiin. Kaiken kaikkiaan olin ollut poissa työelämästä reilut 8 vuotta, joten palkkatyö oli todella tervetullut ja innostava asia. Tein töitä pääsääntöisesti kotona, mutta välillä teimme esihenkilöni kanssa päiviä etätyötilassa, jossa tapasin myös muita työssäkäyviä. Melko nopeasti huomasin, miten kaipaasin yhteisöllisyyttä ja kodin ulkopuolella tapahtuvaa työtä.

Oli siis aika katsella avoinna olevia työpaikkoja ja toivoa, että siellä olisi jotain minulle – ei näkynyt avoimissa työpaikkailmoituksissa mitään ihmeempää lähialueilla ja välillä jo näytti siltä, että näinköhän sitä taas jään pitkäksi aikaa vain oleilemaan. Toisin kävi

onnekseni – näin ilmoituksen työpaikasta sosiaalisen median kautta ja tiesin, että tähän minun oli tartuttava. Siispä kirjoittelin hakemuksen ja liitin mukaan cv:n ja painoin lähetä – hakemukseen olin laittanut hyvinkin rehellisesti omat rajoitteeni ja kertonut, että nämä rajoitteet eivät kuitenkaan vähennä ammattitaitoani, ne vain rajoittavat hiukan työtehtäviä tai niissä itsenäisesti selviytymistä. Seuraavana päivänä vielä soitin yrittäjälle ja kyselin muutamia tarkentavia kysymyksiä koskien työnkuva ja työaika.

Eikä mennyt montakaan päivää, kun sain kutsun haastatteluun ja samalla viikolla minulle ilmoitettiin, että saan paikan. Tämä puhelu muutti paljon – se, että uskalsin sanoittaa ääneen omat heikkouteni ja rajoitteeni, ei ollutkaan huono asia. Kodin ulkopuolella tapahtuva työ, siitä maksettava palkka ja tärkeimpänä se, että minä kelpaan näine rajoitteineni työyhteisön jäseneksi, on auttanut ymmärtämään sen, että ammattitaito ei katoa, vaikka sairaudet rajoittavatkin osaa tekemisistäni.

Tällä hetkellä saan olla osa työyhteisöä, joka ymmärtää ja hyväksyy minun rajoitteeni, kannustaa päivästä toiseen ja estää tekemästä minulle kiellettyjä työtehtäviä. Tunnen olevani arvokas ja osa tiimiä – itse-tunnon kannalta sillä on ollut todella suuri merkitys ja työkykyni on vahvistunut paljon siitä, mitä se oli aloittaessani nykyisessä työssäni. ♦



”  
Tämä puhelu muutti paljon – se, että uskalsin sanoittaa ääneen omat heikkouteni ja rajoitteeni, ei ollutkaan huono asia.

## Nähdään somessa!

@suomenkipury

@SuomenKipuray

@Suomen Kipu ry



# Työkyvyttömyyseläkeläisen mietteitä

**OLEN** nyt 56-vuotias. Työkyvyttömyyseläkkeelle jouduin jäämään kuutisen vuotta sitten. Se ei ollut oma valintani. Tuntui todella vaikealta joutua syrjään työstä, joka oli vahvasti kutsumustyö. Vaihtoehtoja ei kuitenkaan enää ollut. Voimavarat eivät enää riittäneet työelämään.

Jäin työkyvyttömyyseläkkeelle oppilaitospapin virasta. Tein työtäni lähinnä sosiaali- ja terveysalojen opiskelijoiden parissa. Työnkuvani oli laaja ja se muokautui aina sen mukaan millaisia tarpeita opettajilla ja opiskelijoilla oli. Jokaisena työpäivänä puin päälleni papin pantapaidan, jotta opiskelijoilla oli tiedossa se viitekehys, mistä lähtökohdista työtäni tein.

Uusiin opiskelijoihin tutustuin aina ensimmäisen kerran käydessäni pitämässä heille infoluennon opiskelijujen alettua. Kuljetin noissa infoissa mukana isoa oksahäkkyrää. Tuon kiemuraisen oksan avulla kerroin siitä, kuinka elämä kuljettaa meitä erilaisia mutkia pitkin, kuinka välillä on niitä haastavia vaikeita aikoja ja sitten taas lasketellaan mukavasti alamäkeä pitkin ja kaikki on ihanaa. Kerroin siitä, että silloin kun on se vaikea aika ja mutka edessä, niin ei tarvitse jaksaa yksin. Oppilaitospappi on juuri sitä varten, rinnalla kulkijaksi. Mainitsin opiskelijoille kroonisesta kivustani ja omasta tuentarpeestani töissä, jotta heidän olisi tarvittaessa helpompi hakea apua.

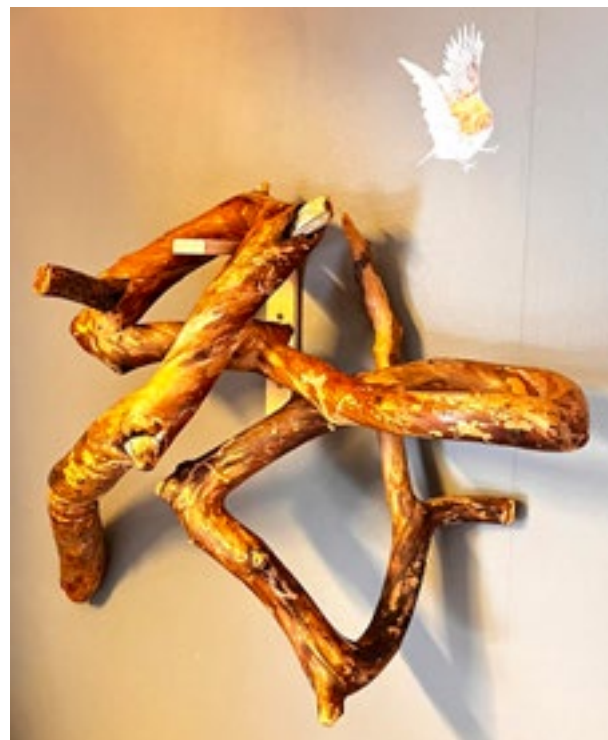
Ison osan työstäni muodostivat kahdenkeskiset keskustelut opiskelijoiden ja henkilökunnan kanssa. Usein puhuttiin opiskeluun liittyvistä asioista, kuten jaksamisesta ja harjoittelujaksojen paineista. Seurustelu suhteet ja suhteet omiin vanhempiin mietityttiivät monia. Työhön kuului myös esim. ryhmäyttämistä, oppituntien pitoa, hyvinvointipäiviin osallistumista jne.

Työ antoi minulle paljon, joten yritin jatkaa töissä huolimatta siitä, että kipu tuntui syövän minua sisältä päin. Sovimme työnantajan kanssa järjestelyistä työssä jaksamisen tueksi. Tein myös pitkään puolikasta työaika, vaikka hengellisen työn tekijänä minulla ei ollutkaan varsinaista työaika. Työssäjaksamista paransi osallistuminen kipupolin kipuryhmään, jossa meitä oli eri-ikäisten osallistujien joukko. Vertaistuellalla on iso merkitys!

Joka päivä oli kuitenkin selviytymistä. En pystynyt enää nauttimaan työstäni samalla tavalla kuin ennen. Kipu ja väsymys olivat läsnä jokaisessa hetkessä. Työtovereideni tuki oli korvaamatonta, mutta siitä huolimatta oman jaksamisen rajat alkoivat tulla vastaan.

Yhtenä päivänä istuessani työhuoneessani tunsin, kuinka voimani hiipuivat. Koetin keskittyä edessäni olevaan tehtävään, mutta ajatukset karkailivat ja huomasiin tuijottavani tyhjyyteen. Oli vaikea myöntää itselleni, että olin saavuttanut pisteen, jossa työ oli tullut mahdottomaksi.

Minulle oli jo useamman kerran ehdotettu työkyvyttömyyseläkkeelle jäämistä. Ajatus oli minusta ensiksi aivan mahdoton. Olin unelma työssäni ja aivan liian nuori jäämään eläkkeelle. Tajusin kuitenkin olevani elämässäni siinä pisteessä, että oli tehtävä muutoksia. Niin sitten laitettiin paperit vetämään ja aika pian posti toi tullessaan eläkekortin.



Ensin minulla oli suruaika työstä luopumisen vuoksi. Ensimmäisinä vuosina olin usein sairaalahoitossa enkä muista noista ajoista paljoakaan. Elämä on kuitenkin edennyt, ja nyt laskettelen loivaa alamäkeä. Vaikka en enää ole virkatyössä pappina, saan yhä tehdä papillisia tehtäviä, kuten kastaa lapsia tai vihkiä. Olen hoitanut muutamia toimituksia, mikä on ollut kunniatehtävä. On ollut hienoa, kun on ollut aikaa olla ihmisten kanssa. Lisäksi olen pitänyt iltahartauksia Ylellä ja kirjoittanut lehtiin kolumneja sekä hartauksia.

Olen ottanut esteettömyysasiat esille entisen työnantajan kirkon kanssa sen jälkeen, kun jouduin vuonna 2020 pyörätuoliin. Olen siis esteettömyysmuistuttaja!

Elämässäni on tapahtunut monia muutoksia, jotka ovat muokanneet minua ja käsitystäni siitä, mikä on

tärkeää. Vaikka työelämä jäi taakse, olen löytänyt uusia tapoja toteuttaa kutsumustani ja olla läsnä ihmisten elämässä. Toimin aktiivisesti Oulun invalidien yhdistyksessä ja kokemustoimijana erilaisissa tehtävissä.

Vaikuttamistyö on minulle tärkeää.

Nykyään osaan myös vaalia arjen rauhallisia hetkiä. Nautin siitä, että voin keskittyä läheisiini, ystäviini ja itseeni ilman työn tuomaa stressiä ja kiirettä. Olen löytänyt tasapainon, ja vaikka tie tähän pisteeseen on ollut kivinen, koen olevani vihdoin kotona itseni kanssa. Tässä hetkessä on

hyvä olla, ja se riittää minulle.

Jokainen voi löytää merkityksen ja iloa, kun pitää mielensä avoimena uusille mahdollisuuksille. Juuri tänään iloitsen siitä, että minulla on aikaa heitellä palloa colliepoika Nipsulle! ♦

”  
*Vaikka työelämä jäi taakse,  
olen löytänyt uusia tapoja  
toteuttaa kutsumustani ja  
olla läsnä ihmisten elämässä.*



# Palkkatuesta apua työllistymiseen kivun kanssa

Monet työnantajat suhtautuvat ennakkoluulottomasti kipuoireiseen työntekijään. Joskus kivut ja pitkään jatkunut työttömyys kuitenkin voivat haastaa työllistymistä. Silloin palkkatuki voi auttaa löytämään työpaikan, jossa osatyökykyisyyttä ymmärretään ja tehtäviin on mahdollista saada tavanomaista enemmän ohjausta.

**PALKKATUKI** on taloudellinen tuki työnantajalle työttömän työnhakijan palkkaamiseen. Tuen tarkoitus on edistää mahdollisuuksia saada työtä, johon ammatillinen osaaminen ei täysin riitä tai jonka tekemistä haastaa sairaus tai vamma.

## Palkka palkkatuetussa työssä

Palkkatuetussa työssä solmitaan normaali osa- tai täysiaikainen työsuhde. Työntekijä saa työehtosopimuksen mukaista palkkaa ja työnantaja saa työvoimaviranomaiselta tukea palkan maksamiseen.

Kipuoireisen, alentuneesti työkykyisen työntekijän työnantaja voi saada palkkatukea 70 % palkkakustannuksista. Tukea voi saada silloin, kun työttömän työnhakijan mahdollisuudet sopivan työn saamiseen ovat olennaisesti vähentyneet kipuoireiden, vamman tai sairauden vuoksi.

Yhdistykset, säätiöt ja uskonnolliset yhdistykunnat voivat saada 100 % palkkatukea maksimissaan 65 % työajalle henkilöstä, joka on ollut vähintään 24 kk työttömänä 28 kuukauden aikana. Jos tukea myönnetään taholle, joka ei tee elinkeinotoimintaa, korotetaan tukea kertoimella 1,23.

Työnantajalle maksettavan palkkatuen enimmäismäärät (2024):

- 70 % tuki: 1770 e / kk
- 100 % tuki: 2020 e / kk

## Palkkatuen kesto

Palkkatukea on mahdollista saada niin kauan, kun kipuoireet vaikuttavat työn tekemiseen. Palkkatukipäätös tehdään kipuoireisella yleensä 10 kk:n pituiseksi. Kipuoireinen voi kuitenkin 10 kk jälkeen saada jatkoa tuelle enintään 24 kk kerrallaan.

## Palkkatukea haetaan oman alueen työvoimaviranomaiselta ennen työsuhteen alkamista

Työvoimaviranomainen myöntää palkkatukea harkinnanvaraisesti, eli käytettävissään olevien määrärahojen puitteissa. Palkkatukea haetaan oman alueen työvoimaviranomaiselta ennen työsuhteen solmimista. Palkkatukea ei voida myöntää, jos työsuhde on alkanut ennen kuin tuen myöntämisestä on tehty päätös. Tuki on tarkoitettu työttömän työnhakijan työllistymisen edistämiseksi. Jotta tuki ei pitkitä työttömyyttä, tulee työsuhteen alkaa mahdollisimman nopeasti myönteisen palkkatukipäätöksen jälkeen.

Palkkatukea voi saada myös oppisopimuskoulutukseen. Tällöin tukea myönnetään koko opiskelun ajaksi. ♦

”  
*Tukea voi saada silloin, kun työttömän työnhakijan mahdollisuudet sopivan työn saamiseen ovat olennaisesti vähentyneet kipuoireiden, vamman tai sairauden vuoksi.*

# Kaikki liike lasketaan – liikkuminen osana kivunhoitoa

**KIPU MUUTTAA** elämää monin tavoin – joskus huo-  
maamatta, joskus rysäyksellä. Liikkumiseen liittyvät  
tavat ja tottumukset voivat olla niitä, jotka vähenevät  
tai jäävät kokonaan pois kivun astuessa elämään. Liik-  
kuminen voi tuntua epävarmalta, ja ennen itsestään  
selvä aktiivisuus vaatii suunnittelua. Mutta vaikka keho  
ja mieli asettavat rajojaan, liike ei ole vihollinen – päin-  
vastoin. Mutta miten löytää itselle sopiva tapa liikkua,  
kun kipu kulkee mukana arjessa?

Erityisesti akuutin kivun kohdalla liikkumisen het-  
kellinen vähentäminen on usein perusteltua. Kivun pit-  
kittyessä itselleen sopivan liikkumismuodon löytämi-  
nen voi kuitenkin olla olennainen osa kivunhoitoa. Jo  
yksittäinen liikuntasuoritus lisää kipua lievittävien mie-  
lihyvähormonien tuotantoa, ja toistuessaan liikunta  
tarjoaa kivunlievityksen lisäksi positiivisia kokemuksia  
omasta kehosta. Liikkuminen voi siis helpottaa kivun  
kanssa elämistä, minkä lisäksi säännöllisesti toteutet-  
tuna sillä on positiivisia vaikutuksia sekä fyysiseen toi-  
mintakykyyn, mielen hyvinvointiin, työkykyyn että ylei-  
seen jaksamiseen.

Kipu on aina henkilökohtainen kokemus, minkä  
takia sen kanssa liikkueessa korostuvat yksilöllisyys,  
joustavuus ja oman kehon kuuntelu. Tärkeää on, että  
liikkuminen olisi itselle mieluista. Tämä mahdollis-  
taa liikkumisen säännöllisyyden ja jatkuvuuden pit-  
källä aikavälillä, mikä taas on tärkeää liikkumisesta  
saatavien hyötyjen kannalta. Tutkimustiedon mukaan  
kivunhallinnan näkökulmasta mikään yksittäinen lii-

kuntamuoto ei näyttäisi olevan ylitse muiden. Itselle  
mieluisan ja sopivan tavan löytämiseksi erilaisia liikku-  
misen muotoja voikin kokeilla rohkeasti oma toiminta-  
kyky huomioiden.

Kaikille liikkuminen ei yrityksestä huolimatta ole  
mieluisaa tai tule luonnostaan. Tällöin asiaa voi lähes-  
tyä arkiliikkumisen kautta. Kaikenlainen arjessa tapah-  
tuva, lyhyissäkin pätkissä tapahtuva liikkuminen tuottaa  
terveyshyötyjä erityisesti vähän liikkuville. Siivoami-  
nen, pihatyöt, portaiden kävely hissien sijasta tai kävelyn  
lisääminen työmatkaan ovat kaikki hyviä keinoja lisätä  
liikettä arkeen. UKK-instituutin liikkumisen suosituk-  
sissa aikuisille, joiden toimintakyky on alentunut, koros-  
tetaan kevyen liikuskelun lisäksi myös riittävän unen ja  
levon tärkeyttä. Jokaisen kipuoireisen olisikin tärkeää  
löytää omaan arkeen sopiva rytmitys, jossa levon ja liik-  
kumisen suhde on tasapainossa. Itselle sopivaa aktii-  
visuuden rytmittämistä voi pohtia tarvittaessa myös  
ammattilaisen avustuksella.

Liikkumisen lisäämisestä puhuttaessa on tärkeää  
muistaa, että myös paikallaanolon vähentäminen on  
jo itsessään merkittävä teko oman arjen aktiivisuuden  
edistämiseksi. Liikkumisen lisäämisen omaan arkeen  
voikin aloittaa esimerkiksi istumisen tauottamisella ja  
paikallaanolon vähentämisellä. Esimerkiksi työpäivän  
lomassa suoritettava taukoliikunta voi sisältää kävelyä  
taukohuoneeseen, tai verenkiertoa tehostavia ja lihak-  
sia aktivoivia liikkeitä. Lyhyen, 5-10 minuutin taukojum-  
pan avulla on myös mahdollista nostaa omaa vireysti-  
laa sekä tehostaa tarkkaavaisuutta ja muistia. Tämän  
takia liikettä sisältävät tauot työnteon lomassa voivat  
olla erinomaisia energiatason nostattajia ja keskitty-  
miskyvyn tukijoita.

Kaiken kaikkiaan liikkuminen kivun kanssa vaatii  
omien voimavarojen ja kehon viestien kuuntelua, sekä  
levon ja aktiivisuuden tasapainoa. Parasta on, että pie-  
netkin teot kohti aktiivisempaa arkea voivat tuoda mer-  
kittäviä hyötyjä hyvinvoinnille. Liikkumisen lisäämi-  
sessä arkeen pätee oikeastaan vain yksi sääntö; aloita  
pienestä, maltilla ja kokeillen. Ei ole oikeaa tai väärää  
tapaa laittaa kehoa liikkeelle. Tärkeintä on, että liikkuu  
– omassa tahdissa ja omilla ehdoilla.

TAUKOLIIKUNTAOHJEET  
SEURAVALLA AUKEAMALLA





# Taukoliikuntaa työn ohelle

Tällä taukojumpalla saat virkistettyä kehoa ja mieltä kesken työnteon, tai muuten vaan lisättyä liikettä päivään. Koko kehoa aktivoivat harjoitteet tehostavat verenkiertoa päästä varpasiin ja tarjoavat monipuolista liikettä istumisen ja paikallaanolon vastapainoksi. Pitkäaikaista istumista olisikin hyvä tauottaa ainakin kerran tunnissa itselleen sopivalla tavalla.

Liikkeitä voi soveltaa oma toimintakyky huomioiden ja kipuja kuunnellen. Liikkeiden ei tulisi tuntua pahalta ja pakotetulta, vaan ne tulisi tehdä myös oma liikkuvuus huomioiden. Anna hengityksen virrata rennosti läpi harjoituksen; syvä ja rauhallinen hengitys auttaa harjoitteiden toteutuksessa.

Toista liikkeitä oman maun mukaan, esimerkiksi 5–10 toistoa per puoli, tai sen verran, kuin omalla tauolla ehtii. Tee mieluummin muutama hyvä ja hallittu, ajatuksen kanssa tehty toisto, kuin monta hutiloitua suoritusta. Keskittyminen toteutettavaan liikkeeseen tarjoaa myös aivoille lepotauon ja mahdollisuuden hengähtää esimerkiksi meneillään olevista työtehtävistä. ♦

”

*Liikkeitä voi soveltaa oma toimintakyky huomioiden ja kipuja kuunnellen.*

## 1. Kyykky + käsien nostaminen pään yläpuolelle

- Seiso itselle sopivassa, hieman lantiota leveämmässä seisoma-asennossa. Lähde uloshengityksellä ”istumaan tuolille”, eli vie lantiota rauhallisesti taakse ja alas. Polvet ohjautuvat varpaiden kanssa samaan linjaan. Nosta samanaikaisesti käsivarret suoraksi pään yläpuolelle.
- Kyykkösyvyys ja -kulma sekä käsien asento ovat riippuvaisia liikkuvuudestasi.
- Pyri pitämään selkä suorana liikkeen ajan. Nouse sisäänhengityksellä ala-asennosta takaisin yläasentoon.



## 2. Käyntiasennossa kumartuminen alas + yläasennossa rintakehän avaus

- Aseta seisoma-asennossa toinen jalka hieman toisen eteen. Kumarru uloshengityksellä edessä olevan, suoran jalan puoleen. Koukistamalla taimmaisen jalan polvea saat venytyksen tuntumaan etummaisen jalan takareidessä.
- Pyöristä selkää ala-asennossa. Nouse selkä pyöreänä ylös, ja yläasennossa sisäänhengityksellä avaa kädet sivuille, kohota rintakehää kohti kattoa ja nosta katse yläviistoon. Kyynärpäät voivat olla avauksessa koukussa tai suorana, oman liikkuvuutesi mukaan.
- Toista vuorotellen molemmille puolille.



## 3. Nelinkontin käden avaus

- Nosta konttausasennossa käsi sisäänhengityksellä mahdollisimman ylös kohti kattoa. Halutessasi voit siirtää nousevan käden puoleisen jalan sivulle. Saat tehostettua rintarangan kiertoa työntämällä aktiivisesti lattiassa olevaa kättä ”lattiasta läpi”. Anna katseen seurata ylös nostettua kättä.
- Palaa alkuasentoon ja kurkota uloshengityksellä lattiassa olevan käden alta.
- Tee yksi puoli kerrallaan, toista myös toiselle puolelle.



## 4. Kyynärpään kosketus vastakkaiseen polveen

- Seiso itselle sopivassa, hieman lantiota leveämmässä seisoma-asennossa. Vie kädet koukkuun pään sivuille. Polvea nostamalla ja ylävartaloa kiertämällä lähde uloshengityksellä viemään vastakkaista kyynärpäätä ja vastakkaista polvea kohti toisiaan.
- Palauta lähtöasentoon sisäänhengityksellä ja toista toiselle puolelle.



# Kivunhallintakeinoja töissä

**SEURAKUNTATYÖNTEKIJÄ Hannele Särkiojan** arkeaamu alkaa lenkillä koiran kanssa. Peltoaukealla ja metsän helmassa samoilu karvaisen tassuterapeutin kanssa on Hannelelle tärkeä henkireikä, joka tuo jaksamista tulevaan työpäivään. Aamulla ei voi koskaan etukäteen tietää, millainen päivä kipujen kanssa tulee olemaan.

Kotona jääkaapin oveen kiinnitetty ja kalenterin välissä kulkeva Kivunhallinnan keinojen lista muistuttaa jo ennen töihin lähtemistä niistä pienistä teoista, joita voi käyttää työpäivän aikana kivunhallinnan tukena. Kivunhallinnan keinojen lista on esillä myös Hannelen työpaikan taukahuoneessa.

”Listasta olen löytänyt omat keinoni työpäivään. Työssäjaksamisen kannalta tärkeintä on asettaa omat rajat ja osata tauottaa työpäivän aikana. Teen esimerkiksi pukuhuoneessa tuolilla istuen hengitysharjoituksia, jolloin pyrin siihen, että en edes ajattele työnte-koä. Kiireestä huolimatta yritän pitää jokaista työtuntia kohti pienen paussin yksiksi, jos kipu yhtään tuntuu. Ja vaikkei kipu sillä hetkellä tuntuisikaan, niin otan tauon ennaltaehkäisevästi. Se auttaa jaksamaan”, Hannele kertoo.

Työn jaksottamisen ja tauottamisen lisäksi Hannele käyttää työssään apuvälineitä, kuten eripituisia tarttumapihtejä, ranne-tukia ja ryhtiiliiviä. Myös ergonomiasta huolehtiminen on tärkeää. Hyvän työskentelyasennon tukena toimivat jumppapallo, istuintyyny ja satulatuoli. ”Aluksi apuvälineiden käyttö oli minulle hankalaa, koska ajattelin muiden näkevän, että minulla on joku vajavaisuus. Mutta nyt apuvälineet ovat tavallaan osa minua – jos ranteeni ovat kipeät, niin laitan rannetuet. Minulla on myös useimmat eri työkengät, joita vaihtelen työpäivän aikana sen mukaan, miltä jaloissani tuntuu. Välillä pitää olla hellempi kenkä plantaarifaskiitin vuoksi, ja välillä nilkka tarvitsee vahvempaa tukea tukikenkien muodossa”, Hannele kuvailee. ”Toisinaan käytän myös TENS-laitetta työpäivän aikana. Onneksi minulla on nyt sellainen työ, missä voin sitä käyttää”, hän lisää.

Hannelen aiempi työura hoitajana päättyi kipuun sairastumisen vuoksi, mikä masensi vahvan työidentiteetin ja auttamisen halun omaavan Hannelen mielen. Useiden vuosien ajan hän yritti palata työelämään itse-

näisesti kokeillen erilaisia työnkuvia ja osa-aikatyötä. Myös työkokeilut päättyivät tuntimääriä nostettaessa kipuun. Kipu ja työ kohtaavat -kurssilla Hannele sai tietoa palkkatuesta sekä työn muokkaamisesta. Lopulta Hannele pääsi palkkatuella töihin seurakunnalle. ”Työ-aika ja -tehtävät seurakuntatyöntekijänä on räätälöity juuri minulle sopiviksi, työkykyni ja kipujeni sallimien rajojen mukaan. Osa työstä on etätöitä”, Hannele kertoo. Kivunhallinnan keinoista voi avoimesti keskustella myös työyhteisössä, toinen toistaan kannustaen. ”Joskus työkaverin tsemppilauseella voi olla hankalassa tilanteessa iso merkitys, joka muistuttaa, että tästäkin päästään eteenpäin”, Hannele pohtii.

Nykyinen työ on toiminut tärkeänä ponnahduslautana pois synkemmistä vesistä, joihin Hannele upposi vuosiksi hoitajan työn menettämisen vuoksi. ”Työ ei vie enää kaikkea, vaan voimavaroja jää myös omalle elämälle. Nyt identiteettini rakentuu erilaisista palasista, joihin kuuluu palkkatyön lisäksi kokemustoimijan ja vertaistukiryhmänohjaajan vapaaehtoisuudet. Vapaaehtoisena saan toteuttaa kutsumustani auttaa muita, ja voimaannun vertaistuksesta myös itse. Voin olla kuulevana korvana ja kulkea muiden rinnalla vertaisena, vaikkei enää fyysisesti pysty auttajana toimimaan.”

Vapaaehtoistoiminnan lisäksi Hannelen vapaa-aikaan kuuluvat tärkeinä voimavaroina perhe sekä luonto. Vesijumppa ja fysioterapiaharjoittelu tukevat myös työssäjaksamista. Toisinaan Hannele rentoutuu televisiota katsellen. ”Jos on täysin vetämätön olo, niin katson TV:stä jotain aivan hömppää, mitä ei muuten tulisi katsottua. Esimerkiksi joku ihan ällömakea sarja vie totaalaisesti ajatukset pois”, kuvailee musiikkiohjelmista innostuva Hannele.

Säännöllinen päivärytmi on kivunhallinnassa tärkeää. Työpäivän jälkeen Hannele lepää hetken, ennen kuin tarttuu kotiaskeleisiin. Kotitöissäänkin toimii jaksottaminen. Rauhoittuminen esimerkiksi kirjaa lukemalla tai kuuntelemalla on oleellista myös ennen yöunille asettumista. Rauhoittumisen lisäksi apuvälineillä on merkitystä hyvien yöunien takaamiseksi. Hannele käyttää öisin tukityynyä, lastaa sekä vartalotyynyä tarpeen mukaan. ”Nukkumaan ei kannata käydä singahteluvassa olotilassa”, Hannele muistuttaa lopuksi. ♦

# Asioilla on tapana järjestyä – Kitin kokemus

**Yleensä ikäiseni** eli kolmekymppiset ovat kokopäivätöissä, naimissa, omistavat asunnon ja saavat lapsia. Tai näin ainakin yhteiskunta tuo asian esiin. Itse olen sairauspäivärahalla ja päivien tultua täyteen haen kuntoutustukea. Elämäntilanteeni on tällainen kipujeni, autismikuormituksen, sekä yhteiskunnan vuoksi. Yksikään ystävästäni ei ole täysin vastaavassa tilanteessa elämäntilanteen tai taustalla vaikuttavien asioiden suhteen.

Se, että en ole työelämässä, on aiheuttanut esimerkiksi riittämättömyyden, mitättömyyden ja ulkopuolisuuden tunteita. En kokenut olevani hyödyksi, kunnes uppouduin harrastuksiini, joiden kautta voin auttaa muita. Näitä harrastuksia ovat vapaaehtoinen eläinavusteinen toiminta, eläinten trimmaaminen, kipukuvien piirtäminen ja oman positiivisen elämänsänteeni jakaminen.

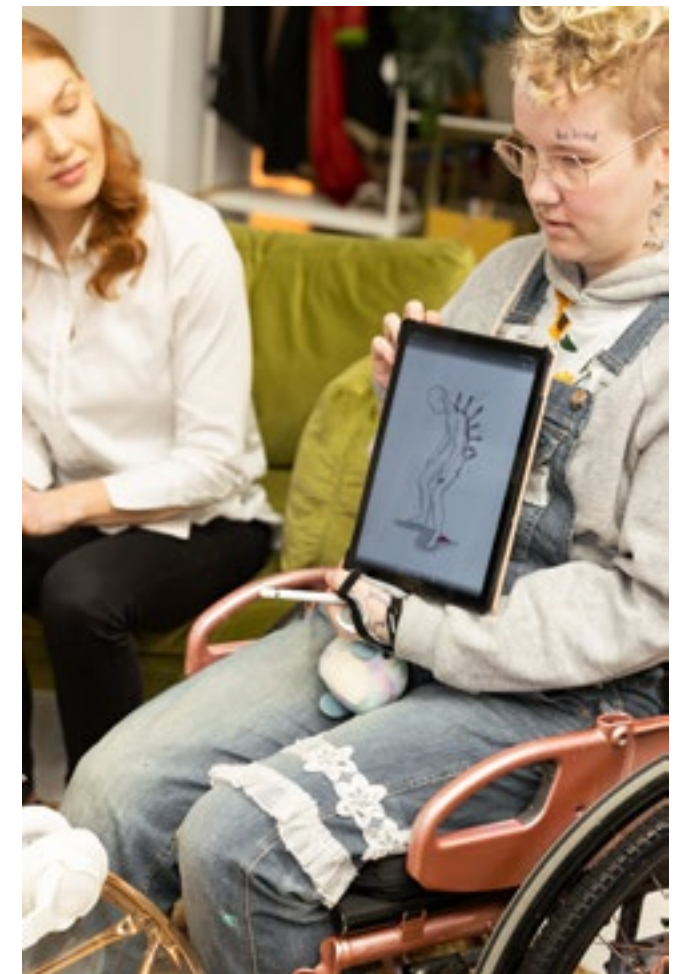
Alkujärkytyksen jälkeen olen sopeutunut tilanteeseen hyvin. Voin paljon paremmin niin fyysisesti kuin henkisesti. Edelleen kyllä välillä hävettää sanoa tuntemattomalle, etten ole työelämässä. Tai jos joku päivittelee, että ”olet vielä niin nuori”. Yhteiskunnan odotukset ja normit haastavat asian esille tuomista, onhan työ se asia, jonka kautta monet esimerkiksi esittelevät itsensä.

Yritän kuitenkin irtautua yhteiskunnan asettamista normeista ja keskittyä omannäköiseeni elämään. Sitä helpottavat kumppani, perhe, ystävät, iloiset asiat, hetki kerrallaan eläminen ja osa yhteiskunnasta (eli ymmärtäväiset ihmiset, jotka haluavat auttaa).

Tämänhetkinen arkeni koostuu hetkistä, nautinnoista, kokemuksista, uskaltamisesta ja elämisestä. Rakastan rutiineja, mutta pienet yllätykset eivät ole pahitteeksi. Viihdyn erittäin hyvin kotona, sillä lähes kaikki harrastukseni toteutuvat kotona! Arkeen lisämaustetta tuovat kodin ulkopuolella olevat harrastukset, kuten kuorolaulu ja eläinavusteinen toiminta, joita harrastan kerran viikossa. Pyrin rakentamaan arkeni niin, että voin antaa ja saada tasapainoisesti. En silti edelleenkään osaa tehdä asioita tarpeeksi vähän, sillä välillä uupumus voittaa. Osaan kuitenkin pysähtyä, kun uupumisoireet alkavat. Minulla ei enää mene kuukausia toipua. Merkitystä arkeeni tuovat omat muruseni - koiria ja kani. Kaunis koti, kaunis luonto ympärillä, taide, musiikki ja herkut. Haluan mainita myös perheeni, ystäväni ja hyvät yöunet.

Nuoremmalle itselleni sanoisin, että selviät hyvin! Muista levätä, älä yritä liikaa. Luota itseesi. Ja kuten äiti aina sanoo, ”asioilla on taipumus järjestyä.”

Kumppanini, perheeni, ja eletty elämäni on auttanut sopeutumisessa. Kumppani ja perhe tuovat valtavasti tukea. Eletty elämä antaa vertailupohjaa nykyhetkelle. ♦





# Taloudellinen tuki kokoaikaisella sairauslomalla

**SAIRAUSPÄIVÄRAHA** on tarkoitettu 16-67-vuotiaille, jotka eivät voi sairautensa vuoksi tehdä tavallista työtään. Sitä haetaan KELASTA lääkärintodistuksella. Lyhyeen sairauslomaan (max. 60 arkipäivää) riittää suppeampi A-lääkärintodistus ja pidempään jaksoon tarvitaan laajempi B-lausunto.

KELA maksaa sairauspäivärahaa omavastuuajan jälkeen joko työnantajalle tai työntekijälle työehtosopimuksen mukaisesti. Yleensä omavastuu aika on sairastumispäivä ja sitä seuraavat 9 arkipäivää. Omavastuuajan työntekijä saa normaalisti palkkaa.

Sairauspäivärahan määrään vaikuttaa työntekijän vuositulot. KELAn laskurilla voi arvioida sairauspäivärahan määrää. Sairauspäivärahaa voi saada samaan sairauteen enintään 300 arkipäivää, eli noin vuoden ajan.

## 30 päivän yhtäjaksoisen työskentelyn jälkeen voi saada 50 lisäpäivää

Vuoden työkykyisyyden jälkeen voi saada uuden sairauspäivärahaajan samaan sairauteen. Uuteen sairauteen voi saada uuden sairauspäivärahaajan silloinkin, kun 300 päivää on tullut täyteen toiseen sairauteen.

Myös osatyökyvyttömyyseläkkeellä työskentelevät ovat sairastuessaan oikeutettuja sairauspäivärahaan.

## Osasairauspäiväraha on hyvä vaihtoehto osittain työkykyiselle

Jos työkyky on alentunut kivun vain osittain, voi osasairausloma olla hyvä vaihtoehto. Osasairausloma ehkäisee tutkitusti työkyvyttömyyden pitkittymistä ja eläkkeelle siirtymistä. Työaika on osasairauspäivärahalla 40-60 % aiemmasta. Työskentely ei saa vaarantaa toipumista.

Osasairauspäivärahaa haetaan Kelasta. Hakemuksen liitteeksi tarvitaan A-todistus (enintään 60 päivää) tai B-lausunto (pidempi osasairauspäiväraha). Lyhytaikaisten sairauksien todistamiseen käytetään yleensä A-todistusta ja pidempää B-lausuntoa silloin, kun kuntoutustarvetta on syytä selvittää tai työkyvyttömyyttä on vaikeaa arvioida.

Osasairausloma voi alkaa joko kokoaikaisen työkyvyttömyyden jälkeen tai heti osatyökyvyttömyyden toteamisen jälkeen silloin, kun taustalla on useita lyhyitä sairauspoissaolojaksoja.

Osasairausloman pituus:

- Vähintään 12 arkipäivää
- Enintään 150 arkipäivää

Heti osasairausloman alkaessa on hyvä ottaa aktiiviseen käyttöön työn muokkauksen keinoja onnistuneen työhön palaamisen mahdollistamiseksi. ♦

”

*Jos työkyky on alentunut kivun vain osittain, voi osasairausloma olla hyvä vaihtoehto.*

# Verovähennystä kipusairauden aiheuttamista kustannuksista?

**VEROTUKSESSA** on mahdollista saada erilaisia vähennyksiä. Yksi tällainen vähennys on veronmaksukyvyyn alentumisvähennys. Sen voi saada tilanteessa, jossa taloudellinen tilanne on heikko esimerkiksi sairauden, työttömyyden tai elatusvelvollisuuden takia. Vähennys voi tuoda hieman helpotusta tilanteeseen, jossa tulot kipusairauden vuoksi ovat tilapäisesti pienemmät ja sairastamisen kuluihin menee merkittävä osa tuloista.

- Sairastamisen kuluja voivat olla esimerkiksi
- Lääkekulut, jos ne ovat huomattavan suuret suhteessa hakijan tuloihin
- Terveystieteiden huollon käynteihin tai kuntoutukseen liittyvät kulut, kuten fysio- tai toimintaterapiakäyntien maksut
- Erityiset apuvälineet, kuten pyörätuolit, kuulolaitteet tai muut laitteet
- Matkakulut hoitoon tai kuntoutukseen, jos esimerkiksi sairaala- tai lääkärikäynnit aiheuttavat suuria kustannuksia pitkämatkalaisten osalta

## Kuka voi saada vähennyksen?

Vähennys on tarkoitettu haastavaan taloudelliseen tilanteeseen. Tämän vuoksi sen myöntämiseen vaikuttavat verovuoden tulot sekä muiden perheenjäsenten eli puolison ja alaikäisten lasten tulot ja varallisuus. Tällä hetkellä tulorajat vähennykselle ovat 27 000 (yhden henkilön vuositulot) ja 40 000 (omat ja puolison vuositulot yhteenlaskettuna). Sairauteen liittyvien kulujen osalta päätös tehdään kuitenkin aina tapauskohtaisesti. Vähennystä voi siis hakea, vaikka tulorajat ylittyisivät, mikäli vuoden aikana on ollut suuria sairauteen liittyviä kuluja.

## Miten vähennystä haetaan?

Veronmaksukyvyyn alentumisvähennys ei tule automaattisesti, vaan sitä pitää hakea veroilmoituksessa. Tiedot voi lisätä sähköiseen veroilmoitukseen kohdassa, jossa kysytään vähennyksistä tai paperisella ilmoituksella 50A (ansiotulot ja niistä tehtävät vähennykset). Säilytä kuitit ja muut tositteet sairauden kuluista itselläsi. Niitä ei tarvitse liittää veroilmoitukseen, mutta verottaja voi pyytää niistä lisäselvitystä tarvittaessa.

Verottaja arvioi hakemuksen ja tekee tapauskohtaisen päätöksen sairauden kulujen osalta myönnettävästä verovähennyksestä. Vähennyksen määrä on enintään 1400 € henkilöltä ja se vähentää verotettavan ansiotulon määrää.

Löydät ajantasaiset ohjeet kaikista vähennyksistä verohallinnon sivuilta osoitteesta [vero.fi/henkilöasiakkaat/vahennykset/mita-voi-vahentaa](https://vero.fi/henkilöasiakkaat/vahennykset/mita-voi-vahentaa). ♦





KUVA Santtu Perkiö

## Vuoden Auttajaksi 2025 on valittu Karla-Maria Toiviainen

**SUOMEN KIPU RY:N** jäsenistö on yhdistyksen vuosikokouksen yhteydessä lauantaina 29.3.2025 valinnut Vuoden Auttajaksi 2025 Karla-Maria Toivian.

Vuoden auttaja -ehdotuksissa kuvattiin Karla-Maria Toivian toiminnan Kompleksinen kaksikko -somen (mm. podcast ja Instagram) toisena tekijänä lisänneen tietoutta kivusta ja tuoneen vertaistukea seuraajille. Myös Karlan omassa sosiaalisessa mediassaan jakama tieto CRPS:stä ja kivusta koettiin hyödylliseksi.

*"On tuonut aktiivisesti paljon tietoutta ja vertaistukea kivun kanssa eläjille ja heidän läheisilleen."*

- Lainaus ehdotuksen tehneeltä Suomen Kivun jäseneltä.

Suomen Kivun yhteistyökumppani Tempur pal-kitsee Vuoden Auttajan lahjakortilla syksyn I love me -messujen yhteydessä.

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 Auttajaksi on vuosien varrella valittu niin vapaaehtoisia, hoitoalan ammattilaisia kuin hoitoyksiköitäkin. Myös vuonna 2025 ehdotuksia tuli monipuolisesti eri taustaisista henkilöistä ja organisaatioista. ♦

## Suomen Kipu onnittelee ansiomerkkien saajia!

Suomen Kipu ry myöntää tunnustuksena yhdistyksen päämäärien tai toiminnan edistämisestä pronssisia, hopeisia ja kultaisia ansiomerkkejä. Ansiomerkki voidaan myöntää yhdistyksen henkilöjäsenelle, tai muulle henkilölle, joka on toiminut aktiivisesti Suomen Kipu ry:ssä. Ansiokkaan Suomen Kipu ry:n tavoitteiden ja toiminnan edistämisen lisäksi ansiomerkkien vaatimuksena ovat seuraavat yhdistyksen toimintaan osallistumisen tai jäsenyyden kestot

- pronssinen ansiomerkki 5 vuotta
- hopeinen ansiomerkki 10 vuotta
- kultainen ansiomerkki 15 vuotta

Suomen Kipu ry on myöntänyt uusia ansiomerkkejä seuraavasti:

### Hopeinen ansiomerkki

Juha Helisten  
Kaarina Koli

### Kultainen ansiomerkki

Jouni Hätinen



Lisätietoa yhdistyksestä:  
[suomenkipu.fi](https://suomenkipu.fi)

## Hallituksen jäsenet vuonna 2025

Suomen Kipu ry:n toiminnasta päättää jäsenten vuosikokouksessa valitsema hallitus, jonka kausi kestää kaksi vuotta. Hallituksen tehtäviin kuuluvat muun muassa yhdistyksen hallinto- ja talousasioiden hoitaminen, yhdistyksen kehittäminen sekä sekä jäsenasiat.

PUHEEN-  
JOHTAJA

Olen Ritva ja asun perheeni kanssa pohjoisessa Keski-Suomessa Pihtiputaalla. Toimin hallituksessa puheenjohtajana. Toimin aktiivisesti yhdistyksessä myös vertaistuen parissa ja kokemustoimijana. Käyn osa-aikaisesti töissä kaupanalalla ja vapaa-aikaani täyttävät mm. koiran kanssa lenkkeily, luonnossa liikkuminen, puutarhanhoito, käsityöt, maalaus, valokuvaus ja metsästys.

Kroonisten kipujen kanssa olen taivaltanut jo 12 vuoden ajan ja lapsuusaikainen migreeni sai muutamia vuosia sitten rinnalleen Hortonin neuralgian. Kipujen kanssa arki rullaa omaa polkuaan, aina ei päivät toki ole mitään ruusuilla tanssimista, mutta sopiva tasapaino on löytynyt vuosien varrella. Yhdistyksemme toiminnassa olen ollut mukana vuodesta 2016 lähtien ja koen erittäin tärkeänä ja merkityksellisenä sen, että voin omalla panoksellani vaikuttaa kipua sairastavien asioihin ja mikä edelleen tärkeintä tuoda kipua näkyvämmäksi - sitä emme voi koskaan tehdä liikaa.

VARA-  
PUHEEN-  
JOHTAJA

Olen toiminut kohta 14 vuotta aktiivisena Suomen Kivun jäsenenä. Olen toiminut kokemusasiantuntijana Oulun alueella vuodesta 2014. Kipuhistoriani juontaa jo 2000-luvun alkupuolelta. Minulta leikattiin pullistuma niskasta 2010 mistä jäi krooniset hermosäryt. Toimin vuosia yhtenä Oulun ryhmän vetäjänä. Lisäksi olen myös vertaistukihenkilönä. Hallituksessa olen ollut jo useita vuosia.

Minulla on myös luottamus-tehtäviä mielenterveyspuolella. Olen mm. hyvän mielen talon hallituksessa sekä muissa vapaaehtoistehtävissä.

RAHASTON-  
HOITAJA

Olen Anu Wickholm, paljasjalkainen tamperelainen. Oma kipuni, krooninen kipuoireyhtymä, on kulkenut matkassa puolet elämästäni. Tällä hetkellä olen työtön ja mielestäni osatyökykyinen. Aikaani kulutan yhdistystoiminnan lisäksi käsitöillä (neulominen ja kehruu) sekä kuorolaululla. Jatkan edelleen yhdistyksen rahastonhoitajana. Talousluku-  
jen pyörittely on saanut haaveet ammattitutkinnon opiskelemisesta lähemmäksi toteutumista kuin vuosi sitten. Olen Suomen Kivun toiminnassa oppinut kirjanpidosta enemmän kuin yhdellä kurssilla omissa datanomiopinnoissani viime vuosituhanella. Hallitukseen toivon tuovani kokemusta ja hiljaista tietoa. Toivon pitäväni mielen avoimena kaikelle uudelle.

Esittelyt jatkuvat seuraavalla aukeamalla





LIISA JUTILA

Olen paluumuuttaja iloisessa Itä-Suomessa ja palasin kotiseudulle 2011. Rinnalla elää puoliso ja mieltä piristää (sekä välillä ahdistaa) 2,5 vuotias saksanpaimenkoira Junnu.

Kipu on tullut tutuksi jo yli 27 vuoden ajalta. 2002 löysin Suomen Kipupotilasyhdistyksen, josta myöhemmin tuli Suomen Kipu. Vuosien saatossa olen ollut monessa mukana ja hallitukseen tuonkin oppia menneisyydestä ja ajatuksia tulevaan. Toimin viime kaudella yhdistyksen varapuheenjohtajana ja olen myös yhdistyksen eurooppalaisen kattojärjestön Pain Alliance Europe (PAE) varapuheenjohtaja. Olen Kivun edustaja Suomen SIP:ssä, joka tuo esille kivun yhteiskunnallisia vaikeuksia.

Kipuasian eteenpäin viemiseksi näenkin tärkeänä yhteistyön niin terveydenhuollon ammattilaisten, päättäjien, järjestöjen, kuin kipukentällä toimivien yritysten kesken. Sote ja muut terveydenhuollon mullistukset vaativat huomiota ja on tärkeää, että myös potilaiden ääni kuuluu joka tasolla.



ANU KAUNISTO

KUVA: MIKKO KAUPPINEN

Olen Anu Kaunisto ja asun Kirkkonummen liepeillä pienessä kylässä kahdestaan puolisoni kanssa. Tulin mukaan Suomen Kivun toimintaan noin kolme vuotta sitten Kipu ja työ kohtavat -kurssin kautta, minkä jälkeen kouluttauduin kokemustoimijaksi ja olen tehnyt myös kokemustojumijakeikkoja.

Krooninen selkäkipu monissa muodoissaan on ollut omassa elämässäni yli kahdeksan vuoden ajan. Omalla kipumatkallani olen oppinut paljon kivun moninaisuudesta ja sen vaikutuksista elämään. Vaikka olen kivun myötä menettänyt elämässäni asioita, niin olen myös saanut vastalahjaksi paljon selviytymiskeinoja, voimavaroja ja toivoa. Olen hyötynyt paljon kaikesta Suomen Kivulta ja sen kautta kohtaamiltani kipuvertaisilta saamastani tuesta.

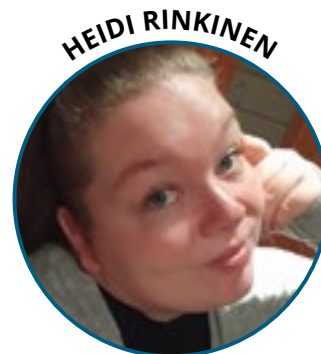
Koulutus- ja ohjaustehtäviin painottuneella työrallani ja aiemmissa vapaaehtoistehtävissäni olen tottunut saamaan asioita aikaan yhteistyössä toisten kanssa. Olen persoonaltani avoin, asioihin paneutuva ja kehittäminenhenkinen.

Minua kiinnostaa erityisesti kivun omahoito, kivun ja mielen yhteydet sekä kipuoireisten kohtaamiseen liittyvän osaamisen lisääminen terveydenhuollossa ja työelämässä. Olen iloinen, että pääsen nyt Suomen Kivun hallitustyöskentelyn kautta antamaan panokseni kipuoireisten paremman elämän hyväksi.



SANNA LAINE

Olen perheeni kanssa pääkaupunkiseudulla asuva toisen kauden hallituslainen. Taustani on sote-alalla, jossa olen työskennellyt yli 20 vuoden ajan. Kokemusta ja näkemystä löytyy niin hoito- kuin kuntoutustyöstäkin. Opiskelen ikääntymiskysymysten asiantuntijaksi ja työskentelen Ihmisarvoisen kuntoutuksen tutkimusverkostossa. Sote-uudistuksen käytännön vaikutusten ja toimien ollessa edelleen osin avoimia kysymyksiä, saattavat ihmiset jäädä kipunsa ja avun tarpeensa kanssa yksin. On tärkeää tuoda kipua kokevien ihmisten ääni kuuluville yhdessä. Yhteistyöllä voidaan asioita muuttaa pala kerrallaan.



HEIDI RINKINEN

Kiitos äänestäneiden, sain jatkaa edelleen hallituksessa. Olen Kanta-Hämeessä asusteleva, Päijät-Hämeessä työskentelevä kipuoireinen. Toimin Suomen Kivussa kokemustoimijana. Innokas kehittäjä, hyvällä huumorilla ja vauhdikkaalla mielikuvituksella varustettu 36 vuotias nainen. Kotona kanssani asustaa mies, kissa ja liikkeessä pitävä koira. Tykkään kuunnella äänikirjoja ja podcasteja sekä kirjoittaa, niin runoja, kuin pitkiäkin pohdintoja. Kipu on matkannut mukani vuodesta 2017 ja koko ajan opetellaan sujuvaa arkea yhdessä. Avoimin mielin kohti tulevaisuutta. Aurinkoista kevättä jokaiselle.



SAANA SÄRKILAHTI

Olen Saana Särkilahti, opiskelija ja kipukroonikko Oulusta. Krooninen kipu tuli osaksi elämääni reilut 12 vuotta sitten, ja suurempien terveyden muutosten myötä olen alkanut etsiä elämääni aktiivisesti uudenlaista sisältöä esimerkiksi vapaaehtoistyöstä. Olen Suomen Kivun koulutettu kokemustojumija, ja teen eläinsuojelutyötä Kissakummit ry:n hallituksessa sekä kotia etsivien kissojen kummikotina. Elämääni iloa vapaaehtoistyön lisäksi tuo seniorikoirani Paavo, lukeminen ja aktiivinen kirjagramin tekeminen sekä kaikki luonnon ihmeet, erityisesti linnut.



SATU-MARIA VIRTANEN

VARAJÄSEN



KARI VIHOLAINEN

Vuosi on takana hallitustyöskentelyä, kun keväällä 2024 tulini valituksi yhdistyksen hallitukseen kaksivuotiskaudelle. Työ jatkuu. Se helpottaa hallituksen työskentelyä, kun kokouksiin on varsin helppoa valmistautua yksittäisen hallitusjäsenen näkökulmasta. Sotejärjestöihin kohdistuvaa rahoitushaastetta on edelleen, mutta olkaamme luottavaisin mielin jatkosta. Porukassa on se voima, ihan jokaisessa yhdistyksen jäsenessä, kun on tarpeeksi paljon ihmisiä yhdessä tekemässä tavoitteiden eteen töitä, on voima suurempi ja menestyminen, myös jaksaminen. Koulutukseltani olen sairaanhoitaja ja hoitotyöstä kertyi noin 30-vuoden työura. Kun minulla on vapaa-aikaa, vietän sen kolmen pienen lapsenlapseni kanssa. Olen heidän elämässään tiiviisti läsnä, ja sillä on minulle suuri arvo.

Olen jyväskylälainen nainen ja asustelen perheeni kanssa omakotitalossa Jyväskylän kupeessa Vaajakoskella. Perheeseeni kuuluu aviomieheni lisäksi kaksi sekarotuista koiraa.

Yhdistystoiminta on kuulunut elämääni noin 30 vuotta ja olen sinä aikana perustanut pari yhdistystä sekä päässyt toimimaan eri rooleissa aina puheenjohtajasta rivijäseneksi. Koen yhdistystoiminnan olevan lähellä sydäntäni ja hallitustyöskentely vetää puoleensa samoin kuin vaikuttamistyö eri muodoissaan.

Vaikuttamistyötä teen paikallisesti toimimalla Jyväskylän kaupungin vammaisneuvoston



VILLE TAIPALE

VARAJÄSEN

Olen 38-vuotias moottoriurheileva CRPS-kipupotilas. Olen myös toinen juontaja Kompleksinen kaksikko podcastissa. Vapaa-aika menee tiiviisti moottoriurheilun ja mönkijöiden parissa, joko valokuvaten, korjaten tai ajaen. Toimin myös motoristien kriisipalvelun varapuheenjohtajana ja tämän vapaaehtoistyön kautta on saanut todella hienoja kohtaamisia myös kipupotilaiden kanssa.

Minun mottoni on, että mikäli tekeminen antaa enemmän, kuin kipu vie, on se sen kivun arvoista.

Unelmista ei ikänä kannata luopua, ajan kanssa ja vähän toteutustapaa muuttaen, on kaikki kipupotilaillekin mahdollista ja tätä haluan myös omalla toiminnalla moottoriurheilun parissa tuoda esiin. Olen iloinen ja ylpeä saadessani olla tässä hallituksessa mukana.

puheenjohtajana sekä Keski-Suomen hyvinvointialueen vammaisneuvoston toisena varapuheenjohtajana.

Kipu on elämässäni välillä aika isossa roolissa, sen rajoittaessa liikkumistani. Aiemmin liikuin aktiivisesti pyörätuolin kanssa pelaten muun muassa sulkapalloa, mutta käsiin tulleiden kipujen myötä olen pitkälti siirtynyt käyttämään sähkömopoa. Kelien salliessa teen pitkiä mopolenkkejä nauttien auringonpaisteesta ja kiireettömyydestä.

# Kirjanosto: Tervetuloa sairaiden valtakuntaan

TEKSTI Saana Särkilahti



Hanna Bervoets:  
*Tervetuloa sairaiden valtakuntaan*  
(*Welkom in het Rijk der zieken*), 2024.  
Suomentanut Sanna Van Leeuwen. 336 s.

”Kolmekymppisen Clayn elämänpiiri kapenee kroonisen sairauden myötä: päivätö jää, ystävät etääntyvät ja tyttöystävä jättää. Clay keskittää tarmonsä hoitokeinojen etsintään, sillä vannoohan ympäröivä yhteiskuntakin paranemisen nimeen.”, kertoo *Tervetuloa sairaiden valtakuntaan* -kirjan takakansi. Kirjan on kirjoittanut **Hanna Bervoets**, hollantilainen kirjailija, joka on *Tervetuloa sairaiden valtakuntaan* sivuliepeen tekstin mukaan ”tämän hetken valovoimaisimpia kirjailijoita kotimaassaan”.

Kirjan päähenkilö Clay alkaa kärsiä oudoista oireista. Lopulta lääkärit saavat selville, mistä on kyse – Clay sairastaa kenties loppuelämänsä ajan Q-kuumetta. Sairauden moninaiset oireet kroonisine kipuihin vaikuttavat sekä Clayn elämänlaatuun että mielenterveyteen. Clayn ajatukset kulkevat paikasta toiseen niin nopealla tahdilla, ettei hän itsekään aina pysy niiden mukana. Aika jakaantuu aikaan ennen ja jälkeen sairastamista, onnelliseen ja onnettomaan aikaan.

Bervoets kirjoittaa siitä, miten monin tavoin kroonista kipua yritetään hoitaa. On ruokavaliomuutoksia ja fysioterapiaa. On erilaisia hoitomuotoja ja erilaisia ryhmiä. On taistelutahtoa ja tilanteeseen alistumista. On kaiken kokeilemista ja kaikkensa antamista. Mutta silti kipu on ja pysyy. Se saattaa muuttaa muotoaan, mutta pois se ei lähde.

Tarinan edetessä Clay osallistuu kuntoutuskurssille ja tutustuu siellä Marlaan. Marla sairastaa fibromyalgiaa, ja hänelle Susan Sontagin ajatukset ovat tuttuja opintojen kautta. Yhtenä kirjan sivuhahmoista esiin-tyy siis Susan Sontag, joka oli amerikkalainen kirjailija ja esseisti. Sontag kirjoitti kiitellyn esseensä *Illness as Metaphor* vuonna 1978 (Osmo Saarisén suomennos *Sairaus vertauskuvana* ilmestyi vuonna 1991). *Tervetuloa sairaiden valtakuntaan* -teoksessa Sontagin ajatuksia tulee ilmi paitsi Marlan puheissa, myös Sontagin toimissa Clayn oppaana sairaiden valtakunnassa, unomaaisessa rinnakkaistodellisuudessa. Sontag kuljettaa Clayta kroonisien kipujen kanssa elävälle turhankin tutussa viidakossa – apua täytyy jaksaa hakea mitä eriskummallisimmista paikoista kantaen samalla mukanaan painavaa ja jo melko kovia kestänyttä kehoa.

Bervoets kuvaa osuvasti sitä, miten mieli jaksaa ker- ran toisensa jälkeen ylläpitää toivoa. Toivoa paluusta entiseen, kivuttomampaan ja helpompaan elämään. Ehkä seuraava lääkäri osaakin auttaa, ehkä tuleva kun- touts mahdollistaa uuden alun, ehkä puolen vuoden päästä olen taas oma itseni. Toivo on merkittävä voima- vara, ja toivo paremmasta istuu tiukassa. Mutta vaikka tekee kaikkensa, eikä kipu silti katoa, mitä tapahtuu toivolle? Mitä jos odotetussa määränpäässä ei tapah- dukaan mitään? Miltä tuntuu huomata, että mikään ei sittenkään muuttunut? Että mikään ei yhtäkkiä korjaan- tunutkaan vaan elämä jatkuu aivan samanlaisena. Että määränpäänä on edelleen, kenties pysyvästi, sai- raiden valtakunnassa.

Vihdoin minulla on käsissäni kirja, jossa meidät kroonisesti kipeät aidosti nähdään. Koskettaa ja tuntuu todella tärkeältä, kun toinen ihminen pystyy antamaan minulle tunteen siitä, että tulen ymmärretyksi ja näh- dyksi. Miten upeaa on kokea itsensä kokonaiseksi ja niin arvokkaaksi kipujensa kanssa, että itsensä näköistä tarinaa voi lukea suomennetuksi päätyneen kaunokir- jan sivuilta.

*Tervetuloa sairaiden valtakuntaan* on synkkä ja hieman sekavakin kirja, mutta sitä sen näiden teemojen kanssa kuuluu olla. Mukana on silti myös ripaus toivoa. Toi- voa, jonka voi löytää, kun uskaltaa irrottaa otteensa van- hasta ja ottaa askeleen kohti uutta elämää. ♦

## KRYPTO 2/2025

Krypton on laatinut Anu Wickholm

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

### 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 32.



# 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 ja 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.

Ryhmien ajankohtaiset kokoontumisajat löydät verkkosivuiltamme [suomenkipu.fi/tukea](https://suomenkipu.fi/tukea)  
Jos haluat lisää tietoa paikkakuntasi vertaistukiryhmästä, ole yhteydessä ryhmää ohjaaviin vapaaehtoisiiin 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

## Iisalmi

Jouni Hätinen, p. 040 582 9004

## Jyväskylä

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

## Kaarina

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

## Kajaani

Juha Helisten, p. 040 0383 688  
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  
Juha Helisten, p. 040 038 3688  
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

## Siilinjärvi

Riitta Vaurio, p. 044 288 4648  
vaurioriitta@gmail.com

## Sipoo

Petriina  
petriina@suomenkipu.fi

## Valkeakoski

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

# Verkkotapahtumat

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

Kaikkien verkkotapahtumien ajantasaiset tiedot ilmoittautumisineen löydät osoitteesta [suomenkipu.fi/tapahtumat](https://suomenkipu.fi/tapahtumat)

## Liikutaan yhdessä etänä

Torstaisin klo 13-13:40 19.6. asti  
Liikuntahetket sisältävät kerrasta riippuen lihaskuntoa, liikkuvuutta tai tasapainoa harjoittavia liikkeitä, sekä rentoutus- ja läsnäoloharjoituksia. Liikkeitä voi tehdä monella tavalla, oma toimintakyky huomioiden ja kipuja kuunnellen.

## Etäpilates

6.5. ja 3.6. klo 18:30-19:15  
Tule kokeilemaan pilatesta yhdessä muiden kipuoireisten kanssa! Tuntien ohjaajana toimii fysioterapeutti Hannamari Koivisto. Liikkeitä voi tehdä oman voinnin mukaan.

## Teemailta: Kipu ja tunteet

to 24.4. klo 18-19:30  
Tunteet ovat erottamaton osa elämää. Ne kytkeytyvät läheisesti myös kipukokemukseen. Kipu voi itsessään saada aikaan monenlaisia tunteita, ja toisaalta tunteet voivat vaikuttaa kivun kokemiseen - myönteisesti tai kielteisesti. Teemaillalla pohditaan kivun ja tunteiden yhteyttä omien kokemusten kautta

## Teemailta: Kipu ja muisti

to 15.5.2025 klo 18-19:30  
Tässä teemaillalla syvennymme kivun ja muistin yhteyteen. Illan aikana keskustelemme yhdessä kokemuksista muistihaasteisiin liittyen sekä etsimme omaan arkeen toimivia keinoja, joiden avulla muistamista voi helpottaa.

## Webinaarivinkki: Ratkaisuja ja toivoa, kun kipu on uutta

Kipua voi olla vaikea käsitellä, varsinkin silloin, kun se on vielä suhteellisen uusi asia omassa elämässä. Webinaarissa pureudumme kivun omahoitoon ja sen tärkeyteen jo varhaisessa vaiheessa. Millaisilla pienillä teoilla voi vaikuttaa kipuun? Miten voisi oppia hyödyntämään omahoidon keinoja jo alkuvaiheessa? Entä mitä toipuminen tarkoittaa? Webinaaritallenteella asiantuntijapuheenvuoron pitää työfysioterapian erikoisasiantuntija, väitöskirjatutkija Maija Paukkunen. Suomen Kivun kokemusasiantuntija Riikka Nieminen kertoo tallenteella myös omista kokemuksistaan. Tallenne löytyy katsottavaksi Suomen Kivun YouTube-kanavalta: [youtube.com/@SuomenKipur/yvideos](https://youtube.com/@SuomenKipur/yvideos)

## Tiesitkö?

### Suomen Kipu ry:n jäsenyys on

- ➔ **Valtakunnallinen**, voit olla jäsen missä päin Suomea tahansa!
- ➔ **Diagnoosirajaton** – olet tervetullut millä tahansa diagnoosilla tai ilman!
- ➔ **Ikärajaton**: jäsenyydellä ei ole ikärajaa. (Yhdistyksen kokouksissa äänioikeus on 15 v täyttäneillä jäsenillä.)

Tule mukaan!

[suomenkipu.fi/tule-mukaan](https://suomenkipu.fi/tule-mukaan)



Huomaathan, että verkkotapahtumiin on saattanut tulla muutoksia lehden ilmestymisaikana esimerkiksi ilmoittautumismääristä johtuen. Löydät viimeisimmän tiedon verkkotapahtumista osoitteesta **[suomenkipu.fi/tapahtumat](https://suomenkipu.fi/tapahtumat)**

**Krypton ratkaisu:**

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

# 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/](https://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 takaimiseksi seksin ja nautinnon välineet. Koodilla suomenkipu10 saat 10 % alennuksen verkkokaupamme tuotteista (tarjous ei koske seksuaalineuvonnan ja -terapian palveluita). [amorin.fi/tuotteet/](https://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](https://backontrack.fi)

**Etonet Oy** tarjoaa laajan ja laadukkaan valikoiman apuvälineitä, hyötytarvikkeita ja erikoishuonekaluja. Panostamme asiakaspalveluun, jotta löydämme jokaiselle asiakkaalle hänelle sopivan ratkaisun. Jäsenetuna 5 % alennus Etonetin 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. Etonetin tuotevalikoiman ja myymälät löydät [etnet.fi](https://etnet.fi)

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

**Humantool** Suomen Kipu ry:n jäsenet saavat Humantoolin verkkokaupasta 10 % alennuksen kaikista tuotteista - satulatuoista, seisonmatoista ja selkätuista. Tilaukset verkkokaupassa koodilla KIPU. Tarjous on voimassa toistaiseksi. [humantool.fi](https://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](https://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](https://labtex.fi)

**Mutjutin** Taskukokoiset Mutjutin™-kalvohierontavälineet Suomen Kipu ry:n jäsenille ilman postituskuluja. Ilmainen toimitus verkkokaupasta koodilla suomenkipu. Jäsenetu on voimassa toistaiseksi. [mutjutin.fi](https://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](https://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](https://vello.fi) angelina-hyvinvointipalvelut. Verkkokurssista saat -50 % alennus koodilla "kipu25" osoitteessa: [www.angelinahyvinvointipalvelut.fi/kauppa](https://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 kuponkikoodi tästä" -painikkeesta. [bodymaja.fi](https://bodymaja.fi)

**Diamond coaching** Sydänlähtöistä yksilö- ja ryhmävalmennusta elämän eri aiheisiin. -50 % valmennuksista koodilla "Kipu ry". [www.diamondcoaching.fi](https://www.diamondcoaching.fi)

**Espoon Jalkaterapia Team** Kauppakeskus Galleria, Konstaapelinkatu 4, Espoo. Jäsenille jalkaterapiapalveluista 10 % alennus. [ejthyvinvointi.fi](https://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](https://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](https://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](https://lempeaajatus.fi)

**Loisto Terveys** Kauppurienkatu 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](https://loistoterveys.fi)

**Olarin Fysikaalinen Hoitolaitos Oy** Kuunsäde 10 A, 02210 Espoo. 10 % alennus kaikesta! Tarjontana mm apuvälineet, akupunktio, lymfaterapia, kinesioiteippaus, fysioterapia ja paljon muuta, lääkärinläheteellä KELA-korvaus. Lisätietoja ja netti-ajanvaraus: p. 010 666 3490, [olarinfysikaalinenhoitolaitos.fi](https://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 pitää oikeuden hinnantarkistukseen keran vuodessa. Sopimushinnat ovat voimassa valtakunnallisesti kaikilla Rela-Hierojien vastaanotoilla. Edun saa Suomen Kipu ry:n jäsenkorttia näyttämällä. [relahierojat.fi](https://relahierojat.fi)

**Shifa hieronta ja hyvinvointipalvelut** Kamreerintie 3 C, Espoo. Koulutettu hieroja tarjoaa klassista hierontaa, intialaista pää hierontaa, kuumakivihierontaa sekä akupunktiota ja kuivakuppausta ystävällisellä otteella. Suomen Kivun jäsenkortilla 5 % alennus kaikista palveluista. [shifahieronta.fi](https://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](https://hotelhelka.com)



## PSSST!

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

## Toimintaamme tukevat:



THERMIDAS



Terveystekniikka



Lempeä ajatus





# Ota niskalennkki kivustasi

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

**B-Cure Laserin on kliinisesti todistettu lievittävän laajaa kirjoa erilaisia kipuja ja edistävän kudosisvaurioiden ja tulehdusten paranemista. Suomessa apua vaivoihin saadaan jo tuhansissa kotitalouksissa, ja laitetta hyödyntävät myös kipuklinikat, haavahoito sekä fysio- ja lymfaterapeutit.**

**A**kuutin ja kroonisen kivun hoitoon käytettävän laserterapian pitkäaikainen kivunlievitysvaikutus perustuu kivun lähteen hoitoon. Terapia vahvistaa oireilevan kudoksen toimintakykyä, jolloin alueella vallitsevan tulehduksen tai vaurion luonnollinen paraneminen edistyy. Kliiniset tutkimukset osoittavat terapian tehoavan mm. **akuuttiin ja krooniseen lihas- ja nivelkipuun, erilaisiin kulumaj- ja hermokipuihin sekä edistävän haavojen ja tulehdusten paranemista (mm. nivelrikko, jännetulehdukset, urheiluvammat, TMD).**

## Käyttäjät kiittävät

Aidot käyttäjäkokemukset kertovat terapian monipuolisuudesta.

### • Jussi Murtomäki, Helsinki:

"Minulla on kaularangan kulumisen vuoksi asennettu implantti nikamien väliin. Olen kuitenkin jo kuusi vuotta kärsinyt pahoista hermovuista niska-hartiaseudulla. Olen kokeillut kaikenlaisia kivunlievitysmenetelmiä ja B-Cure Laser on se, joka todella rauhoittaa kipua ja pitää sen pois. Käytän sitä myös sormien nivelrikkokipuun. En tiedä miten selviäisin ilman!"

### • Kent Nordström, Loviisa:

"Olen nuoresta asti harrastanut tennistä. Muutama vuosi sitten alkoi käden ylös vieminen vaikeutumaan ja syöttäminen muuttui tuskalliseksi. Ilman B-Cure Laseria olisin joutunut lopettamaan pelaamisen."

### • Hannu Eloranta, Helsinki:

"Minua vaivasi pitkään ikävä tenniskynärpää. B-Cure Laserilla kipu lievitettiin heti ensimmäisellä hoitokerralla ja kun jatkoin hoitoa, toipui kynärpääni parissa viikossa."

### • Ann-Mari Reinson, Tampere:

"Kaaduini vuosia sitten pyörällä ja polveni vääntyi pahasti. Lääkärit eivät löytäneet mitään korjattavaa ja ennustivat kipujen seuraavan minua loppuelämään. Hankin B-Cure Laserin, jonka avulla olen voinut jättää kipulääkkeet kokonaan pois. Mahtavaa, että on tällainen lääkkeetön vaihtoehto kivunhoitoon!"

### • Riitta Pehkonen, Kerava:

"Olen vuosia kärsinyt iskiaskivusta, joka on pitänyt minua öisin hereillä. Lääkärisä minulle on vain annettu kipulääkkeitä, kun muita keinoja ei ole keksitty. Onneksi löysin B-Cure Laserin, jonka avulla olen saanut kivun pois."

## Turvallinen ja edullinen kotikäytössä

Koska B-Cure Laserin teho perustuu kudoksen ja solujen oman toiminnan parantamiseen, parhaat tulokset saadaan kuurinomaisella hoidolla. Kotikäyttöön suunnitellut B-Cure-laserlaitteet ovat helppokäyttöisiä ja turvallisia, ja ne sopivatkin koko perheen käyttöön. Terapialla ei ole vasta-aiheita; sitä voi käyttää tekonivelten, sydämentahdistimen tai muiden implanttien yhteydessä.

Tuija Manninen hoitaa laserilla selkäranganhauman aiheuttamia kipuja ja sormien moninivelrikkoa.

## Turvallinen ja helppokäyttöinen

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

Ei kontraindikaatioita tai yliannostusriskiä.

Laitteen odotettava huoltovapaa käyttöikä on peräti 30 000 hoitokertaa, joten muutaman satasen arvoisen laitteen hoitojen hinnaksi jää vain muutama eurosentti. Laitetta voi myös vuokrata kokeiluun. ■



B-Cure Laserin tehosta on julkaistu **6 tuplasokkotutkimusta**. Tutkimukset osoittavat mm. laitteen olevan kivunhoidossa kipulääkkeiden vertainen sekä edistävän haavojen paranemista.



**Jo tuhannet suomalaiset kotitaloudet** käyttävät B-Cure Laseria mitä moninaisimpiin valoihiin. Nettisivuiltamme voit lukea käyttäjien omia kertomuksia sekä blogista ammattilaisten kokemuksia.



**Vuoden terveystuote 2022**  
B-Cure Laser valikoitui Parhaaksi Laitteeksi kommentien "Laserointi lievitti nivelrikosta kärsivien sormien kipuja jo viikossa. Sen ansiosta yönunet eivät enää keskeytyneet."