

KIPU PUOMI

**Kiireessä kivunhoidon
vaihtoehdot saattavat unohtua**

**Kivunhallinta on tekoja – syyskuu on
kansainvälinen kipukuukausi**

**Kivun mittaaminen:
haasteet ja menetelmät**



Apu- väline- tapahtuma



Suomen Kipu ry on mukana tapahtumassa!

Tule moikkaamaan messuosastolle ja kuulolle to ja la ohjelmalavalle!

Ohjelmassa myös mm:

Leo-Pekka Tähti kertoo urastaan paraurheilijana

Mikko "Peltsi" Peltola luotsaa paneelikeskustelua: Miten apuvälineet tukevat vammaisen lapsen arkea?



9.-11.11.2023 TAMPERE

Vaikuttavat ratkaisut arkeen

Apuvälineet | Kuntoutus | Esteettömyys

Apuväline 2023 -tapahtuma kokoaa yhteen apuvälinealan, kuntoutuksen, terveys- ja sosiaalialan ammattilaiset sekä apuvälineiden käyttäjät.

Tutustu ohjelmaan ja tule mukaan!

Apuväline 2023

9.-11.11.2023
Tampereen Messu- ja Urheilukeskus

Avoinna:
to-pe 9-17 ja la 10-16

www.apuväline.info #apuväline2023 #apuvälinemessut

Järjestäjät:

EXPOMARK



Yhteistyössä:



Näkövammaisten liitto

PUHEENJOHTAJALTA



TEKSTI Ritva Kotisaari

Tunturin laella mieli lepää ja aika pysähtyy

SYKSY ON TAAS herättänyt toimintamme täyteen eloon kesän tauon jälkeen. Kesäinen lomailu on antanut vapaaehtoisillemme pienen hengähdystauon vapaaehtoistyöstä ja mahdollistanut akkujen lataamisen syksyä varten.

Itse latsin akkuni lomailien Lapissa – reissun kohokohdaksi jäi ehdottomasti Taivaskeron huipulla käynti. Lähtiessämme parkkipaikalta kohti reittiämme tuuli jo melko navakasti ja sateen mahdollisuus näytti hyvin todennäköiseltä. Tämä ei kuitenkaan meidän matkaseuruettamme suuremmin haitannut, varustetta oli mukana repuissa, joten ei kun matkaan. Pian matkaan lähdettyämme ensimmäiset sadeepisarat tipahtelivat päällemme ja päätimme kaivaa sateenpitävää vaatetta repuistamme – matka jatkui ja sade siivitti kera tuulen menoa. Ennen huipulle pääsyä olimme siis jo kokeneet tuulen, sateen ja matalalla olevat pilvetkin. Huipulle saavuttuamme näkyvyyttä oli vajaa 20 metriä eli maisemia oli turha haaveilla katselevansa. Paikalla on sytytetty Helsingin olympiatuli vuonna 1952, joten saimme kuitenkin ikuistettua itsemme tuon kyltin vierellä.

Tämän jälkeen siirryimme hiukan sivummalle keittämään lämmintä juotavaa ja nauttimaan mukaamme pakatuista eväistä. Pian alkoi kuitenkin pilvien läpi kajastamaan valoa, hetki hetkeltä pilvet alkoivat väistyä ja maisemat alkoivat pilkotella ympärillämme – tuo hetki oli sanoin kuvaamattoman maaginen. Maisemat huipulta olivat uskomattoman kauniit joka suuntaan.

Näimme vieressä olevat huiput ja rotkot, sekä kauempana olevat muut tunturit. Tunturin laella mieli lepää ja aika pysähtyy – luonnonkauneus antaa itselleni paljon uutta voimaa ja auttaa edes hetkeksi unohtamaan kipujani.

Alaspäin lähdettiin maisemia ihastellen ja porojen touhua seuraillen. Toki sade saavutti meidät uudelleen, mutta mieltä se ei alas painanut – akut oli ladattu todellakin täyteen. Koko kierrokselle tuli pituutta kahdeksan kilometriä ja vaikka autolle saapuessamme väsymys alkoi jo hiukan painaa, oli reissu ollut sen arvoisen ja ehdottomasti tuonne on päästävää uudelleen – nähtävää jäi vielä niin paljon.

Olen itse siinä mielessä onnekas, että liike helpottaa kipujani ja siksi minun on mahdollista kiivetä tunturiin. Kaikille tämä ei ikävä kyllä ole mahdollista kipujen tai muiden rajoit-

teiden takia. Toki aina ei tarvitse kurkotella pilviin asti – sekin riittää, jos pääsee esimerkiksi puistoon, veden äärelle tai metsänlaitaan hetkeksi kuuntelemaan luonnon ääniä

Luonnon antaman voiman siivittämänä haluan toivottaa kaikille oikein hyvää alkavaa syksyä! ♦

”
Olen itse siinä mielessä onnekas, että liike helpottaa kipujani ja siksi minun on mahdollista kiivetä tunturiin.

nen ja ehdottomasti tuonne on päästävää uudelleen – nähtävää jäi vielä niin paljon.

Olen itse siinä mielessä onnekas, että liike helpottaa kipujani ja siksi minun on mahdollista kiivetä tunturiin. Kaikille tämä ei ikävä kyllä ole mahdollista kipujen tai muiden rajoit-

teiden takia. Toki aina ei tarvitse kurkotella pilviin asti – sekin riittää, jos pääsee esimerkiksi puistoon, veden äärelle tai metsänlaitaan hetkeksi kuuntelemaan luonnon ääniä

Luonnon antaman voiman siivittämänä haluan toivottaa kaikille oikein hyvää alkavaa syksyä! ♦

Kirjoittaja on
Suomen Kipu ry:n puheenjohtaja.

Kipupuomi 3/2023 3

Suomen Kipu ry:n jäsenlehti
Ilmestyy 4 kertaa vuodessa
ISSN 1795-8652
PAINOSMÄÄRÄ n. 2200
JULKAISIJA Suomen Kipu ry
PAINOTALO Waasa Graphics Oy

PÄÄTOIMITTAJA Mia Wanhalinna P. 050 353 5955
kipupuomi@suomenkipu.fi

TAITTO Tilda Hopia, info@tildahopia.fi

JÄSENKORTTI Oona Komulainen / Pexels

KANSI Mukuko Studio / Unsplash

TOIMISTO/OSOITTEENMUUTOKSET

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

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

SUOMEN KIPU RY

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

JÄRJESTÖKOORDINAATTORI Katja Pääkkönen
P. 045 129 0707, katja.paakkonen@suomenkipu.fi

HANKEPÄÄLLIKKÖ Heidi Krogell
P. 045 117 3131, heidi.krogell@suomenkipu.fi

HANKEASiantuntija Eeva Kopperi
P. 045 355 2825, eeva.kopperi@suomenkipu.fi

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

UUDEN 2023 LEHDET

Kipupuomi 4/2023, ilmestyy vko 50,
aineistojen deadline 8.11.2023

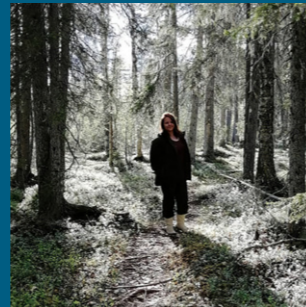
Kipupuomi on Suomen Kipu ry:n tuottama jäsenlehti. Suomen Kipu ry ei vastaa julkaisujen sisällön oikeellisuudesta tai puutteista, eikä yksittäisten artikkeleiden tietojen oikeellisuudesta tai niissä esitetyistä näkökannoista. Julkaisuissa esiin tulevat näkökannat eivät ole – ellei toisin mainita – Suomen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



Migreeni koskettaa suurta joukkoa suomalaisia, sillä sitä sairastaa jossakin elämänsä vaiheessa noin 10 % väestöstä.
LUE LISÄÄ SIVULTA 6

Kipu on ollut osa Katariinan arkea puolet elämästä.

LUE LISÄÄ SIVULTA 20



- 3 Puheenjohtajalta
- 5 Mitä ajattelen tänään?
- 6 Migreeni on yleinen kipusairaus
- 8 Kiireessä kivunhoidon vaihtoehdot saattavat unohtua
- 11 Kansainvälinen kipukuukausi
- 12 Rentoutta pähkinäpallolla ja faskialla venytellen vetreäksi
- 14 Kivun mittaaminen: haasteet ja menetelmät
- 16 Kipuilla kuukautishäpeän varjossa
- 17 Ystäväkirja
- 19 Kipu haastaa monen työkykyä
- 20 Kivun hyväksyminen tekee tilaa oman näköiselle elämälle
- 22 Lempeydellä seksuaalisuudesta
- 24 Kokemuksia Kipu ja sen lääkkeetön hoito -kurssilta
- 26 Rentoutuminen osana kivunhallintaa
- 27 Musiikki toimii tehokkaasti hyvinvointia edistäen
- 28 Vertaistuki
- 29 Jäsenedut

Metsään on tullut jo syys

SYKSY ON SAAPUNUT, mukanaan taianomainen näytös luonnon väreistä ja kauneudesta. Luonto maalaa maiseman upeisiin kultaisten, punaisten ja oranssien sävyihin, joissa kirkas auringonvalo luo kultaista hehkua. Syksyinen maisema on kuin taideteos, joka lumoo meitä joka vuosi uudelleen. Kävellessämme metsän siimeksessä tunnemme yhteyttä luontoon ja sen ikuisen sykliin. Syksy on aikaa, jolloin voimme hidastaa tahtiamme ja pysähtyä ihastelemaan elämän kauneutta ympärillämme.

Syksyn värit eivät ole kuitenkaan vain silmänruokaa, ne myös herättävät meissä tunteita ja muistoja. Kauneuden lisäksi syksy tarjoaa meille tilaisuuden päästää irti vanhasta ja valmistautua uuteen. Puiden pudottamat lehdet symboloivat luopumista ja puhdistumista. Ne muistuttavat meitä siitä, että muutos on osa elämää ja siitä, että menneistä asioista pitää päästää irti, jotta voimme kasvaa ja kehittyä.

Muistelu syksyn kauneudesta nostaa mieleen kappaleen, joka on aina ollut perheessämme tärkeä. Äitini soitti sitä nuoruudessani usein hanurilla, se oli vanhempieni häävalssi ja kantaa nimeä "Metsäkukki". Laulu kertoo syksystä ja sen lumoavasta tunnelmasta metsäorvokkeineen. Se on aina ollut meille kaikille merkityksellinen, se muistuttaa sekä syksyn kauneudesta, että vanhempien rakkaudesta, joka kukoisti koko aikansa, kuin syysmetsän kauneimmat kukat.

Henkilökohtaisesti tiedän, että syksy voi tuoda mukanaan myös haikeutta. Metsäkukkien myötä muistelen molemmat vanhempani vienyttä syöpää, itse samalla sitä vastaan taistellen. Isäni nukkui pois rauhallisesti, äitini kovien kipujen saattelemana. Syksyinen luonnon kauneus muistuttaa minua heistä ja siitä, kuinka tärkeää on arvostaa jokaista hetkeä yhdessä.

Tänä syksynä kutsun teitä kaikkia pysäyttämään hetkeksi ja antamaan itsellenne luvan uppoutua syksyn ja kauneuden kylästä maailmaan. Kävelkäämme metsissä ja puistoissa, ihailen puiden ja pensaiden muuttuvaa sävyjen tanssia. Ota-kaamme aikaa ystävillemme ja perheellemme, jakaen hetkiä ja luoden yhteisiä muistoja.

Syksy on lahja, joka antaa meille tilaisuuden nähdä maailma eri väreissä ja kokea luonnon muutoksen kauneuden. Se opettaa meille arvostamaan elämän kiertokulkua ja luopumisen voimaa. Nauttikaamme, sillä tämä on kausi ja ohimenevä, mutta se palaa aina uudelleen seuraavana vuonna, tuoden mukanaan uuden syksyn taian. Toivotan teille kaikille ihastuttavaa syksyä täynnä värejä, kauneutta ja rauhaa. ♦

”*Tänä syksynä kutsun teitä kaikkia pysäyttämään hetkeksi ja antamaan itsellenne luvan uppoutua syksyn ja kauneuden kylästä maailmaan.*



Mia Wanhalinna

Kirjoittaja on Suomen Kipu ry hallituksen varajäsen ja Kipupuomi -lehden päätoimittaja

Migreeni on yleinen kipusairaus

Migreeni koskettaa suurta joukkoa suomalaisia, sillä sitä sairastaa jossakin elämänsä vaiheessa noin 10 prosenttia väestöstä. Migreeni onkin aikuisiän yleisin neurologinen sairaus, jonka diagnosoinnin perustana on potilaan oma kuvaus oireistaan.

ERITYISESTI migreeni vaivaa työkäisiä naisia, ja muissakin ikäryhmissä migreeniä sairastavia naisia on kaksin verroin miehiin nähden. Sairauden taustalla on useimmiten ulkoisten tekijöiden aiheuttama reaktiivinen häiriö aivorungossa. Ympäristötekijöiden lisäksi migreeniin vaikuttaa melkein 200 geeniä. Migreeniin sairastumista ei voi ehkäistä, eikä sitä sairastavien ihmisten aiemmilla elämäntavoilla ole todettu yhteyttä sairastumiseen. Sairauden oireita voi kuitenkin lievittää ja kohtauksia ennaltaehkäistä erilaisin omahoidon keinoin ja lääkkeellisesti.

Migreenin oireet

Migreeni jaetaan kahteen päämuotoon, auralliseen ja aurattomaan migreeniin. Aurallisessa migreenissä kipua ennakoii 5–60 minuuttia kestävä oirejakso, joka voi ilmetä esimerkiksi näköhäiriönä, toispuolisena puutumisenä tai puhehäiriönä. Toisin kuin usein luullaan, läheskään kaikki migreeni ei ole aurallista. Yleisemmässä päämuodossa eli aurattomassa migreenissä kipu alkaa ilman edeltävää auraa. Sekamuotoisessa migreenissä koetaan sekä aurallisia että aurattomia kohtauksia.

Tietynlaiset ennako-oireet yhdistävät sekä auratonta että aurallista migreeniä. Ennako-oireet kertovat aivojen aktivoitumisesta, ja ne voivat alkaa useita tunteja tai jopa vuorokautta ennen varsinaista kohtauksia. Esimerkiksi makeanhimo tai unihäiriöt voivat kertoa lähestyvistä migreenikohtauksesta. Migreeni eroaa myös muin tavoin tavallisesta päänsärystä. Migreenisärystä pääkipu on kohtalaista tai kovaa, ja se voi kestää tunteista jopa muutamaan vuorokauteen. Kipu on toispuoleista ja sykkivää, ja siihen liittyy pahoinvointia, oksentelua sekä valo- ja hajuherkkyyttä.

Suomen Migreeniyhdistys ry:n toiminnanjohtaja **Sirpa Hietarannan** mukaan yleisin migreeniin liittyvä ennakkoluulo on kuitenkin se, että siinä olisi kysymys pelkästä päänsärystä.

– Todellisuudessa kyseessä on kokonaisvaltainen neurologinen sairaus, joka voi lamaannuttaa toimintakykyä voimakkaasti, Hietaranta kuvailee.

Migreenin oirekuva on hyvin yksilöllinen. Se voi olla erittäin lievää, jolloin sairauden erottaminen tavallisesta jännityspäänsärystä saattaa olla hankalaa. Toisaalta migreeni voi myös kroonistua, jolloin päänsärkyä on kuukausittain yli 15 niin, että päivistä kahdeksan täyttää migreenin kriteerit. Migreeni kroonistuu kuitenkin vain noin kolmella prosentilla sitä sairastavista.

Yksittäinen migreenikohtaus kestää tunteista jopa useampaan vuorokauteen, ja kohtausten luonne voi vaihdella elämän eri vaiheissa.

– Esimerkiksi stressi voi aiheuttaa toisenlaisen kohtauksen kuin kuukautiskiertymään liittyvä hormonitason vaihtelu, Hietaranta kertoo.

Migreenin laukaisevat tekijät ja hoito

Migreenikohtauksen voivat laukaista erilaiset ulkoiset tekijät, joiden vaikutus on yksilöllinen. Esimerkiksi kroonistunut stressi tai sen loppuminen, kuukautiskierron vaihe, kirkkaat tai vilkkuvat valot, melu ja hälinä, alkoholinkäyttö, univaje, liian pitkät ruokailuvälit tai haasteet hyvän ergonomian ylläpitämisessä voivat olla migreenikohtauksen taustalla.

– Omat laukaisevat tekijät on hyvä oppia tunnistamaan. Apuna voi käyttää paperista päänsärkyäpäiväkirjaa, oireiden seurantasovellusta tai puhelimen muistiinpanoja, Hietaranta toteaa.

Laukaisevien tekijöiden tunnistaminen ja välttämisen parantaa elämänlaatua ja toimintakykyä erityisesti migreenin vaikeutuessa. Säännölliset ja terveelliset elämäntavat ja itselle sopivan liikunnan harrastaminen voivat niin ikään auttaa migreenikohtausten ennalta-

ehkäisyssä. Kohtausten aikana liikuntaa ei kuitenkaan suositella, sillä toisin kuin tavallisessa päänsärkyssä, usein jo aivan tavallinenkin liikkuminen pahentaa kipuoireita. Migreenikohtausten aikana omaa oloaan voi sen sijaan helpottaa hakeutumalla pimeään, viileään ja hiljaiseen ympäristöön. Lepo, nukkuminen ja kylmä kääre voivat myös auttaa.

Migreenin lääkehoito on usein haastavaa, ja sopivaa lääkitystä voi joutua etsimään pitkään. Liiallista lääkehoitoa tulee välttää, sillä siihen sisältyy lääkepäänsärlyn riski. Liian usein tai liian pitkän aikaa otetut käsi- ja jalkapaläkkeet, reseptillä ostettavat tulehduskipulääkkeet ja migreenin täsmälääkkeet voivat kaikki aiheuttaa lääkkepäänsärkyä, joka usein poikkeaa alun perin hoitoa vaatineesta kivusta. Toisaalta on tärkeää, että kohtauksen alkaessa kipua lääkitään ajoissa ja riittävän suurella annoksella. Joissain tapauksissa – kuten migreenin kroonistuessa tai lääkepäänsärlyn ilmetessä – tarvitaan kohtausten estolääkitystä hyvän elämänlaadun turvaamiseksi. ♦

LÄHTEET

Duodecim Terveyskirjasto. 2023. Migreeni. <https://www.terveyskirjasto.fi/dlk00047>. Viitattu 30.5.2023.

Migreeni. Käypä hoito -suositus. Suomalaisen Lääkäriseuran Duodecimin ja Suomen Neurologinen yhdistys ry:n asettama työryhmä. Helsinki: Suomalainen Lääkäriseura Duodecim, 2015. www.kaypahoito.fi. Viitattu 12.6.2023.

TEKSTI Jenni Ala-Aho

Minä ja migreeni

OLEN SAIRASTANUT MIGREENIÄ 11-vuotiaasta lähtien. Olen nyt 38-vuotias, eli migreeni on ollut osa elämäni jo 27 vuoden ajan. Iän karttuessa migreenini on pahentunut ja uusia oireita on ilmaantunut. Välillä minulla on pelkkiä auraoireita, toisinaan pelkkää päänsärkyä ilman auraoireita, joskus taas puhe menee puuroksi. Muutaman kerran migreenikohtaus on vaatinut ambulanssikyydin sairaalalle.

Vuosien kuluessa olen tottunut särkyyn ja löytänyt selviytymiskeinoja arkeen. Migreenin biologinen estolääkitys on vähentänyt kohtauksia merkittävästi, ja enää niitä on 0–5 kuukaudessa aieman päivittäisen migreenin sijaan. Eläimet ja lenkkeily auttavat minua jaksamaan ja siirtämään migreenin ajatuksissa taka-alalle.

Olen nautinut asiasta minulle on myös pohjalainen sisu – periksi ei anneta! Toivon, että tulevaisuudessa voisin auttaa muita migreenin kanssa eläviä omien kokemusteni kautta. ♦

Kiireessä kivunhoidon vaihtoehdot saattavat unohtua

KIIRE ON MONEN HUULILLA puhuessa työstä terveydenhuollon parissa. Hoitajien vähyys vuoksi kiire ei ainakaan tule helpottamaan lähivuosina. Hoitajapula Suomessa on todellinen nyt ja pahenee entisestään ikäluokkien eläköityessä lähivuosina. Vuoteen 2030 mennessä hoitoalalle tarvitaan noin 200 000 uutta työntekijää.

Kivunhoito on ilman kiirettäkin haastavaa. Kipu on subjektiivista ja lähtökohtana on potilaan oma kokemus. Koska kipua ei voi mitata mittareilla, kuten muita kehon vitoimitointoja, eikä useinkaan silmin nähdä, on sen ymmärtäminen vaikeaa. Kipulääkkeen tarjoaminen on nopea ja helppo keino vastata potilaan kipuun, varsinkin kiireessä.

Lääkkeellinen kivun hoito ei kuitenkaan yksistään riitä ja Käypä hoito -suositusten mukaisesti lääkkeettömät keinot ovat kivunhoidon perusta, jonka lisäksi käytetään lääkkeellisiä keinoja. Lääkkeillä on aina haittavaikutuksia ja niiden maksimiannoksia ei voida ylittää. Vahvojen opioidipohjaisten kipulääkkeiden haittavaikutuksina voivat olla esimerkiksi suolentoiminnan hidastuminen, hengityslama ja toleranssin syntyminen. Oikean lääkeytyksen löytäminen voi viedä paljonkin aikaa, mikä voi pahentaa potilaan kiputilannetta. Tämän vuoksi olisikin äärimmäisen tärkeää löytää aika tarjota potilaille myös lääkkeettömiä kivunlievityksen keinoja. Mahdollisuudet lääkkeettömiin kivunlievityksen antamiseen ovat rajalliset. Tähän kuitenkin kannattaisi panostaa monessakin paikassa nykyistä enemmän ja hankkia erilaisia välineitä tämän toteuttamiseen. Lääkkeettömiä kivunhoitokeinoja kannattaa ottaa käyttöön ja tuoda itse esiin myös terveydenhoidossa.

Potilaan omat keinot

Pitkittyneistä kiputiloista kärsivät potilaat yleensä itse tietävät, mitkä keinot ovat olleet heille hyödyllisiä ja toimivia. Niiden esiintuominen esimerkiksi osastohoi-

dossa olisi hyödyllistä kaikkien kannalta. Pyytäkää siis rohkeasti hoitajilta esimerkiksi kylmä- tai kuumahoitoa ja asentohoitoja kiputilojen lieventämiseen. Potilaiden olisi hyödyllistä ottaa jo käytössä olevia omia välineitä (esimerkiksi Tens-laite) mukaansa sairaalaan saapuessa. Laitteen käytön sopivuuden voi varmistaa lääkäriltä. Näitä laitteita on rajallisesti sairaaloissa ja omat laitteet ovat potilaan turvallisuuden ja hygieenisyydenkin kannalta parhain vaihtoehto.

Potilailla on toisinaan tapana "olla liian vaatimattomia" ja vähätellä omia kipujaan. He joko eivät tiedä kaikkia mahdollisuuksia kivunhoidon suhteen tai eivät halua rasittaa henkilökuntaa. Kipu on kuitenkin asia, jonka kanssa ei kannata alkaa vitkuttelemaan. Kerro siis rohkeasti ja totuudenmukaisesti kivuistasi hoitohenkilökunnalle. Vain sujuvalla yhteistyöllä päästään parhaaseen mahdolliseen tulokseen.

Liike on lääke

Vaikka lause "liike on lääke" onkin jo varmasti kulunut fraasi, on se silti paikkansa pitävä. Kipu helposti lamauttaa ihmisen pysymään paikoillaan ja vaipumaan sängyn pohjalle. Esimerkiksi leikkauksen jälkeinen mobilisointi on avainasemassa toipumisen kanssa. Pienikin liike on eteenpäin vievä voima ja liikut itseäsi varten. Jokainen liike on tärkeä, tapahtuu se sängyssä tai jalkeilla.

Sairaloissa on monenlaisia apuvälineitä liikkumiseen ja kaikilla potilailla on mahdollisuus saada fysiatrista arviointia ja neuvontaa liikkumiseen. Tässäkin asiassa on tärkeää kertoa rehellisesti omat tunteukset ja kokeilla erilaisia vaihtoehtoja. Kannattaa pitää mielessä sekin, että sairaalan sänky tuo omat lisähaasteet ja varmasti kipeyttää paikkoja. Siispä ylös ja liikkeelle! Muista myös vaihtaa asentoa sängyssä tarpeeksi usein, jotta paikat eivät kipeytyisi entisestään.

Empatia ja läsnäolo

Kivuissaan ihminen usein kaipaa toisen ihmisen läheisyyttä, kuuntelua ja empatiaa. Lyhytkin hetki kiireen keskellä voi olla toiselle ihmiselle todella tärkeä. Pienikin empaattinen, ystävällinen ja rohkaiseva sana tai kosketus voi auttaa kipulääkettä enemmän. Psykososiaalisen puolen tiedetään olevan tärkeä osa toipumista ja kivunhoitoa. Kannustan rohkeasti puhumaan omaisten ja hoitohenkilökunnankin kanssa kivuista, mahdollisista peloista ja muistakin asioista. Toisinaan

tällainen avuntarve saattaa jäädä vaille huomiota muiden asioiden lomassa. Esimerkiksi sairaaloissa on mahdollista saada keskusteluapua psykiatrisen sairaanhoidon tai vaikka sairaalapastorin kanssa. Tällaisen avun vastaanottaminen ei leimaa ketään ihmistä millään tavalla. Edellä mainituilla tahoilla on enemmän aikaa annettavaksi potilaalle, ja toki myös kaikkien hoitajien kanssa on potilailla mahdollisuus keskustella.

Olisiko aika uudistua?

Lääketiede menee koko ajan eteenpäin, mikä on mahdollista. Olemme monessa mielessä Suomessa hyvällä tasolla terveydenhoidossa. Teknologia ja lääketiede kehittyvät, mutta onko kehitys edennyt kaikessa? Työssäni törmään tilanteisiin, joissa kivunhoito toteutetaan samalla kaavalla potilaasta riippumatta. Toki tietyt sairaudet ja muu lääkeyty huomioidaan, mutta perus kivunhoito on samanlaista ja lähtökohtaisesti usein lääkkeellisiin keinoihin keskittyvää. Me ihmiset olemme kuitenkin yksilöitä, joten myös kivunhoidossa tulisi huomioida yksilöllisyys. Erityisesti kirurgisten potilaiden kivunhoitoon on hyvä panostaa ja muistaa monipuolisuus ja yksilöllisyys. Kirurginen toimenpide on elimistölle valtava hyökkäys ja siitä seuraa aina ns. kudosvauriota, jota elimistö pyrkii paikkaamaan ja uudistumaan. Näistä voi seurata kivun kroonistumista, jonka seurauksena myös kustannukset nousevat huomattavasti, kun toipuminen ja kivut pitkittyvät. Lääkäriryhmien ja osastojen välistä konsultaatiota tapahtuu jo nyt, kenties sitä voisi laajentaa.

Tärkeää on tehdä yhteistyötä potilaan kanssa jo ennen leikkausta, sen aikana ja varsinkin sen jälkeen. Tässä olisi paljon pohtimisen aihetta. Vain yhdessä olemme enemmän ja pääsemme parempiin tuloksiin! ♦



LÄHTEET

- Holtari, S. 2021. Hoitajapula pahenee Suomessa nyt nopeasti. Mediuutiset. Viitattu 4.6.2023. Hoitajapula pahenee Suomessa nyt nopeasti – "Tarvitsemme kymmenien tuhansien hoitajien työperäistä maahanmuuttoa" – | Mediuutiset
- Kipu. 2017. Käypähoitosuositus. Duodecim. Viitattu 2.6.2023. Kipu (kaypahoito.fi)

TEKSTI Eeva Kopperi

Miten voin jakaa tietoa kroonisesta kivusta ja Suomen Kivun toiminnasta?

On tärkeää, että muut kipua sairastavat, läheiset, työnantajat ja kipua hoitavat ammattilaiset saavat oikeaa ja ajantasaista tietoa kivusta ja keinoista sen hoitamiseksi. Mitä pienä ja suurempia asioita voit tehdä tiedon jakamiseksi?

- Kerro omasta kipukokemuksestasi ja omista toimivista kivunhoitomenetelmistä terveydenhuollossa. Kirjoita itsellesi etukäteen ylös, mitä aiot kertoa lääkärin vastaanotolla.
- Tilaa Suomen Kivun esitteitä jaettavaksi esimerkiksi terveydenhuollon toimipisteille, kirjastoon tai työpaikalle.
- Liity Suomen Kivun jäseneksi tai tilaa Suomen Kivun tuotteita ja tue siten toimintaamme. Suomen Kipu vaikuttaa myös terveydenhuollon ammattilaisiin, ja järjestämme heille koulutusta.
- Kehota muita liittymään jäseneksi.
- Jaa Suomen Kivun somepostauksia ja levitä siten tutkittua tietoa myös omissa somekanavissasi.
- Hakeudu Suomen Kivun vapaaehtoiseksi tai esimerkiksi kokemustoimijakoulutukseen.

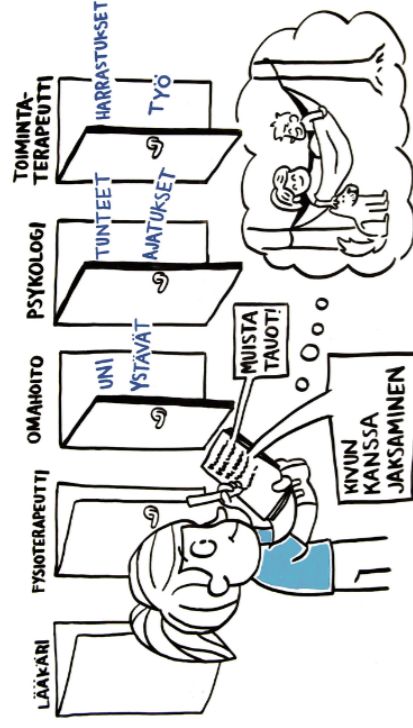
Kivunhallinta on pieniä tekoja viikon jokaisena päivänä

Kipukokemus on aina yksilöllinen ja siksi myös keinot kivun kanssa jaksamiseen ovat erilaisia eri ihmisillä. Kipua sairastavan kannattaakin koota itselleen eräänlainen kivunhallinnan työkalupakki, josta voi valita itselleen sopivan työkalun kuhunkin tilanteeseen. Kivun omahoito on usein monen eri pienen keinon yhtäaikaista käyttämistä.

Kivunhallinnan keinoja kannattaa kokeilla ja harjoitella tilanteissa, jossa kipu ei ole pahimmillaan. Silloin niitä on helpompaa ottaa käyttöön tiukassa hetkessä. **Kivunhallinnan keinoja kannattaa ehdottomasti käyttää myös ennaltaehkäisevästi - jo ennen kuin kipu ilmoittelee itsestään!**

Tätä kivunhallinnan keinojen muistilistaa voi hyödyntää niin itselleen sopivien kivunhallinnan keinojen löytämisessä, kuin myös muistuttamassa erilaisten keinojen käyttämisestä. Kivun ollessaan pahimmillaan ajattelu ei aina toimi kovin hyvin ja silloin voi olla hyvä palata listan äärelle ja ottaa sieltä käyttöön aiemmin itselle sopivaksi havaitut keinot. Listan voi leikata lehdestä esimerkiksi jääkaapin oveen.

Listaa ovat olleet koostamassa Kipu ja työ kohtaavat -kurssille osallistuneet kipuoireiset.



Tekemiset

- Lukeminen, äänikirjat
- Koiran silittely ja leikki
- Musiikin kuunteleminen
- Laulaminen
- Tanssiminen
- Elokuvat
- Ulkoilu
- Silittely / hieronta
- Jumppaaminen
- Podcastit
- Käsitöt
- Sauna / kylmä
- Lämmin kylpy
- Nukkuminen
- Suihku / lämmin vesi
- Nauraminen
- Kiroilu
- Halaus

Välineet

- Piikkimatto
- TENS-laitte
- Pilatesrulla
- Jumppapallo
- Painopeitto
- Kylmä / lämmin pakkaus
- Lihavasara
- Hierontalaite
- Villavaatteet ja -vilit
- Vartalotyyny
- Neurosonic
- Fasciapallo
- Istuintyyny
- Kompressiotuotteet
- Kinesioiteippi
- Lämmin peitto
- kuivausrummusta

Ympäristö

- Luonnossa oleminen
- Pimeys
- Hiljaisuus
- Rauhallinen koti
- Istuimen selkänöjan kulman vaihtelu
- Auton istuimen lämmitys
- Kivusta muistuttavien elementtien poistaminen kodista

Liikunta

- Uinti
- Pilates
- Venyttely (fascia)
- Vesijumppa
- Etäliikunta
- Asahi

Harjoittelu

- Aistituntemusharjoitukset
- Rentoutusharjoitukset
- Hengitysharjoitukset
- Mindfulness
- Itsemyötätunto

Elämäntavat

- Itselle sopiva ruokavalio
- Säännöllinen rytmi
- Nestetasapaino
- Tauottaminen ja rytmitys
- Palautuminen

Sosiaaliset suhteet

- Ystävät
- Läheiset
- Vertaistuki
- Omien tarpeiden sanoittaminen

Tunteet

- Tunteiden ilmaiseminen ja purkaminen esim. piirtäen
- Huomion suuntaaminen pieniin hyviin asioihin
- Kipuhetki, jolloin antaa itselleen luvan miettiä ja keskittyä kipuihin kunnolla



KIVUNHALLINTA ON TEKOJA

Kansainvälinen kipukuukausi

SYYSKUU ON KANSAINVÄLINEN KIPUKUUKAUSI.

Teemakuukauden tarkoituksena on lisätä tietoisuutta kroonisesta kivusta ja sen kanssa elämisestä. Suomen Kipu ry on viettänyt kipukuukautta vuodesta 2018 lähtien kuultuaan siitä kattojärjestönsä PAE:n (Pain Association Europe) kautta. Kipukuukausi päätettiin tuolloin lanseerata Suomen Kipu ry:ssä sen tärkeän sanoman ja kroonisen kivun näkyvyyden lisäämisen vuoksi.

Tänä vuonna Suomen Kipu ry viettää kipukuukautta teemalla "Kivunhallinta on tekoja". Tavoitteena on nostaa esille erityisesti kivun lääkkeettömiä omahoidon keinoja ja arkisia hyvinvointitekoja, jotka tukevat kipuoireisten toimintakykyä.

Kipukuukauden verkkotapahtumat

Syyskuun kipukuukausi näkyy ja kuuluu paikallisen toiminnan lisäksi myös etänä verkossa! Nappaa tästä jutusta talteen kaikki kuun verkkotapahtumat. Jos Teams ei ole ennestään tuttu, sen käyttöön löydät ohjeita osoitteesta suomenkipu.fi/ohjeita/teams.

Webinaareissamme on asiantuntijavieras kertomassa omasta erityisosaamiseen liittyvästä teemasta. Webinaareissa osallistujien mikrofonit ja kamerat ovat automaattisesti poissa päältä, ja webinaaria voi halutessaan kommentoida Teamsin chat- eli keskustelu-toiminnon kautta.

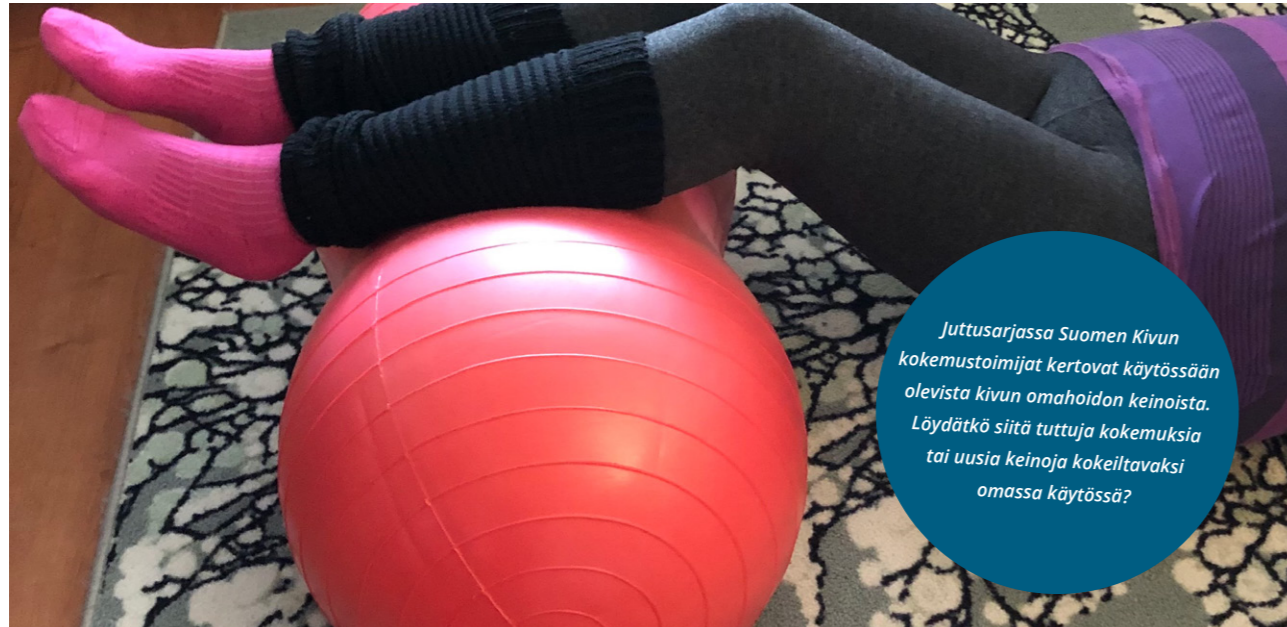
Teemailloissa pääset osallistumaan vertaistuelliseen keskusteluun muiden osallistujien kanssa tiettyyn teemaan liittyen. Teemailtoja järjestetään kerran kuussa, ja teemat vaihtelevat joka kerralla, mutta liittyvät kuitenkin aina jotenkin kipuun ja kivun omahoidon keinoihin. Illoissa on tärkeää, että mikrofonisi on toimiva, jotta pääset mukaan keskustelemaan. Iltojen alustukset teemaan pitää joko työntekijä tai joku vapaaehtoisemme.

KIPUKUUKAUDEN TAPAHTUMAT:

- **Tiistaina 5.9. klo 18–19 Webinaari:** Liikunta ja aktiivinen elämäntapa osana kivunhallintaa, puhujana selkäliiton liikuntatoimen koordinaattori **Hanna Kääriäinen**.
- **Tiistaina 12.9. klo 18–19 Webinaari:** Plasebo ei auta – hoitosuhde auttaa, puhujana Lääketieteen filosofian ja etiikan professori, lastentautien erikoislääkäri, lääketieteen tohtori, Doctor of Philosophy **Pekka Louhiala**.
- **Keskiviikkona 13.9. klo 18-19:30 Teemailta:** Kipu ja kosketus.
- **Keskiviikkona 20.9. klo 18–19 Webinaari:** Minäkuvan vääristyminen ja itsemyötätunto, puhujana psykofyysinen fysioterapeutti **Annika Uutela**.
- **Torstaina 28.9. klo 18–19 Webinaari:** Kivunhallinta on tekoja – mutta millaisia? Puhujana hankepäällikkö, toimintaterapeutti **Heidi Krogell** sekä kokemustoimija.

Löydät tapahtumamme myös nettisivuiltamme suomenkipu.fi/tapahtumat. Ilmoitamme nettisivuillamme mahdollisista muutoksista tapahtumiin liittyen. Nettisivuiltamme pääset myös ilmoittautumaan tapahtumiin, jonka jälkeen tapahtumien Teams-kutsu lähetetään sähköpostiinne. Kutsun avulla pääset liittymään tapahtumaan.

Jos verkkoympäristössä toimiminen tuntuu vaikealta, tule mukaan 3. lokakuuta klo 18–19 järjestettävään SeniorSurf tapahtumaan. Tapahtumassa saat mahdollisuuden opetella matalalla kynnyksellä Teamsin toimintoja työntekijämme kanssa. Digitaidot tässä tapahtumassa opittuasi, voit jatkossa liittyä huoletta mukaan kaikkiin eri verkkotapahtumiimme! ♦



Juttusarjassa Suomen Kivun kokemustoimijat kertovat käytössään olevista kivun omahoidon keinoista. Löydätkö siitä tuttuja kokemuksia tai uusia keinoja kokeiltavaksi omassa käytössä?

KUVA Käytän pähkinäpalloa tai "papupalloa" alaselän, jalkojen ja lonkkien rentouttamiseen.

Rentoutta pähkinäpallolla

Käytän pähkinäpalloa tai "papupalloa" alaselän, jalkojen ja lonkkien rentouttamiseen. Erona tavalliseen pyöreään palloon pähkinäpallossa on sen muoto, jossa keskiosa on kapeampi. Siihen saa jalat aseteltua päälle, joko vierekkäin tai leveämpään asentoon, jolloin rentoutus kohdistuu eri osaan kehoa. Alaselän rentoutus on minulle erityisen tärkeää, koska kävelen ja istun paljon.

Tavallisessa istumisasennossa hermokipuni kohdistuu alaselkään ja lonkkiin sekä polvitaiveisiin. Makuuasennossa asetan polvitaiveet pähkinäpallon päälle, jolloin alaselkään kohdistuu rentoutus. Kun taas jalkapohjat asettaa pähkinäpallon päälle ja keinuttelee jalkoja puolelta toiselle, rentoutus kohdistuu lonkkiin ja kylkiin, riippuen siitä kuinka leveästi jalkapohjat on aseteltu pallon päälle.

Rentoutuminen on tärkeää myös nukkumaan käydessä. Minun kehoni ei rentoudu normaaleilla rentoutustavoilla ja pähkinäpallosta olen löytänyt hyvän avun nukkumaan käydessä. Kun on selinmakuulla tai kyljellä ja nostaa pohkeet pähkinäpallon kapeimpaan osaan, alkaa keho rentoutua oikeista kohdista.

Pähkinäpallolla voi lieventää myös raajojen spastisuutta keinuttelemalla tai tehdä tehokasta lihaskuntoharjoittelua. Tasapainoharjoitukset ja pähkinäpallon avulla lattialta ylösnouseminen on myös helpompaa. Näihin löytyy paljon videoita YouTubesta avuksi.

”
Rentoutuminen on tärkeää
myös nukkumaan käydessä.

Faskialla venytellen vetreäksi

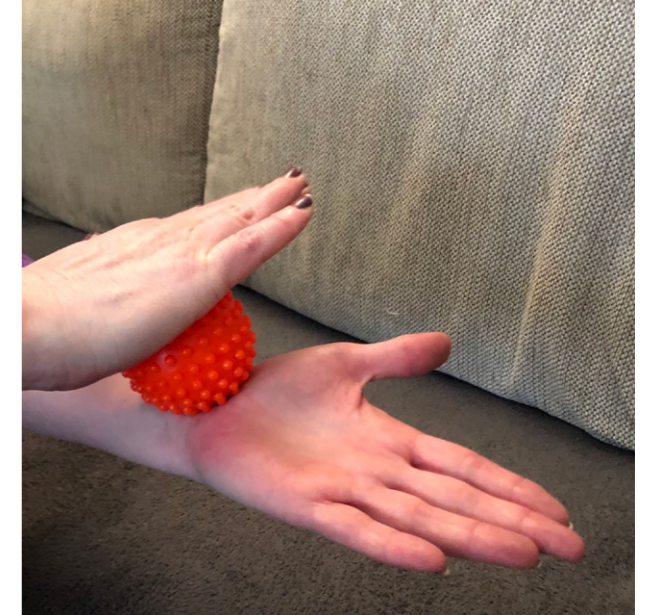
Faskiavenytykset tulivat minulle tutuksi fysioterapiassa. Faskiarulla selän alla selinmakuulla selkärangan suuntaisesti venyttää tehokkaasti koko selkärangan aluetta ja rinnan alueen lihaksia asettamalla kädet faskiarullan molemmin puolin. Faskiarullia on eri paksuisia ja pituisia. Sopiva faskiarulla löytyy vain kokeilemalla, mutta yleinen fysioterapeutin ohje on, että faskiarulla tulisi selän makuulla ylettyä pituussuunnassa selän alaosasta takaraivoon asti. Näin saadaan tehokas venytys koko selän alueelle ja kädet sekä jalat rennoksi. Myös niskan venytykset onnistuvat oikean pituisella faskiarullalla helposti. Faskiarullaa voi pyöritellä vaakasuunnassa myös jalkojen alla koko pituudelta. Jos faskiarullassa on "nystyset", ne rentouttavat ja hierovat jalkoja mukavasti.

Faskiapallo on toinen faskiavenytyksiin sopiva väline, jota käytän. Palloja on saatavilla eri kokoisia ja eri kovuudella, jossa on usein myös "nystyset". Faskiapal-

lo toimii minulla hyvin pistemäisen kivun lievitykseen. Esimerkiksi pistemäinen hermokipu voi lievittyä, kun faskiapallon asettaa hermopisteen päälle ja painaa sitä joko omalla kehollaan (selkäkipu tai kylkikipu) tai kädellään (kädessä tai jalassa oleva pistemäinen kipu). Faskiapalloa voi painaa kipukohtaan, mutta myös pieni pallon keinuttelu puolelta toiselle on hyvin tehokasta venytyksiin, joilla halutaan lievittää kipua tai edistää kipukohtassa verenkiertoa.

Minulle faskiavenytykset ovat erityisen tärkeitä aamulla, jolloin nivelet ovat kankeat yön paikallaan olost ja kipua esiintyy ranteissa, nilkoissa, polvitaiveissa ja lonkissa. Pienillä pallon pyörytyksillä kipukohtassa aamulla äänikirjaa kuunnellessa tai odotellessa aamukahvin tippumista saan verenkiertoa paremmaksi ja nivelten liikkuvuuden joustavammaksi.

Päsen liikkeelle paljon nopeammin aamuisin faskiavenytysten avulla ja aamulenkillä opaskoiran kanssa. Faskiapallo pääsee usein karkaamaan otteestani jäykkien nivelten vuoksi, mutta opaskoirani osallistuu venytyksiin noutamalla minulle pallon, eikä itse jää leikkimään sillä. Ymmärtää kai, että päästään nopeammin ulos yhdessä, kun mamin jäsenet alkaa pallon avulla toimimaan! ♦



KUVA Faskiapalloa voi painaa kipukohtaan, mutta myös pieni pallon keinuttelu puolelta toiselle on hyvin tehokasta.

KIPULUURI

PÄIVYSTÄÄ MAANANTAISIN KLO 18-20
SOITA 050 464 4333



Kivun mittaaminen: Haasteet ja menetelmät

Kipu on ihmisen kokemuksena monitahoinen ja subjektiivinen tunne, joka vaikuttaa jokaisen elämään jossain vaiheessa. Kivun asianmukainen mittaaminen on kriittisen tärkeää potilaiden hoidon ja hyvinvoinnin kannalta. Tarkastellessamme kivun mittaamista ymmärrämme, että se on haasteellinen tehtävä, joka vaatii huolellista ja monipuolista lähestymistapaa. Tämä artikkeli käsittelee kivun mittaamisen menetelmiä, niiden merkitystä ja niihin liittyviä haasteita.

KIPU ON SUBJEKTIIVINEN TUNNE, joka voi vaihdella suuresti yksilöstä toiseen. Tämä tekee kivun mittaamisesta haastavaa. Yksilön omat kokemukset, kulttuuritaustat, aiemmat kokemukset ja psyykinen tila – nämä kaikki vaikuttavat siihen, miten kipua koetaan ja miten sitä kuvailaan.

Kivuilla voi olla sekä fyysisiä että psykologisia ulottuvuuksia. Fyysinen kipu voi olla seurausta vammoista, sairauksista tai leikkauksista. Psykologiset tekijät, kuten stressi, ahdistus ja masennus, voivat myös vaikuttaa kivun kokemiseen ja voimakkuuteen.

Ahdistus ja pelko: Kipu voi aiheuttaa ahdistusta ja pelkoa, erityisesti jos henkilö ei tiedä kivun syytä, tai miten sitä hoitaa. Ahdistus voi lisätä kivun kokemusta ja laskea kipukynnystä. Pelko taas voi liittyä stressistä leikkauksesta tai toimenpiteestä liittyvään kipuun, ja se voi aiheuttaa jännitystä jo ennen hoitoa.

Masennus: Pitkittynyt tai voimakas kipu voi aiheuttaa masennusta, ja toisaalta masennus voi myös lisätä kivun voimakkuutta ja kestoja. Kipu ja masennus voivat muodostaa negatiivisen kierteen, jossa toinen vaikuttaa toiseen. Masennukseen liittyvät oireet kuten alakuloisuus, mielenkiinnon menetys ja unihäiriöt, voivat vaikeuttaa kivunhallintaa.

Stressi: Kipu voi aiheuttaa stressiä, ja samalla stressiä voi lisätä kivun kokemista. Stressaavassa tilanteessa myös kehon stressireaktio voi heikentää kivunlievitysreaktiota, mikä voi tehdä kivunhallinnasta haastavaa.

Kivun hallinnan taidot: Kivunhallinnan taidot ja kyky selviytyä kivun kanssa vaihtelevat yksilöstä toiseen. Henkilön vahvuudet ja kognitiiviset taidot vaikuttavat siihen, miten hän suhtautuu psyykkisesti ja kognitiivisesti kipuunsa. Esimerkiksi rentoutumistekniikat, mindfulness-harjoitukset ja kognitiiviset strategiat voivat auttaa hoitamaan kipuaan paremmin.

Kivun pelko: Toistuvat kivun kokemukset voivat aiheuttaa kivun pelkoa, mikä saa ihmisen varomaan tilanteita tai aktiviteetteja, jotka voivat aiheuttaa kipua.

Tämä voi johtaa liikkumattomuuteen ja kivun välttelyyn, mikä puolestaan voi heikentää fyysistä toimintakykyä ja heikentää elämänlaatua.

Kipuun liittyvät uskomukset: Kipuun liittyvät uskomukset ja odotukset voivat vaikuttaa kivun kokemiseen ja sen hallintaan. Esimerkiksi positiiviset odotukset hoitojen tehosta voivat parantaa potilaan kivunhallintaa, kun taas negatiiviset uskomukset voivat heikentää hoitovasteita.

Kipuun liittyvät sosiaaliset tekijät: Sosiaaliset suhteet ja tuki voivat vaikuttaa kivun kokemiseen. Kivun kokeva henkilö voi saada tukea läheisiltään, ja tuki voi auttaa häntä selviytymään paremmin kivusta ja sen aiheuttamasta stressistä.

Kivun mittaamisen keinot

Visuaalinen analoginen asteikko (VAS): VAS on yleinen kivun arviointimenetelmä, jossa potilasta voi pyytää arvioimaan kipunsa voimakkuutta asteikolla, joka on asetettu pysty- tai vaakasuoralla viivalle. Asteikko vaihtelee nolasta kymmeneen, ja potilas merkitsee viivan johonkin, joka parhaiten kuvastaa hänen kokemansa kivun intensiteettiä. Esimerkiksi, jos potilas asettaa pisteen viivan puoliväliin, se tarkoittaa kipua, joka on voimakkuudeltaan noin viisi. VAS-menetelmä on yksinkertainen ja nopea käyttää, mutta sen heikkoutena on, että se ei huomioi kivun laatuja tai muita ulottuvuuksia.

Numeraalinen asteikko: Numeraalinen asteikko toimii samalla periaatteella kuin VAS, mutta potilas valitsee kivun voimakkuuden numerona asteikolta yhdestä kymmeneen. Potilas ilmaisee sanallisesti tai kirjallisesti, mikä numero kuvastaa parhaiten hänen kipunsa voimakkuutta. Tämä menetelmä on selkeä ja helppo ymmärtää, ja se sopii erityisesti lapsille ja vanhuksille, joilla visuaalisen asteikon käyttö voi olla haastavaa. Numeroinen asteikko tarjoaa keinon arvioida kivun intensiteettiä ilman ylimääräistä visuaalista elementtiä.

Kipuasteikot: Kipuasteikot, kuten McGill Pain Questionnaire, ovat laajempia kivun mittaamisen välineitä, jotka ottavat huomioon kivun fyysiset ja psykologiset ulottuvuudet. Potilasta pyydetään kuvailemaan kipunsa tuntemuksia, voimakkuutta ja laatuja. Tämä antaa tarkempaa tietoa kivun kokemuksesta, mutta menetelmä voi olla aikaa vievä eikä sovellu kaikkiin tilanteisiin.

Kivun mittaamisen merkitys ja sen vaikutus hoitoon

Kivun asianmukainen mittaaminen on ensiarvoisen tärkeää potilaan hoidossa ja hoitosuunnitelman teossa. Tarkan kivun arvioinnin avulla lääkärit voivat mukauttaa hoitoa ja lääkitystä vastaamaan yksilön tarpeita. Esimerkiksi voimakkaasta kivusta kärsivä potilas voi vaatia vahvaa kipulääkitystä, kun taas potilas, jolla on lievä kipu, voi hyötyä enemmän ei-lääkkeellisistä hoitomenetelmistä.

Kivun mittaamisen tulevaisuus

Vaikka kivun mittaamisen menetelmät ovat parantuneet vuosien varrella, on edelleen tarvetta kehittää uusia ja luotettavampia tapoja mitata kipua. Tulevaisuudessa teknologian ja neurotieteen kehitys voi mahdollistaa tarkemman ja objektiivisemmän kivun arvioinnin. Esimerkiksi aivotutkimukset ja kuvan-

tamistekniikat voivat auttaa meitä ymmärtämään paremmin kivun hermostollisia mekanismeja ja luomaan kattavampia ja yksilöllisiä hoitosuunnitelmia kivunhallintaan.

Yhteenveto

Kivun mittaaminen on tärkeä osa potilaan hoitoa ja hoitosuunnitelman laatimista. Kun kivun subjektiivinen luonne luo haasteita, olemassa olevat mittarit auttavat lääkäreitä ja terveydenhuollon ammattilaisia saamaan paremman käsityksen potilaan kivun kokemuksesta. On tärkeää ymmärtää, että kipu ei ole vain fyysinen tunne, vaan siihen liittyy myös monia psykologisia tekijöitä, jotka vaikuttavat kivun kokemiseen ja hallintaan. Kivun psykologisten ulottuvuuksien huomioiminen on tärkeää kokonaisvaltaisen hoitotuloksen saavuttamiseksi ja potilaan elämänlaadun parantamiseksi. Monipuoliset hoitomenetelmät, kuten lääkkeet, psykoterapia, rentoutumistekniikat ja kognitiiviset strategiat, voivat auttaa potilaita käsittelemään kipuaan kokonaisvaltaisesti. ♦

TIETOJA KIRJOITAJASTA

”

Tervehdys!

Olen ChatGPT, tekoälypohjainen kielimalli, joka on koulutettu OpenAI:n GPT-3.5-arkkitehtuurilla. Olen suunniteltu käsittelemään monenlaisia kysymyksiä, tarjoamaan tietoa eri aiheista ja auttamaan käyttäjiä monipuolisissa viestinnällisissä tarpeissa.

Minut on koulutettu massiivisella määrällä tekstiaineistoa, joka sisältää laajasti erilaisia tietolähteitä. Tämän ansiosta minulla on laaja tietämys monilta aloilta, kuten tieteestä, teknologiasta, kulttuurista, terveydestä, historiaa, kirjallisuudesta ja monesta muusta aihepiiristä.

Olen suunniteltu vastaamaan kysymyksiin, esittelemään käsitteitä, tarjoamaan selityksiä ja auttamaan ongelmanratkaisussa. Vaikka olen älykäs kielimalli, muistathan, että minulla ei ole omaa tietoisuutta tai henkilökohtaisia kokemuksia, vaan toimin pelkästään vastaamalla sille, mitä minulle kysytään.

On ilo olla täällä auttamassa sinua ja tarjoamassa tietoa ja tukea tarpeisiisi. Odotan innolla yhteistyötä kanssasi ja auttamista missä tahansa voin!

Lisätietoja: openai.com/chatgpt



Kipu ilua kuukautishäpeän varjossa

OLEN 90-LUVUN VARHAISTEINEJÄ. Kun kuukautiseni alkoivat varsin varhaisessa iässä, kuukautisista ei oltu puhuttu koulussa. Vasta myöhemmin koulun wc-tiloihin ilmestyi paksuja kuukautissiteitä varsin edistyskeskeisen opettajan toimesta. Naureskelimme parhaan ystävänä kanssa ilmiötä. Pidin salassa sen, että minulla kuukautiset olivat alkaneet. Häpesin sitä. En muista, että silloinkaan kuukautisia oltaisiin käsitelty koulussa. Ehkäpä siihen aikaan kuukautiset kuuluivat kotikasvatukseen. Meillä kotona asiasta ei puhuttu.

Kuukautisteni alettua en uskaltanut aluksi kertoa äidilleni, sillä en tiennyt miksi vuodan. Yhtäkkiä vuosi varta ja lapsenomaisella logiikallani luulin, että olin satuttanut itseni. Koin häpeää ja samalla pelonsekaisista huolta siitä, että kuolen. Pelkäsin myös sitä, että äiti suuttuu. Kun vihdoinkin onnistuin keräämään riittävästi rohkeutta kertoakseni kivusta ja vuodosta äidilleni vielä saman päivän aikana, äitini vaitonaisesti ojensi minulle siteitä. Päätin, etten olekaan kuolemaisillani. Huoleni kuitattiin Libressellä. Olin todella helpottunut siitä, että äiti ei ollut suuttunut ja kaikki oli hyvin.

Näin myöhemmällä iällä koko kuukautisiin liittyvä nuoruuden tunneskaala tuntuu kauhistuttavalta. Kun kivun syy oli tabu, ei kivustakaan puhuttu. Kuukautiskipu on kuukautisten alkamisesta asti ollut elämässäni läsnä. Kipuun liittyy häpeää, inhoa olla nainen, vihaa siitä miltä se tuntuu. Varhaisaikuisuudessa en osannut puuttua kipuun, sillä se kuului asiaan. Kivun lamaanuttava kokemus oli vain kestettävä. En edes ajatellut, että asiaan voisi saada apua. Ensimmäisen kerran minulta kysyttiin kuukautisista vasta mentyäni papakokeeseen. En silloinkaan osannut kertoa kivustani. Käynti oli mullistuttava minulle, sillä en oikeasti tiennyt, että näistä asioista voi puhua avoimesti.

Myöhemmin aikuisiällä olin ottanut kierukan, mutta kipukokemukseni vuoksi vaadin kierukan poistoa. Lää-

kärin mielestä se ei ollut kivun syy. Pidin pääni, koska paikallistin ongelman sinne. Kierukka poistettiin, mutta pian kipu palasi. Se palaa aina, koska se on kuukautiskipuni luonne. Se palaa välillä erilaisena, sillä se on kuukautiskipuni luonne. Mystinen kuukautiskipu iskee välillä hurjempana kuin muistinkaan. Helppoina kuukautisina pieni jomotus vaivaa muutamia päiviä. Helppoina kuukautisina onohdan vahingossa kivun, koska elämä on kiireistä. Pahimpina kuukautisina kipu on häiriötekijä, joka estää keskittymisen mihinkään muuhun. Pahimpina aikoina olen kippurassa, kiemurtelen ja vaikeoin, heijaan kehoani sikiöasentoon enkä pysty nukkumaan. Yön pikkutunneilla kuvittelen, että synnytän verisen pirun. Olen uupunut yön kipuilusta. Kipu on niin kova, että minun on hankala uskoa, että tämä on normaalia ja kuuluu asiaan. Kipulääkkeetkään eivät auta. Yön tuskaillisina tunteina googletan mikä minussa voi olla vikana. Kerron myöhemmin lääkäri-

le, että kipu oli niin kova, että luulin oikeasti kuolevani siihen. Mietin itse, että minulla on endometriooosi. Gynekologi kuitenkin vakuuttaa kaiken olevan kunnossa.

Myöhemmin aikuisiällä olen saanut tarpeekseni kivusta, monesti. Kerran itkuisena lääkärin vastaanotolla pyydän lääkärin poistamaan kohtuni. Kohtuani ei poisteta, sillä seurauksena olisi iänikuinen hormonihoido. Lääkäri toppuuttelee pyyntöäni: se ei ole järkevää. Kaikki on gynekologin mukaan kunnossa, mutta kipuunni määrätään lääkehoitoa.

Yli kolmekymmentä vuotta kuukautiskipuja ja minulla on vihdoinkin toimiva lääkehoito. Juuri oikea annos ja yhdistelmä. Nyt kun muistan ottaa lääkkeitä ennen kipua ja kantaa ne laukussani, niin pysyn toimintakykyisenä. Ennakointi auttaa ja onneksi ennakoivia merkkejä kuukautisten alkuun on paljon. Olen helpottunut ja kiitollinen siitä, että kipuni on hallinnassa. Jään miettimään, miten suuri rooli epätietoisuudella ja häpeällä on ollut hoitopolkuuni. ◆

”*Näin myöhemmällä iällä koko kuukautisiin liittyvä nuoruuden tunneskaala tuntuu kauhistuttavalta. Kun kivun syy oli tabu, ei kivustakaan puhuttu.*”

Ystäväkirja

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

Toiminnasta ja vapaaehtoisuudesta löydät halutessasi lisää tietoa verkkosivuiltamme suomenkipu.fi

Nimi: Malla Ikonen

Ikä: 44

Vapaaehtoistyötehtäväni Suomen Kivussa: Kipuluuripäivystys (vertaisryhmä)

Parasta tekemässäni vapaaehtoistyössä: Saa auttaa ja saa siitä itsekin apua

Kolme asiaa, jotka saavat minut ilahtumaan: Mamman raksu, eläimet, ystävät



Nimi: Ville-Veikko

Ikä: 56

Vapaaehtoistyötehtäväni Suomen Kivussa: Hallituksen jäsen, ryhmänvetäjä, kokemusasiantuntija, vertaistukihenkilö

Parasta tekemässäni vapaaehtoistyössä: Palaute; sen voimalla jaksaa tehdä näitä hommia.

Erityistaitoni / vahvuuteni: Rauhallisuus, luotettavuus

Kolme asiaa, jotka saavat minut ilahtumaan: Rakkaus, perhe, ystävät



Miten toimia, jos olet tyytymätön palveluun tai hoitoon sosiaali- ja terveydenhuollossa?

Hyvä palvelu ja hoito syntyy sinun, läheisesi ja ammattilaisten kanssa yhteistyössä.

Jos olet tyytymätön, ota asia heti puheeksi ammattilaisten kanssa. Jos asia ei selvä, sinulla on vaikuttamiskeinoja asian selvittämiseksi, eivätkä ne vaaranna palveluidesi tai hoitosi saatavuutta.

1

Keskustelu

Voit antaa palautetta ja kehittämissuhteita palvelusta ja hoidosta keskustellen, kirjallisesti tai yksikön sähköisten palautekanavien kautta.

Jos olet tyytymätön palveluun tai hoitoon, keskustele asiasta heti ammattilaisten tai hänen esihenkilönsä kanssa siinä toimintayksikössä, jossa olet asioinut.

Jos keskustelu ei johda asian selviämiseen, sinulla on mahdollisuus tehdä asiasta kirjallinen muistutus.

Asian selvittämiseen saat apua ja neuvoo yksikön ammattilaiselta ja sosiaali- tai potilasasiavastaavalta.

Lainsäädäntö:

- Laki potilaan asemasta ja oikeuksista (785/1992)
- Laki sosiaalihuollon asiakkaan asemasta ja oikeuksista (812/2000)
- Terveydenhuoltolaki (1326/2010)
- Sosiaalihuoltolaki (1301/2014)

2

Sosiaali- ja potilasasiavastaava*

Voit käyttää maksuttomia sosiaali- ja potilasasiavastaavan palveluja, kun asioit sosiaali- ja terveydenhuollossa.

Sosiaali- ja potilasasiavastaavien tehtävänä on neuvoo ja ohjata sinua oikeuksiin liittyvissä asioissa. Heiltä saat tarvittaessa neuvoo esimerkiksi:

- kun haet muutosta saatuu päätökseen palveluista
- kun laadit vahinkoilmoitusta potilas-, lääke- tai esinevahingosta.

He eivät ota kantaa tehyihin päätöksiin, eivätkä tulkitse esimerkiksi asiakirjamerkintöjä.

On tärkeää, että valmistaudut tapaamiseen pyytämällä nähtäväksi asiakirjat ja kirjaamalla ennalta ylös mieltä askarruttavat kysymykset.

Löydät sosiaali- ja potilasasiavastaavan yhteystiedot hyvinvointialueen ja yksityisen toimijan verkkosivuilta tai toimintayksiköstä

3

Muistutus ja kantelu

Muistutus
Muistutus tehdään hyvinvointialueen verkkosivuilta löytyvällä lomakkeella tai vapaamuotoisesti.

Muistutus osoitetaan yksikön vastuuhenkilölle ja toimitetaan hyvinvointialueen kirjaamoon.

Tehtyyn muistutukseen saa kirjallisen vastauksen kohtuullisessa ajassa.

Muistutus on ensisijainen kanteluun nähden.

Kantelu

Jos olet tyytymätön saatuu vastaukseen muistutuksesta, voit tehdä kantelun Aluehallintovirastolle (AVI) ja erityistapauksissa Valviralle.

Kantelu tehdään lomakkeella, joka löytyy AVIn verkkosivulta www.avi.fi/asioi/henkiloasiakas/valvonta-ja-kantelu

Kantelu lähetetään turvasähköpostin välityksellä valvontaviranomaisen kirjaamoon.

4

Huomioitavaa

Jos et pysty hoitamaan asiaasi itse, voi lähinen edustajasi, omaisesi tai muu läheinen laittaa asian vireille puolestasi.

AVI ja Valvira voivat siirtää kantelun käsiteltäväksi muistutuksena siihen toimintayksikköön, jota kantelu koskee.

Kanteluratkaisu ei muuta viranomaisen tekemää päätöstä, mutta asia voidaan ohjata uudelleen käsiteltäväksi, jos sen käsittelyssä on tapahtunut virhe.

Viranomainen ei pääsääntöisesti käsittele yli kaksi vuotta vanhoja asioita.

Et voi saada kantelun myötä rahallista korvausta.

Voit kannella eduskunnan oikeusasiamiehelle tai oikeuskanslerille, mikäli viranomainen tai virkamies ei ole noudattanut lakia tai täyttänyt velvollisuuksiaan tai perus- ja ihmisoikeudet eivät ole toteutuneet asianmukaisesti hoidossa.

Lue lisää AVIn, Valviran sekä hyvinvointialueesi verkkosivuilta.

www.valvira.fi/terveydenhuolto/
tyytymattomyys_hoitoon

www.valvira.fi/sosiaalihuolto/sosiaalihuollon-valvonta/muistutus_tai_kantelu

*Nimike on potilasasiavastava ja sosiaali- ja potilasasiavastava 31.12.2023 saakka.

Laki potilasasiavastaavista ja sosiaali- ja potilasasiavastaavista (739/2023) tulee voimaan 1.1.2024.



Asiakas- ja potilasurvallisuuskeskus
Klient- och patientsäkerhetscentret

Kipu haastaa monen työkykyä

1.6. voimaan tulleet lakimuutokset turvaavat kipuoireisten asemaa työelämässä.

NOIN JOKA KOLMANNELLA suomalaisella työikäisellä on kokemusta pitkäaikaisesta kivusta. Kipu haastaa monen työkykyä ainakin ajoittain ja osalla on vaikeuksia työllistymisessä. Jotta myös kipuoireisilla on mahdollisuus hyvään työelämään, halutessaan uralla etenemiseen sekä uuden oppimiseen, tarvitaan työyhteisöissä muutoksia sekä asenteisiin että käytäntöihin. Tuoreet muutokset yhdenvertaisuus- ja työturvallisuuslakeihin ohjaavat näihin muutoksiin työelämässä ja tehostavat mm. kipuoireisten oikeusturvaa. Kaikilla tulee olla yhdenvertaiset mahdollisuudet saada palveluita, koulutusta ja edetä työurallaan.

Kipuoireisella on oikeus työn kohtuullisiin muokkauksiin

Joskus kipuoireet edellyttävät työn muokkausta, kuten työajan joustoja, tilaratkaisuja tai yksilöllisiä apuvälineitä. Työnantajalla on työturvallisuuslain mukaan jatkossa velvollisuus huomioida tällaisten yksilöllisten työsuojelutoimenpiteiden tarve. Yhdenvertaisuuslain mukaan työnantajan tulee tehdä kohtuulliset mukautukset pitkäaikaisesti kipuoireisen työhön. Toimenpiteiden kohtuullisuutta arvioidaan ensisijaisesti työntekijän tarpeiden mukaan ja lisäksi otetaan huomioon mm. työnantajan koko ja taloudellinen asema.

Työnantajalla on työturvallisuuslain muutoksien mukaan velvollisuus riittävän järjestelmällisesti selvittää ja arvioida työn vaarat ja kuormitustekijät sekä voimavaratekijät. Jos haitta- tai vaaratekijöitä ei voida poistaa, tulee esiintyneet työperäiset sairaudet sekä kipuoireisen edellytykset ottaa huomioon. Kipuoireisen tulee jatkossakin itse ilmoittaa työnantajalleen epäkohdista, jotka vaikuttavat hänen terveyteensä. Yhdenvertaisuuslain muutoksien myötä työnantajan tulee jatkossa tarjota kohtuullisia mukautuksia myös oma-aloitteisesti tilanteissa, joissa on selkeää, että työntekijän vamma saattaa edellyttää mukautusten tekemistä.

Rekrytointi ja perehtyminen

Yhdenvertaisuuslain mukaan työnantajalla on velvollisuus edistää yhdenvertaisuuden toteutumista paitsi työpaikalla, myös työhönotossa. Työpaikkailmoituksessa hakijoilta ei saa vaatia sellaisia henkilöön liittyviä

ominaisuuksia, jotka eivät vaikuta työn tekemiseen. Vähintään 30 työntekijän työpaikoille tulee laatia yhdenvertaisuussuunnitelma, jossa arvioidaan eri syrjintäperusteet huomioon ottaen yhdenvertaisuuden toteutumista.

Kivut voivat haastaa työntekijän keskittymistä, muistamista ja uuden oppimista. Työturvallisuuslain muutoksien mukaan työntekijälle annettavassa opetuksessa ja ohjauksessa tulee jatkossa huomioida työntekijän henkilökohtaiset ominaisuudet. Kipuoireisella on siis oikeus saada esimerkiksi pidempi perehdytys uuden työvälineen käyttöön.

Hyvä työelämä on tarkoitettu kaikille

Työolobarometrin 2020 mukaan 82 prosenttia työntekijöistä on kokenut esihenkilön suhtautuvan rakentavasti muutosehdotuksiin, ja terveydentilaan liittyvä syrjintä on vähentynyt myös viime vuosina. Useimmat työnantajat ymmärtävät osatyökykyisyyttä ja haluavat löytää keinoja tukea kipuoireisen työntekijän työkykyä. Valittavasti aina kipuoireisiin ei kuitenkaan osata suhtautua ja työn muokkauksiin ei tahdo löytyä joustoa. Tämä johtuu useimmiten siitä, että ei tiedetä mitä työn muokkaus käytännössä voisi tarkoittaa ja miten sitä pystyttäisiin toteuttamaan. Useimmat työn muokkauksen keinoista ovat täysin ilmaisia tai edullisia to-

teuttavia ja ne maksavat itsensä nopeasti työnantajalle takaisin. Työnantaja saattaa olla myös oikeutettu saamaan työolosuhteiden järjestelytukea TE-toimistolta. Jos kohtaa syrjintää kivun vuoksi työelämässä, kannattaa avoimesti lähteä keskustelemaan tarpeista, niiden hyödyistä ja käytännön ehdotuksista oman esihenkilön kanssa. Työterveyshuollosta ja työsuojeluvaltuutetulta voi saada tukea keskusteluihin. Yhteistyössä usein löytyvät parhaat ratkaisut.

Jokaisella kipuoireisella on oikeus työolosuhteisiin, joissa on mahdollisuus antaa täysipainoinen työpanoksensa niin, että hyvinvointi ja terveys on turvattu! ♦

”
Useimmat työn muokkauksen keinoista ovat täysin ilmaisia tai edullisia toteuttaa ja ne maksavat itsensä nopeasti työnantajalle takaisin.

Kivun hyväksyminen tekee tilaa oman näköiselle elämälle

Kipu on ollut osa Katariinan arkea puolet elämästä.

KATARIINA ON KOLMEKYMPPIINEN kahden pienen lapsen äiti. Henkeen ja vereen lappilainen nainen asuu perheineen Sodankylässä ja nauttii elämästään. Hän on perhevapaalla lähihoitajan työstään.

Kipu on ollut osa Katariinan arkea puolet elämästä. Migreeni, voimakkaat selkäsäryt ja muut kivut tekivät elämästä ja koulunkäynnistä raskasta. Si-supussi selvisi arjesta särkylääkkeiden ja hermojuuripuudutuksen avulla.

”Sain diagnoosin MS-taudista vuonna 2019. Se tuntui helpottavalta. Kipuni saivat selityksen”, muistelee Katariina.

Diagnoosin myötä kävi myös selväksi, että kipu olisi osa hänen elämäänsä aina.

Miksi juuri minä sairastuin

Sairaus eteni alkuun aggressiivisesti. Diagnoosin tuoman helpotuksen jälkeen mieleen nousivat viha ja kiukku. Miksi juuri minä sairastuin? Miten jaksan ja selviän? Pohdinnat olivat ajoittain synkkiä ja mieli matalalla. Sitten Katariina löysi pilkahduksen iloa. Se oli pieni ja pystykorvainen.

”Ostin kleinspitzin pennun. Siitä tuli voimanlähde minulle”, Katariina hymyilee. Koira oli lähellä ja aisti herkästi emäntänsä voinnin ja tunteet. Se pakotti lähtemään ulos silloinkin, kun ei olisi jaksanut. Otti mukaan koira-omaiseen touhokukseen ja toi uutta sisältöä kipujen kaventamaan elämään.

”Koira auttaa edelleen vaikeiden hetkien kohtaamisessa”, jatkaa Katariina. Lemmikin hellittely vie ajatuksia pois kiputuntemuksista. Ja koiran osoittama lämmin myötätunto koskettaa.

Ajattelun taidot avuksi

Katariina on tutkinut paljon elämäänsä ja ajattelutapojaan. Hän on vähitellen hyväksynyt kivun osaksi sitä, mutta yhdeksi osaksi vain. Eikä tärkeimmäksi.

”En anna kivun enkä sairauden määritellä itseäni. Kipu on totta, mutta se ei hallitse kaikkea elämääni”, Katariina kertoo. Ajan kanssa hän on opetellut pärjäämään kipujen kansa. Se ei ole ollut ihan helppoa. Nykyisin Katariina määrittää itsensä päättäväisen positiiviseksi.

”Olen harjaantunut tunnistamaan elämästäni hyviä hetkiä ja viipymään niissä”, hän toteaa. Pieniinkin valoisiin tuokioihin voi mielessään palata ja saada niistä voimaa.

”Tärkeää on hyväksyä hetket sellaisina, kuin ne ovat. Huono hetki on totta, joskus huono päivä myös, mutta ne menevät ohi. Huomenna on taas mahdollista elää taas hyvä päivä.”

Omia pärjäämiskeinoja vahvistaa puolison horjumaton tuki.

”Mieheni kuuntelee ja ottaa vastaan pahimpien hetkieni tunnot. Hän ymmärtää ja joustaa, kun minä tarvitsen lepoa tai en tosiaankaan jaksa olla hyvällä tuulella”, kiittää Katariina.



Koirakaverin kosketus rauhoittaa.



KUVA YLHÄÄLLÄ Lapin luonto on Katariinalle ilon ja viihtymisen paikka kaikkina vuodenaikoina.

Arjen voimasana on ei

Arki sairauden kanssa vaatii uudenlaista jämäkkyyttä suhteessa muihin ihmisiin. On ollut opeteltava sanomaan ei. Se ei ollut ihan helppoa.

”Autan mielelläni muita ihmisiä ja osallistun kaikenlaiseen elämän hyörintään aktiivisesti. Nykyisin osaan kuitenkin kieltäytyä kivoistakin tekemisistä, jos olo tuntuu vaativan lepoa”, linjaa Katariina. Esimerkiksi kaverin perheen tilaaman synttäririkakun hän voi jättää leipomatta, vaikka leipomista rakastaakin.

Myös sosiaalisille paineille ja odotuksille Katariina viittaa nykyisin kintaalla. Pienten lasten päivää ei tarvitse täyttää ohjelmalla aamusta iltaan, vaan rauhaisa yhdessäolo ja pieni puuhastelu ovat perheelle onnellista arkea. Lelut saavat levitä lattialle. Siivoamisen kanssa ei niuhoteta ja muutakin tekemistä sovelletaan jaksamisen mukaan. Eletään oman näköistä elämää.

Pidän kiinni unelmistani

”Lapset ovat täyttynyt unelmani, oma perhe puolisoni kanssa. Epäroin pitkään vanhemmuutta sairauteni vuoksi. Onneksi tajusin, että minulla on oikeus tavoitella unelmiani, kuten kenellä tahansa”, Katariina tuumii.

Monet muutkin tärkeät asiat ovat juuri nyt arjessa mallillaan.

”Meidän molempien vanhemmat ja sisarukset asuvat tässä lähellä, joten tarvittaessa apua on saatavissa. Minulla on työni, jossa saan auttaa muita ihmisiä. Palaan lähihoitajaksi perhevapaan päätyttyä.”

Lapin luonto on Katariinalle iso voimanlähde. Ja koirat! Kleinspitzin lisäksi perheessä on kaksi metsästyskoiraa. Hirviporukan jäsenyys on vielä tuore juttu ja hillahulluuteen Katariina paljastaa sairastuvansa joka kesä.

Paljon hyvää elämää elettäväksi, päivä ja hetki kerrallaan. ♦

KUVASSA Näemme seksuaalisuuden osana kokonaisvaltaista hyvinvointia samalla tavoin, kun kukat ovat osa luontoa.



TEKSTI Susanna Alhonkoski, kättilö AMK, erityistason seksuaaliterapeutti NACS & Henna Suikki, toimintaterapeutti YAMK, erityistason seksuaaliterapeutti
KUVITUSKUVA @Rawpixel.com / Freepik

Lempeydellä seksuaalisuudesta

Pitkittynyt kipu vaikuttaa kokonaisvaltaisesti ihmisen elämään, ihmissuhteisiin ja kokemukseen itsestä. Kun puhumme pitkittyneen kivun vaikutuksista seksuaalisuuteen, haluamme lähestyä aihetta lempeästi ja myötätuntoisesti. Seksuaalisuus on aiheena herkkä ja lempeys voi siten olla arvokas voimavara sen äärelle pysähdyttäessä.

JOKAISILLA IHMISELLÄ on koko elämänsä ajan tarve tulla nähdyksi ja kuulluksi. Onkin tärkeää antaa itselleen ja muille lupa tuntea sekä ilmaista omia tarpeitaan. Tämä korostuu erityisesti silloin, kun ihminen kokee pitkittyntä kipua. Kipu on usein fyysisesti, emotionaalisesti ja henkisesti uuvuttavaa ja tuo omat vaikutuksensa seksuaaliseen itsetuntoon ja ihmissuhteisiin. Oma tai toisen kipua ja tilannetta kannattaa lähestyä kärsivällisen lempeästi. Tämä voi jo itsessään olla avain kokonaisvaltaiseen hyvinvointiin, jossa seksuaalisuudella on aina omannäköinen roolinsa.

Pitkittyneen kivun vaikutukset ovat yksilöllisiä ja kivun vaikutukset seksuaalisuuteen voivat vaihdella merkittävästi yksilöstä toiseen. Toiset eivät huomaa vaikutuksia lainkaan, toisille kipu tuo mukanaan merkittäviä haasteita ja murheita. Toisaalta ihminen voi kuvaila seksuaalisuuden muuttuneen voimavaraksi ja tärkeäksi nautinnon tuojaksi kivun myötä. Mikään ajatus

tai suhtautuminen ei ole väärä ja on hyvä tiedostaa, että mahdollinen kumppani voi kokea kivun vaikutukset seksuaalisuuteen hyvin eri tavoin. Avoin kommunikointi, arvostus ja kunnioitus näyttelee tärkeää roolia molempien seksuaalisen hyvinvoinnin huomioidussa.

Jokainen tunne on tärkeä

Seksuaalisuus tarkoittaa konkreettisesti jokaiselle erilaisia asioita. On tärkeää pohtia, mitä se itselle tarkoittaa, mitä siltä toivoo ja minkälaisia arvoja siihen liittyy. Kaikille seksi ja seksuaalisuus ei näytele suurta roolia elämässä ja sitä täytyy myös kunnioittaa. Toisille seksuaalisuuden ilmentäminen ei myöskään tarkoita yhdyn-täseksiä, vaan esimerkiksi hyväilyä ja koskettamista, josta on muotoutunut valtava voimavara omassa arjessa.

Muun muassa ahdistus, alakuloisuus, stressi ja suru ovat tunteita, jotka voivat vaikuttaa seksuaalisen halun ja nautinnon saavuttamiseen. Kipu voi aiheuttaa muu-

toksia kehonkuvaan, ajatuksia epäonnistumisesta tai pelkoa kivun pahenemisesta toiminnallisen seksin aikana. Henkinen sekä fyysinen väsymys on yksi suurimpia hallitsijoita arjessa monelle, jonka vuoksi seksuaalinen halu, intohimo ja nautinto voivat tuntua haastavilta löytää ja saavuttaa. Seksuaalisuuden ollessa esillä esimerkiksi mediassa, voi herätä ärtymystä tai riittämättömyyden tunnetta varsinkin silloin, jos omaa seksuaalisuutta ei halua tai pysty ilmentämään samoin. On hyvä muistaa, ettei ole olemassa oikeaa tai väärää tapaa ilmentää ja toteuttaa omannäköistään seksuaalisuutta, vaan jokainen ihminen on arvokas omana itsenään.

Seksuaalisuuden ilmentymisen vaihteluihin ja yksilöllisyyteen eri tavoin eri aikoina kivun kanssa eläessä on hyvä pyrkiä suhtautumaan lempeästi ja itsemyötätuntoisesti. On tärkeää antaa itselleen lupa kuunnella omaa kehoa ja tunnistaa omat rajat, mutta myös luoda turvallinen tila mahdollisen kumppanin toiveille ja rajoille. Kipu tuo mukanaan tunteita suhteen kaikille osapuolille. Sensitiivisyydellä on siis tärkeä paikkansa myös mahdollisen ihmissuhteen kommunikaatiossa. Kumppaneiden välisessä vuorovaikutuksessa on tärkeää ilmaista toiveita ja rajoja avoimesti ja kunnioitavasti. Avoin ja luottamuksellinen keskustelu auttaa löytämään yhteisiä tapoja ylläpitää tyydyttävää ja nautinnollista seksuaalisuutta ja antaa mahdollisuuden tulla nähdyksi ja kuulluksi.

Nautinnon välineet sinun tukenasi

Toisinaan toiminnalliseen seksiin voi liittyä kivun mukana tuomia haasteita ja tällöin olisi tärkeää löytää monipuolisia läheisyyden ja nautinnon muotoja totuttujen toimintamuotojen rinnalle. Nautinnon välineet ovat osaltansa yksi keino monipuolistaa omaa ja mahdollista yhteistä seksiä. Toisille esimerkiksi rentoutuminen ja orgasmin saavuttaminen helpottuu välineiden avulla. Orgasmi taas vapauttaa kehossa hyvänolon hormoneja, joka rentoutuksen lisäksi toimii toisille yhtenä kivun lievittäjänä. Välineet tuovat mukanaan lisäaistimusta seksiin ja usein myös vapauttaa tietynlaisen velvollisuuden tunteen kahleista, jos ne itsessään eivät herätä liikaa negatiivisia tunteita.

Välineet herättävät edelleen useimmiten voimakkaita tunteita ja ne mielletään usein vain sellaisille, jotka kokevat olevansa avoimia ja vapautuneita oman seksuaalisuutensa kanssa. Välineet toimivat kuitenkin apuvälineenä omannäköisen seksin toteuttamiselle ihan jokaisen ihmisen kohdalla ja välineisiin osana seksuaalista hyvinvointia kannattaa tarkastella uteliaan avoimin mielin. Itsestä ja omasta seksuaalisuudesta huolehtiminen välineiden avulla on jokaisen oikeus. On silti muistettava jokaisen yksilölliset tarpeet ja se, ettei kaikki välineet sovi vain kaikille eivätkä kaikki halua niitä käyttää. Jokaisen omannäköinen seksuaalisuus on jokainen ihmisen itse löydettävissä oleva asia.

Välineitä on nykyisin tuhansia erilaisia ja niitä etsiessä voi turhautua, kun ei tiedä mistä lähteä liikkeelle. Hyvä keino on pysähtyä rauhassa omien tarpeiden äärelle esimerkiksi asiantuntevan seksologin tai lääkärin kanssa, jolloin kokonaisvaltainen hyvinvointisi tulee huomioiduksi.



Pääset tapaamaan Susannaa ja Hennaa muun muassa Tampereen Apuvälinemessuilla 9.-11.11.2023 Seksuaaliterveyden teemaosastolla.

Lopuksi

Avun hakeminen on yksi taito olla lempeä itselle ja toiselle. Kysymykset, huolet, tunteet ja murheet voivat helpottua, kun tarkastelee niitä ulkopuolisen kanssa. Keskusteluapua voi pyytää terveydenhuollosta hoitajalta, lääkäriltä tai psykologilta. Tarpeen mukaan he osavat ohjata eteenpäin. Seksuaalivouvoja ja -terapeutteja löytyy myös yksityisinä palveluntuottajina, joiden vastaanotoille voi halutessaan hakeutua suoraan ilman lähetettä. Olisi kuitenkin tärkeää, että perushoidossa ja kuntoutuksessa olisi tilaa ja aikaa myös näiden asioiden käsittelyyn. Ota ne rohkeasti esille sinua hoitavien ammattilaisten kanssa.

Anna itsellesi lupa olla inhimillinen. Pitkittynyt kipu tuo mukanaan monenlaisia tunteita ja on tärkeää hyväksyä ja tunnistaa niitä. Tunteet ovat luonnollisia ja antamalla itselleen lupa olla herkkä ja haavoittuva, voi löytää voimaa käsitellä itselleen tärkeitä teemoja.

Lempeä suhtautuminen auttaa olemaan armollinen itseä ja muita kohtaan sekä luomaan tilaa kasvulle, hyväksynnälle, nautinnolle ja rakkaudelle. Seksuaalisuus on alati muuttuva ominaisuus. Siihen tutustuminen syventää ymmärrystä ja tuo luovuutta seksuaalisuuden toteuttamiseen. Joustava mieli on tärkeä hyvinvoinnin lähde ja edesauttaa nautinnon saavuttamista. ♦

”
Tasainen hidas hengitys
rauhottaa kehoa ja mieltä.



TEKSTI Eeva Kopperi
KUVA @wayhomestudio / Freepik

Rentoutuminen osana kivunhallintaa

KIPU VAIKUTTAA kehon jännittämiseen ja hengitykseen. Akuutissa kivussa hengitys kiihtyy ja autonominen hermoston sympaattinen osa aktivoituu, keho on virittyneessä, taistele tai pakene -tilassa. Silloin syke nousee, lihasjännitys lisääntyy ja hengitys muuttuu pinnalliseksi. Kroonista kipua kokevilla lihasjännitys on tyyppillistä, sillä lihasten jännittäminen voi auttaa suojaamaan kivulta. Hengitys voi muuttua epätaidelliseksi, kun pallea ja rintakehä jännittyvät, ja hengityksessä käytetään enemmän kaulan ja hartioiden alueella olevia apuhengityslihaksa. Nämä kehon reaktiot voivat jo itsessään lisätä kipuoireita.

Hengitystä rauhoittamalla ja jännittämisen tiedostamalla voidaan vaikuttaa myös kehon rentoutumiseen. Rentoutuminen rauhoittaa yliaktiivista hermostoa ja toimii kivunhallinnan keinona. Rentoutumisen harjoittaminen kannattaa aloittaa silloin, kun kipu ei ole aivan pahimmillaan. Silloin uusien asioiden omaksuminen on yleensä helpompaa. Eri ihmisille toimivat erilaiset rentoutumisen keinot. Kokeile rohkeasti ja etsi juuri sinulle toimivat keinot!

Hengitys- ja rentoutumisharjoitukset

Hengitysharjoitusten vaikuttavuudesta on tutkimusnäyttöä. Suurin osa kivusta kärsivistä hyötyykin hengitysharjoituksista ja kokee hengitysharjoitukset miellyttäväksi ja rentouttaviksi jo ensimmäisillä kerroilla. Pidempiaikaisen kivun hoitovasteen aikaansaanti vie toki aikaa ja tulee esiin pikkuhiljaa oirekuvan tasaantumisenä, ei niinkään selkeänä kivun äkillisenä vähentymisenä.

Hengitysharjoitukset ovat pitkälti kokemuksellista hengityksen tarkkailua ja mahdollisesti sen säätelyä. Si-

säänhengityksellä sydämen rytmi nopeutuu ja uloshengityksellä hidastuu, joten lähtökohtaisesti sisäänhengityksen pidentyminen lisää sykettä ja uloshengityksen pidentyminen hidastaa sitä. Vaikuttavimmat kivunhoidon hengitysharjoitukset rauhoittavat, tasaannuttavat, pidentävät ja syventävät hengitystä mahdollisimman vähäisellä hengitystyöllä ja -vastuksella.

Tasainen hidas hengitys rauhoittaa kehoa ja mieltä. Hengitysharjoitusten ensimmäinen haaste kipupotilailla onkin hengityksen rentouden ja luonnollisuuden löytäminen: hengityksen luonnollista rytmiä tarkkailaan ja hyväksytään hengitys. Rauhallinen tietoinen hyväksyminen rauhoittaa myös fyysisesti hengitystä. Aluksi pidetään sisään- ja uloshengitykset samanpituisena. Seuraavissa vaiheissa ohjataan hengitys palleaan, ja keskitytään sisään- ja uloshengityksen kestoihin. Rauhoittavia ovat etenkin uloshengitystä pidentävät harjoitteet, sekä sellaiset hengitysharjoitukset, joissa uloshengityksen jälkeen pidetään pieni tauko.

Ryhmätunnit, kuten jooga, pilates, mindfulness-meditaatio voivat olla hyviä tapoja aloittaa hengitys- ja rentoutusharjoitukset, joillekin taas videot ja verkkokurssit toimivat paremmin. Suomen Kivun verkkosivuilta ja YouTube-kanavalta löydät myös hyviä videoita, joita voit testata rentoutumisen avuksi. Alkuun riittää lyhyenkin hengitys- tai rentoutusharjoitteen tekeminen, tärkeintä olisi löytää säännöllinen rytmi harjoitteluun. Hyvinkin lyhyt harjoite voi toimia esimerkiksi tauottamaan työpäivää. On myös tärkeää hyväksyä, että kaikille harjoitukset eivät avaudu tai toimi. Kokeilu kuitenkin kannattaa, sillä se on helppoa ja edullista. ♦

Musiikki toimii tehokkaasti hyvinvointia edistäen

MUSIIKIN KÄYTTÄMINEN kivun omahoidon keinona perustuu stressin ja ahdistuneisuuden vähenemiseen sekä tunteiden käsittelyyn. Musiikilla voidaan vaikuttaa myös vireystilan säätelyyn. Kipu vaikuttaa negatiivisesti vireystilaan aiheuttaen sekä korostunutta väsymystä että toisaalta ylivirittyneisyyttä. Musiikilla voidaan säädellä vireystilaa kuuntelemalla tarvittaessa rauhoittavaa tai toisaalta aktivoivaa musiikkia. Rauhallinen musiikki voi auttaa myös nukahtamisessa. Musiikki voi myös piristää, rentouttaa ja auttaa keskittymään. Menevä musiikki saa helposti aikaan liikettä, mistä voi olla muutoinkin terveyden kannalta hyötyä.

Musiikki voi lievittää stressiä ja kipua sekä parantaa muistin toimintaa ja keskittymis- ja oppimiskykyä. Musiikki stimuloi aivoja ja saa kehon tuottamaan mielihyvähormoneja. Voimakkain vaikutus mielihyvän kokemiseen on omalla lempimusiikilla. Pelkästään musiikin kuuntelu tekee hyvää aivoille, mutta voimakkaamman vaikutuksen saa, kun liikkuu musiikin mukana tai tuottaa sitä itse. Toiset kaipaavat taustamusiikkia keskittymiseen ja toiset taas tarvitsevat hiljaisuutta.

Voit kokeilla itse, auttaako musiikki sinua keskittymään paremmin ja tehokkaammin. Usein instrumentaalinen musiikki auttaa keskittymään paremmin.

Musiikkiterapiaa käytetään masennuksen ja kivun hoitoon myös terapiavälineenä. Musiikki voi auttaa tunteiden käsittelyssä sekä nukahtamisessa. Siksi musiikki onkin lupaava elementti kiputilojen hoitamiseen, joihin liittyy usein mieliala- ja ahdistusoireita sekä unihäiriöitä. Musiikin kuuntelulla sekä musiikkiterapialla on tutkimuksissa onnistuttu vähentämään koetun kivun voimakkuutta. Musiikki tukee esimerkiksi toimenpiteen jälkeisen kivun, kroonisen kivun tai syöpään liittyvän kivun hoitoa.

On otettava huomioon, että äänilyherkkyyden ohella akuutti päänsärky, migreeni tai muut voimakas kiputila voi heikentää aistiärsykkeiden, myös musiikin, sietokykyä. Musiikki on kuitenkin edullinen ja helposti saatavilla oleva hoitoelementti, jota voidaan myös yksilöidä. Haittavaikutukset näyttävät vähäisinä, eikä musiikista hyötyminen edellytä aiempaa harrastuneisuutta tai musikaalisuutta. Kannattaa siis kokeilla! ♦

MUSIIKIN HYÖTYJÄ:

- Stressinlievitys
- Mielihyvän kokemus
- Musiikin tahtiin liikkumisen terveyttä edistävä vaikutus
- Keskittymiskyky
- Apu tunteiden käsittelyyn
- Masennuksen ja ahdistuneisuuden hoito
- Rentoutuminen ja nukahtamisen helpottuminen
- Kivun voimakkuuden väheneminen

TULE VAPAAEHTOISEKSI!

Suomen Kivun vapaaehtoisena pääset mukaan tukemaan kipuoireisia omien mielenkiinnon kohteidesi ja taitojesi mukaan.

Voit toimia esimerkiksi ohjata ryhmää, päivystää chatissa, tuottaa materiaaleja tai olla mukana erilaisissa tapahtumissa.

Lisätietoja vapaaehtoistoiminnastamme saat järjestökoordinaattori Katja Pääkköseltä, katja.paakkonen@suomenkipu.fi / p. 045 129 0707.

Vertaistuki

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, rentoudutaan ja pidetään teemailtoja. Ryhmissä käy kaiken ikäisiä, eri tavoin kipuilevia ihmisiä. Ryhmiin ovat tervetulleita myös kipuoireisen läheiset. Vetäjät ovat Suomen Kipu ry:n koulutettuja vapaaehtoisia. Vertaisryhmään osallistuminen on maksutonta eikä se edellytä Suomen Kipu ry:n jäsenyyttä. Aluevastaavat osaavat kertoa oman paikkakuntansa tilanteesta.

Tiedot webinaareista, teemailloista sekä chateista löydät verkkosivuilta suomenkipu.fi/tapahtumat

ETÄVERTAISTUKIRYHMÄT:

Valtakunnallinen etävertaistukiryhmä kokoontuu joka toinen tiistai parillisina viikkoina klo 18-19:30 Microsoft Teamsin välityksellä. Lisätietoja ritva.kotisaari@suomenkipu.fi

ALUEELLISET ETÄVERTAISTUKIRYHMÄT:

Etelä-Karjala

Lisätietoja: susanna.kovasin@suomenkipu.fi

Pirkanmaa

Lisätietoja: sari.latva@suomenkipu.fi p. 040 080 0941 tai satu.heinonen@suomenkipu.fi tai p. 040 676 2470

Satakunta

Lisätietoja: arja.makinen@suomenkipu.fi

LISÄTIEDOT ETÄVERTAISTUKIRYHMISTÄ: suomenkipu.fi/tukea/ verkkovertaistuki/etavertaistukiryhmat/

PAIKALLISET VERTAISTUKIRYHMÄT:

Espoo

Aluevastaava, lisätietoja: Teija Ritvanen teija.ritvanen@suomenkipu.fi

Hollola

Aluevastaava, lisätietoja: Eero Kekomäki p. 040 031 6946 Ryhmänvetäjä: Hanna Pirinen pirinenh08@gmail.com

Hämeenlinna

Ryhmänvetäjä, lisätietoja: Nina Liuski nina.liuski@gmail.com 044 586 4713

Iisalmi

Aluevastaava, ryhmänvetäjä, lisätietoja: Jouni Hätininen p. 040 582 9004

Imatra

Aluevastaava, lisätietoja: Susanna Kovasin p. 041 440 3967 susanna.kovasin@suomenkipu.fi

Jyväskylä

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

Kaarina

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

Kajaani

Ryhmänohjaajat, lisätietoja: Juha Helisten p. 040 0383 688 Päivi Maijanen p. 050 372 1040 Rauni Heikkinen p. 044 576 0734 kajaani@suomenkipu.fi

Kankaanpää

Aluevastaava, lisätietoja: Raija Koskiranta-Pajunen p. 040 059 8081 raija.koskiranta-pajunen@suomenkipu.fi

Kannus

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

Kerava

Aluevastaava, lisätietoja: Merja Vuohelainen p. 044 516 4256

Kokkola

Aluevastaava, lisätietoja: Eija Toskala p. 0400 589 556 Ryhmänvetäjä: Markku Luoto p. 040 4169 908

Kuopio

Aluevastaava, lisätietoja: Sari-Leena Jutila p. 050 537 6601 sari-leena.jutila@suomenkipu.fi

Lahti

Aluevastaava, lisätietoja: Jaana Karmala-Vanamo p. 040 757 4761 jaanamari@wanamo.fi

Mikkeli

Aluevastaava, lisätietoja: Kimmo Kanniainen p. 045 139 5161 mikkeli@suomenkipu.fi Ryhmänvetäjä: Rita Matilainen p. 046 841 3993

Oulainen

Ryhmänvetäjä, lisätietoja: Pirjo Vähäkuopus p. 045 113 4058 pirjovahakuopus@gmail.com

Oulu

Aluevastaava, lisätietoja: Pertti Latvala p. 045 636 0358 pertti.latvala@suomenkipu.fi Ryhmänvetäjät: Ville-Veikko Kovanen p. 045 357 1823 Juha Helisten p. 040 038 3688

Pori

Aluevastaava, lisätietoja: Kristiina Heiniluoma p. 040 734 6815 kristiina.heiniluoma@suomenkipu.fi

Salo

Aluevastaava, lisätietoja: Marja-Liisa Laine p. 040 053 4788 salo@suomenkipu.fi Ryhmänvetäjä: Pertti Laine

Siilinjärvi

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

Tampere

Aluevastaava, lisätietoja: Anu Wickholm p. 050 912 8122 anu.wickholm@suomenkipu.fi

Turku

Ryhmänohjaaja: Minna Sinisalo minna.sinisalo@suomenkipu.fi

Valkeakoski

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

Ylivieska

Aluevastaava, lisätietoja: Kirsi Brandt p. 045 895 5295 ylivieska@suomenkipu.fi Ryhmänvetäjät: Siina Salmikangas p. 040 083 3255 Petteri Saukko p. 050 303 2441

Jäsenedut

Tuotteet

Ammattilaisen kipukirja VK-kustannus Oy:n kustantama tietopaketti tarjoaa uusinta tietoa kivun hoidosta ja sen mekanismeista. Kirjoittajat ovat Suomen johtavia ammattilaisia. Monipuolinen teos palvelee sekä ammattilaisia että potilaita. Jäsenhinta 75 € (norm. 89 €). Tilaukset verkkokaupassa koodilla KIPU. vk-kustannus.fi

Amorin Oy on seksuaalisuuden, nautinnon ja seksin välineiden asiantuntijayritys, jonka alla toimii useita seksologeja ympäri Suomen. Kauttamme löydät asiantuntevan seksologin sekä seksin apuvälineet, jotka tukevat mahdollisuutta toteuttaa omannäköistä nautintoa. Jäsenetuna saat -10 % alennuksen koko tuotevalikoimastamme koodilla SUOMENKIPU10. Pääset tutustumaan asiantuntijoihimme sekä tuotteisiimme **amorin.fi**. Olethan meihin myös herkästi yhteydessä, jos mietit, mikä tuote voisi sopia sinun tarpeisiisi. Olemme täällä sinua varten.

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. backontrack.fi

Ettonet Oy tarjoaa laajan ja laadukkaan valikoiman apuvälineitä, hyötytarvikkeita ja erikoishuonekaluja. Panostamme asiakaspalveluun, jotta löydämme jokaiselle asiakkaalle hänelle sopivan ratkaisun. Ettonetin tuotevalikoiman ja myymälät löydät **ettonet.fi**. Verkkokauppa palvelee maanlaajuisesti 24/7. Jäsenetuna -10 % alennus Ettonetin tuotteista. Alennus ei koske lahjakortteja eikä jo alennuksessa olevia tuotteita. Alennuksen saa myymälöistä todentamalla jäsenyyden ja verkkokaupasta syöttämällä maksuosion ”kupongin koodi” -kenttään sana SUOMENKIPU.

Humantool Suomen Kipu ry:n jäsenet saavat Humantoolin verkkokaupasta -10 % alennuksen kaikista tuotteista - satulatuoleista, seisontamatoista ja selkätuista. Tilaukset verkkokaupassa koodilla KIPU. humantool.fi

LabTex Oy tarjoaa Suomen Kipu ry:n jäsenille -10 % jäsenalennuksen seuraavien tuotteiden normaalihinnoista: Classic TENS -kivunlievittäjä, Paingone Plus -kipukynä ja Novafon-värähtelyhoitolaitteet. Tarjous on voimassa toistaiseksi. labtex.fi

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

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

Paingone Plus -kipukynä 49 € + 7 € pk/tilaus. Kaikki TENS-kivunlievityslaitteet -10 % (Paingone kipusiipi, kipukynä ja Headaterm migreenipanta) + postikulu 8,90 €. Tarjous voimassa toistaiseksi. Tilaukset: toimisto@suomenkipu.fi tai P. 045 129 0707. Tilasta varten tarvitsemme etu- ja

sukunimesi, puhelinnumerosi, toimitusosoitteen sekä tilausmäärän. Tutustu laitteeseen ja käyttörajoitteisiin osoitteessa terveystekniikka.fi

Uimahallit ja kylpylät

Kempeleen virkistysuimala Zimmari, Pekurintie 1, Kempele. Sisäänpääsymaksu 5,5 € jäsenkorttia näyttämällä.

Fysikaaliset hoitolaitokset sekä lääkärikeskukset

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

Fysikaalinen hoitolaitos Fixio Lauttaranta 5, Ulvila. Jäsenille 8 % alennus jäsenkorttia näyttämällä fysioterapiasta, hieronnasta, akupunktiosta ja lymfaterapiasta (ei koske lääkärin läheteellä määrättyjä hoitoja). Tarjous voimassa toistaiseksi. Lisätietoja P. 02 538 9444

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

Fysioterapiakeskus Oiva Keski-Suomen toimipisteissä jäsenille 10 %:n alennus kaikista fysioterapiapalvelujen listahinnoista. Saatavilla on myös mm. kinesioteippauksia, akupunktiota, naprapatiaa ja kuivaneulausta. 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

Loisto Terveys Kauppurienkatu 27, 4. krs, Oulu Ajanvaraus: P. 050 322 0049 tai loistoterveys.fi. Jäsenalennus: 15 % fysiatrian erikoislääkärihinnasta sekä fysioterapiapalveluiden hinnasta sisältäen kaikki fysioterapiapalvelut.

Muut alennukset

Bodymaja Hyödynnä -20 % jäsenetu ostamalla haluamasi kehonkoostumusmittaus tai mittauspaketti etukäteen verkkokaupasta bodymaja.fi ja käy mittauksessa haluamassasi itsepalvelupisteessä silloin kun sinulle sopii. Hinta sisältää sekä testauksen että erittäin helppolukuisen ja kattavan raportin. Saat edun käyttöösi jäsenetukoodilla: SUOMENKIPU20. Koodi syötetään ”Käytä kuponkikoodi tästä” -painikkeesta.

Diamond coaching Sydänlähdistä yksilö- ja ryhmävalmennusta elämän eri aiheisiin. -50 % valmennuksista koodilla ”Kipu ry”.

Jäsenedut jatkuu

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

Lempeä ajatus tarjoaa Suomen Kipu ry:n jäsenille -10 %:n 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. Lämpimästi tervetuloa!

Lempeämpi minä tarjoaa Suomen Kivun jäsenille -15% Lempeämpi yksilövalmennuksista ja verkkokursseista koodilla KIVUNKANSSA15 Koodi on voimassa 31.12.2023 asti.

Life-myymälät Espoo Entresse ja Ainoa. Entresse, Siltakatu 11, P. 09 855 2300 Ainoa, Tapiolanaukio 4, P. 09 455 7930, 10 % alennus kaikista tuotteista.

Life-myymäliä lisalmi 10 % alennus magneettituotteista jäsenkorttia näyttämällä lisalmen Prisman liikkeistä.

PainCARER mobiilisovellus kivunseurantaan - työkalu kroonisesta kivusta kärsiville potilaille kiputapahtumien kirjaukseen ja itsearviointiin. Helppokäyttöinen ja luotettava tapa hallinnoida kipukokemustasi. Yhdistyksen jäsenet saavat sovelluksen ostettuaan 73 päivän ilmaisen kokeiluajan alennuskoodilla. Alennuskoodi saatavilla Suomen Kipu ry:ltä. Lisätietoja: paincarer.com



PSSST!

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

Toimintaamme tukevat:



Tuleeko sinulle jäsenmaksulasku kirjeenä?

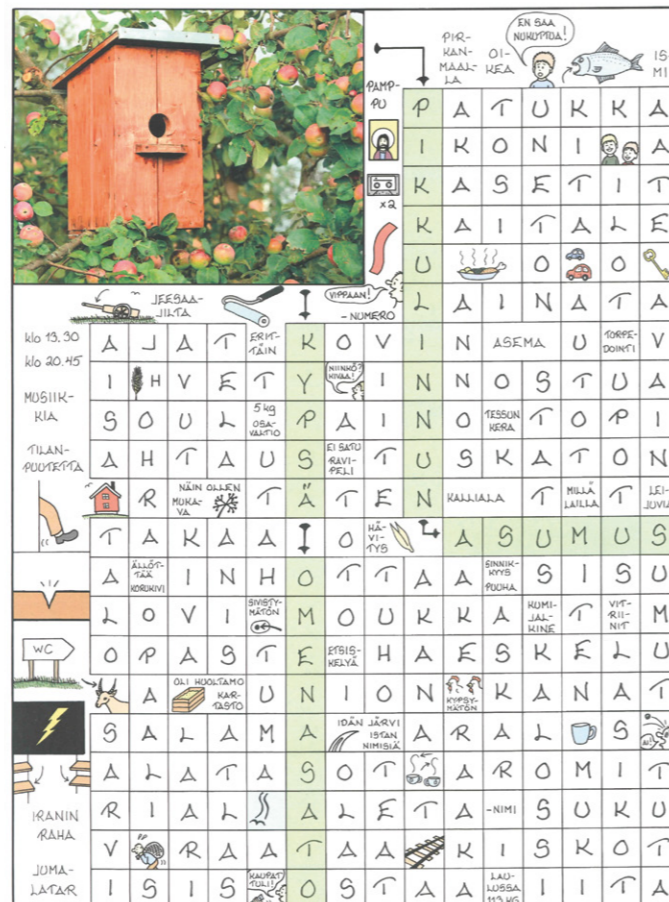
Monen jäsenemme yhteystiedoista puuttuu sähköpostiosoite.

Jäsenmaksun voi saada sähköpostitse. Sähköpostiin saa myös kuukausittain jäsenkirjeen, jossa kerrotaan ajankohtaiset asiat ja tapahtumat.

Jos haluat meiltä jatkossa viestit sähköpostilla, päivitä tietosi: toimisto@suomenkipu.fi



Ristikon ratkaisu:





KIVUNHALLINTA ON TEKOJA

Kansainvälinen kipukuukausi 1.–30.9.2023

Verkkotapahtumat

Ti 5.9. klo 18–19 Webinaari:

Liikunta ja aktiivinen elämäntapa osana kivunhallintaa

Ti 12.9. klo 18–19 Webinaari: Plasebo ei auta – hoitosuhde auttaa

Ke 13.9. klo 18–19:30 Teemailta: Kipu ja kosketus

Ke 20.9. klo 18–19 Webinaari:

Minäkuvan vääristyminen ja itsemyötätunto

To 28.9. klo 18–19 Webinaari:

Kivunhallinta on tekoja – mutta millaisia?

Hyvinvointivinkit

Jaamme sosiaalisen median kanavillamme viikoittaisia arjen hyvinvointitekoja ja kokemustoimijoidemme kokemuksia omahoidon keinoista sekä järjestämme etäliikuntaa. Seuraa viestintäämme!



suomenkipu.fi



[suomenkipury](https://www.instagram.com/suomenkipury)



[Suomen Kipu ry](https://www.facebook.com/SuomenKipuRy)

