

SUOMEN KIPU RY:N JÄSENLEHTI 3 | 2020

KIPU PUOMI



Suomen Kipu ry:n jäsenlehti
Ilmestyy 4 kertaa vuodessa
ISSN 1795-8652
Painosmäärä: 3 500

Julkaisija: Suomen Kipu ry
Painotalo: Waasa Graphics Oy

Päätoimittaja:
Mia Kujanpää p. 050 353 5955
kipupuomi@suomenkipu.fi
Taitto: Tilda Hopia
tilda@pukkimaki.fi
Kansi: Tuomas Mäkelä, Instagram:
@tuoppim

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

www.suomenkipu.fi
Facebook: suomenkipury
Twitter: @suomenkipu_ry
Instagram: @suomenkipury

SUOMEN KIPU RY

Toimistoassistentti:
Tiina Lemmetti p. 045 129 0707
tiina.lemmetti@suomenkipu.fi

Toiminnanjohtaja:
Kaisa Hirn p. 045 355 2825
kaisa.hirn@suomenkipu.fi

Tukipuhelin

Haluatko keskustella kivusta?
Tukipuhelimessa ja sähköpostissa
päivystää koulutettu kipuvertainen.
Keskustelut ovat luottamuksellisia.
ti ja to klo 17–19
p. 050 464 4333
tukilinja@suomenkipu.fi

Äijälinja

Äijälinja on suunnattu miehille ja
pojille, jotka haluavat keskustella
luottamuksellisesti kivusta.
ma klo 18–20
p. 050 327 5396

LEHDESSÄ

- 2 Puheenjohtajalta
- 3 Mitä ajattelen tänään?
- 4 Läheisille monipuolista tukea tarjolla
- ”Kun kipu koskettaa”-hankkeessa
- 6 Suomen Kipu ry sai hankkeen
myötä uuden työntekijän
- 6 Vuoden Auttaja valittu
- 8 Villi mieli: Kipupotilaan mieli ei
helposti jousta
- 9 Tarinani: Piia Väliatalo
- 10 Kehitetään potilas- ja
asiakasturvallisuutta yhdessä
- 12 Akuuttia ja kroonista kipua
sairaalahoitossa
- 14 Oulun kipuryhmä keilojenkaadossa!
- 16 Kolumni: Reippahasti käypi askeleet
koulutielle
- 17 Kannessa: Minun kipuni
- 18 Vuosikokouskuulumisia
- 19 Etävertaistuki toimii
- 24 Suomen Kipu availee toimintaansa
hybridimallilla
- 25 Potilaat mukaan!
- 26 Vakuutuslääkärjärjestelmän
kehittämisen neuvottelukunta

PUHEENJOHTAJALTA

Yhteistyökuviot antavat uskoa tulevaan

Meillä on takana hyvinkin poikkeuksellinen kevät ja kesä. Koronavirus laittoi toimintamme pysähdyksiin vertaistukiryhmien osalta ja vain etäyhteyksin on ollut sallittua ”kokoontua”. Etävertaistukea saimme järjestettyä niin valtakunnallisella kuin paikallisellakin tasolla ja kuulumisia on vaihdettu viestein, puheluin, kortein.

Mutta tämä vuosi on tuonut meille myös paljon hyvää. On ilo huomata, että tekemämme työ on tuottanut tulosta ja olemme päässeet tämän vuoden aikana järjestökumppaniksi Duodecim Potilaat mukaan -hankkeeseen ja mukaan Väestöliiton Hyvä kysymys -sivustolle.

Duodecimin hankkeen tarkoitus on yhdessä potilasjärjestöjen kanssa kehittää Käypä hoito -järjestelmää ja jalkauttaa sitä sekä ammattilaisille että potilaille. Tämä on hanke, jonka on tarkoitus lisätä vuorovaikutusta ammattilaisten ja järjestöjen välillä.

Väestöliiton Hyvä kysymys -verkkopalvelu kokoaa yhteen osoitteeseen järjestöjen tuottamia maksuttomia, matalan kynnyksen palveluja sekä luotettavaa tietoa. Palveluja käytetään joko nimettömänä tai nimimerkin turvin. Tavoitteena on, että yhä useampi löytäisi jo varhain järjestöjen tuottaman avun ja tiedon äärelle, kun jokin omassa tai läheisen elämässä askarruttaa.

Nämä yhteistyökuviot antavat uskoa tulevaan ja kaikkien toiminnassamme aktiivisesti mukana olevien on hyvä muistaa se, että ilman teidän panostanne ja aktiivisuuttanne, Me emme olisi Me - eli suuri KIITOS teille kaikille! Tästä on hyvä jatkaa.

Ritva Johansson
Varapuheenjohtaja

”Jokainen meistä voi tehdä vaikutustyötä omalla tavallaan”

ELOKUU ILMESTYI YLLÄTTÄEN KALENTERIIN, MIHIN KESÄ-JA HEINÄKUU OIKEIN KATOSIVAT? Muutenkin tuntuu, että aika kuluu nopeammin kuin ennen. Onko se niin että on liikaa tekemistä, vai niin että kaiken tekeminen vie enemmän aikaa? Kunpa tietäisin vastauksen, niin osaisin joko kiristää tai helpottaa toiminnan tahtia. Osaisin yrittää patistaa kroppaa enemmän ja kuntoilla vaikka tuntuu pahalta, tai sitten rauhoittaa enemmän lepoon.

Vaikka kesä ei ole vielä ohitse, niin sateisten säiden mukana ajatukset ovat siirtyneet syksyyn. Hyvä kun puoliso sai pienen muistuttelun jälkeen kukkapenkit laitettua, niin nyt niitä kohtaa pitää alkaa valmistelemaan talvikuntoon. Korvissani kuulen miehen rutinan siitä mitä mieltä koko hommassa on. Ensin penkkejä perataan keväällä, että kukat saadaan istutettua ja sitten parin kuukauden päästä taas perataan talvikuntoon. Sama keskustelu on käyty kymmenen vuotta, siitä saakka, kun muutettiin maalle takaisin ja käydään varmaan niin pitkään kuin maalla asutaan. Mies on kitisevinään puutarhan hoidosta ja minä kiukkuavani hänen valituksestaan. Talvella sitten istutaan vierekkäin saunan lauteilla ja muistellaan haikena, miten kauniit kukkapenkit olivatkaan.

Vaikka asiat riitelevät, meidän pitäisi niin yksilöinä kuin yhteisinä, pystyä päivän päätteeksi istumaan saman pöydän ääressä. Sitä parempi mitä useampi kroonisen kivun kanssa elävä saa apua, mutta yhdenkin henkilön tukeminen on tärkeää. Me kaikki olemme vain ihmisiä.

Korona toi paljon muutoksia toimintatapoihin ja vaikka viesti helposti hukkuu muuhun tiedotukseen, on tärkeää tuoda kipuasiasia esille. PAE:n kyselyissä 2018 Kipu ja työelämä sekä 2019 Kipu ja sen leimaavuus, nousi esille monta muutosta vaativaa asiaa. On kroonistuneen kivun alkusyynä sitten diabetes, migreeni tai vaikka hermovaurio, moni kohtaa kivun takia vastoinkäymisiä työpaikalla tai ihmissuhteissa. Tuomalla näitä esille työnantajat löytävät parempia toimintatapoja,

päättäjät näkevät kivun yhteiskunnalliset kustannukset ja ennen kaikkea kroonisen kivun kanssa elävät tietävät, etteivät ole tilanteessa yksin.

Elokuun myötä arki palaa lomien jälkeen ja sen myötä myös järjestötoiminta tiivistyy. Yhdistyksessä Kaisa on saanut monta yhteistyötä alkamaan ja Suomen Kipu on kutsuttu mukaan mielenkiintoisiin hankkeisiin. Heidin vetämät tapahtumat tarjoavat netin vertaisryhmissä mahdollisuuden tavata toisia kipupotilaita tai läheisiä ja syksyn myötä myös alueelliset vertaisryhmät aloittelevat toimintaa. Jokainen meistä voi tehdä vaikutustyötä omalla tavallaan. Monelle tulee yllätyksenä, että sijoittamalla kivun hoitoon nyt, säästetään yhteiskunnan varoja tulevaisuudessa. Alueen viesti kantautuu usein maakuntaan ja sieltä kuuluvasti valtakunnalliselle tasolle.

Vuosittain kivunhoitoon löydetään uusia näkökulmia, mutta keskustelu opiaateista jatkuu aina vain. Euroopan kivuntutkimusyhdistysten kattojärjestö on laatimassa uusia ohjeita, jotka pyritään kirjoittamaan mahdollisimman selkeäksi, niin ettei toisella alueella tai maassa enää ymmärrettäisi ohjeita eri tavalla kuin toisessa. Koskaan hoidosta ei kuitenkaan tule automaattista, sillä opiaatit eivät sovelu kaikille, jokainen potilas on yksilö ja sitä mukaa myös hoito vaihtelee. Ohjeistuksesta lisää tietoa syksyn ja talven mittaan.

Nyt voi vielä hetken nauttia kukkapenkien tuomasta ilosta. Kuka kykenee ja on muuten mahdollisuus, kannattaa lähteä keräämään marjoja metsästä. Minun pitää tyytyä torimyyjään ja avuliaaseen naapuriin. Riippumatta tavasta, tulevina talvi-iltoina, varsinkin saunan jälkeen, marjat maistuvat hyvältä. ♦

”
Elokuun myötä arki palaa lomien jälkeen ja sen myötä myös järjestötoiminta tiivistyy.

LIISA JUTILA
Kirjoittaja on Suomen Kipu ry:n hallituksen jäsen, Suomen Kipu ry:n kansainvälisten asioiden delegaatti sekä eurooppalaisten kipujärjestöjen kattojärjestön PAE:n varapuheenjohtaja.

Läheisille monipuolista tukea tarjolla ”Kun kipu koskettaa”-hankkeessa

Verkon kautta voi osallistua ympäri Suomen

Suomen Kipu ry:ssä käynnistyi kesäkuussa ”Kun kipu koskettaa – vertaistukea verkossa omaisille ja läheisille”-hanke, jonka rahoittajana on Sosiaali- ja terveysjärjestöjen avustuskusku STEA. Tarve omaisten tukemiselle on tunnistettu yhdistyksessä jo pitkään ja varmistusta se sai opinnäytetyönä toteutetusta puolisoiden tuen tarpeen selvityksestä. Nyt tähän tarpeeseen vastataan hankkeessa tarjoamalla monipuolista tukea, tietoa ja toimintaa verkossa. Verkon kautta toiminnan on mahdollista tavoittaa myös ne läheiset, jotka asuvat pienemmillä paikkakunnilla sekä ne, joiden on haastavaa päästä lähtemään kotoaan esimerkiksi lastenhoitoaasteiden vuoksi.

Monipuolista toimintaa työikäisille

Jo kevään aikana yhdistys pilotoi läheisten teemailtoja Microsoft Teamsin videokokousten välityksellä ja nämä illat jatkuvat koko loppuvuoden ajan. Illoissa saa tietoa eri teemoista ja niitä työstehtäviä yhdessä keskustellen ja tehtäviä tehden. Teemailtojen keskustelut ovat luottamuksellisia aivan kuten vertaistuksessa yleensäkin. Syksyn aikana läheisten teemailtoihin on tulossa ammattilaisia puhumaan esimerkiksi sosiaalietuuksista, seksuaalisuudesta sekä lasten huomioimisesta kivun keskellä.

Läheisille suunnattu toiminta pyritään pitämään monipuolise-
na, jotta jokaiselle löytyisi omaa tarvettaan vastaava tapa saada tietoa ja tukea sekä tapa osallistua. Osa läheisistä kaipaa selkeästi enemmän tietoa ammattilaisilta, osa haluaa jutella syvällisemmin toisten vertaisten kanssa ja osa taas kaipaa jotain tekemistä, joka saa ajatukset irti kotiasioista. Tarvetta on myös sairastavien ja läheisten yhteiselle toiminnalle, joten osa toiminnasta on suunnattu perheille. Teemailtojen lisäksi järjestetään erilaisia vertaistukitapaamisia, kysymys-vastaus-illoja Instagram Livessä sekä pienryhmätoimintaa.

Mahdollisuus prosessoida asioita muiden samassa elämäntilanteessa olevien kanssa

Toiminnan tavoitteena on tarjota tietoa, tukea ja toimintaa, jotka voivat auttaa läheistä jaksamaan omassa arjessaan. Vertaistuki ja sen mahdollistamat sosiaaliset kontaktit ovat olennainen osa toimintaa, sillä moni läheinen kokee olevansa melko yksin. Moni onkin sanonut tapaamisen lopuksi, että on ollut helpottavaa kuulla muillakin olevan samanlaisia ajatuksia ja olevan samanlaisessa elämäntilanteessa. Vertaisten kanssa keskustellessa asioista voi helpommin puhua niiden oikeilla nimillä, eikä kokemuksia tarvitse kaunistella.

Valtaosa osallistujista on kokenut saavansa uutta tietoa tapaa-

misissa. Osalle etenkin pitkään kivun kanssa eläneistä läheisistä tieto taas on voinut olla tuttua, mutta suurin osa heistäkin on saanut tapaamisista uusia ajatuksia. Usein myöskään pelkkä tieto ei riitä, vaan asiat täytyy saada siirrettyä käytäntöön. Toiminnassa pyritäänkin yhdessä pohtimaan, mitä ihan käytännön tasolla voisi itse tehdä, jotta oma ja kipua sairastavan arki helpottuisi. Eräs läheinen totesi toimintaan osallistuessaan ”kyllähän näitä asioita voisi kirjoistakin lukea, mutta toimintaan osallistuessa tulee tälle asialle oikeasti otettua aikaa”.

Ammattilaisten kyky huomioida läheisiä

Osa ammattilaisista huomio läheiset kiitettävästi ja ottaa mielellään esimerkiksi vastaanotolle läheisen mukaan. Valitettavan monella sairastavalla ja läheisellä on kuitenkin kokemus siitä, ettei läheisiä ole otettu huomioon osana kivun hoitoa. Tutkimusten mukaan kroonista kipua sairastavan kuntoutus on tehokkaampaa, jos läheinen otetaan siihen mukaan. Siksi hankkeessa jaetaan myös ammattilaisille tietoa läheisen huomioimisen hyödyistä ja mahdollisuuksista. Kroonista kipua sairastavan ja läheisen kannattaa myös itse aktiivisesti ehdottaa hoitotaholle perhekeskeistä lähestymistapaa ja kysyä läheisten tukimuodoista.

Läheisistä löytyy paljon vahvuutta, mutta heikkokin saa olla

Jo hankkeen alkuvaiheessa läheisten toiminta on herättänyt runsaasti kiinnostusta. Moni läheisistä on valtavan huolissaan kipua sairastavan tilanteesta ja sinnittelee välillä voimavarojensa rajoilla. Mutta jo se, että läheiset hakeutuvat toimintaan mukaan, kertoo heidän kiinnostuksestaan pitää huolta itsestään ja suhteestaan kipua sairastavaan. Tuen pariin olisi hyödyllistä hakeutua aikaisessa vaiheessa, jotta kuormitus ei pääse nousemaan liian suureksi. Vertaistuki ja tiedon saaminen voi auttaa löytämään keinoja elää läheisen sairauden kanssa ja luo toivoa, jonka voimin jaksaa eteenpäin. ♦



Kun kipu koskettaa
-hanke

Tietoa läheisten
toiminnasta:
suomenkipu.fi/laheiset

Suomen Kipu ry sai hankkeen myötä uuden työntekijän



Nimi: Heidi Krogell

Ammatti: ”Kun kipu koskettaa”-hankkeen projektikoordinaattori

Koulutus: toimintaterapeutti

Harrastukset: Neulominen on rakkain harrastukseni, mutta nautin myös luonnossa liikkumisesta ja mökkeilystä. Mieheni kanssa harrastamme geokätköilyä ja yleensä lomakohteemme päätetäänkin sen mukaan, mistä emme ole vielä hakeneet kätkeä.

Mitä työtehtäviisi kuuluu? Huolehdin projektikoordinaattorina läheisten ja perheiden toiminnan suunnittelusta, toteutuksesta sekä raportoinnista. Tällä hetkellä ohjaan itse valtaosaa toiminnasta, mutta loppuvuodesta meillä on toivottavasti mukana myös vapaaehtoisia toteuttamassa toimintaa. Koulutan vapaaehtoisia tehtäviinsä ja koordinoin heidän toimintaansa. Työpäivät kuluvat tietoa tuottaen, yhteistyökumppaneiden kanssa yhteyttä pitäen sekä läheisiä ja perheitä toiminnan parissa tavaten.

Mitä ajattelet toiminnan toteuttamisesta verkossa? Olen nuorena ollut kunnon nörtti ja verkossa toimiminen on siis itselleni luontaista. Kaikille esimerkiksi videokokoukset eivät kuitenkaan ole tuttuja, ja sen vuoksi pyrin ohjeistamaan tapaamiset hyvin, jotta kenenkään toimintaan osallistuminen ei jäisi teknisistä haasteista kiinni. Osallistujina onkin ollut kivasti ihan kaiken ikäisiä - parikymppisistä ikääntyneisiin.

Mikä on sinulle tärkeintä läheisiä kohdatessasi? Tärkeimmäksi koen toivon välittämisen. Vaikka juuri nyt olisi hankala tilanne, voi kuitenkin löytää keinoja, joiden voimin voi jaksaa eteenpäin. On myös ollut mukavaa saada mahdollistavia tilanteita, joissa läheiset voivat jakaa toinen toisilleen tietoa, joka on auttanut ratkaisemaan käytännön haasteita.

Vuoden Auttajaksi Eksoten kipupoliklinikan hoitotiimi

Suomen Kipu ry:n vapaaehtoistoimijat äänestivät vuoden 2020 Auttajaksi Eksoten kipupoliklinikan hoitotiimin. Perusteluiksi mainittiin empaattinen ja ammattitaitoinen työote, sairaalan ”lasikattojen” särkeminen sekä onnistunut yhteistyö potilasjärjestön ja ammattilaisten kesken. Osastonylilääkäri Jukka Lempinen yllättyi iloisesti potilaiden antamasta tunnustuksesta.

- Viime vuosina olemme pyrkinet panostamaan enemmän erilaisiin ryhmätoimintoihin ja vertaistuen mahdollistamiseen, joihin potilas on voinut ottaa itse yhteyttä ilman lähetteitä. Myös olemme saaneet kaksi pätevää uutta lääkärikollegaa kipupolin rinkiin, joten voimme entistä paremmin vastata kysyntään siinä suhteessa. Vielä korostaisiin EKK:n kipupolin kipuhoitajien ja kipupsykologin roolia, joiden kokemus ja empaattisuus ja innostuneisuus lyö leimansa koko potilastyöhön. Yhteistyö on tiivistä myös sosiaalityöntekijän ja fysioterapian kanssa.

Kyseessä on jo toinen vuosi, kun Suomen Kipu ry: n jäsenistö palkitsee hoitotiimin.

- Viime aikoina on vahvasti nostettu esiin sitä, että kiputilaan hoito on usein tiimityötä. Vaikeiden kiputilojen hoitamiseen voidaan tarvita lääkärin lisäksi myös toiminta- tai fysioterapeuttia, potilasasiamiestä ja kipupsykologia, toiminnanjohtaja Kaisa Hirn kommentoi.

Vuoden Auttaja palkitaan lokakuussa I love me -messuilla Tempurin lahjakortilla.



LIITY NYT!
kaikille, joita kipu koskettaa.

Loppuvuoden 2020 jäsenyyks -50%
Normaalihinnat: jäsen 17 €, nyt 8,50€
Perhejäsenyys 27€, nyt 13,50€ .
Pätee myös kannatusjäsenmaksuihin.

Uudet jäsenet saavat liittymislahjana yhdistyksen 2020 jo ilmestyneet jäsenlehdet ja oppaat!

Kaikkien vuonna 2020 jäsenmaksun maksaneiden kesken arvotaan vielä tammikuussa 2021 Omronin askelmittari.

www.suomenkipu.fi

SUOMEN KIPU RY

MVA

Mietityttääkö elämäntapojesi vaikutus terveyteesi ja hyvinvointiisi?

Aloita jo tänään ja olet askeleen lähempänä parempaa arkea!

Käy tutustumassa uudenlaiseen terveydenedistämisen palveluun ja sovita elämäntapasi osaksi kivunhoitoasi. Olemme kehittäneet kokonaisvaltaisen verkkokurssin, jossa saat turvalliset ohjeet kipusi omahoitoon. Kurssin sisältö on tuotettu moniammatillisesti asiaan erikoistuneiden sairaanhoitajien, OMT- fysioterapeutin sekä ratkaisukeskeisen lyhytterapeutin ammattitaidoilla.

Me terveydenhuollon ammattilaisina tuotamme tutkittuun tietoon perustuvia verkkokursseja terveyden ja hyvinvoinnin edistämiseksi. Toimimme Valviran luvan alla. Sinulla on mahdollisuus konsultoida sairaanhoitajaa, jos haluat yksilöllisempää kannanottoa terveydentilaasi liittyen. Konsultaatioista tehdään kirjaukset Kanta- palveluun.

Tervetuloa tutustumaan!

Lisätietoja: asiakaspalvelu@omanelamanstara.fi www.omanelamanstara.fi/kipujaliike

OMANELÄMÄN Stara



TEKSTI Ritva Johansson, varapuheenjohtaja, aluekoordinaattori

Tiedote vertaistukiryhmien kokoontumisista syksyn 2020 aikana

Vertaistukiryhmämme ovat olleet tauolla koronaviruksen takia keväästä asti. Ymmärrämme vertaistukiryhmien tarpeellisuuden, mutta kehotamme kaikkia miettimään tarkasti kokoontumiset - paikan, ajan ja tarjoilujen suhteen.

Suomen Kipu ry:n hallitus on pohtinut kovasti, voidaanko ryhmiä järjestää turvallisesti. Tällä hetkellä koronatilanne on vielä rauhallinen, eikä kokoontumisia olla rajoitettu. Jos viranomaisohjeistus muuttuu kokoontumisrajoitusten osalta, yhdistys seuraa ohjeita ja toimii niiden mukaisesti. Alkusyksystä ryhmät voivat itse päättää, haluavatko he järjestää vertaistukitapaamisia verkossa vai kasvokkain. Ryhmätapaamisissa on noudatettava erityistä huolellisuutta turvavälien ja hygienian suhteen. Monet kipukroonikot kuuluvat riskiryhmiin, joten osallistumista kannattaa harkita tarkkaan. Ryhmiin osallistutaan omalla vastuulla.

Tapaamisissa on otettava huomioon riittävät turvavälit ja hygienian sekä tarkkaan harkittava onko esimerkiksi kahvitarjoilu nyt

korona aikana välttämätöntä. Ulkona tapahtuvat kokoontumiset mahdollistavat enemmän, mutta niissä on otettava huomioon yksityisyydensuoja. Paikka vaikuttaa siihen, mistä kokoontumisen aikana voidaan keskustella.

Toivomme, että ryhmät voisivat kokoontua syksyn 2020 aikana ja saisimme tarjottua vertaistukea sitä tarvitseville - tarve kun on tällä hetkellä todella suuri. Koronan rajoitteet ovat syrjäyttäneet monia kipukroonikkoja vielä entisestään ja sosiaaliset kontaktit ovat vähissä.

Yhdeksi vaihtoehdoksi edelleen kannattaa ottaa etävertaistukiryhmät. Suljettu ryhmä joko puhelimitse tai videopuhelun välityksellä voi auttaa monia kotona karanteenissa olevia tai riskiryhmään kuuluvia. Tähän on mahdollista kysyä neuvoja ja apua allekirjoittaneelta ja toimistolta.

Liity jäseneksi netissä
suomenkipu.fi/liity

TEKSTI Piia Väliatalo

Kipupotilaan mieli ei helposti jousta

Kuinka paljon kivun kokemus pahenee siihen ajatuksia keskittämällä? Mitkä kaikki tekijät vaikuttavat fyysisen kivun yksilölliseen kokemiseen? Mieli on heikko fyysisen kivun edessä.

Kipukroonikkona ja 29 vuotta fyysistä kipua aiheuttavan sairauden kanssa eläneenä vaikutukset mieleen ovat tulleet tutuiksi. Nyt, henkisen hyvinvoinnin edistämiseen paneutuessa, olen alkanut todella kiinnostua kivun ja mielen yhteydestä.

Mieli on heikko fyysisen kivun edessä. Tuntemukset vetävät huomion itseensä, ja pahimmillaan pakottavat ajatukset pyörimään vain kivun ympärillä.

Kun ensimmäinen ajatus aloittaa, niitä syntyy helposti lisää, erityisesti sen ajatuksen jatkoksi, joka saa aikaan voimakkaimman tunteen. Pian kivun ympärille on valmistunut varsinainen ajatushautomo. Tämä on inhimillistä, sillä ihminen luontaisesti keskittää huomionsa toimintakykyään heikentävään syyhyn.

Kun kyseessä on krooninen sairaus tai vamma, jonka aiheuttamasta kivusta ei noin vain pääsekään eroon, mukaan astuvat erilaiset kivun hoidon menetelmät.

Omalla kohdalla lääkitys ei ole tuonut läheskään aina helpotusta, vaan kivun kanssa elämisestä ja sen sietämisestä on tullut pakotettu ”normi”. Vuosien varrella henkisen vuoristoradan kyydissä on tullut usein erittäin paha olo.

Kipu syntyy aivoissa

Psykologisilla tekijöillä on merkittävä osuus kipukokemuksessa, ja aivojen fysiologialla vaikutusta tuon osuuden ilmenemiseen, kertoo suomalainen väitöstutkimus.

Puhuessani oman nivelreuman ja 11:n läpikäydyn leikkauksen näkökulmasta, uskallan sanoa tämän olevan erittäin todennäköistä: kivun ympärille rakennetut ajatukset ja ajatusmallit heikentävät elämänlaatua.

Mitä enemmän VASTUSTAT kipua ja/tai sairautta mielessäsi, sitä enemmän kasvavat HUOMIOTA sitä kohtaan. Ja mitä enemmän jatkat ajatuksissasi tarinan kirjoittamista kivun ympärille, sitä suuremman puristusotteen se sinusta saa.

”Kipu/sairaus vie minulta kaiken. Se vie mahdollisuudet, elämä on pilalla. En voi saada enää mitään, en kokea iloa, en elää normaalisti muiden kanssa, joudun luopumaan kaikesta.”

Mitä tiukemmassa nuo käsitykset kivun aikaansaamista ja aiheuttamista asioista ovat, sitä enemmän kärsit myös henkisesti.

Itse elin pitkään siinä uskossa, että kivut vievät TAKUULLA mahdollisuuden tehdä työtä, josta oikeasti nauttis. Joutuisin TYYTYMÄÄN ja LUOPUMAAN monen muunkin asian kohdalla sen sijaan, että saisin, mistä unelmoin.

Kaikki muuttui opettaessani itselleni uusia ajatusmalleja.

Kipupotilaan mieli ei helposti jousta

Uskon, että kivun itsehoito mieltä harjoittamalla ja vahvistamalla on toimivinta ja tehokkainta silloin, kun aloite sen harjaannuttami-

seen tulee ihmiseltä itseltään tai hoitohenkilökunnan ammattilaiselta (lääkäriltä, psykologilta, hoitajalta).

Lähimmäisiltä ja perheeltä kaivataan ensisijaisesti tukea. Heidän sanomanaan ”älä ajattele sitä kipua” voi tuntua hylkäämiseltä, kivun olemassaolon kieltämiseltä ja kipupotilaan tuntemusten vähättelyltä.

Meditointi toi valtavan niskaotteen omasta kipukokemuksesta noin puoli vuotta sitten, kun opettelin ja vihdoin saavutin tavan hiljentää mieltä. Kun ymmärsin, että MINÄ ITSE annan jokaiselle ajatukselle luvan tulla mutta yhtä hyvin voin antaa sen mennä, kivun ja sairauden ympärillä pyörivät ajatukset alkoivat muovautua.

Opin myös, kuinka itse hallitsen sairauteen liittyviä ajatuksia, eivätkä ne hallitse minua. Omassa meditaatiossa vietän aikaa tilassa, jossa vain olen, hiljaa. Se on ikään kuin nykyhetken hyväksymistä, eikä mitään vastaan tarvitse hangoitella, vastustaa tai pusertaa. Ajatus saa voimaa vasta, jos annan sille luvan.

Tämä saattaa kuulostaa absurdilta, mikäli et ole koskaan aikaisemmin kokeillut meditaatiota, tai se on käsitteenäkin sinulle vieras. Uskoin pitkään samoin myös itse.

Mieltään voi opettaa, muuttamalla ja muovaamalla ajatuksiin ja ajatusmallejaan. Muutos ei toki tapahdu yhdessä yössä, ja se vaatii sitoutumista sekä keskittymistä. Toisaalta voit tehdä sitä aloillasi maaten ja silmät kiinni.

Vaikutukset ovat olleet niin suuret, että koko tapani suhtautua vaikeuksiin ja haasteisiin on muuttunut itselleni mielekkäämmäksi, tyyneemmäksi ja neutraalimmaksi.

Kipua ja sen ympärillä pyörivää ajatusjatkumoa voi miettiä esimerkiksi laukkuna, jota kannat olallasi. Mitä enemmän tuotat sinne sisältöä, sitä enemmän se painaa sinua alas.

Ideaali vuorovaikutus ja suhde oman kipua hoitavan lääkärin kanssa on avoin ja empaattinen. Myös psyykkisiin voimavaroihin on saatava tukea, uskalla pyytää apua kivun aiheuttamaan stressiin ja ahdistukseen heti. ♦

Tarinani

EN OLE AINA OLLUT ITSEVARMA. Vaikka nyt voin sanoa saavuttaneeni sisäsyntyisen onnellisuuden tunteen, omiin vahvuuksiin tukeutuvan itsevarmuuden sekä tasapainon henkisessä hyvinvoinnissa, matka ei ole ollut helppo tai haasteeton. Sen ansiosta olen kuitenkin se, joka tänä päivänä olen, tyyneä ja vakaana. On aikani auttaa muita.

Sairastuin lastenreumaan 6-vuotiaana, ja tauti räjähti aggressiiviseksi varsin nopeasti. Ensimmäinen lonkkaleikkaus tehtiin, kun olin 12.

Muutaman reuman osalta rauhallisemman vuoden aikana pääsin aloittamaan aikuiselämää ja miettimään ammatillista suuntautumista. Lukiossa rakastin kuvaamataidon, äidinkielen ja psykologian tunteja. Olisimpa tajunnut tuolloin itsestäni sen, mitä tiedän nyt... Päädyin kuitenkin opiskelemaan ihan väärää alaa ulkopuolelta tulevien odotusten ja iskostuneiden mielikuvien vuoksi, sekä omien rajoittavien ajatusten pakottamana.

Sisälläni vello ristiriita, johon kuitenkin opin joten kuten tottumaan.

Perheestä ja lähipiiristä kuiskuteltiin, että taideala ei kannata. Oma pääni puolestaan suosi uskomusta, jonka mukaan ”reuma estää tekemästä sitä, tätä ja tuota”. En luottanut vahvuksiini, tai edes tiennyt varmuudella, mitä ne olivat. Olin altis ulkoapäin tuleville uskomuksille.

Muistan vieläkin elävästi, kuinka aikuiset ja etenkin iäkkäät ihmiset kauhistelivat vanhemmilleni sairauttani, kun olin pieni. ”Lapsiraukka, kamala tauti!” Ymmärrän kyllä kommentit, sillä sairastuneella on ennen nykypäivän lääketiedettä ollut korkea riski invalidisoitua, ja tuo mielikuva on jumiutunut jossain määrin hyvin voimakkaasti vielä tähänkin päivään. Voitte varmaan arvata, miten lapsen näkökulmasta kuultu meni ytimiin asti?

Vielä suht oireettomana ja toimintakykyisenä aikuisenakin hoin tuota selkärangan jämähäntä uskomusta, että ei kannata, koska reuma.

En elänyt omista lähtökohdista ja sen hetkisen tilanteen mukaan, vaan menneisyyden ja muiden ihmisten minuun istuttamien ajatusten ohjaamana.

Myöhemmin elämässä sattui ja tapahtui lisää. 2015 jouduin jäämään pitkälle sairaalomalalle jälleen ärhäköytyneen reuman vuoksi, totesin surkeana, ettei minusta taida olla enää mi-hinkään. Henkinen koettelu kävi melkein ylitysemättömämmäksi kuin toiminnan estänyt fyysinen kipu ja nivel-tulehdukset. Seurasi masennus ja riittämättömyyden tunne, kuten olettaa saattaa.

Aloin käydä viikottain terapiassa, josta alan mielelläni laskea nykyistä henkilökohtaista itsensä kehittämisen matkaa. Olin onnekas saadessani erittäin ammattitaitoisen ja empaattisen terapeutin, jolle voisin omistaa vaikka tämän koko sivustoni. Jos aloittaessamme olin kuin nyöri sadalla kireällä umpisolmulla, nyt viisi vuotta myöhemmin tuskin näen edes langanpätkiä silloin tällöin.

Minulle henkisen hyvinvoinnin kulmakivet ovat rehellisyys ja luottamus todellista itseään kohtaan. Rehellisenä emme rakenna

itsestämme muiden odotusten kaltaisia, ja luottamus on heittäytymiskykyä. Elämä kantaa, ja voimiaan voi kummasti säästää, kun oppii hyväksymään myös vastoinkäymiset kokemuksina, ei epärealistena tai koston juuri sinulle.

Viiden vuoden muutos on niin suuri, että viiden vuoden takainen minäni ei olisi koskaan uskonut sitä mahdolliseksi. Riittämättömyyden tunne, henkisestä väkivallasta särkyneet itsetunto, krooninen kipu ja epäusko tulevaan ovat vaihtuneet tyyneyteen ja henkiseen tasapainoon. Onnellisuus kumpuaa itsestä, eikä se ole riippuvainen mistään ulkoisesta.

Muutoksen myötä löysin itselle merkityksellisen tekemisen ja terveen itsevarmuuden, ominaisuudet, joita kannattaa vaalia ja suojella.

Missio

Terve itsevarmuus, itseluottamus ja syvimmälle minälleen rehellisenä oleminen saavat voimaan paremmin, elämään hyvää ja omannäköistä elämää.

Sen jälkeen ei erikseen edes tarvitse etsiä intohimoa, ”omaa juttua” tai mielenrauhaa, sillä ne ilmaantuvat edellä mainittujen asioiden voimistuessa kuin itsestään. Kuten nykyinen Dalai Lama on sanonut, ”happiness can be achieved through training the mind”. Onni ja onnellisuus ovat sisäsyntyinen mielentila, ei itsen ulkopuolelta tuleva saavutus.

”Pitää nojata tuuleen/ jos haluaa et se kantaa”

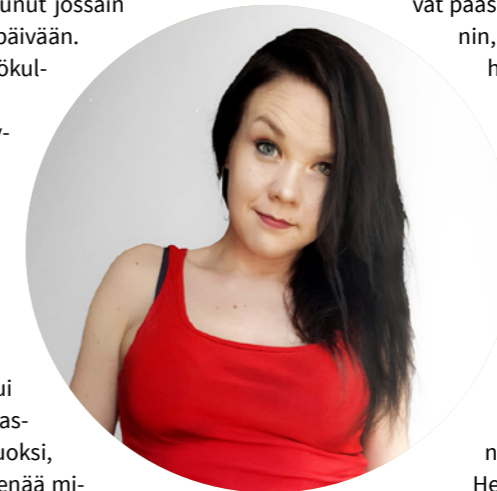
Raappana feat. BESS – Seittemän

Vaalin ajatusta, jossa samankaltaisten asioiden kanssa painivat pääsisivät niistä ajatuksista, joiden kanssa itse painin, ja jopa nopeammin kuin minä. Aika ja elämä henkisessä tasapainossa on korvaamatonta ja mittaamattoman arvokasta.

Jokaisella on yksilölliset lähtökohdat ja oma historia. Matkan varrella mukaan on voinut tarttua mitä kummallisimpia rajoittavia ajatuksia, joista emme ole välttämättä edes tietoisia. Muiden ihmisten vaikutus elämäämme ei missään nimessä ole huono asia vaan päinvastoin rikkaus, mutta negatiivissävytteisistä, omaa itseä tukahduttavista uskomuksista on tärkeää oppia olemaan tietoinen. Vain silloin niistä voi vapautua.

Henkilökohtainen missioni on auttaa ihmisiä voimaan henkisesti paremmin, askel kerrallaan. Muutos harvoin tapahtuu salamana, vaikka oivallus jostain omaa toimintaa vuosia rajoittaneesta ajatuksesta voikin tulla voimalla ja rytinällä.

Siitä ihmeet alkavat. ♦



Kehitetään potilas- ja asiakasturvallisuutta yhdessä

Potilas- ja asiakasturvallisuudella tarkoitetaan sosiaali- ja terveydenhuollossa toimivien henkilöiden ja organisaatioiden periaatteita ja toimintoja, joiden tarkoituksena on varmistaa palvelujen, huolenpidon ja hoidon turvallisuus sekä suojata asiakkaita tai potilaita vahingoittumasta.

Potilasturvallisuuteen kuuluu hoidon turvallisuus, lääkkehoidon turvallisuus sekä lääkinnällisten laitteiden laiteturvallisuus. Potilasturvallisuuskulttuurilla tarkoitetaan potilaiden hoitoa edistävää suunnitelmallista ja järjestelmällistä toimintatapaa. Potilas- ja asiakasturvallisuus kattaa ehkäisevät, hoitavat ja korjaavat sekä kuntouttavat sosiaali- ja terveyspalvelut julkisessa ja yksityisessä sosiaali- ja terveydenhuollossa.

Potilaan näkökulmasta potilasturvallisuus on sitä, että hän saa oikeaa hoitoa, oikeaan aikaan ja oikealla tavalla ja hoidosta aiheutuu mahdollisimman vähän haittaa. Turvallisuudesta huolehtiminen on aina ensisijaisesti ammattihenkilöstön vastuulla. Jokainen, myös potilas ja asiakas oman sairautensa ja elämänsä asiantuntijana, on osallinen ja voi osaltaan vaikuttaa potilas- ja asiakasturvallisuuden varmistamiseen.

Terveydenhuollon toiminta on keskimäärin turvallista. Siitä huolimatta hoidossa syntyy haittatapahtumia, joista noin puolet olisi estettävissä kehittämällä toimintaa turvallisemmaksi. Kansainvälisten tutkimusten mukaan haittatapahtumia syntyy jopa noin yhdessä kymmenestä sairaalahoitajaksosta, yhdessä sadasta haittatapahtumasta on vakava.

Haittoja voidaan ehkäistä. Erilaisia tarkistuslistoja on käytössä, esimerkiksi leikkaussaleissa. Ne ovat yksi keino ehkäistä inhimillisiä erehdyksiä ja unohduksia ja niistä pahimmillaan seuraavia vaaratapahtumia. Potilasturvallisuuden parantamiseen tähtäävä HaiPro -raportointijärjestelmä on käytössä laajasti Suomessa. Yli 300 sosiaali- ja terveydenhuollon organisaatiota käyttää tätä vapaaehtoista vaaratapahtumien raportointijärjestelmää. Ilmoituksia on tehty yli miljoona.

Olenneisinta on vaaratapahtumien tunnistaminen, käsittely ja niiden perusteella tehtävät toimenpiteet tulevien vaaratapahtumien välttämiseksi.

Potilas- ja asiakasturvallisuusstrategia osallistaa potilaan

Sosiaali- ja terveysministeriön Potilas- ja asiakasturvallisuusstrategia on julkaistu valtioneuvoston periaatepäätöksenä kesäkuussa 2017. Strategia palvelee sosiaali- ja terveydenhuollon järjestäjiä ja tuottajia, henkilöstöä, potilaita, asiakkaita sekä heidän omaisiaan turvallisen ja vaikuttavan hoidon toteuttamisessa. Sen avulla suomalaista sosiaali- ja terveydenhuoltoa halutaan kehittää kohti yhtenäistä turvallisuuskulttuuria niin julkisessa kuin yksityisessä sosiaali- ja terveydenhuollossa. Potilas- ja asiakasturvallisuusstrategiassa laatua sekä potilas- ja asiakasturvallisuutta käsitellään neljästä näkökulmasta, jotka ovat turvallisuuskulttuuri, vastuu, johtaminen ja säädökset.

Lisäksi tammikuussa 2020 julkaistiin potilas- ja asiakasturvallisuusstrategian 2017-2021 toimeenpanosuunnitelma, jossa nostetaan esiin ennakoivan riskienhallinnan, potilas- ja asiakasturvallisuuden osaamisen varmistamisen sekä omavallion merkitystä potilas- ja asiakasturvallisuudelle. Suunnitelmaan on koottu kansalliset ja alueelliset toimenpide-ehdotukset, joiden avulla turvallisuutta edistetään. Suunnitelma sisältää muun muassa toimenpiteet asukkaiden ja asiakkaiden osallisuuden vahvistaminen potilas- ja asiakasturvallisuuden kehittämisessä.

Olenneisin muutos aikaisempaan strategiaan on potilaan ja asiakkaan roolin ja osallisuuden korostaminen ja vahvistaminen turvallisen hoidon ja palvelun varmistamisessa. Strategian tavoitteiden mukaisesti potilas, asiakas ja läheiset ovat aktiivisia potilas- ja asiakasturvallisuuden kehittämisessä. He ovat keskeisesti mukana palveluprosessissaan ja osallistuvat hoidon turvallisuuden ja laadun varmistamiseen ammattihenkilöiden tukemina. Potilaalla on siis osallisuutta, mutta myös vastuuta oman hoitonsa turvallisuuden varmistamisessa ja turvaamisessa.

Terveystieteiden tohtori Merja Sahlström väitöskirjassa Patient participation in promoting patient safety - Finnish patients' and patient safety experts' views (2019) todetaan, että potilaat kokevat olonsa turvalliseksi hoidossa ollessaan ja suurin osa heistä arvioi potilasturvallisuuden tason olevan kohdallaan. Potilaiden osallistumista tuki heidän positiiviset kokemuksensa lääkkehoidon turvallisuudesta, henkilökunnan rohkaisusta ja tiedon antamisesta ymmärrettävällä ja oikea-aikaisella tavalla sekä potilaiden kyvyistä tunnistaa vaaratapahtumia. Tutkimuksesta selvisi, etteivät potilaat kuitenkaan saa riittävästi tukea ja rohkaisua henkilökunnalta osallistuakseen turvallisen hoidon edistämiseen sairaalassa. Potilaiden esittämiä huomioita vaaratilanteista tai niiden ratkaisu- ja kehittämisehdotuksia ei juurikaan huomioitu. Vain 6 % niistä oli johtanut kehittämistoimenpiteisiin organisaatioissa. Sahlström toteaa, että potilaat voisivat osallistua merkittävästi enemmän turvallisen hoidon edistämiseen ja heidän antamia tietoja tulisi myös käyttää systemaattisesti turvallisen hoidon edistämässä sekä johtamisessa.

Potilas- ja asiakasturvallisuuden kehittäminen keskiöön

Muissa Pohjoismaissa potilas- ja asiakasturvallisuuden edistämiseen on perustettu viranomais- ja asiantuntijaorganisaatioita jo aiemmin. Myös Suomessa on tehty paljon hyvää työtä potilas- ja asiakasturvallisuuden edistämiseksi. Ensimmäinen potilasturvallisuusstrategia julkaistiin 2009, Terveyden ja hyvinvoinnin laitoksella (THL) oli Potilasturvallisuutta taidolla – hanke, joka päättyi vuonna 2015. Pysyvää kansallista koordinaatiota meillä ei kuitenkaan ole ollut.

Vaasan keskussairaala perusti elokuussa 2019 valtakunnallisen potilas- ja asiakasturvallisuuden kehittämiskeskukseen ja sen No Harm -asiantuntijaverkoston. Potilas- ja asiakasturvallisuuden kehittämiskeskus

on yhteistyötoimija, jonka tavoitteena on edistää ja kehittää potilasturvallisuutta koko Suomessa vahvassa yhteistyössä muiden toimijoiden kanssa.

Toukokuussa 2020 Potilas- ja asiakasturvallisuuden kehittämiskeskus sai kolmen miljoonan euron valtionavustuksen toimintaansa vuosille 2020-2022. Vaasan sairaanhoitopiiriin alaisuudessa toimiva keskus sai rahoituksen keskuksen perustamiseen ja sille annettujen kansallisten koordinoitavien hoitamiseen. Keskus kehittää yhdessä muiden sosiaali- ja terveydenhuollon toimijoiden kanssa hoidon ja palvelujen turvallisuutta. Se etsii aktiivisesti potilasturvallisempia toimintatapoja testaamalla ja tutkimalla eri menetelmien vaikuttavuutta. Tavoitteena on hyväksi havaittujen toimintatapojen juurruttaminen, tutkimuksen edistäminen ja kansainvälisen yhteistyön lisääminen.

WHO:N POTILASTURVALLISUUSPÄIVÄ 17.9.

Maailman terveysjärjestö WHO organisoi ensimmäisen maailmanlaajuisen potilasturvallisuuspäivän 17.9.2019. Maailmanlaajuisen potilasturvallisuuspäivän tarkoituksena on lisätä tietoisuutta potilasturvallisuudesta. Teema vaihtuu vuosittain.

Ensimmäisen vuoden teemana oli: Speak up for patients safety! Tavoitteena oli tietoisuuden lisääminen potilasturvallisuudesta potilaiden, ammattilaisten, tutkijoiden sekä päättäjien keskuudessa. Kenenkään ei kuulu kokea ennaltaehkäistävissä olevaa haittaa hoitonsa aikana. Siitä huolimatta niin edelleen käy. Tavoitteena oli myös sitouttaa kaikkia, kuten ammattilaisia, viranomaisia ja potilaita terveydenhuollon turvallisuuden parantamiseen.

Maailmanlaajuisen potilasturvallisuuspäivän merkinä merkittäviä kansallisia rakennuksia, monumentteja ja ikoneja valaistetaan oranssilla värillä. Vuonna 2019 ympäri maailmaa valaistiin oranssilla kansallisia monumentteja ja tietoisuuden lisäämiseksi oli organisoitu useita koulutuksia, tiedotustilaisuuksia sekä kansallisia kampanjoita. Suomessa Turku oli aktiivinen ensimmäisenä vuonna. Keskussairaala Tyks järjesti tapahtumia, kuten luentoja, tuotti materiaalia ja oranssia valaistusta sairaalassa ja Turun kirjastosillalla. Tänä vuonna vietetään toista maailmanlaajuista potilasturvallisuuspäivää henkilöstöturvallisuuden teemalla.

SUOMEN POTILASTURVALLISUUSYHDISTYS SPTY RY

Yhdistys täyttää kuluvana vuonna 10 vuotta. Se on aikanaan perustettu edistämään potilasturvallisuutta ja potilasturvallisuuden tutkimusta. Yhdistyksen päämäärä on omalla toiminnallaan varmistaa, että potilaat saavat Suomessa turvallista ja laadukasta hoitoa.



TEKSTI Tarja Pajunen

Potilas- ja asiakasturvallisuuden kehittämiskeskuksen erityisasiantuntija Suomen Potilasturvallisuusyhdistyksen hallituksen jäsen ja potilasjaoksen puheenjohtaja

www.potilasjaasiakasturvallisuuskeskus.fi / www.spty.fi

Keskus koordinoi ja tuottaa tulevaisuudessa kansallisia suosituksia, toimintamalleja ja uusia työkaluja potilas- ja asiakasturvallisuuden kentällä niin ammattilaisille kuin asiakkaillekin.

Potilaiden ja asiakkaiden näkökulmasta olennaista ja erityisen ilahduttavaa on keskuksen yksi kansallisista tehtävistä, joka on potilaiden ja asiakkaiden osallisuuden edistäminen.

Ensimmäisten toimintavuoden aikana keskuksen toiminta on ottanut ensiaskeleitaan, käynnistänyt toimintaansa ja suunnitellut tulevaisuutta. Myös keskuksen ensimmäiset työntekijät ovat aloittaneet. Syyskuun alussa toteutetaan myös toinen kansallinen potilas- ja asiakasturvallisuuden seminaari Vaasassa. Se koostuu yhteisen potilasturvallisuuden asiantuntijoita ympäri Suomea.

Keskus rakentaa vankkaa pohjaa po-

tilasturvallisuuden mittaamiseen ja sen kehittämiseen. Keskus tulee jakamaan avoimesti tutkimustensa tuloksia valtakunnallisella tasolla. Toimintansa alkuvaiheessa keskuksen No Harm asiantuntijaverkosto keskittyy muutamaa kehittämislinjauhin, joita ovat mm. Potilasturvallisuuden nykytilanteen kartoitus, mikä toteutetaan laajana, valtakunnallisena yhteistutkimuksena. Lisäksi potilasturvallisuuden osaamista kehitetään jatkuvasti ja seurataan systemaattisesti. Konkreettinen potilaan tunnistamisen varmistamisen kehittämislinja luo yhtenäiset ohjeet tunnistamiseen. Tärkeä tavoite on myös kasvattaa väestön tietoisuutta potilaan tunnistamisen tärkeydestä.

Tutustu lisää:

potilasjaasiakasturvallisuuskeskus.fi

Yhdistys toimii valtakunnallisesti aktiivisena kehittäjänä, vaikuttajana ja arvostettuna asiantuntijana. Se on avoin yhteistyöverkosto sosiaali- ja terveydenhuollon toimijoille, alan etujärjestöille sekä potilaita edustaville tahoille. Toimintaa ohjaavia arvoja ja periaatteita ovat avoimuus, läpinäkyvyys, potilaslähtöisyys, rohkeus, riippumattomuus ja yhteistyöhakuisuus.

Yhdistys toimii aktiivisesti jaostensa kautta, joita ovat Potilasturvallisuuden asiantuntijat -jaos, Turvallinen lääkehoitojaos ja Potilasjaos.

POTILASJAOS OSALLISTAA POTILAAT JA ASIAKKAAT

Potilasjaoksen jäseninä ovat potilas- ja kansalaisjärjestöjen asiantuntijoita. Jaos haluaa omalla toiminnallaan varmistaa ja mahdollistaa potilaan ja asiakkaan toimijana olon ja osallisuuden lähellä potilas- ja asiakasturvallisuuden kehittämistyötä. Jaoksella on niin asiantuntemusta kuin arjen kokemusta. Potilaan näkökulman rinnalla järjestöillä on runsaasti asiantuntemusta ja ammattitaitoa tähän kehittämistyöhön. Järjestöt ovat ehdottoman hyviä toimijoita kehittämistyössä, mutta myös viranomaistahon ja yhdistyksen tuottaman tiedon jalkauttamisessa potilaille. Potilasjaoksen tehtävänä on myös osaltaan tuoda esiin niin potilaan ja asiakkaan osallisuutta kuin vastuuta potilas- ja asiakasturvallisuuden kehittämisessä ja varmistamisessa. Yksi jaoksen aktiivista toimijoista on muun muassa Suomen Kipu ry.

Sosiaali- ja terveyspalvelujen, hoidon ja hoivan turvallisuuden varmistamisessa tarvitaan kaikkia. Potilas- ja asiakasturvallisuus on ennen kaikkea yhteinen asia, ihan meidän kaikkien. ♦

Akuuttia ja kroonista kipua sairaalahoitossa

KUVA Anna Shvets / Pexels

TOUKOKUUSSA PÄÄSIN MAISTAMAAN SAIRAALAELEMÄÄ UUDESTA VINKKELIS-TÄ. Sairaanhoitajana olen työskennellyt erikoissairaanhoidossa ja terveyskeskusten vuodeosastoilla. Potilaan roolissa kokemukseni ovat vähäisemmät. Reumapoliilla käyn säännöllisesti ja eri syistä olen toki käynyt terveysasemilla ja päivystyksissäkin. Yleensä käynnit ovat kuitenkin lyhyitä. Sairaalassa olen ollut yötä vain synnytyksen yhteydessä. Keväällä umpilisäkkeeni kuitenkin tulehtui ja päädyin leikkaukseen. Lisäke oli myös päässyt vuotamaan, joten minun oli jäätävä vielä antibiootitiputukseen muutamaksi päiväksi. Sain siis tarkkailla sairaalan elämää potilaan silmin neljän vuorokauden ajan. Ensimmäinen vuorokausi oli yhtä usvaa. Voimakkaiden kipujen vuoksi sain runsaasti lääkettä, jonka vuoksi olin melkoisessa tokkurassa. Kipujen syytä ei heti löydetty, joten leikkaukseen pääsin vasta oltuani hoidossa vuorokauden. Leikkauks sujui kuitenkin hyvin ja sen jälkeen sain taas voimia alkaa tutkailla ympäristöäni.

Panin iloissani merkille, että kipua hoidettiin alusta alkaen tehokkaasti. Jo päivystyksessä sain niin paljon lääkettä, että olin ajoittain täysin kivuton. Lääke vaihdettiin myös toiseen, kun ensimmäinen aiheutti pahoinvointia. Leikkauksen jälkeen osastolla sain heti tarpeeksi toivuttuani hyvät ohjeet, kuinka toimia seuraavien päivien ja viikkojen aikana. Niitä käytiin myös kanssani läpi keskustellen. Ohjeissa käsiteltiin toimintatapoja, jotka edistävät haavojen paranemista, sekä sitä, kuinka voin välttää ja lievittää kipua. Minua rohkaistiin kertomaan kivustani ja pyytämään tarvittaessa kipulääkettä. Korostettiin myös si-

tä, että on tärkeää lähteä kävelemään heti voinnin salliessa ja, että kipujen pitää olla hallinnassa, jotteivät ne estä liikkumista.

Kivuihini kysyttiin etenkin alkusi säännöllisesti. Hoitajat jopa rohkaisivat ottamaan kipulääkettä, kun mietin, onko se vielä tarpeen. He sanoivat, että ei pidä odottaa turhaan, ettei kipu pääse voimistumaan liikaa. Ensimmäisen päivän jälkeen oma vastuuni alkoi korostua. Tämä on mielestäni myös aivan oikein. Potilas itse tietää tuntemuksensa parhaiten. Huomasin kuitenkin pian pohtivani kipuani kovasti. Sattuuko jo niin paljon, että pitäisi soittaa kelloa? Hoitajien vuoro vaihtuu pian, uusi hoitaja tulee sitten tervehtimään. Jaksanko odottaa siihen asti? Toisaalta koin, että kokemukseni sairaalatyöstä sai minut epäroimään avun pyytämässä. Koin, että minun pitäisi tietää, milloin on oikea hetki pyytää apua. En ajatellut, että voisin pyytää vain neuvoa. Sitten tajusin, että kokemukseni myös rohkaisi. Minulla on kokemusta ja tietämystä lääkkeitä. Päätin ”tilata” panadolin aina säännöllisesti, kun sain antibiootin. Omis- sa opinnoissani ja työssäni olin oppinut, että säännöllinen kipulääkitys akuutin kivun yhteydessä saa aikaan sen, ettei potilaan tarvitse jatkuvasti pohtia kipuaan. Usein käytetään juuri panadolia. Tämä helpotti oloani. Kipunikin helpotti pian niin, etten enää tarvinnut panadolin rinnalle voimakkaampaa lääkettä. Jäin kuitenkin miettimään, kuinka tilanteessa olisi toiminnut ihminen, jolla ei ole samanlaista kokemusta kuin minulla. Toisaalta. Tilanne oli minullekin uusi. Kaikesta kokemuksestani huolimatta olin vain hämmentynyt potilas. Tämän tajusin kunnolla vasta kotiudut-

tuani. Vasta silloin aloin todella ihmetellä, miksi minulle ei aloitettu säännöllistä kipulääkitystä.

Aloin kaivella tietoa siitä, onko kivunhoidosta leikkauksen jälkeen tarkempia suosituksia. Ohjeistusta kyllä riittää. Esimerkiksi Duodecimin artikkelissa korostetaan kivun mittaamisen ja hoidon tärkeyttä ja potilaskohtaista suunnitelmaa kivunhoitoon (1). Myös Suomen Anestesiologiyhdistyksellä on kirjallinen suositus siitä, kuinka leikkauksen jälkeistä kipua tulisi hoitaa. Siinäkin korostuu kivunhoidon tärkeys ja potilaskohtaisuus (2). Tuomasin, että kohdallani oli varmasti jokin syy, miksei säännöllistä lääkitystä aloitettu. Tässä vaiheessa olin alkanut pohtia tuota suosituksissa korostettua potilaskohtaisuutta. Reumakipujani ei vielä oltu saatu täysin hallintaan, vaikka lääkitys aloitettiin jo viime syksynä. Ennen leikkausta olin joutunut syömään tulehduskipulääkettä, ettei käveleminen sattuisi niin paljon. Reumalääkkeeni kuitenkin tauotettiin leikkauksen jälkeen. Tunnollisena potilaana kävelin osastolla kuten ohje kuului ja päkiäni kipeytyivät. En kuitenkaan tajunnut ottaa tätä asiaa puheeksi. Kivuista puhuttaessa ajattelin vain vatsaani ja päkiäkipu vaivasi vain kävellessä.

Jälkikäteen tunnen itseni ihan höpsöksi. Miksi en sanonut mitään? Tilanne oli kuitenkin uusi ja hämmentävä. Pääni ei toiminut, kuten normaalisti. Aloin yhä enemmän miettiä, miltä vastaava tilanne tuntuu potilaasta, jolla ei ole sitäkään kokemusta, mikä minulla on. Sellainen henkilö voi toki olla herkempi kysymään. Etenkin iäkkäämpien potilaiden kanssa olen kuitenkin törmännyt usein siihen, ettei hoita-

jia haluta vaivata ja häiritä liikaa. Tajusin ihan uudella tavalla, millainen vastuu minulla on hoitajana siinä, että annan potilaalle rohkeutta ottaa puheeksi mitä vain! Olen itsekin työskennellyt akuuttityössä ja toki siinä päähuomio on aina asiassa, jonka vuoksi potilas on juuri kyseiseen yksikköön tullut. Joskus taustalla on niin huomattavia muita sairauksia, että niiden hoito otetaan heti huomioon.

Jäin kuitenkin miettimään, toteutuko tämä kivun suhteen. Minun kohdallani akuuttihoitoon mahdollisesti vaikuttava reumalääkitys huomiotiin, mutta ei huomioitu sitä, että lääkkeiden lopetus lisää kipua. Minun piti kävellä, jotta vatsani parani, mutta samalla liikkuminen sattui jalkoihini. Tajusin, että olen työssäni nähnyt tätä. Potilaan pitäisi liikkua tai olla omatoiminen, mutta kipu estää. Joskus olen nähnyt, että potilaan kivuliaisuudesta mainitaan, mutta kivun vähentämiseksi ei olla tehty mitään. Ikäänkuin taustalla olisi ajatus, että tämä potilas nyt vain on kivulias. Miten helposti potilas voi kuvitella, ettei tästä vaivasta sovi nyt puhua, kun olen hoidossa toisen vaivan vuoksi. Sorruinhan tuohon ajatteluun itsekin!

Tapani mukaan lähdin selvittämään asiaa. Tällä kertaa minulla ei ikäväkseni ollut paljoa aikaa. Aluksi otin yhteyttä paikkaan, jossa minua hoidettiin. Voisivatko he kertoa, miten kipulääkitys suunnitellaan? Minua kehoitettiin olemaan yhteydessä toiseen yksikköön, mutta sieltä ei enää vastattu. Yritin etsiä, onko mitään ohjeistusta kroonisen kivun hoidosta akuuttihoitossa. Lähimmäs pääsin löydettyäni opinnäytetyön vuodelta 2016 (3). Siinä todettiin, että ”mielenkiintoinen ja tarpeellinen jat-

kotutkimuksen kohde voisi olla myös ensihoidossa kohdattavan kroonisesta kivusta kärsivän potilaan hoitaminen.” Kun en parempaakaan enää keksinyt, tein hyvin epämuodollisen kyselyn Facebookin ryhmässä, jossa on kipukroonikkoja. Halusin saada käsitystä muiden kokemuksista. Pienessä otannassani noin puolet vastajista koki, että heidän ollessaan sairaalassa, heidän kroonista kipuaan ei huomioitu. Kyselyni oli hyvin epätieteellinen, mutta antoi mielestäni viitteitä siitä, että tässä voisi ehkä olla parantamisen tai ainakin lisäselvittelyn paikkaa. Kipu haittaa paranemista. Toisen vaivan hoitaminen ei saa johtaa siihen, että kroonisen kivun hoito unohtuu.

Jälkikäteen olen onnellinen tästä sairaalokokemuksestani. Sain paljon eväitä työhöni. Opin, etten saa olettaa asioiden olevan selviä potilaille. Potilaan oma kokemus voinnistaan on mitä tärkein mittari. Mutta on osattava tiedustella potilaan vointia laajemmin, eikä vain olettaa, että potilas kertoo, kun jokin vaivaa. Edellisessä kirjoituksessani puhuin siitä, kuinka tärkeää on, että potilaan kohtaamiseen on aikaa. Erityisesti eräs yöhoitaja osoitti minulle, ettei aikakaan ole tärkein, vaan läsnäolo. Kun tämä hoitaja tuli huoneeseen, tuli turvallinen olo. Tiesi, että kaikki järjestyy. Mikä tärkeintä, tuli olo, että voin ja saan kysyä mistä vain, mikä mietityttää. ♦

Lähteet:

- (1) Kontinen, V., Hamunen, K. 2015: Leikkauksen jälkeisen kivun hoito. Duodecim 131(20):s. 1921-8
- (2) Suositus leikkauksen jälkeisen akuutin kivun hoidon järjestämisestä 2014. Suomen anestesiologiyhdistys, Kivun hoidon jaos.
- (3) Saariemi, T, Järvi, S. 2016: Akuutin kivun hoito ensi- ja akuuttihoitossa - katsaus kirjallisuuteen. Metropolia Ammattikorkeakoulu. Opinnäytetyö

Oulun kipuryhmä keilojenkaadossa!

JOKUNEN VUOSI SITTEN RYHMÄLÄISEME, NYKYISIN YKSI VETÄJISTÄ, JUHA HELISTEN, INNOSTUI KEILAILUSTA. Itsekin kipukroonikkona tuumasi, jotta voiskohan nuo muutkin alakaa kaveriksi hänen mielurheiluunsa. Hän alako sitten kyselemään ensin äijiltä, jotta oisko siellä kiinnostusta. Sitähän oli sen verran, että poristiin hetki ja sovittiin että laitetaan yhdistyksen sisäisiin tiedotusjulkaisuihin keilailusta tietoa.

Sitähän ne sitten lähtivät pallot pyörimään rataa ja kouruja pitkin. Radalla pysyessään pallot kaatoivat keiloja yksittäin, parikin, joskus jopa viisi kunnes pallon tähtäys ja heittoasento rupesivat täsmenytymään niin tuli täyskaatoja eli pistetaulukkoon tuli kirjain X tai 'paikko', jolloin pistetaulukkoon tuli kenoviiva ja pisteet tulivat seuraavan heittokierroksen onnistumisen mukaan. Kourut ovat kuitenkin saaneet tuta aika usein meidän pallojen pyörittämistä. Eipä se ole kuitenkaan ihan mahottomasti suuttanut, kun ei ole rahavedot päällä, mutta sittenkin; ainahan sitä pieni kilipailu täytyy olla mukana, eikö niin?

Tyylejä meillä on monenlaisia, vauhdilla

tai ilman vauhdinottoa paikoillaan seisten. Jotkut ihan suorina, toiset vähän kyyryssä. Palloa heilutetaan hiukan ja päästetään tai heitetään radalle tai kouruun. Joskus allekirjoittajalla käypi niin että pään ja käden välissä ei ole yhteistoimintaa vaan pallo joko karkaa sormista tai jää kiinni peukaloon. Kysymys on meidän ihanan Raija-open mielestä liiallisesta voimankäytöstä. Niin tai näin, tällaisilla heitoilla pallo menee 100 prosentin varmuudella kouruun; jäädesään keski- ja nimettömään sormeeseen kiinni pallo lipsahtaa oikealle puolelle rataa ja peukaloon tarttuessaan pallo menee vasemmalle. Tietenkin ennen keiloja, jolloin ne jäävät pystyyn!

Tuossapa mainitsinkin Raija-open. Hän on 38 vuotta keilailut nainen ja harrastaa keilailua noin seitsemän kertaa viikossa. Joinakin päivinä aamusta ja illasta. Tuo meidän Juha on sellainen moottoriturpa, että yhytti kerran Raijan keilailimesta, vai olikohan sitten toisinpäin, en tiedä mutta olemme saaneet hyviä neuvoja ja tsemppavaa seuraa mukaan ryhmämme keilailun pariin! On se vaan niin helepon näköis-



KUVA VASEMMALLA: Juha, Kata, Timo. Keskellä seisomassa VeeVee. Takana vasemmalta: Mervi, Vilina ja Salla. Pertti Latvala kameran takana ja palloa pyörittämässä: Raija.

KUVA ALLA: Vasemmalta Kata, Salla, Vilina, VeeVee, Timo, Raija ja Juha.

tä, kun ammattilainen heittää pallon ja se pyörii sinne, minne on tarkoitettu. Ei vaan itsellä mene pallo läheskään samalla prosentilla radan loppuun saakka keilojen kaatoon!

Porukkaa on ruvennut käymään ihan mukavasti, usein Juha saa varata kaksi rataa. Näin kesällä käydään kaksi kertaa viikossa; maanantaisin ja torstaisin klo 12.30-14.00. Oulun keilahalli on ystävällisesti varannut meille radan 16 noihin aikoihin vakiona, koska siihen pääsee radalle luiskaa pitkin, jolloin rollaattori ihmisetkin pääsevät heleposti radan päähän. Lisäksi halli pitää rataa 15 ihan viimeiseen minuuttiin saakka vapaana, jos meitä sattuukin tulemaan enemmän keilaajia, kuten kävi noissa kuvissa. Silloin meitä oli kaikkiaan kahdeksan keilaajaa. Talvisin keilailupäivä on ollut maanantai, meillä kun on vertaistukiryhmä joka toinen torstai 12.30-15.00.

Yksi olennainen osa keilailua on jälkipeilit. Se tehdään tuossa kahvin juonnin yhteydessä. Keskusteluissa kuulee sanontoja "ihan varmasti olisi", "kyllä minä sen varmaankin olisin osannut", "varmasti pisteet

olisi nousseet, jos aika ei olisi loppunut". Tuo 'olisi'-sana on olennainen ilmaisu noissa jälkipeleissä, niinhän sen siinä vaiheessa kuuluu olla!

Oulun kaupunki on ollut suosiollinen meidän ryhmälle tänä vuonna. Saimme rahaa mukavasti ja hakemuksessa otin esille myös keilailusta aiheutuvat kustannukset. Keilailusta on tullut toisenlainen vertaistapaaminen, siinä pyöritetään palloa kukin tyylillään ja jotkut tulevat ihan vaan porisemaan ja kannustamaan keilaajia. Maksamme noista kaupungin rahoista Suomen Kipu ry:n jäsenille 1€ per henkilö ratamaksua. Se on kohta elokuva ja ruvetaan katteleen vertaistukitapaamisia ja suunnittelemaan syyskuun kiputempausta!

Sopivakipuista jatkoa kaikille ja harrastelkaa alueillanne kaikenlaista mihin vaan kipujen ja hoitojen välissä kerkiätte! ♦

Reippahasti käypi askeleet koulutielle

SYKSY JA ARKI ON TAAS TÄÄLLÄ. Aikaiset aamut koulutielle ja ahkerointi on taas osana päivieni kulkua. Mutta ihanaa! Koulupäivät täynnä musiikkia! Saa tehdä ja opiskella juuri sitä mistä on haaveillut.

Kunhan kaikki ei menisi taas kauniisti sanottuna pipariksi kipujen takia. Yritän parhaani ja luokkakaverit on ihanan avuliaita. Ja kun on hankalampi päivä, niin onneksi on aivot, eli avustaja mukana auttamassa, kun meinaa tulla kirosanamyrsky musiikinteoria tunnilla.

Siitä kun motorikka piruilee, esim. rytmiä taputtaessa, saa aina hyvät naurut. Mun kropalla on ihan oma tahto ja se tahto on välillä vetää ihan yksinkertaisestikin rytmit improvisaatioksi.

Korona hommat jännittää kanssa vähän ja kiukuttaa. Keikkakalenteriin tulee herkästi kolo, jos tapahtumia ei saa järjestää. Ja tietysti myös aina miettii mihin kannattaa lähteä keikalle jos K on kovasti siellä pinnalla.

Koitetaan nyt muistaa käyttää rosvo-naamareita, eli maskeja ja läträtä alko-holia eli desinfiointiainetta käsille. ♦

Mukavaa alkanutta syksyä kaikille,
Nancy Tinkerbella

KUVA Jari E.M.

TEKSTI Laura Kemppi

KANSIKUVA: Kuvassa Laura Kemppi, kuvaaja Tuomas Mäkelä

Minun kipuni

OLEN AINA YMMÄRTÄNYT, ETTÄ KIPUA ON ERILAISTA - joko henkisen tai fyysisen tason tuntemuksia.

Kun minua pyydettiin mukaan tähän projektiin, se kosketti elämäni suuresti ja suostuin ilomielin. Minun kipuni koostuu fyysisistä poikkeavuuksista aina fyysisiin rajoitteisiin ja sen kautta henkisen traumaattisen kivun tuntemiseen, joka seurasi minua pitkään ja seuraa yhä edelleen omalla tavallaan.

Synnyin tähän maailmaan puolikuurona. Vanhempani tajusivat tämän jo hyvin pienenä mm. erilaisista reagoinneista unen laadussa ja heräämisessä. Kun hiljalleen kasvoen huomattiin myös oikean korvan ollessa kuuro, myös oikeassa silmässä olevan poikkeavuuksia. Silmä ja sen lihaksisto ei ollut täysin normaalisti kehittynyt. Minua operoitiin useaan otteeseen pienenä, jotta karsastus, lihaksiston puuttuminen ja silmän heikko toiminta saataisiin kuriin. Vietiin lääkäreihin ja tuettiin erilaisilla terapiamuodoilla, jotta puhe ja kuullun ymmärtäminen kehittyisivät normaalisti. Jotta tästä ei selvittäisi näiden kahden puitteissa, huomattiin myös tasapainoastin olevan vaurioitunut ja sitä aloitettiin tukemaan hyvin nopeasti liikunnallisilla elementeillä.

Moni voi varmasti laskea näistä faktoista monta yhtäläisyyttä aina arjen ja koulun vaikeuksista heikkoon itsetuntoon ja eristäytymiseen. Miten ihminen kokee epäreilua asioista, joihin ei itse voi vaikuttaa ja vielä vertaiset pääsevät niistä asioista sanomaan. Olin lapsena ja nuorena todella katkera. Itkin usein koulusta kotiin tultaessa, hukutin silmäläsejä, joita kuitenkin tarvitsin, vihasin tilanteita, joissa minut nostettiin esille erityistarpeideni kanssa luokassa kaikkien iivaajien eteen ja ennen kaikkea sitä tunnetta kun en uskaltanut katsoa toista silmiin tietämättä mitä hän minusta ajattelee ja kaikessa karuudessa en tiennyt katsoinko häntä aina suoraan silmiin, vaikka itsestäni se tuntui siltä.

Oikean korvan kuulovaurio aiheuttaa ihmiselle tilanteen, jossa hän ei tunnista äänen sijaintia eikä etäisyyksiä. Kuinka monesti olenkaan ollut eksiyksissä kaupassa, vaikka ihminen on kymmen metrin päässä kutsumassa minua, koska en vain tiedä mistä ääni tulee. Kovassa hälinässä tai uppoutuessani ajatuksiini on minuun vaikeaa saada kontaktia, koska en vain rekisteröi tulevia puheen taajuuksia. Monesti tarvitsen kosketuksen, että palaudun tähän maailmaan.

Oikean silmän poikkeamat aiheuttavat silmän laiskistumisen ja sen käyttämättömyyttä - samoin syvyyssnäkö on heikohko ja oikealle puolelle ulottuva näkökenttä rajallinen. Tasapainoelimen vaurioituminen aiheuttaa huimausta ja epämiellyttävää oloa, jos esimerkiksi ihminen kulkee minun oikealla puolellani. Samoin koordinaatio ja tasapainottelu on tuottanut ja tuottaa ajoittaisia haasteita. Saatan kaatua helpommin kuin toiset, jos en keskity tilanteeseen. Nämä asiat yhdessä aiheuttavat monta erilaista toimintamallia elämäni, joita en varmaan edes kykene tiedostamaan ja jotka ovat kehittyneet minulle iän tuoman harjaantumisen myötä. Olen harjaantunut niin hyvin, ettei ihmiset tiedä näistä asioista, jos en niistä kerro ääneen, vaikka ne ovat läsnä jokaisessa arjen tilanteessa.

Aikaa ja krokotiilin kyneleitä on nuoruudessani kulunut paljon. Enkä kiellä, etteikö kipu välillä hiipisi minua myös vaimea-

na kuiskauksena vielä aikuisuudessakin kiinni. Mutta tuli se päivä, kun päätin lopettaa oman kipuni. Tuli se päivä, kun ajattelin kasvaa siitä ulos. Aloin kehittämään henkistä minuuttani olla niin vahva, että vaikka näyttäisin kaikki huonot puoleni kerralla karsastamisesta horjumiseen ja puhetta ymmärtämättömään ihmiseen, seisaisin ihmisten edessä selkä suorana. Mitään pahaa ei takuulla tulisi tapahtumaan ja jos tapahtuisi ottaisin ensimmäisen kiven ainakin ylpeänä vastaan.

Ja tämä alkoi ajan kanssa tuottamaan tulosta. Aloin saamaan ystäviä, aloin olemaan iloinen ja sosiaalisempi. Aloin olla itsevarma. Kun sain näistä tunteista kiinni - ne ruokkivat moottoria entisestään. Aloin ymmärtämään erilaista kauneuttani, sellaista kauneutta, joita ei näe muotilehtien sivustoilla. Olin kaunis, koska ymmärsin sen mitä hienoa ihminen kuljettaa sisällään. Mikä meissä kaikissa loppupeleissä ratkaisee. Meidän arvomme tullaan mitaamaan päätepysäkillä sydämen puhtaudeksi. Ja tämän puhtauden olin ansainnut jo lapsena, nuorena opin itsevarmuuden ja nyt vanhempana ymmärrän erilaisuutta, arvostan sitä ja ennen kaikkea ymmärrän, ettei kenellekään pidä kääntää selkää sen takia, jos on erilainen. Erilainen on rikkaus.

Joskus minulta kysytään, haluaisinko muuttaa itsestäni jotain? Tietenkin aina huomattessani ihmisten kiinnittävän huomiota ajoittain karsastaviin silmiini, tietenkin tunnen sen pienen tytön piston sydämessäni ja muistutuksen kivustani. Kuitenkin tulen aina vastaamaan näille ihmisille: etten todellakaan. En haluaisi viettää päiväni normaalina ihmisenä, koska silloin en ikinä ymmärtäisi elämän todellisia arvoja yhtä syvästi kuin koen nyt kokevani.

Minun kipuni kasvatti minusta ihmisen, joka olen tänä päivänä; iloinen, empaattinen, sosiaalinen, ulospäinsuuntautunut, esiintymistä rakastava ja itsevarma nuori nainen, joka haastaa itseään päivittäin kehittymään ja saavuttamaan asioita. Tutustumaan ihmisiin ja olemaan niillekin ystävällinen, jotka eivät sitä hetkellisesti olisi ansainneetkaan.

Aikuisuuteen päästessäni olen koulutettu toimimaan opetus-alalla, valmennan aikuisia ihmisiä aktiivisesti ja toimin vielä valokuvausmallina harrastuksen lomassa. Kohtaan ihmisiä melkein satoja viikon aikana ja rakastan sukeltaa ihmisvilinään selkä suorana ja hymy kasvoillani. Ennen kaikkea se valo -ja ilo silmissäni.

Vuosia sitten otin härkää sarvista ja peittosin pahimman viholliseni - valokuvan. Valokuva on itselle sellainen, joka paljastaa sinulle kaikessa karuudessaan kaiken mitä voit rakastaa, vihata ja ennen kaikkea pelätä. Ensimmäisten kuvien jälkeen tunsin itseni kuningattareksi, en siksi että olisin näyttänyt nätiltä, vaan siksi että uskalsin katsoa ensimmäistä kertaa rehellisesti kipuani silmäästä silmään. Ja lopputulos oli itselleni henkeäsalpaava.

Olin nuori kaunis nainen. Näyttävä ja elegantti. En ymmärtänyt hetkellisesti missä kipu ja pelko oli kuvasta, jota niin tunsin kun käänsin katseeni kameraan. Ja loppupeleissä taisin sen ymmärtää hyvin - kipu on joskus vain meidän oma henkilökohtainen vanhilamme, jota kanssa elävä ei välttämättä ymmärrä tai huomaa.

Kivusta pitäisi uskaltaa puhua ääneen. Silloin on voittanut ensimmäisen askeleen. ♦

Vuosikokouskuulumisia

Suomen Kipu ry:n säännöissä määrätään yhdistyksen vuosikokous pidettäväksi vuosittain hallituksen määräämänä päivänä helmi-, maalisk- tai huhtikuussa. Tänä vuonna COVID-19-virus laitto kuitenkin kaikki säännöt uusiksi.

HUHTIKUUSSA SUOMESSA OTETTIIN KÄYTTÖÖN VALMIUSLAKI, jonka valtuuttamana aluehallintavirastot kielsivät yli 10 henkilön yleisötilaisuudet. Väliaikainen laki (laki väliaikaisesta poikkeamisesta osakeyhtiölaista, asunto-osakeyhtiölaista, osuuskuntalaisista, yhdistyslaista ja eräistä muista yhteisölaeista Covid-19-epidemian leviämisen rajoittamiseksi; 290/2020) tuli voimaan 1.5.2020. Lain mukaan osakeyhtiöt, asunto-osakeyhtiöt, osuuskunnat, yhdistykset ja eräät muut yhteisöt voivat tietyin edellytyksin myöntää yhtiö- ja vuosikokouksen pitämistä 30.9.2020 asti. Yhdistyksen vuosikokous /kevätkokous, tulee järjestää viimeistään syyskuun loppuun 2020 mennessä.

Etäosallistuminen kokoukseen on mahdollista, vaikka siitä ei olisi säännöissä mainintaa, tai vaikka se olisi yhdistyksen säännöissä kielletty.

Suomen Kivun rahoittajista STEA linjasi, että mikäli ”kokouksen kutsumiselle tai pitämiselle on este, yhdistyksen hallitus saa odottaa esteen poistumista ja toimia vasta sitten”. STEA: lle riittäisi, että sille toimitetaan hallituksen allekirjoittama tilinpäätös, jolloin raportointivelvollisuuden täyttämiseksi ei tarvita vuosikokouksen hyväksyntää.

Suomen Kipu ry:n hallituksen toukokuussa järjestetyssä kokouksessa päätettiin, että vuosikokous järjestetään 19.8. klo 15 etäyhteyksin. Vaikka kesäkuukausien myötä alkoi näyttää siltä, että kokoontumisrajoituksia kevennetään, vielä ei voitu olla varmoja siitä, mikä tilanne tulisi olemaan syksymmällä. Suurin osa jäsenistöstämme kuuluu riskiryhmiin, joten perinteinen kokoustapa ei ollut tässä tilanteessa hyvä vaihtoehto eikä kenenkään turvallisuutta voitaisi riskeerata. Kokousalustana tulisi olemaan MS Teams, joka yhdistyksen tietojärjestelmien uusimisen myötä on ehtinyt tulla tutuksi jo ainakin aktiivijäsenille.

Kokouskutsu julkaistiin Kipupuomissa toukokuussa. Ilmoitautuneet saivat sähköpostitse kokousohjeet sekä liitteet hyvissä ajoin, jopa useampaan otteeseen. Teamsin käyttö oli jo jonkin verran tuttua, kiitos Kimmo Kannianen ja alkuvuoden käyttöönotto-opastuksen.

Kokouskutsussa opastettiin liittymään jo puolisen tuntia ennen itse kokousta, että kaikki saisivat tekniikan toimimaan. Kiroso- ja sensuroituja sellaisia, tuli useammalle foorumille, mutta muutamien ääni- ja videokokeilun jälkeen kaikki ilmoittautuneet saatiin mukaan kuuntelemaan ja kommentoimaan.

Yhdistyksen varapuheenjohtaja Ritva avasi kokouksen klo 15:18, totesi laillisuuden ja päätösvaltaisuuden. Kokouksen puheenjohtajaksi valittiin Mika Wickström ja sihteeriksi Kaisa Hirn. Äänenlaskijoiksi valittiin Tiina Lemmetti ja Heidi Krogell ja pöytäkirjantarkastajiksi Kaarina Koli ja Pirjo Hack.

Itse kokous sujui nopeasti. Alkukankeuden jälkeen puheenvuoropyyntöjen jakaminen meni jouhevasti ja hallituksen esitykset hyväksyttiin lähes sellaisinaan. Hallituksen jäsenistä äänestettiin SurveyMonkeyn kautta, mutta muutama ääni saatiin myös puhe- ja viestillä.

Aika näyttää, miten yhdistys jatkossa tulee järjestämään vuosikokoukset. Vaikka koronatilanne hellittäisi, todennäköisesti jatkossakin jäsenistö voi osallistua kokouksiin myös verkon kautta. Tänä vuonna kokouksessa oli paikan päällä vain yhdistyksen työntekijöitä, it-vastaava Kimmo, rahastonhoitaja Anu sekä kokouksen puheenjohtaja Mika. Jo ensi vuonna toivottavasti voimme tarjota jäsenistölle mahdollisuuden saapua kokoukseen paikanpäälle tapaamaan yhdistyksen toimijoita.

Hallituksen jäsenten sähköpostit ovat muotoa
etunimi.sukunimi@suomenkipu.fi

PUHEENJOHTAJA	Virpi Paasisalo Mikkeli P. 045 1707 548	HALLITUKSEN JÄSENET	Ritva Johansson, varapuheenjohtaja P. 040 866 8698	Pertti Latvala Oulu P. 045 636 0358	Kimmo Kannianen Mikkeli P. 045 139 5161	Elina Laine Ilja Anttila P. 045 810 6978
	Anu Wickholm, rahastonhoitaja Tampere P. 050 9128 122		Liisa Jutila P. 040 551 6867	Arto Hannolin Helsinki P. 0500 906 087		

VARAJÄSENET	Susanna Kovanen Mia Kujanpää	Hallituksen sihteerinä toimii toiminnanjohtaja Kaisa Hirn.
-------------	---------------------------------	--



TEKSTI Ritva Johansson

Etävertaistuki toimii

Ei voi aina tietää mitä seuraava päivä, viikko tai kuukausi tuo tullessaan. Luulenpa ettei monikaan meistä uskonut vuoden 2020 vaihtuessa, että millainen kevät meillä on edessä. Yhtäkkiä maailmanlaajuisesti leviävä koronavirus laittaa kaiken uusiksi. Arki muuttui yhdessä hetkessä täysin, mukaan lukien yhdistyksemme vertaistukiryhmien livetapaamiset, jotka jouduttiin laittamaan tauolle kokonaan.

Omasta kodista tuli turvasatama, josta poistuttiin vain tarpeellisille asioille tai ulkoilemaan. Sosiaalinen kanssakäyminen piti käydä etäkontaktein ja yksinäisyys, ahdistus ja epävarmuus tule- vasta alkoivat pian nostaa päätään monessa meistä.

Onneksi meillä oli juuri otettu käyttöön uusi ohjelmisto, joka edesauttoi video- ja puhelinkokousten järjestämisen hyvinkin helposti. Aluksi pidimme muutamia etäkahveja hallituksen kesken ja aluevastaavien kanssa, jotta pääsimme toimintatapojen kanssa tutuiksi, mutta sitten alkoi suunnittelu valtakunnallisen etävertaistuen tarjoamisesta.

Itse olin heti valmis ottamaan osaa tähän, vertaistuen voimaa kun ei yksinkertaisesti voita mikään ja meidän joukossamme kun on myös paljon riskiryhmään kuuluvia. Nopealla aikataululla saimme sovittua ensimmäisen kerran, ja sen jälkeen vertaistukea on ollut tarjolla kerran viikossa.

Ryhmän tarpeellisuus tuli esille heti ensimmäisen kerran aikana. Kukin sai kertoa itsestään juuri sen verran kuin halusi ja tämä

toimi äärettömän hyvin. Pääasiassa puhuimme kivusta ja sen vaikutuksista arkeen ja toimintoihin. Toki keskustelu saa soljua juuri niille urilleen kuin on kullakin kerralla tarpeen.

Koen, että puolitoista tuntia viikossa ajastani on todella vähän, koska se mitä sillä saadaan aikaan, on todella suurta ja merkityksellistä. Asioista puhuminen ilman, että joku kyseenalaistaa tai vähättelee, on todella voimaannuttavaa. Moni kipukroonikko ei halua kuormittaa perhettään tai läheisiään kokoaikaisesti ja tässä vertaistuki nousee isoon rooliin.

Ilman kommelluksia ei toki olla pärjätty - on ollut hankaluuksia päästä kirjautumaan ryhmään tai kirjautumislinkki on ohjannut niin sanotusti väärään huoneeseen, mutta onneksi kuitenkin pääsääntöisesti kaikki on sujunut hyvin.

Jos itse mietin mitä kaikkea tämä korona-aika on mielle opettanut, niin tärkeimpänä asiana koen sen, että rajoituksista huolimatta olemme voineet tarjota vertaistukea edes verkon kautta toteutettuna. ♦

Vertaistukiryhmät 2020

Seuraa ryhmien sivuja suomenkipu.fi/aluejaostot/vertaistukiryhmat. Ryhmien sähköpostit ovat muotoa: paikkakunta@suomenkipu.fi.

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

Koronaepidemian ja poikkeusolojen vuoksi syksyn kokoontumisista ja tilaisuuksista ei vielä tiedetä. Seuraathan yhdistyksen verkkosivuja tuoreimman tiedon saamiseksi. Aluevastaavat osaavat kertoa oman paikkakuntansa tilanteesta.

ESPOO

Aluevastaava, lisätietoja:
Teija Ritvanen
 espoo@suomenkipu.fi

HELSINKI

Aluevastaava, lisätietoja:
Arto Hannolin p. 050 090 6087
 helsinki@suomenkipu.fi

HOLLOLA

Aluevastaava, lisätietoja:
Eero Kekomäki
p. 040 031 6946
Ryhmänvetäjä
Hanna Pirinen
 hollola@suomenkipu.fi

HYVINKÄÄ

Aluevastaava, lisätietoja:
Maarit Toivonen
p. 050 501 2121
 hyvinkaa@suomenkipu.fi

HÄMEENLINNA

Aluevastaava, lisätietoja:
Simo Jalasto p. 040 830 9443
 hameenlinna@suomenkipu.fi

IISALMI

Aluevastaava, lisätietoja:
Jouni Hättinen
p. 040 582 9004
 iisalmi@suomenkipu.fi

IMATRA

Ryhmänvetäjä, lisätietoja:
Susanna Kovanen
p. 041 440 3967
 imatra@suomenkipu.fi

JYVÄSKYLÄ

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

KAARINA

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

KAJAANI

Aluevastaava, lisätietoja:
Anja Eskelinen
p. 040 540 3863
 kajaani@suomenkipu.fi

KANKAAPÄÄ

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

KEMI

Aluevastaava, lisätietoja:
Tuija Lampimäki
p. 045 122 9262
 kemi@suomenkipu.fi

KUUSAMO

Ryhmään etsitään uutta vetäjä. Lisätietoja:
Pertti Latvala p. 045 636 0358
 pertti.latvala@suomenkipu.fi

KOKKOLA

Ryhmään etsitään uutta vetäjä. Lisätietoja:
Marja-Liisa Laine
p. 040 053 4788
 marja-liisa.laine@suomenkipu.fi

KUOPIO

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

LAHTI

Aluevastaava, lisätietoja:
Ilja Anttila p. 046 810 6978
 lahti@suomenkipu.fi

LAPPEENRANTA

Aluevastaava, lisätietoja:
Tapio Tiittanen
p. 045 841 8984
(ark. klo 12-20)
 lappeenranta@suomenkipu.fi

LOHJA

Aluevastaava, lisätietoja:
Jari Kuparinen p. 044 302 0010
 lohja@suomenkipu.fi

MIKKELI

Aluevastaava, lisätietoja:
Virpi Paasisalo
p. 045 170 7548
Ryhmänvetäjä
Kimmo Kanniaainen
p. 045 139 5161
 mikkeli@suomenkipu.fi

MUURAME

Aluevastaava, lisätietoja:
Ritva Johansson
p. 040 866 8698
 muurame@suomenkipu.fi

MUHOS

Aluevastaava, lisätietoja:
Merja Korhonen
p. 041 442 4682
 muhos@suomenkipu.fi

NUMMELA

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

NURMES

Aluevastaava, lisätietoja:
Tuuli Salo p. 050 521 8975
 tuuli.salo@pp.inet.fi

OULU

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

PIHTIPUDAS

Aluevastaava, lisätietoja:
Pirjo Hack p 040 375 6080
 pihtipudas@suomenkipu.fi

PORI

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

PORVOO

Aluevastaava, lisätietoja:
Aila Salmi
 porvoo@suomenkipu.fi

SALO

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

SIILINJÄRVI

Aluevastaava, lisätietoja:
Riitta Vuorimaa
p. 044 288 4648
 siilinjärvi@suomenkipu.fi

TAMPERE

Aluevastaava, lisätietoja:
Anu Wickholm
p. 050 912 8122
Ryhmänvetäjä
Sirpa Ryttyläinen
 tampere@suomenkipu.fi

TURKU

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

VALKEAKOSKI

Aluevastaava, lisätietoja:
Kristiina Tynskä
p. 040 831 9877
 valkeakoski@suomenkipu.fi

VARKAUS

Aluevastaava, lisätietoja:
Riina Albrecht
 varkaus@suomenkipu.fi

YLIVIESKA

Aluevastaava, lisätietoja:
Kirsi Brandt
p. 045 895 5295
Ryhmänvetäjät
Raimo Lintonen
p. 040 098 6661
Siina Salmikangas
p. 040 083 3255
 yliveska@suomenkipu.fi

Mistä tukea ja tietoa? – Hyvä kysymys!

Kesän korvalla Suomen Kipu käynnisti yhteistyön Väestöliiton kanssa. Hyvä kysymys – kun elämä askarruttaa -sivustolla Väestöliitto ja sen kumppanijärjestöt tarjoavat kansalaisille erilaisia chatteja, luentoja, kursseja ja podcasteja. Sivustolla on pareille ja perheille sekä ikäpolville nuorisosta vanhuksiin suunnattua sisältöä.

Sivustolla Suomen Kipu järjestää vertaistuellisia ryhmächatteja eri aiheista sekä potilaille että heidän läheisilleen. Heinäkuussa omaisille tarjottiin tilaisuus päästä keskustelemaan muun muassa epävarmuuden ja läheisyyden teemoista. Elokuussa keskusteltiin yksinäisyydestä ja työkyvystä. Syksyllä tullaan puhumaan muun muassa harrastuksista, lapsien ja nuorten kivusta sekä vaikeiden tilanteiden kääntämisestä voimavaroiksi. Yhdessä läheisten ja potilaiden kesken pohditaan myös avun pyytämisen ja vastaanottamisen vaikeuksista. Emäntänä chatti-illoissa toimii projektikoordinaattori ja toimintaterapeutti Heidi Krogell.

Syksyllä yhdistys järjestää yhdessä Tukipunoksen Asta Heikkilän kanssa kivunhallintakurssin. Kurssi toteutetaan ryhmämuotoisena Teams- alustalla ja se taltioidaan osittain myös jälkikäteen avoimesti katsottavaksi. Seuraa siis sekä yhdistyksen tiedotusta että Hyvä kysymys -sivustoa, ja tule mukaan saamaan tietoa ja tukea!

[hyvakysymys.fi](https://www.hyvakysymys.fi)

Huonoja kysymyksiä ei ole.

PALVELU ON MAKSUTON.

Hyvä kysymys on verkkopalvelu meille kaikille. Sivustolle on koottu luotettavaa ihmissuhde- ja hyvinvointitietoa sekä järjestöjen tuottamia palveluja, kuten

- chatteja, vertaisryhmiä ja puhelinneuvontaa
- kursseja ja testejä
- videoita ja podcasteja

Palvelun tuottaa Väestöliitto yhteistyössä kumppanijärjestöjen kanssa.

[hyvakysymys.fi](https://www.hyvakysymys.fi)

 Väestöliitto



JÄSENLOMAKE

HALUAN LIITTYÄ:

Jäseneksi (17€)



Henkilökannatusjäseneksi 50€



Perhejäsen 1: 27€ (17€ + 10€)



Yrityskannatusjäseneksi:

100€

Perhejäsen 2: 27€ (17€ + 10€ + 0€)



500€

YHTEYSTIEDOT

Etinimi

Sukunimi

Katuosoite

Postinro ja -paikka

Perhejäsenen nimi

Puhnro

Syntymäaika (pp.kk.vvvv)

Email

Allekirjoitus

Syntymävuosi

Tunnus 5012019
Vastauslähetyks
SUOMEN KIPU RY

POSTIMAKSUTU



Irrota sivu – Täytä lomake – Taita tästä – Teippaa tai nido kiinni – Laita postiin!

SUOMEN KIPU RY

Tule jäseneksi tai aktiiviksi!

Suomen Kipu ry on valtakunnallinen, vuodesta 1992 toiminut voittoa tavoittelematon kipupotilaiden, heidän lähimmäistensä, hoitohenkilökunnan sekä kipuasian eteenpäin viemisestä kiinnostuneiden etujärjestö. Panostamme aluejaostojen sekä vertaistukiryhmien kehittämiseen. Tarjoamme tietoa ja tukea kaikille, joita kipu koskettaa.

Yhdistyksen tehtävänä on:

- Toimia kipupotilaan edunvalvojana
- Tukea kivuntutkimusta ja kuntoutustoimintaa
- Tiedottaa kipuun liittyvistä asioista
- Kehittää kivunhoidon vertaistukitoimintaa

Suomen Kipu ry pyrkii tukemaan kipupotilaiden ja heidän läheistensä aktiivista elämää ja tarjoamaan heille usein puuttuvan sosiaalisen verkoston. Jäsenetuna saa muun muassa Kipupuomi-lehden, tukipuhelin- ja tukilinjapalvelut, tietoa kivusta, sen hallinnasta ja hoitomuodoista, sähköisen keskustelupalstan sekä alennuksia jäsenetuliikkeistä eri puolilla maata.

Liity jäseneksi netissä
suomenkipu.fi/liity

TUOTTEET

PAINGONE PLUS -KIPUKYNÄ
49€ + pk 7€/tilaus. Tarjous voimassa toistaiseksi.
Tilaukset:
toimisto@suomenkipu.fi tai p. 045 129 0707
Tilausta varten tarvitsemme etu- ja sukunimesi, puh. numeron, toimitusosoitteen sekä tilausmäärän. Tutustu laitteeseen ja käyttörajoitteisiin osoitteessa www.terveystekniikka.fi

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

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 euroa (norm 89 €). Tilaukset sähköpostitse toimisto@suomenkipu.fi. Merkitse tilaukseen puhelinnumero, osoite, tilausmäärä sekä tilaajan syntymäaika.

HEALINGHOOK
Aito ja alkuperäinen Kipukoukku jäsenhintaan -20% verkkokaupasta ostettuna. Alennuskoodi kipuyh2020. Tarjous voimassa vuoden 2020 loppuun. Lisätietoja ja tilaukset www.healinghook.fi/kauppa

KAMPAAMO- JA KOSMETOLOGIPALVELUT

KAMPAAMO INGA
Savonkatu 32, Varkaus p. 040 504 9055
10 % alennus yhdistyksen jäsenille, jäsenkorttia näyttämällä.

UIMAHALLIT JA KUNTOSALIT

KEMPELEEN VIRKISTYSUIMALA
Zimmer, Lehmikentäntie 2, Kempele. Sisäänpääsymaksu 5 € jäsenkorttia näyttämällä. Lisätietoja: kempele-akatemia-ja-vapaa-aika/

liikuntapalvelut/virkistysuimala-zimmerari

FYSIKAALISET HOITOLAITOKSET

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: www.lymfaterapiafixio.com/ ja p. 02 538 9444

OLARIN FYSIKAALINEN HOITOLAITOS OY
Kuunsäde 10 A, 02210 Espoo
10% alennus kaikista!
p. 010 666 3490. Tarjontana mm. apuvälineet, akupunktio, lymfaterapia, kinesioteippaus, fysioterapia ja paljon muuta, lääkärinläheteellä KELA-korvaus. Lisätietoja ja nettiajanvaraus: www.olarinfysikaalinenhoitolaitos.fi

INTO-TERVEYS
Hermannin rantatie 2B, 6.krs, Helsinki
toimisto@intoterveys.fi p. 050 464 5434
Ajanvaraus puhelimitse ma-pe klo 08.00-15.45
WhatsApp: 050 464 5434. Jäsenille 10% alennus kuntoutuspaketeista.

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

LOISTO TERVEYS
Kauppurienväylä 27, 4. krs, Oulu
Ajanvaraus: p. 050 322 0049 tai www.loistoterveys.fi.
Jäsenalennus: 15 % fysiatrian erikoislääkärihinnasta sekä fysioterapiapalveluiden hinnasta sisältäen kaikki fysioterapiapalvelut.

Jäsenedut

LIIKKUVA
Vääränkalliontie 4 C 18, Kangasala
Hieronta ja hyvinvointi Liikkuva on apunasi terveyden edistämiseksi. Koulutetun hierojan hoito- ja manuaaliterapian palvelut sekä asiantuntijapalvelua kehonhuoltoon ja liikkumisen ylläpitoon. Palvelualennus -5% peruspalveluista ja -10% pakettipalveluista yhdistyksen jäsenille jäsenkorttia/numeroa vastaan. Lisätietoja: liikkuva.net

MUUT ALENNUKSET

VILLA KESÄVALKAMA
Juvankatu 1, 33710 Tampere
Ajanvaraus p. 040 560 2450
Jäsenetuna 15 % alennus Villa Kesävalkaman tarjoamien hoitojen hinnoista, etu voimassa Tampereen toimipaikassa. Lymfaterapia, kompressiotuotteiden mittaus ja myynti, lähihoitajan palvelut, vyöhyketerapia. Lisätietoja: www.villakesavalkama.fi

SUOLAHUONE LEPPÄVAARA
Harakantie 4, Espoo
p. 044 279 7890
18€/ kerta jäsenille (norm 25€)
Vanha, hyväksi todettu suolahuonehoito on luonnonmukainen hoitomuoto, joka tuo helpotusta hengitystieoireisiin, erilaisiin iho-ongelmiin, parantaa hapenottokykyä ja vaikuttaa positiivisesti unenlaatuun sekä parantaa vastustuskykyä.

ESPOON JALKATERAPIA TEAM
Kauppakeskus Galleria, Konstaapelinkatu 4, Espoo
Jäsenille jalkaterapiapalveluista 10 % alennus. Lisätietoja: <http://www.jalkaterapiateam.com/>

ESPOON LIFE-MYYMÄLÄT ENTRESSE JA AINOA
Entresse, Siltakatu 11, p. 09 855 2300
Ainoa, Tapiolanaukio 4, p. 09 455 7930
10% alennus kaikista tuotteista.

LIFE-MYYMÄLÄ IISALMI
10% alennus magneettituotteista jäsenkorttia näyttämällä Iisalmen kauppahallin ja Prisman liikkeistä.

24H TEE-SE-ITSE VERSTAS
Idea-verstas tarjoaa jäsenille kahden viikon käytön 40€ ja kuukauden 80€ (norm 75/125€).
Sammonkatu 8 H, Lahti.
Lisätietoja: p. 040 548 5958
jiyri.somero@ideaverstas.fi

HOLIDAY CLUB
Lähde Holiday Club -lomalle kylpylään tai vuokraa loma-asunto. Jäsenille vähintään 15 %:n alennus seuraavista Holiday Club -kohteista: Turun Caribia-hotelli ja Villas-asunnot, Saima-hotelli, Villas ja loma-asunnot, Tampeereen kylpylä, hotelli ja loma-asunnot, Katinkulta-hotelli, Villas ja loma-asunnot, Kuusamon Tropiikki-hotelli, Villas ja loma-asunnot, Salla-hotelli ja loma-asunnot, Saariselkä-hotelli ja loma-asunnot.
Loma-asuntokohteet: Airsto, Calahonda, Rönnes, Ähtäri, Hannunkivi, Punkaharju, Pyhä, Ruka, Pyhäniemi, Tahko, Himos, Ellivuori ja Naantali.
Hotellissa hintaan sisältyvät majoitus ja aamiaiset, loma- ja Villas-asunnoissa pyyhkeet, vuodevaatteet ja loppusiivous. Loma- ja Villas-asunnoissa minimimajoitus 2 vrk.
Varaukset holidayclub.fi tai p. 03 068 600
Varauskoodi: KIPU15

ETTONET
Ettonet on erikoistunut apuvälineisiin ja seniorikalusteisiin, kiireetöntä asiakaspalvelua unohtamatta. Myymälöidemme yhteystiedot <https://www.ettonet.fi/myymalat/>. Verkkokaupamme palvelee maanlaajuisesti. 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.

KYLPLYLÄHOTELLI EDEN
Holstinsalmentie 29 Oulu, avoinna ma-la kello 9-18
Jäsenkorttia näyttämällä: Yksittäinen kylpyläkäynti aikuinen 12€ (norm. 18€), eläkeläiset ja työttömät 8€ (norm. 12€). Kylpylä on avoinna joka päivä kello 10-21.
Hyvinvointihinnasto: Hoitojen listahinnasta -10% (ei fysioterapia). Varaukset p. 010 7835 052 tai hoidot.eden@sokoshotels.fi Lisätietoja: www.sokoshotel.fi/oulu/eden/hyvinvointipalvelut
Tarjous voimassa vuoden 2020 loppuun saakka.



TEKSTI Kaisa Hirn, toiminnanjohtaja
KUVA Kimmo Kanninen

Suomen Kipu availee toimintaansa hybridimallilla – vertaistukiryhmiä kaivattu hartaasti

Vertaistuki on monelle potilaalle ja omaiselle köysi, joka pitää kiinni elämän syrjässä. Koronaepidemian vuoksi perutut vertaistukitapaamiset jättivät monen elämään aukon, jota on vaikea paikata.

Mikkelin vertaistukiryhmä toimi Suomen Kivussa edelläkävijänä, kun se tapasi ensimmäisen kerran toukokuun lopussa epidemiatilanteen lievennyttyä. Yhteistyö Etelä-Savon hyvinvointijärjestöjen tuki ry:n (ESTERY) kanssa mahdollisti turvallisen vertaistukihetken puistopuutarhassa.

Ryhmäläiset istuivat puolikaareissa laajalla nurmikolla, ja jokaiselle tarjottiin hanskat ja hengityssuojaimet. Yhdistys tarjosi kahvia, mutta kaikilla oli muuten omat eväät mukana. Tapaamiseen osallistui ihmisiä myös etäyhteyksin; riskiryhmäläinen osallistui keskusteluun kotisohvaltaan ja toiseen kaupunkiin muuttanut omasta puutarhastaan.

Onnistunut etäosallistuminen vaatii järjestäjän puolelta mikrofonin ja hyvän kameran, mutta erikoisia tietoteknisiä valmiuksia ei muuten vaadita. Suurin haaste lienee turvaväleistä huolehtiminen; eloisan keskustelun innoittamana helposti kumartuu liian lähelle toista.

Vertaistukea verkossa – ei se nyt ihan sama asia ole

Suomen Kipu teki monen muun järjestön tavoin koronakeväänä valtavan digiloikan, ja siirsi vertaistukiryhmät verkkoon. Ensin alkoivat kokoontua ryhmät, jotka ovat aiemmin kokoontuneet kasvokkain. Oulu, Jyväskylä ja Mikkelin kukin vuorollaan käynnistivät säännölliset tapaamiset. Toukokuussa saimme omat teemaillat omaisille ja valtakunnallisen vertaistukiryhmän potilaille.

Verkkoryhmiin osallistui paljon ihmisiä, jotka eivät ole aiemmin olleet mukana ryhmissämme. Valitettavasti tietotekniset haasteet tiputtivat pois useita avuntarvitsijoita. Osa ihmisistä vierasti videokuva, ja osa taas nautti chattitoiminnan tarjoamista mahdollisuuksista. Monet kuitenkin kertoivat, että kotoa on vaikea löytää rauhallista tilaa, missä pääsisi keskittymään ryhmän keskusteluun ilman että ulkopuoliset ovat kuulolla.

Vertaisryhmiin osallistuminen oli ennen liikkumisrajoituksia syy lähteä pois kotoa ja ihmisten ilmoille. Verkossa tapahtuvat tapaamiset eivät tuo elämään samanlaista vaihtelua.

Miten aloitetaan uusi normaali?

Kasvokkaisille vertaistukiryhmien tapaamisille oli valtava tarve, ja yhdistyksemme joutui moneen kertaan toppuuttelemaan toimijoita. Monet kipukroonikot kuuluvat riskiryhmään, joten lopettamiset tapaamiset keväällä jo hyvin varhaisessa vaiheessa.

Vaikka tapaamisten perumisella suojellaan ihmisiä, sosiaalisten kontaktien väheneminen köyhdyttää elämää. Mitä kauemmin eristys jatkuu, sitä rankemmaksi elämä muuttuu. Ihminen luontaisesti kaipaa seurustelua, naurua, yhteistä jakamista sekä sitä, että häntä kuullaan.

Vertaistukitapaamisissa pääsee jakamaan omia ajatuksiaan, mutta se voi olla myös ihmisen ainoa sosiaalinen vuorovaikutustilaisuus. Yhdistyksille koronakevät tarkoitti sekä haasteita että uusia mahdollisuuksia.

Kesä on aikaa piknikeille

Kokoontumisrajoitusten lievetessä monet yhdistyksemme vertaistukiryhmät kaipaavat jälleennäkemistä. Onneksi ainakin toistaiseksi säät ovat olleet suotuisat, ja ryhmät voivat tavata ulkosalla. Yhteinen grillihetki, kävelylenkki tai vain istuskelu nurmikolla saattaa muodostua kevään kohokohdaksi. Suomen kesä on kuitenkin lyhyt, ja myös syksyllä ja talvella on tarve kokoontua.

Ehkä tulevaisuudessa vertaistukiryhmät kokoontuvat enenevässä määrin hybridinä, jolloin riskiryhmäläiset voivat osallistua kotoa käsin ja terveet halutessaan saapuvat yhteiseen tilaan. ♦

TEKSTI LT, dosentti Jorma Komulainen,
Käypä hoito -toimituksen päätoimittaja
KUVA Heljä Rasilainen

BLOGI - 13.2.2020

Potilaat mukaan!

Ei syytä huoleen, tämä tehdään kunnolla ja tästä tulee hyvä.

Olen lääkärin valassa luvannut pyrkiä toimessani palvelemaan lähimmäisiäni ihmisyyttä ja elämää kunnioittaen. Samalla olen luvannut kunnioittaa potilaani tahtoa. En voi kuitenkaan kunnioittaa potilaani tahtoa tietämättä siitä riittävästi. Tietääkseni minun pitää kysyä sitä potilaaltani, kuunnella häntä ja myös ymmärtää, mikä hänelle on tärkeää.

Ajatus potilaan ja lääkärin jaetusta päätöksenteosta on pikkuhiljaa saavuttanut ymmärrystä, ja viime vuosina potilaita on otettu mukaan myös terveystalvelujen suunnitteluun. Hoitosuosituksen laatijoiden kansainvälisessä yhteisössä potilaiden osallistamista suositusten laatimiseen ja käyttöönottoon on painotettu jo kauan. Useat organisaatiot sisällyttävät tavalla tai toisella potilaita jo nyt hoitosuosituspaneeliin.

Useat näkökulmat puoltavat potilaiden näkökulmien huomioimista hoitosuosituksissa. Ensiksi, jos potilaat nähdään terveystalvelujen käyttäjinä, tuntuu luonnolliselta, että heidän odotuksensa huomioidaan talvelujen sisältöä suunniteltaessa. Toiseksi, avoimen demokraattisen yhteiskunnan kannalta potilailla kansalaisina ja veronmaksajina lienee oikeus ainakin ottaa kantaa heitä koskevien hoitosuositusten sisältöön. Kolmanneksi, kokemustensa perusteella potilaiden voidaan odottaa tuovan lisäarvoa hoitosuositusten laatimiseen ja käyttöönottoon.

Olemme Käypä hoito -toiminnassa kuulleet potilaita ja heidän edustajiaan eri tavoin. Olemme esimerkiksi ennen suositusten laatimista ja päivittämistä kyselyillä tai fokusryhmäkeskusteluilla hakeneet potilaiden kantoja muun muassa siihen, mitä asioita suosituksessa tulisi käsitellä ja mitkä ovat heidän näkökulmastaan tärkeitä hoidon lopputuloksia. Olemme

myös kysyneet heiltä nykyisten talvelujen mahdollisista ongelmakohtista.

Diabetes Käypä hoito -suosituksia käsittelevässä neuvottelukunnassa on kaksi potilaiden edustajaa. Vastaavalla tavalla myös sepelvaltimotaudin Käypä hoito -neuvottelukuntaan tulee mukaan potilaiden edustaja. Potilasjärjestöt ovat mukana suositustemme lausuntokierroksella, ja eräät järjestöt ovat osallistuneet suositustemme potilasversioiden laatimiseen.

Toimintamme potilaiden suuntaan on kuitenkin vaihdellut suosituksesta ja tilanteesta toiseen.

Nyt STEA on lähtenyt rahoittamaan hanketta, jossa yhteistyössä potilasjärjestöjen kanssa kehitämme meille sopivia malleja, jotka ottavat aiempaa tiiviimmin potilaiden näkökulmat huomioon Käypä hoito -suosituksissa. Ymmärrämme hyvin, että potilaat vain harvoin pystyvät kriittisesti analysoimaan tutkimustietoa, emmekä odota sitä. Emme myöskään ole luopumassa näyttöön perustuvan lääketieteen menetelmistä Käypä hoito -suosituksissa.

Odotamme kuitenkin, että lähivuosina potilaat kokemusasantuntijoina tuovat hoitosuosituksiin tärkeitä näkökulmia, joilla pyritään tukemaan heitä koskevia hoitopäätöksiä, ja joilla voidaan edistää hoitosuositusten käyttöönottoa erilaisissa terveydenhuollon talveluissa. ♦



Yhdistyksen toimiston kuulumisia

Toimistolla on syksyn kynnyksellä tapahtunut henkilöstömuutoksia. Tiina Lemmetti palasi toimistoassistentiksi ja auttaa jäsenistöä vuoden 2020 loppuun saakka. Elokuussa Teija Ritvanen kävi tehostamassa yhdistyksen sometiedotusta ja syyskuussa saamme toimistolle harjoittelijan tuottamaan materiaalia muun muassa omaisten hankkeeseen. Katja Laaksosen siirryttyä toisiin tehtäviin Heidi Krogell siirtyy yhdistyksen järjestökoordinaattoriksi. Hän jatkaa vahvasti mukana Kun kipu koskettaa -vertaistukea verkossa omaisille ja läheisille -hankkeessa, mutta hankkeeseen etsitään uusi projektikoordinaattori vuoden 2020 loppuun saakka.

Liity jäseneksi netissä
suomenkipu.fi/liity



Vakuutuslääkärijärjestelmän kehittämisen neuvottelukunta

Sosiaali- ja terveysministeriön vakuutuslääkärihankkeissa on vuosien mittaan käsitelty mm. päätösten perusteluita, viestintää, eri osapuolien yhteistyötä ja muutoksenhakuun liittyviä asioita. Oikeusministeriö on myös osaltaan ollut mukana ja se on kehittänyt vakuutuslääkärihankkeen toimintaa. Se on mm. teettänyt selvityksen liittyen vakuutuslääkärihankkeen suullisista käsittelyistä ja asiantuntijalääkäreiden käytöstä. Kehitystyön vauhdittamiseksi asetettiin keuhkokuumeen 2018 laajapohjainen neuvottelukunta. Uskon, että liikkeelle paneva voima tähän oli osaltaan samaan aikaan tehty kansalaisaloite (KAA 4/2018 vp) liittyen vakuutuslääkärihankkeen kannanottojen muotovaatimuksiin.

Sosiaali- ja terveysministeri Pirkko Mattila perusti 9.4.2018 tekemällään päätöksellä STM:n alaisuuteen vakuutuslääkärijärjestelmää kehittävän neuvottelukunnan. Sen toimikaudeksi asetettiin 9.4.2018 – 30.4.2021. Neuvottelukunnan rooli on ollut lisätä toiminnan ja kehitystyön läpinäkyvyyttä sekä kansalaisten luottamusta vakuutuslääkärijärjestelmään. Myös viestintään sekä vakuutus- ja hoitavien lääkärihankkeiden koulutukseen on otettu kantaa. Tärkeimpiä tehtäviä ovat olleet seurata ja arvioida toimien toteutumista, parantaa viestintää sekä toimia keskustelufoorumina eri osapuolien kesken.

Ennen nykyisen neuvottelukunnan toimikautta on tehty toimenpiteitä, jotka perustuvat aikaisemman vakuutuslääkärijärjestelmää kehittäneen työryhmän muistioon (2014):

- etuuslakeihin on lisätty täydentävät säännökset päätösten perustelusta ja vakuutuslääkärihankkeen perustelusta kannanotosta
- toimeentuloturvan muutoksenhakulautakuntia koskeviin lakeihin on lisätty säännökset jäsenten velvollisuudesta ilmoittaa sidonnaisuutensa
- vakuutuslääkärien nimet ovat julkisia
- muutoksenhakulautakuntiin on lisätty osa-aikaisia lääkäriinverkkoja

Nykyisen neuvottelukunnan toimikaudella on tehty tai aloitettu seuraavat toimenpiteet:

- vakuutuslääketieteen professuuri on selvittävänä Telassa
- KKO:n aloitteesta säädetty sairaanhoitopiireille velvollisuus antaa lääketieteellisiä lausuntoja

tuomioistuimille

- sähköinen B-lääkäriinlausunto on valmistunut ja otettavissa käyttöön
- vakuutuslääkärihankkeen sivuston uudistamistyö on käynnistetty

Tätä kirjoitettaessa on lausuntokierroksella luonnos hallituksen esitykseksi eduskunnalle laeiksi työtaturma- ja ammattitautilain, eräiden työeläkelakien ja Kansaneläkelaitoksesta annetun lain muuttamiseksi. (VN/15298/2019)

Neuvottelukunta piti kesäkuussa ns. puolivälitarkastelun, jossa keskusteltiin jo tehdyistä toimenpiteistä. Samalla kuultiin potilasjärjestöjen puheenvuorot nykyjärjestelmän tämänhetkisistä kipupisteistä sekä ajatuksia niiden korjaamiseksi.

Olen itse kokenut toimimisen neuvottelukunnassa mielenkiintoisena. Vaikka ratkaisukeskeisen luonteen omaavana koen usein asioita "vatuloitavan" liian kauan isossa ryhmässä, on toisaalta motivoivaa olla lähellä oikeaa päätöksentekofoorumia. Tässä kohtaa pitää muistuttaa, että kyseinen neuvottelukunta ei päättä mitään. Se seuraa, arvioi, ehdottaa ja keskustelee eri osapuolien kesken.

Jäsenenä kuitenkin pääsee lähelle varsinaista päätöksentekoa ja saa keskustella näkemyksistään.

Neuvottelukunta on saanut selkeästi tehokkaamman otteen toimintaansa ministeri Pekosen vetämänä.

Mukana on eri sidosryhmien edustajia ja tämä on avannut ymmärrystä eri näkökulmiin ja siihen, että asioissa on useimmiten löydettävissä edes jonkinlainen kompromissi, kunhan keskustelut ovat avoimia ja rehellisiä. Uskon vilpittömästi, että neuvottelukunnan olemassaolo ja työ on vammautuneen ja vakuutusjärjestelmän rattaasiin juuttuneen kannalta hyvä asia. Asiat etenevät oikeaan suuntaan, vaikkakin tuskastuttavan hitaasti. ♦



PSSST!

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

Toimintaamme tukevat:



THERMIDAS



Potilas- ja sosiaaliapu ry

Maallikko- ja vertaistukea, kokemusten kartoitusta, opastusta ja tietoa tarvitseville.

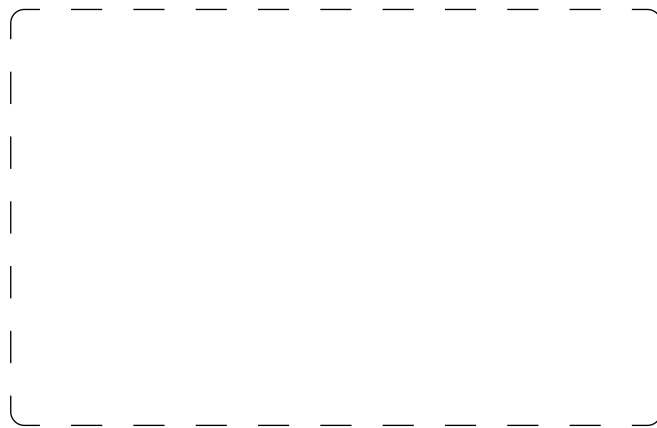
Tapaamiset - sopimuksen mukaan - Helsingin Oodikirjastossa arkisin ja pyhisin. Maksullinen syöpälääkäriin vastaanotto Lahdessa kiiretapauksissa.

www.potilasjasosiaaliapu.fi

Nico Ojala, puheenjohtaja
nico.ojala@potilasjasosiaaliapu.fi
P. 040 1712 241

Soinistentie 26 J 35, 21110 Naantali

Heikki Päivike, potilaiden maallikkopohjainen vertaistuki
heikki.paivike@gmail.com
P. 040 0336 647
Velkuanpolku 4 M 112, 00300 Helsinki



Syyskuu on kansainvälinen kipukuukausi

Kipu on osa jopa miljoonan suomalaisen päivittäistä elämää. Krooninen kipu on asia, joka liian usein estää siitä kärsivää työskentelemästä, nauttimasta elämästä ja jopa nukkumasta. Kipu ei aina edes näy ulospäin. Näkymättömyys ei kuitenkaan tarkoita sitä, että kipu ei olisi todellinen siitä kärsivälle.

Suomen Kipu ry:n yksi päämäärä on tuoda asiaa esille medias-
sa, tehdä siitä kaikille näkyvää ja jopa käsin kosketeltavaa. Syyskuu on kansainvälinen kipukuukausi ja siitä tiedottaminen muillekin kuin vain itse kipuilijoille on mielestämme tärkeää.

Kroonisesta kivusta kerrotaan tänäkin vuonna #nuttunurin –
kampanjalla. Väärinpäin puetut vaatteet toimivat siltana kertoa kroonisesta kivusta ja sen kanssa elämisestä. Kampanjaa toteutetaan mm. Suomen Kipu ry:n toimistolla ja vertaisryhmissä, ja kuvia jaetaan sosiaalisen median kanavissa.

**Kuvia löytyy somesta hashtageilla:
#suomenkipury #nakymatonkipu
#kipukuukausi #nuttunurin**



SUOMEN **KIPU** RY

