

SUOMEN KIPU RY:N JÄSENLEHTI 1 | 2021

KIPU PUOMI



Suomen Kipu ry:n jäsenlehti
Ilmestyy 4 kertaa vuodessa
ISSN 1795-8652
Painosmäärä: 3 500Julkaisija: Suomen Kipu ry
Painotalo: Waasa Graphics OyPäätoimittaja:
Mia Kujanpää p. 050 353 5955
kipupuomi@suomenkipu.fi
Taitto: Tilda Hopia
tilda@pukkimaki.fi
Kansi ja jäsenkortti: Kim Maijala,
Instagram: @wish_of_soul, KCMARTOsoitteenmuutokset/toimisto:
Suomen Kipu ry
toimisto@suomenkipu.fi
p. 045 129 0707
Sepontie 3 th 4, 02130 Espoowww.suomenkipu.fi
Facebook: suomenkipury
Twitter: @suomenkipu_ry
Instagram: @suomenkipury**SUOMEN KIPU RY**Toiminnanjohtaja Kaisa Hirn
045 355 2825 / kaisa.hirn@suomenkipu.fiJärjestökoordinaattori Heidi Krogell
045 117 3131 / heidi.krogell@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 Krooninen kipu osana elämää –
toimintaterapian mahdollisuuksia
osana kuntoutusta
- 6 Kuljetuspalvelut turvaavat
liikkumismahdollisuudet
- 8 Vuosi 2020
- 10 Muistokirjoitus: Heikki Päivike
- 11 Kolumni: Talvi yllätti kipukroonikon
- 12 Ammatti-identiteetti ja
työyhteisön merkitys
- 14 Yhdistys tiedottaa
- 16 Kipu parisuhteen kolmas pyörä?
- 18 VAKIOPALSTA: Sairaanhoidtaja, amk
- 20 Vertaistukiryhmät 2021 ja jäsenedut

PUHEENJOHTAJALTA**Jäsenmäärä kasvaa**

Muistoissani palaan yhdistyksen toimikausiin 2014-2021. Olen saanut seurata läheittä, kuinka yhdistys on kehittynyt. Tarjottava vertaistuki on lisääntynyt ja jäsenlehtemme on laadultaan parantunut. Kiitos tästä kuuluu vapaaehtoisille. Taustalla tapahtuu monenlaista. Käynnissä on verkostoituminen kolmannen sektorin yhdistysten kesken. Myös yhteistyötä eri yritysten kanssa on lisääntynyt. Voit lukea näistä enemmän sivulta 14-15 (Kivussa tapahtunutta/Kaisa Hirn).

Jäsenmäärä on vuosina 2014-2021 kasvanut noin 30 prosenttia. Yhdistyksen toiminnan turvaama avustus on suurentunut 60 prosenttia vuodesta 2014. Tästä voi päätellä, että toiminta on saanut rahoittajan huomion yhdistyksen toiminnan hyödyllisyydestä ja luotettavuudesta.

Kunhan korona on taltutettu voi perinteinen vertaistukitoiminta jatkua. Onneksi tekniikka on suonut monenlaisten sovellusten käytön. Vertaistukiryhmillä on käytössä Facebook-ryhmiä, myös WhatsApp viestiketjuja ja Teams- tapaamisia on järjestetty.

Seuraavassa lehdessä käänän ajatukseni tulevaan. Oikein hyvää alkanutta uutta vuotta toivottaen!

Terveisin
Virpi
Puheenjohtaja

Ammattina oma elämä

Aamuerätyt tapahtuu luonnollisesti unen loppuessa (ja toietin kutsuessa), ilman naapurustoonkin kantautuvaa puhe-
limen herätysääntä. Päiväruutiinit alkavat jo muistuttamaan
pakko-oireisen häiriön diagnoosikuvausta, kun tarkkaan illal-
la valmiiksi ladattu kahvinkeitin tiputtaa voimajuomansa sil-
lä välillä, kun kintuissa kiehnäävät kissat on ruokittu, koirat
päästetty ulos aidatulle pihalle ja talon virkaatekevä emäntä
on tehnyt aamujumppansa konntaamalla portaat kolmannen
kerroksen toilettiin ja takaisin alas. Tummapaahotkahvi kup-
piin ja aamun uutisten läpikäynti samal-
la, kun sotkuisessa työpisteessä ATK-lait-
teet heräävät napin painalluksella uuteen
työpäivään. Kropan kunnan kuulostelu ja
tunnustelu määräävät aamulääkityksen
määrän ja sisällön. Pöydälle illalla harakan-
varpain raapustettu työ- ja muistilista ja al-
kaneen päivän kalenterimerkinät alkavat
hiljalleen rähmäsimmillekin silmille avau-
tua. Luonnon mukaan elässä seuraavan
tauon määrää aurinko, joka päivittäisellä reitillään viettää het-
ken työpisteen ikkunasta silmiin paistaen. Säätila on se mikä
on, sen luonteen näkee ikkunasta ja tuntee kamarin lämpötila-
lasta. Taukoliikunnasta pitävät polttopuut huolen; ne kun ei-
vät itsestään liiku tuvan puolelle, varsinkaan kun yöllä pyryt-
tänyt lumi tukkii puuvajan oven edustan. Esteellisen on puilla
lämmityskin koordinoitava etukäteen; poltettavaa pitää olla
sisälle tuotuna riittävästi kylmäksi povatulle tai lumisateiselle
viikolle ja hiilloksen varmasti sammuneena ennen pellin kiin-
ni laittoa.

Iltapäivälle kallistuttaessa vaihtuvat hoidettaviksi vir-
ka-ajan asiat; soitot Kelaan, vammaispalveluun, poliklinikoil-

le ja taksikytyihin. Postit
on diarisoitava, laskut ja
kuitit on skannattava ja lä-
hetettävä, henkilökohtaisen
avustajan tulevat työt suun-
niteltava ja tehdyt tunnit lähe-
tettävä kirjallisena palkanlaskuun.
Vaikka omaishoidettavat ovatkin siir-
tyneet hoitokotiin tai ikuiseen lepoon, on

paperihommia ja yhteydenotto-
ja silti vielä heidänkin osaltaan tehtävänä.
Pyykkipäivä on joka päivä ja tiskikone on
aina käynnissä tai täynnä pestyjä, likaisten
astioiden kasvaessa Pisan tornin muotoon
sivupöydällä.

Sosiaaliset kontaktit kun nykyään, aina-
kin itsellä, tapahtuvat pääsääntöisesti ver-
kon kautta, on vapaaehtoistyö noussut
erityisen tärkeään asemaan. Se on hyvä

aisapari kodin karanteenissa tapahtuvalle tavan elämälle.
Suomen Kipu tarjoaa paikan kohtaamiselle ja kokemus
tarpeellisuudesta ja hyödyllisyydestä tulee siitä, kun saa
tehdä merkityksellistä työtä ja toivottavasti tuottaa hy-
vinvointivaikutuksia toisille.

Tämän kaiken pystyy useimmiten sopeuttamaan elä-
mänsä niin, että Kelan anomuslomakkeisiin voi huo-
letta kuvailla työnimikkeen kohdalle ”oma elämä”. ♦

#ETÄTYÖSSÄ #ETÄTYÖ
#ETÄTYÖLÄINEN
#ETÄTYÖTÄ
#HAJAUTETTUTYÖ
#LÄSNÄTYÖ?**MIA KUJANPÄÄ**

Kirjoittaja on Kipupuomin päätoimittaja.

Krooninen kipu osana elämää – toimintaterapian mahdollisuuksia osana kuntoutusta

MONIMUOTOINEN PAIKALLINEN KIPUOIREYHTYMÄ eli CRPS (Complex Regional Pain Syndrome) on harvalle kovin tuttu, mutta sen kuntoutukseen ja hoitoon tulisi ehdottomasti yhdistää moniammatillinen osaaminen. Myös ei-lääkinnällinen hoito on tärkeää ja alan kirjallisuudessa viitataan yleisesti fysio- ja toimintaterapiaan osana kuntoutusta. Kuitenkin usein toimintaterapiaa koskevissa teksteissä puhutaan yläraajaan liittyvistä kiputiloista ja kivun hoitoon liittyvistä lastoista, karaisuhoidoista, peiliterapiasta tai motorisen toimintakyvyn vahvistamisesta. CRPS on tutkimuksien mukaan yleisempi ylä- kuin alaraajassa ja toimintaterapeutti mielletäänkin usein yläraajan toimintakyvyn osajana, mutta tässä tekstissä haluamme pohtia toimintaterapian mahdollisuuksia laajemmin.

Kipu ei vaikuta vain raajan toimintakykyyn, vaan se näkyy elämän kaikilla osa-alueilla. Elämänlaatuun vaikuttavista tekijöistä voidaan pohtia ihmistä kokonaisuutena – siihen kuuluvat tietysti päivittäiset toiminnot ja harrastukset, mutta myös ihmisen identiteetti, roolit, minäkuva, pätevyys tunne, tunne-elämä ja häpeäkysymykset. Kivun myötä voi näkyä myös esimerkiksi unihäiriöitä, masennusta, kognitiivista heikkoutta tai muita mielialaan liittyviä ongelmia. Kipu voi liittyä moniin erilaisiin taustatekijöihin ja syihin,

mutta täytyy tiedostaa, että kivun kokemukseen vaikuttavat myös tunne-elämä, aiemmat elämäkokemukset, opitut käyttäytymismallit sekä esimerkiksi yleinen stressi-

tila. Näiden psykologisten tekijöiden kanssa työskentely on osana toimintaterapiaa luonteisesti – kuka minä olen toimijana, millaisia toimintamalleja minulle on kehittynyt ja miten niitä pystyn rakentamaan uudelleen.

Elämäntilanteen äkillisesti muuttuessa elämää aiemmin ohjannut tarina saattaa menettää pätevyytensä ja esimerkiksi sairastumisen myötä sisäinen tarina itsestämme voi vaatia tietoisuutta pohdintaa. Tulevaisuuden epävarmuus, roolien epäselvyys ja oman paikan etsiminen osana yhteiskuntaa ja sosiaalista kenttää haastaa ihmistä ja näiden sisäisten tarinoiden kertominen ääneen voi muokata ulospäin näkyviä toimintatapoja. Tämän psykologisen työskentelyn avulla ihminen voi löytää itselleen vahvan uuden sisäisen tarinan, jonka avulla hän pystyy rakentamaan arkea ja elämänsä paremmin – ja tämän myötä myös kivun hallinta, sietäminen, sää-

tely, mutta ennen kaikkea kivun kanssa eläminen, helpottuu. Puhutaan siis tarinallisesta kuntoutumisesta, jonka avulla kokemus omasta arvokkuudesta ja merkityksellisyydestä saadaan takaisin. Toimintaterapian yksi perusajatuksia on vahvistaa ihmisen toimijuutta – kokemusta itsestä.

Yksi terapiassa läpikäytäviä teemoja on usein tavat ja tottumukset. Tavat ja rutiinit ovat osittain automatisoituneita ja antavat arkeen helpottavan rytmin – mutta tavat voivat mahdollisesti myös heikentää elämänlaatua, ja tapoja muuttamalla voidaan myös kompensoida kivun tuomia rajoitteita. Toimintatapojen tarkastelu arkeen ja elämään liittyvissä toiminnoissa tärkeää, koska muutokset toimintakyvyssä voivat sekoittaa tapojen tarkoituksenmukaisuutta. Tapojen tarkastelu, saati muuttaminen, voi olla haasteellinen ja pitkä prosessi, jossa joutuu peilaamaan ja arvioimaan omaa toimintaa hyvinkin laajalti. Tavat liittyvät jälleen meidän elämämme rooleihin eri tilanteissa ja kun tapoja joudutaan muuttamaan, mahdollisesti roolienkin muutokset ovat tarpeellisia. Tottumusten muuttaminen yleensä herättää ihmisessä vastustusta ja se tulisi aloittaa pienistä askeleista, jotta onnistumisen kokemuksen saaminen on mahdollista. Keskeistä on kuitenkin ymmärtää, että psyykkiset tekijät vaikuttavat aina ihmisen käyttäytymiseen, olipa kivulle elimellinen tausta tai ei.

Kipua ja elämää voi helpottaa tietoisuus jo terapeutin läsnäolosta ja avusta. Toimintaterapian toiminnalliset harjoitukset ja kivun lievittämiseen liittyvät menetelmät, mitä yllä on lueteltu, ovat arvokkaita ja niiden käyttöä tulee kokeilla myös, riippuen tietysti asiakkaan toiveista ja tavoitteista. Nämä tässä käsitellyt muut asiat kuitenkin ovat erottamattomasti osa ihmisen arkea ja ihmisen toimintakykyä ja koen, että juuri toimintaterapeutina minun tulee uskaltaa ja osata katsoa ihmisen arkea hieman laajemmin. Psykologisen näkökulman yhdistäminen toiminnallisiin menetelmiin ja erilaisten menetelmien etsiminen (viikkojärjestyksen rakentaminen konkreettisesti, toimintojen itseanalyysi terapeutin reflektoinilla höystettynä, toimintojen arvokartan tekeminen ym.) voivat rakentaa psykologisten ja toiminnallisten menetelmien yhteistyötä ja siltaa, ja asiakas saa näin kokemuksen konkreettisesta tekemisestä arjen hallinnan lisäämiseksi.

Kuntoutujan kokemuksia toimintaterapiasta

Olen 47-vuotias mies Etelä-Savosta ja minulle sattui työtapaturma vuonna 2001. Vasen käteni jäi mankelitelöjen väliin kyynärpäätä myöten, jonka myötä muodostui laaja-alainen hermovaurio ja CR-



PS2. Työtapaturman takia en ole pystynyt palaamaan töihin. Toimintaterapiassa olin ensimmäisen kerran vuonna 2005. Sieltä minulle jäi sellainen mielikuva, että terapiassa palikoita siirretään laatikosta toiseen ja etsitään sopivaa juustohöylää käteen. Kun apuvälineet keittiöni oli löydetty ja lasta käteen taivutettu, en ole toimintaterapiassa käynyt.

Joulukuussa 2017 osallistuin kipuvvertaistukiryhmään ja keskustelin erään jäsenen kanssa siitä, miten toimintaterapeutti on auttanut häntä selviämään arjen haasteissa. Keskustelun tuloksena päädyin ottamaan uudelleen yhteyttä toimintaterapeuttiin kysyäkseni, pystyykö hän auttamaan minun arkeni haasteissa. Saatuaani lääkärin läheteeseen maksusitoumuksen, aloimme käymään arkeani läpi.

Terapian myötä minulle selvisi muun muassa se, miten pahasti arkeni ajankäyttö oli sekaisin ja ymmärsin, että tarvitsen sen jäsen- telyyn apua. Ilman toimintaterapiaa en olisi pystynyt yksin selviä-

mään ajankäyttöni haasteista, vaikka itse olin niitä yrittänyt selvittää ja järjeistää. Huomasin, että niinkin pieni asia kuin ajankäytön hallinnan tasapainottaminen vaikuttaa suuresti hyvinvointiini. Kun arki on tasapainoisempi, niin pystymme tarkastelemaan terapeutin kanssa läpi muita kipuni tasapainoon vaikuttavia asioita. Nyt vasta ymmärrän, miten tärkeää toimintaterapia minulle on. ◆

Kirjoittajista:

Henna Kekkonen
toimintaterapeutti YAMK (valmistuu 2021)
erityistason seksuaaliterapeutti NACS
Terapiaperhonen Oy, Mikkeli/Savonlinna
henna.kekkonen@terapiaperhonen.com
puh. 050 344 7864
Kimmo Kanniainen
Suomen Kipu ry:n hallituksen jäsen

Kuljetuspalvelut turvaavat liikkumismahdollisuudet

Kuljetuspalveluiden ideana on turvata vaikeimmin vammaisille henkilöille kohtuulliset liikkumismahdollisuudet samoin kustannuksin kuin muille kansalaisille. Palvelun lähtökohtana voi olla joko vammaispalvelulaki tai joskus myös sosiaalihuoltolaki. Vammaispalvelulaki määrää palveluista vaikeavammaiselle henkilölle, sosiaalihuoltolakia sovelletaan, jos henkilö ei täytä vaikeavammaisuuden edellytystä, mutta tarvitsee kuitenkin tukea liikkumisessa. Moni kipukroonikko kuuluu jompaankumpaan näistä ryhmistä.

Kuka on oikeutettu kuljetuspalveluun?

Vammaispalveluasetuksessa vaikeavammaisena pidetään henkilöä, jolla on erityisiä vaikeuksia liikkumisessa ja joka ei voi käyttää julkisia joukkoliikennevälineitä ilman kohtuuttoman suuria vaikeuksia.

Palvelun myöntäminen ei ole riippuvainen henkilön varallisuudesta, iästä tai diagnoosista. Sitä ei voida ratkaista myöskään pelkän invaliditeettiprosentin perusteella. Selvitettäessä, voiko henkilö käyttää joukkoliikennevälineitä ilman kohtuuttoman suuria vaikeuksia, tulee lääkärintodistuksen lisäksi arvioida henkilön sosiaalista ja fyysistä ympäristöä mm. näistä näkökulmista:

- Missä palvelut sijaitsevat?
- Miten asiointimahdollisuudet voidaan hoitaa?
- Minkälainen on henkilön kyky liikkua ja käyttää julkisia liikennevälineitä?
- Minkälaisissa harrastuksissa, opiskelussa tai työssä henkilö viettää aikaansa?
- Onko henkilöllä käytössään liikkumisen apuvälineitä?
- Miten apuvälineet mahdollistavat henkilön liikkumista julkisissa joukkoliikennevälineissä?
- Missä lähimmät joukkoliikennepysäkit sijaitsevat?
- Kuinka pitkä matka pysäkeille on?
- Minkälaista kalustoa kunnassa on käytössä?
- Ovatko julkisen joukkoliikenteen kulkuvälineet esteettämiä?
- Joissakin tapauksissa voidaan tehdä koematka, jolla selvitetään, kuinka matkanteko tosiasiallisesti onnistuu.

Vaikeavammaisuus voi johtua niin fyysisistä kuin psyykkisistäkin syistä (esim. pelkotilat). Liikuntaesteisyys voi myös vaihdella riippuen vuodenoajoista tai sääoloista.

Jos vaikeavammainen on laitoshuollossa, kuuluu laitoshuoltoon myös kuljetuspalvelujen järjestäminen. Yksityisessä hoivailaitoksessa kuljetuspalvelut eivät välttämättä sisälly hoitopäivän hintaan. Myös laitoksessa asuvalle on silti sama oikeus tarpeenmukaiseen kuljetuspalveluihin kuin muillakin.

Kuljetuspalvelu on kunnan erityiseen järjestämisvelvollisuuteen kuuluva palvelu. Erityinen järjestämisvelvollisuus tarkoittaa sitä,

että kunnan on järjestettävä palvelu määrärahoista riippumatta. Kuljetuspalvelu on vammaisen subjektiivinen oikeus.

Minne voit kulkea VPL-kyydillä?

Vammaispalveluasetuksen nojalla katetaan vaikeavammaisen jokapäiväiseen elämään kuuluvat kuljetukset, jotka liittyvät työssä käymiseen, opiskeluun, asioimiseen, yhteiskunnallisen osallistamiseen tai virkistykseen. Näistä kuljetuspalveluista vastaa kunta. Sairaushoitoon liittyvät matkat on järjestetty eri tavalla, ja ne korvaa Kela.

Jokapäiväiseen elämään katsotaan kuuluvan kuljetukset asuin-kunnan tai lähikuntien alueella. Lähikuntaa ei voi kuitenkaan käsittää yksinomaan siten, että se koskisi vain maantieteellisiä rajakuntia. Arvioitaessa työmatkoja on kiinnitettävä huomiota siihen, mikä on kuntalaisten normaali työssäkäyntialue. Työhön liittyvillä matkoilla tarkoitetaan yleensä matkoja asunnosta työpaikkaan ja takaisin. Työpäivän aikana tapahtuvat matkat kuuluvat työnantajan korvattaviksi.

Opiskelumatkojen korvauksen edellytyksenä on, että matkat johtavat tutkinnon tai ammatin saavuttamiseen tai työntekomahdollisuuksien parantamiseen. Harrastusluonteisesta opiskelusta aiheutuviin matkoihin tulee käyttää vapaa-ajan matkoja.

Miten kunta voi järjestää kuljetukset?

Kunta voi tuottaa palvelun itse tai yhdessä toisen kunnan kanssa, ostaa palvelun toiselta kunnalta tai palveluntuottajalta tai antaa palvelunkäyttäjälle palvelusetelin.

Kunta voi järjestää kuljetukset taksikuljetuksina, kutsutaksikuljetuksina, yhteiskuljetuksina, palvelulinjoja hyväksikäyttäen, erilaisten matkojen yhdistelykeskuksien avulla tai näiden kaikkien yhdistelmänä.

Valitessaan kuljetuspalvelujen järjestämistavat kunta ei saa rajoittaa vammaisen oikeutta saada itselleen sopivia palveluja. Kunnan on varmistettava valittujen keinojen soveltuvuudesta yksittäiselle palveluun oikeutetulle henkilölle. Hakemuksesta vammaiselle voidaan myöntää lupa vakiotaksiin, siihen, että hänen

matkojaan ei yhdistellä tai että hänen ei tarvitse tilata taksia yhdistelykeskuksen kautta. Nämä päätökset vaativat kuitenkin aina pätevät perustelut.

Matkojen määrä

Työ- ja opiskelumatkoja on järjestettävä niin paljon, kuin asiakas tarvitsee. Niiden lisäksi vammaisen on oikeutettu vähintään 18 yhdensuuntaiseen asiointi- ja vapaa-ajan matkaan kuukaudessa. Mikäli tarve on perustellusti suurempi, on mahdollista, että kunta on velvollinen järjestämään enemmän matkoja.

Matkojen hinta

Kuljetuspalveluista voidaan periä omavastuuosuutta. Asiakasmaksut eivät kuitenkaan saa olla sellaisia, että vammaisen ei niiden johdosta voisi käyttää palvelua. Omavastuuosuus voi olla enintään julkisen liikenteen maksua vastaava maksu. Jos arvo- tai kausilipulla matkan hinta on alhaisempi kuin kertalipulla maksettuna, omavastuun tulisi määräytyä halvimman taksan perusteella.

Kunnan on korvattava omavastuuosuuden yltäväältä osalta kohtuulliset kustannukset. Kunta voi korvata kustannukset jälkikäteen tai taksikorttia tai taksiseteleitä käyttäen. Kuljetuspalvelun tilaamisesta ei saa periä erillistä tilausmaksua vaan ainoastaan normaalin paikallispuhelumaksun. Jos työ- ja opiskelumatkasi korvataan sairausvakuutuslain perusteella, et yleensä saa korvauksia vammaispalvelulain nojalla. Mikäli ensisijaiset etuudet eivät ole riittäviä, vammaispalvelulakia voidaan soveltaa täydentävästi. Asiointi- ja vapaa-ajan matkat korvataan yleensä vammaispalvelulain nojalla.

Avustamislisä

Taksiryttäjällä on mahdollisuus periä avustamislisä, mikäli hän joutuu auttamaan matkustajaa. Avustamislisä voidaan periä kulta-kin kyydissä olevalta asiakkaalta erikseen. Avustamislisä voidaan kuitenkin periä vain yhden kerran kuljetuskertaa kohden, vaikka kyseessä olisi meno-paluukuljetus. Ajanjaksolta, jolta peritään avustamislisä, ei voida periä odotusajan maksua.

Avustamislisä sisältää matkustajan tavanomaisen saattamisen ja avustamisen, kuljettaja esimerkiksi noutaa kuljetettavan huoneistosta autoon tai autosta huoneistoon. Kuljettajalla ei ole kuitenkaan velvollisuutta toimia kuljetettavan henkilökohtaisena avustajana ennen saattamista tai sen jälkeen.

Saattajapalvelut

Kunnan on järjestettävä vaikeavammaiselle tarvittaessa myös saattaja. Saattajapalvelu on järjestettävä silloin, kun henkilö tarvitsee toisen henkilön apua niin paljon, että taksin tai invataksin kuljettajan apu ei ole riittävä. Saattajapalvelusta tai saattajan matkasta ei voida periä maksua. Saattajapalveluun ei ole velvollisuutta käyttää henkilökohtaisen avustajan tunteja.

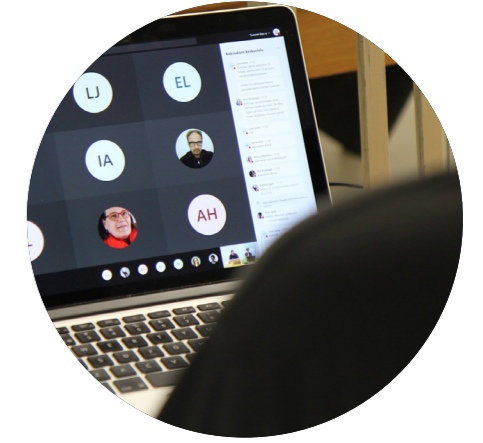
Miten kuljetuspalvelua haetaan?

Hae kuljetuspalvelua oman kuntasi vammaispalveluista hakemuslomakkeella. Lisätietoja saat kuntasi sosiaalityöntekijöiltä. ♦

Lisätietoja:

<https://thl.fi/fi/web/vammaispalvelujen-kasikirja/tuki-ja-palvelut/liikkuminen/kuljetuspalvelu-ja-saattajapalvelu>
<https://thl.fi/fi/web/vammaispalvelujen-kasikirja/oikeuskaytanto/kuljetuspalvelut>
<https://sosiaaliturvaopas.fi/liikkuminen/>

2020



Vuosi 2020 oli täynnä mullistuksia, sekä yhteiskunnassa että Suomen Kivun toiminnassa. Olemme tähän keränneet vuoden päätapahtumia.

Vertaistuki siirtyi verkkoon

Vuoden alussa vertaisryhmät tapasivat normaalisti ja toimintaa oli yli 30 paikkakunnalla. Maaliskuussa kaikki ryhmät joutuivat tauolle, mutta saimme nopeasti järjestettyä verkossa kokoontuvia vertaistukiryhmiä. Yhdistyksen vapaaehtoiset alkoivat tavata toisiaan viikoittain keskiviikkokahveilla, ja tiistaisin alkoi kokoontua valtakunnallinen vertaistukiryhmä. Kesän kynnyksellä ryhmät varovasti aloittelivat tapaamisia. Keväällä ja kesällä kokoontui vertaistukiryhmiä myös hybridimallina, eli osa osallistujista kokoontui paikan päälle ja osa osallistui verkon välityksellä omalta kotisohvaltaan. Syksyllä osa ryhmistä pääsi kokoontumaan paikallisen tilanteen sallissa, mutta aina on pidetty huolta turvaväleistä, maskeista ja hyvästä käsihygieniasta. Verkkovertaistuki on jatkunut vireänä, sekä valtakunnallisesti että paikallisten ryhmien järjestämänä. Koska verkkotoiminta on osoittautunut niin kysytyksi, aloitimme loppuvuodesta kouluttamaan lisää vapaaehtoisia verkkoryhmien ohjajiksi.

Kun kipu koskettaa – vertaistukea läheisille ja perheille

Sosiaali- ja terveysjärjestöjen avustuskeskus Stea avasi keväällä hankehaun, jonka puitteissa pyrittiin vastaamaan nopealla aikataululla koronan tuomiin ongelmiin ja haasteisiin. Suomen Kipu sai rahoituksen läheisille ja perheille tarkoitetun verkkotoiminnan tuottamiseen, ja kesäkuussa hankkeessa aloitettiin toimintaterapeutti Heidi Krogell. Heidän siirryttyä yhdistyksen järjestökoordinaattoriksi, projektiin palkattiin toimintaterapeutti Jenni Tarhainen. Syksyn aikana verkkotapahtumia järjestettiin keskimäärin kolme viikossa. Omia teemailtoja ja webinaareja järjestettiin myös

terveydenhuoltoalan ammattilaisille. Hanke keräsi runsaasti kiitosta, ja jatkossa läheisten tukeminen otetaan osaksi yhdistyksen perustoimintaa. Yhdistyksen verkkosivuilta löytyy tallenteita hankkeesta toteutetuista webinaareista.

Toimintaa ja töpinää muiden potilasjärjestöjen kanssa

Vuosi 2020 oli täynnä yhteistyötä. Keväällä vapaaehtoistoimijoille järjestettiin kaksi koulutuspäivää yhteistyössä Suomen Sjögrenliiton kanssa. Koulutuksissa järjestöjen vertaistukiohjaajat pääsivät tutustumaan toisiinsa, jakamaan kokemuksia sekä vaihtamaan hyviä käytäntöjä.

Kesän ja syksyn aikana tehtiin vilkasta yhteistyötä teemailtojen ja webinaarien parissa. Järjestökumppaneina toimi Gynekologinen potilasjärjestö Korento, Selkäydinvammaiset Akson, Suomen Selän Muisti, Reumaliitto, Alisa-projekti, Takuusäätiö, Parisuhdekeskus Kataja sekä Ensi- ja turvakotien liitto. Yhteistyössä INTO Terveys Oy: n kanssa järjestettiin fysiatri Kristiina Kokkosen alustamia vertaistuullisia teemailtoja, joiden aikana osallistujat pääsivät esittämään myös kysymyksiä.

Korona toi rajoituksia järjestötoimintaan, mutta monet aluevastaavat jatkoivat aktiivista yhteistyötä paikallisten järjestöjen kanssa. Olka-yhteistyö jatkui ympäri Suomen, ja Mikkelin Olka-pisteellä päivysti keväällä viikoittain hallituksen jäsen ja Mikkelin aluevastaava Kimmo kipukoiransa Röllin kanssa.

Yhteistyöllä parannetaan rakenteita

Suomen Kipu uskoo, että parhaiten kipupotilaiden ja heidän läheistensä elämää kehitetään yhteistyöllä. Yhdistys valittiin Fimean

potilasneuvottelukunnan jäseneksi vuonna 2019 ja yhteistyö on jatkunut vilkkaana. Potilasneuvottelukunta parantaa tiedonkulkua sekä keskinäistä yhteisymmärrystä viranomaisten ja potilaiden välillä.

Vuonna 2020 pääsimme järjestökumppaniksi Duodecimin hallinnoimaan Potilaat mukaan -hankkeeseen, jonka tarkoitus on osallistaa potilaat mukaan käypä hoito -suositusten laatimiseen. Suomen Kipu on päässyt mukaan suunnittelemaan työskentelyyn osallistuvien potilasedustajien koulutusta ja tukemista. Pääsimme myös kirjoittamaan potilasjärjestön tekstin lääkärin tietokantaan. Teksti on tarkoitettu sellaiseksi, mikä auttaa lääkäreitä vastaanottolanteissa potilaan hoitoa suunnitellessaan. Teksti julkaistaan vuoden 2021 aikana. Kiitämme Duodecimia tärkeästä ja hienosta kehittämisestä!

8.9. yhdistys oli mukana perustamassa eduskunnan Kipu ja migreeni -toimintaryhmää. Toimintaryhmän puheenjohtajana toimii kansanedustaja Inka Hopsu (vihr) ja varapuheenjohtajina kansanedustaja Paula Risikko (kok) ja Juha Mäenpää (ps). Ryhmä suunnittelee toimenpitealoitteita ja tekee kannanottoja eri teemoista kipupotilaiden hoitoon liittyen.

Potilasturvallisuus on kaikkien asia

Olemme jo muutaman vuoden olleet Suomen potilas- ja asiakasturvallisuusyhdistyksen potilasjaoksen jäseniä. Molempipuolinen yhteistyö lisää potilaiden ja ammattilaisten tietoa ja ymmärrystä. Potilasjaoksessa yhdistystä edustaa toiminnanjohtaja ja jaoksen sihteeri Tarja Pajunen on muun muassa kirjoittanut potilas- ja asiakasturvallisuudesta jäsenlehtemme (Kipupuomi 3-20).

Marraskuussa Vaasan keskussairaalan Potilas- ja asiakasturvallisuuden kehittämiskeskus järjesti terveydenhuoltoalan ammattilaisille seminaarin. Tilaisuuteen kutsuttiin puhujaksi hallituksen jäsen ja Helsingin aluevastaava Arto Hannolin, joka pääsi kertomaan oman tarinansa yli sadalle ammattilaiselle. Potilas- ja asiakasturvallisuus on yhteinen asia, ja on hienoa, että myös potilaat otetaan mukaan keskusteluun.

Vuonna 2020 Potilas- ja asiakasturvallisuusyhdistys myönsi ansio-merkin Kimmo Kanniaiselle. Kimmo on yhdistyksen hallituksen jä-

sen ja Mikkelin aluevastaava. Kimmoa kiitettiin erityisesti Essoten kanssa tehdystä yhteistyöstä Mikkelin Olka-pisteellä. Kimmo on ollut myös suuressa roolissa Suomen Kivun toiminnan laajentamisessa verkkoon. Iso kiitos Kimmolle! Aiemmin kunniamerkin ovat saaneet toiminnanjohtaja Kaisa Hirn sekä pitkäaikainen hallituksen jäsen ja kansainvälisten asioiden delegaatti Liisa Jutila.

Kansalaisaloite vakuutuslääkärijärjestelmän muuttamiseksi eteni eduskuntaan

Yhdistyksen pitkäaikainen aktiivi Pertti Latvala käynnisti vuonna 2019 yhdessä Potilas- ja sosiaaliapu ry:n Heikki Päivikkeen kanssa kansalaisaloitteen vakuutuslääkärijärjestelmän muuttamiseksi. Sosiaali- ja terveysministeri asetti valiokunnan tekemään esityksen lain muutoksesta, ja vuoden vaihteessa asia esiteltiin eduskunnalle. Vaikka kaikki kansalaisjärjestöjen toiveet eivät menneet esitykseen, se on kuitenkin askel kohti läpinäkyvämpää ja oikeudenmukaisempaa päätöksentekoa. Iso kiitos Pertille ja Heikille suuresta työstä!

Tieto ei lisää tuskaa – päivinvastoin

Vuonna 2020 koulutettiin, ja paljon! Helmikuussa toiminnanjohtaja puhui Tiedekeskus Heurekassa Tules-seminaarissa kivun kanssa elämisestä. Maaliskuussa julkaistiin Ammattilaisen kipukirja, jossa on myös Suomen Kivun artikkeli vertaistuksesta. Kirja on kattava tietopaketti sekä terveydenhuollon ammattilaisille että potilaille, ja sitä saa tilata jäsenhintaan toimistolta.

Syksyn aikana terveydenhuollon ammattilaisille järjestettiin kaksi teemailtaa aiheella Läheiset osana kivunhoitoa. Ammattilaiset olivat tervetulleita myös muihin syksyn teemailtoihin ja webinaareihin, ja runsas ja monipuolinen tarjonta vetosiikin osallistujiin. ♦



Muistokirjoitus: Heikki Päivike 1940-2021



YKSI ON JOUKOSTA POISSA.

En tiedä mihin voisin **Heikki Päivikkeen** elämää verrata, ei ainaakaan minun sanavarastostani löydy sanaa kuvaamaan sitä kaikkea mitä Heikki on tehnyt ja kokenut. Hän sai elämänsä aikana paljon ystäviä, mutta paljon myös niitä, jotka saivat kokea Heikin periksiantamattomuuden. Yhtä kaikki, jokainen meistä jäi kaipaamaan tuota suoranaista Pikku-Huopalahden "kiukkuista" miestä.

Juttelin usein Heikin kanssa hänen Saksan reissuistaan, jossa hän toimi tulkkina virkamiehille, sekä siitä ajasta, kun hän vielä toimi työelämässä useissa eri rooleissa. Usein noista jutuista nousi esiin Heikin arvostus muita työntekijöitä kohtaan, olivat he sitten ministereitä tai virkamiehiä. Heikki pyrki aina sovintoon ja molempia osapuolia tyydyttävään ratkaisuun. Tuota samaa työskentelytapaa hän käytti myöhemmin Potilas- ja sosiaaliapu ry:n puheenjohtajana.

Heikki rakasti koiria ja oli niitä hänellä aikoinaan ollutkin. Muistan erään tarinan, jonka Heikki kertoi omaan tinkimättömään tyyliinsä; elettiin aikaa, jolloin Heikki työskenteli eduskuntatalossa ja oli tutustunut talon silloiseen vahtimestariin, joka myös asui eduskuntatalossa. Heikki oli illalla ulkoiluttamassa koiraansa, kun koira päätti tehdä pissat eduskuntatalon portaiden edessä kasvaneeseen puuhun. Tuon koiran toimituksen oli nähnyt myös poliisi, joka päätti tulla nuhtelemaan Heikkiä koiran irvokkaasta toiminnasta.

Heikki oli omaan tapaansa sanonut poliisille, että hänellä on lupa pissattaa koiraa juuri näihin puihin. Poliisi oli tästä vastauk-

sesta hieman närkästynyt ja tiedustellut kenen luvalla koira saa eduskuntatalon puihin pissiä. Heikki oli hätäpäissään keksinyt, että vahtimestarin luvalla. Poliisi päätti ottaa asiasta selvää ja talutti Heikin vahtimestarin oven taakse kysyäkseen pitääkö moinen tarina paikkaansa.

Poliisin soitettua ovikelloa vahtimestari avasi oven. Poliisi kertoi mitä Heikin koira oli tehnyt ja kertoi, että vahtimestari olisi kuulemma tähän luvan antanut. Vahtimestari tunnisti Heikin ja sanoi poliisille, että tämä koira on niin tärkeä, että hänelle on myönnetty lupa pissiä mihin vain eduskuntatalossa eikä kukaan saa sitä kieltää.

Poliisi oli kuulemma pahoitellut aiheuttamaansa harmia ja toivottanut hyvää illan jatkoa niin Heikille kuin vahtimestarillekin. Tämän jälkeen kukaan ei enää puuttunut Heikin koiran tekemisiin eduskuntatalon ympäristössä.

Paljon sain kuulla Heikin elämästä ja siitä riittäisi kerrottavaksi tarina, jos toinenkin. Jään kaipaamaan puhelinkeskustelumme ja niitä muistelmia, joita minulle kerroit. En voi täyttää sinun saappaitasi, mutta lupaan pitää muistoasi yllä Potilas- ja sosiaaliapu ry:n puheenjohtajana.

Hyvää matkaa Heikki, missä ikinä kuljetkin.

Heikki Päivikkeen muistoa kunnioittaen,
Nico Ojala
Puheenjohtaja
Potilas- ja sosiaaliapu ry



KUVA Tiia Ennala

Kuva on otettu *Nuori nainen ja endometrioosi* -kampanjaa varten, jossa Nancy on myös mukana.

Talvi yllätti kipukroonikon

"Kyllähän sinä tiedät, että näitä vaikeita kipujaksoja aina välillä tulee", sanoi lääkäri minulle puhelimesta, kun itkua pidätellen koitin kertoa vaikeutuneesta kiputilanteestani hänelle. "Teet nyt sitten asioita omien voimavarojen mukaan".

Näin toissa päivänä meni puheluni lääkärin kanssa. Vaikeutunut kiputilanne on vaikeuttanut opintojani ja selviytymistäni arjessa. Rakkaan harrastukseni parissa jouduin uuteen onnettomuuteen viime lokakuussa, loukaten samalla myös vasemman jalkani. Mulla on ollut suoraan sanoen viimevuoden loppupuoli melkoista sattumaa ja Uunoilua. Tuntui että koko ajan onnistuin koheltamaan jotain ja löysin itseni päivystyksestä. Milloin käsi jäi oven väliin, milloin kaaduin pahasti ja niin edespäin. Eihän nämä toki ole kivoja sattumia, mutta kyllä se hieman jopa huvittaa, että mulla on kunnan Mr. Bean -elämää ollut koko viimevuoden loppu kohelluksi-

neen
Mutta silti sisällä palaa polttava sisu ja iskulause p.m.a. Positive mental attitude. Tästä vaikeutuneestakin tilanteesta koitan etsiä jotain positiivisia puolia.

Nyt kun olen koulusta etäilemässä, voin tehdä tehtäviä omaan tahtiini välillä huilaten. Mä myös menin hankkimaan saksofonin. Aina kun on enempi energiaa, voin kiusata naapureita harjoittelemalla ansatsia ja virettä. Onneksi oikeasti mun naapuri on ihan kiva tyyppi!

Talvi yllätti minut kipukroonikkona taas. Minulle kävi vähän kuin autoilijoille. Talvet on aina ollut hankalampia, mutta enhän sitä toki voinut taas muistaa ja uskoa.

Positiivista mieltä pakkasen keskelle kaikille teille.

Rakkaudella
Nancy Tinkerbella



TEKSTI Liisa Jutila



Ammatti-identiteetti ja työyhteisön merkitys

Kun aina on arvottanut itsensä työn kautta, niin mitä tapahtuu, kun yhtäkkiä sitä ei enää ole. Karkotat ympäriltä entiset työkaverit ja vain siksi, että on liian vaikea muistaa sitä mitä oli ja mihin ei enää pysty. Kun ilman työtä sinä et enää ole sinä.

OLEN KOKO IKÄNI OLLUT TYÖORIENTOITUNUT. Kymmenen vanhana tiesin, että kuljetusala on ominta minua ja olenkin ajanut yhdistelmää, taksia ja moottorikelkkaa sekä toiminut kuljetusten suunnittelussa ja kuljetusesimiehenä. Palasin aikuisiällä opiskelemaan ja työyhteisö vaihtui hetkellisesti opiskelijaporukkaan, mutta jokaisessa elämän vaiheessa ympärillä on kuitenkin ollut oman alan ihmiset, työ- tai opiskeluporukka.

Maailma murtuu

Tilanne muuttui -98, kun opintojen viime metreillä sain välilevynpullistuman. Sain päättötyön valmiiksi, mutta en kyennyt palaamaan normaalisti työelämään. Yllättäen elämästä puuttui kaikki se, minkä varaan olin omaa identiteettiä rakentanut ja vaikka miten olisin halunnut palata töihin tai edes työkokeiluun, en saanut siihen lupaa. Näin jälkikäteen ajatellen terveydenhuolto tiesi mitä teki, mutta silloin se tuntui enemmänkin rangaistukselta.

Sairastumisen jälkeen ensimmäiset vuodet menivät tilanteen ihmettelyyn, katkeruuteen ja lopulta sopeutumiseen. Suomen Kipury:n, silloisen Kipupotilasyhdistys ry:n löysin 2002 ja tavoitin samoin ajattelevat ihmiset. Porukan joka omien kipujen ohessa pyrkivät toiminnallaan tekemään muiden kipupotilaiden elämää paremmaksi. Yhdistyksen toiminta laajeni ja vaati aikaa, mutta jotain puuttui.

Maailma palautuu paikoilleen

Kymmenen vuotta sairastumisesta, monien hakemusten jälkeen, sain ensimmäisen laitostuntoutusjakson ja samaan aikaan hoidot saatiin tasapainoon. Tilanne muuttui radikaalisti, tammi-kuussa vain istuin pyörätuolissa ja elokuussa pystyin aloittamaan Keski-Uudenmaan ammattiopistossa logistiikkaopettajan työt. Muutama tunti viikossa, mutta kuitenkin.

Töiden alkamisen myötä tajusin mikä elämästä oli puuttunut – kuljetusalan ammatillinen yhteisö. Töissä minulla oli taas ammatti-identiteetti, en ollut kipupotilas, vaan yksi opettaja muiden joukossa. Koska työ on aina ollut minulle tärkeää niin uskon, että työelämässä mukana olon myötä voin henkisestikin paremmin ja jaksan kipua paremmin.

Työniloa

Vaikka puoliso joutui auttamaan liikkeelle lähdössä ja muissa päivittäisessä askareissa, olin onnessani. Lopultakin minulla oli käyttöä kaikelle sille työkokemukselle, jota oli vuosien saatossa kertynyt ja niille opeille, joita olin saanut tekussa ja yliopistossa. En voinut istua pitkään, tai seisoa pitkään, kumartua tai nostaa mitään, mutta asiat järjestivät. Opetin kuljetusalan aineita laidasta laitaan niin käytännössä kuin luennoilla, tekniikkaa, matematiikka-

kaa, laatujärjestelmiä, hitsausta, huoltoa ja niin edelleen.

Palkka auttoi taloudellisesti, vaikei ansiot pienen tuntimäärän takia suuret olleetkaan. Kaksi vuotta töiden alkamisen jälkeen kuvittelin kuntoutuneeni, jätin eläkkeen lepäämään ja yritin täysipainoisesti palata työelämään. Kokeilu päättyi neljään kukauteen. Aloitin marraskuussa ja vaikka välissä oli joululoma, helmikuussa kipu oli taivaissa ja olin aivan loppu. Vapaalla kyyhötin vain sohvan kulmassa itkien. Toipuminen kokeilua edeltävään kuntoon kesti lähes vuoden. Nyt tiedän rajani.

Paluu juurille

Kotikonnuille muuton jälkeen työt jatkuivat Ammattiopisto Riverian logistiikkaosastolla, samalla joustolla kuin Keravalla. Hyvänä päivänä saatoin opettaa käytäntöä, mutta jos kipu paheni, pystyin siirtymään luokkaopetukseen.

Vasta vähän aikaa sitten tajusin, miten onnellisessa asemassa olenkaan ollut. Vaikka Pain Alliance Europen ”Kipu ja työelämä” -kysely osoitti ja lukemattomat kipupotilaat olivat minulle kertoneet miten hankalaa työssä on olla, miten kipuihmisenä tulee syrjityksi, tai miten työkaverit kohtelevat, en ymmärtänyt sitä omassa elämässä.

Aitojen ihmisten keskellä

Tai ehkä kuljetusmaailma vain on erilainen. Vaikka olen liikunta-rajotteinen ja tarvitsen kävelemisen apuna keppiä ja välillä pyörätuolia, en ole koskaan tullut kohdelluksi vammaisena. Asiasta ei koskaan ole tehty numeroa, eikä apua ole tyrkytetty tyrkyttämällä, mutta olen sitä aina pyytäessäni saanut. Oppilaille olen ensimmäisellä tunnilla kertonut tilanteestani, vastannut mahdollisiin kysymyksiin ja se on ollut siinä. Kukaan ei ole kyseenalaistanut opettajan arvovaltaa, vaikka välillä ei ole päässyt kunnolla liikkeelle.

Työkavereiden kanssa ruokailussa tai kahvilla saatetaan kipuasiasta puhua ja moni on kertonut kokemuksistaan tai omasta tilanteestaan. Ehkä minulle on luontevaa puhua, kun tiedetään että elän jatkuvan kivun kanssa, ja hyvä niin, sillä ilman avoimuutta tilannettaan ei pysty muuttamaan. Olen hyvilläni siitä, että kipuihmisille tarjotaan tukea niin työkavereiden kuin esimiehen puolelta. Asiaa viedään eteenpäin ja tarvittaessa sairauslomalle voi jäädä, tai kuntoutukseen osallistua, ilman pelkoa leimautumisesta tai työpaikan menettämisestä.

Avoimuus ja hyväksyntä kaikkialle

Haaveita pitää olla. Uskon ja toivon, että tulevaisuudessa avoimuuden ja hyväksymisen toimintakulttuuri leviää. Kipukroonikoita ei enää leimata, vaan hyväksytään työyhteisöön rajoitteineen. Usein unohdetaan, että joka viides henkilö elää jatkuvan kivun kanssa ja kuitenkin moni kuvittelee olevansa tilanteessa yksin.

Toimintatavan muutos ei edes vaadi paljon. Järjestetään luentoja, jotka tarjoavat tukea kivun kanssa eläville ja muille mahdollisuuden ymmärtää kroonista kipua ja sen vaikutusta. Annetaan tilaisuus asiasta puhumiseen, vaikkapa järjestämällä työpaikan oma vertaisryhmä. Jokainen meistä kipupotilasta tietää miten tärkeää olisi saada tukea kipumatkan alusta saakka.

Onnellinen työntekijä on tuottavampi

Mutta, raha kuitenkin aina ratkaisee. Sulkeutuneessa yhteisössä kivun kanssa elävät yrittävät viimeiseen saakka ja mahdollisesti polttavat itsensä loppuun, kuten itsellekin miniasikin käydä. Harvassa paikassa ymmärretään, että hyväksymisen, tuen ja kuntoutuksen avulla työntekijä pystyy työskentelemään pidempään ja on tuot-

tavampi. Vaikka lait ja asetukset voivat vaatia mitä, on todellisuus kuitenkin aina kiinni työpaikan linjauksista ja ennen kaikkea ihmisistä, työkavereista, lähiesimiehistä ja viime kädessä ylemmästä johdosta.

Mikä sitten tekee Riverian logistiikkatiimistä poikkeuksellisen, miten avoimuuteen on päästy? Kysyin asiasta logistiikan koulutusjohtaja Petri Keroselta ja koulutus kuntayhtymän rehtorilta Esa Karviselta, miten he näkevät asian.

”Positiivinen palaute tuli mukavana yllätyksenä, sillä rakenteelliset muutokset ovat viimeisten vuosien aikaan olleet koulutusmaailmassa isoja ja haastavia. Kaiken kiireen keskellä meinaa unohtua nämä ”pienet ja tärkeät” työhyvinvointiin liittyvät asiat, kuten kahvihetket työkavereiden kanssa. Juuri nämä auttavat jaksamaan arjessa. Mutta varsinaiseen kysymykseen vastaus: Kun valta ja vastuu on jaettu (delegoitu) riittävän alas, kuten Riveriassa osastoilla koulutuspäällikölle, niin pystymme räätälöimään sivutoimisia työsuojelmia ja -tehtäviä. Voimme esimerkiksi huomioida opetustyössä rajoitteet.

Mutta koska jokainen organisaatio on omanlaisensa, ei riitä, että pelkästään saadaan aikaan vakaakuntoiselle sopiva sopimus. Tarvitaan mukaan myös ”epävirallinen toiminta”, kuten toimintatavat ja sosiaalinen vuorovaikutus. Tässä tulee mukaan logistiikka-alan työyhteisö ja opiskelijat. Meidän organisaatiokulttuurimme ja ilmapäirimme ovat myönteisiä.

Meitähän ohjaa luonnollisesti jo lainsäädäntö monessa asiassa (esim. yhdenvertaisuus) ja näen myös hyvänä kasvatuksellisena asiana, että opettajat ovat erilaisia ja erilaisilla taustoilla. Ammattiosaamisen lisäksi Liisa tuo mukanaan tärkeitä terveyteen ja hyvinvointiin liittyviä näkökulmia, jotka saattavat arjen kiireessä helposti unohtua. Liisa toimii myös hyvänä esimerkkinä: vaikka elämä kroonisen kivun kanssa koettelee rajusti, niin hän on löytänyt oman paikkansa työyhteisössä.

On mukavaa kuulla että olemme oikein jäljillä, Riveria ja logistiikka-ala tarvitsevat jatkossakin hyvän yhteistyöverkoston, johon yhtenä osana kuuluu hyvä työyhteisö.”

Petri Keronen

Koulutuspäällikkö

”Pohjois-Karjalan koulutus kuntayhtymä Riverian arvot ovat asiakaslähtöisyys, vastuullisuus ja vaikuttavuus. Arvot ovat ohjenuorana meille kaikille riverialaisille jokaisena päivänä kaikessa toiminnassamme. Erilaisuuden hyväksyminen ja toisen ihmisen arvostaminen ovat osa arvojemme toteuttamista arjessa. Ilolla voi todeta, että logistiikan koulutuksessa myös niitä kuljetetaan eteenpäin.”

Esa Karvinen

kuntayhtymän johtaja, rehtori

Joka tapauksessa Riverian logistiikassa toiminnassa on onnistuttu ja saan työskennellä hyvällä mielin. Eläen kivun kanssa, hyväksytyinä, yhtenä opettajana muiden joukossa. ♦



Kutsu vuosikokoukseen 27.3.2021

Suomen Kipu ry:n vuosikokous pidetään lauantaina 27.3.2021 klo 13:00 alkaen yhdistyksen toimistolla osoitteessa Sepontie 3 th 4, 02130 Espoo. Suosittelemme kokoukseen osallistumista etäyhteyksin Microsoft Teamsissä. Yhdistys noudattaa viranomaisten ohjeita ja määräyksiä koronaepidemiaa koskevista kokoontumisrajoituksista, joten paikallaolijoiden määrää on rajoitettu.

Vuosikokouksessa käsitellään sääntömääräiset vuosikokousasiat.

Muina asioina hallitus tuo vuosikokouksen käsittelyyn seuraavat asiat:

- Hyväksytään alustava toimintasuunnitelma ja talousarvio vuodelle 2021
- hyväksytään yhdistyksen säännöt (ennakkotarkastettu sekä käsitelty vuoden 2019 kokouksessa)

Sääntöjen mukaan 15 vuotta täyttäneellä varsinaisella jäsenellä, perhejäsenellä ja kunniajäsenellä on äänioikeus ja vaalikelpoisuus yhdistyksen kokouksessa, mikäli hänellä ei ole maksamattomia tai erääntyneitä jäsenmaksuja yhdistykselle. Jäsenyys tarkistetaan ennen kokousta.

Suomen Kipu ry:n säännöt ovat luettavissa www.suomenkipu.fi-sivustolla.

Ilmoittautumiset kokoukseen 21.3.2021 mennessä: toimisto@suomenkipu.fi.

Kokousmateriaalit sekä osallistumislinkki toimitetaan kaikille osallistujille sähköisesti.

Lisätietoja: toiminnanjohtaja Kaisa Hirn
kaisa.hirn@suomenkipu.fi
P. 045 355 2825

Ehdota Vuoden Auttajaa 2021

Vuodesta 2003 alkaen Suomen Kipu ry on palkinnut Vuoden Auttajana henkilön tai tahon, joka on vaikuttanut myönteisesti kipua sairastavien elämään. Vuoden Auttajaksi on vuosien varrella valittu hoitoalan ammattilaisia, vapaaehtoisia sekä hoitoyksiköitä.

Vuoden Auttajan valinta tapahtuu yhdistyksen vuosikokouksen yhteydessä maaliskuussa. Jäsenet voivat tehdä esityksiä Vuoden Auttajaksi, joista hallitus valitsee ja esittelee ehdokkaat äänestystä varten. Äänestys tapahtuu vuosikokouksen jälkeen äänivaltaisten kokousedustajien kesken. **Osallistu siis kokoukseen ja tule mukaan valitsemaan Vuoden Auttajaa 2021!**

Ehdota Vuoden Auttajaa sähköpostitse 18.3.2021 mennessä: vuodenauttaja@suomenkipu.fi

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

Suomen Kipu ry:n jäsenlaskut saapuvat ensisijaisesti sähköpostitse

Jäsenlaskut on lähetetty jäsenistölle helmikuussa. Maksamalla laskun saat jäsenlehden jatkossakin suoraan kotiovelle, pääset nauttimaan jäseneduista sekä voit osallistua jäsenistölle suunnatuille kursseille, teemailtoihin ja tapahtumiin. Pääset myös vaikuttamaan yhdistyksen toimintaan osallistumalla vuosikokoukseen sekä ehdottamalla Vuoden Auttajaa. Suomen Kipu lähettää jäsenlaskut ensisijaisesti sähköpostitse, joten **jos et ole vielä ilmoittanut meille sähköpostiosoitettasi niin teethän sen nyt!**

Sähköpostiosoitteen voi ilmoittaa toimistolle joko puhelimitse numeroon 045 129 0707 tai sähköpostitse toimisto@suomenkipu.fi.

Etkö ole saanut laskuja? Olethan yhteydessä toimistoon niin selvitetään asia.

KATSO TALLENTEET
SUOSITUISTA WEBINAAREISTA!

Syksyllä järjestettiin suosittu webinaarisarja, jossa on käsitelty kipua ja sen kanssa elämistä monelta eri näkökulmalta. Tallenteet ovat katsottavissa verkkosivuillamme.

Luennot sopivat erityisen hyvin läheisen kanssa yhdessä katsottavaksi.

Yhdessä jaetun tiedon on todettu edistävän kivusta kuntoutumista!

OIKAISU: Kipupuomi 4/2020

Kipupuomi -lehden 4-2020 numerossa sivulla 7 jutussa "Kivun ymmärtäminen ja ennaltaehkäisy omilla elintavoilla" on jäänyt kirjoittajan tiedot julkaisematta. Jutun kuva ja teksti: Sairaanhoidtaja/ravintovalmentaja Janika Maunula www.omanelamanstara.fi

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.

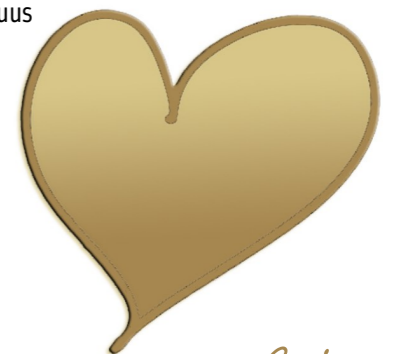
Me terveydenhuollon ammattilaisina tuotamme tutkittuun tietoon perustuvia verkkokursseja terveyden ja hyvinvoinnin edistämiseksi. Toimimme Valviran luvan alla. Sinulla on mahdollisuus konsultoida sairaanhoitajaa, jos haluat yksilöllisempää kannanottoa terveydentilaasi liittyen. Konsultaatioista tehdään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

Tervetuloa tutustumaan!

Lisätietoja: asiakaspalvelu@omanelamanstara.fi

www.omanelamanstara.fi

OMANELÄMÄN *Stara*



-Janika & Suvi

Kipu parisuhteen kolmas pyörä?

Tunnesäätelyn ja kipuviestinnän merkityksestä sopeutumisessa pitkäaikaiseen kipuun

Kivun vaikutusta elämässä välittävät sekä elämäntilannantunne että kivun voimakkuus ⁽¹⁾. Elämäntilannantunne on sukua kokemukselle, kun ”kaikki lokahtaa” – elämä tuntuu merkitykselliseltä, ymmärrämme sitä ja se on johdonmukaista eli nk. järkeen käypää. Mitä voimakkaampina kipu koetaan, sitä todennäköisemmin se johtaa elämäntilannantunneen heikentymiseen ja laajempiin kipukärsimyksiin. Kipu on aina myös stressitekijä ja tuottaa kantajalleen väsymystä, joka jo puolestaan riittää arjen toiminnan kaventajaksi. Kun kivulaisuuteen liittyvän uupumuksen ja elämäntilannantunneen heikentymisen myötä toiminta-aktiivisuus vähenee, tällöin muuttuu herkästi myös ihmisen käsitys elämänsä mahdollisuuksista. Elämän mittakaavassa syntyy sopeutumisen haaste. Kykenemättömyys syystä tai toisesta sopeuttaa elämän tavoitteet muuttuneen terveyden mittasuhteisiin puolestaan synnyttää herkästi odotusristiriitoja ja lisäkäsityksiä.

Kärsimyksen negatiivisen kehän voittamiseksi tarvitaan tukea, tunnesäätelyä l. emotionaalista säätelyä ja tunneviestintää. Sanaton tunneviestintä tapahtuu suurelta osin kuin itsestään. Kiinnitämme huomattamekin huomiota toisen ilmeisiin, eleisiin ja äännähdyksiin ja eleiden ilmaisema tunne virittää herkästi myös itsessämme. Kun näemme toisen sävähävän kivusta, omatkin aivojemme kipualueet aktivoituvat. Tunneiden tarttuminen virittää meitä ikään kuin samalle kanavalle – kykenemme paremmin enakoimaan ja ymmärtämään toistemme aikeita ja ajatuksia – kykenemme empatiaan ⁽²⁾. Empatia on pohja yhteiselle tunnesäätelylle parisuhteessa.

Pystymme kuvittelemaan, miltä jokin tilanne tuntuu. Välttellemme sellaisia, jotka herättävät pelkoa tai ahdistusta ja menemme sellaisiin, joista saamme jotain hyvää ⁽²⁾. Koechlin ym. ⁽³⁾ loivat metatutkimuksensa pohjalta mallin kroonisen kivun ja tunnesäätelyn yhteyksistä. Säätelytarve syntyy ihmiselle merkityksellisessä arjen tilannehetkessä, merkityksettömät hetket ohitamme. Yhdessä tarkkaavuuden, ajatusten ja mielessä syntyneen tunneleiman kanssa, syntyvät ilmeissä, eleissä ja käyttäytymisessämme näkyvät tunnereaktiot. Tunnereaktio puolestaan vaikuttaa tilanteeseen ja seuraavan hetken, siihen mihin seuraavaksi huomiomme kiin-

nitty. Tunne myös toimii muistiin tallentumisen liimana tulevana yönä – mitä voimakkaampi tunne, hyvä tai huono, sen varmemmin hetki mieleemme tallentuu oppina tästä päivästä.

Epäadaptiivinen tunnesäätely on sitä, että käytettävät **säätelykeinot eivät** lyhyellä ja/tai pidemmällä aikavälillä **vastaa elämän muuttuvien tilanteiden vaateita** yksilön toimintatavoitteiden tai elämän tavoitteiden kannalta. Epäadaptiivisten säätelykeinojen käyttö on yhdistettävissä kipureaktioiden lisääntymiseen/pahenemiseen ⁽³⁾. Osa käyttämistämme epäadaptiivisista keinoista on tiedostamatonta mieleemme toimintaa. Osasta tulemme tietoiseksi tilanteiden edetessä, esim. tajuamme pidättelevämme itkua, mutta emme ole valinneet tietoisesti niin tekevämme. Sen sijaan **adaptiivinen tunnesäätely vie toimintaa eteenpäin**, tunteemme eivät nk. lyö kapuloita rattaisiin tekemiselle, tai jumita tilannetta pattiin, kuten joskus parisuhteiden riitelystä ajaudumme juupas – eipäs asemasotaan. Adaptiivisia tunnesäätelyn keinoja ovat mm. tietoinen ajatusten ja tunteiden tunnistaminen ja sanoittaminen, näkökulmaa vaihtava merkityksenanto, kohtuullinen itsehillintä tarkoittaen ajatusten ja tunteiden ilmaisua tasapainoisesti, assertiivisesti, vailla ylireagoiteja tai täyttä torjuntaa. Mitä on tällaista tunnesäätelyä edistävää viestintää tai mitä se voisi olla kivun kanssa elävillä pariskunnilla ja mitä siitä tiedetään tutkimuksen kautta?

Tiedetään, että ymmärretyksi tuleminen ja esim. puolison taholta koettu avuliaisuus ovat positiivisesti yhteydessä koettuun elämäntilannantunneeseen ⁽¹⁾. Näiden tarkennuksena parisuhteessa ilmenevää kipuviestintää voivat olla: Suora avun tarjoaminen ennen avun pyytämistä, kivusta puhuminen tai kivusta puhumisen epäminen, tekemään rohkaiseminen kivusta huolimatta, avun tarjoaminen kysymällä onko apu tarpeen, suojaaminen esim. välttämällä kertomasta stressaavia uutisia, turhautumisen ilmaisut, kivun ilmaisujen huomiotta jättäminen joko tahattomasti tai tarkoituksella (tilanteen normalisointi), ongelmien ratkaiseminen yhdessä, ärtynyt uhrautumispuhe esim. ”kuinka monta kertaa olen sanonut, että älä nosta, kyllä minä nostan”, huomion tietoinen ohjaaminen sanallisesti toisiin asioihin ⁽⁴⁾.

Tunnereaktiot ja siten tunnesäätelyn tarve eri kipuviesteihin kui-

tenkin vaihtelevat. Esimerkiksi havaittiin ⁽⁴⁾, että avun tarjoaminen voi herättää avun vastaanottajassa sekä positiivisia että negatiivisia tunteita samanaikaisesti. Kaikkein **parhaiten positiivisia** tunteita herättivät yhdessä ongelmien ratkaiseminen arkitilanteissa, tekemään rohkaiseminen kivusta huolimatta sekä kivun ilmaisujen huomiotta jättäminen. Kipeän puolison mielessä eniten negatiivisia tunteita ja siten eniten energiaa vievää tunnesäätelytarvetta herättivät avun tarjoaminen kysymättä tai kysyen, turhautumisen ilmaisut ja ärtynyt uhrautumispuhe. Negatiiviset tunteet tunnustettiin syyllisyytenä, tarpeettomuuden tai taakkana olemisen kokemuksina. Kokemukset puolisoitten välillä olivat myös ristiriidassa keskenään: Avun tarjoaja koki positiivista tunnetta ja vastaanottaja ei. Tunnesäätelyn tarve reaktioina puolison puheeseen siis vaihtelee puolelta toiselle – vuoroin vieraisa, kuten sanotaan.

Näyttäisi siis siltä, että kolmannelta pyörästä kannattaisi ylipäänsä puhua. Peilaan tutkimustulosten kertomaa omaan 18 vuoden kokemukseeni kipukroonikon puolisona: Oleellisinta kipuviestinnässä on mielestäni väsymyksen vaikutusten ymmärtäminen – mitä väsyneemmät puoliset sitä vähemmän on psyykkistä energiaa toteuttaa hienoa adaptiivista tunnesäätelyä tai toisissamme positiivisia tunteita herättävää kipuviestintää. Toisaalta, kun opetellaan ja kipukin opettaa viisasta viestintää, muuttuu se vuosien myötä yhä helpommaksi – onneksi anteeksi -sana on olemassa!

Viisas tunneviestintä edellyttää tunneytymistä, tunteiden tunnistamista ja säätelyä edistääkseen pitkäaikaiseen kipuun sopeutumista. Väitän, että kivun hyväksyminen kolmantena pyöränä tapahtuu todella kuten sanotaan ”päivä kerrallaan”, päivittäin eri elämäntilanteissa puhuen ja oppien, sekä hyvässä että pahassa. ♦

Kirjoittaja on työterveys- ja kipupsykologi sekä työnohjaaja.

Lähteet:

1. Kuusinen P, Pitkäaikainen kipu ja depressio, yhteyttä säätelivät tekijät. Väitöskirja. Jyväskylän yliopisto. 2004.
2. Nummenmaa L. Tunneiden psykologia. Tammi (2010).
3. Koelchin H, Coakley R, Schechter N, Werner C, Kossowsky J. The role of emotion regulation in chronic pain: A systematic literature review. *Journal of Psychosomatic Research* 2018; 107: 38-45.
4. Newton-John T., Williams A. Chronic pain couples: Perceived marital interactions and pain behaviours. *Pain* 2006; 123: 53-63.

Kirjoittaja on aiemmalta koulutukseltaan sairaanhoitaja, nykyinen neurotieteen opiskelija, sekä nivelreumatikko, joka on kiinnostunut kivusta sekä mielen ja ruumiin vuorovaikutuksesta.

Lupa levätä

HUOMAATKO JOSKUS MIETTIVÄSI, oletko tarpeeksi huonossa kunnossa jäädäksesi pois töistä päiväksi tai pariiksi? Jo tämän kysymyksen esittäminen saa pienen punan poskilleni. Eikö sen pitäisi olla itsestään selvää? Jos on tarpeeksi huono olo, niin kyllä sen huomaa. Jos pitää miettiä, on varmasti tarpeeksi hyvässä kunnossa! Vaan onko se lopulta niin yksinkertaista? Painin näiden kysymysten kanssa nuorempana useasti. Olin erittäin tunnollinen työntekijä, mutta sairastuin myös masennukseen. Oli aikoja, jolloin toivoin sairastuvani flunssaan, jotta saisin jäädä lepäämään. Masennuksen suhteen olen voinut paremmin jo vuosia. Nivelreuman tuomat kivut ja väsymys, sekä läheisellä hiljattain todettu masennus ovat kuitenkin nostaneet nämä mietteet taas esiin.

Toiset vaivat on helppo todeta mittarilla. Korkean kuumeen iskiessä sairauspoissaolo on varmasti suurimmalle osalle selviö. Paljon vaikeampaa on kuitenkin arvioida omaa vointiaan ilman mittareita. Jos työ vaatii kävelyä ja jalka on niin kipeä, ettei kävely onnistu, on päätös taas helpompi. Entä jos kipua ei suoraan vaikuta toimintaan? Mikä silloin on liikaa? Mittarina voi toimia myös lääkäri tai diagnoosi. Minun oli helpompi myöntää väsymykseni, kun lopulta lääkäri määräsi minut sairauslomalle. Mitattu tai lääkärissä todettu vaiva antaa vahvemman luvan levätä.

Erityisen vaikeaksi arvioiminen menee, jos olo on määrittelemättömästi voimaton. Voimattomuus voi johtua monesta asiasta. Erityisesti kivut vaikuttavat myös mielialaan ja jaksamiseen. Pitkään

kestävään väsymykseen ja masentuneisuuteen tulee tietenkin hakea apua. Joskus tilanne kuitenkin kuormittuu vain hetkellisesti ja pieni lepo voisi tehdä hyvää. Silti raskaassakin saumassa kotiin jääminen ”pelkän” uupumuksen takia tuntuu helposti lusmuilulta.

On ihmisiä, jotka ovat herkkiä saamaan erilaisia pöpöjä. Jos flunssa-aalto on menossa, voi olla varma, että flunssa tarttuu myös itselle. Sairauspoissaoloja voi kertyä vuodessa useita. Toisaalta on niitä, joilla fyysinen vastustuskyky on vahva, mutta joilla henkinen kuormitus kasvaa ajoittain liialliseksi. Tällainen ihminen voi jaksaa työssään erinomaisesti, mutta tarvitsee muutaman ylimääräisen hengähdyspäivän vuodessa. Nämä ovat molemmat ominaisuuksia ja sellaisina aivan saman arvoisia. Kuitenkin ensimmäinen nähdään usein hyväksyttävämpänä syynä sairauspoissaololle.

Työssä jaksaminen ei kuitenkaan ole vain päivien yli sinnittelyä. Työntekijän hyvinvointi on myös työnantajan etu. Pitkä sinnittely voi johtaa vain tilanteen huononemiseen ja mahdollisesti myöhempään pitkään sairauslomaa. Väsyminen ei ole heikkoutta, vaan elimistön tapa kertoa, että kuormaa on liikaa. On tervettä ja vastuullista kuunnella kehonsa viestejä. Aina ei tarvitse pärjätä, mutta pärjätäkseen on välillä myös levättävä. ♦



Seuraa meitä sosiaalisessa mediassa ja verkkosivuilla!



facebook.com/SuomenKipuRy



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



youtube.com/SuomenKipury



suomenkipu.fi



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 tukilinjalpalvelut, tietoa kivusta, sen hallinnasta ja hoitomuodoista, sähköisen keskustelupalstan sekä alennuksia jäsenetuliikkeitä eri puolilla maata.

Liity jäseneksi netissä
suomenkipu.fi/liity

Vertaistukiryhmät 2021

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 kipuilevia ihmisiä. Ryhmään ovat tervetulleita myös kipuihmisen läheiset. Vetäjät ovat Suomen Kipu ry:n vapaaehtoisia ja itsekin kipuihmisiä. Vertaisryhmään osallistuminen on maksutonta eikä se edellytä Suomen Kipu ry:n jäsenyyttä.

Koronaepidemian ja poikkeusolojen vuoksi vertaisryhmät kokoontuvat epäsäännöllisesti. Yhdistys noudattaa viranomaisten ohjeita ja rajoituksia. Seuraa yhdistyksen verkkosivuja ja some-kanavia tuoreimman tiedon saamiseksi. Aluevastaavat osaavat kertoa oman paikkakuntansa tilanteesta. Valtakunnallinen etävertaistukiryhmä kokoontuu joka tiistai klo 18-19:30 Microsoft Teamsin välityksellä. Lisätietoja ritva.johansson@suomenkipu.fi

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

ESPOO

Aluevastaava, lisätietoja:
Teija Ritvanen
espool@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

HÄMEENLINNA

Aluevastaava, lisätietoja:
Simo Jalasto p. 040 830 9443

IISALMI

Aluevastaava, lisätietoja:
Jouni Hätinen p. 040 582 9004
iisalmi@suomenkipu.fi
Ryhmänvetäjä:
Juha Juntunen p. 050 3540 556
iisalmi@suomenkipu.fi

IMATRA

Aluevastaava, lisätietoja:
Susanna Kovasin
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:
Anja Eskelinen
(vapaalla 1.8.2021 asti)
Lisätietoja: Juha Helisten
p. 040 0383 688
Ryhmänvetäjät:
Päivi Majjanen p. 050 372 1040
Rauni Heikkinen p. 044 576 0734
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

KERAVA

Aluevastaava, lisätietoja:
Merja Vuohelainen
p. 044 5164256
kerava@suomenkipu.fi

KOKKOLA

Aluevastaava, lisätietoja:
Eija Toskala p. 0400 589556
Ryhmänvetäjä:
Markku Luoto p. 040 4169908
kokkola@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)
Ryhmänvetäjät:
Tiia Koikkalainen p. 044 567 2572
tiia.koikkalainen@gmail.com
Maritta Taskinen p. 040 518 3641
maritta.taskinen@pp.inet.fi
lappeenranta@suomenkipu.fi

LOHJA

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

MIKKELI

Aluevastaava, lisätietoja:
Kimmo Kannainen
p. 045 139 5161
mikkeli@suomenkipu.fi

MUHOS

Aluevastaava, lisätietoja:
Ritva Hurme p. 044 2432 525
muhos@suomenkipu.fi

MUURAME

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

NUMMELA

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

NURMES

Aluevastaava, lisätietoja:
Tuuli Salo
nurmes@suomenkipu.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
Ryhmänvetäjä:
Heidi Ala-Mutka
pihtipudas@suomenkipu.fi

PORI

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

PORVOO

Aluevastaava, lisätietoja:
Aila Salmi
aila.salmi@hotmail.com
porvoo@suomenkipu.fi

SALO

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

SIILINJÄRVI

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

SONKAJÄRVI

Aluevastaava, lisätietoja:
Kaija Luukkonen
sonkajarvi@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

YLVIESKA

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

TUOTTEET

Paingone Plus -kipukynä 49 € + 7 € pk/tilaus. Kaikki TENS -kipunlievityslaitteet -10 % (Paingone kipusiipi, kipukynä ja HeadaTerm migreenipanta) + pk 8,90 €
Tajous voimassa toistaiseksi.
Tilaukset: toimisto@suomenkipu.fi tai p. 045 129 0707. Tilasta varten tarvitsemme etu- ja sukunimesi, puhelinnumerosi, toimitusosoitteen sekä tilausmäärän. Tutustu laitteisiin ja käyttörajoitteisiin osoitteessa www.terveystekniikka.fi

Suomen Kipu ry:n jäsenet saavat **Neurosonicin** verkkokaupasta mobiilipatjojen vuokrauksesta jäsenalennuksen. Alennuskoodilla: KIPU saa 50 € alennuksen yhden kuukauden mobiilipatjan vuokrauksesta. Korkeatehoisen mobiilipatja 400 €/kk (norm. 450 €/kk). Normaalitehoisen 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 79,90 € (norm. 93,80 €). Tilaukset verkkokaupassa koodilla KIPU tai sähköpostitse toimisto@suomenkipu.fi. Merkitse tilaukseen puhelinnumero, osoite, tilausmäärä sekä tilaajan syntymäaika. vk-kustannus.fi

HealingHOOK Komposiitti Kipukoukku

jäsenhintaan -25 % verkkokaupasta ostettuna. Alennuskoodi kivutta2021. Tajous voimassa vuoden 2021 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 KYLPYLÄT

Kempeleen virkistysuimala Zimmar, Lehmikentätie 2,

Kempele. Sisään pääsymaksu 5 € jäsenkorttia näyttämällä. Lisätietoja: www.kempele.fi/vapaa-aika/liikuntapalvelut/virkistysuimala-zimmar.html

Holiday Club. Lähde lomalle kylpylään tai vuokraa loma-asunto. Jäsenille vähintään 15 % alennuksen seuraavista Holiday Club -kohteista: Turun Caribia-hotelli ja Villas-asunnot, Saimaa-hotelli, Villas- ja loma-asunnot, Tampereen kylpylä, hotelli ja loma-asunnot, Katinkulta-hotelli, Villas- ja loma-asunnot, Kuusamon troppiikki-hotelli, Villas- ja loma-asunnot. Salla-hotelli ja loma-asunnot, Saariselkä-hotelli ja loma-asunnot
Loma-asuntokohteet: Airisto, 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 www.holidayclub.fi tai p. 03 068 600, Varauuskoodi: KIPU15

Kylpylähotelli Eden

Holstinsalmentie 29, Oulu. 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: eden@sokoshotels.fi Lisätietoja: www.sokoshotel.fi/oulu/eden/hyvinvointipalvelut. Tajous voimassa vuoden 2021 loppuun saakka.

FYSIKAALISET HOITOLAITOKSET SEKÄ LÄÄKÄRIKESKUKSET

Fysikaalinen hoitolaitos Fixio, Lauttaranta 5, Ulvila. Jäsenille 8 % alennus jäsenkorttia näyttämällä fysioterapiasta ja hieronnasta (ei koske lääkärin läheteellä määrättyjä hoitoja). Tajous voimassa toistaiseksi. Lisätietoja: <https://www.lymfaterapiafixio.com/> ja p. 02 538 9444

Olarin Fysikaalinen Hoitolaitos

Oy Kuunsäde 10 A, 02210 Espoo. 10 % alennus kaikesta! Tarjontana

Jäsenedut

mm. apuvälineet, akupunktio, lymfaterapia, kinesioteippaus, fysioterapia ja paljon muuta, lääkärin läheteellä KELA-korvaus. Lisätietoja ja nettiajanvaraus: www.olarinfysikaalinenhoitolaitos.fi tai p. 010 666 3490.

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

Fysioterapiakeskus Oiva

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

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

MUUT ALENNUKSET

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 hapenottookykyä ja vaikuttaa positiivisesti unenlaatuun sekä parantaa vastustuskykyä.

Espeen Jalkaterapia Team

Kauppakeskus Galleria, Konstaapelinkatu 4, Espoo Jäsenille jalkaterapiapalveluista 10 % alennus. Lisätietoja: www.jalkaterapieateam.com/

Espeen 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 verstat

Ideaverstat tarjoaa jäsenille kahden viikon käytön 40 € ja kuukauden 80 € (norm 75/125 €). Sammonkatu 8 H, Lahti. Lisätietoja: p. 040 548 5958, jyri.somero@ideaverstat.fi

Ettonet

erikoistunut apuvälineisiin ja seniorikalusteisiin, kiireetöntä asiakaspalvelua unohtamatta. Myymälöidemme yhteystiedot 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.

PainCAREER

mobiilisovellus kivunseurantaan- työkalu kroonisesta kivusta kärsiville potilaille kiputapahtumien kirjaukseen ja itsearviointiin. Helpokäyttöinen ja luotettava tapa hallinnoida kipukokemustasi. PainCAREER mobiilisovellus 20 % alennuksella Suomen Kipu ry:n jäsenille. Alennuskoodi saatavilla Suomen Kipu ry:ltä. Lisätietoja: www.paincarer.com

Rukako Oy tarjoaa Suomen Kipu ry:n jäsenille ajalla 2.5 - 24.11.2021 olevista vähintään 3 vrk varauksista -10% alennuksen kokonaishinnasta. Tutustu kohteisiin www.rukako.fi/on-line/ majoituskohteet. Varaukset sähköpostitse info@rukako.fi



PainCAREER

PainCAREER mobiilisovellus kivunseurantaan - työkalu kroonisesta kivusta kärsiville potilaille kiputapahtumien kirjaukseen ja itsearviointiin. Helppokäyttöinen ja luotettava tapa hallinnoida kipukokemustasi. PainCAREER mobiilisovellus 20% alennuksella Suomen Kipu ry:n jäsenille. Alennuskoodi saatavilla Suomen Kipu ry:ltä.

Lisätietoa www.paincarer.com



www.suomenkipu.fi

SUOMEN KIPU RY



TUKILINJA - ÄIJÄLINJA

VERTAISTUKILINJA

ti ja to klo 17-19

050 464 4333

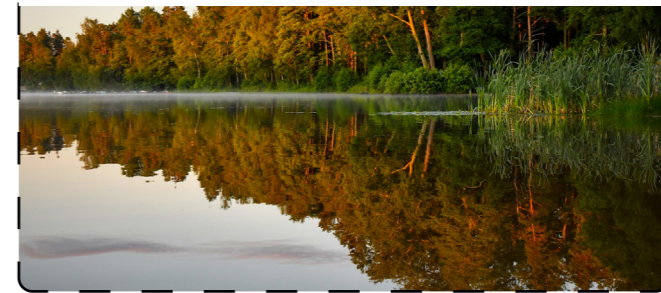
ÄIJÄLINJA

ma klo 18-20

050 327 5396

**VOIT MYÖS
LÄHETTÄÄ E-POSTIA**
tukilinja@suomenkipu.fi

SUOMEN KIPU



PSSST!

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

Toimintaamme tukevat:



THERMIDAS



Taksi Jari Viitanen Rantsila

Ainutlaatuinen, nopea ja **tehokas lääkkeetön hoito**
- tutkitusti* tyytyväiset hoitajat ja asiakkaat

cryonic-huippukylmä



”Kipu on meidän alalla se mikä asiakkaat luoksemme tuo. Kun on ammattilainen, joka osaa tutkia mistä kipu todella tulee ja kohdentaa Cryonic-hoidon kipukohtaan ja kivun lähteeseen, helpottuu asiakkaan kipu heti ja asiakkaan hoito muillakin fysioterapeuttisilla hoidoilla on mahdollista”,

toteaa Fix-Halosen fysioterapeutti Maijaliisa Halonen, jolla on jo usean vuoden kokemus Cryonic-huippukylmähoitolaitteen käytöstä asiakastyössä.

NeuroCryoStimulation (NCS) -huippukylmähoitoa jo vuodesta 1993 maailmanlaajuisesti käyttäneet ammattilaiset ovat hyvin tyytyväisiä hoidon vasteisiin. Hoito perustuu kudoksen erittäin nopeaan jäähdyttämiseen (-78°C-asteinen hiilidioksidi-suihku jäähdyttää hoidettavan alueen lämpötilan 32°C:sta 4°C:seen 30 sekunnissa) ja ihoon kohdistettuun paineeseen.

- **Tehokas** - vasteet yleensä välittömät ja pitkäkestoisemmat kuin kylmään jäähän, veteen tai ilmaan perustuvissa hoidoissa
- **Monipuolinen** - TULE-hoidot, liikkuvuusongelmat, krooninen ja akuutti kipu, urheiluvammat, reumasairaudet, leikkauksen jälkihoito
- **Erittäin nopea** - helppo yhdistää muiden hoitojen kanssa, hoitajan ”kolmas käsi”
- **Lääkkeetön ja kivuton** - suuri hoitomyöntyvyys kuivan kidesuihkun myötä, ei kosteuta vaan jäähdyttää hoidettavan alueen nopeasti ja miellyttävästi
- **Turvallinen** - kehon ulkoinen paikallishoito, jota voidaan turvallisesti käyttää pääläelä jalkapohjiin

Kiinnostuitko? Lue sivuiltamme www.cryonic.fi lisää Cryonic-laitteista, joissa hyödynnetään myös lämpökamerateknologiaa. Sivuiltamme löytyy myös tapauskuvauksia ja hoitovideoita. Voit laittaa viestiä osoitteeseen asiakaspalvelu@cryonic.fi tai soittaa numeroon **040 670 1282**. Kerromme mielellämme lisää. Joustavat maksutavat.



* Saimme 4,25/5 tähteä (NCS-huippukylmähoito fysioterapeutin työvälineenä, Becks, Markus; Pousi, Matias, 2020)

