

KIPUPUOMI

Suomen Kipu ry 30 vuotta • 1992–2022

Syyskuu on kipukuukausi

Ammattilainen:
kuinka puhua kivusta?

Onko minulla
hoitoväsymys?



Suomen Kipu ry:n jäsenlehti
Ilmestyy 4 kertaa vuodessa
ISSN 1795-8652
PAINOSMÄÄRÄ 3 700
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 Till Daling / Pexels
JÄSENKORTTI Jaakko Koskinen

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

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

SUOMEN KIPU RY:

VS. JÄRJESTÖKOORDINAATTORI Riitta Birck
P. 045 129 0707, riitta.birck@suomenkipu.fi

TOIMINNANJOHTAJA Kaisa Hirn
P. 045 355 2825, kaisa.hirn@suomenkipu.fi

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

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

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

UUDEKSI 2022 LEHDET

Kipupuomi 4/2022, ilmestyy vko 50,
aineistojen deadline 9.11.2022



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

- 3 Puheenjohtajalta
- 4 Mitä ajattelen tänään?
- 5 Uuden työntekijän esittely
- 6 Kipu ja toimintakyky
- 8 Mikä hoitotahto on?
- 10 Haastamme ottamaan kivun puheeksi!
- 11 5 vinkkiä kivun puheeksi ottamiseen työpaikalla
- 13 Ystäväkirja
- 14 Hoitoväsymys
- 16 Opi kuin eläin! – Näin kehität itseäsi eläinten koulutuksen keinoin
- 18 Liikunta ja harjoittelu auttavat selkäkipuun
- 20 Oletko tyytymätön hoitoosi?
- 22 Kuinka selittää kipua asiakkaille?
- 24 Ohjeita lääkärikäyntiin
- 28 Vertaistuki ja jäsenedut
- 30 Lääkehoidon arviointipalvelut

Syksyinen tervehdys puheenjohtajalta

SYYSKUU – kipukuukausi on taas käynnissä. Kehotan teitä kaikkia nostamaan kipuasioita esille mahdollisimman paljon ja käyttämään ääntänne aina kun siihen on mahdollisuus. Vain asioista avoimesti kertomalla voimme vaikuttaa kipuun suhtautumisessa ja saada ymmärrystä osaksemme. Näkymätön kipu on tehtävä näkyväksi aina uudelleen ja uudelleen. Emme voi tuudittautua siihen, että yksi kerta riittäisi vaan joudumme toistamaan ja toistamaan samoja faktoja. Se voi tuntua uuvuttavalta ja turhalta, mutta uskon, että tarpeeksi kauan, kun tuomme ongelmakohtia esille, joku ottaa asioista kappia ja saamme muutoksia aikaan.

Juhlavuosi – yhdistyksemme 30 vuotiseen taivalleeseen mahtuu todella paljon erilaisia vaiheita, ylämäkiä, alamäkiä, mutkia ja välillä hyvinkin tasaista ja rauhallista. Yhdistyksen tekemä pitkäkestoinen työ kipukroonikoiden tukemisessa ja heidän tarinoidensa sanoittaminen ja julkituominen on ollut todella tärkeää. Ilman vapaaehtoistemme tekemää vertaistukityötä, luottamushenkilöiden ja työntekijöiden tekemää vaikuttamistyötä ja muiden järjestöjen kanssa tehtävää yhteistyötä – me emme olisi ME!

Yhdistyksen puheenjohtajana voin ylpeänä kertoa eteenpäin vapaaehtoistemme tekemästä työstä.

Näen todella tärkeänä kertoa toiminnastamme muun muassa hoitohenkilökunnalle ja sosiaalitoimen työntekijöille sekä rohkaista jäseniämme kertomaan omaa kokemustaan eteenpäin, jotta saamme tiedon tarjoamastamme toiminnasta leviämään mahdollisimman laajalle.

Vertaistuen merkitys on edelleen todella suuri – on erittäin tärkeää, että kivuista kärsivät saavat osakseen ymmärrystä ja hyväksyntää. Heidät kohdataan vertaistuessa juuri sellaisena kuin he ovat, heidän tarvitse peitellä kipujaan, kukaan ei kyseenalaista kivun tuntemuksia ja voimaannuttavinta on huomata, ettei ole kipujensa kanssa yksin - meitä on monia samankaltaisessa tilanteessa olevia. Arki muokkautuu toki kipujen kanssa eläen pikkuhiljaa, mutta vertaistuen tarjoama tuki ja etenkin vinkit auttavat varmasti monia hyväksymään muuttuneen tilanteen paremmin ja nopeammin sekä muokkaamaan omia rutiinejaan.

Haluan toivottaa teille kaikille oikein hyvää syksyä ja muistakaa nauttia luonnon antamasta väriterapiasta ennen kuin meillä alkaa taas harmaa ja märkä kausi. ♦

” Yhdistyksen puheenjohtajana voin ylpeänä kertoa eteenpäin vapaaehtoistemme tekemästä työstä.



Ritva Kotisaari
puheenjohtaja



Syyskuu on kansainvälinen kipukuukausi

Katja Pääkkönen

Kirjoittaja on Suomen Kipu ry:n järjestökoordinaattori.

ELOKUUN KÄÄNTYESSÄ SYYSKUUksi käynnistyy kansainvälinen kipukuukausi, jonka tarkoituksena on lisätä tietoisuutta pitkittyneestä kivusta. Kipukuukauden aikana Suomen Kivussa tapahtuu monenlaista – järjestämme webinaarin perusterveydenhuollossa toimiville ammattilaisille, käynnistämme Hyvää arkea kivun kanssa -ryhmän yhteistyössä Metropolia Ammattikorkeakoulun kanssa ja tuemme yhdistyksemme paikallisia toimijoita heidän vapaaehtoistyössään kipuoireisten hyväksi. Kipukuukausi näkyy ja kuuluu myös yhdistyksemme verkko-toiminnassa ja viestinnässä.

Kipukuukausi huipentuu Suomen Kivun osalta yhdistyksen

30-vuotisjuhlaseminaariin, joka järjestetään Jyväskylän Hotelli Alexandrassa perjantaina 23.9. Seminaarin nimi, "Kivunhoito kuuluu kaikille", löytyy myös yhdistyksemme tänä keväänä uudistetusta strategiasta. Seminaarissa kuullaankin mielenkiintoisia puheenvuoroja esimerkiksi kivun moniammatilliseen hoitoon, vuorovaikutuksen merkitykseen sekä kipuoireisen toimintakyvyn tukemiseen liittyen. Seminaarin keskiössä on

”*Seminaarin keskiössä on kaksi suurta kysymystä: Kenen vastuulla kivunhoito ja -hallinta on? Keille ja millä ehdoin kivunhoitoa Suomessa tarjotaan?*”

kaksi suurta kysymystä: Kenen vastuulla kivunhoito ja -hallinta on? Keille ja millä ehdoin kivunhoitoa Suomessa tarjotaan?

Sinä voit osaltasi olla mukana kipukuukauden vietossa! Osallistu yhdistyksemme tapahtumiin, puhu kivusta rohkeasti ääneen ja jaa kipuun liittyvää materiaalia esimerkiksi sosiaalisen median kanavilla, jos sellaisia muutenkin käytät. Pitkittynyt kipu koskettaa valtavaa määrää ihmisiä Suomessa ja maailmalla, ja siksi sitä koskevalle tiedolle ja keskustelulle on nyt ja tulevaisuudessa suuri tarve.

Itse olen kipukuukauden alkaessa jo siirtynyt perhevapaiden viettoon, ja palaan töiden ääreen ensi vuoden puolella. Tästä lehdestä löydät sijaiseni yhteystiedot, ja esimerkiksi Suomen Kivun jäsenyyteesi liittyvissä asioissa voit edelleen olla yhteydessä yhdistyksen toimistolle toimisto@suomenkipu.fi / puh. 045 129 0707.

Iloa alkavaan syksyyn! ♦

Riitta Birck, vs. järjestökoordinaattori

Olen Riitta Birck ja sijaistan järjestökoordinaattori Katjaa hänen vanhempainvapaansa ajan. Koulutustaustaltani olen kasvatustieteen maisteri ja yhteisöpedagogi (AMK). Työurallani olen työskennellyt järjestöissä ja hankkeissa kehittämistehtävissä. Viimeisimmässä hankkeessa kehitin ikäihmisten yhteisöllistä ja monisukupolvista asumista. Potilasjärjestössä en ole aikaisemmin työskennellyt, joten onkin mielenkiintoista päästä tutustumaan järjestötyöhön uudesta näkökulmasta. Vapaa-aikani kuuluu koirien kanssa luonnossa ja harrastuksissa. Lisäksi elvytin tänä keväänä nuoruusvuosieni harrastuksen villapaitojen kutomisen. Tavoitteena on kutoa villapaidat kaikille neljän poikani perheiden jäsenille. ♦



**SUOMEN KIPU RY
SOSIAALISESSA MEDIASSA**



@SuomenKipuRy

@suomenkipury

@suomenkipu_ry

Webinaari: Kipu ja toimintakyky

9.11.2022 klo 18-19:30

Fysiatrian erikoislääkäri Klaus Österholm käy läpi pitkittyneen kivun vaikutusta toimintakykyyn sekä sitä, miten toimintakykyä voidaan tukea.

Ilmoittautuminen webinaariin käynnistyy lokakuussa.

Lisätietoja löydät osoitteesta suomenkipu.fi/tapahtumat



Kipu ja toimintakyky

Terveyskeskuksessa työskennellessään Klaus Österholm huomasi, ettei aikaa kipuoireisten kohtaamiselle aina ollut riittävästi.

FYSIATRIAN ERIKOISLÄÄKÄRI Klaus Österholm kiinnostui jo uransa alkuvaiheessa pitkittyneeseen kipuun ja kipua sairastavien potilaiden kohtaamiseen liittyvistä kysymyksistä. Terveyskeskuksessa työskennellessään hän kuitenkin huomasi, ettei aikaa kipuoireisten kohtaamiselle aina ollut riittävästi. Tämä havainto ohjasi Österholmia suuntautumaan lääketieteen urallaan fysiatrian pariin. Fysiatrit ovat kuntoutuksen ja toimintakyvyn erikoisasiantuntijoita, ja pitkittynyt kipu on yleisin syy fysiatrian erikoislääkärin vastaanotolle haikutumiselle.

Kipua sairastavan potilaan kohtaamisessa Österholm näkee olennaisimmaksi tekijäksi aidon kuuntelemisen.

”Kuuleminen ja kuulluksi tuleminen on potilaalle tärkeintä. Se, että potilas saa omin sanoin kertoa kivusta ja siitä, miltä se tuntuu, on merkityksellistä myös hoidon suunnittelun kannalta”, Österholm kertoo.

Osa fysiatriin vastaanotolle saapuvista potilaista ei vielä tiedä pitkittyneestä kivusta paljoakaan. Jos kiputilanne on vielä kovin tuore, voi potilaan toiveena olla kivun loppuminen hoidon myötä kokonaan. Österholm toteaa ennusteen olevan sitä parempi, mitä nopeammin kipuoireinen saa hoitoa. Usein hoidon päämäärä on kuitenkin jossain muualla kuin kivun täydellisessä poistamisessa.

”Meidän fysiatrien viesti potilaille on se, että kivusta ei läheskään aina pääse kokonaan eroon, mutta sen kanssa voi elää hyvää elämää”, Österholm toteaa.

Kivun hoidossa potilaan toimintakyky on keskeinen tekijä. Österholmin mukaan toimintakyky on moniulotteinen käsite, joka kattaa alleen niin fyysisiä, psyykkisiä kuin sosiaalisiin ulottuvuuksia.

”Toimintakyky on kykyä suoriutua arjen askareista, työstä ja erityistilanteista. Toimintakyky on kaikkea sitä, mitä tehdään – se on istumista, kävelemistä, nostamista, peseytymistä, pukeutumista, työasentoja ja monia muita asioita”, Österholm kuvailee.

Österholmin mukaan pitkittynyt kipu vaikuttaa ihmisen toimintakykyyn monella sen eri osa-alueella. Eri-



Klaus Österholm on fysiatrian erikoislääkäri.

laisten fyysisten toiminnan rajoitteiden lisäksi kipu voi aiheuttaa esimerkiksi erilaisia kognitiivisia ongelmia, kuten muisti- ja keskittymisvaikeuksia. Kivun aikaansaamat uniongelmat puolestaan aiheuttavat uupumista ja väsymistä, jotka näkyvät yksilön toimintakyvyssä jaksamisen puutteena.

Pitkittyneen kivun välillisesti aikaansaamat taloudelliset pulmat voivat niin ikään näkyä lisääntyneenä stressinä ja alentuneena toimintakykenä. Myös kipuun usein kytkeytyvät pelot saavat potilaan usein jättämään asioita tekemättä ja välttämään esimerkiksi erilaisia liikunnan muotoja, kun ihminen pelkää kivun tai vamman pahenevan toiminnan ja tekemisen myötä.

Kipuoireinen voi kuitenkin pyrkiä omalla toiminnallaan ylläpitämään ja parantamaan toimintakykyään. Lääkkeettömistä kivunhoitomenetelmistä on hyvä etsiä sellaisia keinoja, jotka toimivat itselle parhaiten. Lääkäriltä saatua lupaa tehdä asioita kohtuullisen kivun rajoissa voi luottaa – mikään ei mene rikki, vaikka kipu hetkellisesti pahenisikin. On kuitenkin paikallaan huomioida, että maltti on valttia varsinkin silloin, jos oma toimintakyky vaihtelee paljonkin.

”Jos kipujen kanssa on hyvä päivä, niin silloinkin on hyvä muistaa kohtuus tekemisessä, ja toisaalta huonoina päivinä on tärkeää yrittää päästä edes vähän ylös sängystä ja liikkumaan”, Österholm neuvoo.

Myös kivun lääkehoito kytkeyty tiiviisti toimintakyvyn käsitteeseen. Pelkkä kivun lievittyminen ei Österholmin mukaan kerro riittävästi lääkkeen aikaansaamasta vasteesta, vaan olennaista on, että potilaan toimintakyky tosiasiallisesti kohenee. Usein potilaalle tulee yllätyksenä se, kuinka hidasta ja monivaiheista prosessi kipulääkityksen aloittaminen on.

”Sopivan lääkityksen löytäminen voi viedä paljonkin aikaa lääkityksen toimiessa aina yksilöllisesti. On vaikeaa ennustaa, kuka mistäkin lääkkeestä hyötyy ja kuinka paljon, ja millaisia haittavaikutuksia lääkitys yksilöllisesti aiheuttaa”, Österholm toteaa.

Parhaimmillaan kipua sairastavan ihmisen toimin-

”

Jos arjessa jää asioita kovasti tekemättä kivun vuoksi, kannattaa silloin miettiä, onko kaikki kivet oikeasti vielä käännetty.

takyä tuetaan moniammatillisen hoidon keinoin. Eri ammattiryhmien edustajat tuovat hoitoon oman osaamisensa ja täydentävät toistensa näkemyksiä. Lääkäri pyrkii löytämään kivulle selitysmallin ja selvittämään, onko kyseessä kudonsvauriokipu, hermokipu vai kenties laajentunut kipujärjestelmän häiriö. Fysioterapeutilta voi saada tukea esimerkiksi turvalliseen liikkumiseen ja kipualueen käyttämiseen sekä itselle sopivien lääkkeettömien kivunhallintakeinojen hyödyntämiseen. Kipupsykologin kanssa voi käydä läpi muun muassa kipuun liittyviä tunteita sekä uni- ja mielialaongelmia.

Olenainen osa kivun moniammatillista hoitoa ovat myös sosiaalialan ammattilaiset.

”Monesti kipua sairastavat eivät tiedä paljoakaan mahdollisuuksistaan erilaisiin tukiin ja sosiaalipalveluihin. Suomalainen sosiaaliturvajärjestelmä on suhteellisen monimutkainen ja vaikeaselkoinen, ja usein on vaikeaa hahmottaa, mistä kaikkialta voi saada apua”, Österholm kuvailee. Sosiaalityöntekijä voi auttaa esimerkiksi ulkopuolisen avun saamisessa, kuntoutuksen hakemisessa, työasioiden selvittelyssä ja perustulojen vaikeuksissa.

Kipupuomin lukijoita Österholm haluaa vielä muistuttaa toimintakyvyn tärkeydestä:

”Jos arjessa jää asioita kovasti tekemättä kivun vuoksi, kannattaa silloin miettiä, onko kaikki kivet oikeasti vielä käännetty. Tavoitteena kivun hoidossa on kuitenkin se, että ihminen pystyisi elämään kivun kanssa mahdollisimman normaalia arkea.” ♦



LAATIMALLA HOITOTAHDON voit varmistaa, että mahdollisessa tulevassa hoidossasi noudatetaan elämänarvojesi ja että hoitoratkaisut perustuvat omaan tahtosi. Hoitotahto tehdään etukäteen sellaisen tilanteen varalle, jossa et ole enää kykenevä tekemään omaa hoitoasi koskevia päätöksiä, kuten esimerkiksi vakavan sairauden, tajuttomuuden, muistisairauden tai onnettomuuden vuoksi. Hoitohenkilökunnan täytyy kunnioittaa toiveitasi hoidosta, hyvästä elämästä ja arvokkaasta kuolemasta. Jos sinulla on hoidettava sairaus, sinun kannattaa keskustella hoitotahdosta hoitavan henkilökunnan kanssa. He osaavat ennakoita, millaisia tilanteita sairauteen voi liittyä. Näin hoitotahdosta on helpompi tehdä toiveidesi mukainen.

Miksi hoitotahtoa tarvitaan

Lääketieteellisten hoitomahdollisuuksien kehittyessä ihmiselämää voidaan ylläpitää keinotekoisesti monissa tilanteissa. Kun potilaan terveydellinen tila on kriittinen, mutta sen voidaan odottaa paranevan hoidon avulla joko ennalleen tai ainakin kohtuulliselle tasolle, tällaisten menetelmien käyttö on perusteltua. Kuolemaan johtavissa taudeissa sen sijaan elämää ylläpitävien hoitojen hyödyt vähenevät ja haitat lisääntyvät, jolloin niiden käyttö lisää kärsimystä tuomatta elämänlaatua. Tällaisissa tilanteissa potilaan oma tahdonilmaisu helpottaa myös henkilöstön päätöksentekoa elämää ylläpitävien ja pidentävien hoitojen aloittamisesta tai jo aloitettujen hoitojen lopettamisesta.

Hoitoratkaisujen teko on paljon vaikeampaa silloin, kun muistisairautta sairastava vanhus pikkuhiljaa hiiptä pois, kun pitkälle levinnyt syöpä on vähitellen saanut yliotteen tai kun hermoja rappeuttava sairaus vaatii yhä enemmän hoitolaitteita ja laitoshoidoa. Hoitotahto kertoo näissä tilanteissa potilaan omat toiveet hoidostaan häntä hoitaville henkilöille ja läheisille. Näin terveydenhuollon ammattihenkilöt voivat ottaa huomioon potilaansa toiveet hoitopäätöksissä ja hoidon linjauksissa. Hoitotahto auttaa myös läheisiä ymmärtämään hoitotahdon laatijan toiveet ja voi vähentää läheisten ahdistusta tilanteissa, joissa he saattavat joutua tekemään päätöksiä potilaan puolesta.

Hoitotahto on voimassa vain silloin, kun potilas ei itse pysty tekemään omaa hoitoaan koskevia päätöksiä. Hoitotahto on tarkoitettu hoito-ohjeeksi tilanteissa, joissa paranemisen mahdollisuuksia ei enää ole. Hoitotahtoon on hyvä kirjata, että se koskee vain tilanteita, joissa toimenpiteillä ainoastaan pystyttäisiin pidentämään kärsivän potilaan elämää. Tällöin sitä ei sovelleta, jos tajuttomana joutuu sairaalaan äkillisen sairauden tai tapaturman vuoksi, joista toipuminen on mahdollista.

Hoitotahdon voimassaoloajan pituudesta ei ole selkeitä määräyksiä. Lääketieteen kehityksen vuoksi on mahdollista, että jonkin vakavan taudin hoidon mahdollisuudet ja ennuste ovat muuttuneet hoitotahdon kirjoittamisen ja sen täytäntöönpanon välillä. Siksi on suositeltavaa, että hoitotahdon tekijä tarkistaa sen sisällön aika ajoin, mieluummin 5–10 vuoden välein. Tarkistamispäivämäärä on syytä kirjata.

Hoitotahdon tekijä voi milloin tahansa peruuttaa oman hoitotahdonsa tai muuttaa sen sisältöä. On tärkeää, että muutos tai peruutus kirjataan yhtä huolella kuin hoitotahdon olemassaolokin. Lähiomainen ei voi muuttaa eikä perua hoitotahtoa.

Hoitotahdon sitovuus

Hoitotahdossa ilmaistu kieltäytyminen aktiivisesta hoidosta on lääkäriä ja muuta terveydenhuollon ammattihenkilöä sitova sekä omaisia ohjaava, ellei ole perusteltua syytä epäillä, että potilaan tahto olisi hoitotahdon laatimisen jälkeen muuttunut.

Miten hoitotahto tehdään?

Pätevän hoitotahdon tekeminen edellyttää, että ymmärrät sen merkityksen ja sisällön, joten se kannattaa tehdä mahdollisimman ajoissa. Jos myöhemmin tahtosi ja toiveesi muuttuvat, hoitotahdon voi päivittää tai myös perua. Hoitotahdon laatimisessa on tärkeää, että ilmaiset siinä asiat nimenomaan oman tahtosi mukaisesti ja se kannattaa aina laatia kirjallisena. Lain mukaan hoitotahto ei edellytä todistajia, mutta niitä suositellaan. Todistajat voivat myös tarpeen vaatiessa toimia hoitotahdon tulkitsijoina. Hoitotahdon tekemiseen on olemassa useita erilaisia lomakepohjia, mut-

Lue lisää:

<https://thl.fi/fi/web/ikaantyminen/elaman-loppuvaiheen-hoito/hoitotahto>

<https://www.muistiliitto.fi/fi/etuudet-ja-oikeudet/hoitotahto-kanta.fi>

Esimerkki hoitotahdosta, jonka laatinut 49-vuotias lastenlääkäri <https://www.terveyskirjasto.fi/tin00012/hoitotahto-esimerkki>

Esimerkki hoitotahdosta, jonka on laatinut 52-vuotias yleislääkäri

<https://www.terveyskirjasto.fi/tin00015/hoitotahto-esimerkki>

Lue lisää edunvalvonnasta ja edunvalvontavaltuutuksesta:

<https://www.suomi.fi/oppaat/edunvalvonta>

<https://oikeus.fi/edunvalvonta/fi/index/edunvalvoja/edunvalvontavaltuutettu.html>

<https://dvv.fi/holhous>

ta sen voi myös vapaasti itse kirjoittaa. Hoitotahdosta kannattaa keskustella läheisten kanssa, jotta toiveesi ja tahtosi olisivat heidänkin tiedossaan. Hoitotahto on hyvä ottaa puheeksi myös sinua hoitavan lääkärin tai muun terveydenhuollon ammattilaisen kanssa, heiltä saat tarvittaessa lisätietoa.

Hoivatoiveet ja elämänlaatutestamentti

Valmiissa hoitotahtolomakkeissa kysytään myös, oletko kirjannut hoivatoiveesi esim. elämänlaatutestamenttiin sekä tehnyt edunvalvontavaltuutuksen. Nämä ovat erillisiä asiakirjoja, joiden laatimista suositellaan hoitotahdon lisäksi. Hoivatoiveet tai Elämänlaatutestamentti kertovat tahdostasi ja korostavat samalla itse-määräämisoikeuttasi sekä auttavat hoitohenkilökuntaa tuntemaan sinua. Ne ovat arjen ja elämänlaadun kannalta varsinkin pitkäaikaisessa hoidossa merkittäviä. Hoivatoiveet ovat oikeudelliselta merkitykseltään toiveenomaisia ja niitä noudatetaan mahdollisuuksien mukaan.

Hoitotahtoa tuntemattomampi asiakirja on elämänlaatutestamentti, jolla voi kertoa muitakin kuin lääketieteelliseen hoitoon liittyviä asioita. Näitä ovat esimerkiksi suhde uskontoon, tärkeät musiikkikappaleet ja tv-ohjelmat, lempiruuat ja ulkonäköön liittyvät asiat. Elämänlaatutestamentti on neuvoa-antava, eikä palvelutalon henkilökunnan ole pakko toiveista huolimatta soittaa testamentin tekijän huoneessa Mozartia tai tarjoilla iltaviskiä.

Edunvalvontavaltuutus

Edunvalvontavaltuutuksella valtuutat valitsemasi henkilön huolehtimaan asioistasi sen varalta, että myöhemmin sairauden, henkisen toimintakyvyn heikkenemisen tai muun vastaavan syyn vuoksi tulet kykenemättömäksi hoitamaan asioitasi. Voit määritellä mitä asioita valtuutettu hoitaa sekä kuinka hänen toimintaansa valvotaan. Edunvalvontavaltuutuksella voit antaa valtuudet sekä taloudellisiin että terveyden- ja sairaanhoitoon liittyviin asioihin. Valtuutus tehdään kirjallisena ja sille on tarkat muotovaatimukset. Siksi se on hyvä tehdä asian-tuntijan, kuten juristin avulla. Valtuutus tulee voimaan

vasta tarvittaessa ja maistraatin vahvistuksella. Valtuutettu hakee valtakirjan vahvistamista, kun et voi enää hoitaa asioitasi itse. Holhousviranomaisena toimiva Digi- ja väestötietovirasto vahvistaa edunvalvontavaltuutuksen.

Hoitotahdon säilyttäminen

Säilytä hoitotahtolomakkeestasi yksi kopio itselläsi. On tärkeää, että hoitotahtosi olemassaolo on tiedossa myös läheisilläsi sekä hoitohenkilökunnalla ja käytettävissä tarvittaessa. Voit palauttaa täytetyn hoitotahtolomakkeen kuntasi terveydenhuollon ammattilaiselle. Hoitotahdon voi myös kirjata Omakanta-palveluun.

Yllä on linkkejä lomakkeisiin, joilla voit ilmaista hoitotahtosi. Näitä lomakkeita voit käyttää apuna myös kirjoittaessasi hoitotahtosi Omakantaan. ♦

Lähteet: terveyskirjasto.fi, thl.fi, muistiliitto.fi

HOITOTAHTOKORTTI

Minulla (nimi tekstaten)

syntymäaika _____

on kirjallinen hoitotahto, joka on saatavissa läheisiltäni ja/tai tässä mainitulta henkilöltä tai paikasta:



Haastamme ottamaan kivun puheeksi!

Kuinka puhumme kivusta työpaikalla? Tätä pohdittiin heinäkuussa Porissa järjestetyssä SuomiAreenan keskustelussa.

KIPUPOTILASJÄRJESTÖNÄ koimme tärkeänä olla nostamassa kipuoireisten omia ajatuksia ja kokemuksia esiin tässä Suomen suurimmassa yhteiskunnallisessa festivaalissa, SuomiAreenalla. Kipuoireisilla itsellään on paras käsitys siitä, mitä tarvittaisiin, jotta he voisivat voida työssään hyvin.

Mukana keskustelussa oli jalan hermokipua sairastava Johanna Santala, niska- ja selkäkipuun kanssa pitkään elänyt geriatrian erikoislääkäri Tiia Raitmaa sekä Suomen Kipu ry:n hankeasiantuntija Jenni Tarhanen, joka nosti esiin kipuoireisilta etukäteen kerättyjä kommentteja. Keskustelun juonsi Suomen Kipu ry:n hankepäällikkö Heidi Krogell.

Keskustelussa pohdittiin, kuinka kipuoireiden esiin tuominen työssä ei ole aina helppoa. Pitkäaikainen kipu on monesti näkymätön sairaus. Johanna Santala kuvasi, kuinka herkästi saattaa pelätä muiden pitävän itseään laiskana, kun työyhteisössä ei nähdä, kuinka kipeä on. Tiia Raitmaa taas kertoi siitä, kuinka arjessa kipu on koko ajan läsnä, mutta siinä vaiheessa, kun se alkaa näkyä ulospäin muille, on jo todella kipeä olo. Suomalainen sisukas luonne ei ole tottunut näyttämään omia kipujaan.

Keskustelijat toivat kuitenkin esiin, kuinka hyvältä on tuntunut, kun työyhteisöstä on saanut konkreettista tu-

kea. Tuki raskaammissa työtehtävissä tai työn muokkauksen käytäntöön vieminen nousivat esimerkkeinä työpaikalta saadusta tuesta. Toisaalta myös pelkkä työkavereiden läsnä olemisen ja yhteinen huumori on tuntunut merkitykselliseltä. Työyhteisöiltä toivotankin hyvää kohtaamista ja kuuntelemista sekä käytännön ratkaisuehdotuksia erityisesti esihenkilöiltä. Aina selkeitä ratkaisuja tai käytäntöjä ei ole valmiiksi olemassa ja silloin on olennaista, että niitä pyritään löytämään yhdessä.

Työpaikat ovat täynnä kipeen hyviä työntekijöitä. He haluavat tehdä työnsä hyvin, kunhan vain saavat tarvitsemansa tuen. Lisätään työpaikoilla avointa keskustelua kivusta, jotta jokaisella on mahdollisuus hyvään työelämään.

Avoimen keskustelun lisäämiseen tarvitaan meistä ihan jokaista. Joten nyt haastammekin teidät ottamaan kipuoireet puheeksi työpaikoilla!

Ottakaa kipu puheeksi ja kannustakaa muita tekemään samoin! Kuullaan mielellämme kokemuksianne myös somessa **#KipuJaTyöKohtaavat**.

Koko SuomiAreena -keskustelun pääset katsomaan MTV Katsomosta nimellä **Kuinka puhumme kivusta työpaikalla?** ♦

1. JOKAISELLA ON OIKEUS PÄÄTTÄÄ ITSE, MITÄ, MILLOIN JA KENELLE KERTOO SAIRAUDESTAAN!

Ainakin lähimmille työkavereille ja esihenkilölle kertominen on yleensä hyödyllistä ja ehkäisee väriiden huhujen leviämistä.

Valitse mahdollisuuksien mukaan kiireetön hetki, jossa on aikaa ja tilaa keskustelulle. Jos vain mahdollista, käy keskustelu hetkessä, jolloin olet itse virkeä ja kivut eivät ole pahimmillaan.

2. OIKEA TIETO JA AVOIMUUS VÄHENTÄVÄT ENNAKKOLUULOJA

Vaikka kipuoireet ovatkin yleisiä, ei kivun yksilöllisistä vaikutuksista välttämättä kaikilla ole tietoa. Kerro, miten kipu vaikuttaa juuri sinuun ja millaiset keinot auttavat ehkäisemään kipuoireiden pahenemista. Voit myös pyytää työkavereita tai esihenkilöitä katsomaan webinaarejamme, jotka tarjoavat tietoa kivusta ja tukemisen keinoista. Esihenkilölle voi vinkata Kipuoireisen työntekijän kohtaaminen -materiaalista.

3. RATKAISUEHDOTUKSIA TAISTELUUN LÄHTEMISEN SIJAAAN

Monella on kokemuksia siitä, että ei ole tullut kohdaksi kivun kanssa. Aiemmat kokemukset voivat saada varpailleen ja miettimään puolustuskantaa jo ennen koko keskusteluun ryhtymistä. Tämä voi tuoda yhteiseen keskusteluun jännitteitä, joiden vuoksi keskustelukumppanikin saattaa olla varpaillaan.

Mieti siis etukäteen, mitä itse toivot ja muutamia keinoja muutoksen toteuttamiseen. Keskustelukumppanin on helpompaa vastata täsmälliseen pyyntöön.

Toiveen muotoilussa voi käyttää apuna seuraavia kysymyksiä: Kuka? Mitä? Missä? Milloin? Kuinka kauan?



5

vinkkiä kivun puheeksi ottamiseen työpaikalla

TEKSTI Heidi Krogell

4. ÄLÄ UNOHDA VAHVUUKSIASI!

Vaikka kipu ja sairastaminen tuo mukanaan työkyvyn haasteita, eivät ne kuitenkaan vie ammatillista osaamistasi! Tuo tuen tarpeesta puhuessasi esiin myös vahvuuksiasi ja konkreettisia ehdotuksia siitä, millaiset työjärjestelyt auttaisivat sinua antamaan täyden työpanoksen. Työn muokkauksen tarve ei tarkoita sitä, että täytyisi välttämättä tehdä töitä huonommin tai saada enemmän, kuin muut työkaverit. Tuo esiin, että oikeat tukitoimet auttavat sinua antamaan parhaan työpanoksesi ja siitä on hyötyä myös työnantajalle.

5. YKSIN EI TARVITSE PÄRJÄTÄ

Pyydä rohkeasti apua ja tukea kivun puheeksi ottamiseen työpaikalla!

Oman työterveyshoitajan kanssa voitte yhdessä miettiä juuri sinun tilanteeseesi sopivia puheeksi ottamisen tapoja. Työterveyshoitaja voi myös tulla työpaikalle kertomaan kivusta, sen vaikutuksista työhön sekä keinoista, joilla työyhteisö voi tukea.

Suomen Kivun toiminnasta ja vertaisilta voi myös saada tukea kivun puheeksi ottamiseen. Kysy rohkeasti muilta, miten he ovat toimineet vastaavassa tilanteessa. Seuraavalta sivulta löydät myös esihenkilöille ja työnantajille suunnatun materiaalin, jonka voi ottaa mukaan puheeksiottamistilanteisiin! ♦

KIPUOIREISEN TYÖNTEKIJÄN KOHTAAMINEN

"Hyvä, että kerroit tänään olevan enemmän kipuja." - "Pidä välillä taukoa, niin jaksat paremmin." - "Etsitään yhdessä ratkaisuja."

1 KUUNTELEMINEN

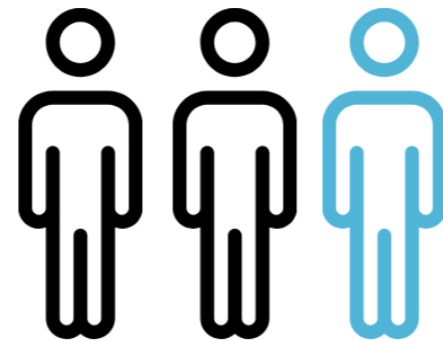
Aina kohtaamistilanteissa ei tarvitse tehdä mitään erityistä: pelkkä läsnäolo ja kuuntelu riittävät. Ylläpidä keskusteluyhteyttä, kysy kuulumisia ja muista tarvittaessa työpaikan tukipalvelut, esimerkiksi työterveyshuolto, työfysioterapeutti tai työkykykoordinaattori.

2 KÄYTÄNTÖ

Tue työntekijää omien rajojen asettamisessa, kuten tauotuksessa tai työmäärän kohtuullistamisessa. Kerro miten toimitaan sairaslomien aikana ja niiltä palatessa jo ennakkoon. Ehdota tai ota työn muokaus puheeksi. Muista myös työolosuhteiden järjestelytuki rahaa vaativissa muokkauksissa!

3 KIPU

Pitkään jatkuvilla kivuilla on monia vaikutuksia sairastavan elämään. Yhdelle haastavimmalta tuntuu itse kipu, toiselle sen tuomat kognitiiviset haasteet. Sen vuoksi on tärkeää kuulla työntekijää itseään: millaisilla toimilla koko työkyky voitaisiin saada käyttöön?



Joka kolmannella suomalaisella työikäisellä on laaja-alaisia kipuoireita.

+ VAHVUUDET KÄYTTÖÖN

Vahvuuksien käyttö sitouttaa ja antaa energiaa ja on tärkeää myös kipuoireisen työssäjaksamiselle. Mitä vahvuuksia työntekijä voisi ottaa käyttöön ja miten olet sitä esihenkilönä tukemassa?

KIPEEN HYVÄ TYÖNTEKIJÄ

Ammatillinen osaaminen ei katoa mihinkään kivun myötä ja moni kipuoireinen on keskimääräistä motivoituneempi hoitamaan työnsä hyvin.



Ystäväkirja

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

Toiminnasta ja vapaaehtoisuudesta löydät halutessasi lisää tietoa verkkosivuiltamme suomenkipu.fi

Nimi: Anniina Matilainen

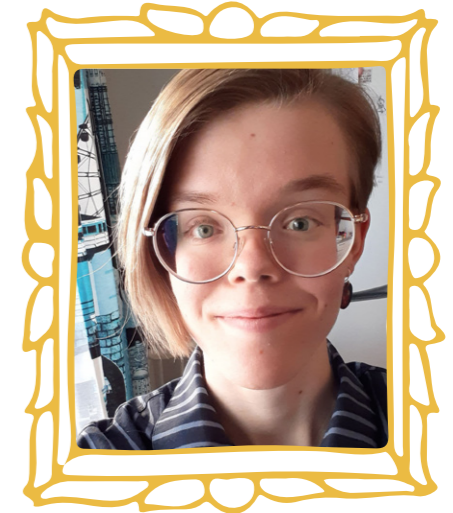
Ikä: 20

Vapaaehtoistyötehtäväni Suomen Kivussa: Videoiden tekstittäjä.

Parasta tekemässäni vapaaehtoistyössä: Saavutettavuuden mahdollistaminen ja suomen kielen pyörittely.

Eriyistaitoni / vahvuuteni: Kirjoittaminen.

Kolme asiaa, jotka saavat minut ilahtumaan: Musiikki, auringonvalo ja oivallukset.



Nimi: Hannele Särkioja

Ikä: pelkkä numero (52)

Vapaaehtoistyötehtäväni Suomen Kivussa: Toimin Kannuksen vertaistukiryhmän vetäjänä ja kokemusasiantuntijana.

Parasta tekemässäni vapaaehtoistyössä: Auttaa samaan tilanteeseen joutunutta, olla tukena ja rinnallakulkijana, jokainen kohtaaminen ja ihminen on ainutlaatuinen kokemus.

Eriyistaitoni / vahvuuteni: Empaattinen ja toiset huomioon ottava, reipas ja rehellinen, huumori ja itselle nauramisen taito.

Kolme asiaa, jotka saavat minut ilahtumaan: Perhe, ystävät, vuodenaikojen mukaan vaihtuva luonto.



KUVAAJA Joni Mäki-Petäjä

Hoitoväsytys

Kivun kanssa eläminen ei aina ole kovin yksinkertaista.

ETENKIN SAIRASTUMISEN ALKUVAIHEESSA päivät voivat täytyä terveydenhuollon vastaanottokäynneistä, tutkimuksista, lääkityskokeiluista, etuuspapereiden täyttamisestä ja kotiharjoitteista. Pitkittyneen kivun jatkuva hoito ja kuntoutus voi ajoittain väsyttää ja turhauttaa. Teen kaiken, mitä lääkärit ja terapeutit käskivät. Silti kipu ei lakkaa. Mitä olen tehnyt väärin? Pitäisikö jaksaa tehdä vielä jotain enemmän? En tiedä mistä löytäisin voimia vielä enempään...

Mistä hoitoväsytksen voi tunnistaa?

- Vastaanottokäynnit unohtuvat tai niille ei halua mennä
- Lääkkeiden ottamisen epäsäännöllisyys
- Kärsimättömyys hoidon etenemisen suhteen
- Oireiden salailu läheisiltä tai hoitotaholta
- Kotiharjoitteita ei saa tehdyksi
- Hoitotaholle kertoo tehneensä asioita, joita ei todellisuudessa ole tehnyt
- Mielialan haasteet
- Väsymys, unihäiriöt

Hoitoväsytys on melko yleinen ilmiö, joka monesti on yksi osa sairautteen sopeutumista. Väsähtäminen voi auttaa pysähtymään tarkastelemaan sitä, mikä hoidossa ja kuntoutuksessa on juuri tällä hetkellä merkityksellistä ja mitä kannattaisi tehdä pitkällä aikavälillä.

Hetkellinen hoitoväsytys on täysin normaalia, eikä siitä tarvitse huolestua. Jos hoitoväsytys kuitenkin jää päälle viikoiksi ja kuukausiksi, kannattaa se ottaa puheeksi hoitavan tahon kanssa.

Mistä hoitoväsytys johtuu?

Kipu on monesti aaltoilevaa ja hieman hankalasti ennustettavaa. Välillä voi olla hankalaa tunnistaa, mikä kipuoireita itsellä pahentaa ja mikä taas helpottaa. Kivun hoitamiseen tarvitaan monia eri keinoja ja on yksilöllistä, mikä toimii kenellekin. Toimivien keinojen etsiminen voi ymmärrettävästi väsyttää ja turhauttaa.

Jatkuva omien oireiden tarkkailu ja sairautteen keskittyminen voi altistaa hoitoväsytyselle. Kun elämä täyttyy kivusta muistuttavista asioista, kuten lääkärikäynneistä ja lääkkeiden ottamisesta, tarvitaan rinnalle myös muuta! Arjessa kannattaa mahdollisuuksien mukaan tavata ystäviä, harrastaa itselleen mieluisia asioita ja löytää itselleen toimit keinoit palautumiseen.

Joskus omat ja ympäristön ylimitoitettut odotukset sairauden hoidosta ja oireiden helpottamisesta voivat altistaa hoitoväsytyselle. Pitkään jatkuneen kroonisen kivun kohdalla ei kipua välttämättä saada kokonaan pois, mutta sen kanssa elämistä voidaan helpottaa. Hoitavan tahon kanssa kannattaa keskustella siitä, millaisia tavoitteita hoidolle on ja missä ajassa niitä on realistista saavuttaa. Jos tavoitteet ovat liian suuret tai ne eivät motivoi hoitoon, on aivan luonnollista väsyä omaan hoitoonsa. Myös läheisten on tärkeää saada oikeaa tietoa kivusta, jotta he ymmärtävät paremmin,

miksi voimavarat eivät välttämättä kivun kanssa riitä kaikkeen samaan kuin ennen sairastumista.

Kipu ja sen hoito itsessään ovat jo kuormittavia. Jos samaan aikaan elämässä on myös paljon muuta kuormitusta, voi hoitoväsytys alkaa vaivaamaan herkemmin. Hoitotahon kanssa olisikin hyvä aina keskustella avoimesti omasta elämäntilanteesta. Jos esimerkiksi kotona on monta erityistarpeista lasta, voi olla melko haastavaa löytää arjesta aikaa lähteä uimahalliin vesijuoksemaan. Tai jos työssä on paljon kuormitusta, voi tuntua haastavalle ottaa itsestä huolehtimiselle aikaa. Yhdessä hoitotahon kanssa keskustellen yleensä löytyy sopivat tavat toteuttaa hoitoa ja kuntoutusta niin, että se tukee myös yleistä hyvinvointia.

Kivun hoidon tulee tukea voimavaroja

Kipua sairastava on itse oman tilanteensa paras asiantuntija. Omista ajatuksista, kokemuksista ja tunteista kannattaa siis avoimesti puhua hoitaville tahoille. Kroonisen kivun hyvä hoito perustuu jatkuvaan hoitosuhteeseen. Luottamuksellinen hoitosuhde ennalta ehkäisee hoitoväsytystä, kun kipua sairastava tietää tarvittaessa saavansa yhteyden hoitavaan tahoon ongelmatilanteissa. Hoidon tavoitteena on paitsi kipuoireiden vähentäminen, ennen kaikkea myös hyvä elämä pitkäaikaissairauden kanssa.

Hoidon ja kuntoutuksen tavoitteita kannattaa pilkkoa pieniksi osatavoitteiksi, jotta saa myös onnistumisen kokemuksia riittävän usein. Onnistumiset motivoivat jatkamaan mm. kotiharjoitteita jatkossakin.

Joskus oma käsitys hoitoon panostamisesta ja kuntoutuksessa edistymisestä ei ole aivan realistinen. Läheisiltä ja hoitotaholta voi kysyä, millaista edistymistä he ovat huomanneet. Ulkopuolinen usein huomaa helpommin ihan pienetkin edistymiset, joista kannattaa iloita.

Kivun ja sairastamisen kanssa eläessä on olennaista löytää keinoja palautumiseen ja stressinhallintaan. Hoitoväsytys ennaltaehkäisyssä voi olla toimiva keino palautua esimerkiksi rentoutusharjoituksia tehden. Hoitoväsytys jo vaivatessa ei kuitenkaan useimmiten kaipaa enää yhtään lisää harjoituksia, vaan olennaisempaa onkin keskittyä itselle mieluisien asioiden tekemiseen, kuten musiikin kuunteluun tai luonnossa liikkumiseen. Moni hyötyy myös omahoidon keinojen suunnittelusta.

Kaikkein olennaisinta hoitoväsytys kanssa on kuitenkin sopiva armollisuus itseään kohtaan. Kivun kanssa eläminen ja sen hoitaminen saa välillä tuntua raskaalle. Joka päivä ei jaksaa panostaa hoitoonsa täysillä ja siitä ei tarvitse tuntea syyllisyyttä. Enempään ei tarvitse pystyä mihin pystyy! ♦

Opi kuin eläin! – Näin kehität itseäsi eläinten koulutuksen keinoin

Mitä yhteistä on hevosella, joka välttelee kuljetusautoon menoa, ja ihmisellä, joka yrittää päästä eroon ahdistavasta esiintymisjännityksestään?

TEKSTI **Anni Suovuori**

TÄMÄ TEOS soveltaa eläinten koulutuksen teorioita ja työkaluja ihmisten maailmaan: Miten koulutamme itseämme kohti tavoitteitamme ja pois peloistamme? Millaisia tutkittuja toimintatapoja voimme käyttää? Mitkä tehokkailta vaikuttavat keinot eivät todellisuudessa lainkaan toimi?

Opas ammentaa tuoreimmasta käyttäytymistieteellisestä tutkimuksesta ja kirjoittajien pitkästä kokemuksesta eläinten ja ihmisten kouluttajina. Teos sisältää runsaasti käytännön esimerkkejä meille ihmisille hankalista tilanteista, joita on mahdollista ratkoa erilaisten koulutustekniikoiden avulla.

Opi kuin eläin - on kirja, joka pitkältä aikaa herätti mielenkiintoni jo ennen sen julkaisua. En ole aktiivinen lukemaan, mutta tässä oli sitä jotain.

Kirja lähtee liikkeelle pohdinnasta: onko ihminen eläin? Se pohtii ihmisen suhdetta muihin eläimiin, lajierotuksuuksia ja lajityypillisiä tarpeita. Liikkeelle lähdetään ihan perusteista ja ne ovat tuotu erittäin mielenkiintoisesti esille. Kun sain kirjan käteeni, sen lukemista vain jatkoi ja jatkoi. Alussa myös avataan erilaisia oppimisen tapoja, esimerkiksi operantti ehdollistuminen ja mil-laista on nykyaikainen eläinten koulutus. Kirjassa on onnistuttu selittämään vaikeatkin käsitteet lyhyesti ja selkeästi.

Kirjassa pureudutaan hyvin myös mielentiloihin ja tunteisiin. Kaikkeen oppimiseen liittyy tunteet ja se, miltä meistä tai eläimestä tuntuu. Niiden arvioiminen ja mittaaminen on kuitenkin vaikeaa. Kirjassa avataan hyvin, kuinka suuri vaikutus tunteilla on. Pidän kirjan lähestymistavasta aiheeseen. Asiaa käsitellään niin ihmisen kuin eläimen näkökulmasta, sekä tutkimustulosten kautta. Hyvä esimerkki on Nonviolent communication - ajattelutavan avaaminen yhtenä työkaluna ja se,

miten sen toimintatapa tuodaan esille täysin arkipäiväisellä esimerkillä.

Alusta asti kirja on jollakin tapaa kannustava ja realistinen. Kirjassa käsitellään oppimista myös fyysisyyden kautta. Siinä tuodaan hyvin esille, miten oppimiseen vaikuttaa aina fyysinen puoli. Oli mielenkiintoista päästä lukemaan aivoissa tapahtuvista muutoksista, joihin oppiminen vaikuttaa. Oppiminen konkreettisesti näkyy

meissä ja voimme itse vaikuttaa hyvinvointiimme oppimisen kautta. Mukava lisä teksteihin ovat omakohtaiset tarinat, esimerkiksi tarina siitä, miten eläinten kouluttajan lapsi pelkäsi pistämistä ja kuinka äiti ratkaisi ongelman samoin, kuin olisi tehnyt eläinten kanssa.

Kirjassa pohditaan hyvin myös kivun osuutta oppimiseen. "Kipu on aistimuksen lisäksi kokemus." Kirjassa lainataan kivuntutkimuksen edelläkävijää Margot McCafferya, joka määritteli jo 1960-luvulla kivun "miksi tahansa sellaiseksi kokemukseksi, jonka yksilö määrittelee kivuksi, eli kipu on olemassa, kun potilas sanoo hänellä sitä olevan". Eli aina uusia asioita opetellessa kipu tulee ottaa huomioon. Kipu vaikeuttaa oppimista erityyppisillä tavoin ja sillä voi olla kauaskantoisia vaikutuksia myös oppimisen suhteen.

Ihmisillä on erilaisia keinoja vaikuttaa kivun tuntemiseen, mutta kipu kannattaa ottaa kaikenlaisissa koulutusprojekteissa vakavasti.

Kirjan luvuissa 5-7 käsitellään erilaisia oppimisen metodeja tarkemmin. Puhutaan kaikille eläinten kouluttajille tutuista Pavlovin koirista, vahvisteista ja pe-loista. Asioita on lähestytty niin eläinten kuin ihmisten kautta. Puhumme paljon naksutinkoulutuksesta eläinten kesken, mutta aihetta on kokeiltu myös onnistuneesti ihmisten opettamisessa. Tag teach -metodia on avattu kirjassa hyvin ja sen tuomia mahdollisuuksia



niin oppijalle kuin opettajalle. Kirjaa lukiessa on hauska huomata, kuinka itsekään ei aina oikein tiedä, ajatteleeko asioita eläimen oppimisen vai ihmisen oppimisen kautta. Mieleen herääkin usein alkulausahdus "opi kuin eläin".

Kirjan lopussa avataan vielä koulutusprosessia käytännössä ja se tuokin hyvän esimerkin siihen, mitä kaikkea me oikeasti joudummekin huomioimaan, kun lähdemme kouluttamaan uutta asiaa. Se myös avaa hyvin sen, miten laajasta asiasta onkin kyse, vaikka me ajatellamme opettavamme vain yhtä asiaa. Loppujen lopuksi on kuitenkin kyse fyysisestä toiminnosta, tunteista ja monesta pienestä asiasta. Kirja kokoaa aiheen selkeäksi kokonaisuudeksi aina alusta loppuun asti. Lopun konkreettinen esimerkki ruokavaliosta on hyvä päätös luvulle, koska se luo aiheesta selkeän kokonaisuuden ja tuo jälleen asian lähelle jokaisen arkea.

Kirja teki itseeni suuren vaikutuksen. Näin eläinten kouluttajan silmin kirja toi esille paljon tärkeitä asioita eläinten kanssa toimiville, mutta samalla se on kirja, joka jokaisen kannattaa lukea. Kirjan kautta oppii paljon ihmisestä ja omista toimintatavoista. Siinä on hyviä esimerkkejä, miten voi vaikuttaa moneen arjen asiaan niin, että arjessakin tylsät asiat olisivat hausempia.

Hauskinta kirjassa on, se, että se tuo työkaluja niin omaan oppimiseen, toisten opettamiseen kuin eläinten opettamiseen ja ymmärrystä siihen, miksi me usein toimimme tilanteissa niin kuin toimimme. Tämä on kirja, joka kannattaa ehdottomasti lukea ja kokea. ♦

Opi kuin eläin!
Jenni Spännäri – Tua Onnela
Tuuma-kustannus
1. painos, 2022
ISBN 978-952-370-201-1
Sidottu, 209 sivua

Jenni Spännäri on teologian tohtori, tutkija ja kouluttaja, erityisesti myötätunnon ja viisauden asiantuntija. Tua Onnela on eläinten kouluttaja ja toimittaja, joka kirjoittaa niin ihmisten kuin eläinten käyttäytymisestä.

*Arvostelun kirjoittaja on lähihoitaja, henkilökohtainen avustaja ja eläinten kouluttaja (AT).
annistassut.fi*

Elvyttävä taukoliikunta

JUHLAVUODEN KUNNIKSI julkaisemme elvyttävien taukoliikunta-videoiden sarjan! Videot on tehnyt LAB-ammattikorkeakoulun fysioterapeuttipiskelija **Riikka Pentti** ja ne ovat monipuolisuutensa vuoksi suunnattu erityisesti kipuoireisille. Videoissa annetaan ideoita myös käytettyjen liikkeiden soveltamiseen ja niistä voi valita omaan tilanteeseensa soveltuvimmat.

Videoita löytyy viidestä eri teemasta, jotka ovat niska-hartiaseutu, syke, liikkuvuus, mindfulness ja keppijumppa. Erilaiset teemat varmistavat sen, että

jokaisella on halutessaan mahdollisuus kokeilla videoista jotakin. Esi-merkiksi liikkuvuuteen keskittyvät harjoitteet sopivat hyvin vastapariksi tietokoneella istumiselle, kun taas mindfulness-harjoitukset tarjoavat lempeän tauon ja kuunnella voi hyvin vaikka makuuasennosta.

Videoista julkaistaan uusi viiden videon setti joka kuun ensimmäisenä viikkona. Kannattaa siis ottaa Suomen Kivun YouTube -kanava seurantaan, niin saat ilmoituksen aina uuden videon ilmestytessä!

suomenkipu.fi/tietoa/harjoituksia/elvyttava-taukoliikunta/

youtube.com/user/SuomenKipuray

Liikunta ja harjoittelu auttavat selkäkipuun

Liikunta vähentää koettua kipua ja parantaa toimintakykyä myös kroonisessa selkäkipussa.

SELKÄKIPU ON HYVIN YLEISTÄ, jopa 80 % aikuisista kokee selkäkipuja elämänsä aikana. Suurin osa, jopa 90 % selkäkipusta on kuitenkin hyvälaatuisia eli epäspesifiä kipua, joka paranee itsekseen muutamassa päivässä tai viikossa. Kyseessä on siis useimmiten selän hyvälaatuinen ja ohimenevä kiputila, joka ei johdu selkäsairauksista.

Selkäkipuun uusiutuminen on myös tavallista, mutta tällöinkin paranemistaipumus on hyvä. Vain 5–10 % selkäkiputapauksista on kyseessä jokin täsmällisesti määriteltävissä oleva selkäsairaus tai hermojuuriongelma.

Liikunnalla on monia hyötyjä

Selkävaivojen ehkäisemiseksi ja niistä kuntoutumiseksi liikuntaharjoittelun on todettu olevan tehokkain yksittäinen keino. Liikunta viikastuttaa selän kudosten aineenvaihduntaa, ylläpitää selän normaalia liikkuvuutta ja edistää tutkitusti myös selkäkipusta toipumista. Lisäksi hyvä lihaskunto parantaa selän kuormituksesta vyyttä, auttaa selkää jaksamaan päivittäistä rasitusta paremmin ja myös palautumaan rasituksesta nopeammin.

Liikunta vähentää koettua kipua ja parantaa toimintakykyä myös kroonisessa eli pitkäkestoisessa selkäkipussa. Säännöllinen liikunta vahvistaakin kehon omia kivunsaätelyjärjestelmiä, jolloin toimintakyky paranee ja selkäkipu vähenee. Olennaista on rohkaistua liikkumaan ja käyttämään selkää kiviä huolimatta.

Akuutissa kivussa varsinaisesta harjoittelusta ei ole hyötyä

Hyvälaatuinenkin selkäkipu voi olla alkuvaiheessa kivulias. Kipua voi lievittää tavallisilla kipulääkkeillä sekä kylmä- tai lämpöhoidolla. Tärkeää olisi välttää varsinaista pidempikestoista vuodelepoa ja pyrkiä liikuskelemaan

kevyesti kivusta huolimatta. Joskus voimakas kipu voi kuitenkin vaatia alussa lyhytkestoista lepoa, jolloin selän erilaisista rentoutus- ja lepoasentoista voi olla hyötyä.

Akuuteimmassa kipuvaiheessa varsinaisesta harjoittelusta ei ole hyötyä vaan alkuun riittäväkin päivittäisestä perustoiminnoista kertyvä kevyt aktiivisuus. Kävelyä ja muuta liikettä tulee myös arkisten askareiden yhteydessä eli ns. hyötyliikunta on hyvä tapa edistää selän toipumista ja ylläpitää toimintakykyä.

Liikkumisen määrää, kestoja ja kuormittavuutta on hyvä lisätä asteittain. Alkuun kannattaakin liikkua lyhyempiä jaksoja kerrallaan ja mieluummin useamman kerran päivässä. Varsinaisen liikuntaharrastuksen tai harjoittelun aloittaminen kannattaa myös tehdä vähitellen, asteittain kuormitusta ja kestoja lisäten. Lisäksi on syytä muistaa, että lihakset voivat kipeytyä uudelta rasituksesta. Tällainen harjoitteluun liittyvä lihaskipu ei ole kuitenkaan merkki harjoittelun haitallisuudesta.

Kivun ja liikkumisen pelko voivat ylläpitää ja pitkittää selkäkipua

Akuutti kipu aiheuttaa kehossa stressireaktion, johon liittyy tyypillisesti kipualuetta ympäröivien lihasten voimakas jännittyminen. Tämä on kehon luonnollinen suojaraktio, jolla pyritään suojelemaan kipeää aluetta ylimääräiseltä rasitukselta ja näin välttämään kivun pahenemista. Suojaraktiosta on hyötyä akuuteimmassa kivussa, mutta se muuttuu haitalliseksi, jos ihminen alkaa pidempiaikaisesti varoa kipualuetta ja välttää siihen kohdistuvaa liikettä. Kivun pelko, ylivarovaisuus ja liikkumisen välttäminen johtavat tyypillisesti kivun pitkittymiseen ja virheellisiin liikemalleihin. Virheelliset liikemallit ylläpitävät kipua ja saattavat aiheuttaa jopa uusia kiputiloja.

Selkäkipuun liittyy paljon muun muassa sellaisia uskomuksia, että selkää pitäisi jotenkin varoa tai säätellä, kun se on kipeä. Ensimmäisinä selkäkipupäivinä selän kuormituksen keventäminen on järkevää, mutta silloinkin varsinaista vuodelepoa tulisi välttää ja pyrkiä liikuskelemaan kevyesti kivusta huolimatta.

Lisäksi moni varoo selän käyttöä tai sen taivuttelua myös selkäkipujakson jälkeen siinä pelossa, että jokin tai jotkin tietyt liikkeet olisivat selälle haitallisia. Näin ei kuitenkaan ole, ellei lääkäri ole erikseen määrännyt liikerajoituksia. Sen sijaan selän liiallinen varominen ja turha jännittäminen on haitallista ja se voi aiheuttaa selän kipeytymistä sekä hidastaa selkäkipusta toipumista.

Ei ole yhtä oikeaa liikuntamuotoa

Selkäkipuun hoidossa ei ole yhtä oikeaa liikuntamuotoa tai harjoitusmenetelmää. Keskeisintä olisi löytää itselle mieluinen ja sopiva tapa liikkua tai harjoitella. Yksinkertaistaen voisikin sanoa, että paras liikkumis- tai harjoittelumuoto on liikunta, joka **toteutuu**, sillä vain tehdystä harjoittelusta tai liikkunnasta on hyötyä.

on mieleistä, sillä kun liikunta on itselle mieleistä, siitä tulee todennäköisemmin myös vakiintunut osa arkea.

on säännöllistä, sillä liikunnan positiiviset vaikutukset eivät varastoidu, vaan liikunnan on oltava säännöllisesti toistuvaa.

Selkäviikkoa vietetään lokakuussa – Osallistu sinäkin!

SELKÄVIKKOA VIETETÄÄN VUOSITTAIN maailman selkäpäivän (16.10.) yhteydessä – eli tänä vuonna 10.–16. lokakuuta. Viikon teemana on tällä kertaa Every Spine Counts – Jokaisen selällä on merkitystä.

Selkäviikon aikana Selkäliitto nostaa esiin selän hyvinvointiin vaikuttavia tekijöitä ja rohkaisee ihmisiä pitämään huolta selän toimintakyvystä ja pysymään aktiivisina.

Paikalliset selkäyhdistykset järjestävät selkäviikolla maksuttomia ja kaikille avoimia tapahtumia, esimerkiksi luentoja, liikuntalajikokeiluja ja toiminnan esittelyä.

Voit osallistua selkäviikkoon ja maailman selkäpäivään myös sosiaalisessa mediassa: kerro, miten sinä huolehdit selkäsi hyvinvoinnista. Jaa oma selkäaiheisen kuvasi tai tarinasi tunnisteella #selkäviikko.

Edistetään selkäterveyttä yhdessä ja tehdään jokaisen selkä näkyväksi! ♦

Lue lisää selkäviikosta ja sen tapahtumista Selkäliiton Selkakanavalta: selkakanava.fi/selkaviikko



TEKSTI Soile Koponen
Kirjoittaja on Jyväskylän aluevastaava.
KUVITUSKUVA Tom Claes / Unsplash

Oletko tyytymätön hoitoosi?

Potilaalla on oikeus saada vaivoihinsa oikeanlaista ja oikea-aikaista hoitoa. Hänellä on myös oikeus tulla kohdelluksi hyvin. Mikäli nämä oikeudet eivät toteudu, voi asiasta tehdä valituksen.



ENSIMMÄISENÄ kannattaa olla yhteydessä tahoon, joka sinua hoiti. Jos koet, että lääkäri tulkitsi tilannettasi väärin tai että et itse hoksannut kertoa hänelle kaikkea, voit pyytää soittoaikaa ja palata asiaan. Jos hoidossa tapahtui virhe, avoin ja asiallinen keskustelu hoitoa antaneen henkilön tai hänen esimiehensä kanssa auttaa usein. Parhaimmillaan hoitopaikassa voidaan korjata virheet ja puutteet saman tien. Usein asiat hoituvat vähimmällä vaivalla näin.

Muistutus

Jos hoitopaikassa käydyistä keskusteluista ei ole apua, voit tehdä kirjallisen muistutuksen hoitopaikan johtajalle. Kirjoita mahdollisimman selkeä kuvaus asiasta, josta haluat tehdä muistutuksen. Mainitse niiden henkilöiden nimet ja/tai asema, joita muistutuksesi koskee. Jos et tiedä tai muista nimiä, kerro mahdollisimman tarkasti, milloin ja missä tapaus sattui. Muistutuksen voi tehdä vapaamuotoisesti tai käyttämällä hoitopaikan lomaketta, joka useimmiten löytyy toimintayksikön internetsivuilta. Voit pyytää muistutuksen tekoon apua yksikön potilasasiamieheltä. Johtajan on selvitettävä muistutuksessa kerrottu asia alaistensa kanssa sekä vastattava sinulle kirjallisesti kohtuullisessa ajassa,

yleensä noin kuukauden sisällä. Vastauksesta on käytävä ilmi, miten asia on hoitopaikassa selvitetty ja millaisiin jatkotoimiin se on mahdollisesti johtanut.

Kantelu aluehallintovirastoon

Virallinen kantelu tehdään lähes aina aluehallintovirastoon. Valviraan valitetaan vain kuolemantapauksista. Yleensä ennen kantelua kannattaa kokeilla muistutusta, mutta muistutus ei ole välttämätön välivaihe.

Oman käsitykseni mukaan kipupotilaat ovat nyt suuressa vaikeuksissa hoidon saamisessa kuin viisi vuotta sitten. Yksiltä pitkään kivusta kärsineiltä potilailta on otettu pois lääkkeitä, joista on ollut heille eniten apua. Tilalle ei ole annettu muita toimivia lääkkeitä tai hoitoja. Toiset taas ovat joutuneet ajamaan vahvimmat lääkkeitä alas ehtona hoitoon pääsulle. Kolmannet eivät vielä koskaan ole saaneet kokeiltavakseen lääkkeitä, jotka oikeasti ehkä voisivat auttaa.

Erityisesti ongelma koskee opiaattien käyttöä. Tehoavan hoidon poistaminen on oleellisesti heikentänyt monen toimintakykyä ja jopa romahduttanut elämänlaadun. Niinpä suuri määrä kipupotilaita kokee, että heidät on hylätty selviytymään yksin aina vain pahempien kipujen kanssa. Se on henkisesti hyvin raskas-

ta paitsi potilaalle itselleen, myös koko hänen lähipiirilleen. Jos kuulut niihin ihmisiin, joilta on evätty hoito sinusta itsestäsi riippumattomasta syystä, ja katsot valituksen olevan aiheellinen, voit käyttää Valviran valmistusta peruskantelupohjaa. Siihen on poimittu tuekseen katkelmia ohjeista ja laeista. Löydät sen tästä linkistä: valvira.fi/sosiaalihuolto/sosiaalihuollon-valvonta/muistutus_tai_kantelu

Täydennä kantelu omilla tiedoillasi. Kirjoita asiallisesti ja kohteliaasti. Postita kantelu omaan aluehallintovirastoon. Osoitteen löydät alla olevasta luettelosta:

- Etelä-Suomen aluehallintovirasto: PL 1, 13035 AVI, kirjaamo.etela@avi.fi
- Itä-Suomen aluehallintovirasto: PL 2, 13035 AVI, kirjaamo.ita@avi.fi
- Länsi- ja Sisä-Suomen aluehallintovirasto: PL 5, 13035 AVI, kirjaamo.lansi@avi.fi
- Pohjois-Suomen aluehallintovirasto: PL 6, 13035 AVI, kirjaamo.pohjois@avi.fi
- Lounais-Suomen aluehallintovirasto: PL 4, 13035 AVI, kirjaamo.lounais@avi.fi
- Lapin aluehallintovirasto: PL 3, 13035 AVI, kirjaamo.lappi@avi.fi

Valituksissa on tärkeää, että et ole itse omalla toiminnallasi aiheuttanut hoidotta jäämistäsi. Käypä hoito –suositus esimerkiksi varoittaa kirjoittamasta vahvimpia kipulääkkeitä niille, joilla on ollut tai on päihdeongelmia. On siis aina välttämätöntä, että otat lääkkeesi niin

kuin reseptissäsi ohjeistetaan. Myös lapsiin, raskaana oleviin, imettäviin, mielenterveyspotilaisiin ja hyvin heikkokuntoisiin vanhuksiin suhtaudutaan erityisellä kriittisyydellä. Älä myöskään koskaan käytädy vastaanotolla epäasiallisesti. Huutaminen, kiroilu ja nimitely huonontavat mahdollisuuksiasi hoidon saamiseen. Jos aluehallintovirasto havaitsee selvitystensä perusteella, että hoidossa on ollut epäasianmukaisuutta, se voi ohjata hoitotahoa muuttamaan toimintatapojaan. Mikäli nämä valitustiet eivät tuota tulosta, on vielä mahdollista lähestyä asiassa eduskunnan oikeusasiamiestä.

Kantelun avulla ei siis voi muuttaa diagnoosia tai hoitopäätöstä. Kantelun avulla ei voi myöskään saada rahallista korvausta, sitä on haettava Potilasvakuutuskeskukselta. Valittamisen merkitys on siinä, että saa itse seuraavalla kerralla parempaa hoitoa. Samalla valituksen tehnyt auttaa muita samanlaisessa tilanteessa olevia. Turhilla kanteluilla ei ole syytä kuormittaa hoitopaikkoja, mutta aiheellinen kannattaa tehdä. Näin kipupotilaiden jääminen ilman tehoavaa hoitoa tulee näkyväksi. Samalla noteerataan myös meidän muu huono kohtelumme. ♦

LISÄTIETOJA:

valvira.fi/terveydenhuolto/tyytymattomyys_hoitoon

**KIPULUURI
PÄIVYSTÄÄ
JOKA VIIKKO
P. 050 464 4333
ma & ke klo 18-20
pe klo 18-21**

Huomaa perjantain muuttuneet päivystysajat!

KIPU



TEKSTI Heidi Krogell

Kuinka selittää kipua asiakkaille?

KIVUN MEKANISMIIEN SELITTÄMINEN on varmasti arkipäivää lähes jokaiselle kivun kanssa työskentelevälle. Mutta mikä olisi paras tapa selittää kipua? Mitä asiakkaan olisi kaikkein tärkeintä tietää ja ymmärtää kivusta? Näitä asioita pohdimme joulukuussa 2021 ammattilaisille suunnatuissa työpajoissa, joiden tuottamaa tietoa on hyödynnetty tässä artikkelissa. Meillä on valtavasti erilaisia tapoja selittää kipua. Kipu on aina yksilöllinen kokemus, jonka vuoksi selittämisen tapojakin on tarpeen muokata asiakaslähtöisesti. Olennaista on käyttää sellaista kieltä, joka on asiakkaalle itselleen tuttua ja ymmärrettävää. Kokeile rohkeasti erilaisia tapoja ja löydä itsellesi luontevimmat tavat! Kipua selittäessä voi käyttää kuvia muun muassa hermostosta ja ihmisen anatomiasta selittämisen tukena.

Kipu ei aina kerro vaarasta tai vauriosta

Akuutti kipu on meille elintärkeä hälytysjärjestelmä, jonka tarkoitus on ilmoittaa meille vaarasta, jotta emme saisi vauriota kehoamme. Pitkäaikaisen kivun kohdalla on kuitenkin toisin. Kipu ei aina kerrokaan vaarasta tai vauriosta, eikä ole selitettävissä tutkimuslöydöksillä. Tämä tieto on kipuun sairastuneelle usein täysin uutta asiaa.

Asiakkaan on tärkeää tietää akuutin ja kroonisen kivun erot, jotta hän voi ymmärtää myös hoito- ja kuntoutustapojen eroavan toisistaan. Koska kipu ei aina kerrokaan vaarasta, on kivun kanssa mahdollista liikkua ja toimia. Liike ei ole vaarallista tai aiheuta kudosaivuriota. Liikuntaa ja arjen aktiivisuutta kannattaa lisätä kuntoutujan tilanne huomioiden sopivan pienin askelein.

Elämä on välillä kuin vuoristorata. Välillä odotamme

jotakin, joskus taas jännitämme tulevaa, menemme hurjaa vauhtia eteenpäin tai etenemme kohti tuntematonta. Joskus vasta jälkikäteen selviää, millainen matka todellisuudessa on. Näin on myös kivun kanssa. Vuoristorataa voi käyttää yhtenä vertauskuvana kivusta puhuessa.

Kipuun voi itse vaikuttaa

Kipu on kokemus, jota on mahdollista muokata. Asiakkaat tarvitsevat tietoa, että heidän on mahdollista itse vaikuttaa kipuunsa. Jotta tämä on mahdollista, tarvitaan usein kullekin toimivien kivunhallintakeinojen yhdessä etsimistä. Monet hyötyvät esimerkiksi unen laadun parantamisesta, liikunnasta ja ravitsemuksen muokkaamisesta.

Ammattilaisen rooli toiveikkouden luomisessa on olennainen. Asiakkaalle on tärkeää jäädä tapaamisesta olo, että hän itse on tärkein henkilö kiputiimissään, kivunkin kanssa voi elää hyvää elämää ja hän voi itse vaikuttaa kipuunsa. Kipukokemuksta voi muokata elämän arkeilla valinnoilla ja tämän huomaamiseen asiakas usein tarvitsee ammattilaisen apua.

Kipu on yksilöllinen kokemus, johon vaikuttavat monet tekijät

Eryteisesti kivun pitkittyessä asiakkaan herkästi valtaa epätoivo ja pelko siitä, että kipu tulee valtaamaan koko elämän. Ammattilaisen onkin tärkeää tuoda esiin, kuinka tunteet ja ajatukset vaikuttavat kipukokemukseen. Kivun kanssa voi elää hyvää elämää ja siinä auttaa kivun hyväksyminen osaksi elämää.

Tunteet vaikuttavat myös autonomiseen hermos-

toon. Tämän avaaminen asiakkaalle voi auttaa oivaltaamaan, että tunteita käsittelemällä voi rauhoittaa hermostoaan ja sitä kautta vaimentaa kipua.

Kipuhistoria ja kipuun liittyvät ajatukset sekä uskomukset on hyödyllistä ottaa asiakkaan kanssa puheeksi. Näin saadaan laajennettua asiakkaan ymmärrystä kivusta.

Biopsykososiaalinen malli käyttöön myös kivusta puhuessa

Tehokas kivun hoito ja kuntoutus on biopsykososiaalisen mallin mukaista. Asiakkaan kanssa keskustellessa onkin siis hyödyllistä ottaa puheeksi kaikki nämä eri osa-alueet. Tavoitteena on hyvä elämä, jossa kipu ei määrittele toimintakykyä tai osallisuutta.

Biopsykososiaalinen malli: Ihmisen biologisten, psykologisten ja sosiaalisten muuttujien huomiointi yksilössä. Vertauskuvia voi hyödyntää puhuttaessa niin kivun vaikutuksista elämään, kuin myös elämän vaikutuksista kipuun. Minkä kipuoireiset itse ajattelevat olevan olennaisinta?

Pain-lehdessä julkaistussa *What do patients value learning about pain?* (Leake et al. 2021) -tutkimuksessa selvitettiin, mitä teemoja kipuedukaatiota saaneet, jatkuvaa kipua sairastaneet nostivat tärkeimpinä esiin toipumisen kannalta.

Tutkimuksessa nousi esiin kolme teemaa:

- **Kipu ei tarkoita, että kehoni olisi vaurioitunut**
On tärkeää hylätä olemassa olevat ajatukset, joiden mukaan kipu merkitsisi vahinkoa
- **Ajatukset, tunteet ja kokemukset vaikuttavat kipuun**
Kivun monitahoisten vaikutusten arvo
- **Voin kouluttaa uudelleen ylisuojelevan kipujärjestelmäni**
Osoittaa kivun käsitteellistämisen tärkeyden suojaräaktionä, jota voitaisiin vähentää

Kipuoireiset siis kokevat aivan samoja teemoja olennaiseksi kipuedukaatiossa, kuin ammattilaisetkin. Am-

mattilaisten ja kipuoireisten käyttämät sanat kuitenkin eroavat toisistaan. Ammattilaisten kannattaakin siis kiinnittää huomiota kivusta puhuessaan, että käyttää sellaisia sanoja ja termejä, jotka ovat myös asiakkaalle itselleen tuttuja.

Mistä lisää tietoa kivun selittämisen tueksi?

Kivun selittäminen on haastavaa, mutta tarpeellinen osa kivun kanssa työskentelyä. Jotta voi saada asiakkaan ymmärtämään kipua, täytyy sitä ymmärtää ensin itse. Hanki siis lisää tietoa lisäkouluttautumalla, keskustelemalla muiden ammattilaisten kanssa sekä perehtymällä itsenäisesti aiheeseen. ♦

SUOMEN KIVUN WEBINAARITALTIIONNIT

[youtube.com/user/SuomenKipuray/videos](https://www.youtube.com/user/SuomenKipuray/videos)
Riikka Holopainen: Heikko vai vahva keho?
(sanojen merkitys kivusta puhuessa)
youtu.be/Zb2dC0zbBdc
Kristiina Kokkonen:
Kroonisen kivun mekanismit
youtu.be/pLnPbg0m8Ks
Butler & Moseley: Explain pain
explainpain.org/

Haluatko saada tietoa ammattilaisille suunnatusta toiminnasta ja materiaaleista? Tilaa ammattilaisille suunnattu uutiskirjeemme!
suomen-kipu-ry.creamailer.fi/subscribe/HxofO4qQrM4is

Ohjeita lääkärikäyntiin

POTILASTIETOJÄRJESTELMÄ on todella laaja, moniosainen verkosto, jossa jokaisella eri erikoisalalla on oma ns. kansionsa. Kansioon kirjataan vain tuon tietyn erikoisalalan käynnit. Eli jos käyt esimerkiksi terveyskeskuksessa hakemassa lääkettä nuhaasi, naistentaudeilla tutkituttamassa gynekologisia vaivojasi, kipupoliklinikalla kivunhoitoon liittyvissä asioissa, silmäpoliklinikalla hoidattamassa silmäsairauttasi ja keskussairaalan päivystyksessä jalkamurtuman seurauksena, kirjaa jokainen näiden eri erikoisalojen lääkäri tekstin tuosta käynnistä oman erikoisalansa kansioon. On siis selvää, että mennessäsi vastaanottokäynnille kipulääkeasioissa, uusi lääkäri ei ole ehtinyt perehtyä koko sairaushistoriaasi. Yleensä lääkäri on ehtinyt lukea vain viimeimmän sinusta jollekin erikoisalalle kirjatun tekstin. Siksi sinun on hyvä valmistautua itse etukäteen vastaanottokäyntiä varten.

Ole itse aktiivinen oman kipusi hoidossa!

On hyötyä, että osoitat lääkärihalusi osallistua aktiivisesti oman kipusi hoitoon ja terveydentilaa koskevien päätösten tekoon. Älä siis vain odota passiivisesti lääkärin päätöksiä. Muista kuitenkin, että lääkäri on lääketieteen ammattilainen. Hänellä on todennäköisesti myös sellaista tietoa, kokemusta ja näkemystä, jota sinulla ei ole. Joskus on järkevää ottaa mukaan luotettava tukihenkilö. Hän voi rohkaista sinua ja auttaa sinua fyysisesti. Lisäksi teillä on silloin kahdet korvat kuulemaan, ymmärtämään ja muistamaan kaiken puhutun.

Hyvä kivunhoito on moniammatillista. Voit ehdottaa lääkärihalusi osallistua aktiivisesti oman kipusi hoitoon ja terveydentilaa koskevien päätösten tekoon. Älä siis vain odota passiivisesti lääkärin päätöksiä. Muista kuitenkin, että lääkäri on lääketieteen ammattilainen. Hänellä on todennäköisesti myös sellaista tietoa, kokemusta ja näkemystä, jota sinulla ei ole. Joskus on järkevää ottaa mukaan luotettava tukihenkilö. Hän voi rohkaista sinua ja auttaa sinua fyysisesti. Lisäksi teillä on silloin kahdet korvat kuulemaan, ymmärtämään ja muistamaan kaiken puhutun.

kunnostasi. Myös positiivisista elämäntapa ja ruokavaliomuutoksista kannattaa mainita.

Valmistaudu kertomaan lääkäriksi pääasiat

Tee lääkäriksi listaa sinulle aiemmin määrättyjä lääkkeitä. Kirjoita ensin, mihin vaivaan lääke on tarkoitettu ja sen jälkeen lääkkeen nimi ja sen annostus. Lääkäri näkee kylä reseptikeskuksesta sinulle määrättyt lääkkeet, mutta tämä lista ei ole välttämättä ajantasainen. Kirjaa ylös keskeisimmät ongelmat, joiden vuoksi olet tullut vastaanotolle. Esimerkiksi: "nykyinen kipulääkitys ei ole riittävä, jotta kykenisin suorittamaan arjen askareista" tai "kivun vuoksi en saa nukuttua". Kirjaa ylös myös keskeisimmät kysymykset, jotka haluat esittää lääkäriksi. Elleivät kysymykset ole paperilla, osa niistä helposti unohtuu.

Lääkäri ei voi tietää kivustasi ja sen vaikutuksesta toimintakykyysi, jollet tuo sitä hänelle selkeästi esille. Siksi vastaanottokäynneille on hyvä valmistautua kirjoittamalla lääkäriksi lyhyt kuvaus kiputilanteestasi ja toimintakyvystäsi. Kirjoita kuvaus lyhyin, selkein lausein, vaikkapa luetelmaviivoja apuna käyttäen. Kuvaa napakasti, missä sinulla on kipuja, minkälaisia ja miten kovaa kipusi on ja miten se vaikuttaa toimintakykyysi. Esimerkiksi: "kipu valvottaa minua, enkä saa nukuttua", "unetomuuden takia olen todella väsynyt päivisin", "kivun vuoksi en voi tehdä ollenkaan kotitöitä", "kipu lisääntyy, jos teen raskaampia kotitöitä" tai "kivun vuoksi en voi kävellä kuin muutaman sata metriä".

Ole oma itsesi, älä näyttele!

Lääkäriksi ei muodostu oikeaa kuvaa toimintakyvystäsi ja kiputilanteestasi, jos tsemppaat lääkärikäyntiä varten. Siksi älä ole sen pirteämpi tai esitä terveempää,

kuin normaalistikaan olet. Lääkäriajat ovat useimmiten aamuisin tai päiväaikaan. Päivän töiden aiheuttamat kivut kuitenkin kumuloituvat iltaa kohti. Kerro lääkäriksi, millaisia ovat iltasi ja huonot päiväsi. Sinut saatetaan ottaa vakavammin, jos hymyilet vähemmän etkä meikkaa itseäsi hehkeimmillesi. Jos et meinaa kärsiä istua vastaanotolla, älä istu. Näytä tilanteesi. Älä kuitenkaan liioittelekaan kipujasi ja muita vaivojasi. Lääkäri huomaa kyllä, jos käytöksesi ei ole "normaalialia". Pysy rehellisenä.

Entä jos kaikki ei mene, kuten olisit toivonut?

Pysy rauhallisena. Älä hermostu tai korota ääntäsi, vaikka lääkäri ei olisi heti samaa mieltä kanssasi tai olisi tekemässä päätöstä, joka ei vastaisi toiveitasi. Huutaminen tai muunlainen aggressiivinen käytös ei vie asioitasi eteenpäin. Päinvastoin aggressio herättää torjuntaa.

Jos lääkäri esittää jotain sellaista ratkaisua kipusi hoitoon, jota et hyväksy, vaadi lääkäriksi selitystä. Lain mukaan sinua tulee hoitaa yhteisymmärryksessä kanssasi. Lain mukaan lääkärin on myös perusteltava päätöksensä sinulle ymmärrettävällä tavalla. Sinulla on oikeus saada riittävästi tietoa. Se pitää myös esittää siten, että pystyt sen ymmärtämään. Pyydä selvennystä sanoihin, joita et ymmärrä. Kysy tarvittaessa lääkäriksi perustelua sille, miksi hänen mielestään juuri tämä ratkaisu (esimerkiksi jonkin lääkkeen aloittaminen tai lopettaminen) on oikea. Jos et ymmärrä selitystä, pyydä lääkäriksi kertomaan uudestaan tai helpommin tajuttavasti.

Sano myös, jos pelkät, että sinulle määrätty lääke ei ole riittävä kipusi hoitoon. Kysy lääkäriksi konkreettisia neuvoja siihen, miten sinun tulee toimia, jos lääke ei auta kipuun etkä pysty esimerkiksi nuk-

kumaan. Voit perustella oikeuttasi tiettyihin lääkkeisiin Käypä hoito -suosituksen avulla.

Jos käy niin, että asiiasi eivät selviä vastaanottokäynnin aikana, älä hätäänny äläkä hermostu. Voit ottaa yhteyttä lääkäriksi uudestaan ja pyytää esimerkiksi soittoaikaa tai kokonaan uutta vastaanottoaikaa. Tällöin voit ottaa mukaasi esimerkiksi tukihenkilön. Sinulla on oikeus vaihtaa tarvittaessa lääkäriksi. https://www.valvira.fi/terveydenhuolto/potilaan-asema-ja-oikeudet-oikeudet/hoitopaikan_valinta

Jos koet, että hoitoasi ei ole toteutettu lain edellyttämällä tavalla, sinulla on oikeus tehdä asiasta muistutus terveydenhuollon toimintayksikön vastaavalle johtajalle tai kantelu aluehallintovirastoon. <https://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/1992/19920785>

Terveydenhuollon toimintayksiköissä on potilasta avustava potilasiamies, jolta voit saada tietoa omista oikeuksistasi. Hän voi tarvittaessa avustaa sinua myös muistutuksen tekemisessä. ♦

UUSI kirja kivun hallintaan

35 €



Kuinka hallita kroonista kipua 10-vaiheinen omahoito-ohjelma

- kroonisesta kivusta kärsiville
- työvälineeksi terveydenhuollon ammattilaisille (yksilö- ja ryhmätö)
- 285 s.
- suomenkielisiä lomakkeita myös verkossa

Suomennos:
Eero Rantasila,
Suomen Kipu ry:n
v. 2012 valitsema
Vuoden auttaja

Lue lisää:
www.hogrefe.fi

hogrefe



Jäsenedut ja Liity jäseneksi -lomake löytyvät verkkosivuiltamme www.suomenkipu.fi. (Muistuta, että jäsenlomakkeeseen kohtaan "Mistä kuulit Suomen Kipu ry:stä" tulee kutsujan nimi.)

Eniten uusia jäseniä hankkinut saa palkinnoksi vapaavalintaisen TEMPUR-tyynyn. Kaksi seuraavaa saavat 50 euron Tempur-lahjakortin.

SUOMEN KIPU

Kampanja-aikana hankittujen uusien jäsenten kesken arvotaan kolme 50 euron Tempur-lahjakorttia.

TEMPUR

Kipupuomi 2/2022 ristikon ratkaisut:



Ristikkoarvonnan voittajat 2/2022!

Kipupuomi 2-2022 juhluvuosiristikon voittajiksi itsensä ratkoivat Sirkka D Kankaanpäästä, Helena A Iisalmesta, Päivi P Sääksmäeltä, Tuija V Tampereelta ja Tiina T Suolahdesta. Heille lähetetään palkinnoiksi Omronin askelmittarit. Onnittelut!

Ristikko saavutti suuren suosion, viereiseltä sivulta löytyy uusi pähkinä purtavaksi. Arvontaan osallistuville muistutukseksi: muistakaahan liittää vastaukseenne postiyhteystietonne!



OSALLISTU KIPUPUOMIN JUHLAVUODEN RISTIKOIDEN ARVONTAAN! Arvomme jokaisen ristikon ratkaisijoiden kesken tuotepalkintoja. **Lähetä pääsanojen ratkaisut yhteystietojesi kera sähköpostitse osoitteeseen kipupuomi@suomenkipu.fi 9.10.2022 mennessä.** Voittajille ilmoitamme henkilökohtaisesti. Kilpailun voittajien nimet julkaistaan Kipupuomi-lehdessä. Osallistamalla kilpailuun hyväksyt kyseisen ehdon.

Kipupuomi, yleiset arvontojen säännöt ja arvontakohtaiset säännöt 01.02.2022

Suomen Kipu ry, Sepontie 3 th 4, 02130 Espoo (jäljempänä "järjestäjä"). Arvonta on avoin kaikille Suomessa asuville, paitsi niille työntekijöille, jotka ovat olleet mukana arvonnassa valmistelussa, suunnittelussa, toteutuksessa tai muuten työtehtävien puolesta tekemisissä arvonnassa kanssa. Alle 16-vuotias

tarvitsee huoltajan suostumuksen osallistuakseen arvontaan.

Mikäli arvontaan osallistujaa on syytä epäillä vilpistä tai sääntöjen vastaisesta osallistumisesta, on järjestäjällä oikeus hylätä osallistuminen. Osallistumalla arvontaan osallistujat hyväksyvät arvonnassa säännöt ja palkintojen voittaja vahvistaa täyttävänsä näissä säännöissä määritellyt osallistumiskelpoisuuden ehdot.

Miten arvontaan osallistutaan?

Arvontaan voi osallistua vain kerran, ellei arvonnassa yhteydessä ole toisin kerrottu. Arvonnassa tarkemmat osallistumishuoneet ja päättämisaika on kerrottu aina kyseisen arvonnassa yhteydessä.

Palkinnot

Palkintoa ei voi muuttaa toiseksi palkinnoksi tai rahaksi, eikä siirtää toiselle henkilölle. Palkinto toimitetaan voittajalle postitse. Toimitus vain Suomessa oleiviin osoitteisiin.

Palkinnon voittajalle ilmoitetaan henkilökohtaisesti arvonnassa annettuja yhteystietoja käyttäen. Mikäli voittajaa ei tavoiteta 30 päivän kuluessa, on järjestäjällä oikeus arpoa palkinto uudestaan.

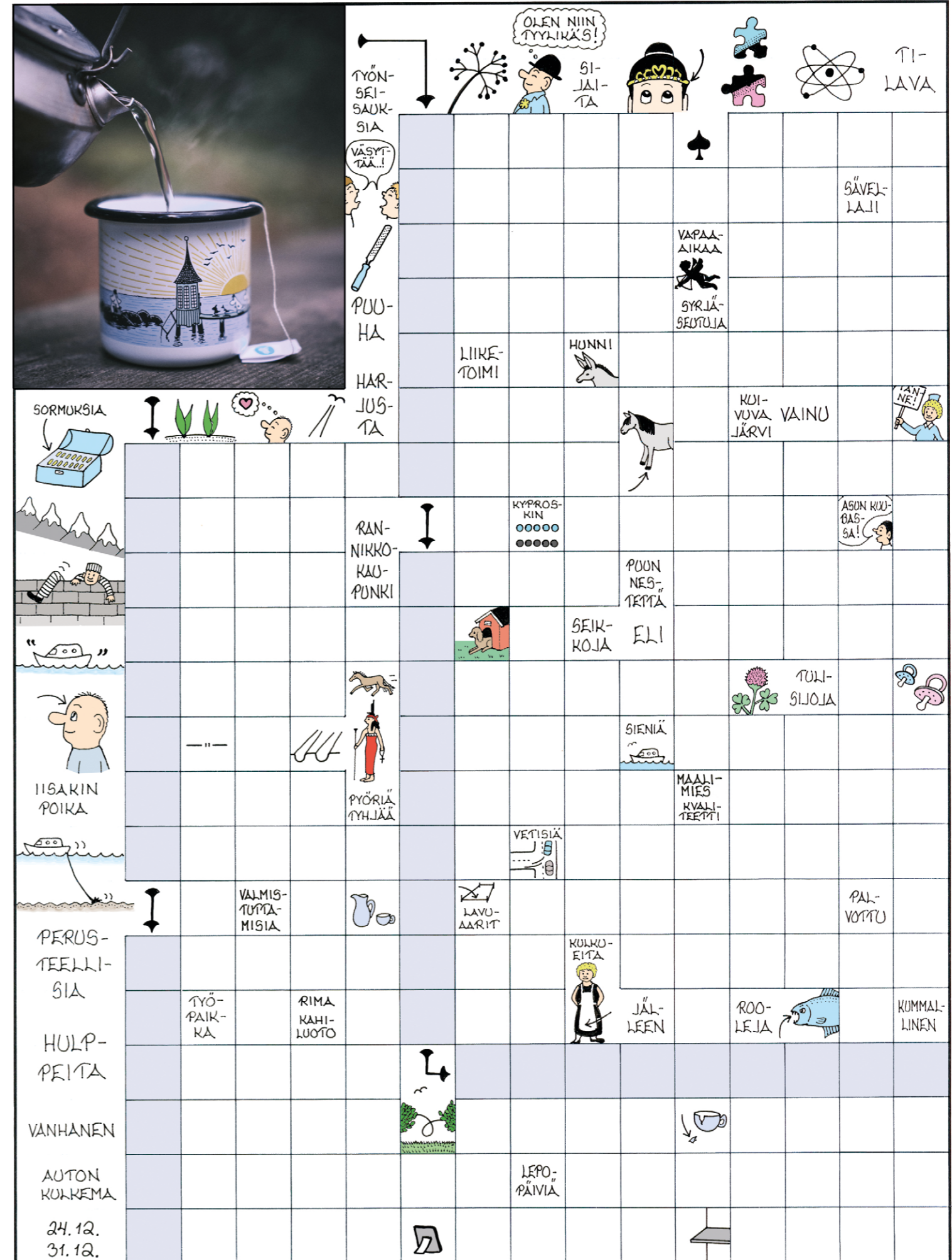
Osallistumalla arvontaan osallistuja antaa järjestäjälle luvan käyttää arvonnassa voittajan nimeä (etunimi, sukunimen ensimmäinen kirjain ja paikkakunta) järjestäjän verkkosivuilla, lehdessä ja eri medioissa ilman eri suostumusta tai korvausta.

Henkilötietojen käsittely

Järjestäjä käsittelee osallistujien henkilötietoja arpajaispalkintojen luovuttamiseen. Arvonnassa kerättyjä henkilötietoja ei käytetä suoramarkkinointiin. Henkilötiedot poistetaan yhden (1) vuoden kuluttua kilpailun päättymisestä.

Järjestäjän vastuu

Järjestäjä vastaa mahdollisesta arpajaisverosta.



Vertaistuki

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 kipua sairastavien 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 kipua sairastavan läheiset. Vetäjät ovat Suomen Kipu ry:n vapaaehtoisia ja itsekin kipua sairastavia. Vertaisryhmään osallistuminen on maksutonta eikä se edellytä Suomen Kipu ry:n jäsenyyttä.

Koronaepidemia voi edelleen vaikuttaa vertaistukiryhmien kokoontumisaikatauluihin. Yhdistys noudattaa viranomaisten ohjeita ja rajoituksia. Seuraa yhdistyksen verkkosivuja ja somekanavia tuoreimman tiedon saamiseksi. Aluevastaavat osaavat kertoa oman paikkakuntansa tilanteesta.

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

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

ESPOO

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

HELSINKI

Aluevastaava, lisätietoja:
Oona-Riikka Rinkinen
helsinki@suomenkipu.fi

HOLLOLA

Aluevastaava, lisätietoja:
Eero Kekomäki
p. 040 031 6946
Ryhmänvetäjä:
Hanna Pirinen

IISALMI

Aluevastaava, lisätietoja:
Jouni Hättinen
p. 040 582 9004
Ryhmänvetäjä:
Juha Juntonen
p. 050 3540 556

IMATRA

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

JYVÄSKYLÄ

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

KAARINA

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

KAJAANI

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

KANKAANPÄÄ

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

KANNUS

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

KEMI

Ryhmänvetäjä, lisätietoja:
Jaana Kotkansalo
jaana.kotkansalo@gmail.com

KERAVA

Aluevastaava, lisätietoja:
Merja Vuohelainen
p. 044 516 4256
kerava@suomenkipu.fi

KOKKOLA

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

KUOPIO

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

LAHTI

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

LOHJA

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

MIKKELI

Aluevastaava, lisätietoja:
Kimmoo Kanniainen
p. 045 139 5161
mikkeli@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:
Ritva Kotisaari
p. 040 866 8698
ritva.kotisaari@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 Vaurio
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:
Sari Latva
sari.latva@suomenkipu.fi
 tampere@suomenkipu.fi

TURKU

Aluevastaava, lisätietoja:
Maarit Rintala
p. 050 068 7093
Ryhmänvetäjä:
Anne Lehvikkö
turku@suomenkipu.fi

VALKEAKOSKI

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

VARKAUS

Aluevastaava, lisätietoja:
Riina Albrecht
varkaus@suomenkipu.fi

YLVIESKA

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

Tuotteet

Ammattilaisen kipukirja

VK-kustannus Oy:n kustantama tietopaketti tarjoaa uusinta tietoa kivun hoidosta ja sen mekanismeista. Kirjoittajat ovat Suomen johtavia ammattilaisia. Monipuolinen teos palvelee sekä ammattilaisia että potilaita. Jäsenhinta 79,90 € (norm. 93,80 €). Tilaukset verkkokaupassa koodilla KIPU. vk-kustannus.fi

Amorin on seksuaalisuuden, nautinnon ja seksin välineiden asiantuntijayritys, jonka alla toimii useita seksologeja ympäri Suomen. Kauttamme saat tilattua tuotteita sekä seksin apuvälineitä, jotka tukevat mahdollisuutta toteuttaa omannäköistä nautintoa. Jäsenetuna saat -10 % alennuksen koko tuotevalikoimastamme. Tilaukset tapahtuvat sähköpostitse osoitteeseen asiakaspalvelu@amorin.fi, mainitsethan tilauksesi yhteydessä olevasi Suomen Kipu ry:n jäsen. amorin.fi

Back on Track tarjoaa laajan valikoiman tuotteita hyvinvoinnin lisäämiseksi niin ihmisille, hevosille kuin koirillekin. Verkkokaupasta löydät esimerkiksi niskasuojia ja -tyynyjä sekä kiputeippejä. Suomen Kipu ry:n jäsenet saavat -20 % alennuksen kaikista verkkokaupan normaalihintaisista tuotteista koodilla KIPU20. backontrack.fi

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

Etonet Oy tarjoaa laajan ja laadukkaan valikoiman apuvälineitä,

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

Kipukauppa.com tarjoaa kaikista verkkokauppansa tuotteista Suomen Kipu ry:n jäsenille -10 % alennuksen koodilla SUOMENKIPU-10. Tarjous on voimassa 31.12.2022 saakka. kipukauppa.com

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

Lääkekannabis-kirja, tiedettä ja tosielämän tarinoita. Kirjoittajina Marja Vihervaara ja Aleks Hupli, kustantaja Basam Books. Kirjassa käsitellään kansainvälisen kannabistutkimuksen uusimpia löytöjä. Jäsenetu -20 % (norm. 32.90 €). Etu on voimassa 31.12.2022 asti. Tilaukset verkkokaupasta koodilla KIPU. basambooks.fi

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

Neurosonic Suomen Kipu ry:n jäsenet saavat Neurosonic

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

Paingone Plus -kipukynä 49 € + 7 € pk/tilaus. Kaikki TENS-kivunlievityslaitteet -10 % (Paingone kipusiipi, kuukauden mobiilipatjan vuokrauksesta) + postikulu 8,90 €. Tarjous voimassa toistaiseksi. Tilaukset: toimisto@suomenkipu.fi tai p. 045 129 0707. Tilausta varten tarvitsemme etu- ja sukunimesi, toimitusosoitteen sekä tilausmäärän. Tutustu laitteeseen ja käyttörajoitteisiin osoitteessa terveystekniikka.fi.

Uimahallit ja kylpylät

Kempeleen virkistysuimala Zimmari, Pekurintie 1, Kempele. Sisäänpääsymaksu 5,50 € jäsenkorttia näyttämällä.

Fysikaaliset hoitolaitokset sekä lääkärikeskukset

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

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

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

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

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

Muut alennukset

Bodymaja Hyödynnä -20 % jäsenetu ostamalla haluamasi kehonkoostumusmittaus tai mittauspaketti etukäteen verkkokaupasta bodymaja.fi ja käy

mittauksessa haluamassasi itsepalvelupisteessä silloin kun sinulle sopii. Hinta sisältää sekä testauksen että erittäin helppolukuisen ja kattavan raportin. Saat edun käyttöösi jäsenetukoodilla: SUOMENKIPU20. Koodi syötetään "Käytä kuponnikoodi tästä" -painikkeesta.

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

Espoon Jalkaterapia Team Kauppakeskus Galleria, Konstaapelinkatu

4, Espoo Jäsenille jalkateriapalveluista 10% alennus.

Lempeä ajatus tarjoaa Suomen Kipu ry:n jäsenille -10 %:n alennuksen ratkaisukeskeisestä lyhytterapiasta sekä seksuaaliterapiasta. Alennus on voimassa toistaiseksi. Tapaamiset voivat toteutua joko etänä tai Museokatu 44, Hki. Lisätietoja ja ajanvaraus paivi@lempeaajatus.fi, p. 045 256 7124, lempeaajatus.fi. Lämpimästi tervetuloa!

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

Life-myymäliisalmi 10 % alennus magneettituotteista jäsenkorttia näyttämällä lisälmen Prismen liikkeistä.

PainCARER mobiilisovellus kivunseurantaan - työkalu kroonisesta kivusta kärsiville potilaille kiputapahtumien kirjaukseen ja itsearviointiin. Helppokäyttöinen ja luotettava tapa hallinnoida kipukokemustasi. Yhdistyksen jäsenet saavat sovelluksen ostettuaan

73 päivän ilmaisen kokeiluajan alennuskoodilla. Alennuskoodi saatavilla Suomen Kipu ry:ltä. Lisätietoja: paincarer.com

Rukako Oy, Kuusamo. Rukalla toimiva majoitusvälittäjä tarjoaa Suomen Kipu ry:n jäsenille ajalla 2.5.-18.11.2022 vähintään 3 vrk varauksista -10 % alennuksen kokonaishinnasta. Tutustu kohteisiin rukako.fi/on-line/majoituskohteet. Varaukset sähköpostitse info@rukako.fi



PSSST!

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

Lääkehoidon arviointipalvelut

Epäiletkö, että käyttämäsi lääke aiheuttaa sinulle jonkin terveyshaitan tai hankalan haittavaikutuksen? Onko lääkehoidossa muita ongelmia?

LÄÄKEHOIDON ARVIOINNILLA (LHA) tai laajemmalla kokonaisarvioinnilla (LHKA) selvitetään, voisiko kokemasi terveyshaitta johtua lääkityksestä. Myös aiemmin toimiva lääkitys voi esimerkiksi elintapojen suuren muutoksen tai ikääntymisen vuoksi alkaa tuottaa enemmän haittakokemusta kuin hyödyttää. Toisaalta, jos hoidetaan lääkkeillä useampia sairauksia ja oireita, onko hoidon kokonaisuutta tarkasteltu milloin viimeksi yhtä aikaa yhdessä paikassa lääkehoidon ammattilaisen kanssa?

Lääkehoidon arviointipalvelut ovat lääkärin työn tueksi suunniteltuja palvelukokonaisuuksia, jossa asiantuntijaosaamisen (LHA) hankkinut tai erityispätevöitynyt (LHKA) proviisori tai farmaseutti arvioi perusteellisesti lääkehoidon kokonaisuuden ja tekee havainnoistaan raportin lääkärille mahdollisia lääkitysmuutoksia varten.

Palveluun kuuluu haastattelu ja lääkkeiden käytön ohjausta.

Lääkitysmuutoksista vastaa aina lääkäri, joten on tärkeää, ettei lääkitykseen toteuteta muutoksia oma-aloitteisesti ilman lääkäriyhteistyötä.

Palvelua tarjoavat apteekit perivät arvioinnista oman palveluhinnastonsa mukaisen maksun.

Lääkehoidon arviointipalveluita tarjoavat apteekit

Etsi apteekki.fi-sivuun apteekkihausta lähin Lääkehoidon arviointipalveluita tarjoava apteekki. Palvelu löytyy erityispalvelut -pudotusvalikosta. Täytä lääkityslista, lääkehoidon onnistumisen tarkistuslista LOTTA ja kysy lisää omasta apteekistasi! ♦



Toimintaamme tukevat:



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 hoitomyöntyyvyys 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)

