

KIPUPUOMI



”Uusi kipuvuosi on alkanut”

Uusi kipuvuosi on alkanut. Tammikuussa osallistuin järjestöjohtajien seminaariin jonka olivat järjestäneet kolme suurta kattojärjestöä: Soste, Allianssi sekä Olympiakomitea. Päivillä saimme kuulla vaikutusvaltaisia luennoitsijoita ja aiheista voisi mainita merkittävänä uudet kolmannen sektorin rahoituskuviot.

Helmikuun lopulla vietetään harvinaisten sairauksien päivää. Vuoden teemana on terveyden ja sosiaalihuollon sitominen. Sosiaalisessa mediassa tietoisuuskampanjaa voi seurata #ShowYourRare sekä #RareDiseaseDay. Samaan aikaan vietetään Kalevalan päivää. Muista helmikuun teemapäivistä voisi mainita kansallisen masennuksen vastaisen päivän sekä kansainvälisen sosiaalisen oikeudenmukaisen päivän.

Maaliskuussa on yhdistyksen vuosikokous joka tänä vuonna pidetään Siilinjärjellä. Kutsu löytyy tästä lehdestä. Samalla järjestetään koulutuspäivät jotka tarjoavat ver-

taisryhmien vetäjille mahdollisuuden tavata toisiaan. Ajustusten ja kuulumisien vaihto on vertaistukea parhaimmillaan.

Maaliskuun loppupuolella on tarkoitus järjestää vaalipaneeli jossa puhutaan tietenkin kivunhoidon asioista. Edessä olevat eduskuntavaalit on oiva tilaisuus tentata kansanedustajaksi pyrkiviä ehdokkaita niin kipu- kuin muistakin ajankohtaisista asioista. Sotea ei taidettu tällä hallituskaudella saada maaliin. Tulevaisuus on muutoksen alla. Miten käy kolmannen sektorin, maakuntamallin tai soten kanssa.

Näin aurinkoisena talvipäivänä toivotan lukijoille hyvää alkanutta vuotta,



Virpi Paasisalo
puheenjohtaja

LEHDESSÄ

- 2 Puheenjohtajalta
- 3 Päätoimittajan näppäimistöä
- 4 Kuinka puhua kivusta?
- 6 Kolumni: Arvojen mukainen työ
- 7 Terveiset Oulun JYVÄ-koulutuksesta
- 7 Järjestöpisteeseen seminaari Oulussa
- 8 Koko perheen kipu
- 13 Kokemus B-Cure Laser -hoitolaitteesta
- 14 Vertaistukiryhmät
- 16 Jäsenedut
- 18 Kolumni: Elämäntapailua Nancyyn kanssa
- 19 Vahinko ei tule kello kaulassa
- 20 Kipupotilaan sosiaaliset areenat
- 21 Kokemustoimijat 2019
- 23 Uudistunut verokortti



”Usein saankin kuulla kysymyksen, miten voit olla noin iloinen ja pirteä, kun kamppaillet kolmen kipusairauden kanssa. Välillä tekee mieli vastata tuohon kysymykseen hieman nenäkkäästi ’enkö saisi nauttia elämästä, vaikka olenkin kipeä!”

Nancy Tinkerbella on kipupuomin uusi kolumnisti-keijukainen. Lue kolumni sivulta 18.



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

Julkaisija: Suomen Kipu ry
Painotalo: Waasa Graphics Oy

Päätoimittaja:
Mia Kujanpää, 050 353 5955
kipupuomi@suomenkipu.fi
Toimitussihteeri:
Teija Ritvanen, 045 129 0707
teija.ritvanen@suomenkipu.fi
Taitto: Tilda Hopia,
tilda@pukkimaki.fi
Kansi: malinuts.net

Osoite: Suomen Kipu ry,
Sepontie 3 th 4, 02130 Espoo
toimisto@suomenkipu.fi

Toiminnanjohtaja:
Kaisa Hirn, 045 355 2825
Toimisto avoinna ma-to klo 10-14

Kotisivut: www.suomenkipu.fi
Twitter: @Suomenkipu_ry
Instagram: @suomenkipury
Olemme myös Facebookissa!

Osoitteenmuutokset:
Suomen Kipu ry,
Sepontie 3 th 4, 02130 Espoo
jasenrekisteri@suomenkipu.fi

Tukipuhelin päivästä - Stödlinjen
ti ja to klo 17-19
suomeksi: 050 464 4333
på svenska: 045 170 7541
Puhelimeen voidaan vastata myös muina aikoina.
tukilinja@suomenkipu.fi
-osoitteeseen voit lähettää sähköpostia mieltäsi askarruttavista aiheista, pyrimme vastaamaan mahdollisimman nopeasti. Kirjoituksia käsitellään luottamuksellisesti.

Äijälinja päivästä
maanantaisin 18-20
050 327 5396

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.

UUSI VUOSI, UUDET KUTEET

Päätoimittajan näppäimistöä

Olen pyrkinyt välttämään kliseitä, mutta menkööt tämän kerran: elämäme jännittäviä aikoja. Uusi vuosi, uudet kuteet... ja uusi Kipupuomi-lehden päätoimittaja. Ilo tutustua Teihin, kipuvertaiseni!

Astetta suuremmat saappaat (tai kuteet) ovat täytettävänäni, onneksi apunani on iso varastollinen äitivainaan kutomia villasukkia ja lisäksi saappaiden entinen käyttäjä, Pertti Latvala, jatkaa apunani taustatoimittajana.

Uudistuminen auttaa kuulemma menestymään. Tämä ensimmäinen (toivottavasti ei samalla viimeinen) toimikauteni päätoimittajana tulee todennäköisesti pursuilemaan ideoita ja uudistusprojekteja. Lehden taittajain taiteellisen silmän myötä Kipupuomi-lehden ulkoasu saattaa sekun muuttua tulevien kuukausien aikana.

Koko vapaaehtoisvoimin toimivan toimitustiimimme yhteiseksi pyrkimykseksi on ajateltu tuoda persoonia paremmin esiin, korostaa puheenaiheita, antaa tilaa näkökulmille ja tuoda tapahtumien tiedot paremmin saataville. Lukijakuntaa ja jäsenistöä tullaan kuulemaan asiassa; erityisesti toivomme uskaliaisuutta kokeilla lupaavia, vaikkakin uusia asioita ja terveellä tavalla haastaa nykyisiä käsityksiä ja toimintamalleja. Tärkeiden puheenaiheiden tunnistaminen vaatii vuorovaikutusta lukijoiden kanssa, josta syystä toivotammekin Teidät lu-

kijat tervetulleeksi kertomaan, mikä Kipuomissa kismittää ja/tai miellyttää. Yhteysttä saa tämän asian suhteen ottaa miltei mitä kautta tahansa. Soittaa ja kirjoittaakin saa- luekasti kaikki terveiset; olipa formaattina kirje, kortti, sähköposti, tekstiviesti tai vaikkapa Facebookin kautta lähetetty yksityisviesti.

Yhdistyksen jäsenen tulisi mielestäni saada lehdestä muutakin hyötyä, kuin vain samaa tietoa, joka on saatavilla internetistäkin parilla klikkauksella. Tämä on sitä palvelua, jota haluaisin tarjota lukijoillemme vastineeksi jäsenyydestä. Voisimme esimerkiksi vinkata lähellä olevista tapahtumista? Ennakoon uutisoimalla saamme toivottavasti kipukroonikot liikkeelle, yhdistyksen vireys tulee silloin kaikkien tietoon ja tapahtumien järjestäjätkin kiittelevät, kun on kävijöitä. Miten ihminen selviytyy vaikeista paikoista? Villi veikkaukseni on, että tällaisille kokemuksille riittää jakajia. Haluaisimme kirjoittaa niistä. Kertokaa siis aiheesta meille!

Agendassa on myös valjastaa digitaalisuus palvelijaksemme.

Kiitollisena niille, jotka nostavat kyytiin ja heille, jotka ymmärtävät,

Mia & malinuts.net
Päätoimittaja

KUINKA PUHUA KIVUSTA?



Onni elämässä on suurimmaksi osaksi sidoksissa ihmissuhteisiin. Siksi on selvää, että niihin kannattaa panostaa. Osa panostamisesta on oleellisista asioista keskusteleminen. Terveys kuuluu näihin oleellisiin asioihin.

Kivusta ja sen vaikutuksista on kuitenkin vaikea puhua. Miksi? Kyllähän me tiedämme, miltä kipu tuntuu, mitä se panee meidät tekemään ja mitä se estää meitä tekemästä.

Kivusta puhuminen lienee hankalaa ainakin siksi, että me olemme tottuneet siihen, että meidän pitää antaa itsestämme jämerä kuva. Meidän kuuluu viestiä, että olemme priimatavaraa, pystyviä, kykeneviä ja itsenäisiä. Heikkouksien tunnustaminen rikkoo tuota kuvaa omassa mielessämme. Sen kestäminen ei ole aivan helppoa.

Lisäksi kertominen altistaa meidät toisten kom-

menteille. Ne eivät välttämättä ole ymmärrettäviä tai kunnioittavia. Jos pelottaa, vaikenee mieluummin kuin ottaa riskin.

Haluamme myös suojella lähimpiämme. Välttelemme heidän kuormittamistaan ja huolen tuottamista heille.

Silti pitäisi puhua, koska läheisemme eivät ole yleensä ole ajatusten lukijoita. Jos emme puhu, läheisiltä kuluu aikaa ja energiaa eleidemme ja ilmeidemme tulkitsemiseen. Siinä he onnistuvat paremmin tai huonommin.

Jos läheinen ei tiedä, kuinka reagoida tai auttaa, hän myös turhautuu helposti.

Soile Koponen

Artikkelin pohjana on käytetty kipupsykologi

Laura Savosen luentoa Jyväskylän

vertaistukiryhmässä 24.10. Jäsennys ja

täydennykset ovat tekstin kirjoittajan.

VANHEMMUDESTA

Lapsia halutaan yleensä säästää aikuisten maailman ikäviltä asioilta. Lähtökohtana suojeleminen on aivan oikein: vastuu kuuluu aikuisille eikä lapsille. Ylisuojeleminen ei kuitenkaan ole järkevää. Kipu näkyy ihmisestä, samoin kivun aiheuttama väsymys ja masennus. Lapset huomaavat aikuisten tekemiset, tekemättä jättämiset, mielialat ja äänensävyt. Kerro siis oleelliset asiat. Ota kertoessasi huomioon lapsen ikä ja ymmärrys – sinä tunnet lapsesi. Jos et kerro, lapsi täyttää tarinan aukot

omassa päässään. Arvaukset eivät useinkaan osu oikeaan.

Muista, että voit olla sairaanakin hyvä vanhempi. Monen eläkkeellä olevan lapsi on ollut ikionnellinen siitä, että äiti tai isä on ollut kotona tavattavissa, ei kiireisenä töissä ja harrastuksissa. Moni lapsi on myös aikuistuuksaan kertonut, miten arvokasta oli, kun oppi, että elämä voi olla monenlaista.

VINKKEJÄ

PARISUHTEESEEN

1. Kerro senhetkinen tilanteesi. Kuinka voit? Miten jaksat?
2. Avaa tarpeesi: Mitä haluat? Mihin kykenet? Mihin et?
3. Anna itsellesi lupa tukeutua toiseen. Älä kuitenkaan roiku toisessa. Muista, että olet aikuinen.
4. Hoida kotitöistä ja muista yhteisistä asioista ne, jotka parhaiten voit. Mikäli suinkin mahdollista, vältä aivan kaiken jättämistä toisen vastuulle. Älä kuitenkaan rehki niin, että vaarannat jäljellä olevan toimintakykysi.
5. Fyysinen huonovointisuus tekee ärtyisäksi. Negatiiviset tunteet kuuluvat asiaan ja ovat sallittuja. Mieti kuitenkin, kuinka annat niiden näkyä ja kuulua. Älä ilmaise asioita kiukun kautta, jos sinun ei ole pakko. Paha tuuli saa muut varuilleen, tarttuu ja leviää. Muista myös, että olet usein vihainen kivulle – et sille ihmiselle, jolle kiukuttelet. Voit muistuttaa asiasta myös puolisoasi: ”Olen pahoillani, että huusin sinulle. Minulla on tänään huono päivä, koska...”
6. Pyydä anteeksi, jos olet toiminut harkitsemattomasti.
7. Poistu paikalta sen sijaan, että tiuskit tai raivoat. Monet haluavat vetäytyä omaan rauhaansa silloin, kun heidän olonsa on aivan erityisen huono.
8. Keskustele läheisesi kanssa hänen jaksamisestaan. Osoita ymmärrystä hänen tunteitaan ja huoliaan kohtaan.
9. Vältä syyllistävää puhetta. Älä käytä sentyyppisiä ilmauksia kuin ”sinä et taaskaan” tai ”taas sinä”.
10. Pyydä suoraan: ”Voisitko kuunnella tv:tä kuulokkeilla? Minun päätäni särkee niin kovaa, etten kestä karjuvien zombien ääniä.” Älä odota toisen arvaavan, mitä toivot.
11. Kysy suoraan: ”Voisitko...?” ”Onnistuisiko se, että...?”
12. Puhu mieluummin minä- kuin sinä-kieltä. Ei siis ”sinä se taas...” vaan ”minusta tuntuisi hyvältä, jos...”
13. Vältä liioittelevia ilmauksia. Älä sano ”aina sinä” tai ”sinä et ikinä”. Ikuisuusilmaukset eivät yleensä pidä paikkaansa, ja läheisesi tuntee joutuvansa kohdelluksi epäoikeudenmukaisesti.³³
14. Muista kiittää. Silloin läheisesi näkee, että arvostat hänen panostustaan ja auttaa sinua mieluummin.
15. Osoita fyysistä hellyyttä kumppaniasi kohtaan.
16. Etsikää teitä molempia miellyttävät ja molemmille mahdolliset tavat harrastaa seksiä.
17. Hakekaa apua ammattilaisilta. Joskus omainen uskoo paremmin ulkopuolista asiantuntijaa. Kipupsykologi voi ottaa sinut vastaan myös niin, että joku perheenjäsenistäsi on mukana. Parisuhdeterapiassa voidaan järjestää istuntoja yksin tai yhdessä.

VANHEMMUUTEEN

1. Pienet lapset syyllistävät herkästi itseään tyyliin ”isä on kipeä, koska minä en totellut”. Kerro, että sairautesi tai oireesi eivät ole lapsen syytä.
2. Kun kertoo lapselle sairaudesta, on tärkeää tehdä se niin, että tarjoaa lapselle samanaikaisesti turvaa. 5–6 vuoden iässä lapsi ymmärtää elämän rajallisuuden. Silloin hän miettii helposti esimerkiksi sitä, kuoleeko isä tai äiti. Huojenna lapsen mieltä kertomalla, että olet kipeä, mutta et kuole. Mikäli et voi sanoa niin, kuvaile hoitoja ja lääkkeitä, joita saat ja kerro, että niiden pitäisi auttaa.
3. Lapsi pelkää myös, tarttuuko sairaus häneen tai muihin perheessä. Kerro, että kyse ei ole mistään tarttuvasta.
4. Muistuta lasta siitä, että rakastat häntä ja että hän on sinulle tärkeä.
5. Lapselle saa näyttää myös kielteisiä tunteita. Hänen läsnäollessaan voi esimerkiksi itkeä. Lapsi kestänee negatiiviset tunteet, jos häntä tuetaan samanaikaisesti.
6. Anna lapselle selkeät toimintaohjeet: ”Minä olen nyt niin kipeä, että minun tarvitsee maata vähän aikaa hiljaisuudessa. Isä auttaa sinua läksyissä.”
7. Kouluikäinen ottaa herkästi vastuuta aikuisten ongelmista. Esimerkiksi jatkuva puhe rahahuolista voi saada lapsen kieltämään omat tarpeensa. Sano, ettei lapsen tarvitse murehtia näistä asioista, ja vakuuta, että aikuiset keksivät kyllä ratkaisun.
8. Älä tee lapsestasi terapeuttiäsi. Lapsen tehtävä ei ole olla sinun turvasi vaan sinun lapsesi.
9. Yritä välttää itseesi käpertymistä. Pysy mukana lapsen arjessa. Kysele hänen päivästänsä, ajatuksistaan ja huolistaan. Hyvä hetki voi olla viimeistään nukkumaan men- täessä iltasadun lukemisen aikaan.
10. Puuhaa lapsen kanssa. Vaikka et pystyisi pelaamaan jääkiekkoa, voit ehkä katsella kentän laidalta.
11. Jos lapsi kysyy sinulta jotain, iloitse sinua kohtaan osoitetusta luottamuksesta. Kannusta kysymistä tyyliin ”Olit rohkea, kun kysyit!”.
12. Lapsen on hyvä oppia reippautta ja omatoimisuutta – mutta liian reipas tai omatoiminen hänen ei pidä olla. Liiallinen vastuun ottaminen voi viestiä ongelmista perheen sisäisessä vuorovaikutuksessa.
13. Lapsen pitää oppia käyttäytymään asiallisesti. Mutta hänen ei kuulu olla liian hiljainen tai vetäytyvä. Tällainen käytös voi vihjata esimerkiksi hylätyksi tulemisesta tai peloista, joita aikuiset eivät kuuntele ja lievitä tarpeeksi.

Arvojen mukainen työ

Olen todella iloinen, että tämän vuoden ensimmäisen Kipu-uomin teema on Kipukroonikko töissä. Työn tekemistä kannattaa tarkastella tässä laajemmin kuin perinteisen palkkatyön tai yrittäjyyden näkökulmasta. Silloin kun nuodella mainitut vaihtoehdot eivät onnistu, ovat syyt sitten terveydellisiä tai muita (esimerkiksi sopivaa työtä ei ole löytynyt), voi vapaaehtois-toiminta tai jonkin harrastuksen parissa tiiviisti touhuaminen olla kipukroonikon ”työtä”, siis sellaista aktiivista toimintaa, jolla on kuntouttavia vaikutuksia.

Työn kuntouttavista vaikutuksista on alettu puhua viime vuosina enemmän, ja ihan perustellusti. Yksi merkittävä syy tähän on se, että tieteelliset tutkimukset puoltavat vahvasti työssä tai muussa toiminnassa edes jollain lailla kiinni pysymistä, vaikka on pitkäaikaisia kipuja (toki silloin kun se suinkin on mahdollista. Aina se ei mitenkään ole.)

Jokaisella kipukroonikolla pitäisi olla oikeus saada tehdä itselleen sopivaa työtä. Työntekeminen (tai se muu aktiivinen toiminta) on ihmisyyden perusarvoja. Ihmiselle on tärkeää saada kokea olevansa tarpeellinen. Työssä voi lisäksi käyttää elämän aikana kertyneitä tietoja ja taitoja, joka puolestaan vahvistaa omaa identiteettiä pystyvänä ja osaavana ihmisenä. Parhaimmillaan työssä voi myös oppia uusia asioita. Uuden oppiminen sopivassa määrin on terveyden ja varsinkin aivojen hyvinvoinnin kannalta todellinen ”täsmälääke”, kuten ovat myös elämää rikastuttavat kohtaamiset, sosiaalisuus, kokemus kuulumisesta johonkin yhteisöön.

Työstä ja tekemisestä saada parhaimmillaan palautetta, jota me niin janoamme. Hyvästä työstä saa joskus jopa

ihan aitoa kiitosta. Kun osaa, tekee ja onnistuu, kiitetään ja konkreettisesti myös palkitaan. Ulkoista palkintoa ei tosin aina tarvita, vaan onnistuminen itsessään tuottaa ihmiselle palkinnon ihan omasta takaa: aivojen lääkekaappi aukeaa ja endorfiini, serotoniini ja dopamiini alkavat hyristä aivoissa ja kehossa. Hyvänolon tunne valtaa olotilan ja pystyvydentunne ja itsetunto kasvavat. Kivun kanssa eläminen on silloin (edes vähän) helpompaa.

Jos työssään voi vielä auttaa muita, se vasta lisää se onnen tunnetta. Onnellisuuden yksi tärkeä rakennuselementti onkin todettu olevan kokemus merkityksellisestä, omien arvojen mukaisesta tekemisestä. Työ säilyy ihmisen ”elämäni arvot” -listalla pitkään ihan kärkisijoilla, vaikka työskentely ei kipujen takia onnistuisikaan. Viime vuonna julkaistiin kansainvälinen tutkimus, jossa haastateltiin työikäisiä ihmisiä. Heillä kaikilla oli

joku kroonistunut tuki- ja liikuntaelinten vaiva tai sairaus ja he olivat joutuneet olemaan pitkään pois työstään. Tutkijat taisivat jopa vähän yllättyä, kun kuulivat, miten keskeinen merkitys näiden kipua potevien ihmisten arvomaailmassaan työllä yhä oli, riippumatta työstä poissaolon kestosta (Saunders ym. 2018).

Kun työkykyä pohditaan terveydenhuollossa tai työpaikoilla, voisi työn merkitys nousta keskusteluissa useammin keskiöön. Työn arvon tunnistaminen ja tunnustaminen voisi toimia eräänlaisena ankkurina, jonka avulla sopivassa työssä jatkaminen tai sinne palaaminen onnistuisi paremmin. Liikaa taidamme yhä keskittyä työkyvyyttömyyden osoittamiseen ja todistamiseen.



Kuva: Dorit Saltski

Kysymyksiä pohdittavaksi:

- Mitä hyvää koen siitä, että käyn työssä tai olen aktiivisena mukana vapaaehtoistyössä tai harrastustoiminnassa?
- Mitä syvimpiä arvoja se kohtallani palvelee?
- Mitkä ovat ne esteet, jotka poistamalla tai niitä madaltamalla voisin elää enemmän arvojeni mukaista elämää?

TERVEISET OULUN JYVÄ-KOULUTUKSESTA

13.10.2018 Oulun Scandic-hotellissa järjestettiin JYVÄ-koulutus, jonka tarkoituksena oli tuoda yhteen eri yhdistysten vertaistukihenkilöitä, kehittää vertaistuellisia taitoja ja tieteenkin- viihtyä yhdessä.

Koulutus järjestettiin yhteistyössä Suomen Kipu ry:n, Akson ry:n, Invalidiliiton, TATU ry:n, Aivovammaliiton ja Kynnys ry:n kanssa. Päivän teemoina olivat vertaistukijan vahvuudet, heikkoudet ja uupuminen sekä vertaistuen toimintatavat ja kohtaanto-ongelmat. Ammattilaisen puheenvuoron käytti Timo Rautiainen TATU ry:stä.

Koulutus osoittautui mielenkiintoiseksi tapahtumaksi pienestä, kahdeksan henkilön osallistujajoukosta huolimatta. Alkuesittelyjen jälkeen jakauduttiin ryhmiin, joissa käsiteltiin päivän teemoja. Ajatukset kirjattiin paperille, jonka jälkeen ryhmäläisiä kierrätettiin mielenkiintoisesti askel kerrallaan myötäpäivään ryhmästä seuraavaan. Tämä toimintamalli tuotti paljon eri näkökulmia kunkin ryhmän papereihin. Päivän päätteeksi työt koottiin

yhteen. Positiivisista jälkifiiliksistä suurimpana koin itse uusien tuttavuuksien syntymisen. Oululaisen Akson-ryhmän kanssa sovittiinkin vierailusta Suomen Kipu ry:n Oulun ryhmässä heti vuodenvaihteen jälkeen. Tervetuloa, Akson-väki!

Käytettyä koulutusmetodia suosittelen lämpimästi jatkossa käytettäväksi esimerkiksi ryhmänvetäjille ja aluevastaaville.

Teksti ja kuva: Pertti Latvala



JÄRJESTÖPISTEEN SEMINAARI OULUSSA



Oulun yliopistollinen sairaala on vahvasti mukana Järjestöt sairaalassa- hankkeessa. Hanke on startannut 01.03.2016 ja päättyi vuoden 2018 lopulla.

Hankkeen tarkoituksena on

- Tarjota Oulun yliopistollisen sairaalan potilaille ja heidän omaisilleen järjestöammattilaisen, vapaaehtoisen ja/tai vertaisen tarjoamaa tietoa ja tukea hoidon aikana.
- Opastaa OYS:n henkilökuntaa tarvittaessa ohjaamaan potilaan ja hänen omaisensa järjestöjen tarjoaman tiedon ja tuen piiriin.
- Antaa OYS:n alueen sosiaali- ja terveysalan järjestöille resursseja tarjota tietoa ja vertaistukea sairaalan potilaille ja heidän omaisilleen sairaalaympäristössä.
- Mahdollistaa OAMK:n sosiaali- ja terveysalan opiskelijoiden perehtyminen sosiaali- ja terveysalan järjestötoimintaan osana opintojaan.

Oulun yliopistollisessa sairaalassa olevan Järjestöpiste Kaiku:n toimijoiden seminaari järjestettiin 17.10.2018

Oulun Terveystalon Wilma-salissa. Puhujina oli eri alojen henkilöitä Helsingistä, Vaasasta ja Oulusta ja ohjelmaan kuului myös Kaiku:n vetäjien, Terhi Niemelän ja Katja Kuuselan prinsessoiksi kruunaaminen. Järjestöjen vapaaosiossa käytin lyhyen puheenvuoron kiittäen toiminnasta ja yhteistyöstä.

Järjestöpiste Kaiku tuli OYS:iin kolme vuotta sitten. Alkuaan se sijaitsi B1- sisäänkäynnin aulassa, mistä se tammikuussa 2018 siirtyi uuden Avohoitotalon sisäntuloauulaan. Suomen Kipu ry on vierailut pisteessä kaksi kertaa; virallisissa avajaisissa sekä vuoden 2018 ”Syyskuu on kipukuukausi” -tempauksessa. Avajaisissa sain kunnian luovuttaa kipuun erikoistuneelle lääkäri Voitto Järvimäelle Vuoden Auttaja 2017 -kunniakirjan.

Lisätietoja hankkeesta löytyy osoitteesta <https://www.ihimiset.fi/hanke/jarjestot-sairaalassa-hanke/>

Teksti ja kuva: Pertti Latvala



Kuva: Annika F.

Koko perheen kipu

Minä sairastuin keskellä kiireisintä, ihaninta ja kaivatuinta elämänvaihetta. Olimme saaneet neljä lasta ja he olivat kaikki tosi pieniä silloin, kuopus vasta viisikuinen. Oli huhtikuu 2012.

Muut lapsemme olivat silloin 5, 7- ja 8-vuotiaat. Olimme muuttaneet kauas kaupungista mäenpäällä nököttävään rintamamiestaloon, meidän omaan huvikumpuamme, jonka vieressä oli vanha kyläkoulu. Pihassa oli omenapuu ja punamultainen sauna. Elämä oli mallillaan, meidän näköistä ja kaikki tuntui olevan mahdollista.

A. kävi töissä ja minä hoidin kotona lapsia. Kun lapset nukkuivat, maalasin seinä- ja kattopaneelit, ompelin pienelle A:lle mekkoja ja neuloin. Kirppislöydöillä vaatetin lapset ja sisustin kodin. Kiviaidalla kasvoi ruusuja ja helmililjoja. Mielessäni on kuva tuoreista korvapuusteista ja hymyilevistä kasvoista, mutta eihän se pelkkää sitä ollut. Tietenkään. Toivuin kolmannen lapsen synnytyksen jälkeisestä masennuksesta, olimme molemmat väsyneitä, pinnasängyn päätyä nostettiin kirjoilla ylemmäksi kun vauva oli nuhainen eikä saanut nukuttua, lapset riitelivät ja menetin hermoni useammin kuin tarpeeksi. Olin päänsärkyinen ja astuin pimeässä legojen päälle ja syksyisin oli kuraista eteisessä.

Sitten tuli se päivä kun putosin lattialle, tunsin selän

katkeavan ja silmät sumenivat kivusta. En aio käydä tässä läpi omaa kipuani ja lääkäri- ja tutkimuskierrettä, sitä olen purkanut kymmeniä ja taas kymmeniä kertoja. Vain ihan vähän olen sivunnut sitä, miten tämä kaikki on vaikuttanut lapsiin. Totta puhuen aihe on niin kipeä, että mieluummin nytkin työntäisin sen kauas pois mielestäni. Sen huolen. Kuulin, että joku on kirjoittanut siitä kirjan; millaista oli kasvaa vanhemman sairauden varjossa. En missään nimessä ole valmis lukemaan sitä, sattuu liikaa. Mutta koska lapset olivat niin pieniä, tokaluokkalainen, ekaluokkalainen, pieni kerholainen ja sylivauva, kun sairaus tuli kotiimme ja jäi sinne asumaan, ei se ole voinut olla vaikuttamatta heihin. Ja se tosiasia on pakko kohdata.

Muistan kun naapurista soitettiin aamuyhdeksältä,

että lähdetäänkö perhekahvilaan. Vastasin, että en pysty. Banaanit vain laukkuun ja lapset kainaloon, hän sanoi. Minä olin kolmekymppinen äiti satavuotiaan kropassa.

Hengitä vain

Tilanteen ollessa päällä rankimmillaan, en ajatellut koko asiaa. Oli vain se hetki ja kysymys siitä, miten selviää aamusta iltaan. En oikeastaan ollut olemassa, hengitin vain. Alkuun lamauttavat ja toimintakyvyn vievät kipukohtaukset tulivat jaksoittain, kestivät muutaman päivän ja niiden jälkeen seurasi taas muutama aivan täysin oireeton päivä. Arjen saimme jotenkin pysymään kasassa, pidimme kiinni rutiineista. Oli ruokaa, syliä ja puhtaat vaatteet. Lasten tarpeet olivat prioriteetti numero yksi, että heidän arkensa oli mahdollisimman tasaista. Syliä, rakkautta, huomiota. Kerroimme heille, että äidin kipu ei ole henkeäuhkaavaa, se on vain kipua. En voi kuitenkaan kuvitellaakaan, miltä pienestä koululaisesta tuntui tulla kotiin kun ambulanssi oli pihassa, tai kun he väkisin aistivat pelon ja vihan minkä kipu sai minussa aikaan. Väkisin he kuuluivat meidän aikuisten keskusteluja ja näkivät, etten pystynyt liikkumaan, itkin sängyssä ja olin jatkuvasti lääkärissä. Ja kun menin lääkäriin he eivät tieneet, milloin tulisin sieltä takaisin.

Jo alkuvaiheessa puhuin terveyskeskuslääkärille tilanteestamme, siitä, etten pysty hoitamaan lapsiani. Hänen vastauksensa oli, että "minä en voi puuttua sosiaaliseen puoleen". Tarvitsimme apua mutta olimme liian turtia jaksaksemme selvittää, mistä sitä saisi. Jotenkin, jotakin kautta saimme kunnan perhetyöntekijän avuksemme joka toinen keskiviikko, kaksi tuntia kerrallaan. Siitä ei ollut meille mitään apua. Tilanne oli todella kaoottinen. Aika pian äitini tuli meille ja oli apuna maanantaista perjantaihin, jotta A. pystyi hoitamaan työnsä. Koska meillä oli kaksi alle kouluikäistä, teimme äidin kanssa työsopimuksen, ja hän sai yksityisen hoidon tuen. Minä muutin yläkertaan omaan sänkyyn. Sinne minut satoi ja sieltä muille näyttäytymästä minua esti kirvelevän kivun ja liikuntakyvyttömyyden lisäksi häpeä. Häpesin itseäni perheeni edessä, vaikka he eivät todellakaan antaneet siihen mitään syytä, häpesin, että olin yövaatteissa keskellä päivää, häpesin, että äitini teki minun työni.

Olin ekaluokkalaiseni kanssa seurakunnan leirikeskuksesta ekoille, heidän vanhemmilleen ja opettajille järjestetyssä tutustumispäivässä. Se kesti kolme neljä tuntia. Parkkipaikalla kotiin lähtiessämme kuulin, kun joku äiti, jolla oli ekaluokkalaisen lisäksi mukana kaksi pienempää, sanoi että nyt mennään kirjastoon ja kauppaan. Me lähdimme kotiin. Kotona kipu tiputti minut lattialle itkemään, olin hädin tuskin selvinnyt noista muutamasta tunnista. En ollut kirjastossa enkä kaupassa lasten kanssa käyvä äiti. En tiedä kumpi teki kipeää enemmän. Se tosiasia vai itse kipu.

Oli helpotus silloin, että apu tuli läheltä, ettei hänelle tarvinnut, toisin kuin ulkopuoliselle, selittää mitä ja miten asiat tehdään, en olisi jaksanutkaan. Pahimpina päivinä minulle tuotiin ruokakin sänkyyn. Parempina päivinä joogasin sängyn vieressä, kävin suihkussa ja palasin peiton alle. Äiti pesi pyykit, siivosi, teki ruu-

an ja ennen kaikkea oli turvallisena aikuisena lapsille. Hoiti vauvan ja oli läsnä pienille koululaisille.

"Ei pysty toteuttamaan rooliaan äitinä."

Noihin kipulääkärin sanoihin kiteytyy kaikki. Taakka itse sairaudesta ja lisäkuormana jatkuva syällisyys ja riittämättömyyden tunne. Haluaisin viedä tyttöjäni ratsastustunneille. Haluaisin keittää mehua ja pilkkoa vesimelonia. Haluaisin olla toinen aikuinen tässä perheessä.

Apujoukot

A. piti koko perhettä pystyssä. Kun kipua ei saatu hoidettua pois eikä sille näkynyt loppua, aloin saamaan paniikkikohtauksia. Sairastuin vaikeaan masennukseen ja ahdistuneisuushäiriöön, ja aloitin vastentahdoisesti terapian. Yksi läksy sieltä jäi mieleen. Pilko, pilko, pilko. Tee itsellesi viikkosuunnitelma, esimerkiksi, että valmista keskiviikkona lounas. Se oli siihen tilanteeseen hyvä neuvo. Enempään en olisi pystynytkään.

Uusi sivu kääntyi kun muutimme takaisin kotikaupunkiimme 2015. Meillä on lasten kanssa puhuttu paljon, aina ja kaikesta, pidetty yllä avoimuutta ja puhumisen kulttuuria. Uudessa koulussa kerroin sairaudestani lasten opettajillekin, jotta hekin voisivat olla herkällä korvalla ja silmällä; halusin saada ulkopuolisen näkemystä lasten voinnista. Koulu sujui kaikilla hyvin, oli kavereita ja hommat tuli tehtyä. Kuopus aloitti päiväkodissa ja vaikutti tyytyväiseltä. Meidän erityisherkillä, todella, todella herkällä työllä, toiseksi vanhimmalla lapsellamme oli ollut paljon epämääräistä huonoa oloa iltaisin, mutta se loppui kuin seinään uuteen kotiin muutettuumme. Entisessä koulussa luokka oli levoton ja opettaja aika kokematon, joten tulkitsimme uuden opettajan kanssa pahan olon kertoneen ainakin osittain turvattomuudesta luokassa. Koulun sisäilmaongelmilla oli myös iso osansa. Uudessa koulussa tyttö aloitti säännölliset juttutuokiot kouluterveydenhoitajan kanssa, mikä toi minulle turvaa, koska pelkäsin hänen oireilevan minun sairauteni vuoksi. Hänen oli vaikeaa nukahtaa iltaisin ja kärsi usein päänsärystä. Olin huolesta solmussa, mutta tiesin, että jos terveydenhoitaja näkee lapseni tarvitsevan muuta apua, hän myös ohjaa siihen. Keskustelu auttoi, tytön oli helppo luottaa ja avata tunteuksiaan, ja aloimme tytön kanssa miettimään myös kotikonsteja unettomuuteen. Ostimme värityskirjan ja iltaisin hän väritteli sitä kynttilä yöpöydällään, se rentoutti ja rauhoitti. Kävimme kahdestaan kävelyllä, jutustelimme. Yritin oppia katsomaan asioita laatikon ulkopuolelta, eikä sieltä näkymä ollutkaan lainkaan niin toivoton tai lohduton kuin olin kuvitellut. Eikä elämä tähtitiedettä. Värityskirja ja kynttilä!

Yläkoulun aloittanut poikamme aloitti pyynnöstäni säännölliset juttutuokiot koulukuraattorin kanssa. Ei huolta, oli hänen viestinsä. Mutta kun neljäsluokkalaisemme opettaja kutsui koolle oppilashuoltoryhmän, koulupsykologin sanat olivat kuin kylmä suihku vasten kasvoja. "Usein sairastavan vanhemman lapsi kärsii tarkkaavaisuushäiriöstä". Tiesin toki, että poika

oli äitiensä tullut hajamielinen taivaanrannanmaalari, mutta nyt pahin pelkoni kävi toteen. Olenko pilannut lapseni? Toisaalta tuon kokouksen myötä poika alkoi saamaan erityistä tukea tietyissä kouluaineissa, ja nyt viides luokka on lähtenyt käyntiin hyvin. Opettaja kannustaa ja tukee upealla tavalla.

Lisäksi uudessa asuinkaupungissa tilanteeseemme napattiin kiinni heti; psykiatrian osastolta, missä kävin terapiassa, oltiin luvallani yhteydessä kotipalveluun. Sitä kautta saimme viikoittain perheeseemme terveet apukädet ja -jalat. Nopeasti. Kotipalvelun työntekijä kerran viikossa ja perhetyöntekijä kerran. Kun pidimme palaveria yhdessä siitä, minkälaista apua toivomme ja tarvitsemme, ykköstoiveeni oli, että olkaa lasten kanssa. Yhteistyömme sujui saumattomasti ja lapset tutustuivat nopeasti uusiin kodissamme hää-rääviin aikuisiin ja ottivat omikseen. Minä sain apua niihin töihin, mihin kivun takia en pystynyt: välillä pestiin lakanapyykkiä ja tehtiin ruokaa yhdessä, välillä olin peiton alla itse. Samalla puhuttiin kaikesta maan ja taivaan välillä, meistä kolmesta taisi tulla vähän ystäviäkin. He veivät lapsia uimaan ja kirjastoon, ja jos vointini salli, lähdin itsekin mukaan. Ennen kaikkea he näkivät jokaista lasta arjessa ja sain vakuutuksen, että he voivat hyvin. Pidän tärkeänä, että lasten elämässä on mukana ulkopuolisiakin aikuisia, joille voi puhua; lapset saattavat suojella sairauden taakoittamaa vanhempaansa, ja haluta olla kuormittamatta tätä enempiä. Myös oma terapeutini psykiatrian polilta tapasi lapset muutaman kerran, kun sovimme tapaamisia täällä meillä kotona invalidisoivien kipujen ollessa kimpussani vaikeimmillaan. Uudet apulaisemme pääsivät seuraamaan tietenkin myös minun vointiani pidemmällä aikavälillä, kotioloissa ja aidoimmillaan, ja näkivät ylä- ja alamäkeni aivan erilaisen välimatkan päästä kuin minä tai läheisimmät ihmisemme. Sain heiltä elintärkeää ja monipuolista konkreettista apua, mutta myös tukea vanhemmuuteen, raikkaita näkökulmia ja toivoa elämään.

Tämä perhe tarvitsee apua ja heti, oltiin sanottu, ja onneksi oltiin - itse en olisi jaksanut alkaa soitteluun, selvittelyyn ja sukeltamiseen siihen upottavaan, solmuiseen byrokratiasuohon, millaisena sen silloin heikoimmillani koin.

Jäljet

Otsikko "Koko perheen kipu" puhuu paljon. Kipusairaus on peitto, joka laskee varjonsa laajalle, jokaiseen elämän kolkkaan: lasten, puolison ja koko lähipiirin päälle. Hoidot ja tukitoimet keskittyvät kuitenkin lähinnä sairastavan hoitoon ja voimavarojen lisäämiseen. Moni kysyy, että eikö mies voisi viedä lapsia uimahalliin ja harrastaa heidän kanssaan? Tuntuu, ettei ymmärretä sen terveen vanhemman uupumusta, sen, jonka harteilla koko perheyksikön ja arjen koossa pysyminen lepää. Häneltäkin pitäisi kysyä, "miten sinä voit?" Häneltä odotetaan loputonta jaksamista. Hyvin kuvaavaa on, että kunnan kotiapu keskittyy virka-aikaan, eli lähtee samalla ovenavauksella kun se toinen, se terve aikuinen tulee töistä kotiin. Pitkäaikaissairaus perheessä ulottuu jokaiseen elämänalueeseen ja muuttaa kaiken. Se eristää muusta maailmasta, kaap-

paa mustaan aukkoonsa unelmat ja suunnitelmat, asettaa reunaehdot vapaa-ajan viettoon, juhlaan - pyöräyttää päälleellen kaiken sen, mikä ennen oli normaalia. Arvomaailma saa uudet kaavat. Sydäntaastavaa kipua minulle tuottaa ajatus siitä, millaiset jäljet sairauteni jättää lapsiin. Sillä jäljet jäävät, vaikka he eivät näkyvästi oireilekaan. Näin kirjoitti toiseksi vanhin lapseni:

"Äidin kipu ei ole koskaan ollut helppo asia. Joskus kivut kasvavat ja joskus taas ne on pienempiä. Autan äitiä keittiössä, tyhjennän astianpesukonetta ja pyyhin pöytää. Vien äidille sänkyyn mehua tai keitän kahvia. Silloin kun kivut ovat pieniä, yritän nauttia niistä hetkistä täysin siemauksin. Perjantaina olimme kaupungissa jätskillä ja silloin äidillä ei kai ollut kipua. Äiti ei usein pääse viemään minua ratsastustunneille ja surettaa, kun on kesäloma eikä päästä oikein minnekään. Muttei sille voi mitään. Se, että äiti yrittää olla iloinen kivusta huolimatta, on minusta hieno asia".

Minkälaisia huolten ja pelkojen kuormaa he kantavat pienissä mielisään, miten he käsittelevät tätä kaikkea? Miten he selviävät? Pikkujalat ovat aina valmiina toimittamaan pieniä askareita. Kantavat sängyn viereen piirustuksiaan. Tämä on kuitenkin heidän ainoa lapsuutensa ja sitä kuormaa kannan sydämessäni.

Päivät, viikot, kuukaudet vierivät ohitseemme. Koko elämä tuntuu kulkevan ohitseemme. Kellun jossakin toivon ja epätoivon, hämmennyksen, odotuksen ja koti-ikävä välillä, aalloilla heittelehdin.

Aika on pitkä, hoitajat ja lääkärit kiireisiä ja vaihtuvat tiuhaan. Tänään olin ajatellut kotiutua. Suunnitelmat muuttuivat äkisti kun luonani kävi päivystävä ortopedi. Niinpä siis nyt odotellaan ainakin maanantaihin ja keräilen kärsivällisyyttä. Viikko, kaksi on lyhyt aika kun sen suhteuttaa näihin viiteen kivun vuoteen. Viiteen vuoteen, jotka ovat raastaneet koko perhettä, omaa ihmisyyttäni, ihmisarvoani, repineet alas luotamusta elämään. Viiteen vuoteen, johon mahtuu liian monta nukuttua päivää, valvottua yötä. Valon ja pimeyden välisen taistelun vuoteen. Huolien viiteen vuoteen, jotka ovat koonneet taaksemme apujoukot, tuhansien rukousten vuoteen. Mutta myös viiteen vuoteen, jotka ovat hitsanneet yhteen parisuhteen, talloneet sen tiiviiksi alustaksi, lujaksi pohjaksi, edellytykseksi olla olemassa, säilyä, kestää, kasvaa. Viiteen vuoteen, lasten ainoan lapsuuden päiviin, siihen suhteutettuna aika on kohtuuton. Viiteen vuoteen epätietoa, turhautumisia ja pelkoja. Odotusta, pettyäisiä. Sydänalaa särkee.

Silti myös viiteen lapsiperheen onnen vuoteen, joiden aikana on iloittu, opittu kävelemään, kasvatettu ensimmäisiä hampaita, irroitettu polkupyöristä apupyöriä. Käyty kalassa ja kerätty omenoita, keitetty hilloa, leivottu pullaa. Istuttu hevosen selkään ja haaveiltu. Lämmitetty hartaasti pihasaunaa, juostu läpi kirpeän pakkasen löylyjen lämpöön. Ihmetelty pyöreää vauvavatsaa ja tunnusteltu potkuja. Laiteltu joulua, nautittu kynttilän valosta. Kokoonnuttu sikinsokin sohvalle pimeinä syysiltoina ja luettu kirjaa. Mentä kerhoon, eskariin ja lähdetty reippaina koulutielle.

Tankattu kertotauluja ja raapustettu kirjaimia suoriin riveihin. Saatu nuuhkia vauvantuoksua ja hoivattu. Retkeilty ja juotu posket punaisina kuumaa kaakaota luistinradan reunalla. Sanottu ensisanoja, otettu ensiaskeleita, kasvettu monta, monta senttiä. Paistettu makaronilaatikkoo. Löydetty kirppariaarteita ja laitettu kotia, rakennettu legokaupunkeja, juhlistu syntäreitä. Kutsuttu vieraita, naurettu ja jaettu huolia ja iloja, neulottu kymmeniä lapasia. Vietetty kesäpäiviä uimarannalla, kasattu komeita hiekkalinnoja. Parsittu housuja, puhallettu haavoja, pidetty sylissä.

Pakahtumiseen asti rakastettu. Kaksi viikkoa on lyhyt aika kun sen suhteuttaa viiteen, ei menetettyyn, vaan kullankalliiseen, tärkeään vuoteen. (22.7.2017 osastolla 5B)

*Annika F.
kipusairas, äiti, bloggaaja ja
kokemusasiatuntijaopiskelija
Sitaatit kirjoittajan päiväkirjasta ja blogista*

ÄIJÄLINJA

Vertaistuen uusi muoto

Äijälinja on miehille tarkoitettu tukipuhelin, johon vastataan maanantai-iltaisin klo 18.00-20.00. Äijälinja perustettiin lyhyesti sanottuna siksi, että mies voi puhua vertaiselleen. On asioita, joita ei oikein kehtaa puhua naiselle, asioita, jotka eivät edes välttämättä ole isoja, mutta joista on tarve keskustella. Ja siellä linjan toisessa päässä on mies.

Kun olet mies, nuori tai vanha, ei väliä oletko kaappi tai kukkakeppi, rosvo tai poliisi, tai jotain sieltä välistä, tämä on tarkoitettu sinulle.

050 327 5396

JÄSENLOMAKE

HALUAN LIITTYÄ:

Jäseneksi (17€)



Henkilökannatusjäseneksi 50€



Perhejäsen 1: 27€ (17€ + 10€)



Yrityskannatusjäseneksi:

100€

Perhejäsen 2: 27€ (17€ + 10€ + 0€)



500€

YHTEYSTIEDOT

Etunimi

Sukunimi

Katuosoite

Postinro ja -paikka

Perhejäsenen nimi

Puhnro

Syntymäaika (pp.kk.vvvv)

Email

Allekirjoitus

Syntymävuosi

Tunnus 5012019

Vastauslähetyks

SUOMEN KIPU RY

POSTIMAKSU
MAKSETTU



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

SUOMEN KIPU RY

Tule jäseneksi tai aktiiviksi!

Suomen Kipu ry on valtakunnallinen, vuodesta 1992 toiminut voittoa tavoittelematon kipupotilaiden, heidän lähimmäistensä, hoitohenkilökunnan sekä kipuasian eteenpäin viemisestä kiinnostuneiden etujärjestö. Panostamme alueaostojen 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

Kokemus B-Cure Laser -hoitolaitteesta

Teksti ja kuva: Teija Ritvanen

Minulla on monimuotoisia tuki- ja liikuntaelinvaivoja. Kaularangan kulumaa aiheuttaa lievästi hermojuurta ja siitä aiheutuu jatkuvia kipuja sekä lihaskäntymistä, ajoittain pahenevia. Minulla on todettu myös TOS-oireyhtymä, eli rintakehän yläaukeaman pinneoireyhtymä, lievä rannekana-vaioireyhtymä, ylliliikkuvat nivelet ja fibromyalgia.

Kävin viime vuonna I Love Me – messuilla ja tutustuin siellä Terveystekniikan osastoon. Minua kiinnosti käydä siellä sekä työhön että omiin kipuongelmiini liittyvissä asioissa. Olin kiinnostunut saamaan selville, löytyisikö Terveystekniikan valikoimista sellaista laitetta, jolla voisin saada apua kroonisiin kipuihini.

Olin aluksi kiinnostunut Terveystekniikan Paingone Plus-kipukynästä sen pienen ja näppärän koon vuoksi. Kävimme kuitenkin läpi tarkemmin omaa kiputaustaani, jolloin edustaja kertoi kyseisen laitteen sopivan paremmin paikallisten pienten kipualueiden kivunlievityshoitoon. Sen sijaan B-Cure Laser- laitteella voisin vaikuttaa enemmän kivun lähteen ja tulehdusten hoitoon, josta syystä se olisi sopivampi juuri minun käyttöni.

Laitteen esittely vakuutti ja sovimme, että saisimme laitteen koekäyttöön yhdistykselle. B-Cure Laser on sekä koti- että ammattikäyttöön sopiva laserterapialaite paikallisten akuuttien sekä kroonisten kipujen, tulehdusten ja haavojen hoitoon. Aloin käyttää B-Cure –laserlaitetta 2018 joulukuussa. Ensimmäisellä hoitokerralla ajattelin, skeptinen ihminen kun olen, että eihän tämä voi auttaa, kun ei se kerran tunnukaan miltään. Mutta toisin kävi. Olen nyt ehtinyt käyttää laitetta reilun kuukau-

den ajan ja huomannut, että se on auttanut kipuihini mm. laukaisemalla kehoni jännitystiloja. Olen käyttänyt laitetta pääasiassa iltaisin, jotta olen saanut lihaksiani rentoutumaan tehden näin nukkumaan menemisestä helpompaa. Aamuisin olen käyttänyt laitetta vain satunnaisesti. En kuitenkaan pysty erittelemään sitä seikkaa, että onko laite muulla tavoin parantanut nukkumistani. Laite saa aikaan selkeän helpotuksen kireässä ja ehkä tulehtuneessakin kohdassa kehoani. Vaikutus ei ole ollut kovin pitkäaikainen, ainakaan vielä. Laserlaitteella saatu tuntemus on kuitenkin miellyttävä ja parantaa huomattavasti oloani. Laitteella saatava rentouttava vaikutus on todellakin tervetullutta, sillä lihakseni jännittyvät erittäin helposti ja ovat päivittäin kireät ja jännittyneet ympäri kehoa.

Viimeisimpänä olen saanut helpotusta B-Cure Laserilla oikean peukalon syvään haavaan. Sain käsittelyllä nopeutettua haavan umpeutumista ja lievennettyä kiputuntemusta. Olen saanut suuren avun laitteella myös vasemman pakaran/takareiden alueelle, joka alkoi tänä vuonna taas vaihteeksi kipeytyä sekä jumiutua niin, että käveleminen alkoi hankaloitua ja aiheuttaa lisää kipua sekä lihaskäntymistä. Jo yksi hoitokerta laserilla helpotti tilannetta, mutta useamman hoidon jälkeen tila on lieventynyt merkittävästi ja käveleminen on taas huomattavasti helpompaa. Huomaan, että käsittelyä pitää vielä jatkaa, sillä ko. kohta on edelleen helposti ärtyvä ja lihakset jumittuvat herkästi etenkin ilman päivittäistä laserhoitoa.

Vaikka laite on pieni ja kevyt, niin välillä sitä on hieman hankala käyttää. Niska ja selkä ovat alueita, jotka

kehossani kaipaavat eniten apua ja tuntuu, että laite on vaikea saada pysymään paikallaan. Laitteen valon voi lukita ja asetella vaikkapa tyyntyjen tai peittojen avulla oikeaan kohtaan. Luultavasti laitteen oma teline, jota minulla ei ole ollut käytössä, voisi olla avuksi ja auttaisi laitteen paikallaan pysymisessä. Laitteen päässä oleva toinen kytkin on ominaisuus, josta oli minulle enemmän haittaa kuin hyötyä. Eli jos laitteen pää painuu liaksi ihoa vasten laitteen hoitovalon ollessa lukittuna, niin laite sammuttaa itsensä.

Kaiken kaikkiaan olen kuitenkin tyytyväinen B-Cure Laseriin, ja sen tuomaan kivunlievitykseen. Sen avulla olen saanut hoidettua itse kehoani niin, ettei minun ole tarvinnut käydä enää niin usein fysioterapeutilla tai osteopaatilla. On siis hienoa, että on olemassa laite, jolla voi saada huomattavaa helpotusta kipukroonikon elämään.

LASERHOITO

- Tehokas nivelten ja jänteiden tulehdusten sekä kiputilojen hoitoon.
- Nopeuttaa vaikeiden haavojen ja vammojen parantumista.
- Lievittää hermosärkyä.
- Tehokas lääkkeetön ja turvallinen hoitomuoto.
- Fysikaalinen valohoito, joka nopeuttaa kehon omaa paranemisprosessia.
- Testattu B-Cure Laser ei lämmitä kudosta ja hoito ulottuu 4 cm syvyyteen.

Jäsenedut

Suomen Kipu ry:n jäsenetuina saat:

- Kipupuomi-lehden
- Kroonisen kivun ensitieto -oppaan
- Menetelmiä lääkkeettömään kivunhoitoon -oppaan
- Luentoja
- Tietoa kivusta ja sen hallinnasta
- Tietoa kivun eri hoitomuodoista
- Ryhmäkoulutusta
- Jäsenetuja useista yrityksistä ja liikkeistä

JÄSENALENNUKSET

Kampaamo- ja kosmetologipalvelut

Kauneushoitola Jin & Jang

Bio-center, Kielotie 14, Vantaa (Tikkurila)
P. 040 500 5656
www.kauneushoitolajinjang.fi
15 % alennus kasvohoidoista
Ilmoita jäsenyydestä tilauksen yhteydessä.
Alennuksen saa jäsenkorttia näyttämällä.

Kampaamo Inga

Savonkatu 32, Varkaus
P. 040 504 9055
10 % alennus yhdistyksen jäsenille
jäsenkorttia näyttämällä.

Uimahallit ja kuntosalit

Kempeleen virkistysuimala Zimmar

Lehmikentäntie 2, Kempele
Sisäänkäymä 5 € jäsenkorttia
näyttämällä.
Mahdollisuus myös varata oma allasvuoro ja ohjaaja 20 henkilön ryhmälle halvemmalla hinnalla.
Zimmarin yhteystiedot löytyvät osoitteesta kempele.fi/asukkaalle/liikunta/zimmar.php.

Fysikaaliset hoitolaitokset

Fysikaalinen hoitolaitos Fixio

Lauttaranta 5 28400 Ulvila
Jäsenille 8 % alennus fysioterapiasta, hieronnasta, akupunktiosta ja lymfaterapiasta jäsenkorttia näyttämällä. Ei koske lääkärin läheteellä määräämiä hoitoja
Tarjous voimassa toistaiseksi
P. 02 538 9444

Olarin Fysikaalinen Hoitolaitos Oy

Kuunsäde 10 A, 02210 Espoo
10% alennus kaikesta!
P. 010 666 3490
Tarjontana mm. apuvälineet, akupunktiota, lymfaterapiaa, kinesioteippausta, fysioterapiaa ja

paljon muuta, lääkärin läheteellä saa KELA-korvauksen. Nettiajanvaraus ja hyödyllistä tietoa osoitteessa www.olarinfysikaalinenhoitolaitos.fi
Fysikaalinen Hoitolaitos Fysioment
Lehmon ja Enon toimipisteissä yhdistyksen jäsenille 10% alennus hoidoista. Alennuksen saa jäsenkorttia näyttämällä.
www.fysioment.fi

PH Fysio

10% alennus jäsenille
Vesijärvenkatu 12
15140 Lahti
P. 044-3499586
fysioterapiapaula@gmail.com
www.phfysio.net

INTO-terveys

10% alennus yhdistyksen jäsenille.
Hermannin rantatie 2B, 6.krs.
00580 Helsinki
toimisto@intoterveys.fi
P. 050 4645434
Ajanvaraus puhelimitse ma-Pe klo 08.00-15.45
WhatsApp: 050 4645434

Fysioterapiakeskus Oiva

Jyväskylä: Ilmarisenkatu 17, 40100 Jyväskylä
P. 050 555 2910
Hankasalmen asema: Asemakatu 4, 41500 Hankasalmi P. 050 555 2900
Hankasalmi kirkonkylä: Keskustie 41, 41520 Hankasalmi kirkonkylä P. 050 555 2761
Lievestuore: Liepeentie 11, 41400 Lievestuore P. 0400 640 059
Toivakka: Toivakantie 34, 41660 Toivakka P. 041 5488 661
Fysioterapiakeskus Oiva antaa Keski-Suomen toimipisteissään Suomen Kipu ry:n jäsenille 10 %:n alennuksen kaikkien fysioterapiapalvelujen listahinnasta. Saatavilla on myös mm. kinesioteippauksia, akupunktiota, naprapatiaa ja kuivaneulausta.
http://fysioterapiaoiva.fi/

Muita alennuksia

Villa Kesävalkama

Juvankatu 1, 33710 Tampere
Ajanvaraus P. 040 560 2450
15 % alennus Villa Kesävalkaman tarjoamien hoitojen hinnoista, etu voimassa Tampereen toimipaikassa.
Lymfaterapia, kompressiotuotteiden mittausta ja myynti, lähihoitajan palvelut, vyöhyketerapia.
www.villakesavalkama.fi

Suolahuone Leppävaara

Harakantie 4, 02650 Espoo P. 044 279 7890
18€ (norm 25€) / kerta jäsenille
Vanha, hyväksi todettu hoitomuoto: suolahuonehoito on luonnonmukainen hoitomuoto joka tuo helpotusta hengitystieoireisiin, erilaisiin iho-ongelmiin, parantaa hapenottokykyä ja vaikuttaa positiivisesti unenlaatuun sekä parantaa vastustuskykyä.

Espoon Jalkaterapia Team

Kauppakeskus Galleria, Konstaapelinkatu 4, 02650 Espoo
Suomen Kipu ry:n jäsenet saavat jalkaterapiapalveluista 10 prosentin alennuksen.
http://www.jalkaterapiateam.com/

HundSpa oy

Sienikuja 9, 90650 Oulu
Suolahuonehoito 15€/2 henkilöä, 40 minuuttia. Edun saa jäsenkorttia näyttämällä.
www.hundspa.fi
Ajanvaraus P. 050 321 0276 / info@hundspa.fi

Aleksanterin teatteri

Alennus tietyistä esityksistä, liput yhdistyksen jäsenkortilla alk 3€.
Lippujen lunastus suoraan Aleksanterin teatterin lipunmyynnistä.
Vaihtelevista ohjelmasta ilmoitetaan vain yhdistyksen jäsenlehdissä tai nettisivuilla.

Life-myymälät Entresse ja Ainoa

Entresse, Siltakatu 11, 02770 Espoo P. 09 855 2300
Ainoa, Tapiolanaukio 4, 02100 Espoo P. 09 455 7930
10% alennus kaikista tuotteista.

Life-myymäälä Iisalmi

10% alennus magneettituotteista jäsenkorttia näyttämällä Iisalmen kauppahallin ja Prisman liikkeistä.

24h tee-se-itse versta

Ideaversta tarjoaa jäsenille kahden viikon käytön 40€ ja kuukauden 80€, (norm 75€ ja 125€) Jyri Somero P. 040 548 59 58, jyri.somero@ideaversta.fi
Sammonkatu 8 H, 15140 Lahti

Holiday Club

Lähde Holiday Club -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. 030 68 600
Käytähän varatessasi koodia: KIPU15

Toimiva Koti

Toimiva Koti on suomalainen yritys, joka tarjoaa hoiva- ja siivouspalvelua sekä

esteettömyys- ja apuväline tuotteita.
Toimivalla Kodilla on Helsingissä Konalassa ja Ruskeasuolla esteettömän arjen näyttely- ja myymälätila sekä Porvoossa kauppakeskus Lundissa myymälä ja palvelupiste. Verkkokauppa palvelee maanlaajuisesti. Tarkemmat yhteystiedot löydät kotisivuiltamme. https://toimivakoti.fi/yhteystiedot/
Jäsenetuna -10 % alennus Toimivan Kodin tuotteista. Alennus ei koske lahjakortteja, palveluja eikä jo alennuksessa olevia tuotteita. Alennuksen saa myymälöistä todentamalla jäsenyyden ja verkkokaupasta syöttämällä maksuosion alennuskoodikenttään sanan SUOMENKIPU.

Kylpylähotelli Eden

Holstinsalmentie 29
90510 Oulu
Jäsenille jäsenkorttia näyttämällä seuraavat edut:
Yksittäinen kylpyläkäynti, aikuiset 12€

(norm.18€), eläkeläiset ja työttömät 8€ (norm. 12€).
Kylpylä on avoinna joka päivä kello 10-21
Hyvinvointihinnasto:
Hoitojen listahinnasta -10% alennus (pl fysioterapia)
Hoitoja voit varata numerosta 010 7835 052 tai sähköpostilla hoidot.eden@sokoshotels.fi
Avoinna ma-la kello 9-18
Hoidot ja hinnat osoitteessa www.sokoshotel.fi/oulu/eden/hyvinvointipalvelut

Neurosonic

https://neurosonic.fi/
Jäsenille Neurosonic verkkokaupasta 50€ alennuksen 1 kuukauden mobiilipatjan vuokrauksesta.
Korkeatehoinen mobiilipatja 400€ (norm 450€ /kk)
Normaalitehoinen 300€ (norm 350€/kk)
Alennuskoodi: KIPU



Liity jäseneksi netissä
suomenkipu.fi/liity

SUOMEN KIPU RY

UUSI JÄSENETU

Tarjous voimassa 31.5.2019 saakka

paingone plus -kipukynä 49€ + pk 7€/tilaus

Tilaukset Suomen Kipu ry:n toimiston kautta toimisto@suomenkipu.fi tai p. 045 129 0707.
Tilausta varten tarvitsemme koko nimesi, puhelinnumerosi, toimitusosoitteen sekä tilausmäärän.

Tutustu laitteeseen ja käyttörajoitteisiin
www.terveystekniikka.fi

Tehokas ja nopea TENS-hoito paikallisiin kipukohtiin ja akupisteisiin. Helppokäyttöinen, ei geelejä tai johtoja. Hoida missä vain, myös vaatehuoneen läpi. Toimii yhdellä AAA-sormiparistolla.

Nancy Tinkerbella



Kuvaaja: Marko Rautavesi

Elämäntapailua Nancyyn kanssa

Nancy Tinkerbella on kipupuomin uusi kolumnisti-keijukainen.

Moni ihmisistä näki mut ekan kerran telkkarissa, joko The X-Factor kilpailussa tai Classic- jäätelön mainoksessa. Ja jos tarkkoja ollaan, olen ollut telkussa aieminkin. Silloin tosin jalat kantoivat, enkä kamppailut vielä useiden sairauksien kanssa.

Kipu muutti elämäni aika paljon, mut en ole tahtonut sen lannistaa aina iloista mieltäni, uteliaisuuttani ja intoani tehdä asioita. Usein saankin kuulla kysymyksen, miten voit olla noin iloinen ja pirteä, kun kamppaillet kolmen kipusairauden kanssa. Välillä tekee mieli vastata tuohon kysymykseen hieman näkäästi "Enkö saisi nauttia elämästä, vaikka olenkin kipeä".

En usko, että olen ainoa, joka törmää tuohon kysymykseen. Itselläni pyörätuoli tekee omat rajoitteet näkyvämmiksi, mutta voin vain kuvitella millaista on ihmisillä, joilla on niin sanottu näkymätön sairaus.

Teen paljon asioita ja teen myös paljon työtä sen eteen, että voin tehdä monenlaisia juttuja. Nyt kun sain kipustimulaattorin kroppaani, on elämäni tullut taas hieman lisää potkua. Muisti toimii hiukan paremmin, kipujen pahin huippu on ainakin osittain poissa ja jaksamista on taas hintun verran enemmän.

Stimulaattorin myötä aloitin mm. opettelemaan kitaransoittoa uudelleen, se on tuki edelleen haastavaa. Kun tuntuu että tuntiin jälkeen välillä pää lyö tyhjää, kun ei muista mitään. Onneksi nykuteknologia hieman helpottaa. Yleensä äänitän oppimateriaaleja kotiin uudelleen kuultavaksi. Toisinaan jopa videoin.

Mikä sinua sitten vaivaa? Sitäkin ihmiset, uteliaat sellaiset, tykkäävät kysyä.

Niin, minulla on ollut teinivuosista asti endometriooosi, johon kaveriksi liittyi pian migreeni. Ratsastusonnettomuuden myötä sain riesakseni myös neuropaattista kipua, CRPS-oireyhtymän ja ja oikean jalan liikuntarajoitteet. Toki päälle voi laskea vielä liudan muisti-, keskittymis- ym. kognitiivisia ongelmia. Onneni on ollut sisukas luonteeni ja ihana lähipiiri, joka on pitänyt massenuksen loitolla. Pysin nauttimaan elämästä täysillä kaikesta huolimatta.

Mitä se elämästä nauttiminen minulle sitten on?

Se on musiikkia, taidetta, kuvauksia, hevosiani, eläimiä. Kirjoitan itse biisejä ja sävellän. Laulan mm. duossa ja bändissä. Esiinnyn Marilyninä ja Helinäkeijuna. Teen mallinhommia,

toimin kansainvälisen Pin-Up ryhmän presidenttinä. Näitä kaikkia asioita teen omien voimavarojeni mukaan. Ja olen kiitollinen siitä, että minulla on ymmärtävät soittokaverit, kannustajat seuraajat Instagramissa ja Facebook-sivuillani, ihanat avustajat apuna touhuissani ja tietysti perhe ja ystävät, jotka tukevat kaikessa.

Kaiken tuollaisen tekemisen lisäksi olen antanut "kasvoni kivulle", ennen en uskaltanut mainita sanaakaan rajoitteistani mediassa, sillä ajattelin niiden vain hidastavan uraani. Toki lopputulos oli se, että X-Factorin jälkeen sain yhteydenoton Seiska-lehdestä, jolle minusta oli joku puhunut ja vinkannut juttuvinkkiä. Haastattelussa tottakai udeltiin miksi olen pyörätuolissa ja mistä rajoitteeni johtuvat. Päätin, että puhun rehellisesti kaikesta. Sillä lehteen asiasta kuitenkin jotain kirjoitetaan. Lopputulos jutussa olikin ihan kiva. Minusta tuli keskiaukeaman blondi 7-päivää lehteen, mille ollaan kavereiden kanssa hieman hymyilty aina välillä.

Tämän lehtijutun jälkeen rohkaistuini ja olen puhunut aiheesta aina, kun siitä on joku kysynyt. Ajatuksenani se, että

mitä enemmän kivustakin puhutaan, sen helpompi muiden on sitä ymmärtää. Olen myös halunnut näyttää, että meillä kipusairailta on myös oikeus nauttia elämästä. Vaikka sattuu, ei meidän tarvitse siitä jatkuvasti puhua, vaan voimme etsiä ympärillemme voimaannuttavia asioita ja tehdä niitä omien resurssien mukaan. Olen myös halunnut puheillani ja teoillani rohkaista muita rajoitteistaan huolimatta tavoittelemaan unelmiaan, sillä vaikka jotkut asiat ovat meille hankalampia, se ei silti tarkoita, etteikö meillä olisi yhdenvertainen oikeus niistä nauttia ja niitä tehdä.

Odotan kovasti kesällä tulevaa Crossover- festivaalikeikkaamme Tinkerbella & Big Bad Bear -duon kanssa, sillä saamme olla mukana festivaalissa, jossa jokaisella on rajoitteista huolimatta oikeus nousta lavalle. Rakastan festarin ideaa ja oman esiintymisemme lisäksi en malta odottaa, että pääsen katsomaan myös muiden lahjakkaiden esiintyjien näytöksiä. Crossover -festivaali järjestetään Helsingissä Kaapelitehtaalla 7-8. kesäkuuta. Toivottavasti nähdään siellä!



Kutsu Vuosikokoukseen 22.3.2019 Siilinjärvelle

Suomen Kipu ry:n vuosikokous pidetään perjantaina 22.3.2019 klo 15:30 alkaen Siilinjärvellä Kunnonpaikan Lainesalissa, Jokiharjuntie 3, 70910 Vuorela (Siilinjärvi)

Vuosikokouksessa käsitellään sääntömääräiset vuosikokousasiat.

Muina asioina hallitus tuo vuosikokouksen käsittelyyn seuraavat asiat:

- hyväksytään alustava toimintasuunnitelma ja talousarvio vuodelle 2020
- hyväksytään strategia 2019-2021
- hyväksytään sääntömuutos pykälään 12 (Hallitus)

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

Kokousta ennen on kahvitarjoilu.

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

Kahvitarjoilujen varaamiseksi toivomme ennakoilmoittautumista 15.3.2019 mennessä osoitteeseen toimisto@suomenkipu.fi

Ilmoittautuneet saavat kokousmateriaalit ennakkoon.

Tervetuloa!

Virpi Paasisalo, puheenjohtaja

Lisätietoja antaa toiminnanjohtaja Kaisa Hirn, p. 045 355 2825 / kaisa.hirn@suomenkipu.fi

Toimintaamme tukevat:



SUOMEN KIPU Jäsenkortti 2019



PSSST!

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

Potilas- ja sosiaaliapu ry

Maallikko- ja vertaistukea, kokemusten kartoitusta, opastusta ja tietoa tarvitseville. Tapaamiset sopimuksen mukaan Helsingin Elokololla, arkisin ja pyhäisin klo 10-14: Toinen linja 31.

Maksullinen syöpälääkärin vastaanotto Lahdessa kiireellisenä.

www.potilasjasosiaaliapu.fi
puh. 0400-336647/Heikki Päivike
e-mail: heikki.paivike@gmail.com

Uudet tehokkaat hoitolaitteet



Saatavana myös apteekista

Kipukynä Paingone Plus

- Tehokas ja nopea TENS-hoito paikallisiin kipukohtiin ja alueisiin.
- Puhkeavat, huiputit, plasteerikalvot ja teräsluuympäri.
- Helppokäyttöinen, ei geelejä tai jalkoja.
- Hoitaa myös vaurioituneita ja vaurioituneita.
- Toimii yhdellä AAA-akunparistolla (sisältyy pakkaukseen).
- Tutustu hoitoon käyttöohjeesta.
- Saatavana useiden yhdistelmä- ja erillisten yksiköiden.

Tutustu myös muihin hoitovälineisiin
Paingone: Easy-kipukynä, Heat-Term-eristyspanta,
Erm-Term-pakoinvointilaitteet.



B-Cure Laser

Paikallisen kivun ja tulehdusten hoitoon

- Nopeuttaa merkittävästi haavojen ja vaurioituneiden paranemista.
- Tehokas nivelten ja jäntävien tulehdusten hoitoon.
- Lieventää hampa- ja tulehduskipua.
- Turvallinen ja helppokäyttöinen.
- Laitte on mahdollista käyttää kotona.

Terveystekniikka
puh. 045 609 9000 • www.terveystekniikka.fi

Uudistunut verokortti

Vuosi on edennyt taas niin pitkälle, että kaikki liennette saaneet jo verokortin vuodelle 2019. Hämmennystä on herättänyt se, kun on vain yksi kortti kaikille palkanmaksajille. Olipa sitten kyse pää- tai sivutulosta, jokainen suorittaa pidätyksen samalla prosentilla. Lisäprosentti otetaan käyttöön vasta tulorajan ylityksessä.

Uusi menettely vaatii tulonsaajalta entistä tarkempaa seuranta-ansioistaan. On tärkeää pitää silmällä, ettei ansioraja ylity, kun kaikki tulot lasketaan yhteen. Yhtä tärkeää on edelleen katsoa, millaisin vähennystiedoin verokortti on laskettu - pitävätkö ne paikkaansa. Esimerkiksi korko- ja matkakulujen vaikutukset voi kätevästi laskea itse veroprosenttilaskurilla ja hakea tarvittaessa muutosta.

Kun haet muutosta palkkakuittiisi, huomioi, että otat ennakonpidätykseen vain tämän nimenomaisen vähennyksen. Summassa ovat mukana työeläke- ja työttömyysvakuutusmaksut.

Vuoden alusta voimaan tulleesta tulorekisteristä voi tunnistautuneena tarkistaa tietonsa. Ne päivittyvät lähes reaaliajassa. Etuudet tulevat tämän hetken tiedon mukaan järjestelmään vuoden 2020 alusta.

Jos eläkkeen- tai palkansaajalle maksetaan myös omaishoidontukea, on luultavasti annettu kaksi verokorttia. Omaishoidontuen prosentti voi olla selkeästi korkeampi. Tästä huolimatta veron määrä vuositasolla on sama, kuin jos molemmilla tulolajeilla olisi yhtä suuri prosentti. Tulojen kasvamisella on vaikutusta

myös viran puolesta myönnettäviin vähennyksiin.

Kesken vuotta tapahtuvat muutokset tuntunevat aina suurilta. Omasta tilanteestaan saa hyvän käsityksen, jos testaa veroprosenttilaskurilla koko vuoden ansiot.

Palkka-, eläke- tai muu etuisuustulo voi olla varmempi kuin omaishoidontuki. Jos omaishoidontulolle laskettaisiin sama prosentti, se korottaisi muun tulon pidätystä. Jos omaishoidontuki lakkaa kesken vuoden syystä tai toisesta, on mahdollista, että kuukausi tai pari ehditään maksaa muuta tuloa, ennen kuin uusi verokortti ehditään pyytää, laskea ja toimittaa maksatukseen. Silloin kuukauden nettoansio voi jäädä hyvinkin pieneksi.

Jos tuloilla on ollut sama prosentti ja jokin niistä lakkaa tai pienenee, halutessaan voi hakea muutosta. Silloin ns. päätulon prosentti pienenee. Ellei näin tee hoidattavan joutuessa laitokseen, tuki lakkaa.

Jos vain mahdollista, uuden verokortin voi hakea netin kautta (Oma vero -palvelussa). Verottajalla on chat-palvelu, josta saa neuvoja kyseisen palvelun käyttämiseksi.

Koska jokaisen tilanne on yksilöllinen, epäselvissä ja -varmoissa tilanteissa kannattaa kääntyä viranomaisen puoleen tai käyttää heidän tietolähteitään.

SUOMEN
KIPU RY



Ehdota Vuoden Auttajaa
sähköpostitse 08.03.2019 mennessä

auttaja@suomenkipu.fi

Ehdottajien kesken arvotaan
Omron-askelmittareita

Suomen Kipu ry:n yhteistyökumppani Tempur
palkitsee Vuoden Auttajan 2000€ lahjakortilla.

