



**Kannanotto: Lääkekannabis
osana kivunhoitoa s. 9**

**Suomen Kipu jäseneksi Fimean
potilasneuvottelukuntaan s. 15**

SISÄLLYS

- 2 Puheenjohtajalta
- 3 Pääkirjoitus
- 4 Tutkimushanke omaishoitajien kuormitustekijöistä
ja niiden ratkaisemisesta
- 6 Voiko kivulle antaa anteeksi?
- 7 Aivokuntoutusmenetelmä auttaa kipuunkin
- 8 Kipukuun aikana tapahtunutta
- 8 Kiitos hyvästä hoidosta?
- 9 Kannanotto: Lääkekannabis osana kivunhoitoa
- 9 Raahen kipupoliklinikalla on panostettu kiireettömyyteen
- 10 Kipu näkyväksi?
- 11 Kipuseminaari paremman hoidon puolesta
- 12 Herra ja Rouva Cerppi
- 13 Kolumni: Elämäntapailua Nancyn kanssa
- 15 Tiedote: Suomen Kipu jäseneksi Fimean
- 19 Kymmeneen asti

PUHEENJOHTAJALTA

Sateisena marraskuun iltana muis-
telen vuoden merkittäviä tapahtu-
mia yhdistyksessä.

WHO julkaisi vihdoin uuden ICD-
11 diagnoosiluokituksen. Työmää-
rä sen käyttöönottamista varten
on valtava, sillä diagnoosikoodien
määrä moninkertaistuu. Kipupoti-
laille tärkeää uudessa luokituksen-
sa on se, että kipusairaudet saa-
vat omat luokitukset. THL arvioi
luokituksen käyttöönottoa vuonna
2022.

Toinen merkittävä
asia oli Fimean pää-
tös perustaa potilas-
neuvottelukunta.

Sen keskeisenä
ajatuksena on lisä-
tietoa ja ymmär-
rystä toimijoiden
kesken. On hienoa to-
deta yhteistyön lisää-
ntyneen. Tästä kerromme
enemmän tuonnempana lehdessä.

Kolmas mainittava asia on So-
cietal Impact of Pain, eli SIP. SIP on
uusi yhteistyön muoto, josta ker-
romme lisää tässä lehdessä. Mar-
raskuun lopussa järjestettyyn se-
minaariin saapui arvovaltaisia
puhujia sekä muita osallistujia niin
kotimaasta, kuin Euroopastakin.

Kiitämme yhteistyöstä Suomen Tu-
le ry:tä sekä Suomen Kivuntutki-
musyhdistystä.

Näkyvin osa yhdistyksen toimin-
taa on vertaistuki. Mukavaa on,
että ryhmiä on perustettu uusil-
le paikkakunnille. Vertaistuki aut-
taa jaksamaan, kannattelee hädän
hetkellä ja parhaimmillaan se syn-
nyttää myös pitkäkestoisia ystä-
vyysuhteita. Marraskuussa Jyvä-
skylässä järjestettiin edesmenneen
ryhmäläisen kunniaksi muis-
toseminaari, jota saa-
pui kuuntelemaan yli
100 henkeä, muka-
na sekä potilaita ja
terveydenhuolto-
alan ammattilaisia.
Itse en tapahtu-
maan polvivamman
vuoksi päässyt mutta
liikutuini lukiessani ys-
tävänä kirjoituksen: Tapah-
tuman mahdollisti rakkaus. Semi-
naaritalenteet tulevat yhdistyksen
verkkosivuille.

Rauhaisaa
joulun aikaa toivottaen,

Virpi Paasisalo
puheenjohtaja



PÄÄKIRJOITUS

Armollista joulua.

Joulu on suomalaisten suurin juhla ja monen mielestä niin iha-
na tässä kaiken pimeyden keskellä, että siitä nyt vain pitää ot-
taa kaikki irti. Hyvästä ruoasta nauttiminen kuuluu sekin jou-
luun, mutta ihan kaikilla se ei pysy kohtuudessa. Ähkycocktail
saattaa aiheuttaa pahimmillaan sairaalareissun, kun mahaki-
vut äityvät koviksi. Ummetusta, närästystä, sappivaivaa... It-
se kertaalleen sappikivikohtauksen läpikäyneenä en silloista
kivun määrää tule koskaan unohta-
maan.

Joulunvietossa tulisi aina muistaa
armollisuus omaa itseä ja läheisiä
kohtaan. Joulun viettäminen ei ole
kiinni ulkoisista puitteista, perinne-
tavoista eikä ennalta suunnitellusta
koreografiasta. Sanotaan, että joulu
saa olla juuri sen näköinen kuin itse kukin haluaa. Mitäpä sit-
ten, jos haluaisi tuon kaiken koreografian mutta ei siihen vaika-
kapa kipujensa vuoksi kykene?

Ensimmäisenä joulunani joskus 70-luvulla olin juuri oppinut
kävelemään. Joulut vietettiin isovanhempieni luona, tässä sa-
massa sukutilan päärakennuksessa, jota nyt itse asutan. Kiitos
perheeseemme kuuluneen innokkaan valokuvaajan, juhlin-
nat ovat kohtuullisen hyvin dokumentoitu osallistujien osal-
ta, muistoissa taas on tallennettuna pieniä detaljeja ”elävistä
kynttilöistä” kuudessa, kaikki talon ikkunanreunukset kattavas-
ta sähkökynttiläriivistöstä, jo kesällä valitun joulukuusen haus-
ta isän kanssa, lahjasäilönä toimineesta pärekorista ja saksan-

serkkujen lähettämien lahjojen käsittämättömän hienoista
käärepapereista. Uuden vuoden aattona vierailtiin naapurita-
loa asuttavien sukulaisten luona ja lumisankoon kaadetun su-
latetun tinan muodoista löydettiin mitä uskomattomampia en-
nustuksia.

Nämä koreografiat ja perinteet jäävät tulevasta joulusta al-
kaen vain muistoihin. Läheisten yhdessäolo rajoittuu hautaus-
maalla tehtäviin käynteihin, ja kuus-
ta katselen vain sen luonnollisessa
kasvupaikassa, metsässä. Joulukort-
tien lähettämisen sijaan pyrin käyt-
tämään aikaani ystäväni ajatteluun
ja muisteluun- niin kauan kun muis-
toni ovat vielä tallella. Vuoden pi-
meimpään aikaan ajoittuvat pitkät

pyhät tarjoavat oivan tilaisuuden lepoon ja rauhoittumiseen.
Siinä auttaa, jos joulurauha on julistettu myös omassa mieles-
sä. Joulua ei pidä suorittaa vaan viettää. Sen taidon toivon tä-
nä jouluna oppivani.

Lämmin kiitos kuluneesta vuodesta Teille kaikille -lukijoille,
toimittajille, kirjoittajille, valokuvaajille, tukijoille sekä yhteis-
työtahoille. Ensimmäinen päätoimittajuuskauteni ei ainakaan
näillä näkymin jää viimeisekseni, joten tavataan ja tullaan tu-
tuiksi taas ensi vuonna.

Armollista joulua ja kivuttomampaa uutta vuotta toivottaen,
Mia

Tutkimushanke omaishoitajien kuormitustekijöistä ja niiden ratkaisemisesta

OMAISHOITAJIEN TURVALLISUUS JA HYVINVOINTI (OTH) (2019–2020) on Kunnallisalan kehittämissäätiön rahoittama hanke, jossa pureudutaan syvällisesti Suomessa asuvien omaishoitajien hyvinvointi- ja turvallisuushaasteisiin ja kuvataan jo olemassa olevia sekä uusia innovatiivisia toimintatapoja, joilla pyritään ratkaisemaan esille tulevia omaishoitajien kokemia haasteita.

Kansallisesti omaishoidon ja omaishoitajien hyvinvoinnin ja turvallisuuden kehittämiseen odotetaan uusia näkökulmia. Tieteellisessä tutkimuksessa hyvinvointiin ja turvallisuuteen liittyvien teemojen linkittäminen omaishoittoon on kuitenkin vähäisempää kuin työsuhteissa olevien. Tässä tutkimuksessa tehdään selvitys omaishoitajien tehtäviin liittyvistä turvallisuuteen ja hyvinvointiin vaikuttavista vaara- ja kuormitustekijöistä sekä muista ongelmista. Lisäksi erityishuomiota kiinnitetään erityislasten omaishoitajien hyvinvoinnin ja turvallisuuden kysymyksiin. Huomioitavaa on, että erityislasten omaishoitajat ovat usein työikäisiä ja omaavat näin spesifejä haasteita työelämän ja omaishoitajuuden välillä.

Haastamme hankkeessa yhteiskuntaa pohtimaan omaishoitajien tehtäviä ja kykyä toimia työn viitekehysessä. OTH-hankkeessa hyödynnetään tässä tarkastelussa vakiintuneita työkykyyn liittyviä käsitteitä. Työkyky pohjautuu olennaisesti yksilön (työntekijän) terveyteen ja toimintakykyyn, jota tukevat hänen osaamisensa, arvonsa, asenteensa sekä motivaationsa. Yksilölähtöistä tarkastelua tulee laajentaa kuitenkin koskemaan myös johtamista, (työ)yhteisöä ja (työ)oloja sekä erilaisia verkostoja, joita yksilöllä on. Työkyvyn tarkastelu omaishoitajuuden kautta edellyttää näin ymmärrystä sekä henkilökohtaisista tekijöistä laajentuen aina kuntatason johtamis- ja organisointijärjestelyihin sekä tukiverkostoihin (Ilmarinen ym., 2003). Keskeistä on ymmärtää omaishoitotyötä kuntatasolta strategisesti johdettuna kokonaisuutena, mutta pystyä laajentamaan tarkastelua aina yksilötasolle saakka.

Hyvinvoinnin tekijöiden lisäksi hankkeessa tarkastellaan



omaishoitajien turvallisuuteen liittyviä tekijöitä. Työturvallisuuteen liittyy muun muassa turvallinen työympäristö, kuormitustekijät, työn suunnittelu, suojavälineet, epäasiallinen kohtelu, väkivallan uhka ja ergonomia. Nämä kaikki edellä mainitut työturvallisuuden osatekijät ovat yleistettävissä myös omaishoitajien tehtäväkenttään. Ehkäisevät toimenpiteet ja tapaturmien torjunta niin normaalin työn kuin myös omaishoitajien tehtävien osalta ovat tärkeitä. Työturvallisuuden ja tuottavuuden yhteys on tunnistettu ja kansallisesti puhutaan miljarditason kustannuksista, joita huonosta työhyvinvoinnista ja työturvallisuudesta seuraa yrityksille, yksilöille ja yhteiskunnalle vuosittain. Vaikka omaishoittoa ei käsitellä varsinaisesti työnä pätevät samat lainalaisuudet myös omaishoidon tuottavuuden osalta. Mikäli omaishoitaja ei voi hyvin tai kohtaa tapaturmia hoitotehtävässään, koituu siitä erilaisia kustannuksia yksilötasolta kuntatasolle saakka.

Kunnat saavat hankkeen myötä ajankohtaisen tutkittuun

tietoon pohjautuvan analyysin suomalaisten omaishoitajien turvallisuus- ja hyvinvointihaasteista. Lisäksi OTH-hankkeessa tuotetaan tietoa omaishoitajien hyvinvointia ja turvallisuutta tukevista ja kehittävästä toimenpiteistä ja ratkaisuista. Kustannusten arviointi sekä mahdollisten hyötyjen ja hyötypotentiaalnin arviointi auttavat yksittäistä kuntaa valitsemaan sopivia toimenpiteitä tukeakseen omaishoitajien hyvinvointia ja turvallisuutta. Hypoteesina on, että panostaessaan omaishoitajien hyvinvointiin ja turvallisuuteen omaishoitajien terveys ja jaksaminen paranevat, mikä puolestaan vähentää omaishoitajien itse tarvitsemaa terveydenhuoltoa, kriisipalveluita sekä omaishoidettavien mahdollista siirtymistä laitoshoitoon.

Lähde:

Ilmarinen, J., Lähteenmäki, S., & Huuhtanen, P. (2003). Kyyvistä kiinni. Ikäjohtaminen yritysstrategiana. Enterprise Adviser -kirjasarja nro 28, Talentum, Helsinki.



Voiko kivulle antaa anteeksi?

TEKSTI TUULA KORHONEN

ILMASSA ON KÄSIN KOSKETELTAVAA JÄNNITYSTÄ, kyräilyä ja ystävällisen uteliaita katseita kulmien alta. Aloittelemme kivunhallintaryhmää. Kaikki ovat toisilleen tuntemattomia: eri ikäisiä naisia ja miehiä, mukanaan oma kärsimyshistoriansa, oma kipunsa. Kokoonnumme iltapäivisin joka toinen viikko 8 kertaa ja käymme läpi mindfulness kivunhallintaohjelman. Mikä ihmeen mindfulness tai tietoisuustaito? Meditaatiota eli keskittymisharjoituksia kipulääkkeeksi? Mihin olemme tulleet?

Aluksi pareittain keskustellaan ja selvitetään, kuka olen, miksi olen täällä ja mitä tavoitteita minulla on oman kivunhallintani parantamiseksi. Pari esittelee kaverinsa. Tämä on ensimmäinen tietoisuustaito harjoitus: tarkkaavainen kuuntelu ja läsnäolo tässä hetkessä, ei iltapäivän kauppaostoksissa eikä eilisissä tutkimustuloksissa. Keskustelussa selviää, että yhteisenä tavoitteena on kivun helpottuminen ja kivun hyväksyminen. Samassa veneessä olevien kanssa saa jakaa kokemuksia kivun kanssa elämisestä. Osa toivoo lääkehoidon vähentymistä ja tilalle lääkkeettömiä keinoja kivunhallintaan. Hyviä tavoitteita, joka ryhmässä toistuvia. Eräs mies sanoo hiljaa: haen anteeksiantoa, armoa. Mitä tarkoitatkaan? Kipu on tullut ja pyyhkäissyt kaiken elämästä, kaikki on muuttunut, en ole enää entiseni. Haen anteeksiantoa ja armoa.

Viikkojen kuluessa keskustelu kivusta ja sen tuomista kärsimyksistä hiljenee. Olemme oppineet, että jatkuvalla pohtimisella ja surkuttelulla emme saa kivun ongelmaa ratkottua. Aina ei tarvitse selittää ja analysoida kipua ja sen (mahdollisia) seurauksia. Harjoituksissa käännyimme kohti kipua, epämiellyttävää aistimusta, hengitys hengitykseltä. Miltä aistimus tuntuu, miltä tuntuu pehmetä aistimuksen ympärillä? Kipua ei tarvitse paeta eikä vastustaa. Tämä hengitys, tämä aistimus, tämä hetki. Havainnoimme kipuaistimuksen muuttuvan hetki hetkeltä, niin kuin hengitys ja kaikki aistimukset muuttuvat. Miltä tuntuu tuoda kokemukseen mukaan lempeyttä ja ystävällisyyttä itseä kohtaan? Onko se armoa?

Käytyämme kohtaamassa ensin epämiellyttävää aistimusta, suuntaamme huomion miellyttäviin aistimuksiin ympäristössämme. Aivomme havainnoivat ensin uhat ja vaarat ja vasta sitten on ”aikaa” miellyttävien asioiden tunnistamiselle. Tämä on eloonjäämisen edellytys. Nyt viritämme aivomme havainnoimaan asioita, jotka ovat usein piilossa kipujen ja kärsimyksen murjomassa elämässämme. Mitä ihmeitä löydämme omalta pihamaaltamme ja työmatkan varrelta, kun avaamme kaikki aistimme vastaanottamaan hyviä asioita. Pihan tutut linnut, joiden ohi olemme kiireellä kävelleet huolien painaessa hartioitamme. Kevään ensimmäiset kukat ja se muhkea mullan tuoksu, joka kutittelee sieraimia. Annamme itsellemme luvan antautua hyvillä asioilla. Ja nämä ovat ilmaisia,

pieniä aarteita. Samalla tavoin opettelemme etsimään ja löytämään kärsivässä kehossamme jotain miellyttävää. Se voi olla pientä, mutta merkittävää: lämpimät kädet, pehmeä iho, tuulenvire kasvoilla, kivun puuttuminen toiselta puolelta kehoa, mitä tahansa. On riemullista löytää kehossaan myös hyvää ja antaa sen olla. Mitään ei tarvitse muuttaa.

Ryhmä etenee. Kuinka löytää tasapaino, kun maailma ympärilläni myllertää ja kipu kiertää kehossani, paikkaansa vaihdellen? Opettelemme havainnoimaan kehoamme hetki hetkeltä ja hengitys hengitykseltä: epämiellyttävät ja miellyttävät aistimukset vaihtelevat. Annamme niiden tulla, olla ja mennä. Annamme hengityksen kulkea luonnollisesti ja pehmenemme kivulialle aistimuksille. Kohtaamme kipua samanlaisella myötätunnolla, kuin lohduttaisimme lasta, jolla on kipu tai hätä. Tunnistamme miellyttävät aistimukset antaen niiden olla, ilman että yritämme niitä suurentaa tai vahvistaa.

Mielentyyneyden vertauskuvana käytämme valtamerta: olkoon se kokemusten myrskyvä meri. Jos olemme kuin pieniä puun palasia meren pinnalla, olemme aallokon heiteltävänä sinne tänne. Jos olisimmekin ylvas valtamerialus, jolla on syvyyttä, korkeutta ja vakautta ja jolla on suunta. Kulkisimme aallokossa vakaasti suuntaamme säilyttäen ja meillä olisi näkömä eteenpäin.

Ryhmä lähenee loppuaan. Aiheena on vielä yhteys muihin. Kipu eristää muista ihmisistä. Koemme ympäristöstämme paineita ja vaatimuksia, joista osa voi olla itsemme asettamia. Kuinka löytää tie takaisin ihmisten luo ilman, että kokee joutuvansa pinnistelemaan tai teeskentelemään tervettä. Tai ilman, että tarvitsee paeta, eristäytyä tai selitellä. Omien voimavarojen tunnistaminen ja kehon kuuntelu auttaa. Annan muille sen verran kuin minussa on voimia ja otan vastaan apua, jos sitä tarvitsen.

Mitä ryhmästä on jäänyt meille käteen? Suurin osa kokee tutuksi tulleen ryhmän merkittäväksi: olemme yhdessä jakaneet kokemuksiamme ja tehneet löytöjä itsestämme ja muista. Ryhmälle on syntynyt oma huumori, osin mustakin, mutta lempeä. Konkreettisenä muutoksena moni on alkanut jaksottaa arjen tekemisiä ja opetellut pitämään taukoa ennen kuin tarvitsee taukoa. Keskittymisharjoittelusta on tullut osa elämää. Omasta luonnollisesta hengityksestä on tullut kipulääke ja rauhoittava lääke. Osalla kipulääkityksen tarve on vähentynyt. Pilleripurkin rinnalle on löytynyt monia käytännön keinoja kivun hallintaan.

Tärkein löytö on ollut armollisuus itseä kohtaan. Lopultakin hyväksymme sen osan kivusta ja kärsimyksestä, mitä emme voi muuttaa. Kipu on osa elämää, mutta olemme paljon muutakin. Jos kivun takia on täytynyt luopua jostakin, avautuu toisia mahdollisuuksia. Voisiko kivulle antaa anteeksi?

Kirjoittaja on anesthesiologi, kipulääkäri ja breathworks teacher.



Aivokuntoutusmenetelmä auttaa kipuunkin

RECOVERIX ON MUUTAMAN VUODEN KÄYTÖSSÄ OLLUT AIVOKUNTOUTUSMENETELMÄ. Laitteistoa löytyy muutamasta fysioterapiakeskuksesta eri puolilta maata. Jyväskylän vertais-tukiryhmä kävi tutustumaan terapiamenetelmään Fysiosin Kortepohjan toimipisteessä. Siellä laitteistoa esittelivät fysioterapeutit, erityisesti Carita Nikkari, yhdessä hoidosta ratkaisevasti hyötynneen kipupotilas Kalle Jääskeläisen kanssa.

Kalle Jääskeläisen elämässä Recoverix-hoidolla on ollut käännteentekevä merkitys. Kallen selän välilevyjä leikattiin vuonna 1997 useamman kerran. Yhdessä leikkauksessa sattui virhe, josta seurasi selkäydinvamma. Vasen jalka halvaantui, ja Kalle joutui pyörätuoliin. Nyt hän on saanut takaisin kävelykykynsä ja päässyt kalastamaan 20 vuoden tauon jälkeen. Krampit ovat myös laantuneet ja uni palautunut patkittäisestään yhtäjaksoiseksi. Samalla kivut ovat pudonneet VAS-asteikon 8:sta 1:een.

Recoverix-hoitomuoto on kehitetty aivoverenkiertohäiriöpotilaiden kuntoutusta varten, mutta sen on käytännössä huomattu auttavan myös joitakin kipupotilaita. Aivoinfarktin tai –verenvuodon jälkeen laitteistolla voidaan parantaa käden toimintaa, kävelyä, keskittymistä, kielellisiä taitoja ja halvaantuneen puolen tuntoaistimuksia. Sairastumista edeltänyt persoonallisuus alkaa palautua ja väsymys vähetä. Kipupotilaista apua saattavat saada ne, joilla kipu on sentralisoitunut keskushermostotasolle. Vaikutuksesta on kokemusta, mutta kunnollinen tieteellinen tutkimus on vasta suunnitelmassa. Kallen tapauksesta on tehty tapaustutkimus.

Recoverix-menetelmä hyödyntää aivojen muovautumiskykyä. Parantava vaikutus perustuu kahteen mekanismiin. Ensimmäinen harjoittelulla pyritään järjestämään aivosoluja uudelleen siten, että uusia ratoja rakentuu oikean ja vasemman aivopuoliskon välille. Toiseksi kipu vähentää aivojen harmaa-

ta ainetta. Harmaan aineen väheneminen huonontaa kipupulssien hillintää. Recoverix-harjoituksilla voidaan tuoda normaaleja neurologisia viestejä kipupulssien tilalle.

Laitteistolla harjoiteltaessa yhdistyvät mielikuvaharjoittelu, näkövirike virtuaalikäsin liikkeestä sekä sähköärsytys, joka saa kuntoutujan oman käden liikkumaan. Ohjelma kehottaa potilasta ajattelemaan joko oikeaa tai vasenta kättään. Sitten laitteisto tuottaa sähkövirran, joka saa käden liikkumaan. Liike näkyy näytön virtuaalikäsinä. Ohjaaja voi tarkkailla tietokoneestaan mm. asiakkaan tarkkaavaisuuden laatua ja kestoa sekä eroja vasemman ja oikean puolen huomioimisessa.

Näön kautta saatavan palautteen ideaa on aiemmin hyödynnetty esim. CRPS-potilaiden peiliterapiassa. Uutta on sähköä aikaansaama liike. Yhtäaikaisten ärsykkeiden seurauksena aivosolut järjestäytyvät uudelleen niin, että ne mahdollistavat paranemisen.

Hoittoa voidaan toteuttaa niin sairauden akuutissa kuin kroonisessakin vaiheessa. Aluksi potilaan tilanne kartoitetaan erilaisten kyselyjen ja tutkimusten avulla. Kartoituksen jälkeen asetetaan konkreettiset tavoitteet. Sitten voidaan aloittaa hoito. Asiakkaan päähän puetaan pihamyssy, joka rekisteröi aivojen toimintaa. Myssystä on yhteys tietokoneeseen ja tietokoneesta erilliseen näyttöön sekä sähköimpulsseja antavaan laitteistoon. Kukin hoitokerta kestää 60 – 75 min. Kullakin hoitokerralla tehdään 240 toistoa. Ne jakautuvat kolmeen sarjaan. Ensimmäinen tehdään harjoitusohjelmalla. Sen aikana myssy kalibroitu. Kaksi myöhempää sarjaa tehdään terapiaohjelmalla. Hoitokertoja tarvitaan 20 - 25. Viikossa niitä järjestetään kaksi tai kolme potilaan jaksamisesta riippuen. Monet kokevat hoidon väsyttävän. Välipäiville potilas saa koteista tehtäviä. Lopussa käydään tulokset läpi.

Recoverix-terapiaa ei voida toteuttaa, mikäli kuntoutujalla on epilepsia, paha dementia, niin vaikeita kognition häiriöitä, ettei hän pysty noudattamaan ohjeita, tai sydämentahdistin tai päällä oleva kipustimulaattori.

Hoito maksaa noin 100 € kerralta. Kela korvaa kuntoutusta, jos sen saa Kelan vaativana erityiskuntoutuksena tai lääkärin läheteellä. Korvaus edellyttää terapiamuodon mainitsemista kuntoutussuunnitelmassa.

Kipukuun aikana tapahtunutta

TEKSTI KAISA HIRN

Syyskuu oli kansainvälinen kroonisen kivun teemakuukausi. Suomen Kipu kampanjoi nyt toista vuotta näkymättömän kivun esiintuomiseksi. Somekampanja #nuttunurin rohkaisi tuomaan näkymättömän näkyväksi väärinpäin käännettyillä vaatteilla ja ympäri Suomen järjestettiin erilaisia tilaisuuksia ja tapahtumia.

Mikkelin vertaistukiryhmä jalkautui Mikkelin aluesairaalan Olka-pisteelle. Kipukoira Rölli herätti ihastusta ja kiinnostusta sekä ammattilaisten että potilaiden

keskuudessa. Mikkelin Olka-pisteelle isot kiitokset siitä, että olemme saaneet käyttöömmä myös vastaanottohuoneen henkilökohtaisia ja arkaluonteisia keskustelua varten.

Oulun vertaistukiryhmä tapasi ihmisiä Aleksin kulman aulassa. Porinaa ja jutustelua riitti useaksi tunniksi, kun kiinnostuneet kävivät tutustumassa yhdistyksen toimintaan sekä kivun kanssa elämiseen.

Salon vertaistukiryhmä taas kävi kertomassa toiminnastaan kolmena päivänä Linjurin Hyvinvointipysäkillä. Salon ryhmä on toiminut jo 10 vuotta!

Kakkukahveista nautittiin useassa ryhmässä. Imatran Kipukavereiden kekkeille osallistui myös Eksoten väkeä; hyvä kivunhoito vaatii yhteistyötä potilaiden ja terveydenhuoltoalan ammattilaisten kesken. Tähän liittyen Kipukaverit saivat vieraakseen myös Eksoten kipupoliklinikan kipuhoidajan Marja Heimalan pitämään

tietoiskun kivusta, kivun synnystä ja kivun hallinnasta.

Helsingissä järjestimme Innomedidogs ry:n kanssa seminaarin Kuono kohti kipua – eläinavusteinen kivunhallinta. Kampin palvelukeskukseen saapui lähes 70 henkeä kuulemaan kipukoivista. Puhujina esiintyivät fysiatri **Tuomas Varjonen**, eläinlääketieteen dosentti **Anna Hjelm-Björkman**, eläinten käyttäytymistutkija **Katriina Tiira**, kouluttaja **Ilkka Hormila** sekä sairaanhoitaja **Minna Marttinen**. Kipukoivista voi lukea lisää yhdistyksen blogissa!

Kiitämme kaikkia, jotka auttoivat levittämään tietoa kroonisesta kivusta ja sen kanssa elämisestä. Ensi vuonna uudelleen.

Kiitos hyvästä hoidosta?

TEKSTI JANI KÖYKKÄ

Tänä päivänä sosiaalista mediaa seurattaessa nousee jatkuvasti esiin asioita, jotka ajavat kipuihmisiä paniikkiin. Huoleni heräsi viimeistään silloin, kun luin erään kipupotilaan kirjoitusta, jossa hän pohti, mitä tulee tapahtumaan seuraavalla lääkärikäynnillä. Otetaanko häneltä lääkkeit pois ja oli jopa siinä uskossa, että opiaattipaniikin takia näin käy jopa todennäköisesti.

Opiaattipaniikkia ovat lietsoneet niin iltapäivälehdet kuin monet vakavasti otettavammatkin julkaisut. On Facebookryhmiä ja muita keskustelualustoja, joilla viljellään ja jaetaan juttuja hurjista ja kurjista lääkärikäynneistä. Yhdeltä jos toiseltakin on jätetty reseptit uusimatta, sieltä kipupoliilta nyt ei varsinkaan apua saa ja

auta armias, jos lähetetäänkin terveyskeskukseen reseptiä uusimaan: Hoito oli varmasti siinä.

KUKA EDES ENÄÄ USKALTA MENNÄ LÄÄKÄRIIN?

Kun kuvaa laajentaa totuus voi olla hie man toisenlainen. Somessa asiat saavat uskomattomia mittasuhteita ja usein alkupehmittä kertoja ei jaksa, muista tai vaivaudu kertomaan mitä lopulta tapahtui, siis sen jälkeen, kun hän selvitti miksi vaikkapa reseptiä ei uusittukaan. Jo pelkästään omasta kokemuksesta voin kertoa, että syitä on useita. Joskus syyt ovat ihan tekniset. Eräs lääkäri kertoi olleensa uusimassa reseptiäni, kun Kanta-palvelu teki lakon. Sitten ajan veikin jo joku muu potilas ja asia oli jäänyt roikkumaan. Lopulta sain tuon pelätyn tekstiviestin: Reseptiä ei ole uusittu.

Asia hoitui soittamalla lääkärille ja kysymällä asiasta. Samalla tuli vaihdettua muutama sana hoidostani, jota ei muuten olisi ehkä tapahtunut.

Kerkesinkö tuossa välissä jo hermostua ja päivittää someen? Kyllä. Kirjoitinko asiasta enää asian hoiduttua ja rauhoitut-

tuani? En.

Somea lukiessa kannattaa aina muistaa, että siellä ei ole koko totuus. On olemassa oikeasti hyviä lääkäreitä, oikeastaan suurin osa on. Terveyskeskuksesta voi saada äärimmäisen hyvää palvelua, usein saakin. Moni on saanut avun kipupoliilta ja kyllä ne reseptien uusinnatkin yleensä hoituvat, vaikka ikävätkin tapaukset ovat usein tosia.

Entäpä tuo ensin mainittu lääkäri menijä? Hän muisti päivittää tilanteen lääkäriin käytyään. Hän oli keskustellut lääkärin kanssa ”opiaattipaniikista” parin lauseen verran ja lopputulema oli, että nyt ollaan Suomessa eikä jenkeissä. Potilas sai mitä tarvitsi: Reseptit ja mielestään parhaan mahdollisen hoidon.

Ollaan me Suomen Kivussa tekemässä hyvää ja pitkäjänteistä työtä kipupotilaiden hyväksi. Ei lietsota turhaa paniikkia eikä pelotella kanssakapulijoita turhaan. Pysytään faktoissa ja neuvotaan parhaalla mahdollisella tavalla.

Reippain mielin kohti talvea.

Lääkekannabis osana kivunhoitoa

Kansalaisaloite lakimuutoksesta kannabiksen käytön rankaisemisen poistamiseksi on menossa eduskunnan käsittelyyn. Potilasjärjestön tehtävä ei ole ottaa kantaa kannabiksen käytöstä laajemmin, mutta lääkärin tulisi voida pohtia lääkekannabista kroonisen kivun hoitomuodoksi ilman, että siitä tulee viranomaispainetta lääkärille tai potilaalle. Lääkekannabiksesta on paljon kansainvälisiä tutkimuksia, ja näitä tulisi käyttää hyväksi kansallisen kivunhoidon suunnitelmassa ja käytänteissä.

Kipukroonikoille tulee saada kaikki kivunhallintakeinot käyttöön, niin lääkkeettömät kuin tarpeelliset lääkkeelliset hoitomuodot. Kipukroonikon lääkahoito tulee suunnitella ja toteuttaa pitkäkestoisessa moniammatillisessa hoitosuhteessa potilasturvallisuuden takaamiseksi. Jos muilla hoitomuodoilla ei saavuteta riittävää vastetta, lääkekannabista tulisi voida koella.

Usein viitataan lääkekannabiksen vähäiseen apuun, mutta se saattaa olla merkittävä osa kivunhoidon kokonaisuudessa. Pientäkään hoitovasteita ei saa vähätellä. Vaikka lääkekannabikses-

ta hyötyisivät vain yksittäiset potilaat, sen tulee olla tarvittaessa käytössä silloin, kun muut hoitokeinot eivät toimi. Yksilötasolla asia voi olla merkittävä.

Suomen Kipu ry on pitkäkestoisen kivun kanssa elävien edunvalvontajärjestö, eikä ole asiantuntija lääkehoidossa. Toivomme, että hoitoalan ammattilaiset ovat avarakatseisia eri hoitomuodoille. Potilaalla on oikeus kivunhoitoon. Riittävä kivunhoito on ihmisoikeus, ja se on kirjoitettu selvästi lakiin potilaan oikeuksista 17.8.1992/785. Lääkekannabis ei ole ratkaisu kaikkeen, mutta sen tulisi olla yksi vaihtoehto muiden hoitojen rinnalla.

Suomen Kipu ry:n hallitus

Lisätietoja

Kaisa Hirn, toiminnanjohtaja
p. 045 355 2825 / kaisa.hirn@suomenkipu.fi
suomenkipu.fi/2019/11/kannanotto-laakekannabis-osana-kivunhoitoa

Raahen kipupoliklinikalla on panostettu kiireettömyyteen

TEKSTI KAISA HIRN KUVA TEMPUR

Raahen sairaalan kiputiimi palkittiin Vuoden auttaja 2019 -palkinnolla I Love Me -messuilla 19.10.2019. Tempurin lahjakortin kävi vastaanottamassa ylilääkäri **Tuula Korhonen** ja sairaanhoitaja **Hanna-Leena Tähjä**. Palkitsemisen yhteydessä Tempurin pisteellä pidettiin yleisötalousohjelmaa, jossa keskusteltiin kipukroonikon kohtaamisesta, hyvän hoidon vaateista sekä terveydenhuollon haasteista. Sekä Korhonen että Tähjä nostivat puheenvuorissaan keskiöön sen, miten jokainen kipukroonikko on yksilö. Tämän vuoksi hoito räätälöidään yhdessä potilaan kanssa niin, että kaikki osapuolet sitoutuvat yhteisiin tavoitteisiin. Potilaan ensikäyntiin varataan tunti, jotta kokonaistilanne saadaan kerralla selville.

Raahen kipupoliklinikalla on panostettu kiireettömyyteen, moniammatillisuuteen sekä kokonaisvaltaiseen hoitoon. Palkittuun kiputiimiin kuului 6 jäsentä; lääkäreitä, hoitajia, fysioterapeutteja sekä kanslisti.

Kuvassa toiminnanjohtaja Kaisa Hirn, sairaanhoitaja Hanna-Leena Tähjä, ylilääkäri Tuula Korhonen ja aluemyyntipäällikkö Jukka Tujunen.



KIPU NÄKYVÄKSI?

TEKSTI RAIMO MANSIKKAMÄKI

Miten voisimme saada kivun näkyväksi ja siten osoittaa niin itsellemme kuin ympäristölle, että kipu on todellista eikä vain mielikuvituksen tuotetta? Ja voihan jopa olla niin, että näkyvä kipu mahdollistaa hoidon tehostamisen ja tarkemman kohdistamisen.

TÄMÄ KAIKKI ON ARVUUTTELUA, mutta tavoitteemme on Oulussa vertaistukiryhmän kanssa selvittää, miten kipu näkyy lämpökuvissa. Yksittäisten tapausten perusteella tiedossamme on, että jotkut hermoston toimintahäiriöt näkyvät ihon pintalämpötiloissa. Mutta mitä tulee näkymään Oulun ryhmän kuvissa?

TherMidas Oy on vuonna 2008 perustettu suomalainen terveysteknologiayritys, jonka päätoimipiste sijaitsee Tampereella. Sinne yritys muutti vuosi sitten juuri Oulusta. Yrityksen kehittämä TherMidas ThIR-A615 -järjestelmä on maailman ensimmäinen lääkinälliseksi laitteeksi CE-sertifioitu lämpökuvantamisjärjestelmä. Tämä osaltaan selittää Oulun kuvausten pioneeri luonnetta.

Lämpökuvantamista – tai infrapunakuvausta, niin kuin sitä usein kutsutaan – käytetään esimerkiksi rakennusten eristysten tai mahdollisten kosteusvaurioiden etsintään sekä myös kadonneiden maastoetsinnöissä. Terveystieteiden tutkimuksissa lämpökuvantamisella mitataan ihon pintalämpötilaa ja lämpötilan muutoksia. Menetelmänä se on helppo. Se ei vaikuta millään lailla kuvattavaan henkilöön. Se ei lähetä säteilyä eikä kosketa, se ainoastaan ottaa vastaan ja mittaa kuvattavan henkilön ihon lämpösäteilyä.

Terveystieteiden tutkimuksissa lämpökuvantaminen on uusi menetelmä perinteisten röntgenin, ultraäänikuvauksen ja magneettikuvauksen rinnalle. Sillä ei tosin ole vielä vakiintunutta asemaa hoitoketjuissa. Lämpökuvantaminen soveltuu mm. verenkierron häiriöiden ja tulehdusten paikallistamiseen. Lukuisista lämpökuvantamisen sovellusalueista terveystieteiden tutkimuksissa TherMidaksen tuotetta on käytetty erityisesti diabeteksen aiheuttamien komplikaatioiden tutkimiseen diabeetikoiden jaloissa.

Lämpökuvauksella ei yleensä yksin riitä, mutta sen avulla voidaan paikallistaa elimistön häiriöitä. Näin varsinaista diagnoosia muilla menetelmillä ja tarvittavia hoito- toimenpiteitä saadaan helpommin kohdistettua ja hoitoa siten nopeutettua. Parhaimmillaan lämpökuvantaminen onkin seulonnassa, varhaisdiagnostiikassa ja hoidon vaikuttavuuden seurannassa.

Oulussa tulemme kuvaamaan tukiryhmän jäseniä. 15 ryhmäläistä on ilmoittautunut marraskuun lopun kuvauspäivään. Kuvausten jälkeen kuvat tullaan analysoimaan ja odotuksemme on, että ainakin osa kuvista näkyy kuvissa. Mielenkiintoista tulee olemaan se, miten ja missä tuo kipu näkyy. Muutamana yksittäisenä tapauksena perusteella tiedämme esimerkiksi, että iskias voi näkyä säären ja nilkan lämpötilan muutoksina.

On syytä korostaa, että tämä kuvaus ei ole tutkimus tai sellaisen osa. Tavoitteemme on yksittäistapausten perusteella saada ”kiinni” ilmiöitä, joissa kivun ja ihon lämpötilan muutosten voidaan olettaa liittyvän toisiinsa. Kivun saamisella näkyväksi on varmasti merkitystä yksittäisille kipupotilaille, mutta parhaassa tapauksessa tulokset voivat antaa tutkijoille impulssin esiin nousevien ilmiöiden selvittämiseksi.

TherMidas testiin Oulussa

TEKSTI PERTTI LATVALA

CEO **Raimo Mansikka** oli ilmestynyt toimistollemme toiminnanjohtaja **Kaisa Hirnin** puheille. Keskustelussa tuli ilmi, että Oulussa on yhdistyksen yksi kroonisen kivun vertaistukiryhmä. Raimo oli muutenkin tulossa Ouluun, joten sovimme tapaamisen hänen hotelliinsa yks maanantai-iltana. Tapaamisen piti olla vain 15 minuuttia, mutta asiaa riitti pohdittavaksi kahdeksi tunniksi. Minun tehtäväksi tuli kerätä 15 hengen ryhmä kuvantamista varten. Siinä ei kauaakaan mennyt, kun ryhmä oli koossa ja Raimo rupesi suunnittelemaan päivää, jolloin he tulisivat kuvaamaan meitä.

Paikka löytyi Kumppanuuskeskuksesta 29.11. Heillä oli mahdollisuus järjestää kolme erillistä tilaa käyttöömmä. Yksitila naisille kuvantamista varten, toinen miehille ja kolmas sitten kahvin/teen ja pikkupurtavan nauttimista varten. Kuvaukset liikkusivat huoneesta toiseen kuvaten ihmisiä paikallistulojärjestyksen mukaisesti suunnitelmassa. Saa nähdä kuinka onkaan kuvausten kanssa käynyt!



Kipuseminaari paremman hoidon puolesta

TEKSTI SOILE KOPONEN KUVAT SARI SOLANNIN OMAISET

JYVÄSKYLÄSSÄ JÄRJESTETTIIN 4.11. poikkeuksellinen kipuseminaari: sen rahoittivat vuosi sitten menehtyneen kipupotilaan, Sari Solannin, läheiset. Käytännön toteutuksesta vastasi Suomen Kipu ry:n Jyväskylän ryhmä sairaanhoitopiirin avustuksella. Koulutuksen tavoitteena oli lisätä ymmärrystä kipujen kanssa elämisen haasteellisuudesta ja siten turvata muille kipupotilaille parempi hoito. Lämmin kiitos Sarin läheisille tästä kauniista ajatuksesta!

Sari Solanti oli poikkeuksellinen kipupotilas. Ensinnäkin hän oli erityisen vaikeasti kipusairas. Hänen vaivansa alkoivat pienestä – siitä, että hän loukkasi polvensa 14-vuotiaana suunnistuskilpailuissa. Polvi leikattiin, mutta se ei parantunut. Helpotusta eivät tuoneet myöskään myöhemmät tekonivel- ja rauditusleikkaukset. Sen sijaan polveen tuli hermovaurio. Lopulta polveen jo ensimmäisessä leikkauksessa päässyt MRSA-infektio johti jalan amputaatioon. Jalkaansa sairastaessaan Sarilla oli myös lukuisia verenmyrkytyksiä ja aivokalvontulehduksia. Infektiokierre aiheutti aivolisäkevaurion. Se taas johti lisämunuaisen vaurioitumiseen ja Addisonin taudin puhkeamiseen.

Kivut kävivät järkyttäväksi CRPS-oireyhtymän levitessä ja pahetessa. Niitä hoidettiin lopulta morfiinipumpulla. Viimeiset 19 vuottaan Sari joutui elämään vuodepotilaana. Hänet pystyttiin pesemään vain nukutettuna. Muuten seurauksena olisi ollut useita tunteja kestävä kipushokki ja tajuttomuus.

Järkyttävistä kivuistaan huolimatta Sari säilytti sydämellisen luonteensa. Hän ei vajonnut pahantuulisuuteen eikä kyynistynyt tai katkeroitunut. Hän jaksoi harrastaa monenlaisia asioita ja olla kiinnostunut toisten kuulumisista. Sellonsoiton ja liikunnan tilalle Sari löysi mm. neulomisen, virkkauksen, omien valokuvien pohjalta tehdyt kanavatyöt ja korttiaskartelun. Poikkeuksellisten henkisten voimavarojensa ja sympaattisen persoonallisuutensa ansiosta Sari oli hyvin rakastettu. Juuri siksi hänen pitkäaikainen kärsimyksensä kosketti suurta joukkoa sukulaisia, ystäviä ja yhteistyökumppaneita niin, että he halusivat yrittää auttaa muita kipupotilaita.

Poikkeuksellista oli myös se, että Sari teki töitä loppuun saakka. Unelma-ammattissaan eläinlääkärinä hän ehti toimia täysillä vain vähän aikaa. Sen jälkeen Sari keskittyi kasvattamaan koiria Pikkupaimenen kennelissä. Pennut syntyivät yleensä Sarilla, ja

myös katselmukset tehtiin hänen luonaan. Hän hoiti sirutukset ja rokotukset. Ystävät käyttivät Sarin koiria näyttelyissä, kokeissa, pitkillä lenkeillä, talvella koirien uima-altaassa polskimassa, lihashuollossa, hieronnassa sekä trimmauksessa. Koirat olivat aina viimeisen päälle kunnossa. Sarin huippulaadukas työ myös noteerattiin. Sari sai jo 80-luvulla Kennelliiton Vuolasvirta-palkinnon.

Sari Solannin muistoseminaarin pääpuhujana kuultiin Jukka Pekka Kouria. Hänen aiheenaan oli CRPS-kipuoireyhtymän diagnoosi ja hoito. Hoidossa ovat nykyään keskeisiä erilaiset aivoihin vaikuttavat toiminnalliset harjoitteet. Näitä ovat esimerkiksi peiliterapia, liikkeiden harjoittelu mielikuvissa sekä kortteihin kuvattujen käden asentojen oikea jäljittely. Myös neurostimulaattoriin vaste on yleensä hyvä.

Kouri sai isot, spontaanit suosionosoitukset puolustaessaan kipupotilaiden oikeutta lääkkeisiinsä. USA:n ja Suomen terveydenhoitojärjestelmät ovat niin erilaisia, etteivät Yhdysvaltojen ongelmat koske Suomea samalla tavalla.

Kuntoutuksen yllilääkäri, professori Mauri Kallisen aiheena seminaarissa oli kipupotilaiden kuntoutus. Erityisenä epäkohtana nousi esille se, miten kipukuntoutus loppui joitakin vuosia sitten. Onnistumisina voi pitää fysioterapeuttien suoravastaanottoja. Osa selkälääkäreistä on myös pystynyt palaamaan aiempaa nopeammin töihin, kun yhteistyötä työterveyshuollon kanssa on kehitetty. Kivulle on hoitopolku 20 sairaanhoitopiirissä, mutta esimerkiksi CRPS:lle vain kahdessa. CRPS pitäisi kuitenkin diagnosoida ja saada hoidon piiriin nopeasti, jotta sen kehkeytyminen voitaisiin pysäyttää.

Psykologi Riitta Pylkkä vertasi kipuun sopeutumista elefantin syömiseen: ”Onnistuu - mutta vain pieni pala kerrallaan.” Esille nousi myös yhden perheenjäsenen sairastumisen merkitys kaikkien muidenkin kannalta.

Pain Alliance Euroopan vara-pj Liisa Jutila toi seminaariin kansainvälisen näkökulman. Hän vertaili kipupotilaiden asemaa eri Euroopan maissa PAE:n tutkimusten pohjalta. Kävi ilmi, että Ruotsissa kipupotilaat pysyvät paremmin työelämässä kuin Suomessa. Ollaanko meillä joustamattomia, vai missä vika?

Videoinnit suurimmasta osasta seminaarin puheenvuoroja ovat katsottavissa Suomen Kipu ry:n sivuilla.





Herra ja Rouva Cerppi

Rakkaalla lapsellahan on monta nimeä, eikö niin? Tuo Cerppi ei ole lapsi, eikä se ole rakas, vaikka sillä on monta nimeä.

TEKSTI PERTTI LATVALA

JOILLAKIN CRP ON YHTÄKUIN H/R CERPPI. Se on puhekie-
linen ilmaisu tulehdusarvosta ja se on käytössä laajalla osaa
maamme väestöstä. Suurimmalle osalle näistä ihmisistä Cer-
pin toinen merkitys on vallan outo. Siispä joskus voi tulla jon-
kinmoisia sanojen vaihtoa, kun tapaat ihmisen joka ei ole kos-
kaan kuullut CRPS: sta mutta joka käyttää Cerppi- sanaa. Siinä
sitä vähän aikaa noita sanoja päästellään suusta ulos ja tuosa
ilimassa ne vaihtavat paikkaa. Vähän ajan jälkeen aina on sel-
vinnyt mikä turjake tuo Cerppi on minulle. Kuulun toki myös
tuohon valtaväestöön mikä käyttää Cerppiä CRP:stä, riippuen
seurueesta. Porinoiden siinävaiheessa kun Cerppi eka kerran
mainitaan olen ottanut tavakseni kysyä toisilta ihmisiltä jotta
tarkoittavatko CRP:tä vai CRPS:ää? Kun tuo asiayhteys on selvi-
tetty, niin tulee joko hiljaisuus, jolloin väki vähenee, tai kanssa
ihimiset kyselevät mitä se CRPS sitten on.

CRPS on Complex Regional Pain Syndrom, suomeksi kää-
nettynä Paikallinen Monimuotoinen Kipuoireyhtymä. Minus-
ta tuo käänös on pöljä, kun Regional on alueellinen ja alueita
voi olla paljon koska CRPS:n oireisiin kuuluu vaeltaminen ke-
hossa sinne tänne tai hidas leviäminen.

Oireyhtymä on hankala selvittää. JA SIKSI HARMITTAAN, KUN
JOPA VAKUUTUSPOLLIISI VOI TEHÄ DIAGNOOSIN KAUKAA
(katso Pia Puumalaisen vakuutusetsiväjuttu Ilta-sanomissa
8.8.2019). Etsivä seurasi katseella autonsa ikkunasta ja napsi
kuvia kameralla muutaman kymmenen metrin päästä Piasta.
Sitten tämä etsivä raportoi, että Pia on 50% työkykyinen!!!!
CRPS:n selvitys vaatii ammattinsa osaavaa lääkäriä, joka osaa
pikatahdissa selvittää muut oireisiin sopivat taudit pois.

Seuraavassa harmillista tietoutta maakunnista Suomen rajo-
jen sisällä. Moni potilas joutuu eri alueilla CERPI: stä tietämät-
tömän lääkärin hampaisiin. Kyseessä voi olla joko vanha lää-

käri tai ihan tuore lääkäri tai siltä väliltä. Tympii, kun mitään
tietämättömät lääkärit kieltäytyvät hoitamasta/ hakemasta
syytä kivuille! En voi ymmärtää sitä typeryyden määrää mitä
noinkin pitkän koulutuksen läpikäyneillä lääkäreillä on, type-
ryys ihan pursuaa korvista ulos.

Vastapainoksi hyviäkin uutisia kyseisen taudin tiimoilta. Hy-
vällä tuurilla pääset sellaisen lääkärin hoitoon, jolla on oikeaa,
kansainvälisiin ja suomalaisiin tutkimuksiin perustuvaa tie-
toutta CERPI: n toiminnasta, ilmenemismuodoista ja siirtymi-
sen/leviämisen ilmiöstä.

Herralla CERPPI on Rouva ja rouvalla CERPPI on Herra. Niin
se menee, sillä taitaa olla monimuotoinen sukupuolioirehäi-
riö. Mutta yhtä kamala se on sukupuolesta riippumatta!

Sinä Cerppi ihanainen, kun taas tulit läpi tuon lääkemuu-
rin. Lisää muurinrakennusaineita en voi ottaa koska silloin vas-
ta kärsimys iskee, kun lääkkeen uusimisen yhteydessä pitäisi
vuorokausitolokulla odottaa, että saa uudet lääkkeet. Annok-
set ovat jo nyky lääketieteen opuksien mukaan tapissaan.

Läpäistyäsi muurin joudun keskeyttämään unen ja valvomi-
sen, liikkeen ja paikallaanolon, puheen ja hiljaisuuden, jänni-
tyksen ja rentouden.

Sinä ketaleen Rouva Cerppi teet noilla muurinmurtajais-
tempuilla elämästäni hankalaa ja lähipiiri tahtoo ottaa tuol-
loin etäisyyttä, jottei sanojen vaihdon aikana pääse suusta ulos
kauhun miekkoja tikareineen.

Minä vihaan sinua Rouva Cerppi. Minä inhoan sinua Rouva
Cerppi. Minä pelkään sinua Rouva Cerppi. Olet helvetin tuoja
minun ja niiden muiden elämään, joihin kaikkiin olet sekkaan-
tunut röyhkeästi.

KOLUMNI

Nancy Tinkerbella

KUVA JARI HINDSTRÖM



Elämäntapailua Nancy kanssa
Elä elämäsi hymyillen,
hymyile vaikka läpi kyynelten

Moni meistä kipukroonikoista on varmasti saanut kuulla edes
kerran elämässään, kuinka heille ihmetellään miten he voivat
olla niin iloisia ja silti niin kipeitä. Mut on kasvatettu ja paljon
vanhempien esimerkkiä seuraten oon oppinut piilottamaan
huolen, koska sillä ei halua kuormittaa muita. Myöskään ki-
pukroonikkona en halua olla se jatkuva valittaja, joka toistu-
vasti muistuttaa ihmisiä ympärillään siitä miltä kipu tuntuu.
Haluan nauttia elämästä ja nähdä sitä hieman niiden kirppa-
rilta löytämiäni vaaleanpunaisten lasien läpi. Läheisten ihmis-
ten kanssa voin sitten vaihtaa mustat lasit ja käydä läpi myös
elämän varjoisampia asioita, kuten kipua, jonka kanssa elän.
Joka hetki.

Elä elämäsi hymyillen, hymyile läpi vaikka kyynelten. En eh-
kä aikanaan tajunnut miten lähellä totta nuo lauseet ovatkaan
nyt elämässäni. Sain noin 15- vuotiaana lahjaksi taulun, jossa
nuo sanat lukivat. Nyt ne sanat ovat ehkä yksi osa mottoani,
selviytymissanavarastoani, elämänohjeita, joita kannan päi-
vittäin mukana. Hymyn kanssa saan edes hetken paeta sitä
tunnetta ja oloa, kuinka ihmiset näkevät sinut vain kärsimäs-
sä kipusi kanssa. Hymyn kanssa voin näyttää, minä pärjään.
Hymyn kanssa voin tsemptata ne muutamat tunnit ihmisten
ilmoilla niin että voin nauttia, vaikka esiintymisestääni täysil-
lä lavalla.

Kipukroonikot puhuvat usein lusikoista ja lusikkateoria on
tullut minullekin kovin tutuksi. Pitää laskea tarkkaan mihin lu-
sikat riittää. Jos normipäivän lusikkamäärä on vaikka 15 lusik-
kaa, niin touhukkaana päivänä niitä lusikoita saattaa joutua

lainamaan toiselta päivää. Lainaminen ei toki ole ilmaista,
vaan usein käy niin, että seuraavalle päivälle jää vähemmän
lusikoita käytettäväksi.

Talvella tuntuu, että lusikoita kuluu entistä enemmän, kyl-
mä ilma käy luihin ja ytimiin. Jännityksellä odotan mitä tapah-
tuu, kun maahan tulee lunta. Kesän rollaattori harjoittelu jää
ainakin taakse, sillä lumessa ja varsinkin sohjossa rollamointi
on mahdotonta. Kaikenlisäksi kun kipu käy luihin ja ytimiin.

Positiivisella luonteellani pyrin kuitenkin etsimään kivoja
juttuja talvesta. Kun laittaa tarpeeksi vaatetta päälle voi läh-
teä vaikka avustajan pulkan kyytiin ulkoilemaan. Viime vuon-
na me käytiin näin järvenjäällä ja oli hurjan kivaa! Lumi on
kauniin näköistä. Talvi-iltoina on kiva sytyttää kynttilät, läm-
mittää sauna ja käpertyä vilttiin kotisohvalle kirjoittamaan,
esimerkiksi tätä kolumniani Kipupuomi- lehteen.

Tänä vuonna olen myös löytänyt sydämestäni rutkasti jou-
lumieltä ja kaivoon jo marraskuun puolivälissä esiin ensimmäi-
sen joulukoristeen kotiin. Joulun perheen kanssa on ihanaa
aikaa, nautimme hyvästä ruuasta, seurasta ja availlemme lah-
joja. Erityisesti suvun pienimpien lahjojen avaamista ja joulu-
mieltä on ilo seurata.

Toivon että teillä kaikilla on ihana ja mukava joulun. Lähe-
tän jokaiselle lämpimät halaukset ja iloiset joulun toivotukset.

NANCY TINKERBELLA

KYL SYÄRYKS JA MAATUKS JA JUUR JA JUUR
OLLUKS SAA, MUTTEI YHTIKÄM MITTÄN TEHRYKS



Lietolainen sananlasku

KERÄNNYT ESKO SETÄLÄ
KUVA SOILE KOPONEN

Ehdota vuoden auttajaa

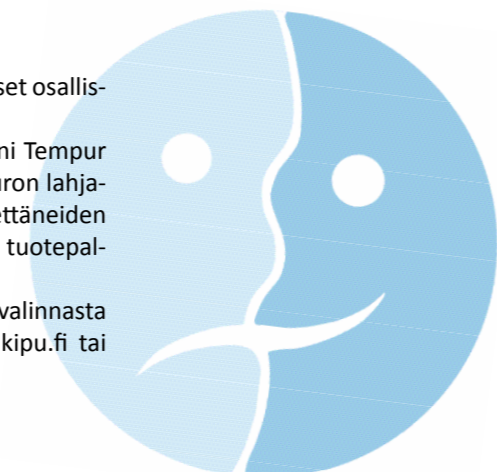
Vuodesta 2003 lähtien Suomen Kipu on vuosittain palkinnut kipupotilaita erityisen ansiotuneesti auttaneen henkilön. Vuoden Auttaja –palkinnon saajat ovat mm. edistäneet kipupotilaiden hoitoa ja kuntoutumista, moniammatillisen yhteistyön luomista ja kehittämistä tai tukeneet vertaisryhmien toimintaa. Vuoden Auttaja on jäsenistön valitsema. Voit ehdottaa auttajaa 29.2.2020 mennessä lähettämättä viestin osoitteeseen auttaja@suomenkipu.fi. Liitä ehdotukseen nimesi jäsenyyden tarkistamiseksi.

Ehdotettujen joukosta Suomen Kivun hallitus valitsee 3-5 ehdokasta, joista vuosikoko-

uksessa valinnan tekevät äänivaltaiset osallistajat 20.3.2020.

Suomen Kivun yhteistyökumppani Tempur palkitsee Vuoden Auttajan 2000 euron lahjakortilla. Kaikkien ehdotuksen lähettäneiden kesken arvotaan vuosikokouksessa tuotepalkinto.

Lisätietoja äänestämisestä ja valinnasta Kaisa Hirniltä, kaisa.hirn@suomenkipu.fi tai puhelimitse 045 355 2825



Suomen Kipu jäseneksi Fimean potilasneuvottelukuntaan

Fimea eli Lääkealan turvallisuus- ja kehittämiskeskus käynnisti keväällä 2019 valmistelun potilasneuvottelukunnan perustamiseksi. Neuvottelukunnan tavoitteena on muun muassa potilasnäkökulmien tuominen mukaan viranomaistehtäviin, vuoropuhelun edistäminen sekä tiedonkulun tehostaminen Fimean toiminnasta kerrottaessa. Suomen Kipu ry valittiin yhdeksi 15:sta neuvottelukunnan jäsenestä vuosille 2020-2021.

Varsinaisena jäsenenä potilasneuvottelukunnassa istuu puheenjohtaja **Virpi Paasisalo**. Hänen henkilökohtaisena varajäsenenään on toiminnanjohtaja **Kaisa Hirn**. Yhteinen tavoite on rakentaa vuoropuhelua ja lisätä tietoa ja ymmärrystä eri toimijoiden välillä.

Suomen Kipu kiittää Fimeaa hyvästä avauksesta ja toivoo rakentavaa vuoropuhelua potilaiden ja viranomaisten välillä.

Tänään olemme saaneet poimia yhden pitkäjänteisen työn hedelmistä. Tällaisia uutisia on mukava kuulla ja kertoa. Kiitos kuuluu kaikille yhdistyksemme toimijoille, jotka ovat tehneet pitkäjänteistä työtä yhdistyksen positiivisen näkyvyyden hyväksi. On hienoa, että meidät otetaan vakavasti mukaan vaikuttamaan asioihin yhteistyössä viranomaisten kanssa.

Hallitus

Kipu

Kevätkylmät vaihtuivat kesän lämpöön, syysauringon paisteessa puhaltaa viima, mutta yhä päivästä toiseen kipu raastaa selkää, tulenpalava polte säärtä ja nilkkaa, varpaitakin. Etsin apua. Turhaan.

Odotan parannuksen ihmettä, jota ei tule. Missä on raja, jossa kipu ylittää kestokyvyn? Kestänkö vielä kuukauden, siihen asti, jolloin vuoroni on saada apua? tietoa siitä, mikä aiheuttaa kivut. Hoitoa vaivaani?

Päivät lyhenevät, yöt pitenevät. Murehtiminen ei auta.

Kerään voimani, elän kipuni kanssa päivä kerrallaan – vielä ainakin kuukauden. Kipukynnyksen raja venyy, venyy ja venyy. Tiedän, etten tähän kuole.

Hakeudun kirjojen maailmaan unohtaakseni kivun. Tässä hetkessä elän omaa elämääni kirjoittamalla siitä. Odotan päivää, jolloin se on poissa. Toivon, uskon ja luotan siihen, että se päivä tulee viimeistään silloin, kun martoisen maan peittää hohtavan valkoinen timantteina säteilevä hanki.

Anja Suni



Taina Jalasto in memoriam 1957-2019

Hämeenlinnan vertaistukiryhmän vetäjän, Taina Jalaston, taistelu kipujen ja sairauksien kanssa on päättynyt. Tulin ryhmään neljä vuotta sitten työterveyshuollon suosituksesta. Sitä ennen en ollut kuulunut Suomen Kipu ry:stä tai vertaistukiryhmistä. Taina ja miehensä Simo toimivat ryhmän vetäjinä. Ryhmästä tuli pian minulle ja muille mukana oleville hyvin tärkeä.

Lukuisat kerrat kotiin palatessani hämmästelinkin, miten avoimesti me olimme puhuneet syvällisiäkin asioitamme. Taina ja Simo tulivat kokoontumisten myötä meille läheisimmiksi kuin monet omat suku-laisemme. Vaikka Taina kärsi kovista kivuista ja sairauksista, hän oli aina kiinnostunut meidän muiden tilanteesta ja jaksamisesta. Tainan johdolla pohdittiin lukuisat kerrat, miten löytää oikea auttaja ja miten kunkin lääkitys oli toiminut. Taina kävi myös esittelemässä kipuryhmämme toimintaa eri laitoksissa.

Viime kuukausina näimme, miten rollaattori vaihtui pyörätuoliin. Ja miten vaikea oli suostua tuohon kaikista riisumiseen. Taina oli sairauksien pieneksi murjoma nainen, mutta meidän ryhmäläisten mielestä hän oli rohkea taistelija ja sankari.

Viime kokoontumisessa jokainen muisteli Tainaa. Päätimme, että haluamme jatkaa vertaistukiryhmän toimintaa. Taina jätti meille arvokkaan perinnön.

Seppo Kujala
kipuryhmäläinen
Hämeenlinnan vertaistukiryhmä

SUOMEN KIPURY



UUSI JÄSENETU

Tarjous voimassa 31.5.2019 saakka

paingone plus -kipukynä

49€

+ pk 7€/tilaus

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

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

Tutustu laitteeseen ja käyttörajoitteisiin www.terveystekniikka.fi



JÄSENLOMAKE

HALUAN LIITTYÄ:

Jäseneksi (17€)

Perhejäsen 1: 27€ (17€ + 10€)

Perhejäsen 2: 37€ (17€ + 10€ + 10€)

Henkilökannatusjäseneksi 50€

Yrityskannatusjäseneksi:

10€

50€

YHTEYSTIEDOT

Etunimi _____

Sukunimi _____

Katuesite _____

Postinro ja -paikka _____

Perhejäsenen nimi _____

Puhno _____

Syntymäaika (pp.kk.vvvv) _____

Email _____

Allakirjoitus _____

Syntymävuosi _____

Kymmeneen asti

TEKSTI NIMIMERKKI KIVUN LIIKUTTAMA

PAHOINVOINTI ALKOI PUOLI KOLMELTA.

Epäilin ruokamyrkytystä, mietin kitkerän palautteen antamista ja ruokia, joista joku oli varmaan pilaantunut. Varmastikin se tonninkala pastavuoassa.

Palasin työpaikaltani Helsingistä kotiin Turkuun ja junassa olotilani tuntui päihimmalta koetulta krapulalta useampaan potenssiin. Koitin helpottaa olotilaani oksentamalla junan heiluvassa vessassa. Se auttoi, mutta vain osittain ja hetkeksi.

Mietin koko ajan sitä jalkapallovuoroa, jonka joutuisin ehkä jättämään väliin. Se on näitä kesän vuoroja, huonolla hiekkakentällä, jolla pallo pomppii minne satuu ja joskus hienosti maaliin. Nuoruuden pelejä, muistamisen ja pelaamisen arvoisia.

Kotona Turussa voin vielä pahoin. Oksensin siniseen ämpäriin ja kaksivuotiaani mielestä isä oli pipi. Se ämpäri on edelleen muksulle isän pipi ämpäri.

Päivystyksessä oloni oli jo parempi, mutta tunsin kivun edelleen vasemmassa kyljessäni. Osasin vaatia lisätutkimuksia ja vihjata umpilisäkkeestä, vaikka vointini helpottui.

Lääkäreillä on tapana kysyä, miten kipu koetaan. Asteikko menee kymmeneen, joka on kovinta mahdollista kipua. Yhden merkitystä en muista, olisiko pientä epämuavuutta.

Sanoin kipuni olevan tasoa neljä. Tunnit päivystyksessä kuuluivat hitaasti. Se kävi minulle, en jaksanut alkaa raivota kuten pidemmin odottaneet. Heistä yksi kertoi oksentaneensa päiviä ja ulostaaneensa oranssia nestettä. Ehkä neljä oli liioittelua.

Seuraavien 12 tunnin aikana minulle kävi selväksi, että kyse oli kuin olikin tulehduksesta umpilisäkkeestä. Se vaatisi joko antibiootteja tai leikkausta. Tuhannen milligramman kipulääkkeitä tarjottiin, en ottanut. Voin kohtuullisen hyvin ja mietin, milloin pääsisin takaisin pelaamaan. Sanoin, että kipuni oli nyt astetta kolme. Että antibiootit ehkä riittävät.

Vietin yön akuutin osaston käytävällä. Osasto oli juuri rakennettu, mutta minulle oli tarjolla vain käytäväpaikka. Mitenköhän käy, kun isot sukupolvet ryynnivät tänne. Osastolle sijoitettu potilas valitti koko yön kipujaan. Valitus kuulosti teat-raaliselta, mitä se osittain ilmeisesti olikin - hän vastasi lääkärille valittavansa osittain tottumuksesta. En nukkunut juurikaan.

Viereisen sängyn vanha herrasmies valitti aamulla vatsaansa, jota hän ei ollut päässyt tyhjentämään. Minä liikuin vessaan ilman hoitajien häiritsemistä ja söin kaiken tarjotun. Sanoin kipujeni laske-neen antibioottien avulla tasolla kaksi. Olin lähinnä vain väsynyt ja nälkäinen.

On outoa olla osaston tervein. Se tekee nöyräksi. Olin suhteellisen hyväkuntoinen, perusterve. pystyin kestäämään tällaista koettelemusta varmaan paremmin kuin kukaan osastolta. Ja minulla oli varmaan pienin murhe kaikista, vain lievästi tulehtunut umpilisäke. En toki halunnut vaihtaa paikkaa kenenkään kanssa oikeasti, mutta silti.

On outoa olla pitkästi aikaa kipeä. En muistanut, milloin minusta oltiin otettu useasti verta. En muistanut kuminauhattomia sairaalahoituja. Että muuta ei

tehdä kuin ollaan sängyssä ja odotellaan lääkäriä.

Olen nyt harrastanut liikuntaa aktiivisemmin noin viitisen vuotta. Ehkä se liittyy varttumiseen. Liikunta tekee keholle päinvastaista kuin kipu. Liikunta antaa voimaa, uskoakin. Siihen liittyy tunne, ei pelkkä ajatus, siitä, että tekemällä fyysisiä suoritteita kehittyä ja tervehtyy. Hetken kivusta ja työnteosta saa palkinnon. Sitä on liikunta. Nostamalla painoja vähän enemmän pystyy kehittymään. Juoksemalla vähän pitempiä lenkkejä pystyy juoksemaan vähän pitempiä lenkkejä. Voimaan hyvin, huolehtimaan itsestään.

Kipu tai sairaus rikkoo tämän. Se on pohjimmiltaan täysin epäreilua. Vaikka olisit kuinka hyvässä kunnossa, syönyt oikein ja liikkunut, et yhtäkkiä enää pysty. Kipu sanoo yllättäen ja varoittamatta, että nyt ei enää. Se sanoo, että suunnitelmat ovat nyt nämä, unohda omasi. Sinun roolisi on nyt kestää tämä, jos kestät. Toisin kuin lenkillä, et tiedä, milloin kuritus loppuu tai saatko endorfiiniryöppyäsi loppuksi. Sinun roolisi on nyt vain kestää ja odottaa.

Kipu tönäisee sinut pois ajajan penkiltä, katsojaksi ja seuraajaksi sivuun. Se on epäreilun henkilökohtaista, ja itsekkääksi tekevää. Sitä ei voi kärsiä toisen puolesta. Ehkä sitä ei haluakaan.

Oli outoa olla osaston tervein. Tulee varmaan aika, jolloin en enää sitä ole. Kipuasteikko on kymmeneen asti.

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

Liity jäseneksi netissä
suomenkipu.fi/liity



Vertaistukiryhmät 2020

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

ELÄTKÖ KIVUN KANSSA? Et ole yksin. Meitä on monta ja voimme tukea toisiamme.

Tervetuloa Suomen Kipu ry:n vertaisryhmiin!

Vertaisryhmässä voit jakaa kokemuksia, iloja ja suruja muiden kipuihmisten kanssa. Vertaisryhmissä puhutaan kivusta ja sen kanssa elämisestä, vaihdetaan kuulumisia, rentoudutaan ja pidetään teemailtoja. Ryhmissä käy kaiken ikäisiä, eri tavoin kipuileviä ihmisiä. Ryhmään ovat tervetulleita myös kipuihmisen läheiset. Vetäjät ovat Suomen Kipu ry:n vapaaehtoisia ja itsekin kipuihmisiä. Vertaisryhmään osallistuminen on maksutonta eikä se edellytä Suomen Kipu ry:n jäsenyyttä.

Espoo

Lisätietoja:
Teija Ritvanen
teija.ritvanen@suomenkipu.fi
p. 040 3640 817
Tapaamiset Suomen Kipu ry:n toimistolla Sepontie 3 th 4, 02130 Espoo
Kevään kokoontumiset
16.1. - 13.2. - 12.3. - 16.4. - 14.5.

Helsinki

Aluevastaava, lisätietoja:
Arto Hannolin P. 0500 906 087
helsinki@suomenkipu.fi
Kevään 2020 tapaamiset varmistuvat myöhemmin.

Hollola

Aluevastaava, lisätietoja:
Eero Kekomäki P. 0400 316 946
hollola@suomenkipu.fi
Kevään 2020 tapaamiset varmistuvat myöhemmin.

Hyvinkää

Aluevastaava, lisätietoja:
Maarit Toivonen P. 050 501 2121
hyvinkaa@suomenkipu.fi
Kevään 2020 tapaamiset varmistuvat myöhemmin.

Hämeenlinna

Ryhmänvetäjät, lisätietoja:
Simo Jalasto P. 040 830 9443
hameenlinna@suomenkipu.fi
Kevään 2020 tapaamiset

varmistuvat myöhemmin.

Iisalmi

Aluevastaava, lisätietoja:
Jouni Hätinen P. 040 582 9004
iisalmi@suomenkipu.fi
Kevään 2020 tapaamiset varmistuvat myöhemmin.

Imatra

Ryhmänvetäjä, lisätietoja:
Susanna Kovasin P. 041 440 3967
imatra@suomenkipu.fi
1 x kk klo 16.30-18.30,
Kulttuuritalo Virta,
Taiteilijälämpiö, Virastokatu 1,
Imatra.
23.1.- 20.2. - 19.3. - 23.4. - 14.5.

Jyväskylä

Aluevastaava, lisätietoja:
Soile Koponen P. 050 401 9610
jyvaskyla@suomenkipu.fi
Kevään 2020 tapaamiset varmistuvat myöhemmin.

Kaarina

Aluevastaava, lisätietoja:
Kaarina Koli P. 040 521 1419
kaarina@suomenkipu.fi
klo 17:00-19:00, Kaarinan kirjasto, Lautakunnantie 1
Kaarina
2020 tapaamiset:
14.1.- 11.2. - 10.3. -14.4. -5.5.
-11.8.- 22.9. -13.10. -17.11.- 8.12

Kajaani

Aluevastaava, lisätietoja:
Anja Eskelinen P. 040 540 3863
kajaani@suomenkipu.fi
Kevään 2020 tapaamiset varmistuvat myöhemmin.

Kankaanpää

Aluevastaava, lisätietoja:
Raija Koskiranta-Pajunen P. 0400 598 081
kankaanpaa@suomenkipu.fi
Kevään 2020 tapaamiset varmistuvat myöhemmin.

Kemi

Aluevastaava, lisätietoja:
Tuija Lampimäki P. 045 122 9262
kemi@suomenkipu.fi
Kevään 2020 tapaamiset varmistuvat myöhemmin.

Kuusamo

Aluevastaava, lisätietoja:
Auvo Ylisirniö P. 040 777 7069
kuusamo@suomenkipu.fi
Kevään 2020 tapaamiset varmistuvat myöhemmin.

Kokkola

Lisätietoja:
Esko Asujamaa P. 040 093 1247
kokkola@suomenkipu.fi
Kevään 2020 tapaamiset
29.1. – 19.2. – 25.3. – 29.4. – 27.5.
Muutoksista ja uusista

tapahtumista ilmoitetaan alueen paikallislehdissä

Kouvola

Lisätietoja:
Sari Holanti P. 040 706 2220
Terhi Jyräs P. 045 350 8757
Enni Toivanen P. 040 532 6227
kouvola@suomenkipu.fi
Kevään 2020 tapaamiset varmistuvat myöhemmin.

Kuopio

Ryhmänvetäjä, lisätietoja:
Sari-Leena Jutila P. 050 537 6601
kuopio@suomenkipu.fi
Kevään 2020 tapaamiset varmistuvat myöhemmin.

Laitila

Lisätietoja:
Sirkku Anttila-Jalo P. 040 732 1751
laitila@suomenkipu.fi
Kevään 2020 tapaamiset varmistuvat myöhemmin.

Lahti

Aluevastaava, lisätietoja:
Ilja Anttila P. 046 810 6978
lahti@suomenkipu.fi
Kevään 2020 tapaamiset varmistuvat myöhemmin.

Lappeenranta

Aluevastaava, lisätietoja:
Tapio Tiittanen P. 045 841 8984

(ark. klo 12-20)
lappenranta@suomenkipu.fi
Kevään 2020 tapaamiset varmistuvat myöhemmin.

Lohja

Aluevastaava, lisätietoja:
Jari Kuparinen P. 044 302 0010
lohja@suomenkipu.fi
Kevään 2020 tapaamiset varmistuvat myöhemmin.

Mikkeli

Aluevastaava, lisätietoja:
Virpi Paasisalo P. 045 170 7548
mikkeli@suomenkipu.fi
Ryhmänvetäjä
Kimmo Kanniainen P. 045 139 5161
Kevään 2020 tapaamiset varmistuvat myöhemmin.

Muurame

Aluevastaava, lisätietoja:
Ritva Johansson P. 041 750 6988
muurame@suomenkipu.fi
Ryhmänvetäjä
Jani Köykkä P. 045 117 3131
Kevään 2020 tapaamiset varmistuvat myöhemmin.

Muhos

Aluevastaava, lisätietoja:
Merja Korhonen P. 041 4424 682
muhos@suomenkipu.fi
Kevään 2020 tapaamiset varmistuvat myöhemmin.

Nummela

Aluevastaava, lisätietoja:
Maritta Taskinen P. 040 7198 558
nummela@suomenkipu.fi
Kevään 2020 tapaamiset varmistuvat myöhemmin.

Nurmes

Aluevastaava, lisätietoja:
Tuuli Salo P. 050 521 8975
tuuli.salo@pp.inet.fi
Kevään 2020 tapaamiset varmistuvat myöhemmin.

Oulu

Aluevastaava, lisätietoja:
Pertti Latvala P. 045 636 0358
Ryhmänvetäjät
Ville-Veikko Kovanen P. 045 357 1823
Juha Helisten P. 0400 383 688
oulu@suomenkipu.fi
Kevään 2020 tapaamiset, Aleksinkulman Aino-kabinetti, 2 krs., Aleksanterinkatu 9.
02.01. – 16.01. – 30.01. – 13.02. – 27.02. – 12.03. – 26.03. – 09.04. – 23.04. – 07.05. – 20.05.

Pori

Kristiina Heiniluoma P. 040 734 6815
pori@suomenkipu.fi
Kevään 2020 tapaamiset varmistuvat myöhemmin.

Porvoo

Aluevastaava, lisätietoja:
Aila Salmi
porvoo@suomenkipu.fi
Kevään 2020 tapaamiset varmistuvat myöhemmin.

Salo

Aluevastaava, lisätietoja:
Marja-Liisa Laine P. 040 053 4788
Pertti Laine
salo@suomenkipu.fi
Kevään 2020 tapaamiset varmistuvat myöhemmin.

Seinäjoki

Aluevastaava, lisätietoja:
Juhana Mäkitöyli P. 040 2556 682
seinajoki@suomenkipu.fi
Kevään 2020 tapaamiset varmistuvat myöhemmin.

Siilinjärvi

Aluevastaava, lisätietoja:
Riitta Vuorimaa
P. 044 288 4648
siilinjarvi@suomenkipu.fi
Kevään 2020 tapaamiset varmistuvat myöhemmin.

Tampere

Lisätietoja:
Anu Wickholm P. 050 912 8122
Marke Oksanen P. 040 560 7872
tampere@suomenkipu.fi
Kevään 2020 tapaamiset varmistuvat myöhemmin.

Turku

Aluevastaava, Lisätietoja:
Maarit Rintala P. 050 068 7093
turku@suomenkipu.fi
Ryhmänvetäjä
Päivi Jalo
Kevään 2020 tapaamiset varmistuvat myöhemmin.

Valkeakoski

Aluevastaava, ryhmänvetäjä, lisätietoja:
Kristiina Tynskä P. 040 8319 877
valkeakoski@suomenkipu.fi
Kevään 2020 tapaamiset varmistuvat myöhemmin.

Varkaus

Ryhmänvetäjä, lisätietoja:
Riina Albrecht p. 040 5686545
varkaus@suomenkipu.fi
Kevään 2020 tapaamiset varmistuvat myöhemmin.

Ylivieska

Aluevastaava, lisätietoja:
Kirsi Brandt P. 045 8955 295
Ryhmänvetäjät
Raimo Lintonen P. 0400 986 661
Siina Salmikangas P. 0400 833 255
ylivieska@suomenkipu.fi
Kevään 2020 tapaamiset varmistuvat myöhemmin.

Liity jäseneksi netissä
suomenkipu.fi/liity

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

Paingone Plus -kipukynä

49€ + pk 7€/tilaus. Tarjous voimassa toistaiseksi.

Tilaukset: toimisto@suomenkipu.fi tai P. 045 129 0707

Tilausta varten tarvitsemme etu- ja sukunimesi, puhelinnumerosi, toimitusosoitteen sekä tilausmäärän. Tutustu laitteeseen ja käyttörajoitteisiin osoitteessa www.terveystekniikka.fi

Neurosonic

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

Kampaamo- ja kosmetologipalvelut

Kampaamo Inga

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

Uimahallit ja kuntosalit

Kempeleen virkistysuimala

Zimmar, Kempeleen virkistysuimala Zimmar, Lehmikentäntie 2, Kempele. Sisäänpääsymaksu 5 € jäsenkorttia näyttämällä. Lisätietoja: www.kempele.fi/kempele-akatemia-ja-vapaa-aika/liikuntapalvelut/virkistysuimala-zimmar

Fysikaaliset hoitolaitokset

Fysikaalinen hoitolaitos Fixio

Fysikaalinen hoitolaitos Fixio, Lauttaranta 5, Ulvila. Jäsenille 8 % alennus jäsenkorttia näyttämällä Fysioterapiasta,

hieronnasta, akupunktiosta ja lymfaterapiasta (Ei koske lääkärin läheteellä määrättyjä hoitoja). Tarjous voimassa toistaiseksi. Lisätietoja: www.lymfaterapiafixio.com/ ja P. 02 538 9444

Olarin Fysikaalinen Hoitolaitos Oy

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

INTO-terveys

Hermannin rantatie 2B, 6.krs, Helsinki toimisto@intoterveys.fi P. 050 4645434 Ajanvaraus puhelimitse ma-pe klo 08.00-15.45 WhatsApp: 050 464 5434. Jäsenille 10% alennus kuntoutuspaketeista.

Fysioterapiakeskus Oiva

Jyväskylä: Ilmarisenkatu 17, Jyväskylä P. 050 555 2910 Hankasalmen asema: Asemakatu 4, Hankasalmi P. 050 555 2900 Hankasalmi kirkonkylä: Keskustie 41, Hankasalmi kk. P. 050 555 2761 Lievestuore: Liepeentie 11, Lievestuore P. 0400 640 059 Toivakka: Toivakantie 34, Toivakka puh. 041 5488 661 Keski-Suomen toimipisteissä jäsenille 10 %:n alennus kaikista fysioterapiapalvelujen listahinnoista. Saatavilla on myös mm. kinesioteippauksia, akupunktiota, naprapatiaa ja kuivaneulausta. Lisätietoja: fysioterapiaoiva.fi

Muita alennuksia

Villa Kesävalkama

Juvankatu 1, 33710 Tampere Ajanvaraus P. 040 560 2450 Jäsenetuna 15 % alennus Villa Kesävalkaman tarjoamien hoitojen hinnoista, etu

voimassa Tampereen toimipaikassa. Lymfaterapia, kompressiotuotteiden mittaus ja myynti, lähihoitajan palvelut, vyöhyketerapia. Lisätietoja: www.villakesavalkama.fi

Suolahuone Leppävaara

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

Espoon Jalkaterapia Team

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

Espoon Life-myyvälät Entresse ja Ainoa

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

Life-myyvälä 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. 75/125€). Sammonkatu 8 H, Lahti. Lisätietoja: P. 040 548 5958, jyri.somero@ideaversta.fi

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 tropiikki hotelli, Villas ja loma-asunnot. Salla hotelli ja loma-asunnot, Saariselkä hotelli ja loma-asunnot. Loma-asuntokohteet: Airisto, Calahonda, Rønnes, 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, Varaukoodi: KIPU15

Toimiva Koti

Hoiva- ja siivouspalvelua sekä esteettömyys- ja apuvälinetuotteita. Helsingin Konalassa ja Ruskeasuolla esteettömän arjen näyttely- ja myymälätila sekä Porvoossa kauppakeskus Lundissa myymälä ja palvelupiste. Verkkokauppa palvelee maanlaajuisesti. Lisätietoja: 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 Oulu, avoinna ma-la kello 9-18 Jäsenkorttia näyttämällä: Yksittäinen kylpyläkäynti aikuinen 12€ (norm. 18€), eläkeläiset ja työttömät 8€ (norm. 12€). Kylpylä on avoinna joka päivä kello 10-21. Hyvinvointihinnasto: Hoitojen listahinnasta -10% (ei fysioterapia). Varaukset P. 010 7835 052 tai hoidot.eden@sokoshotels.fi Lisätietoja: www.sokoshotel.fi/oulu/eden/hyvinvointipalvelut

SUOMEN KIPU



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 Oodikirjastossa arkisin ja pyhisin. Maksullinen syöpälääkärin vastaanotto Lahdessa kiiretapauksissa.

www.potilasjasosiaaliapu.fi

Nico Ojala, puheenjohtaja
nico.ojala@potilasjasosiaaliapu.fi
P. 040 1712 241
Soinistentie 26 J 35, 21110 Naantali

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

Toimintaamme tukevat:



