

KIPUPUOMI



**Toimintakykyä ja toivoa
taideterapiasta**

**Terveisiä vertaistukiryhmistä-
tule mukaan toimintaan!**

**Kokemustoiminta avaa
monia mahdollisuuksia**

rTMS on *tehokas* ja lähes *sivuoireeton* hoito kipuun.

Recuror on Suomen ainoa magneettistimulaatiota (rTMS) tarjoava yksityinen lääkärikeskus. Julkisella rTMS-hoitoon joko jonotetaan kuukausia tai, sen käyttöä rajataan monien siitä hyötävien potilaiden ulottumattomiin. Useimmat terveystakuutukset kattavat rTMS:n.

Varaa aika, tai ota yhteyttä, jos sinulla on:

- Kipu, joka häiritsee päivittäistä elämääsi tai työkykyäsi.
- Kipulääkitys, joka aiheuttaa haitallisia sivuoireita.
- Kivullesi ei ole löytynyt tutkimuksista huolimatta syytä.
- Aiemmat hoidot eivät ole lievittäneet kipuasi.
- Kipusi on lääkeresistentti, eli kipulääkkeet eivät helpota oloasi.



rTMS on ollut ratkaiseva apu yli 50%:lle hermoperäisen kivun potilaista. rTMS on tehokkain hoitomuoto lääkeresistenteissä kiputapauksissa.

Helsingissä, Turussa ja verkossa.

Linnankatu 52 A, 2. kerros
20100, Turku
Porkkalankatu 7 B, 6 kerros
00180, Helsinki
recuror.fi/kivunhoito

Anu Holm
Varatoimitusjohtaja,
sairaalafysikko ja dosentti
anu.holm@recuror.fi

Juhani Juhola
Recuror kipuklinikan johtaja,
fysiatrian erikoislääkäri
juhani.juhola@recuror.fi



”Ei ole olemassa oikeaa tai väärää tapaa lomaillla”

KEVÄT TUO TULLESSAAN uusia tuulia niin monille meistä kuin myös yhdistykselle. Me aloitimme uudella hallituskokoonpanolla kouluttautumalla ja kokoustamalla 13.4. Helsingissä. Oli todella mukavaa kokoontua yhteen ja tutustua toisiimme – etäkokoukset kun eivät samanlaista tutustumista tarjoile ja koen todella tärkeäksi sen, että voimme hyödyntää hallituksemme jäsenten osaamista ja kiinnostuksen kohteita parhaalla mahdollisella tavalla.

Itse olen keväessä iloinnut muuttolintujen saapumisesta, luonnon heräämisestä ja pienistä askareista puutarhassa. Kipujen sallimissa rajoissa kaikki puutarhatyöt tarjoavat itselleni oivallisen mindfulness-hetken arkisen kiireen keskellä. On tärkeää muistaa, että ihan pienilläkin asioilla on suuri merkitys oman hyvinvoinnin kannalta – kipuja jak-saa paremmin, kun saa itselleen onnistumisen tunteita ja pieniä hetkiä oman lempipuhansa parissa.

Kesä mielletään pitkälti matkustelun ajaksi ja se voi monelle kipukroonikolle tuoda tunteen, että jää jotenkin ulkopuoliseksi – matkustaminen pitkien tai lyhyidenkin matkojen päähän voi olla kipujen takia haastavaa tai jopa mahdotonta. Tämä kuitenkin olisi hyvä sivuuttaa ja toivon, että jokainen teistä löytää omalle tilanteelleen sopivan tavan kokea ja nähdä asioita, matkustella tai olla matkustamatta – ei ole olemassa oikeaa tai väärää tapaa lomaillla. Tärkeintä on tehdä asioita, jotka tuottavat itselleen iloa.

”*On tärkeää muistaa, että ihan pienilläkin asioilla on suuri merkitys oman hyvinvoinnin kannalta – kipuja jak-saa paremmin, kun saa itselleen onnistumisen tunteita ja pieniä hetkiä oman lempipuhansa parissa.*”

Vaikka olemme vasta kesän alkupuolella, on enää pieni hetki siihen, kun saapuu syyskuu – kansainvälinen kipukuukausi. Tänä vuonna toteutamme kipuviikon syyskuussa – teemalla kipu koskettaa. Seuraa kipuviikolla sosiaalista mediaamme ja osallistu kipuviikon tapahtumiin – ja koska kipu koskettaa kaikkia, pyydä mukaan toimintaan myös ystävä, naapuri, vinkkaa kiputiedosta tutulle fysioterapeutille tai vaikkapa omalle työka-verille. Kiputiedon lisääminen ja kivun näkyväksi tekeminen edesauttaa ympärillämme olevia ymmärtämään edes hiukan paremmin millaista elämä kivun kanssa on päiväst toiseen.

Mukavaa tulevaa kesää toivotellen,

Ritva



Ritva Kotisaari
puheenjohtaja

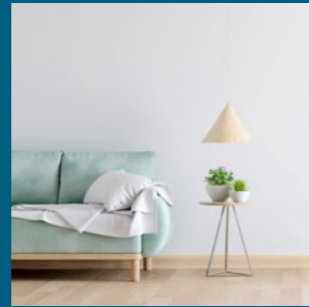
- 3 Puheenjohtajalta
- 5 Pääkirjoitus
- 6 Hallituksen jäsenet vuonna 2024
- 9 Vuoden Auttaja 2024 valittu
- 10 Uusia sävyjä elämään – toimintakykyä ja toivoa taideterapiasta
- 13 Alipainehoito alaselkävivun hoitomuotona
- 14 Kokemustoiminta avaa mahdollisuuksia
- 16 Psykofyysinen fysioterapia huomioi kehon ja mielen yhteyden
- 18 Ajankohtaista
- 19 Kirkkaat ja usvaiset hetket
- 20 Krooninen kipu ja yksin asuminen
- 22 KIPU-näyttely
- 25 Suomen Kivun vertaistukiryhmien kuulumisia
- 28 "Työtapaturma pysäytti elämäni neljä vuotta sitten"
- 32 Vertaistuki ja jäsenedut



Miten vertaistukiryhmätoiminnan avulla voidaan vaikuttaa kroonisen kivun kanssa elävien voimavaroihin ja työkykyyn?
LUE LISÄÄ SIVULTA 11

Kokemustoiminta avaa monia mahdollisuuksia niin kokemustoimijalle itselleen kuin sosiaali- ja terveysalan toimijoille.

LUE LISÄÄ SIVULTA 14



Kipu tuo haasteita elämään, ja yksin eläminen kroonisen kivun kanssa maustaa näitä haasteita omalla tavallaan.
LUE LISÄÄ SIVULTA 20

KIPU PUOMI 2/2024

Suomen Kipu ry:n jäsenlehti • Ilmesty 4 kertaa vuodessa • ISSN 1795-8652 • Painosmäärä noin 2 200 • Julkaisija: Suomen Kipu ry • Painotalo: Waasa Graphics Oy • Päätoimittaja: Mia Wanhalinna P. 050 353 5955, kipupuomi@suomenkipu.fi
Taitto: Tilda Hopia, info@tildahopia.fi • Jäsenkortti: Pixabay • Kansio: @helloaesthe / Pexels • Takakansi: @wirestock / Freepik

Toimisto/osoitteenmuutokset: Suomen Kipu ry, Sepontie 3 th 4, 02130 Espoo • toimisto@suomenkipu.fi • P. 050 464 4333
suomenkipu.fi • Twitter: @Suomenkipu_ry • Instagram: @suomenkipury • FB: suomenkipu

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.

SUOMEN KIPU RY

Toiminnanjohtaja Jenni Tarhanen, P. 050 303 3221, jenni.tarhanen@suomenkipu.fi
Järjestöassistentti Piia Keskinen, P. 050 464 4333, piia.keskinen@suomenkipu.fi
Järjestökoordinaattori Katja Pääkkönen, P. 045 129 0707, katja.paakkonen@suomenkipu.fi
Vastaava asiantuntija Heidi Krogell, P. 045 117 3131, heidi.krogell@suomenkipu.fi
Asiantuntija Ella Jantunen, P. 044 722 5931, ella.jantunen@suomenkipu.fi
Hankekoordinaattori Eeva Kopperi, P. 045 355 2825, eeva.kopperi@suomenkipu.fi
Viestintäassistentti Otte Mäkipää, otte.makipaa@suomenkipu.fi

VUODEN 2024 LEHDET:

Kipupuomi 3/2024, ilmestyyvko 37, aineistojen deadline 4.8.2024 • Kipupuomi 4/2024, ilmestyyvko 51, aineistojen deadline 6.11.2024

Uudet kasvot hallituksessa, uudet ihmiset elämässä

13.4.2024 Helsingissä, Hotelli Presidentissä kokoontui Suomen Kipu ry:n uusi hallitus ja minä olen saanut kunnian liittyä tähän seikkailuun. Iltapäivän perehdytys oli mielenkiintoinen ja tarpeellinen ponnahduslauta asian ytimeen.

OLI JA ON HIENOA HUOMATA, kuinka matalalla kynnyksellä aivan uudet kasvot yhdistyksessä otetaan vastaan. Kun yhdistyksen hallitukseen ehdolle asettumista mietin, oli suurena kynnyskysymyksenä itselläni, ettei minikäänlaista kokemusta vastaavanlaisesta toiminnasta ole. Päätin kuitenkin asettua ehdolle, koska kuinka muutoin sitä kokemusta voisi saada.

Perehdytyksessä kävimme läpi aina tiedostojen avaamisesta, yhdistyksen rahoitukseen ja toimintaan. Pareittain työskentely ja yhdessä asioiden läpi käynti ei suinkaan ole meille kouluajoilta tuttua ahertamista, vaan suurella palolla tärkeisiin asioihin paneutumista. Ei tenttejä, ei vääriä vastauksia, vaan yhteistä keskustelua. Toimintaperiaatteet sekä säännöt on hyvä aina käydä läpi, koska kertausta ei koskaan voi olla liikaa.

Illalla meillä olikin ensimmäinen hallituksen kokous. Kokous sisälsi hallituksen järjestäytymisen ja talouden tarkastelua. Jokainen tuli kuulluksi ja keskustelussa huomioitiin kaikki, myös me ujoimmat ja hiljaisemmat rohkaistuimme mukaan alkujännityksen jälkeen.

Päivän ensimmäisenä olleessa esittelykierroksessa kerroin jännittäväni uusissa tilanteissa, enhän tuntenut ketään. Kauaa ei kuitenkaan ollut tarpeen jännittää. Yhteisen illallisen jälkeen, jäimme vielä hetkeksi porukalla jutustelemaan ja voiko ilta paremmin päättyä, kun hymysä suin, tietäen saaneen elämään uuden perheen.

Niitä, jotka hyväksyvät juuri sellaisena, kuin olet, ei voi koskaan olla liikaa. Yhdistys ja sen hallitus on juuri sellainen. Kaikki tukevat ja auttavat toisiaan. Yhdessä olemme enemmän.

Odotan mielenkiinnolla mitä tuleva vuosi tuo tullessaan, matka on vasta alussa.

*Kun tunnet kivun ja rajoitteet elämän.
Tallenna sydämeesi, kerron sinulle tämän.
Et ole yksin, on sinulla aina perhe suuri.
Pitävät sinun puolta, ei estä yksikään muuri.
Kun tuntuu, että itket silmäsi päästä,
Voit ottaa tukea meidän olkapästä.*



Heidi Rinkinen

Kirjoittaja on Suomen Kipu ry:n hallituksen jäsen ja kokemustoimija.

Toivottavasti näen syksyllä koulutuspäivillä hallituksen lisäksi myös monia vapaaehtoisia.



Lisätietoa yhdistyksestä:
suomenkipu.fi

Hallituksen jäsenet vuonna 2024

Suomen Kipu ry:n toiminnasta päättää jäsenten vuosikokouksessa valitsema hallitus, jonka kausi kestää kaksi vuotta. Hallituksen tehtäviin kuuluvat muun muassa yhdistyksen hallinto- ja talousasioiden hoitaminen, yhdistyksen kehittäminen sekä uusien jäsenten hyväksyminen ja eronneiden toteaminen.

RITVA KOTISAARI



PUHEEN-
JOHTAJA

Asun perheineni pohjoisessa Keski-Suomessa Pihtiputaalla. Yhdistyksessä toimin hallituksen puheenjohtajana, valtakunnallisen etävertaistukiryhmän vetäjänä ja olen koulutettu kokemustoimija. Teen osa-aikatyötä myyjänä ja harrastuksiini kuuluu puutarhan hoitoa, luonnossa liikkumista, valokuvaus, maalaus, käsityöt ja metsästys.

Kroonisten kipujen kanssa olemme taivaltaneet 11 vuoden ajan ja lapsuusaikainen migreeni on saanut rinnalleen Hortonin neuralgian. Kipujen kanssa arki rullaa omaa polkuaan ja sopiva tasapaino on löytynyt. Yhdistyksemme toiminnassa olen ollut mukana vuodesta 2016 lähtien ja koen erittäin tärkeänä ja merkityksellisenä sen, että omalla panoksellani voin vaikuttaa kipua sairastavien asioihin ja tuoda kipua näkyvämmäksi.

LIISA JUTILA



VARA-
PUHEEN-
JOHTAJA

Olen kotoisin iloisesta Itä-Suomesta ja tänne palasin uudelleen 2011. Rinnalla elää ja mieltä piristää puoliso ja 1,5-vuotias saksanpaimenkoira Junnu.

Kipu on tullut tutuksi jo yli 20 vuoden ajalta. Suomen Kivun toimintaan olen tullut mukaan jo 2002 ja tuonkin tietoa vuosien varrelta monelta osa-alueelta. Toimin yhdistyksen varapuheenjohtajana ja olen Suomen Kivun kattojärjestö PAE (Pain Alliance Europe) hallituksen jäsen.

Kipuasian eteenpäin viemiseksi näen tärkeänä yhteistyön niin terveydenhuollon ammattilaisten, päättäjien, järjestöjen, kuin kipukentällä toimivien yritysten kesken. Sote ja muut terveydenhuollon mullistukset vaativat huomiota ja on tärkeää, että myös potilaiden ääni kuuluu joka tasoilla.

VILLE-VEIKKO KOVANEN



Olen yksi Oulun kipuryhmän vetäjistä. Olen toiminut kohta 11 vuotta aktiivisena Suomen Kivun jäsenenä. Lisäksi olen toiminut kokemusasiantuntijana Oulun alueella vuodesta 2014. Kipuhistoriani juontaa jo 2000-luvun alkupuolelta. Minulta leikattiin pullistuma niskasta 2010 mistä jäi krooniset hermosäryt. Olen myös mielenterveyskuntoutuja.

SANNA LAINE



Olen perheeni kanssa pääkaupunkiseudulla asuva toisen kauden hallituslainen ja yhdistyksen yhteiskunnallisen vaikuttamisen työryhmän jäsen. Taustani on sote-alalla, jossa olen työskennellyt yli 20 vuoden ajan. Kokemusta ja näkemystä löytyy niin hoito- kuin kuntoutustyöstä. Tällä hetkellä opiskelen ikääntymiskysymysten asiantuntijaksi ja kestävän kehityksen osaajaksi.

Kipusairaudet ovat läsnä perheeni päivittäisessä elämässä vaikuttaen monin tavoin arkeen ja juhlaan. Koska isoja yhteiskunnallisia muutoksia on tulossa koko Suomessa, koen entistä tärkeämpänä tuoda kipua kokevien ihmisten äänen kuuluville. Yhteistyöllä ja yhdessä voidaan asioita muuttaa pala kerrallaan.

SAANA SÄRKILAHTI



Olen Saana Särkilahti, opiskelija ja kipukroonikko Oulusta. Krooninen kipu tuli osaksi elämäni reilut 10 vuotta sitten, ja suurempien terveyden muutosten myötä olen alkanut etsiä elämäni aktiivisesti uudella sisällöllä esimerkiksi järjestötoiminnasta. Olen Suomen Kivun koulutettu kokemustoimija ja Suomen Kivun hallituksen uusi jäsen. Arjessani merkityksellisiä asioita ovat muun muassa koirani, lukeminen ja luonto.

SARI LATVA



Asun Lempäälässä mieheni kanssa ja toimin Pirkanmaan vertaistukiryhmän vetäjänä. Hallituksessa olen ollut nyt toista kautta. Toimin myös SPTY:ssä eli Suomen potilas ja asiakasjaoksessa.

Selkäni on leikattu 2015 josta en toipunut ja minulla on myös kipustimulaattori. Eläkkeellä olen ollut 2021 alusta. Harrastuksiini kuuluu etupäässä mökkeily kesätalvet. Avannossa käyn aina kun se on mahdollista. Sydämeni asia on saada meidän kipuilijoiden/kroonisesti sairaiden ääni kuuluviin.

KARI VIHOLAINEN



Hallitustyössä ohjaa toimintaa yhdistyksen strategia ja tavoitteet. On paljon haasteita mihin meidän pitää kyetä vastaamaan. Tummia pilviä on järjestökenttää kohtaan rahoituksen väheneminen merkittävästi maan hallituksen säästötoimien takia, kohdistuuko meidän yhdistykseemme, sitä emme vielä tiedä. Uskon siihen, että kun teemme hallituksen hyvää ja määrätietoista työtä yhdessä yhdistyksen työntekijöiden kanssa ja jäsenten tukemana, niin onnistumme. On uskottava omaan tekemiseen, perustella tekeminen, osoittaa työn vaikutavuus ja tarpeellisuus. Suomen Kipu ry:n pitkäaikaista ja merkit-

HEIDI RINKINEN



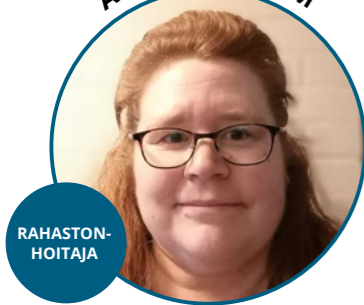
Terveiset Hämeenlinnasta. Kipuoireinen elämäni alkoi toden teolla 2017, jolloin iski, kuin salama kirkkaalta taivaalta olkapäävamman kesken työpäivän. Myöhemmin olen saanut seurakseni muitakin oireita, mutta en anna niiden enää hidastaa elämäni vauhtia.

Lähdin hallitustoimintaan suurella mielenkiinnolla ja intoa puhuen. Aikaisempaa kokemusta yhdistystoiminnasta minulla ei ole, mutta jostain kaikkien on aloitettava. Erityisesti minua kiinnostavat kipukroonikoiden paremman elämänlaadun mahdollisuuksien kehittäminen, osatyökykyisten asioiden eteenpäin vieminen sekä vertaistukitoiminta. Koiran kanssa touhuaminen sekä äänikirjat tuovat elämäni levollisuutta ja työni pitää minut liikkeessä. Olen koulutukseltani lähihoitaja, mutta valitettavasti siihen työhön en enää kykene, ainakaan aiemmassa mitataavassa. Kouluttauduin vastikään yhdistyksen kokemustoimijaksi. Odotan innolla mitä tuleva vuosi tuo tullessaan.

tävää työtä tarvitaan, se on jo näytetty toteen. Porukassa on se voima, ihan jokaisessa yhdistyksen jäsenessä, kun on tarpeeksi paljon ihmisiä yhdessä tekemässä tavoitteiden eteen töitä, on voima suurempi ja menestyminen, myös jaksaminen. Koulutukseltani olen sairaanhoitaja ja hoitotyöstä kertyi noin 30-vuoden työura. Kun minulla on vapaa-aikaa, vietän sen kolmen pienen lapsenlapseni arjessa, olen heidän elämässään tiiviisti läsnä, minulle suuri arvo.

Esittelyt jatkuvat seuraavalla sivulla!

ANU WICKHOLM

RAHASTON-
HOITAJA

Olen Anu Wickholm, 51-vuotias tamperelainen. Oma kipuni, krooninen kipuoireyhtymä, on kulkenut matkassa jo lähes puolet elämästäni (mihin se aika oikein vierähtää?). Työkyvystä on mennyt puolet ja osittain siitä syystä olenkin täyttänyt elämäni mm. yhdistystoiminnalla käsitöiden ja kuorolaulun lisäksi. Tällä hetkellä olen yhdistyksen rahastonhoitajana. Talouslukujen pyörittely on saanut harkitsemaan jopa liiketoiminnan ammattitutkinnon suorittamista, jotta samalla oma työnhaku helpottuisi.

Hallituksen toivon tuovani kokemusta ja hiljaista tietoa. Minulle hallitustyöskentely itsessään on mielekästä. Nyt toki huolettavaa tulevat järjestöavustusten leikkaukset ja se, miten ne tulevat vaikuttamaan toimintaamme. Onneksi kukkaron nyörejä on kiristetty ja saatu säästöjä kilpailutuksilla, tästä iso kiitos Jennille.

PERTTI LATVALA



Olen Pertti Latvala ja asun Oulussa. Kuvassa meidän valtiatar Miss lines sylissä.

Olen toiminut Suomen Kipury:ssä vuodesta 2010 alkaen monessa eri vapaaehtoisoimessa. Nyt olen toista kautta hallituksen varajäsen ja Oulun vertaistukiryhmän vetäjä.

Haluan että me hallituksena annetaan eväitä työntekijöille ja vapaaehtoisille jatkaa tämän yhdistyksemme hyvää työtä. Tuetaan hankkeita ja vapaaehtoisten jakamista erilaisilla toimilla. Yhdessä eteenpäin!

Kotona meitä on lisäksi vaimo Pipsa ja koiramme Miss lines.

SATU-MARIA VIRTANEN



Olen jyvaskyläläinen nainen ja asustelen perheeni kanssa omakotitalossa Jyväskylän kupeessa Vaajakoskella. Perheeseeni kuuluu aviomieheni lisäksi kaksi sekarotuista koiraa.

Yhdistystoiminta on kuulunut elämäni noin 30 vuotta ja olen sinä aikana perustanut pari yhdistystä sekä päässyt toimimaan eri rooleissa aina puheenjohtajasta rivijäseneksi. Koen yhdistystoiminnan olevan lähellä sydäntäni ja hallitustyöskentely vetää puoleensa samoin kuin vaikuttamistyö eri muodoissaan.

Vaikuttamistyötä teen paikallisesti toimimalla Jyväskylän kaupungin vammaisneuvoston puheenjohtajana sekä Keski-Suomen hyvinvointialueen vammaisneuvoston toisena varapuheenjohtajana.

Kipu on elämässäni välillä aika isossa roolissa, sen rajoittaessa liikumistani. Aiemmin liikuin aktiivisesti pyörätuolin kanssa pelaten muun muassa sulkapalloa, mutta käsiin tulleiden kipujen myötä olen pitkälti siirtynyt käyttämään sähkömopoa. Kelien salliessa teen pitkiä mopolenkkejä nauttien auringonpaisteesta ja kii-reettömyydestä.

JENNI TARHANEN



SIHTEERI

Olen yhdistyksen toiminnanjohtaja ja toimin hallituksen sihteerinä ilman äänivaltaa. Yhdistyksessä olen työskennellyt jo muutaman vuoden, ensin hankkeiden parissa ja toiminnanjohtajuuttakin on takana jo yli vuosi. Työpisteeni sijaitsee tällä hetkellä Tampereella, jossa asustelen yhdessä avopuolisoni kanssa. Hallitustyöskentelyssä on antoisaa päästä toimimaan erilaisten ihmisten kanssa, ja onkin hienoa, että hallituksessa on mukana niin vanhoja konkareita kuin hallitustaipaleita aloittavia.

Vuoden Auttaja



Vuoden Auttajaksi 2024 on valittu Eero ja Tuija Penttinen

SUOMEN KIPU RY:N jäsenistö on yhdistyksen vuosikokouksen yhteydessä lauantaina 23.3.2024 valinnut Vuoden Auttajaksi 2024 fysiatri Eero Penttisen ja fysioterapeutti Tuija Penttisen.

Vuoden Auttaja -ehdotuksissa nostettiin esille Eero ja Tuija Penttisen hoitavan kipupotilasta kokonaisuutena, ja osaavan toiminnassaan katsoa "laatikon ulkopuolelle". Molempien vastaanotolla koettiin tulleensa ymmärretyksi ja kuulluksi. Eero Penttistä kuvailtiin taitavaksi kuvien lukijaksi sekä puudutteiden pistäjäksi ja Tuija Penttinen puolestaan sai kiitosta taitavasta ja ongelmakohtat löytävästä mobilisaatiosta sekä monipuolisista omahoito-ohjeista.

"Hoidossa ei ole koskaan tullut seinä vastaan, vaan aina on toivoa, että uusi hoitomuoto löytyy, jos vanha ei toimi."

-Lainaus ehdotuksen tehneeltä Suomen Kivun jäseneltä

Suomen Kivun yhteistyökumppani Tempur palkitsee Vuoden Auttajan 2000 euron arvoisella lahjakortilla syksyn I love me -messuilla.

Vuodesta 2003 alkaen Suomen Kipu on valinnut Vuoden Auttajaksi henkilön tai tahon, joka on vaikuttanut kipua sairastavien elämään myönteisesti ja jota on haluttu tästä toiminnasta kiittää. Vuoden Auttajaksi on vuosien varrella valittu niin hoitoalan ammattilaisia kuin hoitoyksiköitäkin. Myös vuonna 2024 ehdotuksia tuli monipuolisesti eri taustaisista henkilöistä ja organisaatioista. ♦

Onnea Vuoden Auttajalle!



KUVAT Taideterapeuttisen ryhmän osallistujien tuotoksia.



Kirjoittaja on koulutukseltaan ratkaisukeskeinen taideterapeutti, ekspressiivisen taideterapian ohjaaja, OTT, FM ja tuleva sosionomi (AMK). Hän toimii myös Suomen Migreeniyhdistys ry:n hallituksessa.

Uusia sävyjä elämään - toimintakykyä ja toivoa taideterapiasta

Yhteistyössä Suomen Kipu ry:n kanssa toteutetussa sosiaalialan opinnäytetyössä selvitettiin, miten taideterapeuttisen vertaistukiryhmätoiminnan avulla voidaan vaikuttaa kroonisen kivun kanssa elävien voimavaroihin ja työkykyyn.

TEKSTI **Emilia Lindroos**

KROONINEN KIPU voi vaikuttaa yksilön hyvinvointiin ja elämään laaja-alaisesti, ja se voi heikentää työkykyä ja vaikeuttaa työstä suoriutumista monin eri tavoin. Kivun Käypä hoito -suositusten mukaisesti lääkkeettömiin hoitomuotoihin lukeutuu muun muassa kognitiivis-behavioraalinen terapia (CBT), jonka avulla on todettu voitavan vaikuttaa kipuun liittyviin ajatuksiin, tunteisiin ja käyttäytymiseen (Kipu: Käypä hoito -suositus 2017). Myös taideterapian käytöstä kipuoireisten henkilöiden hyvinvoinnin tukena on saatavilla alustavia, rohkaisevia kansainvälisiä tutkimustuloksia, mutta taideterapian potentiaali kivunhallintakeinona ja kivun lääkkeettömänä hoitomuotona on vielä pitkälti kartoittamaton (esim. Raudenská ym. 2023).

Yhteistyössä Suomen Kipu ry:n kanssa toteutetussa sosiaalialan opinnäytetyössäni tarkoitukseni oli selvittää, miten taideterapeuttisen vertaistukiryhmätoiminnan avulla voidaan vaikuttaa kroonisen kivun kanssa elävien voimavaroihin ja työkykyyn (Lindroos 2024). Osana opinnäytetyöprosessiani ohjasin syksyllä 2023 Tapiolan palvelukeskuksessa Espoossa kaksi kroonisen kivun kanssa elävälle työikäisille suunnattua taideterapeuttista vertaistukiryhmää, joiden osallistujilta keräsin ryhmien päätyttyä kyselyn avulla palautetta ryhmätoiminnan koetuista vaikutuksista hyvinvointiin ja työkykyyn. Kevätkaudella 2024 järjestettiin vielä kolmas, opinnäytetyöhön liittymätön taideterapeuttinen vertaistukiryhmä. Ryhmien toimin-

nan suunnittelussa lähtökohdan muodostivat erityisesti kroonisen kivun biopsykososiaalinen malli ja ratkaisukeskeisen taideterapian periaatteet ja menetelmät.

Yksilön voimavaroihin ja työkykyyn heikentävästi vaikuttava krooninen kipu on biopsykososiaalisen mallin mukaisena yksilöllisenä kokemuksena dynamisessa vuorovaikutussuhteessa moninaisten biologisten, psykologisten ja sosiaalisten tekijöiden kanssa (esim. Holopainen 2020). Kokonaisvaltaisena, psykofyysisenä hoito- ja kuntoutusmuotona taideterapia voi osaltaan vastata kivun biopsykososiaalisen mallin

mukaisesti hoidollisiin ja kuntouttaviin tarpeisiin. Taideterapia tarjoaa luovia keinoja kipuoireisen itsetuntemuksen syventämiseen ja toimintakyvyn vahvistamiseen etenkin monipuolisen taideilmaisun mahdollistaman huomion oireista toisaalle suuntaamisen ja taiteen kautta tapahtuvan oman sisäisen maailman ja elämän uudelleen tarkaste-

lun kautta. Esimerkiksi kipu tai arjen haasteet voidaan värein ja muodoin ulkoistaa kuvaksi, joka luo ilmiöihin tarvittavaa etäisyyttä ja tilaa lempeämmän, myötätuntoisemman suhtautumisen harjoitteluun.

Ohjatuissa ryhmissä hyödynnettiin integratiivisiin taideterapioihin lukeutuvaa ratkaisukeskeistä taideterapiaa, jonka viitekehyksessä painotetaan voimavaralähtöisyyttä, yksilön toimijuuden ja toivon vahvistamista, näkökulman vaihtamisen taitoa ja positiivisten mielikuvien luomista (Salmela & Ala-Keskinen 2022). Erilaisin

” Ryhmien toiminnan suunnittelussa lähtökohdan muodostivat erityisesti kroonisen kivun biopsykososiaalinen malli ja ratkaisukeskeisen taideterapian periaatteet ja menetelmät.

luovin harjoituksin, taidemateriaalein ja tekniikoin ryhmissä pyrittiin lisäämään osallistujien itsetuntemusta ja itseyttä, kartoittamaan ja kartuttamaan voimavaroja, iloa ja toivoa sekä mahdollistamaan vertaistuen vastavuoroinen antaminen ja saaminen niin sanallisesti kuin sanattomasti taiteen keinoin. Kroonisen kivun kokonaisvaltainen luonne ja moniulotteiset vaikutukset huomioon ottaen ryhmissä tavoiteltiin kipukeskeisyyden sijaan osallistujien huomion keskittämistä siihen, mikä elämässä on hyvin ja minkälaisia vahvuuksia heissä jo piilee. Mielikuvista maalattiin kuvia, jotka toimivat siltoina toivoon.

Ryhmiiin osallistuneilta saatu palaute oli poikkeuksetta positiivista ja taideterapian tulevaisuudennäkymien kannalta lupaavaa. Opinnäytetyötä varten kerätystä aineistosta kävi ilmi, että syksyn ryhmien osallistujat kokivat ryhmätoiminnan vaikuttaneen myönteisesti etenkin psyykkiseen ja sosiaaliseen toimintakykyynsä – yksilöitä elävöittäviä ja voimaannuttavia tekijöitä olivat taiteen lisäksi moninkertaisen nähdyn, kuullun ja validoidun tulemisen mahdollistaneet ryhmien muut jäsenet. Kevään ryhmästä saatu palaute oli samansuuntaista opinnäytetyön tulosten kanssa ja tuki käsitystä taideterapian hyödyllisyydestä vaikeasti sanallistettavien aiheiden työstämisessä. Tarkkaavaisuuden keskittämisen taide-työskentelyyn koettiin vaikuttavan positiivisesti kipukokemukseen, mielialaan ja elämänlaatuun. Ryhmätoiminnan myötä syventynyt itsetuntemus ja lisääntyneet voimavarat heijastuivat myönteisempään suhtautumiseen itseensä, toisiinsa ja työelämään. ♦



LÄHTEET

- Holopainen, R. 2020. Biopsykososiaalinen lähestymistapa. Teoksessa Luomajoki, H., Koho, P., Ojala, T., Röning, T., Takatalo, J., Holopainen, R., Mikkonen, J., Ekström, K. & Kouri, J. P. Ammattilaisen kipukirja. Lahti: VK-Kustannus Oy, 63–73.
- Kipu: Käypä hoito -suositus. 2017. Suomalaisen Lääkäriseuran Duodecimin, Suomen Anestesiologiyhdistyksen ja Suomen Yleislääketieteen yhdistyksen asettama työryhmä. Helsinki: Suomalainen Lääkäriseura Duodecim. Viitattu 1.3.2024. Saatavissa <https://www.kaypahoito.fi/hoi50103>
- Lindroos, L. E. 2024. Valoisat värit, kannattelevat kuvat. Opinnäytetyö. LAB-ammattikorkeakoulu. Myöhemmin saatavissa Theseus-palvelussa.
- Raudenská, J., Šteinerová, V., Vodičková, Š., Raudenský, M., Fulková, M., Urits, I., Viswanath, O., Varrassi, G. & Javůrková, A. 2023. Arts Therapy and Its Implications in Chronic Pain Management: A Narrative Review. Pain & Therapy 2023 Dec; 12(6), 1309–1337. Viitattu 1.3.2024. Saatavissa <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC10616022/>
- Salmela, J. & Ala-Keskinen, H. 2022. Ratkaisukeskeisen kuvataideterapian oppikirja. 3. painos. Helsinki: Grano.



Alipainehoito alaselkävivun hoitomuotona

LAB-AMMATTIKORKEAKOULUN fysioterapeuttiopiskelijat toteuttivat yhteistyössä LymphaTouch Oy:n ja FysioWire Oy:n kanssa opinnäytetyön, jossa selvitettiin LymphaTouch-alipainehoidon vaikutuksia epäspesifiin alaselkäkipuun. Opinnäytetyön keskeisenä tarkoituksena oli selvittää, miten kivun voimakkuus muuttuu neljän viikon hoitajakson aikana ei-hoitoa saavaan ryhmään verrattuna. Lisäksi opinnäytetyössä kiinnosti, miten koettu kipu vaikutti osallistujien päivittäisiin toimintoihin. LymphaTouch on lääkinällinen hoitolaite, jota käytetään esimerkiksi pehmytkudoskäsittelyyn sekä turvotuksen ja kivun hoitoon. LymphaTouch-hoito perustuu mekaaniseen alipaineeseen, jonka oletetaan tehostavan imuneste- ja verenkiertoa.

Epäspesifillä alaselkäkipulla tarkoitetaan alaselkäkipua, jolle ei ole löytynyt selvää lääketieteellistä syytä. Alaselkäkipuista 90–95 prosenttia on epäspesifiä kipua. Alaselkäkipu on maailmanlaajuinen vaiva, jota esiintyy kaikenikäisillä. Suomessa alaselkäkipua ilmenee noin joka kolmannella työikäisellä. Alaselkäkipun riskitekijöitä ovat esimerkiksi istumatyö, tupakointi, ylipaino ja matala sosioekonominen asema. Myös fyysisesti raskas työ ja oheissairaudet voivat altistaa alaselkäkipulle. Alaselkäkipu on yksi suurimmista syistä työkyvyn alenemiselle. Se aiheuttaa suuria kustannuksia yhteiskunnalle, ja suurin osa niistä on sairauslomien aiheuttamia kuluja. Yksilötasolla alaselkäkipu voi vaikeuttaa päivittäisiä toimia ja lisätä liikkumisen välttelyä ja mielenterveysongelmia.

Opinnäytetyö toteutettiin määrällisenä tutkimuksena, joka sisälsi myös laadullisen tutkimuksen piirteitä. Tiedonkeruumenetelminä käytettiin kirjallisuuskatsausta, kivun voimakkuus- ja kipukynnysmittauksia sekä taustatietoja ja toimintakykyä kartoittavia lomakkeita. Tietoja kerättiin kymmeneltä yksilöltä ja heistä viisi oli naisia ja viisi miehiä. Osallistuneiden keski-ikä oli 34 vuotta ja ikäjakauma vaihteli välillä 21–64 vuotta.

Kirjallisuuskatsauksessa löydettiin tieteellistä näyttöä LymphaTouch-hoidon tehokkuudesta epäspesifiin alaselkäkipun hoidossa. Aikaisempien tutkimusten mukaan hoito voi vähentää kivun voimakkuutta ja lisätä lannerangan liikkuvuutta. Opinnäytetyössä kivun voimakkuuden mittauksissa ilmeni, että hoito voi auttaa tilapäisesti kipuun. Hoidosta oli apua erityisesti kuormitukseen liittyvässä kivussa. LymphaTouch-hoito voi myös nostaa kipukynnystä. Hoidolla ei ollut vaikutusta toimintakykyyn. Erot opinnäytetyön ja aikaisempien tutkimusten tulosten välillä johtuvat todennäköisesti aiempien tutkimusten suuremmasta koehenkilömäärästä. Opinnäytetyössä kerätyn tiedon ja sen tulosten perusteella voidaan yhteenvetona todeta, että suurin apu epäspesifiin alaselkäkipuun saadaan fyysisellä harjoittelulla tai fyysisen harjoittelun ja fysikaalisten hoitojen yhdistelmällä. Fysikaalisia hoitoja ovat esimerkiksi akupunktio ja sähköhoidot.

Opinnäytetyön tulokset antavat uutta ja ajankohtaista tietoa LymphaTouch-hoidosta, ja tulosten perusteella hoitoa voi kokeilla epäspesifissä alaselkäkipussa. Jatkotoimenpiteenä tulisi selvittää, miten LymphaTouch-hoito vaikuttaa fyysisen harjoittelun ohella kipuun ja toimintakykyyn. Tulevaisuudessa alaselkäkipun hoidon pääpaino tulee todennäköisesti olemaan fyysisessä harjoittelussa. Opinnäytetyö ja sen tulokset ovat esimerkki siitä, että erilaiset hoitokeinot voivat toimia eri ihmisillä.

TEKSTI

Elise Malmstedt, fysioterapiaopiskelija
Anniina Vainio, fysioterapiaopiskelija
Kari Kauranen, fysioterapian opettaja

LAB-ammattikorkeakoulu

Kokemustoiminta avaa mahdollisuuksia

Kokemustoiminta avaa monia mahdollisuuksia niin kokemustoimijalle itselleen kuin sosiaali- ja terveysalan toimijoille sekä ennen kaikkea haastavassa elämäntilanteessa eläville ihmisille.

TEKSTI Riina Lehtinen

KOKEMUKSELLISTA näkökulmaa hyödyntämällä palveluiden ja asiakastyön yhtenä oleellisena suunnannäyttäjänä, voidaan varmistua laadun, asiakaslähtöisyyden, kustannustehokkuuden sekä tarkoituksenmukaisuuden lisääntymisestä. Lisäksi kokemustoiminnan avulla voidaan edistää yhteistyötä eri toimijoiden, kuten järjestöjen ja hyvinvointialueiden tai järjestöjen ja oppilaitosten välillä. Tietoa on monenlaista ja -tasoista ja erilaisen tiedon yhdistäminen lisää ymmärrystä asioihin. Ammattilaisilla on koulutuksen kautta hankittu osaaminen ja erilaisten menetelmien käytön taito, joka pohjautuu tutkittuun tieteelliseen tietoon ja teorioihin. Yhdistämällä tähän kokemustieto ja -ymmärrys, saavutetaan valtavan paljon laajempi ja syvempi käsitys.

Opiskelijayhteistyö kokemustoimijoiden kanssa tuottaa kestävästä hyvinvoinnin lisääntymistä tulevaisuuden ammattilaisten kautta. Opiskelijoilla on tuorein tieto ja halu oppia sekä kehittyä. Ajantasaisen kokemustiedon liittäminen näihin, ennustaa positiivista kehitystä palveluiden sekä asiakastyön osalta. Ihminen on aina itse oman elämänsä ja palvelutarpeensa paras asiantuntija.

Henkilökohtaisten oppimiskokemusten merkityksellisyden ymmärtäminen auttaa ammattilaisia asiakkaan arvostavassa kohtaamisessa ja hänen mielipiteensä kunnioittamisessa, jolloin on mahdollista lähteä rakentamaan kullekin sopivaa omannäköistä toipumispolkua. Hyvän hoidon ja palveluiden saaminen on meidän jokaisen oikeus.

Kokemustarinalla on valtava voima toiveikkuuden luoja ja itseyttä lisääjänä. Haastavassa elämäntilanteessa olevien ihmisten toipumisen käynnistyminen voi lähteä käyntiin uudenlaisen näkökulman innoittamana tai toivoa tuovan oivalluksen johdattamana. Kokemus siitä, että en ole yksin tilanteessani, vaan toisetkin käyvät läpi elämässään samankaltaisia asioita, voi olla hyvinkin merkityksellinen. Vaikka paluuta ei entiseen elämään enää olisi, eivät haasteiden tuomat rajoitukset estä elämästä hyvää ja toiveikasta elämää, jossa voi osallistua ja liittyä sosiaaliseen vuorovaikutukseen. Kokemustarinoiden kuuleminen auttaa myös näkemään toipumisen kuten elämän yleensäkin vaiheittaisena ja mutkikkaana polkuna, jossa väistämättä tulee notkahduksia ja takapakkeja. Oleellista on kuitenkin ymmärrys siitä, että ne kuuluvat asiaan ja tällöin tapa, miten niihin suhtaudumme, ratkaisee.

Kokemustoimija on kokemustoimintaverkoston ja siihen kuuluvien järjestöjen kouluttama kokemustiedon jakaja sekä ymmärryksen ja tiedon lisääjä. Hän toimii pääasiassa suhteessa sellaisiin ihmisiin, joilla ei ole vastaa-

”
Hyvän hoidon ja palveluiden saaminen on meidän jokaisen oikeus.



vaa omakohtaista kokemusta haastavasta elämäntilanteesta tai sellaisen ihmisen läheisenä olemisesta. Kokemustoimijuus on antoisaa ja sen kautta voi elämään löytyä uutta sisältöä ja merkityksellisyyttä. Joillekin se voi olla jopa kuntouttavaa. Ihmisellä on luontainen tarve osallistua ja liittyä yhteisöihin, tulla kuulluksi, nähdä ja hyväksytyksi sekä vaikuttaa asioihin. Parhaimmillaan kokemustoiminta tarjoaa väylän voimaantumiseen passiivisesta palveluiden vastaanottajasta aktiiviseksi toimijaksi. Kokemustoimijana toimimisen edellytys on oman haastavan elämäntilanteen ainakin osittainen hyväksyminen ja mahdollisuus ottaa etäisyyttä siitä riittävällä tavalla. Omia kokemuksia tulee kyetä refleктоimaan ja sitoutuminen sekä omat voimavarat tulee ottaa huomioon.

Parasta kokemustoiminnassa on sen tarjoamat onnistumiskokemukset sekä uusien asioiden oppiminen ja näiden myötä itsetunnon lisääntyminen. Itsestään voi löytää uusia mielenkiinnonkohteita ja vahvuuksia, jolloin itsetuntemuksen parane. Tehtävät ovat hyvin monipuolisia ja jokaiselle löytyy omien halujen ja tarpeiden mukaista toimintaa. Kokemustoiminta tarjoaa mahdollisuuden tutustua uusiin ihmisiin ja yhteisöihin vahvistaen osallisuuden kokemusta. Toimiminen on joustavaa ja osallistuminen on mahdollista etänäkin ja lisäksi toimimisen määrää ja mahdollista säädellä omien voimavarojen mukaisesti. Kokemustoiminnan kautta saattaa jopa löytää aivan uuden suunnan elämälleen! ♦

Suomen Kivulla toimii tällä hetkellä 30 kivun kokemustoimijaa, jotka tuovat kokemustensa kautta esille mm. kivun kanssa elämistä, kivun omahoidon keinoja sekä kohtaamisen merkitystä. Vuoden 2023 aikana he kävivät yhteensä noin 100 kokemustojakeikalla, joilla tavoitettiin esimerkiksi sosiaali-, terveys- ja kuntoutusalan ammattilaisia, opiskelijoita ja muiden potilasjärjestöjen toimijoita. Kokemustoiminnasta ja kokemustoimijoiden tilaamisesta voi tiedustella olemalla yhteydessä Suomen Kivun toimistoon (toimisto@suomenkipu.fi / 050 464 4333)

Psykofyysinen fysioterapia huomioi kehon ja mielen yhteyden

Kuntoutus kipuoireisen tukena -juttusarjassa ammattilaiset ja kipuoireiset kertovat pitkäkestoisen kivun erilaisista kuntoutusmuodoista. Juttusarjan toisen artikkelin aiheena on psykofyysinen fysioterapia, jonka tavoitteena on edistää ihmisen kokonaisvaltaista toimintakykyä kehon ja mielen yhteys huomioiden.

TEKSTI Päivi Suuniittu

Annina Noko on psykofyysinen fysioterapeutti. Nimi-ke tarkoittaa fysioterapeuttia, joka on ammattikorkeakoulun täydennyskoulutuksessa hankkinut erikoisosamista asiakkaan mielen ja kehon vuorovaikutuksesta, kokemuksellisuudesta sekä ihmisen kokonaisvaltaisen toimintakyvyn edistämisestä kuntoutuksessa.

”Kipu on yksilöllinen kokemus, jossa kietoutuvat yhteen keho ja mieli”, selittää Annina. Esimerkiksi vuosien takainen traumatisoiva synnytyskokemus voi oireilla selän kipuina, vaikka kuvantamistutkimuksissa ei kudosaaurioita näkyisi. Kipuina voivat oireilla myös stressi ja uupumus.”

”Hoito lähtee aina käyntiin asiakkaan huolellisella haastattelulla. Tutkimme yhdessä kivun kokemusta ja etsimme sen mahdollisia juuria ihmisen elämässä”, Annina valottaa. Mikä liike tai kehon asento tuntuu hyvältä ja mikä hankalalta? Mikä liikkumisessa pelottaa? Mihin tilanteisiin tai elämänvaiheisiin kipukokemuksen ilmeneminen voisi liittyä?

Lisää lempeyttä kehosuhteeseen

Hoidon onnistumisen kannalta olennaista on tunnistaa asiakkaan voimavarat.

”Minäpystyvyys on keskeisiä käsitteitä psykofyysisessä fysioterapiassa. Kivut saattavat aiheuttaa tunteen, että kroppani on minut pettänyt, koska en pysty samaan kuin ennen. Yksilöllisesti valituilla harjoituksilla ja keskusteluilla on hyvä mahdollisuus saada toimintakykyä vahvistettua ja ajatusta muuttamaan lempeämpään suuntaan”, iloitsee Annina.

Hoidon sisällön lisäksi myös toteutuspaikka on mahdollista räätälöidä. Se voi olla asiakkaan oma ympäristö, kuten koti tai työpaikka. Kuntoutusta tukevat myös ympäristöt, kuten luonto meren ja metsän äärellä, tai kuntosali. Psykofyysiseen fysioterapiaan ei tarvita diagnoosia ja vastaanotolle voi hakeutua läheteellä tai itse maksaen.

Ihminen on ihana kokonaisuus

Psykofyysinen fysioterapia on erikoistumisalana melko tuore.

”Psykofyysisen fysioterapian juuret ovat 1980-luvun Ruotsissa ja Norjassa. Termi voi edelleen aiheuttaa enakkoluuloja, vaikka erikoisalan tunnettuus fysioterapiassa onkin parantunut pikkuhiljaa. Psykofyysinen tarkoittaa kehon ja mielen yhteyttä, ei psykiatrisia sairauksia”, Annina täsmentää.

Kuntoutuksen lähestymistapa on hyvin kokemuksellinen. Se voi haastaa asiakasta ja nostaa voimakkaitakin tunteita pintaan.

”Me ammattilaiset tuemme asiakasta tässä prosessissa. Tutkimme yhdessä kehon ja mielen yhteyttä”, kuvaa Annina. Se on seikkailu, joka voi johdattaa uusiin oivalluksiin ja itsemyötätuntoiseen, hyväksyvämpään suhtautumiseen omaan kipuun.

”Me ihmiset olemme ihana kokonaisuus, jossa kaikki vaikuttaa kaikkeen. On ammatillisesti lo-

puttoman kiinnostavaa oppia kaiken aikaa uutta näistä yhteyksistä”, Annina tunnustaa. Hän seuraa aktiivisesti oman alansa tutkimusta ja opiskelee lisää.

Kokonaisvaltainen kohtaaminen hoitaa kehoa ja mieltä

”Se oli todellinen onnenpotku minulle”, muistelee **Kirsi Brandt** päätymistään psykofyysisen fysioterapeutin vastaanotolle. Onnekaasta hoksauksesta on kiittäminen Kirsin kotipaikkakunnan terveyskeskuksen fysioterapeuttia. Hän totesi naisen monien vaikeiden kipujen kaipaavan perinteistä fysioterapiaa laajempaa kuntoutuksellista lähestymistapaa.

”Fysioterapeutin tuella sain lähetteen psykofyysisen fysioterapiaan. En oikein tiennyt, mitä odottaa, mutta kahden hoitjakson jälkeen voin todeta, että kokemus oli upea”, Kirsi henkäisee. Kaiken käytännöllisen hyödyn lisäksi osaavan ammattilaisen vastaanotto antoi kokemuksen kokonaisena ihmisenä nähdynksi ja kuuluksi tulemisesta, aidosta kohtaamisesta.

Mahdoton mahdolliseksi oikein keinoin

Mitä kaikkea hoitokertaan psykofyysisen fysioterapeutin vastaanotolla sisältyi? Monenlaista, kertoo Kirsi.

”Rentoutumisen ja laukkaavan mielen hallinnan harjoituksia, monipuolista lihastreeniä, venyttelyä, hierontaa”, hän muistaa.

Ennen vastaanottoa ammattilainen oli valmistautunut hyvin ja suunnitellut juuri Kirsin haasteisiin ja mahdollisuuksiin sopivia harjoituksia ja tehtäviä. Tilanteen mukaan suunnitelmat myös joustivat, jos asiakkaan tilanne vaati muuta. Kirsi pääsi tekemään omalla liikkujan taipaleellaan ihan uusiakin aluevaltauksia.

”Sain vastaanotolla kokeilla ilmajoogamattoa ensimmäistä kertaa ikinä”, hehkuttaa Kirsi. Matto mahdollisti lihaskuntoharjoitukset silloinkin, kun ne eivät olisi lattialla onnistuneet. Kokemus jäi niin vahvasti mieleen, että nyt Kirsin toivelistalla sijalla yksi on kotiin sopiva ilmajoogamatto.

Mielen rauha uutena apuna arjessa

Kuntoutus ei jäänyt vain psykofyysisen fysioterapeutin vastaanottohuoneen seinien sisäpuolelle. Kirsi sai mu-

kaansa harjoitusohjeita valokuvina puhelimeen. Omas ta mallisuorituksesta otettu kuva ohjetekstin kera helpotti kotitreeniä. Muita ohjeita ja harjoituksia Kirsi sai matkaansa tulosteina. Monet mielen harjoitukset siirtyivät arkisiksi ajattelutavoiksi.

”Minulla on muutaman vuoden takaa paha kokemus vakavasta kaatumisesta. Muistikuvat siitä ovat helposti lähteneet hallitsemattomasti pyörimään päässä joissakin tilanteissa ja vaikeuttaneet liikkumista”, kertoo Kirsi. Psykofyysisen fysioterapeutin ohjauksessa Kirsi opetti uuden tavan ottaa tilanne vastaan ja vakauttaa mieli.

”Ennen menin paniikkiin, nyt totean, että rauhassa vain, selviän tästä”, Kirsi toteaa. Muutos aiempaan on suuri.

Hoitojaksot ovat jo päättyneet, eikä uutta ole näköpiirissä. Kirsi kertoo kotona hoitotapaamisissa oppimiaan harjoituksia ja ajattelutapoja ja toivoo saavansa vielä lähetteen uudelle hoitotavalle. ♦

”*Kipu on yksilöllinen kokemus, jossa kietoutuvat yhteen keho ja mieli.*”

Eduskunnan Kipu- ja migreeniryhmässä keskusteltiin itsehoitolääkkeiden tuomisesta kaappoihin

EDUSKUNNAN KIPU- JA MIGREENIRYHMÄ kokoontui alkuvuodesta 2024 keskustelemaan itsehoitolääkkeiden tuomisesta kaappoihin eli itsehoitolääkkeiden jakelukanavauudistuksesta. Ryhmän kokouksessa oli mukana kansanedustajien lisäksi edustajia Suomen Migreeniyhdistyksestä, Suomen Kivusta, Tule ry:stä sekä Suomen Horton-yhdistyksestä. Kokouksen alustuspuheenvuoron piti sosiaalifarmasian professori Katri Hämeen-Anttila Itä-Suomen yliopistosta.

Itsehoitolääkkeiden tuominen kaappoihin on ollut viime aikoina esillä yhteiskunnallisessa keskustelussa. Itsehoitolääkkeet ovat tärkeä osa hoitoa esimerkiksi monille migreeniä sairastavalle tai kipuoireiselle henkilölle. Pääministeri Petteri Orpon hallitusohjelmaan kirjattu tavoite yleisimmin käytettyjen itsehoitolääkkeiden myynnistä myös muualla kuin apteekeissa muuttaisi toteutuessaan merkittävästi itsehoitolääkkeiden hankintaa ja apteekkien roolia.

Kokouksen alustuspuheenvuorossa ja sitä seuranneessa keskustelussa nostettiin esiin erityisesti kysymyksiä lääketurvallisuudesta, neuvonnasta, valvonnasta ja asiantuntijoiden kuulemisen tärkeydestä.

Professori Katri Hämeen-Anttila korosti alustukses-

saan lääketurvallisuuden toteutumisen merkitystä erityisesti valmistevalikoiman ja lääkeneuvonnan osalta. Hän muistutti, että uudistuksen arviointi tulisi tehdä potilaan, yhteiskunnan ja apteekkitoiminnan näkökulmista.

Keskustelua käytiin siitä, kuinka monet itsehoitolääkkeitä käyttävistä potilaista arvostaisivat lääkkeiden helpompaa saatavuutta erityisesti haja-asutusalueilla. Samaa aikaan huoleksi nousi lääkeneuvonnan toteutuminen.

Lääkeneuvonnan osalta keskusteltiin erityisryhmien huomioimisesta tilanteissa, joissa itsehoitolääkkeitä olisi saatavilla muuallakin kuin apteekeissa. Vastaavasti esimerkiksi oikean kipulääkkeen valinta kaupassa nähtiin mahdollisesti haastavampana kuin apteekissa.

Eduskunnan Kipu- ja migreeniryhmässä olleen asiantuntijapuheenvuoron ja yhteisesti käydyn keskustelun pohjalta todettiin, että asiantuntijoiden kuuleminen ja esiin tulleiden näkökulmien huomioiminen uudistusta valmisteltaessa on tärkeää. ◆

Lisätietoja: kansanedustaja Inka Hopsu

Biologiset lääkkeet ja apteekki vaihto

Biologinen lääke voidaan 1.4.2024 alkaen vaihtaa apteekissa edullisempaan vaihtoehtoon. Vaihto voidaan apteekissa tehdä samankaltaiseen, edullisempaan lääkkeeseen, biosimilaariin.

Biologiset lääkkeet ovat elävissä soluissa tuotettuja lääkkeitä, jotka annostellaan joko laskimoon tai pistoksena ihon alle. Biologisia lääkkeitä käytetään muun muassa syövän, diabeteksen ja erilaisten autoimmuunitautien kuten nivelreuman, psoriaasin ja tulehduksellisten suolistosairauksien hoitoon. Kun biologinen lääke menettää patenttisuojansa, sille voidaan kehittää hinnaltaan edullisempi biosimilaari, joka on yhtä tehokas ja turvallinen kuin alkuperäinen biologinen lääke.

Biosimilaarien käyttöönotto hillitsee yhteiskunnan lääkekorvauskustannuksia. Edullisempien hintojen myötä biologisen lääkkeen käyttö tulee myös mahdolliseksi yhä useammalle sitä tarvitsevalle potilaalle.

Biologisten lääkkeiden apteekki vaihto aloitetaan vaiheittain vuosina 2024-2026

Se koskee

- 1.4.2024 alkaen enoksapariinivalmisteita (verenohennuslääkkeitä).
- 1.1.2025 alkaen muita biologisia lääkkeitä paitsi insuliineja.
- Vuosina 2025-2026 pitkävaikutteisia insuliineja.

Apteekki vaihto ei koske alle 18 vuoden ikäisiä biologisten lääkkeiden käyttäjiä eikä lyhytvaikutteisia insuliini-

neja. Lääkäri voi kieltää lääkevaihdon, jos siihen on potilaskohtainen lääketieteellinen tai hoidollinen peruste.

Potilas voi kieltää vaihdon edullisempaan lääkevalmisteeseen. Silloin hän joutuu itse maksamaan lääkkeiden hinnan erotuksen.

Biologisen lääkkeen vaihto terveydenhuollossa

- Jos biologiselle lääkkeelle on biosimilaareja, lääkärin tulee määrätä näistä hinnaltaan edullisin valmiste.
- Biologisten lääkkeiden reseptit ovat voimassa vain 12 kk.
- Terveydenhuollon yksikkö antaa tarvittavan ohjauksen biologisen lääkkeen pistämiseen.

Biologisen lääkkeen vaihto apteekissa

- Apteekki tarkistaa lääkevaihdon tarpeen. Lääkkeen käyttäjällä on oikeus käyttää samannimistä lääkevalmistetta kerrallaan aina kuuden kuukauden ajan.
- Apteekki neuvoo lääkkeen toimittamisen yhteydessä lääkkeen ja sen antolaitteen, kuten esitäytetyn ruiskun tai kynän, käytön. Apteekki ei voi vaihtaa esimerkiksi esitäytettyä ruiskua vastaavaan esitäytettyyn kynään ilman uutta lääkemääräystä. ◆

Artikkeli on Kansallisen Lääkeinformaatioverkoston jäsenille useampaan julkaisuun annettu samansisältöinen artikkeli, jonka ovat laatineet Kansallisen Lääkeinformaatioverkoston jäsenet Kristiina Airola, Henna Kyllönen, Jouko Savolainen, Eveliina Manninen ja Päivi Kiviranta.

Kirkkaat ja usvaiset hetket

Jotkut hetket jäävät elämässä kirkkaana mieleen jokaista yksityiskohtaa myöten, kun taas jotkut hetket ikään kuin pyyhkiytyisivät pois. Muistan kirkkaasti hetken, joka muutti nuoren tytön elämää merkittävästi; äitini sairastumisen. Sen jälkeiset hetket olivat pitkään sankan sumun peitossa.

TEKSTI Minna -73

SAIN TIEDON äitini sairastumisesta isäni tullessa poikkeuksellisesti hakemaan minut opiskelupaikastani. Muistan edelleen sen, kun isä kertoi tapahtumasta, miten kävelimme käytävää pitkin, ilma oli kirkas, auto oli ulko-ovien lähellä parkissa, istuimme hetken autossa ja isä selitti tilanteen vakavuuden. Kirjoitan tätä sinulle, rakas lukija, joka olet joskus joutunut kohtaamaan isoja, elämän suuntaa muuttavia tilanteita. Kirjoitan tämän myös itselleni, että vanhat arvet viimeinkin parantuisivat ja saisin kokea elämässäni suurempaa turvallisuuden tunnetta ja jakaa sitä myös läheisilleni.

Äitini sairastui Kuopiossa ja sai nopeasti hoitoa, ambulanssi sattui olemaan lähellä ja sairaala vain kilometrien päässä. Tämän lisäksi hän sai parasta mahdollista hoitoa ja hänet leikkasi neurokirurgi Juha Hernesniemi, joka on palkittu hyvästä lääkärityöstä. Palkinnon perusteluissa Hernesniemeä kuvailtiin hyväksi lääkäriksi, ”joka on merkittävästi edistänyt lääkärin työn tiedollista ja taidollista sekä ihmisläheistä osaamista”. Tämän me läheisinä allekirjoitamme ja tunnemme edelleen kiitollisuutta Juhalle, terveisä hänelle sinne taivaaseen.

Muistan vielä kirkkaasti senkin, kun isän kanssa menimme Kuopion yliopistolliseen keskussairaalaan, nousimme samaan hissiin kirurgin kanssa. Hän lohdutti minua jollain sanoilla, en tarkkaan muista millä. Tiesin kuitenkin äitini saavan parasta mahdollista hoitoa. Muistan myös tällaisen hölmön yksityiskohdan, että vielä siinä vaiheessa minua hävettivät itkuiset silmäni, jotka olivat ripsiväristä sotkuiset. Häpesin tunteitani, ikään kuin itkua olisi pitänyt salata. Mielessäni on vain sumuisena, kuin usvan verhoamana se hetki, jolloin olemme koko seitsenhenkisen perheemme – viisi lasta ja mies, äidin sängyn ympärillä teho-osastolla. Ennuste oli hyvin huono, leikkaus oli hyvin vaativa. Olimme kokoontuneet hyvästelemään äitimme.

En tiedä kuinka kauan seisoi siinä, puhuiko kukaan mitään, tekikö kukaan mitään. Tilanne oli todella voimakas ja tiesin sen muokkaavan perheemme tulevaisuutta suuresti. Sairaala-aika on mielessäni myös usvaisena. Muistan äidin pitkän toipumisjakson, pahoinvoinnit, itsetuhoiset ajatukset, luovuttamisajatukset, luisevan kehon laihtuttua, voimattomuuden. Ja muistan myös läheisten väsymyksen, turhautumisen, voimattomuuden. Toisaalta muistan monet kommentit siitä, miten sitkeä ja tarmokas äiti on. Ilman sisua hän ei olisi toipunut.

Tunteit tapahtuman ympärillä vaihtelivat valtavasti. Olen kiitollinen kaikesta siitä tuesta ja avusta, jonka läheiset osoittivat perheeseemme tuolloin; puhelut, vierailut, keskustelut. Äitiä ei kuitenkaan koskaan voi mikään korvata. Äidin sairastuminen aikuistumisen kynnyksellä kypsytti minua luonnollisesti ottamaan vastuuta itsestäni yhä nuorempana. Vasta paljon myöhemmin olen tunnustanut, kuinka paljosta jäin paitsi ja antanut luvan itselleni surra menetystä. En menettänyt tuolloin äitiäni, mutta sen osan hänestä, jota nuori nainen olisi tarvinnut rinnalleen tukemaan ja kasvaamaan aikuiseksi.

Jokainen sairastuminen on pysähdyttävä. Jokaisessa niissä on myös mahdollisuus nähdä terveys uudessa valossa, tai koko elämä – oppia arvostamaan terveyttä. Minun äitini elämä muutti muotoaan ja niin myös koko perheemme elämä. Minut se on saanut kiinnostumaan kokonaisvaltaisesti hyvinvoinnista ja myös henkisyudesta. Vaikka äiti ei ollut sairaala-aikana luonamme fyysisesti, kyllä hänen henkensä oli ja sai taistelemaan myös kehon kuntoon ja takaisin kotiin.

Jaksamista kaikille läheisille ja toipujille! ◆

Krooninen kipu ja yksin asuminen

Jokainen meistä taitaa tietää, miltä tuntuu olla sairaana – kun voimat eivät riitä, kun jaksamista ei ole, kun ei oikein pystyisi hoitamaan edes niitä arjen pakollisia asioita. Aika moni Kipupuomin lukijoista tietää myös sen, miltä arki tuntuu, kun kivut ovatkin kroonisia, jokapäiväisiä, ja silti arjesta on pakko selvitä. Kipu tuo haasteita elämään, ja yksin eläminen kroonisen kivun kanssa maustaa näitä haasteita omalla tavallaan.

TEKSTI Saana Särkilahti

MINÄKIN OLEN OLLUT "entisessä elämässäni" se vaikka harmaan kiven läpi kulkeva, kaikesta selviävä yksin pärjääjä. Juuri se tyyppi, joka ei pyydä apua toisilta, ellei ole aivan pakko. Enkä taida olla ajatusmaailmani kanssa yksin, onhan meistä moni kasvanut siihen reippaan ja yksin pärjäävän ihmisen rooliin.

Kun avun pyytäminen on vaikeaa, pyynnöt ulottuvat vain niihin hetkiin, kun on pakko. Entä ne muut ajat? Miltä kroonisesti kipeän arki näyttää silloin, kun ei ole aivan pakko? Se näyttää kyyneliltä silmäkulmissa. Se tuntuu sinnillä tekemiseltä, hammasta purren eteenpäin rämpimiseltä. Se kuulostaa Mä hiihdän -kappaleen kertosaikasta:

*Jos nyt jaksan viel tän yhden mäen yli
Onks sen jälkeen uusi mäki
Onks sen jälkeen vielä mäki
Onks sen
(san. Saara Törmä)*

Koen, että yksin elävänä minulle ei ole ollut muuta vaihtoehtoa kuin keksiä ja kehittää sellaisia asioita, joiden avulla selviän arjestani. Yhtenä päivänä saatan käydä kävellen lähikaupassani, loppupäivä on levätkä; jonain päivänä imuroin puolet yksiöstäni, toisen puolikkaan asunnostani imuroin ehkä huomenna; aamupäivällä teen lumitöitä, loppupäivän yritän löytää sellaisia asentoja, joissa kivut eivät tuntuisi niin pahalta. Arkeni on täynnä valintoja, täynnä priorisointia. Kun arjessa ei ole läsnä ketään, jonka apuun voisi turvautua tai joka tekisi osan kaikesta siitä arkisesta, elämä on erilaista kuin toisen ihmisen kanssa. Jotkin asiat jäävät tekemättä kokonaan, jotkin asiat täytyy siirtää toiseen päivään, jotkin asiat hoituvatkin juuri tänään.

Eikä yksin asuva ole yksin ainoastaan kipujensa rajoittaman toimintakykynsä kanssa, vaan myös kaikki tunteet täytyy pystyä kohtaamaan yksin. Kroonisen kivun mukanaan tuomat pelot ja huolet on arjessa usein

”*Koen, että yksin elävänä minulle ei ole ollut muuta vaihtoehtoa kuin keksiä ja kehittää sellaisia asioita, joiden avulla selviän arjestani.*

otettava vastaan yksin, ilman vierellä olevan ihmisen tuomaa turvaa. Kipu tuo mukanaan tunteita, joita on vaikea hyväksyä, vaikea ottaa vastaan. Mutta vaikeidenkin tunteiden kanssa voi oppia elämään. Yksin asuminen mukanaan tuoma "pakko" käsitellä omat vaikeatkin tunteensa yksin voi kuitenkin parhaimmillaan olla myös tie syvään itsetuntemukseen ja oman sisäisen turvan löytämiseen. Ja kun sisäinen turva on löytynyt, se kulkee mukana kaikkialle – ja se, jos mikä tuntuu lohdulliselta, turvalliselta.

Joskus elämän polulle kuitenkin osuu kohdalle sellainen vuoristo, josta ei selviäkään yksin. Sellainen hetki, jonka ansiosta vanhojen, tiiviisti omaan minuuteen kirjoitettujen "kyllä minä pärjään" -ajatusten tilalle on opetettava jotain uutta. On opetettava hyväksymään, ettei enää voikaan nojata vain itseensä. On opetettava pyytämään apua. On opetettava näkemään oma elämäntilanteensa ja ennen kaikkea oma itsensä lempeämmin silmin. Ehkä sitten voi oppia myös yhden tärkeimmistä virkkeistä, jonka elämänsä aikana voi toiselle ihmiselle sanoa – voisitko auttaa, en pärjää yksin.

Kenenkään ei pitäisi joutua selviämään elämästä yksin, kantamaan taakkaansa vain omilla voimillaan. Avun saaminen on arvokasta, kultaakin kalliimpaa. Joskus lähipiiristä löytyy ihmisiä,

joita tarjoavat apua pyyteettömästi. Ja joskus on tilanteita, että tukiverkostoa ei löydy lainkaan. Voisiko silloin kääntää katseensa kohti ammattilaisia? Olisiko mahdollista löytää jokin juuri itselleen sopiva palvelu, joka tekisi arjesta piirun verran helpompaa? Apua antavia tahoja

voi etsiä esimerkiksi Järjestöjen sosiaaliturvaoppaasta ([sosiaaliturvaopas.fi](#)) tai kääntäjä oman kunnan sosiaalipalveluiden puoleen. ♦

Kirjoittaja on Suomen Kivun koulutettu kokemustoimija.



KIPU

9.2.–25.8.2024

Oulun taidemuseon 2. kerros
oulunaidemuseo.fi/nayttely/kipu

LOPPUVUODESTA 2023 tuli Hyvän Mielen Talon kautta kokemustoimijalle keikkailmoitus. Paikkana olisi Oulun Taidemuseo. Sinne laitoin halukkuuteni tulla kuulluksi, saman teki yhdistyksestämme Kovasen Ville-Veikko. Kävimme haastattelussa molemmat ja Ville pääsi jatkoon. Hänen kokemustarinansa tuli valituksi yhdeksi monesta tarinoista, joita voi käydä kuuntelemassa Oulun Taidemuseolla 25. elokuuta saakka.

Oulun taidemuseolla on siis käynnissä KIPU-näyttely, jonka kävijämäärä kirjoitushetkellä 24.4.2024 on noin 9 000. Oulun vertaistukiryhmämme sai kutsun tulla näyttelyn avajaisiin 9. helmikuuta. Saimme Oulun kaupungilta ja Suomen Kivulta tähän hieman taloudellista avustusta. Olimme lähes koko ryhmä koossa mennessämme kovassa pakkasessa lämpimiin tiloihin. Olimme etukäteen selvittäneet, että sellainen kuin *kai-kukortti* on hyvä maksuväline monessa paikassa kaupungissamme. Sillä siis pääsee ilmaseksi esimerkiksi tuollaiseen näyttelyyn. Lipuista säästyneistä rahoista varasimme ryhmälle nisukahvit museon yhteydessä olevasta ravintolasta.

Erittäin tervetullut olo tuli vastaan, kun kokoonnuimme tuloaulaan. Meitä on omin jaloin liikkuvia sekä erilaisiin apuvälineisiin tukeutuvia ihmisiä. Vastaanottohenkilöt olivat viimesen päälle ystävällisiä ja auttavaisia. Ryhmämme on joskus sellainen joukko yhteen ääneen puhuvia henkilöitä ja nyt sellainen toiminta yhdessä kaikukorttien kanssa toi ihanan edun jäsenillemme: pääsimme sisään pienehköllä kustannuksella. Kiitos teille siinä tuloaulassa työskenteleville. Noh, muutaman sekunnin myöhemmin mulle selevi, että avajaisiin olikin kaikilla vapaapääsy! Että näin sitä joskus käy!

Itse avajaiset puheineen ja musiikkeineen olivat toisessa kerroksessa. Me apuvälineillä liikkuvat menimme ylös hissillä ja toiset tulivat portaita myöten. Tila missä avajaiset olivat, on iso ja siellä on upeita teoksia näytillä niin seinillä kuin monessa osaa lattiaa. Olin mykistynyt heti alkuunsa. Kuinka hienosti ovatkaan tehneet tämän näyttelyn.

Alussa oli puheet ja sitten olikin vapaata kiertelyä. Olimme sopineet, että kokoonnumme alakerran kahvioon tunnin kuluttua avajaispuheenvuorojen jälkeen. Jokainen siis lähti tutustumaan näyttelyn tarjontaan. Otin kuvia, ihan luvalla, joita laitan juttuni yhteyteen. Ne kertovat itse oman tarinansa.

Kiertäminen oli antoisaa ja uuttavaa. Antoisaa koska oli saatu kerättyä moniulottuvuuskoinen kokoelma kivun olomuodoista. Kipua päästä varpaisiin, ulkoisesti ja sisäisesti sekä tietysti sieltä mihin kaikilla kipukroonikoilla kipu kasaantuu; pää. Näyttelyssä on upea videoesityspaikka, missä kokemustoimijat kertovat oman tarinansa. Yhtenä on meidän ryhmästäme Ville-Veikko Kovanen. Olen tuntenut Villen jo kauan ennen kipujemme alkamista ja hänen tarinansa omista tuntemuksistaan kivusta säväyttää aina. Kannattaa käydä kuuntelemassa.

Tuli sitten kahvien, teen ja leivoksien nautinta-aika. Kahvio on mielenkiintoisesti aseteltu mutta selvisimme kaikki hyvin. Tarjottavat olivat herkullisia ja rupesimme tekemään lähtöä tyytyväisin mielin.

Siinä tilanteessa saimme erittäin miellyttävän kokemuksen, tervehdyksen tai miksikähän tätä nyt voi-

sikaan nimittää. Meitä oli siinä iso-osa ryhmäläisistä lipputiskin tuntumassa porisemassa ja takkeja päälle laittamassa, kun yksi näistä ihanista virkailijoista tuli viereeni ja pyysi saada puhua muutaman sanan. Vähän aikaahan siinä meni ennen kuin sain kaikkien paikalla olleiden ryhmäläisten huomion, mutta se onnistui ja virkailija aloitti lyhyen puheensa. Siinä hän totesi, että olemme erikoinen ryhmä! Liikumme monella eri tavalla ja suoraan ulospäin ei näy kenenkään kivunlähde. Hänen silmissään me loimme valokehän yläpuolellemme, kun laittauduimme pakkaseen lähtöä varten. Että meistä loistaa sellainen toivon valo minkä hän näkee meidän ryhmän yläpuolella siinä tilassa ihan selvästi. Olimme kaikki paikalla olleet mykistyneitä tällaisesta huomios-

ta ja halien jälkeen lähdimme tyytyväisinä pakkaseen ja kukin omalla tavallaan kotia kohti.

Kyllä jäi miellyttävä olo KIPU-näyttelystä Oulun Taidemuseolla. Kiitokset järjestäjille, henkilökunnalle ja erityisesti taiteilijoille erilaisista taiteen ilmaisukeinoista sekä kokemustoimijoille videoista.

Kyllä jäi miellyttävä olo KIPU-näyttelystä Oulun Taidemuseolla. Kiitokset järjestäjille, henkilökunnalle ja erityisesti taiteilijoille erilaisista taiteen ilmaisukeinoista sekä kokemustoimijoille videoista.

”*Olin mykistynyt heti alkuunsa. Kuinka hienosti ovatkaan tehneet tämän näyttelyn.*”

TEKSTI **Pertti Latvala**

Kirjoittaja on Suomen Kivun Oulun aluevastaava.

Lue lisää →

Oulun taidemuseon KIPU-näyttelyn avajaispuhe

UUODEN 2021 lopulla Selina Väliheikki kysyi minulta, että haluaisinko tehdä kokoelmanäyttelyn ja olisiko minulla jotain sopivaa aihetta mielessä. Vastasin, että onhan minulla, vaikka se ei välttämättä kaikkia miellyttä ja joitakin se voi jopa pelottaa. Takana oli korona-aika ja mieleeni olivat erityisesti jääneet uutiset lasten ja nuorten tekemistä ja heihin kohdistuneista väkivaltan teoista sekä otsikot eriarvoisuuden ja syrjäytymisen lisääntymisestä eri väestöryhmien keskuudessa. Kulttuurialalla puhuttiin yhä enemmän resilienssistä eli selviytymiskyvystä ja kulttuurin merkityksestä hyvinvoinnin rakentajana. Samoihin aikoihin, kun aloin tehdä näyttelyn projektisuunnitelmaa, Venäjä hyökkäsi Ukrainaan. Kuolema, menetys, pelko ja suru olivat jälleen läsnä eri muodoissaan.

Tiesin taidemuseon kokoelmissa olevan teoksia, jotka liittyivät näihin aihepiireihin. Kun aloin niitä kartoittaa, huomasin pian, että teokset alkoivat nivoutua toisiinsa muodostaen erilaisia kertomuksia tai otteita elämästä. Osan kertomuksista olin kuullut, osan nähnyt, osan kokenut. Suurin osa niistä on tai on ollut totta joillekin. Niinpä näyttelyn tavoitteeksi muodostuikin tarjota ajatuksia ja kuvastoa, josta ihminen voi poimia avaimia käsitellä omia henkilökohtaisia kivun kokemuksiaan, toivoa unohtamatta.

Suhteeni näyttelyn teemoihin on myös henkilökohtainen. Lapsuudenperheeni toimi pitkään tukiperheenä vaikeassa elämäntilanteessa oleville lapsille ja nuorille.

Myöhemmin vanhempani olivat myös kriisiperheenä sellaisille nuorille, joilla ei väliaikaisesti ollut muuta paikkaa mihin mennä. Osa heistä asui meillä useamman kerran eri mittaisia jaksoja.

Näiden lasten ja nuorten kautta myös minä sain kokea konkreettisesti sen, miten erilaisista lähtökohdista tulemme ja miten elämän varhaiset olosuhteet voivat vaikuttaa pitkälle tulevaisuuteen, hyvässä ja pahassa.

Toisinaan joillakin näistä nuorista saattoi ulkomaailmassa olla kova ja karkea kuori. Arkeen saattoi kuulua väkivaltaa, erilaisia päihteitä ja rikoksiäkin. Kuitenkin meillä asuessaan he olivat aivan tavallisia nuoria, jopa kuin lapsia, jotka kaipasivat aikuisten läsnäoloa, turvaa ja hyväksyntää. Opin ymmärtämään, että myös heillä oli samanlaisia unelmia kuin muillakin ikäisillämme. Usein unelmat ja toiveet liittyivät heidän omaan perheeseensä, kotiin, kouluun ja työhön. Lähes yhtä usein toivoa seurasi kuitenkin eletyn elämän varjo, se heikko omanarvontunto, joka kuiskaili miten he eivät ansaitse unelmiaan. Juuri tästä syystä halusin johdatella

näyttelyn kohti armoa, hoivaa ja toivoa. Elämmehän taas aikana, jolloin niistä on mielestäni erityisen tärkeää muistuttaa. Kuten siitä, että yhteiskunta ja yhteisö ovat tasan niin vahvoja kuin miten ne huolehtivat heikoimmassa asemassa olevista yksilöistään. Asia, jota pidetään myös sivistyksen mittarina. Inhimillisyyden ei ole pois keneltäkään. ♦

PUHE **Katariina Kemppainen**

Kemppainen on Oulun taidemuseon kokoelmayksikön amanuenssi ja KIPU-näyttelyn kuraattori.

TIEDOTE: KIPU-NÄYTTELY

OULUN TAIDEMUSEON kokoelmista toteutettu Kipu-näyttely tarkastelee elämän haavoittuvuutta ja haurautta turvattomuuden, yksinäisyyden, syrjäytymisen, mutta myös toiveikkouden näkökulmista. Näyttelyn teemoja lähestytään saleissa esitettyjen kysymysten kautta. Niiden tarkoitus on herättää pohtimaan mitä tarkoitamme, kun puhumme turvallisuudesta, näkymättömyydestä ja pahuudesta. Entä mitä tarkoittaa yksinäisyys, terveys tai arvokkuus yksilön, yhteisön tai yhteiskunnan tasoilla?

Taidemuseon yksi tehtävä on osallistua yhteiskunnalliseen keskusteluun nostamalla esiin ajankohtaisia ilmiöitä. Kokoelmissa olevista teoksista voidaan koostaa yhteisöllisesti jaettu kertomuksia, joiden kautta on mahdollista tarkastella vaikeitakin asioita inhimillisellä tasolla. Taiteilijat tuovat teoksissaan näkyväksi niitä kokemuksia, jotka ovat tunnistettavia ja jaettu ympäri Suomessa yhteiskunnassa. Näin taidemuseon kokoelmat ovat osa yhteisön muistia ja kulttuurihistoriallista tarinaa.

Oulun taidemuseon kokoelmista toteutetussa näyttelyssä on teoksia lähes yhdeksältäkymmeneltä taiteilijalta eri tekniikoilla ja tyyleillä. Näyttely on toteutettu yhteistyössä Pohjois-Pohjanmaan museon kanssa, jonka Terveystieteiden museon ja Oulun sairaalakoelmien esineet muodostavat yhden kiinnostavan osion kokonaisuudesta.

LISÄTIEDOT

Katariina Kemppainen, amanuenssi
0447037455, katariina.kemppainen@ouka.fi

Suomen Kivun paikallisten ja verkko-ryhmien kuulumisia

Suomen Kivun koulutetut vapaaehtoiset ohjaavat vertaistukiryhmiä ja toiminnallisia ryhmiä paikallisesti eri puolilla Suomea sekä verkon välityksellä. Kysyimme kuudelta ryhmänohjaajalta heidän ryhmiensä kuulumisia.

ESPOON VERTAISTUKIRYHMÄN ETÄPILATES

Espeen vertaistukiryhmän järjestämät etäpilatestunnit ovat sujuneet hyvin. Joinain kertoina on ollut pieniä teknisiä haasteita Teamsin kanssa, mutta niistä on päästy eteenpäin. Tunteista tykätään ja joka tunnin lopuksi niitä kiitellään. Välillä on toivottu, että niitä olisi jopa useammin. Osallistujia on ollut noin 30.

Ohjaajamme Hannamari on lempeä ja rauhallinen ja ohjaa tunnit selkeästi. Häneltä voi myös kysyä tunnin aikana korvaavaa liikettä, jos esimerkiksi ei pysty ohjattua liikettä tekemään.

Teija Ritvanen

Espeen vertaistukiryhmän aluevastaava

HÄMEENLINNAN VERTAISTUKIRYHMÄ

Keväiset terveiset Hämeenlinnan vertaistukiryhmästä! Kokoonnumme Hämeenlinnan Kumppanuustalolla parillisten viikkojen tiistai-iltoina ja tapaamisemme kestävät kaksi tuntia kerrallaan. Olemme oikeastaan vasta aloittelemassa toimintaamme kunnolla näin koronavuosien jälkeen. On ollut ilo huomata, että ryhmämme on saanut myös uusia jäseniä alkaneen kevään kuluessa. Pääsääntöisesti meitä on koolla 5–7 henkeä.

Olen toiminut täällä Hämeenlinnassa Suomen Kivun vertaistukiryhmän vetäjänä kuluvan vuoden alusta, eli ryhmänvetäjänä olen vasta aloitteleva tekijä. Toiminta on kuitenkin jo ennestään tuttua, koska olen ollut vertaistukiryhmässä mukana rivijäsenenä jo vuodesta 2015 lähtien ja nähnyt tänä aikana monenlaisia erilaisia toimintatapoja. Oikeastaan voisi todeta, että vain oma ja ryhmäläisten mielikuvitus ovat rajana sille, mitä kaikkea ryhmän kanssa voi tehdä.

Tarkoituksena on tulevaisuudessa pyytää taas eri alojen asiantuntijoita käymään ryhmässämme kertomassa, miten kipupotilaan arkea ja eloa voitaisiin auttaa ja helpottaa. Esimerkkeinä voitaisiin mainita kipupoliklinikan sairaanhoitaja, kipufysioterapeutti, toimintaterapeutti, farmaseutti sekä sosiaalihoitaja. Toki jos ryhmäläisillä vain riittää innostusta, voisimme mahdollisuuksien mukaan tehdä myös pieniä retkiä lähiseudulle tai käydä vaikkapa elokuvissa tai teatterissa.

Tervetuloa mukaan!

Heli Lapisto

Hämeenlinnan vertaistukiryhmän ryhmänohjaaja

Me aloitettiin 14.3.2022, joten ollaan aika "nuori ryhmä". Kokoonnumme aina kuukauden toinen maanantai Kitinvaparin kabinetissa. Meitä täällä ryhmässä on vaihtelevasti väkeä, joskus enemmän joskus vähemmän. Neljä uuttakin on tullut ihan pienen ajan sisällä.

Ryhmässä juodaan kaffit/teet ja välillä mennään nyyttärimeiningillä. Kerrotaan kuulumisia, vaihdetaan mielipiteitä lääkkeettömistä hoidoista, rentoutumiskeinoista ja muista mielessä olevista jutuista, sekä asioista "maan ja taivaan väliltä". Ryhmässä on avoin ja luottamuksellinen ilmapiiri, turvallisen tilan periaatteita unohtamatta. Ryhmä on avoin, joten jokainen on tervetullut mukaan ryhmään omien voimavarojen mukaan.

Meillä oli syksyllä Kokkolan vertaisryhmä "kylässä", joten me tehtiin vastavierailu vuoden alussa. Oli antoisaa vieraila puolin ja toisin ja vaihtaa kuulumisia.

Vastikään kävimme tutustumassa paikalliseen kuntoutuslaitokseen. Siellä meille esiteltiin mitä kaikkea löytyykään, ja saimme testata erilaisia juttuja, esimerkiksi huippukylmähoitoa ja kuivavesihierontaa.

Kannuksen KipuVertaiset toivottaa aurinkoista ja mahdollisimman kivutonta kevättä kaikille!

Hannele Särkioja

Kannuksen vertaistukiryhmän ryhmänohjaaja

Vuoden 2010 alussa minut houkuteltiin Oulun ryhmän vetäjäksi ja siitä lähtien olen ollut paikallisen ryhmän vetovastuussa. Vuosien varrella löytyi Oulun kaupungin tilat ja samalla löytyi myös yhdistystuet. Monena vuotena kävimme teattereissa, kylpylässä, joulupukkinäkö kävi muutamana vuonna ja viimeiset 6 vuotta meillä on ollut kesänavajaiset kesäkuun alussa. Suurin osa kuluista on saatu kaupungilta, mutta olemme käyttäneet myös yhdistyksen merkittävää rahaa virkistystoimintoihimme.

Korona-aikana tapasimme maskit päässä harvakseltaan, mutta sen taudin jäädessä vallalle rupesimme jatkamaan tapaamisiamme kaksi kertaa kuukaudessa, pois lukien kesän ajat. Ryhmässä meillä on käynyt monia luennoitsijoita. Suosituin on ollut OYS:n entinen potilasasiamies Hilikka Manner. Hän kävi useana vuonna kertomassa lakiuudistuksista ja -tulkinnoista potilaan näkövinkkelistä. Sote-alan ammattilaisia on käynyt useita, mm. kipulääkäri virtuoosi Voitto Järvimäki. Ryhmämme ihmiset ovat hyvin perillä asioista ja osaavat kysellä tarkoin kaikilta luennoitsijoilta selityksiä sille, mitä ovat puhuneet.

Tulevana kesänä koitamma taas saada pidettyä kesän avajaiset. Tässä samalla suunnittelemme tulevaa vuotta. Ensin vetäjien kanssa ja sitten koko porukan kanssa. Tämä ryhmänveto on ollut minulle henkireikä omaan kipuliaan elämään armaani Pipsan kanssa. Olemme hermokipupariskunta ja joskus vähän säkenöi kotona, ja kuulemma se näkyy myös ryhmässä jos olemme Pipsan kanssa olleet erimielisiä!

Meillä on mahtava ryhmä. Väki vaihtuu vuosien varrella, joku jää pois ja uudet henkilöt löytävät ryhmän. Näin ryhmä elää ryhmäläisten ehdoilla.

Pertti Latvala

Oulun vertaistukiryhmän aluevastaava

Itä-Uudellamaalla aloitti joulukuussa 2023 uusi Sipoon ryhmä, johon on lyhyessä ajassa löytynyt reilut kymmenen sitoutunutta osallistujaa. Sipoon ryhmänohjaajana olen ollut laajalti yhteydessä alueen toimijoihin, ja ryhmä on saanut ilahduttavan vastaanoton. Ryhmän olemassaolo on tavoittanut hienosti myös Itä-Uudenmaan hyvinvointialueen, mm. Sipoon fysioterapian ja sosiaalitoimen. Yhteydenottojen määrä on osoittanut, että toiminnalle on todella ollut suuri kysyntä. Olemme myös saaneet alueen yrittäjiltä yhteistyöehdotuksia, ja monenlaista yhteistyötä on suunnitteilla.

Sipoon ryhmä tapaa kuukausittain ja ryhmäläisillä on myös yhteinen WhatsApp-ryhmä, jossa on jaettu iloa, suruja, omia voimabiisejä ja tsemppattua toisiamme arjen haasteissa. WhatsApp-ryhmässä on toisinaan tarjottu seuraa uimaan, vesijumppaan ja muihin lähialueen yhteisöllisiin tapahtumiin. Ryhmästä on lyhyessä ajassa muodostunut lämminhenkinen yhteisö, jossa saa tilaa olla oma itsensä, tulla kuulluksi ja nähdyksi. Ryhmänohjaajana haluan vaalia tätä luottamuksellisuutta ja yhteisöllisyyttä.

Petriina

*Sipoon vertaistukiryhmän ryhmänohjaaja
Facebook: Suomen Kipu ry Sipoo*

**Kiinnostuitko
vertaistukiryhmistä?
Lue lisää sivulta 32!**

Meillä alkoi etävertaistukiryhmä 11.01.2024 Etelä-Karjalassa Teamsin kautta, jotta mahdollisimman moni pääsisi osallistumaan. Ryhmä kokoontuu keväällä viisi kertaa, joista suunnittelen, että viimeinen olisi livetapaaminen.

Ensimmäisellä keralla jännitin ja pelkäsin, miten ryhmän ohjaaminen sujuu, koska en ollut ennen vetänyt ryhmää. Mutta ryhmä sujui alun jännityksestä huolimatta hyvin ja tunti kului todella nopeasti. Kyselin ryhmäläisiltäni, onko heillä aiheita mistä haluavat puhua. Ja jos ei tuntunut olevan tälle kertaa, niin voi ottaa myöhemmin yhteyttä ja voin yrittää etsiä aiheesta tietoa. Myöskin kannustin ryhmäläisiäni olemaan yhteydessä minuun, mikäli jotain tulee kuukauden aikana tai haluaa jutella.

Pyrimme aloittamaan jokaisen ryhmän kuulumiskierroksella. Juttelemme erilaisista kokemuksista ja annamme sitä kautta toisillemme vertaistukea. Mikäli joku on hieman hiljaisempi, yritän välillä kysyä, onko hänellä jotain lisättävää tai kysyttävää. Tavoitteena on, että kaikki pääsisivät ääneen.

Malla Ikonen

Etelä-Karjalan etävertaistukiryhmän ryhmänohjaaja



Kuvan henkilö ei liity tapaukseen.

TEKSTI Niina, 42, Turku, konemestari

Työtapaturma pysäytti elämäni neljä vuotta sitten – rTMS-hoito laittoi sen taas liikkeelle

Krooninen hermokipu on kuin eläisit pysyvästi kivun kanssa, jonka tunnet kun kolautat kyynärpäähän pöydänkulmaan. Se on läsnä yöllä ja päivällä, yksin ja seurassa. Se ottaa elämän hallintaansa totaalisesti. Magneettistimulaation myötä minulla on kokonaisia päiviä, joiden kulkua kipu ei sanele.

”Ensi kertaa 3,5 vuoteen oli hetkiä, joina saatoin unohtaa jalan olemassaolon – sitä vapautuneisuuden tunnetta en unohda ikinä.

ERÄS JOULUKUINEN TYÖPÄIVÄ telakalla vuonna 2019 piti olla aivan kuten muutkin. Sellaista siitä ei kuitenkaan totisesti tullut. Kompastumisesta alkoi olympiadin mittoihin venynyt kujanjuoksu. Minusta tuli hermokivusta kärsivä työtapaturmapotilas. Jalan hermorata murskautui tapaturmassa ja rikkoutunut hermorata lähettää aivoihin vääränlaista informaatiota. Kun pitäisi tuntea kylmää, tunnen kipua, kun pitäisi tuntea kuumaa, tunnen kipua, kun pitäisi tuntea kutitusta, tunnen kipua... Saatat oivaltaa jo kupletin juonen.

Tunsin heti, että jokin on nyt jalassani kunolla rikki, mutta en painajaissanikaan olisi kuvitellut elämänmuutoksen totaalisuutta enkä sitä, miten jatkuva särky muuttaa elämää ja kuvaa itsestäni. Pitää paikkansa, että melkein kaikkeen tottuu, mutta jatkuva ja intensiivinen kipu liikkumismahdollisuudet määrittävässä ruumiinjäsenessä ei ole mikään jalostava elämäkokemus.

Olin aktiivinen ja liikunnallinen ihminen – karu totuus jalkani tilasta paljastui vähitellen

Ei ole olemisen osa-aluetta, johon krooninen hermokipu jalassa ei vaikuttaisi. Se vaikuttaa työntekoon, talouteen ja ihmissuhteisiin. Joka ikinen päätös kauppaan

menosta ystävien tapaamiseen ja pukeutumisvalintaan pitää tehdä jalan ehdoilla.

Muutoksen jyrkkyyttä lisäsi kohdallani vielä kaksi seikkaa. Elän sinkkunaloudessa ja olin aktiiviurheilija. Elämäni tapahtui siis pitkälti kodin ulkopuolella. Kesät menivät kilpapurjehduksen ja talvet hiihdon parissa.

Ensimmäiset diagnostiset arviot lähtivät siitä, että täysi kuntoutuminen tapahtuisi kuukausissa tai enimmillään vuodessa. Aikaa kului, diagnoosit vaihtuivat, mutta yksi asia pysyi – jatkuva kipu.

Aluksi vammaa diagnosoitiin luomustelmaksi. Puolentoista vuoden ajan tapaturmasta kuntoutimme jalkaa ajatuksella, että paluu entiseen olisi mahdollinen. Tein lyhennettyä työviikkoa vanhassa, liikkumista vaativassa ammatissani merenkulkualan tarkastajana. Kun olotila vaihteli mahdollisuudesta kävellä kaksi kilometriä päivässä mahdottomuuteen nousta sängystä vielä yli vuoden jälkeen tapaturmasta, kävi selväksi, että kuntoutus ei ollut realistinen lähtökohta. Tämä tarkoitti uuteen ammat-

”Useimmille maallikoille ei luonnollisesti kerro paljoakaan, mitä tarkoittaa, kun kiputuntemus lievittyy 60 %:lla. Minulle se vastasi uudelleensyntymistä.

tiin kouluttautumista. Tässä vaiheessa alkoi olla myös selvää, että kipu tulisi jäämään pysyväksi. Pysyvyyden tunnistaminen oli hetki jona epätoivo kolkuttelei ovella. Jälkeenpäin ihmettelen, miten onnistuin pitämään mielen niinkin positiivisena.

Magneettistimulaatio löytyi viime hetkellä

Kun vamma osoittautui krooniseksi hermokivuksi, alkoi prosessi, jonka aikana kokeilimme useita eri hoitomuotoja, joko olemattomilla, tai hetkelliseksi jääneellä teholla. Alkajaisiksi kävi selväksi, että hermokipulääkkeet ovat ojasta allikkoon menoa. Ne eivät auttaneet kipuuni, mutta aiheuttivat silti sietämättömät sivuoireet. Qutenza -laastari oli polttavuudessaan tuskallinen, mutta lievensi kipua tunnistettavasti. Qutenzankin vaikutus kuitenkin katosi aina juuri silloin, kun aloin olla toiveikas. Paluu vanhaan kipuun tuntui hetken helpotuksen jälkeen katkeralta. Jalkani oli teipattuna käytännössä koko ajan yli kolmen vuoden ajan, mutta silti saatoin herätä yöllä tuskalliseen kipuun vain, koska peitto oli osunut siihen.

Keväällä 2023 olin jälleen jonkinlaisessa aallonpohjassa. Jalka oli pitkään todella kipeä. Silloin kuulin ensimmäisen kerran rTMS-hoidosta mainittavan, kun koko kuntoutuksen ajan rinnallani kulkenut fysioterapeutti alkoi pohtia sen sopivuutta minulle. Kipulääkärini Mehiläisellä esitti tuolloin kolmea vaihtoehtoa; leikkaushoitona selkään asennettavaa takajuostesimulaattoria ja aivoihin kohdistuvaa rTMS-hoitoa, tai hermon katkaisua.

Jälkimmäinen olisi tehnyt jalastani pysyvästi tunnotoman, joten sen halusin välttää viimeiseen asti ja ensimmäinenkin sisältää joukon riskejä.

Valitsin rTMS-hoidon sen tehokkuuden ja riskittömyyden vuoksi, sekä fysioterapeutini suosituksesta. Sen valitseminen pöydällä olevista kolmesta vaihtoehdosta oli itse asiassa helppo. Mutta, aina on se mutta, sen olen tähän mennessä kipupotilaana jo oppinut. rTMS:n osalla se on saatavuus. rTMS:n teho saattaa laskea hiljalleen, kun kivun kesto pitenee ja minähän olin tässä vaiheessa kärsinyt kroonisesta kivusta jo 3,5 vuotta. Asialla oli siis kiire.

”Homma toimii, kun potilaalla, klinikalla ja vakuutusyhtiöllä on yhteinen tavoite – nopea paluu täyteen työ- ja toimintakykyyn ja ehdoton ei tapaturmaeläkkeelle.

Julkisella puolella hoitoa tarjoaa lähinnä yliopistosairaalat ja niissä odotusaika voi venyä vuoteen. Onneksi lääkärimäni oli kuullut, että nykyisin myös Recuror tarjoaa rTMS:a, ainoana yksityisenä. Tämä jälkeen alkoi tapahtua. Otimme yhteyttä Recuroriin ja kipulääkäri Juhani Juhola vastasi yhteydenottoon heti. Vain päivien päästä tästä olin tutkituttamassa rTMS:n käyttömahdollisuuksia tapauksessani Recurorin Turun klinikalla.

En liioittele, kun sanon, että 60 %:n kivunlievitys tuntuu uudelleensyntymiseltä

Päädymme kymmenen hoitokerran intensiivihoidotaksioon. Se tarkoittaa, että kävin kerran päivässä kahden viikon ajan magneettistimulaatioissa. Jo kolmannen käynnin jälkeen huomasin, että jotain suurta ja käännteentekevää on kehitteillä. Oli henkeä salpaavaa huomata, että saatoin yhtäkkiä uida 500 metriä aiempaa pidemmän matkan ilman kipua. Ensi kertaa 3,5 vuoteen oli myös hetkiä, joina saatoin unohtaa jalan olemassaolon – sitä vapautuneisuuden tunnetta en unohda ikinä.

Recurorilla seurataan kiputuntemuksen kehitystä hoitotaksion aikana aktiivisesti erittäin yksityiskohtaisilla kyselyillä. Useimmille maallikoille ei luonnollisesti kerro paljoakaan, mitä tarkoittaa, kun kiputuntemus lievittyy 60 %:lla. Minulle se vastasi uudelleensyntymistä.

Hoitotaksion jälkeen olen saanut merkittäviä osia tapaturmaa edeltäneestä aktiivisesta elämäntavasta takaisin. Se tuntuu uskomattomalta, koska olin jo hyvän aikaa sitten sopeutunut realiteetteihin, tai luopunut toivosta, riippuen näkökulmasta.

Käyn edelleen magneettistimulaatioissa kerran kuukaudessa ylläpitohoitona. Koko tänä aikana hoito ei ole aiheuttanut minkäänlaisia haittavaikutuksia tai muita sivuoireita. ♦

Palkintoristikot palasivat!

Tarjolla olisi taas ristikon ratkaisijoiden kesken arvottavia tuotepalkintoja. Lähetä pääsanojen ratkaisut yhteystietojesi kera WhatsApp-viestillä numeron 050 353 5955 tai sähköpostitse osoitteeseen kipupuomi@suomenkipu.fi 23.06.2024 mennessä. **Muista liittää mukaan postiyhteystietosi!** Voittajille ilmoitamme henkilökohtaisesti, lisäksi voittajien nimet julkaistaan Kipupuomi-lehdessä. Osallistamalla kilpailuun hyväksyt kyseisen ehdon.

Kipupuomi, yleiset arvontojen säännöt ja arvontakohtaiset säännöt 01.02.2022

Suomen Kipu ry, Sepontie 3 th 4, 02130 Espoo (jäljempänä "Järjestäjä").

Arvonta on avoin kaikille Suomessa asuville, paitsi niille työntekijöille, jotka ovat olleet mukana arvonnassa valmistelussa, suunnittelussa, toteutuksessa tai muuten työtehtävien puolesta tekemisissä arvonnassa. Alle 16-vuotias tarvitsee huoltajan suostumuksen osallistukseen arvontaan.

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

Miten arvontaan osallistutaan?

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

Palkinnot

Palkintoa ei voi muuttaa toiseksi palkinnoksi tai rahaksi, eikä siirtää toiselle henkilölle. Palkinto toimitetaan voittajalle postitse. Toimitus vain Suomessa oleviin osoitteisiin. Palkinnon voittajalle ilmoitetaan henkilökohtaisesti arvonnassa annettuja yhteystietoja käyttäen. Mikäli voittajaa ei tavoiteta 30 päivän kuluessa, on järjestäjällä oikeus arpoa palkinto uudestaan.

Osallistumalla arvontaan osallistuja antaa järjestäjälle luvan käyttää arvonnassa voittajan nimeä (etunimi, sukunimen ensimmäinen kirjain ja paikkakun-

RISTIKKOARVONNAN VOITTAJAT

Kipupuomi 1-2024 sanaristikon voittajiksi itsensä ratkoivat Hilikka L., Ruhtinansalmi ja Ari K. Vesanto Voittajiin on oltu yhteydessä henkilökohtaisesti. Onnittelut! Ristikko saavutti taas suuren suosion, viereiseltä sivulta löytyy uusi pähkinä purtavaksi. Arvontaan osallistuvilla muistutukseksi: muistakaahan liittää vastaukseenne postiyhteystietonne!

ta) Järjestäjän verkkosivuilla, lehdessä ja eri medioissa ilman eri suostumusta tai korvausta.

Henkilötietojen käsittely

Järjestäjä käsittelee osallistujien henkilötietoja arpajaispalkintojen luovuttamiseen. Arvonnassa kerättyjä henkilö-

tietoja ei käytetä suoramarkkinointiin. Henkilötiedot poistetaan yhden (1) vuoden kuluttua kilpailun päättymisestä.

Järjestäjän vastuu

Järjestäjä vastaa mahdollisesta arpajaisverosta.

Alla lehden 1/2024 ristikon ratkaisu.

Jäsenedut jatkuu

Lisätietoja ja nettiajanvaraus: olarinfysikaalinenhoitolaitos.fi p. 010 666 3490

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

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

fysioterapiapalvelut. Tarjous on voimassa toistaiseksi.

Muut alennukset

Bodymaja Hyödynnä -20 % jäsenetu ostamalla haluamasi kehonkoostumusmittaus tai mittauspaketti etukäteen verkkokaupasta bodymaja.fi ja käy mittauksessa haluamassasi itsepalvelupisteessä silloin kun sinulle sopii. Hinta sisältää sekä testauksen että erittäin helppolukuisen ja kattavan raportin. Saat edun käyttöösi jäsenetukoodilla: SUOMENKIPU20. Koodi syötetään "Käytä kuponnikoodi tästä" -painikkeesta.

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

Espoon Jalkaterapia Team Kauppakeskus Galleria, Konstaapelinkatu

4, Espoo. Jäsenille jalkaterapiapalveluista 10 % alennus.

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

PainCARER mobiilisovellus kivun seurantaan - työkalu kroonisesta kivusta kärsiville potilaille kiputapahutumien kirjaukseen ja itsearviointiin. Helppokäyttöinen ja luotettava tapa hallinnoida kipukokemustasi. Yhdistyksen jäsenet saavat sovelluksen ostettuaan 73 päivän ilmaisen kokeiluajan alennuskoodilla. Alennuskoodi saatavilla Suomen Kipu ry:ltä. Lisätietoja: paincarer.com



PSSST!

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

Toimintaamme tukevat:



Lempeä
ajatus



Hae mukaan lehtitiimiin!



Kiinnostaaako sinua vapaaehtoistyö jäsenlehtemme Kipupuomin parissa? Lehtitiimissä pääset osallistumaan lehden tekoon yhdessä muiden vapaaehtoisten kanssa. Lehtitiimin jäsenenä voit toimia esimerkiksi oikoluvun, juttujen hankkimisen, sisällön ideoinnin tai mainosten parissa. Tiimin toiminta muotoutuu yhdistyksen tarpeiden sekä osallistujien kiinnostuksen ja taitojen mukaan.

Lehtitiimi tapaa noin kerran kuukaudessa etäyhteydellä ja tapaamisten välissä on itsenäistä toimimista sovitusti, esimerkiksi oikolukua tai juttujen kyselyä.

Lehtitiimiin voi hakea mukaan kuka tahansa Suomen Kivun jäsenlehden tekemisestä kiinnostunut. Jokin kosketuspinta kipuun ja yhdistykseen olisi kuitenkin hyvä olla, esimerkiksi Suomen Kivun toimintaan osallistumisen kautta.

Lisäksi toivomme lehtitiimiläisiltä

- omaa aktiivisuutta sekä kykyä pitää kiinni sovituisista asioista ja aikatauluista
- yhdistyksen strategian mukaiseen toimintaan ja arvoihin sitoutumista
- valmiuksia keskustella rakentavasti myös eri mieltä olevien kanssa

Lue lehtitiimistä lisää ja hae mukaan osoitteessa suomenkipu.fi/tapahtumat/lehtitiimi

