

KIPUUPUOMI

**Lintujen tarkkailu tuo iloa
kipuilevan arkeen**

**Tukea ja tietoa riitti
vuonna 2023**

**Kolmoishermosärky
on harvinainen
kasvojen kiputila**



- 3 Puheenjohtajalta
- 4 Pääkirjoitus
- 5 Ajankohtaista
- 6 Ehdota Vuoden Auttajaa 2024
- 7 Omannäköistä vertaistukea etsimässä
- 8 Suomen Kivun vuosi 2023
- 10 Toimintaterapia tukee kipuoireisen hyvinvointia
- 12 Lintujen tarkkailu tuo iloa kipuilevan arkeen
- 15 Kipu ja työ kohtaavat: Hankkeen tarina ja tulevaisuuden näkymät
- 18 Kolmoishermosärky
- 20 Suomen Kipu ry vaikuttaa Fimean potilasneuvottelukunnassa
- 24 Vertaistuki
- 25 Jäsenedut



Anne kertoo, miten ensin sairastuttuaan hän ei ajatellut, että haluaisi vertaistukea mutta miten lopulta löysi sen.

LUE LISÄÄ SIVULTA 7

Kuntoutus kipuoireisen tukena -juttusarjan ensimmäisessä osassa tutustutaan toimintaterapiaan.

LUE LISÄÄ SIVULTA 10



On taas aika palkita Vuoden Auttaja! Ilmianna oma ehdokkaasi pian.

LUE LISÄÄ SIVULTA 6



Vuosi täynnä toimintaa

MAALISKUUSSA pääsemme taas kokoontumaan vuosikokouksen merkeissä lauantaina 23.3.2024 klo 13 Microsoft Teamsin kautta. Vuosikokouksut-sun löydät lehdestä sivulta 5.

Koetko sinä, että haluaisit olla mukana hallitustyöskentelyssä? Ilmoittaudu rohkeasti ehdolle ja tule mukaan yhdistyksen päätöksentekoon. Hallituksessa työskentely voi olla sinulle jo entuudestaan tuttua tai voit hypätä mukaan kokemaan jotain ihan uutta.

Minun oma hallitustaipaleeni alkoi kahdeksan vuotta sitten ja hyppäsin mukaan täysin 'untuvikkona'. Mutta vuodet ovat opettaneet minulle monenlaista ja olenkin toiminut hallituksessa niin varajäsenenä, varsinaisena jäsenenä, varapuheenjohtajana kuin puheenjohtajanakin – kaikki mahdollinen on siis tullut koettua ainakin paikkojen suhteen.

Näihin vuosiin on mahtunut paljon päätöksentekoa, erilaisia kannanottoja ja lausuntoja, työryhmiin osallistumista, verkostoitumista, toiminnan kehittämistä ja kipupotilaiden puolien pitämistä ja mikä tärkeintä monta keskustelua ja kohtaamista kipupotilaiden ja heidän läheistensä kanssa. Unohtamatta myöskään ammattilaisten ja muiden järjestöjen kanssa tehtyä yhteistyötä tai yhteydenottoja päättäjien suuntaan. Vuosien aikana myös yhdistyksemme on kasvanut niin toiminnan osalta kuin työntekijämäärässäänkin. Ei siis olla vain pyöritelty peukaloitamme, vaan oikeasti saatu aikaan asioita.

Yhdistyksessä toimiminen on antanut minulle todella paljon ja koenkin, että tällä tavalla voin olla mahdollistamassa kipupotilaille vertaistukea, ottaa heidän puolestaan kantaa epäkohtiin ja tehdä kipua näkyvämmäksi. Emme koskaan ole täysin valmiita, vaan aina kohtaamme uusia haasteita edessämme ja muuttuvissa tilanteissa reagointi on todella tärkeää.

Hallitustyöskentelyn lisäksi toimin aktiivisesti vertaistuen parissa ja valmistuin myös kokemustoimijaksi ihan hiljattain. Haluan ehdottomasti edelleen olla mukana toiminnassa ja antaa oman panokseni tärkeälle työlle mitä yhdistyksemme tekee. Vapaaehtoistyö antaa itselleni kanavan, jota kautta voin jakaa omaa kokemustani samassa tilanteessa olevien kanssa ja pystyn omien kokemusteni kautta rohkaisemaan muita kokeilemaan, muuttamaan tai vaikkapa kyseenalaistamaan asioita, joita he arjessaan kipujen kanssa kohtaavat.

Mukavaa kevättä kaikille toivotellen,



Ritva Kotisaari
puheenjohtaja

Ritva

KIPUPUOMI 1/2024

Suomen Kipu ry:n jäsenlehti • Ilmestyy 4 kertaa vuodessa • ISSN 1795-8652 • Painosmäärä noin 2 200 • Julkaisija: Suomen Kipu ry • Painotalo: Waasa Graphics Oy • Päätoimittaja: Mia Wanhallinna P. 050 353 5955, kipupuomi@suomenkipu.fi
Taitto: Tilda Hopia, info@tildahopia.fi • Jäsenkortti: Pixabay • Kanssi: David Luck / Pexels • Takakansi: Biserka Stojanovic / Freepik

Toimisto/osoitteenmuutokset: Suomen Kipu ry, Sepontie 3 th 4, 02130 Espoo • toimisto@suomenkipu.fi • P. 045 129 0707
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
Järjestökoordinaattori Katja Pääkkönen, P. 045 129 0707, katja.paakkonen@suomenkipu.fi
Hankepäällikkö Heidi Krogell, P. 045 117 3131, heidi.krogell@suomenkipu.fi
Hankeasiantuntija Ella Jantunen, P. 044 722 5931, ella.jantunen@suomenkipu.fi
Hankekoordinaattori Eeva Kopperi, P. 045 355 2825, eeva.kopperi@suomenkipu.fi



VUODEN 2024 LEHDET:

Kipupuomi 1/2024, ilmestyy vko 10, aineistojen deadline 2.2.2024 • Kipupuomi 2/2024, ilmestyy vko 22, aineistojen deadline 24.4.2024
Kipupuomi 3/2024, ilmestyy vko 37, aineistojen deadline 4.8.2024 • Kipupuomi 4/2024, ilmestyy vko 51, aineistojen deadline 6.11.2024

”Miten pienistä asioista hyvä elämä loppujen lopuksi on kiinni”

Talven myötä alkoi taas kerrospukeutuminen. Samalla tavalla kuin lapsilla, pitää varmistaa, että selällä on tarpeeksi lämmin. Marraskuusta maaliskuulle lempivaate on toppahousut, että jalan hermo ei vaan saisi kylmää.

VIIME VUODEN lopussa jouduin kokemaan miltä tuntuu, kun hermo-särky pahenee, eikä mikään lääke auta. Sain ensimmäisen neurostimulaattorin vuonna 2000 ja siitä asti laite on rauhoittanut jalan kivun. Nyt patteri loppui yllättäen, eikä vaihtomahdollisuutta ollut nopealla aikataululla. Kun vaihdon aika lopulta koitti, sain koronan. Peruuntumisen myötä mieleen hiipi kaikki se epävarmuus, jota sairastumisen alussa tunsin. Epätoivo, ahdistus ja ennen kaikkea pelko, jos laitetta ei saada-kaan käyntiin, tai jos se ei enää autakaan. Kaiken kaikkiaan odotin kolme kuukautta, että laite saatiin uudelleen toimintaan. En osaa kuvailla sitä helpotuksen tunnetta, kun tammikuun alussa virrat saatiin päälle, laite toimi normaalisti ja kipu alkoi helpottamaan.

On vaikea uskoa, miten pienistä asioista hyvä elämä loppujen lopuksi on kiinni. Millainen tasapaino vaaditaan, että eläminen on hyvän laatuista, arvokasta ja sellaista kuin itse haluaa? Vaikka olen elänyt kroonisen kivun kanssa melkein puolet elämästäni, jo 25 vuotta, pidän itseäni onnekkaana - olen tullut kuulluksi sekä uskotuksi potilaana. Loppujen lopuksi, vaikkakin välillä hieman viiveellä, olen saanut tarvittavia hoitoja.

Mutta mikään noista ei auta, jos en itse huolehdi itsestäni. Tänä aikana lääkkeiden saannissa on usein puutteita ja olen jo kantapään kautta oppinut, että kriittisiä lääkkeitä ei voi mennä hakemaan silloin, kun ottaa viimeisestä liuskasta viimeisiä tabletteja. Joskus lääkkeitä ei ole apteekissa, eikä tukussa ja sitten niitä lähdetään etsimään kissojen koirien kanssa ympäri maakuntaa. Nyt opin sen, että myös laitteita pitää tarkastaa ja huoltaa, viiden vuoden patteri saattaa joskus kestää vain neljä vuotta.

Vuoden vaihtuessa iloisessa Itä-Suomessa alkoivat kovat pakkaset. Vaikka toisaalta kammoan kylmää, on tämä vuoden toiseksi parasta aikaa. Kun lämpömittarin lukemat laskevat, on mukava lämmittää uuni, käpertyä sohvan kulmaan peiton lämpimään ja katsoa ihmisiä, jotka hiki päässä raataavat ladulla. Paukkupakkanen ja hiihdot, minun maailmassani ne kuuluvat täydelliseen talvilöyhöpäivään.

Vuoden vaihtuessa myös ymmärsin, miten hienossa tilanteessa yhdistyksessä olemme. Tehty työ on kantanut hedelmää ja suuren vapaaehtoisten määrän lisäksi, vähän ajan päästä meillä on kuusi työntekijää. Suomen Kivusta on kasvanut arvostettu järjestö niin potilaiden, kuin terveydenhuollon ammattilaisten keskuudessa. Pystymme tuottamaan niin luotettavaa tietoa, kuin osaamista ja tarjoamaan monen muotoista mahdollisuutta toimintaan. Missä olemmekaan seuraavan 10 vuoden päästä?!

Vaikka tätä kirjoittaessa ollaan helmikuussa, vuosi menee eteenpäin, hiihdot loppuvat ja lumet sulavat. Minulle se tarkoittaa mahlan keruuta (tai siis minä katson päältä ja mies tekee työt) ja pakastamista. Se tarkoittaa myös lämpimiä päiviä, puutarhatöitä, kesäkukkien istuttamista, ensimmäisen nurmikonleikkuun tuoksua ja koiran uittamista. Vuosi vuodelta, ymmärrän paremmin vanhan tätini huokaillut kukkapenkkejä laittaessa ja lopulta kun hän niitä ei enää kyennyt laittamaan. Tunnen itseni tässäkin onnekkaaksi, sillä kevätöihin on läheltä saatavissa apua ja loppukesän mies jaksaa kantaa kukille vettä.

Sitä ennen on kuitenkin vielä monen monta hiihtokisaa jäljellä. ♦



Liisa Jutila

Kirjoittaja on Suomen Kipu ry:n varapuheenjohtaja.

Toimistolaiset vastaavat!

Tällä palstalla opimme tuntemaan Suomen Kipu ry:n työntekijät entistä paremmin, kun he vastaavat toistensa esittämiin kysymyksiin. Ensimmäisenä vastaajana on yhdistyksen toiminnanjohtaja **Jenni Tarhanen**.

Onko etätyö jäänyt koronan jälkeen pysyväksi? Milloin toimisto on avoinna ja milloin siellä voi tulla käymään?

– Etätyö on jäänyt pysyväksi osaksi yhdistyksen työntekijöiden arkea. Sen myötä myös yhdistyksen työntekijäjoukko on valtakunnallistunut, ja töitä tehdään sujuvasti eri puolilta Suomea. Monen tavallisen työpäivän aikana tulee tavoitettua toimijoita monilta suunnilta: soitan ryhmän suunnitelmista vapaaehtoiselle Ouluun, hyppään Teams-palaveriin turkulaisen yhteistyöstä kyselevän yhdistyksen kanssa ja laitan sähköpostia yhdistyksen STEA-käsittelijälle Helsinkiin. Espoon sovittaessa avoinna oleva toimisto onkin tällä hetkellä enemmän ”yhdistyksen tukikohta”, josta löytyvät vielä joko odottavat materiaalit, kuten Kipupuomit ja oppaat.

Ja mitä haluat kysyä seuraavalta vastaajalta?

– Haluan kysyä seuraavalta vastaajalta, mikä on ollut yllättävintä Suomen Kipu ry:ssä työskennellessä.



Kysely hyvinvointialueiden toiminnasta!

Suomen Kivun yhteiskunnallisen vaikuttamisen työryhmä seuraa sote-uudistuksen vaikutuksia kipupotilaiden tilanteeseen. Vastaa kyselyyn ja kerro kokemuksesi osoitteessa suomenkipu.fi/kysely/. Kysely on auki 31.3.2024 asti ja siihen vastataan nimettömästi.



Kutsu yhdistyksen vuosikokoukseen 2024

Vuosikokous järjestetään la 23.3.2024 klo 13 alkaen etäyhteyksin Microsoft Teamsin välityksellä.

Ilmoittauduthan kokoukseen 21.3.2024 mennessä ilmoittautumislomakkeella, joka löytyy osoitteesta suomenkipu.fi/ajankohtaista/vuosikokous2024/. Tarvittaessa voit ilmoittautua myös sähköpostilla jenni.tarhanen@suomenkipu.fi. Kokousmateriaalit ja osallistumislinkki lähetetään sähköpostitse 15.3. (ennen kyseistä ajankohtaa ilmoittautuneille) ja 22.3. (lopuille ilmoittautuneille) eli ilmoittauduthan riittävän hyvissä ajoin ehtiäksesi tutustua niihin!

Etäyhteydellä osallistuminen vaatii mobiili- tai päätelaitteen, verkkoyhteyden, sekä mahdollisuuden käyttää mikrofonia ja kameraa. Käytössä ovat kaikki jäsenen puhe- ja äänioikeudet. Puheenvuoropyyntöjen käyttämisestä ohjeistetaan kokouksen alussa. Avoimissa äänestyksissä käytetään kädennostoäänestystä ja suljetuissa äänestyksissä sähköistä lomaketta tai tarvittaessa puhelinäänestystä. Saat ohjeita Teamsin käyttöön kokousmateriaaliviestin yhteydessä.

Yhdistyksen kokouksessa on äänioikeus sekä vaalikelpoisuus 15 vuotta täyttäneellä varsinaisella jäsenellä, perhejäsenellä ja kunniajäsenellä, mikäli hänellä ei ole maksamattomia tai erääntyneitä jäsenmaksuja yhdistykselle. Jäsenyys ja kyseisen vuoden jäsenmaksun tilanne tarkistetaan ennen kokousta.

Vuosikokouksessa käsitellään sääntömääräiset vuosikokousasiat. Muina asioina hallitus tuo kokouksen käsittelyyn alustavan talousarvion ja toimintasuunnitelman vuodelle 2025.



Lisätietoja antaa toiminnanjohtaja / hallituksen sihteeri
jenni.tarhanen@suomenkipu.fi / 050 303 3221

Ehdota Vuoden Auttajaa 2024!

Vuoden Auttajaksi on vuosien varrella valittu esimerkiksi hoitoalan ammattilaisia sekä hoitoyksiköitä.

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

Vuoden Auttajan 2024 valinta tapahtuu yhdistyksen vuosikokouksen yhteydessä 23.3.2024. Jäsenet voivat tehdä Vuoden Auttajasta ehdotuksen 10. maaliskuuta mennessä täyttämällä osoitteesta suomenkipu.fi/ajankohtaista/auttaja2024/. Hallitus valitsee näistä ehdokkaat vuosikokouksen yhteydessä tapahtuvaa äänestystä varten. Aiemmin palkittuihin toimijoihin voit tutustua alapuolelta.

KUVA Vuonna 2022 palkittiin kuntoutukseen ja kivunhoitoon erikoistunut lääkäri Kristiina Kokkonen.



HUOM!

Valittujen tittelit vastaavat valitsemisvuonna ehdokkaiden esittelyissä olleita tietoja ja niissä on voinut tapahtua muutoksia.

Vuoden auttajat 2003–2023

2023 Ortonin Kipupoliklinikka	2018 Helena Miranda lääketieteen tohtori, työterveyden dosentti, kipututkija	2014 Soile Koponen vapaaehtoistyöntekijä	2009 Eero Vuorinen anestesiologian ja kivunhoidon erikoislääkäri	2005 Voitto Järvinen Oulun yliopistollisen sairaalan kipupoliklinikka
2022 Kristiina Kokkonen Kuntoutukseen ja kivunhoitoon erikoistunut lääkäri	2017 Yhdistyksen 25-juhlavuosi, jonka aikana nostettiin esille useita terveydenhuollon asiantuntijoita ja vaikuttajia. Vuoden Auttaja -titteli muutettiin vastaamaan kuluvaa vuotta.	2013 Jukka Pekka Kouri fysiatrian, kuntoutuksen ja kivunhoidon erikoislääkäri	2008 Aija Kinnunen kivunhoitoon erikoistunut sairaanhoitaja	2004 Maija Haanpää neurologian erikoislääkäri, kivunhoidon erikoispuolelta
2021 Taina Lahti Stimulaattorihoitaja (HUS)	2015 Heikki Päivike järjestövaikuttaja ja Potilas- ja sosiaaliapu ry:n puheenjohtaja	2012 Eero Rantasila psykologi	2007 Kari Sulkko neurokirurgian erikoislääkäri, kivunhoidon erikoispuolelta	2003 Jukka Pekka Kouri fysiatrian ja yleislääketieteen erikoislääkäri, kivunhoidon erikoispuolelta
2020 EKSOTen kipupoliklinikan hoitotiimi		2011 Simo Järvinen fysiatrian erikoislääkäri	2006 Karl-August Lindgren fysiatrian ja yleislää- ketieteen erikoislääkäri	

Omannäköistä vertaistukea etsimässä

TEKSTI Anne
KUVA Freepik

KUN SAIRASTUIN, en ensin ajatellut, että haluaisin vertaistukea. Mietin, että mitä siellä tehdään ja mitä hyötyä siitä minulle olisi. En ole koskaan ollut erityisen puhelias ja kipu korosti sitä piirrettä. Halusinkin tulla jätetyksi hetkeksi yksin, nuolemaan haavojani rauhassa. Elämä oli muutenkin kovin kivun ympärillä, joten tuntui, että kaipasin enemmän hengähdystaukoa kuin ihmisiä, jotka puhuisivat kivusta. Olin käynyt vertaistukiryhmässä kerran aiemmin, toiseen vaivaan liittyen, mutta siellä käynnit olivat jääneet muutama kertaan.

Kun kipu oli pyörinyt mukana joitakin vuosia, kaipasin kuitenkin jotain. Ehkä jotakuta, jonka kanssa voisin tehdä asioita tai jota ei haittaisi, jos jättäisin tapaamisia väliin kivun takia. Olin Suomen Kivun webinaarissa, josta kuulin, että osa vertaistukiryhmistä tarjoaa keskustelun lisäksi kaikenlaista yhteistä tekemistä. Se kuulosti minulle sopivalta, tällaisena aiempana hääriijänä. Kävin lähialueeni vertaistukiryhmät läpi ja löysin ryhmän, jossa keskustelun lisäksi on muutakin puuhaa. Keskustelu tuntui lähtevän liikkeelle eri tavalla tekemisen lomassa. Huomio oli siinä, mitä tehtiin, niin oli helpompaa tuoda esille sellaisia asioita, joita en aiemmin huomion keskipisteenä kehdannut.

Olen osallistunut nyt monenlaiseen Suomen Kipu ry:n toimintaan. Olen askarrellut, jumpannut ja saanut kysyä kysymyksiä ryhmässä vierailleelta sairaanhoitajalta. Kokeilin laulamista pitkistä aikaa ja oli hienoa saada kokeilla sitä turvallisessa tilanteessa, jossa ei tarvinnut esitellä laulutaitoja muille. Pidän erityisesti siitä, että tehdessä voi pitää taukoja, eikä kukaan ainakaan vielä ole ihmetellyt, että miksi olet siellä sängyssä, jos olen osallistunut etänä puhelimitse tai ryhmäkerralla noussut pois pöydän äärestä, jossa tehtiin unelmakarttoja. Parasta on se, että olen löytänyt oman kipukaverin -tai ehkä tässä vaiheessa voisi puhua kipuystävästä. Yhden ryhmäläisen kanssa olemme tulleet yhdessä ryhmään

vähän pidemmän matkan päästä ja kun suunta on sama niin matkastakin on tullut meille yhteistä aikaa. Matkan aikana on löytynyt muutakin yhdistävää kuin kipu, ainakin koirat ja aiempi koulutus sote-alalla. Kipuystäväni ei käy vertaistukiryhmässä tällä hetkellä, mutta ystävyys on silti säilynyt puheluiden ja tapaamisten avulla.

Muille, jotka miettivät vertaistukeen osallistumista, haluaisin omasta kokemuksesta sanoa, että kannattaa rohkeasti kokeilla. Vertaistukea on monenlaista ja joskus menee aikaa, ennen kuin löytää omannäköisensä tavan sen saamiseen. Toivon joskus itsekin pääseväni ohjaamaan vertaistukiryhmää, jossa asioita tehtäisiin yhdessä. Vielä se ei ole minulle mahdollista, ja siihen asti nautin osallistumisesta ryhmään, josta on osallistujanakin tullut minulle se ”oma ryhmä”. ♦



Vertaistukiryhmässä voit jakaa kokemuksiasi ja tunteitasi muiden kipuoireisten kanssa. Lue lisää osoitteesta suomenkipu.fi/tukea/vertaistukiryhmat/

Suomen Kivun vuosi 2023

Kivun kanssa ei tarvitse jäädä yksin. Suomen Kipu ry jakoi vuonna 2023 tietoa kivusta ja kivunhallinnasta niin painotuotteiden avulla kuin webinaareillakin, vaikutti eri verkostoissa ja teki aktiivista edunvalvontaa sekä jatkoi vertaistukiryhmiä ja kursseja.



Vuoden Auttajaksi 2023 valittiin Orton Kipuklinikka.

Tukea

Kivun kanssa ei tarvitse jäädä yksin. Sitä olivat mahdollistamassa 100 vapaaehtoistamme ja yhdistyksen monipuolinen toiminta niin paikallisesti ympäri Suomen kuin verkossakin.

Uutena toimintana yhdistys järjesti syksyn 2023 aikana sarjan toiminnallisia verkkotapahtumia, joissa muun muassa askarrettiin mehiläisvahakynntilöitä, kekeiltiin uusia liikuntalajeja sekä parsittiin vaatteita – tietysti yhdessä kipua ymmärtävien vertaisten kanssa.

Tukea tarjosivat myös muut yhdistyksen jo vakiintuneimmat toiminnan muodot, kuten vertaistukiryhmät, teemaillat sekä Kipu ja työ kohtaavat -kurssit, joista kaikki jatkuvat myös vuonna 2024.

Tietoa

Monenlaiselle tiedolle kivusta riitti vuoden aikana kysyntää. Yhdistyksen painettuja materiaaleja (Kipupuomi-lehti, oppaat, työkykymateriaalit ja kivunhallinnan keinojen lista) jaettiin vuoden aikana noin 13 000 kpl. Uusina materiaaleina verkkosivuilla ilmestyi kivunhallinnan keinojen listan lisäksi Ymmärrä kipua, tarjoa tukea -pikaopas työyhteisölle.

Suurinta osaa yhdistyksen materiaaleista ovat olleet tekemässä myös kipuoireiset itse ja ne ovat kaikki nähtävissä yhdistyksen verkkosivuilla suomenkipu.fi

Tietoa kivusta ja kivunhallinnasta jaettiin vuoden aikana myös muun muassa webinaareissa ja luennoilla, kokemustojen jakamisessa ja sosiaalisessa mediassa.



Koulutuspäivät keräsivät yhteen vapaaehtoisia ympäri Suomen.

Vaikuttamista ja edunvalvontaa

Vuonna 2023 Suomen Kipu ry oli mukana mm.

- Eduskunnan Kipu ja migreeni -verkostossa
- Fimean potilasneuvottelukunnassa
- Terveystieteiden tutkimuskeskuksessa / kannanotoissa
- SuomiAreenalla: Yhdenvertaisempi ja potilaslähtöisempi sosiaali- ja terveydenhuolto
- Societal Impact of Pain -verkostossa
- SOSTE:n verkostoissa
- Apuväline 2023 -tapahtumassa



Mukana Apuvälinemessuilla.



Suomen Kivun sosiaalisessa mediassa jaettiin tietoa kivusta ja tulevista tapahtumista.



Vuosikokouksen 2023 osallistujia Teamsissa.

Toimintaterapia tukee kipuoireisen hyvinvointia

Uusi juttusarja alkaa! Kuntoutus kipuoireisen tukena -juttusarjassa ammattilaiset ja kipuoireiset kertovat pitkäkestoisen kivun erilaisista kuntoutusmuodoista. Juttusarjan ensimmäisen osan keskiössä on toimintaterapia, jossa tavoitteena on tukea ihmisen toimintakykyä ja etsiä keinoja, joilla hän voi suoriutua itselleen merkityksellisistä arjen askareista ja vapaa-ajan toiminnoista.

Jasu Forss työskentelee toimintaterapian lehtorina ja tutkintovastaavana Metropolia-ammattikorkeakoulussa. Hän jos kuka määrittelee napakasti, mikä on toimintaterapian syvin olemus.

”Kolmella sanalla sanoisin, että kyse on ihmisestä, toiminnasta ja ympäristöstä. Toimintaterapia keskittyy asiakkaana olevaan ihmiseen hänen omassa arjessaan toimimassa”, tiivistää Jasu.

”Kun arkisissa rutiineissa jokin sakkaa, on hyvä hetki yhdessä toimintaterapeutin kanssa tutkia tilannetta. Toimintakyky edellä tekemistä muokkaamalla löytyy usein ratkaisu, jolla asiakkaalle oman näköinen ja merkityksellinen arki on jälleen mahdollinen.”

Terapiaa siellä, missä toiminta tapahtuu

Toimintaterapia voi toteutua asiakkaan kodissa, työpaikalla, harrastuksissa tai terapeutin vastaanottohuoneessa. Paikka riippuu siitä, mitä toimintaa asiakas terapeutin kanssa tutkii ja tuunaa. Teemana voi olla mikä tahansa arkinen tekeminen, jota sairaus vaikeuttaa tai estää.

Toimintaterapeutteja työskentelee sekä julkisessa perusterveydenhuollossa että yksityisten palveluntarjoajien vastaanotoilla. Myös potilasyhdistyksissä ja sosiaali- ja terveysalan järjestöissä on toimintaterapeutteja erilaisissa tehtävissä.

Toimintaterapia osaksi hoitopolkua

Ennen kouluttajauraansa Jasu teki pitkään töitä kipuoireisten ihmisten kanssa toimintaterapeutina. Hän toi-

voo, että kaikille kipupotilaille tarjottaisiin mahdollisuus toimintaterapiaan.

”Suurin hyöty olisi pian diagnoosin jälkeen”, Jasu arvioi. Hän soisi terapiamuodon sisältävän kipuoireisten hoitopolkuun kaikkialla Suomessa.

”Esimerkiksi Helsingin kaupungin sosiaali- ja terveyspalveluissa toimintaterapian mahdollisuudet on tunnistettu esimerkillisellä tavalla palveluvalikoimassa”, vinkkaa Jasu huomaamansa hyvän käytännön.

Toimintaterapiasta löytyi uusi näkökulma sairauteen

TOS-oireyhtymä on rintakehän yläosissa sijaitsevien hermojen tai verisuonten ahtautumisesta johtuva oireyhtymä. Pinne aiheuttaa monenlaisia vaikeita oireita, tietää **Jenni Harju**.

”Minulla TOS oireilee hermokipuina”, hän kertoo. Kova, kaikkea elämää rajoittava kipu säteilee

kasvoihin, käsiin ja lapojen seutuun. Käsien puristusvoima on heikko ja tuntoaisti puutteellinen.

Jenni sairastui TOS:iin ensimmäisen kerran parikymmentä vuotta sitten. Silloin leikkaus taltutti kivun.

”Olin tosi iloinen. Sain työkykyni ja arkeni takaisin”, muistelee Jenni. Sairaus uusiutui nelisen vuotta sitten. Nyt Jenni on kuntoutustuella ja etsii varovasti ylärajoja toimintakyvyilleen. Tehtävään löytyi apu ja tuki toimintaterapiasta.

Ymmärrys kasvaa toiminnan kautta

”Terveyskeskuksen kipufysioterapeutti vinkkasi toimintaterapeutista, joka auttaisi löytämään elämää helpot-

Juttusarjassa ammattilaiset ja kipuoireiset kertovat pitkäkestoisen kivun erilaisista kuntoutusmuodoista.



KUVA YLÄPUOLELLA ”Hyvä elämä on jokaiselle omanlaistaan”, tietää toimintaterapeutteja kouluttava Jasu Forss. Hänelle itselleen iloa tarjoavat luonto ja liikunta.

KUVA ALAPUOLELLA Kuntoutuminen voi olla pieniä tekoja arjessa. Jenni herättelee kätensä vaurioituneita hermoja pehmeällä harjalla, jotta tuntoaisti vähitellen paranisi.



tavia apuvälineitä. Odotin siis vain apuvälineitä. Voi, miten väärässä olinkaan”, nauraa Jenni. Toimintaterapiasta löytyi ihan uusi näkökulma omaan sairauteen ja toimintakykyyn. Ja mahdollisuuksiin!

”Toimintaterapiassa keskitytään toimintaan. Esimerkiksi leivän leikkaamisen tutkiminen toimintaterapeutin kanssa teki minulle näkyväksi ja ymmärrettäväksi sen, miksi sain usein haavoja käsiini. Keittiöhommia havainnollistaessamme selvisi, miksi poltin usein itseni”, kertoo Jenni. Käden kastaminen kuumaa ja kylmää vettä sisältävissä astioissa vuorotellen osoitti käytännössä tuntopuutoksen.

Näkymätön tuli näkyväksi

”TOS ei näy päällepäin. Minulla oli oma ajatusjumi sen kanssa. En itsekään ymmärtänyt sairauttani”, Jenni pohtii.

”Nyt hahmotan uudella tavalla TOS:n vaikutuksia itseeni ja elämäni. Osaan olla tekemättä asioita, joista saattaa aiheutua kipuja myöhemmin. Tiedän, mitä ei pidä tai ei saa tehdä”.

Asian käsittely on ollut vaikea, mutta hyödyllinen matka, joka jatkuu vielä.

”Olen saanut hurjasti lisää itseluottamusta ja itsemyötätuntoa”, hymyilee Jenni.

Joitakin apuvälineitäkin Jenni toki otti käyttöön, ainakin kokeiltaviksi.

Tasapuolista tietoa tarvitaan

”Toivoisin, että toimintaterapiaa suositeltaisiin kaikille kipupotilaille”, Jenni toteaa. Hän pelkää, että lähetteen saavat vain he, jotka osaavat sitä kysyä. Tai ne onnekkait, joille hoksaavainen ammattilainen antaa vinkin.

Jenni on aktivoitunut vaikuttamaan omalla kokemustiedollaan kipuoireilusta. Hän kouluttautui kokemustoimijaksi ja odottaa kiinnostuneena keskusteluja erityisesti terveydenhuollon ammattilaisten kanssa. ♦



KUVA VASEMMALLA Isokoskelon poikaset emon kyydissä.

KUVA ALAPUOLELLA Tilhet ruokailemassa etupihan omenapuussa.

Lintujen tarkkailu tuo iloa kipuilevan arkeen

Uusi kamera herätti Minnan kiinnostuksen lintuihin.

TEKSTI JA KUVAT Minna

1990-LUVULLA, kun olin teini-ikäinen, isäni osti analogisen järjestelmäkameran. Otin sen pian käyttööni ja aloin harjoitella valokuvausta tähtäimessäni pihan ruokintapaikan linnut ja oravat. Mielestäni sain huipputoksia eläinten touhuista, ja kuvia syntyi rullakauppalla. Totuus paljastui, kun kuvat vietiin kehitettäväksi valokuvausliikkeeseen. Tuloksena oli monta harmaata ja suttuista otosta palleroisista tiaisista, jotka siinsivät kaukaisuudessa auringonkukansiementen keskellä. Vanhempani eivät olleet varsinaisesti iloisia rahantuhlauksesta.

Kiinnostus lintuihin oli kuitenkin syttynyt tämän tarkkailun myötä. Opettelin lintujen lauluja C-kaseteilta Sony Walkmanin korvalappustereoilla, ja muistan vieläkin hetken, kun tunnistin viherpeipon rupattelun ensimmäistä kertaa. Tuntui melkein siltä, kuin minulle olisi avautunut todellisuudesta uusi taso. Sitä voisi varmaankin kuvata haltioitumiseksi.

Minusta on ihmeellistä, että maailmasta löytyy sellaista kauneutta ja monimuotoisuutta kuin linnut: herkkiä dinosauruksia, jotka lentävät ja laulavat, ja osaavat suunnistaa jopa toiselle puolelle maapalloa.

Toivo on höyhenpukuinen

Olin toipumassa kroonisesta kivusta ensimmäistä kertaa samoihin aikoihin, kun innostuin linnuista. Sairastuin kipusairauksiin uudelleen aikuisena, ja lintujen tarkkailusta on muodostunut harrastus, josta olen saanut lohtua tilanteessani.

Ilon aiheiden etsiminen ympäristöstä ja niihin keskittyminen antaa voimaa, kun elämässä on haasteita. Sairastuminen myös pakottaa pysähtymään, mikä avaa aistit eri tavalla lähiympäristön tarkkailulle. Emily Dickinsonin runossa Hope is the thing with feathers (Toivo on höyhenpukuinen, suom. Aale Tynni) toivo kuvataan hentona, sielun oksalla istuvana lintuna, joka ei lakkaa laulamasta myrskyssäkään. Minulle linnut ovat toivon tuojia niin konkreettisesti kuin kuvaannollisesti.

Lintujen tarkkailu onnistuu myös kotisohvalta

Lintujen elämässä korostuu vuodenkierto: kevät ja kesä ovat kiireisintä aikaa, ja syksyllä keräännytään taas muuttoparviksi. Linnut ovat yksi syy odottaa lähestyvää kevättä, ja nykyään se alkaakin mielestäni siitä, kun ensimmäiset linnut aloittavat soidinlaulunsa. Sydäntalven hiljaisuus taas on rauhoittumisen aikaa.

Lintujen pesinnöistä on nykyään paljon livelähetyksiä, mikä on ilahduttavaa seurattavaa ja oiva keino harastaa lintuja, jos ei kipujen vuoksi pääse ulos. Asun puistomaisella kerrostaloalueella, ja voin havaita lintuja myös pihapiirissäni.

Keväisin voin seurata vuodenajan etenemistä ikkunan avaamalla, kun mustarastaat, punarinnat, sepelkyyhkyt, kirjiosiepot ja tiklit aloittavat vuorollaan laulunsa. Syksyllä tilhet aterioivat omenapuun omenoilla ja talvella punatulkut nauttivat kirsikkapuun silmuista.

Lintuharrastus kannustaa liikkumaan ja oleilemaan luonnossa

Ilokseni myös puolisoni on innostunut linnuista, ja siitä on tullut yhteinen juttumme. Lähimetsämme on pieni mutta monimuotoinen, ja välillä teemme retkiä lintutorneille. Matkalla puolisoni vanhempien mökille mietimme, mitä eläimiä saamme sillä kertaa kuulla ja nähdä rauhallisen lintujärven rannalla. Puolustavatko laulujoutsenet taas reviiriään, tuuttaako kaulushaikara sumusireeniä, ja morsettaako luhtakana ruovikossa yömyöhällä? Ehkäpä onnistumme tällä kertaa bongaamaan koskikaran joen suulla.

Lintuharrastuksessa oppii koko ajan jotakin uutta. Kun luontoon lähtee, ei koskaan tiedä, mitä lajeja havaitsee.

Eräässä podcastissa sitä verrattiinkin pokemon go-hahmojen keräilyyn. Suhtaudun harrastukseen rennosti, enkä hallitse lintuja järjestelmällisesti. Innostus,



mikä uudesta havainnosta syntyy, on aina suuri. Silloin kaivetaan puhelin ja lintukirja esiin ja opiskellaan lajista lisää.

Mitä voisimme oppia eläimiltä?

Kipuun sairastuminen on kasvattanut myötätuntoani, ei vain ihmisiä, vaan myös muita eläimiä kohtaan, joiden elämä on usein kovin haurasta. Koen, että olemme yksilöinä ja lajeina monin tavoin toisiimme yhteydessä. Lajien välisen psykologian kehittäjä G. A. Bradshaw kannustaa pohtimaan, mitä asioita me ihmiset voisimme oppia muilta eläinlajeilta ja miten soveltaa näitä oppeja omaan elämäämme. Itse olen oppinut linnuilta ainakin sen, että älykkyyttä on monenlaista, ja että sopu antaa sijaa muillekin. Linnut ovat harvoin tarpeettoman aggressiivisia – ne haluavat vain elää elämäänsä rauhassa. Linnut eivät myöskään murehdi turhaan tulevaa tai mennyttä, vaan niille riittävät tämän hetken haasteet ja ilot.

On tärkeää löytää omat iloa tuovat juttunsa arjessa, koska kun elämä koettelee, niistä voi muodostua yllättäväkin voimavara. Ihanaa lähestyvää kevättä ja linnunlaulua kaikille kivun kanssa eläville ja heidän läheisilleen! ♦

”*Kipuun sairastuminen on kasvattanut myötätuntoani, ei vain ihmisiä, vaan myös muita eläimiä kohtaan, joiden elämä on usein kovin haurasta.*



KUVA Hankkeen verkkotoiminnassa on käsitelty mm. työn tuunaamista.

TEKSTI Heidi Krogell
KUVAT Suomen Kipu ry

Kipu ja työ kohtaavat:

Hankkeen tarina ja tulevaisuuden näkymät

Kipu ja työ kohtaavat -hanke lähti ajatuksesta, että kipuun voisi saada tukea aikaisemmassa vaiheessa ja matalalla kynnyksellä.

SYKSYLLÄ 2020 korona oli laittanut yhdistyksen paikallistoiminnat tauolle ja toimintaa järjestettiin pääsääntöisesti vain verkossa. Kokoonnuimme silloin yhdessä hallituksen jäsenten kanssa pohtimaan, millaista toimintaa yhdistyksen tulisi jatkossa tehdä. Kaikki kipuoireiset tarvitsevat tukea, mutta nyt tuli priorisoida, mihin asioihin juuri tulevana vuosina keskittyisimme. Huomasimme, että kaikkien yhteinen toive oli, että tukea kipuun voisi saada aikaisemmassa vaiheessa ja matalalla kynnyksellä. Siitä lähti ajatus Kipu ja työ kohtaavat -hankkeesta.

Uusien toimintamuotojen kehittäminen vaatii hyvien ideoiden lisäksi myös tekijöitä, aikaa löytää hyvät toimintatavat ja rahaa toteuttaa suunnitelmat. Tämän vuoksi määräaikainen hankerahoitus on hyvä tapa aloittaa uusi toiminta. Niin tässäkin tapauksessa. Haimme työikäisten verkkotuen ja viestinnän kehittämiseen sekä sosiaali- ja terveysalan ammattilaisten että työnantajatahojen kouluttamiseen rahoitusta Sosiaali- ja terveysjärjestöjen avustuskeskus STEA:lta. Odotimme

puolisen vuotta jännittyneinä päätöstä rahoituksesta. Onneksi rahoituspäätös oli myönteinen, sillä tiesimme toiminnalle todella olevan tarvetta.

Kipu ja työ kohtaavat -kurssit ovat antaneet konkreettisia välineitä arkeen

Jo rahoitushakuvaiheessa olimme tehneet kyselyn, jonka perusteella tiesimme kipuoireisten toivovan verkossa tapaavaa kivunhallintaan ja työkyvyn tukemiseen keskittyvää ryhmää. Ensimmäiset Kipu ja työ kohtaavat -kurssit järjestettiin syksyllä 2021 ja kurssilaisilta saadun palautteen perusteella kurssieja kehitettiin eteenpäin. Jo alkuvaiheessa kurssilaiset kokivat, että kurssit antoivat paitsi keinoja kivunhallintaan ja työssä jatkamiseen, myös kokonaisvaltaisesti muuhunkin elämään. Useampi osallistuja on sanonut, että kurssi on sellainen, joka jokaisen tulisi käydä – on sitten kipuja tai ei.

Kurssien vahvuus on ollut osallistujien moninaisuus. Mukana on ollut sekä vasta kipuun sairastuneita että jo useamman vuosikymmenen kivun kanssa tutuiksi

tulleita. Kurssilla ei ole diagnoosia tai taustoja kysely, vaan kaikkia yhdistävä tekijä on ollut kipu. Vertaisuuden kokemus onkin monelle ollut yksi tärkeimpiä kurssin anteja. On saanut kokea, että ei olekaan ainut työikäinen, jolla on kivun kanssa haasteita.

Moni kurssin käyneistä on ehtinyt jo aikaisemmin ko-keilemaan monenlaisia kivunhallinnan keinoja. 12 viikon kurssilla on päässyt palauttelemaan näitä keinoja mieleensä ja etsimään myös keinoja, joilla pieniä kivunhallinnan ja hyvinvoinnin tekoja tulisi tehtyä joka viikko ja joka päivä. Monelle osallistujalle onkin ollut suuri oivallus, että myös itsestään saa pitää huolta ja välillä asettaa oman hyvinvoinnin etusijalle.

Vapaaehtoiset ovat korvaamattomassa roolissa

Hankkeessa on työskennellyt kaksi työntekijää, mutta ilman vapaaehtoisia toiminnan järjestäminen nykyisessä laajuudessaan ei olisi ollut mahdollista. Kipu ja työ kohtaavat -kurssien ohjaamiseen luotiin hankkeessa koulutusmalli ja koulutuksen myötä olemme saaneet huikean taitavia vapaaehtoisia mukaan ohjaamaan kursseja. Viiden tapaamiskerran koulutuksista ei ole naurua, uuden oppimista ja oivaltamista puuttunut. Eikä aina olla teknisiltä haasteiltakaan välttytty, ne kun kuuluvat osaksi verkkotoimintaa.

Hankkeessa päästiin pilotoimaan monenlaisia vapaaehtoistehtäviä ja viestinnässä meillä onkin ollut mukana niin videokuvaajia, editoijia, tekstittäjiä, kirjoittajia kuin rentoutusharjoitusten nauhoittajiaakin. Monenlaiset vapaaehtoistehtävät ovat mahdollisia – myös etänä!

Tietoa kivusta, kivunhallinnasta ja työkyvyn tuesta on jaettu verkossa monin tavoin

Tietoa kivusta on kyllä olemassa, mutta turhan usein se on kuitenkin hieman vaikeasti ymmärrettävää tai löydettävää. Tähän näimme tärkeäksi tehdä muutoksen. Tuoretta tietoa kivusta, kivunhallinnasta ja työkyvyn tukemisesta tuotettiin niin verkkosivuille, sosiaaliseen mediaan kuin lehtiinkin. Viime syksynä saimme työikäisten kivulle hienoa näkyvyyttä myös mm. Ylen pääuutisissa. Tärkeimmät viestimme ovat olleet, että työikäisten kipu on yleistä, siihen on mahdollista vaikuttaa monin eri keinoin ja kipuoireiset tarvitsevat työpaikoilla työn muokkausta.

Verkkosivuillamme olemme julkaisseet myös erilaisia tulostettavia materiaaleja ja harjoituksia, joita olemmekin kuulleet olevan aktiivisessa käytössä monella kipuoireisia työssään kohtaavalla ammattilaisella. Suosituin materiaalimme on ollut Kivunhallinnan keinojen lista, jota on koottu yhdessä Kipu ja työ kohtaavat -kurssilaisten kanssa.

Hankkeessa järjestettiin kolmen vuoden aikana yhteensä 18 webinaaria, joihin osallistui lähes 1400 ihmistä. Osa webinaareista oli suunnattu sosiaali- ja terveysalan ammattilaisille ja työnantajatahoille, sillä sekä hoitopoluilla että työpaikoilla on tarvetta kehittää kipuoireisten kohtaamista ja tuen tarjoamista. Lisäksi

Kevään ja kesän Kipu ja työ kohtaavat -toiminta

- Ti 23.4. klo 18-19:30 Webinaari: Työnhaku osatyökykyisenä – Kipukokemus vahvuutena
- Ti 2.5. klo 18-19:30 Teemalta: Kipu ja työn muokkaaminen
- Touko-kesäkuu: Kipu ja työ kohtaavat -kesäkurssi
- Lisätietoja: suomenkipu.fi/tapahtumat/

”*Teemme työtä ennen kaikkea kipuoireisten vuoksi. Samalla olemme kuitenkin onnistuneet säästämään myös yhteiskunnan varoja. Kurssien ansiosta monet ovat pystyneet palaamaan työhön, jatkamaan työssä tai lisäämään työtuntejaan.*”



KUVA VASEMMALLA
Hankepäällikkö
Heidi Krogell.

järjestimme erilaisia keskusteleivia verkkotilaisuuksia ja työpajoja sekä kävimme puhumassa kivusta mm. toisten järjestöjen tilaisuuksissa.

Vaikutukset yksilöistä yhteiskuntaan

Hankkeessa kehitetyllä toiminnalla on ollut merkitystä sekä kipuoireisille että yhdistykselle. Kipuoireiset ovat kertoneet, miten elämä kivun kanssa on jakamamme tiedon ja tuen avulla helpottunut ja kuinka he ovat löytäneet uutta toivoa kivun kanssa elämiseen. Yhdistykselle hanke on avannut mahdollisuuksia toiminnan laajentamiselle ja uusien toimintatapojen kehittämiseksi.

Teemme työtä ennen kaikkea kipuoireisten vuoksi. Samalla olemme kuitenkin onnistuneet säästämään myös yhteiskunnan varoja. Kurssien ansiosta monet ovat pystyneet palaamaan työhön, jatkamaan työssä tai lisäämään työtuntejaan. Jopa osa-aikaeläkkeeltä on palattu täysiaikaisesti takaisin työelämään. Hankkeeseen satsatut rahat ovat jo nyt palautuneet yhteiskunnalle lisääntyneinä verorahoina. Myös hoitokustannukset ovat pienentyneet, kun kipuoireiset ovat löytäneet itselleen toimivia kivunhallinnan keinoja. Hankkeen vaikutukset ulottuvat laajalle, parantaen sekä yksilöiden elämänlaatua että edistäen yhteiskunnan kokonaishyvinvointia.

Mitä seuraavaksi?

Hanke on ollut tärkeä mahdollisuus kehittää ja jalkauttaa uusia toiminnanmuotoja. Nyt on aika jatkaa toimintaa osana yhdistyksen vakinaista toimintaa. Olemme saaneet STEA:lta jatkuvan avustuksen mm. Kipu ja työ kohtaavat kurssien jatkamiseen, verkkotapahtumien järjestämiseen, ammattilaisten kouluttamiseen sekä verkkoviestintään.

Erityisesti Kipu ja työ kohtaavat -kurssit ovat herättäneet runsaasti kiinnostusta sekä muissa järjestöissä että esimerkiksi työllisyyspalveluissa. Olemme avoinna ajatukselle, että tulevaisuudessa voisimme kouluttaa myös muita järjestämään vastaavia kursseja. Meiltä on toivottu myös paikallisia kursseja ja tätä mahdollisuutta selvitämme. Tärkeintä on, että kenenkään työikäisen ei tarvitsisi tulevaisuudessa jäädä kipujen kanssa yksin, vaan tukea olisi matalalla kynnyksellä tarjolla.

Kiitos kaikille matkakumppaneille

Kipu ja työ kohtaavat -hankkeessa kehitetty toiminta on ollut monelle merkityksellistä. Niin myös minulle, joka olin suunnittelemassa hanketta sekä toteuttamassa sitä hankepäällikön roolissa. Hankkeessa on kehitetty toimintaa, mutta myös minä olen päässyt kehittymään. Niin ammattilaisena kuin ihmisenäkin. Ja sen on mahdollistaneet ne kaikki upeat kohtaamiset hankkeen aikana. Kiitos valtavasti kaikille hallituksen jäsenille, jotka olette luottaneet tekemiseemme, upeille työkavereille ja kaikille yhteistyökumppaneille. Mutta ennen kaikkea haluan kiittää kaikkia toimintaan osallistuneita kipuoireisia! Kivun käsitteleminen ei aina ole helppoa ja olen oppinut teiltä valtavasti. Uusia tapoja katsoa niin kipua kuin elämääkin ja rohkeutta olla avoin. Kiitos, että olette olleet tässä yhteisellä matkalla. Matkalla, joka on osoittanut, että kipu ja työ voivat kohdata. ♦

Kolmoishermosärky

Kolmoishermosärky on harvinainen kasvojen kiputila, johon sairastuu vuosittain yksi kymmenestä tuhannesta.

KASVOJEN TUNTOAISTISTA vastaava kolmoishermo haarautuu silmä-, yläleuka- ja alaleukahermoon. Kipu voi paikallistua vain johonkin haaraan tai kaikkiin. Kolmoishermosärylle on tyypillistä voimakkaat sähköiskumaiset kohtauksittaiset kivut toisella puolella kasvoja, hermon alueella. Kiputuikkaukset kestävät yleensä muutamasta sekunnista muutama minuuttiin ja näiden aikana henkilö ei pysty kivultaan esimerkiksi puhumaan. Kivut voivat provosoitua esimerkiksi ilmapirrasta, hampaiden pesemisestä, nauramisesta tai syömisestä.

Kolmoishermosärkykipu alkaa yleensä varsin yllättäen ja voimakkailla oireilla. Alkuvaiheessa kipu voi tuntua toivottomalta ja herättää pelkoja tulevaisuudesta. Useimmiten kolmoishermosärky kuitenkin helpottaa haastavankin alkuvaiheen jälkeen, kun löydetään sopiva lääkehoito ja rinnalle toimivat kivun omahoidon keinot.

Kolmoishermosäryn hoitoon käytetään usein karbamatebiiniä, jonka teho alkaa näkymään muutamasta päivästä muutama viikkoon lääkityksen aloittamisesta. Lääkkeettömät kivun omahoidon keinot kannattaa ottaa käyttöön heti alusta alkaen lääkityksen vaikutusta odottaessa. Koska kipuoireet ovat yksilöllisiä, tulee sopivat kivunhallinnan keinotkin valita yksilöllisesti. Kipukokemusta on mahdollista lievittää ja kivun kanssa elää hyvää elämää.

Ulkona liikkuminen

Joillekin kolmoishermosärkyä sairastaville ilmapirta on yksi pahimmista kivut laukaisevista tekijöistä. Silloin ulkona liikkuminen erityisesti tuulisella säällä voi olla haastavaa. Ulkona liikkumista voi kuitenkin helpottaa erilaisin keinoin.

Esimerkiksi ulkoileminen tyynellä säällä, kasvojen suojaaminen hupulla tai huivilla, kasvojen painetuotteen käyttäminen (esim. neopreeninaamio) sekä rentoutumisharjoitus ennen ulkoilua voi lievittää hermoston voimakasta reagointia.

Syöminen ja juominen

Joskus kolmoishermosärkyoireet saattavat provosoitua syömisestä ja juomisesta. Tällöin apua voi olla siitä, että pureskelee ruokaa kivuttomalla puolella suuta, syö

lämmitettyä tai haaleaa ruokaa ja välttää viileitä tuotteita, suosii soseruokia ja pehmeitä ruokia, juo pillillä ja lämmittää juomansa haaleaksi.

Stressin ja tunteiden säätely

Myös stressin säätely on avainasemassa kolmoishermosärkyä sairastaessa. Monet kolmoishermosärkyä sairastavat ovatkin todenneet, että stressi on kuin heittäisi bensaa kolmoishermosäryn liekkeihin. Aina stressiä ei ole mahdollista välttää, mutta stressin ja tunteiden säätelyn keinoja on kuitenkin mahdollista opetella.

Voimavarojaan kannattaa keskittää niiden asioiden hoitamiseen, joihin on mahdollista vaikuttaa. Arjessa voivat auttaa myös murehtimiselle erilliset rajatut hetket sekä pienet palautumishetket joka aamu, päivä ja ilta. Palautumishetki voi sisältää lempimusiikin kuuntelemista, luonnon yksityiskohtien katselemista, kirjan lukemista tai vaikkapa lemmikin rapsuttelua.

Myös tunnetaitojen opetteleminen esimerkiksi työväenopiston kurssilla tai kokemusten jakaminen vertaisten kanssa voi auttaa ja tuoda helpotusta kipukokemukseen.

Tuntoaistimukset

Kasvojen kiputuikkaukset saattavat yltyä etenkin sivelevästä kosketuksesta. Joskus kuitenkin paine, lämpö tai kylmä saattavat helpottaa kipua. Kolmoishermosärkyä sairastava voi helpottaa oloaan painamalla kädellä tai esimerkiksi villahuivilla kipeää kohtaa. Kylmä- tai lämpöpakkaus kipukohdan päällä saattaa auttaa. Rintakehän tai vatsan päälle asetettuna pakkaus voi myös häiritä kipuviestin aistimista ja siten helpottaa oloa.

Läheisen kosketus niin ikään voi vaikuttaa kolmoishermosärkyä sairastavan kipukokemukseen. On yksilöllistä, millainen kosketus tuntuu mukavalle. Monille toimiva keino on käsien tai jalkojen puristelu varmoin ottein. Tämä on eräänlainen kilpaileva aistimus aivoille, jolloin kivun aistiminen voi lievittyä. Joskus yksinkertaisesti se, että läheinen ottaa kainaloon, voi helpottaa oloa kipujen keskellä.

Minä ja kolmoishermosärky

TEKSTI Marianne Mäkinen

Minulla kolmoishermosärky alkoi joulukuussa 2017 hammaslääkärikäynnin jälkeen. Tuolloin puudutusneula meni liian syvälle vaurioittaen yläleuan vasenta puolta, ja samalla sieltä meni hermoja poikki. Tämän jälkeen sain lähteen suu- ja leukasairauksien poliklinikalle, jossa tehtiin muun muassa ENMG- eli hermoratatutkimus.

Tutkimusten jälkeen minulla todettiin vasemmanpuolisella poskella hermojuuren vaurio, ja sain lähteen kipupoliklinikalle. Siellä sain todella hyvän hoitosuhteen, ja kipupoliklinikan asiakkuus olikin minulle positiivinen kokemus. Sain toimivan lääkityksen sekä erikoislääkärin ja hoitajien tuen.

Hoitosuhteen päätyttyä sain siirron terveyskeskukseen samalle lääkärille, joka alun perin teki minulle lähteen suu- ja leukasairauksien poliklinikalle. Lääkäri on ollut ymmärtäväisin sekä ihain lääkäri mitä vain toivoa voi. Minulla on ollut nyt puolisen vuotta hyvää jaksoa kolmoishermosärkyjen suhteen. Välillä toki tulee tuikkauksia esimerkiksi silloin, jos en muista suojautua ulkona tuulelta taikka sateelta, mutta onneksi kipukohtauksia tulee enää harvoin. Kun pyrin välttämään stressaavia tilanteita, kylmää ilmaa ja tuulta, kipupisteisiin koskemista ja muita kipua provosoivia asioita, voin elää kolmoishermosäryn kanssa kohtuullisen hyvää elämää.

Vertaistuki on ollut minulle aivan korvaamaton apu. Facebookissa toimii suljettuja keskusteluryhmiä, joissa samassa tilanteessa olevat voivat jakaa kokemuksiaan ja vinkkejään kolmoishermosäryn kanssa elämiseen. Näitä ovat muun muassa Triget-keskusteluryhmä sekä Kolmoishermosärky-keskusteluryhmä. Vertaistukitoiminnassa kipupotilaat saavat tukea toinen toiseltaan vastavuoroisesti. Kiputunteukset lievittyvät, kun kipua ei tarvitse kohdata yksin. ♦

”*Koska kipuoireet ovat yksilöllisiä, tulee sopivat kivunhallinnan keinotkin valita yksilöllisesti. Kipukokemusta on mahdollista lievittää ja kivun kanssa elää hyvää elämää.*”

”*Kiputunteukset lievittyvät, kun kipua ei tarvitse kohdata yksin.*”

Suomen Kipu ry vaikuttaa Fimean potilasneuvottelukunnassa

Fimean potilasneuvottelukunnan tapaamisessa 14.11.2023 keskityttiin hoitoon sitoutumiseen ja lääketurvatoimintaan. Suomen Kipu ry piti tapaamisessa puheenvuoron lääkkeiden haittavaikutuksista potilaan näkökulmasta.

KAUDEN 2022–2023 potilasneuvottelukunnan viimeinen tapaaminen keräsi noin 30 osallistujaa potilas- ja vammaisjärjestöistä sekä Fimeasta. Uusi kauden 2024–2025 kokoonpano aloittaa toimintansa vuodenvaihteessa. Marraskuussa järjestetyssä tapaamisessa teemoina olivat hoitoon sitoutuminen ja lääketurvatoiminta. Esittelyssä olivat myös Fimean laboratorion toiminta ja Kansallinen riskilääkeluokitus. Vammais- ja potilasorganisaatiot toivat myös tuttuun tapaan ajankohtaisia terveysiä lääkeasioihin liittyen.

Hoitoon sitoutumisessa haasteita

Tapaamisessa kuultiin tuoreita tuloksia Suomen Syöpäpotilaat ry:n loka–marraskuussa 2023 toteuttamasta Lääkehoitoon sitoutuminen -kyselystä. Sen mukaan syöpään sairastuneista joka kymmenes vähentää oma-toimisesti lääkeannosta tai lopettaa lääkkeen käytön kokonaan. Tuloksia esitteli erityisasiantuntija Emma Andersson Suomen Syöpäpotilaat ry:stä.

Kyselyn mukaan lääkehoitoon sitoutumista edistävät parhaiten tieto lääkkeen käytön tarkoituksesta, lääkkeen antamista hyödyistä sekä kokemus siitä, että terveydenhuollon ammattilaisella on kokonaiskuva hoidosta.

- Sen sijaan haittavaikutukset, pirstaloituneet hoitosuhteet ja kokemus siitä, että kenelläkään ei ole kokonaiskuvaa tai -vastuuta hoidosta haittaavat lääkehoitoon sitoutumista, Anderson summasi tuloksia.
- Hoitoon sitoutumisen haasteita ilmeni myös osteoporoosipotilaille tehdyssä kyselyssä, jonka tuloksia ja muita osteoporoosia sairastavan hoitoon sitoutumisen haasteita esitteli toiminnanjohtaja Ansa Holm Luustoliitosta.
- Kyselyn mukaan 31 prosentille vastanneista ei ole kerrottu, mitä osteoporoosi tarkoittaa, ja 48 prosentille ei ole tehty hoitosuunnitelmaa.
- Tunnen olevani täysin tuuliajolla ohjeiden suhteen.

Kaikki pitäisi itse selvittää, Holm kiteytti tuloksia suoraan potilaskommentteja lainaten.

Lääketurvatoiminta ja haittavaikutusraportointi kiinnostivat

Jaostopäällikkö, ylilääkäri Tiina Karonen Fimeasta esitteli potilasjärjestöjen toiveesta lääkkeiden haittavaikutusilmoitusjärjestelmää. Lääkkeiden haittavaikutukset ovat puhuttaneet aiemmissa potilasneuvottelukunnan tapaamisissa.

- Lääkkeen haittavaikutuksella tarkoitetaan lääkkeen aiheuttamaa haitallista ja muuta kuin aiottua vaikutusta. Karonen muistutti, että kaikkiin lääkkeisiin liittyy haittavaikutusten riski.
- Lähtökohta kuitenkin on, että hyödyt ylittävät lääkkeen mahdolliset haitat.

Karosen mukaan viranomaiset keräävät haittavaikutusilmoituksia, jotta voidaan havaita signaaleja mahdollisista uusista haittavaikutuksista.

- Haittavaikutuksista voivat ilmoittaa Fimealle tai myyntiluvan haltijalle sekä terveydenhuollon ammattilaiset että kansalaiset.
- Ilmoitus haittavaikutusrekisterissä ei kuitenkaan tarkoita, että lääkkeen ja epäiltyjen haittavaikutusten välinen

mahdollinen yhteys olisi vahvistettu.

- Suomen kipu ry:n puheenjohtaja Ritva Kotisaaren mukaan haittavaikutukset voivat aiheuttaa lääkkeen käyttäjälle moninaisten oireiden lisäksi ahdistusta, pelkoa, suuttumusta ja ärtymystä.
- Haittavaikutuksista huolimatta hyvän hoitotasapainon saavuttamista edesauttaisi pysyvä lääkärisuhde, suora yhteys hoitavaan yksikköön sekä riittävä ohjaus ja tuki, summasi Kotisaari potilaiden tuntemuksia.

Jaostopäällikkö, ylilääkäri Jaana Santaholma Fimeasta puolestaan esitteli potilasneuvottelukunnalle lääketurvatoiminnan eurooppalaista viranomaisyhteistyötä.

- Viranomaisilla on käytössään useita eri prosesseja turvallisuuden varmistamiseksi, esimerkiksi riskinhallintasuunnitelmat, myyntiluvan haltijoiden tai lääkerytysten viranomaisille määräajoin toimittamat turvallisuuskatsaukset, myyntiluvan jälkeiset turvallisuustutkimukset tai mahdollisten uusien ilmenneiden haittavaikutusten käynnistämät lisäselvitykset.
- Näiden prosessien seurauksena esimerkiksi myyntilupa voidaan tarvittaessa keskeyttää tai perua. Tavalisempaa on, että valmisteyhteenvetoa ja pakkausselostetta muutetaan siten, että uusi turvallisuustieto on saatavilla.

Mitä Fimean laboratorio tekee?

- Fimean laboratorio tutkii Suomessa käytettävien lääkkeiden laatua. Potilasneuvottelukunnan toiveesta laboratorion tehtäviä ja toimintaa avasi tarkemmin jaostopäällikkö Jaana Vesterinen.
- Laaduntarkastuksen tavoitteena on varmistaa, että ihmisille ja eläimille tarkoitetut lääkkeet ovat laadukkaita ja turvallisia.
- Laboratorio valvoo myös Suomessa käytettävien rokotteiden sekä veri- ja plasmaperäisten lääkevalmiste-erien käyttöön vapauttamista.
- Laboratorio tekee tiivistä yhteistyötä kansallisten viranomaisten, esimerkiksi Tullin ja Ruokaviraston kanssa tutkimalla esimerkiksi lääkevääreännöksiä, doping-aineita ja ravintolisäitä.
- Myös kansainvälinen yhteistyö on tiivistä. Fimean laboratorio kuuluu virallisten lääkkeiden laaduntarkastuslaboratorioiden muodostamaan eurooppalaiseen OMCL-verkostoon. Yhteistyö mahdollistaa Euroopan lääkemarkkinoiden kattavamman ja tehokkaamman valvonnan, Vesterinen kertoi.

Tuttu kipulääke voi olla riskilääke

- Projektipäällikkö Elsi Similä esitteli potilasnäkökulmasta Fimean julkaisemaa Kansallista riskilääkeluokitusta. Suuren riskin lääkkeillä tarkoitetaan lääkkeitä, joiden käyttöön tulee kiinnittää erityistä huomiota.
- Oikein käytettynä ne eivät välttämättä aiheuta enempää vaaratilanteita kuin muut lääkkeet, mutta niiden virheellinen käyttö voi aiheuttaa potilaalle vakavia seurauksia.
- Kansallinen luokitus auttaa tunnistamaan keskeisiä suuren riskin lääkkeitä ja varmistamaan niiden turvallisen käytön. Esimerkkinä Similä nosti itsehoidossa yleisesti käytetyn parasetamolin, jonka riskeinä voivat esimerkiksi olla tarpeeton, epätarkoituksenmukainen, pitkittynyt tai liiakäyttö, samaa lääkeainetta sisältävien valmisteiden yhtäaikainen käyttö ja lääkkeen puuttuminen lääkityslistalla.
- Lääkityslistan ajantasaisuuden tarkistaminen ja potilaan ohjaaminen turvalliseen ja tarkoituksenmukaiseen käyttöön ovat avainasemassa turvallisuuden varmistamisessa.

Uusi kausi alkaa

Fimean johtoryhmä vahvisti marraskuussa potilasneuvottelukunnan kolmannen kauden kokoonpanon.

- Potilasneuvottelukuntaan haki 19 potilas- ja vammaisorganisaatiota, joista 15 organisaatiota hyväksyttiin kaudelle 2024–2025. Suomen Kipu ry on yksi näistä organisaatioista.
- Valinnassa painotettiin potilasneuvottelukunnan jäsenten monipuolisuutta eli eri sairausryhmiä edustavia potilas- ja vammaisorganisaatioita sekä kokoonpanon vaihtuvuutta. Myös Fimeasta nimettiin edustajat kattavasti eri vastuualueilta.
- Kolmannen kauden potilasneuvottelukunta kokoontuu ensimmäisen kerran maaliskuussa 2024. Fimean verkkosivuille päivitetään tapaamisten ohjelmat ja materiaalit, jotka ovat kaikkien hyödynnettävissä. Potilasneuvottelukunnan toimintaa voi seurata Fimean verkkosivujen ja uutiskirjeen kautta.
- Kolmannen kauden potilasneuvottelukunta kokoontuu ensimmäisen kerran maaliskuussa 2024. Tapaamisia on kaksi kertaa vuodessa. Fimean verkkosivuille päivitetään tapaamisten ohjelmat ja materiaalit, jotka ovat kaikkien hyödynnettävissä.
- Neuvottelukunnan toiminnan tavoitteena on:
- potilasnäkökulmien tuominen mukaan viranomais-tehtäviin ja mahdollisuus huomioida ne Fimean toiminnassa,
- suoran viestintäyhteyden luominen ja tiedonkulun vahvistaminen Fimean ja potilas- ja vammaisjärjestöjen välillä,
- viranomaistoiminnan läpinäkyvyyden ja tunnettuuden lisääminen sekä
- asiantuntijaviestinnän ja luotettavan tiedon lisääminen.
- Neuvottelukunnan tapaamisissa käsiteltävät asiat liittyvät Fimean toimintoihin ja tehtäviin. Tapaamisten aiheet suunnitellaan yhdessä Fimean virkamiesten ja neuvottelukunnan jäsenten toiveista ja tarpeista.

Neuvottelukunnan toimikausi

Neuvottelukunnan toimikausi on kaksivuotinen. Haku neuvottelukunnan toimintaan avataan joka toinen vuosi syyskuussa. Tavoitteena on, että jäsenistä noin kolmasosa vaihtuu kahden vuoden välein. Näin myös uusille organisaatioille tarjoutuu mahdollisuus päästä mukaan neuvottelukunnan toimintaan.

Potilasneuvottelukunnan kokoonpanon potilas- ja vammaisorganisaatiot

- ADHD-liitto ry
- Allergia-, Iho- ja Astmaliitto ry
- Gynekologinen potilasjärjestö Korento ry
- Harso ry
- IBD ja muut suolistosairaudet ry
- Kilpirauhasliitto ry
- Lihastautiliitto ry
- Rintasyöpäyhdistys - Europa Donna Finland ry
- SOSTE Suomen sosiaali ja terveys ry
- Suomen Diabetesliitto ry
- Suomen Kipu ry
- Suomen Luustoliitto ry
- Suomen Migreeniyhdistys ry
- Suomen Sydänliitto ry
- Suomen Syöpäpotilaat ry

Vertaistuki

ELÄTKÖ KIVUN KANSSA? Et ole yksin. Meitä on monta ja voimme tukea toisiamme - tervetuloa Suomen Kipu ry:n vertaisryhmiin! Vertaisryhmissä voit jakaa kokemuksia, iloja ja suruja muiden kipua sairastavien kanssa. Vertaisryhmissä puhutaan kivusta ja sen kanssa elämisestä, vaihdetaan kuulumisia, rentoudutaan ja pidetään teemailtoja. Ryhmissä käy kaiken ikäisiä, eri tavoin kipuilevia ihmisiä. Ryhmiin ovat tervetulleita myös kipuoireisen läheiset. Vetäjät ovat Suomen Kipu ry:n koulutettuja vapaaehtoisia. Vertaisryhmään osallistuminen on maksutonta eikä se edellytä Suomen Kipu ry:n jäsenyyttä. Aluevastaavat osaavat kertoa oman paikkakuntansa tilanteesta.

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

ETÄVERTAISTUKIRYHMÄT:

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

Nuorten etävertaistukiryhmä toimii Discordissa. Lisätietoja eeva.kopperi@suomenkipu.fi

ALUEELLISET ETÄVERTAISTUKIRYHMÄT:

Etelä-Karjala

Lisätietoja: malla.ikonen@suomenkipu.fi

Pirkanmaa

Lisätietoja: sari.latva@suomenkipu.fi p. 040 080 0941 tai satu.heinonen@suomenkipu.fi tai p. 040 676 2470

Satakunta

Lisätietoja: arja.makinen@suomenkipu.fi

LISÄTIEDOT ETÄVERTAISTUKIRYHMISTÄ: suomenkipu.fi/tukea/verkkovertaistuki/etavertaistukiryhmat/

PAIKALLISET VERTAISTUKIRYHMÄT:

Espoo

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

Hollola

Aluevastaava, lisätietoja: Eero Kekomäki, p. 040 031 6946 Ryhmänvetäjä: Hanna Pirinen, pirinenh08@gmail.com

Hämeenlinna

Ryhmänvetäjä, lisätietoja: Heli Lapisto heli.lapisto@gmail.com p. 050 587 8870

Iisalmi

Aluevastaava, ryhmänvetäjä, lisätietoja: Jouni Hätinen p. 040 582 9004

Jyväskylä

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

Kaarina

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

Kajaani

Ryhmänohjaajat, lisätietoja: Juha Helisten p. 040 0383 688 Päivi Majjanen p. 050 372 1040 Rauni Heikkinen p. 044 576 0734 kajaani@suomenkipu.fi

Kannus

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

Kemi

Ryhmänohjaaja, lisätietoja: Harri Hyvärinen p. 045 617 4140

hh.suomenkipu@gmail.com

Kerava

Aluevastaava, lisätietoja: Merja Vuohelainen p. 044 516 4256

Kokkola

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

Kuopio

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

Lahti

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

Mikkeli

Ryhmänohjaaja, lisätietoja: Rita Matilainen p. 046 841 3993

Oulainen

Ryhmänvetäjä, lisätietoja: Pirjo Vähäkuopus p. 045 113 4058 pirjovahakuopus@gmail.com

Oulu

Aluevastaava, lisätietoja: Pertti Latvala p. 045 636 0358 pertti.latvala@suomenkipu.fi Ryhmänvetäjät: Ville-Veikko Kovanen p. 045 357 1823 Juha Helisten p. 040 038 3688

Salo

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

Siilinjärvi

Aluevastaava, lisätietoja: Riitta Vaurio p. 044 288 4648 vaurioriitta@gmail.com

Sipoo

Ryhmänohjaaja, lisätietoja: petriina@suomenkipu.fi

Tampere

Ryhmänohjaajat, lisätietoja: sari.latva@suomenkipu.fi p. 040 080 0941 tai satu.heinonen@suomenkipu.fi tai p. 040 676 2470

Valkeakoski

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

Ylivieska

Ryhmänohjaajat, lisätietoja: Anna Isokoski, anna.isokoski@suomenkipu.fi Siina Salmikangas p. 040 083 3255 Petteri Saukko p. 050 303 2441

Jäsenedut

Tuotteet

Ammattilaisen kipukirja VK-kustannus Oy:n kustantama tietopaketti tarjoaa uusinta tietoa kivun hoidosta ja sen mekanismeista. Kirjoittajat ovat Suomen johtavia ammattilaisia. Monipuolinen teos palvelee sekä ammattilaisia että potilaita. Jäsenenä saat teoksesta 30 % alennusta (norm. 89 €). Tarjous on voimassa toistaiseksi. Tilaukset verkkokaupassa koodilla KIPU. <https://vk-kustannus.fi/tuote/ammattilaisen-kipukirja/>

Amorin Oy on seksuaalisuuden ja sen ulottuvuuksien asiantuntijayritys, jonka alla toimii useita seksologeja ympäri Suomen. Kauttamme löydät asiantuntevan seksologin palvelun sekä seksin apuvälineet, jotka tukevat osaltaan seksuaaliterveyden sekä omannäköisen nautinnon toteutumista. Jäsenetuna saat -10 % alennuksen koko tuotevalikoimastamme koodilla SUOMENKIPU10. Alennus on voimassa toistaiseksi. Pääset tutustumaan yritykseemme sekä tuotteisiimme <https://amorin.fi/>. Olethan meihin myös herkästi yhteydessä, jos mietit, mikä tuote voisi sopia sinun tarpeisiisi. Olemme täällä sinua varten.

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

Ettonet Oy tarjoaa laajan ja laadukkaan valikoiman apuvälineitä, hyötytarvikkeita ja erikoishuonekaluja. Panostamme asiakaspalveluun, jotta löydämme jokaiselle asiakkaalle hänelle sopivan ratkaisun. Ettonetin tuotevalikoiman ja myymälät löydät <https://www.ettonet.fi>. Verkkokauppa palvelee maanlaajuisesti 24/7. Jäsenetuna -5 % alennus Ettonetin tuotteista. Alennus ei koske lahjakortteja eikä jo alennuksessa olevia tuotteita. Alennuksen saa myymälöistä todentamalla jäsenyyden ja verkkokaupasta syöttämällä maksuosion ”kupongin koodi” -kenttään sana SUOMENKIPU.

Fysiomyynti Suomen Kipu ry:n jäsenet saavat -10 % alennuksen kaikista tuotteista (myös tarjoushinnoista). Tilaukset verkkokaupassa koodilla SUOMENKIPU10. <https://www.fysiomyynti.fi/> ja <https://terveysjalkineet.fi/>.

Humantool Suomen Kipu ry:n jäsenet saavat Humantoolin verkkokaupasta -10 % alennuksen kaikista tuotteista - satulatuoleista, seisontamatoista ja selkätuista. Tilaukset verkkokaupassa koodilla KIPU. Tarjous on voimassa toistaiseksi. <https://www.humantool.fi/>

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

Mutjutin Taskukokoiset Mutjutin™-kalvohierontavälineet Suomen Kipu ry:n jäsenille ilman postituskuluja. Ilmainen toimitus verkkokaupasta koodilla suomenkipu. Jäsenetu on voimassa toistaiseksi. <https://mutjutin.fi/>

Neurosonic Suomen Kipu ry:n jäsenet saavat Neurosonicin verkkokaupasta mobiilipatjan vuokrauksesta jäsenalennuksen. Alennuskoodilla: KIPU saa 50 € alennuksen

yhden kuukauden mobiilipatjan vuokrajaksosta. Tarjous on voimassa toistaiseksi. Lisätietoja <https://neurosonic.fi/collections/vuokraa-kokeile/products/vuokraa-ja-kokeile-neurosonic-mobiilipatja-gen2-1>

Terveystekniikka Paingone Plus -kipukynä 49€ + 7€ pk/tilaus. Tilaukset: toimisto@suomenkipu.fi tai p. 045 129 0707. Tilasta varten tarvitsemme etu- ja sukunimesi, puhelinnumerosi, toimitusosoitteen sekä tilausmäärän. Lääkkeettömät FIT-kipulaastarit -15 % kampanjakoodilla ”suomenkipu”. Tarjous voimassa toistaiseksi. Tutustu tuotteisiin osoitteessa www.terveystekniikka.fi

VENYY tarjoaa Suomen Kipu ry:n jäsenille 10 euron jäsenalennuksen VENYY tangosta. Alennuksen saa syöttämällä koodin KIPU10 kassalla kohtaan ”Lunasta alennuskuponkisi”. <https://www.venyy.com/>

Hotellit

Hotel Helka Pohjoinen Rautatiekatu 23, Helsinki. 10 % alennus päivän hinnoista Suomen Kipu ry:n jäsenille. Varaukset tehdään koodilla KIPU24 osoitteessa www.hotelhelka.com.

Fysikaaliset hoitolaitokset sekä lääkärikeskukset

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

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

Olarin Fysikaalinen Hoitolaitos Oy Kuunsäde 10 A, 02210 Espoo. 10% alennus kaikesta! . Tarjontana mm apuvälineet, akupunktio, lymfaterapia, kinesioiteippaus, fysioterapia ja paljon muuta, lääkärinlähetteellä KELA-korvaus. Lisätietoja ja nettiajanvaraus: www.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. kinesioiteippauksia, akupunktiota, naprapatiaa ja kuivaneulausta.

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

Jäsenedut jatkuu

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 kuponkikoodi 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, www.lempeaajatus.fi. Lämpimästi tervetuloa!

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

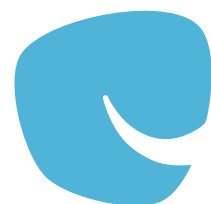


Tuleeko sinulle jäsenmaksulasku kirjeenä?

Monen jäsenemme yhteystiedoista puuttuu sähköpostiosoite.

Jäsenmaksun voi saada sähköpostitse. Sähköpostiin saa myös kuukausittain jäsenkirjeen, jossa kerrotaan ajankohtaiset asiat ja tapahtumat.

Jos haluat meiltä jatkossa viestit sähköpostilla,
päivitä tietosi: toimisto@suomenkipu.fi



Liity jäseneksi netissä
suomenkipu.fi/liity



PSSST!

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

Toimintaamme tukevat:

