

KIPU PUOMI

Tämä on katastrofi!

**Rajojen asettaminen
osana kivunhallintaa**

**Lasten ja nuorten pitkittynyt
kipu on kasvava ongelma**



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

PAINOSMÄÄRÄ n. 3 700
JULKAISUJA Suomen Kipu ry
PAINOTALO Waasa Graphics Oy

PÄÄTOIMITTAJA Mia Wanhalinna
P. 050 353 5955, kipupuomi@suomenkipu.fi

TAITTO Tilda Hopia, info@tildahopia.fi

KANSI Stefan Pasch / Unsplash

JÄSENKORTTI Oona Komulainen / Pexels

TOIMISTO/OSOITTEENMUUTOKSET

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

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

SUOMEN KIPU RY

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

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

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

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

VUODEN 2023 LEHDET

Kipupuomi 2/2023, ilmestyy vko 22,
aineistojen deadline 26.4.2023
Kipupuomi 3/2023, ilmestyy vko 35,
aineistojen deadline 26.7.2023
Kipupuomi 4/2023, ilmestyy vko 51,
aineistojen deadline 8.11.2023



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.

Poikkeuksellinen vuoden alku

HYVÄÄ ALKANUTTA VUOTTA 2023 kaikille jäsenillemme! Yhdistyksellemme alkanut vuosi on ollut hyvinkin erilainen – uuden toiminnanjohtajan rekrytoiminen ja työtehtävään perehdyttäminen on vaatinut aikaa ja panostusta. Onneksemme rekrytointi sujui hyvin vaivattomasti ja isoa etua on ollut siitä, että saimme uudeksi toiminnanjohtajaksemme Jenni Tarhasen, joka on jo työskennellyt yhdistyksemme hankkeissa ja osin myös perustoiminnassa, sillä työhön perehdyttäminen on ollut paljon helpompaa, kun itse yhdistys on jo tuttu.

Hyvin poikkeuksellista on ollut sääolojen suhteen – moni kipukroonikko on kipuillut huomattavasti enemmän, kun sää vaihtelee paljon: kosteus, tuuli ja nopeasti vaihteleva lämpötila voivat aiheuttaa kipujen aaltoilua tai pahenemista ja pahimmillaan viedä vuodelepoon. Onkin erittäin tärkeää, että jokainen kivuisista kärsivä omaa keinoja selviytyä näiden haastavien sääolojen keskellä. Pienetkin asiat voivat vaikuttaa isosti mielialaan ja tuoda edes hetkellistä helpotusta kipujen keskelle. On hyvä pyrkiä löytämään jokaiseen päivään edes pieni positiivinen hetki tai ajatus ja mikä tärkeintä muistaa, että yksin ei tarvitse selvitä – meillä on tarjolla vertaistukea niin kasvokkain kuin puhelimitse tai etäyhteyksin.

Oman mausteensa tulevaan kevääseen tuovat myös tulevat eduskuntavaalit ja niiden mukanaan tuomat muutokset – muun muassa yhdistysten ja järjestöjen rahoitus pohja on muuttumassa ja jännityksellä odotamme mitä tuleman pitää. Eräessä tilaisuudessa meille järjestöjohtajille lupailtiin, ettei mikään tule muuttamaan, mutta tosiasiahan on, että mikään ei ole yhtä varmaa kuin epävarma ennen kuin päätöksiä saamme. Juustohöylä voi puraista monenkin toimijan rahoitukseen, mutta toisaalta muitakin kanavia rahoitukselle varmasti löytyy, sillä potilasjärjestöjen tekemä työ Suomessa on arvokasta ja ai- nutlaatuista.

Yhdistyksemme vuosikokous on taas käsillä - lauantaina 25.3.23 klo 13 kokoonnumme taas käsittelemään vuosikokouksen asiat ja valitsemaan uudet hallituksen jäsenet erovuoroisten tilalle. Toivon, että mahdollisimman moni jäsenemme pääsee mukaan kokoukseen. Vuosikokouskutsun löydät lehdestä sivulta 5.

Kuluva vuosi siis tarjoilee meille monenlaista mielenkiintoista kiemuraa ja koukeroa, mutta varmasti myös paljon iloisia kohtaamisia ja tapahtumia, joista saamme taas muisteltavaa tuleviin vuosiin! ♦

” On hyvä pyrkiä löytämään jokaiseen päivään edes pieni positiivinen hetki tai ajatus ja mikä tärkeintä muistaa, että yksin ei tarvitse selvitä – meillä on tarjolla vertaistukea niin kasvokkain kuin puhelimitse tai etäyhteyksin.



Ritva Kotisaari
puheenjohtaja

- 3 Puheenjohtajalta
- 4 Mitä ajattelen tänään?
- 5 Vuosikokouskutsu
- 6 Tämä on katastrofi!
- 8 Kipuiliijan arkea opaskoiran silmin
- 9 TENS-laite ja lämpö kivunhoidossa
- 9 Kipu ja kirjoittaminen
- 10 Tunnistaisitko vyöruusun?
- 12 Rajojen asettaminen osana kivunhallintaa
- 14 Ajantasainen lääkelista tuo turvaa
- 16 Lasten ja nuorten pitkittynyt kipu on kasvava ongelma
- 18 Ystäväkirja
- 19 Kunniakirja kroonisen kivun sosiaalisen haitan tutkijalle
- 20 Lääkepakkaus on täynnä tietoa
- 22 Potilasneuvottelukunnassa aiheina lääkepakkausmerkinnät ja tiedolla johtaminen
- 24 Kivun kokemustoimijana harjoitusvastaanotolla



Uusia tuulia

Jenni Tarhanen

Kirjoittaja on Suomen Kipu ry:n toiminnanjohtaja.

KUN KIRJOITTELEN tätä tekstiä tammikuussa, olen vasta aloittelemassa työtäni Suomen Kivun toiminnanjohtajana. Tulin valituksi tammikuun puolivälin tienoilla ja odotan innolla, mitä kaikkea uusi työnkuva tuo tullessaan! Moni asia on varmasti minulle uutta vielä lehden ilmestyessä maaliskuussa, mutta moneen asiaan olen jo päässyt tutustumaankin. Alkuvuosi tuo tullessaan ainakin tilinpäätöksen ja vuosikokousvalmistelut, joten toiminnanjohtajan työni on alkanut vauhdilla talousasioihin perehtyessä.

Vaikka työnkuvani vaihtuu, yhdistys on jo minulle tuttu useamman hankkeen ja järjestökoordinaattorin sijaistamisen myötä. Olen kokenut yhdistyksen sekä sen edustamat arvot itselleni tärkeiksi, jonka vuoksi niiden parissa jatkaminen tuntuu erityisen merkitykselliseltä! Aloitin työni yhdistyksessä Kun kipu koskettaa -vertaistukea verkossa omaisille ja läheisille -hankkeen parissa. Silloin osa yhdistyksen verkotoiminnasta oli vielä uutta ja on ollut hienoa huomata, että esimerkiksi kiputeemaiset webinaarit ovat jääneet pysyväksi toiminnaksi. Kahtena viimeisimpänä vuotena työskentelin yhdistyksen Kipu ja työ kohtaavat -hankkeessa, ja hankkeen yhä jatkuessa tämän vuoden ajan, tuntuu työnkuvan vaihtaminen myös haikkealta.

”*Olen kokenut yhdistyksen sekä sen edustamat arvot itselleni tärkeiksi, jonka vuoksi niiden parissa jatkaminen tuntuu erityisen merkitykselliseltä!*”

Viime vuonna yhdistys täytti 30 vuotta ja matkaan on mahtunut monenlaisia vaiheita. Viime vuosina yhdistyksen toiminta on laajentunut entisestään ja tällä hetkellä toimintaa tehdään viiden työntekijän ja noin sadan vapaaehtoisen ja luottamushenkilön kanssa. Sekä tietyksi kaikkien teidän jäsenten! Toiminnassamme on mukana niin henkilöitä, jotka ovat seuranneet yhdistyksen matkaa alkutaipaleelta asti sekä heitä, jotka ovat vasta löytäneet yhdistyksemme. Osaa kipu koskettaa omakohtaisesta kokemuksesta, toisia omaisen tai läheisen kautta ja jotkut ovat kiinnostuneet kipuasioista työnsä kautta. Eri-ikäisten ihmisten kohtaaminen ja yhdessä tekeminen ovatkin yksi yhdistystoiminnan iso rikkaus. Toiminnan kasvu mahdollistaa sen, että pääsemme vaikutta-

maan kipuun liittyviin asioihin yhä enemmän sekä tarjoamaan tukea ja oikeaa tietoa kivusta.

On hienoa päästä osaltani mahdollistamaan yhdistyksen merkityksellisen työn jatkumista. Jatketaan siis yhdessä työtä kipuun liittyvien asioiden parissa! ♦

KUTSU VUOSIKOKOUKSEEN 25.3.2023



Vuosikokous järjestetään lauantaina 25.3.2023 klo 13 alkaen Tampereen seudun vertaiskeskuksella (Mustanlahdenkatu 19 LH8 33210 Tampere) sekä etäyhteyksin Microsoft Teamsin välityksellä. Etäyhteydellä osallistujien osallistumista kokoukseen ei ole rajoitettu, vaan käytössä ovat samanlaiset puhe- ja äänestysvoikeudet kuin paikan päällä osallistujilla. Puheenvuoropyyntöjen käyttämisestä ohjeistaa puheenjohtaja kokouksen alussa. Avoimissa äänestysissä käytetään kädennostoäänestystä ja suljetuissa äänestysissä sähköistä lomaketta tai tarvittaessa puhelinäänestystä. Etäyhteydellä osallistuminen vaatii mobiili- tai päätelaitteen, verkkoyhteyden, sekä mahdollisuuden käyttää mikrofonia ja kameraa.

Rajallisten tilojen vuoksi yhdistys suosittelee osallistumista ensisijaisesti etäyhteyden välityksellä. Paikan päälle mahtuu osallistumaan rajattu määrä osallistujia ja mikäli kiinnostuneita on paljon, paikat täytetään ilmoittautumisjärjestyksessä. Tila ei ole esteetön.

Ilmoittauduthan kokoukseen 17.3.2023 mennessä täyttämällä lomakkeen, jonka löydät verkkosivuilta suomenkipu.fi/ajankohtaista/vuosikokous2023. Tarvittaessa voit ilmoittautua myös sähköpostilla jenni.tarhanen@suomenkipu.fi. Kerrothan sähköpostilla ilmoittautuessasi nimesi ja osallistutko etänä vai paikan päällä.

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

Vuosikokouksessa käsitellään sääntömääräiset vuosikokousasiat. Muina asioina hallitus tuo vuosikokouksen käsittelyyn seuraavat asiat:

- alustava toimintasuunnitelma ja talousarvio vuodelle 2024
- sääntömuutokset pykäliin 5 (hallitus päättää jäsenten hyväksymismenettelyistä), 7 (eroavan jäsenen velvollisuus maksaa jäsenmaksu poistetaan), 9 (ilmoitus vuosikokouksesta voidaan julkaista myös verkkosivuilla, yhdistyksen kokouksiin voi olla sitova ennakoilmoittautuminen, mahdollisuus järjestää kokoukset etäkokouksena, sekä postitse osallistumisen poistaminen säännöistä), 12 (hallitus asettaa aluevastaavat -kohdan poistaminen), 13 (nimenkirjoitusoikeuden laajentaminen toiminnanjohtajalle)

Kokousasiakirjat sekä ohjeita osallistumiseen etänä lähetetään ilmoittautuneille sähköpostitse noin viikkoa ennen kokousta.

Lisätietoja antaa jenni.tarhanen@suomenkipu.fi tai P. 050 303 3221



Haluatko elää lempeämpää elämää kivun kanssa? Tule mukaan **KIVUN KANSSA** -verkkokurssille! Saat konkreettiset työkalut ja askeleet itsesi sekä kipusi hyväksymiseen.

Ovet auki kurssille 6 - 12.3. Valmiin kurssin saat käyttöösi 13.3.23. Hinta 199 € (sis. alv 24 %).

Voit tehdä kurssin omaan tahtiisi ilman aikataulupainetta!

Valmentajana kipukroonikko ja hyvinvointivalmentaja **Annikka Vauhkonen eli Lempeämpi minä**. Lisätiedot ja ilmoittautuminen: www.lempeampimina.fi tai laita viestiä lempeampimina@gmail.com.

Kurkkaa sivuilta myös maksuttomat Kivun kanssa -webinaarit 6.3. / 8.3. / 11.3.

”Tämä pahenee aina vaan!”

”En pysty enää ikinä tekemään yhtään mitään!”

”Olen taakka perheelleni!”

Tämä on katastrofi!

Kuulostaako tutulta? Jos kuulostaa, sinun kannattaa pysähtyä hetkeksi pohtimaan tilannettasi.

”Kukaan ei voi koskaan ymmärtää tällaista kipua!”

”Elämällä ei ole minulle enää mitään tarjottavaa!”

TEKSTI Soile Koponen, ei ammattilainen vaan kipuvertainen

KIVUN KANSSA elämisen psykologiaa käsittelevässä kirjallisuudessa varoitetaan usein kivun katastrofoimisesta. Mitä se oikein tarkoittaa?

Kivun katastrofointi tarkoittaa jatkuvaa pahimman kautta ajattelemista. Katastrofoitaessa negatiiviset ajatukset ja tunnereaktiot kietoutuvat yhteen niin, että mieli täyttyy pakonomaisesta murehtimisesta ja tilanetulkinta lukkiintuu. Katastrofoimme, kun pidämme itseämme avuttomana kivun edessä. Katastrofoimme, kun ajatuksemme täyttyvät pessimistisistä mietteistä. Katastrofoimme, kun pienetkin vastoinkäymiset suistavat meidät toivottomuuteen. Negatiivisista ajatuksista ja tunteista tulee helposti noidankehä, joka ruokkii itseään.

On ymmärrettävää, että kipu laukaisee meissä katastrofoivia ajatuksia – onhan kipu epämiellyttävä kokemus. Etenkin sairastamisen alkuvaiheessa entiseltä elämältämme putoaa pohja eikä tilanne tunnu enää lainkaan hallittavalta. Myöhemminkin korostetun huolestuneet ajatukset palaavat helposti kivun pahenemisvaiheissa tai silloin, kun toimenpide, johon on latautunut toivoa, ei tuotakaan odotettua tulosta. Omaa reagointia on syytä miettiä, jos paniikki jää pysyvästi päälle.

Katastrofointi on haitallista. Se vaikuttaa negatiivisesti kipuun liittyviin käsityksiimme, odotuksiimme ja muistijälkiimme ja niiden kautta myös kokemukseen itse kivusta. Kun katastrofoimme, kipu tuntuu suuremmalta ja sen valta on isompi. Tutkimustulokset ovat suorastaan rajuja: katastrofointia pidetään jopa merkittävimpänä psykologisena tekijänä huonon kuntoutumisenesteen ja toimintakyvyn kannalta. Katastrofointi ennustaa heikkenevää fyysistä suorituskykyä. Katastrofointi ennakoii kivun intensiteetin kasvua, kipuherkkyyden lisääntymistä ja kivun sietokyvyn laskua. Katastrofoivan riski opioidien väärinkäyttöön on suurempi. Katastrofoiva palaa myöhemmin ja harvemmin työelämään. Ja, mikä surullisinta, hänen itsetuhoisuutensa lisääntyy. Katastrofointi on yhteydessä masennukseen ja ahdistukseen.

Omaa taipumustaan katastrofoida tai olla katastrofoimatta voi analysoida tarkkailemalla automaattisia ajatuksiaan. Automaattiset ajatukset ovat ensimmäisiä, tunnepitoisia reaktioita tilanteeseen (sellaisia kuin ”Minä en ikinä selviä tästä!”). Nuo ensimmäiset, automaattiset ajatukset eivät ole kypsintä ja harkituinta reagointia, mikä ihmiselle on mahdollista.

”

Kun katastrofoimme, kipu tuntuu suuremmalta ja sen valta on isompi.

Katastrofointi on yhteydessä useisiin muihin haitallisiin ajattelutapoihin, joita tutkijat ja psykologit ovat havainneet. Näitä haitallisia ajattelutapoja ovat esimerkiksi seuraavat:

1 SYYTTÄMINEN

Keskitymme syyttämään tilanteestamme jotakuta ulkopuolista: ”Se ***n ääliöpomo aiheutti sen työtaturman. Se idiootti pilasi mun elämän!” Toisaalta saatamme syyllistää myös pelkästään itseämme: ”Kaikki olisi hyvin, jos minä en olisi...” Oikeasti asioiden syy- ja seuraussuhteet ovat pitkäjäisiä, ja joskus isoja asioita tapahtuu ihan vain sattumalta ja huonon tuurin vuoksi.

2 PAKOLLISUUSLAUSEET

Pohdimme jatkuvasti sitä, kuinka meidän olisi pitänyt, meidän täytyy, meidän on pakko tai meidän tulisi. Samalla vihjaamme itsellemme, että olemme tyhmiä tai heikkoja, kun emme tee niin kuin oikein olisi. Näin nakeramme itsetuntonne perusteita.

3 ÄÄRIMMÄISYYSAJATTELU

Tunnistat sen sellaisista sanoista kuin kaikki, ei mikään, aina, ei ikinä, jokaikinen tai ei kukaan. Todellisuus on harvoin täysin hirvää tai puhtaan taivaallista. Myöskään pikkuhiljaa tapahtuva kehitys ei näy mustavalkoisessa maailmassa.

4 KONTROLLIHARHAT

Ajattelemme koko elämämme olevan joko lääkärin tai ihan vain itsemme vallassa. Oikeasti paraskaan ortopedi ei voi vaikuttaa kuin pieneen osaan elämäämme. Samoin me itse olemme vain yksi osa perhettämme, työyhteisöämme tai kaveripiiriämme.

5 USKOMME LIIKAA TUNTEISIIMME

Oikeasti se, että meillä on jonkinlainen tunne, ei välttämättä tarkoita, että asia olisi todellisuudessa niin, kuin tunteemme väittää. Todellisuus ja tunne ovat kaksi eri asiaa. Jos tunteesi sanovat, että sinä et ikinä pysty jo honkin, saatat jättää kokeilematta jotain hyödyllistä.

LÄHTEET

- Koho, Petteri: Pelko-välttämiskäyttäytyminen ja kipuun liittyvä pelko. Teoksessa Luomajoki, Hannu et al. Ammattilaisen kipukirja. VK-kustannus Oy, 2020.
Röning, Tiina: Kivun psykologiaa. Teoksessa Luomajoki, Hannu et al. Ammattilaisen kipukirja. VK-kustannus Oy, 2020.
Turk, Dennis C. ja Winter, Frits: Kuinka hallita kroonista kipua, 10-vaiheinen omahoito-ohjelma. Hogrefe, 2022. Suom. kipupsykologi ja Suomen Kipu ry:n Vuoden auttaja 2012 Eero Rantasila.

6 NEGATIIVINEN SIIVILÖINTI

Havainnoimme tapahtumista vain kielteiset, vaikka todellisuudessa jokaiseen päivään sisältyy myös jotain – edes hiukkasen – mukavaa.

7 OIKEUTUSHARHA

Vaivat kuuluvat kaikkien elämään, mutta jotkut kokevat, etteivät ne saisi osua omalle kohdalle. On siis väärin kysyä ”Miksi aina minä?”. Oikeampi ajatus olisi ”Miksi et esimerkiksi sinä?”.

8 YLIILEISTÄMINEN

Ylileistämme, kun teemme päätelmiä liian vähäisen kokemuksen perusteella. Saatamme esimerkiksi ajatella: ”Kokeilin hengitysharjoituksia kahdesti, ei niistä ole mitään hyötyä.” Kehon- ja mielenhallintamenetelmien opettelu vaatii kuitenkin kunnollista harjoittelua.

9 TOISTEN TOIMINNAN YLITULKITSEMINEN

”Jos hän oikeasti välittäisi minusta, hän olisi täällä kotona minun kanssani eikä ystäviensä kanssa baarissa.” Todellisuudessa sekin, joka rakastaa sinua syvimmin, tarvitsee myös omaa aikaa.

Eikö ole tyhmintä maailmassa sanoa katastrofoivalle ihmiselle, että älä katastrofoi? Eikö siitä syyllistäminen vain varmista, että hänelle käy huonosti, kun muutenkin levottomaan mieleen tungetaan vielä yksi lisäsyypäonnistua? Tämän artikkelin tarkoituksena ei ole lisätä huolta ja murhetta. Tarkoituksena on saada sinut huomaamaan, milloin sinun ei kannata jäädä ajatustesi kanssa yksin. Jos tässä artikkelissa esitellyt ajatustottumukset tuntuvat kovin tutuilta, sinun kannattaa etsiä tukea itsellesi. Hyödynnä sekä läheisiäsi että ammattilaisia. Myös kipuvertaiset ovat tavoitettavissa. Elämäsi saadaan paremmaksi! ♦

Kipuilijan arkea opaskoiran silmin

FIKSU ON NIMENI, opaskoira on ammattini. No, se on nykyään vähän häilyvä käsite, ainakin tuon miun mamin kanssa, koska saan momenmoista lisähommaa, koska mami on kipuiliija. Kyllä meikä saa töitä painaa, kun mami on suuna päänä kaikessa järjestöhommasa, liikutaan pitkin maakuntaa Etelä-Karjalassa ja pitkin Suomea myös. Päätyöni on siis toimia mamin silminä, kun se ei näe liikkuu yksin.

Yhdessä kävellessä korjailen sen asentoa ja rytmii vähän väliä, kun sillä on tasapainon kanssa haasteita ja kun oikea puoli on heikompi, meinaa väkisin lähettää kanttaamaan oikealle, vaikka haluan sitä turvallisesti kuljettaa vasemmassa reunassa.

Ja eipä sekään niin yksinkertaista ole, välillä kuullaan kommentteja, että: "opettelitte oikeanpuoleisen liikenteen, niin kuin normaalitkin kulkevat!". Mutta kun mami ei saa pitää tuota miun valjaan aisaa oikeassa kädessä, kun se käsi ei toimi kunnolla, niin siinä ei saa pitää aisaa. Jos taas siirrytään oikeaan reunaan pyörätiellä, mami kanttaa sinne pöpelikköön, kun mie joudun kulkemaan tien puolella, enkä pientareen puolella. Eipä ne ihmiset ymmärrä ei.

Eikä se yhtään helpota tätä miun hommaa, että noi mamin sokerit nyt sattuvat menemään mihin suuntaan tahansa. Varsinkin, kun ollaan lenkillä ja verensokerien suunta on alaspäin. On pakko alkaa tökkimään sitä kuonolla reiteen ja hidastaa vauhtia. No eihän se mami kerrasta usko. Sitte on lyötävä takapuoli maahan ja yrittävä viestittää, että nyt loppu tää lenkkeily, suunta kohti kotia. Sitte se jo alkaa uskomaan. Eihan siitä mitään tulis, jos se köntsähtäis tuonne pöpelikköön, kun verensokerit laskee, millä mie sen sieltä pois saan?

On meille sattunut ja tapahtunutkin yhdessä lenkillä pari kertaa. Mamilla vaan vintti pimeni ja se kaatui maahan. Ekalla kerralla oli ihana sauvakävelijä rouva soittanut mamille apua ja kiinnittänyt miut varjoon pylvääseen. Pääsin amppariin oottelemaan, kun mamia hoidettiin, ja hakijakin saatiin soitettua suht nopeasti paikalle. En ois kyllä lähtenyt hakijan mukaan, koska en ollut ihan vakuuttunut, että nuo haalarityypit hoitavat mamia kunnolla, siis yhtä hyvin kuin mie teen. Mutta kyllä ne sen vei pois ja mie pääsin kotiin.

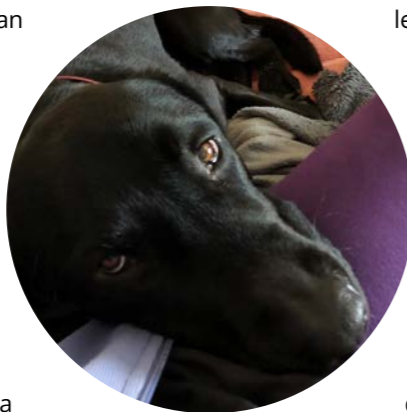
Toisella kerralla ei sitten hakijaa saatu heti paikalle, kun mami kuukahti tielle. Pääsin taas amppariin, mutta mami piti siirtää jo sairaalaan, niin pääsin mukaan. Siellä etuosassa ampparia oli joku kääro lattialla, missä oli ihan selvästi syötävää, niin ajattelin siinä pistää pos-

keen jollekin kelpaamattoman välipalan. Kertoivat, että olin syönyt toisen haalarimiehen lounas kebabin pape-reineen. Ei kuulemma ollut edes niin hyvä, että parempi kun söin. Vähän mahaa kormotti seuraavana päivänä, mutta kyllä oli sen väärä välipala!

Saikkulassa sitten sain olla hoitsujen kanssa, ne antoivat vettä ja sain paljon kehuja, pääsin ihan kivaan paikkaan loikoilemaan. Ihmettelin kyllä, mihin ne mamin vei? No, kun aloin vähän levottomaksi, niin yksi hoitaja vei miut koipee nostamaan ulos ja takas tullessa käytiin mamia moikkaamassa semmoisessa huoneessa, missä oli kamalasti piuhoja ja härpäkkeitä ja haisi pahalle, piti aivastaa, kaksi kertaa. Mutta mami siellä oli ja pääsin nuolaisemaan sitä kädestä, sanoin, että koitahan siitä nousta, että päästään kotio, kun ruoka-aikakin jo käsillä! Muutaman tunnin päästä päästiin molemmat taksiin, tosin mamilla oli semmoiset lökäpöksyt missä se lähti kotia, ne haisivat ihan samalle, kun se saikkula. Kotona muistutin ensi töikseen, että työmiehelle ruokaa, sen verran jänskä työpäivä ollut takana ja antoihan se mami ruokaa ja herkun illalla myös!

Kotona meikäläisen tehtävänä on hoitaa mamia, kun sitä kormottaa lähes joka paikasta. Yleensä olen lämpötyynynä sohvalle siinä kohtaa mistä mamia koskee. Välillä se ei pysty olemaan kun lattialla, niin sitten meen siihen viereen ja hoidan mamia. Tuntuu, että mami vähän rauhoittuu, kun meen siihen viereen, kipujen alkaessa olla ääripisteessä. Mamilla nimittäin joskus palaa hermo noiden kipujen kanssa, meinaa ihan kärtyiseksi ruveta. Meikä kun menee siihen viereen, niin taitaa kärtykäyrä vähän ainakin, laskea. Muistuttelen kyllä aamuisin, jos se yrittää luistaa jumpasta tai venyttelyistä, että se homma nyt on vaan hoidettava ja riittävästi sitä kävelyä, niin mamikin on pirteämpi ja jaksavampi.

On se vaan todettava, että tämmöinen ei käynyt mustassa labbiksen päässäni, kun miulle uraa suunniteltiin. Oppaaksi ryhdyin, mutta miusta tuli monenlaiseen asiaan apu tuolle mamille. Ennen kaikkea ollaan vähän niin kuin samasta puusta veistetty, molemmat aistii toisen mielialan ja osaa toimia sen mukaan. Erossa kun ei neljän vuoden aikana olla juuri oltu, muutama sairaalapäivää lukuun ottamatta. Oon mamin tuki ja turva samoin mami miulle. Opitaan selviytymään uusista haasteista ja nautitaan kaikesta mitä ollaan jo saavutettu. Mami on miun paras kaveri ja mie olen kuulemma sen paras kaveri. ◆



Fiksu hoitaa.

TENS-laite ja lämpö kivunhoidossa

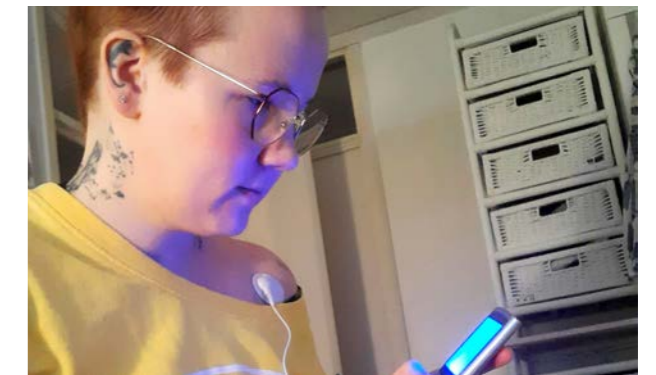
OLEN 29-VUOTIAS KITI KESKI-PETÄJÄ Hämeenlinnasta, ja hoidan muutamaakin kipuominaisuuttani sekä TENS-laitteella että lämmöllä. TENS-laite perustuu sähköön, jota johdetaan kudoksiin ja lihaksiin erityisten, paksun geelikerroksen peitossa olevien, "tassujen" kautta. Tassuja on eri kokoisia ja ne tulee kevyesti kostuttaa ennen käyttöä. Tassuja on yleensä 2–6, ja jokaisesta tassusta menee johto pieneen laitteeseen, jonka avulla säädellään sähköimpulssin voimakkuutta, rytmii ja pituutta.

Käytän itse TENSiä hermosärlyn, CRPS-oireiden, lihaskipujen, selkäkipujen ja vatsakrampien hoitoon. TENS-laitteen vaikutus kipuun perustuu ainakin minun käytössäni siihen, että lievä sähköärsyke peittää kivun alleen ja saa aivot keskittymään johonkin muuhun. Käytän lähes aina vain kahta pientä tassua, ja kiinnitän ne ihooni kohdasta riippuen ihoteipillä, tai kineesioteipillä. Teippiä hyödyntämällä tassut voi käyttää uudelleen useamman kerran! TENS-laitteita saa kokeilulainaan monista apuvälineyksiköistä tai fysioterapeutilta. Minulla on kaksi ihan omaa laitetta.

TENS-laitteen hyvänä kaverina minulla on lämpö. Omistan sähkölämmitteisen lämpötyynyn sekä lämpöpeiton. Tyynyä käytän yleensä vatsalla kesät talvet, ja

tyyny kestääkin käytössäni yleensä juuri ja juuri takuuajan. Tyynyssä säilyy lämpö 90 minuutin ajan jonka jälkeen se sammuu automaattisesti. Monissa tyynyissä on kolme eri lämpöastetta. Lämpöpeitossani on kuusi eri lämpöastetta, ja sekin sammuu tietyn ajan kuluttua. Käytän lämpöä hermosärlyn, vatsakrampien, lihaskipujen, sekä fibromyalgian hoidossa. Lämpö myös rentouttaa minua.

Kehoni rakastaa lämpöä! Kylmillä ilmoilla myös lämpöpeitto kömpii kolostaan ja lämmittää sänkyäni ennen sinne käpertymistäni tai lämmittää minua sohvalle maikoillessani. ◆



Kipu ja kirjoittaminen

OLEN 47-VUOTIAS KIPUKROONIKKO, jonka jokapäiväiseen elämään kipu on kuulunut viimeiset 25 vuotta. Noin viisi vuotta sitten voimani olivat loppu ja jouduin pohtimaan perimmäistä kysymystä: Tahdonko elää?

Lähdin lähestymään kysymystä kirjoittamalla ylös elämistä ja toisaalta luovuttamista puoltavat väitteet. Näin tehdessäni pystyin ottamaan elämäni aavistuksen etäisyyttä, mikä antoi tilaa rauhoittumiselle ja pystyin kirkastamaan itselleni syyn elää. Kirjoittamisen avulla pystyin erottamaan elämästäni ne asiat, jotka auttoivat minua jaksamaan niistä asioista, jotka vain kuluttivat vähäisiä voimavarojani. Keskityin hyviin asioihin ja vähitellen se vei minua elämässä eteenpäin.

Viimeiset kaksi vuotta olen kirjoittanut päivittäin. Aloitin sen, koska halusin tietää ja muistaa millaista kipua tunnen, miten voimakasta se on ja kuinka pitkään se kestää. Melko nopeasti aloin kirjoittaa ylös myös

tunteitani ja ajatuksiani kipuun liittyen sekä muita mieltäni askarruttavia asioita. Kirjoittaminen on tuonut itselleni näkyväksi myös hyvät päivät, ne päivät, jolloin kipu on vain taustakohinaa. Tällä on ollut itselleni vähän yllättäväkin vaikutus.

Nykyisin, kun kova kipu vyöryy päälle, en pelkää sitä enää niin paljon, sillä tiedän ettei se kestä loputtomiin. Myös se, että olen sanoittanut oman kipuni ja sen eri ilmenemistavat on auttanut minua suhtautumaan kipuun neutraalimmin.

Yksin kirjoittaminen ei ole auttanut minua elämässä eteenpäin, mutta se antoi minulle rohkeutta sanoa ääneen, että tarvitsen apua ja onnekseni sain sitä muun muassa työterveydestä. Kirjoittaminen ei poista kipua, mutta itselleni se on ainakin antanut keinon tarkastella suhtautumistani kipuun, auttanut selkeyttämään ajatuksiani ja nostanut tietoisuuteni asioita, joiden avulla olen pystynyt näkemään itseni ja elämäni myös kivun ulkopuolelta. ◆



Tunnistaisitko vyöruusun?

Vyöruusu voi tulla minkä tahansa tuntohermon hermottamalle alueelle. Yleisimmin se esiintyy vartalolla sekä kasvoissa, jolloin se voi myös levitä silmään ja aiheuttaa vakavia komplikaatioita tai jopa näön menetyksen.

ALUSSA EI VÄLTTÄMÄTTÄ NÄY mitään ulkoisia tunnusmerkkejä, mutta kipu kyseisellä alueella kovenee vähitellen. Sitten ilmaantuvat pieniä vesikelloja muistuttavat rakkulat, jotka rajoittuvat kehon jommallekummalle puolelle. Rakkulat lisääntyvät päivien tai jopa viikkojen ajan ja katoavat vähitellen. Vyöruusu voi aiheuttaa myös pitkittynyttä hermokipua ja sen riski kasvaa selvästi iän myötä.

Riskitietoisuus ja vyöruusun yleisyys?

Lähes jokaisen (98 %) suomalaisen aikuisen kehossa piilee vesirokkovirus, joka saattaa aktivoitua puolustuskyvyn heiketessä ja laukaista vyöruusun. Viruksen kantajista jopa joka kolmas sairastuu vyöruusuun jossain vaiheessa elämää – on siis hyvin todennäköistä, että vyöruusu koskettaa jokaisen meidän lähipiiriä. Vyöruusuun voi sairastua minkä ikäinen tahansa, mutta riski kohoaa merkittävästi jo 50 vuoden iästä alkaen, jolloin ihmisen vastustuskyky alkaa heiketä. Suomessa on yli 2,3 miljoonaa yli 50-vuotiasta (Tilastokeskus 2022) eli vyöruusu on siis todella yleinen mutta valitettavan huonosti tunnettu tauti.

Vain harva yli 50-vuotias suomalainen on tietoinen ikääntymiseen liittyvästä vastustuskyvyn heikkenemisestä ja sen vaikutuksista terveyteen. Kantarin ja GSK:n kyselytutkimuksessa kävi ilmi, että yli 50-vuotiaista suomalaisista vain 10 % uskoo ikääntymisen myötä heikkenevän vastustuskyvyn vaikuttavan erittäin paljon alttiuteen sairastua. Vastaajat eivät myöskään tunnustaneet hyvin sitä, että lapsuudessa sairastetut sairaudet (kuten vesirokko) vaikuttavat myöhäisemmässä iässä terveyteen. Yli puolet vastaajista esimerkiksi arveli, että riski sairastua vyöruusuun on melko vähäinen tai olematon.

Immuunijärjestelmän heikentyminen voi olla iän lisäksi seurausta eri sairauksista ja lääkityksistä. Tällöin vyöruusu voi uudelleenaktivoitua ja aiheuttaa turhaa kipua ja kärsimystä potilaalle jo olemassa olevien sairauksien lisäksi sekä vaikeuttaa jo olemassa olevan sairauden hoitoa.

Vyöruusun tautitaakka

Kaikille vyöruususta ei tule pitkäkestoisia oireita. Osa sairastaneista kuitenkin saa riesakseen vyöruusun yleisimmän pitkäkestoisien haitan: kipeän, pitkittyneen hermosäryn. Särky voi aiheuttaa herkkyyttä jopa vähäiselle, esimerkiksi vaatteiden aiheuttamalle kosketukselle. Hermosärky saattaa pahimmillaan jäädä pysyväksi kiputilaksi, joka vaatii jatkuvaa seurantaa.

Vyöruususta johtuvat kustannukset ovat vuositasolla korkeita heikon ennaltaehkäisyn vuoksi niin potilaille itselleen kuin yhteiskunnallekin. Tauti aiheuttaa vuosittain yli 20 000 terveyskeskuskäyntiä sekä pitkittyneitä sairauspoissaoloja työkäisille.

Elintavoilla ei voi ehkäistä vyöruusua. Ainoa suojausmiskeino vyöruusua vastaan on rokottautuminen. Suomessa tarjolla olevat vyöruusurokotteen on tarkoitettu 50 ikävuodesta lähtien sekä sellaisille 18 vuotta täyttäneille, joilla on suurentunut vyöruusun riski sairauden tai lääkityksen takia. Rokottautuminen suojaa hyvin sekä vyöruusulta että pitkittyneeltä kiputilalta. Vyöruusurokote ei kuulu kansalliseen rokotusohjelmaan, vaan on omakustanteinen. Rokottautumisesta kiinnostuneen kannattaa keskustella lääkärinsä kanssa aiheesta.



Vyöruusukipu voi vaikeuttaa perussairauden hoitoa, etenkin jos tauti pitkittyy. Kohonnut vyöruusuriski on mm. nivelreumaa, SLE:tä, syöpää, hiv:tä, IBD:tä, kroonista munuaistautia, diabetestä, masennusta, astmaa ja COPD:tä sairastavilla sekä sydän- ja verisuonisairauksia sairastavalla. Yleisiä riskitekijöitä ovat myös ikä ja naissukupuoli sekä suvussa aiemmin esiintynyt vyöruusu [1].

Immuunipuolustukseen vaikuttavat sairaudet ja lääkitys johtavat normaalia vaikeampaan vyöruusuun. Esimerkiksi ihottuma voi olla laajemmalle alueelle levinnyt tai muut oireet pitkittyä. Vyöruusukivun jatkuessa yli kolme kuukautta ihottuman alkamisesta, kyseessä on postherpeettinen neuralgia, joka on vyöruusun yleisin komplikaatio. Sen keskeisin oire on kuukausia tai vuosia jatkuva hermokipu. Immuunipuutteisilla on myös korkeampi riski saada vyöruusun komplikaatioita tai tauti saattaa herkemmin uusiutua [2, 3, 4].

Tästä syystä taudin ennaltaehkäisy esimerkiksi elinsiirtopotilailla on äärimmäisen tärkeää ja tällä hetkellä yliopistosairaalat rokottavatkin kantasolusiirteiden saaneita potilaita omakustanteisesti. ♦

[1] Marra & all, Risk factors for Herpes Zoster Infection. Open Source Infectious Diseases, 2020;7, 1-8. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6984676/pdf/ofaa005.pdf>, 20.1.2023

[2] Whitley RJ. Herpesvirus infections in the immunocompromised host: diagnosis and management. In: Actor P et al. (eds). Infections in the immunocompromised host. Advances in experimental medicine and biology. Vol 202. Boston: Springer, 1986.

[3] Muñoz-Quiles C et al. BMC Infect Dis 2020;20:905-919.

[4] Yawn BP et al. Mayo Clin Proc 2011;86:88-93. [5] Pergam SA, et al. Transpl Infect Dis. 2011;13(1):15-23. Herpes zoster incidence in a multicenter cohort of solid organ transplant recipients - PubMed (nih.gov)

LÄHTEET:

Käyntisyys (ICD-10) alueittain - Avohilmo: Perusterveydenhuollon avohoidon ICD-10 - käyntisyys - THL kuutio- ja tiivistekäyttöliittymä
Tilastokeskus - Väestön ikärakenne (2022)
Kantar Public & GSK, kyselytutkimus (2022)

Rajojen asettaminen osana kivunhallintaa

VELVOLLISUUDENTUNTO ajaa meitä usein eteenpäin kivusta huolimatta. Voi tuntua sille, että työssä on tehtävä tulosta, kotityöt täytyy hoitaa ja harrastuksiin on osallistuttava. Ystäviäkään ei ole ehtinyt tapaamaan pitkään aikaan. Joskus myös asetamme muut itsemme edelle, vaikka se ei olisi hyvinvointimme kannalta ensisijaista. Kivun kanssa eläessä on tärkeää oppia tunnistamaan omat rajansa ja niiden vaikutus hyvinvointiinsa.

Rajoja voi tunnistaa ja asettaa useilla elämän osa-alueilla:

- Ajankäyttö
- Sosiaaliset suhteet
- Kotityöt
- Harrastukset
- Työ
- Palautuminen ja lepo
- Uni

Onko jollakin osa-alueella voimavaroja kuluttavia tai sitä vahvistavia tekijöitä? On tärkeää kuunnella omaa kehoaan ja vaihdella tekemisen tahtia jaksamisen mukaan.



Millaisia valintoja teet vapaa-ajalla?

Harrastukset ja sosiaaliset suhteet tuovat elämään iloa ja sisältöä. Krooninen kipu voi olla hetkittäin esteenä ystävien tapaamiselle tai esimerkiksi liikuntaharrastukselle. Eristäytyminen ja liikunnasta luopuminen eivät kuitenkaan edistä hyvinvointia, vaan voivat laskea mielialaa ja pahentaa kipuoireita.

Ystävän kanssa on sovittu saunaillasta, mutta kipujen vuoksi kotoa lähteminen tuntuu mahdottomalle.

Olisiko mahdollista, että ystävälle voisi soittaa tapaamisen sijaan?

Voisiko suoraan sanoa, ettei tänään jaksa, mutta katsotaanko huomenna uudestaan?

Liikunnassa lajin vaihtaminen voi helpottaa kivun tuntemuksia: esimerkiksi vedessä liikkuminen koetaan usein miellyttäväksi. Juoksemisen sijaan voi kokeilla reipasta kävelyä, tai tunnin liikkumisen sijaan kokeilla liikumista vaikkapa parinkymmenen minuutin ajan.

Kipuoireinen itse on oman kipunsa paras asiantuntija. Pitkäaikaisessa kivussa kivun hälytysjärjestelmä on kuitenkin rikki. Hälytysjärjestelmä varoittaa kivulla silloinkin, kun siihen ei ole aihetta. Tämän vuoksi on hyödyllistä kokeilla liikkua myös silloin, kun kipua tuntuu.

Olennaista on huomioida, kuinka pitkäksi aikaa kipu pahenee. Liikkumisen aiheuttama hetkellinen kipu on täysin normaalia. Jos kipu kuitenkin pahenee useamman päivän ajaksi, on hyödyllistä seuraavalla kerralla liikkua hieman vähemmän aikaa tai pienemmällä intensiteetillä.

Jos elämä on pitkään sisältänyt kipujen vuoksi vähän liikuntaa ja arkiaktiivisuuskkin on ollut melko vähäistä,

”

Voisiko suoraan sanoa, ettei tänään jaksa, mutta katsotaanko huomenna uudestaan?

voi olla hyödyllistä aloittaa liikkeen lisäämisestä liikumisen sijaan. Joskus pienikin kävelylenkki tai kotijumppa voivat tuntua liian vaati-

ville kipujen kanssa. Silloin kannattaa ottaa tavoitteeksi lisätä päiviin ihan tavallisia arkisia askareita, kuten ruoanlaittoa, postilaatikolla käymistä tai pyykkien ripustamista.

Liikettä ja liikuntaa kannattaa pitää mukana arjessa, sillä se on hyödyllistä terveydelle ja ehkäisee sekä vähentää kipua mm. liikunnassa vapautuvien endorfiinien myötä. Säännöllinen liikkuminen kohottaa kuntoa. Omia jaksamisen rajoja on siis hyödyllistä tarkastella välillä uudelleen. Vaikka kuukausi sitten tietty liikuntatapa ei ollut itselle sopiva, voisiko se olla sitä nyt?



Saako rajojaan tuoda esiin työpaikalla?

Työelämässä rajojen asettamista voi olla vaikean tuntuista toteuttaa. Olemme usein tunnollisia. Kivun vaivattessa voi olla, että haluamme todistaa pystyvämme samaan, kuin muutkin työntekijät. Toiset eivät ehkä halua tuoda ilmi kipuaan työpaikallaan negatiivisen leiman pelossa. Työkyky voi kuitenkin vaihdella täysin terveilläkin ihmisillä eri elämäntilanteissa, ja erilaista osaamista tarvitaan. Työn kuormittavuudelle saa, ja kannattaakin, asettaa rajoja. Rajat tukevat fyysistä ja psyykkistä terveyttä ja voivat jopa parantaa työntekijän työpanosta, kun hän ei polta itseään loppuun.

Omien tarpeiden esiin tuominen töissä ei aina ole helppoa. Niistä kannattaa kuitenkin avoimesti kertoa. Aina ihmiset eivät muista aiemmin käytyjä keskusteluita ja sen vuoksi voi olla tarpeen muistuttaa ja perustella, miksi esimerkiksi toivoo toimittavan tietyllä tavalla.

Työpisteen tai -välineiden vaihtoa kannattaa kysyä rohkeasti. Usein toiveiden toteuttaminen ei vaadi suuria järjestelyjä tai kustannuksia, ja hyvin jaksava työntekijä on työpaikan etu. Ylitöistä voi neuvotella työnanta-

jan kanssa ja kertoa suoraan, jos uskoo kuormittuvansa liikaa. Joskus voi kysyä itseltään mikä voi olla pahinta rajoja asettaessaan. Usein todellisuus ei ole niin paha, kun mitä annamme itsemme kuvitella.

Esimerkiksi työtehtävien uudelleenjärjestely, työn tuki- ja työajan muuttaminen ovat työn muokkauksen keinoja, joilla työn kuormittavuutta voi vähentää.



Ajankäytön hallinta ja rytmittäminen auttaa kivun kanssa

Rajojen asettaminen omalle ajankäytölle voi tuntua vaikealle tai turhalle. Etukäteissuunnittelu ja jaksottaminen voivat kuitenkin auttaa hahmottamaan itselle sopivan tekemisen rytmiä paremmin. Taukojen pitäminen voi ehkäistä tai lievittää kipua, ennen kuin se ehtii oireilla pahemmin. Kun oppii tuntemaan omaa kipuaan, aktiivisemmat jaksot voi suunnitella sille ajalle, kun kivut ovat vähäisemmät. Levolle, rentoutumiselle ja unelle on tärkeää varata aikaa: unen puute tutkimusti voi lisätä kivun tuntemusta. Joskus myös tekemisen vaihtaminen toiseen voi olla palauttavaa tauon pitämisen sijasta.

Omien totuttujen tapojen muutos voi tuntua haastavalta ja meillä on luontainen taipumus tehdä asiat tutun kaavan mukaan. Rajojen asettaminen ei aina ole helppoa. Muutos lähteekin aina ensimmäisenä asenteesta. Itsemyötätuntokin on tärkeää: elämä ei ole kilpailu, jossa kivulle luovutettu aika on korvattava tai kurottava kiinni. ♦

LÄHTEET:

- Bloom & Myers & Myers 2002: Understanding chronic pain
 Helena Miranda 2016: Ota kipu haltuun
 lida Parkkinen: Liikunta kipulääketieteessä (Kivunhoito kuuluu kaikille - juhlaseminaari 23.9.2022)
 Terveysylä: Kivunhallintatalo, viitattu 10.11.2022
 Työterveyslaitos: Työhyvinvointi ja työkyky, viitattu 10.11.2022
 UKK-instituutti: Soveltavat liikkumisen suosituksukset, viitattu 10.11.2022



TEKSTI Fimea

Ajantasainen lääkelista tuo turvaa

LÄÄKITYSLISTA on ajan tasalla oleva listaus kaikista käyttämäsi lääkkeitä. Tähän listaan merkitään paitsi reseptilääkkeet ja rokotteet, myös mahdolliset itsehoitolääkkeet. Lisäksi listaan on hyvä kirjata käytössä olevat ravintolisät (nk. luontaistuotteet), sillä niillä voi olla yhteisvaikutuksia lääkkeiden kanssa. Lääkityslistasta käytetään muitakin termejä, esimerkiksi lääkelista.

Lääkityslista on tärkeä, sillä ajantasaista tietoa käytössä olevista lääkkeitä ei aina löydy tietojärjestelmästä. Lääkityslista tuo turvaa tilanteissa, joissa ei itse pysty kertomaan lääkityksestään. Lääkityslistan avulla tuntee myös itse lääkkeitään ja niiden käyttötarkoitukset paremmin ja lääkkeitään on helpompi keskustella terveydenhuollon ammattilaisten kanssa. Oman listan lisäksi on hyvä muistuttaa ja huolehtia, että läheisiltä löytyy ajan tasalla oleva lääkityslista.

Miten teen lääkityslistan?

Kirjoita lääkityslistaan kaikki tosiasiallisesti käytössäsi olevat reseptilääkkeet, itsehoitolääkkeet ja saamasi rokotteet. Lisäksi kirjaa listalle käyttämäsi ravintolisät (nk. luontaistuotteet).

- Kirjoita jokaisesta valmisteesta:
- nimi ja vahvuus (esim. milligrammamäärä)
 - annos, jolla lääkettä käytät
 - käyttötarkoitus

Voit tehdä lääkityslistan käsin paperille tai tietokoneella. Lääkityslista voi olla:

- Käsin kirjoitettu paperille tai esimerkiksi potilasjärjestön tuottamalle lomakkeelle
- Tietokoneen tekstinkäsittely- tai taulukkolaskentaohjelmalla laadittu ja esimerkiksi johonkin pilvipalveluun tallennettu tiedosto
- Yhteenvedo reseptilääkkeistä täydennettynä itsehoitolääkkeillä ja ravintolisillä – Yhteenvedon reseptilääkkeistä voit saada vastaanotolta, apteekista tai tulostaa itse Omakanta-palvelusta. Varmista, että listalla on vain ne lääkkeet, joita oikeasti käytät.
- Tietokoneella laadittu, esimerkiksi laakekortti.fi -verkkopalvelussa

On kuitenkin tärkeää ylläpitää vain yhtä ajantasaista lääkityslistaa ja päivittää sitä aina kun lääkityksessä tapahtuu muutoksia. Apua lääkityslistan laatimiseen voi pyytää terveydenhuollosta tai apteekista. ♦

Viereiseltä sivulta löydät yhden pohjan lääkelistalle!

Lisätietoa löydät osoitteesta fimea.fi/kansalaisen_laaketieto/laakityslista

LÄÄKITYSLISTA

NIMI

SYNTYMÄAIKA

PÄIVÄMÄÄRÄ

LÄÄKKEEN NIMI JA VAHVUUS

KÄYTTÖTARKOITUS

ANNOSTUS

LISÄTIEDOT

- **Täytä taulukkoon kaikki käyttämäsi resepti- ja itsehoitolääkkeet sekä rohdokset ja ravintolisät.** Päivitä tiedot aina, kun lääkityksessäsi tapahtuu muutos. Pyydä lääkäriäsi merkitsemään ne myös potilaskertomukseesi.
- **Pidä lista mukana**si, jotta äkillisen sairaskohtauksen tai tapaturman sattuessa terveydenhuoltohenkilöstö osaa hoitaa sinua asianmukaisella tavalla.
- Vastaavan lomakkeen voit myös tulostaa osoitteesta **sopivalaake.fi**.
- **Reseptisi voit tarkistaa osoitteesta omakanta.fi.**

TEKSTI Katja Pääkkönen

Lasten ja nuorten pitkittynyt kipu on kasvava ongelma

Pitkittynyttä kipua sairastavien lasten ja nuorten määrä on ollut kasvussa jo pitkään.

”*Lasten ja nuorten kroonisella kivulla onkin valtava vaikutus sitä sairastavien arkeen.*”

LAAJA-ALAISTA KIPUA esiintyy seitsemällä prosentilla 10–12-vuotiaista ja 15 prosentilla 14–16-vuotiaista. Lasten ja nuorten pitkittyneen kivun ilmenemismuodot vaihtelevat iän mukana – pienillä lapsilla se on useimmiten vatsakipua, kouluikäisillä päänsärkyä, murrosikäisillä puolestaan alaselän ja niskan kipuja.

Yleisyydestään huolimatta lasten ja nuorten kipu on edelleen alitunnistettu ja vajaahoidettu ongelma. Moni kivun kanssa elävä lapsi ja nuori perheineen kokee jäävänsä vaille asianmukaista hoitoa ja sitä, että kipu otettaisiin todesta. Nopea hoitoon pääsy ja moniammatillinen kivunhoito ovat lasten ja nuorten kohdalla kuitenkin ensiarvoisen tärkeitä – alaikäisenä koettu pitkittynyt kipu nimittäin altistaa aikuisiän krooniselle kivulle ja masennusoireille, ja nuorten saaminen takaisin elämään on myös yhteiskunnallisesti keskeinen kysymys.

Lasten ja nuorten kokemaa pitkittynyttä kipua poikkeaa aikuisten kivusta monin tavoin. Lapset sietävät kipua aikuisia huonommin, ja siksi se vaikuttaa heihin enemmän ja negatiivisemmin. Myös kivun hoitoon liittyy lasten ja nuorten kohdalla erityiskysymyksiä, sillä kivun arviointi on varsinkin nuorimpien lasten kohdalla haastavaa, ja läheskään kaikki kipulääkkeet eivät sovi alaikäisille. Toisaalta lasten ja nuorten kivun ennuste on parempi kuin aikuisten kokeman pitkittyneen kivun, sillä heidät saadaan hoidettua usein täysin kivuttomiksi.

Kipu haastaa koulunkäynnin

Suomen Kipu ry:n vapaaehtoinen, nuorten etävertaistukiryhmää vetävä **Unna Muikku** oli vasta 13-vuotias, kun pitkittyneestä kivusta tuli osa hänen elämäänsä.

– Alkuaikoina olin lähes sänkytapaana koko ajan, ja koulusta oli huomattavasti enemmän poissaoloja kuin mitä koulussa vietettyä aikaa oli. Yläasteesta noin puolet meni minulta kokonaan ohi kotona ollessa, kun en vain kyennyt menemään kouluun, Muikku kertoo.

Lasten ja nuorten kroonisella kivulla onkin valtava vaikutus sitä sairastavien arkeen. Kouluikäisen pitkittynyt kipu aiheuttaa usein sairauspoissaoloja ja voi johtaa jopa lapsen syrjäytymiseen niin opintojen, koulukavereiden kuin harrastustenkin piiristä. Syrjäytymisen kokemus puolestaan vaikuttaa haitallisesti lapsen mielialaan ja lisää kivun kokemusta, minkä myötä kipua sairastava lapsi voi ajautua kierteeseen, joka heikentää toimintakykyä entisestään ja vähentää tulevaisuuden mahdollisuuksia.

Lapsen kivut vaikuttavat myös hänen perheeseensä. Vanhempien voimakkaat, suojaavat reaktiot lapsen pitkittyneen kivun yhteydessä voivat aiheuttaa lapsen kipuoireiden vahvistumista. Jos pitkittynyt kipu rajoittaa lapsen toimintakykyä paljon eikä hän pysty esimerkiksi käymään koulussa tai suoriutumaan arjen askareista itse, saattaa hänen vanhempansa joutua jopa sivuun työelämästä selvitäkseen lapsensa hoidosta.

Unna Muikun kohdalla toimivaksi ratkaisuksi osoitautui lopulta paikka yläkoulun pienryhmässä. Vaikka kipu vaikuttaa edelleen hänen elämäänsä, merkitsi kouluun palaamisen mahdollisuus ja itselle sopivien kivunhoidon ratkaisujen löytäminen arkea, joka ei enää pyöri kokonaan kivun ympärillä. Vielä peruskoulussa Muikku tarvitsi erikoisjärjestelyjä kivun ja koulunkäynnin yhdistämiseen, mutta ammattikouluun siirtyessään

hän pystyi jo suorittamaan opintoja samalla tavoin kuin muutkin. Ennakkoluuloja hän silti kohtasi.

– Sain usein koulussa opettajien suunnalta kuulla, että heidän mielestään minun ei pitäisi missään nimessä aloittaa lastenohjaajan opintoja vaan valita ala, joka olisi vähemmän fyysinen ja muutenkin kevyempi. Olin kuitenkin mielestäni ihan hyvässä kunnossa ja varma siitä, että nämä opinnot saadaan hoidettua ja minusta lastenohjaaja valmistuu. Ja niinhän siinä kävi, että opintoni on loppusuoralla ja viimeistään keväällä minulla on lastenohjaajan ammattitutkinto taskussa, Muikku kuvailee.

Hyvä kivunhoito lähtee perusterveydenhuollosta

Kansallisella tasolla lasten ja nuorten kivunhoidon tilanne on viime vuosina ottanut suuria edistysaskeleita. HUSin lasten kipukeskus perustettiin kesäkuussa 2020, ja Tampereella osa-aikaisesti toimivan lasten ja nuorten kipuklinikan ovet avautuivat puolitoista vuotta myöhemmin. Suuressa osassa Suomea lasten ja nuorten kivunhoito on kuitenkin vielä lapsenkengissä, ja kaikki terveydenhuollon ammattilaiset eivät tunnista ilmiötä. Myös Unna Muikulla on kokemuksia siitä, ettei hän ole aina tullut lääkärin vastaanotolla aidosti kohdatuksi.

– Monelle lääkärille olen joutunut selittämään, miten krooninen kipu syntyy ja miksi se on minulle tullut, vaikka kuvauksissa mitään selvää syytä ei löydy. Mielestäni on absurdia, että minä nuorena potilaana joudun terveydenhuollon ammattilaisille selittämään, että krooninen kipu ei ole vain aikuisten ongelma, vaan on

paljon lapsia ja nuoria, jotka kamppailevat samojen ongelmien kanssa, Muikku pohtii.

Käypä hoito -suosituksen valossa lasten ja nuorten kivun syitä ja taustatekijöitä tulisi arvioida samoin perustein kuin aikuistenkin kivun kohdalla. Hoidon lähtökohdaksi on tällöin lapsen oma arvio kivusta. Alaikäisen kivun arviointi ei kuitenkaan ole suoraviivaista tai yksinkertaista, sillä lapsen kivun ilmaisuun vaikuttavat niin ikä, kognitiivinen kehitys kuin kasvuympäristökin. Potilaan aito kuunteleminen ja kohtaaminen ovatkin lasten ja nuorten kivunhoidossa avainasemassa. Näin ei käytännössä kuitenkaan aina ole.

– Monet terveydenhuollon ammattilaiset ovat vähätelleet kipuani, sanoneet ettei näin nuorella voi olla mitään kroonistuvaa kipua tai sanoneet kipujen johtuvan vain normaalista nuoren kasvusta ja kehityksestä, Muikku kertoo.

Suomen Kipu ry on ottanut kantaa lasten ja nuorten kivunhoidon kehittämisen puolesta syksyllä 2021. Kivunhoidon osaamista tulisi vahvistaa jo perusterveydenhuollossa, sillä varhaisella kivun tunnistamisella ja hoidolla voitaisiin ennaltaehkäistä sen kroonistumista ja samalla vähentää sen aiheuttamia kansantaloudellisia kustannuksia. Jokaisesta sairaanhoitopiiristä tulisi löytyä kivunhoidon ammattilaisia, jotta alueellisia eroja potilaiden hoidossa saataisiin tasattua.

Toistaiseksi terveydenhoitoalan ammattilaisia kouluttavat oppilaitokset tarjoavat opiskelijoilleen varsin vähän kivun mekanismeihin ja hoitoon liittyviä opintoja. Kivun ymmärtäminen ja ottaminen todesta, kokonaistilanteen kartoittaminen sekä potilaan aito, kuunteleva kohtaaminen ovat yksinkertaisia, mutta elintärkeitä edellytyksiä onnistuneelle kivunhoidolle.

– Kipuani hoitavilta ammattilaisilta toivoisin tulevaisuudessa ystävällistä kohtaamista, kuuntelemista ja että minua uskottaisiin. Toivoisin että ongelmiini edes yritettäisiin keksiä ratkaisuja, sen sijaan että nostettaisiin kädet pystyyn ja lähetettäisiin pois. Toivoisin ennen kaikkea, että minut kohdattaisiin ihmisenä, joka tarvitsee apua ja tukea jaksamiseen, Muikku summaa. ♦

KIRJALLISUUTTA:

Kipu. Käypä hoito -suositus. 2017.

Jonna Suometsä: Hyvä kivunhoito on lapsen oikeus. 2021.

HUS. <https://www.hus.fi/ajankohtaista/hyva-kivunhoito-lapsen-oikeus>. Viitattu 2.2.2023.

Liisa Viheriälä: Lapsen kipu lastenpsykiatrin näkökulmasta.

2018. Teoksessa: E. Kalso, M. Haanpää, K. Hamunen, V. Kontinen & A. Vainio (toim.) Kipu. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim.

Ystäväkirja

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

Toiminnasta ja vapaaehtoisuudesta löydät halutessasi lisää tietoa verkkosivuiltamme suomenkipu.fi

Nimi: Auli

Ikä: 33

Vapaaehtoistyötehtäväni Suomen Kivussa: Kokemustoimija.

Parasta tekemässäni vapaaehtoistyössä: Tiedon jakaminen.

Erityistaitoni / vahvuuteni: Olen hyvä tilannekomiikassa ja kertomaan ainakin omasta mielestäni hauskoja tarinoita.

Kolme asiaa, jotka saavat minut ilahtumaan: Eläimet, hyvä ruoka, aurinkoinen ja lämmin sää.



Nimi: Soile

Ikä: 54

Vapaaehtoistyötehtäväni Suomen Kivussa: Jokapaikanhöylä.

Parasta tekemässäni vapaaehtoistyössä: Tunne, että omista kovista kokemuksista on hyötyä jollekin toiselle

Erityistaitoni / vahvuuteni: Kirjoittaminen ja psykologia.

Kolme asiaa, jotka saavat minut ilahtumaan: Ihmisten seura, taiteen tekeminen ja taiteen katselu.



KUVASSA OIKEALTA: Juha Helisten, Eija, Merja, Hilikka, Ville-Veikko Kovanen ja Pertti Latvala.

TEKSTI Pertti Latvala

Kunniakirja kroonisen kivun sosiaalisen haitan tutkijalle

SOSIAALITYÖNTEKIJÄ HILKKA MANNER on kroonisen kivun sosiaalisen haitan uranuurtaja Suomessa. Ke-väällä 2006 hän sai valmiiksi Pro gradu -tutkielman: KIVULIAS ELÄMÄ. Tässä tutkielmassa, Lapin yliopisto, yhteistieteiden tiedekunta 2006, Hilikka itse asiassa laati määritelmän termille "sosiaalinen haitta". Sen jälkeen kipuasiaan on paneuduttu huomattavasti enemmän. Tämä Hilkan tekemä alkutyö on edistänyt monen potilaan elämää sekä kipututkimuksen laajenemista Suomessa.

Ensi vuonna Hilikka jää eläkkeelle ja OYS ja me kipuryhmäläiset menetämme osan Oulun kipuryhmän tukipilareista. Hän oli jokavuotinen ainakin yhden luennon pitävä ryhmässämme. Joka kerta piti varata isompi sali, kun oli Hilkan puheenvuoron aika. Esitelmien aikana ja varsinkin sen lopussa kysymyksille ei näkynyt loppua ja monesti otimme hiukan lisäaikaa, kun tilaan ei ollut muita tulijoita.

Ehdotimme useaan kertaan Hilikalle Suomen Kipu ry:n Vuoden Auttaja -palkintoa. Ehdotuksemme ei saanut koskaan tarpeeksi kannatusta valtakunnallisesti. Yksi ryhmämme vetäjästä, Suomen Kipu ry:n hallituksen Juha Helisten oli keksinyt ehdottaa hallituksen kokouksessa, että laitetaan Hilikalle kunniakirja hänen te-

kemästään työstä meidän kipuihmisten hyväksi. Juha ei puhunut minulle mitään asiasta ja minulle selvisi tämä iloinen asia vasta, kun sain toimistolta postia, jossa tämä kunniakirja oli. Sain pidettyä asian Hilikalta salassa.

Sovin Hilkan kanssa 8.12.2022 pidettävästä viimeisestä luennosta potilasasiamiehenä. Ihan mukava yllätys saatiin hänelle tehtyä kun luovutimme joukolla tuon kunniakirjan. Juha oli itseoikeutettu luovuttaja ja me muut olimme asiassa mukana taustatukena. Saimme vielä kahdelta ryhmäläiseltä, Eijalta ja Sinikalta, ihanan lauluesityksen, mikä valitettavasti jäi kuvaamatta. Sitten olikin Hilkan luennon aika.

Mukavaa eläkeläisen elämää Hilikalle! Jäämme kaipaamaan noita ammattimaisen potilasasiamiehen luentoja ja sitä valtavaa muistia mikä hänellä on. Ky-

siyi mitä tahansa, niin sopiva lakipykälä, josta vastaus kysyjälle löytyi, tuli heti. Enää hän ei voi pitää esitelmää potilasasiamiehenä, koska siihen pitää olla virassa oleva henkilö. Ehkä pommitan uutta OYS:n potilasasiamiestä lähitulevaisuudessa.

Kaikesta kiittäen Suomen Kipu ry:n Oulun vertaistukiryhmä. ♦



Itse kunniakirja.

Lääkepakkaus on täynnä tietoa

Lääkepakkaus ja reseptilääkkeeseen apteekissa kiinnitettävä ohjelippu sisältävät tärkeää tietoa niin lääkkeen käyttäjille kuin kaikille pakkausta käsitteleville tahoille.

LÄÄKEPAKKAUS KOSTUU TYYPILLISESTI pahvisesta ulkopakkauksesta ja sen sisällä olevasta sisäpakkauksesta, joka voi olla esimerkiksi purkki, pullo tai läpipainopakkaus. Pakkausten lisäksi mukaan kuuluu pakkauseloste.

Kaikki lääkevalmisteen pakkauksen ja -selosteen merkinnät ja tekstit ovat lääkeviranomaisen hyväksymiä. Niitä arvioidaan lääkkeen myyntilupaprosessin aikana. Suomessa arvioinnista ja hyväksymisestä vastaa Lääkealan turvallisuus- ja kehittämiskeskus Fimea.

– Myyntipäällysmarkinnat ja niihin liittyvät tarkemmat vaatimukset ovat kansallisesti linjattavia asioita, mutta peruseräpäätökset on hyväksytty yhdessä muiden Euroopan lääkeviranomaisten kanssa, kertoo tutkijakoordinaattori Anu Pusa Fimeasta.

Suomessa kaikki lääkepakkausten merkinnät ovat aina vähintään suomeksi ja ruotsiksi.

Ulkopakkaus kannattaa säilyttää monesta syystä

Tarkimmat pakkausmerkinnät löytyvät valmisteen ulkopakkauksesta, josta löytyy muun muassa lääkevalmisteen nimi, vahvuus ja lääkekuoto sekä tekstinä että pistekirjoituksella. Vaikuttava aine mainitaan lääkkeen nimitietojen alla. Sisäpakkauksissa on tilanpuutteen vuoksi usein suppeammat merkinnät.

Muita pakkauksesta löytyviä tietoja ovat eränumero (LOT) ja kesto-aika (EXP). Myös erilaisia varoituksia ja erityisohjeita esimerkiksi säilytyksestä merkitään pakkauksiin tarvittaessa.

Itsehoitolääkkeiden pakkauksesta löytyy tieto käyttöaiheesta sekä tavallisimmat annostusohjeet ja kohderyhmä. Lisäksi pakkauksessa on merkintä "Itsehoitolääke/Receptfritt läkemedel" erottamaan valmisteen ravintolisistä.

Sen sijaan reseptilääkkeen pakkauksessa ei yleensä lue esimerkiksi käyttöaihetta tai annostusta, vaan ne merkitään lääkärin ohjeen mukaisesti ohjelippuun, joka kiinnitetään pakkaukseen apteekissa.

Reseptilääke- ja joissakin itsehoitolääkepakkausissa on lisäksi turvamerkinnot pakkauksen yksilölliseksi tunnistamiseksi jakeluketjussa.



TEKSTI Tiina Kuosa

Kirjoittaja on erityisasiantuntija Lääkealan turvallisuus- ja kehittämiskeskuksessa.

– Kaikki tärkeät tiedot eivät kuitenkaan mahdu pakkaukseen ja siksi lääkepakkausissa muistutetaan aina lukemaan myös pakkauseloste, Pusa muistuttaa.

Ulkopakkauksella voi olla tietosisällön lisäksi myös lääkkeen suojaamisen kannalta oleellinen tehtävä.

– Jotkin lääkkeet ovat esimerkiksi valolle herkkiä ja siksi ulkopakkaus on syytä säilyttää sisäpakkauksen suojaana. Tästäkin on maininta pakkaustiedoissa, Pusa kertoo.

Älä hävitä ohjelippua

Reseptilääkkeissä pakkauksen tietoja täydentää apteekissa kiinnitettävä ohjelippu, jonka tietosisältö on niin ikään tarkasti määrätty.

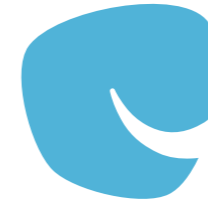
Ohjelipussa pitää olla muun muassa tieto lääkkeen käyttäjästä eli siitä, kenelle lääke on määrätty, ohjeet lääkkeen käytöstä ja lääkkeen käyttötarkoitus, jos se on lääkemääräykseen merkitty.

– Jos apteekissa on toimitettu lääkärin määräämän lääkkeen sijasta edullisempi vaihtokelpoinen lääke, tulee ohjelipussa olla tästä tieto. Kyseessä on lääkitysturvallisuuden kannalta tärkeä tieto, jotta käyttäjä tai lääkeshoidossa avustava henkilö tietää, mikä lääke vastaa esimerkiksi lääkityslistaan alun perin merkittyä valmistetta, tarkentaa yliproviisori Juha Sinnemäki Fimeasta.

Viranomaisen ei ole antanut apteekkeille tarkempia määräyksiä ohjelipun kiinnittämispaikasta. Ohjelipun tarkoituksena on, että sen sisältämät tiedot ovat lääkkeen käyttäjän tiedossa koko sen ajan, kun lääke on käytössä.

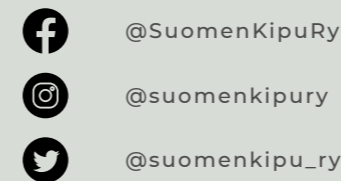
Tarkoituksenmukaisin liimaamispaikka riippuu toimitettavasta lääkevalmisteesta sekä asiakkaasta, jolle lääke toimitetaan. Tilanteeseen voi vaikuttaa esimerkiksi asiakkaan ikä, terveydellinen tilanne tai lääkevalmisteen fyysinen koko.

– Apteekin tulee lääkkeen toimittamisen yhteydessä tehdä tilannearvio ja tarvittaessa keskustella asiakkaan kanssa ohjelipun sopivimmasta liimaamispaikasta. Suosittelemme ottamaan asian esille apteekissa, jos asiaan liittyy omia toiveita, Sinnemäki kannustaa. ♦



Liity jäseneksi netissä
suomenkipu.fi/liity

SUOMEN KIPU RY SOSIAALISESSA MEDIASSA



UUSI kirja kivun hallintaan

35 €



Kuinka hallita kroonista kipua 10-vaiheinen omahoito-ohjelma

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

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

Lue lisää:
www.hogrefe.fi



KIPULUURI

PÄIVYSTÄÄ JOKA VIIKKO:
MAANANTAISIN KLO 18-20
KESKIVIikkoISIN KLO 18-20
PERJANTAISIN KLO 18-21

050 464 4333



Haluaisitko jutella jonkun samoja asioita läpikäyneen kanssa kivusta ja siihen liittyvistä asioista?

Kipuluuriin voi soittaa jokainen, joka haluaa keskustella kahden kesken.

Puhelimessa päivystävät pitkän linjan kipuvertaiset eli henkilöt, joilla on itselläänkin kokemusta elämisestä kivun kanssa.

Potilasneuvottelukunnassa aiheina lääkepakkausmerkinnät ja tiedolla johtaminen

Fimean potilasneuvottelukunnan kauden 2022–23 toinen tapaaminen järjestettiin 29.11.2022 hybriditapaamisena Helsingissä ja etäyhteydellä. Tapaamiseen osallistui sekä potilas- ja vammaisjärjestöjen edustajia että fimealaisia yhteensä 30 henkilöä.

TILAISUUS OLI keskusteleva ja vuorovaikutteinen. Aiheina olleet lääkepakkausmerkinnät ja ohjelippu sekä tiedon hyödyntäminen päätöksenteon tukena poikivat paljon ajatuksia ja keskustelua nimenomaan lääkkeiden käyttäjien ja potilaiden näkökulmasta. Potilasneuvottelukunnan tavoitteena onkin tuoda potilasnäkökulmaa viranomaistehtäviin ja luoda suora viestintäyhteys Fimean ja potilas- ja vammaisjärjestöjen välille.

Lääkepakkausmerkinnät ja ohjelippu

Fimean tutkijakoordinaattori **Anu Pusan** puheenvuoro lääkepakkausmerkinnöistä johdatti kuulijat lääkepakkausten ja pakkausselosteiden tarkoin määrättyyn maailmaan. Tarkimmat merkinnät löytyvät valmisteen ulkopakkauksesta, mutta myös pienemmissä sisäpakkauksissa tulee näkyä selvästi esimerkiksi lääkevalmisteen nimi, vaikuttava aine, vahvuus ja lääkemuoto. Ulkopakkaukseen merkitään lääkevalmisteen nimi ja vahvuus myös pistekirjoituksella. Pakkausselosteen sisältö on muotoutunut vuosien saatossa nykyiseen muotoonsa. Tulevaisuudessa pakkausselosteet voivat olla sähköisessä muodossa, jolloin on tärkeää taata niihin pääsy myös sellaisille henkilöille, joilla ei ole pääsyä internettiin.

Puheenvuoron jälkeen keskustelua heräsi muun muassa siitä, millaista tietoa nykyisten pakkausmerkintöjen lisäksi toivotaan: tarkempaa tietoa lääke muodosta ja tabletin koosta sekä selkokielisiä ohjeita. Keskustelussa peräänkuulutettiin myös viranomaisten välistä tiivistä yhteistyötä, jotta lääkkeitä koskeva tieto olisi paremmin löydettävistä, mielellään yhdestä tietolähteestä.

Yliproviisori **Juha Sinnemäki** kertoi lääkepakkaukseen kiinnitettävästä ohjelipusta ja siinä veloitettavis-

ta tiedoista. Fimea ei ole antanut apteekkeille tarkempia määräyksiä ohjelipun kiinnittämispaikasta, vaan tarkoituksenmukaisin paikka tulee arvioida tilannekohtaisesti asiakkaan kanssa lääkkeen toimittamisen yhteydessä.

Keskustelussa nousi esille, että joskus purkkeihin kiinnitetty ohjelippu voi jopa hankaloittaa lääkkeen käyttöä. Ohjelipun sisältämät tiedot tulisi kuitenkin olla saatavilla koko lääkkeen käytön ajan. Lääkitysturvallisuuden toteutumisen kannalta on tärkeää, että tieto mahdollisesta apteekissa tehdystä lääkevaihdosta on saatavilla ohjelipusta, ettei lääkkeen käyttäjä erehdy käyttämään yhtä aikaa kahta samaa lääkeainetta sisältävää valmistetta.

Potilas- ja vammaisorganisaatioiden ajankohtaiset nostot lääkeasioihin liittyen

Järjestöt kertoivat tärkeimpiä lääkeasioihin liittyviä kuulumisiaan. Useaa järjestöä olivat syksyn aikana puhuttaneet mahdollisesti apteekkivaihdon piiriin tulevat uudet lääkevalmisteet (mm. insuliinit ja inhaloitavat lääkkeet), lääkekulujen kohdistuminen alkuvuoteen, ei korvauksen piirissä olevat tietyn potilasryhmän usein käyttämät lääkkeet, itsehoitovalmisteet ja off label -käytössä olevat valmisteet sekä yleistyneet saatauvushäiriöt.

Mikäli biologiset lääkkeet tulevat apteekkivaihdon piiriin, lääkeneuvontaan tulee kiinnittää erityistä huomiota, jotta esimerkiksi oikea lääkkeen ottotekniikka varmistetaan. Tällöin mahdollisia riskikohtia on esimerkiksi verkkoapteekissa asiointi tai puolesta-asiointi, kun lääkeneuvonnasta ei voida varmistua. Lisäksi keskustelua herätti erilaiset terveyssovellukset ja niiden sisältämien tietojen oikeellisuuden varmistaminen sekä tietoturva.



© Fimea

Tiedolla johtaminen tukee päätöksentekoa

Fimeasta johtava asiantuntija **Piia Rannanheimo** ja Suomen Luustoliiton edustaja, lääkäri **Tiina Huusko** pitivät yhteisen puheenvuoron aiheesta "Mitä tietoa pitäisi koota ja hyödyntää lääkeshoidon optimaalisen ja yhdenvertaisen toteutuksen tarpeisiin?".

Piian osuus johdatti kuulijat pohtimaan, miten tärkeää on, että tulevilla hyvinvointialueilla on riittävästi laadukasta ja oikea-aikaista tietoa lääkehuollosta ja lääkkeiden käytöstä. Tiedon avulla voidaan ohjata ja johtaa lääkehuollon järjestämistä ja rationaalisen lääkehoidon toteutumista. Rationaalinen lääkehoito on turvallista, vaikuttavaa, taloudellista ja yhdenvertaista.

Tiinan osuudessa osteoporoosin hoito toimi esimerk-

kinä, kun hän pohti, kuinka nykytiedon tulisi paremmin ohjata hoitojen ja lääkehoitojen toteutumista ja kohdentumista niistä eniten hyötyville. Iltapäivän päätteeksi aihe herätti keskustelua, kun kuulijat pohtivat muun muassa, minkälaisiin lääkehoidon ja lääkkeiden käytön haasteisiin pitäisi vaikuttaa erilaisten indikaattori-, mittari- ja tilastotietojen avulla sekä miten lääkkeiden käyttäjien näkökulmat huomioidaan tulevassa tietotuotannossa ja tiedon hyödyntämisessä entistä paremmin.

Seuraava potilasneuvottelukunnan tapaaminen järjestetään maaliskuussa 2023. ♦

Lisätietoa: <https://www.fimea.fi/-/potilasneuvottelukunnan-tapaamisessa-aiheina-laakepakkausmerkinnat-ja-ohjelippu-seka-tiedolla-johtaminen>

Kivun kokemustoimijana harjoitusvastaanotolla

LÄÄKÄRI TULEE vastaanottohuoneesta odotustilaan ja kutsuu: "Lehtinen". Näin alkaa kokemustoimijakeikka Tampereen yliopiston Kaupin kampuksen Arvo-rakennuksessa. Astun sisään huoneeseen, joka muistuttaa tyyppillistä lääkärin vastaanottohuonetta. Tilanteen autenttisuutta lisää lääkärin valkoinen takki hänen yllään. Kyseessä ei kuitenkaan ole todellinen lääkäriiskäyntitilanne, vaan kolmannen vuoden lääkäriopiskelijoiden vuorovaikutuskoulutukseen kuuluva harjoitustilanne.

Tampereen yliopisto on tehnyt yhteistyötä eri järjestöjen kokemustoimijoiden kanssa jo vuodesta 1998 lähtien. Lääkäriopiskelijat harjoittelevat ammatillista vuorovaikutusta harjoitusvastaanotolla, joka videoidaan ja analysoidaan opetusryhmän kanssa. Kokemustoimijat ovat potilaina, ja tulevat vastaanotolle jonkin kuvitteellisen syyn vuoksi. Tilanne etenee aivan kuin aito vastaanotto, lukuun ottamatta sitä, että harjoitustilanteissa ei tehdä oikeasti mitään tutkimuksia, sillä tässä koulutuksessa ei ole klinisiä tavoitteita.

Jälkeenpäin käydään keskustelu ja annetaan palautetta vuorovaikutuksesta ja yhteistyötaidoista. Kokemustoimija arvioi esimerkiksi sitä, että kokiko hän olonsa turvallisiksi, kuunteliko lääkäri häntä ja saiko hän olla mukana päättämässä omasta hoidostaan. Varsinkin kroonisesti sairast potilaat ovat oman sairautensa asiantuntijoita, mikä lääkärin on tärkeää tiedostaa ja ottaa huomioon potilaan hoidossa. Opetuksen tavoitteena on potilaslähtöisyyden ymmärtäminen, sekä kyky tulkita ja arvioida sen toteutumista vuorovaikutuksessa. Opiskelijan tulee osata suunnitella ja kokeilla potilaslähtöistä vuorovaikutustapaa käytännössä. Potilaan ja lääkärin vuorovaikutuksessa osapuolet toimivat erilaisissa tiedollisissa sekä toiminnallisissa rooleissa ja opiskelijan tulee tunnistaa ne käytännössä.

Perustuen aiempiin todellisiin lääkärin vastaanotolla käyntikokemuksiini, ajattelen että lääkärin vuorovaikutusosaamisella on valtava merkitys hoidon onnistumisen kannalta. Ei riitä, että lääkäri osaa taitavasti tutkia ja tehdä diagnooseja, jos hän ei osaa oikealla tavalla kohdata potilasta. Vastaanottotilanne on suhteellisen lyhytkestoinen ja tuossa toisinaan aikataulujen osalta kiireellisessäkin hetkessä lääkärin tulisi kyetä osoittamaan potilaalle kuuntelevansa häntä ja ottavansa päätösten-

teossa huomioon hänen kokemus- ja näkemysmaailmansa. Lääkäriillä on oma ammatillinen asiantuntijaroolinsa, jota esimerkiksi valkoinen takki edustaa. Potilaan luottamus lääkäriin rakentuu kuitenkin kliinisen osaamisen lisäksi siitä, että vuorovaikutus on vastavuoroista ja keskustelevaa; ikään kuin ihmisenä ihmiselle. Lääkäri voi osoittaa kunnioittavansa potilasta käsittelemällä hänen huoliaan arvostavasti ja ymmärtävällä otteella, sekä ottamalla hänet mukaan päätöstentekoon.

Mielestäni lääkärikynti on silloin onnistunut, kun lähdän vastaanotolta tuntien pärjääväni omassa arjessani tilanteen kanssa. Ongelmaa ei ole välttämättä vielä ratkaistu, mutta usein riittää tunne siitä, että huoleni on otettu tosissaan ja asiaa selvitetään vielä esimerkiksi lisätutkimuksilla. Taitava lääkäri osaa sanoittaa asiat potilaalle ymmärrettävällä tavalla ja välittää toiveikkuutta mitätöimättä hänen huoltaan ja kokemustaan asiasta.



Olen iloinen, että voin olla mukana tällaisessa kokemustoiminnassa ja omalta osaltani edistää tulevien lääkäreiden vuorovaikutusosaamista. Nämä tilanteet ovat toisaalta myös avanneet silmiäni asian toiseen puoleen, eli lääkärin näkökulmaan. Potilaita on hyvin monenlaisia ja heidänkin vuorovaikutusosaamisensa vaihtelee. Tilanteet eivät siis aina ole yksinkertaisia lääkäreillekään, vaan ne voivat olla jännittäviä ja haastavia sekä monenlaisia tunteita herättäviä.

*"Puhuessasi toistat vain sitä minkä jo tiedät.
Mutta jos kuuntelet, saatat oppia jotain uutta."
-Dalai Lama-*

Suomen Kivun vuosi 2022

Yhdistyksen vuosi 2022 oli täynnä kipuun liittyvää tietoa, tukea, toimintaa ja yhteistyötä. Yhdistyksemme perustoiminnan lisäksi käynnissä oli kaksi hanketta: verkkotoimintaan keskittyvä Yhdessä etänäkin -hanke sekä työikäisille kipuoireisille suunnattu Kipu ja työ kohtaavat -hanke. Vuotta väritti yhdistyksen 30-vuotisen taipaleen juhlistaminen, jonka myötä mm. järjestimme Kivunhoito kuuluu kaikille -juhlaseminaarin sekä uudistimme visuaalisen ilmeemme logoa myöten.



TUKEA

Vertaistukiryhmät paikallisesti ja verkossa, Kipuluuri, teemaillat, chatit, erilaiset ryhmät, Kipu ja työ kohtaavat -kurssit, vapaaehtoisen kouluttaminen... Yhdistys tarjosi tukea monessa muodossa myös vuonna 2022. Erilaisia toimintamuotojamme olivat mahdollistamassa noin 100 vapaaehtoista ympäri Suomen! Vapaaehtoistyöstä kiinnostuneille järjestettiin myös erilaisia koulutuksia ja koulutimme viime vuonna mm. kokemustoimijoita sekä ryhmien ja kurssien ohjaajia. Kasvava vapaaehtoisuus sekä monipuolinen toiminta on mahdollistamassa, että kivun kanssa ei tarvitse jäädä yksin!



TIETOA

Webinaarit eli verkossa järjestettävät luennot ovat olleet yksi yhdistyksen toivotuimmista toimintamuodoista. Vuoden 2022 webinaareissa puhuttiin mm. kivusta ja seksuaalisuudesta, kipuoireisen kohtaamisesta sekä jaettiin kokemuksia työelämästä kivun kanssa. Jos kiinnostava webinaari on päässyt menemään ohi, löydät tallenteita YouTube-kanavaltamme, jossa julkaisimme viime vuonna yhteensä 49 videota! Tietoa kivusta ja yhdistyksen toiminnasta jaettiin myös mm. Kipupuomi-lehdessä, verkkosivuilla ja eri sosiaalisen median kanavissa.



YHTEISTYÖTÄ JA VAIKUTTAMISTA

Vuonna 2022 Suomen Kipu oli mukana mm.

- Eduskunnan Kipu ja migreeni -ryhmässä
- Societal Impact of Pain -verkostossa
- SuomiAreenalla: Kuinka puhumme kivusta työpaikalla
- Fimean potilasneuvottelukunnassa
- Duodecimin Potilaat mukaan -hankkeessa
- Asiakasraadeissa ja suunnitteluryhmissä
- Uutisaamussa, radio Pookissa sekä lehtijutuissa
- Kokemustoimijapuheenvuoroissa ammattilaisille, päättäjille, kipuoireisille sekä muille kipuasioista kiinnostuneille



Mitä sinulle jäi mieleen Suomen Kivun vuodesta? Mikä toiminnassa oli hyvää ja mitä voisimme vielä kehittää? Muistathan, että voit milloin tahansa käydä jättämässä palautetta verkkosivuillamme suomenkipu.fi/yhteystiedot/palautte Kuulemme mielellämme kaikenlaista palautetta positiivisista kokemuksista kehittämiskohteisiin!

Kipupuomi 4/2022 ristikon ratkaisut:






Ristikkoarvonnan voittajat 4/2022!

Viimeisen Suomen Kipu ry:n 30-juhlavuosisiristikon ratkaisseista onnetar suosi seuraavia: Aino I Oulu, Niina V Uusikaupunki, Miia O Joensuu, Satu H Kauhava ja Jaana N Tampere. Heille lähetetään palkinnoksi Kivun heijastimet, Onnea!

Yleisön pyynnöstä ristikköjen julkaisemista jatketaan myös vuoden 2023 lehdissä. Palkintoja ei enää ratkojille ole tiedossa, mutta toivomme ristikköiden tuovan iloa ja oivalluksia arjen keskelle!



SUOMEN KIPU RY
SOSIAALISESSA MEDIASSA

-  @SuomenKipuRy
-  @suomenkipury
-  @suomenkipu_ry



Liity jäseneksi netissä
suomenkipu.fi/liity



Ristikön ratkaisu sivulla 34.

Jäsenedut jatkuu

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!

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

Life-myymälä Iisalmi 10% alennus magneettituotteista jäsenkorttia näyttämällä Iisalmen Prisman liikkeistä.

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



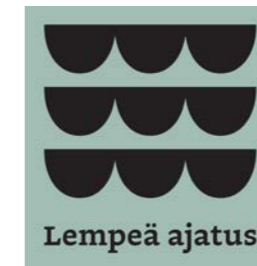
Ristikon ratkaisu:



PSSST!

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

Toimintaamme tukevat:





EHDOTA VUODEN AUTTAJAA 2023!

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 Auttajan 2023 valinta tapahtuu yhdistyksen vuosikokouksessa 25.3.2023. Yhdistyksen jäsenet voivat tehdä Vuoden Auttajasta ehdotuksen **su 12.3.2023** mennessä. Vuoden Auttajaksi ei voida valita Suomen Kivun omia toimijoita. Hallitus valitsee näistä ehdokkaat vuosikokouksessa tapahtuvaa äänestystä varten. Yhteistyökumppanimme Tempur palkitsee Vuoden Auttajaksi valitun lahjakortillaan.

Voit tehdä ehdotuksen Vuoden Auttajasta lomakkeella, jonka löydät suomenkipu.fi/ajankohtaista/auttaja2023. Jos et saavutettavuussyistä pääse käyttämään lomaketta, voit tehdä ehdotuksen myös sähköpostitse toimisto@suomenkipu.fi. Kerrothan sähköpostissa ehdotuksesi, perustelut ehdotukselle ja oman nimesi.