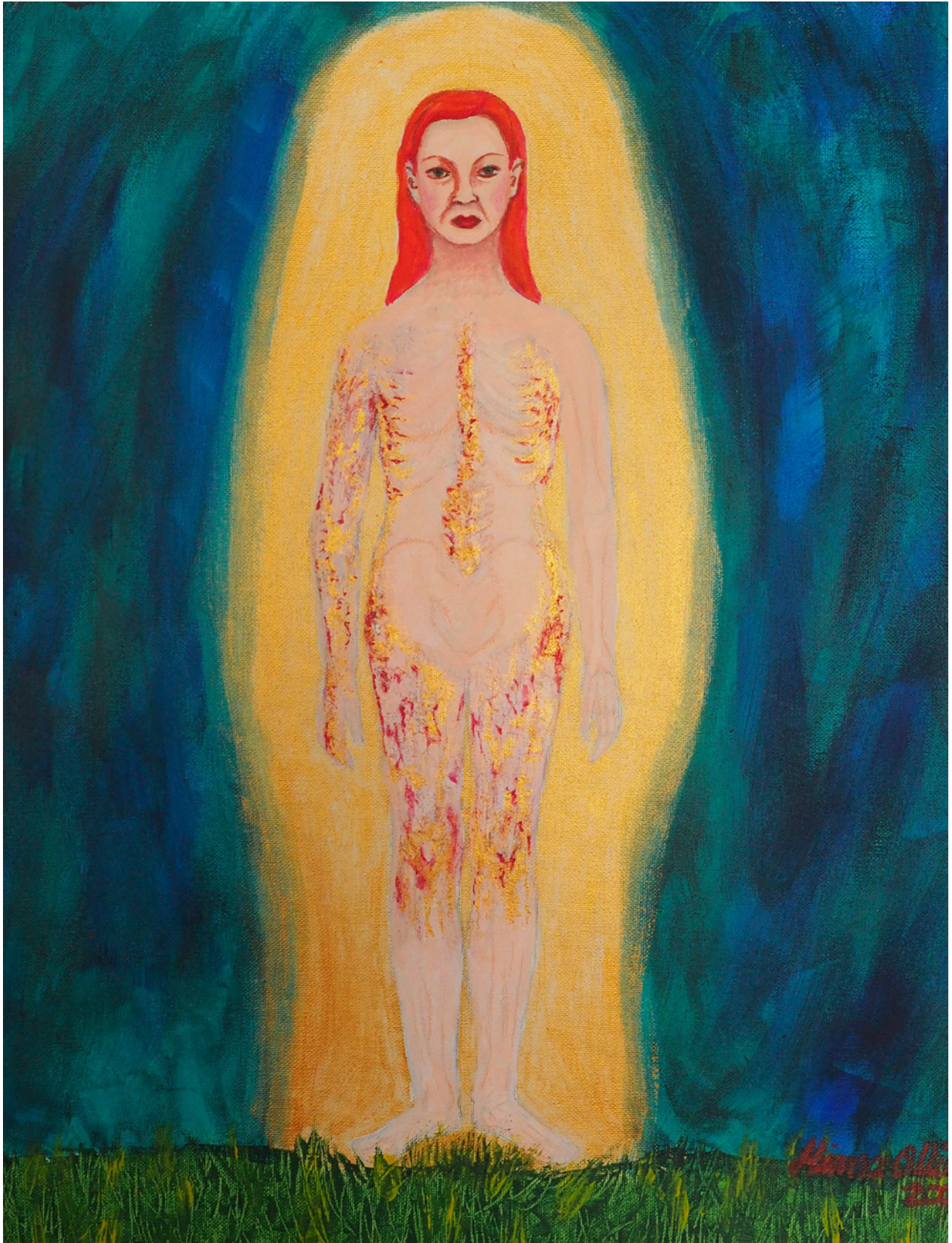


SUOMEN KIPU RY:N JÄSENLEHTI 2 | 2020

KIPU PUOMI



KIPUPUOMI

SUOMEN KIPU RY:N
JÄSENLEHTI
2 | 2020

VUODEN 2020 LEHDET

Kipupuomi 3/2020, ilmestyy vko 37, aineistojen deadline 2.8.2020
Kipupuomi 4/2020, ilmestyy vko 50, aineistojen deadline 1.11.2020

Suomen Kipu ry:n jäsenlehti
Ilmestyy 4 kertaa vuodessa
ISSN 1795-8652
Painosmäärä: 3 500

Julkaisija: Suomen Kipu ry
Painotalo: Waasa Graphics Oy

Päätoimittaja:
Mia Kujanpää p. 050 353 5955
kipupuomi@suomenkipu.fi
Taitto: Tilda Hopia
tilda@pukkimaki.fi
Kansi: Minna Ollila

Osoitteenmuutokset/toimisto:
Suomen Kipu ry
toimisto@suomenkipu.fi
p. 045 129 0707
Sepontie 3 th 4, 02130 Espoo

www.suomenkipu.fi
Facebook: suomenkipury
Twitter: @suomenkipu_ry
Instagram: @suomenkipury

SUOMEN KIPU RY

Järjestökoordinaattori:
Katja Laaksonen p. 045 129 0707
katja.laaksonen@suomenkipu.fi

Toiminnanjohtaja:
Kaisa Hirn p. 045 355 2825
kaisa.hirn@suomenkipu.fi

Tukipuhelin

Haluatko keskustella kivusta?
Tukipuhelimessa ja sähköpostissa
päivystää koulutettu kipuvertainen.
Keskustelut ovat luottamuksellisia.
ti ja to klo 17–19
p. 050 464 4333
tukilinja@suomenkipu.fi

Äijälinja

Äijälinja on suunnattu miehille ja
pojille, jotka haluavat keskustella
luottamuksellisesti kivusta.
ma klo 18–20
p. 050 327 5396

LEHDESSÄ

2 Puheenjohtajalta

3 Mitä ajattelen tänään:

Ihminen langoilla

4 Koronakevät toi uusia

haasteita yhdistystoimintaan

6 Kipukroonikon koronatietopaketti

7 Koronakevät 2020

8 Lumetta vain?

10 Kolumni: Antaa kesän tulla

11 Kutsu vuosikokoukseen

11 Tiedote: Kansallinen mielenterveys-

strategia ja krooninen kipu

12 28 arkipäivää: osa 2/3

14 Kannessa: Taulun tarina

15 Lääkkeiden saatavuus varmistetaan

16 Maailma muuttuu, kipu säilyy

17 Muistoissamme:

Esko Tapani Asujamaa

18 Uusi järjestökoordinaattori esittäytyy

20 Elinkautisesta henkisesti

vapaaksi toimintadosetilla

23 Suomen Kipu ry Esteryyn

26 Kipu koskettaa myös läheisiä

27 Ihmiset voivat jäädä ilman

tarvitsemaansa hoitoa ja lääkitystä

PUHEENJOHTAJALTA

Uusi normaali

Uusi normaali on hallituksen kuvaus siirtymisestä koronan jälkeiseen elämään, jolloin mikään ei ole kuin ennen. Kuvaus sopii myös kipupotilaan elämään; itse olen aloittanut kolmannen uuden normaalin kiputaipaleellani. Näin eristettynä arvostan entistä enemmän vertaistukea ja onneksi sen tarjoaminen onnistuu eri alustoilla.

Yhdistyksessä on pidetty alueitten kokoontumisia Teams- sovellusta käyttäen. Nyt kokoontumisrajoitusten löydyttyä pohdimme, kuinka ohjeistaa vertaisryhmien tapaamiset. Itse luotan suomalaisten maalaisjärkeen ja viranomaisten suositusten noudattamiseen.

Yhdistyksen keväällä pidettäväksi ajastettu vuosikokous siirrettiin ja järjestetään elokuussa. Kutsu löytyy tästä lehdestä. Näin aurinkoisena toukokuun päivänä toivotan kaikille hyvää kesää. Nautitaan siitä terveenä pysyen!

Virpi Paasisalo
puheenjohtaja

Ihminen langoilla

”VOIN SANOA, ETTÄ YKSINÄISYYS ON KAUHEETA!” lausui painokkaasti yksi vertaistukiryhmäläinen. Monet meistä kipuihmistä ovat valitettavasti sosiaalisen etäisyyden asiantuntijoita. Kun sairautemme on käynyt liian vaikeaksi, olemme joutuneet luopumaan työelämästä. Samalla olemme menettäneet suurimman osan päivittäisistä kontakteistamme. Kun myös harrastukset ovat vaihtuneet, emme tapaa enää esimerkiksi joukkuetovereitamme. Jotkut ystävät eivät ymmärrä sitä, miksi lupaamme lähteä kahvilaan, mutta perummekin tulomme tuntia ennen, kun kipukohtaus iskee. Päivä sukujuhlissa voi tarkoittaa meille kahta päivää sängyn pohjalla.

Moni meistä välttelee kivuistaan ja niiden mukanaan tuomista haasteista puhumista. Teemme niin, koska haluamme säästää läheisiämme. Samalla saamme myös itse muuta ajateltavaa.

Vaikeiden teemojen välttely voi kuitenkin johtua myös karvaista kokemuksesta. Harva meistä uskaltaa enää avautua ihmiselle, joka kerran tuhahtaa: ”Voi, kun sä oot aina niin negatiivinen!” Joillekin me, joille on kertynyt ymmärrystä elämän kovista puolista, kelpaamme kuuntelijoiksi ja lohduttajiksi. Mutta kun heillä menee hyvin, he huitelevat baareissa ja ulkomailla muistamatta meitä. Jotkut jopa häpeävät meitä klenkkoja ja tutisijoita. Meidän pitäisi olla niin kuin muutkin.

Parisuhde kipuihmisen kanssa vaatii sinnikkyyttä ja sydämen sivistystä. Moni liitto on kariutunut toisen sairastuttua. Yksinäisen on haikaa katsella ikkunasta kadulla lenkkeileviä pariskuntia. Haalareissaan tepasteleva pikkulapsi osoittaa innoissaan kadun ainoaa ikkunalle asetettua nallea. Sinulle ei hihkuta eikä sinua hihkututa.

Nettimeemissä otuksella on silmät ymyrkäisenä, kun se tajuaa, että hänen normiarkensa on sitä, mistä ihmiset nyt valittavat. Kipuihmisen on helppo samastua otukseen. Me olemme tottuneet viettämään paljon aikaa kotonamme ja harvojen kontaktien varassa.

Yhden uuden stressinaiheen virus kuitenkin on lisännyt jo ennestään huoltien täyttämään elämäämme. Suuri osa meistä on riskiryhmää. On noudatettava erityistä varovaisuutta ja vaadittava sitä myös muilta. Sekä murheet että eristyneisyys pahentavat kipukokemusta.

Meidän tarpeemme tukeen korostuu aikana, jolloin sitä ei voi kasvatusten järjestää. Mikä avuksi?

Onneksi vertaistuki onnistuu myös etänä. Vanhastaan Suomen Kipu ry:llä on tukipuhelin, äijälinja ja joukko keskusteluryhmiä Facebookissa. Tänä keväänä olemme ottaneet käyttöön myös etätapaamiset kokousohjelmien välityksellä. Niitä on järjestetty sekä tietyn paikkakunnan kipuväelle suunnattuina että valtakunnallisesti avoimina. Tietyn paikkakunnan ryhmässä ihmiset ovat suurimmaksi osaksi tuttuja toisilleen, valtakunnallisissa kokoontumisissa pääsee jututtamaan uusia kohtalotovereita.

Etäkokoontumiset etenevät niin kuin livetapaamisetkin. Ensimmäiset saapuvat paikalle jo hyvissä ajoin. Iloinen pulina täyttää kuulokkeet. Kun lisää porukkaa saapuu linjoille, heidän toivotetaan tervetulleiksi. Samalla kysellään ajankohtaiset kuulumiset. Yksi näyttää tekemäänsä maalausta, toinen kertoo, mitä musiikkia on kuunnellut, kolmas luettelee, mitä lintuja järvelle on saapunut. Sitten keskustelu puikkelehtii tuttuun tapaan ymmärtävissä ja vähemmän ymmärtävissä lääkäreissä, eri apteekkien varastoissa, hakemusten ja valitusten laatimisvinkeissä, fysioterapeuttien neuvojen vertailussa ja etäkuntoutuksen keinoissa. Raskailla kokoontumiskerroilla keskustelu syvenee kohti yhä luottamuksellisempia teemoja. Yksi pyyhkii kyyneliä, toinen kiroaa. Kevyemmällä kokoontumiskerroilla arvostelemme kahvit ja viinit ja käymme läpi paikkakunnan asuntomarkkinat. ”Kylläpä kaksi tuntia hujahiti”, hämmästelevät mukana olleet. Siksi aikaa kivut ovat jääneet taka-alalle.

Kokemukset osoittavat, että etäkokoontumiset eivät ole vain kehoja korvikkeita vaan aidosti tarpeellinen ja toimiva ver-

taistuen muoto. Sopiva henkilömäärä on hieman pienempi kuin kasvotusten. Linjojen kautta paikalle tulee osittain eri ihmisiä kuin livenä. Kaikki eivät jaksaa lähteä kotoa kokoontumisiin, toiset eivät edes pysty. Niille, joilla on haasteita ahdistuksen tai paniikkihäiriön kans-

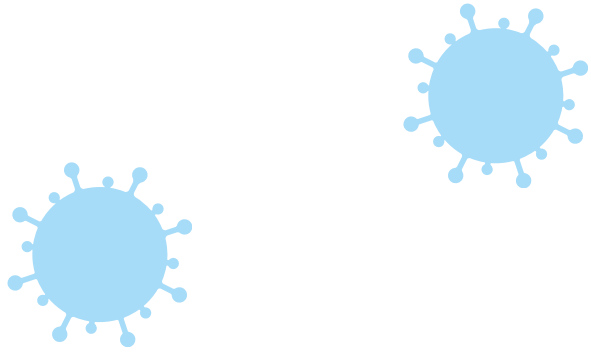
sa, etätapaamiset voivat olla paras vertaistukifoorumi. Huono puoli etäkokoontumisissa on se, että joukosta karsiutuvat pois ne, jotka eivät hallitse lainkaan tietotekniikan käyttöä tai joilla ei ole varaa minkäänlaisiin laitteisiin.

Kevään mittaan etäkokoontumisia järjestetään vielä useita. Osallistuminen on tehty mahdollisimman helpoksi ja halvaksi. Tietoturva on otettu huomioon. Kaikki keskustelut ovat luottamuksellisia.

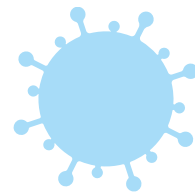
Kohtalotoveri ymmärtää toista puolesta sanasta. Hän tietää, mitä jostain seuraa tai mitä se merkitsee. Vertaistuen piirissä on syntynyt lujia ystävyysuhteita ja jopa pariskuntia. Kun lyödään yhteen kymmenen viisasta päätä, osataan jokaiselle yleensä antaa jokin vinkki. Älä jää yksin. Sinullekin on ihminen langoilla. Kun kysyn osallistujilta, milloin he haluavat seuraavan kokoontumisen, saan aina saman vastauksen: ”Hetimitä viikolla!” ♦

SOILE KOPONEN

Kirjoittaja on Suomen Kipu ry:n
Jyväskylän aluevastaava.



Koronakevät toi uusia haasteita yhdistystoimintaan



Koko maailmaa ravisteleva koronaepidemia muutti keväällä nopeasti sekä ihmisten että yhteiskunnan toimintaa. Myös Suomen Kivun toiminta heitti häränpylyä, kun kasvokkain tapahtuva vertaistuki jouduttiin lopettamaan ja kaikki tapahtumat perumaan. Kevääseen ei kuitenkaan liittynyt pelkkiä haasteita tai negatiivisia asioita, vaan yhdistyksessä tapahtui myös paljon hienoja uudistuksia.

Suuri osa yhdistyksen toiminnasta tapahtuu vertaistukiryhmissä ympäri Suomen. Yli 30 aktiivisesti kokoontuvaa vertaistukiryhmää joutui perumaan tapaamiset koko kevätkaudelta. Suunnitellut vierailut, tapahtumat ja luennot jäivät toteutumatta. Yhdistyksessä tehtiin kuitenkin huikea digiloikka. Jo huhtikuun alussa verkossa toteutettiin ensimmäiset Teams-tapaamiset.

Epidemian vuoksi peruuntui myös yhdistyksen koko vuoden suurin tapahtuma eli vuosikokous. Yhdistyksen sääntöjen mukaan vuosikokous tulee pitää helmi-huhtikuussa. Poikkeuksellisen tilanteen vuoksi Suomessa säädettiin poikkeuslaki, joka sallii kokouksen siirtämisen syyskuun loppuun saakka. Perinteisesti vuosikokouksen yhteydessä on järjestetty aluevastaavien ja ryhmänvetäjien koulutuspäivät, mutta myös ne siirtyvät syksyille. Vuosikokouskutsu on lehdessä sivulla 11. Tänä vuonna kokous järjestetään sähköisesti Teams-sovelluksessa. Osallistumiseen tarvitset vain toimivan verkkoyhteyden. Lämpimästi tervetuloa! Lisätietoja saat yhdistyksen toimistolta.

Vuosikokouksen siirtyminen pakotti yhdistyksen valitse-

maan Vuoden auttajan eri tavalla kuin oli suunniteltu. Auttaja piti alun perin äänestää vuosikokouksessa, mutta nyt äänestämään pääsivät aluejaostot kukin yhdellä äänellä. Auttaja on siis edelleen jäsenistön valitsema, vaikka äänestys toteutettiin poikkeuksellisella tavalla. Vuoden auttaja 2020 julkaistaan kesällä, ja hänet palkitaan syyskuussa I love me -messuilla Tempurin lahjakortilla.

Myös vaikuttamistyö siirtyi verkkoon. Kaikki loppukevään ja kesän kokoukset ja sidosryhmätapaamiset toteutuivat verkon välityksellä. Tämä ei kuitenkaan hidastanut tahtia. Yhdistys osallistui verkossa muun muassa Fimean potilasneuvottelukunnan ja Suomen Potilasturvallisuusyhdistyksen potilasjaoksen kokouksiin. Verkossa on tavattu myös järjestökumppaneita, eri alojen ammattilaisia sekä uusia ja vanhoja yhdistysaktiiveja.

Kevät oli myös toivoa täynnä

Keväällä yhdistystoimintaa eivät muuttaneet ainoastaan koronan tuomat haasteet. STEA lisäsi yhdistyksen rahoitus-

ta merkittävästi vuodelle 2020. Maaliskuussa yhdistyksessä aloitti uusi järjestökoordinaattori Katja Laaksonen. Katjan esittely on sivuilla 18-19. Katja hoitaa jatkossa muun muassa tiedotusta ja jäsenpalveluja, joten jäsenistö voi olla häneen yhteydessä melkein asiasta kuin asiasta.

Maaliskuussa ilmestyi Ammattilaisen kipukirja (VK-Kustannus), jossa on tuoreinta tietoa kivunhoidosta ja -hallinnasta. Suomen Kipu sai kunnian kirjoittaa teokseen järjestönäkökulman vertaistuesta ja sen merkityksestä. Jäsenistö voi tilata kirjan toimistolta etuhintaan 75 euroa. Kirjaa kannattaa vinkata hankittavaksi myös lähikirjastoihin.

Jo edellisessä jäsenlehdessä kerrottiin Fimean potilasneuvottelukunnan perustamisesta. Suomen Kipu on yksi neuvottelukunnan viidestätoista järjestökumppanista. Tuomme neuvottelukuntaan kipukroonikoiden äänen. Maaliskuussa pidettiin neuvottelukunnan ensimmäinen kokous – luonnollisesti etäyhteyksin. Fimea julkaisee neuvottelukunnan toiminnasta uutiskirjettä, jonka voi tilata suoraan Fimean sivuilta.

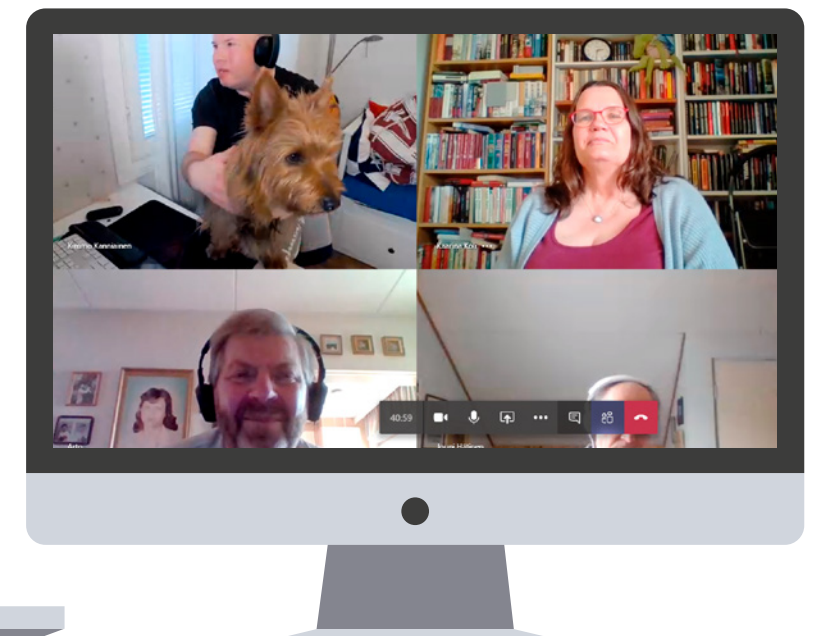
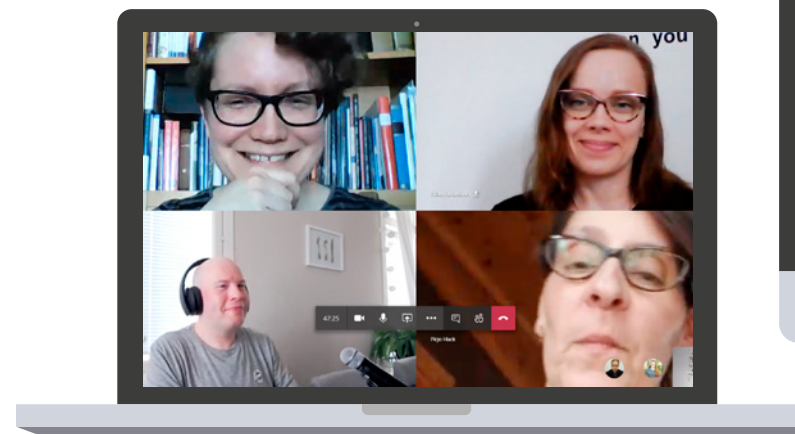
Valmiuslaki toi mukanaan sosiaalisen eristytymisen eli rajoituksia liikkumiseen ja kokoontumisiin. Monia perheitä koskettaa tällä hetkellä työttömyys ja huonontunut talustilanne. Neljän seinän sisään sulkeutuminen vetää terveilläkin ihmisillä pinnan kireäksi. Yhdistettynä jatkuvaan kipuun tilanne on monelle perheelle hyvin vaikea. Koska kipukroonikon

lisäksi tukea tarvitsevat myös omaiset ja läheiset, yhdistyksessä aloitettiin toukokuussa omaisten teemaillat. Iltoja vetävä toimintaterapeutti Heidi Krogell on jo aiemmin ollut yhdistyksen toiminnassa mukana. Keväällä 2020 valmistui Heidin ja Maija Länsimaan opinnäytetyö omaisten vertaistuen tarpeesta. Heidi kirjoittaa omaisten tuen tarpeesta sivulla 26.

Syksyä kohti

Artikkelin kirjoittamisen aikaan on vielä täysin mahdotonta arvioida, millainen tilanne Suomessa on syksyllä. Tämän vuoksi lehdessä ei julkaista syksyn kokoontumisaikoja. Kehotamme jäseniä seuraamaan yhdistyksen verkkosivuja. Myös aluevastaavilta saa ajantasaista tietoa kokoontumisten ja tapahtumien toteutumisesta.

Suuri osa yhdistyksen toimintaan osallistuvista kuuluu riskiryhmään. Niinpä noudatamme yhdistyksessä erityistä varovaisuutta tapahtumien järjestämisessä. Verkossa tulee kuitenkin vilisemään myös syksyllä, eli luvassa on vertaistukiryhmien lisäksi luentoja, teemailtoja ja keskusteluryhmiä. ♦





Kipukroonikon koronatietopaketti

Koronavirus herättää huolta ja kysymyksiä monissa kipukroonikoissa. Kuulunko riskiryhmään? Mitä jos sairastun koronaan? Heikentäkö lääkitys puolustuskykyäni? Mitä kannattaa ottaa mukaan, jos sairastuu ja joutuu lähtemään sairaalaan?

Suomen Kipu ry haluaa tarjota jäsenilleen asiallista tietoa ja vastauksia mieltä askarruttaviin kysymyksiin. Haastattelimme fysiatrian erikoislääkäri, dosentti **Timo Pohjolaista** Helsinki Hospitalista. Hänellä on kivunhoidon ja kuntoutuksen erityis-pätevyys ja pitkä kokemus kipupotilaiden hoitamisesta.

Nyt kannetaan huolta pitkäaikaissairaiden hoidosta poikkeusoloissa. Huolta aiheuttavat sekä terveydenhuollon mahdollinen ylikuormittuminen että se, etteivät apua tarvitsevat potilaat kenties uskalla hakeutua hoitoon koronalle altistumisen pelossa. Mikä neuvoksi?

– Pitkäaikaissairauksia ei pidä jättää hoitamatta koronan aikana. Muuten tilanteet patoutuvat ja pahenevat. Jos sairastaa pitkäaikaissairautta, hoitoon on tärkeää hakeutua. Tällä hetkellä hengitystieinfektiot ja koronaepäilyt hoidetaan sekä kunnallisessa että yksityisessä terveydenhuollossa erillisissä tiloissa. Monissa terveyskeskuksissa ja yksityisissä laitoksissa henkilökunta käyttää jo suojaamia kaikkien potilaiden kanssa.

Voiko pitkäaikaissairas varustautua jotenkin lähtiesään terveyskeskukseen?

– Ylivarovainen ei voi oikeastaan olla. Terveyskeskukseen, lääkäriasemalle tai fysioterapiaan lähtiessä voi käyttää hengityssuojainta.

Mediassa on neuvottu ihmisiä pohtimaan, mitä ottaa mukaan, jos joutuu koronan vuoksi sairaalaan. Mitä kipukroonikon sairaalakassiin kuuluu? Pitääkö mukaan ottaa esimerkiksi omia lääkkeitä?

– Kipukroonikon on ehdottoman tärkeää ottaa sairaalaan

mukaan oma lääkelista. Lääkelista kannattaa olla matkassa myös silloin, jos lähtee terveydenhuoltoon koronaepäilyn vuoksi. Lääkkeitä kyllä saa kunnallisista sairaaloista, jos hoitoon joutuu. Hyvä lähtökohta on, että pitää mielessä tavalliset rutiinit. Sairaalassa kannattaa olla mukana jotain virikettä. Esimerkiksi sairaaloiden kirjastopalvelut eivät ole tällä hetkellä toiminnassa. Ajankuluksi voi ottaa mukaan vaikka omia kirjoja, lukea nettikirjoja tai kuunnella äänikirjoja.

Kroonisen kivun hoidossa käytetään joskus opioidilääkitystä. Heikentäkö opioidien käyttö vastustuskykyä? Entä voiko lääkitystä jatkaa, jos sairastuu koronaan?

– Pitkäaikainen opioidihoito vaikuttaa ihmisen hormonitoimintaan ja heikentää immuunivastetta. Jos sairastuu koronaan ja joutuu sairaalaan tai tehohoitoon, ei tarvita poikkeavaa lääkettä. Opioidilääkitystä ei voi keskeyttää yhtäkkiä, mutta lääkettä voidaan tarvittaessa vähentää porrastamalla. Sairaalassa ei ole kuitenkaan tarkoitus tehdä opioidivieroitusta.

Altistaako kipustimulaattori infektiolle? Entä koronarukseen sairastumiselle?

– Kipustimulaattori on vierasesine kehossa ja saattaa kerätä bakteereja, mistä voi seurata bakteri-infektio. Korona taas on viruksen aiheuttama tauti, eli näillä ei ole yhteyttä.

Krooninen kipu on monitahoinen ilmiö, johon liittyy erilaisia sairauksia ja diagnooseja. Altistaako krooninen kipu itsessään koronavirukseen sairastumiselle?

– Krooninen kipu ei itsessään altista sairastumiselle. Kipuun

voi kuitenkin liittyä välillisesti asioita, jotka saattavat heikentää ihmisen vastustuskykyä. Tällaisia asioita ovat stressi, liikkumattomuus, unihäiriöt ja huono ravitsemus. Stressi muuttaa lisämunaisten kortisolintuotantoa. Liikkumattomuus taas aiheuttaa fyysisen kunnon heikkenemistä. Kipuun liittyy usein unihäiriöitä ja niistä aiheutuvaa kroonista väsymystä, mikä aiheuttaa immunologisen vasteen vaimenemista. Vastustuskykyä voi heikentää myös se, jos ei syö riittävän monipuolisesti ravitsevaa ruokaa.

Kipukroonikot eivät ole yhtenäinen ryhmä. Onko silti jotain, mitä erityisesti kipukroonikoiden olisi hyvä ottaa huomioon korona-aikana?

– Normaalit suositukset ja rajoitukset riittävät yleensä myös kipukroonikoille. On tärkeää pestä käsiä, käyttää käsidesiä, välttää tapaamisia ja pitää muihin ihmisiin parin metrin turvaväliä. Erityisen varovainen kannattaa olla, mikäli kuuluu johonkin riskiryhmään. Riskiryhmään kuuluvat yli 70-vuotiaat ja ne, joilla on perussairauksia ja ylipainoa. Perussairauksiin kuuluvat esimerkiksi diabetes ja hengityselin- tai sydänsairaudet. Myös suuriannoksen kortisonihoito heikentää puolustuskykyä. Riskiryhmäläisten kannattaa välttää kaupassakäyntiä ja hyödyntää apua, jos sitä on saatavilla. Jos kauppaan

kuitenkin pitää mennä, on noudatettava varovaisuutta ja pidettävä turvaväliä muihin ihmisiin.

Monet kipukroonikot ovat todenneet, ettei korona-arki välttämättä poikkea kovin paljon heidän normaalista arjestaan.

– Krooniseen kipuun liittyy usein eristäytymistä ja erakoitumista. On kuitenkin tärkeää, ettei kipukroonikko eristäytyisi koronan aikana entisestään vaan pyrki esimerkiksi liikkumaan mahdollisuuksien mukaan. Lenkkipolullakin täytyy pitää turvaetäisyyttä muihin ihmisiin. Tutkimusten mukaan näyttää siltä, että esimerkiksi juostessa ja pyöräillessä edellä oliaan kannattaa pitää väliä kymmenen metriä. Suomen Kipu ry kiittää haastattelusta! ♦

Tukea, tietoa ja vinkkejä poikkeusoloihin:

Suomen Kivun tukipuhelin päivästä ti & to klo 17–19 p. 050 464 4333. Miehillä suunnattu äijälinja päivästä ma klo 17–19 p. 050 327 5396. Voit myös lähettää sähköpostia osoitteeseen tukilinja@suomenkipu.fi.



Koronakevät 2020

Onko Kipukroonikon Koronavirusmittasi täynnä sosiaalisen median tai uutisotsikoiden myötä? Onko kotikaranteeni sinulle luontainen olotila vai tuottaako läheisistä erillään olo suurta tuskaa? Ovatko vaivalla säästämiesi pienten sijoituseurojesi arvot romahtaneet? Koetko kenties ahdistusta, pelkoa ja epätietoisuutta oman kipusairautesi riskitekijöistä? Kerro, kysy, pohdi ja kommentoi. Suomalaisen Kirjallisuuden Seura SKS kerää kokemuksia koronaviruksesta ajalla 12.03–15.06.2020. Suomen Kipu ry osallistuu keräykseen taltioimalla erityisten riskiryhmien mielteitä ja tunteita Koronakevään ajalta. Voit osallistua Messenger-viestillä Suomen Kipu ry:n FB-sivun kautta, lähettämällä sähköpostia osoitteeseen kipupuomi@suomenkipu.fi tai WhatsApp-viestillä numeroon 050 353 5955 (Kipupuomi-lehti).

Kirjoittamisen apuna voit käyttää muun muassa seuraavia kysymyksiä:

- Mitä tunteita ja ajatuksia koronaviruksen leviäminen maailmalla ja Suomeen on herättänyt?
- Onko sinulta tai lähipiirisi kuuluvalta testattu koronavirusta? Millainen tilanne oli, miltä se tuntui? Mitä seuraavaksi tapahtui?
- Oletko joutunut tai onko lähipiirissäsi jouduttu kotikaranteeniin? Millaista kotikaranteenissa eläminen on? Oletko tai onko joku lähipiirissäsi sairastunut koronavirukseen?
- Oletko varautunut kotikaranteeniin? Miksi tai miksi et? Miten ja missä vaiheessa aloit varautua? Miten korona on vaikuttanut arkeesi tai tapoihisi? Miten yrität välttää tartunnan? Vältätkö jotain paikkoja tai tilanteita? Jos vältät, millaisia?
- Miten korona näkyy työpaikalla tai koulussa?

Millaista ohjeistusta työpaikoilta tai koulusta on annettu koronaviruksesta ja mitä ajatuksia ne ovat herättäneet?

- Miten korona on vaikuttanut matkustamiseen?
- Millaista koronaviruksesta tiedottaminen on ollut? Miten media käsittelee aihetta?
- Kerro millaista keskustelua koronasta käydään lähipiirissäsi. Entä Internetissä?
- Millaisia huhuja, kauhukertomuksia tai vitsejä koronasta tai siihen varautumisesta olet kuullut tai nähnyt? Miten suhtaudut niihin?
- Samoihin yhteystietoihin voit myös esittää mieltäsi askarruttavia kysymyksiä, pyrimme vastaamaan niihin mahdollisimman nopeasti. Kaikki yhteydenotot käsitellään luottamuksellisesti.

Lumetta vain?

Kirjoittaja on aiemmalta koulutukseltaan sairaanhoitaja, nykyinen biologian opiskelija, sekä nivelreumaatikko, joka on kiinnostunut kivusta sekä mielen ja ruumiin vuorovaikutuksesta

KUVA Engin Akyurt / Unsplash

KAKSI PÄIVÄÄ SEN JÄLKEEN, kun olimme ottaneet pojan pois päiväkodista ja jääneet etätöihin kotiin, tunsin, kuinka henkeäni ahdisti. En ollut aiemmin juuri pelännyt koronaa. Lääkitykseni toki alentaa immuniteettia, mutta en kokenut olevani erityisessä riskissä. Silloin kuitenkin aloin pelätä. Nieleskelin ja tunnustelin kurkkua, jotenkin oudolta se tuntui. Sitteen aloin palella ja voimattomuus valtasi minut. Tunsin kuumeen nousevan. Vetydyin sänkyyn lepäämään ja itkin itseni uneen. Hieman myöhemmin heräsin täysissä voimissani. En ollutkaan sairas, eikä kuume ollut noussut. Myöhemmin juttelin läheisteni kanssa ja kuulin monen kokeneen tuntemuksia kurkussaan ja hetkellisiä flunssan oireita. Tunsin toki helpotusta, mutta hieman myös nolotti. Suurin tunne oli kuitenkin uteliaisuus. Olen jo jonkin aikaa työstänyt kandidityötäni, jossa käsittelemme lumevaikutusta. Se tarkoittaa ilmiötä, jossa henkilö saa apua vaivaansa aineesta tai hoidosta, jolla ei pitäisi olla mitään vaikutusta. Ilmiöllä on myös kääntöpuolensa, niin kutsuttu pahennevaikutus. Tämä puolestaan saa aikaan negatiivisia oireita, esimerkiksi lääkkeiden sivuvaikutuksia, vaikka käytetty aine tai hoito olisi täysin tehoton. Vaikutti siltä, että olin saanut maisiaisen pahennevaikutuksesta.

Olen takkuillut kovasti lumeen käsitteen kanssa. Lume viittaa johonkin valheelliseen. Mitä enemmän olen aiheeseen perehtynyt, sitä selvemmäksi on käynyt, että lume ja pahenne saavat aikaan selkeitä mitattavia reaktioita. Siksi pidän enemmän latinan kielestä juontuvista sanoista placebo ´miellyttän´ ja nocebo ´satutan´. Ne kuvaavat ilmiötä mielestäni paremmin.

Lumelääkkeillä ja -hoidoilla ei yleensä voida parantaa vaivan alkusyytä, mutta niillä voidaan aidosti helpottaa potilaan oireita. Pahennevaikutus taas voi ilmetä monin eri tavoin ja se liittyy usein ahdistukseen ja pelkoon, kuten minullekin kävi.

Lumelääkkeitä käytettiin vielä sata vuotta sitten aivan yleisesti osana hoitoa. Toisen maailmansodan jälkeen havahduttiin miettimään tarkemmin, mistä siinä oikein oli kyse. Lääketiede myös kehittyi ja tuli yhä tärkeämmäksi, että kaikki lääkkeet ja hoidot perustuivat näyttöön tehosta ja vaikutuksen mekanismeista. Lume oli jostain liian epämääräistä. Sen vaikutusta ei kuitenkaan täysin kielletty ja siitä tulikin tärkeä osa lääkkeiden ja hoitomuotojen testausta. Nykyisin lähes kaikkien lääkkeiden testaukseen liittyy lumeryhmä. Siinä osa koehenkilöistä saa lääkettä tai hoitoa, joka vaikuttaa samanlaiselta kuin varsinaisen lääke mutta jolla ei pitäisi olla mitään vaikutusta. Lääkkeen katsotaan olevan tehokas, jos varsinaista lääkettä saavien ryhmässä toivotut vaikutukset ovat selvästi voimakkaammat kuin lumeryhmässä. Osaa tutkijoista tämä lumeryhmä jäi kuitenkin vaivaamaan. Miksi sielläkin koettiin hyötyjä? Eikö tätäkin pitäisi selvittää?

Osa lumevaikutuksesta selittyi sillä, että jotkin vaivat paranevat itsestään, osassa siihen liittyy tilastollista harhaa tai virheellisiä mittauksia. Osassa tapauksista kuitenkin odotus tai tottuminen saa aikaan sen, että elimistössä käynnistyy reaktioita, jotka johtavat lumeen tapauksessa oireiden helpottumiseen ja pahennusvaikutuksen tapauksessa ikävien tuntemusten ilmenemiseen. Lumeen avulla on voitu helpottaa monia erilaisia oireita. Tutkituin

ja merkittävin sen vaikutus on kuitenkin astman, masennuksen, Parkinsonin taudin ja kivun kohdalla. Sitä, mikä vaikutuksen saa aikaan, voidaan tutkia kahdelta kantilta. Toisaalta voidaan selvittää, mitä tarvitaan lumevaikutuksen ilmenemiseen. Toinen vaihtoehto on pyrkiä selvittämään, mitä elimistössä tapahtuu, jotta vaikutus ilmenee. Oma kandidityöni yrittää pureutua tuohon jälkimmäiseen. Tässä kirjoituksessa avaan kuitenkin enemmän ensimmäistä, kipua keskittyen.

Yksinkertaistetusti molempien vaikutusten ilmaantumiseen tarvitaan odotus, ehdollistaminen tai molemmat. Kokeissa on havaittu, että pelkkä odotus siitä, että lääkettä on luvassa, helpottaa kipua monilla. Odotusta luovat monet asiat. Tärkein lienee se että henkilölle kerrotaan, että hän on saamassa lääkettä. Odotuksia luovat kuitenkin myös huomaamattommat tekijät. Sairaalahuone, hoitovälineet sekä lääkärin tai hoitajan asu luovat odotusta avusta. Samoin voivat vaikuttaa eleet ja ilmeet sekä äänensävyt. Voimakkaampi lumevaikutus kuitenkin syntyy, kun koehenkilö on aiemmin ehdollistettu kipulääkkeeseen. Ehdollistaminen tarkoittaa sitä, että koehenkilö saa muutamana koe kertana esimerkiksi morfiinia samalla kun hänelle tuotetaan kipua. Myöhemmin hänelle sanotaan, että hän saa taas morfiinia, mutta tällä kertaa kyseessä onkin lumelääke. On mielenkiintoista, että pelkkä ehdollistaminenkin riittää. Morfiini on voitu antaa esimerkiksi ruiskulla. Kun koehenkilöt myöhemmin saavat uuden annoksen samanlaisesta ruiskusta, monien kipua helpottaa, vaikka heille sanottaisiin, että tässä ei ole kipulääkettä, letku vain huuhdel-

laan. (1) On myös huomattava, että jotkut ovat lumevaikutukselle paljon herkempiä kuin toiset. Toisiin se ei vaikuta lainkaan. Tähän on etsitty syitä geeneistä asti, mutta varmuutta ei ole siitä, miksi ihmiset reagoivat niin eri tavoin.

Se, miten vaikutus elimistössä käynnistyy, on vielä melko epäselvää. Siihen liittyy lukuisia prosesseja, joissa eri aivoalueet keskustelelevat keskenään. Aivot tulkitsevat sitä, mitä me näemme ja kuulemme, ja muodostavat aiempien kokemusten pohjalta odotuksia siitä, mitä tästä voi seurata. Lumeen kohdalla aivot hämmäntyvät. Tämä hämmennys johtaa kuitenkin lumevaikutuksille alttiilla henkilöillä siihen, että elimistössä vapautuu omien solujen tuottamia opioideja. Ne lievittävät kipua ja selittävät osan lumevaikutuksesta. Aivoissa vapautuu lumevaikutuksen ilmetessä myös muita elimistön omia aineita, joiden rooli on vielä osin epäselvä.

Mitä hyötyä lumeen tutkimisesta sitten on? Se vaikuttaa edelleen hyvin epämääräiseltä. Itseäni kiehtoo jälleen mielen ja ruumiin vuorovaikutus. Minusta tuntuu tavallaan lohdulliselta, että elimistölläni on keinot lievittää kipua tilanteessa, jossa vain uskon kivun voivan lievitä. Tutkimuksissa on nimittäin havaittu, että lumelääke voi auttaa, vaikka koehenkilöt tietäisivät, että kyseessä on lumelääke (2). Tämä näyttäisi kuitenkin edellyttävän hyvää lääkärin ja potilaan välistä suhdetta. Täytyy heti tunnustaa, että olen kyllä kokeillut valjastaa mieltäni lievittämään kipua, erittäin laihoihin tuloksiin. Ihmelääkkeeksi ja lääkkeiden korvaajaksi lumeesta tuskin on. On kuitenkin mahdollista, että kunhan saadaan paremmin selville, kuinka

lume toimii, tätä tietoa voidaan hyödyntää osana kokonaisvaltaista kivunhoitoa. Tärkeä syy tutkimukseen löytyy mielestäni myös lääketieteen ulkopuolelta. Lumevaikutus voi selittää, miksi monet saavat apua niin kutsutuista uskomushoidoista. Itse olen sitä mieltä, että ihmisellä on oikeus hakea apua juuri sieltä, mistä haluaa ja kokee sitä saavansa! On kuitenkin olemassa riski, että epätoivoissaan apua hakevan ihmisen olo hetkeksi lumeen ansiosta helpottuu, jolloin syntyy liiallisia kuvitelmia hoidon tehosta. Tämäkin on mielestäni hyvä, jos se ainoastaan helpottaa kyseisen ihmisen oloa. Ongelmallista siitä tulee, jos tämän seurauksena maksetaan suuria summia, joille ei enää saadakaan vastinetta tai luovutaan jopa lääketieteellisistä hoidoista. Uskoisin, että lumevaikutuksen ymmärtäminen voisi auttaa ymmärtämään myös näitä niin kutsutusti vaihtoehtoisia hoitoja. Ehkä se voisi jopa vähentää leimaa, joka sanalla uskomushoito on!

Mielestäni kuitenkin yksi tärkeimmistä syistä tutkia lumetta on hoitokulttuurin merkitys oireiden helpottumisessa. Sairaanhoitajana olen nähnyt paljon kiirettä ja välinpitämättömyyttä ja toisaalta aitoa välittämistä ja huolenpitoa. Lumetutkimukset ovat osoittaneet, että ympäristön vihjeet luovat odotuksia, jotka voivat saada aikaan potilaissa joko oloa helpottavia tai jopa oloa huonontavia reaktioita. Erittäin merkittävää on, että aidon lääkkeenkin vaikutus on vähäisempi, mikäli se annetaan salaa (3). Odotukset siis vaikuttavat siihenkin, miten todellinen kipulääke vaikuttaa! Omina opiskeluaikoinani sairaanhoitajaopinnoissa korostuivat vuorovaikutustaidot. Moni opiskelutoverini kuitenkin

suhtautui niihin harmillisen väheksyvästi ja piti erilaisten tekniikoiden opettelua paljon tärkeämpänä. Ovathan nekin tärkeitä, mutta ihmisten kanssa työskennellessä vuorovaikutuksen rooli on valtava! Olisi tärkeää, että potilaalle annettua aikaa osattaisiin arvostaa. Hyvä hoito edellyttää, että lääkäreillä ja hoitajilla on työssään tarpeeksi aikaa kohdata potilas rauhallisesti ja ymmärtävästi. ♦

Lähteet:

- (1) Amanzio, M. & Benedetti, F. 1999, Neuropharmacological Dissection of Placebo Analgesia: Expectation-Activated Opioid Systems versus Conditioning-Activated Specific Subsystems, Journal of Neuroscience, 19(1), s. 484-494. DOI 10.1523/JNEUROSCI.19-01-00484.1999
- (2) Kaptchuk, T.J., Friedlander, E., Kelley, J.M., Sanchez, M.N., Kokkotou, E., Singer, J.P., Kowalczykowski, M., Miller, F.G., Kirsch, I. & Lembo, A.J. 2010, Placebos without Deception: A Randomized Controlled Trial in Irritable Bowel Syndrome, PLoS ONE, 5(12), s. 1-7. DOI 10.1371/journal.pone.0015591.
- (3) Colloca, L., Lopiano, L., Lanotte, M.m Benedetti, F. 2004, Overt versus covert treatment for pain, anxiety, and Parkinson's disease, The Lancet Neurology, 3(11), s. 679-684. DOI 10.1016/S1474-4422(04)00908-1.

Antaa kesän tulla

Lämmin tuuli puhaltaa kasvoilleni kevään tuoksuun. Ilmassa leijaillee makea jäätelön tuoksu. Rannalta kuuluu jo aaltojen liplatus. Vappu tuli, oli meni. Kevät on täällä ja pian kesäkin.

Mietin, pidätkö ovet lukossa nyt kun aurinko paistaa, uskallanko lähteä ulos, pakata virvelin mukaan avustajan autoon ja lähteä kalaan. Tai vaikka tallille? Ehkä jos liikun jossain, missä en törmää ihmisiin.

Tämä maailman tilanne antaa huolta sydämen päälle, ystävien viestit ja videopuhelut lämpöä ja helpotusta. Paljon ei ketään tule nähtyä, sillä kotona on turvassa pöppöiltä.

Saimme kuitenkin edes yhden keikan tehdä yhdessä. Virtuaalisesti. Lähetää lämpöä ja rakkautta matkaan ystäville, rakkaile ja kaikille, jotka sitä kaipaavat ja ovat yksin lukittuina seinien sisälle.

Me selvittää tästä, sanoo sisäinen sisuni. Me selvittää tästä yhdessä. Nyt on hyvä aika soittaa kaverille, mennä kalaan, nauttia luonnosta. Tehdä asioita, joita voi tehdä ilman isoa porukkaa.

Toivottavasti viimeistään syksyllä nähdään ihan oikeilla keikoilla ja ehkä vielä sitä ennen virtuaalisessa muodossa. Pitäkää huolta itsestänne, läheistänne ja pysykää terveinä.

Rakkaudella,
NANCY TINKERBELLA

KUVA Starlight Pin-up



Kutsu vuosikokoukseen

Suomen Kipu ry:n vuosikokous pidetään 19.8.2020 klo 15 alkaen yhdistyksen toimistolla osoitteessa Sepontie 3 th 4. Riskiryhmien suojelemiseksi kokoukseen osallistutaan etänä Microsoft Teams-sovelluksessa. Jos Suomen eduskunta säätää kokoontumis- ja liikkumisrajoituksia, kokoukseen ei voi osallistua muutoin kuin verkossa. Tarkistathan tilanteen myös yhdistyksen toimistolta p. 045 129 0707 tai toimisto@suomenkipu.fi.

Vuosikokouksessa käsitellään sääntömääräiset vuosikokousasiat. Muina asioina hallitus tuo vuosikokouksen käsittelyyn seuraavat asiat: hyväksytään alustava toimintasuunnitelma ja talousarvio vuodelle 2021.

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

tarkistetaan ennen kokousta. Voit lukea Suomen Kipu ry:n säännöt osoitteesta www.suomenkipu.fi/saannot/.

Äänestäminen tapahtuu sähköisesti. Ohjeet äänestyskäyttöihin annetaan ennen kokousta.

Kokouslinkki lähetetään sähköpostitse ennen kokousta. Ennen linkin lähettämistä tarkistetaan jäsenen henkilötiedot ja varmistetaan jäsenmaksun voimassaolo. Teams-kokoukseen voi osallistua verkkoselaimessa, eikä osallistuminen vaadi ohjelmiston lataamista laitteelle. Suosittelemme kuitenkin ohjelmiston lataamista, sillä se parantaa kokouksen kuvan- ja äänenlaatua.

Ilmoittautumiset osoitteeseen toimisto@suomenkipu.fi. Kokousmateriaalit voi pyytää ennakkoon samasta osoitteesta. Tervetuloa!

Lisätietoja: Katja Laaksonen, järjestökoordinaattori
katja.laaksonen@suomenkipu.fi / 045 129 0707

Kansallinen mielenterveysstrategia ja krooninen kipu

TIEDOTE 14.4.2020

Kansallinen mielenterveysstrategia ja itsemurhien ehkäisyohjelma vuosille 2020–2030 on julkaistu. Suomen Kipu ry antoi ohjelmaa varten lausunnon kroonisesta kivusta kärsivien näkökulmasta.

Krooniseen kipuun saattaa kuulua liitännäissairauksina masennus tai muita mielenterveyden häiriöitä. Suomen Kipu ry on huolissaan siitä, että terveydenhuollossa ei riittävästi tunnusteta kroonisesti sairaiden riskiä sairastua masennukseen. Perusterveydenhuollossa tulisi hoidon alusta lähtien ottaa huomioon ihminen psykofyysisenä kokonaisuutena.

Suomen Kipu ry on huolissaan siitä, että mielenterveysongelmista kärsivät eivät saa riittävästi kivunhoitoa. Krooninen kipu on aina käsiteltävä erillisenä sairautena kuin masennus. Hyvä ma-

sennuksen hoito voi lievittää kipua, mutta kroonista kipua ei saa hoitaa mielenterveyden ongelmana.

Suomen Kipu ry kiittää, että pitkäkestoisesta kivusta kärsivät on tunnistettu mielenterveysstrategiassa erityisen haavoittuvaksi ryhmäksi.

Lisätietoja:

Kaisa Hirn
toiminnanjohtaja, Suomen Kipu ry
kaisa.hirn@suomenkipu.fi
p. 045 355 2825

Julkaisun url:
<https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/handle/10024/162053>

KAKSIKYMMENTÄKAHDEKSAN ARKIPÄIVÄÄ

Tätä en itselleni odottanut tapahtuvaksi

TEKSTI ARTO HANNOLIN

Kaksi päivää aikaa siihen, mitä en olisi ikipäivinä aikaisemmassa elämässäni uskonut kohdalleni tulevaksi. 28 arkipäivää. Tämän kanssa ja tämän ehdoilla minun on elettävä seuraavat 42 päivää. Moni on saman polun käynyt läpi ja jokaisella on oma tarinansa. Haluan pitää nämä hetket ja tuntemukseni mielessäni, tulkoon vastaan sitten mitä tahansa.

OSA 2/3

Tiistai 21.7.2015 9/28

Siis kuudelta herätys, väsy oli kova, aamutoimet ja valmistautuminen lähtöön ja Meikun hoitoihin. Näistä tullut rutiinjuttuja, tai sitten ei.

Heti aamusta päättää särkee isommin. Toisaalta tämänkin on osa elämäni, ollut jo lähes yhdeksän kuukautta. Minulle on turha tulla sanomaan miltä tuntuu päänsärky ja että se on jatkuvaa... jos toinen vielä lisää, että lähes jokapäiväistä. Eihän se silloin ole jatkuvaa. Silloin kun se on mukana joka hetki ja alati, ei lopeta hetkeksikään, välillä voi olla hieman armeliaampaa, mukana kuitenkin, välillä taas täysi rähinä päällä, silloin se on kokoaikaista. Tässä siis aamun vuodatus.

Kengät jalkaan, reppu selkään ja menoksi. Meikussa juon sitten aamukahvit tänäänkin. Hoidot ajallaan, pois lähtiessä ihan ok olo. Jossain vaiheessa kotimatkalta iski taas väsymys ja kova päänsärky... otta taas aivan kuumana.

Keskiviikko 22.7.2015 10/28

Yöunet noin 7 tuntia, eli pakko olla tyytyväinen. Puoli kahdeksalta herääminen. Keskiviikkoamu avautuu kosteana ikkunasta eteen. Päänsärkyhän jatkaa omaa elämäänsä hoitojen pitkittyessä, särky hakee enemmän paikkaansa vasemman silmän ympäristöstä. Siis paikasta minne kasvaimen sisällä oleva näköhermo vaikuttaa.

Tänään aika sitten iltapäivälle, joten kauppareissun ehtii tehdä nyt aamupäivällä.

Illan suunnitelmassa on tehdä ainakin pieni kävelylenkki. Nyt kun hoidot ovat jatkuneet jo jonkin aikaa, janon tunne vaan kasvaa. Kun vettä juo, se vaan ei kaikki häviä nesteenä. Pariisen kiloa on painoa tullut lisää. Teen kaikkeni, että paino pysyisi hoitojenkin ajan kuluksaan.

Hoidot menivät mutkattomasti. En viitsinyt mainita hoitajille taustamusikista... varmaan menossa neljä vuodenaikaa ja se kaikista synkin syksy. Tilaisuus kuin hautajaisissa. Minä makoilin maski päässä ankuroituna sädetespöytään ja kädet rinkulassa kiinni. Varmaan näky ja musiikki tekivät paikasta sen näköisen, että odottaisin siinä hiljaa ja rauhallisesti viimeistä matkaani.

Maski oli tiukassa ja kissanviikset taas poskilla tuliaisina. Olo taas todella hyvä, kun olin valmis. Kun pääsin käytävälle, alkoi päänsärky ja huono olo. Samaa särkyä, joka on sitten ajoittain jatkunut iltaan asti.

Normaalia tuntuu olevan tuo olon vaihtelu, päänsärkykin heittelee, miten sattuu, mutta taas eniten tuntui kaikki vaikuttavan silmän ympärillä; verestys, kutina, vuotaminen, särky.

Torstai 23.7.2015 11/28

Kello 7.45 ja aamu on tälle kesälle tyypillisen harmaa. Kello kymmenen jälkeen minulla on sovittu rakkaan ystäväni kanssa treffit kahvin merkeissä. Hän tulee Oulusta päiväkseltään käymään Helsingissä asioitaan hoitamaan. Mieluisa tapaaminen, ihminen joka viimeisen vuoden aikana käynyt menetyksineen aikamoisen

myllerryksen. Olen häntä pyrkinyt viestein ja puhelimesta tukemaan kaikin tavoin. Milloinkaan aiemmin emme ole nähneet. Nyt hänellä on elämä kohdillaan ja hän on päässyt rakentamaan jälleen omaa elämäänsä mieleisekseen. Siis mukava tavata puhelinäänä.

Tänään hoidot iltapäivällä ja jo nyt päänsärky potkii minkä ehtii, siis mielenkiintoinen päivä tulossa. Hoidot suunnilleen ajallaan, hoitajat hyvällä tuulella ja minullakin fiilis ylhäällä. Maskin kireys oli muuten aikamoinen, en viitsinyt mainita taaskaan asiasta, mutta olipa äijä kunnolla niitattu hoitoalustaan kiinni. Päänsärky alkaa taas olla kovastikin nousussa ja sytytyslanka sen myötä lyhenee.

Perjantai 24.7.2015 12/28

Herääminen kello 5.40, vaikka kello soimassa vasta kahdeksalta. Illalla pitkää aikaa päänsärky yltyi todella kovaksi ja jouduin turvautumaan hapteen. Ikävä kylä siitä ei ollut minkäänlaista hyötyä. Vasen puoli päästä kuin nauiloilla terästetyn moukarin hakkausalusta. Aamulla vielä vasemman korvan takaa särkee. Ei kyllä enää yhtä mutta lujaa kuitenkin. Oikeastaan koko vasen puoli särryn kiusan kohteena. Silmät valuttavat kirkasta nestettä, sananmukaisesti aivan kamala olo ja mieli sen mukainen.

Tänään on hoidot 10.45. Ihme kyllä hoidoista on tullut se päivän piristys ja rutiini. Tahtoo siis olla se kiintokohta päivän yksitoikkoisuuteen. Hoitaja tuli ilmoittamaan, että ollaan aikataulusta myöhässä.

Kaveri, jolla oli minua ennen aika, tultiin huutamaan sisälle. Sanoin että meni juuri vessaan, hoitaja sanoi minulle, tule sinä sitten ensiksi. Toisin sanoen pääsin kuitenkin muutaman minuutin ennen varsinaista aikaani sisälle. Ja toverilla venyi entisestään omien hoitajensa alku. Vähäiset ilot siis minullakin on.

Lauantai 25.7.2015 Ei hoitoja

Aurinkoinen aamu, virtaa olisi ja päänsärkykin mukavasti mukana. Lauantai ja hoitovapaa päivä, ei siis huono juttu. Tänään olisi alkuperäisten suunnitelmien mukaan pitänyt olla Kiteellä voimanostotuomarina, mutta hoidoista johtuen jouduin perumaan paljon menoja. Ei uskaltanut lähteä päiväkseltään ajelemaan yli 800 kilometrin matkaa.

Taas tulee mietittyä, mitä rajoituksia sairaus tuokaan aktiivisen ihmisen elämään.

Sunnuntai 26.7.2015 Ei hoitoja

Taas sellaiset reilun neljän tunnin yöunet, ennen kuin heräsin. Pari tuntia valveilla ja vielä nukahdinkin uudelleen. Unia en usein nykyään näe, mutta nyt muistan hyvinkin näkemäni unen. Olin menossa työpaikalleni käymään. Samaan aikaan sattui meidän tj tulemaan sinne ja hän alkoi tiukkaamaan minulta, mitkä talven suunnitelmat työn suhteen on. No tuolla alkoi muuta porukkaa hyrräämään ja pomo katosi. Kaikenlaisen jälkeen alkoi tutunolainen kohtaus iskemään päälle ja sanoin porukoille nyt ambulanssi paikalle ja heti, kerroin mikä minulla on sairautena. Siihen tuli tuttu pariskunta viereen, kun olin lanssiin menossa ja kysyin, voisivatko he hoitaa autoni meille kotiin... siis tähän heräsin...

No huh huh, että olikin todenolainen tuoneni. Päivällä lähdin darts-kisoihin, jotenkin tuntuu, että oikea käsi aina välillä reistailee. Päättää särkee taas välillä enemmän ja välillä maltillisemmin.

Maanantai 27.7.2015 13/28

Ruhtinaallisesti unet yli kahdeksaan. Aamulla silmät kutisivat ja vuosivat.

Hoitoon mennessä hoitajat pyytävät sanomaan, jos jotain normaalista poikkeavaa, sinne on asiasta ilmoitettava. Kun mainitsen näistä aamun oireista, huomaan että ilme siellä on "ei vois vähempää kiinnostaa". Parempi siis, että pidän noista suuni kiinni.

Hoidot siis tänään taas klo 14.45. Inhoan

näitä myöhäisiä aikoja, tuntuu ettei koko päivänä muuta olekaan. Hoitojen jälkeen päänsärky kovaakin kovempaa, illan myötä taas helpotti.

Tiistai 28.7.2018 Ei hoitoja

Koneet huollossa.

Ei tämäkään välipäivä antanut nukkumisen suhteen yhtään armoa. Vajaat viiden tunnin yöunet ja herääminen siis puoli kuuden aikaan. Ei tänään(kään) tunnu oikein virtaa olevan... Tätä päivää pidän kesälomapäivänä, koska ollaan kesällä viikkoa ja ei ole hoitoja. Ainakin näin aamupäivällä aurinko paistaa nätisti, eli odottelen aurinkoista kesälomaa koko päiväksi.

Tämän kesäloman muistan siis sellaisena, että jokainen päivä oli aurinkoinen ja kaunis.

Keskiviikko 29.7.2015 14/28

Kohtalaiset yöunet, välillä heräämisiä, mutta kuitenkin vajaat 6 tuntia yöuniksi tuntuu ruhtinaallisilta.

Kahdeksalta bussipysäkille ja suunta jälleen kerran kohti Meilahtea. Tänään tulee ensimmäinen puolisko hoidoista täyteen ja vielä kolmen viikon satsi jäljellä.

Päänsärky heräilee hieman jälkijunassa, mutta heräilee kuitenkin. Kun mietin jälleen kerran tuota särkyäni, mietin myös miksi ei Suomesta löydy kykenevää neurologia selvittämään syytä särkyyni. Oireita halutaan hoitaa, muttei syytä. Olen monen muunkin kohdalla törmännyt samaan ongelmaan.

Hoidot kymmenisen minuuttia etuajassa, joka kerta tuntuu menevän nopeammin ja nopeammin, vaikka kello onkin eri mieltä kanssani. Päivän mittaan päänsärky vaihteli pienestä isoon... siispä nautin noista hetkistä, kun särky oli pienempi. Muuten olo tänään enemmän molli-voittoinen ja väsy kohtalaisen iso ainakin hetkittäin.

Torstai 30.7.2015 15/2015

Taas pari tuntia ennen kelloa heräsin, ei tullut enää unta. Viiden tunnin unet siis tänäkin yönä.

Kymmeneksi Meilahteen, tästä siis tämähän päivä käyntiin. Viideltä kun heräsin, vasen silmä taas kivassa kunnossa, aivan tulipunainen ja oli pakko hieroa. Silmä vuoti, ja nenän tukkoisuuskin kiusannut yhtä kauan kuin päänsärky, eli leikkauksesta asti.

Olin ajoissa Meikussa ja juttelin erään pariskunnan kanssa, josta mies oli tullut hoitoihin. Itse kerroin että henki meinaisi mennä hoitovirheen/väärän diagnoosin vuoksi. Kyseiselle herralle oli iso, pahanlaatuista kasvainta hoidettu tenniskyynärpäänä, koska vasen käsi oli puuduksissa ja puutuminen kuitenkin levisi hiljalleen laajemmallekin kuin käteen. Kyllä taas laitto mieltimään missä mennään. Endokrinologian puoli saa minulta hyvät pisteet. Neurologian puolella päänsärkyne on mennyt arvauskilpailuksi. Sairautta ei näköjään osata selvittää, mutta lääkkeitä osataan määrätä, vaikkei tiedetä mihin.

Eipä muuta näistä hoidoista, samaa harmaata massaa ne ovat.

Perjantai 31.7.2015 16/28

Meikussa taas ajoissa, pääsin viitisentoista minuuttia etuajassa hoitoon. Hoitaja otti muutaman kuvan muistoksi siinä maatesani maskissa. Hyvää hoitoa olen saanut, ystävällistä keskustelua ja kauniita hymyjä. Varmaan nuokin hoitajat kohtaavat monenlaista kohtaloa työpäiviensä aikana.

Muuten päivä taas sellainen tasaisen alavireinen, näitäkin päiviä vaan tulee ja hyvä niin, sillä muutenhan ei osaisi nauttia niistä paremmistakaan päivistä.

Lauantai 1.8.2015 Ei hoitoja

Hieman rikkiäinen yö nukkumisen suhteen. Aamulla taas vasen silmä vuoti ja orastavaa kovempaa päänsärkyä.

Salille lupasin mennä katsomaan erään nuoren naisen penkkipunnerrustekniikkaa. Hänellä alkaa olla SM-kisat liipaisimella ja luotto omiin suorituksiin pitää saada kohdilleen.

Sunnuntai 2.8.2015 Ei hoitoja

Aamu seitsemään asti nukuin hyvin, käänsin kylkeä ja väsäsin koneella. Nukuin vielä pätkittäin yli yhdeksään... mietin vielä voi olla totta, viimeksi tällaiset unet olen saanut terveenä ollessani. Kun heräsin, oli lähes terveen ihmisen olo. Tuota kesti ainakin kymmenen minuuttia ja kyllähän tuo sairaus alkoi taas itseään tuoda esille. Mutta hyvä näinkin, häivähdyksiä menneisyydestä kuitenkin.

Sää sellainen puolipilvinen ja parisenkymmentä astetta lämpöä ulkona. On juuri sellainen minunlaiseni upea kesäsää. ♦

”

Kun maalaan en ajattele muuta, mielestäni häipyvät stressin aiheuttajat ja nautin tekemisestä sekä värien loistosta.

Kintsugi

– tarinaa teoksestani



TEKSTI JA KUVA Minna Ollila

IDEA TEOKSEEN KINTSUGI syntyi nähdessäni aiheeseen liittyvän kuvan astiasta, joka oli korjattu kullalla korjauslakalla. Kintsugi on japanilainen käsite ja tarkoittaa kullalla yhdistettyä/kultaista korjausta. Rikki menneestä astiasta tulee uudella tavalla eheä ja arvokas. Tämä ajatus inspiroi minua maalaamaan kuvan, jossa kintsugin käsite yhdistyy ihmiskehon rikkoutumiseen, kipuihin ja sairauksiin. Teokseni on samalla henkilökohtainen kuva omista kipualueistani. Ne näkyvät ikään kuin auki jätettyinä kehossa, punaisina ja kultaisina alueina. Ihmisen ympärillä on kultainen aura.

Minulle kipuja aiheuttavat polvet, joissa on alkavaa nivelrikkoa. Lisäksi minulla on skolioosia. Rintarangan jäykkyys aiheuttaa kipuja, ellen saa pidettyä itseäni liikkeessä ja lihaksia joustavina. Pahimmillaan rintarangan kipu ikään kuin salpaa hengen ja nukkuminen on mahdotonta. Myös lantio on jokseenkin vinossa ja vaivanani ovat lonkkien bursiitit eli limapussien tulehdus, joka aiheuttaa kipuja ja vaikeuttaa nukkumista kyljellään. Apunani ovat kipulääkkeet ja säännöllinen liikunta kuntosalin ja kehonhuollon, kuten joogan/pilatesin myötä. Toki vaikeaa on ollut tietää, missä kulkee kehoni raja kuntosalin vastusten osalta tai milloin reipas kävelylenkki onkin liian pitkä. Nyt koronaviruksen aikaan ja osin polvien nivelongelmien vuoksi ei ole ollut enää mahdollista käydä

salilla ja kipuni ovat ottaneet vallan. Niitä on yhä vaikeampi pitää kurissa kotikonstein. Toimintakykyäni siis vaihtelee voimakkaastikin ja välillä en edes voi kävellä kunnolla.

Kintsugi käsitteenä viehättää minua. Vaikken usko kärsimyksen, kivun tai sairauden jalostavan ihmistä, ne kuitenkin pysäyttävät ja laittavat ajattelemaan, mikä on tärkeää ja arvokasta. Jokainen on arvokas myös silloin, kun sairaus tai kivut ovat vieneet häneltä kyvyn osallistua elämään muun muassa työn, sosiaalisten rientojen, harrastusten tai opintojen parissa. Itselleni on käynyt näin, en ole pystynyt tekemään työtäni lähihoitajana enää pariin vuoteen. Entiseltä ammatiltani olen muun muassa kuvittaja ja olen maalannut aina kun kivut sen sallivat ja pitänyt myös yksityis- ja yhteisnäyttelyitä. Maalaaminen on minulle tärkeä itseilmaisun muoto ja tapa rentoutua. Kun maalaan, en ajattele muuta, mielestäni häipyvät stressin aiheuttajat ja nautin tekemisestä sekä värien loistosta. Olen aina uskonut taiteen ja kulttuurin voimaannuttavaan, jopa terapeuttiseen vaikutukseen, ja olenkin opiskellut ratkaisukeskeistä taideterapeuttista ohjaamista. Kuvataide ja oman taiteen tekeminen on osaltaan henkireikä, joka antaa voimaa jaksaa eteenpäin. ♦

FIMEAN POTILASNEUVOTTELUKUNNAN ENSIMMÄINEN KOKOUS

Lääkkeiden saatavuus varmistetaan

LÄÄKEALAN TURVALLISUUS- JA KEHITTÄMISKESKUS Fimea aloitti vuonna 2019 valmistelut potilasneuvottelukunnan koostamiseen. Neuvottelukunnan tehtävä on hyvin kunnianhimoisen:

- potilasnäkökulmien tuominen mukaan viranomaistehtäviin ja mahdollisuus huomioida ne Fimean toiminnassa
 - suoran viestintäyhteyden luominen ja tiedonkulun vahvistaminen Fimean ja potilas- ja vammaisjärjestöjen välillä
 - viranomaistoiminnan läpinäkyvyyden ja tunnettuuden lisääminen
 - asiantuntijaviestinnän ja luotettavan tiedon lisääminen.
- Fimean edustajien lisäksi neuvottelukuntaan kuuluu 15 potilasjärjestöä, joista yksi on Suomen Kipu ry. Varsinaisena jäsenenä toimii puheenjohtaja **Virpi Paasisalo** ja varajäsenenä toiminnanjohtaja **Kaisa Hirn**.

Neuvottelukunnan ensimmäinen kokous pidettiin etäyhteyksin 26.3. Esittäytymisten ja toiminnan suunnittelun ohella tärkeänä teemana olivat lääkkeiden saatavuusongelmat. Asiasta on käyty paljon keskustelua mediassa jo kauan, mutta nyt koronaviruksen aiheuttaman poikkeuksellisen tilanteen aikana ongelma on korostunut ”lääkehamstruksen” vuoksi. Fimea muistuttaa, että lääkkeet eivät ole loppumassa

vaan niiden riittävyys varmistetaan velvoitevarastoinnin tukeamana. Väliaikaiset saatavuusongelmat johtuivat apteekkien paikallisten lääkevarastojen loppumisesta, mutta tilanne korjaantuu nopeasti.

Fimea on sitoutunut priorisoimaan koronaepidemian hoidon. On tärkeää välittää oikeaa tietoa ja korjata virheellistä informaatiota. Ajantasaista tietoa löytää Fimean sivuilta: fimea.fi/tietoa_fimeasta/ajankohtaista/koronavirus-covid-19

Suomella on kansainvälisesti vertailten poikkeuksellisen laaja velvoitevarasto, jolla varmistetaan lääkkeiden saatavuus myös saatavuushäiriöiden aikana. Velvoitevarastoinnista voit lukea lisää täältä: fimea.fi/valvonta/velvoitevarastointi

Potilasneuvottelukunnan työ jatkuu syksyllä uusien teemojen parissa. Kiinnostavia avauksia ovat muun muassa lääkinnälliset apuvälineet, soteuudistuksen vaikutus lääkkeisiin ja niiden saatavuuteen sekä se, miten uudet lääkkeet saadaan ketterämmin potilaiden käyttöön. Suomen Kipu kiittää Fimeaa yhteistyöstä!

#potilasneuvottelukunta #Fimea



KUVA Laurynas Mereckas / Unsplash



TEKSTI Anniina Ervasti / Hieronta ja hyvinvointi Liikkuva
KUVA Ivan Aleksic / Unsplash

MAAILMA MUUTTUU, KIPU SÄILYY

KROONINEN KIPU ON TODELLISUUTTA valtavalle määrälle suomalaisia. Kipu on kokonaisvaltainen kokemus, joka vaikuttaa jokaisella olemassaolon tasolla – fyysisellä, psyykkisellä, sosiaalisella. Työssäni hierojana näen, miten kipu läpäisee ihmiselämän koko kirjon, jokaisella eri tavoin.

Niin tavallista ja tunnettua kuin krooninen kipu onkin, hoitotyön välineet ovat pitkällä tähtäimellä melko vähäisiä. Kipua lähestytään yleensä mekaanisesti ja medikaalisesti: etsitään kivulle syy ja pyritään pääsemään siitä eroon erilaisin lääkkein, operaatioin, apuvälinein tai manuaalisinkin käsittelyin. Usein niistä onkin suuri apu, mutta moni kivun kanssa elävä joutuu kerran toisensa jälkeen toteamaan turhautuneena ja hämmentyneenä, että kipu vain jää. Niin asiakkaat kuin ammattilaisetkin ovat ymmällään.

Kipu on tavalla tai toisella mysteeri – selkeitä syitä tai mekanismeja ei aina löydy, mutta kipukokemus säilyy todellisena. Kivun epämääräinen luonne ja tehokaiden keinojen vähyys vievät ajatukset usein juuri kipukokemuksen äärelle. Millainen rooli kipukokemuksella lopulta on? Toisinaan pohdin, onko mahdollista määrittellä siedettävä ja sietämätön kipu, mitä se kenenkin kohdalla tarkoittaakaan. Millaista kipua voi odottaa siedettävän, mihin vedetään raja? Vai tulisiko kivun olla aina vihollinen, joka halutaan häätää keinolla millä hyvänsä?

Meillä Suomessa on valtavasti kivunhoidon ja terveyden asiantuntijoita, mutta yhtenäisyyttä kivunhoitoon ja kipukokemusten kohtaamiseen on haastavaa löytää. Manuaalisessa terapiassa ja hieronnassa lähtökohta on siinä, että asiakkaan toimintakyky tulee edistää kaikin mahdollisin keinoin, sillä

pystyvyyden ja toimijuuden tunteet ovat ihmiselle elintärkeitä. Minulle opetettiin, että ellei kipua ole mahdollista poistaa, täytyy keskittyä parantamaan elämänlaatua. Olen oivaltanut, että juuri elämänlaatuun on usein paljon enemmän keinoja vaikuttaa kuin itse kipuun. Olisiko tästä mahdollista löytää yhteinen kenttä kivun kanssa tekemisissä oleville ammattilaisille?

Asiakkaiden kanssa keskusteltuani olen kuullut juuri elämänlaatuun liittyviä toiveita – kaipuuta hyvään elämään, tyytyväisyyteen, merkityksellisyteen, turvallisuuteen. Samat toiveet ovat pinnalla varsinkin nyt, kun koronavirusepidemia horjuttaa tutun arjen peruspilareita. Uskallan toivoa, että hyvä elämä voi olla mahdollista kivun kanssa ja muutoksista huolimatta. Siihen tarvitsemme kuitenkin kokonaisvaltaista kivunhoitoa ja moniammatillista työ-

skentelyä. Tarvitsemme kaikkien osaamisen ja määrätietoisuuden, jotta kivun kanssa elävä ihminen tuntisi voivansa elää mahdollisimman täyttä elämää. Sillä vaikka maailma muuttuu, kipu säilyy.

Kipu ei ole mörkö. Kipua on mahdollista oppia tuntemaan. Jo normaalissa arjessa ilmenevät kriisit, poikkeusoloista puhumattakaan, voivat laukaista odottamattomia vaivoja tai pahentaa olemassaolevia. Me ammattilaiset olemme niitä tilanteita varten, vaivat eivät jää tauolle. Vaikka kipu on olemassa, jo pienillä asioilla on vaikutusta. Hyvä elämä on sinua, minua ja meitä kaikkia varten – itsestä huolehtiminen ei ole koskaan ollut niin tärkeää kuin nyt. ♦



Kipua on mahdollista oppia tuntemaan.



Muistoissamme Esko Tapani Asujamaa

ESKO TAPANI ASUJAMAA nukkui pois 21.2.2020 Keski-Pohjanmaan keskussairaalassa 72-vuotiaana. Tutustuin Eskoon, kun Suomen Kipu ry tunnettiin vielä nimellä Kipupotilasyhdistys ry. Juttu luisti niin yhdistysasioissa kuin yksityisissä elämän kiemuroissakin. Ei pidä myöskään unohtaa, että Esko oli hyvä tanssija. Muutama valssi antoi hyvää mieltä pitkälle tulevaan. Vaikka ilo oli pinnassa, uitiin välillä syvissä vesissä. Aina kuitenkin päästiin rannalle.

Kivun kroonistuminen toi Eskolle eteen monia vastoinkäymisiä ja haasteita. Laulun lahja kuorossa, monenlaiset kädentaidot ja ystävien tuki kuitenkin auttoivat eteenpäin. Myös perhe oli sydäntä lähellä. Esko heittäytyi pojan, isän ja ukin rooliin mielellään.

Kipu ei kuitenkaan ottanut helpottaakseen. Esko joutui kokeilemaan erilaisia lääkkeellisiä ja lääkkeettömiä hoitokeinoja vaihtelevalla menestyksellä. Välillä toimintakyky oli olematon, välillä pystyi vähän metsätoihinkin. Lopulta pysyvä apu löytyi neurostimulaattorista. Viimeiset vuodet Esko sai elää kivuttomana ilman lääkkeitä.

Yhdistyksen kautta alue- ja vertaistukitoiminta tuli merkitykselliseksi. Omalla toiminnallaan Esko halusi auttaa muita kivun kanssa eläviä. Kälviälle Keski-Poh-

janmaan opistolle käynnistyi vertaisryhmä, jonka vetäjänä hän toimi alusta loppuun saakka. Monen monta kertaa Esko kehui Kälviän ryhmää. Eskon sydämen syvyyttä kuvaa myös se, että vaikka hän jo monta vuotta sitten pääsi kivuttomaksi, hän halusi jatkaa ryhmässä muiden tukemista.

Esko oli muutenkin aktiivi yhdistyksessä. Hän toimi Kokkolan aluevastaavana lähes 15 vuotta, ja neljä kautta hän oli hallituksen jäsen. Esko antoi panoksensa moneen tapahtumaan ja projektiin. Näkyvin projekti on Kroonisen kivun ensitieto-opas, jota Esko oli suunnittelemassa ja kirjoittamassa.

Esko ei moneen vuoteen päässyt käymään koulutuspäivillä, eikä valssia päästy tanssimaan. Puhelin oli kuitenkin keksitty. Soittipa kumpi tahansa, ei alle tunnin puhelulla päässyt kertaakaan. Jokaisesta soitosta jäi hyvä mieli. Poismenoviesti oli järkytys, juuri kun kaikki oli kohdallaan.

Suomen Kipu ry:n toimijoista puuttuu nyt iso pala. Minun sydämeistäni puuttuu iso pala.

Liisa Julita



KUVA Aleksii Villberg

KUKA

Nimi: Katja Laaksonen

Ammatti: Suomen Kipu ry:n järjestökoordinaattori

Koulutus: filosofian maisteri

Miksi juuri Suomen Kipu ry: Kullanarvoista työtä kipuihmisten puolesta!

Harrastukset: musiikki, kirjallisuus, tanssi, tietokonepelit

Elämäkatsomuksesi: humanismi, ihmisläheiset arvot



Katja kuvaa mielellään katutaidetta ja bongaa vinksahaneita yksityiskohtia. Kuvassa katutaidetta Reykjavíkissa.

Uudelle järjestökoordinaattorille on tärkeää ihmisläheinen työ ja kipukroonikoiden asia

Mitä järjestökoordinaattorin työnkuvaan kuuluu?

– Järjestökoordinaattorina teen yhdistyksen viestintää sekä osallistun toiminnan kehittämiseen ja vaikuttamistyöhön. Hoidan jäsenasioita ja koordinoin vapaaehtoistyötä. Työ on tosi monipuolista, ja jo lyhyessä ajassa olen huomannut, ettei kahta samanlaista päivää ole. Järjestökoordinaattorina pääsee olemaan ihmisten kanssa, jutustelemaan mukavia ja vakavia sekä parantamaan maailmaa.

Miten koulutuksesi ja työkokemuksesi ovat mielestäsi valmistaaneet sinua juuri tähän työhön?

– Minulla on humanistinen tutkinto, ja olen opiskellut monenlaista kulttuurintutkimuksesta sosiologiaan ja viestintään. Olen työskennellyt sekä järjestökentällä että viime vuodet kir-

jallisuuden parissa kustannusalalla. Opiskeluaikoina siivosin hotellihuoneita ja olin töissä kirjakaupassa. Parhaiten minua on valmistanut kolme vuotta sitten tekemäni sijaisuus Suomen Kivussa. Pääsin nopeasti mukaan remmiin, arvostin yhdistyksen tekemää työtä ja tykästyin ihmisiin.

Mitkä Suomen Kivun toiminnan alueet ovat sinulle henkilökohtaisesti kiinnostavimpia?

– Tärkeintä Suomen Kivussa on minulle ihmisläheinen työ ja kipukroonikoiden asia. Minusta on myös hirveän mukavaa, että pääsen kirjoittamaan juttuja ja tekemään someviestintää. Tuntuu merkitykselliseltä tehdä vaikuttamistyötä hyvän asian puolesta. Tiedän omastakin kokemuksesta jotain siitä, millaista on sairastaa ja elää kroonisten kipujen kanssa. Avun saami-

nen voi olla vaikeaa, ja kipuun liittyy monenlaisia ennakkoluuloja. Toivon, että minusta kehkeytyy osaava ja empaattinen kipuammattilainen.

Lähimmät työtoverisi Suomen Kipu ry:ssä?

– Työsuhteeni alkutaipaleella olen tehnyt tiiviisti hommia toiminnanjohtajamme Kaisa Hirnin ja hallituksen jäsenen Kimmo Kanniaisen kanssa. Olemme harva se päivä videoyhteyksissä ja piristämme toistemme päivää töiden ohessa. Koronakeväänä ihmisiä ei voi tavata kasvotusten, mutta videopuhelinlangat laulavat. Erityisen kivaa on ollut päästä tutustumaan yhdistyksen vapaaehtoisiin viikoittaisilla etäkahveilla.

Mitä haluaisit kehittää Suomen Kipu ry:n toiminnassa?

– Minusta yhdistyksen kannattaa panostaa verkkoviestintään ja tiedottamiseen. Suomen Kivussa tehdään aktiivisesti vapaaehtoistyötä, vertaistukitoimintaa ja vaikuttamista. Hyvä työ kannattaa saattaa mahdollisimman monen ihmisen tietoon.

Suomen Kipu ry:n vapaaehtoiset tekevät vapaaehtoistyötään kellon ympäri. Kipukroonikoiden kanssa toimiessa työ saattaa hiipiä kotiin ja vapaa-ajallekin. Miten palkatun

työntekijän kello pyörii? Uskotko, että työn ja vapaa-ajan välinen raja tulee hämärtyämään? Jos kyllä, miten ajattelet omalla kohdallasi vetää rajan työn ja vapaa-ajan välille?

– Nostan hattua vapaaehtoisille, jotka tekevät työtä omistautuneesti ja laittavat itsensä peliin. Ajattelen, että parhaiten palkkatyössä jaksaa ja voi, kun on selkeät rutiinit ja työajat. Teen pääasiassa toimistotyöaika, mutta mukaan mahtuu myös jonkin verran ilt- ja viikonlopputöitä. Töistä irtautuu parhaiten pitkällä kävelylenkillä ja miksei vaikka Netflix-maratonilla. Myös vapaaehtoisten on tärkeää pitää huolta hyvinvoinnistaan ja ottaa lepotaukoja.

Vapaa-ajan aktiviteettejasi?

– Teen vapaa-ajallani musiikkia, ja olen vähintäänkin omassa päässäni kunnan rokkikukko. Minulla on tällä hetkellä työssä useampi musiikkiprojekti. Mukaan mahtuu taidepopia, vaihtoehtorockia ja elektronista musiikkia. Sydäntäni lähellä on myös kirjallisuus. Luen parhaillaan Piia Leinon uutuuksromaania Yliaikaa ja Stephen Kingin massiivista The Standia. ♦

Elinkautisesta henkisesti vapaaksi toimintadosetilla

Pelko väijyy koronan valtaaman maailman yllä. Sohitaan näkymätöntä vihollista vastaan. Samanlaista on kroonisen kivun kanssa kamppaillessa. Pitää taistella, mutta vihollinen on tavoittamattomissa, jossain sisälläsi, nahan alla.

Kun sain reumadiagnoosin, nipun esitteitä ja apteekin kanta-asiakaskortin, minulle tehtiin selväksi, että se oli nyt tässä. Elämä, arki, tulevaisuuden näkymät. Kaikki täynnä karmivia uhkakuvia. Lamaannuttava, jäätävä pelko ja ahdistus tuntuivat mahanpohjassa. Pelossa on vahingollista juuri se, että se lamaannuttaa. Pelko on tehokas jarru kaikkeen. Kipukin rakastaa ahdistusta ja pelkoa. Mustien tunteiden velloessa kipu ottaa tiukan niskaperseotteen elämästä.

Diagnoosi rampautti minut ja heitti päälleni elinkautisvangin puvun. Se maalasi otsaani elinkautisen leiman ja syövytti sieluun pelon. Voima valui vankipuvun lahkeista lattialle. Ei hemmetti, minä en halua identifioitua reumapotilaaksi. En suostu vaeltamaan sairaalan käytävillä värittömässä elinkautisvangin potilasasussa. Tunsin valtavaa vapautumista, kun parikymmentä vuotta myöhemmin toinen reumalääkäri totesi, että taudinkuvani ei sovi

selkärankareumaan. Minulla olikin jonkinlainen epämääräinen kipuoireyhtymä.

Tehokas ase pelolle on toimiminen eli sinulle sopivan hoitomuodon, hoitajan ja liikuntamuodon sinnikäs etsiminen. Jää-räpäisesti eteenpäin raahautumalla voit löytää aarteita. Ei haittaa, ettet aina jaksa, toimit joskus epäloogisesti ja palaat välillä vanhoihin kaavoihin.

En minäkään aina jaksa. Synninpäästö-nä paljastan, että välillä syön mitä sattuu enkä ole koko ajan reipas ja urhea. Joskus sohvakalusteisiin on upotettu valtava magneetti, jonka imu ei ole voitettavissa pitkän marraskuisen työpäivän jälkeen. Lepo saattaa olla juuri sitä, mitä silloin tarvitsen. Jos sen sijaan tunnen kehostani, että se anelee liikkumaan, mutta sönkötän joka kerta, että ilma on huono ja sukatin puristavat, selkäni voi olla eri mieltä. Kynnystä lähteä ovesta saattaa nostaa myös liian korkealla roikkuva rima. Jumppaan on mentävä 15 kertaa viikossa, on hankit-

tava elinikäinen salikortti, ja kaikki herkutelu on totaalisesti kiellettyä. Ihan vähän riittää. Nikamat saavat voittoa vähemmästäkin.

Voit tehdä toimintadosetin. Yhteen dosetin luukkuun tarvitaan lepoa ja armeliaisuutta. Toiseen nivelten ja nikamien voiteluainetta, vaikkapa zumbaa, jazztanssia ja lavatansseja. Kolmanteen luukkuun taijia. Ehdottomasti tarvitset dosettiin aimon annoksen metsää, jonne tulee suunnata yksin ja vain olla, kuunnella ja haistella. Dosettiin voit sujauttaa myös saunaoluen, suklaata, hekottelua ja maailmanparannusta hyvän ystävän kanssa.

Vahva suositus hyvän kirjan, teatteriesityksen tai elokuvan tunkemisesta yhteen luukkuun. Kirjojen maailmaan sukeltaminen on toiminut minulla aina takuuvarmana pakopaikkana potutusta ja kipuja vastaan. Kirjat ovat aikuisten pallomeri. Niissä kelpaa kroolata. Jos sinulla on kipuja, kannattaa dosetissa olla käyntejä esimerkiksi

fysioterapeutin, osteopaatin, lääkärin, tu-lehdustiloja hoitavan ravintoterapeutin, akupunktihoitajan tai hierojan luona. Sama hoitaja ja sama hoito eivät toimi kaikilla.

Kyse on kokonaisuudesta. Miltä dosetisi näyttää? Väittäisin, että hahmotat itse aika hyvin, mitä sieltä puuttuu tai mitä on liikaa. Jos dosetti on täynnä pullaa, pitsaa ja keskiolutta, on selvä, että kehosi huutaa hoosiannaa. Tai jos siellä on pelkkää autolla ajamista ja sohvalle Temptation Islandin vahtaamista, selkä on notkea kuin rautakanki ja polvia jomottaa.

Voit tehdä paljon itse. Reumatologit ovat loistava apu, kun on akuutti vaihe, mutta ei heitä tarvitse silti ylimaallisina pitää. Minulle oli helppoa ottaa kaikki alas kunin-kaan valtaistuimelta, koska en saanut juuri apua lääkkeitä. Ainaissärky ajoi etsimään ratkaisuja lääkärin kanssa välillä neuvotellen. Siksi minua potuttaa suuresti, että eri hoitomuotoja arvotetaan. Hoitomuoto tu-

lisi valita sen toimintamekanismin, käyttöaiheen ja vaikutustavan mukaan. Jos vaikkapa kroonistuneeseen polvikipuun auttaa paremmin akupunktio kuin kortisoni, akupunktion käyttäminen on hyvä ratkaisu. Vaikka ei olisi terveydenhuoltoalan tutkintoa, voi olla maalaisjärkeä ja itsetuntemusta. Niistäkin on apua, kun kivusta otetaan tukeva niskalenkki. ◆

Susanna Valkama on fysioterapeutti, esikoiskirjailija, erityispedagogiikan maisteri, väitöstutkija ja tajiopettaja. Hänen kirjansa Minun kipukirjani – talikolla kipua päähän julkaistiin huhtikuun alussa. Kirjassa Valkama kertoo mustan huumorin siivittämänä, miten kipu pakotti reippaan fysioterapeutin potilaan rooliin ja tuskamuisti piti pitkään ajatuksia pihdeissään.



Vertaistukiryhmät 2020

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

ELÄTKÖ KIVUN KANSSA? Et ole yksin. Meitä on monta ja voimme tukea toisiamme – tervetuloa Suomen Kipu ry:n vertaisryhmiin! Vertaisryhmässä voit jakaa kokemuksia, iloa ja suruja muiden kipuihmisten kanssa. Vertaisryhmissä puhutaan kivusta ja sen kanssa elämisestä, vaihdetaan kuulumisia, rentoudutaan ja pidetään teemailtoja. Ryhmissä käy kaiken ikäisiä, eri tavoin kipuilevia ihmisiä. Ryhmään ovat tervetulleita myös kipuihmisen läheiset. Vetäjät ovat Suomen Kipu ry:n vapaaehtoisia ja itsekin kipuihmisiä. Vertaisryhmään osallistuminen on maksutonta eikä edellytä Suomen Kipu ry:n jäsenyyttä.

Koronaepidemian ja poikkeusolojen vuoksi syksyn kokoontumisista ja tilaisuuksista ei vielä tiedetä. Seuraathan yhdistyksen verkkosivuja tuoreimman tiedon saamiseksi. Aluevastaavat osaavat kertoa oman paikkakuntansa tilanteesta.

ESPOO

Aluevastaava, lisätietoja:
Teija Ritvanen
espoo@suomenkipu.fi

HELSINKI

Aluevastaava, lisätietoja:
Arto Hannolin p. 050 090 6087
helsinki@suomenkipu.fi

HOLLOLA

Aluevastaava, lisätietoja:
Eero Kekomäki
p. 040 031 6946
Ryhmänvetäjä
Hanna Pirinen
hollola@suomenkipu.fi

HYVINKÄÄ

Aluevastaava, lisätietoja:
Maarit Toivonen
p. 050 501 2121
hyvinkaa@suomenkipu.fi

HÄMEENLINNA

Aluevastaava, lisätietoja:
Simo Jalasto p. 040 830 9443
hameenlinna@suomenkipu.fi

IISALMI

Aluevastaava, lisätietoja:
Jouni Hätinä p. 040 582 9004
iisalmi@suomenkipu.fi

IMATRA

Ryhmänvetäjä, lisätietoja:
Susanna Kovanen
p. 041 440 3967
imatra@suomenkipu.fi

JYVÄSKYLÄ

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

KAARINA

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

KAJAANI

Aluevastaava, lisätietoja:
Anja Eskelinen p. 040 540 3863
kajaani@suomenkipu.fi

KANKAAPÄÄ

Aluevastaava, lisätietoja:
Raija Koskiranta-Pajunen
p. 040 059 8081
kankaanpaa@suomenkipu.fi

KEMI

Aluevastaava, lisätietoja:
Tuija Lampimäki
p. 045 122 9262
kemi@suomenkipu.fi

KUUSAMO

Ryhmään etsitään uutta vetäjä. Lisätietoja:
Pertti Latvala p. 045 636 0358
pertti.latvala@suomenkipu.fi

KOKKOLA

Ryhmään etsitään uutta vetäjä. Lisätietoja:
Marja-Liisa Laine
p. 040 053 4788
marja-liisa.laine@suomenkipu.fi

KUOPIO

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

LAHTI

Aluevastaava, lisätietoja:
Ilja Anttila p. 046 810 6978
lahti@suomenkipu.fi

LAPPEENRANTA

Aluevastaava, lisätietoja:
Tapio Tiittanen
p. 045 841 8984 (ark. klo 12-20)
lappeenranta@suomenkipu.fi

LOHJA

Aluevastaava, lisätietoja:
Jari Kuparinen p. 044 302 0010
lohja@suomenkipu.fi

MIKKELI

Aluevastaava, lisätietoja:
Virpi Paasisalo p. 045 170 7548
Ryhmänvetäjä
Kimmo Kanninen
p. 045 139 5161
mikkeli@suomenkipu.fi

MUURAME

Aluevastaava, lisätietoja:
Ritva Johansson
p. 040 866 8698
Ryhmänvetäjä
Jani Köykkä
muurame@suomenkipu.fi

MUHOS

Aluevastaava, lisätietoja:
Merja Korhonen
p. 041 442 4682
muhos@suomenkipu.fi

NUMMELA

Aluevastaava, lisätietoja:
Maritta Taskinen
p. 040 719 8558
nummela@suomenkipu.fi

NURMES

Aluevastaava, lisätietoja:
Tuuli Salo p. 050 521 8975
tuuli.salo@pp.inet.fi

OULU

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

PIHTIPUDAS

Aluevastaava, lisätietoja:
Pirjo Hack p. 040 375 6080
pihtipudas@suomenkipu.fi

PORI

Aluevastaava, lisätietoja:
Kristiina Heiniluoma
p. 040 734 6815
pori@suomenkipu.fi

PORVOO

Aluevastaava, lisätietoja:
Aila Salmi
porvoo@suomenkipu.fi

SALO

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

SIILINJÄRVI

Aluevastaava, lisätietoja:
Riitta Vuorimaa
p. 044 288 4648
siilinjarvi@suomenkipu.fi

TAMPERE

Aluevastaava, lisätietoja:
Anu Wickholm p. 050 912 8122
Ryhmänvetäjä
Sirpa Ryttyläinen
 tampere@suomenkipu.fi

TURKU

Aluevastaava, lisätietoja:
Maarit Rintala p. 050 068 7093
Ryhmänvetäjä
Päivi Jalo
turku@suomenkipu.fi

VALKEAKOSKI

Aluevastaava, lisätietoja:
Kristiina Tynskä
p. 040 831 9877
valkeakoski@suomenkipu.fi

VARKAUS

Aluevastaava, lisätietoja:
Riina Albrecht
varkaus@suomenkipu.fi

YLIVIESKA

Aluevastaava, lisätietoja:
Kirsi Brandt p. 045 895 5295
Ryhmänvetäjät
Raimo Lintonen
p. 040 098 6661
Siina Salmikangas
p. 040 083 3255
ylivieska@suomenkipu.fi

Suomen Kipu ry Esteryn jäsenyhdistykseksi

Suomen Kipu ry on liittynyt ESTERY - Etelä-Savon hyvinvointijärjestöjen tuki ry:n jäsenyhdistykseksi 21. huhtikuuta 2020. Etelä-Savon hyvinvointijärjestöjen tuki ry:n hallitus on hyväksynyt Suomen Kipu ry:n jäsenhakemuksen, ja sen myötä Esteryn jäsenyhdistysten määrä on noussut 56: een yhdistykseen.

ESTERY - Etelä-Savon hyvinvointijärjestöjen tuki ry kokoaa yhteen 56 sosiaali- ja terveystaltoa ja muulla hyvinvointialalla toimivaa yhdistystä. Esteryn tehtävänä on tukea jäsenyhdistystensä toimintaa, yhteistyötä ja vaikuttamismahdollisuuksia.

”Edistämme Etelä-Savon alueen ihmisten edellytyksiä osallistua yhdistys- ja vapaaehtoistoimintaan.”

Estery-talo on yhdistysten kokoontumispaikka. Talolla pidetään muun muassa kokouksia, vertaistukiryhmiä, kerhoja, palaveriä, teemapäiviä ja muita yhdistysten omia aktiviteetteja.

”Käytössämme on järjestöalo kauniissa yliopistokeskuksen miljöössä osoitteessa Otto Mannisen katu 4.”

Jäsenyhdistyksille kokoontuminen talolla on maksutonta.



JÄSENLOMAKE

HALUAN LIITTYÄ:

Jäseneksi (17€)



Henkilökannatusjäseneksi 50€



Perhejäsen 1: 27€ (17€ + 10€)



Yrityskannatusjäseneksi:

100€



Perhejäsen 2: 27€ (17€ + 10€ + 0€)



500€



YHTEYSTIEDOT

Etunimi

Sukunimi

Katuosoite

Postinro ja -paikka

Perhejäsenen nimi

Puhnro

Syntymäaika (pp.kk.vvvv)

Email

Allekirjoitus

Syntymävuosi

Tunnus 5012019
Vastauslähetyks
SUOMEN KIPU RY

POSTIMAKSU
MAKSETTU



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

SUOMEN KIPU RY

Tule jäseneksi tai aktiiviksi!

Suomen Kipu ry on valtakunnallinen, vuodesta 1992 toiminut voittoa tavoittelematon kipupotilaiden, heidän lähimmäistensä, hoitohenkilökunnan sekä kipuasian eteenpäin viemisestä kiinnostuneiden etujärjestö. Panostamme aluejaostojen sekä vertaistukiryhmien kehittämiseen. Tarjoamme tietoa ja tukea kaikille, joita kipu koskettaa.

Yhdistyksen tehtävänä on:

- Toimia kipupotilaan edunvalvojana
- Tukea kivuntutkimusta ja kuntoutustoimintaa
- Tiedottaa kipuun liittyvistä asioista
- Kehittää kivunhoidon vertaistukitoimintaa

Suomen Kipu ry pyrkii tukemaan kipupotilaiden ja heidän läheistensä aktiivista elämää ja tarjoamaan heille usein puuttuvan sosiaalisen verkoston. Jäsenetuna saa muun muassa Kipupuomi-lehden, tukipuhelin- ja tukilinjalpalvelut, tietoa kivusta, sen hallinnasta ja hoitomuodoista, sähköisen keskustelupalstan sekä alennuksia jäsenetuliikkeistä eri puolilla maata.

Liity jäseneksi netissä
suomenkipu.fi/liity

TUOTTEET

PAINGONE PLUS -KIPUKYNÄ
49€ + pk 7€/tilaus. Tarjous
voimassa toistaiseksi.
Tilaukset:
toimisto@suomenkipu.fi tai
p. 045 129 0707
Tilausta varten tarvitsemme
etu- ja sukunimesi, puh.
numeron, toimitusosoitteen
sekä tilausmäärän. Tutustu
laitteeseen ja käyttörajoitteisiin
osoitteessa www.terveystekniikka.fi

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

KAMPAAMO- JA KOSMETOLOGIPALVELUT

KAMPAAMO INGA
Savonkatu 32, Varkaus
p. 040 504 9055
10 % alennus yhdistyksen
jäsenille, jäsenkorttia
näyttämällä.

UIMAHALLIT JA KUNTOSALIT

KEMPELEEN VIRKISTYSUIMALA
Zimmar, Lehmikentäntie 2,
Kempele. Sisäänpääsymaksu
5 € jäsenkorttia näyttämällä.
Lisätietoja: kempele.fi/kempele-akatemia-ja-vapaa-aika/
liikuntapalvelut/virkistysuimala-
zimmari

FYSIKAALISET HOITOLAITOKSET

FYSIKAALINEN HOITOLAITOS
FIXIO, Lauttaranta 5,
Ulvila. Jäsenille 8 %
alennus jäsenkorttia
näyttämällä Fysioterapiasta,
hieronnasta, akupunktiosta
ja lymfaterapiasta (ei koske
lääkärin läheteellä määrättyjä
hoitoja). Tarjous voimassa
toistaiseksi. Lisätietoja:
lymfaterapiafixio.com
ja p. 02 538 9444
OLARIN FYSIKAALINEN

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

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

FYSIOTERAPIAKESKUS OIVA
Jyväskylä: Ilmarisenkatu 17,
Jyväskylä p. 050 555 2910
Hankasalmen asema:
Asemakatu 4, Hankasalmi p.
050 555 2900
Hankasalmi kirkonkylä:
Keskustie 41, Hankasalmi kk. p.
050 555 2761
Lievestuore: Liepeentie 11,
Lievestuore p. 0400 640 059
Toivakka: Toivakantie 34,
Toivakka p. 041 548 8661
Keski-Suomen toimipisteissä
jäsenille 10 %:n alennus
kaikista fysioterapiapalvelujen
listahinnoista. Saatavilla on
myös mm. kinesioteippauksia,
akupunktiota, naprapatiaa ja
kuivaneulausta.
Lisätietoja: <http://fysioterapiaoiva.fi/>

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.

LIIKKUVA
Vääränkalliontie 4 C 18,
Kangasala
Hieronta ja hyvinvointi
Liikkuva on apunasi
terveyden edistämässä.
Koulutetun hierojan hoito- ja
manuaaliterapian palvelut
sekä asiantuntijapalvelua
kehonhuoltoon ja liikkumisen
ylläpitoon.

Jäsenedut

Palvelualennus -5%
peruspalveluista ja -10%
pakettipalveluista yhdistyksen
jäsenille jäsenkorttia/numeroa
vastaan. Lisätietoja: liikkuva.net

MUUT ALENNUKSET

VILLA KESÄVALKAMA
Juvankatu 1, 33710 Tampere
Ajanvaraus p. 040 560 2450
Jäsenetuna 15 % alennus Villa
Kesävalkaman tarjoamien
hoitojen hinnoista, etu
voimassa Tampereen
toimipaikassa. Lymfaterapia,
kompressiotuotteiden mittaus
ja myynti, lähihoitajan palvelut,
vyöhyketerapia. Lisätietoja:
www.villakesavalkama.fi

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

ESPOON JALKATERAPIA TEAM
Kauppakeskus Galleria,
Konstaapelinkatu 4, Espoo
Jäsenille jalkaterapiapalveluista
10 % alennus. Lisätietoja: <http://www.jalkaterapiateam.com/>

ESPOON LIFE-MYYMÄLÄT
ENTRESSE JA AINOA
Entresse, Siltakatku 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
kauppahallin ja Prisman
liikkeistä.
24h tee-se-itse versta
Ideaversta tarjoaa jäsenille
kahden viikon käytön 40€ ja
kuukauden 80€ (norm 75/125€).
Sammonkatu 8 H, Lahti.
Lisätietoja: p. 040 548 5958
jjyri.somero@ideaversta.fi

HOLIDAY CLUB
Lähde Holiday Club -lomalle
kylpylään tai vuokraa loma-

asunto.
Jäsenille vähintään 15 %:n
alennus seuraavista Holiday
Club -kohteista: Turun Caribia-
hotelli ja Villas-asunnot,
Saimaa-hotelli, Villas ja
loma-asunnot, Tampereen
kylpylä, hotelli ja loma-asunnot,
Katinkulta-hotelli, Villas ja loma-
asunnot, Kuusamon Tropiikki
-hotelli, Villas ja loma-asunnot,
Salla-hotelli ja loma-asunnot,
Saariselkä-hotelli ja loma-
asunnot.
Loma-asuntokohteet: Airsto,
Calahonda, Rönnes, Ähtäri,
Hannunkivi, Punkaharju, Pyhä,
Ruka, Pyhäniemi, Tahko, Himos,
Ellivuori ja Naantali.
Hotellissa hintaan sisältyvät
majoitus ja aamiaiset, loma- ja
Villas-asunnoissa pyyhkeet,
vuodevaatteet ja loppusiivous.
Loma- ja Villas-asunnoissa
minimimajoitus 2 vrk.
Varaukset holidayclub.fi tai
p. 03 068 600
Varauskoodi: KIPU15

ETTONET
Ettonet on erikoistunut
apuvälineisiin ja
seniorikalusteisiin, kiireetöntä
asiakaspalvelua unohtamatta.
Myymlöidemme yhteystiedot
<https://www.ettonet.fi/myymalat/>. Verkkokaupamme
palvelee maanlaajuisesti.
Jäsenetuna -10 % 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.

KYLPYLÄHOTELLI EDEN
Holstinsalmentie 29 Oulu,
avoinna ma-la kello 9-18
Jäsenkorttia näyttämällä:
Yksittäinen kylpylökäynti
aikuisen 12€ (norm. 18€),
eläkeläiset ja työttömät
8€ (norm. 12€). Kylpylä on
avoinna joka päivä kello 10-21.
Hyvinvointihinnasto:
Hoitojen listahinnasta -10%
(ei fysioterapia). Varaukset p.
010 7835 052 tai hoidot.eden@sokoshotels.fi
Lisätietoja:
www.sokoshotel.fi/oulu/eden/hyvinvointipalvelut
Tarjous voimassa vuoden 2020
loppuun saakka.



Kipu koskettaa myös läheisiä

KUORMITTAVASSA TILANTEESSA LÄHEINENKIN VOI SAIRASTUA

KUN KROONINEN KIPU tulee osaksi sairastavan arkea, vaikuttaa se väistämättä myös läheisiin. Se aiheuttaa huolta ja stressiä paitsi sairastavassa itsessään, usein myös muissa perheenjäsenissä, ystävissä, sukulaisissa ja työkavereissa. Uusi tilanne voi hämmäntää, kun ei ymmärrä, mistä on kyse ja miten voisi auttaa. Arki voi kuormittaa etenkin silloin, jos läheinen on päävastuussa kotitöistä, lastenhoidosta ja kenties taloudellisesta tilanteestakin. Osa läheisistä laittaa tällaisissa tilanteissa omat tarpeensa sivuun ja lopulta uupuu itse. Sairastavan läheisillä onkin todettu olevan muita suurempi riski sairastua masennukseen.

Krooninen kipu voi korostaa myös parisuhteen ongelmia. Usein parisuhteen ongelmat ovat aivan samoja kuin terveilläkin pareilla, mutta kipu tekee ongelmista entistä vaikeampia. Haasteita voi ilmetä esimerkiksi seksuaalielämässä, vuorovaihtuudessa ja ajankäytössä. Parisuhdeongelmat voivat kasaantua erityisesti silloin, jos tilanteeseen liittyy sekä kipu että masennus. Tällaisissa tilanteissa voi olla hyötyä paitsi somaattisen ja psyykkisen puolen hoidosta myös pariterapiasta. Kipu siis haastaa parisuhdetta, mutta se voi yhtä lailla myös vahvistaa. Voi käydä myös niin, että uusi tilanne saakin toimimaan entistä tiiviimmin yhdessä, yhteistä päämäärää kohti.

Kenen tarpeet oikein ovat tärkeimmät?

Sairastaminen muuttaa elämää monin tavoin ja kipu ei kysele, milloin on hyvä het-

ki saapua paikalle. Kipu vie yllättävissäänkin tilanteissa huomiota ja saa sairastavan tarvitsemaan apua. Tarvitseeko läheisen kuitenkin aina olla hälytysvalmiudessa valmiina auttamaan ja tukemaan? Ei tarvitse, koska kukaan ei jaksakaan sellaista pidemmän päälle. Läheisen tarvitsee saada aikaa myös tehdä itselleen mielekkäitä asioita, tavata ystäviä ja levätä. Silloin jaksaa taas olla paremmin sairastavan tukena. Perheenjäsenten osoittaman tuen, rakkauten ja hyväksynnän on huomattu lievittävän sairastavan kipuoireita ja vähentävän kipuun liittyviä negatiivisia tunteita. Läheinen voi siis olla valtavan tärkeä tuki sairastavalle, mutta hän ei voi olla hyvä tukena, jos on itse liian väsynyt ja kuormittunut.

Läheinen voi pitää jaksamisestaan huolta monin eri tavoin

Vaikka kipu väistämättä kuormittaa myös läheisten arkea, niin hyvinvoinnin ylläpitämiseen on kuitenkin olemassa keinoja. Yksi olennaisimmista jaksamista tukevista keinoista on tiedon hankkiminen. Kun ymmärtää edes hieman kivun mekanismeista ja sen vaikutuksesta toimintakykyyn, on siihen helpompaa suhtautua. Ja jos mahdollista, niin tietoa kannattaa etsiä yhdessä sairastavan kanssa. Lääkärikäynnille tai kivusta kertovalle luennolle voi lähteä yhdessä, jolloin aiheesta keskusteleminen ja toisen ymmärtäminen voi helpottaa. Tällainen voi myös vahvistaa tunnetta, että vaikeasta tilanteesta voidaan selvitä yhdessä.

Myös yhdessä kivojen asioiden tekeminen tuo voimavaroja, joiden avulla sekä sairastava että läheinen jaksavat haastavissa tilanteissa paremmin. Kipu voi vaikuttaa mahdollisuuksiin tehdä asioita, mutta mielikuvitusta käyttämällä on varmasti mahdollista löytää tekemistä, josta kaikki nauttivat. Piknikin voi kattaa vaikka omaan olohuoneeseen, verkon kautta voi osallistua kokkikurssille tai kirjaa voi lukea ääneen vuorotellen. Mukava yhteinen tekeminen usein rentouttaa ja vahvistaa yhteenkuuluvuuden tunnetta.

Läheiselle on tärkeää mahdollisuus tehdä välillä asioita myös itsekseen. Ajankäyttö voi helposti aiheuttaa riitoja etenkin silloin, jos menoista ei ole etukäteen puhuttu. Yhdessä neuvotellen voi kuitenkin pohtia, milloin olisi kokonaisuuden kannalta paras hetki lähteä esimerkiksi lenkille tai yksin mökkeilemään. Ja jos kotoa tuntuu olevan vaikeaa irrottautua, voi selvittää mahdollisuuksia apuun kunnalta, kolmannelta sektorilta tai muilta läheisiltä.

Yksin ei tarvitse läheisenkään selvitä, vaan apua kannattaa tarvittaessa hakea ja ottaa vastaan jo aikaisessa vaiheessa. Joskus voi riittää jo pelkästään se, että saa kertoa ajatuksistaan ystävälle, mutta välillä tarvitaan myös ammattilaisen apua. Myös samassa elämäntilanteessa olevan vertaisen kanssa jutteleminen voi auttaa jaksamaan.

Pidetään huolta paitsi toisistamme myös itsestämme! ♦

SOSTE Suomen sosiaali ja terveys ry

Ihmiset voivat jäädä ilman tarvitsemaansa hoitoa ja lääkitystä

KORONA LISÄÄ TERVEYDENHUOLTOJÄRJESTELMÄN AUKKOPAikkoja

KORONA ON MUUTTANUT ARKEA. Monet ikänsä tai perussairauksiensa puolesta riskiryhmiin kuuluvat ovat suositusten mukaisesti eristäytyneet kotiin. Muuttuneet arkitiinit, sosiaalisten kontaktien vähäisyys ja koronan luomat hoito- ja kuntoutusjärjestelmän aukot horjuttavat hyvinvointia.

SOSTEn 26.3.–1.4. jäsenistöilleen tekemä koronakysely kertoo, miten poikkeustilanne heikentää hoitoon pääsyä, vähentää omahoidon tukea, syventää yksinäisyyttä ja lisää ahdistuksen tunteita. Monilla riskiryhmiin kuuluvilla myös päivittäinen liikunta on jäänyt vähäiseksi. Tämä kaikki yhdessä pahentaa pitkäaikaissairauksien oireita ja lisää riskiä sairastua liitännäissairauksiin.

Kysely paljastaa, että erityisesti uusien potilaiden on ollut haastavaa päästä hoidon ja kuntouksen pariin, jos tilanne ei ole kriittinen tai välittömästi henkeä uhkaava. Hoitavat tahot tasapainoilevat rajoitustoimien, epidemiaan varautumisen ja ihmisten tarvitsemien välttämättömien palvelujen välillä.

Osa ihmisistä ei uskalla lähteä vastaanotolle tartunnan pelossa. Diagnoosit viivästyvät ja hoitovelka kasvaa.

”Todella paljon kysytään, uskaltaako hoitokäynnille lähteä. Selkeälle tiedotukselle olisi tarvetta, etteivät potilaat peru seurantakäyntejään turhaan. Huolestuttavinta on, jos oireiden kanssa jäädään liian pitkäksi aikaa kotiin ja hoidon aloitus viivästyy. Viitteitä tähän näkyy jo sairaanhoitopiireissä”, huolehtii Suomen Diabetesliiton sosiaali- ja terveystieteiden asiantuntija **Laura Tuominen-Lozic**.

Etäpalveluista helpotusta osalle

Hoitoa ja kuntoutusta on osittain pystytty tarjoamaan etäyhteyksin ja myös sosiaalista tukea on siirretty verkkovälitteiseksi. Monet järjestöt ja muut toimijat ovat olleet ketteriä muokkaamaan palvelujaan vastaamaan koronan aiheuttamaa tilannetta.

Osa ihmisistä on kokenut etäyhteydellä tarjottavat palvelut ja vertaistuen itselleen sopivaksi. Osaa ne eivät palvele yhtä hyvin.

”Etäyhteyksien kautta toteuttavasta terapiasta kokemuk-



PSSST!

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

set ovat melko vaihtelevat. Jos terapeutti suhde on jo hyvin vakiintunut ja pitkäaikainen, terapia toimii paremmin. Jos suhde on vasta muotoutumassa, on etäyhteyksien luottamuksen rakentaminen haastavaa”, pohtii Syömishäiriöliiton toiminnanjohtaja Kirsi Broström.

Potilas voi etävastaanotolla jäädä vaille tarvitsemaansa lääkitystä

Etävastaanottojen yleistyminen epidemian aikana on tuonut esille ilmiön, että osa potilaista jää entistä helpommin vaille tarvitsemaansa lääkitystä. Kyselyn vastauksista ilmenee, että etäyhteyden kautta ollaan haluttomia määräämään vahvoja reseptilääkkeitä, vaikka potilas olisi käyttänyt niitä jo vuosia.

Osalla potilaista vain vahvalla lääkityksellä voidaan helpottaa esimerkiksi kroonistunutta, vaikeaa kipua.

”Kipuoireet voivat pahimmillaan hallita ihmisen koko elämää. Kun erikoislääkäri on miettinyt lääkityksen ja potilas kokee siitä hyötyvänsä, lääkitystä ei pitäisi perusterveydenhuollossa purkaa ilman konsultointia”, korostaa Suomen Kipu ry:n toiminnanjohtaja **Kaisa Hirn**.

Vaikka koronaepidemia aikana menee ohi ja tilanne normalisoituu, kestävä sairastavien voimien palautuminen pitkään. Monella hoidon keskeytyminen ja koronan mukanaan tuoma oireiden vahvistuminen on vienyt tilannetta taaksepäin ja huonontanut toipumisennustetta.

Epidemian aikana on tärkeää vahvistaa ihmisten luottamusta siihen, että perussairauksia hoidetaan koronapotilaiden ohella ja että apua ja tukea on saatavissa.

Koronaepidemian vaikutuksia kartoittavan kyselyn toteutti SOSTE. Vastaukset koottiin 26.3.–1.4 SOSTEn jäsenjärjestöiltä, jotka ovat valtakunnallisia sosiaali- ja terveysjärjestöjä. Kyselyyn vastasi 140 järjestöä, mikä on 61 prosenttia kyselyn saaneista.

Lisätiedot:

Päivi Opari, SOSTE, erityisasiantuntija
paivi.opari@soste.fi, 040 588 6154



Toimintaamme tukevat:

