

KIPUPUOMI

Apuvälineistä tukea
monenlaiseen arkeen

Sohvan pohjalta takaisin
moottoriurheilun pariin

Joulu tulee
– kipujen kanssakin



- 3 Puheenjohtajalta
- 4 Pääkirjoitus
- 5 Kannanotto: säilytetään hoitotakuu
- 6 Sohvan pohjalta takaisin moottoriurheilun pariin
- 8 Apuvälineistä tukea monenlaiseen arkeen
- 11 Joulutulee – kipujen kanssakin
- 12 Rytmittäminen auttaa kivunhallinnassa
- 14 Reuma - moninainen joukko tuki- ja liikuntaelimestöön vaikuttavia sairauksia
- 16 Vuoden Auttajat 2024
- 18 Verkkolehti käyttöön paperisen lehden rinnalla
- 20 Kipuviikolla kipu näkyväksi
- 24 Vertaistuki
- 25 Jäsenedut



Kipu pakotti luopumaan moottoriurheilusta ja vei työkyvyn. Lopulta Ville kuitenkin ponnisti takaisin pyörän kyytiin.

LUE LISÄÄ SIVULTA 6

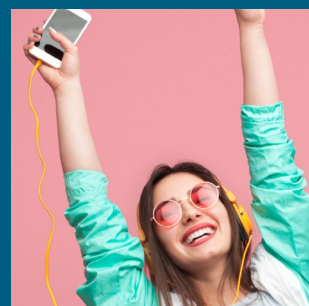
Kuntoutus kipuoireisen tukena -juttusarjan neljännessä osassa keskitytään apuvälineisiin.

LUE LISÄÄ SIVULTA 8



Monet reumasairaudet aiheuttavat esimerkiksi kipua ja vaikuttavat laajasti myös muilla elämän osa-alueilla.

LUE LISÄÄ SIVULTA 14



KIPUPUOMI 4/2024

Suomen Kipu ry:n jäsenlehti • Ilmestyy 4 kertaa vuodessa • ISSN 1795-8652 • Painosmäärä noin 2 200
Julkaisija: Suomen Kipu ry • Painotalo: Waasa Graphics Oy • Vs. päätoimittaja: Jenni Tarhanen, kipupuomi@suomenkipu.fi
Taitto: Tilda Hopia, info@tildahopia.fi • Jäsenkortti: Pixabay • Kansi: Freepik

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

Kipupuomi on Suomen Kipu ry:n tuottama jäsenlehti. Suomen Kipu ry ei vastaa julkaisujen sisällön oikeellisuudesta tai puutteista, eikä yksittäisten artikkeleiden tietojen oikeellisuudesta tai niissä esitetyistä näkökannoista. Julkaisuihin esiin tulevat näkökannat eivät ole – ellei toisin mainita – Suomen Kipu ry:n omia tai sen vahvistamia näkökantoja.

SUOMEN KIPU RY

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

Iso kiitos vapaaehtoisille!

UUODEN 2024 viimeinen kuukausi on jo hyvässä vauhdissa menossa. Tun-
tuu näin aikuisena, että vuodet vierivät aina vain nopeammin ja nopeam-
min. Lapsena sitä kaikki tuntui menevän niin hitaasti eteenpäin ja odotta-
van aika oli todella pitkä. Toisin on nyt – juurihan minä teille vasta vuosi
sitten kirjoittelin vastaavaa koontia ja tässä sitä taas ollaan!

Mitä sitten vuoden aikana on tehty ja touhuttu – paljon kaikenlaista,
vertaistukea niin kasvokkain kuin verkossa tapahtuen, webinaareja, tee-
mailtoja, vapaaehtoisten kouluttamista,
verkkotapaamisia, työryhmiä ja paljon
monenlaisia yhteydenottoja ja keskuste-
luja mahtuu mukaan. Olemme lisänneet
näkyvyyttämme ja tunnettuuttamme
tämänkin vuoden aikana roimasti.

Minulle toimintamme näyttäytyy
edelleenkin monipuolisena, tärkeänä ja
voimaa antavana – jokainen vapaaehtoi-
semme antaa itsestään juuri sen verran
kuin omat voimavarat sallivat ja se on
riittävästi. On tärkeää tuntea olevansa osa isompaa yhteisöä, joka puhal-
taa samaan hiileen saman asian takia, ja saada sitä kautta olla mahdollista-
massa toimintaamme ja kivun näkyväksi tekemistä.

Iso Kiitos sinulle vapaaehtoisemme - sinä mahdollistat yhdistyksemme
monipuolisen toiminnan. ❤️

Miltä sitten näyttää tuleva vuosi 2025 – toiminta jatkuu ja sitä pyritään
kehittämään vastaamaan aina siihen tarpeeseen, mitä
esille nousee. Omat haasteensa varmasti toimintaamme
tuovat rahoituksen muutokset ja niihin reagointi, mutta
uskon vahvasti siihen, että pystymme sopeuttamaan toi-
mintaamme tarpeen vaatiessa ja vahvistamaan ja muok-
kaamaan omaa rahoitus pohjaamme tässä muuttuvassa
tilanteessa.

Yksi hyvä esimerkki näistä muokkauksista on ensi
vuonna kokeiltava sähköinen Kipupuomi-lehti. Lehti on
vuonna 2025 mahdollista saada myös sähköisessä muo-
dossa – lue tästä lisää lehden takakannesta tai sivulta 18.

Haluan toivottaa teille kaikille iloista joulunaikaa ja
kaikkea hyvää tulevaan vuoteen 2025! ♦

Ritva



Ritva Kotisaari
puheenjohtaja

Hyvä me!

KOIN JOTAIN maagista lokakuun ensimmäisenä viikonloppuna. Meillä oli silloin vapaaehtoisten koulutuspäivät Helsingissä. Koolle oli mm. vertaisryhmän vetäjiä, kokemustoimijoita, kipu ja työ -ryhmien vetäjiä, face-book-moderaattoreita, lehtitiimiläisiä, webinaarimoderoijia, hallituksen jäseniä ja varmaan unohdin vielä jotakin. Osalla saattoi olla useampikin ”hattu” päässä. Oli titteli sitten mikä tahansa, niin kaikki me olemme Suomen Kivun vapaaehtoisia.

Maagisuuteen palatakseni koin koko viikonlopun ajan uskomatonta yhteisöllisyyttä. Jo vaikealta kuulostavassa strategiaa koskeneessa osiossa keskustelu ja kommentit toivat tunteen yhteisestä visiosta tai missiosta. Tuntui, että meillä on yhteinen halu, ellei jopa palo, viedä yhdistystä kohti yhteistä määränpäättä. Uusilta vapaaehtoisilta tuli kiitosta siitä, kuinka hie-

noa työtä yhdistyksessä on tehty. Tehdyn työn vuoksi he ovat löytäneet yhdistyksen ja halunneet tulla mukaan toteuttamaan toimintaa. Sen pohjalta on toivottavasti hyvä rakentaa yhteistä tulevaisuutta.

Yhdistys sai myös kiitosta siitä, kuinka helppo toimintaan on ollut tulla mukaan. Siis aivan mielettömän upea palaute. Yhdistystoiminta ei ole mikään helppo laji ja on tässäkin yhdistyksessä omat painit käyty, mutta toivottavasti ne voivat jäädä unholaan

ja tulevaisuudessakin joukkoon voi vain solahtaa mukaan. Ainakin tämän viikonlopun tunnelmalla jaksaa pitkälle eteenpäin.

Viikonloppu ei olisi ollut mahdollinen ilman meidän työntekijöitämme. Haluan antaa teille kiitokset järjestelyistä ja siitä loppumattomasta hymystä, jonka näin teidän kasvoillanne. Toivottavasti koulutuspäivät antoivat teillekin jotain. Iso kiitos tuosta aiemmin mainitusta työstä yhdistyksessä kuuluu myös teille.

Harmi, kun minulla ei ole tässä niitä palautteen voimaan liittyviä lauseen aloituksia, että osaisin sanoa jotain rakentavampaa. Joten otan koulutuksen antina tekoälyn apuun ja muutaman kierroksen jälkeen yritän sanoittaa palautettani:

”Haluan kiittää työntekijöitä ja vapaaehtoisia valtavasta työstä, jonka olette tehneet Suomen Kivun eteen. Tämän ansiosta meillä on vahva perusta, joka luo loistavat edellytykset jatkaa eteenpäin tukeaksemme kipujen kanssa eläviä ihmisiä. Yhdessä me olemme vahvempia ja voimme luoda todellista muutosta.”

Hyvä me! Jatketaan tästä yhdessä, yhteisönä, yhteen hiileen puhaltaen. ♦



Anu Wickholm
Kirjoittaja on Suomen Kipu ry:n hallituksen jäsen ja kokemustoimija

Kannanotto: säilytetään hoitotakuu

VETOAMME hallitukseen ja hyvinvointialueisiin: säilyttää hoitotakuu entisellään.

Hallitus suunnittelee hoitotakuun pidentämistä 14 vuorokaudesta kolmeen kuukauteen. Suomen Kipu ry vastustaa hoitotakuun muutosta. Pidennys aiheuttaa inhimillistä kärsimystä ja lisäkustannuksia yhteiskunnalle.

Kipu on syynä 40 prosenttiin terveyskeskuskäynneistä. Parhaimmillaan nopeasti hoidettava vaivasta selvitään yhdellä perusterveydenhuollon käynnillä ja lyhyellä hoito- tai kuntoutustoitimella. Kolme kuukautta on raja, jonka jälkeen kipu kroonistuu. Oikea-aikainen, tehokas ja asianmukainen kivunhoito ehkäisee kivun kroonistumista vähentäen inhimillistä kärsimystä ja hoitokustannuksia.

”*Kolme kuukautta on raja, jonka jälkeen kipu kroonistuu.*”

Kun kipu kroonistuu, riski sairauslomakierteestä, mielenterveyden haasteista, työkyvyn menettämisestä ja syrjäytymisestä on suuri. Kroonisen kivun erikoissairaanhoidon on kalliimpaa kuin perusterveydenhuollossa tehty varhainen puuttuminen. Jopa 60 prosenttia työkyvyttömyyseläkeistä on yhteydessä kipuihin, ja yksi koko elämän ajaksi työelämän ulkopuolelle jäänyt maksaa yhteiskunnalle yli miljoona euroa. EU-tasolla kivun yhteiskunnalliset kustannukset arvioidaan kolmeksi

prosentiksi BKT:sta.

Hallitus ja hyvinvointialueet: säilyttää hoitotakuu entisellään.

Kannanotto löytyy myös verkkosivuiltamme suomenkipu.fi/ajankohtaista. ♦

Oletko lukenut Kipupuomi-lehteä, Menetelmiä lääkkeettömään kivunhoitoon -opasta tai Kroonisen kivun ensitieto-opasta vuoden 2024 aikana?

Vastaa kyselyyn Suomen Kipu ry:n painetuista materiaaleista ja voita elokuvalippuja!

Vastausten avulla voimme kehittää materiaalejamme ja raportoida niistä rahoittajalle. Voit myös esittää toiveita materiaalien sisällöiksi tuleville vuosille!

Kaikkien vastaajien kesken arvomme 2x kahden Finnkinon elokuvalipun pakettia. Arvottavat liput ovat Finnkinon peruslippuja (ei premium), ja ne käyvät Finnkinon elokuvateattereissa ympäri Suomen. Lippujen arvontaan eivät voi osallistua Suomen Kipu ry:n työntekijät.

Arvonnassa käytettävät yhteystiedot kerätään erillisellä lomakkeella, joten niitä ei voi yhdistää palautekyselyn vastauksiin. Kyselyyn voi vastata myös osallistumatta arvontaan. Kysely on auki 11.1.2025 asti ja arvonta suoritetaan 15.1.2025. Voittajille ilmoitetaan henkilökohtaisesti ja elokuvaliput toimitetaan voittajan lomakkeella ilmoittamaan sähköpostiosoitteeseen.

Kyselyn ja lisää tietoa löydät osoitteesta: suomenkipu.fi/ajankohtaista/materiaalikysely



Sohvan pohjalta takaisin moottoriurheilun pariin

Kun Ville Taipale sairastui CRPS-kipuoireyhtymään, edessä oli hankalia vuosia. Kipu pakotti luopumaan moottoriurheilusta ja vei työkyvyn. Villen oli vaikeaa myöntää itselleen, että sairaus oli tullut jäädäkseen. Nyt, seitsemän vuotta sairastumisen jälkeen Ville elää kuitenkin merkityksellistä arkea kivun kanssa ja pyrkii kokemuksensa kautta auttamaan muita. Tie on myös vienyt takaisin moottoriurheilemaan.

VILLE TAIPALE joutui työtapaturmaan 12.9.2017. Päivämäärä on painunut hänen mieleensä, koska tuo päivän myötä muuttui koko elämä – tuolloin Villen työhanska jäi kiinni pylväsporakoneen terään ja väänsi käden terän ympärille. Vammaa seurasi kipuoireyhtymä CRPS, joka tuli ensin vasempaan peukaloon. Sittemmin Villen CRPS on levinnyt molempiin käsiin ja jalkoihin sekä myöhemmin suun alueelle.

Taistelu kipua vastaan

Ensimmäiset pari vuotta työtapaturman jälkeen olivat taistelua. ”Olen luonteeltani aikamoinen jääräpää, ja en halunnut aluksi myöntää itselleni, että näin on käynyt. Ostin sairastumiseni jälkeen auton raadon, jota laitoin yhdellä kädellä vain näyttääkseni, että pystyn yhä. En vielä tuntenut sitä, mitkä asiat provosoivat kipua, ja tein paljon asioita yli oman jaksamiseni”, Ville kuvailee.

CRPS pakotti Villen luopumaan moottoriurheiluharrastuksesta, ja samaan aikaan myös hänen kaveripiirinsä meni uusiksi. Kipu ja sen mukanaan tuomat mullistukset myötävaikuttivat myös siihen, että Ville ja hänen silloinen puolisonsa päätyivät eroamaan. Kun Ville lopulta alkoi hahmottaa, kuinka paljon sairaus

hänen elämäänsä tulisi vaikuttamaan, hän masentui: ”Mulle pahin paikka on sohva, se etten tee mitään, ja sohvun pohjalle kuitenkin päädyin. Sairaus toi mukanaan sen, etten halunnut enää tehdä mitään, tuli häpeä itsestä.”

Toivo herää uudelleen

Vaikka ensimmäiset vuodet CRPS:n kanssa olivat raskaita ja pitkiä, alkoi toivo niiden jälkeen hiipiä takaisin Villen elämään. ”Sitten sitä antoi armon itselleen, että tämän kanssa on elettävä”, hän kertoo. Ville huomasi, että osa kivun mukanaan tuomista muutoksista oli itse asiassa tervetulleita. ”Muiden auttaminen muuttui tärkeäksi. Samoin aloin kiinnostua enemmän omasta terveydestäni. Tupakointi ja alkoholinkäyttö loppui kokonaan, ja aloin pitää huolta itsestäni”, hän sanoo.

Hiljalleen Villen matka vei myös takaisin harrastamaan moottoriurheilua. Ensimmäisen sysäyksen siihen hän sai jo silloin, kun oli vielä sohvun pohjalla. ”Moottorivehkeet ja niiden rakentelu on olleet aina mulle tärkeitä, ja sohvun pohjalla maataessani mietin järeäpäisesti, miten voisin jatkaa niiden kanssa. Pikkuhiljaa löysin uuden tavan toimia ja oivalsin, että hitsiläinen,

”

Sitten sitä antoi armon itselleen, että tämän kanssa on elettävä.

minä pystynkin tähän. Hoksasin, että sen ei ole pakko olla loppu, vaikka koskee”, Ville kertoo.

Villen sittemmin jo edesmennyt ystävä houkutteli häntä aktiivisesti takaisin moottoriurheilun pariin. Kun ystävä menehtyi, Ville päätti kunnioittaa tämän muistoa toteuttamalla toiveen. ”Keväällä hankin halvan motocrossmönkijän ja päätin, että tätä ajetaan nyt kipupotilaille. En aja itselleni vaan muille. Haluan näyttää, että ihan sama vaikka kipusairaus on, mekin pystytään eikä kipuihmisiä kannata aliarvioida”, hän sanoo.

Aluksi Villellä oli vaikeuksia käsiensä kanssa, sillä ne eivät oikein kestäneet ajamista ihon korkean pintaherkkyuden vuoksi. Ajamisen helpottamiseksi Ville on pyrkinyt tekemään joka päivä jotakin, mistä tulee tärinää käsille. Ylipäätään moottoriurheilu pahentaa Villen kipuja hetkellisesti, ja etenkin uusilla radoilla, joilla hän ei osaa väistää pahimpia kohtia, seurauksena on kivun lyöminen päälle jälkeensä. ”Kun etukäteen tietää, että kipu tulee, siihen osaa varautua ja sen hyväksyy. Ajaminen antaa enemmän kuin kipu vie”, Ville tuumii.



Oma kokemus käyttöön muiden auttamiseksi

Ville on jakanut matkaansa kivun kanssa aktiivisesti sosiaalisessa mediassa. Hän julkaisee moottoriurheiluun liittyvää sisältöä, ja lisäksi hän pitää CRPS:ään ja sen kanssa elämiseen pureutuvaan Kompleksinen kaksikko -podcastia yhdessä **Karla-Maria Toiviaisen** kanssa. ”Podcastin puolella tulee kommentteja kipupotilailta, että ajoin nurmikun ensimmäistä kertaa kuukauteen, kun kuuntelin teidän jakson”, Ville kuvailee podcastin aikaansaamaa vaikutusta.

Ville haluaa sekä moottoriurheiluharrastustaan kertomalla että podcastia tekemällä rohkaista muita kivun kanssa eläviä tekemään asioita, jotka tuovat heille iloa. ”Kipu on osa sinua, mutta älä aina varo sitä, vaan uskalla tehdä asioita silloin kun pystyt”, hän sanoo. Jos Ville pääsisi puhumaan vuosien takaiselle, vasta kipuun sairastuneelle itselleen, hän haluaisi niin ikään rohkaista ja luoda toivoa: ”Varmaan ensimmäisenä sanoisin, että hengitä. Ota aikaa ja katso ulospäin. Katso, mitä ympärillä on. Kaikkea ei ole menetetty – ympärillä on seinät ja katto, kyllä se siitä lähtee!”

Kaikkiaan Ville kokee, että vaikka kipu on vienyt mukanaan paljon, se on tuonut hänen elämäänsä myös hyviä asioita. ”Elämänlaatu muuttui paremmaksi, kun oppi kuuntelemaan itseään ja elämään kivun kanssa. Löysin itseni ja tien, jota haluaisin kulkea. Kaikille ei käy niin, mutta minulle kävi”, Ville kertoo. Sen myötä hän jaksaa ammentaa omasta kokemuksestaan myös muiden auttamiseksi – kun on ollut pohjalla ja päässyt sieltä pois, on paljon annettavaa muille. ♦

Apuvälineistä tukea monenlaiseen arkeen

Kuntoutus kipuoireisen tukena -juttusarjassa ammattilaiset ja kipuoireiset kertovat pitkäkestoisen kivun erilaisista kuntoutusmuodoista. Juttusarjan neljäs artikkeli keskittyy siihen, millaista tukea apuvälineistä on mahdollista saada oman arjen tueksi.

TEKSTI Päivi Suuniittu

MEEA HEINONEN työskentelee apuvälinealan asiantuntijana Keski-Suomen hyvinvointialueella. Hän on koulutukseltaan toimintaterapeutti ja on työssään erikoistunut tietokoneen käytön ja kommunikoinnin apuvälineisiin. Kipuoireista kärsivät asiakkaat tulevat apuvälinekeskukseen Meean vastaanotolle tavallisesti tilanteissa, joissa opiskelu- tai työkyky on vaarantunut. Asiakas haluaa jatkaa tai palata töihin tai meneillään voi olla työkokeilu tietokonetyön parissa. Meean juttusille päästäkseen asiakas tarvitsee lähetteen apuvälinekeskukseen. Usein tietokonetyöskentelyn haasteet ovat nousseet esiin osana toiminta- ja työkyvyn arviota.

”Arvioinnissa lähden liikkeelle asiakkaan tilanteen kartoituksesta. Mietimme yhdessä, mitä työtehtäviä tietokoneella tulee saada tehdyksi, mikä on hänen käsiensä toimintakyky ja mitkä liikkeet tai toiminnot tietokoneen käytössä aiheuttavat kipua”, Meea kertoo. Hiiren, näppäimistön ja muiden laitteiden käyttöhaasteet selvitetään.

”Arvioinnin pohjalta pyritään löytämään mahdollisimman vähän kipua aiheuttava tapa suoriutua työtehtävistä huomioimalla ergonomiaa, tietokoneiden helppokäyttötoimintoja ja apuvälineitä. Tarvittaessa kirjoitan suosituksen työnantajalle apuväline-tarpeesta”, jatkaa Meea.

Erikoishiiriä joka lähtöön

Koska haasteet ovat yksilöllisiä, niin ovat myös ratkaisut. ”Kaikille löytyy keinoja helpottaa kuormitusta ja

käsien rasitusta. Asiakas on jo saattanut kokeilla eri välineitä ja keksiäkin ideoita kipujen vähentämiseksi”, Meea toteaa. Esimerkiksi päähiiri voi olla ratkaisu, jos käsien käyttö ei onnistu.

Kauppojen valikoima ergonomisista hiiristä kuitenkin on usein niin niukka, ettei sopivaa ratkaisua välttämättä löydy. Eri hiirimalleja olisi hyvä päästä kokeilemaan. Jotkut ergonomiaratkaisuihin erikoistuneet yritykset tarjoavatkin tuotteistaan ilmaisia kokeiluja yrityksille ja yksityishenkilöille. ”Näitäkin kannattaa hyödyntää”, Meea vinkkaa.

Jos ongelma on näppäimistön käytössä, kannattaa kokeilla tekstin tuottamista sanelemalla. Ja vielä yksi keino tukea työuran jatkumista on vähentää rasitusta siirtymällä osa-aikaiseen työhön.

Hyvä ergonomia hyödyksi kaikille

Tietokonetyö on monella tapaa kiitollinen räätälöityjen apuvälineratkaisujen kannalta. Moni tekee töitä etäyhteydellä. Monella on muutenkin käytössä persoonallisia työjärjestelyjä, joten erityiset apuväline-ratkaisut eivät herätä kummastusta. Yleensä säädettävä pöytä ja kyynärtuki ovat hyödyllisiä kaikille. Istumisen ergonomiaan on myös syytä kiinnittää huomiota.

Jos asiakas tarvitsee apuvälineitä palkkatyössään, välineet maksaa työnantaja. Kalliiden apuvälineiden hankintaan työnantaja voi hakea työolosuhteiden järjestelytukea TE-toimistosta.

”*Kaikille löytyy keinoja helpottaa kuormitusta ja käsien rasitusta.*”



KUVA Jos tekeminen tökkii, apuvälineasiantuntija voi auttaa, sanoo Meea.

Tukea käyttövaikeuksiin myös työelämän ulkopuolella

Toiminta tietokoneella voi olla merkittävä osa mielekästä elämää myös palkkatyön ulkopuolella eläville ihmisille. Yhteydenpito kavereihin, monet harrastukset, omien asioiden hoitaminen viranomaisissa ja vaikkapa järjestötoimintaan osallistuminen hoituvat nykyisin älylaitteilla. Myös näissä tilanteissa ilmeneviin ongelmiin voi pyrkiä hakemaan ratkaisuja apuvälineasiantuntijalta. Kotiin tuleva ratkaisu voi olla saatavissa myös lääkinnällisen kuntoutuksen apuvälineenä.

”Kannattaa ottaa tietokoneen käytön haasteet puheeksi terveydenhuollossa”, Meea sanoo. Tietoteknisiin ratkaisuihin erikoistuneen ammattilaisen löytäminen ei välttämättä ole helppoa. ”Kysy kuitenkin kannattaa, sillä vaihtoehtoja on”, hän rohkaisee.

Meean suosituslista lisätiedon hankintaan

- Sosiaaliturvaopas. Apuvälineet. Apuvälinepalvelujen vastuutahot. <https://sosiaaliturvaopas.fi/apuvälineet/#943>
- Tietoa apuvälineistä <https://tikoteekkiverkosto.fi/apuvälineiden-saatavuus/tietokoneet/ohjaimet/> <https://tikoteekkiverkosto.fi/apuvälineiden-saatavuus/tietokoneet/näppäimistot/> Tikoteikki-verkosto. Palvelut alueittain <https://tikoteekkiverkosto.fi/palvelut-alueittain/>
- Lääkinnällisen kuntoutuksen apuvälineiden luovutusperusteet. <https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/handle/10024/164725>

Juttu jatkuu seuraavalla sivulla

Oman näköinen elämä Kitin tapaan

KITI KESKI-PETÄJÄ on luova tekijänainen. Kolmekymppinen hämeenlinnalainen on moninaisten kipuoireidensa vuoksi työkyvytön, mutta ei todellakaan toimeuton. Hän haluaa elää toimintakykynsä rajoja koetellen.

”Intohimoni elämässä ovat eläimet ja taide”, kertoo Kiti. Hän on kouluttautunut eläintenhoitajaksi. Taitojaan Kiti pitää yllä hoitamalla omia ja muiden lemmikkejä sekä trimmaamalla eläimiä freelancerina. Kätevänä ihmisenä hän rakensi trimmauspöydän itse. Sen kanssa koirien ja oman angorakaninkin turkin muotoilu onnistuu istuen.

Taide elää arjessa monella tavalla

”Minulla on kotona oma ateljee. Maalaamisen, piirtämisen, askartelun ja rakentelun lisäksi soitan pianoa, viulua, kitaraa ja kanteletta ja laulan kuorossa”, Kiti luettelee.

Oikea hoksaus helpottaa arkea

Kipuoireiden vuoksi Kitin päivät ovat monenlaisia. Hyvänä päivänä hän pystyy tekemään vaikkapa kieroksen kirppiksellä tai käymään ostoksilla pyörätuolilaan. Huonona päivänä on parasta vain lepäillä.

”Apuvälineet ovat korvaamattomia! Ensimmäisen pyörätuolini hankin kirppikseltä”, muistelee Kiti. Sen ja nykyisin käytössä olevan hän otti ja tuunasi mieleiseensä malliin. Asenne ja osaaminen saavat näkyä!

Pyörätuolin lisäksi suihkutuolin, aistiherkälle tarpeelliset tummat aurinkolasit, vastamelukuulokkeet ja korvatulpat Kiti sai käyttöön oman tiedonhankintansa perusteella. Ammattilaisten suosituksesta elämää helpottamaan tulivat turvaranneke ja tuet polviin, nilkkoihin ja muihin niveliin.

Pieniä arjen helpottajia ovat silikoniset nystyrähanskat, jotka sopivat tiskaamiseen. Puuvillakäsineet ovat hyvä suoja kylmyydeltä märkää pyykkiä käsitellessä. Läpipainaja helpottaa tablettien saamista ulos läpipainopakauksista, ja dosetti on oiva apu siihen, että lääkkeet tarvitsee jakaa vain kerran viikossa.

Pyörätuoli ei mahdu liikkumaan kodin sisätiloissa,



KUVA Perhoskoira Ruu ja angorakani Tiistai pitävät Kitin liikkeellä kotonakin.

joten kun jalat ovat kipeimmillään, Kiti rullailee skeittilaudalla istuen.

”Jos jostakin vielä löytäisin ekstratummat aurinkolasit, joissa olisi suoja myös alhaalta ja lasien yläpuolelta tulevalle valolle, olisin tosi iloinen. Parasta olisi, jos ne vielä olisivat tyylikkää ja kevyet. Ja jos tuntoaistin ja hajuaistin voisi suojata, sekin kelpaisi”, jatkaa Kiti.

Rohkea kokeilu kannattaa

Kitille apuvälineet ovat oman näköisen elämän mahdollistajia. Niiden käyttöönotto on ollut helppoa, sillä välineiden tuottama hyöty on iso ja ilmeinen. Kaikki eivät suhtaudu apuvälineisiin yhtä mutkattomasti.

”Jotkut häpeävät käyttöä, vaikka apuvälineestä voisi olla paljon hyötyä ja iloa. Minä rohkaisen kokeilemaan! Kaikki ihmiset ovat kiinnostuneita vain omista asioistaan. Vastaantulijan rollaattori tai kävelykeppi ei heitä hetkauta”, virnistää Kiti. ♦

TEKSTI Armi Järvinen

Joulu tulee – kipujen kanssa

KAIKENLAISET JUHLAPYHÄT ovat minulle hankalia. Omat kipuni reagoivat helposti stressiin ja juhlissa sitä riittää, vaikka miten yrittäisi pysähtyä ja rauhoittua. Stressiä lisää myös tieto siitä, että en voi tehdä päätöksiä kipujeni osalta, enkä voi etukäteen tietää, minkälainen vointini on, kun jouluaatto koittaa. Kuten varmasti niin monet muutkin, olen monet kerat pyöritellyt mielessäni kaikenlaisia ajatuksia, joista aina kaikki eivät ole olleet kovin kannustavia. En sairauden vuoksi enää kipaise viime tingassa kauppaan hakemaan unohtunutta karkkirasiaa tai veny asettamaan tähteä kuuseen. Olen pohtinut, pilaanko muiden juhlan, jos en osallistukaan yhteiseen käyntiin hautausmaalla tai vetäydyn toiseen, hiljaisempaan huoneeseen kesken iloisimman lahjojenjaon.

Aika monta, jälkikäteen ajateltuna varmaan liiankin monta vuotta, märehdin asiaa yksin ennen kuin rohkaistuin ottamaan kivut ja joulunvieron puheeksi lähisuvun kanssa. Puhumalla huomasimme, että juhlat eivät ole aina muillekaan helppoja. Yksi kuormittuu metelistä ja intensiivisestä ihmisten seurasta, toinen käy vaivihkaa jääkaapilla etsimässä naposteltavaa, kun jouluruoat eivät maistu, ja kolmannelle joulun kulut tuovat huolta taloudellisesta pärjäämisestä. Yhteistä oli tunne jaetun juhlan merkityksellisyydestä kaikesta huolimatta.

Nykyisin vietämme leikkillisesti sanoen rajoiteystävällistä joulua. Olemme sopineet hetket, jolloin jokainen viettää aikaa rauhallisen, hiljaisen tekemisen parissa, eikä ole velvoitettu olemaan sosiaalisesti muiden kanssa. Itse vetäydyn tuolloin yleensä lämpöpussin ja musiikin kanssa hetkeksi makoilemaan. Suvun lapsille laitetaan jouluelokuva pyörimään, ja osa pienemmistäkin on alkanut toivoa ”yksinoloaikaa” kaiken jouluhälinän keskelle. Ruoista kaikki, paitsi ne rakkaimmat, ostetaan valmiina. Kuusena toimii seinälle kiinnitettävä huopakuusi, joka ei vie tilaa pyörätuolilla liikkuvalta ja jonka koristeet saa kiinnitettyä helposti tarralla. Lahjoja ostetaan osin käytettynä ja yhdessä isommalla joukolla.

Varautuminen tuo minulle varmuutta, joten perinteisempien jouluvalmistelujen rinnalla varaudun jouluun kipujen kanssa. Etsin ylimääräisiä lämpöpusseja ja pieniä ”kädenlämmittimiä” saataville. Ajastan puhelimeen hälytykset lääkkeidenottoajoiksi, sillä vaikka tavallisessa arjessa olen niiden kanssa kellontarkka, juhlapyhien ohjelma saattaa sekoittaa sisäisen kellon. Kirjoitan lyhyen ohjeen riisipuuron keitosta siltä varalta, että olen kipeä juuri silloin kuin olisi aika hoitaa minulle sovittu vastuutehtävä yhteisestä ruokailusta. Opettelen vielä sen sietämistä, että kipuja, kuten niin montaa muutakin asiaa elämässä, ei voi täysin ennakoida tai saada toimimaan mielensä mukaan. Joulu kuitenkin tulee meille joka tapauksessa, kipujen kanssa tai ilman. ♦

”

Asentoa olisikin hyvä vaihtaa jopa 20 minuutin välein.



Rytmittäminen auttaa kivunhallinnassa

Pitkäaikainen kipu on monesti aaltoilevaa ja välillä vaikeasti ennustettavaa. Rytmittämällä päiviä ja viikkoja uudella tavalla, voi kivun kanssa eläminen kuitenkin olla helpompaa.

TEKSTI Heidi Krogell

Toimintakyvyn vaihteluun on mahdollista vaikuttaa

Rytmittäminen on ennakointia, tauottamista, priorisointia ja aktiivista kivunhallinnan keinojen käyttämistä myös ennaltaehkäisevästi. Olennaista on oppia hallitsemaan ja suunnittelemaan juuri itselleen sopivaa elämää.

Rytmittämisen on todettu helpottavan kipua sairastavilla erityisesti uupumusta (fatiikkia) sekä vähentävän nivelten jäykkyyttä.

Rytmittämisen keinot

- Asennon vaihtaminen
- Tekemisen hidastaminen tai nopeuttaminen
- Lyhyiden lepoaikojen pitäminen usein

- Tehtävien jakaminen osiin
- Eri tehtävien välillä vaihtelu
- Tekemisen lisääminen asteittain

Asentoa on hyvä vaihdella mahdollisimman usein

Etenkin tekemiseen uppoutuessaan saattaa huomata viettävä melko pitkiäkin aikoja samassa asennossa. Kehon kuitenkin pitää liikkeestä ja asentojen vaihtelemisesta. Asentoa olisikin hyvä vaihtaa jopa 20 minuutin välein.

Asentoa kannattaa vaihtaa jo ennen, kuin kipu muistuttaa asennon vaihtamisen tarpeesta. Jos esimerkiksi huomaa selkävivun alkavan aina 30 minuutin istumisen jälkeen, kannattaa laittaa vaikka kännykkä

hälyttämään jo 20 minuutin jälkeen ja nousta silloin hetkeksi kävelemään.

Onnistuuko tekeminen tai jokin osa tekemisestä

- Istuen?
- Maaten?
- Seisten?
- Kävellessä?
- Jalat seinälle nostettuna?

Paras asento on seuraava asento!

Tekemisen tahdin muuttamisesta voi olla apua

Monilla on tietty itselle ominainen tahti, jolla on totunut asioita tekemään. Kun kipujen kanssa on haastetta, voi kuitenkin olla hyödyllistä kokeilla myös itselle epätyypillistä tahtia. Jos on totunut aina hoitamaan kauppareissun nopeasti kaupan läpi kiertäen, voi olla hyödyllistä kokeilla varata kauppareissuun normaalia enemmän aikaa. Jalat voi välillä pysähtyä lepuuttamaan penkillä istuen tai itselleen voi ottaa pienen rauhoittumishetken leikkokukkakimppuja ihaillen. Joskus taas elämää kipujen kanssa voi helpottaa se, että tekee asioita hieman nopeammin. Joillekin esimerkiksi hidas kävely pahentaa selkäkipua, mutta reipas kävely taas onnistuu helpommin.

Monilla on kokemuksia siitä, että ensin tekee asioita 110 % teholla ja sitten onkin niin puhki, että palautuminen edellyttää useamman päivän täyttää lepoa. Pitämällä säännöllisesti lyhyitä lepoaikoja voi kuitenkin ennaltaehkäistä kiputilanteen pahenemista ja kokonaisten lepopäivien tarvetta. Jokaiseen päivään tulisi sisältyä useita pieniä 5 minuutin taukoja, jolloin voi tehdä asioita, joista nauttii ja jotka palauttavat energiaa.

Keho ja aivot nauttivat erilaisten ärsykkeiden vaihtelusta

Tehtävien jakaminen osiin ja erilaisten tehtävien välillä vaihtelu säästää voimavaroja kivun kanssa. Omia totuttuja toimintatapoja on välillä hyvä osata kyseenalaistaa. Koko kotia ei esimerkiksi tarvitse imuroida

kerralla. Yhden huoneen imuroinnin jälkeen voi hyvin soittaa kaverilleen tai tehdä istuallaan salaatin. Tämän jälkeen voi taas jatkaa toisen huoneen imuroinnilla.

Vaihtelevatko erilaiset tekemiset riittävästi päivän aikana? Monenlaista tekemistä tarvitaan jokaiseen päivään!

- Aivotyöskentely (esim. ristikon täyttäminen tai huonekalun kokoaminen ohjeen mukaan)
- Fyysinen tekeminen (esim. tiskaaminen tai kauppakassien kantaminen)
- Fyysinen ja kognitiivinen lepo (esim. jumppamatolla makoilu ikkunasta ulos katsellen)

Tekemistä kannattaa lisätä asteittain

Monella on kokemuksia siitä, että parempana kipupäivänä haluaa tehdä enemmän, kun kerrankin pysyy. Jos taustalla on kuitenkin pidempi jakso, jolloin tekeminen on vähäistä, voi keho reagoida yllättävään tekemisen määrään lisääntymiseen kivulla. Tekemistä ja liikkumista kannattaakin lisätä aina asteittain. Jos on viimeisen viikon aikana käynyt vain postilaatikolla, voi rauhallinen lyhyt kävelylenkki metsässä olla parempi idea, kuin usean kilometrin nopeatahtinen lenkki.

Löydä itsellesi sopivat rytmittämisen keinot

Uusia rytmittämisen keinoja on hyvä harjoitella silloin, kun kipu ei ole pahimmillaan. Silloin aivot ovat vastaanottavaisempia oppimaan uutta. Rytmittämistä voi toteuttaa monin eri tavoin ja monissa eri tilanteissa. Olennaista on löytää itselleen kuhunkin hetkeen sopivat rytmittämisen keinot. ♦

LÄHTEET

Murphy et al 2010: The effect of a Tailored Activity Pacing Intervention on Pain and Fatigue for Adults with Osteoarthritis.
Guy, McKinstry & Bruce 2019: Effectiveness of Pacing as a Learned Strategy for People With Chronic Pain: A systematic Review

Reuma - moninainen joukko tuki- ja liikuntaelimistöön vaikuttavia sairauksia

Reuma on kattotermi, joka käsittää laajan kirjon erilaisia sairauksia. Monet reumasairaudet aiheuttavat oireita, esimerkiksi kipua, tuki- ja liikuntaelimistössä, ja vaikuttavat laajasti myös muilla elämän osa-alueilla. Reumasairauksia on erilaisia ja ne eroavat toisistaan oireiden, syntyperän sekä riskitekijöiden suhteen.

JOTKUT REUMASAIRAUDET ovat tulehduksellisia eli ne aiheuttavat elimistön eri osissa pitkäkestoista tuleh- dusta. Näistä tunnetuimpia ovat kenties nivelreuma ja selkärankareuma.

Ei-tulehduksellisiin reumasairauksiin luetaan taas muun muassa nivelrikko, joka on luonteeltaan rappeu- masairaus. Myös esimerkiksi fibromyalgia mainitaan joissain yhteyksissä osana ei-tulehduksellisten reuma- sairauksien kirjoa.

Kipu on yleinen oire reumasairauksissa

Monissa reumasairauksissa pitkään jatkuvaa kipua esiintyy tuki- ja liikuntaelimistössä, kuten nivelissä, lihaksissa ja sidekudoksissa. Lisäksi erinäisiä kipuja voi joskus sairaudesta riippuen esiintyä myös esimerkiksi ruuansulatuselimistössä tai kehon limakalvoilla.

Kuten muissakin kipuun liittyvissä sairauksissa, reumasairauksien oireet voivat aaltoilla paljonkin. On tavallista, että eteen tulee pahenemisjaksoja, jolloin kipuja ja muita oireita on enemmän, ja remissiovai- heita, jolla tarkoitetaan oireiden vähenemistä tai het- kellistä poistumista.

Reumakipua voidaan hoitaa ja sen kanssa on mahdol- lista elää hyvää elämää

On täysin ymmärrettävää, että reumadiagnoosi ja tau- din oireet aiheuttavat monenlaisia tunteita. Toiselle se voi tuntua kriisiltä ja aiheuttaa huolta, kun taas toinen kokee diagnoosin helpotuksena, joka selittää kipujen syytä.

Huoli ja pelko ovat normaaleja ja sallittuja tunte- muksia. On kuitenkin hyvä muistaa, että vaikka monet reumataudit ovat loppuelämän sairauksia, niitä voi- daan nyky lääketieteen ja lisääntyneen kiputietämyk- sen ansiosta hoitaa. Reumasairauden kanssa on siis täysin mahdollista elää hyvää ja mielekästä elämää.

Monesti reuman hoidon ja kuntoutuksen tavoitteena onkin oireiden, kuten kivun, hillitseminen ja ennaltaeh- käisy sekä elämänlaadun ja toimintakyvyn parantaminen.

Oikeanlaisella, terveydenhuollon ammattilaisen kanssa toteutetulla lääkehoidolla on merkittävä rooli reumasairauksien hoidossa. Lääkkeiden rinnalla myös elintavoilla ja itselle sopivilla kivunhallintakeinoilla on mahdollista lisätä omaa arkihyvinvointia, terveyttä sekä vaikuttaa kipukokemukseen.

Elintavat ja kivun omahoito mukana reumaa sairasta- van arjessa

Kuten muissakin tuki- ja liikuntaelimistön sairauksissa, myös reumasairauksissa elintavoilla ja kivun omahoi- dolla on lääkityksen rinnalla merkittävä rooli taudin hoidossa sekä kuntoutuksessa.

Elintapoja pohtiessa reumaa sairastavan olisikin hyvä kiinnittää huomiota riittävään lepoon, säännöl- liseen sekä itselle sopivaan liikkumiseen, monipuoli- seen ruokavalioon ja päihteiden käytön kohtuullisuu- teen.

Uni ja lepo

Riittävä lepo luo pohjan kaikelle muulle tekemiselle. Univaje on yhteydessä immuunipuolustukseemme, altistaa elimistön matala-asteiselle tulehdukselle ja voi lisätä mm. kipuoireita. Yöuneen panostamisen lisäksi olisi hyvä löytää myös päiviin hetkiä, jolloin saa rentou- tua ja palautua arkiasioiden kuormituksesta.

Kun olemme levänneet tarpeeksi, jaksamme parem- min myös liikkua, pitää huolta itsestämme ja toisista, elää sairauden kanssa sekä ylläpitää sosiaalista elämää.

Liikkuminen

On ymmärrettävää, että sairauden aiheuttama kipu voi säikäyttää ja saada meidät välttelemään liikku- mista. Todellisuudessa liikkumisen pitäminen osana arkea kivun sallimissa rajoissa, olisi kuitenkin äärim- mäisen tärkeää.

Säännöllisellä liikkumisella on huomattava rooli reumatautien hoidossa. Sen avulla voidaan mm.

vähentää nivelkipuja ja jäykkyyttä, sekä ylläpitää toi- mintakykyä. Tämän lisäksi liike lisää mielihyvähormo- nien tuotantoa, eli tuo meille hyvää oloa ja auttaa jak- samaan arkea sairauden kanssa. Liikkua voi onneksi monella tapaa! Kannattaakin etsiä liikkumisen tapoja, joista itse nauttii ja jotka tuntuvat mielekkäiltä. Arki- liikkuminen on myös hyväksi keholle. Hyvin pienilläkin teoilla on mahdollista lisätä liikettä omaan arkeen.

Jos reumasairaus aiheuttaa kipua esimerkiksi nive- lissä, voi olla hyvä suosia liikuntamuotoja, joissa ei tule paljoa tärähdyksiä. Niitä voivat olla mm.

- Uinti, vesijuoksu, vesijumppa
- Pyöräily, ulkona tai sisällä
- Jooga, pilates, kotona tehtävä jumppa tai voimistelu
- Hiihto
- Kävely, sauvakävely, luonnossa liikuskelu
- Sopivaksi sovellettu kuntosali- tai muu voimahar- joittelu. Voimaharjoittelua voi tehdä myös vaikkapa kotona kehonpainolla, kuminauhoilla, tai erilaisten ryhmäliikuntojen parissa.

Ravitsemus

Monipuolinen ravinto yhdessä liikkumisen kanssa tukee reumasaira- an jaksamista ja on tärkeässä roo- lissa muun muassa painonhallinnassa. Huomiota kan- nattaa kiinnittää ainakin:

- Säännölliseen ruokarytmiin, eli siihen, etteivät ateri- avälit pääse venymään liian pitkiksi.
- Monipuolisuuteen: Maistele rohkeasti eri ruokia, yritä koota lautasellesi eri väreisiä kasviksia, ja yritä löytää mahdollisimman monelle aterialle jotain hii- lihydraattia, proteiinia, sekä hyvän rasvan lähdettä. Lisää tietoa näistä löydät mm. Reumaliiton sivuilta (reumaliitto.fi).

- Riittävään kuitujen saantiin: Kuituja löytyy muun muassa täysjyväviljavalmistuksista, sekä hedelmistä, marjoista ja kasviksista.

Muut kivun omahoidon keinot

Kun omaan arkeen sopivat kivunhallinnan keinot löy- tyvät ja ovat tasapainossa lääkehoidon kanssa, on sai- rauden kanssa helpompaa elää omannäköistä, miele- kästä elämää.

Kuten reumasairaudet ja niiden oireet, myös kivun omahoidon keinot ovat moninaisia ja yksilöllisiä. Toi- sella nivelten kipuja helpottavat lämpö/kylmä, toi- nen taas lepuuttaa selkää mieluiten piikkimatolla tyy- nyn kanssa makoillen ja musiikkia kuunnellen. Monille myös vertaistuki voi olla tärkeä tapa päästä purka- maan kipusairauden aiheuttamia tuntemuksia, ja sitä kautta hyvä kivun hallintakeino.

Itselle sopivat keinot löytyvät yleensä vain kokeile- malla ja harjoittelemalla. Tutustu kivunhallinnan kei- nojen listaamme täältä, ja poimi kokeiluun itsellesi sopivia arkisia kivun omahoidon keinoja! ♦

LÄHTEET

Gwinnut, ym. (2022). 2021 EULAR recommendations regarding lifestyle behaviours and work participation to prevent progression of rheumatic and musculoskeletal diseases. *Annals of the Rheumatic Diseases* 2023 (82), 48-56.

Reumaliitto. Viitattu 8.10.2024. <https://reumaliitto.fi/>

Reumakivun itsehoito. Terveyskylä. Viitattu 11.10.2024. <https://www.terveyskyla.fi/reumatalo/itsehoito/reumapotilaan-kipu/reuma-kivun-itsehoito>

Reumatalo. Terveyskylä. Viitattu 10.10.2024. <https://www.terveyskyla.fi/reumatalo>

Liikunta ja sairaudet, UKK-Instituutti. Viitattu 6.10.2024. <https://ukkinstituutti.fi/liike-laakkeena/liikunta-ja-sairaudet/>

Wilk, ym. (2024). Pain catastrophizing in rheumatic diseases: prevalence, origin, and implications. *Rheumatology international*, 44:985–1002.

Reumasairauden kanssa on yhä mahdollista:

- Harrastaa, tehdä itsellesi tärkeitä asioita ja löytää uusia kiinnostuksenkohteita
- Olla arvokas osa erilaisissa yhteisöissä
- Oppia uusia taitoja
- Olla oman alasi osaava asiantuntija ja hyvä työssäsi
- Nauttia elämästä ja pitää huolta hyvinvoinnistasi





KUVA Tempur palkitsi vuoden auttajat lahjakortillaan. Kuvassa vasemmalta Suomen Kivun toiminnanjohtaja Jenni Tarhanen, Tempurin Tommi Närvänen, vuoden auttajat Tuija ja Eero Penttinen sekä Suomen Kivun hallituksen jäsen Anu Wickholm.

Vuoden Auttajat 2024 Eero ja Tuija Penttinen

Suomen Kipu on palkinnut Vuoden Auttajana vuodesta 2003 lähtien henkilön tai tahon, joka on vaikuttanut merkittävästi kipua sairastavien elämään.

TEKSTI Piia Keskinen

VUODEN AUTTAJA 2024 -palkinnon saajiksi valittiin jäsenistön ehdotusten perusteella fysiatri Eero Penttinen ja fysioterapeutti Tuija Penttinen. Heidät nostettiin ehdotuksissa esille erityisesti siksi, että he hoitavat kipupotilaita kokonaisvaltaisesti ja osaavat ajatella ”laatikon ulkopuolelta”. Potilaat kokevat tulevansa ymmärretyksi ja kuulluiksi heidän vastaanotoillaan.

”Palkinnon saaminen on minulle henkilökohtaisesti iso asia. Koen yrittäneeni aina tehdä parhaani työssäni. Se on ammatillisesti kannustavaa, kun huomataan että on onnistunut työssään. Pidän tärkeänä, että me saimme Tuijan kanssa nimenomaan yhdessä tämän palkinnon, sillä ei meistä yksin olisi puoliakaan siihen, mitä me olemme yhdessä”, Eero Penttinen kertoo. ”Minä itkin liikutuksesta, kun kuulin, että ihmi-

set, joiden vuoksi me tätä työtä teemme ja pidämme arvokkaana, antavat työllemme arvostuksen ja kiitosta. Useamman ihmisen kautta tullut aito kiitos piristää ihan sielua”, lisää Tuija Penttinen.

Auttaminen yhteisenä intohimona

Eeron ja Tuijan tiet kohtasivat aikoinaan laitesukellusharrastuksen parissa. Avioiduttuaan heidän yhteisenä intohimonaan on ollut auttaa potilaita löytämään ratkaisuja monimutkaisiinkin kiputiloihin ja toimintaoireistoihin. Penttiset kertovat ammatillisen erityiskiinnostuksen kohteekseen niskapotilaat, erityisesti ylä-niskaoireilun ja siihen liittyvät tapaturmat, kuten retkahdusvammat. Yhteisenä periaatteenaan Penttiset pitävät sitä, että kivun hoitomenetelmillä ei ärsytetä kipuratoja eikä kipuhermostoa, eli heidän vastaanotoillaan kipua ei hoideta kivulla.

Eero toimii fysiatriin työssään diagnostikkona, ja Tuija fysioterapeuttina puolestaan keskittyy potilaiden hoitoon, usein onnistuen auttamaan heitä kohti parempaa toimintakykyä. Työpäivien päätteeksi Penttiset jatkavat kotona työstä nousevien aiheiden pohtimista, yhdistäen näkökulmiaan. ”Saamme toisiltamme ammatillisesti paljon, se on syväluotaavaa. Mutta saunassa ei työasioista kuitenkaan puhuta”, Tuija täsmentää.

Kokemusta ja kykyjä

Eero Penttinen aloitti uransa 1970-luvulla terveystieteiden erikoistuen yleislääketieteeseen. Pian Eeron kiinnostus kuitenkin suuntautui fysiatriaan, ja hän erikoistui tuki- ja liikuntaelinsairauksien hoitoon. Eero on toiminut mm. Ikaalisten kylpylän kuntoutuskeskuksen ylilääkärinä, ja viimeiset 20 vuotta hän on työskennellyt yksityisellä sektorilla. Eeron erityisosaaminen keskittyy manuaaliseen lääketieteeseen ja injektiohoitoihin, lisäksi hänellä on syvällistä ymmärrystä niskan magneettikuvantamisesta ja kuvien hyödyntämisestä potilaan tutkimisessa. ”Eero onkin oikea diagnoosien metsästäjä”, tiivistää Tuija.

Tuija Penttinen kiinnostui fysioterapiasta omien niskavaivojensa vuoksi. Kun omille oireille ei löytynyt syytä, ja hän alkoi etsiä ratkaisuja opiskelemalla itse fysioterapeutiksi. Tuijalle on sittemmin kertynyt vankka kokemus moniammatillisen kuntoutuksen parista, ja hän kertoo koko ikänsä kouluttautuneensa lisää. Eri-tyisosaamista hänellä on mm. kraniosakraaliterapiasta. Tuija kertoo omakohtaisen kipukokemuksen antavan fysioterapeutin työhön erityisen syvän näke-

myksen potilaan tilanteeseen ja oireiluun. ”Tuijalla on poikkeuksellinen kyky hahmottaa ihmisen liikkumista ja analysoida mistä se kiikastaa”, kuvailee Eero.

Mielenkiintoinen työ motivoi ja palkitsee

Penttiset kertovat kipupotilaiden kanssa työskentele-lyssä motivoivan erityisesti sen, ettei moni potilaista ole saanut vielä riittävästi apua, ja että Penttisillä voisi olla keinoja saada diagnoosi täsmennettyä ja saada toimintakykyä parannettua. ”Mielenkiintoinen työ potilaiden parissa motivoi ja vie mennessään. Palkitsevinta

”*Mielenkiintoinen työ potilaiden parissa motivoi ja vie mennessään. Palkitsevinta on se, kun asiakas alkaa pitkänkin oireilun jälkeen toipua ja palata normaaliin elämään. Me emme anna helpolla periksi.*

on se, kun asiakas alkaa pitkänkin oireilun jälkeen toipua ja palata normaaliin elämään. Me emme anna helpolla periksi”, Eero kertoo. ”Minusta on joka ikinen päivä ihana mennä töihin, kun pääsen ratkomaan ja perkaamaan kipua lisääviä tekijöitä yhdessä asiakkaan kanssa. Kun löytää sen kipua ärsyttävän tekijän sieltä, niin se on todella

motivoivaa”, Tuija sanoo. Penttiset aikovatkin jatkaa uraansa niin pitkään, kuin kädet ja pää vain toimivat.

Terveiset kivun kanssa eläville ja läheisille

”Me toivomme kipupotilaiden ajattelevan, että yleensä on mahdollista saada tilannetta paremmaksi tekemällä sinnikkäästi oikeita asioita. Aikatauluthan näissä paranemisissa ovat pitkiä. Kun alkaa tehdä oikeita asioita, niin siinä äkkiä menee 3–6 kuukautta, helposti vuosikin, että voi pikkuhiljaa kokeilla antaa itselleen vapauksia. Ihmisen on tärkeää itse hyväksyä se, että toipumisen tie on pitkä, ja että kuormitusta täytyy säännöstellä”, muistuttaa Eero.

”Rohkaisen ajattelemaan niin, että jokaiselle todennäköisesti pystyttäisiin saamaan apua ainakin jossain määrin, kun saataisiin täsmennettyä diagnostiikkaa ja hoito-ohjeistusta. Ja kannattaa myös uskoa ja luottaa siihen, että jos ei nyt osata jotain tehdä, niin tulossa varmasti on uusia hoitomenetelmiä ja konsteja, millä saadaan hoitoa eteenpäin. Tehtäväni on aina sanoa, että nyt ei menetetä toivoa, vaan peukut pystyvät, katsotaan eteenpäin ja kyllä me tässä jotain keksitään. Ei anneta periksi”, Eero kannustaa.

”Se, mitä kipupotilaan läheinen voi puolestaan tehdä, on myötätunnon osoittaminen ja toivon ylläpitäminen. Sanoa, että mä ymmärrän sua, kyllä se siitä, ja yrittää näyttää sitä tulevaisuutta. Voi ottaa vaikka kipuhalaukseen, tai jos toinen ei siedä kosketusta, niin kertoa sen myötätunnon ääneen sanomalla voimaannuttavia asioita”, Tuija kehottaa lopuksi läheisiä. ♦

Verkkolehti käyttöön paperisen lehden rinnalla

Vuoden 2025 alusta Suomen Kipu ry ottaa käyttöön verkkolehden.

KIPUPUOMI ILMESTYY jatkossa myös verkkoversiona, jota jäsenet pääsevät lukemaan omilla jäsentunnuksillaan. Verkkolehti lisää lehden saavutettavuutta, sillä pdf-muotoinen lehti sopii luettavaksi esimerkiksi ruudunlukuun tarkoitetuilla apuvälineillä. Se mahdollistaa myös jäsenenä olon ilman kotiin kannettavaa lehteä. Jos siis lehti on tähän asti päätenyt lukemattomana paperikoriin, voit säästää luontoa ja yhdistyksen resursseja vaihtamalla lehden tilauksesi verkkolehdeksi.

Kipupuomin on tarkoitus ilmestyä painettuna lehtenä myös vuonna 2025. Tämä tarkoittaa sitä, että jokainen jäsen voi itse valita, haluaako jatkossakin lukea paperista lehteä, verkkolehteä vai molempia. Jos haluat lukea pelkkää verkkolehteä, ilmoitathan asiasta toimistolle (toimisto@suomenkipu.fi/050 464 4333) tai päivität jäsen-tietoihisi kohdan Kipupuomi.

Ohjeet verkkolehden tai omien jäsentietojen tarkastelemiseen:

Kirjaudu sisään

Sähköpostiosoite

Salasana

☐ Muista minut

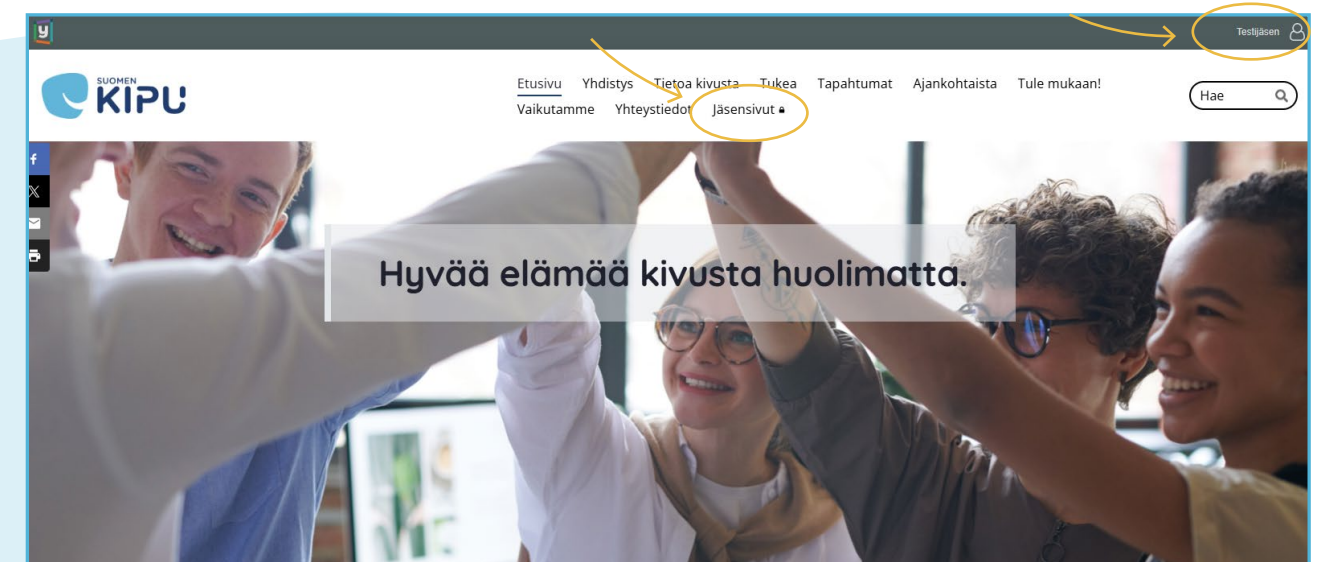
[Unohditko tai haluatko luoda salasanan?](#)

1. Mene osoitteeseen suomenkipu.fi/jasensivut
2. Kirjoita jäsentiedoissasi oleva sähköpostiosoite ja salasana. Jos sinulla ei ole vielä salasanaa, paina *Unohditko tai haluatko luoda salasanan* -painiketta.

3. Jos loit uuden salasanan tai palautit vanhan, saat sähköpostiisi linkin, jolla voit asettaa oman salasanasasi tai vaihtaa sen uuteen.

4. Kirjautuneena pääset tarkastelemaan verkkosivujen jäsenosioita ja omia tietojasi.

5. Jäsensivut löytyvät ylävalikosta ja omat jäsentiedot oikean yläkulman profiili -kuvakkeesta.



6. Jos haluat jatkossa lukea pelkkää verkkolehteä, voit käydä itse vaihtamassa tilauksen omiin jäsentietoihin tai lähettää sähköpostia toimisto@suomenkipu.fi.

Tarkista ja tarvittaessa korjaa tiedot. Klikkaa kopuksi 'Tallenna' vaikka tiedot eivät olekaan muuttuneet. Huomaa, että kaikkia tietoja ei voi muuttaa itse. Mikäli näet korjattavaa näissä kentissä, ole yhteydessä yhteisösi.

Jäsennumero

Jäsentyyppi

Etunimi

Sukunimi

Syntymävuosi

Sähköpostiosoite

Salasana

Matkapuhelinnumero

Lahiosoite

Postinumero

Postitoimipaikka

Muut perhejäsenet, heidän puhelinnumeronsa ja sähköpostiosoitteensa (täytä vain jos liittyt perhejäseneksi)

Haluatko vastaanottaa uuden jäsenen tervetulo-paketin?

Kipupuomi-lehden tilaus

Mistä kuulit Suomen Kipu ry:stä?

Pidämme hyvää huolta -lomakkeella antamistasi tiedoista. Tietoja käytetään jäsenmaksujen laskutukseen, toiminnan kehittämiseen ja...

50 % yläaste- ja lukioikäisistä tytöistä kokee viikottain

KIPUA

#kipuviikko #KipuKoskettaa

23 %:lla suomalaisista on samanaikaisesti masennusta ja

KIPUA

#kipuviikko #KipuKoskettaa

35 %:lla työikäisistä on laaja-alaista

KIPUA

#kipuviikko #KipuKoskettaa

Kipuviikolla kipu näkyväksi

Kipuviikkoa, sekä maailmalla kipukuukautta, vietettiin syyskuussa. Niiden tarkoituksena on lisätä tietoutta kivusta ja sen hoidosta sekä tehdä kipua näkyväksi.

UUODEN 2024 kipuviikon teemana oli Kipu koskettaa. Kipu koskettaa niin kipua tuntevaa henkilöä kuin hänen lähipiiriään. Noin joka viides suomalainen aikuinen elää pitkittyneen kivun kanssa ja joka seitsemänellä kipu on päivittäistä. Kivun vaikutukset yltävät, eivät vain yksilöön, vaan myös yhteiskuntaan. Kipu koskettaa jollain tapaa meitä kaikkia.

Kipuviikolla Suomen Kipu järjesti monenlaista toimintaa. Verkkotapahtumissa puhuttiin muun muassa työn muokkaamisesta ja kivusta, jolle ei ole selittävää diagnoosia sekä hengähdettiin hyvinvointihetken merkeissä. Paikallisissa ryhmissä tavattiin kipuaiheiden äärellä. Lisäksi Suomen Kivun sosiaalinen media vaihtoi viikon ajaksi värinsä violettiin, kroonisen kivun

väriin, ja somekanavissa jaettiin tietoa kivusta tiiviisti koko viikon ajan. Jos haluat palata kipuviikon tunnelmiin tai jokin kiinnostava sisältö viikon ajalta jäi näkemättä, osa kipuviikon sisällöistä on yhä katsottavissa Suomen Kivun YouTube-kanavalla (SuomenKipur) tai Instagramissa (suomenkipury).

Kipu koskettaa myös kipuviikon ulkopuolella. Suomen Kipu järjestääkin toimintaa sekä tarjoaa tietoa ja tukea ympäri vuoden. Jos siis et ole vielä tutustunut yhdistyksen toimintaan, tästä lehdestä löydät muun muassa vertaistukiryhmät sivulta 24 ja webinaaritalenteiden esittelyn sivulta 25. Verkkosivuilta suomenkipu.fi löydät ajankohtaisimman tiedon mm. teemailloista ja *Kipu ja työ kohtaavat* -kursseista. ♦

14 %:lla suomalaisista on päivittäistä

KIPUA

#kipuviikko #KipuKoskettaa

12 % sairastaa pitkäaikaista

KIPUA

ilman diagnoosia

#kipuviikko #KipuKoskettaa

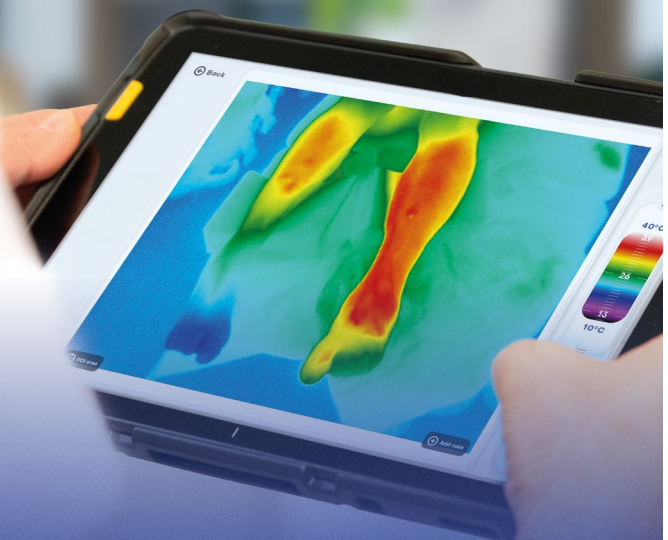



Nähdään somessa!

@suomenkipury

@Suomen Kipu ry

@SuomenKipur



Paikanna kipu täsmällisesti

Lämpökuvantaminen on turvallinen ja kajoamaton menetelmä, joka soveltuu hyvin kivun paikantamiseen ja arviointiin. Helppoutensa takia se on erinomainen työkalu myös hoidon vaikuttavuuden seurantaan. ⁽¹⁾

Lue lisää **thermidas.fi**

(1) Nahm FS. Korean J Pain 2013 Jul 26(3):219-222. MM00034A-fi

KAIPAATKO KAHDENKESKISTÄ VERTAISTUKEA?

Nyt se on mahdollista, sillä Suomen Kivun vertaistukijat ovat mukana Toivo-vertaistukisovelluksessa odottaen juuri sinun yhteydenottoasi!

Toivon kautta voit keskustella turvallisesti ja nimettömänä vertaistukijan kanssa kahden kesken. Keskusteluja käydään sovelluksen sisäisillä yksityisviesteillä. Vertaistukijoilla on taustallaan omakohtainen kokemus, jonka pohjalta he haluavat toimia tukena muille vastaavassa tilanteessa oleville.

Toivon käyttö on maksutonta ja helppoa. Toivo-sovelluksen voi ladata puhelimeen, ja Toivoa voi käyttää myös tietokoneen tai puhelimen nettiselaimella.

Kokeile Toivoa jo tänään!

Lataa sovellus puhelimeesi tai siirry selaimella osoitteeseen: **app.mesensei.com/toivo**



Toivoa ja tukea arjen hetkissä.

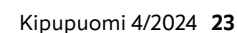
Maksuttoman Toivo®-sovelluksen löydät Google Playstä ja App Storesta.

TOIVO®

Kipupuomi 3/24 sanaristikon ratkojista onni suosi tällä kertaa **Katariinaa** Vesangasta ja **Kaarinaa** Kaarinasta. Palkinnot on toimitettu voittajille postitse. Onnittelut!

Tarjolla olisi taas ristikon ratkaisijoiden kesken arvottavia tuotepalkintoja. Lähetä pääsanojen ratkaisut yhteystietojesi kera sähköpostitse osoitteeseen **ristikot@suomenkipu.fi** 11.1.2025 mennessä. Muista liittää mukaan postiyhteystietosi! Voittajille ilmoitamme henkilökohtaisesti, lisäksi voittajien nimet julkaistaan Kipupuomi-lehdessä. Osallistumalla kilpailuun hyväksyt kyseisen ehdon.

Osallistumalla arvontaan osallistuja antaa Järjestäjälle luvan käyttää arvonnän voittajan nimeä (etunimi, sukunimen ensimmäinen kirjain ja paikkakunta) järjestäjän verkkosivuilla.

[illegible]

Vertaistuki

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

Ryhmiin ajankohtaiset kokoontumisajat löydät verkkosivuiltamme suomenkipu.fi/tukea
Jos haluat lisää tietoa paikkakuntasi vertaistukiryhmästä, ole yhteydessä ryhmää ohjaaviin vapaaehtoisiiin tai Suomen Kivun toimistoon (toimisto@suomenkipu.fi / 050 464 4333)!

ETÄVERTAISTUKIRYHMÄT:

Valtakunnallinen etävertaistukiryhmä

Ritva Kotisaari
ritva.kotisaari@suomenkipu.fi

Valtakunnallinen kipuoireisten neuleryhmä

Katri, katri@suomenkipu.fi

Nuorten etävertaistukiryhmä Discordissa

Eeva Kopperi
eeva.kopperi@suomenkipu.fi

Etelä-Karjala

Malla Ikonen
malla.ikonen@suomenkipu.fi

Pirkanmaa

Sari Latva, p. 040 080 0941
sari.latva@suomenkipu.fi

Satakunta

Arja Mäkinen
arja.makinen@suomenkipu.fi

PAIKALLISET VERTAISTUKIRYHMÄT:

Espoo

Teija Ritvanen
teija.ritvanen@suomenkipu.fi

Hollola

Eero Kekomäki, p. 040 031 6946
Hanna Pirinen, pirinenh08@gmail.com

Hämeenlinna

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

Iisalmi

Jouni Hätininen, p. 040 582 9004

Jyväskylä

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

Kaarina

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

Kajaani

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

Kannus

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

Kemi

Harri Hyvärinen, p. 045 617 4140
hh.suomenkipu@gmail.com

Kerava

Merja Vuohelainen, p. 044 516 4256

Kokkola

Eija Toskala, p. 0400 589 556
Markku Luoto, p. 040 4169 908

Kuopio

Sari-Leena Jutila, p. 050 537 6601
(yhteydenotto tai soittopyyntö tekstiviestillä tai WhatsAppissa)

Lahti

Jaana Karmala-Vanamo, p. 040 757 4761
jaanamari@karmalavanamo.fi

Mikkeli

Rita Matilainen, p. 046 841 3993

Oulainen

Pirjo Vähäkuopus p. 045 113 4058
pirjovahakuopus@gmail.com

Oulu

Pertti Latvala, p. 045 636 0358
pertti.latvala@suomenkipu.fi
Juha Helisten, p. 040 038 3688
Niko Vastola, niko.vastola@gmail.com

Pori

Johanna Santala, p. 040 964 1680
johanna.santala@suomenkipu.fi

Porvoo/Borgå

Erica Askolin
erica.askolin@suomenkipu.fi

Siilinjärvi

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

Sipoo

Petriina, petriina@suomenkipu.fi

Valkeakoski

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

Ylivieska

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

Ähtäri

Matleena Vierunketo, matleena.vierunketo@gmail.com

Suomen Kivun webinaaritallenteet

Tutustu vuonna 2024 järjestettyjen webinaarien sekä paneelikeskustelun videotallenteisiin Suomen Kivun YouTube-kanavalla osoitteessa: youtube.com/@SuomenKipur. Tallenteissa on tekstitys.



Työnhaku osatyökykyisenä - Kipukokemus vahvuutena -webinaari

Webinaari järjestettiin 23.4.2024. Webinaaritallenteessa psykologi ja uravalmentaja **Päivi Montgomery** puhuu osaamisen tunnistamisesta työhaussa, Suomen Kivun vastaava asiantuntija ja toimintaterapeutti **Heidi Krogell** käsittelee työn muokkaamista ja Suomen Kivun kokemustoimija **Ritva Kotisaari** kertoo omasta polustaan takaisin työelämään.

Ratkaisuja ja toivoa, kun kipu on uutta -webinaari

Webinaari järjestettiin 7.5.2024. Webinaaritallenteessa pureudutaan kivun omahoitoon ja sen tärkeyteen jo varhaisessa vaiheessa. Asiantuntijapuheenvuoron pitää työfysioterapian erikoisasiantuntija, väitöskirjatutkija **Maija Paukkunen**. Suomen Kivun kokemusasiantuntija **Riikka Nieminen** kertoo tallenteella omista kokemuksistaan.

Matkalla kivun kanssa - taistelusta hyväksymiseen -paneelikeskustelu

Paneelikeskustelu järjestettiin 22.5.2024. Paneelikeskustelun tallenteessa kuulet Suomen Kivun kokemustoimijoiden omakohtaisia kokemuksia siitä, miten pitkäkestoinen kipu on heidän arkeensa vaikuttanut, miten he ovat sopeutuneet kivun mukanaan tuomiin haasteisiin, ja miten he ovat oppineet elämään sen kanssa hyvää, omannäköistään elämää.

Työssä palautuminen osana kivunhallintaa -webinaari

Webinaari järjestettiin 5.9.2024 yhteistyössä Gynekologinen potilasjärjestö Korento ry:n kanssa. Webinaaritallenteessa kuulet kokemustoimijoiden kokemuksia työssä palautumisesta ja asiantuntijoiden näkemyksiä siitä, miksi työpäivien aikainen palautuminen on olennaista kivunhallinnan näkökulmasta. Lisäksi mahdollisuus kokeilla erilaisia palautumisharjoituksia käytännössä, jotta niitä on helpompaa ottaa osaksi omaa työpäivää.

Miten tukea kipuoireisen omahoidon toteuttamista? -webinaari

Webinaari järjestettiin 1.10.2024. Webinaaritallenteessa pohditaan fysioterapeutti, TtM, väitöskirjatutkija **Riikka Holopaisen** johdolla käytännön keinoja omahoidon, erityisesti liikkumisen ja harjoittelun toteutumisen esteiden tunnistamiseksi ja taklaamiseksi. Suomen Kivun koulutettu kokemustoimija **Eeva Kontu** kertoo puheenvuorossaan kuntoutujan elämään sopivien ja häntä motivoivien tavoitteiden asettamisen merkityksestä omien kokemustensa pohjalta.

Jäsenedut

Suomen Kivun jäsenenä olet oikeutettu yhteistyökumppaneidemme tarjoamiin jäsenetuihin useissa verkkokaupoissa sekä terveys- ja hyvinvointipalveluissa. Jäsenedut saat käytettyä edun tarjoajan ilmoittamalla tavalla, esimerkiksi verkkokaupoissa tietyllä koodilla tai paikallisilla palveluntarjoajilla todentamalla jäsenyytesi jäsenkorttia näyttämällä. Tutustu ja ota etusi käyttöön!

Verkkokaupat

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

Amorin Oy on valtakunnallisesti toimiva seksologian alan asiantuntijayritys, joka kohtaa sinut aidosti seksuaalisuuden teeman äärellä. Tarjoamme valtakunnal-

lisesti seksuaalineuvontaa ja seksuaaliterapiaa sekä kokonaisvaltaisen hoitopolun takaamiseksi seksin ja nautinnon välineet. Koodilla suomenkipu.fi saat 10 % alennuksen verkkokaupparamme tuotteista (tarjous ei koske seksuaalineuvonnan ja -terapian palveluita). amo-rin.fi/tuotteet/

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

Jäsenedut jatkuvat seuraavalla sivulla

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

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

Humantool Suomen Kipu ry:n jäsenet saavat Human-toolin verkkokaupasta 10 % alennuksen kaikista tuotteista - satulatuoleista, seisontamatoista ja selkätuista. Tilaukset verkkokaupassa koodilla KIPU. Tarjous on voimassa toistaiseksi. humantool.fi

Kuinka hallita kroonista kipua. 10-vaiheinen omahoito-ohjelma -kirja Suomen Kivun jäsenille 30 % alennuksella kustantajan verkkokaupasta. Ale-hinta on 24,50 € (normaalihinta 35 €) + toimituskulut. Alennuksen saa kirjoittamalla verkkokaupan Alennuskoodi-kenttään: kipu24. Etu on voimassa lokakuun loppuun 2025. hogrefe.fi/tuote?product_id=936

LabTex Oy tarjoaa Suomen Kipu ry:n jäsenille 10 % jäsenalennuksen seuraavien tuotteiden normaalihinnoista: Classic TENS -kivunlievittäjä, Paingone Plus -kipukynä ja Novafon-värähtelyhoitolaitteet. Tarjous on voimassa toistaiseksi. Tilaukset: toimisto@suomenkipu.fi tai p. 050 464 4333. Ilmoita tuote, määrä, tilaajan nimi, osoite, matkapuhelinnumero ja sähköpostiosoite. labtex.fi

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

Terveystekniikka tarjoaa Suomen Kivun jäsenille Paingone TENS -kipusiipi + 2 kpl lisäsiivet erikoishinnalla 20 € + toimituskulu 7 € /tilaus. Tilaukset: toimisto@suomenkipu.fi tai p. 050 464 4333. Tilasta varten tarvitsemme etu- ja sukunimesi, puhelinnumerosi, toimitusosoitteen sekä tilausmäärän. Verkkokaupasta lääkkeitömät FIT-kipulaastarit -15 % kampanjakoodilla "suomenkipu". Tarjous voimassa toistaiseksi. Tutustu tuotteisiin osoitteessa terveystekniikka.fi

Terveys- ja hyvinvointipalvelut

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

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

Espoon Jalkaterapia Team Kauppakeskus Galleria, Konstaapelinkatu 4, Espoo. Jäsenille jalkaterapiapalveluista 10 % alennus. ejthyvinvointi.fi

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

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

Lempeä ajatus tarjoaa Suomen Kipu ry:n jäsenille 10 % 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

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

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

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

Shifa hieronta ja hyvinvointipalvelut Kamreerintie 3 C, Espoo. Koulutettu hieroja tarjoaa klassista hierontaa, intialaista päähierontaa, kuumakivihierontaa sekä akupunktiota ja kuivakuppausta ystävällisellä otteella. Suomen Kivun jäsenkortilla 5 % alennus kaikista palveluista. shifahieronta.fi

Majoitus

Hotel Helka Pohjoinen Rautatiekatu 23, Helsinki. 10 % alennus päivän hinnoista Suomen Kipu ry:n jäsenille. Varaa huone verkossa ja syötä koodi KIPU24 ennen huoneluokan valintaa oikeassa yläkulmassa olevaan kohtaan. hotelhelka.com



PSSST!

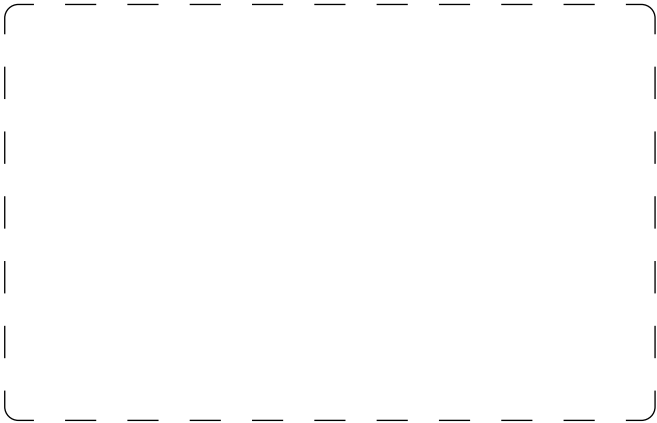
Tarkista, että nimesi ja osoitteesi löytyvät tämän sivun toiselta puolelta ja leikkaa jäsenkorttisi irti.

Toimintaamme tukevat:



Länsi-Uudenmaan hyvinvointialue

Stiftelsen 7:nde Mars Fonden



Lukisitko Kipupuomia mieluummin verkkolehtenä?

Kipupuomi alkaa ilmestyä myös verkkolehtenä vuoden 2025 alusta. Jäsenet pääsevät lukemaan verkkolehteä jäsentunnuksillaan osoitteessa **suomenkipu.fi/jasensivut** heti lehden ilmestyessä. Jatkossa jäsentietoihin voi myös merkitä, mikäli ei halua postitettua Kipupuomia itselleen. Jos sinulla ei ole vielä jäsentunnuksia, pääset tilaamaan ne samasta linkistä. Löydät lehden sisäsivulta lisää ohjeita jäsentunnuksien käyttöönotosta. Vaihtoehtoisesti voit olla yhteydessä toimistoon **toimisto@suomenkipu.fi** ja päivittää lehden tilauksesi verkkolehdeksi.

Jos haluat jatkossakin saada paperilehden itsellesi, tilanne ei edellytä sinulta toimenpiteitä. Kipupuomi ilmestyy paperisena, kotiin kannettuna versiona myös ensi vuonna!