## Krooninen kipu koskettaa koko perhettä

Tiedote, julkaisuvapaa heti

Krooninen kipu on raskasta paitsi sairastaville itselleen, myös heidän läheisilleen. Huoli sairastavasta, mahdolliset taloudelliset vaikeudet sekä vähäinen oma vapaa-aika kuormittavat läheisiä. Jos kipupotilas on lapsi, aikuinen huolehtii myös tulevaisuudesta. Pääseekö nuori opiskelemaan, voiko hän tavata ystäviään tai harrastaa? Huolien myötä omaisilla on kohonnut riski masennukseen, stressiin sekä yksinäisyyteen.

Moni läheinen on tottunut venymään ja siirtämään omat tarpeensa tuonnemmaksi. Valtava huoli kipua sairastavan tilanteesta saa sinnittelemään välillä voimavarojen rajoilla. Omainen on kuitenkin paras tuki sairastavalle silloin, kun on itse huolehtinut omasta hyvinvoinnistaan, kertoo järjestökoordinaattori ja toimintaterapeutti Heidi Krogell Suomen Kipu ry:stä.

Suomen Kipu ry:ssä käynnistyi kesäkuussa ”Kun kipu koskettaa – vertaistukea verkossa omaisille ja läheisille”-hanke, jonka rahoittajana on Sosiaali- ja terveysjärjestöjen avustuskeskus STEA. Tarve omaisten tukemiselle on tunnistettu yhdistyksessä jo pitkään ja varmistusta se sai opinnäytetyönä toteutetusta puolisoiden tuen tarpeen selvityksestä. Nyt tähän tarpeeseen vastataan hankkeessa tarjoamalla monipuolista tukea, tietoa ja toimintaa verkossa. Verkon kautta toiminnan on mahdollista tavoittaa myös ne läheiset, jotka asuvat pienemmillä paikkakunnilla sekä ne, joiden on haastavaa päästä lähtemään kotoaan esimerkiksi lastenhoitohaasteiden vuoksi. Verkossa tapahtuva toiminta on lisäksi turvallista myös korona-aikaan.

- Läheisillä on suuri tiedon tarve kipuun liittyvistä asioista, kertoo projektikoordinaattori ja toimintaterapeutti Jenni Tarhanen. Tämän vuoksi hankkeessa on järjestetty webinaareja sekä teemailtoja esimerkiksi vuorovaikutustaidoista, ja niitä on ollut ohjaamassa ammattilainen. Webinaareissa on puhuttu muun muassa kivun vaikutuksista muistiin sekä seksuaalisuudesta. Lisäksi läheisille on säännöllisesti myös vertaistukichatteja ja muita tapahtumia. Läheisten toiminnan hanke jatkuu loppuvuoden ja läheisten toiminta jää sen jälkeen osaksi yhdistyksen normaalia toimintaa.

Hyvinvoiva ja rakastava läheinen pystyy osoittamaan kipupotilaalle empatiaa ja hyväksyy erilaisia tunteita. Tämä vähentää sairastavan kipuoireita ja edistää kuntoutumista. Perhekeskeinen kivunhoito on tehokasta, mutta sitä ei vielä täysin osata terveydenhuollossa hyödyntää. Tämän vuoksi yhdistys on järjestänyt myös ammattilaisille koulutusta siitä, kuinka lääkärit, hoitajat ja muut ammattilaiset voisivat ottaa läheiset osaksi kivunhoitoa, Krogell kertoo.

- Monilla on kokemus, ettei ympärillä olevat ihmiset ymmärrä heidän perheensä tilannetta. Läheisten toimintaan osallistuneet kokevat tärkeäksi, että toiminnassamme kukaan ei vähättele heidän tunteitaan ja ajatuksiaan, Krogell jatkaa.

- Toiminnan tavoitteena on, ettei kenenkään tarvitse jäädä kipuasioiden kanssa yksin ja kaikilla on mahdollisuus osallistua aktiiviseen arkeen, sanoo projektikoordinaattori Jenni Tarhanen.

Lisätietoa hankkeesta ja omaistoiminnasta:

Jenni Tarhanen

jenni.tarhanen@suomenkipu.fi / 0503033221

www.suomenkipu.fi