

Suomen Kipu ry  
maksaa  
postimaksun



SUOMEN KIPU RY

Vastauslähetyks  
Tunnus 5012019

## Tarvitsetko kuuntelijaa?

### TUKIPUHELIN

päivystää tiistaisin ja torstaisin klo 17–19.

**Suomenkielinen tukilinja 050 464 4333**

**Svenska stödlinjen 045 170 7541**

**Äijälinja 050 327 5396 (ma klo 18–20)**

*Puh. hinta mph/min, operaattorista riippuen*

Mieltä askarruttavista kipuun liittyvistä kysymyksistä voit keskustella myös sähköpostitse: [tukilinja@suomenkipu.fi](mailto:tukilinja@suomenkipu.fi)



Suomen Kipu ry

@suomenkipu\_ry

@suomenkipury

### SUOMEN KIPU RY



Sepontie 3 th 4, 02130 Espoo

Puh. 045 129 0707

[toimisto@suomenkipu.fi](mailto:toimisto@suomenkipu.fi)

[www.suomenkipu.fi](http://www.suomenkipu.fi)

### Pain Alliance Europe



PAE on Suomen Kipu ry:n eurooppalainen kattojärjestö, jonka keskeisinä tavoitteina on parantaa kroonisen kivun kanssa elävien elämänlaatua ja tuoda kipukroonikoiden ääni kuuluviin EU-tasolla. PAE pyrkii lisäämään päättäjien, poliitikkojen sekä hoitohenkilökunnan tietoa kivusta ja sen hoidosta. Tavoitteena on aikaansaada EU:hun yhteneväinen strategia kivun hoitamiseen. [www.pae-eu.eu](http://www.pae-eu.eu)

 **SUOMEN KIPU RY**



## Kipu osana elämää

Suomen Kipu ry on valtakunnallinen, vuodesta 1992 toiminut voittoa tavoittelematon kipupotilaiden, heidän läheistensä, hoitohenkilökunnan sekä kipuasioista kiinnostuneiden etu- ja yhteistyöjärjestö. Tarjoamme tietoa ja tukea kaikille, joita kipu koskettaa. Kehitämme erilaisia vertaistuen muotoja ja tuemme alueellista toimintaa. Järjestämme vertaistukitoimintaa lähes 40 paikkakunnalla. Löydä lähin ryhmäsi verkkosivuilta [www.suomenkipu.fi](http://www.suomenkipu.fi)

### Yhdistyksen tehtävänä on:

- kehittää kivunhoidon vertaistukitoimintaa
- toimia kipupotilaan edunvalvojana
- tukea kivuntutkimusta ja kuntoutustoimintaa
- tiedottaa kipuun liittyvistä asioista

Suomen Kipu tukee kipupotilaiden ja heidän läheistensä aktiivista elämää ja tarjoaa heille sosiaalisen verkoston.

Jäsenetuina saa muun muassa Kipupuomi-lehden, tukipuhelin- ja tukilinjalpalvelut, tietoa kivusta, sen hallinnasta ja hoitomuodoista, sähköisen keskustelupalstan sekä alennuksia jäsenetuliikkeitä eri puolilla maata.



## Krooninen kipu

- Kroonistuneesta tai pitkäkestoisesta kivusta kärsii jopa miljoona suomalaista.
- Krooninen kipu saattaa aiheuttaa myös masennusta ja mielenterveysongelmia.
- Kipukroonikoiden kivun hoito ja lääkityksen suunnittelu kuuluvat hoitosuosituksen mukaan erikoissairaanhoidon piiriin. Kivunhoitoa on siirretty enenevässä määrin perusterveydenhuoltoon.
- Lääkehoidon rinnalla käytetään muun muassa kuntoutusta, fysioterapiaa, psykoterapiaa sekä sopeutumismennusta.
- Kipupoliklinikoita toimii yliopistollisten ja aluesairaaloiden yhteydessä. Lisäksi tehostettua kivunhoitoa saa muutamissa terveyskeskuksissa.
- Suomessa on tällä hetkellä noin 140 kipulääkärinä. Heistä yli 80 prosenttia jää eläkkeelle kymmenen vuoden sisällä.

### Tule aktiiviksi!

Voit toimia esimerkiksi paikallisen vertaistukiryhmän vetäjänä, jäsenlehden toimituksessa, tilaisuuksien järjestäjänä, sähköisten keskustelupalstojen ylläpitäjänä tai tukipuhelinvastaajana.

LIITY JÄSENEKSI!

[www.suomenkipu.fi/liity](http://www.suomenkipu.fi/liity)



Haluan liittyä:

jäseneksi  kannatusjäseneksi  perhejäseneksi

Sukunimi: \_\_\_\_\_

Etunimi: \_\_\_\_\_

Syntymävuosi: \_\_\_\_\_

Perhejäsenen nimi ja syntymävuosi:

\_\_\_\_\_

Osoite: \_\_\_\_\_

Postinumero: \_\_\_\_\_

Postitoimipaikka: \_\_\_\_\_

Puhelin: \_\_\_\_\_

Sähköposti: \_\_\_\_\_

Allekirjoitus: \_\_\_\_\_

Nimenselvennys: \_\_\_\_\_

### Jäsenmaksut 2018 ja 2019:

Jäsen 17 €, 1. perhejäsen 10 €, loput perhejäsenet ilmaiseksi. Kannatusjäsenmaksu yksityishenkilöille 50 € ja yrityksille 100/500 €. Jäsenedut kuuluvat myös perhejäsenille, mutta talouteen tulee vain yksi lehti.

Jäsenasioista voi kysyä toimistosta puhelimitse 045 129 0707 tai sähköpostitse [toimisto@suomenkipu.fi](mailto:toimisto@suomenkipu.fi)