

KIPU PUOMI



**Virtauskokemuksia vetten
äärellä ja soiden syleilyssä**

**Yksilölliset apuvälineet voivat auttaa
opinnoissa ja työelämässä**

**Vaikuttamistyöllä kipuoireisten
ääntä kuuluviin**

Jonottamatta lääkkeettömään ja nopeavaikutteiseen kivunhoitoon

Recuror on Suomen ainoa magneettistimulaatiota (rTMS) tarjoava yksityinen lääkärikeskus. rTMS on tehokas ja terveystakuutuksen kattava hoito kipuun.

Varaa aika, tai ota yhteyttä, jos sinulla on:

- Pitkittänyt kiputila.
- Kipu, joka häiritsee päivittäistä elämääsi tai työkykyäsi.
- Kivullesi ei ole löytynyt tutkimuksista huolimatta syytä.
- Aiemmat hoidot eivät ole lievittäneet kipuasi.
- Kipusi on lääkeresilientti, eli kipulääkkeet eivät helpota oloasi.



Tutkimuksissa yli 50%:ssa hermoperäisen kivun tapauksista on rTMS:n avulla parannettu toimintakykyä ratkaisevasti. rTMS on tehokkain hoitomuoto lääkeresilienteissä kiputiloissa.

Helsingissä, Turussa ja verkossa.

Linnankatu 52 A, 2. kerros
20100, Turku

Porkkalankatu 7 B, 6 kerros
00180, Helsinki

recuror.fi/kivunhoito

Anu Holm
Tutkimusjohtaja,
sairaalafyysikko ja dosentti
anu.holm@recuror.fi

Juhani Juhola
Recuror kipuklinikan johtaja,
fysiatrian erikoislääkäri
juhani.juhola@recuror.fi



Kesä koittaa

KEVÄT ON JO PITKÄLLÄ ja katseet monilta osin alkaa suuntautua jo syksyn toimintoihin. Moni paikallisryhmä pitää pienen kesätauon ja monilta osin myös muu toiminta on kesän aikana tauolla. Pieni tauko vapaaehtoisille on todella tärkeää. Kukin saa omat akkunsa ladattua taas täyteen uutta virtaa ja jaksaa taas loppuvuoden olla mukana mahdollistamassa tärkeää vertaistoimintaa – oli se sitten vertaistukiryhmän veto, chatin tai kipuluurin päivystys, etänä tapahtuvaa toimintaa tai muuta toimintaa, niin on ensiarvoisen tärkeää, että jokainen vapaaehtoisemme muistaa huolehtia omasta jaksamisestaan - vain siten voi antaa itsestään muille.

Vuosikokous valitsi uudet hallituksen jäsenet erovuoroisten tilalle 25.3.23. Olemme yhdessä hiukan perehtyneet hallituksen työskentelytapoihin, tutustuneet samalla toisiimme ja ehtineet kokoustaakin muutamia kertoja. Kokoonpano vaikuttaa todella hyvältä ja monipuoliselta, saamme varmasti vietyä asioita eteenpäin ja kehitettyä yhdistyksen toimintaa entisestään. Näen tärkeänä, että yhdistys toimii kipupotilaiden äänitorvena, ottaa kantaa asioihin, joihin pitää saada muutoksia ja tiedottaa jäsenistölle säännöllisesti toiminnastaan, tulevista tapahtumista ja mahdollisista muutoksista terveydenhuollon tai sosiaalietuuksien osalta.

Tämän vuoden osalta varmasti suurin hallituksen asialistalla oleva asia on rahoituspohjan tarkastelu ja laajentaminen. STEA:n myöntämät avustukset siirretään valtion yleiskatteeseen budjettirahoitukseen, joten vielä emme tiedä miten rahoitus tulee muuttumaan. Siksi pidän todella tärkeänä sitä, että yhdistyksenä kartoitamme muitakin rahoitusmahdollisuuksia ja täten pystymme takaamaan yhdistyksemme toiminnan jatkumisen tulevinakin vuosina.

Kesän koittaessa toivon, että jokainen teistä kivuista kärsivistä osaisi löytää arkeensa päivittäin jotain mielekäästä ja kipuja sivuuttavaa pientä tekemistä. On erittäin tärkeää, että jokainen pitkäaikaisairaudesta kärsivä löytäisi itselleen sopivia keinoja ja tapoja arjen keskellä toimiessaan sivuuttaa edes hetkeksi omia oireitaan ja täten saada iloa ja onnistumisen tunteita. Pienistä asioista syntyy suuria puroja aikojen saatossa ja niiden voimalla jaksamme varmasti kaikki paremmin kipujen ottaessa valtaa.

Haluan toivottaa kaikille mahdollisimman vähäkipuista kevään jatkoa ja tulevaa kesää! ♦

”*Näen tärkeänä, että yhdistys toimii kipupotilaiden äänitorvena, ottaa kantaa asioihin, joihin pitää saada muutoksia ja tiedottaa jäsenistölle säännöllisesti toiminnastaan, tulevista tapahtumista ja mahdollisista muutoksista terveydenhuollon tai sosiaalietuuksien osalta.*



Ritva Kotisaari
puheenjohtaja

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

PAINOSMÄÄRÄ n. 2 200
JULKAISIJA Suomen Kipu ry
PAINOTALO Waasa Graphics Oy

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

TAITTO Tilda Hopia, info@tildahopia.fi
JÄSENKORTTI Oona Komulainen / Pexels

KANSI Olga Budko / Unsplash

TOIMISTO/OSOITTEENMUUTOKSET

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

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

SUOMEN KIPU RY

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

JÄRJESTÖKOORDINAATTORI Katja Pääkkönen
P. 045 129 0707, katja.paakkonen@suomenkipu.fi

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

HANKEASiantuntija Eeva Kopperi
P. 045 355 2825, eeva.kopperi@suomenkipu.fi

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

UUDEKSI 2023 LEHDET

Kipupuomi 3/2023, ilmestyy vko 37,
aineistojen deadline 26.7.2023
Kipupuomi 4/2023, ilmestyy vko 50,
aineistojen deadline 8.11.2023



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



Kipu voi haastaa kirjoittamista, oppimista ja työskentelyä monin tavoin. Apuvälineitä on kuitenkin monia.

LUE LISÄÄ SIVULTA 14

Lääkkeiden oikein säilyttäminen on tärkeää, koska muuten ne voivat vanhentua jo ennen päiväysmerkintää.

LUE LISÄÄ SIVULTA 22



- 3 Puheenjohtajalta
- 5 Mitä ajattelen tänään?
- 6 Hallituksen jäsenten esittely
- 9 Suomen Kipu ry:n työntekijät
- 10 Magneettistimulaatio on varteenotettava lääkkeetön vaihtoehto opioidihoidoille
- 12 Virtauskokemuksia vetten äärellä ja soiden syleilyssä
- 14 Tukea oppimiseen ja apua työskentelyyn
- 15 Työolosuhteiden järjestelytuki
- 17 Yksilölliset apuvälineet voivat auttaa opinnoissa ja työelämässä
- 18 Isän kipu
- 20 Ystäväkirja
- 22 Kesän lämpöä odotellessa
- 24 Vaikuttamistyöllä kipuoireisten ääntä kuuluviin
- 28 Vertaistukiryhmät
- 29 Jäsenedut

Automaattinen tietojen käsittely nopeuttaa asioiden hoitoa – tai sitten ei

PYYNTÖ PÄÄKIRJOITUKSEEN sisälsi aiheen ”mitä tänään mietin”. Tiesithän vanhan totuuden, että automaattinen tietojen käsittely nopeuttaa asioiden hoitoa – joskin se vie enemmän aikaa. Olen tässä viime päivinä kärvistellyt aiheen parissa. Ja mikäpä muukaan taho on ollut vastataistelijana kuin Kela. Toki ennen Kelaa jokunen muukin taho.

Minä, kuten moni muukin kipukroonikko, olen kela-taksin heviuseri. Suomeksi megakäyttäjä. Se palvelu on minulle sellainen elinehto. Aina alkuvuodesta on tämän kroonikon talous tiukalla kaikkien alkuomavastuiden ja taksiohavastuiden kanssa. Tänä vuonna meni vähän pitkäksi tuon hyvinvointialuehäs-säkän vuoksi ja vasta tammikuun puolimatassa alkoivat varsinaiset terveydenhoidolliset riennot. Kuten monella muullakin.

Riemuitsin hallituksen (nyk. toimitusministeristön) käden-
ojennuksesta meille ennen ai-
kojaan eläköityneille ja muille
vähätuloisille myöntämistä in-
deksikorotuksista, suojaosuuk-
sien korotuksista ja muista
toimista. Ajatella, melkein tou-
kokuu käsillä eikä ole tarvinnut
hakea toimeentulotukea kertaa-
kaan! Miten vapauttava fiilis.

Toisaalta olen usein ällistellyt
alkuvuoden tilastoja, joissa Kela
ihmettelee, kun jää niin paljon
jakamatonta rahaa etuuskina
ja toimeentulotukena. Siinä on
jonkinmoinen ristiriita. Jokainen
Kelalta jotain etuutta hakenut
tietää, miten vaikeaa sellaista on
saada, miten valtava määrä mak-
sullisia lippuja ja lappuja on ha-
kemuksen oheen haalittava lää-
kärintodistuksista alkaen. Ja
Kelaa vastaus on usein ensim-
mäiseksi tiukka Ei. Tarvitaan
lisäselvitystä, ainakin isoäidin
sedän vatsanym-pärysmitta
puuttuu. Ettei vain olisi nyt kyse
itseaiheutetusta vaivasta...?

Palataanpa takaisin aiheeseen.
Juur vaille Vapun tup-
sahti nippu perintäkirjeitä
postiluukusta. Niitä pari päi-
vää vaan tuijottelin ja mietin
että mitähän nyt, kun ei pitäisi
olla mitään akuuttia suhdetta
mihinkään perintäpujuun. No
kuulehan. Halusivat multa
kelakyytien omavastuulaskuja
ja kohtalaisen kokoisen perintä-
maksun. Ei voi eikä edes pitäisi
olla mahdollista. Kelankin
sivulla lukee, että täyttynyt on.

Siitäpä alkoi selvittely, monen
päivän mittainen. Kas mä olen
sellainen onnekas kroonikko,
että olen saanut

elämäni helpottamaan välitystilin-
hoitajan. Se tarkoittaa sitä, että
kaikki eläkkeeni menevät välity-
stilille ja tilin hoitaja maksaa
siltä laskut ja tilittää mulle
käytövaroja. Ja jos alijäämää
näyttää olevan syntymässä,
tilinhoitaja myös hakee puole-
stani perustoimeentuloa Kelalta.
Helpompaa kuin heinänteko.
Suosittelemme lämpimästi
tilanteessa, jossa ihmisen kaikki
voimavarat huonevat oman
kipusairaudesta kanssa paini-
miseen ja arjen kestäminen ja
asioiden hoitaminen käy ylivoi-
maisiksi.

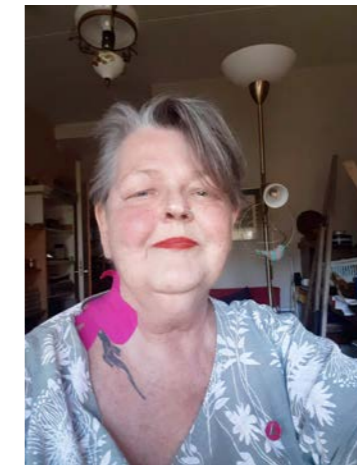
Vaan nyt olikin käynyt niin
että yksikään taksilasku ei
ollut tavoittanut tilinhoitajaa,
ei myöskään minua.

Kun asiaa tutkittiin kävi ilmi,
että joo-o, kyllä kaikki on hoidet-
tu ohjeen mukaisesti. Niin asia-
kas, kuin taksikuskikin, joka on
”parastaksi”, jossain päin myös
”toivetaksi”. Eli asiakas voi it-
se valita mieluisen kuljettajan
ja auton, sopia hänen kans-
saan vakiosuhteesta ja hom-
ma pelaa. Eikä tarvita niitä ha-
kemuksia vakiotaksioikeudesta,
ei kalliita lääkärintoimituksia
eikä turhautumista hylkypäätök-
sestä. Senkun vaan ilmoitat
kelataksia tilatessasi lempiautosi
numerona, sovit etukäteen kul-
jettajasi kanssa kyydistä ja se
on siinä. Pistet Kelalle tällä kil-
pailutuskaudella! Olipa vaan yk-
si merkintä jäänyt pumaskoihin
laittamatta, rasti ruutuun puut-
tui ja soppa oli valmis palamaan
pohjaan.

Asia saatiin sen verran valmiiksi,
että perintä keskeytettiin, samoin
kaikki perintäkulut vedettiin
viemäristä alas. Vaan sitten tuli
kaikista ohjeen mukaisista toimen-
piteistä huolimatta päätös, ”ei
voida hyväksyä koska tukea ei
ole haettu laskun eräpäivään
mennessä”. Justiinsa. Väliin
minua käy sääliksi ne virkailijarassukat,
kun joutuvat työskentelemään
robotin lailla. Eivätkä ihan aina
edes lue koko hakemusta, saati
annettuja selvityksiä.

Tiedän että moni muukin
tämän lehden lukijoista on
joutunut samanlaiseen pyörykseen.
Ainoa neuvoni on, että jos et
puhelimitse Kelan työntekijän
kanssa pääse yhteisymmärrykseen,
ota kiiruusti yhteyttä oman
hyvinvointialueesi (aikuis)so-
sialityöntekijään ja vaadi
(pyytämisen on tässä kohtaa
myöhäistä) apua asian selittä-
miseen ja/tai harkinnanvaraista
toimeentulotukea.

Muilta osin toivotan kipukroonik-
kollegoille lämmintä ja elvyttävää
kesää. ♦



Jaana Karmala-Vanamo
Kirjoittaja on Suomen Kipu ry:n Lahden aluevastaava ja vertaistukiryhmän ohjaaja



Lisätietoa yhdistyksestä:
suomenkipu.fi

Hallituksen jäsenet vuonna 2023

Suomen Kipu ry:n toiminnasta päättää jäsenten vuosikokouksessa valitsema hallitus, jonka kausi kestää kaksi vuotta. Hallituksen tehtäviin kuuluvat muun muassa yhdistyksen hallinto- ja talousasioiden hoitaminen, yhdistyksen kehittäminen sekä uusien jäsenten hyväksyminen ja eronneiden toteaminen. Hallituksen jäsenet on esitelty puheenjohtajan ja varapuheenjohtajan jälkeen aakkosjärjestyksessä.

RITVA KOTISAARI



PUHEEN-
JOHTAJA

Asun perheeni kanssa Pihtiputaalla, toimin hallituksen puheenjohtajana ja valtakunnallisen etävertaistukiryhmän vetäjänä. Käyn osa-aikatyössä myyjänä ja harastuksiini kuuluu puutarhan hoito, luonnossa liikkuminen, valokuvaaminen, maalaus, käsityöt ja metsästys. Krooninen kipu on ollut matkassani jo 10 v. ja lapsuusaikainen migreeni on saanut rinnalleen Hortonin neuralgian - kivut ovat osa minua, mutta niiden kanssa on löytynyt melko hyvä tasapaino.

Yhdistystoiminnassa olen ollut mukana jo vuodesta 2016 lähtien ja koen tärkeänä sen, että saamme kipupotilaiden ääntä kuuluviin - tehdään näkymättömästä näkyvää!

LIISA JUTILA



VARAPUHEEN-
JOHTAJA

Paljasjalkainen Tohmajärveläinen, selän takia kipukroonikko vuodesta 1998. Puolison lisäksi kotona mieltä piristää ja välillä hermoja kiristää, 6 kk saksanpaimenkoira Junnu. Hallitukseen tuon tietoa melkein alkurajähdyksestä saakka, sillä olen ollut jollain tavalla aktiivina jo vuodesta 2002.

Toimin yhdistyksen varapuheenjohtajana ja olen Suomen Kivun kattojärjestö PAE:n (Pain Alliance Europe) sekä SIP Finland edustaja. Vain yhteistyö vie asiaa eteenpäin ja näen tärkeänä toiminnan terveydenhuollon ammattilaisten, päättäjien, järjestöjen, sekä kipukentällä toimivien yritysten kesken.

KIMMO KANNIANEN



Olen Kimmo Kannianen Etelä-Savosta, perheeseeni kuuluu vaimo ja kaksi koira; Roope ja Rölli. Rölli on kolmevuotias kipukoira, joka on koulutettu ilmaisemaan tulevat kipukohtaukseni. Minulle sattui työtaturma vuonna 2001 keskellä, kun olin joutunut kesken kesälomalta palamaan työtehtäviini. Vasen käteni rullautui mankelitelojen väliin, josta muodostui laaja-alainen hermovaurio ja vasempaan käteeni CRPS II oireisto. Minulle on asennettu ensimmäinen kipustimulaattori vuonna 2003. Toimin Suomen Kipu ry:n hallituksessa, ryhmänvetäjänä paikallisessa kipuvertaistukiryhmässä ja olen myös kokemusasiantuntija.

VILLE-VEIKKO KOVANEN



Olen yksi Oulun kipuryhmän vetäjistä. Olen toiminut kohta 10 vuotta aktiivisena Suomen Kivun jäsenenä. Lisäksi olen toiminut kokemusasiantuntijana Oulun alueella vuodesta 2014. Kipuhistoriani juontaa jo 2000-luvun alkupuolelta. Minulta leikattiin pulistuma niskasta 2010 mistä jäi krooniset hermosäryt. Olen myös mielenterveyskuntoutuja.

SUSANNA KOVASIN



Terveiset Imatralta! Olen näkövammaisen ja kipukroonikko jo lapsesta asti. Liikun opaskoiraani Fiksun kanssa niin järjestötyöasioissa kuin vapaa-ajan harastuksissakin. Suomen Kivun hallituksessa alkoi neljäs vuosi ja pidän Etelä-Karjalassa omaa vertaisryhmää 'KipuKaverit'. Kokemustoimijana olen tällä alueella paljon äänessä kivusta, siihen liittyvin teemoin. Olen järjestöaktiivi ja vapaaehtoistoimija monella sektorilla. Saavutettavuus- ja esittämömyysasiat ovat sydäntäni lähellä, myös kipuilijoille. Muuten päiväni täyttyy Fiksun kanssa luonnossa kulkemisesta ja järjestötyöhön liittyvästä reissaamisesta.

SANNA LAINE



Lähihoitaja, fysioterapeutti ja jatko-opiskelija Espoosta. Asettaudu in ehdolle Suomen Kipu ry:n hallitukseen, koska olen sekä henkilökohtaisen kokemuksen että pitkän terveydenhuoltoalan työkokemuksen perusteella havainnut, että paljon on vielä kehitettävää ja opittavaa. Seuraavat tilanteet ovat varmasti monelle meistä tuttuja elämän varrelta: kivun kokemusta ja sen henkilökohtaista ulottuvuutta ei ymmärretä riittävästi ammattilaisten taholta, oikeaa tietoa ei ole saatavilla oikeaan aikaan, kivun kanssa jää yksin tai kipua vähätellään. Haluan osaltani edistää ihmislähtöistä kohtamista aiemman diagnoosikeskeisen ajattelutavan sijaan. Tulevaa hallitustyöskentelyä odotan innolla.

PERTTI LATVALA



Oulussa asuva hallituksen varajäsen. Vammaudu in 2005, Suomen Kipuun tutustunut 2009 alkaen, Oulun ryhmän vetäjänä 2010 lähtien. Kipupuomia toimitin vuodesta 2014 jokusen vuoden. Aivovamma 12/2020.

Kotona on kipukroonikko läheinen, jolle minä olen läheinen. Meillä oli pieni Peppi-koira ja tulee kesällä olemaan samankokoinen lines-koira.

Yhteistyö on tärkeää eri asioihimme liittyvien tahojen kanssa. Rohkeutta pitää olla tuodakseen esiin em. tahojen hyviä ajatuksia ja päätöksiä. Vielä suurempaa rohkeutta vaatii olla silloin tutkittuun tiedon esille tuojana, kun näistä tahoista jokin rikkoo lakia tai muuten käyttäytyy julmasti meitä kohtaan. Koitan ite olla kirjoittamatta yhdistyksen nimissä, mutta yksityishenkilönä kerron omasa blogissani asioita joiden tiedon olen varmistanut ennen julkaisua.

*Esittelyt jatkuvat
seuraavalla aukeamalla!*

SARI LATVA



Asun Lempäälässä mieheni kanssa. Mökillä oleilu ja ympäröivän luonnon seuraaminen on mielipuuhaani. Selkäni on leikattu 2015 ja siitä en ole kuntoutunut ja kipustimulaattori on kolmannen kerran laitettu 2020. Eläkkeellä olen ollut kaksi vuotta ja saman verran mukana myös Suomen Kipu ry:n toiminnassa.

Vedän Pirkanmaalla etävertaistukiryhmää sekä Facebookissa ryhmää pirkanmaalaisille

Toimin myös Kipuluuri -päivystyksessä. Minulle on tärkeää saada kuuluviin ja näkyville meidän kipupotilaiden/kroonikoiden ääntä ja olen onnellinen, että minut on valittu hallitukseen.

Suomen Kipu ry:n työntekijät!



MIKA NUMMENPALO

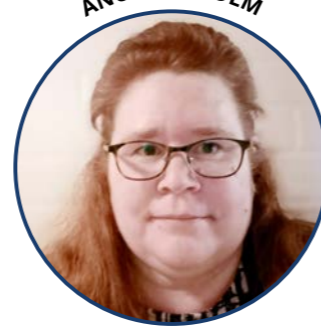
Olen Salossa asuva, 53-vuotias naimisissa oleva kahden aikuisen tyttären isä ja kaksivuotiaan Helmi-tytön vaari. Perheeseemme kuuluu myös kaksivuotias kleinspitz nimeltään Valo. Olen ollut työkyvyttömyyseläkkeellä vuodesta 2019. Toinen kausi hallituksessa, olen myös kaupunginvaltuutettu ja 2. vara-aluevaltuutettu Varsinais-Suomessa.

Sairastan sydämen vajaatoimintaa ja olen CRPS kroonikko. Lääkitys on kunnossa ja halu takaisin työelämään on kova. Minulla on kaksi mottoa, "Dosendo Discimus - Opettamalla opimme" ja "Korjataan ennen itkua".



MIA WANHALINNA

Toista kautta hallituksen 1. varajäsen ja Kipupuomi-lehden päätoimittaja, yhdistyksen aktiivijäsenenä 2018 lähtien. Lietolainen erikoissairaanhoidon suurkuluttaja, kokemuksen kautta asiantuntija ainakin MS-taudin, migreenin ja melanooman sekä niihin liittyvien kipujen osalta. Avustajakoira-aktiivi; tällä hetkellä koulutettavana ni oma viisivuotias kasvattini belgianpaimenkoira Hikka.



ANU WICKHOLM

Olen tamperelainen kipukroonikko, jonka kivuille ei ole löytynyt syytä yli 20 vuoden aikana. Toimin hallituksessa rahastonhoitajana ja olen Liisan tapaan tullut toimintaan miekka ja kirves -aikakaudella, mutta aktiivi "vasta" 2003 lähtien. Omalta kantilta erityisesti osatyökykyisten ja kipuoireyhtymistä kärsivien asiat ja niiden eteenpäin vieminen kiinnostavat. Yhdistystoiminnan lisäksi harrastan käsitöitä ja kuorolaulua.



JENNI TARHANEN

Olen yhdistyksen toiminnanjohtaja ja toimin hallituksen sihteerinä ilman äänivaltaa. Suomen Kivussa olen aiemmin toiminut *Kun kipu koskettaa* ja *Kipu ja työ kohtaavat* -hankkeiden parissa. Asun tällä hetkellä Tampereella ja koulutukseltani olen toimintaterapeutti. Hallitustyöskentelyltä odotan monipuolisuutta sekä yhdistyksen asian eteenpäin viemistä.

SUOMEN KIPU

Liity jäseneksi verkkosivuillemme

suomenkipu.fi/liity

Emmi toimii Yhdessä etänäkin -hankkeen (2022–2024) hankekoordinaattorina. Taustaltaan hän on sosiologi, ja onkin tämän myötä kiinnostunut yhdenvertaisuudesta ja tasa-arvosta. Emmi innostuu, kun saa olla muiden ihmisten apuna ja tukena. Hankkeen parissa hän pääsee auttamaan ja tukemaan vapaaehtoisia muun muassa verkkoryhmien kanssa. Lisäksi Emmiin voi törmätä Suomen Kivun verkkotapahtumissa, esimerkiksi teemailloissa. Vapaa-aikansa Emmi viettää ystäviensä kanssa, sekä kesällä mökillä laiturin päässä loikoilemalla.

EMMI VAINIO

Hankepäällikkömme Heidi nauttii toiminnan kehittämistä ja kipuun liittyvän uusimman tutkimustiedon juurruttamisesta käytäntöön. Kipu ja työ kohtaavat -hankkeessa hän pitää langat tiiviisti käsissään aivan kuten vapaa-ajallaan neuloessaankin. Heidille verkko on luontainen ympäristö toimia. Verkkoryhmien ohjaaminen ja kouluttaminen saakin hänet erityisesti innostumaan. Heidi uskoo, että vuorovaikutuksessa yhdessä asioita työstäen on mahdollista saada muutosta kipua sairastavien arkeen.

HEIDI KROGELL



Toiminnanjohtajamme Jenni on koulutukseltaan toimintaterapeutti ja työskennellyt aiemmin mm. Kipu ja työ kohtaavat - sekä Kun kipu koskettaa -hankkeidemme parissa. Jenni nauttii verkossa toimimisesta ja sen tuomista uusista mahdollisuuksista tavoittaa ja yhdistää kipua sairastavia ympäri Suomen. Hän pitää erityisesti uuden oppimisesta ja sen siirtämisestä käytäntöön. Vapaa-ajalla Jenni nauttii mm. kirjojen lukemisesta, palapeleistä sekä luonnossa liikkumisesta.

JENNI TARHANEN

Hankeasiantuntija Eeva työskentelee Kipu ja työ kohtaavat -hankkeessa. Eeva on terveystieteiden maisteri ja on kouluttautunut myös hyvinvointivalmentajaksi. Hän onkin innoissaan työskennellessään ihmisten terveyden edistämiseksi ja hyödyntäessään tutkittua tietoa käytännön työssä. Vapaa-ajallaan Eeva nauttii erityisesti lähiluonnossa liikkumisesta ja viettää aikaa läheistensä kanssa.

Eeva Kopperi

Järjestökoordinaattori Katjan työhön kuuluu niin vapaaehtoisten tukemista ja kouluttamista, webinaarien järjestämistä, someviestintää kuin jäsenpalveluitakin. Hän ideoi innoissaan sitä, mitä kaikkea vapaaehtoistoiminta voisi tulevaisuudessa olla, ja miten se parhaiten edistäisi kipuoireisten hyvinvointia. Katjalle tärkeitä teemoja ovat yhdenvertaisuus ja toiminnan läpinäkyvyys. Vapaa-aikansa hän viettää kirjoittamisharrastuksen ja talon remontoimisen parissa.

KATJA PÄÄKKÖNEN

TEKSTI Juhani Juhola

Magneettistimulaatio on varteenotettava lääkkeetön vaihtoehto opioidihoidoille

Magneettistimulaatio (rTMS) on osoittautunut tutkimuksissa tehokkaimmaksi hoidoksi lääkeresilienttiin kipuun. Saatavuudessa on kuitenkin paljon parannettavaa kautta maan ja toistaiseksi vain harva lääkäri esimerkiksi työterveydessä osaa arvioida, milloin kipupotilas hyötyisi magneettistimulaatiohoidosta. Suositellenkin olemaan oman lääkärisi suuntaan oma-aloitteinen ja nostamaan magneettistimulaation mahdollisena hoitomuotona puheeksi.

VÄESTÖTUTKIMUKSEN MUKAAN yli kolmannes suomalaisista aikuisista on kokenut vähintään kolme kuukautta jatkuneen kipujakson. Kaiken lisäksi lähes puolella heistä kiputila on päivittäinen, eli hyvin intensiivinen kokemus. Krooninen kipu onkin kaikkein yleisimpiä suomalaisten arkipäivän toimintakykyä vaikeuttavista haasteista. Oman alaryhmänsä tässä joukossa muodostavat hermoperäisestä, eli neuropaattisesta kivusta kärsivät. Neuropaattisen kivun esiintyvyydeksi on arvioitu 6–8 % –mittava joukko suomalaisia sekin.

Krooniset kiputilat ovat kiinteä osa aikamme elämäntapaa. Kutsumaton vieras, jonka selättämiseksi olisi tehtävä kaikki voitava, eikä ratkaisu ongelmaan voi rakentua yksipuolisesti opioidien varaan.

Viime vuosina selvästi merkillepantavinta edistystä kroonisen kivun hoidossa on onneksi saavutettu lääkkeettömien magneettistimulaatiohoitojen saralla.

Magneettistimulaatio, eli rTMS (lyhenne sanoista Repetitive Transcranial Magnetic Stimulation) on hoitomuoto, jolla palautetaan tuntoaistin normaalia toimintaa muokkaamalla hermoverkkoja ja vahvistamalla hermosolujen välisiä yhteyksiä. Tämä tapahtuu 10 hertsin taajuudella annettavilla magneettistimuluksilla aivoihin, jotka kohdennetaan yksilöidysti magneettikuvanavigaation avulla. Magneettistimulaation etuihin kuuluu myös hyvin

vähäiset sivuoireet. Kyseessä on lääkkeetön hoito ja opioidien on havaittu heikentävän magneettistimulaation tehoa. Tehoa heikentävien vaikutusten vuoksi opioidilääkitykset pyritään mahdollisuuksien mukaan

purkamaan ennen magneettistimulaatiohoidon aloitusta.

Magneettistimulaatio on saanut A-tason, eli korkeimman tieteellisen näytön Euroopan laajuisesti. Se on eurooppalaisen asiantuntijakatsauksen mukaan osoittautunut erittäin tehokkaaksi nimen-

omaan hoitoresilienttiin neuropaattiseen kipuun, eli tapauksiin, joissa esimerkiksi opioidilääkitys tai muu hermokivun hoitoon tarkoitettu lääkitys ei ole lievittänyt kipua. Se on tehokas hoito mahdollisesti myös CRPS-kipuun. Eräinä esimerkkeinä magneettistimulaatiolla hoidettavista kivuista voi mainita hermovammojen jälkitilat, postherpeettinen neuralgia, sentraalinen kipu ja raaja-amputaation jälkeinen haamukipu.

Magneettistimulaatio nähdään tiedeyhteisössä käännteentekevänä ratkaisuna laajaan kroonisen kivun ongelmaan ja se tarjoaa varteenotettavimman vaihtoehdon riskejä sisältäville opioidihoidoille. Suomessa suuren esteen tälle edistysaskelelle asettaa erittäin heikko saatavuus läpi maan. Esimerkiksi omalla hyvinvointialueellani Varsinais-Suomessa potilaat laitetaan jopa kolmen kuukauden hoitojonoon, eikä kyse ole lainkaan poikkeuksellisesta odotusajasta. Hoitojono ei itseasiassa ole edes ainoa haasteemme. Tietotaso magneettistimulaation eduista lääkärin keskuudessa muodostaa toisen. Toistaiseksi vain harva lääkäri sekä julkisella puolella, että työterveydessä osaa arvioida, milloin kipupotilas hyötyisi magneettistimulaatiohoidosta. Suositellenkin olemaan oman lääkärisi suuntaan oma-aloitteinen ja nostamaan magneettistimulaation mahdollisena hoitomuotona puheeksi.

Lopuksi pieni kaupallinen osuus. Olemme vastikään perustaneet Suomen ensimmäisen yksityisen magneettistimulaatiota tarjoavan kipuklinikan nimeltä Recuror. Toimimme Turussa ja Helsingissä. Meillä magneettistimulaatioon pääsee jopa viikossa ja useimmat yksityiset sairaskuluvakuutukset kattavat hoitomme. ♦

” *Magneettistimulaatio nähdään tiedeyhteisössä käännteentekevänä ratkaisuna laajaan kroonisen kivun ongelmaan.*

Juhani Juhola on Fysiatrian erikoislääkäri ja Recurorin kipuklinikan johtaja.



Virtauskokemuksia vetten äärellä ja soiden syleilyssä

Metsässä olo aktivoi parasympaattista hermostoa ja lisää mielihyvähormonien määrää.

ASKELTEN TASAINEN TAHTI pehmeällä polulla, oksien rapinaa kenkien alla, suopursun huumaava tuoksu, pitkospuun sileä pinta, kivet ja kalliot, veden solina, tuulen humina, puolukan kirpeys, juolukan makeus, vihreä sammalmatto, joutsenten trumpettimainen töräyttely ja tikan koputus. Matka kulkee läpi soiden, ohi lampien ja ikimetsän kohti harjun lakea ja eteen avautuvaa henkeä salpaavaa maisemaa. Luonto tarjoaa monenlaisia aistikokemuksia ja elämyksiä. Se herkistää ja nostaa tunteita pintaan. Sydämen syke rauhoittuu, keho rentoutuu, pelot kaikkoavat ja kiire hellittää. Hyvän olontunne kasvaa kasvamistaan ja vähitellen huomio kivusta väistyy.

Huomion siirtäminen tai harhauttaminen on yksi lääkkeettömistä kivunlievitysketjuista. Sitä voi toteuttaa monella tapaa ja on yksilöllistä mitkä keinot toimivat kenellekin; mistä kukin innostuu. Itselläni luontoon meneminen on yksi käyttämäni tavoista ottaa etäisyyttä kipuun, koska se tapahtuu kohdallani sielullä vaivattomammin kuin muualla. Kun huomioni kiinnittyy intensiivisesti eri luonnonelementteihin ja yksityiskohtiin tai lumoidun kauniista maisemista, muu katoaa mielestä. Olen totaalisen läsnä hetkessä, tässä ja nyt. Olen huomannut, että luonnosta nauttiminen ja esteettiset kokemukset saavat minussa aikaan samankaltaisen flow-tilan, kuin vaikkapa joskus tulee työskennellessä tai opiskellessa jonkun innostavan ja mielenkiintoisen teeman parissa. Se aivan kuin imee puoleensa ja saa muun katoamaan ympäriltä. Tällaiset virtauskokemukset ovat parasta lääkettä kivuille!

Hetkessä tapahtuvan positiivisen vaikutuksen lisäksi luonto tarjoaa mahdollisuuden tuottaa iloa ja hyvää oloa myös jälkikäteen. Pidän aina luonnossa oleillessani kännykkää saatavilla, jotta voin kuvata kaikki mahtavat näkymät ja luonnon muovaamat taideteokset. Voin sitten jälkeenpäin katsella ja muistella niitä mielessäni vaikeilla hetkillä. Tällöin tunnen miltei samankaltaista

elinvoimaisuutta kuin paikan päällä. Mielikuvat esimerkiksi mökkirannasta ovat hyviä apuvälineitä rentoutumiseen ja sitä kautta kivun lieventymiseen.

Luonnon yhteyttä ihmisten hyvinvointiin on tutkittu ja sillä on todettu olevan monenlaisia suotuisia vaikutuksia kokonaisvaltaiseen terveyteen. Luontokokemusten vaikutuksia kivun kokemukseen ja lievitykseen on myöskin tutkittu jonkun verran ja löydetty näidenkin välillä yhteyksiä. Luonnon helmassa voi kokea itsensä hyväksytyksi sellaisena kuin on, se ei tuomitse tai arvota. Monesti, kun kivut ovat kovin hankalia, ei ensimmäisenä tule mieleen lähteä mihinkään omalta kotisohvalta. Jos kuitenkin pystyy jollain konstilla motivoimaan itsensä lähtemään

liikkeelle ja ulos metsään, on lopputulos yleensä paljolti positiivinen. Silloin voi todeta, että luonto on jälleen kerran lunastanut lupauksensa!

Metsässä olo tutkimusti aktivoi parasympaattista hermostoa ja lisää mielihyvähormonien määrää. Lisäksi stressihormonien määrä vähenee ja unen laatu paranee. Kun liittyy metsässä olemiseen vielä liikkumisen, suotuisat vaikutukset tuplaantuvat.

Omalla kohdallani kävely on tällä hetkellä ainoa liikuntamuoto, jota pystyn sairauteni vuoksi tekemään. Minulla oli

ennen sairauttani tapana liikkua ”hiki pinnassa ja veren maku suussa”. Tällaiselle kaikki tai ei mitään persoonalle on ollut välillä haastavaa motivoitua pelkkään kävelyyn. Luonnossa liikkuessani tilanne on kuitenkin toinen. Aika menee kuin siivillä ja askel tuntuu kevyeltä. Silloin yleensä muistan olla kiitollinen siitä, että jalkani toimivat ja voin kuitenkin useista toimintakyvyn rajoitteista huolimatta melko vaivattomasti kulkea paikasta toiseen. Pystyvyyden kokemus kasvaa ja vaikutus on hyvin terapeuttinen ja voimaannuttava.

Minulle mieluisia luontokohteita ovat järvet, suot, mäntykangasmetsät, vaarat ja tunturit. Olen viettänyt tällaisissa maastoissa paljon aikaa kiertäessäni per-



”
Luonnon helmassa voi kokea itsensä hyväksytyksi sellaisena kuin on, se ei tuomitse tai arvota.



heeni kanssa eri kansallispuistoja. On mahtavaa, että vaikka olen joutunut luopumaan useimmista harrastuksistani, voin edelleen soveltaen harrastaa retkeilyä ja luonnossa liikkumista. Vaikka matkat ovat lyhyempiä, reitit helpompikulkuisempia ja eväät kulkevat muiden repuissa, on kokemus kuitenkin yhtä hyvä kuin ennenkin.

Positiivisia luontokokemuksia saan myös viettämällä aikaa meidän mökillämme, jossa on retkeilyyn sopivia reittejä aivan kivenheiton päässä. Mökillä ollessa on se hyvä puoli, että jos kiputilanne on kovin hankala, pääsee luonnon ääreen pelkästään astumalla ovesta ulos. Usein saatankin vain istuskella le-

potuolissa katsellen järvimaisemaa tai maata laiturilla kuunnellen laineiden liplatusta. Aina ei tarvitse lähteä kauas päästäkseen luontoelämysten ääreen. Kaupungissakin voi mennä esimerkiksi arboretumiin ihailemaan kauniita ruusuja ja haistelemaan niiden mahtavaa tuoksua. Luonnon käyttäminen kivunhallenginnassa onkin siitä hyvä keino, että sitä voi soveltaa oman toimintakyvyn mukaan ja lisäksi se on aivan ilmaista. ♦



TEKSTI Eeva Kopperi



Tukea oppimiseen ja apua työskentelyyn

Kipu voi haastaa kirjoittamista, oppimista ja työskentelyä monin tavoin.

KROONISEN KIVUN KÄSITTELY vaatii aivokapasiteettia, jolloin se kilpailee muiden tiedonkäsittelyprosessien kanssa ja vaikuttaa myös kognitiiviseen suoriutumiseen. Näin ollen kipu tuo haasteita esimerkiksi tarkkaavaisuuden ja keskittymisen säätelyyn. Toisaalta myös keskushermostoon vaikuttavilla lääkkeillä voi olla vaikutusta kognitiiviseen suorituskykyyn. Lisäksi erilaiset fyysiset kipuoireet voivat vaikuttaa muun muassa tietokoneella kirjoittamiseen ja näytöltä lukemiseen.

Erilaisten oppijoiden liitto on taho, joka tarjoaa tukea, tietoa, neuvontaa ja koulutusta oppimisvaikeuksiin sekä muihin oppimisen haasteisiin. Erilaisista oppimisen ja työskentelyn apuvälineistä voi olla hyötyä myös kipuoireisille. Oppimisen apuvälineillä tarkoitetaan erilaisia oppimisen tueksi saatavia perinteisiä ja digitaalisia oppimisvälineitä, sekä erilaisia oppimisen strategioita ja keinoja.

”Erilaisten oppijoiden liittoon voi ottaa yhteyttä ilman diagnoosia, riittää oma kokemus siitä, että oppiminen on hankalaa”, kertoo Erilaisten oppijoiden liiton Oppimisen apuvälinekeskuksen erityisasiantuntija **Riikka Marttinen**. ”Pääasiallisesti toiminta on kuitenkin suunnattu kapea-alaisiin oppimisvaikeuksiin, esimerkiksi henkilöille, joilla on lukivaikeus tai muu oppimisvaikeus.”

Oppimisvaikeudet ovat yleisiä, 10–20 prosentilla väestöstä on jonkinlaisia oppimisvaikeuksia. Vaikeudet voivat tulla esiin lukemisessa, kirjoittamisessa, hahmottamisessa ja keskittymisessä, motoriikassa, digitaal-

listen välineiden käytössä, matematiikassa tai vieraiden kielten opiskelussa. Oppimisvaikeuksia ei aina huomata peruskoulussa, ja ongelmat saattavat tulla esille vasta korkeakouluopinnoissa tai työelämään siirtyessä.

”Monet saattavat mennä läpi koulumaailman, ilman että vaikeuksia huomataan. He ovat pärjänneet, mutta kenties kokeneet arjen kuormittavaksi. Osa löytää kompensatiokeinoja, mutta osalle työyhteisössä pysyminen vaatii jatkuvaa taistelua ja pitkiä päiviä. Oppimisvaikeudet mielletään helposti lasten ja nuorten haasteiksi sekä kouluun liittyviksi, mutta ongelmat eivät katoa työelämään siirtyessä”, Marttinen toteaa.

Työympäristöön ja rajojen asettamiseen työlle on syytä kiinnittää erityistä huomiota, jos vaikkapa keskittymisessä on haasteita.

”Koronan myötä yleistynyt etätyö on voinut auttaa monia henkilöitä, joilla on oppimisen vaikeuksia. Rauhallinen ympäristö ja omaan tahtiin työskentely voivat helpottaa keskittymistä. Toisaalta etäpalaverit, viestinnän digitalisoituminen ja monikanavainen viestintä voivat tuoda omia haasteitaan keskittymiselle”, sanoo Marttinen.

Erilaisten oppijoiden liitossa kannustetaan kohtaamaan erilaiset oppijat omat ennakkoluulot ja asenteet tunnistaen. Marttinen muistuttaa, etteivät oppimisvaikeudet liity henkilön älykkyyteen. On tärkeää keskittyä työntekijän vahvuuksiin ja osaamiseen, sillä oppimisen haasteisiin on kyllä tarjolla apuvälineitä.

”Moni erilainen oppija kokee esimerkiksi hitauden tai muistiongelmien aiheuttamaa häpeää ja riittämät-

tömyyden tunnetta. Työ tai opiskelu voi olla kuormittavaa. Perustietämys oppimisvaikeuksista auttaa ymmärtämään erilaisia oppijoita ja tarjoamaan keinoja ja välineitä työskentelyn tueksi. Erilaisilla oppijoilla on myös paljon vahvuuksia ja osaamista, jotka voivat jäädä huomaamatta. Olisi tärkeää, että jokainen saa mahdollisuuden hyödyntää omaa potentiaaliaan. Tunnistetaanko erilaisten oppijoiden osaaminen ja vahvuudet työelämässä?”, Marttinen kysyy.

Erilaiset oppimisen tavat ja työnteon tuen välineet sekä vertaistuki auttavat selviytymään opinnoissa, työssä ja arjessa. Erilaisten oppijoiden liitolta ja sen jäsenyhdistyksiltä saa tietoa ja tukea eri puolilla Suomea. Oppimisen apuvälinekeskus tarjoaa myös henkilökohtaista ohjausta.

Digitaalisia työskentelyn tuen välineitä kannattaa opetella hyödyntämään, sillä niiden avulla voi vähentää omaa kuormitustaan työskennellessä tai opiskellessa myös kipuoireiden kanssa. Esimerkiksi erilaiset saneluominaisuudet sekä syventävät lukuohjelmat voivat helpottaa työskentelyä. Tekstin kuuntelutyökalujen avulla näytöllä olevat tekstit puolestaan muuttuvat puheeksi. Myös omia tekstiaineistoja on mahdollista muokata itselle helpommin ymmärrettäviksi. Osoitteesta www.smaly.fi voit kätevästi tarkistaa, millaiset maksutomat ratkaisut soveltuvat juuri sinun käyttämällesi käyttöjärjestelmällesi ja sinun tarpeisiisi.

Erilaisia helpokäyttöominaisuuksia ja digitaalisia työvälineitä:

- **Saneluominaisuuksia** voi hyödyntää esimerkiksi Microsoft Wordissa, Google Docsissa tai puhelimella viestejä tai sähköposteja kirjoittaessa. Esimerkiksi Wordissa voit aloituspalkin sanele-painikkeesta tuottaa tekstiä puhumalla.
- Esimerkiksi Microsoft Wordin **syventävä lukuohjelma** tehostaa luetun ymmärtämistä, helpottaa teks-

tin tuottamista ja nopeuttaa lukemista. Tekstiä voi kuunnella eri nopeuksilla. Lukemista voi helpottaa rivin kohdistaminen, jolloin tekstiä voi lukea yhdessä useampaan riviin kerrallaan. Myös tekstin kokoa, fonttia, taustaväriä ja vaikkapa tekstin tavutusta voi säädellä tai hyödyntää digitaalisen lukuviivaimen tai lukukalvon käyttöä.

- **Microsoft Lens Skannaus** -sovelluksella sekä **Google Lens** -sovelluksella voi ottaa kuvan fyysisestä tekstisivusta, ja tekstin voi kuunnella. Sovelluksilla voi kääntää tekstiä, tunnistaa kuvia, ja ne voivat auttaa myös ratkaisemaan laskuja. Jos käsin kirjoittaminen on hankalaa, voi lomakkeesta ottaa kuvan ja täyttää sen sovelluksen avulla. Puhelimella sovelluksen käyttö voi olla hankalaa, tabletilla kenties helpompaa.
- **Internet-sivuillakin** voi hyödyntää digitaalisia apuvälineitä. Esimerkiksi Edge-selaimessa voi kuunnella sivun sisältöjä tai Chromen Web Storesta ladata lisäosia kuten Read and Write ja Read Aloud.
- Googlen palveluissa on hyvä huomioida tietoturvaan liittyvät asiat ja kuinka paljon haluaa omia tietojaan jakaa.

Myös monelta muulta taholta voi saada tukea ja ohjausta oppimisen ja työskentelyn apuvälineisiin.

- Tikoteekki-verkoston kuuluvat erikoissairaanhoidon yksiköt tarjoavat vaativien kommunikoinnin ja tietokoneen apuvälinepalveluita.
- Ylen digitreenit tarjoaa opastusta tietokoneiden, tablettien ja kännyköiden käytössä.
- ENTER ry tarjoaa opastusta tietokoneiden, tablettien ja kännyköiden käytössä ikäihmiseltä ikäihmiselle.
- Kirjastoilla on monesti tarjolla erilaisia digitukipalveluita.
- Tukilinja-säätiöltä vähävaraiset toimintarajoitteiset voivat tietyn ehdoin hakea apurahoja esimerkiksi tietokoneen hankintaan. ♦

Työolosuhteiden järjestelytuki

Joskus kipuoireisen työntekijän työtä on tarpeen muokata sellaisin keinoin, että niistä syntyy työnantajalle kustannuksia. Silloin työnantaja voi olla oikeutettu hakemaan TE-toimistosta työolosuhteiden järjestelytukea. Tuki on harkinnanvarainen ja sen tarkoituksenmukaisuus arvioidaan aina yksilöllisesti. Tuen saamisen edellytyksenä on, että työntekijän vamma tai sairaus edellyttää hankintoja tai toisen työntekijän antamaa apua ja kustannukset ovat organisaatiolle merkittävät.

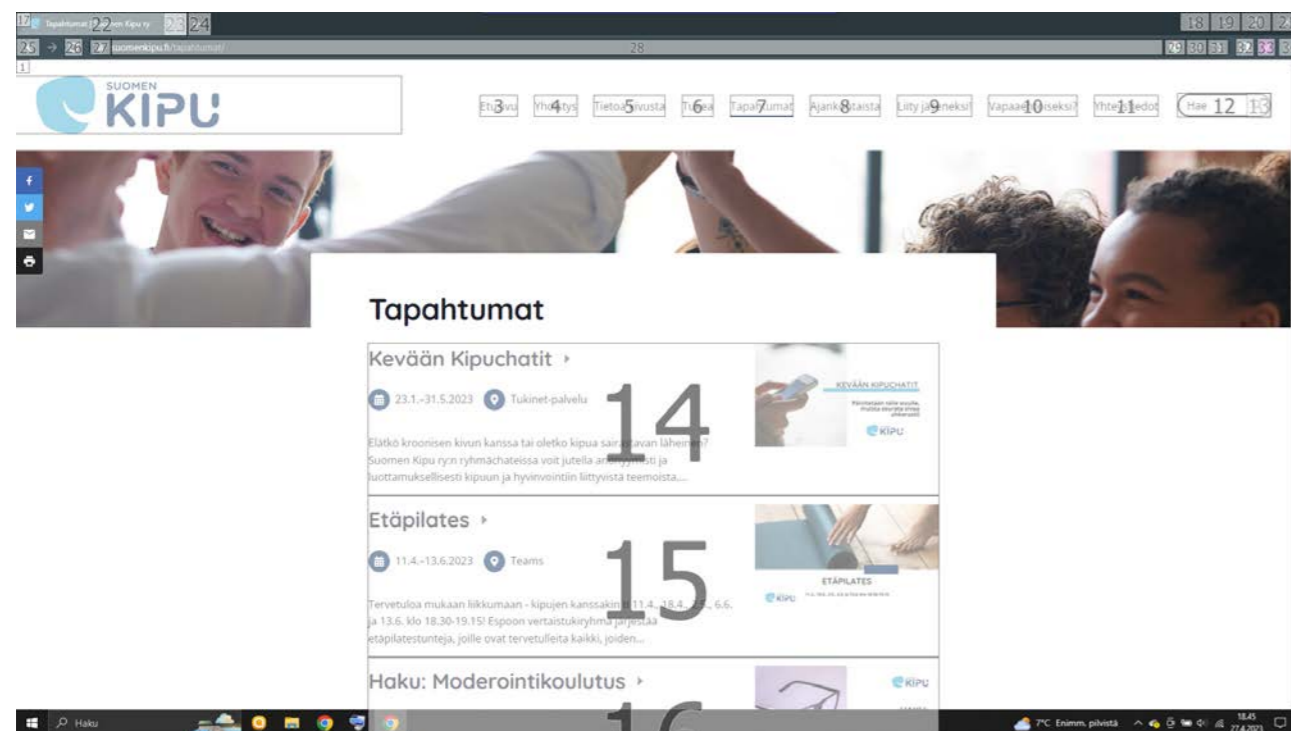
Työolosuhteiden järjestelytukea voidaan myöntää

- Tavanomaisista poikkeaviin uusiin työvälineisiin tai kalusteisiin
- Muutostöihin
- Toisen työntekijän apuun
- Enintään 20 tuntia/kk, enintään 18 kk:n ajan

Korvaus on maksimissaan 4 000 euroa työntekijää kohden. Tukea tulee hakea kuukauden kuluessa työn muokkauksen toteutuksesta oman alueen TE-toimistosta.

Tukea voidaan myöntää työntekijää palkattaessa tai jo työssä olevan henkilön vuoksi tehtäviin hankintoihin tai apuun. ♦

TEKSTI Heidi Krogell



KUVAT YLÄPUOLELLA Minna käyttää työskentelyn apuna Code Q:n puheohjattua tietokoneavustajaa, DialoQ Desktopia.

Yksilölliset apuvälineet voivat auttaa opinnoissa ja työelämässä

Minna käyttää DiabloQ Desktop -sovellusta päivittäin. Myös tämä juttu on kirjoitettu sen avulla.

Opinnoissa luovimista

Opiskelin soitonopettajaksi ja olin jo opintojeni loppusuoralla, kun käteni alkoivat oireilla. Sormet eivät aina totelleet soittaessa, tavarat putoilivat käsistä, ja kärsin hermokivusta, voimattomuudesta ja puutumisesta. Minulla diagnosoitiin TOS-oireyhtymä. Lopulta jouduin keskeyttämään opintoni. Päätin hakea opiskelemaan yliopistoon, ja pääsinkin sisään. Jouduin kuitenkin turvautumaan monenlaisiin ratkaisuihin päästäkseni uusissa opinnoissa eteenpäin, sillä kirjoittaminen käsin tai tietokoneella oli kivuliasta ja pahensi oireitani.

Aluksi sanelin tehtäviä sanelukoneelle ja lähetin tallenteet kirjoitettavaksi ystävälleni tai äidilleni. Lisäksi tein tenttejä suullisesti. Muutaman kurssin suoritus sujui niinkin, että kopioin saneleman esseevastaukset CD:lle, jonka tipautin opettajan lokeroon. Vaihtoehtoisesta suoritustavasta oli aina neuvoteltava etukäteen kurssin opettajan kanssa. Yleensä pyyntöihini suhtauduttiin joustavasti. Tenttiminen ja esseiden kirjoittaminen helpottui, kun hankin tietokoneelleni englanninkielisen saneluohjelman. Onneksi hallitsen kielen ja kurssien suoritus pääasiassa englanniksi oli mahdollista. Tentteihin hain yksilöllistä järjestelyä yliopistolta, ja vastasin kysymyksiin sovellusta käyttäen erillisessä huoneessa.

Valmistumisen jälkeen sain osa-aikatoitua järjestöstä. Siellä kuulin ensimmäisen kerran työolosuhteiden järjestelytuesta. Minulle hankittiin sähköpöytä, ja kävin apuvälinekeskuksissa testaamassa sopivaa apuvälinettä tietokoneen käyttöön. Kokeilin muun muassa erilaisia hiiriä sekä ohjelmia, joilla tietokonetta ohjataan katseella tai pään asennolla. Sopivimmalta vaikutti puheohjattava tietokoneavustaja DialoQ desktop, jolla voi kirjoittaa ja käyttää hiirtä äänikomentojen avulla. Sain ohjelman ensin ilmaiseksi kokeilukäyttöön kolmen kuu-

Oikean apuvälineen etsintää

Valmistumisen jälkeen sain osa-aikatoitua järjestöstä. Siellä kuulin ensimmäisen kerran työolosuhteiden järjestelytuesta. Minulle hankittiin sähköpöytä, ja kävin apuvälinekeskuksissa testaamassa sopivaa apuvälinettä tietokoneen käyttöön. Kokeilin muun muassa erilaisia hiiriä sekä ohjelmia, joilla tietokonetta ohjataan katseella tai pään asennolla. Sopivimmalta vaikutti puheohjattava tietokoneavustaja DialoQ desktop, jolla voi kirjoittaa ja käyttää hiirtä äänikomentojen avulla. Sain ohjelman ensin ilmaiseksi kokeilukäyttöön kolmen kuu-

kauden ajaksi, minkä jälkeen se hankittiin minulle. Hakemus edellytti lääkärin B-lausuntoa. Työolosuhteiden järjestelytuen ansiosta järjestön maksettavaksi jäi vain murto-osa apuvälineen hinnasta.

Päivittäinen apu tietokone työskentelyssä

Pystyn käyttämään tietokonetta voinnistani riippuen hiukan myös käsin, mutta turvaudun sovellukseen päivittäin. Kirjoitan niin lyhyet sähköpostit kuin pidemmät tekstit sen avulla. Myös tämä juttu on kirjoitettu sovellusta käyttäen. Suuri plussa on se, että pystyn myös muokkaamaan tekstiä sanallisilla käskyillä. Ohjelman käyttö edellyttää melko selkeää artikulaatiota, sillä muuten tulos heikkenee. Jos vointini on huono, jatkuva puhuminen saattaa myös väsyttää. Sen tuoma apu on kuitenkin ollut minulle korvaamatonta. Kun työsuhteeni päättyi, sain sovelluksen omalle tietokoneelleni. Näin olen voinut hyödyntää sitä myös seuraavassa työpaikassani. Koska työni on so-

velluksen hankkimisen jälkeen ollut suurimmaksi osaksi etätöitä, minun on ollut helppo puhella koneelleni. Tällä hetkellä etsin töitä, ja ihanteellisinta olisi, jos tulevassa työpaikassa olisi oma työhuone, tai työt tehtäisiin taas etänä. Pitkän etärupeaman jälkeen tosin kaipaen jo fyysistä työpaikkaa ja työyhteisöä.

Toivon, että olisin ollut tietoisempi työolosuhteiden järjestelytuesta jo aiemmin. Olin jättänyt hakematta kiinnostavia työpaikkoja, koska pelkäsin, selviänkö fyysisesti päivittäisestä tietokoneella työskentelystä. Nyt tiedän, että pärjään näyttöpöydän äärellä myös vaikeina päivinä. Tämä on lisännyt luottamusta omaan työkykyyn ja vähentänyt siitä murehtimista. Tiedän myös nyt, mitä kautta voi hakea tukea työskentelyn helpottamiseen, mikäli se on joskus taas ajankohtaista. ♦

”*Toivon, että olisin ollut tietoisempi työolosuhteiden järjestelytuesta jo aiemmin.*”

Isän kipu

Kuvien henkilöt eivät liity tapaukseen.

Kipu voi koskettaa sairastuneen lisäksi myös hänen lähipiiriään. Kipu voi vaikuttaa esimerkiksi läheisten sosiaalisiin suhteisiin, työhön, talouteen ja yleisesti arjessa jaksamiseen. Se voi herättää erilaisia tunteita ja kysymyksiä. Kuinka tästä selvitään? Miten saada arki toimimaan? Miten sairastuneen tukena voisi olla? Kokemuksensa läheisen näkökulmasta kertoo tässä jutussa **Elsa**, jonka isällä on kipuja aiheuttava sairaus.

MUN ISÄLLÄ on ollut kipusairaus niin kauan kuin muistan, se oli alkanut jo ennen mun syntymää. Lapsena mä en ajatellut, että meidän perheessä olisi ollut mitään erikoista – niin varmaan melkein kaikki lapset ajattelee omasta perheestään, oli se sitten minkälainen vain. Isä kävi töissä, mutta vain osan viikosta ja se oli joidenkin kaverien mielestä kummallista, sillä silloin se taisi olla vielä aika harvinaista. Muistan, että lapsena eniten harmitti, kun ei voitukaan lähteä johonkin tai jouduttiin perumaan menoja viime tingassa. Isä oli ainut meidän perheessä, jolla oli ajokortti, niin vielä lähtöaamunakin saattoi käydä niin, että isä ei pystynytäkään ajamaan kipurien vuoksi.

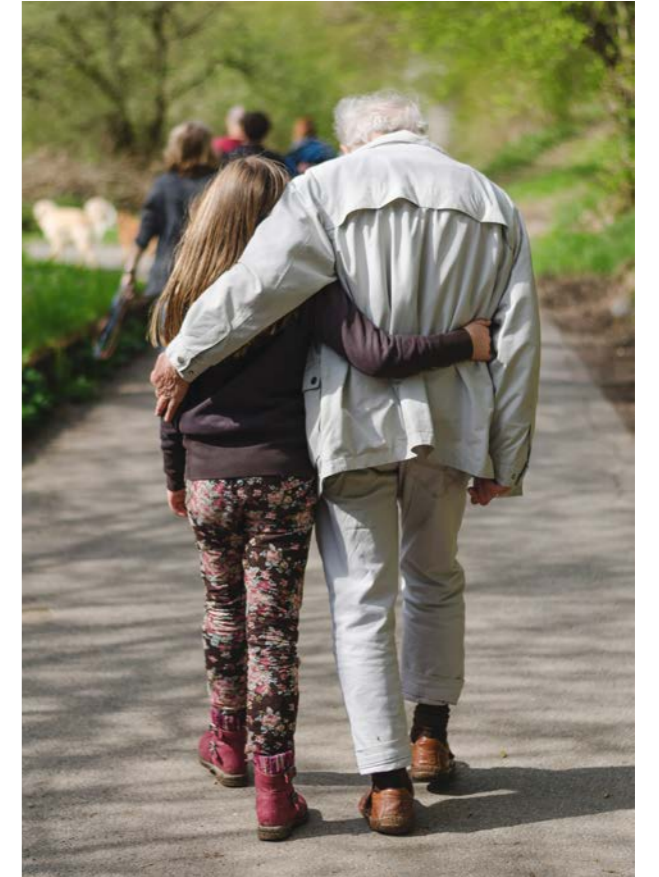
Isä ei kauheasti halunnut puhua sen sairaudesta ja yritti aika usein pitää sitä piilossa. Lapset kuitenkin aika hyvin tajuaa sellaiset asiat. Tosi nopeasti opittiin sisarusten kanssa vaikka että kun isä kurtisteli kulumiaan tietyllä tavalla niin isä myös suuttui helpommin. Tai että jos isä kävi istuskelemassa parvekkeella, niin silloin kannatti kysyä, voisiko pakkasesta ottaa jäätelön tai

saisiko vielä lähteä pihalle leikkimään, sillä silloin isä ei jaksanut kinata. Muistan myös, että välillä oli pelottavaa olla kotona isän kanssa, kun se oli kipeänä. Ei oikein tiennyt, mitä olisi pitänyt tehdä, olisiko jollain tavalla voinut auttaa tai mitä tapahtuu seuraavaksi. Kipu teki isästä joskus vaikeasti arvioitavan, käytös oli erilaisena kuin muulloin.

Teini-ikäisenä kipu oli aika usein meidän riitojen aiheena. Mua ärsytti, kun se vaikutti myös mun elämään enkä mä oikein tiennyt edes, että mistä on kyse. Siihen liittyi mullakin kaikenlaisia tunteita, välillä ajattelin, että mitä jos isä onkin tosi vakavasti sairas ja mulle ei kerrota siitä, koska halutaan jotenkin suojella. Oli syyllisyyttä siitä, jos isä ei pystynyt osallistumaan johonkin tapahtumaan, mutta mä vaikka menin sinne sisarusteni kanssa kuitenkin ja kaikki muut oli siellä perheen kanssa.

Kerran isä otti mut mukaan psykofyysiseen fysioterapiaan ja siellä fysioterapeutti selitti mulle, että miten kipu vaikuttaa ja minkälaisia asioita isä tekee, jotta pystyisi elämään mahdollisimman tavallista elämää. Isä oli kirjoittanut mulle kirjeen, jossa se kertoi, että sitä harmitti, kun se ei aina päässyt osallistumaan asioihin, jotka oli mulle tärkeitä ja että se ei ole puhunut sen sairaudesta, kun on ajatellut sen kuulemisen olevan raskasta mulle. Sen fysioterapiakäynnin jälkeen me juteltiin autossa ja se oli tosi tärkeitä. Me ei oikein vielä osata puhua kivusta ja isän sairaudesta kovin luontevasti, mutta me jätetään toisillemme lappuja ja kuvataan videoita. Isä saattaa vaikka jättää keittiön pöydälle lappun, että se on valvonut melkein koko yön, eikä sitä saa herättää ennen puolta päivää, jos ei ole hätä. Se auttaa, koska mun ei tarvitse arvailla, voinko käydä koputtamassa makuuhuoneen ovelle tai miksi isä on tavallista ärtyneempi. Mä jätin puhelimeen videopuhelun auki, kun oli meidän kuoron jouluesitys niin isä kuuli sen kotoa ja kuvaan välillä vaikka kauppareissuilla, niin isä tavallaan pääsee mukaan silloinkin, kun ei ole mukana.

Onko jollain sinulle tärkeällä ihmisellä kipuoireita? Tiesitkö, että Suomen Kipu järjestää toimintaa myös läheisille? Läheisten toimintaan voit vaikuttaa täyttämällä kyselyn osoitteessa suomenkipu.fi/laaiset Käy siis täyttämässä kysely tai vinkkaa siitä eteenpäin kumppanille, ystävälle tai muulle läheisesellesi!



Mä olen kohta muuttamassa kotoa pois ja jännittää, miten isä pärjää. Mutta isä on sanonut mulle, että sitä auttaa eniten se, että se näkee meidän tekemän itsellemme tärkeitä asioita. Nykyään mä ajattelen taas, että meidän perheessä ei ole mitään kovin erikoista, me riidellään ja sovitaan ja eletään meidän näköistä elämää kuten kaikki muutkin.

Jos mun pitäisi antaa vinkkejä vanhemmille, joilla on kipusairaus, niin kehottaisin puhumaan tilanteesta mahdollisimman avoimesti. Lapset yleensä tajuaa kyllä, kun vanhemmilla ei ole kaikki hyvin ja helpottaa tietää, mikä siihen on syynä, kunhan lapselle ei anneta tilanteesta aikuisen vastuuta vaikka hoitamiseen liittyvistä asioista. Jos ei voi puhua, niin voi tehdä niin kuin me, ja kirjoittaa tai videoita tai mitä keksiikään. Tai pyytää jotakuta ammattilaista selittämään tai ottaa lapsi mukaan jollekin käynnille. Kannattaa pyytää apua vaikka lapsenhoitoon tai siivoamiseen, jos siihen on mahdollisuus niin myös lapsi näkee, että aina ei tarvitse pärjätä yksin. Jos asioita piilotelee, lapsikin helposti oppii, että niin vaikeiden asioiden kanssa pitäisi toimia. Tehkää asioita yhdessä ja jos joku asia ei onnistu, niin myös lapselta voi kysyä ehdotuksia siihen, miten sen kanssa toimitaan. Mutta ennen kaikkea kannattaa muistaa, että lapselle vanhempi on aina tärkeä juuri sellaisena kuin on – kipuihminen kaikkineen! ♦

Ystäväkirja

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

Toiminnasta ja vapaaehtoisuudesta löydät halutessasi lisää tietoa verkkosivuiltamme suomenkipu.fi

Nimi: Rita Matilainen

Ikä: Hieman alle 50

Vapaaehtoistyötehtäväni Suomen Kivussa:

Kokemustoiminta, vertaistukiryhmän vetäjä, verkkovertaistuki

Parasta tekemässäni vapaaehtoistyössä:

Kohtaamiset erilaisten ihmisten kanssa

Eryistäitoni / vahvuuteni: Runojen kirjoittaminen

Kolme asiaa, jotka saavat minut ilahtumaan:

Perhe, mökki, eläimet



Nimi: Johanna Santala

Ikä: 41

Vapaaehtoistyötehtäväni Suomen Kivussa:

Kipu ja työ kohtaavat -kurssin ohjaaja

Parasta tekemässäni vapaaehtoistyössä:

Toisten auttaminen

Eryistäitoni / vahvuuteni: Sosiaalinen, auttavainen, positiivinen ja huumorintajuinen! Aina sattuu ja tapahtuu, kun olen asialla 😊

Kolme asiaa, jotka saavat minut ilahtumaan:

Perheeni, kesä ja ystävät



LIITY JÄSENEKSI!



suomenkipu.fi/liity



KIPULUURI

**PÄIVYSTÄÄ MAANANTAISIN KLO 18-20
SOITA 050 464 4333**



Kesän lämpöä odotellessa

48 TABLETTIA PÄIVÄSSÄ. Siinä oma settini. Pääasiasa säilytän lääkkeitäni kotona, mutta esimerkiksi akuuttiin migreenikohtaukseen tarkoitetut lääkkeet ovat aina mukani jopa kauppareissuilla -yleensä autossa, pienessä pussukassa. Autosta tulee kuitenkin nopeasti surmanloukku pussukan sisällölle, viileänkin kesäpäivänä. Pysäköityyn ja ilmastoimattomaan autoon ei tule kesällä jättää mitään lämmölle arkaa, edes lyhyeksi ajaksi. Lämpötila voi nousta nopeasti vaarallisen korkeaksi, vaikka helteestä ei olisi tietoaakaan. Ikkunan jättäminen raolleen ei sekään riitä, koska lämpimällä säällä auto toimii kasvihuoneen tavoin. Mikäli auto on pysäköity, eikä ilmastointi ole päällä, voi lämpötila auton sisällä nousta hengenvaaralliseksi hyvin nopeasti. Jopa viileämpänäkin kesäpäivänä, jo noin parinkymmenen asteen tuntumassa, voi aurinkoiseen paikkaan pysäköidessä autossa olla sisällä nopeasti jopa 50 astetta. Tällaiset lämpötilat ovat vaarallisia lääkkeille.

Miten lääkkeitä säilytetään?

Lääkepakkauksista löytyy monenlaisia merkintöjä. Yhdet tärkeimmistä merkinnöistä liittyvät säilytykseen. Säilytysohjeilla pyritään varmistamaan, että lääkkeet ovat koko kestoajansa tehokkaita, turvallisia ja laadultaan moitteettomia. Säilytysohjeet kerrotaan lääkevalmisteen valmisteyhteenvetossa, pakkausselosteessa ja myös pakkauksessa, jos lääke vaatii erityisiä säilytysolosuhteita.

Viime kesinä Suomessakin on koettu pitkiä hellejaksoja. Helteellä sisälämpötila kotona voi ylittää useimmille lääkkeille suositellun +25 °C maksimilämpötilan. Lyhytkestoinen yli +25 °C lämpötila ei ole vahingollinen huoneenlämmössä säilyville lääkkeille. Lämpimään sähän kannattaa kuitenkin varautua kiinnittämällä huomiota lääkekaapin sijoitteluun asunnossa. Eteläpuolen huone on usein lämpimämpi ja siten huonompi säilytyspaikka lääkkeille kuin pohjoispuolen. Helteelläkään lääkkeitä ei kannata säilyttää jääkaapissa, jollei pakkausseloste niin ohjeista, koska jääkaapin kosteus voi olla lääkkeille lämpöäkin suurempi haitta.

Aika	Lämpötila	Varjossa/ auringossa	Lämpötila autossa
8.30	14 °C	varjossa	19 °C
9.30	18 °C	varjossa	38 °C
10.30	20 °C	pilvistä	47 °C
11.15	20 °C	auringossa	58 °C
12.00	23 °C	auringossa	62 °C
13.30	22 °C	auringossa	85 °C



”*Lääkkeet voivat siis vanhentua ennen käytettävä viimeistään -päiväysmerkintää, mikäli niitä ei säilytetä asiallisesti.*

Säilytä lääkkeet alkuperäisessä pakkauksessa, jotta säilytysohjeet ja kesto aika on helppo tarkistaa. Jääkaappilämpötilaa (+2–+8 °C) vaativat lääkkeet voi kotona säilyttää jääkaapin hyllyllä lääkkeen myyntipakkauksessa. Niitä ei kuitenkaan saa säilyttää liian lähellä jääkaapin seinää, jossa lääke voi jäätymä. Älä säilytä lääkkeitä myöskään jääkaapin ovesa, koska ovesa lämpötila on yleensä korkeampi. Huoneenlämmössä säilyviä lääkkeitä ei kannata säilyttää jääkaapissa varmuuden vuoksi, koska jääkaapin kosteus voi heikentää lääkkeiden säilyvyyttä.

Useimmat lääkkeet säilyvät huoneenlämmössä (+15–+25 °C). Näistä jotkut saattavat kuitenkin olla valoherkkiä, joten paras paikka lääkkeelle on oma lääkekaappi tai -hylly, jossa lämpötila on sopiva (alle 25 astetta), eikä pakkaus altistu auringon valolle tai kosteudelle. Lääkkeet tulee säilyttää suojassa auringonvalolta ja lasten ulottumattomissa. Läkkeitä ei myöskään tulisi säilyttää kylpyhuoneessa, koska kylpyhuoneen lämpö ja kosteus saattavat nekin heikentää lääkkeiden säilyvyyttä.

Lääkkeiden säilytysohjeet ja päiväysmerkinnät perustuvat tutkimuksiin. Ohjeiden mukaisesti säilytetyt lääkkeet ovat turvallisia käyttää. Liian kylmä tai kuuma lämpötila, valo tai runsas kosteus voivat vaikuttaa lääkkeen tehoon heikentämällä tai vahvistamalla sitä. Lääkkeet

voivat siis vanhentua ennen käytettävä viimeistään -päiväysmerkintää, mikäli niitä ei säilytetä asiallisesti.

Lääkkeiden säilyttäminen matkustaessa

Erityisesti matkustaessa kannattaa kiinnittää huomiota kuljetuslämpötiloihin. Muistathan pakata lääkkeet käsi-matkatarvihin, jolloin sinun on helpompi varmistua lämpötilasta. Vinkit matkalle löydät THL:n julkaisemasta **Matkailijan terveysoppaasta**. Lääkkeiden oikeasta säilytyslämpötilasta pitää huolehtia myös matkoilla, vaikka jääkaappia ei olisi esimerkiksi auto- tai lentomatkan aikana saatavilla. Osa lääkkeistä on sellaisia, että ne säilytetään avaamattomina jääkaapissa, mutta niitä voidaan käytön aikana säilyttää huoneenlämmössä. Tällaisia valmisteita ovat esimerkiksi insuliinit ja eräät silmätipat ja -voiteet. Niitä voidaan säilyttää huoneenlämmössä muutamia viikkoja. Jos matka on lyhyempi kuin lääkkeen säilyvyys huoneenlämmössä, kannattaa lääke pitää koko ajan tasaisessa lämpötilassa, sillä monet lääkkeet eivät kestä suuria lämpötilavaihteluita. Läkkeitä ei siis kannata säilyttää vuoroin jääkaapissa ja vuoroin huoneenlämmössä vaihdellen useampaan kertaan säilytyslämpötilaa. Samalla pitää kuitenkin huolehtia, että huoneen lämpötila ei nouse yli 25 tai 30 asteen lääkkeen mukaan. Lämpimämmässä olosuhteissa lääkkeet kannattaa säilyttää kylmäpakkauksissa, jotka pitävät lääkkeiden lämpötilan alle 25 asteessa. Tällaisia pakkauksia myydään apteekeissa.

Aina jääkaappilämpötilassa säilytettävät lääkkeet

Osa lääkkeistä on säilytettävä jääkaappilämpötilassa sekä avaamattomana että käytettäessä ja myös matkustettaessa. Esimerkkejä tällaisista lääkkeistä ovat eräät lasten nestemäiset antibiootit, jotka sekoitetaan valmiiksi apteekissa. Tällöin säilytykseen kannattaa käyttää pientä kylmälaukkuja, jos ei ole mahdollista käyttää jääkaappia. Tavallista pientä kylmälaukkuja käytettäessä tulee estää lääkkeen suora kosketus kylmäkalleen suojaamalla lääke esimerkiksi kuplamuovilla. Saatavilla on myös lääkkeiden kylmäsäilytykseen tarkoitettuja kylmälaukkuja, jotka pitävät lääkkeet jääkaappilämpötilassa jopa 12-36 tuntia laukun mukaan. Lentoyhtiöltä kannattaa tarkistaa ennen matkaa, voivatko he järjestää lääkkeen jääkaappisäilytyksen lennon ajaksi, tai saako koneeseen ottaa kylmälaukun mukaan. ♦

Lähde ja lisätietoja: terveyskyla.fi/laaketalo/
Matkailijan terveysopas:
terveyskirjasto.fi/sisalto/matkailijan-terveysopas

Vaikuttamistyöllä kipuoireisten ääntä kuuluviin

Suomen Kivun toiminnasta puhuttaessa mainitaan usein myös vaikuttamistyö. Moni yhdistyksen muusta toiminnasta on helppoa esitellä kiinnostuneelle, sillä esimerkiksi vertaistukiryhmistä tai webinaareista lähes kaikilla on jokin mielikuva. Mutta millaista on vaikuttamistyö, jota Suomen Kipu tekee?

VAIKUTTAMISTOIMINTAMME, yhdessä muun toiminnan kanssa, perustuu kulloinkin voimassa olevaan strategiaan, jonka tavoitteita tällä hetkellä ovat

1. Kipuoireiset ja heidän läheisensä saavat luotettavaa tietoa kivun omahoidon keinoista.
2. Kipuoireiset toimivat aktiivisesti ja pääsevät osallistumaan hoitonsa suunnitteluun.
3. Ammattilaisilla ja opiskelijoilla on hyvät valmiudet kivun laadukkaaseen ja moniammatilliseen hoitoon.
4. Ennaltaehkäisemme kivun kroonistumista.

Vaikuttamis- ja edunvalvontatyö, jota yhdistykset tekevät, on monesti näkymätöntä työtä, jonka vaikutukset näkyvät pidemmällä aikavälillä. Tiedon lisääminen, käsitysten muuttaminen ja yhteiskunnallinen vaikuttaminen ovat prosesseja, joihin tarvitaan pitkäaikaista työtä, mukanaoloa ja niiden kuulemista, joita asia koskettaa. Työtä tehdään usein yhdessä eri toimijoiden, kuten muiden järjestöjen, sote-alan ammattilaisten tai päättäjien, kanssa. Osaa vaikuttamistyöstä ei aina edes osata ajatella vaikuttamisena ja sitä tekevät yhdistyksen toimihenkilöiden lisäksi myös sen jäsenet. Tällaista vaikuttamista voi olla esimerkiksi oikean tiedon jakaminen kivusta ystävälle tai Kipupuomi-lehden jättäminen terveyskeskuksen odotusaulaan muillekin luettavaksi.

Vaikuttamistyön keinot ovat siis hyvin moninaiset aina kannanotoista kiputiedon jakamiseen yhdistyksen tapahtumissa. Alla on esitelty tarkemmin muutama esimerkki Suomen Kivun tekemästä vaikuttamistyöstä:

Kokemustoiminta

Suomen Kivulla on tällä hetkellä 20 koulutettua kivun kokemustoimijaa. Kokemustoimijat lisäävät tietoa kipuun liittyvistä asioista omien kokemuksiansa ja oman tarinansa pohjalta. Tällaisia asioita voivat olla esimerkiksi kipuoireisen kohtaaminen terveydenhuollossa tai



” Tiedon lisääminen, käsitysten muuttaminen ja yhteiskunnallinen vaikuttaminen ovat prosesseja, joihin tarvitaan pitkäaikaista työtä, mukanaoloa ja niiden kuulemista, joita asia koskettaa.

kivunhallintakeinot. Kokemustoimijat voivat olla mukana esimerkiksi terveysaseman palvelupolkujen kehittämisessä, kertomassa sairaanhoitajaopiskelijoille omista kokemuksistaan kivun kanssa elämisestä tai puhumassa verkkotilaisuudessa yhdessä sote-alan ammattilaisen kanssa. Kokemustiedolla ja kokemustoimijoiden mukanaololla kipuoireisten oma ääni pääsee kuuluviin. Tutkimustiedon rinnalle tarvitaan myös kokemustietoa. Usein kokemustieto onkin se, joka tuo aiheen lähemmäs kuulijaa tai auttaa ymmärtämään kipua arjen tasolla.

Vuoden 2022 aikana Suomen Kivun kokemustoimijat tekivät 116 kokemustoimijakeikkaa. Tämä tarkoittaa, että pelkästään yhdistyksen kokemustoimijoiden toimesta kokemuksia kivun kanssa elämisestä jaettiin melkein joka kolmas päivä! Kokemustoimijapuheenvuoroja pidettiin niin sosiaali- ja terveysalan ammattilaisille ja opiskelijoille, kipuoireisille ja heidän läheisilleen kuin muille kivun kanssa toimiville tahoille, kuten potilasjärjestöille.

Oikean tiedon jakaminen

Suomen Kipu on strategiassaan sitoutunut luotettavan tiedon välittämiseen. Verkkosivultamme löytyy päivittyviä ”tietopaketteja” kipuun ja sen kanssa elämiseen liittyvistä teemoista. Yhdistyksellä on niin oppaita kuin muitakin materiaalia eri kohderyhmille ammattilaisista vasta sairastuneisiin. Ammattilaisille verkkosivut tarjoavat mm. vinkkejä kivusta puhumiseen, kipuoireisille tietoa omahoidon keinoista ja esihenkilöille kipuoireisen työntekijän kohtaamisesta. Painettuja oppaita jaettiin vuoden 2022 aikana satoja ja verkkosivuilla vieraili 22 358 kävijää. Erityisesti verkkosivuilla tavoitettujen määrä on kasvussa myös tänä vuonna, ja alkuvuoden aikana sivuille onkin tullut uutta sisältöä mm. työkokeilusta.

Näiden materiaalien lisäksi yksi oikean tiedon jakamiseen tarkoitettu väylä on käsissäsi, nimittäin yhdistyksen julkaisema Kipupuomi -lehti! Kipupuomi on suunnattu erityisesti yhdistyksen jäsenille, mutta lisäksi siihen saattaa törmätä myös vaikkapa terveyskeskuksen odotusaulassa tai OLKA-pisteillä.

Tietoa ei jaeta pelkästään materiaalien kautta, vaan oikea tieto kulkee mukana myös toiminnassa. Webinaareissa pääsee kuulemaan ajankohtaista tietoa kipuun liittyvistä aiheista ja teemailloissa sekä työpajoissa pohtimaan oman kokemuksen kautta. Toimintaa suunnataan eri kohderyhmille, jotta jokainen saisi kivusta omaan tilanteeseensa sopivaa tietoa.

Yhteistyöverkostot

Suomen Kivun toimijat ovat monessa mukana ympäri Suomen. Alkuvuoden aikana vaikuttamistyötä on tehty mm. eduskunnan Kipu ja migreeni -ryhmässä, Fimean potilasneuvottelukunnassa sekä SPTY:n asiakas- ja potilasjaoksessa. Teemoina tapaamisissa on ollut mm. pitkittynyt koronavirustauti ja siihen liittyvät kipuoireet sekä potilaiden osallisuuden lisääminen terveydenhuollossa. Näiden lisäksi yhteistyötä on tehty mm. OLKA-toiminnan kanssa, Societal Impact of Pain -verkostossa sekä SuomiAreena -keskustelua järjestettäessä. ♦

KIPULUURI

PÄIVYSTÄÄ MAANANTAISIN KLO 18-20
SOITA 050 464 4333

Kipuluurissa päivystävät pitkän linjan kipuvertaiset.
Soita Kipuluuriin, kun kipu kuormittaa sinua tai läheistäsi.

Kipuluuri jää kesätauolle juhannuksena ja päivystää jälleen elokuussa.

SUOMEN
KIPU

Seuraa meitä somessa!



Suomen Kipu ry



@suomenkipury



@suomenkipu_ry



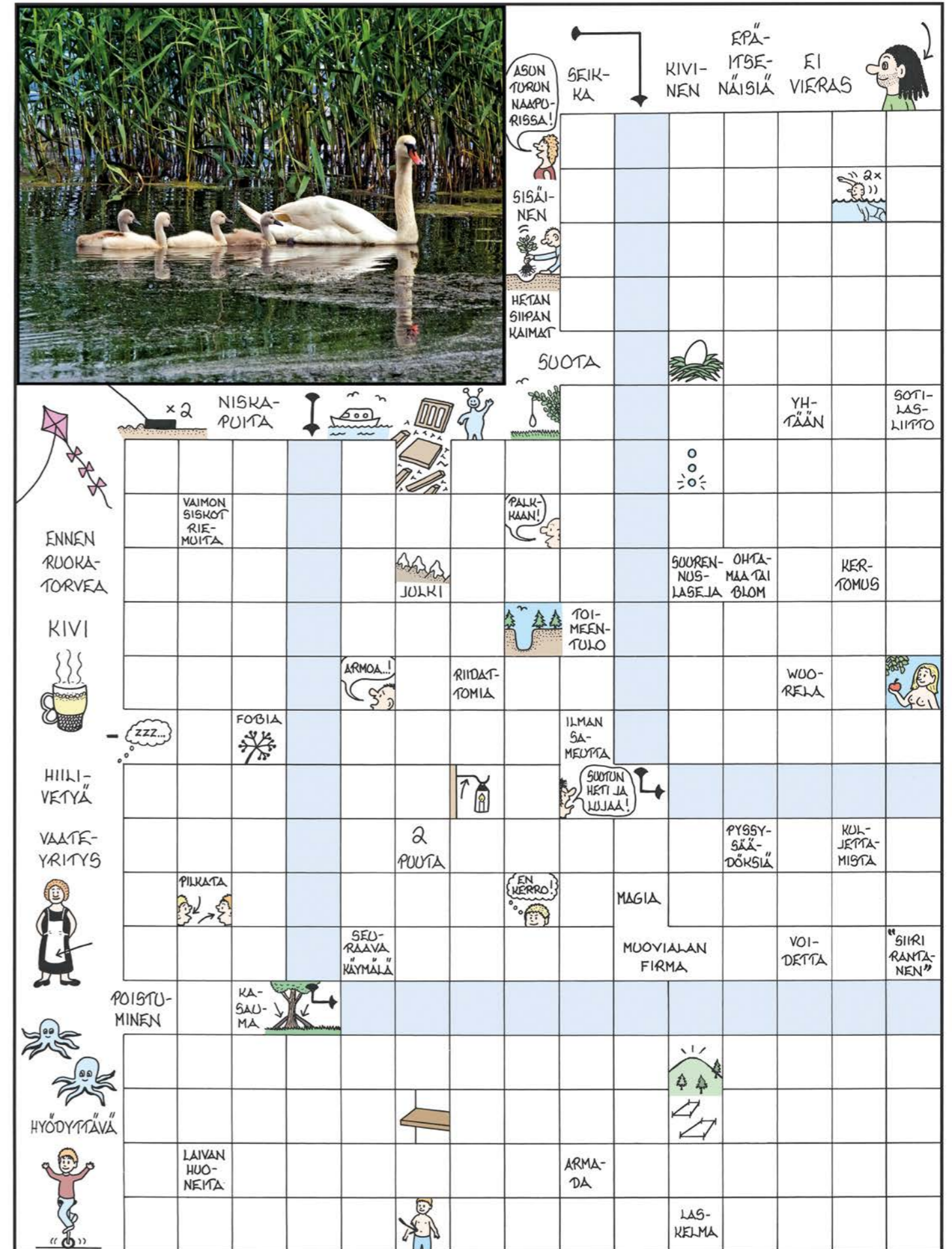
@SuomenKipury

TULE VAPAAEHTOISEKSI!

Suomen Kivun vapaaehtoisena pääset mukaan tukemaan kipuoireisia omien mielenkiinnon kohteidesi ja taitojesi mukaan.

Voit toimia esimerkiksi ohjata ryhmää, päivystää chatissa, tuottaa materiaaleja tai olla mukana erilaisissa tapahtumissa.

Lisätietoja vapaaehtoistoiminnastamme saat järjestökoordinaattori Katja Pääkköseltä, katja.paakkonen@suomenkipu.fi / p. 045 129 0707.



Ristikon ratkaisu sivulla 34.

Vertaistuki

ELÄTKÖ KIVUN KANSSA? Et ole yksin. Meitä on monta ja voimme tukea toisiamme - tervetuloa Suomen Kipuryn vertaisryhmiin! Vertaisryhmässä voit jakaa kokemuksia, iloja ja suruja muiden kipua sairastavien 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 kipua sairastavan läheiset. Vetäjät ovat Suomen Kipu ry:n koulutettuja vertaisvapaatehtoisia. Vertaisryhmään osallistuminen on maksutonta eikä se edellytä Suomen Kipu ry:n jäsenyyttä. Aluevastaavat osaavat kertoa oman paikkakuntansa tilanteesta.

Tiedot webinaareista, teemailloista sekä chateista löydät verkkosivuilta suomenkipu.fi/tapahtumat

ETÄVERTAISTUKIRYHMÄT:

Valtakunnallinen etävertaistukiryhmä kokoontuu joka toinen tiistai parillisina viikkoina klo 18-19:30 Microsoft Teamsin välityksellä. Lisätietoja ritva.kotisaari@suomenkipu.fi

ALUEELLISET ETÄVERTAISTUKIRYHMÄT:

Etelä-Karjala

Lisätietoja: susanna.kovasin@suomenkipu.fi

Pirkanmaa

Lisätietoja: sari.latva@suomenkipu.fi p. 040 080 0941 tai satu.heinonen@suomenkipu.fi tai p. 040 676 2470

Satakunta

Lisätietoja: arja.makinen@suomenkipu.fi

LISÄTIEDOT ETÄVERTAISTUKIRYHMISTÄ: suomenkipu.fi/tukea/ verkkovertaistuki/etavertaistukiryhmat/

PAIKALLISET VERTAISTUKIRYHMÄT:

Espoo

Aluevastaava, lisätietoja: Teija Ritvanen teija.ritvanen@suomenkipu.fi

Helsinki

Lisätietoja: oona-riikka@suomenkipu.fi

Hollola

Aluevastaava, lisätietoja: Eero Kekomäki p. 040 031 6946 Ryhmänvetäjä: Hanna Pirinen pirinenh08@gmail.com

Hämeenlinna

Ryhmänvetäjä, lisätietoja: Nina Liuski nina.liuski@gmail.com 044 586 4713

Iisalmi

Aluevastaava, ryhmänvetäjä, lisätietoja: Jouni Hätinen p. 040 582 9004 Ryhmänvetäjä: Juha Juntunen

Imatra

Aluevastaava, lisätietoja: Susanna Kovasin p. 041 440 3967 susanna.kovasin@suomenkipu.fi

Jyväskylä

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

Kaarina

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

Kajaani

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

Kankaanpää

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

Kannus

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

Kemi

Ryhmänvetäjä, lisätietoja: Jaana Kotkansalo jaana.kotkansalo@gmail.com

Kerava

Aluevastaava, lisätietoja: Merja Vuohelainen p. 044 516 4256

Kokkola

Aluevastaava, lisätietoja: Eija Toskala p. 0400 589 556 Ryhmänvetäjä: Markku Luoto p. 040 4169 908

Kuopio

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

Lahti

Aluevastaava, lisätietoja: Jaana Karmala-Vanamo p. 040 757 4761 jaanamari@wanamo.fi

Mikkeli

Aluevastaava, lisätietoja: Kimmo Kanniainen p. 045 139 5161 mikkeli@suomenkipu.fi Ryhmänvetäjä: Rita Matilainen p. 046 841 3993

Oulainen

Ryhmänvetäjä, lisätietoja: Pirjo Vähäkuopus p. 045 113 4058 pirjovahakuopus@gmail.com

Oulu

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

Pori

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

Salo

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

Siilinjärvi

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

Tampere

Aluevastaava, lisätietoja: Anu Wickholm p. 050 912 8122 anu.wickholm@suomenkipu.fi

Turku

Aluevastaava, lisätietoja: Maarit Rintala p. 0500 687 093 Ryhmänvetäjät: Susanna Virtanen susanna.virtanen@suomenkipu.fi Minna Sinisalo minna.sinisalo@suomenkipu.fi

Valkeakoski

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

Ylivieska

Aluevastaava, lisätietoja: Kirsi Brandt p. 045 895 5295 ylivieska@suomenkipu.fi Ryhmänvetäjät: Siina Salmikangas p. 040 083 3255 Petteri Saukko p. 050 303 2441

Jäsenedut

Tuotteet

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. Jäsenhintana 75 € (norm. 89 €). Tilaukset verkkokaupassa koodilla KIPU. vk-kustannus.fi

Amorin Oy on seksuaalisuuden, nautinnon ja seksin välineiden asiantuntijayritys, jonka alla toimii useita seksologeja ympäri Suomen. Kauttamme saat tilattua tuotteita sekä seksin apuvälineitä, jotka tukevat mahdollisuutta toteuttaa omannäköistä nautintoa. Jäsenetuna saat -10 % alennuksen koko tuotevalikoimastamme. Tilaukset tapahtuvat sähköpostitse osoitteeseen asiakaspalvelu@amorin.fi, mainitsethan tilauksesi yhteydessä olevasi Suomen Kipu ry:n jäsen. Olethan myös herkästi asiakaspalveluumme yhteydessä, jos sinulla on kysyttävää tuotteisiin tai niiden käyttöön liittyen. Olemme täällä sinua varten.

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. backontrack.fi

Ettonet Oy tarjoaa laajan ja laadukkaan valikoiman apuvälineitä, hyötytarvikkeita ja erikoishuonekaluja. Panostamme asiakaspalveluun, jotta löydämme jokaiselle asiakkaalle hänelle sopivan ratkaisun. Ettonetin tuotevalikoiman ja myymälät löydät ettonet.fi. Verkkokauppa palvelee maanlaajuisesti 24/7. 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.

Humantool Suomen Kipu ry:n jäsenet saavat Humantoolin verkkokaupasta -10 % alennuksen kaikista tuotteista - satulatuoleista, seisontamatoista ja selkätuista. Tilaukset verkkokaupassa koodilla KIPU. humantool.fi

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. labtex.fi

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

Neurosonic Suomen Kipu ry:n jäsenet saavat Neurosonicin verkkokaupasta mobiilipatjojen vuokrauksesta jäsenalennuksen. Alennuskoodilla: KIPU saa 50€ alennuksen yhden kuukauden mobiilipatjan vuokrauksesta. Plus-tehoinen mobiilipatja 400€/kk (norm. 450€/kk). Basic-tehoinen 300€/kk (norm. 350€/kk). Lisätietoja neurosonic.fi

Paingone Plus -kipukynä 49€ + 7€ pk/tilaus. Kaikki TENS-kivunlievityslaitteet -10% (Paingone kipusiipi, kipukynä ja Headaterm migreenipanta)+ postikulu 8,90 €. Tarjous voimassa toistaiseksi. Tilaukset: toimisto@suomenkipu.fi tai p. 045 129 0707. Tilausta varten tarvitsemme etu- ja sukunimesi, puhelinnumerosi, toimitusosoitteen sekä tilausmäärän. Tutustu laitteeseen ja käyttörajoitteisiin osoitteessa terveystekniikka.fi

Uimahallit ja kylpylät

Kempeleen virkistysuimala Zimmari, Pekurintie 1, Kempele. Sisäänpääsymaksu 5,5 € jäsenkorttia näyttämällä.

Fysikaaliset hoitolaitokset sekä lääkärikeskukset

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.

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: p. 02 538 9444

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: olarinfysikaalinhoitolaitos.fi p. 010 666 3490

Fysioterapiakeskus Oiva Keski-Suomen toimipisteissä jäsenille 10 %:n alennus kaikista fysioterapiapalvelujen listahinnoista. Saatavilla on myös mm. kinesioteippauksia, akupunktiota, naprapatiaa ja kuivaneulausta. 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

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

Muut alennukset

Bodymaja Hyödynnä -20% jäsenetu ostamalla haluamasi kehonkoostumusmittaus tai mittauspaketti etukäteen verkkokaupasta bodymaja.fi 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 kuponnikoodi tästä” -painikkeesta.

Jäsenedut jatkuu

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

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

Lempeä ajatus tarjoaa Suomen Kipu ry:n jäsenille -10 %:n alennuksen ratkaisukeskeisestä lyhytterapiasta sekä seksuaaliterapiasta. Alennus on voimassa toistaiseksi. Tapaamiset voivat toteutua joko etänä tai Museokatu 44, Hki. Lisätietoja ja ajanvaraus paivi@lempeaajatus.fi, p. 045 256 7124, lempeaajatus.fi. Lämpimästi tervetuloa!

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

Life-myymäliä lialmi 10% alennus magneettituotteista jäsenkorttia näyttämällä lialmen Prismen liikkeitä.

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



Tuleeko sinulle jäsenmaksulasku kirjeenä?

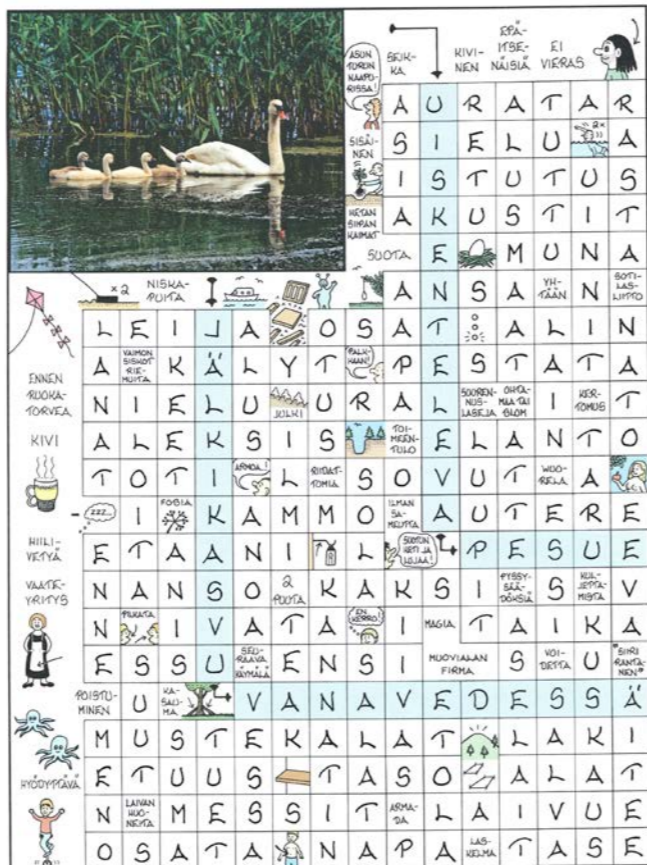
Monen jäsenemme yhteystiedoista puuttuu sähköpostiosoite.

Jäsenmaksun voi saada sähköpostitse. Sähköpostiin saa myös kuukausittain jäsenkirjeen, jossa kerrotaan ajankohtaiset asiat ja tapahtumat.

Jos haluat meiltä jatkossa viestit sähköpostilla, päivitä tietosi: toimisto@suomenkipu.fi



Ristikon ratkaisu:



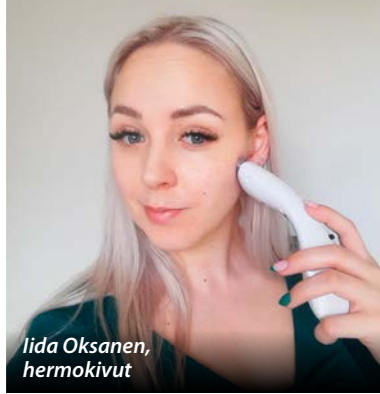
PSSST!
Tarkista, että nimesi ja osoitteesi löytyvät tämän sivun toiselta puolelta ja leikkaa jäsenkorttisi irti.

Toimintaamme tukevat:





Henriikka Pitkänen,
polvivamma



Iida Oksanen,
hermokivut



Leena Ruonala,
välilevynpullistuma, CRPS



Raija Kallio,
nivelrikko

B-Cure Laser tehokkaaseen kivunlievitykseen

B-Cure Laserin on kliinisesti todistettu lievittävän laajaa kirjoa erilaisia kipuja ja edistävän kudosaaurioiden ja tulehdusten paranemista. Laite on käytössä haavahoidossa, kipuklinikoilla, fysioterapeuteilla ja jo tuhansissa suomalaistaluuksissa.

- Akuutti ja krooninen kipu
- Tulehdukset
- Rasitusvammat
- Lihaskivut
- Nivelrikko
- Haavat
- Palovammat
- Kudosaauriot

B-Cure Lääkintälaser (808 nm)

Laserterapia LLLT stimuloi kudosta solutasolla parantaen sen omaa toiminta- ja uudistumiskykyä. Se vaikuttaa verenkiertoon, aineenvaihduntaan sekä kehon endorfiinituotantoon lievittäen kipua. Laser lisää elimistössä myös kollageenin ja elastiinin luonnollista tuotantoa, joita keho tarvitsee kudosaaurioiden korjaamiseksi.



Hoito-
kerran hinta
vain muutama
sentti!

Yliannostusriskiä tai vasta-aiheita ei ole, mutta hoitoa ei suositella syöpäkasvaimiin, silmiin eikä raskaana olevan vatsanseudulle.

Turvallinen ja edullinen kotikäytössä

Kotikäyttöön suunnitellut B-Cure-laserlaitteet ovat helppokäyttöisiä ja turvallisia, ja ne sopivatkin koko perheen käyttöön. Koska B-Cure Laserin teho perustuu kudoksen ja solujen oman toiminnan parantamiseen, saadaan parhaat tulokset kuurinomaisella hoidolla. Siinä missä tehokkaammilla ammattilaismalleilla hoidetaan 2-3 kertaa viikossa, kotikäyttölaitteilla kotona tehtävä päivittäinen hoito takaa tasaisen ja tuloksellisen hoidon.

Koska laitteen odotettava huoltovapaa käyttöikä on peräti 30 000 hoitokertaa, jää muutaman satasen arvoisen laitteen hoitojen hinnaksi vain muutama eurosentti. Laitetta voi myös vuokrata.

Nopeuttaa haavan paranemista

Haavahoitaja **Hilla-Maria Tennberg** Porvoon terveyskeskuksesta käyttää B-Cure Laseria kroonisten haavojen hoidossa.

– Laserterapia selkeästi edistää kudoksen uudistumiskykyä. Lisäämällä B-Cure Laserin osaksi haavahoitoa olemme onnistuneet palauttamaan haavan pysähtyneen paranemisprosessin ja lievittämään kipua. Hoidamme haavaa pääasiassa vastaanotolla, mutta so-

pivissa tapauksissa olemme antaneet helpokäyttöisen ja turvallisen laserlaitteen potilaalle kotiin hoidon tehostamiseksi, Tennberg kertoo.

Tehokas kivunlievityksessä

Leena Ruonala Helsingistä sai ensimmäisen välilevynpullistuman kymmenen vuotta sitten täysin yllättäen toimistolla. Jatkuva, elämävähvasti rajoittavaa kipua on koitettu suitsita leikkauksiin ja kipulaiteimplantein.

– Ne eivät ole auttaneet tarpeeksi, vaan olen joutunut syömään vuosia jatkuvaa kipulääkitystä ja tämän lisäksi kohtauksiin vielä vahvempia. Liikkumattomuus, suuri lääkemäärä ja univelka tekivät elämästä aivan järjetöntä.

Leena luki B-Cure Laserista ja vuokrasi laitteen ensin kokeiluun.

– Olin lukenut paljon ja uskalsin varovasti toivoa saavani apua. Tunne olikin uskomaton, kun alaselkää (leikkausarven kohdalta, pullistuman alta) ja lonkkien hermoja muutamia minuutteja hoitamalla neuropaattinen kipu lievitettiin nilkkoihin asti. Nykyään hoidan selkäni kohtauskipulääkkeen sijasta laserilla, jolla saan avun myös minulle kehittyneeseen CRPS-vaivaan. ■



B-Cure Laserin tehosta on julkaistu **5 tuplasokkotutkimusta**. Tutkimukset osoittavat mm. laitteen olevan kivunhoidossa kipulääkkeiden vertainen sekä edistävän haavojen paranemista. Suomessa laitetta työssä hyödyntävät mm. kipuklinikat, fysioterapeutit ja haavahoitajat.

Jo yli 1000 suomalaista kotitaloutta käyttää B-Cure Laseria mitä moninaisimpiin vaipeihin. Nettisivuiltamme voit lukea käyttäjien omia kertomuksia sekä blogista ammattilaisten kokemuksia. Laitteen voi **vuokrata** kokeiluun tai **ostaa omaksi**.

Vuoden terveystuote 2022
Kauneus & Terveys -lehti nimesi 10 vuoden 2022 terveystuotetta **B-Cure Laser** valikoitui Parhaaksi Laitteeksi kommentein: "Laserointi lievitti nivelrikosta kärsivien sormien kipuja jo viikossa. Sen ansiosta yöunet eivät enää keskeytyneet."