

# KIPUPUOMI



Suomen Kipu ry:n jäsenlehti 3 | 2019



**SYYSKUU ON KANSAINVÄLINEN KIPUKUUKAUSI**



## SISÄLLYS

- 2 Puheenjohtajalta
- 3 Pääkirjoitus
- 4 Kolumni: Täydestä näköalattomuudesta
- 5 SIP lisää tietoisuutta kivun vaikutuksesta
- 6 Valita puutteellisesta hoidosta
- 7 Kivusta stressiä vai stressistä kipua
- 8 Kolumni: Paastoaminen
- 10 Terveisiä Oulusta: kevät ja kesä!
- 12 Huoleti tuo tukiverkoston taskuusi
- 14 Valokuvauskilpailun satoa
- 19 Kolumni: Elämäntapailua Nancyn kanssa
- 18 Vertaistukiryhmät
- 24 Minun tarinani: Ei se vika ollutkaan korvien välissä
- 26 Kirjoituskilpailun satoa: Kipu sisälläni

## PUHEENJOHTAJALTA

Kesä- ja heinäkuussa useimmat vertaisryhmät viettivät ansaittua lomaa. Vaikka kesä oli hiljaisa aikaa, osallistuimme kesäkuussa yhdistyksen toiminnanjohtajan kanssa Fimean järjestämään tilaisuuteen, jossa esiteltiin perustettavaa potilasneuvottelukuntaa. Haku siihen osallistumiseen alkaa myöhemmin syksyllä, itse toiminta taas ensi vuoden puolella.

Heinäkuussa oli toinen SIP-työryhmän (Social Impact of Pain) tapaaminen. Tarkoituksena on perustaa yhteistyöverkosto potilasarjestöjen, terveydenhuollon sekä päättäjien kesken. SIP:ista saamme enemmän tietoa myöhemmin.

Näin kesän kääntyessä syksyyn aktivoituu yhdistystoimintakin. Vertaisryhmien tapaamisaikoja kannattaa seurata yhdistyksen ko-

tisivuilta. Sinne päivitetään tuorein tieto.

Syyskuu on kipukuu. Suomessa kansainvälistä kipukuukautta vietetään toista kertaa ja sen tarkoituksena on lisätä kivun tunnettavuutta. Pidetään huolta itsestämme ja toisistamme.

Virpi Paasisalo  
puheenjohtaja



## PÄÄKIRJOITUS

### ”Pääasia on se, ettei hänellä ole kipuja”

Kolmekymmenvuotisen ammatti- ja harrastajauran tuotantoeläinten, lemmikkien ja harrastuskumppaneiden kanssa taitaneena on eteeni väkisin tullut tilanteita, jolloin hoidokin, perheenjäsenen tai rakkaimman ystävän kanssa on pitänyt yhdessä kohdata se viimeinen hetki. Vajaan vuoden sisällä olen joutunut luopumaan neljästä elämäni valosta. Kolme tapauksista tuli eteen täysin yllättäen, yhden kanssa piti todeta, että edessä olisi elämäni vaikein päätös. Päätöksenteon tukena oli kipu -sen olemassaolo tai -olemattomuus.

Kun aloitin eläintenhoitajan ja karjalouden opettajan työt 1990-luvun alussa, olivat eläimen kivunhoitoasiat käytännössä vielä olemattomat. Eläinten tunteille naurettiin.

Nykyään eläinlääkäreiden ja -klinikoiden työtä seuraavia ohjelmia esitetään televisiossa runsaasti. Kivunhoito on eläimillä ensisijainen hoitomuoto ja otsikon lausahduksen kivuttomuudesta kuuleekin jokaisessa jaksossa useamman otteeseen. Kipujen määrä on kriteerinä lähes kaikelle hoidolle- tai hoitamattomuudelle eikä kivun hoitamatta jättämiselle ei ole perusteita. Eläimet eivät osaa puhua, joten niiden kiputuntemusten olemassaoloa pitää ihmisen havainnoida eläimen käytöksestä. Onnistunut kivunhoito on eläimen oikeus ja yksi hyvän elämänlaadun edellytyk-

sistä on kivuttomuus. Tästä määrätään jopa laissa, jossa kielletään turhan kivun ja tuskan tuottaminen eläimelle.

Kivunhoito on myös ihmisoikeus. Jatkuva kipu on este hyvälle elämänlaadulle myös ihmisillä. Vaikka ihminen osaa kivuistaan kertoa, ei kipu kuitenkaan ole ollut eri päättäjien listoilla kovinkaan korkealla tärkeysjärjestyksessä, vaikka se on terveydelle haitallinen tekijä jo itsenäisenäkin, eikä vain osana kokonaisuutta.

Yhdeksi lääkkeettömistä kivunhoitomenetelmistä on listattu lemmikin hankkiminen. Hoitokeino sai aivan uuden ulottuvuuden, kun maailmanlaajuisesti ensimmäinen kipukoira kou-

lutettiin Suomessa 2015. Keväällä 2017 järjestetyn kipukoira-kurssin kautta saatiin selville, että kipuhaju voidaan purkittaa ja perinteisen hajuerottelukoulutuksen kautta opettaa koira tunnistamaan erityyppisiä kipuja ennakkoon. Kipukoira-käyttäjät hyötyvät arjessa tästä taidosta.

Syyskuu on jälleen kipukuukausi. Tänä vuonna olemme mukana järjestämässä kipukoiraseminaaria, jossa aiheesta saa lisää tietoa. Tervetuloa seuraamaan tilaisuutta, vaikkapa livestreamin kautta!

## KOLUMNI

# Täydestä näköalattomuudesta

*Muutama vuosi sitten eräänä pimeänä marraskuisena päivänä puhuin puhelimesta lääkäriäni kanssa ja sanoin voipuneena, että alan menettää toivoni. Kaikki haaveeni tulevaisuudesta olivat murentuneet ja tajuntaani piirtyi sairauden kaventama näkymä. Ei se oikeastaan ollut edes näkymä, se oli jotain paljon epämääräisempää. En ollut ehtinyt täyttää kolmeakymmentä vuotta, kun sairastuin, enkä koskaan pystyisi toimimaan haaveammattissani opettajana. Tuon puhelun aikoihin olin ollut melkein neljä vuotta määräämälläni työkyvyttömyyseläkkeellä ja koin vahvasti, ettei tulevaisuudella voi olla minulle annettavaa. Asuin sängyssäni.*

TEKSTI: ANNIKA FRIBERG

Lääkäri kertoi minulle tekevänsä itse kroonisen sairauden vuoksi työtään vain osa-aikaisesti ja myös sen, että hänellä olisi jatkuva tarve kaltaiselleni henkilölle vertaisryhmiin kipuklinikalle. Työparikseen. Tämä puhelu ajoittui synkimpään kohtaan elämässäni, mutta kun lasikin puhelimen syliini ja nostin katseeni, jotain muuttui. Ensimmäistä kertaa vuosiin edessäni alkoi olla näkymä, edes haalea sellainen.

Puoli vuotta puhelun jälkeen terapeutini kysyi minulta, olenko kuullut kokemusasiantuntijakoulutuksesta. Se oli uutta sairaanhoitopiirissämme ja ensimmäinen ryhmä oli aloittamassa tulevana syksynä 2017. Olin kuitenkin myöhässä, haku-aika oli jo ehtinyt päättyä eikä ryhmään mahtunut. Siltikin, näkymäni alkoi selkiytymään.

**VUOSI 2017** oli minulle erityisen raskas ja vaikea. Monien vaiheiden, viikkojen osastojaksojen ja pitkän odottelun jälkeen sain lähetteen TAYS: iin neurokirurgian poliille kipustimulaatioarviota varten. Kävin vaadittavissa magneettikuvissa ja aloin odottaa kutsua -olin kuin hukkuva tarrautumassa viimeiseen oljenkorteen. Toimintakykyäni oli häviävän pieni; neljän lapsen äitinä tarvitsin jatkuvasti apua kodin töihin, kun mieheni kävi päivätöissä. Kaikki muu oli kokeiltu, joten laitoin stimulaatiohoitoon kaiken toivoni, muun perheen pidätellessä hengitystään. Lokakuun alussa tehtiin päätös koestimulaatiota varten, ja maaliskuussa 2018 olin jo kotona koelaitteen kanssa. Se auttoi, sain ihoni alle pysyvän version ja ajattelin kaiken palautuvan paikoilleen.

Hain kokemusasiantuntijakoulutukseen- ja pääsin. "Tästä alkaa jotain uutta", ajattelin, vaikka luulisi minun jo oppineen. Koulutuksen alkaessa kiputilanteeni oli yhä sekasortoinen.

Siltikin, kun kiipesin ensimmäistä kertaa "kouluuni", C-rapun neljänteen kerrokseen, tunsin olevani vahva, ylpeäkin- täynnä intoa ja odotusta. Tutkailin ryhmäläisiä ja mietin minkälaisia tarinoita he kantavat mukanaan. Kirjava joukko miehiä ja naisia. Kuukausien mittaan tulin tutuiksi heihin jokaiseen, heidän säröihinsä. Näkymättömään

kipuun. Eräs kurssilainen sanoi myöhemmin, että nähdessään minut ensimmäisenä päivänä hän oli ajatellut, ettei tuolla ihmisellä voi olla kipeää elämässään. Se oli silloin, kun en vielä ollut avannut suutani.

**SYKSY OLI** jatkuvan taistelun aikaa. Laskeskelin lusikoitani päivästä toiseen ja pohdin, miten kummassa saan ne riittämään. Olin kuitenkin sitoutunut, koko perhe oli, ja enemmän kuin motivoitunut raivaamaan tieni läpi koulutuksen. Poissaoloja tuli hoitojen vuoksi ja hetkittäin kaikki tuntui ylitsepääsemättömältä. Jokainen tiistai, jolloin selviydyin luennolle, oli voitto. Joka ainoana torstaina, kun istuin kello 13 siellä C-rapun luentosalissa olin sankari, vaikka sinne saapuminen oli edellyttänyt aika monta kipulääkettä.

Tiistaisin ja torstaisin vaihdoin pois yövaatteet ja sidoin hiukset ponnarille. Pakkasin laukkuun muistiinpanovälineet ja taioin kasvoilleni hymyn. Lukemattomat kerrat kävelin vinkuvan migreenin ja huutavan kivun ylitse. Toisina aamuina jäin sikiössä peiton alle mistä naputtelin viestin: "Tänään en pääse tulemaan". Ne olivat niitä aamuja, jotka lupasivat jo sarastaessaan tuskaisen kipeää päivää.

*Saimme tehtäväksi tehdä käsitekartan. Laskeuduin tyhjine papereineni lattialle selkää kyyryssä. Kartalle oli määrä piirtää omat voimanlähteeni ja kynä pysähtyi*

*kohtaan ilo. Pää tuntui tyhjältä ja jäin paikalleni pitämään kynää noiden kolmen kirjaimen kohdalle. Ilo. Tietenkin oma perhe, kotini, tarkoittavat minulle iloa. Mutta sitten rullasin paperin ja työnsin sen laukkuun.*

**JOKU SANOI**, että kokemusasiantuntijakoulutukseen hakeutessaan hänellä oli vain yksi tavoite. Päästä postilaatikkoa pidemmälle. Lamauttavien ja toimintakyvyn vievien oireiden seasta, täydestä näköalattomuudesta kohti hentoista toivoa tulla osaksi oikeaa elämää.

Vasemmalta oikealle: Marja Kinnunen Tuki- ja liikuntaelinliitto Tule ry, Kaisa Hirn Suomen Kipu ry, Helena Miranda Suomen Kivuntutkimusyhdistys ry, Liisa Jutila PAE, Vittoria Carraro EFIC, Gudula Petersen Grünenthal GmbH.



## SIP LISÄÄ TIETOISUUTTA KIVUN VAIKUTUKSESTA

Euroopan kivuntutkimusyhdistysten kattojärjestö European Pain Federation, EFIC® (kansainvälinen kivuntutkimusyhdistys IASP:n jäsenjärjestö) sekä lääkeyhtiö Grünenthal:n yhteistyönä syntyi 2009 Kivun yhteiskunnallinen vaikutus SIP (Societal Impact of Pain), yhteistoimintakenttä vapaaehtois- ja potilasjärjestöille, terveydenhuollon ammattilaisille ja päättäjille.

Vuodesta 2010 aina 2017 SIP keskittyi toimimaan ja vaikuttamaan EU:n keskuudessa. Tärkeän sanoman välittäminen vaati järjestelmällistä sekä pitkäkestoista työtä ja lopulta SIP saavutti merkittävän jalansijan ja vaikuttavuuden päättäjien, lainsäätäjien ja instituutioiden parissa.

Alusta saakka potilajärjestöt ovat olleet aktiivisesti vaikuttamassa ja muun muassa Suomen Kipu ry, yhdessä moneen muun Eurooppalaisen kipujärjestön kanssa, kutsuttiin 2011 mukaan toimimaan. Ensimmäisinä vuosina vastuu oli EFIC:illä, mutta PAE ja Active Citizenship Network (ACN) olivat mukana yhteistyökumppaneina. 2014 järjestöt kutsuttiin toimintaan mukaan tasavertaisiksi partneriksi ja vaikka EFIC on edelleen

vastuussa tieteellisestä viitekehystä, järjestöt kehittävät toimintaa tasa-arvoisina kumppaneina. Grünenthal toimii edelleen rahoitusvastuussa, mutta ei vaikuta muuten toimintaan.

Vuonna 2017 SIP siirtyi toimimaan myös kansallisella tasolla. Pyrkimyksenä luoda monialainen keskusteluyhteys myös eri maiden terveydenhuollon, päättäjien, potilasjärjestöjen ja instituutioiden kesken.

Tällä hetkellä moniammatillinen foorumi toimii kahdeksassa maassa.

Vuoden alussa toiminta käynnistyi myös Suomessa ja syntyi SIP Finland. Yli toimintakentän Suomen Kipu ry, Suomen TULE ry ja Suomen Kivuntutkimusyhdistys ry yhdistivät voimansa. Ensimmäinen yhteistyötapahtuma oli maaliskuun lopussa järjestetty vaali-ilaisuus ja varsinaisesti SIP Finland käynnistyi huhtikuun huhtikuussa.

Vuoden päätapahtuma on marraskuun lopussa järjestettävä seminaari, joka pääaiheina on lasten ja nuorten kipu, kipu ja koulutus, sekä kipu ja kuntoutus. Potilaat ovat jokaisessa osassa edustettuna joko puhujana tai keskustelupaneelin osallistujana.

**SIP:n tavoitteena on**  
**- lisätä tietoisuutta kivun vaikutuksesta yhteiskuntaan, terveydenhuoltoon ja kansantalouteen**  
**- tietojen vaihtaminen ja parhaiden käytäntöjen jakaminen Euroopan unionin jäsenvaltioiden kesken**  
**- kehittää ja edistää Euroopan laajuisia strategista suunnittelua ja toimintaa kivunhoidon parantamiseksi Euroopassa (Suomessa Kroonisen kivun ja syöpäkivun hoidon kansallinen toimintasuunnitelma vuosille 2017–2020)**

## TIEDOTE

### WHO:n jäsenmaat hyväksyivät uuden diagnosoiluokituksen – myös krooninen kipu on luokiteltu sairaudeksi

WHO:n jäsenmaat hyväksyivät 25.5.19 uuden diagnosoiluokituksen ICD-11, jossa myös krooninen kipu on luokiteltu sairaudeksi.

Uudistus vaikuttaa suureen osaan väestöstä. 35 prosenttia aikuisista on kokenut vähintään kolmen kuukauden kipujakson ja koko väestöstä, vauvasta lähtien, 14 prosenttia elää päivittäisen kivun kanssa. Uusien kipudiagnoosien myötä ensimmäisen kerran potilaat voivat kertoa perheelle, ystäville ja työyhteisölle syyn miksi eivät enää pysty samaan kuin ennen. Diagnoosi poistaa häpeää ja kivun leimaavuutta.

Diagnoosit ovat nyt sähköisessä muodossa ja sairaudet ovat helposti löydettävissä. Lista on kaikille avoin, mutta tällä hetkellä englanniksi. Luokitukseen pääsee tutustumaan WHO:n kotisivujen kautta ja kivun luokitukset löytyvät kirjoittamalla hakukenttään "pain".

Seuraavaksi virkamiesten on toimittava. Uudet diagnoosit tulevat voimaan 1.1.2022 ja sitä ennen lääketieteellinen osuus on käännettävä suomeksi ja potilaan näkökulmasta ennen kaikkea päätettävä perusteet mitä kukin diagnoosi Suomessa käytännössä tarkoittaa. Pelkkä tunnus itsessään ei riitä, vaan on tiedettävä millaiseen hoitoon, kuntoutuksen, tukitoimiin tai apuvälineisiin diagnoosi oikeuttaa. Voiko vaikeaa kroonista kipua sairastava päästä kuntoutustuelle tai työkyvyttömyyseläkkeelle. Monille sairauksille nämä tiedot ovat jo olemassa, mutta kroonisen kivun osalta kaikki on luotava tyhjistä.

Toivomme, että uudistus tapahtuu myös tässä ja työryhmiin tuomaan potilaiden näkökulma kutsutaan myös kipupotilasjärjestö.

Lisätietoja:

Virpi Paasisalo, puheenjohtaja, Suomen Kipu ry  
virpi.paasisalo@suomenkipu.fi P. 045 1707 548  
Liisa Jutila, varapj. Pain Alliance Europe  
liisa.jutila@pae-eu.eu P. 040 5516 857

# VALITA PUUTTEELLISESTA HOIDOSTA

Potilaalla on oikeus saada vaivoihinsa oikeanlaista ja oikea-aikaista hoitoa. Hänellä on myös oikeus tulla kohdelluksi hyvin. Mikäli nämä oikeudet eivät toteudu, hän voi valittaa. Valituksissa on kaksi virallista tahoa, yksi epävirallinen taso ja yksi poikkeustilanne. Aloittaa kannattaa epäviralliselta tasolta.

## KESKUSTELMINEN HOITOPAIKAN TYÖNTEKIJÄN KANSSA

Jos koet, että lääkäri tulkitsi tilannettasi väärin tai että et itse hoksannut kertoa hänelle kaikkea, voit pyytää soittoaikaa ja palata asiaan. Myös avoin keskustelu hoitoa antaneen henkilön tai hänen esimiehensä kanssa auttaa usein. Hoitopaikassa voidaan korjata hoidossa tapahtuneet virheet ja puutteet saman tien. Usein asiat hoituvat näin näitisti ja vähimmällä vaivalla.

## MUISTUTUS

Jos hoitopaikassa käydyistä keskusteluista ei ole apua, voit tehdä kirjallisen muistutuksen hoitopaikan terveydenhuollosta vastaavalle johtajalle. Muistutus on laissa säädetty menettelytapa. Kirjoita mahdollisimman selkeä kuvaus asiasta, josta haluat tehdä muistutuksen. Jos mahdollista, mainitse niiden henkilöiden nimet ja/ tai asema, joita muistutuksesi koskee. Jos et tiedä tai muista nimiä, kerro mahdollisimman tarkasti, milloin ja missä tapaus sattui. Muistutuksen voi tehdä vapaamuotoisesti tai käyttämällä hoitopaikan lomaketta, joka useimmiten löytyy toimintayksikön internetsivuilta. Voit pyytää apua terveydenhoidon yksikön potilasasiamieheltä. Terveydenhuollon toiminnasta vastaavan johtajan on selvitettävä muistutuksessa kerrottu asia alaistensa kanssa sekä vastattava sinulle kirjallisesti kohtuullisessa ajassa, yleensä noin kuukauden sisällä. Vastauksesta on käytävä ilmi, miten asia on hoitopaikassa selvitetty ja millaisiin jatkotoimiin se on mahdollisesti johtanut.

## KANTELUT ALUEHALLINTOVIIRASTOON JA EDUSKUNNAN OIKEUSASIAMIEHELLE

Virallinen kantelu tehdään aluehallintovirastoon. Peruspohja kanteleluun löytyy Valviran sivuilta. Valviraan valitetaan vain kuolemantapauskista. Yleensä ennen kantelua kannattaa kokeilla muistutusta, mutta muistutus ei ole välttämätön välivaihe.

Olen itse toiminut 10 vuotta Suomen Kipu ry:n Jyväskylän vertaistukiryhmän vetäjänä ja Facebook-vertaistukiryhmän ylläpitäjänä yhdeksän vuotta. Tämän kokemuksen perusteella arvioin, että viiden vuoden takaiseen tilanteeseen verrattuna kipupotilaat ovat nyt suuremmissa vaikeuksissa hoidon saamisessa. Yksiltä pitkään kivusta kärsineiltä potilailta on otettu pois lääkkeet, joista on ollut heille eniten apua. Tilalle ei ole annettu muita toimivia lääkkeitä tai hoitoja. Toiset ovat joutuneet ajamaan vahvimmat lääkkeet alas ehtona hoitoon pääsulle. Kolmannet eivät vielä koskaan ole saaneet kokeiltavakseen lääkkeitä, jotka oikeasti auttaisivat. Erityisesti ongelma koskee opiattien käyttöä. Tehoavan hoidon poistaminen on oleellisesti heikentänyt monen toimintakykyä ja jopa romahduttanut elämänlaadun. Niinpä suuri määrä kipupotilaita kokee, että heidät on hylätty selviytymään yksin aina vain pahempien kipujen kanssa. Se on henkisesti hyvin raskasta paitsi potilaalle itselleen, myös koko hänen lähipiirilleen.

Jos kuulut näihin ihmisiin, joilta on *evätty hoito sinusta itsestäsi riippumattomasta syyistä, voit käyttää esitetyttä kantelupohjaa,*

*joka on laadittu sinua varten.* Siihen on poimittu tueksesi katkelmia ohjeista ja laeista.

Tällä hetkellä voit valittaa opiaattien tarpeettomasta kieltämisestä myös *eduskunnan oikeusasiamiehelle*. Hänen toimistonsa on näytännyt vihreää valoa kipupotilaiden valituksille, jotka tehdään, mikäli muistutus ei ole tuottanut tulosta. Tämä on alussa mainittu poikkeusmenettely. Normaalin kantelun voit tehdä suoraan aluehallintovirastoon, kantelun eduskunnan oikeusasiamiehelle vain muistutuksen jälkeen. Lienee järkevää tehdä molemmat.

Täydennä kantelu omilla tiedoillasi. Kirjoita asiallisesti ja kohteli-aasti. Postita kantelu omaan aluehallintovirastoon.

Valituksissa on tärkeää, että et ole itse omalla toiminnallasi aiheuttanut hoidotta jäämistäsi. Käypä hoito –suositus esimerkiksi varoittaa kirjoittamasta vahvimpia kipulääkkeitä niille, joilla on ollut tai on päihdeongelmia. On siis hyvin tärkeää, että otat lääkkeesi niin kuin reseptissäsi ohjataan. Myös lapsiin, raskaana oleviin, imettäviin, mielenterveyspotilaisiin ja hyvin heikkointoiisiin vanhuksiin suhtaudutaan erityisellä huolellisuudella. Älä myöskään koskaan käyttäydy vastaanotolla epäasiallisesti. Huutaminen, kiroilu ja nimittely huonontavat mahdollisuuksiasi hoidon saamiseen.

Jos aluehallintovirasto havaitsee selvitystensä perusteella, että hoidossa on ollut epäasianmukaisuutta, se voi antaa väärin toimineelle henkilölle tai toimipaikan johtajalle ohjausta. Sen tavoitteena on saada henkilö tai hoitopaikka toimimaan vastaisuudessa toisella tavalla.

Kantelun avulla ei voi muuttaa diagnoosia tai hoitopäätöstä, eikä sen avulla voi kumota tuomioistuinten tai muiden viranomaisten ratkaisuja. Kantelun avulla ei voi saada rahallista korvausta. Korvausta on haettava Potilasvakuutuskeskukselta.

Valittamisen merkitys on siinä, että saa itse seuraavalla kerralla parempaa hoitoa. Samalla valittanut auttaa muita vastaavassa tilanteessa olevia. Turhia kanteluita ei pidä tehdä, mutta aiheellinen kannattaa. Siten kipupotilaiden jääminen ilman tehoavaa hoitoa ja myös muu huono kohtelu tulevat näkyviksi. Tavoitteena on saada koko terveydenhoitojärjestelmä ymmärtämään kroonisesta kivusta kärsiviä.

### Aluehallintovirastojen

#### yhteystiedot:

Etelä-Suomen aluehallintovirasto:

Birger Jaarlin katu 15, PL 150,  
13101 Hämeenlinna

Itä-Suomen aluehallintovirasto:

PL 50, 50101 Mikkeli  
Länsi- ja Sisä-Suomen

aluehallintovirasto:

Wolffintie 35, PL 200, 65101 Vaasa  
Pohjois-Suomen

aluehallintovirasto: Linnankatu 1-3,  
PL 293, 90101 Oulu

Lounais-Suomen aluehallintovi-  
rasto: Itsenäisydenaukio 2, PL 22,  
20801 TURKU

Lapin aluehallintovirasto: PL 8002,  
96101 Rovaniemi

### Lisätietoja:

[www.valvira.fi/terveydenhuolto/tyyty-](http://www.valvira.fi/terveydenhuolto/tyyty-mattomyys_hoitoon)  
[mattomyys\\_hoitoon](http://www.valvira.fi/documents/14444/3646734/Terveystietojen_kantelu.pdf/33e6ae29-1acb-20e2-3231-5852289c0474)

#### Pohjat kanteluun:

[www.valvira.fi/docu-  
ments/14444/3646734/Terveystietojen\\_kantelu.pdf/33e6ae29-1acb-20e2-3231-5852289c0474](http://www.valvira.fi/documents/14444/3646734/Terveystietojen_kantelu.pdf/33e6ae29-1acb-20e2-3231-5852289c0474)

[www.oikeusasiamies.fi/fi\\_FI/web/  
guest/kantelu-eduskunnan-oikeusasiamiehelle](http://www.oikeusasiamies.fi/fi_FI/web/guest/kantelu-eduskunnan-oikeusasiamiehelle)

#### Suomen Kipu ry:n esitetytty kantelupohja:

[www.suomenkipu.fi/ohjeita-  
hoidosta-valittamiseen](http://www.suomenkipu.fi/ohjeita-hoidosta-valittamiseen)

# Kivusta stressiä vai stressistä kipua

**MONI KIPUKROONIKKO** on varmasti kuullut väitteen, että ”kipu on korvien välissä”. Väite pitää osittain paikkaansa, sillä aivojen ja keskushermoston vaikutus kipukokemukseen ja sitä kautta krooniseen kipuun on tutkimuksissa tieteellisesti osoitettu. Lisäksi aivojen toimintaan ja kipukokemuksen syntyyn vaikuttavat fyysiset ja psyykkiset ympäristötekijät, jotka aiheuttavat kehossa kipukokemusta provosoivan stressitilan. Kipu on oikeastaan tuon kansakunnassamme ongelmaksi muodostuneen sitkeän ongelman yksi monista oireista ja ilmenemismuodoista.

Kirjoitin opinnäytetyöni kipukroonikoiden kokemuksista lääkkeettömästä psykofyysisen fysioterapian keinoin toteutetusta kroonisen kivun hoidosta. Kokemusten perusteella stressi vaikutti merkittävästi kipukokemukseen. Ympäristötekijät osaltaan laukaisivat stressireaktioita, jotka provosoivat kipua, mutta myös olemassa oleva kipu ja siitä syntyvä ahdistus ruokivat stressikokemusta. Haastatteluista ilmeni, että koti on ympäristönä mieluisin paikka tehdä kivun hyväksymisprosessia edistäviä kehoitietoisuutta lisääviä harjoitteita. Lähtökohtaisesti koti on rauhan ja turvan tyyssija, mutta perhe- ja ihmissuhteet voivat olla myös kipua provosoivia ja ylläpitäviä tekijöitä. Lapsiperhearjen keskellä kotiovella odottaa kasa vastuuta, huolta sekä murhetta. Puoliso voi toimia ylihuolehtivana varovaisuutta ja kipukäyttäytymismalleja ruokkivana tekijänä tai uhkana ja pelon ilmapiirin rakentajana. Taloudelliset huolet asumisesta, työkyvyttömyyden seurauksista ja epävarmasta tulevaisuudesta ovat vastassa päivittäin. Kipua ylläpitävinä stressitekijöinä niihin puuttuminen ja niihin vaikuttaminen olisivat ensisijaisia ratkaistavia asioita lääkkeettömässä kivunhoidossa.

Myös kosketus nousi esiin kipua lieventävänä ja myötätuntoa sekä kivun hyväksymistä edistävänä tekijänä. Harjoitteissa kosketus oli joko henkilön itsensä tai alustan ja pintamateriaalien tuottamaa. Kosketuksen tehokkuutta ei voida kuitenkaan liikaa korostaa, sillä jokaisella on yksilöllinen kokemus kosketuksen miellyttävyydestä. Epämiellyttävä muisto tai aikaisempi trauma saattavat olla kipua laukaisevia tekijöitä. Kosketus liitetään esimerkiksi läheisyyden tunteeseen, hyväksytyksi tulemiseen ja välittämiseen. Kaikki nämä ovat asioita, joiden kokeminen on tärkeää kivun hyväksymisprosessin aikana. Silloin kipukroonikko etsii uutta identiteettiään ja rooliaan, jotka täytyy rakentaa uudelleen kivun asettaessa raameja arjelle ja elämälle. Uudelleen asennoituminen on välttämätöntä prosessin etenemisen kannalta.

Tässä prosessissa kipukroonikon ei tulisi jäädä yksin. Interventioni aikana kehitin fysioterapeuttipiskelijänä taitojani kohdata asiakas yksilönä ja kuunnella hänen tarpeitaan. Kipupotilas tulee kohdata ihmisenä - ei kipuna tai toimintakyvyn rajoitteena. Kivun hoidossa on kehitettävää, kuten muussakin alati kehittyvässä lääketieteessä. Lääkehoidolla on oma merkityksellinen

osansa kroonisen kivun hoidossa, mutta saataisiinko siitä tehokkaampaa, jos lääkkeettömiä keinoja korostettaisiin enemmän hoidon toteutuksessa. Esimerkiksi vertaistuen käytön lisääminen saattaisi tukea hyväksymisprosessin etenemistä. Vertaistukiohjaajien kouluttamista voitaisiin edelleen kehittää. Lisäksi koen, että kokemusasiantuntijuudesta hoitohenkilökunnassa saattaisi olla apua laadukkaita terveydenhuoltopalveluita tarjottaessa. Esimerkiksi fibromyalgiaa sairastava lääkäri osaa asettaa potilaan asemaan ja osoittaa empatiaa hoidettavaa kohtaan. Vaatii kuitenkin ammattitaitoa, ettei hoitava taho liikaa lietso ja korosta kipukokemusta oman asiantuntijuutensa perusteella. Kokemukset ovat kuitenkin hyvin subjektiivisia ja henkilökohtaisia. Niiden vertaileminen ja arvottaminen on mahdollista, eikä siksi suotavaa varsinkaan ammattihenkilöiden taholta. Meillä kipupotilaiden kanssa työskentelevillä sosiaali- ja terveydenhoitoalan ammattihenkilöillä on aika tarkastella omaa toimintaamme, minkä avulla osallistumme osaltamme murroksessa olevien terveydenhoito- ja palveluiden laadun kehittämiseen. Ehdotan, että aloitamme työskentelemällä yhteistyössä muiden ammattilaisten sekä potilaiden ja heidän läheistensä kanssa. Keskitytään havainnoimaan kokonaisuuksia kivun ympärillä!

## KOLUMNI

## Paastoaminen

Paastoaminen liitetään usein uskontoihin. Näin on minunkin kohdallani; Ilu-uskontoon. Uskon evoluutiohistoriaan, kehitysoppiin, darwinismiin – olen darwinisti. Uskovaiset uskovat Jumalansa olevan kaiken takana. Agnostikot epäilevät. Ateistit kieltävät. Darwinistin ei tarvitse edes pohtia näitä. Eri uskontojen kannattajilla on erilaiset säännöt paaston toteuttamisessa, jotka nekin ovat ajansaotossa muuntuneet. Kristityillä paasto ajoittuu pääsiäistä edeltävään aikaan, joka loppuu pääsiäisenä – päästä paastosta. Pääsiäisen nimi juontaa tästä. Perjantai oli pitkään viikon paastopäivä. Sitä edelsi ”tankkaus” joka tehtiin hernekeitolla; tästä syystä hernekeittopäivä on yhä torstai. Paasto on jättänyt jälkensä kulttuuriimme. Osa-aika paastossa syödään vuorokauden toisella 12 tuntisella ja toinen paastotaan. Lääketieteellisesti on paastoilla osoitettu olevan terveyteen positiivisia vaikutuksia, myös henkisellä puolella.

Yksilö oppii kieltäytymään asioista. Minun ajatusmallisani, jossa ihmisen aineenvaihdunta on muovautunut nykyisen kaltaiseksi kivi-kauden keräilytaloudessa, paasto on ollut pakon sanelema. Luonnollinen. Aina ei ole ollut tarjolla kaikkea ravintoa. Sopeutuminen oloihin on muokannut geenistömme niin, että kun ravintoa on ollut saatavilla, sitä on syöty ja varastoitu rasvakudokseen ja huonojen aikojen yli eletty sillä. Nyt kun perunakellarit pursuavat ja pikaruokat tarjoavat höttöjään 24/7, ei tätä luonnollista paastoamista pääse tapahtumaan. Tästä on seurauksena läskiperseet ja suurin osa kansantaudeista. En kannata niin kutsuttuja mehupaastoja, joissa mennään lähes pelkillä elimistön varastoilla. Viimeisen paastoni toteutin jogurtilla, johon sekoitettu siemeniä ja marjoja. Jokunen pähkinä silloin tällöin. Kahvista ja sikarista en kieltäytynyt.

Ensimmäisen viikon paastosiin täysin myös somesta. Tämä aiheutti puhelinsoittoja ja sähköposteja: ”onko kaikki ok, oletko sairastunut? ...” Niin monesti, totutusti, olin lähestymässä tietokonetta avatakseksi Facebookiin. Käännyn pois ja tunsin mielihyvää tahdonlujuudesta. Sama tunne varmaankin uskovaisilla, mutta he ajattelevat Jumalan palkitsevan. Lainaus Spinozan ajatuksista: ”Spinozan Jumalaa ei voi rukoilla. Tätä Jumalaa ei tarvitse pelätä. Hän ei milloinkaan rankaise. Myöskään ei kannata olla kuuliainen palkintojen toivossa, sillä Häneltä niitä ei saa. Ainoa mitä kannattaa pelätä on oma käyttäytyminen. Kun ihminen käyttäytyy muita tai itseään kohtaan huonosti, hän rankaisee itseään tekohekellä kieltämällä itseltään sisäisen rauhan mahdollisuuden saavuttaa onnellisuus juuri sillä hetkellä”.

Mittailin verensokeria koko paaston ajan. Se pysyy vakiona. Se on elämisen ehto. Maksamme pystyy valmistamaan riittävän sokerimäärän lähes mistä tahansa raaka-aineesta. Aivoille sokeri on myrkyä. Ketooseilla sen toimintanopeus on 25% nopeampaa ja ajatukset ovat kirkkaampia ja vähäininkin ketutus kaikkooa. ”Verottaja-sana” hymyilyttää.

Paastooni kuului myös pesemättömyys. En normaalistikaan käytä mitään pesuaineita itseeni. En halua järkyttää ihoni bakteerikantaa, joka on osa immuunijärjestelmää. Eikä hiki haise. Moni on alkanut noudattaa ohjettani ja todenneet hiusten laadun ja ihon hyvinvoinnin parantuneen ja hienhajan loppuneen. Nyt en käynyt edes suihkussa.

Elettiin kuivaa kautta savannilla.

Lisäravinteet olivat nekin tauolla. Nälkää en tuntenut koko paaston aikana, vaikka kehosta häipyi kolme kiloa. Tarkkailin tuntemuksiani ja niiden lisäksi ulosteita. Paaston jälkeen en aloittanut mässäilyä, kuten uskontopaastoihin kuuluu, vaan aloin lisäämään ruoka-aineen kerrallaan. Ulosteen väristä, hajusta ja kiinteydestä pystyin selvittämään suoleni bakteerikannan koostumuksen. Terveen suolen floora koostuu jopa 12000:sta eri bakteerilajista. Niistä pystytään laboratorio-oloissa viljelemään 20%. Näille on annettu nimi ja DNA sekvenssillä pystytään niiden lajikirjo selvittämään. Kukaan ei tarkalleen tiedä mitä hemmettiä ne kaikki siellä tekevät – ihminen tuntee kosmoksen paremmin kuin suolistonsa. Bakteerit ovat spesifistejä, erikoistuneet elämään eri ravinteista. Tarjoamalla tiettyä ravinnetta ja tarkkailemalla ulostetta, voidaan päätellä lajikirjon rikkaus. Lajikirjoa voidaan säädellä sillä mitä suuhumme laitamme. Rikas lajikirjo on tärkein mitä omistamme. Suolen terveestä floorasta on riippuvainen koko elimistömme toiminta. Ajatuksemmekin.

Enterobakteereja on kaikkialla. Maassa, vedessä, ilmassa ja suolistossamme. Kuumentamalla ruokamme tapamme ne. Emme syö elävää ravintoa. Bakteerit ovat reissumiehiä. Niitä on saatava jatkuvasti uusia. Parhaita lähteitä ovat tuoreet kasvikset, joista saamme kasviperäisiä bakteereja ja hapattamalla valmistetut, fermentoidut elintarvikkeet. Hapankaali kunkkuna. Sen valmistamiseen osallistuu 36 eri maitohappobakteerilajia, jotka ovat kasviperäisiä, luonnollisia, viljelemättömiä. Paljon mainostetut AB-tuotteet (asidofilus, bifidus) ovat kupla hapankaalin rinnalla. Jenkinuorison parissa tehty tutkimus osoittaa karusti todellisuuden. Niiltä, joiden ravinto koostuu McDonaldsin tuotteista ja virvoitusjuomista, löytyy hädin tuskin 3000 eri lajia suolistobakteeria. Aivan sama koskee myös koiriamme, jotka luonnonvastaisesti ruokitaan kuivamuonalla. Koira osaa vaistointojensa ansiosta hamuta toisten eläinten ulosteita ja maaperän antimia; multaa santaa, sammalta... Mitä tekee ihminen? Osallistuu jooga- kursseille. Ja ostaa ihmepillereitä. Ennen pitkää ihminen hukkoo omaan paskaansa. Ihmisen tarina Telluksella päättyy. Bakteerit jäävät. Bakteerit ovat olleet täällä niin paljon pidempään, kuin me (Jumalan luomat). Bakteereja meidän tulee kunnioittaa eikä pelätä. Niiden kanssa on opittava elämään.

Paasto on oivallinen tapa elvyttää bakteerikantaamme suotuisaan suuntaan. Ensin tappamalla niitä nälkään ja sitten ruokkimalla haluttuja bakteereja. Tämä oli paastoni tarkoitus. Kokeile kohdallasi ja hanki uusi elämä – syömällä. en edes muista koska olisin flunssaa sairastanut. Tämänvuotinen flunssa aalto kohtasi minut eräänä lauantaina ja maanantaina siitä ei ollut tietoaakaan. Kiitos bakteerieni. Suolessa, jossa on immuunijärjestelmän koti, käydään jatkuvaa sisällissotaa ”hyviksien ja pahiksien” välillä.

Paaston jälkeen aloittamani paljasjalkakävely, tuttavallisemmin PJK, tukee osaltaan terveyttäni –siitä lisää seuraavassa numerossa.

## Mies, josta on moneksi

*”Mahdoton mies. kromosomit kuin banaanikärpäsellä. Jakautuu kuin tohvelieläin. Mutta kun häneen yrittää tarttua, asiassa kuin asiassa, on tämä ei niin tavallinen Virtanen kuin teflonpinnoitettu. Mukava mies hän on. Ainakin muille mukaville. Hän tosin kirjoittaa nopeammin kuin ajattelee, mutta jälki on kristallinkirkasta. Mitä aikaisemmin hän käy levolle, sitä hurjempia hänen yölliset mietteensä ovat. Onko hän itseoppinut, hullu tiedemies vai harmiton pellepeloton?*

*”Mutta tässä kaikessa on pelottava pointti. Ilu perustelee väitteensä ja jopa todistaa ne oikeiksi. Lisäksi hän tekee ihmiskokeita, mutta onneksi vain itsellään. Hänen polttoaineenaan ovat ilmeisesti kokemukset, kokeet, todetut ja todennetut esimerkit. Mutta eivät paloviina, hallusinogeenit, meskaliini tai kuivatuista sienistä jauhettu tajunnanlaajennuspulveri. Virtanen on lyönyt päätään seinään ja ilmeisesti jopa kivijalkaankin, mutta se ei ole hidastanut hänen ajatustoimiaan eikä vauhtiaan. Virtanen puhuu ällistyttävästi kieliä, vaikkei niitä osakaan. Sääliä ei anneta.”*

Johnny-Kai Forssell

# Terveisiä Oulusta: kevät ja kesä!

TEKSTI: PERTTI LATVALA  
KUVAT: PERTTI LATVALA JA LEO LATVALA

Tammikuussa aloitimme tapaamiset Aleksinkulman Aino-salissa, jossa ollaan jo monen vuoden ajan saatu pitää ryhmämme tapaamiset. Rakennus on Oulun kaupungin omistama ja tilat ovat potilasjärjestöille ilmaisia. Kahvit saa keittää omista kahveista, mutta talon hyvillä välineillä. Tiskaus luonnistuu kätevästi suurkeittiön tiskikoneella. Tarttee vain lastata tavarat pesukoreihin ja kone pestä hurrauttaa melko hopysti astiat puhtaiksi. Meillä on myös ryhmään ostettu taitettava peti tyynyineen, jotta istumaan väsyneet ryhmäläiset voivat olla pitkällään aika ajoin. Mikä parasta, sänkyä saamme varastoida Aleksinkulman varastossa, samassa kerroksessa, jossa Aino-salimme on. Näistä ryhmää suuresti helpottavista asioista on kiittäminen Oulun kaupungin sosiaali- ja terveystointa. Upeeta, kun tällainen mahdollisuus järjestynyt!

Juha on innostunut keilapallon pyörittäjä ja onkin hienosti ottanut keskiviikot haltuun tapaamisilla Oulun keilahallilla. Kävijöitä on yleensä kahdesta kymmeneen. Pallo pyörii jokaisen omaan tyyliin. Juha oli jostain kaapannut puolittutun Raijan, keilailun ammattilaisen opastamaan tuon raskaan, ison pallon pyörittämisen saloihin. Ja siitä ne vanhat, väärät opit hiljakseen meinaavat kariutua lihasmuistista. Heitin

itse nuorempana moukaria mutta sen tekniikat ja varsinkaan voimat eivät sovellu tähän sisäratalajiin. Hienosti Raija opastaa kaikkia. Minulla oli mukana pikkukaveri Oona ja hän oppi äkkiä noi salat ja hävisin hänelle yhteispisteissä! Tähän toimintaan emme ole vielä käyttäneet yhtään yhdistyksen eikä kaupungin rahaa, vaan jokainen on maksanut omasta kukkarostaan ratamaksun ja mahdollisen kenkämaksun.

Toinenkin tapaamispaikka on ryhmälle ilmainen, menemme Arin mökille pitämään kesänavauksen. Tänä vuonna oli jo kolmas kerta, kun siellä olimme. Tässäkin Oulun kaupunki avustaa hiukan; saamme ostettua syötävät ja juotavat paikalle. Ari tarjoaa tilat, minä tuon grillin kaasuihneen ja kaikki osallistuvat kipujensa rajoissa tarjottavien valmisteluihin.

Grilli kuumaksi, kahvipannu porisemaan ja limupullot auki. Tämä kesänavaus on myös perheille avoin tilaisuus tulla. Joka vuosi on ollut jollakin joko omia lapsia tai lapsenlapsia mukana.

Käyn kaupassa ja ostan tuotteet laskien määrät sen mukaan, kuinka on ilmoittautunut. Kehumatta uskallan sanoa, että vain ketsuppia ja sinappia on ollut liikaa, kun olen ostanut pienimmät löytämäni pul-

lot. Tuupien toisaalta uskoisin loppuvan kesken, joten ei liene paha, kun vähän jää yli. Ylijäämätavara on pyritty jakamaan halukkaille kotiin mukaan otettavaksi.

Tänä vuonna sovittiin, että kesänavaus aloitetaankin samoihin aikoihin kuin ryhmäkin on eli vähän jälkeen puolenpäivän. Mennessäni grillin ja eväiden kera Arin mökille siellä oli jo täys tohina päällä. Arilla oli ruvennut kivistämään kahvihammasta, joten kahvinkeitin oli porissut jo yhden pannullisen tummaa juotavaa. Toin mukanani vaalennus- ja makeutusaineet ja juomingit pystyivät jatkumaan. Laittelin grillin kuumenemaan ja pian ilmassa oli makkaran ja broilerin tuoksua. Grillasin myös tomaattia, vesimelonia, kukkakaalta ja jotain muuta vihannesta, jota en nyt enää muista. Se oli mullekin kokeiluvihannesgrillaus ja täytyy myöntää, että kokemus oli erittäin myönteinen.

Porukkaa oli ihan mukavasti koko iltapäivän ja jopa ihan iltaan saakka. Lähimme Pipsan ja tyttärensöjan kanssa pois grilleinemme tuossa neljän viiden aikaan ja viimeinen tulija oli tullut joskus kuuden jälkeen. Siinä saimme Juhan kanssa pienen 'ei toivotun' sanailun aikaseksi mutta sellaisetkin saadaan selvitettyä ihan äijämeiningillä! Arille suurkiitos

mökin ja jokivarren maisemista.

Tänä vuonna oli kaupunki järjestänyt hiukan erilaisen tilojen vuokrauksen. Keväällä anottiin syksyksi ja keväksi tapaamiskertojen mukaisesti. Uutena oli se, että elokuulle voi käydä hakemassa vuoroja 1.8. alkaen. Singahdin siis sinne niitä varaamaan ja samalla kun allekirjoitin sopparin keväälle saakka, sain varattua 15. ja 29.8. tapaamiset ryhmälle. Tämä oli ollut ryhmän toive ja tuollaista maailman parasta vertais-tukiryhmää on hyvä kuunnella!

Tämän lehden ilmestyessä olemme mahdollisesti osallistuneet jollain tapaa "Syyskuu on KIPUKUUKAUSI" -tapahtumaan. Näistä päätämme noissa elokuun palavereissa. Tapahtumat vaativat aina järjestelyjä ja kipuihimisillä sellainen on hankalaa, kun ei ole varma seuraavasta aamusta, jotta ootko kipeä vai et! Kipeänähän ei paljoa tapahtumia järjestetä mutta kaikkea piristävää ja arjesta poikkeavaa koitetaan tehdä!

*Kuvat: Ylhäällä vasemmalla: Jokimaisema. Ylhäällä vasemmalla: Päivästä nauttijoita. Alhaalla vasemmalla: Jokimaisena mökiltä. Alhaalla oikealla: Grillaaja Oulusta.*





## Huoleti

- 2017 perustettu startup
- Kotipaikka Tampere
- Työntekijöitä 5
- Kansainvälisesti palkittu
- Tutustu palveluun: [www.huoleti.fi](http://www.huoleti.fi)

# Huoleti tuo tukiverkoston taskuusi

**Huoleti on uudenlainen mobiilisovellus, joka tuo vertaistuen ja arjen tukiverkoston suoraan käyttäjänsä taskuun. Huoleti tarjoaa sairastuneelle ja hänen läheisilleen tietoa, vertaistukea ja apua arkeen.**

Kipu voi haitata elämää monella tapaa. Selkää särkee, polvea vihloo ja olkapäätä jomottaa. Satunnainen polvisärky juoksulenkin jälkeen helpottuu lääkkeellä, mutta pitkäaikaisen kivun kanssa joutuu selviytymään päivästä toiseen. Joskus voi olla päiviä, ettei sängystä pääse ollenkaan.

Kipua voi olla vaikeaa ymmärtää, jos ei itse siitä ole koskaan kärsinyt. Kokemus kivusta on aina yksilöllinen. Parhaiten kipupotilasta ymmärtää kuitenkin toinen kivun kanssa elävä.

### VERTAISTUKEA HANGOSTA UTSJOELLE

Vertaistuki helpottaa kivusta kärsivää monella tavalla. Kokemusten jakaminen toisen samassa elämäntilanteessa olevan kanssa voi auttaa selviytymään arjessa. Vertainen ei vähättele tai neuvo alentuvasti. Joskus aidon vertaisen löytäminen voi olla hankalaa. Huoleti tekee sen helpommaksi.

Luomalla sovellukseen oman vertaisverkostonsa sairastunut voi käydä keskusteluja pienen ja itse rajaamansa yhteisön kanssa, silloin kun se itselle parhaiten sopii. Verkostoituminen on turvallista ja Huoletia voi käyttää myös täysin anonyymisti. Huoleti poikkeaa monista palveluista siten, että se mahdollistaa vertaistuen myös sairastuneen läheisille.

### OMA TUKIVERKOSTO AUTTAA ARJESSA

Vaikka lähipiiri olisi valmis tarjoamaan apua ja tukea, sen pyytäminen saattaa tuntua vaikealta. Huo-

letissa sairastunut voi koota läheisistään ja naapuruston vapaaehtoisista tukiverkoston, jolta pyytää yhteisöllisesti apua arjen askareisiin tai jakaa kuumisia kootusti. Näin Huoleti madaltaa kynnystä avun pyytämiseen ja tarjoamiseen sekä helpottaa sairastuneen ja hänen läheistensä elämää konkreettisesti.

### KEHITTYVÄ PALVELU MONIEN TARPEISIIN

Huoletia on alusta asti rakennettu potilaiden näkökulmasta. Palvelua kehitetään jatkuvasti ja käyttäjiltä saatu palaute on erittäin arvokasta. Huoleti haluaa tuoda mahdollisimman monet uudenlaisen vertaistuen piiriin ja etsii jatkuvasti yhteistyöhön eri potilasjärjestöjä. Tällä hetkellä Huoletista löytyy jo joidenkin järjestöjen kouluttamia vapaaehtoisia vertaistukihenkilöitä, jotka antavat sovelluksessa keskustelutukea.

### TUTUSTU PALVELUUN NYT MAKSUTTA

Huoleti tarjoaa Kipupuomi-lehden lukijoille mahdollisuuden testata sovellusta nyt maksutta. Saat sovelluksen käyttöösi sovelluskaupastasi koodilla S4N8A6ST. Ota siis palvelu käyttöösi ja testaa, milaista on olla Huoleti!

TEKSTI: ERIKA SALMINEN  
KUVA: PETRA VIITANIEMI

JATKUU SEURAAVALLA SIVULLA!

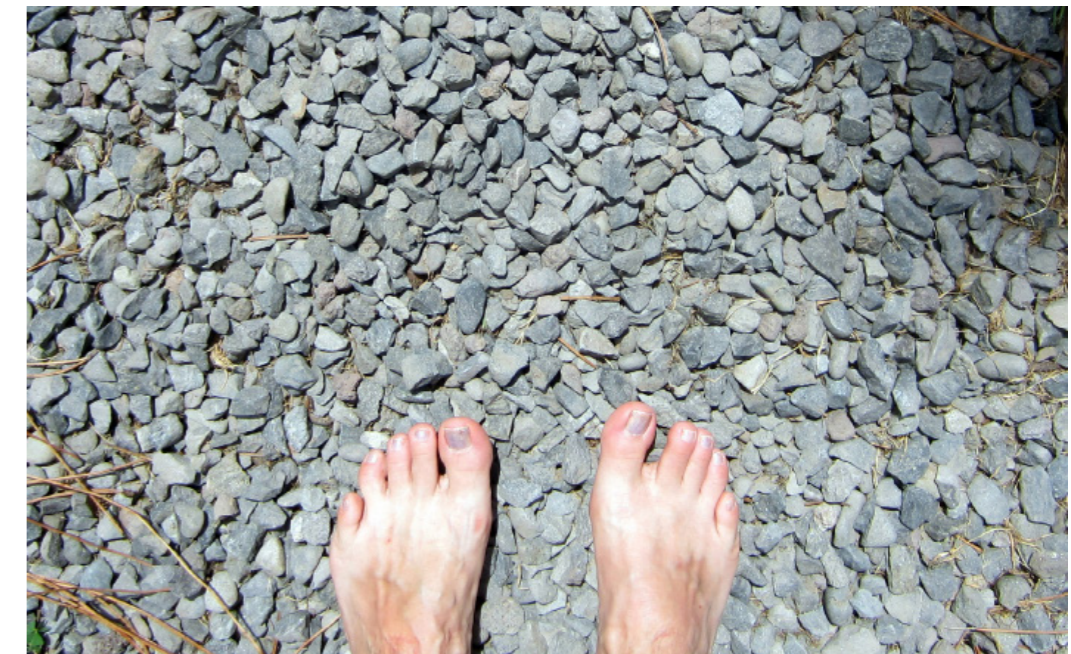
# VALOKUVAKILPAILUN SATOJA

**KILPAILUN VOITTAJA: EMMI KALLIOLA - VELJEN NÄKYMÄTÖN KIPU**  
Tuomarin mietteet voittajasta: Voittajakuva erottui joukosta sillä, että siinä oli vahvasti aistittavissa näkymättömän kivun olemus. Kuva laiturilla istuvasta pojasta pysäyttää miettimään kipua, joka ei näy ulkopuolisille.

Kilpailun tuomarina toimi valokuvaaja  
Aivo Oblikas / [www.aivoblikas.com](http://www.aivoblikas.com)

**KUNNIAMAININNAT**  
(palkitaan Omron-askelmittareilla)  
Helena Kauppila  
Mika Nummenpalo  
Kaarlo Asikainen

Kuva alapuolella:  
Mika Nummenpalo - Captain Whitepain



Kuva yläpuolella: Helena Kauppila - Johan tuntui!

Kuva alapuolella: Helena Kauppila - Näillä jaloilla on kävelty







Kuva vasemmalla: Kaarlo Asikainen - Jo kivistää  
 Kuva alapuolella: Helena Kauppila - Tällaista kipua ei toivoisi



www.suomenkipu.fi

SUOMEN  
**KIPU** RY



KAIKILLE, JOITA KIPU KOSKETTAA

Loppuvuoden  
 jäsenyys nyt -50%  
 8,50/13,50€  
 (norm. 17/27€)

Liittymislahjana  
 yhdistyksen  
 2019 jo ilmestyneet  
 jäsenlehdet ja oppaat!

TUTUSTU ja  
**LIITY NYT!**  
 www.suomenkipu.fi

SUOMEN  
**KIPU** RY



**UUSI JÄSENETU**

Tarjous voimassa toistaiseksi

paingone plus **49€**  
 -kipukynä + pk 7€/tilaus

Tilaukset Suomen Kipu ry:n toimiston kautta  
 toimisto@suomenkipu.fi tai p. 045 129 0707.  
 Tilausta varten tarvitsemme koko nimesi,  
 puhelinnumerosi, toimitusosoitteen sekä tilausmäärän.

Tutustu laitteeseen ja käyttörajoitteisiin  
[www.terveystekniikka.fi](http://www.terveystekniikka.fi)



Tehokas ja nopea TENS-hoito  
 paikallisiin kipukohtiin ja akupisteisiin.  
 Helppokäyttöinen, ei geelejä tai johtoja  
 Hoida missä vain, myös vaatetuksen läpi  
 Toimii yhdellä AAA-sormiparistolla

# JÄSENLOMAKE

HALUAN LIITYÄ:

Jäseneksi (17€)

Perhejäsen 1: 27€ (17€ + 10€)

Perhejäsen 2: 37€ (17€ + 10€ + 10€)

Henkilökannatusjäseneksi 50€

Yrityskannatusjäseneksi:

NIDE

500€

YHTEYSTIEDOT

Etunimi \_\_\_\_\_

Sukunimi \_\_\_\_\_

Katuesopite \_\_\_\_\_

Postinro ja -paikka \_\_\_\_\_

Perhejäsenen nimi \_\_\_\_\_

Puhuri \_\_\_\_\_

Syntymäaika (pp.kk.vvvv) \_\_\_\_\_

Email \_\_\_\_\_

Allakirjoitus \_\_\_\_\_

Syntymävuosi \_\_\_\_\_

Tunnus 5012019  
Vastauslehti  
SUOMEN KIPU RY

POSTIMAKSU  
MAKSETTU



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

## SUOMEN KIPU RY

### Tule jäseneksi tai aktiiviksi!

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

Yhdistyksen tehtävänä on:

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

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

Liity jäseneksi netissä  
[suomenkipu.fi/liity](https://suomenkipu.fi/liity)

## KOLUMNI

Nancy Tinkerbella



## Elämäntapailua Nancyyn kanssa Syksyn sävelin

Syksy etsii mua, eikä oo paikkaa mihin mennä pako... Niin laulaa stereoista Kollaa Kestää ja samalla katson ikkunasta ulos jo aikaisemmin pimenevää iltaa. Vielä hetki sitten oli bikinielit ja minäkin uskaltauduin ihanana naisena rannalle, jopa jäämereen uimaan. Oli aivan ihana kesä ja hetkittäin jopa melkein kivuttomia päiviä. Lämpö teki omalle kropalle hyvää, liika kuumuus tosin jo uuvutti. Mutta mielestäni kesä saisi olla niin paljon pidempi jakso meillä Suomessa.

Näin elokuussa toiset saa veronpalautuksia ja toiset mätkyjä. Me monet kipu-sairaajat maksetaan taas kesän huviveroja, kun ilmat viilenee ja kivut kasvaa- ainakin näin itsellä. Ihan jo kovasti innostuin kuin kesällä oma vointi oli niin hyvä. Sitähän voisi vaikka ilmoittautua syksyllä kaiken maailman kursseille ja bookata paljon keikkoja.. tai sitten ei.. Miten sitä aina unohtaa kuinka koleat kelit käy oikeasti krapanpäälle.

Pahimmillaan saa sitten taas kuulla olevansa pöpi, kun sanoo ääneen, kuinka sitä aina viileämmän ilman tullen tulee kipeämmäksi. Tuttua varmaan monelle muullekin kipu-sairaille?

Miten te muut kipu-sairaajat selviätte aina talven ylitse? Joskus mietin, että eikö sitä voisi käydä kuin karhut pitkille talviunille talven ajaksi. Ajatelkaas nyt, saisi kerrankin kunnon yöunet ja pääsisi ohi niiden kivuliaiden pakkaspäivien- ja varsinkin sadepäivien. Hyi hemmetti. Kaikki muut sateet paitsi lämmin kesäsade pitäisi kieltää lailla, kiitos. Voisin tästä vaikka aloittaa adressin, mutta mietin pitäisikö se lähettää ukkosen jumala Zeusille, Buddhalle vai Taivaan Isälle? Varmuuden vuoksi sen voisi laittaa vaikka kaikille.

Mun omat selviytymisohjeet ja ajatukset kylmien kelien va-

ralle on mummon kutomat villasukat, villashaali ja isot jo hie- man venyvanuneet villapaidat. Sekä toppahousut. En enää oikeasti pelkää pukeutua Michelin-ukoksi, sillä oma hyvinvointi menee edelle. Talvi-iltojen pimeydessä nautin myös kynttilän valossa biisien kirjoittamisesta ja yrttiteen hörppimisestä. Talvella jollain tapaa herää luovuus siitä pienestä kurjuudesta tämän pimeyden keskellä.

Tottakai myös pitkän pimeän talven yli auttaa kirkasvalolampuu, tuo minun parasystäväni pimeinä aamuina, kun muutenkin on tuskaa repiä luitansa ylös sängynpohjalta. Niin ja sitten tottakai talven yli auttaa avustajat. Kun olet kipeämpi ja kiukkuisempi, ihanan pirteä avustaja tulee ja pelastaa sen \*piip\* aamun keittämällä sulle maailman parasta kahvia ja tekemällä aamiaista. Sängystäkin pääsee ylös, kun on apua ja vaatteetkin saa päälle, kun joku auttaa.

Vaikka jännitänkin tämän syksyn tuloa ja varsinkin talvea, olen tankannut paljon positiivista energiaa varastoihin sen yli selviämiseksi. Olen myös hankkinut ihanat yksisarvis-aamutohvelit jarrupohjilla, jotta voin jatkaa sisätiloissa tallustelua rollamaattorin kanssa. Mä uskon, että me selvitään tästäkin pimeästä kaudesta kipu-siskot ja veljet.

Tsemppiä pimeneviin iltoihin,

**NANCY TINKERBELLA**

## Vertaistukiryhmät 2019

Seuraa ryhmien sivuja [suomenkipu.fi/aluejaostot/vertaistukiryhmat](http://suomenkipu.fi/aluejaostot/vertaistukiryhmat). Ryhmien sähköpostit ovat muotoa: [paikkakunta@suomenkipu.fi](mailto:paikkakunta@suomenkipu.fi).

**ELÄTKÖ KIVUN KANSSA?** Et ole yksin. Meitä on monta ja voimme tukea toisiamme.

### Tervetuloa Suomen Kipu ry:n vertaisryhmiin!

Vertaisryhmässä voit jakaa kokemuksia, iloja ja suruja, muiden kipuihmisten kanssa. Vertaisryhmissä puhutaan kivusta ja sen kanssa elämisestä, vaihdetaan kuulumisia kahvikupin äärellä, rentoudutaan ja pidetään teemailtoja. Ryhmissä käy kaiken ikäisiä, eri tavoin kipuilevia ihmisiä. Ryhmään ovat tervetulleita myös kipuihmisen läheiset. Vetäjät ovat Suomen Kipu ry:n vapaaehtoisia ja itsekin kipuihmisiä. Vertaisryhmään osallistuminen on maksutonta. Se ei edellytä ilmoittautumista eikä Suomen Kipu ry:n jäsenyyttä.

#### Espoo

Espoon vertaistukiryhmään etsitään uutta vetäjää. Lisätietoja Marja-Liisa Laineelta [marja-liisa.laine@suomenkipu.fi](mailto:marja-liisa.laine@suomenkipu.fi) / P. 040 053 4788.

#### Helsinki

Aluevastaava, lisätietoja: Arto Hannolin P. 0500 906 087 [helsinki@suomenkipu.fi](mailto:helsinki@suomenkipu.fi)  
Vertaisryhmä  
Ma klo 17.30 – 19.30 Kampin palvelukeskuksessa, tila Broidi (2. krs), Salomonkatu 21 B. Puhelinnumero palvelukeskuksen neuvontaan: 09 3104 4513.  
30.9. – Loput syksyn ajan varmistuvat myöhemmin

#### Hollola

Aluevastaava, lisätietoja: Eero Kekomäki P. 0400 316 946 [hollola@suomenkipu.fi](mailto:hollola@suomenkipu.fi)  
Vertaisryhmä  
Parillisten viikkojen tiistaisin klo 17.30 – 19.30, Missiokammarissa, Rakentajantie 8, tila on esteetön  
1.10. – 15.10. – 29.10. – 12.11. – 26.11.- 10.12.

#### Hyvinkää

Aluevastaava, lisätietoja: Maarit Toivonen P. 050 501 2121 [hyvinkaa@suomenkipu.fi](mailto:hyvinkaa@suomenkipu.fi)  
Vertaisryhmä

To klo 18:00 – 20:00, Seitsemänmiehenkatu 2 (liikehuoneisto katutaso)  
24.10. - 21.11. - 12.12.

#### Hämeenlinna

Ryhmänvetäjät, lisätietoja: Taina Jalasto P. 040 760 6772  
Simo Jalasto P. 040 830 9443 [hameenlinna@suomenkipu.fi](mailto:hameenlinna@suomenkipu.fi)  
Vertaisryhmä  
Parilliset tiistait klo 17:00 – 19:00, Voutilakeskus, Pollentie 35.  
1.10. - 15.10. - 29.10. - 12.11. - 26.11. - 10.12.  
Parittomat keskiviikot klo 17:00-19:00, vaihtuva paikka  
11.9. - 25.9. - 9.10. - 23.10. - 6.11. - 20.11. - 4.12. - 18.12.

#### Iisalmi

Aluevastaava, lisätietoja: Jouni Hätinen P. 040 582 9004 [iisalmi@suomenkipu.fi](mailto:iisalmi@suomenkipu.fi)  
Vertaisryhmä  
Ti klo 16.00-18.30, pääsääntöisesti Louhentuvalla, Kirkonsalmentie 29, Iisalmi  
1.10. - 15.10. - 29.10. - 12.11. - 26.11. (17.12 pikkujoulut)

#### Imatra

Ryhmänvetäjä, lisätietoja: Susanna Kovasin P. 041 440 3967 [imatra@suomenkipu.fi](mailto:imatra@suomenkipu.fi)  
Klo 16:30-18.30, Kulttuuritalo

Virta, Vierashuone, Virastokatu 1, Imatra.  
26.9. - 24.10. - 28.11.

#### Jyväskylä

Aluevastaava, lisätietoja: Soile Koponen P. 050 401 9610 [jyvaskyla@suomenkipu.fi](mailto:jyvaskyla@suomenkipu.fi)  
Vertaisryhmä  
Ke klo 18:00-20:00 Bodiumin tiloissa, Väinönkatu 30, 2. krs.  
21.8. - 18.9.  
23.10. klo 19 - 21 Elina Aurala puhuu kivun ja lääkkeiden vaikutuksesta muistiin ma 4.11. klo 13 - 17  
kipuseminaari Sari Solannin muistoksi ke 11.12. pikkujoulut

#### Kaarina

Aluevastaava, lisätietoja: Kaarina Koli P. 040 521 1419 [kaarina@suomenkipu.fi](mailto:kaarina@suomenkipu.fi)  
Vertaisryhmä  
klo 17:00-19:00, Kaarinan kirjasto, Lautakunnantie 1 Kaarina  
14.10. - 11.11. - 9.12.

#### Kajaani

Aluevastaava, lisätietoja: Anja Eskelinen P. 040 540 3863 [kajaani@suomenkipu.fi](mailto:kajaani@suomenkipu.fi)  
Uusi ryhmä aloittaa toimintansa syksyllä. Katso kokoontumistiedot verkkosivuilta.

#### Kankaanpää

Aluevastaava, lisätietoja: Jaana Karmala-Vanamo P. 040 757 4761 [kankaanpaa@suomenkipu.fi](mailto:kankaanpaa@suomenkipu.fi)  
Vertaisryhmä kokoontuu epäsäännöllisesti.

#### Kemi

Aluevastaava, lisätietoja: Tuija Lampimäki P. 045 122 9262 [kemi@suomenkipu.fi](mailto:kemi@suomenkipu.fi)  
Vertaisryhmän paikka ja aika varmistuvat syksyllä

#### Kuusamo

Aluevastaava, lisätietoja: Auvo Ylisirniö P. 040 777 7069 [kuusamo@suomenkipu.fi](mailto:kuusamo@suomenkipu.fi)  
Vertaisryhmän paikka ja aika varmistuvat syksyllä

#### Kokkola

Esko Asujamaa P. 040 093 1247 [kokkola@suomenkipu.fi](mailto:kokkola@suomenkipu.fi)  
Vertaisryhmä  
Ke klo 17:00 – 21:00, Keski-Pohjanmaan Opisto, Opistokatu 7, Kälvä  
25.9. - 30.10. - 27.11.

#### Kouvola

Lisätietoja: Sari Holanti P. 040 706 2220 [mikkeli@suomenkipu.fi](mailto:mikkeli@suomenkipu.fi)  
Terhi Jyräs P. 045 350 8757  
Enni Toivanen P. 040 532 6227 [kouvola@suomenkipu.fi](mailto:kouvola@suomenkipu.fi)

Vertaisryhmä  
Joka 2. maanantai klo 18 – 20, Korian seurakuntakoti, Alakouluntie 23, 45610 Koria  
30.9. - 14.10. - 28.10. - 11.11. - 25.11.

#### Kuopio

Ryhmänvetäjä, lisätietoja: Sari-Leena Jutila P. 050 537 6601 [kuopio@suomenkipu.fi](mailto:kuopio@suomenkipu.fi)  
Vertaisryhmä  
Joka kuukauden viimeinen keskiviikko klo 18:00 -20:00, Leväsen palvelukeskus 2 krs, Leväsentie 27.  
25.9. - 30.10. - 27.11. - 11.12.

#### Laitila

Lisätietoja: Sirkku Anttila-Jalo P. 040 732 1751 [laitila@suomenkipu.fi](mailto:laitila@suomenkipu.fi)  
Lisätietoja vertaisryhmän toiminnasta Sirkulta.

#### Lahti

Aluevastaava, lisätietoja: Ilja Anttila P. 046 810 6978 [lahti@suomenkipu.fi](mailto:lahti@suomenkipu.fi)  
Vertaisryhmä  
Ti klo 18:00-21:00 Link Lahden järjestökeskus, Hämeenkatu 26 A, 3.krs 15140 Lahti  
24.9. – 12.11. – 26.11. – 10.12.

#### Lappeenranta

Aluevastaava, lisätietoja: Tapio Tiittanen P. 045 841 8984 (ark. klo 12-20) [lappeenranta@suomenkipu.fi](mailto:lappeenranta@suomenkipu.fi)  
Vertaisryhmä  
Ryhmä on tauolla syyskauden 2019.

#### Lohja

Aluevastaava, lisätietoja: Jari Kuparinen P. 044 302 0010 [lohja@suomenkipu.fi](mailto:lohja@suomenkipu.fi)  
Vertaisryhmä  
Lohjan pääkirjasto, 2.krs.  
Ryhmäyötila 2 tiistaisin klo 17-19.  
26.9- 15.10. - 29.10. - 12.11. - 26.11. - 10.12.  
Ensikertalaisia pyydetään olemaan yhteydessä Jariin.

#### Mikkeli

Aluevastaava, lisätietoja: Virpi Paasilalo P. 045 170 7548 [mikkeli@suomenkipu.fi](mailto:mikkeli@suomenkipu.fi)  
Ryhmänvetäjä  
Kimmo Kannianen P. 045 139 5161

Vertaisryhmä  
Joka parillisen viikon ma klo 17:00-19:00 Oma Tori, Porrassalmenkuja 21, 2 krs.  
30.9. – 14.10. – 28.10. – 11.11. – 15.11. – 9.12.  
Ryhmäläisiä tavattavissa Keskussairaalan Olka-vertaistukipisteessä joka perjantai, tervetuloa!

#### Muurame

Aluevastaava, lisätietoja: Ritva Johansson P. 041 750 6988 [muurame@suomenkipu.fi](mailto:muurame@suomenkipu.fi)  
Ryhmänvetäjä  
Jani Köykkä P. 045 117 3131  
Vertaisryhmä  
Joka kuun toinen ti klo 17.30 – 19.30 Muuramen terveyskeskuksen kokoushuone (Virastotie 10)  
8.10. – 12.11. – 10.12.

#### Muhos

Aluevastaava, lisätietoja: Merja Korhonen P. 041 4424 682 [muhos@suomenkipu.fi](mailto:muhos@suomenkipu.fi)  
Tapaamme Kotiseutuhooneessa klo 12:00 – 15:00 Koivu ja Tähti -kulttuurikeskuksessa, Muhostie 2.  
15.10. – 12.11. – 10.12.

#### Nummela

Aluevastaava, lisätietoja: Maritta Taskinen P. 040 7198 558 [nummela@suomenkipu.fi](mailto:nummela@suomenkipu.fi)  
Joka toinen keskiviikko klo 18:00-20:00, Nummelan kirjasto, Pisteenaari 9, Vihti  
25.9. - 9.10. - 23.10. - 6.11.

#### Nurmes

Aluevastaava, lisätietoja: Tuuli Salo P. 050 521 8975 [tuuli.salo@pp.inet.fi](mailto:tuuli.salo@pp.inet.fi)  
Vertaisryhmä: Syksyn tapaamiset varmistuvat myöhemmin.

#### Oulu

Aluevastaava, lisätietoja: Pertti Latvala P. 045 636 0358  
Ryhmänvetäjät  
Ville-Veikko Kovanen P. 045 357 1823  
Juha Helisten P. 0400 383 688 [oulu@suomenkipu.fi](mailto:oulu@suomenkipu.fi)  
Vertaisryhmä  
Joka 2. to klo 12.30 – 15:00, Aleksinkulman Aino-kabinetti, 2 krs., Aleksanterinkatu 9.  
26.9. – 10.10. – 24.10. – 07.11. – 21.11. – 05.12. – 19.12.

#### Pori

Kristiina Heiniluoma P. 040 734 6815 [pori@suomenkipu.fi](mailto:pori@suomenkipu.fi)  
Vertaisryhmä  
To klo 16-18, Satakunnan Yhteisökeskus, Otavankatu 5 A, 1. krs.  
24.10. - 21.11. - 12.12.

#### Porvoo

Aluevastaava, lisätietoja: Aila Salmi [porvoo@suomenkipu.fi](mailto:porvoo@suomenkipu.fi)  
Vertaisryhmä  
Ti klo 10:00 – 12:00, Gammelbackan Hyvinvointikeskus, Purohuone, Tornipolku 10, Porvoo  
24.9. - 1.10. - 8.10. - 15.10. - 22.10. - 29.10. - 5.11. - 12.11. - 19.11. - 26.11. - 3.12. - 10.12. - 17.12.

#### Salo

Aluevastaava, lisätietoja: Marja-Liisa Laine P. 040 053 4788  
Pertti Laine [salo@suomenkipu.fi](mailto:salo@suomenkipu.fi)  
Vertaisryhmä  
Joka kuukauden kolmas torstai klo 14:00- 16:00, Salon SYTY ry:n tilat, Helsingintie 6 (katutaso).  
17.10. - 21.11.

#### Seinäjoki

Aluevastaava, lisätietoja: Juhana Mäkitöyli P. 040 2556 682 [seinajoki@suomenkipu.fi](mailto:seinajoki@suomenkipu.fi)  
Syksyn tapaamiset varmistuvat myöhemmin. Lisätietoja Juhanalta.

#### Siilinjärvi

Aluevastaava, lisätietoja: Riitta Vuorimaa P. 044 288 4648 [siilinjarvi@suomenkipu.fi](mailto:siilinjarvi@suomenkipu.fi)  
Vertaisryhmä  
Ke klo 18-20, Akuliinan kokoushuone, Kasurilantie 13  
16.10. - 13.11. - 18.12.

#### Tampere

Lisätietoja: Anu Wickholm P. 050 912 8122  
Marke Oksanen P. 040 560 7872 [tampere@suomenkipu.fi](mailto:tampere@suomenkipu.fi)  
Vertaisryhmä  
Joka kuukauden 2. ja 4. keskiviikko klo 17 – 19, Tampereen Seudun Vertaiskeskus, Mustanlahdenkatu

19 LH 8, 33210  
25.9. - 9.10. - 23.10. - 13.11. - 27.11. - 11.12.

#### Turku

Aluevastaava, Lisätietoja: Maarit Rintala P. 050 068 7093 [turku@suomenkipu.fi](mailto:turku@suomenkipu.fi)  
Ryhmänvetäjä Päivi Jalo  
Vertaisryhmä  
Joka kuukauden 2. tiistai klo 12 – 14, Lounatuulet- yhteisötila, Läntinen Pitkäkatu 33, 2. krs.  
Tila: Vaahtera.  
8.10. - 12.11. - 10.12.

#### Valkeakoski

Aluevastaava, ryhmänvetäjä, lisätietoja: Kristiina Tynskä P. 040 8319 877 [valkeakoski@suomenkipu.fi](mailto:valkeakoski@suomenkipu.fi)  
Vertaisryhmä  
Keskiviikkoisin klo 17-19.00, Myllypirtti, myllypirtinkatu 7, 37600 Valkeakoski.  
25.9. - 30.10. - 27.11.

#### Varkaus

Aluevastaava, lisätietoja: Sirpa Jyräs-Ikonen P. 040 516 0778 [varkaus@suomenkipu.fi](mailto:varkaus@suomenkipu.fi)  
Varkauden kipuvertaiset kokoontuvat kuukauden 3. maanantaina klo 17.30 – 19.00 Yhdistystalo Warikolla, Ahlströminkatu 22.  
21.10., 28.11. ja 16.12.  
Ensimmäisellä tapaamisella tutustumme Warikon uusittuun olohuoneeseen ja mietimme yhdessä syksyn tapaamisien aiheita. Ryhmän järjestävät Suomen Migreeniyhdistys ry ja Suomen Kipu ry. Ryhmä on kaikille avoin, eikä edellytä yhdistysten jäsenyyttä.

#### Ylivieska

Aluevastaava, lisätietoja: Kirsi Brandt P. 045 8955 295  
Ryhmänvetäjät  
Raimo Lintonen P. 0400 986 661  
Siina Salmikangas P. 0400 833 255 [yli vieska@suomenkipu.fi](mailto:yli vieska@suomenkipu.fi)  
Vertaisryhmä  
Kuukauden ensimmäinen torstai klo 18 – 20 Toimintakeskus Kipinä, Suopellontie 6, Ylivieska  
5.9. – 3.10. – 7.11. – 5.12.

## JÄSENALENNUKSET

### Tuotteet

#### Paingone Plus -kipukynä

49€ + pk 7€/tilaus. Tarjous voimassa toistaiseksi. Tilaukset: toimisto@suomenkipu.fi tai P. 045 129 0707  
Tilasta varten tarvitsemme etu- ja sukunimesi, puhelinnumerosi, toimitusosoitteen sekä tilausmäärän. Tutustu laitteeseen ja käyttörajoitteisiin osoitteessa [www.terveystekniikka.fi](http://www.terveystekniikka.fi)

#### Neurosonic

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

### Kampaamo- ja kosmetologipalvelut

#### Kampaamo Inga

Savonkatu 32, Varkaus  
P. 040 504 9055  
10 % alennus yhdistyksen jäsenille, jäsenkorttia näyttämällä.

### Uimahallit ja kuntosalit

#### Kempeleen virkistysuimala

Zimmar, Lehmikentäntie 2, Kempele. Sisäänpääsymaksu 5 € jäsenkorttia näyttämällä. Lisätietoja: [www.kempele.fi/kempele-akatemia-ja-vapaa-aika/](http://www.kempele.fi/kempele-akatemia-ja-vapaa-aika/) liikuntapalvelut/virkistysuimala-zimmar

### Fysikaaliset hoitolaitokset

#### Fysikaalinen hoitolaitos Fixio

Lauttaranta 5, Ulvila. Jäsenille 8 % alennus jäsenkorttia näyttämällä Fysioterapiasta, hieronnasta, akupunktiosta ja lymfaterapiasta (Ei koske lääkärin läheteellä määrättyjä

hoitoja). Tarjous voimassa toistaiseksi. Lisätietoja: [www.lymfaterapiafixio.com/](http://www.lymfaterapiafixio.com/) ja P. 02 538 9444

#### Olarin Fysikaalinen Hoitolaitos Oy

Kuunsäde 10 A, 02210 Espoo  
10% alennus kaikesta!  
P. 010 666 3490. Tarjontana mm apuvälineet, akupunktio, lymfaterapia, kinesioteippaus, fysioterapia ja paljon muuta, lääkärinläheteellä KELA-korvaus. Lisätietoja ja nettiajanvaraus: [olarinfysikaalinenhoitolaitos.fi](http://olarinfysikaalinenhoitolaitos.fi)

#### INTO-terveys

Hermannin rantatie 2B, 6.krs, Helsinki  
toimisto@intoterveys.fi P. 050 4645434  
Ajanvaraus puhelimitse ma-pe klo 08.00-15.45  
WhatsApp: 050 464 5434.  
Jäsenille 10% alennus kuntoutuspaketeista.

#### Fysioterapiakeskus Oiva

Jyväskylä: Ilmarisenkatu 17, Jyväskylä P. 050 555 2910  
Hankasalmen asema: Asemakatu 4, Hankasalmi P. 050 555 2900  
Hankasalmi kirkonkylä: Keskustie 41, Hankasalmi kk. P. 050 555 2761  
Lievestuore: Liepeentie 11, Lievestuore P. 0400 640 059  
Toivakka: Toivakantie 34, Toivakka puh. 041 5488 661  
Keski-Suomen toimipisteissä jäsenille 10 %:n alennus kaikista fysioterapiapalvelujen listahinnoista. Saatavilla on myös mm. kinesioteippauksia, akupunktiota, naprapatiaa ja kuivaneulausta.  
Lisätietoja: [fysioterapiaoiva.fi](http://fysioterapiaoiva.fi)

### Muita alennuksia

#### Villa Kesävalkama

Juvankatu 1, 33710 Tampere  
Ajanvaraus P. 040 560 2450  
Jäsenetuna 15 % alennus Villa Kesävalkaman tarjoamien hoitojen hinnoista, etu voimassa Tampereen toimipaikassa. Lymfaterapia,

kompressiotuotteiden mittaus ja myynti, lähihoitajan palvelut, vyöhyketerapia. Lisätietoja: [www.villakesavalkama.fi](http://www.villakesavalkama.fi)

#### Suolahuone Leppävaara

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

#### Espoon Jalkaterapia Team

Kauppakeskus Galleria, Konstaapelinkatu 4, Espoo  
Jäsenille jalkaterapiapalveluista 10 % alennus. Lisätietoja: [jalkaterapiateam.com](http://jalkaterapiateam.com)

#### Espoon Life-myymälät Entresse ja Ainoa

Entresse, Siltakatu 11, P. 09 855 2300  
Ainoa, Tapiolanaukio 4, P. 09 455 7930  
10% alennus kaikista tuotteista.

#### Life-myymäliä Iisalmi

10% alennus magneettituotteista jäsenkorttia näyttämällä Iisalmen kauppahallin ja Prismän liikkeistä.

#### 24h tee-se-itse versta

Ideaversta tarjoaa jäsenille kahden viikon käytön 40€ ja kuukauden 80€, (norm 75/125€). Sammonkatu 8 H, Lahti.  
Lisätietoja: P. 040 548 5958, [jyri.somero@ideaversta.fi](mailto:jyri.somero@ideaversta.fi)

#### Holiday Club

Lähde Holiday Club -lomalle kylpylään tai vuokraa loma-asunto.  
Jäsenille vähintään 15 % alennuksen seuraavista Holiday Club -kohteista:  
Turun Caribia- hotelli ja Villas-asunnot, Saimaa hotelli, Villas ja loma-asunnot, Tampereen kylpylä, hotelli ja loma-asunnot,

Katinkulta hotelli, Villas ja loma-asunnot, Kuusamon tropiikki hotelli, Villas ja loma-asunnot. Salla hotelli ja loma-asunnot, Saariselkä hotelli ja loma-asunnot  
Loma-asuntokohteet: Airisto, Calahonda, Rönnes, Ähtäri, Hannunkivi, Punkaharju, Pyhä, Ruka, Pyhäniemi, Tahko, Himos, Ellivuori ja Naantali  
Hotellissa hintaan sisältyvät majoitus ja aamiaiset, loma- ja Villas-asunnoissa pyyhkeet, vuodevaatteet ja loppusiivous. Loma- ja Villas-asunnoissa minimimajoitus 2 vrk.  
Varaukset [www.holidayclub.fi](http://www.holidayclub.fi) tai P. 030 68 600, Varaukoodi: KIPU15

#### Toimiva Koti

Hoiva- ja siivouspalvelua sekä esteettömyys- ja apuvälinetuotteita. Helsingin Konalassa ja Ruskeasuolla esteettömän arjen näyttely- ja myymälätila sekä Porvoossa kauppakeskus Lundissa myymälä ja palvelupiste. Verkkokauppa palvelee maanlaajuisesti. Lisätietoja: [toimivakoti.fi/yhteystiedot](http://toimivakoti.fi/yhteystiedot)  
Jäsenetuna -10 % alennus Toimivan Kodin tuotteista. Alennus ei koske lahjakortteja, palveluja eikä jo alennuksessa olevia tuotteita. Alennuksen saa myymälöistä todentamalla jäsenyyden ja verkkokaupasta syöttämällä maksuosion alennuskoodikenttään sanan SUOMENKIPU.

#### Kylpylähotelli Eden

Holstinsalmentie 29 Oulu, avoinna ma-la kello 9-18  
Jäsenkorttia näyttämällä: Yksittäinen kylpyläkäynti aikuinen 12€ (norm. 18€), eläkeläiset ja työttömät 8€ (norm. 12€). Kylpylä on avoinna joka päivä kello 10-21. Hyvinvointihinnasto: Hoitojen listahinnasta -10% (ei fysioterapia). Varaukset P. 010 7835 052 tai [hoidot.eden@sokoshotels.fi](mailto:hoidot.eden@sokoshotels.fi) Lisätietoja: [www.sokoshotel.fi/oulu/eden/hyvinvointipalvelut](http://www.sokoshotel.fi/oulu/eden/hyvinvointipalvelut)

# KIPUKOIRASEMINAARI

SYYSKUUSSA  
#kipukuukausi  
#kuonokohtikipua  
#nuttunurin

Kuono kohti Kipua  
ELÄINAVUSTEINEN  
KIVUNHALLINTA  
Ke 25.9. klo 13-15  
Kampin palvelukeskus,  
Salomonkatu 21 B, Helsinki

Puhujina  
Tuomas Varjonen, fysiatri  
Anna Hjelm-Björkman, ELT dos.  
Katriina Piira, FT, eläinten käyttäytymistutkija  
Ilkka Hormila  
Minna Marttinen, sh, Innomedidogs ry pj.

YHTEISTYÖSSÄ  
Suomen Kipu ry. **OMRON**  
Innomedidogs ry.



MINUN TARINANI: PÄIVI JALO

## Ei se vika ollutkaan korvien välissä

Mistäköhän alkaisin kasvutarinani ki-puun liittyen? Itse asiassa on vaikeaa yh-distää kipua tiettyyn elämänvaiheeseen, tilanteeseen tai syy-seuraus-suhteeseen. Olen kipuillut aina ja sitten taas en ole. Jo hyvin pienenä minulla oli toistuvia vat-sakipuja. Niille löytyi aina joku selitys, tai niin uskottiin. Vatsatauti on iskenyt mi-nuun useammin kuin muihin tuntemii-ni ihmisiin, tai sen luultiin sitä olevan. On kokeiltu erilaisia ruokavalioita ja jä-tetty milloin mitään ruoka-ainetta pois. Oireet hävisivät ja palasivat. Aina ne pa-lasivat. Mutta olivat kuitenkin niin lieviä etten osannut olla hädissäni, kunnes sit-ten viime syksynä.

Olin päättänyt laihduttaa. Tällä kertaa paitsi ruokavalion niin erityisesti liikun-nan avulla. Aloin kulkea työmatkat pyö-rällä ja kilometrejä tulikin päivässä päälle kolmekymmentä. Vapaapäivinä tein vii-denkympin lenkkejä. Tavoite minulla oli muikin painon laskemisen lisäksi. Olin suunnitellut pyöräileväni kesällä 2019 Maskusta Rovaniemelle kymmenessä päivässä. Hanke oli sellainen yhden nai-sen halu tehdä jotain ja sen tekisin sota-veteraanien hyväksi. Yhteistyökumppani-verkoston kutominen oli hyvällä mallilla. Piti saada jotain konkreettista näyttöä ja niinpä yhtenä päivänä lähdin polke-maan Maskusta Helsinkiin. Kilometrejä tuli parisensataa. Olin elämäni voimissa. Tai näin jälkikäteen olen hyvin tietoinen, että tuolloin en enää ole ollut. Jos olisin tiennyt sen minkä nyt, olisin ehkä pariin otteeseen pyöräilyreissuani harkinnut. Onneksi se meni hyvin eikä kohtaus iske-nyt matkalla. Toistaiseksi hankkeen olen joutunut jäihin pistämään. Ehkä joskus

tai ehkä muulla tavalla voin sitä toteut-taa.

Töissä olin ollut hyvin väsynyt. Tuntui ettei jaksu. Alkoi tulla kipukohtauksia. Niitä oli ennen reissua, mutta varsinkin reissun jälkeen. Lopulta yksi kohtaus vei päivystykseen. Oltiin aivan varmoja, että sappikivethän ne ovat alkaneet vaivata. Oireet vaikuttivat olevan päivänselvät. Outoa oli se, että lääkitys ei toiminut, ei edes kovat kipulääkkeet. Kohtaus meni kuitenkin ohi ja minut lähetettiin koti-in. Jonkin ajan kuluttua jouduin uudelle-n päivystykseen. Tällä kertaa epäiltiin ruuansulatuskanavassa olevan jotakin vialla. Vieläkään ei kuvattu kun kiireelli-semmät menivät ohi. Tälläkin kertaa ma-kasin jonkin aikaa sikiöasennossa ja kipu lopulta helpotti. Läheivät kotiin. Oloti-la huoletti ja samaan aikaan huoli työpai-kan suhteen kasvoi. Poissaoloja alkoi ker-tyä. Aloin jo epäillä sitäkin, että pystyin itse jotenkin järjestämään olotilan itsel-leni. Kun taas kerran yksi kipukohtaus oli vienyt minut lääkäriin, aloin todella olla huolissani. Jotainhan tässä oli pakko ola ja jotain tälle pitäisi tehdä. Onnekse-ni lääkäri oli samaa mieltä. Hän ihmetteli kun ei ole kuvattu ja laittoi tästä mainin-taa. Tovi tämän tapaamisen jälkeen meni vielä odotellessa, mutta sitten koitti se päivä kun alettiin kuvaamaan. Vaan eipä löytynyt sappikiviä. Ei löytynyt mitään se-littävää, paitsi että minun sisuskalat oli-vat peilikuvamaisesti asettuneet.

Jäin sairauslomalle. Pahimmillaan ki-puaalto niittasi kuudeksi tunniksi petiin. Perheeseen kuuluu aviomiehen lisäksi yhteiset 9-, 12- ja 15-vuotiaat lapsem-me sekä 26- ja 30-vuotiaat lapset mie-

hen edellisestä liitosta. Näin jo mieles-säni kauhukuvia siitä mitä heillä olisi edessään jos tämä ei päättyisikään hy-vin. Lööpeissä puhuttiin syöpädiagnoosin saaneesta naisesta ja järkyttävää kyllä, mutta olin hänelle kateellinen siitä, että hän tiesi mikä hänellä oli. Tuntematonta vastaan on aika mahdoton taistella. Mie-li myllertää erityisesti yöllä, päivällä yrit-tää kasata toivoa ja olla muiden silmissä astetta reippaampi. Kipu alkoi kuitenkin kiristää otetta. Kotoa ei uskaltanut enää lähteä yksin mihinkään. Kerran kaupasta lähdin hakemaan pienet ruokatarvikkeet kun aalto sitten alkoikin äkisti kotimatkal-la vyöryä päälle. Ajoin auton tiensivuun bussipysäkille ja siellä minä itkin kippu-rassa ja odotin olotilan helpottavan. Sama-an aikaan kun epätietoisuus pitkit-tyi niin alkoi pikkuhiljaa kuitenkin oppia kivun kanssa olemista ja elämistä. Löysi asentoja missä oli kohtauksen aikana hel-poin olla. Kuulosteli kehoaan ja alkoi sul-kea silmiä kotihommilta. Minun kuntoon saamiseni oli koko perheen yhteinen toi-ve ja päämäärä. Tuollaisessa tilanteessa sitä arvomaailma kokee melkoisia mullis-tuksia tai sitten arvokkaat asiat ja ihmiset asettuvat entistä arvokkaampaan ase-maan. Facebook oli keino olla yhteydes-sä muihin ihmisiin. Päivityksissä avoimes-ti tilitin tuntojani ja olojani, ajatuksia niin hyvässä kuin pahassa. Niinä hetkinä mie-leen nousi ajatus, että jos tästä vielä sel-viän niin haluan olla mukana auttamassa muita kivun kanssa eläviä.

JATKUU SEURAAVASSA NUMEROSSA

# MUISTOSEMINAARI

*Edesmenneen ryhmäläisen, Sari Solannin muistolle*

4.11.2019 klo 13-15

Keski-Suomen keskussairaalan auditorio

*Puheenvuorot:*

*Potilaan ääni*

*PAE, Pain Alliance Europe vpj Liisa Jutila*

*Kipupsykologi Laura Savonen*

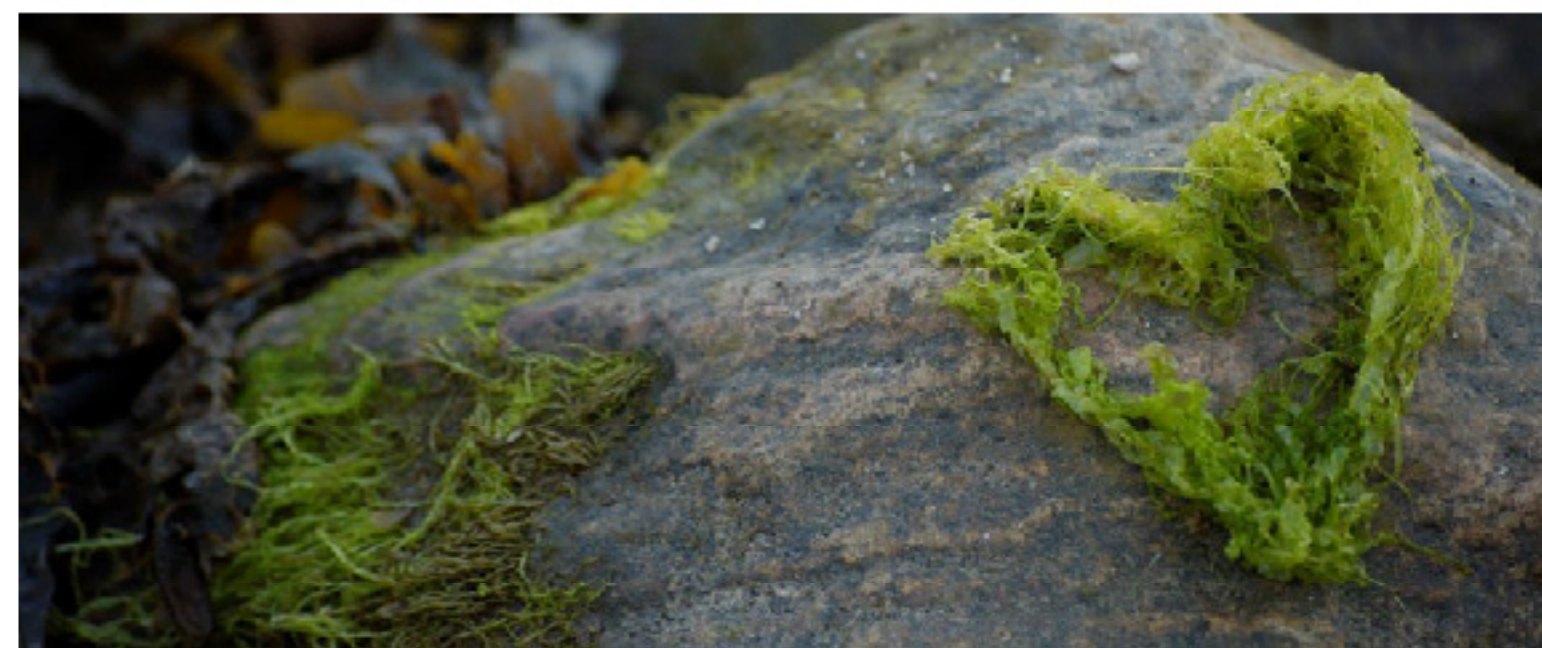
*Kuntoutuksen ylilääkäri Mauri Kallinen*

*Kipulääkäri Jukka Pekka Kauri*

**Katso live-lähetys verkosta. Seuraa ilmoittelua.**

Sari Solannin läheiset—KSSHHP

SUOMEN KIPU RY



## Suomen Kipu ry:lle ansiomerkki työstä potilasturvallisuuden parantamiseksi ja kehittämiseksi Suomessa

Suomen Potilasturvallisuusyhdistys myönsi Suomen Kipu ry:lle ansiomerkin yhdistyksen työstä potilasturvallisuuden parantamiseksi ja kehittämiseksi Suomessa. Palkinnon vastaanotti toiminnanjohtaja Kaisa Hirn.

Suomen potilasturvallisuusyhdistys (SPTY) on perustettu vuonna 2010 edistämään potilasturvallisuutta ja potilasturvallisuuden tutkimusta. Suomen potilasturvallisuusyhdistyksen päämäärä on omalla

toiminnallaan varmistaa, että potilaat saavat Suomessa turvallista ja laadukasta hoitoa. Suomen Potilasturvallisuusyhdistys toimii valtakunnallisesti aktiivisena kehittäjänä, vaikuttajana ja arvostettuna asiantuntijana. Toimintaa ohjaavia arvoja ja periaatteita ovat avoimuus, läpinäkyvyys, potilaslähtöisyys, rohkeus, riippumattomuus ja yhteistyöhakuisuus.

### PALKINTO

## Kelan paimenkirje ei voi kävellä Käypä hoito –suositukseen yli

Kela lähettää palautekirjeen lääkäreille, jotka ovat määränneet vahvoja opioideja muille kuin syöpäpotilaille. Kelan tutkimuspäällikkö Leena Saastamoinen sanoo Helsingin Sanomien haastattelussa (HS 30.5.19), että ”vahvoja opioideja ei suositella minkään pitkäaikaisen kivun hoitoon”. Käypä hoito –suositukseen mukaisesti tämä väite on väärä.

Suomessa noin 4 % väestöstä kärsii kivusta, joka on invalidisoivaa. Onnekkaimmat pääsevät erikoissairaanhoidon piiriin, missä heille rakennetaan kokonaisvaltainen hoitosuunnitelma. Käypä hoito –suositukseen mukaan opioideja voidaan käyttää myös muiden kuin syöpäkipujen hoitoon. ”Opioidien käyttöä pitkäaikaisen kudosvauriosta johtuvan tai neuropaattisen kivun hoidossa voidaan harkita silloin, kun kivun syy on selvä, muut hoitokeinot on riittävässä laajuudessa kokeiltu, ja ne ovat osoittautuneet tehottomiksi”. Opioidilääkitys tulee määrätä pitkässä hoitosuhteessa lääkärin valvonnassa. Toimiva lääkitys turvaa lääkkeettömät kivunhoitokeinot. Kipukroonikoiden perushoito tapahtuu perusterveydenhuollossa, missä uusitaan reseptit, seurataan kuntoa ja tarvittaessa konsultoidaan uudelleen erikoislääkäriä.

### TIEDOTE

Jo ennestään kipukroonikoilla on ollut ongelmia uusia erikoislääkärin määräämiä reseptejä. Yhdysvaltojen opioidikriisin kerrotaan leviävän Suomeen, vaikka maiden terveydenhuoltojärjestelmä ja hoitokäytännöt ovat aivan erilaiset. Kelan kirje tulee nostamaan perusterveydenhuollossa lääkäreiden kynnystä uusia opioidireseptejä, vaikka lääkkeet olisi määrätty pitkässä hoitosuhteessa ja tarkasti harkiten. Kipukroonikot, jotka ovat valmiiksi kestävässä tilanteessa saavat kokea turhaa ylimääräistä kärsimystä. Potilaat joko jäävät ilman riittävää kivunhoitoa, tai pakotetaan hakemaan apua eri lääkäreiltä ja tämä luo kuvaa lääkkeiden perässä juoksevista vääriinkäyttäjistä.

Suomen Kipu ry ja Potilas- ja sosiaaliapu ry vaativat, että Kela noudattaa käypä hoito –suositusta, eikä yritä säästää lääkekustannuksista potilaiden inhimillisen elämän kustannuksella.

Nico Ojala, puheenjohtaja  
Potilas- ja sosiaaliapu ry

Virpi Paasisalo, puheenjohtaja  
Suomen Kipu ry

Heikki Päivike, asiantuntija  
Potilas- ja sosiaaliapu ry

Kaisa Hirn, toiminnanjohtaja  
Suomen Kipu ry

Liisa Jutila, varapuheenjohtaja  
Pain Alliance Europe

## KIPU SISÄLLÄNI

2017 KIRJOITUSKILPAILUN SATOA

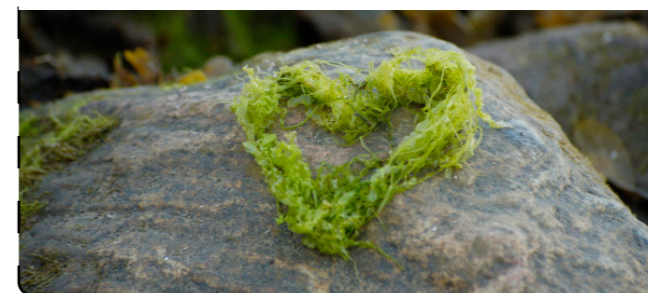
Yleisesti hyväksytty ajatus on, että miehen on kestettävä henkinen väkivalta, läheisen sairaus ja jatkuva kuoleman uhka ilmeettömänä ja valittamatta. Ainoa ammattilaisen lohdutus on: Kukaan ei ole vastuussa toisen hengestä. Mutta, kun tässä vastuussa on minulla taakkana yli neljäkymmentä yhteistä vuotta ja yhteiset, tosin jo aikuiset, lapset. En mahdu yhteiskunnan kipuraameihin ja silti tunnen hirvittävää kipua sisälläni. En syytä sairasta läheistäni. Ei hän tahallaan aiheuta minulle kipua. Myös hän on sairauden ja kivun uhri. Viisaat neuvovat, että hoida kipusi omilla verkostoilla, mutta se ei ole niin suoraviivaista. Jos avaudun liikaa, niin saan moitteita, että parjaan sairasta läheistäni.

**Omaisena ja läheisenä seuraan kipua sivusta ja samalla koen omaa. Minun kipuni ei ole yhteiskunnan arvostamaa ja siksi se on pidettävä piilossa.**

Ammattilaiselle yritin puhua terveydenhoitajan tarkastuksessa. Hän keskeytti jyrkästi ensimmäiseen lauseeseen, että puhu vain omasta terveydestäsi. Hän ei vaivautunut tai uskaltanut kuunnella, että kipuni syy on hoidossani oleva läheinen. Minä en saa lohtua ja apua edes uskavaiselta ystävältä. Hän vain hokee: Kärsi, kärsi. Pääset taivaaseen ja saat kirkkaamman krunun. Tuo ei auta vatsaani ja rintaa, ni puristavaan alituisen kipuun, pelkoon ja huoleen. Onneksi olen tehnyt itselleni selväksi, että ei ole ikuista elämää ja ikuista kärsimystä. Kun tämä päättyy, niin kaikki on ohi.

Rjabina

SUOMEN KIPU



PSSST!

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

## Potilas- ja sosiaaliapu ry

Maallikko- ja vertaistukea, kokemusten kartoitusta, opastusta ja tietoa tarvitseville.

Tapaamiset sopimuksen mukaan Helsingin Elokololla, Toinen Linja 31, Helsinki, arkisin ja pyhinä klo 10-14. Maksullinen syöpälääkärin vastaanotto Lahdessa kiireellisenä.

potilasjasosiaaliapu.fi

Nico Ojala, puheenjohtaja:  
nico.ojala72@gmail.com, P. 040 218 3714  
Neitsyt Marian katu 3 as 4, 20400 Turku  
Heikki Päivike, potilaiden maallikkopohjainen vertaistuki:  
heikki.paivike@gmail.com, P. 0400 336 647  
Velkuanpolku 4 M 112, 00300 Helsinki

## Toimintaamme tukevat:



Suomen Potilaslakimiehet  Finlands Patientjurister

Vahinko ei tule kello kaulassa...  
mutta kun se tulee, Suomen  
Potilaslakimiehet auttaa!

- Ilmainen alkuneuvottelu
- Puhelinnumerot:

040 847 8026 tai  
0400 464899

[www.potilaslakimiehet.fi](http://www.potilaslakimiehet.fi)  
[info@potilaslakimiehet.fi](mailto:info@potilaslakimiehet.fi)