

KIPU PUOMI



SUOMEN KIPU RY:N JÄSENLEHTI 1 | 2020



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

Julkaisija: Suomen Kipu ry
Painotalo: Waasa Graphics Oy

Päätoimittaja:
Mia Kujanpää P. 050 353 5955
kipupuomi@suomenkipu.fi
Taitto: Tilda Hopia,
tilda@pukkimaki.fi
Kansi: Jaakko Koskinen

Osoite: Suomen Kipu ry,
Sepontie 3 th 4, 02130 Espoo
toimisto@suomenkipu.fi

Toiminnanjohtaja:
Kaisa Hirn P. 045 355 2825
Toimisto avoinna ma-to klo 10-14

Kotisivut: suomenkipu.fi
Twitter: @Suomenkipu_ry
Instagram: @suomenkipury
Olemme myös Facebookissa!

Osoitteenmuutokset:
Suomen Kipu ry
Sepontie 3 th 4, 02130 Espoo
jasenrekisteri@suomenkipu.fi

Tukipuhelin päivystä-
ä ti ja to klo 17-19
P. 050 464 4333
Puhelimeen voidaan vastata myös
muina aikoina.
tukilinja@suomenkipu.fi
-osoitteeseen voit lähettää
sähköpostia mieltäsi
askarruttavista aiheista, pyrimme
vastaamaan mahdollisimman
nopeasti. Kirjoituksia käsitellään
luottamuksellisesti.

Äijälinja päivystä-
ä maanantaisin 18-20
P. 050 327 5396

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.

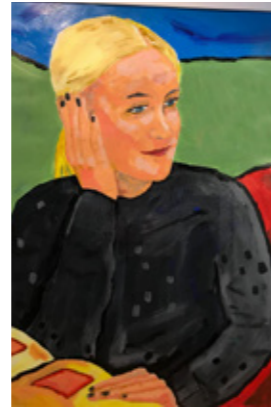
LEHDESSÄ

- 2 Puheenjohtajalta
- 3 Pääkirjoitus
- 4 Vuosi 2019
- 6 Vakiopalsta: Sairaanhoidtaja, AMK
- 10 SIP-seminaari 28-29.11.2019
- 13 Kolumni: Nancy Tinkerbella
- 14 Kaksikymmentäkahdeksan arkipäivää
- 18 Minun tarinani: Jessica Murtomäki
- 20 Potilaan karu todellisuus
- 23 Kansikuvassa on kuvankaunis Anna
- 25 Ehdota vuoden auttaja



"Olen 19-vuotias,
elämäniloa täynnä oleva
nuori nainen Jämsästä."

SIVU 4



"Oli sykähdyttävä hetki,
kun Anna totesi, että tuo
maalaukseni on kuin hän itse."

SIVU 23



"SIP-toiminta on aitoa
yhteistyötä potilaiden ja
ammattilaisten välillä."

SIVU 10

PUHEENJOHTAJALTA

Josko se talvi tulisi kuitenkin

Vuosi vaihtui ja tammikuussa luulisi olevan lunta ja pakkasta. Tätä kirjoitusta aloittaessani ulkona on lämpötila plussalla ja sataa. Toiset kipupotilaat tykkäävät lämpimästä säästä, toisia ei kylmääkään häiritse. Kenenkään en ole kuullut pitävän luihin ja ytimiin tuntuvasta vedosta ja kosteudesta.

Yhteistä kaikille on maksukattojen nollaus. Taas maksetaan Kelan matka- sekä lääkekattoa täyteen. Kuten myös terveydenhuollon osalta. Tähän kun lisätään mahdolliset palvelusetelelein saatu fysioterapian tai vastaavien omavastuut, voidaan todeta kipupotilaan maksavan hoidostaan paljon.

Itselläni on taas edessä vuosi, jolloin kaikki maksukatot tulevat täyteen. Tosin sekä fysio- että toimintaterapiaa on haettu Kelalta.

Kirjoitusta jatkaessani on maa saanut vähäisen lumipeitteen. Josko se talvi tulisi kuitenkin.

Hyvää ja mieleistä
talvea toivottaen,

Virpi Paasisalo
puheenjohtaja

Mitä mietin tänään?

PÄÄKIRJOITUS

Kuinka monta kirjoitusta olenkaan aloittanut toisen esittämällä kysymyksen: Kuinka voit? Kun kysymys tehdään minulle, monisairaalle kipukroonikolle, mietin kerran ja joskus toisenkin kerran, kerronko totuuden. Tuntuu siltä, että jokainen vuosi on omalla tavallaan ollut näiden viimeisten vuosien aikana aina vain rankempaa. Lähes jokainen sairauteni on hallittavissa, mutta yksikään ei ole parantavissa. Painon laitan sanoille "lähes jokainen", muttei jokainen sairaus.

Sairauksien kirjon lisääntyessä en usein tiedä edes itse missä mennään. Oman jaksamiseni tunnen liiankin hyvin. Minua varoitetaan ja muistutetaan jaksamisestani. Teen paljon asioita ylläpitääkseni elämäni naruja omissa käsissäni. Useat tietävät ja ymmärtävät tämän, mutta useat myös eivät ymmärrä vaan antavat omasta mielestään erittäin hyviä ohjeita.

Kun ihmiseltä kysytään, kuinka jaksat tai kuinka voit, silloin on hyvä olla valmis todenmukaiseen vastaukseen. Vastaus voi minunlaisellani ekstrovertillä kestää muodostua melkoisen yksityiskohtaiseksi ja pitkäksi. Toki poikkean ekstrovertin määritelmästä siinä, että kaikes-ta huolimatta ajattelen asioita loppuun asti.

Tuttujen kannattaa kysyä vointiani ja jaksamistani ainoastaan silloin, kun he ovat varmoja, että haluavat kuulla asioiden todenmukaisesti kerrottuna. Paljon siihen lisätynä ja mitään poistamatta olen useimmiten avoin kertomaan.

Lähipiirini kysyy ajoittain vointiani, heitä en enää nykyään halua rasittaa omalla jaksamisellani. Moni luulee olevansa valmis kuulemaan asioita, missä he ajatuksissaan joutuvat astumaan tyhjän päälle. Elämäni ei ole läheskään aina sellaista miltä se näyttää. Useimpien silmissä minä näytän hyväkuntoiselta ja iloiselta ihmiseltä. En halua näyttää sitä myllerrystä ja sotaa mitä käyn kuorien sisällä. Läheskään kaikille ei minun taisteluni näy, eikä ne muille millään tavalla kuulukaan.

Vapaaehtoistyössäni kerron usein syvällisesti itsestäni ja kokemuksistani sairauksien ristiallokossa. Huomaan asioiden kiinnostavan ja herättävän paljon kysymyksiä. Lempilauseduksiini kuuluu: Koskaan ei voi tietää mitä nurkan takaa tulee vastaan.

Elämä ei ole aina itsestänselvyys, ei siis myöskään terveys. Niin kauan kuin on elämää ja terveystä, kannattaa näitä asioita vaalia ja pitää huolta it-

sestään. Jokaisella meistä on ainoastaan yksi oma elämämme eletävänä.

Pidän itseäni onnekkaana ja etuoikeutettuna saadessani kertoa asioista, joita moni ei ole milloinkaan ajatellut. Jokaiselle meistä rakentuu oman elämän kokemuspankki. Kokemuspankkiin on hyvä tallentaa niin myötä- kuin vastoinkäymisten parhaat ja raskaimmat muistot. Kokemuspankista on elämän varrella taatusti hyödyllistä aika ajoin avata pankkirjan sivuja ja suorittaa nostoja. Nostoilla tarkoitan hyvien tilanteiden kohdalla jarrutuksen hallintaa ja raskaimpien muistojen kohdalla oppia mahdollisista tekemistämme virheistä.

Kokemuspankistani löytyy esimerkiksi lokerikko nimeltään: Nykyiset tekemiseni rajoitteet. Toki teen asioita entiseen malliin, mutta es-tonappulaa painamalla. Tästä syntyy usein sanomista niiden toimesta, jotka muistavat vanhaa elämäni.

Joskus minua aletaan neuvomaan siitä, kuinka minun kuuluisi asiat tehdä. Tuolloin saatan avautua ja sanoa otsikon sanoin: ÄLÄ KYSY (ÄLÄKÄ NEUVO), JOS ET HALUA KUULLA.

Kun kipusarjat ja vointi on ylittänyt tietyn tason, harvoin jaksan kuunnella tuota jauhantaa, saatan avautua värikkäin sanankääntein.

Joskus toinen vielä sanoo ainoastaan neuvovansa ja tietävänsä kyllä sairauteni, mainitsen monesti toisen kuullun ymmärtämisen vaikeuden ja voin esimerkiksi pyytää häntä hakeutumaan terapeutille hakemaan apua korvien väliin-sä. Jos joku kerjää avautumistani, usein myös saan sen mitä pyytää. Asioilla on kuitenkin hyväkin puolensa, harva kukaan toista kertaa tahtoo nähdä tietyn palon silmissäni.

Kirjoittelen usein tällaisia kirjoituksia ja säilön tallenteisiin tai deletoin kirjoitukseni kokonaan. Tällä kertaa kuitenkin päätin jakaa nämä ajatukseni muillekin. Kirjoituksestani kannattaa kaivaa itselleen asioita, joista saattaa olla yhtymäkohtia oman elämän haasteisiin.

Joskus on hyvä kirjoittaa tai piirtää paha olo silmien eteen. Aikanaan mökillä yksin ollessani kirjoitin sivutolkulla asioita paperille, laskin sen ajan pahan oloni kokonaisuudessaan ulos tekstin muodossa. Kirjoitettuani koko repertuaarini muistiin, sytytin takan ja poltin kirjoitukseni. Tuolloin huomasin oloni keventyneen. Kaikki vastoinkäymiseni haihtuivat tuolloin savuna hormista.

Näillä mietteillä tänään.



Vertaistuki on yhdistyksen kruununjalokivi

Vapaaehtoiset vertaistukijat tarjoavat ryhmätoimintaa lähes 40 paikkakunnalla ympäri Suomen. vapaaehtoiset jaksavat vuodesta toiseen vetää paikallisia vertaistukiryhmiä, järjestää erilaisia tapaamisia ja tapahtumia sekä tarjota kanssakipuilijoille mahdollisuuksia saada tukea ja purkaa kipuelämän haasteita tasavertaisina muiden kipuilijoiden kanssa. Monella paikkakunnalla ryhmä on toiminut jo vuosikymmenen tai ylikin! Ryhmien lisäksi vapaaehtoiset ovat hoitaneet tukilinjaa sekä puhelimitse että sähköpostitse sekä moderoineet useita Facebook-ryhmiä.

Vaali vuosi näkyi myös Suomen Kivun toiminnassa

Tuki- ja liikuntaelinliiton ja Suomen kivuntutkimusyhdistyksen kanssa järjestettiin keväällä 2019 vaalipaneeli, johon saapui edustajat kaikista eduskuntapuolueista. Paneelissa keskusteltiin kivunhoidon nykytilasta, kuntoutuksen merkityksestä sekä saatavuudesta ja kipupotilaiden työllistymisen tukemisesta. Video on löydettävissä yhdistyksen Facebook-sivuilta.

Kuono kohti kipua – seminaari

Suomen Kipu ry tekee yhteistyötä Innomedidogs ry:n kanssa kipukoirien tunnetuksi tekemisessä. Yhdistykset järjestivät syyskuussa Helsingissä seminaarin, mitä saapui seuraamaan lähes 70 henkeä. Tietoisuus kipukoirista ja niiden hyödyistä kipukroonikoille onkin kasvanut, ja vuoden aika julkaistiin useita lehtiartikkeleita kipukoirista. Suomen Kipu jatkaa yhteistyötä Innomedidogsin kanssa. Lue verkkosivuilta blogitekstejä kipukoira Martista ja Ollista!

Yhteistyö muiden potilasjärjestöjen kanssa tiivistyy

Suomen Kipu järjesti maaliskuun koulutuspäivä yhteistyössä Selkäydinvammaiset Akson ry:n kanssa Siilinjärvellä. Toisen vammaisjärjestön kanssa toimiminen koettiin hedelmälliseksi, kun yhdistysten toimijat pääsivät vaihtamaan hyviä käytänteitä ja vaihtamaan kuulumisia. Vuonna 2018 vastaava koulutus järjestettiin Korento ry:n kanssa ja syksyllä 2020 suunnitellaan yhteistä koulutusta Sjögrenliiton kanssa. Olemme SOSTE ry:n jäsenjärjestö ja jo useiden vuosien ajan aktiivisesti osallistuneet potilas- ja kansanterveysjärjestöjen yhteistyöverkoston Potkan toimintaan. Vuonna 2019 toiminnanjohtajamme Kaisa Hirn valittiin verkoston työvaliokuntaan. Kaisa on myös jäsen Suomen potilasturvallisuusyhdistyksen potilasjaostossa. Suomen Kivun vapaaehtoiset tekevät tiivistä yhteistyötä Olka-verkoston kanssa. Esimerkiksi Mikkelissä ja Oulussa vapaaehtoiset käyvät säännöllisesti päivystämässä ja tarjoamassa tukea sairaaloiden Olka-pisteissä.

Suomen Kipu julkaisi uuden yhdistysesitteen

Yhteistyössä JS Suomen kanssa toteutettiin esite, jossa kerrotaan yhdistyksen toiminnasta. Koulutuspäivillä Siilinjärvellä oli vierailmassa valokuvaaja, joka kuvasi videoita ja valokuvia vertaistuesta. Esite on luettavissa sähköisenä yhdistyksen verkkosivuilla ja sitä voi tilata toimistolta.

Yhteistyö oppilaitosten kanssa

Suomen Kipu ry:n toimistolle saapuu säännöllisesti opiskelijaryhmiä tutustumaan yhdistyksen toimintaan. Sairaanhoidaja-, fysioterapeutti- ja toimintaterapeuttiopiskelijat ovat kertoneet, että tapaamisen jälkeen he ymmärtävät kipupotilaiden tilannetta aivan uudella tavalla. Vuoden 2019 aikana yhdistys on toiminut kumppanina neljässä opinnäytetyössä. Myös Suomen Kivun kokemustoimijat tekevät vuosittain useita vierailuja oppilaitoksiin.

Muistoseminaari Sari Solannin muistoksi

”Tämä seminaari syntyi rakkaudesta”, kuvaili Jyväskylän aluevastaava Soile Koponen. Marraskuussa Jyväskylään kokoontui suuri määrä terveydenhuoltoalan ammattilaisia ja potilaita kuulemaan Suomen kivunhoidon huippuasiantuntijoita puolen päivän pituiseen seminaariin. Seminaarin mahdollistivat edesmenneen ryhmäläisen Sari Solannin omaiset ja ystävät. Sari kosketti monia ihmisiä elämänsä aikana. Seminaaritallenteita löytyy yhdistyksen verkkosivuilta.

Societal Impact of Pain Finland

Vuoden päätti komeasti ensimmäinen Suomessa järjestetty SIP-seminaari. Seminaariin osallistui noin 70 henkeä ja saman verran seurasi esityksiä etäyhteyksillä. Seminaarista voit lukea enemmän sivulta 10.

Ammattilaisen kipukirja julkaistaan maaliskuussa 2020

VK-kustannus kutsui Suomen Kivun tuottamaan artikkelin vertaistuen merkityksestä uuteen Ammattilaisen kipukirjaan. Kirja on suuri tietopaketti uusimmista kivunhoidon keinoista, ja kirjoittajat ovat Suomen eturivin ammattilaisia. Ohjeet kirjan tilaamiseen löydät sivulta 23.

Suomen Kipu ry valittiin Fimean potilasneuvottelukuntaan

Fimea on perustanut potilasneuvottelukunnan, jonka tarkoitus on tuoda potilasnäkökulmia mukaan viranomaistehtäviin, suoran viestintäyhteyden luominen ja tiedonkulun vahvistaminen Fimean ja potilas- ja vammaisjärjestöjen välillä sekä viranomaistoiminnan läpinäkyvyyden ja tunnettuuden lisääminen. Suomen Kipu on yksi 15:sta potilasjärjestöstä, jotka valittiin neuvottelukuntaan vuosille 2020-2022. Yhdistys kiittää Fimeaa hyvästä avauksesta ja odottaa innolla rakentavaa yhteistyötä.

Kansainvälinen toiminta

Suomen Kipu ry:n hallituksen jäsen Liisa Jutila osallistui Suomen kipu ry:n and SIPfinlandin edustajana THL:n yhteistyössä To-reach projektin kanssa järjestämään Innovations in Health and Social Care – Enhancing Health and Wellbeing in Europe -tapahtumaan, jonka tavoitteena on tukea Euroopan Unionin jäsenvaltioiden yhteistyötä väestön hyvinvointia edistävien sosiaali- ja terveydenhuollon innovaatioiden tunnistamisessa ja arvioinnissa. Tapahtumalla tuetaan jäsenmaiden yhteistyötä kehitettäessä toimintamalleja, joiden avulla innovaatioita siirretään sosiaali- ja terveydenhuoltojärjestelmästä toiseen ja sovelletaan uusissa toimintaympäristöissä. Liisa on myös Pain Alliance Europen varapuheenjohtaja ja Suomen Kivun kansainvälisten asioiden delegaatti. Lokakuussa järjestettiin Ruotsissa ensimmäinen Pohjoismainen melanoomakonferenssi. Suomen Kivun edustajana toimi Mia Kujanpää. Konferenssi oli erinomainen esimerkki verkostoitumisen tärkeydestä eri maiden asiantuntijoiden kanssa. Konferenssi tuotti paljon uusia toimintamalleja otettavaksi kansalliseen käyttöön.

Suomessa vietettiin toisen kerran kroonisen kivun teemakuukautta

Vuoden 2018 syyskuussa Suomessa vietettiin ensimmäisen kerran kansainvälistä kroonisen kivun teemakuukautta. Vuonna 2019 konsepti oli jo tuttu, ja asiasta kirjoitettiin useita lehtiartikkeleita. Monet paikallisryhmät järjestivät teematapaamisia, yleisötilaisuuksia, tempauksia sekä keskustelutilaisuuksia ammattilaisten ja potilaiden kanssa.



Suomen Kipu ry:n vuosi 2019 oli kiireinen ja työn täyteinen. Paljon uusia asioita tapahtui. Olemme tähän keränneet vuoden kohokohdat.

Sairaanhoidaja, AMK

Hyvää alkanutta vuotta! Liityn täksi vuodeksi joukkoon uutena kirjoittajana ja haluaisin kertoa hie­man kuinka kipu liittyy elämäni. Kiinnostukseni kipuun ja sen hoitoon heräsi sairaanhoidajaopintojeni aikana. Upeat opettajani herättivät ymmärrystä siihen, kuinka kokonaisvaltaisesti kipu voi elämään vaikuttaa ja kuinka tasapainoilu kipulääkkeiden haittojen ja itse kivun välillä voi olla tuskallista. Tämä herätti minut myös pohtimaan, kuinka kipua voidaan helpottaa tai edes osittain välttää ei-lääkkeellisin menetelmin. Sairaalassa hoitotoimenpiteet ja turvattomuus voivat lisätä kivun kokemusta, mitä taas voidaan ehkäistä huomioimalla ihmisen kaikkalainen hyvinvointi. Käytännön työssäni hieman eri puolilla Suomea sain nähdä, että kipua ennakoidaan ja huomioidaan hyvin eri tavoin eri osastoilla. Riippuu myös paljon potilaasta itsestään ja häntä hoitavista henkilöistä, kuinka kipuun reagoidaan. Esimerkiksi puhekykyisen aikuisen, huumeidenkäyttäjän ja kommunikaatioon kykenemättömän kipu huomioidaan usein hyvin eri tavoin. Työskentelin jonkin aikaa neurologian osastolla, jossa kohtasin aivoinfarkt­in ja -verenvuodon saaneita ihmisiä. Tuolloin aloin

kiinnostua yhä enemmän siitä, kuinka omat kokemuksemme, kipu mukaan lukien, sekä käsityksemme itses­tamme ja ympäröivästä maailmasta syntyvät aivoissamme. Niinpä jatkoin matkaani fysiologiaa ja neurotiedettä opiskelemaan.

Kuinka ollakaan, pääsinkin tutustumaan pidempiaikaiseen kipuun omakohtaisesti. Vuosi sitten päkiäni alkoivat kipeytyä siinä määrin, että rakastamani lenkit koiramme kanssa alkoivat käydä vaikeiksi. Viime elokuussa minulla todettiin seropositiivinen nivelreuma. Lääkityksen aloituksessa oli vaikeuksia ja vaikka kivut ovat nyt vähäisemmät, niitä on yhä. Voimakasta, mutta onneksi lyhytaikaista kipua olen kokenut viime vuosi­na muutamaan otteeseen sappikivien vuoksi. Oma kokemus on tuonut taas jotain uutta. Kivun henkilökohtainen luonne on valjennut minulle aiempaa selvemmin. Kuukaan ei voi tietää, miltä toisesta lopulta tuntuu, eikä päätellä paljolti mitään toisen kivuista tämän olemuksen tai omien kipujensa pohjalta. Tämä tekee kivunhoidostakin hankalaa. Kipupotilaan on itse uskallettava ja osattava tuoda kipunsa esiin. Vaikka omat kipuni ovat verrattaen vähäiset, olen saanut myös kokea, kuinka kipu tekee vi­haiseksi ja surulliseksi ja kuinka tulehdus vie voimia. Intouduin selvittämään näitä asioita uusien opintojeni valossa ja minulle tarjoutui tilaisuus jakaa pohdintojani teidän kanssanne. Kokeneemmille moni asia voi olla jo ennestään tuttua, mutta toivon voivani avata uusia näkökulmia myös teille. Aloitan pintaraapaisulla siitä, kuinka kipu on yhteydessä mielialaan. Jatkossa käsitelen muunlaisia kipuun liittyviä ilmiöitä ja syvennyn tarkemmin joihinkin alueisiin. Muistutan vielä, etten ole alan ammattilainen, vaan aiheesta kiinnostunut opiskelija.

Viime kesänä aloin tuntea tuskaa kiristyneestä pinnastani. Välillä alan räyhätä läheisil­leni pienimmästäkin asiasta ja olen hyvin kärsimätön. Toki elä-

mässäni on ollut muutakin stressiä, mutta havahduin miettimään myös kivun osuutta. Kivun ja mielialojen yhteyttä on tutkittu jonkin verran. Kuitenkin siinä missä kivun henkilökohtainen luonne vaikeuttaa hoitoa, hankaloittaa se myös tutkimusta. Millä tahansa mittarilla on vaikea verrata kahden eri henkilön kipua. Erilaisista syistä johtuvien eri tyyppisten kipujen kirjo on myös laaja. Usein tutkimuksessa keskitytäänkin kerralla yhteen kiputyyppiin eikä tuloksia välttämättä voida liittää toisenlaiseen kipuun. Mittareiden avulla voidaan kuitenkin arvioida, kuinka yksittäisen henkilön kipu ja muut tuntemukset vaihtelevat erilaisissa tilanteissa. Joskus kokeissa käytetään hiiriä tai rottia. Nisäkkäinä ne muistuttavat meitä samankaltaisine järjestelmineen, mutta suoraan ei voi sanoa, toimiiko jokin asia meillä samoin. Näitä tietoja kokoamalla ja yhdistelemällä voidaan kuitenkin luoda arvioita ja malleja, kuinka kipu keskimäärin vaikuttaa ihmisten elämään ja muuttuu erilaisissa tilanteissa. Vaikka jotkin tulokset voivat tuntua lähes itsestäänselviltä, tutkimus on tärkeää, koska sillä luodaan pohja hoitokäytännöille.

Laajassa tutkimuksessa, jossa haastateltiin kattava otos yhdysvaltalaisia, havaittiin, että henkilöillä, joilla oli jokin pitkäaikainen niveltulehdus, oli usein myös muita sairauksia. Masennuksen oireet ja erilaiset ahdistuneisuuden muodot olivat heillä yleisempiä kuin muilla (1). Vuotta myöhemmin suoritettussa jatkotutkimuksessa havaittiin vastaava yhteys masennukseen ja ahdistukseen myös migreenistä ja selkäkivuista kärsivillä (2). Vakavan alaraajavamman kokeneiden henkilöiden parissa tehdyssä tutkimuksessa huomattiin, että vammautumista seuranneen vuoden aikana kivun voimakkuus ennako­i hieman masentuneisuuden tunteita. Samaten kipu ennako­i ahdistuksen tunteita jopa niiden kahden vuoden ajan, jotka tutkimus kesti. Ilmeni kuitenkin, että tämän lisäksi ahdistusta kokeneet potilaat olivat myöhemmin kivuliaampia. Tämä yhteys oli nähtävissä, vaikka potilaiden kipu olisi ollut vain kohtalaista tai lievää. Tutkijat päättelivät, että ahdistus voisi osaltaan vaikuttaa kivun kroonistumiseen. Mikäli lieväkin kipu lisää ahdistusta, joka puolestaan pitkittää kipua, on tärkeää puuttua näihin molempiin jo varhaisessa vaiheessa. (3)

Vielä ei tarkalleen tiedetä, kuinka kivun ja mielialan yhteys toimii. Useiden tutkimusten pohjalta on havaittu, että osittain siihen vaikuttavat perinnölliset tekijät. Osa­ ilmiöstä selittävät säätely- ja välittäjäaineiden, kuten serotoniinin, noradrenaliinin ja dopamiinin toiminta elimistössä. Myös mon­ta muuta elimistön sisäistä prosessia vai-

kuttaa osallistuvan tähän. (4) Lisäksi hiirillä, joille oli tuotettu monimuotoisen paikallisen kipuoireyhtymän kaltainen tila, ilmeni ahdistusta ja muistin vaikeuksia. Näihin puolestaan liittyi muutoksia hiirten aivoissa alueille, jotka osallistuvat tunnetilojen ja muistin käsitte­lyyn. (5) Kivulla ja mielialalla vaikuttaa siis olevan todellinen fyysinen yhteys.

Kolikolla on onneksi myös kääntöpuoli. Useissa kuvantamistutkimuksissa on havaittu, että aivojen aktiivisuus muuttuu kipuun liitetyillä aivoalueilla, kun huomio kiinnitetään johonkin muuhun. (6) Kivusta kärsivän ei kuitenkaan välttämättä tarvitse kehittää itselleen jotain puuhaa. Eräs tutkimus osoitti, että ainakin koetilantees­sa tuotettua kipua oli mahdollista lievittää vaikuttamalla huomaamattomasti mielialaan. Monimutkaisessa koeasetelmassa koehenkilöille tuotettiin kipua ja samalla he saivat haistella aiemmin miellyttäväksi tai epämiellyttäväksi arvioimiaan tuoksuj­a, sekä suorittaa erilaisia tehtäviä, jotka veivät huomiota kipuun tai tuoksuihin. Miellyttävien tuoksujen havaittiin saavan aikaan parempaa mielialaa, mikä oli yhteydessä siihen, että kipu tuntui vähemmän epämiellyttävältä. Havaittiin myös kipuun liittyvän aktiivisuuden vähenemistä tietyillä aivoalueilla. Pelkkä huomion siirtäminen muuhun sai aikaan vähäisemmän reaktion. Tunteilla voi siis olla suurempi merkitys kuin huomion kiinnittämisellä pois kivusta. (7) Ahdistuksesta, tai edes raivosta, ei siis tule kantaa syyllisyyttä! Ne kuuluvat kipupakettiin, niin ikävää kuin se onkin. Kipujen keskellä tekisi mieli tirvaista kuonoon henkilöä, joka kehottaa vain ajattelemaan positiivises­ti. Aina ei vain jaks! Toisaalta, vaikka lääkkeillä on oma ehdottoman tärkeä roolinsa kivun­hoidossa, on hyvä myös muistaa, että mielialalla ja kivulla on fyysisiä yhteyksiä, joiden huomioiminen voi auttaa selviytymisessä.

(1) McWilliams, L.A., Cox, B.J., Murray, W 2003, Mood and anxiety disorders associated with chronic pain: an examination in a nationally representative sample, *Pain*, 106(1-2), s. 127-133. DOI: 10.1016/S0304-3959(03)00301-4,

(2) McWilliams, L.A., Goodwin, R.D., Cox, B.J 2004, Depression and anxiety associated with three pain conditjons: results from a nationally representative sample, *Pain* 111(1-2), s. 77-83. DOI: 10.1016/j.pain.2004.06.002

(3) Castillo, R.C., Wegener, S.T., Heins, S.E., Haythornthwaite, J.A., MacKenzie, E.J., Bosse, M.J. & LEAP Study Grp 2013, Longitudinal relationships between anxiety, depression, and pain: Results from a two-year cohort study of lower extremity trauma patients, *Pain*, 154(12), s. 2860-2866. DOI 10.1016/j.pain.2013.08.025.

(4) Humo, M., Lu, H. & Yalcin, I. 2019, The molecular neurobiology of chronic pain-induced depression, *Cell and tissue research*, 377(1), s. 21-43. DOI 10.1007/s00441-019-03003-z

(5) Tajerian, M., Leu, D., Zou, Y., Sahbaie, P., Li, W., Khan, H., Hsu, V., Kingery, W., Huang, T.T., Beeerra, L. & Clark, J.D. 2014, Brain Neuroplastic Changes Accompany Anxiety and Memory Deficits in a Model of Complex Regional Pain Syndrome, *Anesthesiology*, 121(4), s. 852-865. DOI 10.1097/ALN.0000000000000403.

(6) Apkarian, A.V., Bushnell, M.C., Treede, R.D. & Zubieta, J.K. 2005, Human brain mechanisms of pain perception and regulation in health and disease, *European Journal of Pain*, 9(4), s. 463-484. DOI 10.1016/j.ejpain.2004.11.001.

(7) Villemure, C. & Bushnell, M.C. 2009, Mood Influences Supraspinal Pain Processing Separately from Attention, *Journal of Neuroscience*, 29(3), s. 705-715.

AMMATTILAISEN KIPUKIRJA

Hannu Luomajoki - Petteri Koho - Tapio Ojala - Tiina Röning - Jani Takatalo - Sami Tarnanen - Riikka Holopainen
Jani Mikkonen - Kristian Ekström - Jukka-Pekka Kouri

Mitä on kipu? Mistä se johtuu ja miten sitä hoidetaan? Uusin ja ajantasainen tieto kivusta nyt yksissä kansissa.

Ammattilaisen kipukirja perustuu biopsykososiaaliseen lähtökohtaan tarkoittaen, että kipuun liittyy paljon muitakin tekijöitä kuin vain lääketieteellisiä syitä. Ihmisen elämäntilanne, työ ja sosiaaliset suhteet kuten myös hänen omat ajatuksensa vaikuttavat huomattavasti kivun kokemukseen. Tällaista ammattilaisen kipukirjaa ei ole vielä nähty, ei edes muilla kielillä.

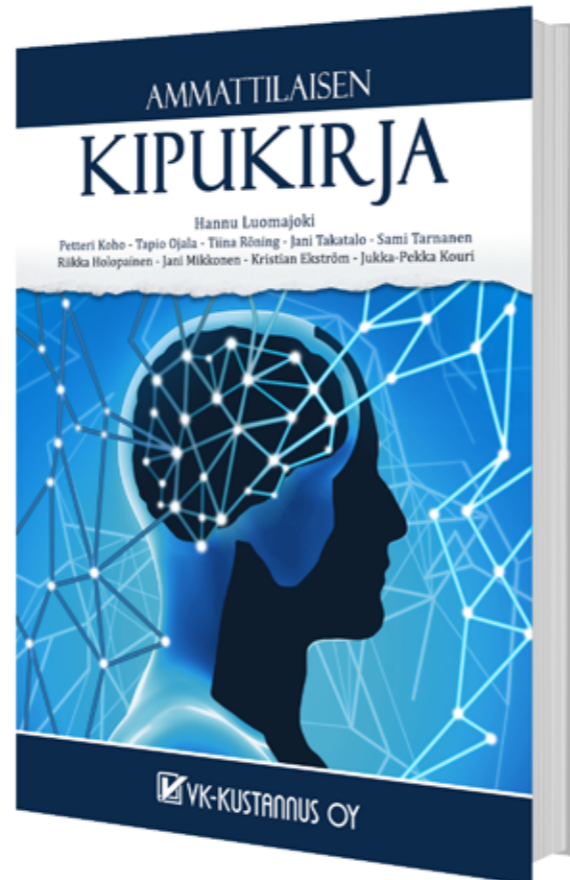
Kirjassa puhutaan tärkeimmistä asioista kuten kivun kokemuksesta, kärsimyksestä, vuorovaikutuksesta ja ennen kaikkea siitä miten näitä aspekteja tutkitaan ja mitä käytännössä asiakkaan kanssa tehdään. Pääpaino on kivun lääkkeettömässä hoidossa, mutta myös lääkkeiden vaikutukset ja käyttö esitellään ymmärrettävästi.

Kirjan kirjoittajina ovat terapia-alan huippuasiantuntijat ja jo pelkkä katsaus kirjan kirjoittajiin kertoo, että nyt tulee täyttä asiaa! Kirjoittajilla on pitkä ammatillinen kokemus kivunhoidosta ja sen tutkimuksesta. He ovat arvostettuja alan tutkijoita, klinikoita ja opettajia.

Yli 500 sivua sisältöä kivusta ja kivunhoidosta

Kirjan pääsisältöjä

- Kirja perustuu biopsykososiaaliseen lähtökohtaan.
- Kirjoittajina ovat terapia-alan huippuasiantuntijat.
- Kirja ammattilaisilta ammattilaisille.
- Uusin ja ajantasainen tieto kivusta yksissä kansissa.
- Kivun kokemukset, kärsimykset ja vuorovaikutus.
- Alkuhaastattelu, vuorovaikutus ja kommunikaatio.
- Kattava kuva erilaisista kivun hoitomahdollisuuksista.
- Pääpaino lääkkeettömässä hoidossa.
- Tämä kirja opettaa taitoja arkipäivään, joita voit ottaa heti käyttöön.
- Esipuheen on kirjoittanut tämän hetken kuuluisin kipututkija Prof. Lorimer Moseley.
- Tällaista ammattilaisen kipukirjaa ei ole vielä nähty, ei edes muilla kielillä.
- Asian monimutkaisuudesta huolimatta kirjoittajien tyyli on hyvin käytännönläheinen.
- Kirja soveltuu ennenkaikkea terapeuteille kuten fysio- ja toimintaterapeuteille, kiiropraktikoille, osetopateille ja hierojille. Mutta myös lääkäreille ja hoitohenkilöstölle.



Kipuwex kehittää ratkaisuja lääkkeettömille kivunlievitysmenetelmille

TEKSTI MARKO HÖYNÄLÄ / KIPUWEX

Kivun luotettavalle tunnistamiselle ja lääkkeettömille kivunlievitysmenetelmille on suuri kysyntä terveydenhuollon alalla. Kipuwex, Oulussa toimiva terveysteknologian start-up yritys kehittää ratkaisuja vastaamaan alan kasvaviin tarpeisiin. Yhtiö kehittää parhaillaan digitaalisia ratkaisuja kivunmittaamiseen, kivun kirjaamiseen sekä tukee lääkkeetöntä kivunhoitoa kehittämällä asianmukaisia arviointityökaluja yhteistyössä Oulun yliopistollisen sairaalan sekä kivunhallinnan ammattilaisten kanssa.

Tilastojen mukaan vuosina 2000–2015 opioidiepidemia verotti satoja tuhansia ihmishenkiä Yhdysvalloissa, joissa opioidien yliannostuksilla on arvioitu olevan suurempi kuoleman riski kuin auto-onnettomuuksissa. Vaikka opioidiriippuvuus ei ole uusi ilmiö Yhdysvalloissa, se leviää nyt Eurooppaan, kun yhä useammat ihmiset toivovat opioidilääkkeiden lievittävän kipua. Lisäksi kivun arviointi on haastavaa potilaille, jotka eivät pysty kommunikoimaan, esimerkiksi pienille lapsille, mielenterveydestä kärsiville ja kriittisesti sairaille potilaille. Kivun hallinta on erityisen tärkeää ennenaikaisille vauvoille, joiden keskushermosto on vielä kehittymättä.

Krooninen kipu on vakava ja yleinen ongelma, josta kärsii noin viides työikäinen suomalainen. Kipu

on kroonista, kun sen kesto ylittää kudosaivaurion paranemiseen tarvittavan ajan. Pitkäaikainen kipu rasittaa ihmistä ja rajoittaa hänen toimintakykyään ja aiheuttaa kärsimystä. Kivulla näyttää olevan vahva yhteys huonoon itse arvioituun terveyteen. Pitkäaikainen voimakas kipu muovaa keskushermoston toimintaa.

Uusien kivunmittaus-, hoitomenetelmien sekä digitaalisten seurantaohjelmistojen kehittäminen on yhä tärkeämpää. Kipuwex on mukana ns. inDemand-hankkeessa, joka on innovatiivinen malli digitaalisten terveysratkaisujen luomiseksi yhdessä terveydenhuollon organisaatioiden kanssa ongelmallisten haasteiden ratkaisemiseksi julkisten alueellisten rahastojen taloudellisella tuella.

Kipuwexin pääkonttori sijaitsee Oulussa ja yrityksellä on myös yhteisyrityssopimus Nanjingin Mini Piilaakson (MiNiSV), business partneri Pakistanissa/Dubaissa ja yritys avasi äskettäin tuotekehitys yksikön myös Nepaliin.

Kipuwex on saanut ainutlaatuisen teknologian / ratkaisunsa vuoksi suurta kiinnostusta terveydenhuollosta ympäri maailmaa. Yhtiö aikoo nyt toimittaa ensimmäisen erän kivunmittauslaitteita kansainvälisille asiakkaille vuoden 2020 ensimmäisellä neljänneksellä.



Tutustu valikoimaamme osoitteessa
www.vk-kustannus.fi

Ennakkotilaushinta
(Julkaisun jälkeen 89€)

75€



KROONINEN KIPU YHTEISKUNNASSA PUHUTTI POTILAITA, AMMATILAISIA JA PÄÄTTÄJIÄ:

”Never talk about us without us!”

Suomi nosti itsensä yhdeksi Euroopan edeltäjäkävijämaaksi perjantaina 29.11.2019, jolloin Helsingissä järjestettiin avajaisseminaari Kivun yhteiskunnallinen vaikutus -toimintamallista (Societal Impact of Pain, SIP). Kyseinen toimintamalli on käytössä seitsemässä muussa Euroopan maassa. SIP Finlandissa kohtasivat potilasjärjestöt, terveydenhoidon ammattilaiset ja päättäjät. Puhujina kuultiin alan huippuprofessoreita ja päättäjistä muun muassa euroedustaja Sirpa Pietikäistä. Seminaarin järjestivät Suomen Kipu ry, Tuki- ja liikuntaelinliitto Tule Ry ja Suomen Kivuntutkimusyhdystys ry.

”SIP-toiminta on aitoa yhteistyötä potilaiden ja ammattilaisten välillä”, sanoo varapuheenjohtaja Liisa Jutila Euroopan kipupotilasjärjestöjen kattojärjestö Pain Alliance Euroopasta. ”Toiminnan tarkoituksena on lisätä yhteiskunnan tietoisuutta ja keskustelua kroonisen kivun vaikutuksista yksilöön, perheisiin, työelämään ja yhteiskuntaan. Tarvitsemme toimintatapojen muutosta ja vain oikean yhteistyön avulla se on mahdollista.”

”Lainsäätäjien ja päätöksentekijöiden tulee huomioida kivun massiiviset kustannukset yhteiskunnalle ja tehdä päätöksiä, joiden seurauksena kivunhoidon saatavuus ja laatu sekä pitkäaikaista kipua potevan työssäkäyntimahdollisuudet paranevat”, sanoo lääket. tri Helena Miranda Suomen Kivuntutkimusyhdystyksestä.

Europarlamentaarikko Sirpa Pietikäinen esitti 10-koh-taisen teesinsä kroonisen kivun vaikutusten vähentämiseksi kansallisesti sekä EU:n tasolla. Pietikäinen korosti erityisesti työpaikkojen ja esimiesten tietoisuuden lisäämistä kroonisesta kivusta. Hänen mukaansa eurooppalainen referenssikeskus, joka keräisi tietoa kroonisesta kivusta ja sen toimivista hoito- ja tukikeinoista, ja loisi yhteistyöverkostoja Euroopan maiden välillä, olisi merkittävä askel eteenpäin.

Avasseminaarissa kuultiin asiantuntijapuheenvuoroja, käytännön näkökulmaa ja potilaan ääntä lasten ja nuorten kivusta, työikäisten työssä jatkamismahdollisuuksista sekä kuntoutuksen uusista tuulista. ”Lasten ja nuorten pitkäaikaisten kipujen yleisyys on aikuisten tasoa tai jopa yleisempää, mutta silti hoitoresurssit ovat täysin riittämättömät”, kertoo fysioterapeutti, lasten kipulääkäri Minna Ståhl. ”Lapsilla pitkäänkin kestänyt kipu voidaan usein täysin parantaa, mutta se vaatii osaamista ja moniammatillista tiimiä.”

”Työ SIP-toiminnan parissa jatkuu ja tarvitsemme toiminnalle rahoitusta sekä apujoukkoja. Tuomme kipuaihetta esiin ja lähestymme päättäjiä ensi vuonna entistä aktiivisemmin. Ensi vuoden erityisteemana on ikääntyvien kipu,” kertoo Tuki- ja liikuntaelinliitto Tule ry:n toiminnanjohtaja Marja Kinnunen.

TEKSTI RITVA JOHANSSON

KUVAT MIA KUJANPÄÄ

SIP-seminaari 28-29.11.2019 SEMINAARIOSALLISTUJAN (KIPUVERTAINEN) KERTOMUS

Kaikki sai alkunsa marraskuussa 2018 kun Suomen Kipu ry:n puheenjohtaja Virpi Paasisalo keskusteli Suomen Kivuntutkimusyhdystys ry:n yhteiskunnallisen vaikuttamisen toimikunnan puheenjohtajan kanssa yhdistysten välisen yhteistyön kehittämistä. Molemmat yhdistykset – potilaat ja terveydenhuoltoalan ammattilaiset – pyrkivät samaan tavoitteeseen: kivun tehokkaan hoitoon, kärsimyksen minimointiin sekä potilaan toimintakyvyn ja elämänlaadun ylläpitoon. Näihin tavoitteisiin on mahdollista päästä vain avoimella ja rakentavalla yhteistyöllä.

Yhteistyökumppaneiksi alettiin etsiä uusia tahoja, ja seuraavaksi mukaan liittyi Suomen tuki- ja liikuntaelinliitto TULE ry. Euroopan Societal Impact of Pain (SIP Europe) kutsui suomalaiset järjestöt osaksi verkostoaan ja näin syntyi SIP Finland.

Marraskuussa 2019 kaikki olikin sitten valmista ja saimme aikaan mahtavan seminaarin Helsinkiin. SIP-seminaareja on järjestetty Euroopassa 10 vuoden ajan ja nyt meillä oli kunnia järjestää sellainen Suomessa. Paik-

kana oli hotelli Crowne Plaza.

Torstaina verkostoiduimme kutsuvierasillallisen merkeissä, jossa potilaat ja ammattilaiset keskustelivat hyvinkin rakentavassa ja mielekkäässä ilmapiirisä. Ammattilaisia kiinnosti paljonkin meidän potilaiden kokemukset ja saimme aikaan varmasti paljon ajatuksia ja toivottavasti myös vaikutimme siihen, että saisimme edes joitain potilaan kokemia ongelmakohtia muutettua parempaan suuntaan.

Perjantaina oli varsinaisen seminaarin aika. Osallistujia paikan päällä oli 70 ja koska tapahtuma esitettiin live-älyssä verkossa, mukaan mahtui vielä etäyhteyksin 100 kuuntelijaa. Seminaari käytiin kokonaisuudessaan englanniksi ja puhujina olivat seuraavat asiantuntijatahot:

- Professori Thomas Tölle (DE)
- Europarlamentaarikko Sirpa Pietikäinen (FI) puhui potilaan oikeuksista, kiinnitti huomiota työelämästä syrjäytymiseen ja painotti yhteistyön merkitystä.
- Lääkäri Juha Nevantausta (FI) puhui yleisesti kivus-



- ta, sen laajuudesta ja vaikutuksista Suomessa.
- Lääkäri Minna Ståhl (FI) luennoi lapsuusiän kivuis- ta ja niiden vaikutuksista nuoruuteen ja aikuisuuteen asti.
- Professori Jordi Miró (ES) puhui nuorten kroonisesta kivusta. Nuorista yli 20% kärsii kroonisista kivuista ja siitä kuinka suuri terveysongelma se on.
- Kipupotilaan omainen Santeri Leeve (FI) puhui kivusta lapsen vanhemman näkökulmasta.
- Kipupotilas/PAE: n varapuheenjohtaja Liisa Jutila (FI) puhui kivusta Euroopan tasolla
- Professori Tea Lallukka (FI) luennoi kroonisen kivun vaikutuksista työelämään ja varhaisesta palkkatyön päättymisestä.
- Elisabeth Pietilä-Holmner (SE) toi meille terveiset naapurimaastamme ja kertoi heidän tilanteestaan.
- Professori Jaro Karppinen (FI) kertoi tulevaisuuden näkymistä kipupotilaiden hoidon osalta.
- Fysioterapeutti/jatko-opiskelija Riikka Holopainen (FI) puhui kipupotilaan kanssa työskentelemisestä, kuuntelemisesta ja potilaan tilanteeseen perehtymisestä.

Mielestäni seminaarin tärkein sanoma kiteytyi hyvin Liisa Jutilan kommentissa:

”Kuten jo aiemmin mainitsin, yksi ongelmakohta suomalaisessa kivunhoidossa on yhteistyön puute potilaiden kanssa. Vaikka ammattilaiset ovat kuinka tehokkaita

– ja tiedän että te varmasti olette – ette voi tehdä kaikkea yksin, työskentely avoimessa ympäristössä potilaan kanssa on välttämätöntä. Kaikissa maissa potilasjärjestöjen sanoma ja tavoite on sama: olla äänenä kipupotilaan elämänlaadun parantamiseksi” – Liisa Jutila.

Omasta puolestani on todettava, että seminaarista ja verkostoitumisillallisesta jäi molemmista hyvinkin positiivinen ja innostunut olotila. Jokainen ammattilainen ja potilas kenen kanssa ehdin keskustella päivien aikana, olivat iloisia siitä, että meillä on ollut resursseja tämä järjestää ja toiveena oli koko ajan, että tämä pitää saada järjestettyä jollain muotoa joka vuosi, jotta saamme pidettyä potilaiden ja ammattilaisten välisen kommunikation mahdollisimman avoimena ja toimivana. Onhan jo todettua, että potilaalta saa parhaan palautteen siitä mikä toimii ja mikä ei. Näin voisimme taata tulevaisuudessa paremmat lähtökohdat kipupotilaan hoitoon ja kuntoutukseen. Saamalla kipua näkyväksi ja äänemme kuuluviin voimme muuttaa muiden ihmisten suhtautumista ja ennakkoluuloja kipupotilaita kohtaan.

Suunnitteilla on jo uutta seminaaria tälle vuodelle, mutta todennäköisesti hiukan pienemmällä mittakaavalla, koska rahoitus on vielä hiukan avoinna oleva kysymys.



Nancy Tinkerbella



Elämäntapailua Nancy'n kanssa Kipupäivän kolumni: aivosumussa

Tällä kertaa kolumnistilla on kauramoposta bensaloppu. Aivoissa pyöri lähinnä yksi jäänyt puolukka ja väsymyskäyrät kulkee niin korkealla, että annan suosiolla avustajan naputtaa tekstiä puolestani.

Älkää siis heti säikähtäkö, vaikka kolumnissani tällä kertaa saattaa sattuneesta syystä voi olla teksti, juuri sananmukaisesti, sitä mitä sylki suuhun tuo.

Tää viikonloppu oli taas keikkaviikonloppu. Mutta tää viikonloppu oli myös lahopää viikonloppu. Unohdin mikin piuhoinen kotiin ja niin edespäin. Onneksi avustajat ja sukulaiset olivat taas kerran apunani ja kaikesta selvittiin ehjin nahoin ja keikkakin päättyi pienien kivun aiheuttamien muisti- ja keskittymisvaikeuksien jälkeen raikuviin aplodeihin ja encorebiisiin. Eli loppu hyvin, kaikki hyvin.

Milloin sinulla viimeksi kipu pisti ajatukset ihan solmuun? Milloin aivosumu sai viimeksi vallan?

Välillä pahimmillaan menee aika ja paikka sekaisin, toisinaan taas on ihan kartalla ja vastaa oikein vaikeisiinkin triviakysymyksiin. Tosin usein tuurilla, mutta keskittyy ainakin kuuntelemaan kysymyksen oikein.

Ajatelkaa, usein minulta juttua riittää vaikka ja kuinka. Nyt informaatiokeskus on niin tukossa, et-

tei ajatus vaan kulje. Yleensä julkisuuteen tuon vaan ne hyvät päivät. Mutta mennään nyt välillä näin päin. Peppu edellä puuhun tai jotain.

Tai mennään sittenkin takaisin positiivisiin asioihin. Tapasin nimittäin Saija Varjuksen, jonka kanssa saimme jakaa ajatuksia sairastamisesta, musiikista, kivusta, niin monesta asiasta, jotka meitä yhdistävät.

Nyt tarvitsen pari palautuspäivää. Tänään ei ollut tarkoitus kirjoittaa tätä, mutten löytänyt aiempaa tekstiäni enää tässä aivosumussa mistään, joten lepopäivä muuttui kirjoituspäiväksi.

Tällä kertaa mentiin rehellisesti ihan kipuisassa aivosumussa, avustajan avuin. Kuitenkin pieni hymy huulilla. Onnellisena ja tyytyväisenä onnistuneeseen keikkareissuun ja aktiiviseen viikkoon.

Olen leponi ansainnut, muistathan sinäkin levätä tarpeeksi.

Rakkaudella,

NANCY TINKERBELLA
(JA AVUSTAJANSA MAIJA)

KAKSIKYMMENTÄKAHDEKSAN ARKIPÄIVÄÄ

TÄTÄ EN ITSELLENI ODOTTANUT TAPAHTUVAKSI

TEKSTI ARTO HANNOLIN

Kaksi päivää aikaa siihen, mitä en olisi ikipäivinä aikaisemmassa elämässäni uskonut kohdalleni tulevaksi. 28 arkipäivää. Tämän kanssa ja tämän ehdoilla minun on elettävä seuraavat 42 päivää. Moni on saman polun käynyt läpi ja jokaisella on oma tarinansa. Haluan pitää nämä hetket ja tuntemukseni mielessäni, tulkoon vastaan sitten mitä tahansa.

OSA 1/3

Sädehoitoklinikan lääkäri sanoi minulle saman asian. Mistä olen kuullut aiemminkin. Sinullahan on hyvälaatuinen kasvain aivolisäkkeessä. Hyvänlaatuisen ei merkitse sitä, että se olisi riskitön, tässä tapauksessa juuri päinvastoin (makroadenooma). Riskit ovat suuremmat kuin monessa syöpäkasvaimessa. Syöpäkasvaimissa ja niiden ympärillä on usein tilaa poistaa leikkauksen yhteydessä myös tervettä kudosta. Aivolisäke on niin pieni elin ja hankalassa paikassa, ettei siellä ole tällaista mahdollisuutta.

Syksyllä 2014 saatiin minulta poistettua leikkauksessa se, mikä riskittömästi voitiin sieltä poistaa. Kasvain on kasvanut näköhermon ympärille. Itse aivolisäke on herneen kokoinen elin. Kyseinen elin oli jäänyt pahasti puristuksiin kasvaimen alle, joka taas oli paikkaansa nähden massiivinen.

Loppukeväästä havaittiin kasvaimen jätetyssä osassa lisäkasvua. Näköhermot olisi myös oltava täysillä pelissä mukana loppuelämäni, eli nekin pitäisi saada vapaaksi kasvaimen ikeestä.

Itse sädetys tulee olemaan millimetrien sadasosien tarkkuudella tehtävää täsmähoitoa.

Leikkauksessa viimeistään selvisi, että minulta jäisi osittain oma hormonitoiminta historiaan. Sädehoidossa on riskinsä siinäkin. Vaurioita voi tulla lisää. Sekin mahdollisuus on, ettei aivolisäke alakaan enää tuottamaan sen normaalisti tuottamia hormoneja omatoimisesti.

Korvaavia hoitoja voin hyvällä mielellä lopun ikäänikin käyttää. Se mitä ei voi korvata, on vain yksi näkö ja siitä en millään haluaisi luopua.

Paljon olin ehtinyt tilannettani ajattelemaan. Eihän se aina herkkua ole, kun ei itsellä ole mahdollisuutta vaikuttaa siihen mitä minulle itselleni tapahtuu.

Pystypäin olen päättänyt koko tieni läpi käydä. Kerron siitä avoimesti, mitä nämä seuraavat viikot tulevat kohdallani olemaan. Jos itkuja tulee itkettäväksi, ne sitten itken, jos iloon on aihetta, silloin iloitsen. Tämän tais-

telun kuitenkin joudun itse itseni kanssa yksin läpi käymään. Tästä alkaa minun korpivaellukseni, toivottavasti kohti valoa. Joka päivä tulen laittamaan rehellisesti tuntemukseni ylös. Jos tästä kirjoituksesta on jollekin toiselle ihmiselle apua, se on hyvä ja kirjoitus ajaa asiansa.

KAKSI PÄIVÄÄ ENNEN

Viime aikoina olen ollut äärettömän väsynyt ja jatkuva pahoinvointi jyllää sisintäni. Yöunet ovat laadukkaita niin pitkään kun nukun. Tällä hetkellä mennään 5-6 tunnin unilla.

Kova päänsärky ei helpota sitten ollenkaan tilaani. Huomaan olevani välillä erittäinkin ärtyneet ja ei millään haluaisi pienintäkään vastoinkäymistä arkeen. Fiilikseni harmittaa läheistenikin puolesta, koska satavarmaan sen huomaa ainakin vaimoni. Hän on syytön myötäkär-sijä.

YKSI PÄIVÄ ENNEN

Rikkinäinen yö takana, vajaat kuuden tunnin yöunet. Kuitenkin aamulla pitkästä ajasta kohtalaisen hyvä olo. Aktiivinen päivä suunnitteilla. Joka tapauksessa olen selkeästi jarrutellut kalenterimenoja seuraaville viikoille, kun ei ole tietoa mitä vastaan tulee. Tänään reissu porukan kanssa Kiasmaan, olipas aikamoinen voimien koettelemus... huh huh. Jos olisin arvannut, ehkä olisin miettinyt tuota reissua kahteen kertaan. Mukavaa meillä kyllä oli.

HOITOJEN AIKA

Torstai 9.7.2015 1/28

Aamulla heräsin omia aikojani puoli seitsemän aikaan. Melkoisen katkonaista uni kyllä oli. Varmaan alitajunnassa mietteet jo tässä aloituspäivässä. Päästä särkee ja

ajatukset ovat missä ovat, en saa oikein sitä kuningas-ajatusta tälle päivälle kasaan. Tällä hetkellä herkäät fiilikset, tunne koko ajan, että kohta porskahdan itkuun. 10.30 alkaa hoidot ja sinne valmistautumaan.

Odotusta sädehoitoklinikan aulassa ja viimein kutsu sisälle. Ohjeistusta ja kerrotaan, mitä tapahtuu... Maski päähän ja alustalle ankkurointi. Polvitaipteen alle tyyny, rengastyyny käteen, että kädet pysyvät paikoillaan, eikä niitä tarvitse roikottaa sivuilla. Pari kohdistusröntgeniä, kaikki kohdilleen ja siitä se urakka sitten alkoi. Sädehoidon aikana koneet ja pöydät liikkuvat, hoidot annetaan useammasta eri kulmasta.

Itse hoito ei tunnu mitään. Itseasiassa hoitopöydällä sain hetken vaipua omiin ajatuksiini.

Pois lähtiessä pidettiin palaveri hoitajan kanssa. Laittoi taas mietityttämään, kun hän sanoi, että ei pitäisi suuremmin tulla sivuvaikutuksia, kun noinkin pienelle alueelle hoidot keskittyvät. Mainitsin asiasta, että muistavatten myös hoitajat, että näköhermon ympäröimänä on myös tuo kyseinen kasvain, näköhermo siis kasvaimen sisällä. Hoitaja ei sanonut mitään, mutta meni heti koneelle katsomaan jotain. Mitä katsoi, ei minulle kertonut, kuitenkin ilme oli arveluttavan näköinen. Toivon tässä vaiheessa, että asia on myös hoitoyksikössä huomioitu. En halua näköäni menettää hoitovirheen vuoksi.

Sain koko hoitoajan suunnitelman aikataulut myös. Hoidot kestävät 18.8.2015 asti... yksi arkipäivä välissä on vapaa hoidoista... saas nähdä kuinka kovaksi käy koko sessio.

Illalla yks kaks TV:tä katsellessani vasen silmä alkoi särkemään, kuitsemaan ja oli erittäin hieronta-arka. Menin huuhtomaan vedellä ja huomasi että valkuainen oli todella verestävä. Jonkin aikaa huuhtelun jälkeen tilanne helpotti. Olo aivan normaali hoidon jälkeen ensimmäisenä päivänä. Päänsärkykin on uskollisesti mukana.

Perjantai 10.7.2015 2/28

Muutamman tunnin sain nukkuttua. Kello 4.52 katsoin kelloa ja nyt 5.58.

Pitäisi vielä nukkua, varttia yli seitsemän vasta herätys ja univelkaa on muutenkin ihan riittävästi.

Klo 9.50 syöpäsairaalan kahvioon ja juomaan rauhasa aamukahvini.

10.15 hoituhuoneeseen, missä pähkäiltiin maskin kooka, liian väljä kun oli.

Hoidot menivät hyvin ja kestivät parisenkymmentä minuuttia. Kerroin edellisen illan silmäongelmastani, joka vieläkin häiritse kutinana silmässä. Hoitajat merkit-sivät ylös tämän asian.

En päässytäkään vielä pois, vaan pyydettiin uuden mas-

kin tekoon. Nyt tehtiin edelliseen verrattuna todella tiukka paketti. Ennen kotiin pääsyä käytiin maski vielä simuloimassa maanantain hoitoja varten.

Kotiin kaupan kautta, reilu kilometrin kävely ja ruoka-reppu selässä tuntui kohtalaisen raskaalta.

Lauantai 11.7.2015 Ei hoitoja

Aamulla ylös 6.45 ja valmistautumaan ainoaan hoidon aikaiseen kalenterimenoon, eli painonnoston kisatuomariksi Pornaisiin. Päänsärky oli taas aivan huippulukemissa koko päivän, mutta toimintakunto myöskin todella hyvä. Eli kun sain tehdä mistä nauttii, silloin jaksaa paljon paremmin. Myös elämänpainet ja säröt jäävät taka-alalle.

Kisapaikalla tapasin erään vanhan tutun veteraaninostajan, jolla syöpä edennyt pitkälle. Hänellä ensimmäinen löydös jalassa ja nyt oireileva etäpesäke vatsassa. Surku Anssia, meillä oli pieni, mutta antoisa keskustelutuokio.

Kisan jälkeen vielä ystävätapaaminen Porvoossa, tämäkin tapaaminen oli täydellisen menestys.

Koko päivän siis todella massiivinen päänsärky mukana, mutta muuten elämä tuntui normaali-terveen ihmisen päivältä. Hyvät fiilikset siis koko päivästä.

Sunnuntai 12.7.2015 Ei hoitoja

Herääminen ystävän viestikiladukseen klo 7.45. Ainakin aamusta tuntuu, että päänsärky lievempää kuin eilen. Vasen puoli päästä tuntuu olevan puuduksissa... se taas keran laittaa mietityttämään.

Koko päivän särky kiusannut, äänet häiritseviä, keskittymiskyky todella huono.

Maanantai 13.7.2015 3/28

Herääminen ennen kello kuutta, siis taaskaan ei enempää kuin viiden tunnin yöunet.

Hoitoon kello 14.30, joten aikaa on vielä runsaasti, kello nyt 10.23.

Välillä tuntuu, että koko elämän paletti on ihan sekaisin. Hoitojen alettua päänsärky vierailee taas vasemman silmän alueella, aivan kuten tälläkin hetkellä. Olen alkanut ihmetellä, miksi ennen sädetystä ei tällä kertaa tutkittu näkökenttiä. Tunne sellainen, että vaikuttanut näköön, siis toivottavasti vain tunne.

Neljän aikaan iltapäivällä kotiin, paha olo, aivan kamala päänsärky. Olisin päässyt kipupolille, mutta sanoin hoitajalle, että no thanks... menen näillä mitä minulle on annettu.

Tiistai 14.7.2015 4/28

Huonosti nukkuttu yö takana, unta vain nelisen tuntia. Herätys klo 5.45. Hoidot alkaa 8.30, ennen seitsemää jo



pysäkillä. Tulossa rankka päivä.

Tänään oli aivan eri fiilis kuin eilen. Hoitaja kysyi olin-ko ottanut särkylääkkeitä, sanoin etten. Mielestäni muuten turha syödä särkylääkkeitä, koska niistä ei ole mitään tehoja. Useita särkylääkkeitä olen koittanut, eikä yksikään ole auttanut tähän särkyyn.

Tänään tuntui kaikki niin mutkattomalta, johtuisikohan sädeosaston henkilökunnasta... turha edes kysyä, aivan mahtavia ihmisiä, henkisesti raskaassa työssä.

Kauppan kautta kotiin, taas iski heti hoitojen jälkeen isoväsy ja silloin myöskin tulee ärtyinen olo. Työn ja tuskan takana taas olla kiukuttelematta ulkopuolisille.

Päivä ja ilta meni taas huonolla tuulella ja isolla väsyllä. Alhainen sietokyky kaikelle omasta mielestäni häiritsevälle... Tuokin häiritsee minua suunnattomasti, enhän minä todellisuudessa tällainen ole.

Keskiviikko 15.7.2015 5/28

Kello herättämässä aamukuudelta ja hoidot alkavat kello 8.30. Näin aamutuimaan taas kerran mietin omaa ja perheen, varsinkin vaimoni elämää. Kuinka tämä elämä on tähän mennyt, kaikki menee sairauteni ehdoilla ja kaikki tekeminen on suunniteltava juuri siten kuin sairaus sa-noon, toisin sanoen omaa elämää ei ole.

Hetken päästä taas reppu niskaan ja hoitoja ottamaan. Mentävä on ja siinä ei kysytä mitä itse tahtoisin tänäkin aamuna tehdä. Kello vasta 6.20, olisi ollut vaan niin mukava kääntää kylkeä ja laittaa silmät kiinni ja jatkaa unia.

Bussissa menomatalla kovan päänsäryn lisäksi iski huono olo. Mietin jo pitääköhän jäädä välipysäkillä. Onneksi olo helpotti hetken päästä.

Tänäänkin hoidot sujuivat ilman vastoinkäymisiä. Onneksi huomenna on hoidot vasta 10.30, saa siis vaihteeksi nukkua pari tuntia pidempään.

Kotimatalla kauppaan, ei jaksanut mennä Prismalle asti, vaan kotia lähempänä olevan S-Marketin pysäkillä jättäydin.

Torstai 16.7.2015 6/28

Kello oli herättämässä kahdeksalta, mutta kuudelta taas herääminen. Illalla simahdin kuin lyhtypylväs, siis aivan sananmukaisesti pää kopsahti tyynyyn. Hoidot tänään 11.30.

Jokainen päivä alkaa olemaan toisensa kopio, ei mitään kuin aikainen herääminen, odotus, hoitoon, kauppaan, kotiin, koneella, tai televisiota katsellessa, pieni kävelylenkki, kotiin jne. Ei vaan tahdo jaksaa muuta tehdä. Onhan tämäkin omanlainen haaste elämässä.

Klo 23.30 ja ei taas nukuta, vaikka koko päivän olin ihan sippi. Aamulla on kello 7.10 herättämässä ja hoitoihin kymmeneksi.

Sitten onkin viikonloppu ja kaksi vapaapäivää. Innoisani ainakin siitä, että pojalla on isäviikonloppu, eli lapsenlapset tulevat taas hyörimään ja antamaan virikkeitä ukillekin.

Perjantai 17.7.2015 7/28

Aamulla ukkosmyräkässä ja rankkasateessa kahdeksan jälkeen Meilahteen. Meilahdessa aamukahvit ja hyvillä mielin hoitoon, varmaan johtui siitä, että oli viikon vii-

meinen hoitopäivä ja tulossa pari vapaapäivää.

Yleisesti ottaen fiilikset väsyneet ja taas on tunne, että jokainen päivä samanlainen. Yhtä ja samaa harmaata kaikki, ei oikein saa elämänajatuksesta kiinni, siten että osaisi nauttia.

Lauantai 18.7.2015 Ei hoitoja

Ei mitään suunnitelmia tälle päivälle. Väsynyt olo, päässä jyskyttää tasaisesti, muttei kovaa, ainakaan heti aamusta.

Käytiin kaupoilla ja ajattelin että nyt saa nauttia aurinkoisesta ilmasta. Kuinka ollakaan, tuo vajaan kolmen kilometrin edestakainen matka olikin yhtä tuskaa. Pari kertaa piti matkalla levähtää, vaikka vauhti ei ollutkaan päätähuimaavaa. Aurinkolasit olivat tarpeen, mutta lippalakkiakin olisin tarvinnut. Oppia ikä kaikki.

Sunnuntai 19.7.2015 Ei hoitoja

Taas aikainen herääminen, siis klo 6.30. Aamulla laskujenmaksua. Ei sekään kyllä piristä ollenkaan, että alkaa pankkitili sairauten pitkittyessä pienentyä. Mieli on täysin nollassa. Hereillä ollaan, mutta puoliuudessa. Univelat kuittaavat omiansa, hyväksyn tai en hyväksy sitä, mutta kuittaavat kuitenkin.

Päivällä Helsingin kipuryhmän kanssa Hakaniemen torin sunnuntaikirppikselle. Kierreltiin toria, pidettiin kahvi- ja juttupaussi. Reissussa 4½ tuntia. Ihan hyvä fiilis, vaikka päätä särkee ja kuumottaa.

Maanantai 20.7.2015 8/28

Ei edes muista koska viimeksi 7½ tunnin yöunet. Aamulla pirteä olo- päässä tuntui, että särkee, muttei mitään isompaa. Lähdettiin kaupoille ja kun mentiin torikahville, silloin iski taas isoväsy ja päänsärky. Olen kuitenkin kiitollinen yhdestä pirteästä aamun hetkestä.

Tänään hoidot 14.45, eli saan taas valmistautua rauhassa reissuun. Nautin näistä päivistä, kun taivas on pilvessä ja on hieman viileämpi ilma.

Tänään hoidot myöhässä, parikymmentä minuuttia odottelua aulassa. Siihen tuli paikalle äiti ja pieni poika, ajattelin että varmaan intialaista syntyperää. Arvioin pojan n. seitsenvuotiaaksi. Poika istui pyörätuolissa ja oli totisen näköinen. Äiti istui siihen viereeni ja moikkasi, niinkuin tuolla muutenkin on tapana. Jotain äiti pojalle sanoi ja poika, nesteturvonneilla kasvoillaan rupesi hymyilemään silmät kirkkaina. Tuo oli mielestäni todella koskettava hetki. Äiti otti pyörätuolin pussista Twix-patukan, missä oli kaksi suklaapatukkaa. Hän sanoi minulle, että kerran viikossa poika saa puolitoista patukkaa veren sokerien tasapainotukseen. Mutta se pojan ilme, suklaata syödessään, sanoin kuvaamatonta. Pieni sairas poika ja nautti taivaallisen hyvästä herkustaan. Minulla oli kyllä päivä pelastettu, kun katselin pojan kirkkaita silmiä.

Itselläni heitteli olotila, välillä pirteä ja välillä kuoleman väsynyt, paha olo oli tulossa, päätä särki enemmän ja vähemmän. Tällainen päivä siis tämä maanantai. Aamuksi kello kuudeksi herättämään ja seiskan aikoihin taas pysäkillä.

Kutsu vuosikokoukseen 20.3.2020 Jyväskylään



Suomen Kipu ry:n vuosikokous pidetään perjantaina 20.3.2020 klo 17:00 alkaen Jyväskylässä Original Sokos Hotel Alexandrassa, Hannikaisenkatu 35. Hotelli sijaitsee Jyväskylän rautatieaseman välittömässä läheisyydessä.

Vuosikokouksessa käsitellään sääntömääräiset vuosikokousasiat.

Muina asioina hallitus tuo vuosikokouksen käsittelyyn seuraavat asiat:

- hyväksytään alustava toimintasuunnitelma ja talousarvio vuodelle 2021

Sääntöjen mukaan 15 vuotta täyttäneellä varsinaisella jäsenellä, perhejäsenellä ja kunniajäsenellä on äänioikeus ja vaalikelpoisuus yhdistyksen kokouksessa, mikäli hänellä ei ole maksamattomia tai eräänntyneitä jäsenmaksuja yhdistykselle. Jäsenyys tarkistetaan ennen kokousta. Kokousta ennen on kahvitarjoilu klo 16:30.

Suomen Kipu ry:n säännöt ovat luettavissa www.suomenkipu.fi - sivuilla.

Kahvitarjoilujen varaamiseksi toivomme ennakkoi- moittautumista 10.3.2020 mennessä osoitteeseen toimisto@suomenkipu.fi

Kokousmateriaalit on mahdollista pyytää ennakkoon osoitteesta toimisto@suomenkipu.fi

Tervetuloa!

Lisätietoja antaa

toiminnanjohtaja Kaisa Hirn
kaisa.hirn@suomenkipu.fi

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

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

paingone⁺
The automatic TENS pen

paingone⁺
Fast, Simple, Drug-Free Pain Relief

Minun tarinani

Olen 19-vuotias, elämäniloa täynnä oleva nuori nainen Jämsästä. Vuosi 2011 muutti elämäni. Kesän 2011 aikana minulla huomattiin epämääräinen patti vasemman käden kyynärpäässä ja menin siitä lääkäriin, koska aloin aristaa sitä ja se kipeytyi. Käsi röntgenkuvattiin ja löydöksenä oli caput radiin posterolateraalinen luksaatio/subluksaatio eli varttinäluun pään sijoiltaanmeno. Kädestäni myöhemmin otettiin myös mittakuvat, jossa todettiin, että vasen ulna (kyynärluu) on 1cm lyhempi kuin oikean käden ulna (kyynärluu).

Käteeni alettiin suunnitella ensimmäistä leikkausta, jonka suunnitelma oli, että vasemman käden ulnaa eli kyynärvartta pidennettäisiin pidenylslaitteen avulla. Laite tuli käden ulkopuolelle, josta meni kolme piikkiä luuhuni. Tämä leikkaus toteutui vuonna 2012. Tämä laite oli kädessäni jonkin aikaa, ja sitä pidennettiin 10mm päivittäin.

Leikkauksen jälkeen käteni oli hyvässä mallissa, ei tietenkään kivuton, mutta parempi kuin aikaisemmin. Seuraavan kerran menin lääkäriin 2014, käteni takia, koska leikkauksesta jäi ojennusvajaus ja vasempaan ranteeseen ilmestyi kipua, mutta myöhemmin alkoi leikattu kyynärpääkin kipuilla.



Kivut alkoivat myöhemmin lisääntyä varsinkin rasituksessa, vuonna 2015 alettiin miettiä toista leikkausta, mutta itse en suostunut tuolloin siihen. 2017 olin taas lääkärin luona, koska käteni tilanne oli mennyt huonompaan suuntaan, tässä vaiheessa olin joutunut luopumaan koululiikunnasta ja koirankin ulkoiluttaminen oli hankalaa ja kivuliasta.

2017 alettiin suunnitella uutta leikkausta, koska kivut olivat lisääntyneet ja häiritsivät normaarikeani huomattavasti. Minusta otettiin CT-kuvat, joiden perusteella tehtiin kädestäni 3D-malli, jolla lääkärit harjoittelivat minulle tehtävää leikkausta, koska siinä oli niin paljon komplikaatio-rikoja.

Leikkaus toteutui 2019 alkuvuodesta, jonka jälkeen jäin sairauslomalle. Leikkauksessa vasemman käteeni asennettiin kaksi kappaletta titaanilevyjä, jotka ruuvattiin luuhuni kiinni. Jouduin syömään kovia kipulääkkeitä ja lääkäreiden arvio oli, että kädestä tulee kivuton ja voi tehdä raskaitakin asioita, mutta siinä kävi vähän toisin. Kipu ja minulla on edelleenkin ja joudun syömään kipulääkkeitä kipuihini ja normaalit kotiaskareet tuntuvat välillä todella kivuliailta ja välillä taas on hyviä ja kivuttomia päiviä minulla.

Käteeni takia olen joutunut luopumaan hevosharrastuksestani, koska käden kivut provosoivat kovassa rasituksessa, myös raskaat tehtävät/työt ovat minun kohdallani ainakin tällä hetkellä poissa pelistä. Tulevaisuudessa haluaisin opiskella ja olla työelämässä, työtä haluaisin tehdä eläinten parissa.

Käteeni sairauden nimi on *subluxation caput radii et hypoplasia ulnae sin* eli synnynnäinen lihasten ja luiden epämuodostuma, joka on aika harvinainen sairaus. Tämä kuuluu tuki- ja liikuntaelinsairauksiin.

Potilaan karu todellisuus - yhden vanhusmiehen hoito-show

Viime vuodet ovat olleet Suomen terveydenhuollossa jatkuvaa alamäkeä, mikä arjen todellisuudessa on näkynyt pinnan kiristymisenä puolin ja toisin. Tilanne on katastrofaalinen – kuin joka vaiheessa uhkaava lumivyöry – yhtä hyvin potilaiden kuin hoitajienkin kannalta.

Omalääkärit kortilla

Alun perin positiivinen kokemus potilaan ja lääkärin yhteistyöstä on vähitellen hiipunut pahoinvoinniksi, josta kaikki kärsivät.

Melkoinen ongelmapaljous vanhushoidon arkipäivää

Omakohtaisena kokemuksena runsaan tusinan verran sairauksia ja koivia oireita yhdessä ja erikseen:
- sydän, rytmihäiriöitä, kolmas tahdistin (á 10 vuotta) menossa
- kahden insuliinin ”heittelehtivän” verensokerin diabetes
- umpeutumattomia ja tuskallisia haavaumia ja niiden seurauksena mm. yleisiä verenmyrkytyksiä (sepsis)
- jokavuotisia vakavaoireisia parinkin kuukauden kuumeettomia flunssia

- verisiä ysköksiä
- ruuansulatuksen häiriöitä (ummetus, reflux)
- allergioita
- astmaoireita, jotka eivät riitä diagnosiin sekä hengitysvaikeuksia
- eturauhaskasvain plus tuskia
- selkärangan kroonistuneet välilievien tuskalliset hermovauriot (leikkausta pidetään riskinä)
- liikkuminen mahdollista vain rullaattoriavusteisesti
- pysyvästi vaurioitunut kuulo (tinnitus)
- munuais-, maksa- ja kortisoniarvot aika ajoin kiikunkaakun

Yhteisvaikutuksena purkautumista paniikkihäiriöinä, joihin tosin omalääkärin ja potilaan yhteistyönä toimiva kohtauslääkitys, ikä 80 vuotta.

Kahdessa kuukaudessa ”ensiapua” Kun oireet alkoivat kasautua, kysyin terveysasemalta omalääkäriä. Minulle kerrottiin, että seuraava vastaanottoaika on kahden kuukauden kuluttua! Saan hepulin ja annan palaa. ”Ovenvartijahoitaja” kertoo rauhallisesti, että heillä on neljän lääkärin vaje. Kiehuon soitan ensiapusairaalaan, josta asiallisesti kerrotaan, että heille ei voi tulla niin kauan kuin terveysasema on auki. Uusi soitto terveysasemalle ja kysymys ensiapukäynnistä (10 minuutin aikoja). Sellainen löytyisi samana päivänä, mutta sovitaan, että soitan seuraavana aamuna ”kello 8: n jakeluun”, koska oireet pakottavat vuodelepoon ja kipulääkitykseen ja voin yön aikana kirjoittaa vapaaehtoisavustajan kanssa paperille viime päivien oireet lääkärin varten. Se on välttämätöntä, sillä vastaanotolla en ole enää tuskista johtuen haastattelukunnossa. Ensiapusairaalaan voin yrittää yöllä, jos ovenvartijavalikoitsija ottaa minut vastaan. Ennen valikojjaa ei ollut. Nyt on, koska tuolit on ”loppuunmyyty” ja tarvitaan hylkäämispäätöksiä. Ensiavussa joutuu yleensä odottamaan 5-8 tuntia tuolilla istuen.

Lääkäri ja kiukkuinen potilas

Nuori lääkäri on ystävällinen, kuuntelee keuhkot ja sydämen ja kysyy, riittäisikö vuodelepo ja kuuma mehu tavanomaisen buranan kera, kun kuumettakaan ei ole mihin kommentoin, että ei riitä. Tappelu antibiootista käydään joka vuosi, ellei vakituista omalääkäriäni löydy hätiin ja ensiapuun. Vuosikymmenien kokemus osoittaa, että antibiootti vaimentaa tuskia, voimakasta pahoinvointia,

huimausta, kurkkukipua, pään alueen suhinoita, voimistunutta tinnitusta sekä helpottaa komplikaatioita noin 2-3 päivän sisällä. Lääkärit ”pelkäävät” antibioottien liikakäyttöä, mihin tapaan kommentoida, että vanhuspotilaille voi olla kysymys elämästä tai kuolemasta. Potilaiden keskinäisessä vertaistuessa joutuu kuulemaan kauhukertomuksia todellisesta elämästä. Kuumeettomuus muunmuassa ei saa riskiryhmällä olla antibiootin epäämisen syy.

Juna män jo

Vertaistuessa ihmetellään jatkuvasti sitä, kun potilaalle sanotaan ensiavussa, että 10 minuuttia on kulunut, vaikka potilaan oirekuvaus oli tuskin alkanut. Esimerkiksi Helsingissä tämä huomauttelu on maan tapa. Vika ei ole lääkäreissä vaan terveyskeskushallinnossa, joka on näin ohjeistanut. Kun viimeksi sain kuulla kymmenen minuutin näkemiintoivouksen, kävelin yksityiselle lääkärinsemasalle, jossa tulinkin asianmukaisesti hoidetuksi, tosin en aivan kymmenessä minuutissa. – Potilaat ja hoitajat ovat paljolti samassa veneessä ihmettelemässä hallintojen minuuttileikkiä. Suosittu mielipidesivujen aihe. Myös moni lääkäri ja hoitaja on kritisoinut julkisuudessa nykykäytäntöä järjettömänä, eli 10 minuuttia tai kahden kuukauden kuluttua 20 minuuttia!

Hoitamaton tuska on terveydenhuollon julmuutta

Noin 80 % potilaiden yhteydenotoista käsittelee sairauksiin liittyviä tuskia ja lääkeongelmia. Hoitamatta jättä-

minen tai riittämätön hoito ovat tyytymättömyyden aiheena. Voimassa on kaksi lainkohtaa, joihin puolin ja toisin hoitokeskusteluissa viitataan. Laissa terveydenhuollon ammattihenkilöistä (§22) todetaan: ”Laillistettu lääkäri päättää potilaan lääketieteellisestä tutkimuksesta, taudin määrityksestä ja siihen liittyvästä hoidosta”. Selvääkin selvempää päättäntävaltaa pehmentää kuitenkin potilaslain §6: ”Potilasta on hoidettava yhteisymmärryksessä hänen kanssaan”. Kipujärjestöille tulee vuosittain useita satoja tiedusteluja näistä kahdesta sanasta ja niiden ensisijaisuudesta.

Lääkärit puun ja kuoren välissä – Valvirako syntipukki?

Usein kuulee vertaistuessa Valviraa syyttävän lääkkeensaantivaikeuksista. Kokeilujen avulla on potilas- ja lääkäriyhteistyönä löydetty toimiva lääkitys ja sitten vaihtuva lääkäri kirjoittaakin vähemmän ja kivut palaavat. Lääkärit vaihtuvat tiuhaan tahtiin, ja potilaat pelkäävät kolmen kelakuukauden välein saantiongelmia. Osa lääkäreistä ja hoitajista pätevoityy ja osa pyrkii pois raskaasta

terveysasematyöstä. – Edesmennyt hallitus ehti jo lupaamaan, että se hankkii lisää muutama tuhat lääkäriä ja sairaanhoitajaa. Yhden toimeliaan lääkärin leipominen kestää 8-10 vuotta, joten tämän päivän vauvat saattavat päästä aikanaan vastaanotolle nopeammin kuin kahdessa kuukaudessa.

Otin yhteyttä Valviraan ja kysyin, vihataanko siellä kolmiolääkkeitä, kun pikkulinnut sellaista lavalavat. Sain paluupostissa asiallisen vastauksen, jonka keskeinen sisältö ilmenee seuraavista lainauksista:

- Valvira valvoo osana terveydenhuollon valvontaansa lääkkeiden määräämistä.

- Valviran tavoitteena ei ole estää tai edistää minkään lääkeryhmän lääkkeiden määräämistä, vaan edistää asianmukaista lääkkeiden määräämistä ja estää epäasianmukaista määräämistä.

- Valviralla ei ole mitään ”agenda” esimerkiksi rauhoittavia lääkkeitä vastaan sinänsä.

- Asiasta löytyy runsaasti tietoa verkkosivuiltamme (esim. valvira.fi/terveydenhuolto/hyva-ammattinharjoittaminen/laakehoito/bentso-diatsepiinien_maaraaminen_2)

- Toteamme, että on olemassa potilaita, jotka voivat tarvita suuriannoksisistakin ja pitkäkestoista lääkkeitä ko. lääkkeillä, ja heille voi näitä lääkkeitä määrätä, kunhan sen tekee lääketieteellisesti perustellulla ja turvallisella tavalla.

Valviran viesti tyytymättömälle potilaalle:

Kun potilas tai omainen on tyytymätön hoitoon (ja jos asia ei selviä muutoin), potilaalla/omaisella on oikeus tehdä asiassa kirjallinen muistutus hoitavan toimintayksikön ylilääkärille, jolla on lakisääteinen velvollisuus antaa kirjallinen vastaus kohtuullisen ajan kuluessa, viimeistään noin 4 viikon kuluessa. Tämä on ensisijainen menettely. Potilaalla/omaisella on oikeus tehdä kantelu terveydenhuollon valvontaviranomaiselle. Kantelua kannattaa harkita varsinkin silloin, jos muistutukseen annettu vastaus ei ole tyydyttävä. Kantelun voi tehdä myös aluehallintovirastolle (Avi) ja eduskunnan oikeusasiamiehelle.

JÄSENLOMAKE

HALUAN LIITTYÄ:

Jäseneksi (17€)



Henkilökannatusjäseneksi 50€



Perhejäsen 1: 27€ (17€ + 10€)



Yrityskannatusjäseneksi:

100€



Perhejäsen 2: 27€ (17€ + 10€ + 0€)



500€



YHTEYSTIEDOT

Etunimi

Puhnro

Syntymäaika (pp.kk.vvvv)

Sukunimi

Email

Katuosoite

Postinro ja -paikka

Allekirjoitus

Perhejäsenen nimi

Syntymävuosi

Tunnus 5012019

Vastauslähetyks

SUOMEN KIPU RY

POSTIMAKSU
MAKSETTU



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

TAULUN TARINA

TEKSTI: JAAKKO KOSKINEN, KUVATAITEILIJAJA
KUVA: JAAKKO KOSKINEN

Kansikuvassa on kuvankaunis Anna

Olen toiminut sivutoimisena taiteilijana kymmeniä vuosia. Siirryttyäni päätoimestani eläkkeelle olen alkanut sanoa, että olenkin nyt päätoiminen taiteilija ja sivutoiminen eläkeläinen. Viimeisimmässä yksityisnäyttelyssäni Espoon kulttuurikeskuksessa oli esillä parisataa teosta. Nyt valmistelun uutta näyttelyä, jossa keskityn muotokuvaan. Olen vuosien myötä hionut kaikessa hiljaisuudessa tekniikkaani ja maalanut luonnoksia kaapissa säilytettäväksi. Nyt tämä työ on alkanut kantaa hedelmää. Uusimpia maalauksia malleille esitellessäni olen kokenut ehkä jotain sellaista, jota hollantilainen taidemaalari Jan Vermeer lienee kokenut esitellessään mallina olleelle tytölle maalauksensa ”Tyttö ja helmikorvakoru”. Tämä tunne on ollut syvä liikutus, kun malli on tuntenut ottavansa maalauksen omakseen, ollessaan yhtä sen kanssa.

Oli sykähdyttävä hetki, kun Anna totesi, että tuo maalaus on kuin hän itse. Annaan tutustuin toisen nuoren



ystäväni Samiran kautta. Samiraan taasen tutustuin kolmannen nuoren ystäväni Marian luona. Näitä kuvankauniita enkeleitä ja ihania ystäviä minulla on nyt malleina kokonainen parvi. Silmät ovat ehkä maalauksen tärkeimmät elementit. Vaikka kuinka monta kertaa olin Annaa silmiin katsonut, en enää loppusuoralla muistanut hänen silmiensä väriä. Pyysinkin maalauksen viimeistelyiltana Annaa lähettämään minulle valokuvan, jossa silmät ja niiden väri näkyisivät selkeästi. Annalta tulikin ihana puheviesti ja sen liitteenä kuva kännykän WhatsAppin kautta jo aamuksi. Samana päivänä maalaus olikin sitten valmis. Leonardo Da Vinci olisi varmaankin kadehtinut minua, jos olisi ollut näkemässä kuinka helposti silmien ilme löytyi. Anna on lähihoitaja ja toimii kehitysvammaisten ohjaajana työskennellen vammaisten asuinyksikössä Espoossa. Hän on kertonut minulle työstään, johon hän suhtautuu niin myönteisesti, että minua lämmittää.

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 jäsenetuliikkeistä eri puolilla maata.

Liity jäseneksi netissä
suomenkipu.fi/liity

www.suomenkipu.fi

SUOMEN KIPU RY

KAIKILLE, JOITA KIPU KOSKETTAA

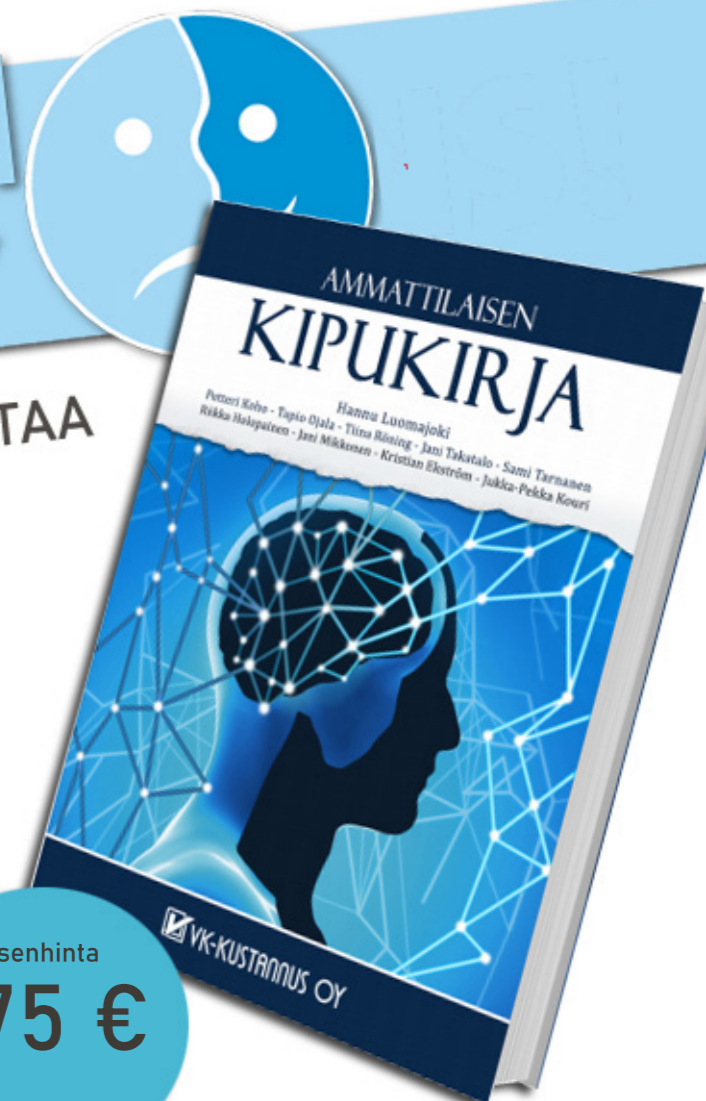
uusi jäsenetu!

Ammattilaisen kipukirja on kirjoitettu terveydenhuoltoalan ammattilaisille, mutta sen sisältö on antoisa myös potilaalle. Kirjaan on koottu uusin tieto kivun mekaniikasta, sen hoidosta ja hallintakeinoista.

Jäsentilaukset toimistolta:

Email: toimisto@suomenkipu.fi
Liitä mukaan seuraavat tiedot: nimi, lähiosoite, puh ja email sekä syntymäaikasi.
Puhelintilaukset toimiston aukioloaikoina
p. 045 355 2825

jäsenhinta
75 €



Vertaistukiryhmät 2020

Seuraa ryhmien sivuja suomenkipu.fi/alueajaostot/vertaistukiryhmat. Ryhmien sähköpostit ovat muotoa: 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, 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 eikä se edellytä Suomen Kipu ry:n jäsenyyttä.

Espoo

Lisätietoja:
Teija Ritvanen
teija.ritvanen@suomenkipu.fi tai
tekstiviestillä P. 040 364 0817
Ryhmä kokoontuu torstaisin
kerran kuussa klo 18.00 - 20.00.
Tapaamiset pääsääntöisesti
Suomen Kipu ry:n toimistolla,
Sepontie 3 th 4, 02130 Espoo.
Toimisto sijaitsee kerrostalon
kivijalassa, sisäpihalla
ensimmäisessä kerroksessa.
Kevään kokoontumiset:
12.3.- 16.4. - 14.5.

Helsinki

Aluevastaava, lisätietoja:
Arto Hannolin P. 0500 906 087
helsinki@suomenkipu.fi
Kevään 2020 tapaamiset
9.3. - 23.3. - 6.4. - 20.4. - 4.5. -
18.5. - 25.5.

Hollola

Aluevastaava, lisätietoja:
Eero Kekomäki P. 0400 316 946
hollola@suomenkipu.fi
Kevään 2020 tapaamiset
3.3.-17.3.-31.3.- 14.4.- 28.4.-
12.5.-26.5.

Hyvinkää

Aluevastaava, lisätietoja:
Maarit Toivonen P. 050 501 2121
hyvinkaa@suomenkipu.fi
Kevään 2020 tapaamiset
12.3.- 16.4.- 14.5.

Hämeenlinna

Ryhmänvetäjät, lisätietoja:

Simo Jalasto P. 040 830 9443
hameenlinna@suomenkipu.fi
Kevään 2020 tapaamiset
3.3.- 17.3.- 31.3.- 14.4.- 28.4.-
12.5. -26.5.

Iisalmi

Aluevastaava, lisätietoja:
Jouni Hättinen P. 040 582 9004
iisalmi@suomenkipu.fi
Kevään 2020 tapaamiset
10.3.- 31.3.- 21.4.- 12.5.- 2.6.

Imatra

Ryhmänvetäjä, lisätietoja:
Susanna Kovasin P. 041 440 3967
imatra@suomenkipu.fi

Kerran kuussa, Torstai klo 16.30-
18.30,
Kulttuuritalo Virta,
Taiteilijälämpiö, Virastokatu 1
Kevään 2020 tapaamiset
19.3. - 23.4. - 14.5.

Jyväskylä

Aluevastaava, lisätietoja:
Soile Koponen P. 050 401 9610
jyvaskyla@suomenkipu.fi
Kevään 2020 tapaamiset
18.3.- 22.4.- 20.5.

Kaarina

Aluevastaava, lisätietoja:
Kaarina Koli P. 040 521 1419
kaarina@suomenkipu.fi
klo 17:00-19:00, Kaarinan
kirjasto, Lautakunnantie 1
Kevään 2020 tapaamisajat
10.3. -14.4. -5.5. -11.8.- 22.9.
-13.10. -17.11.- 8.12

Kajaani

Aluevastaava, lisätietoja:
Anja Eskelinen P. 040 540 3863
klo 15-17
kajaani@suomenkipu.fi
Kokoumispaikka Tutun Tupa
Tehdaskatu 1
Kevään 2020 tapaamiset
19.3.-16.4.- 14.5.

Kankaapää

Aluevastaava, lisätietoja:
Raija Koskiranta-Pajunen P. 0400
598 081
kankaanpaa@suomenkipu.fi
Kevään 2020 tapaamiset
23.3.- 20.4.- 26.5.

Kemi

Aluevastaava, lisätietoja:
Tuija Lampimäki P. 045 122 9262
kemi@suomenkipu.fi
Kevään 2020 tapaamiset
varmistuvat myöhemmin.

Kokkola

Esko Asujamaa P. 040 093 1247
kokkola@suomenkipu.fi
Kevään 2020 tapaamiset
25.3. - 29.4. - 27.5.

Kuusamo

Aluevastaava, lisätietoja:
Auvo Ylisirniö P. 040 777 7069
kuusamo@suomenkipu.fi
Kevään 2020 tapaamiset
11.3. - 1.4. - 13.5. - 3.6.

Kuopio

Ryhmänvetäjä, lisätietoja:
Sari-Leena Jutila P. 050 537 6601

kuopio@suomenkipu.fi
Kevään 2020 tapaamiset
11.3. - 25.3. - 15.4. - 29.4. -
13.5. - 27.5.
Syksyn 2020 tapaamiset
12.8.- 26.8. - 16.9. - 30.9. -
14.10. - 28.10. - 11.11. - 25.11.
- 16.12.

Lahti

Aluevastaava, lisätietoja:
Ilja Anttila P. 046 810 6978
lahti@suomenkipu.fi
Tapaamispaikka on Link Lahden
järjestökeskus,
Hämeenkatu 26 A, 3.krs
Kevään 2020 tapaamiset
10.3.-24.3.-7.4. -21.4.-5.5.-9.6.

Lappeenranta

Aluevastaava, lisätietoja:
Tapio Tiittanen P. 045 841 8984
(ark. klo 12-20)
lappeenranta@suomenkipu.fi
Kevään 2020 tapaamiset
26.3. - 30.4. - 28.5.
Syksyn 2020 tapaamiset
24.9. - 22.10. - 26.11

Lohja

Aluevastaava, lisätietoja:
Jari Kuparinen P. 044 302 0010
lohja@suomenkipu.fi
Kevään 2020 tapaamiset
10.3. -24.3. -7.4. -21.4. -12.5.
-26.5

Mikkeli

Aluevastaava, lisätietoja:
Virpi Paasisalo P. 045 170 7548
mikkeli@suomenkipu.fi

Ryhmänvetäjä
Kimmo Kanninen P. 045 139
5161
Kevään 2020 tapaamiset
varmistuvat myöhemmin.

Muhos

Aluevastaava, lisätietoja:
Merja Korhonen P. 041 4424 682
muhos@suomenkipu.fi
Kevään 2020 tapaamiset
10.3.- 14.4.- 12.5.

Muurame

Aluevastaava, lisätietoja:
Ritva Johansson P. 041 750 6988
muurame@suomenkipu.fi
Ryhmänvetäjä
Jani Köykkä P. 045 117 3131
Kuukauden toinen tiistai.
Muuramen terveyskeskuksen
kokoushuone klo 17.30-19.30
Kevään 2020 tapaamiset
10.3.- 14.4 - 12.5
Syksyn 2020 tapaamiset
11.8.- 8.9.-13.10.- 10.11.- 8.12.

Nummela

Aluevastaava, lisätietoja:
Maritta Taskinen P. 040 7198 558
nummela@suomenkipu.fi
Kevään 2020 tapaamiset
11.3.- 25.3.- 8.4.- 22.4.- 13.5.-
27.5.

Nurmes

Aluevastaava, lisätietoja:
Tuuli Salo P. 050 521 8975
tuuli.salo@pp.inet.fi

Kevään 2020 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
Joka toinen to klo 12.30 - 15:00,
Aleksanterinkatu 9.
Kevään 2020 tapaamiset
12.03. - 26.03. - 09.04. -
23.04. - 07.05. - 20.05. HUOM
poikkeuksellisesti keskiviikko!

Pori

Kristiina Heiniluoma P. 040 734
6815
pori@suomenkipu.fi
Kevään 2020 tapaamiset
26.3.- 23.4.- 28.5.

Porvoo

Aluevastaava, lisätietoja: Aila
Salmi
porvoo@suomenkipu.fi
Kevään 2020 tapaamiset
varmistuvat myöhemmin.

Salon

Aluevastaava, lisätietoja:
Marja-Liisa Laine P. 040 053 4788
Pertti Laine
salo@suomenkipu.fi
Kevään 2020 tapaamiset

19.3.- 16.4.- 14.5 (huom!
poikkeuksellisesti kuun toinen
torstai)
lomalla kesä- ja heinäkuu.
Syksyn 2020 tapaamiset
20.8.- 17.9.- 15.10.- 19.11.

Seinäjoki

Aluevastaava, lisätietoja:
Juhana Mäkitöyli P. 040 2556 682
seinajoki@suomenkipu.fi
Kevään 2020 tapaamiset
varmistuvat myöhemmin.

Siilinjärvi

Aluevastaava, lisätietoja:
Riitta Vuorimaa
P. 044 288 4648
siilinjärvi@suomenkipu.fi
Kevään 2020 tapaamiset
11.3. - 15.4. - 13.5.

Tampere

Lisätietoja:
Anu Wickholm P. 050 912 8122
Marke Oksanen P. 040 560 7872
tampere@suomenkipu.fi
Kevään 2020 tapaamiset
10.3.- 24.3.- 14.4.- 28.4.- 12.5.-
26.5.

Turku

Aluevastaava, Lisätietoja:
Maarit Rintala P. 050 068 7093
turku@suomenkipu.fi
Ryhmänvetäjä
Päivi Jalo
Kevään 2020 tapaamiset
10.3.- 14.4.- 12.5.

Valkeakoski

Aluevastaava, ryhmänvetäjä,
lisätietoja:
Kristiina Tynskä P. 040 8319 877
valkeakoski@suomenkipu.fi
Kevään 2020 tapaamiset
22.1.- 26.2.- 25.3.- 22.4.- 27.5.-
24.6.

Varkaus

Ryhmänvetäjä, lisätietoja:
Riina Albrecht P. 040 5686545
varkaus@suomenkipu.fi
Kevään 2020 tapaamiset
16.3

Ylivieska

Aluevastaava, lisätietoja:
Kirsi Brandt P. 045 8955 295
Ryhmänvetäjät
Raimo Lintonen P. 0400 986 661
Siina Salmikangas P. 0400 833
255
ylivieska@suomenkipu.fi
Kevään 2020 tapaamiset
varmistuvat myöhemmin.

Ehdota vuoden auttajaa!

Vuodesta 2003 lähtien Suomen Kipu on vuosittain palkinnut kipupotilaita erityisen ansiotuneesti auttaneen henkilön. Vuoden Auttaja -palkinnon saajat ovat mm. edistäneet kipupotilaiden hoitoa ja kuntoutumista, moniammatillisen yhteistyön luomista ja kehittämistä tai tukeneet vertaisryhmien toimintaa. Vuoden Auttaja on jäsenistön valitsema. Voit ehdottaa auttajaa 29.2.2020 mennessä lähettämättä viestin osoitteeseen auttaja@suomenkipu.fi. Liitä ehdotukseen nimesi jäsenyyden tarkistamiseksi.

Ehdotettujen joukosta Suomen Kipu ry:n hallitus valitsee 3-5 ehdokasta, joista vuosikoko-

uksessa valinnan tekevät äänivaltaiset osallistujat 20.3.2020.

Suomen Kivun yhteistyökumppani Tempur palkitsee Vuoden Auttajan 2000 euron lahjakortilla.

Kaikkien ehdotuksen lähettäneiden kesken arvotaan vuosikokouksessa tuotepalkinto.

Lisätietoja äänestämisestä ja valinnasta toiminnanjohtajalta kaisa.hirn@suomenkipu.fi tai puhelimitse 045 355 2825.



SUOMEN KIPU RY



Jäsenedut

Suomen Kipu ry:n jäsenetuina saat: Kipupuomi-lehden, kroonisen kivun ensitieto -oppaan, Menetelmiä lääkkeettömään kivunhoitoon -oppaan, luentoja, tietoa kivusta ja sen hallinnasta, tietoa kivun eri hoitomuodoista, ryhmäkoulutusta, jäsenetuja useista yrityksistä ja liikkeistä.

JÄSENALENNUKSET

Paingone Plus -kipukynä

49€ + pk 7€/tilaus. 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 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). Normaalitehoinen 300€/kk (norm. 350€/kk). Lisätietoja www.neurosonic.fi

Kampaamo- ja kosmetologipalvelut

Kampaamo Inga

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

Uimahallit ja kuntosalit

Kempeleen virkistysuimala

Zimmar, Kempeleen virkistysuimala Zimmar, Lehmikentäntie 2, Kempele. Sisäänkäyntimaksu 5 € jäsenkorttia näyttämällä. Lisätietoja: www.kempele.fi/ kempele-akatemia-ja-vapaa-aika/ liikuntapalvelut/virkistysuimala-zimmar

Fysikaaliset hoitolaitokset

Fysikaalinen hoitolaitos Fixio

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/ ja P. 02 538 9444

Olarin Fysikaalinen Hoitolaitos Oy

Kuunsäde 10 A, 02210 Espoo 10% alennus kaikista! P. 010 666 3490. Tarjontana mm apuvälineet, akupunktio, lymfaterapia, kinesioteippaus, fysioterapia ja paljon muuta, lääkärinläheteellä KELA-korvaus. Lisätietoja ja nettiajanvaraus: www.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

Loisto Terveys

Kauppurienkatu 27, 4. krs, 90100 Oulu Ajanvaraus: p. 050 322 0049 tai www.loistoterveys.fi. Jäsenalennus: 15 % fysiatrian erikoislääkärihinnasta sekä fysioterapiapalveluiden

hinnasta sisältäen kaikki fysioterapiapalvelut.

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

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: www.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-myymäälä lialmi

10% alennus magneettituotteista jäsenkorttia näyttämällä lialmen kauppahallin ja Prisman 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

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 tai P. 030 68 600, Varaukoodi: KIPU15

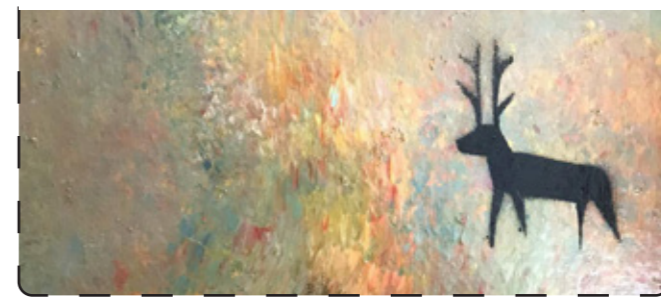
-10 % alennus Ettonetin tuotteista.

Alennus ei koske lahjakortteja eikä jo alennuksessa olevia tuotteita. Alennuksen saa myymälöistä todentamalla jäsenyyden ja verkkokaupasta syöttämällä maksuosion "kupongin koodi" -kenttään sana SUOMENKIPU. Myymälöidemme yhteystiedot ettonet.fi/myymalat/.

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 Lisätietoja: www.sokoshotel.fi/oulu/eden/hyvinvointipalvelut

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 Oodikirjastossa arkisin ja pyhisin. Maksullinen syöpälääkärin vastaanotto Lahdessa kiiretapauksissa.

www.potilasjasosiaaliapu.fi

Nico Ojala, puheenjohtaja nico.ojala@potilasjasosiaaliapu.fi P. 040 1712 241 Soinistentie 26 J 35, 21110 Naantali

Heikki Päivike, potilaiden maallikkopohjainen vertaistuki heikki.paivike@gmail.com P. 040 0336 647 Velkuanpolku 4 M 112, 00300 Helsinki

Toimintaamme tukevat:



Terveystekniikka



Eroon kivusta – luonnollisesti, ilman sivuvaikutuksia

B-Cure Lääkintälaserlaitteet

Kivun lievitykseen, tulehdusten ja kudosisvammojen hoitoon **KOTONA**

Poista kipu parantamalla sen lähde!
Tehokas, ammattilaistenkin käyttämä lääkitälaserterapia nyt kotikäyttöön koko perheelle.



Reumasairaudet, Nivelrikko, Rasitusvammat, makuu- ja säärihaavat, Fibromyalgia, tulehdukset.

6-8
min



NOPEA HOITO
6-8 minuuttia
Kahdesti päivässä

**TUTKITUSTI
TEHOKAS**
Yli 2000 kliinistä tutkimusta

**TURVALLINEN
KOTIKÄYTÖSSÄ**
Ei vasta-aiheita

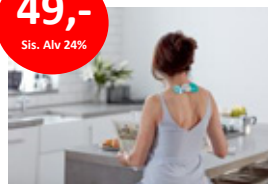
Laitteella yli 10 000 ohjeenmukaista hoitokertaa.
Huomioi myös vuokrausmahdollisuus!

TENS - Kivunlievityslaitteet

Helppokäyttöiset TENS laitteet kivunlievitykseen missä ja milloin vain

49,-

Sis. Alv 24%



Paingone Easy-Langaton Kipusiipi

Lihaskipujen välittömään lievitykseen ja lihasjännityksen rentouttamiseen.

HeadaTerm-Migreenipanta

Migreenin ja päänsäryn hoitoon ja ennaltaehkäisyyn.

49,-

Sis. Alv 24%



59,-

Sis. Alv 24%



Paingone Plus - Kipukynä

Paikallisten lihas-, nivel- ja hermokipujen lievitykseen. Neulattomaan akupunktioon.

EroonKivusta.fi

Kivunhoitolaiteiden kokeilupiste

Itsehoitopisteissämme voit käydä kokeilemassa kivunlievityksen TENS- ja lääkitälaserterapia laitteitamme. Ohjatusti, Veloituksetta.

Tutustu myös kokemuksiin kivusta ja sen lääkkeettömästä lievittämisestä nettisivulla www.erookivusta.fi
Sieltä löydät myös kokeilupisteidemme yhteystiedot ja aukioloajat.

UUTTA!

www.Terveystekniikka.fi

Tilaa, tutustu tuotteisiin ja tutkimuksiin. Voit myös soitella tel. 045 609 9000

