

KIPUPUOMI

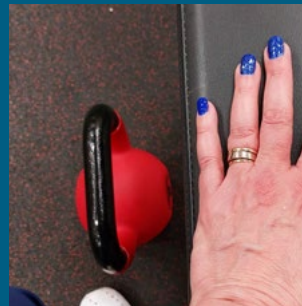
**Kipu yhdistää
vertaistukiryhmissä**

**Vinkkejä kivun kanssa
elävälle ja läheiselle**

**Pienten liikunta-
kohtaamisten voima**



- 3** Päätoimittajalta
- 4** Gasellien kaverina –
pienien liikuntakohtaamisten voima
- 6** Isän kipu
- 8** Kipu yhdistää vertaistukiryhmissä
- 10** Vinkit kivun kanssa elävälle ja läheiselle
- 12** Pitkittyneen kivun sosiaaliset ulottuvuudet
- 14** Ymmärrä kipua, tarjoa tukea
-materiaali työyhteisöille
- 15** Nautinnon ja seksuaalisuuden vaaliminen
kivun keskellä
- 16** Keski-Suomen hyvinvointialueen kivunhallintapolku
tukee kipuoireisen toimintakykyä
- 19** Vuosikokous – mitä siellä oikein tapahtuu?
- 19** Vuosikokouskutsu
- 20** Vertaistuki ja omahoito yhdistyvät uudessa
oppaassa vertaistukiryhmien ohjaajille
- 21** Ajankohtaista
- 22** Muistathan pitää jäsentietosi ajan tasalla
- 24** Vertaistukiryhmät ja verkkotapahtumat
- 26** Jäsenedut



Pukuhuoneessa vaihdetaan ilot ja surut ja nauretaan makeasti arkielämän sattumuksille.

LUE LISÄÄ SIVULTA 4

”Monet kipuun liittyvät asiat olivat lopulta enemmän yhdistäviä kuin erottavia.”

LUE LISÄÄ SIVULTA 8



Vuosikokous tulossa
28.3. Muistathan ilmoittautua!

LUE LISÄÄ SIVULTA 19

Tutustu kevään teemailtoihin ja muihin verkkotapahtumiin.

LUE LISÄÄ SIVULTA 24



KIPUPUOMI 1/2026

Suomen Kipu ry:n jäsenlehti • Ilmestyy 4 kertaa vuodessa • ISSN 1795-8652 • Painosmäärä noin 2 000
Julkaisija: Suomen Kipu ry • Painotalo: Waasa Graphics Oy • Päätoimittaja: Jenni Tarhanen, kipupuomi@suomenkipu.fi
Taitto: Tilda Hopia, info@tildahopia.fi • Jäsenkortti: Pixabay • Kansi: Henna Västi

Toimisto/osoitteenmuutokset: Suomen Kipu ry, Sepontie 3 th 4, 02130 Espoo • toimisto@suomenkipu.fi • p. 050 464 4333
suomenkipu.fi • Instagram ja YouTube: @suomenkipury • Facebook: Suomen Kipu ry

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.

SUOMEN KIPU RY

Toiminnanjohtaja Jenni Tarhanen, p. 050 303 3221, jenni.tarhanen@suomenkipu.fi
Vapaaehtoistoiminnan asiantuntija Eeva Kopperi, p. 045 355 2825, eeva.kopperi@suomenkipu.fi
Järjestökoordinaattori Piia Keskinen, p. 050 464 4333, piia.keskinen@suomenkipu.fi
Vastaava asiantuntija Ella Jantunen, p. 044 722 5931, ella.jantunen@suomenkipu.fi
Asiantuntija Petra Hänninen, 045 129 0707, petra.hanninen@suomenkipu.fi
Vastaava asiantuntija Heidi Krogell, p. 045 117 3131, heidi.krogell@suomenkipu.fi

Teemalehdet jatkuvat

VIIME VUONNA Kipupuomi ilmestyi pitkästä aikaa teemalehtinä. Teemoista tuli paljon positiivista palautetta niin lukijoilta kuin vapaaehtoisilta kirjoittajilta, joten teemat jatkuvat myös tämän vuoden lehdissä. Vuoden 2026 lehdet ilmestyvät seuraavilla teemoilla

- kipu ja sosiaaliset suhteet
- kipu ja vapaa-aika
- kipuviikko
- kipu ja hermosto

Tämän lehden teema-artikkeleissa keskitytään kipuun ja sosiaalisiin suhteisiin. Kipu voi näkyä sosiaalisissa suhteissa erilaisin tavoin. Moni kivun kanssa elävä kokee yksinäisyyttä tai erillisyyttä muista. Kivun kanssa kyse ei aina ole siitä, ettei ihmissuhteita ole riittävästi, vaan yksinäisyyttä voi aiheuttaa myös tunne siitä, että ei tule ymmärretyksi tai kohdatuksi. Aiemmat sosiaaliset piirit eivät ehkä sujahdakaan yhtä luontevasti osaksi elämää kivun kanssa tai kriisin keskellä omat voimavarat eivät riitäkään yhtä tiiviiseen yhteydenpitoon.

Osa sosiaalisista suhteista kestää kuitenkin elämän myrskyt, ja vuorovaikutusta voidaan harjoitella yhdessä esimerkiksi [sivujen 10–11](#) vinkeillä. Joskus kivun kanssa eläminen voi tuoda mukanaan uusia kohtaamisia ja jaetun kokemuksen gaselleina ([s. 4](#)) tai tärkeitä ystäviä, joiden kanssa jaetaan ilot ja surut vertaistukiryhmässä sekä sen ulkopuolella ([s. 8](#)). Kipu koskettaa usein myös läheisiä. Omasta kokemuksestaan isän kivun kanssa kertoo Elsa [sivulla 6](#) ja kannustaa muitakin vanhempia puhumaan kivusta ikätasoisesti myös lapsilleen.

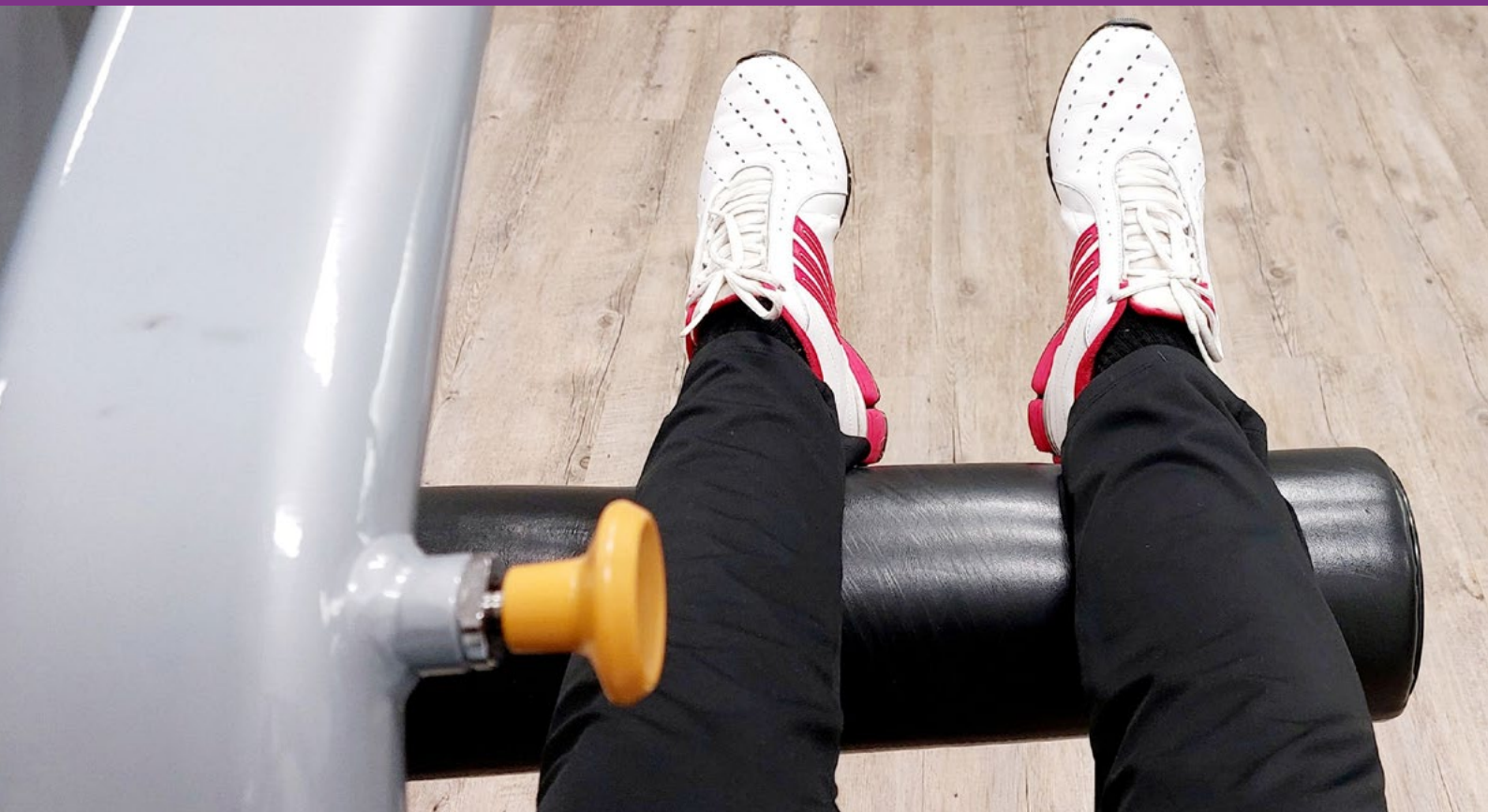
Teemojen lisäksi löydät lehden loppupuolelta muutakin sisältöä. Tutut kryptot jatkuvat, ja [sivulta 19](#) löydät kutsun maaliskuiseen vuosikokoukseen. Jäikö kuitenkin jotain puuttumaan tai haluaisitko nähdä lehdessä tulevaisuudessa tietyn teeman? Muistathan, että voit käydä ehdottamassa lehteen sisältöä osoitteesta suomenkipu.fi/yhdistys/kipupuomi/ löytyvällä lomakkeella. Kuulemme lehtitiimin kanssa mielellämme myös lukijoiden toiveita lehden sisällöksi!

”

Kivun kanssa kyse ei aina ole siitä, ettei ihmissuhteita ole riittävästi, vaan yksinäisyyttä voi aiheuttaa myös tunne siitä, että ei tule ymmärretyksi tai kohdatuksi.

Jenni Tarhanen
toiminnanjohtaja





TEKSTI Anu Kaunisto, Suomen Kivun kokemustoimija

Gasellien kaverina – pienten liikuntakohtaamisten voima

ENNEN kuin päivittäiset kivut tulivat osaksi elämäni, olin aktiivinen juoksun harrastaja ja kuntomaratonaari. Ryhmäliikunta ei oikein koskaan ollut minun juttuni, joten en oikeastaan edes kaivannut liikuntaan sosiaalista ulottuvuutta. Mukavan poikkeuksen tähän muodosti juoksupahtumissa kokemani mainio ryhmähenki. Kun sitten vuonna 2017 jouduin suureksi surukseni luopumaan juoksemisesta jatkuvien selkäongelmien takia, niin silloinen fysioterapeutini ehdotti vesijumppaa. Aluksi olin ehdotuksesta miltei loukkaantunut. Maratoonarin identiteetti eli minussa yhä vahvana ja ajattelin, että vesijumppa on lähinnä jonkinlainen mummojen keskinäinen seurustelumuoto eikä siis mielestäni liikuntaa lainkaan.

Erinäisten lajikokeilujen jälkeen päädyin kuitenkin lopulta ilmoittautumaan vesijumpparyhmään. Aika nopeasti huomasin ilokseni, että sehän onkin ihan kunnollista ja monipuolista liikuntaa. Kun kiukutteleva kehonikin kesti lajia kohtuullisen hyvin, niin minusta tuli vähitellen paikallisen TULES-vesijumpparyhmän vaki-jäsen. Se, että ryhmän kautta löytyi mukavia jumppa-

kavereita, olikin sitten varsin ilahduttava ja jopa vähän yllättävä bonus. Naisvoittoiseen vakiryhmäämme kuuluu noin tusinan verran jumppaajia, ja ryhmäläisten ikähaarukka on noin 50–85 vuotta. Kaikilla meillä on TULES-vaivoja, ja osa meistä kävelee pukuhuoneeseen apuvälineen avustamana. Ryhmässämme kukkii kuitenkin lämmin ja vähän ironinenkin huumori: kutsumme ryhmäämme epävirallisesti nimellä Gasellit, koska ainakin vedessä tunnemme hetken aikaa olevamme notkeita ja sulavia kuin nuo savannien siroimmat loikkijat.

Nykyisin huomaan jo viikonloppuna odottavani maanantain vesijumppatuntia ja sitä, että pääsen pukuhuoneessa rupattelemaan muiden ”gasellien” kanssa. Ryhmämme ilmapiiri on hienotunteinen, mutta välittävä. Kukaan ei urki toisten sairauksia, mutta porukassa on kuitenkin helppoa kertoa elämästään ja terveydestään juuri sen verran kuin itse haluaa. Vertaistuki toimii luontevasti ja pakottamatta. Kun joku ryhmäläisistä kertoo kivuistaan tai jaksamisen haasteista, niin usein joku jumppakavereista muistaa iloita ääneen

”

*Oli mukava yllätys, että kehoni
alkoikin sekä kestää harjoittelua
että myös hyötyä siitä.*

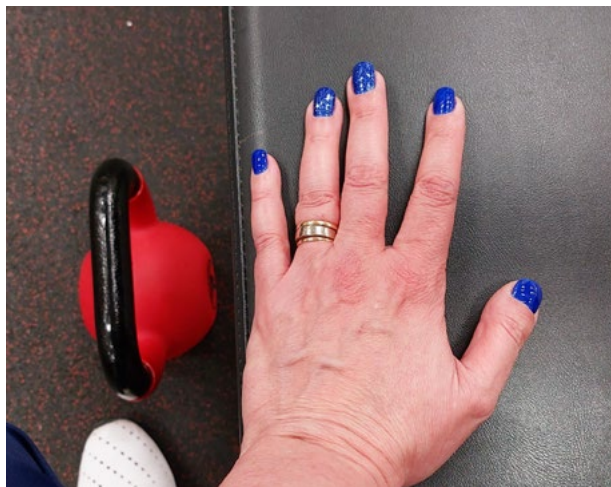
siitä, että hän kuitenkin jaksoi tänään tulla jumppamaan yhdessä. Pukuhuoneessa vaihdetaan monet muutkin ilot ja surut ja nauretaan usein makeasti arkielämän sattumuksille ja haasteille. Kerran keskustelimme pilke silmäkulmassa siitä, miten hienoa olisi, jos joku kehittelisi sähköisen uimapuvun pukemisavustimen. Sellaisen, joka pesuhuoneessa oikaisisi kiertyneet olkaimet ja auttelisi märän uikkarin hellävaraisesti päälle. Uikkariavustinta odotellessa auttelemme toinen toisiamme oikaisemaan olkaimia ja varmistamme tahdikkaasti, että kaikkien kurvit ovat mukavasti simmarin sisäpuolella ennen altaaseen menoa.

Pitkään ajattelin, ettei myöskään kuntosaliharjoittelu ole minulle sopiva liikuntamuoto. Muutama koviin kipuihin tyssännyt salitreenejakso viittasikin aiemmin siihen suuntaan. Viime vuonna löysin kuitenkin uuden TULES-haasteisiin erikoistuneen fysioterapeutin, joka ohjasi minut varovaisin, mutta määrätietoisin askelin uudelleen kuntosaliliikunnan pariin. Oli mukava yllätys, että kehoni alkoi kestää harjoittelua että myös hyötyä siitä. Mutta ennen kuin paikallinen kuntosali tuli minulle tutuksi, pelkäsin liikumisrajoitteisena ja jo päälle kuusikymppisenä olevani salilla ihan väärässä seurassa. Ennakkoluulon osoittautuivat jälleen turhiksi. Etenkin päiväsaikaan salilla käy enimmäkseen hyväntuulisia eläkeläisiä, jotka nauttivat liikunnasta kukin omaan tahtiinsa ja tyyliinsä. Useiden vakikävijöiden kanssa olen jo tullut tutummaksi. Salille saapuessa kaverit tervehtivät iloisesti ja heidän kanssaan syntyy mukavia pukuhuonekeskus-

teluja. Joku iloitsee lihasvoiman kasvamisesta tai liikuvuuden parantumisesta, toisen kanssa jutellaan hetki vaikkapa viikonloppusuunnitelmista. Eikä kukaan ihmettele, vaikka kuljen kuntosalille johtavat pitkät käytävät rollaattorin avustamana. Innostuneessa ja mutkattomassa porukassa tunnen rajoitteinenikin olevani täysivaltainen toimija ja liikunnan harrastaja.

Ihmisen lajiominaisuuksiin kuuluu vahvasti tarve olla vuorovaikutuksessa, kuulua johonkin ryhmään

ja tulla siellä hyväksytyksi. Se ei kuitenkaan aina välttämättä vaadi syvällistä toisten tuntemista ja tuntikausien keskusteluja vaan voi koostua paljon pienemmistä palasista. Positiivisen psykologian uranuurtaja Barbara Fredrickson käyttääkin osuvaa käsitettä ”micro moments of love” eli rakkauden mikrohetket. Fredrickson ei viittaa termillä varsinaisesti rakkauteen vaan arkipäivän pieniin, positiivisiin kohtaamisen



hetkiin. Niihin, jotka usein jäävät meiltä huomaamatta, ellemme tietoisesti kiinnitä niihin huomiotaamme. Toisin kuin usein ajatellaan, positiivisia kohtaamisia ei tapahdu ainoastaan läheissuhteissa, vaan myös pienissä vuorovaikutustilanteissa puolittutujen ja jopa tuntemattomien kanssa. Lämmin kohtaamisen hetki voi toteutua vaikkapa satunnaisessa kahvilakeskustelussa tuntemattoman kanssa tai juttellessa suosikkikirjoista kirjastonhoitajan kanssa. Tai vaikkapa silloin, kun astun kuntosalin ovesta sisään ja tuttu salikaveri on tulossa samalla ovenavauksella pois päin. Hän virnistää iloisesti ja sanoo: ”No terve, se onkin näköjään vuorovaihdon aika! Mukavia treenejä!” ♦



Isän kipu

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

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

Isä ei kauheasti halunnut puhua sen sairaudesta ja yritti aika usein pitää sitä piilossa. Lapset kuitenkin aika hyvin tajuaa sellaiset asiat. Tosi nopeasti opittiin sisarusten kanssa vaikka että kun isä kurtisteli kulumiaan tietyllä tavalla niin isä myös suuttui helpommin. Tai että jos isä kävi istuskelemassa parvekkeella, niin silloin kannatti kysyä, voisiko pakkasesta ottaa jäätelön tai saisiko vielä lähteä pihalle leikkimään, sillä silloin isä ei jaksanut kinata. Muistan myös, että välillä oli pelottavaa olla kotona isän kanssa, kun se oli kipeänä. Ei oikein tiennyt, mitä olisi pitänyt tehdä, olisiko jollain tavalla voinut auttaa tai mitä tapahtuu seuraavaksi.

Kipu teki isästä joskus vaikeasti arvioitavan, käytös oli erilaista kuin muulloin.

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

Kerran isä otti mut mukaan psykofyysiseen fysioterapiaan ja siellä fysioterapeutti selitti mulle, että miten kipu vaikuttaa ja minkälaisia asioita isä tekee, jotta pystyisi elämään mahdollisimman tavallista elämää. Isä oli kirjoittanut mulle kirjeen, jossa se kertoi, että sitä harmitti, kun se ei aina päässyt osallistumaan asioihin, jotka oli mulle tärkeitä ja että se ei ole puhunut sen sairaudesta, kun on ajatellut sen kuulemisen olevan raskasta mulle. Sen fysioterapiakäynnin jälkeen me juteltiin autossa ja se oli tosi tärkeitä. Me ei oikein vieläkään osata puhua kivusta ja isän sairaudesta kovin luontevasti, mutta me jätetään toisillemme lap-puja ja kuvataan videoita. Isä saattaa vaikka jättää keittöön pöydälle lapun, että se on valvonut melkein koko

yön, eikä sitä saa herättää ennen puolta päivää, jos ei ole hätä. Se auttaa, koska mun ei tarvitse arvailla, voinko käydä koputtamassa makuuhuoneen ovelle tai miksi isä on tavallista ärtyneempi. Mä jätin puhelimeen videopuhelun auki, kun oli meidän kuoron jouluesitys niin isä kuuli sen kotoa ja kuvaan välillä vaikka kauppareissuilla, niin isä tavallaan pääsee mukaan silloinkin, kun ei ole mukana.

Mä olen kohta muuttamassa kotoa pois ja jännittää, miten isä pärjää. Mutta isä on sanonut mulle, että sitä auttaa eniten se, että se näkee meidän tekemän itsellemme tärkeitä asioita.

Nykyään mä ajattelen taas, että meidän perheessä ei ole mitään kovin erikoista, me riidellään ja sovitaan ja eletään meidän näköistä elämää kuten kaikki muutkin.

Jos mun pitäisi antaa vinkkejä vanhemmille, joilla on kipusairaus, niin kehottaisin puhumaan tilanteesta

”

Mutta isä on sanonut mulle, että sitä auttaa eniten se, että se näkee meidän tekemän itsellemme tärkeitä asioita.

mahdollisimman avoimesti. Lapset yleensä tajuaa kyllä, kun vanhemmilla ei ole kaikki hyvin ja helpottaa tietää, mikä siihen on syynä, kunhan lapselle ei anneta tilanteesta aikuisen vastuuta vaikka hoitamiseen liittyvistä asioista. Jos ei voi puhua, niin voi tehdä niin

kuin me, ja kirjoittaa tai videoida tai mitä keksiikään. Tai pyytää jotakuta ammattilaista selittämään tai ottaa lapsi mukaan jollekin käynnille. Kannattaa pyytää apua vaikka lapsenhoitoon tai siivoamiseen, jos siihen on mahdollisuus niin myös lapsi näkee, että aina ei tarvitse pärjätä yksin. Jos asioita piilottelee, lapsikin helposti oppii, että niin vaikeiden asioiden kanssa pitäisi toimia. Tehkää asioita

yhdessä ja jos joku asia ei onnistu, niin myös lapselta voi kysyä ehdotuksia siihen, miten sen kanssa toimitaan. Mutta ennen kaikkea kannattaa muistaa, että lapselle vanhempi on aina tärkeä juuri sellaisena kuin on – kipuineen kaikkineen! ♦

Haastavat tilanteet vaativat
toisinaan pehmeitä ratkaisuja
ilman sanoja

**Anna uteliaisuuden johdattaa.
Tule tutkimusmatkalle
kuvallisen ilmaisun maailmaan!**



LATAA MAKSUTON HARJOITUS
tyostajatar.com/ensimmainen-askel



Kipu yhdistää vertaistukiryhmissä

Kolmekymppinen Meri on käynyt kivun vertaistukiryhmässä kolme vuotta. Ennakkoon Meri ajatteli, että vertaistukiryhmä voisi tarjota hänelle ryhmän, mutta ei vertaisuutta. Meri on sairastanut lapsesta asti harvinaista, hermostoon vaikuttavaa sairautta, joka aiheuttaa päivittäisiä kohtausmaisia kipuja. Samaa sairautta sairastaa Merin tietojen mukaan vain muutama kymmenen suomalaista.

TEKSTI Jenni Tarhanen

VERTAISTUKIRYHMÄSTÄKÄÄN ei löytynyt ketään saman diagnoosin omaavaa, mutta se ei Merin yllätykseksi estänyt vertaisuutta.

"Monet kipuun liittyvät asiat olivat lopulta enemmän yhdistäviä kuin erottavia, vaikka ei kukaan meistä tainnut olla täsmälleen samassa tilanteessa tai samojen kipujen kanssa", Meri sanoo nyt. Erityisesti Meri kokee hyötynensä muiden ryhmäläisten näkökulmista kivun tai sen pahenemisvaiheiden ennaltaehkäisyyn.

"Aiemmin olin soimannut itseäni siitä, että en muistanut ennakoita tarpeeksi. Ajattelin, että asia korjaantuu, kun vain alan ennakoita. Että aivoissa tapahtuu joku "klik" ja sitten kaikki asettuu paikoilleen."

Ryhmän tuella ennakointiin alkoi löytyä konkreettisia keinoja ja ennen kaikkea myötätuntoisempaa suhtautumista itseen. Ryhmäläiset jakoivat käytössä olevia keinojaan, kuten erilaisia tapoja hyödyntää muistutuksia, rutiinien voimaa sekä paikallisia kauppoja, joiden käytävillä oli sopivilla etäisyyksillä penkkejä taukoa var-

ten. Myös epäonnistumisista keskusteltiin, usein huumorin keinoin. Meri sai niistä voimaa nauraa myös itselleen. Helpotti, kun saattoi muistella toiselle ryhmäläiselle sattunutta tapahtumaa, silloin kun itse ei muistanut ottaa lääkkeitä riittävän ajoissa tai kun loppupäivä meni sohvan pohjalla seinää tuijottaen: "Muiden kokemukset auttoivat laittamaan omia mokia ja huonoja päiviä sopivaan kontekstiin. Niitä sattuu kaikille, ja seuraavana päivänä voi yrittää uudestaan."

3D-tulostamisesta apua muillekin

Meri vei ryhmään myös omaa osaamistaan. Hän harastaa 3D-tulostamista ja viettää paljon aikaa suunnitellen erilaisia omia malleja. Kaikki suunnitelmat eivät päädy tulosteiksi asti, mutta Meri nauttii ideoinnista ja erilaisten muotojen sekä värien yhdistelemisestä. Käyttöön asti ovat päässyt esimerkiksi erilaiset kuljetusrasiat lääkkeille sekä TENS-laitteelle.

"Halusin rasian, jossa kuljettaa erikokoisia lääke-

liuskoja mukana. Päädyin lopulta suunnittelemaan sellaisen, jotta sain rasian, joka kulkee helposti mukana laukussa”, Meri kertoo. Hän esitteli rasioita ryhmäkerralla ja sai heti toiveita samanlaisten tekemisestä toisellekin ryhmäläiselle. ”Suunnittelimme yhdessä hänelle sopivan rasian mieluisan värisenä.”

Tällä hetkellä Merin arki on toisella paikkakunnalla kuin tuttu ryhmä. Sen vuoksi ryhmässä ei tule käytyä niin usein kuin aiemmin, vaikka Meri yrittääkin ajoittaa menonsa niin, että pääsisi mukaan kauempaakin. Ryhmä kuitenkin pitää yhteyttä somessa ja osasta ryhmäläisiä on tullut Merille tärkeitä ystäviä. ”En kokenut itseäni yksinäiseksi mennessäni ryhmään, mutta koin siellä itseni ymmärretyksi eri tavalla kuin muualla. Koen ryhmästä saatujen ystävien ymmärtävän joitakin puolia elämästäni paremmin kuin muut läheiseni.”

Jokaisen kokemus on merkityksellinen

Erityisen tärkeää ryhmässä Merille on vastavuoraisuus. Ryhmässä on mahdollisuus saada ja antaa tukea, ja yhdistävien kokemusten kautta ryhmäläiset alkoivat nopeasti tuntua läheisiltä.

”Tavallisesti tutustumisvaiheessa käydään läpi kevyitä puheenaiheita. Säätä, työtilannetta ja sen sellaista. Ryhmässä oltiin nopeasti aika syvällistenkin asioiden äärellä”, Meri pohtii. Meri muistelee, että ensimmäisellä ryhmäkerralla, johon hän osallistui, puhuttiin peloista ja tulevaisuuden toiveista kipuun liittyen. Yhden osallistujan avoimuus, toiveikkuus ja huumori tekivät Meriin vaikutuksen, jota hän muistelee vielä vuosia myöhemmin: ”Ajattelin, että vau, haluaisin itsekin osata suhtautua tilanteeseeni noin.”

Vertaistukiryhmät muotoutuvat usein niissä kävijöiden näköisiksi. Osassa ryhmiä toiminta on aktiivisempaa, esimerkiksi yhteisiä liikuntakokeiluita tai käsillä tekemistä. Osassa toiminta keskittyy yhteisen keskustelun ympärille. Myös Meri on kokeillut useampaa erilaista ryhmää eri yhdistyksien toiminnassa: ”Kun kävin ensimmäisen kerran vertaistukiryhmässä teini-ikäisenä, ajattelin, että toiminta ei sovi minulle. Vasta aikuisena uudelleen vertaistukiryhmään osallistuessani tajusin, että ryhmiä on erilaisia, eikä vertaistuen tarvitse näyttää samanlaiselta kaikille.”

Kivun kanssa ei tarvitse jäädä yksin, on asia, jota Meri haluaa painottaa. Hän haluaa erityisesti kannustaa mukaan harvinaissairaita tai sellaisia henkilöitä, joilla diagnoosia ei ole. Omista kokemuksistaan peilaten Meri kokee, että näissä tilanteissa kynnys lähteä ryhmään voi olla erityisen korkea. Kipuun voi kuitenkin saada vertaistukea, vaikka ryhmän muiden osallistujien tilanne tai diagnoosi eroaisi omasta.

”Erilaiset tilanteet tarjoavat erilaisia näkökulmia. Vertaistukiryhmässä jokaisen kokemus on merkityksellinen.” ♦

Suomen Kipu ry:n vertaistukiryhmistä löydät tietoa sivulta 24 sekä osoitteesta **suomenkipu.fi/tukea/vertaistukiryhmat/**. Ryhmiä kokoontuu paikallisesti ja etänä Teams-alustalla sekä somessa. Ryhmän toiminnasta, kuten tapaamiskertojen aiheista, voit halutessasi kysyä ryhmää ohjaavilta vapaaehtoisilta.

Jos haluat päästä keskustelemaan vertaisen kanssa kahden kesken, se onnistuu Toivo-sovelluksen kautta: **suomenkipu.fi/tukea/toivo-vertaistukisovellus/**



Tähän juttuun on koottu vinkkejä niin kivun kanssa itse elävälle sekä läheiselle kivusta puhumiseen. Vinkit on koonnut **Anni Pakarinen** vertaistukiryhmän kipu ja läheinen -teemakerran keskustelun pohjalta.

Vinkit kivun kanssa elävälle

1 Kerro kivusta omat rajat huomioiden

Jokaisella on oikeus päättää itse, mitä omasta tilanteestaan haluaa kertoa ja kenelle. Kivusta puhuminen voi olla hyödyllistä ja vähentää ennakkoluuloja, mutta joskus toimivaa voi olla myös rajaaminen. Kaikille läheisille tilanteesta ei välttämättä halua kertoa samassa laajuudessa tai samaan ajankohtaan. Eri vaiheessa kipupolkua kivusta puhuminen voi tuntua luontevammalta kuin toisissa.

2 Anna tilaa kysymyksille

Läheiseltä voi kysyä, mikä häntä mietityttää kipuun liittyen tai mitä hän haluaisi kuulla. Erityisen tärkeää tämä on lasten kohdalla, koska vanhemman sairastumiseen liittyen lapsi voi jäädä pohtimaan sellaisiakin asioita, joita aikuiselle ei tulisi mieleen. Lapsi voi pohtia esimerkiksi sitä, ovatko vanhemman kipuoireet hänen vikansa. Aikuistenkin kohdalla kipuun liittyviä ennakkoluuloja voi vähentää mahdollisuus saada vastauksia omiin kysymyksiin. Muista kuitenkin omat rajat – kaikkea ei tarvitse jakaa!

3 Anna konkreettisia ehdotuksia

Läheisten ja kivun kanssa elävän ajatus siitä, millainen tuki olisi hyödyllistä, saattavat vaihdella. Niinpä onkin tärkeää, että aiheesta keskustellaan ristiriitojen välttämiseksi. Toiveet läheisen toiminnasta on hyvä asettaa mahdollisimman konkreettisiksi. Kannattaa miettiä myös erilaisia kiputilanteita. Omien toiveiden ja tarpeiden sanoittaminen konkreettisiksi ehdotuksiksi voi näyttää esimerkiksi seuraavalta:

- Kun kipuni on pahimmillaan, toivon saavani olla rauhassa. Puhuminen ja koskettaminen tuntuvat silloin kuormittavilta.
- Voitaissiinko ulkoilla kerran viikossa yhdessä? Erityisesti näin talvella kävelykepin kanssa ulos lähteminen jännittää.
- Ruoanlaittoni sujuu kivun vuoksi nyt hitaammin, sillä pidän taukoja sen välissä. En kuitenkaan tarvitse siihen apua.

4 Aina kivusta kertomisen ei tarvitse olla puhumista

Joskus kivusta voi olla helpompaa kertoa muulla tapaa kuin puhumalla tai keskustelun aloittamiseksi tai tueksi kaipaa muutakin kommunikointitapaa. Viestillä keskustelu voi toimia esimerkiksi tilanteessa, jossa haluaa pidemmän miettimisajan vuorovaikutuksen välille tai etäisyyttä tilanteen läheisessä herättämiin tunteisiin. Kivusta puhumisen tukena voi käyttää esimerkiksi seuraavia:

- Kirjeen tai sähköpostiviestin kirjoittaminen
- Kivusta kertovan materiaalin, esim. oppaan tai lehden antaminen läheisen luettavaksi
- Tarinat, kuten kirjat tai elokuvat, erityisesti lapsille kivusta puhuttaessa
- Osallistuminen yhdessä kiputeemaiseen tapahtumaan, esim. Suomen Kivun webinaariin

”

*Jos et tiedä, miten tilanteessa
kannattaisi toimia, voit myös kysyä.*



Vinkit läheiselle

1 Kuuntele ja ole läsnä

Läheisenä ei tarvitse olla ratkaisemassa kiputilannetta. Kuuntelu ja arvostava läsnäolo riittävät pitkälle. Lista neuvoja tai vertailu omaan tilanteeseen voivat tuntua kuormittavilta, vaikka tarkoitus taustalla olisi hyvä. Jos et tiedä, miten tilanteessa kannattaisi toimia, voit myös kysyä, esimerkiksi: "Haluaisitko, että pohditaan tilanteeseen yhdessä ratkaisua vai kaipaatko tänään enemmän kuuntelijaa?"

2 Kysy

Jos joku kivun suhteen mietityttää, kysy ennemmin kuin olet. Jokaisen kiputilanne on erilainen. Vaikka läheisellä olisi sama diagnoosi kuin sinulla itselläsi, hänen toimintakykynsä tai hoitopolkunsä ei välttämättä ole samanlainen kuin sinun. Kysyminen myös osoittaa, että olet kiinnostunut kuuntelemaan. Annat samalla läheiselle mahdollisuuden määritellä itse, mitä hän haluaa tilanteestaan jakaa.

3 Tarjoa tukea

Tunne tukena olemisesta syntyy pienistä asioista. Usein nämä asiat ovat sellaisia, jotka kuuluvat läheisiin ihmissuhteisiin muutenkin. Niitä voivat olla esimerkiksi:

- Mukaan pyytäminen, vaikka kivun kanssa ei aina olisikaan mahdollista osallistua
- Kuulumisten kysyminen ajan kanssa
- Asioiden tekeminen yhdessä molempien ehdoilla. Voisiko vaikka elokuvateatterikäynnin vaihtaa yhteiseen elokuvailtaan kotona?

4 Pidä huolta omasta jaksamisesta ja rajoista

Kipu voi kuormittaa myös läheistä. On tärkeää pysähtyä välillä oman hyvinvoinnin äärelle ja huolehtia omasta jaksamisestaan sekä rajoistaan. Omista rajoista kiinni pitäminen voi auttaa kivun kanssa elävää sanoittamaan myös omia rajojaan. Avun kysymisen kynnyksestä voi myös madaltaa tietoa siitä, että toinen osaa sanoa tarvittaessa myös ei – tällöin kivun kanssa elävän ei tarvitse huolehtia myös läheisen rajoista.



Pitkittyneen kivun sosiaaliset ulottuvuudet

TEKSTI Riina Lehtinen, Suomen kivun kokemustoimija, Sosionomi YAMK

KUVA Ilari Lehtinen

KANSAINVÄLISEN kivuntutkimusjärjestön IASP:n (International Association for the Study of Pain) laatimassa kivun määritelmässä mainitaan kivun olevan henkilökohtainen kokemus, johon vaikuttavat biologiset, psykologiset ja sosiaaliset tekijät. Ihminen on siis biopsykososiaalinen kokonaisuus, jossa keho, mieli, yhteisöllisyys ja ympäristö ovat yhteydessä toisiinsa. Vaikka kipu on yksilöllinen kokemus, on sillä yleensä aina ja varsinkin pitkittyessään vaikutuksia sosiaalisiin tekijöihin, kuten ihmissuhteisiin, työhön, asumiseen sekä harrastuksiin. Pitkittyneessä kivussa fyysisen toimintakyvyn laskun lisäksi myös sosiaalinen toimintakyky on haasteiden edessä. Ihmisen identiteetti sekä rooli eri ympäristössä, kuten töissä, kotona tai harrastuksissa, muuttuu.

Kipu on kriisi

Pitkittynyt kipu on sitä sairastavalle kriisi koko elämän joutuessa valtavaan myllerrykseen. Tilanteeseen

sopeutuminen vie paljon psyykkistä energiaa, eikä vastavuoroisten ihmissuhteiden ylläpitämiseen aina riitä voimavaroja. Kivun jatkuessa pitkään on tyypillistä eristäytyminen, yksinäisyys, parisuhdekriisit sekä sosiaalisten suhteiden kariutuminen. Perhe on ihmissuhteista yleensä ensimmäinen ja merkittävin tekijä, johon pitkittynyt kipu vaikuttaa.

Työkykyisyyden heikkeneminen vaikeuttaa taloudellista tilannetta ja lisäksi sen merkitys itsearvotukselle voi olla musertava. Kyvyttömyydestä osallistua työhön tai vapaa-ajan harrastuksiin seuraa itselle merkityksellisten yhteisöjen menetys. Ellei tilalle löydy korvaavia yhteisöjä, muuttuu tilanne ongelmalliseksi: onhan yhteenkuuluvuuden tarpeen täyttyminen yksi hyvinvoinnin kulmakivistä. Ihmisellä on tarve merkitykselliseen yhteyteen toisten kanssa; haluamme, että elämällemme ja teoillamme on väliä sekä itsellemme että muille. Kipeänä ollessa tarve yhteyteen ja ihmissuhteiden merkitys korostuu entisestään. Kun ihmi-

nen ei enää koe kuuluvansa aiempiin elämänsä yhteisöihin, seuraa tunne ulkopuolisuudesta ja elämä voi tuntua merkityksettömältä.

Sosiaalisella tuella on merkitystä

Saatavilla oleva sosiaalisen tuen määrä ja laatu ovat merkittäviä tekijöitä kivun ja kärsimyksen vaihtelun taustalla. Sosiaalinen ympäristö voi näyttäytyä joko voimia ja jaksamista lisäävänä suojatekijänä tai sitten kuormitusta lisäävänä riskitekijänä. Sosiaalisten yhteyksien pohjaviereen olisi tärkeä säilyä toiveikkaana ja selviytymiskeinoja aktivoivana. Kipuun liittyy monesti vahvoja sosiaalisia reaktioita, jotka osaltaan vaikuttavat kivun kokemiseen. Läheiset saattavat esimerkiksi alkaa kohdella heikkokuntoisempana kuin onkaan tai reagoida passivoivasti ja epäileväisesti kuntoutusyrityksiin. Ympäristön reagointi tilanteeseen ei-toimivilla asenteilla ja hallintakeinoilla johtaa kivun kanssa elävän näkemään tilanteensa vaarallisempana ja reagoiman kivuliaammin.

Kipuun liittyy myös paljon tietämättömyyttä, ja tällöin voi olla vaikeaa saada osakseen ymmärrystä. Muiden ihmisten vakuuttaminen pitkittyneen kivun vaikutuksista sekä epäluulojen käsittely tuovat ylimääräisen taakan elämään. Kivun uskotaan olevan väliaikaista ja nopeasti hoidettavissa, jolloin voi olla vaikeaa kuvitella, että kipu ei koskaan lopu. Useimpien ihmisten kokemus kivusta liittyy tilapäisiin vammoihin ja sen laaja-alainen vaikutus

”

*Pitkittynyt kipu on sitä sairastavalle
kriisi koko elämän joutuessa
valtavaan myllerrykseen.*

elämään on käsittämätöntä, kun siitä ei ole omaa kokemusta. Toiset voivat vaikuttaa ymmärtämättömiltä siitäkin syystä, että he eivät tiedä mitä pitäisi tehdä – milloin tarjota apua tai milloin vetäytyä. Toisaalta kivun kanssa elävälle voi tuntua erityisen hankalalta pyytää apua, kun ei haluaisi rasittaa muita omilla ongelmillaan.

Pitkittyneen kivun näkymättömyydestä luonteesta johtuen ihminen voi näyttää ulkonaisesti aivan terveeltä, mutta sisäisesti olo tuntuu todella kurjalta. Lisäksi saatetaan olla kivusta johtuvia erilaisia rajoitteita, ja joutuu toistuvasti kertomaan mitä pystyy tekemään ja mitä ei. Kipu ei ole aina samanlaista ja perhepiirin ulkopuoliset ihmiset näkevät yleensä vain silloin, kun kipu on lievempää. Helpompana päivänä näkeminen voi antaa illuusion, että vointi onkin kokonaisuudessaan parempi. Voi myös olla hämmentävää, kun toisena päivänä ihminen on toimelias ja seuraavana päivänä ei pysty tekemään juuri mitään. Kivun arvaamattomuus vaikeuttaa ennakosuunnittelua, mikä turhauttaa sekä itseä että vastapuolta. Koska pitkittynyttä kipua voi muiden olla vaikea ymmärtää ja se voi olla vaikea puheenaihe, on hyvän viestinnän oppiminen tärkeää. Mitä taitavammin ja avoimemmin osaa kertoa itselle ja toisille omasta tilanteestaan, tarpeistaan, toiveistaan ja huolistaan, sitä paremmin voi saada tukea ja rohkaisua heiltä. Luottamus ja ymmärrys lisäävät turvan tunnetta, eikä ihminen koe olevansa enää niin yksin. ♦

LÄHTEET:

- International Association for the Study of Pain. (2020). <https://www.iasp-pain.org/publications/iasp-news/iasp-announces-revised-definition-of-pain/>
- Luomajoki, H., Koho, P., Ojala, T., Röning, T., Takatalo, J., Tarnanen, J., Holopainen, R., Mikkonen, J., Ekström, K. & Kouri, J-P. (2020). Ammattilaisen kipukirja. VK-Kustannus Oy.
- Ojala, T. (2022). Mitä kipu on? Tuuma-kustannus.
- Turk, D. & Winter, F. (2022). Kuinka hallita kroonista kipua. 10-vaiheinen omahoito-ohjelma (E. Rantasila, käänt.). Hogrefe. (Alkuperäisteos julkaistu 2020).
- Tölli, P. (2025). Tarve olla arvostettu ja merkityksellinen osa yhteisöä. Teoksessa N. Junttila & E. Salovuori (toim.), Miksi ihminen tarvitsee toisia? Laumavietti ihmisen ydintarpeena (ss. 135–157). Santalahti.

Ymmärrä kipua, tarjoa tukea -materiaali työyhteisöille

Läheisten ihmissuhteiden, kuten perheenjäsenten tai ystävien, lisäksi kipu voi nousta esille myös suhteissa työkavereihin tai työyhteisöön. Työkaverien suhtautuminen tilanteeseen voi mietityttää. Kivun aaltoillessa työkyky voi vaihdella, eikä kipu aina näy ulospäin. Tältä sivulta löydät pikaoppaan työyhteisöille kipuoireisen työkaverin kohtaamiseen. Oppaan voi tulostaa työpaikan ilmoitustaululle, viedä kahvihuoneeseen tai käyttää sen vinkkejä kivun puheeksiottamiseen itselleen sopivalla tavalla.

Materiaali löytyy ladattavaksi tai tulostettavaksi osoitteesta suomenkipu.fi/tietoa/kipu-ja-tyoelama/tyoyhteisöille/



Ymmärrä kipua, tarjoa tukea

Vinkit kipuoireisen työkaverin kohtaamiseen



KUUNTELE

Tärkeintä on keskittyä kuuntelemaan työkaverin kokemusta. Empaattiset ilmeet ja eleet ovat tärkeämpiä kuin annetut vinkit.



HUOMIOI KIVUN YKSILÖLLISYYTÄ

Kivut vaikuttavat työhön eri tavoin eri ihmisillä. Kipukokemus on yksilöllinen, mutta aina yhtä totta!



KYSY KUULUMISIA

Anna työkaverin itse valita, haluaako hän kertoa kivusta vai puhua aivan jostain muusta.



ANNA POSITIIVISTA PALAUTETTA

Kipu voi haastaa työkykyä, mutta se ei vie ammatillista osaamista. Positiivinen palaute voi kannatella haastavien kipuhetkien yli.



HUOMIOI KIVUN AALTOILEVUUS

Pitkäaikaiselle kivulle on tyypillistä oireiden vaihtelevuus. Kipu ei myöskään aina näy ulospäin.



KYSY, MITEN VOIT OLLA TUKENA

Se, mikä toimii yhdelle, ei toimi kaikille. Kysy siis rohkeasti työkaverilta suoraan, miten voit olla parhaiten juuri hänen tukenaan.



EHDOTA TAUKOJA

Vaikka välillä kiire painaa päälle ja työ vie mennessään, on tärkeää pitää säännöllisesti taukoja. Ne ovat erityisen tärkeitä kipujen kanssa!



TARJOA APUA

Kysy työkaverilta, tarvitseeko hän apua tai voitko jakaa työkuormaa. Kunnioita kuitenkin sitä, jos avusta kieltäydytään.



KYSY MUKAAN

Kutsu kipuoireinen työkaveri mukaan lounaalle ja illanviettoihin, vaikka hän ei aina pääsisikään. Siten voit osoittaa, että hän on tärkeä osa työyhteisöä.



PITÄKÄÄ YHDESSÄ HUOLTA TYÖHYVINVOINNISTA

Luokaa yhdessä työympäristö, joka tukee kaikkien työntekijöiden hyvinvointia.

Nautinnon ja seksuaalisuuden vaaliminen kivun keskellä

Suomen Kipu ry:n webinaarissa Johanna Koppinen, fysioterapeutti, OMT, auktorisoitu seksuaalineuvoja kertoo, kuinka tärkeää nautinnon ja seksuaalisuuden vaaliminen on kivun keskellä elävälle. Seksuaalisuus ja seksuaalinen nautinto kuuluvat kaikille.

TEKSTI **Sari Hiltunen**

KEHO tai käsitys siitä voivat muuttua kivun myötä. Myös monet muut elämänvaiheet, kuten ikääntyminen, muuttavat kehoa. On tärkeää tiedostaa ja ottaa selville, mitä oma keho tarvitsee missäkin vaiheessa elämää. Keho voi esimerkiksi toisessa elämänvaiheessa tarvita hipsuttelua ja toisessa vaiheessa painavampaa kosketusta.

Oikeanlainen kosketus nostaa kehossa oksitosiini- sekä endorfiinihormonien tasoja. Nämä puolestaan toimivat kehon omina ”kipulääkkeinä”. Samalla nämä hormonit vaikuttavat positiivisesti mieleen. Joskus, varsinkin pitkässä parisuhteessa, kosketus häviää. Arjen ollessa kiireistä ei huomata koskettaa. On tärkeää ottaa ja antaa aikaa kosketuksille ja läheisyydelle. ”Kosketuksen kautta päästään aina uudelleen ja uudelleen tutkimusmatkalle omaan kehoon”, toteaa Johanna.

Seksuaalisuuteen liittyy vahvasti myös estetiikka. ”Varsinkin, jos oma mieli on maassa, kauneutta voi hakea muualtakin”, toteaa Johanna. Pääasia on se, että itsestä tuntuu hyvältä ja luonnolliselta. Millä tavalla saadaan omaa hyvää fiilistä heräteltyä arjen keskellä edes hetkittäin, varsinkin jos arkeen liittyy kipua, surua tai muuta?

Ihmisen tärkein mielihyväelin ovat aivot

Jokaisella meistä on synnynnäinen kyky ja valmius reagoida fyysisesti ja psyykkisesti aistimuksiin kokemalla mielihyvää. Silloin, kun elämässä on vaikeaa ja haasteita, on tärkeää muistaa, että kyky reagoida mielihyvään ei katoa mihinkään. Kyky saattaa olla välillä piilossa, mutta kyky on mahdollista herätellä uudestaan.

Usein ajatellaan, että sukupuolielimet ovat ihmisen tärkein mielihyväelin. Aivot kuitenkin nousevat tässä asiassa vieläkin suurempaan rooliin. Aivot ovat ihmisen suurin ja tärkein mielihyvään ja seksuaalisuuteen liittyvä elin. Seksuaaliseen toimintaan liittyvät ajatukset, halut, tarpeet ja tunteet. Meillä saattaa olla tie-

tynlainen ajatus tai käsitys siitä, miten seksin kuuluu mennä tai millaista sen tulisi olla. Tämä ajatusmalli saattaa joskus estää mielihyvän kokemisen. Silloin seksuaalisuudelle ei anneta mahdollisuutta vastata niihin tarpeisiin, joita keho juuri sillä hetkellä tarvitsee ja haluaa.

Kipu osana ihmistä ja seksuaalisuutta

Vaikka kärsit kivuista, et ole kipu, vaan kipu on vain osa sinua. Seksillä ja läheisyydellä itsessään voi olla positiivisia vaikutuksia kipuun. Ne voivat rentouttaa sekä lisätä mielihyvähormonien tuotantoa. Kivun kanssa on tärkeää muistaa asiat, joilla tuetaan omaa seksuaalisuutta. Tärkeitä asioita voivat olla esimerkiksi rauhoittuminen, tilan antaminen, mielihyvää tuottavat asiat sekä armollisuus itseään kohtaan. Lisäksi voi kokeilla erilaisia apuvälineitä, esimerkiksi liukuvoiteita, tynyjen sijoittelua tai tukia. Tarvittaessa tukea voi hakea myös esimerkiksi seksuaalineuvojalta tai -terapeutilta. ♦

”Melkein kaikki sairaudet tai vammat voivat vaikuttaa ihmisen mahdollisuuksiin kokea aistillisuutta ja ilmaista seksuaalisuutta, mutta kukaan ei ole niin sairas tai vammautunut, että hänen täytyisi jäädä näiden kokemusten ulkopuolelle.”

Neurologian professori Per Olov Lundberg,
Uppsalan yliopisto

Teksti on kirjoitettu webinaarin Nautinnon ja seksuaalisuuden vaaliminen kivun keskellä pohjalta. Webinaarin tallenne on katsottavissa Suomen Kivun YouTube-kanavalla youtube.com/@SuomenKipur/videos

Keski-Suomen hyvinvointialueen kivunhallintapolku tukee kipuoireisen toimintakykyä

Pitkittynyt tuki- ja liikuntaelinkipu voi kuormittaa yksilön arkea vaikuttaen niin työ- ja toimintakykyyn kuin henkiseen jaksamiseen. Keski-Suomen hyvinvointialueella tähän haasteeseen on vastattu kehittämällä perusterveydenhuoltoon kivunhallintapolku, matalan kynnyksen toimintamalli, jonka tavoitteena on tukea asiakkaita elämään täysipainoista elämää kivun kanssa.

TEKSTI Eeva Kopperi

KIVUNHALLINTAPOLKU on suunnattu asiakkaille, joiden tuki- ja liikuntaelimestön kipu on jatkunut yli kolme kuukautta. Kivunhallintapolulle lähtiessä ja sen aikana asiakkaan oma motivaatio ja aktiivinen toimijuus ovat keskeisiä tekijöitä onnistuneessa hoidossa. Lisäksi asiakkailta edellytetään 16 vuoden ikää, mutta yksilöllisen arvion mukaan nuorempiakin voidaan ottaa polulle. Kun sisäänottokriteerit täyttyvät, asiakas pääsee mukaan helposti, eikä lääkärin lähetettä vaadita. Mukaan voi hakeutua fysioterapian hoidon tarpeen arvioinnin kautta. Palvelusta asiakas maksaa normaalin fysioterapiakäynnin verran.

Toimintamallia on kehittänyt laaja työryhmä, johon kuuluu sekä perusterveydenhuollon että erikoissairaanhoidon fysioterapeutteja ja klinisiä asiantuntijafysioterapeutteja. Kehittämistä on tehty yhteistyössä perusterveydenhuollon ja erikoissairaanhoidon kanssa, ja mukana oli myös muiden ammattiryhmien edustajia, kuten fysiatri, sosiaaliohjaaja ja psykiatrinen sairaanhoitaja. Tätä artikkelia varten haastateltiin työryhmästä kliinistä asiantuntijafysioterapeuttia **Mari Holmia** sekä perusterveydenhuollon avokuntoutuksen fysioterapeuttia **Milla Nybackaa**.

Fysioterapeutti kulkee asiakkaan rinnalla

Kivunhallintapolku on fysioterapeuttivetoinen malli, jossa asiakas kohdataan kokonaisvaltaisesti. Polun alkuvaiheessa asiakkaan tilannetta arvioidaan perusteellisesti: fyysisen toimintakyvyn lisäksi otetaan huomioon elämäntilanne, kuormitustekijät, voimavarat ja myös mielenterveyteen liittyviä näkökulmia.

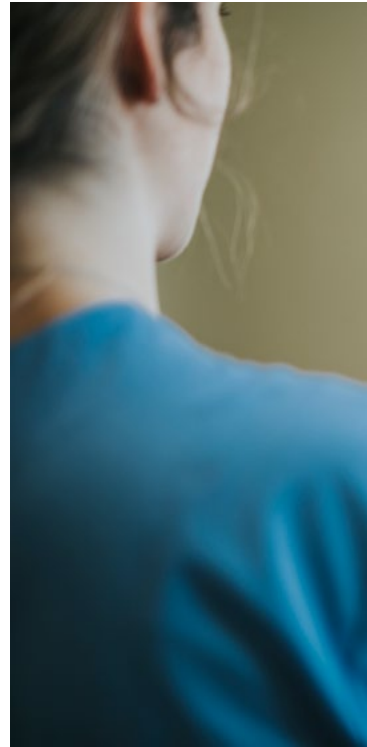
”Asiakas ja fysioterapeutti määrittävät yhdessä tavoitteet, joita kohti polulla lähdetään kulkemaan”, selventää fysioterapeutti Milla Nybacka.

Vastaanottokäynnillä asiakkaan kanssa keskustellaan kivusta, annetaan tietoa kivun mekanismeista ja kivunhallinnan keinoista sekä arvioidaan toimintakykyä. Asiakkaan oma aktiivisuus on keskeinen osa kivunhallintapolulla kulkemista, ja vastaanottokäyntien välillä hän tekee kotitehtäviä ja katsoo kipuun liittyviä ohjausvideoita.

Käyntejä polun aikana on keskimäärin neljä, ja ne sijoittuvat noin kuukauden välein. Tarvittaessa asiakas ohjataan myös muun ammattilaisen tuen piiriin. Fysioterapeutin kolmen kuukauden seurantakäynnillä tarkastellaan tavoitteiden toteutumista ja suunnitellaan jatkotoimia, kuten ohjausta liikuntaryhmiin tai vertaistukeen.

”

Polun alkuvaiheessa asiakkaan tilannetta arvioidaan perusteellisesti: fyysisen toimintakyvyn lisäksi otetaan huomioon elämäntilanne, kuormitustekijät, voimavarat ja myös mielenterveyteen liittyviä näkökulmia.



Kuunteleminen ja kohtaaminen ovat kaiken perusta

Nybackan ja Holmin mukaan hyvän kivunhoidon ytimessä on asiakkaan kokemuksen kuuleminen ja kunnioittava kohtaaminen.

”Meillä on aikaa kuunnella. Monilla asiakkailla saattaa olla aiempia kokemuksia vähätelystä tai siitä, että kipu on sivuutettu. Vastaanottokäynneillä pyrimme vahvistamaan toiveikkuutta ja poistamaan turhaa pelkoa”, Nybacka kertoo.

Hänen mukaansa hyvä hoito- ja terapisuhde ovat kaiken A ja O.

”Niillä on tutkitusti hyvä vaste hyviin hoitotuloksiin ja kipuoire voi samalla lievittyä”, Nybacka sanoo.

Kipuedukaatio on keskeinen osa fysioterapeutin työtä. Asiakkaalle kerrotaan ymmärrettävästi, mistä pitkittyneessä kivussa on kyse ja miksi kipu ei aina kerro kudosvauriosta. Samalla pyritään purkamaan vääriä uskomuksia, jotka voivat ylläpitää kipukierrettä.

”Tavoite on, että asiakas lähtee vastaanotolta hie-
man toiveikkaampana kuin sinne tullessaan ja uskal-
taa ottaa askelia kohti niitä asioita, joista on joutunut
kivun vuoksi aiemmin luopumaan”, Nybacka kuvaa.

Asiakkaat ovat löytäneet polun, ja tulokset näkyvät arjessa

Malli on saanut hyvää palautetta asiakkailta. Monet kertovat saaneensa polulta uutta motivaatiota liikku-
miseen, arjen aktiivisuuteen ja lääkkeettömään kivun
omahoitoon.

”Asiakkaat ovat saaneet kipinää esimerkiksi lii-
kuntaharjoittelun uudelleen aloittamiseen. Myös
asiakkaan kokonaisvaltaisesta tilanteen huomioon
ottamisesta on saatu positiivista palautetta”, kertoo
asiantuntijafysioterapeutti Mari Holm.

”Toimintakyvyn parantuessa myös kipu usein lie-
vittyy. Ihminen itse on se, joka vie itsensä ulos ovesta, mutta me olemme ammattilaisina
tukemassa muutoksissa”, Nybacka kuvaa.

Työ on fysioterapeutillekin palkitsevaa. Toimintakyvyn muutokset näkyvät asiakkailla
usein arjessa, vaikka tavoitteille asetetut mittarit eivät aina näytäkään kaikkia pieniä edis-
tysaskelia. Haasteita aiheuttaa erityisesti tavoitteiden asettaminen pitkään kipua koke-
neille asiakkaille, mutta työ kehittyy askel kerrallaan.

Mallia voisi olla mahdollista laajentaa

Kivunhallintapolku perustuu Käypä hoito -suosituksiin, jotka painottavat lääkkeettömiä ja
moniammatillisia keinoja pitkäkestoisen kivun hoidossa. Malli voisi siten sopia sovelletta-
vaksi myös muille hyvinvointialueille.

”Vaikka tarkkoja kustannusvaikuttavuustietoja ei vielä ole saatavilla, varhainen, laa-
dukas ja kokonaisvaltainen tuki voi vähentää myöhempää erikoissairaanhoidon tarvetta.
Näin ollen toimintamalli voi olla sekä hyvinvointialueille että asiakkaille itselleen taloudel-
lisesti kannattava ja järkevä”, toteaa Holm.

Pitkittynyt kipu on moninainen ilmiö, joka vaatii kokonaisvaltaista otetta. Keski-Suo-
men kivunhallintapolku tarjoaa rakenteen, jossa asiakas saa tukea, tietoa ja tilaa raken-
taa uudelleen uskoa omaan toimintakykyynsä.

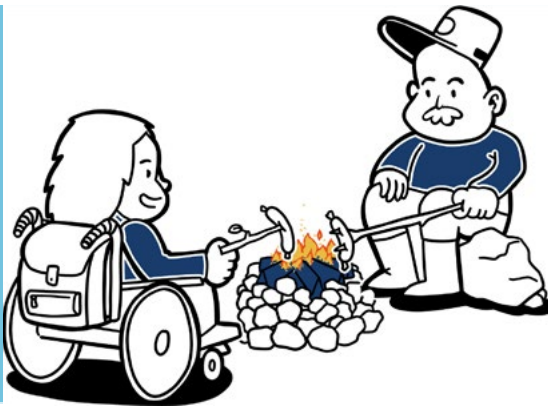
”Jokainen asiakas on yksilö. Tavoitteena on tukea häntä siinä, mitä hän pystyy vielä
tekemään ja auttaa löytämään keinoja elää hyvää elämää kivusta huolimatta”, Nybacka
tiivistää. ♦



Suomen Kivun vuosi 2025

Yhdistyksen vuosi 2025 oli täynnä kipuun liittyvää tietoa, tukea, toimintaa ja yhteistyötä. Kipuviikkoa vietettiin teemalla Kipu ja mieli - erottamaton pari, ja teemaa nostettiin esille niin viestinnässä, verkkotapahtumissa kuin vertaistukiryhmissä.

Syksyllä alkoi uuden pitkittyneen kivun ensitietopoppan työstäminen ja valmis opas ilmestyy luettavaksi tämän vuoden aikana.



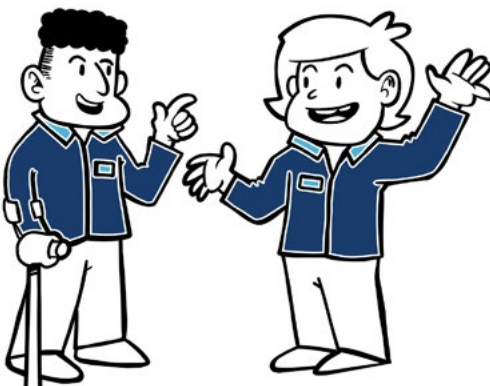
TUKEA

Vertaistukiryhmät paikallisesti ja verkossa, teemaillat, chatit, etäliikunta, Kipu ja työ kohtaavat -kurssit... Yhdistys tarjosi tukea monessa muodossa myös vuonna 2025. Erilaisia toimintamuotojamme olivat mahdollistamassa noin 100 vapaaehtoista ympäri Suomen. Vapaaehtoistyöstä kiinnostuneille järjestettiin erilaisia koulutuksia ja koulutimme viime vuonna mm. kokemustoimijoita sekä ryhmien ja kurssien ohjaajia. Aktiiviset vapaaehtoiset sekä monipuolinen toiminta ovat mahdollistamassa, että kivun kanssa ei tarvitse jäädä yksin!



TIETOA

Vuoden 2025 webinaareissa eli verkkoluennoissa puhuttiin mm. unesta, kivusta ja jaksamisesta sekä työelämästä kipujen kanssa. Useimmat webinaarit ovat yhä katsottavissa tallenteena YouTube-kanavallamme, mikäli kiinnostava aihe on päässyt menemään ohi. Tietoa ja kokemuksia jaettiin lisäksi Kipupuomi-lehdessä, verkkosivuilla ja sosiaalisen median kanavissa. Vuonna 2025 myös messuiliitiin I love me -messujen ja Apuvälinetapahtuman merkeissä.



YHTEISTYÖTÄ JA VAIKUTTAMISTA

Vuonna 2025 Suomen Kipu oli mukana mm.

- Eduskunnan Kipu ja migreeni -työryhmässä
- Societal Impact of Pain -verkostossa
- Fimean potilasneuvottelukunnassa
- Käypä hoito -järjestötyöryhmissä
- Itsemurhien ehkäisyn työryhmässä
- Asiakas- ja potilasturvallisuuskeskuksen työryhmissä
- Kokemustoimijapuheenvuoroissa ammattilaisille, päättäjille, kipuoireisille sekä muille kipuasioista kiinnostuneille

Mitä sinulle jäi mieleen Suomen Kivun vuodesta? Mikä toiminnassa oli hyvää ja mitä voisimme vielä kehittää? Muistathan, että voit milloin tahansa käydä jättämässä palautetta verkkosivuiltamme löytyvällä lomakkeella osoitteessa suomenkipu.fi/yhteystiedot. Kuulemme mielellämme kaikenlaista palautetta positiivisista kokemuksista kehittämiskohteisiin!





Vuosikokous – mitä siellä oikein tapahtuu?

VUOSIKOKOUS on yksi yhdistysvuoden tärkeimmistä tapahtumista, sillä vuosikokouksessa jäsenet pääsevät vaikuttamaan! Vuosikokous päättää esimerkiksi siitä, millaiset jäsenmaksut yhdistyksellä on ja ketkä valitaan hallitukseen päättämään yhdistyksen toiminnasta. Jokainen jäsen voi asettua itse ehdolle hallitukseen tai olla äänestämässä ehdolle asettuneista ja näin vaikuttaa siihen, ketkä yhdistyksen asioita ovat hoitamassa.

Vuosikokous mahdollistaa sinulle jäsenenä myös ”ikkunan” tulla kuulemaan, mitä olemme edellisen vuoden aikana tehneet. Kokouksessa käsitellään mm. vuosikertomus, joka antaa kuvan yhdistyksen menneen vuoden toiminnasta sekä sen rahankäytöstä kertova pari, tilinpäätös.

Vuosikokouksen kesto ei voi määritellä etukäteen, mutta viime vuosina sen kesto on ollut noin 2–3 t. Kokous järjestetään etäyhteyksin, mikä mahdollistaa osallistumisen omaa jaksamista kuunnellen: kokouksen aikana voi esimerkiksi liikkua tai kuunnella sisältöä maaten.

Olet erittäin tervetullut mukaan, olit sitten ollut yhdistyksen toiminnassa mukana jo pidempään tai vasta tutustumassa siihen – yhdessä saamme asioita eteenpäin. Ja jos vuosikokous herättää kysymyksiä, vastaan niihin erittäin mielelläni eli minuun saa ottaa yhteyttä matalalla kynnyksellä!

Ritva Kotisaari, puheenjohtaja
ritva.kotisaari@suomenkipu.fi / 040 8668 698

Kutsu Suomen Kipu ry:n vuosi- kokoukseen 2026

Vuosikokous järjestetään **la 28.3.2026 klo 13** alkaen etäyhteyksin Microsoft Teamsin välityksellä.

Ilmoittauduthan kokoukseen 26.3.2026 mennessä osoitteessa suomenkipu.fi/ajankohtaista/vuosikokous2026.

Tarvittaessa voit ilmoittautua myös sähköpostilla toimisto@suomenkipu.fi. Kokousmateriaalit ja osallistumislinkki lähetetään sähköpostitse 18.3. (ennen kyseistä ajankohtaa ilmoittautuneille) ja 27.3. (lopuille ilmoittautuneille) eli ilmoittauduthan riittävän hyvissä ajoin ehtiäksesi tutustua niihin!

Etäyhteydellä osallistuminen vaatii mobiili- tai päätelaitteen, verkkoyhteyden sekä mahdollisuuden käyttää mikrofonia ja kameraa. Käytössä ovat kaikki jäsenen puhe- ja äänioikeudet. Puheenvuoropyyntöjen käyttämisestä ohjeistetaan kokouksen alussa. Avoimissa äänestyksissä käytetään kädennostoäänestystä ja suljetuissa äänestyksissä sähköistä lomaketta tai tarvittaessa puhelinäänestystä. Saat ohjeita Teamsin käyttöön kokousmateriaaliviestin yhteydessä.

Yhdistyksen kokouksessa on äänioikeus sekä vaalikelpoisuus 15 vuotta täyttäneellä varsinaisella jäsenellä, mikäli hänen kuluvaan vuoden jäsenmaksunsa on maksettuna. Äänioikeus on myös kunniajäsenillä. Jäsenyyden ja kyseisen vuoden jäsenmaksun tilanne tarkistetaan ennen kokousta.

Vuosikokouksessa käsitellään sääntömääräiset vuosikokousasiat.

Lisätietoja antaa toiminnanjohtaja / hallituksen sihteeri Jenni
jenni.tarhanen@suomenkipu.fi / 050 303 3221
tai yhdistyksen puheenjohtaja Ritva
ritva.kotisaari@suomenkipu.fi / 040 866 8698

Vertaistuki ja omahoito yhdistyvät uudessa oppaassa vertaistukiryhmien ohjaajille

SAIRAANHOITAJAKSI loppuvuonna 2025 valmistunut **Anne Honkaharju** on kirjoittanut opinnäytetyönsä yhteistyössä Suomen Kivun kanssa. Opinnäytetyön yhteydessä Anne teki myös oppaan Suomen Kivun vertaistukiryhmänohjaajien käyttöön. Oppaassa käsitellään sitä, kuinka kivun omahoidon keinoja voisi ohjaajana tuoda ryhmässä esille, miksi se on tärkeää ja millaisia menetelmiä siihen on. Omahoidon keinojen esillä pitäminen ryhmässä voi tukea sitä, että ryhmäläiset omaksuvat menetelmiä myös arkeensa käyttöön.

Anne hakeutui aiheen pariin oman kiinnostuksensa johdattamana.

”Minua kiinnosti kipu ja miten se vaikuttaa ihmiseen”, kertoo Anne. ”Olin käynyt Suomen Kivun verkkoryhmänohjaajien koulutuksen, ja se oli jättänyt kiinnostuksen aiheeseen. Kun näin, että Suomen Kivulla on opinnäytetyön aiheita tarjolla, tämä oli itsestään selvä valinta.

Tästä on suoraan hyötyä kipua kokeville ihmisille.”

Anne näkee vertaistukiryhmillä merkittävän roolin pitkäaikaisen kivun hallinnassa. Hän nostaa esiin ohjaajan aseman ryhmän ilmapiirin ja tuen rakentajana.

”Ryhmänohjaaja ja toiset ryhmäläiset rakentavat kokemusta siitä, etteivät ole yksin kivun kanssa. Ohjaaja voi tukea siinä, että omaa kipukokemusta voi jakaa avoimemmin. Ryhmässä opitaan toisilta ja vertaistuen myötä ihminen voi alkaa voida paremmin”, toteaa Anne.

Toisilta ryhmäläisiltä voikin saada myös hyödyllisiä vinkkejä siitä, mitkä keinot ovat kullekin toimineet.

Opas ohjaajille: tietoa, työkaluja ja konkreettisia harjoituksia

Annen työstämä opas on suunnattu Suomen Kivun vertaistukiryhmänohjaajille. Ryhmänohjaajat voivat tilata oppaan sähköisenä materiaalina omaan sähköpostiinsa Suomen Kivun verkkosivuilta. Oppaan tarkoituksena ei ole vain lisätä tietoa, vaan myös tarjota ohjaajille käytännöllisiä menetelmiä ryhmän toimintaan.

”Toivon, että ohjaajat saisivat oppaasta konkreettisia ohjeita ja neuvoja: mitä kipu on, miten se vaikuttaa kehossa ja miten ryhmää voi ohjata omahoidon keinojen toteuttamiseen. Monelle perusasiat kivusta ovat varmasti tuttuja, mutta esimerkiksi harjoitukset voivat tuoda ryhmiin uutta energiaa”, toivoo Anne.

Ryhmänohjaajien kannalta Anne näkee keskeisenä myös kohtaamisen. Hyvä kohtaaminen ja vuorovaikutussuhteen luominen voivat myös tukea omahoidon keinojen käyttöönottoa.

”Kohtaamisen merkitys on iso. Toisten huomioon ottaminen ja vuorovaikutussuhteen luominen ovat tärkeitä, toimii ryhmä sitten kasvokkain tai verkossa”, sanoo Anne.

Opas käsittelee erityisesti sitä, miten ryhmänohjaaja voi tukea kivunhallinnan keinojen käyttöönottoa ryhmäläisten arjessa ja miten ryhmä voi madaltaa kynnyksiä omahoidon kokeilemiselle.

”Osalle on vaikeaa sitoutua omahoitoon. Kun harjoitteita kokeillaan ryhmässä, kynnys madaltuu ja niitä on helpompi ottaa käyttöön myös arkeen. Harjoitukset helpottavat ohjaajan työtä, mutta samalla ne voivat tukea ryhmäläisten omaa prosessia”, toteaa Anne.



KUVA Henna Västi

Uusia oppeja itselle ja intoa ohjaajille

Opinnäytetyön tekemisen aikana Annen käsitys kivusta ja sen hoidosta syventyi merkittävästi.

”Olen oppinut, mitä kipu on. Se on aina todellista, vaikkei näy päällepäin. Olen oppinut eri kiputyypeistä sekä ryhmätyöskentelystä ja vuorovaikutuksesta”, Anne kuvailee.

Anne toivoo ennen kaikkea, että ohjaajat saavat oppaasta vinkkejä ja varmuutta omaan toimintaansa.

”Toivon, että opas tuo ohjaajille intoa ja toisaalta rauhaa tehdä omaa vapaaehtoistyötä ryhmässä. Toivon, että oppaasta löytyy harjoituksia sellaisiin hetkiin, kun ohjaajalle tulee olo, ettei tiedä mitä kokeilisi ryhmän kanssa”, Anne tiivistää. ♦



Anne Honkaharju

Ajankohtaista

Apteekkeille oikeus poiketa lääkemääräyksistä erityistilanteissa

Apteekit saivat vuoden 2026 alusta oikeuden poiketa lääkemääräyksestä määrätyn lääkkeen pakkauskoon, lääkemuodon, vahvuuden, annostusohjeen ja kaupan osalta. Muutos koskee ihmisille tarkoitettuja lääkevalmisteita, pois lukien erityisluvalliset lääkkeet, huumausainetta sisältävät lääkkeet, pkv-lääkkeet ja alkoholia sisältävät lääkkeet. Poikkeaminen on mahdollista, jos lääkkeeseen kohdistuu saatavuushäiriö,

valmiste on poistumassa markkinoilta tai jos apteekilla on tilapäinen varastopuutos lääkkeen osalta. Aiemmin vastaavan muutoksen tekeminen on edellyttänyt uuden reseptin hankkimista.

LUE LISÄÄ:
fimea.fi/-/ohjauskirje-apteekin-oikeudesta-poiketa-laakemaarayksesta-on-julkaistu

Järjestöjen sosiaaliturvaopas

Järjestöjen sosiaaliturvaopas vuodelle 2026 on päivitetty. Sähköisenä julkaistavan oppaan on tarkoitus koota yhteen paikkaan ajantasainen tieto sosiaaliturvasta ja antaa tietoa erityisesti pitkäaikaissairaiden, vammaisten ja ikääntyneiden etuuksista ja palve-

luista. Oppaasta löydät tietoa esimerkiksi sairaanhoidon maksuista, muistutuksen tekemisestä ja kuntoutuksen hakemisesta.

Opas löytyy osoitteesta sosiaaliturvaopas.fi sekä verkkosivusisältönä että pdf-muotoisena.

Reseptilääkekorvaukset vuonna 2026

Vuoden ensimmäisistä sairauden hoitoon tarkoitettuja reseptilääkkeistä maksetaan ensin itse alkuomavastuuna 70,33 €. Alkuomavastuuta ei peritä alle 19-vuotiailta. Vuosiomavastuu (lääkekatto) on 636,12 €. Kun se täyttyy, reseptilääkkeistä maksetaan loppuvuoden ajan 2,50 €:n omavastuu. Apteekki näkee alku-

vuosiomavastuun täyttymisen automaattisesti, ja korvaus vähennetään heti kassalla.

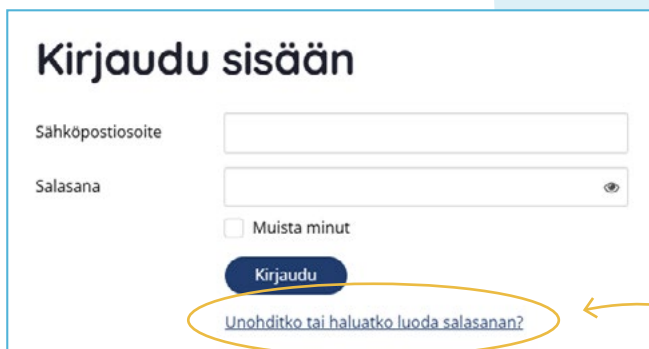
LUE LISÄÄ:
Tietoa lääkekorvauksista Kelan sivuilta:
kela.fi/laakkeet

Muistathan pitää jäsentietosi ajan tasalla

TIESITKÖ, että yhdistykset eivät saa tietoja suoraan väestötietojärjestelmistä? Tämä suojaa tietojasi, mutta tarkoittaa myös sitä, että tietoja pitäisi muistaa itse päivittää niiden vaihtuessa. Lähetämme viestintämme, kuten lehden ja sähköisen uutiskirjeen niihin yhteystietoihin, jotka jäsentiedoistasi löytyvät.

Jäsentietoja voi itse tarkastella ja päivittää tämän aukeaman ohjeilla. Kirjautumisen lisäksi tietoja voi päivittää olemalla yhteydessä toimistollemme (toimisto@suomenkipu.fi / 050 464 4333). Jos siis muutat tai vaihdat sähköpostiosoitettasi tai muita yhteystietojasi, muistathan ilmoittaa siitä meille! Näin lehti ja muu viestintämme tavoittaa sinut jatkossakin.

Ohjeet verkkolehden tai omien jäsentietojen tarkastelemiseen:

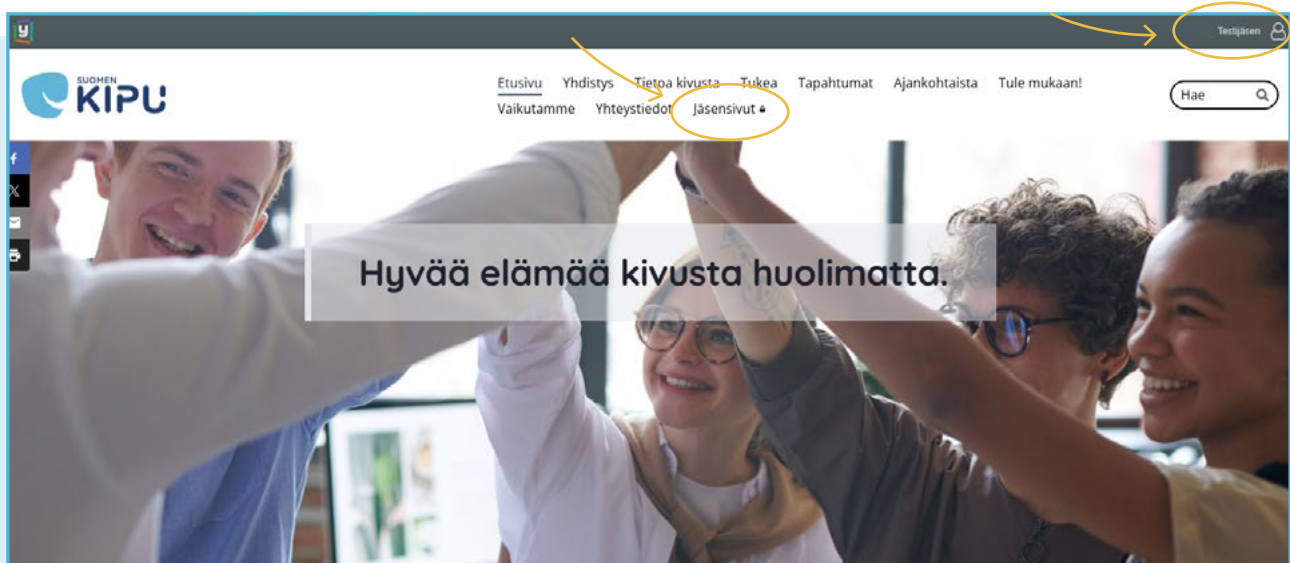


1. Mene osoitteeseen suomenkipu.fi/jasensivut
2. Kirjoita jäsentiedoissasi oleva sähköpostiosoite ja salasana. Jos sinulla ei ole vielä salasanaa, paina *Unohditko tai haluatko luoda salasanan* -painiketta.

3. Jos loit uuden salasanan tai palautit vanhan, saat sähköpostiisi linkin, jolla voit asettaa oman salasanasasi tai vaihtaa sen uuteen.

4. Kirjautuneena pääset tarkastelemaan verkkosivujen jäsenosioita ja omia tietojasi.

5. Jäsensivut löytyvät ylälälikosta ja omat jäsentiedot oikean yläkulman profiilikuvakkeesta.



6. Jäsentiedoista voit itse päivittää yhteystietojasi sekä lehden tilaustasi.

Tarkista ja tarvittaessa korjaa tiedot. Klikkaa lopuksi 'Tallenna' vaikka tiedot eivät olisikaan muuttuneet. Huomaa, että kaikkia tietoja ei voi muuttaa itse. Mikäli näet korjattavaa näissä kentissä, ole yhteydessä yhteisösi.

Jäsennumero	
Jäsentyyppi	Henkilöjäsen
Etunimi	Testijäsen
Sukunimi	Verkkolehti
Syntymävuosi	1992
Sähköpostiosoite	kipupuomi@suomenkipu.fi Sähköpostiosoite toimii myös käyttäjätunnuksena.
Salasana	***** Valitse salasana
Matkapuhelinnumero	050 303 3221
Lähiosoite	Sepontie 3
Postinumero	02130
Postitoimipaikka	Espoo
Muut perhejäsenet, heidän puhelinnumeronsa ja sähköpostiosoitteensa (täytä vain jos liityt perhejäseneksi)	 Henkilöt, jotka asuvat kanssasi samassa taloudessa ja ovat maksaneet perhejäsenmaksun myötä oikeutettuja yhdistyksen jäsenetuihin.
Haluatko vastaanottaa uuden jäsenen tervetulopakettin?	
Kipupuomi-lehden tilaus	
Mistä kuulit Suomen Kipurystä?	
Pidämme hyvää huolta lomakkeella antamistasi tiedoista. Tietoja käytetään jäsenmaksujen laskutukseen, toiminnan kehittämiseen ja	

Tiedot poistetaan jäsenrekisteristä, jos eroat yhdistyksen jäsenyydestä. Voit päivittää tietojasi tai kysyä lisätietoja toimisto@suomenkipu.fi / p. 050 464 4333.

Vertaistukiryhmät

ELÄTKÖ KIVUN KANSSA? Et ole yksin. Meitä on monta ja voimme tukea toisiamme – tervetuloa Suomen Kipu ry:n vertaisryhmiin! Vertaisryhmissä voit jakaa kokemuksia, iloja ja suruja muiden kipua sairastavien kanssa. Vertaisryhmissä puhutaan kivusta ja sen kanssa elämisestä, vaihdetaan kuulumisia sekä tehdään retkiä ja vierailuja. Ryhmissä käy kaiken ikäisiä, eri tavoin kipuilevia ihmisiä. Ryhmiin ovat tervetulleita myös kipuoireisen läheiset. Ohjaajat ovat Suomen Kipu ry:n koulutettuja vapaaehtoisia. Vertaisryhmään osallistuminen on maksutonta eikä se edellytä Suomen Kipu ry:n jäsenyyttä.

Ryhmiin ajankohtaiset kokoontumisajat löydät verkkosivuiltamme suomenkipu.fi/tukea.
Jos haluat lisää tietoa paikkakuntasi vertaistukiryhmästä, ole yhteydessä ryhmää ohjaaviin vapaaehtoisiihin tai Suomen Kivun toimistoon (toimisto@suomenkipu.fi / 050 464 4333)!

Valtakunnallinen etävertaistukiryhmä

Ritva Kotisaari
ritva.kotisaari@suomenkipu.fi

Nuorten etävertaistukiryhmä Discordissa

Eeva Kopperi
eeva.kopperi@suomenkipu.fi

Espoo

Teija Ritvanen
teija.ritvanen@suomenkipu.fi

Etelä-Karjala (etäryhmä)

Malla Ikonen
malla.ikonen@suomenkipu.fi

Hollola

Eero Kekomäki, p. 040 031 6946
Hanna Pirinen,
pirinenh08@gmail.com

Hämeenlinna

Heli Lapisto, p. 050 587 8870
heli.lapisto@gmail.com

Jyväskylä

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

Kaarina

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

Kajaani

Päivi Maijanen, p. 050 372 1040,
paivi.maijanen@suomenkipu.fi
Rauni Heikkinen, p. 044 576 0734,
ranehe9@gmail.com

Kannus

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

Kemi

Harri Hyvärinen, p. 045 617 4140
hh.suomenkipu@gmail.com

Kokkola

Eija Toskala, p. 0400 589 556
Markku Luoto, p. 040 4169 908

Kuopio

Sari-Leena Jutila,
sarileena.jutila@gmail.com

Lahti

Jaana Karmala-Vanamo,
p. 040 757 4761
jaanamari@karmalavanamo.fi

Mikkeli

Rita Matilainen, p. 046 841 3993,
rita.matilainen@suomenkipu.fi
Mikko Friman,
mikko.friman@suomenkipu.fi

Oulainen

Pirjo Vähäkuopus p. 045 113 4058
pirjovahakuopus@gmail.com

Oulu

Niko Vastola,
niko.vastola@gmail.com
Pertti Latvala, p. 045 636 0358
pertti.latvala@suomenkipu.fi

Pori

Johanna Santala, p. 040 964 1680
johanna.santala@suomenkipu.fi

Porvoo / Borgå

Erica Askolin,
erica.askolin@suomenkipu.fi
Catharina Rosenschöld,
c.rosenschold@gmail.com

Sipoo

Petriina
petriina@suomenkipu.fi

Suomussalmi

Hilkka Lauronen, p. 040 512 0491

Valkeakoski

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

Vantaa

Maritta Jaskari,
maritta.jaskari@suomenkipu.fi

Verkkotapahtumat

Suomen Kipu järjestää monenlaista toimintaa verkossa. Tule kuulolle webinaariin, osallistu keskusteluun teemaillalla tai päivitä osaamistasi koulutuksien parissa! Kaikkien verkkotapahtumien ajantasaiset tiedot ilmoittautumisineen löydät osoitteesta suomenkipu.fi/tapahtumat.

Etäpilates

Ti 24.3., 28.4. ja 12.5.2026 klo 18.15–19.00

Tule kokeilemaan pilatesta yhdessä muiden kipuoireisten kanssa! Tuntien ohjaajana toimii fysioterapeutti ja liikkeitä voi tehdä oman voinnin mukaan.

Teemailta: Minä, muut ja kipu

Ti 17.3.2026 klo 18.00–19.30

Teemaillalla pohditaan sitä, miten kipu vaikuttaa ihmissuhteisiin, vuorovaikutukseen ja sosiaaliseen elämään. Aihetta käsitellään keskustellen, kuullen kokemuspuheenvuoro sekä tehden harjoituksia.

Vuosikokous 2026

La 28.3.2026 klo 13.00

Vuosikokous tarjoaa jäsenille mahdollisuuden vaikuttaa yhdistyksen toimintaan.

Kokouksessa käsitellään sääntömääräiset asiat, kuten hallituksen jäsenten valinnat ja edellisen vuoden toiminta. Kaikki jäsenet ovat tervetulleita osallistumaan!

Hyvinvoinnin iltakoulu: Kun kipu koskettaa mieltä

Ti 31.3.2026 klo 18.00–19.30

Iltakoulussa tarkastellaan kivun ja mielen välistä yhteyttä sekä miten pitää mielen hyvinvointia yllä kipujen kanssa.

Webinaari: Onko liike lääkeä?

To 16.4.2026 klo 18.00–19.30

Webinaari pureutuu kivun ja liikunnan väliseen monimutkaiseen suhteeseen. Käsittelemme, miten liikunta vaikuttaa kipuun ja kipu liikuntaan, minkä lisäksi murramme muutamia myyttejä harjoitteluun liittyen.

Teemailta: Kipu ja liikunta

Ke 22.4.2026 klo 18.00–19.30

Teemaillalla jatketaan liikunnan ja kivun teemaa keskustelun ja kokemusten jakamisen kautta. Osallistujat pääsevät pohtimaan omaa suhdettaan liikkumiseen kivun kanssa ja kokeilemaan lyhyttä taukoliikuntaharjoitusta.

Ensitieto-oppaan julkaisutilaisuus: Kun kipu pitkittyy – mitä ensitieto merkitsee?

To 23.4.2026 klo 17-18.30

Suomen Kipu ry julkaisee tilaisuudessa uuden Pitkittyneen kivun ensitieto-oppaan. Opas auttaa ymmärtämään kipua ilmiönä ja osana elämää sekä tarjoaa toivoa ja suuntaa tilanteeseen, jossa kipu ei mene odotetusti ohi. Julkaisutilaisuudessa pysähdytään

sen äärelle, miksi ensitiedolla on niin suuri merkitys pitkittyvän kivun kohdalla ja millaisiin tarpeisiin uusi opas vastaa. Samalla juhlistamme yhteistä prosessia ja kaikkea sitä työtä, jonka ansiosta opas on syntynyt.

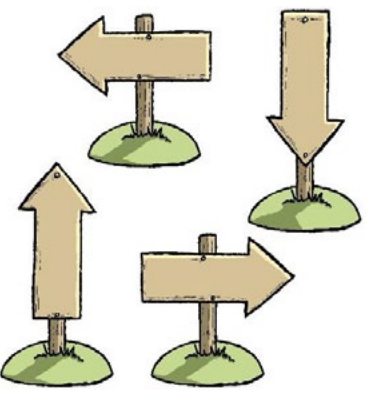
Teemailta: Kipu ja kehosuhde

To 7.5.2026 klo 18.00–19.30

Teemaillalla pysähdytään tarkastelemaan, miten kipu vaikuttaa kehon kokemiseen ja kehosuhteeseen keskustelun ja yhteisen harjoituksen kautta.

Huomaathan, että verkkotapahtumiin on saattanut tulla muutoksia lehden ilmestymisaikana esimerkiksi ilmoittautusmääristä johtuen. Löydät viimeisimmän tiedon verkkotapahtumista osoitteesta

suomenkipu.fi/tapahtumat

					1	2	2	3	3	4	5		1	5	7	11
					7	13	17	9			7	6	4	13		8
					6	4	7	5			11	4	8	19	8	2
					9			13	4	18	4	5	7	3		1
					1	19		7			16	4	3	12	9	
10	7	8	4	4	5	5	9			6	4	5	16	9	18	4
19	5	2		6	19	13	9	9	5	9	5		9		20	
5	9	16	16	2		4	16	9		3		3		7	1	4
4	3	9		13			4	1	5	9		2	5	2		17
		18			4	16	5	9	7			2	2	12	19	5
2	6	4	6	9		4			19	13	4	16	16	7		4
	14		4		4	3	1	4	5		8	4	4	5	5	4
3	14	6	10	9		5	7	3	4	15	4		8		7	
	5		9		15	4	1	4			1		4	9	5	4
3	9	16	4	6	4			4		4		1		3	7	4
7	5	4		4	13	9		8	2	2	1	5	7	5		5
18		16	7	13	4	8	8	9		8		19	17	5	7	7
4	6	9		9	1	7			5	9	9	11	9	9		5

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
18	19	20														

KRYPTO-OHJEET

Kryptossa yhtä kirjainta vastaa yksi numero. Kaikki aakkoset eivät ole välttämättä mukana. Parhaiten ratkontaan pääsee alkuun vihjekuvan perusteella. Sanat kryptossa ovat perusmuodossa (yksikkö- tai monikkumuoto). Sanat voivat olla myös maantieteellisiä tai henkilöiden nimiä.

Krypton ratkaisun löydät tarvittaessa [sivulta 27](#).

Jäsenedut

Suomen Kivun jäsenenä olet oikeutettu yhteistyökumppaneidemme tarjoamiin jäsenetuihin useissa verkkokaupoissa sekä terveys- ja hyvinvointipalveluissa. Jäsenedut saat käytettyä edun tarjoajan ilmoittamalla tavalla, esimerkiksi verkkokaupoissa tietyllä koodilla tai paikallisilla palveluntarjoajilla todentamalla jäsenyytesi jäsenkorttia näyttämällä. Tutustu ja ota etusi käyttöön!

Verkkokaupat

Ammattilaisen kipukirja VK-kustannus Oy:n kustantama tietopaketti tarjoaa uusinta tietoa kivun hoidosta ja sen mekanismeista. Kirjoittajat ovat Suomen johtavia ammattilaisia. Monipuolinen teos palvelee sekä ammattilaisia että potilaita. Jäsenenä saat teoksesta 30 % alennusta (norm. 92 €). Tarjous on voimassa toistaiseksi. Tilaukset verkkokaupassa koodilla KIPU. vk-kustannus.fi/tuote/ammattilaisen-kipukirja/

Amorin Oy on valtakunnallisesti toimiva seksologian alan asiantuntijayritys, joka kohtaa sinut aidosti seksuaalisuuden teeman äärellä. Tarjoamme valtakunnallisesti seksuaalineuvontaa ja seksuaaliterapiaa sekä kokonaisvaltaisen hoitopolun takaamiseksi seksin ja nautinnon välineet. Koodilla suomenkipu10 saat 10 % alennuksen verkkokaupamme tuotteista (tarjous ei koske seksuaalineuvonnan ja -terapian palveluita). amorin.fi/tuotteet/

Back on Track tarjoaa laajan valikoiman tuotteita hyvinvoinnin lisäämiseksi niin ihmisille, hevosille kuin koirillekin. Verkkokaupasta löydät esimerkiksi niskasuojia ja -tyynyjä sekä kiputeippejä. Suomen Kipu ry:n jäsenet saavat 20 % alennuksen kaikista verkkokaupan normaalihintaisista tuotteista koodilla KIPU20. Tarjous on voimassa toistaiseksi. backontrack.fi

Ettonet Oy tarjoaa laajan ja laadukkaan valikoiman apuvälineitä, hyötytarvikkeita ja erikoishuonekaluja. Panostamme asiakaspalveluun, jotta löydämme jokaiselle asiakkaalle hänelle sopivan ratkaisun. Jäsenetuna 5 % 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. Ettonetin tuotevalikoiman ja myymälät löydät ettonet.fi

Fysiomyynti Suomen Kipu ry:n jäsenet saavat 10 % alennuksen kaikista tuotteista (myös tarjoushinnoista). Tilaukset verkkokaupassa koodilla SUOMENKIPU10. fysiomyynti.fi ja terveysjalkineet.fi

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

LabTex Oy tarjoaa Suomen Kipu ry:n jäsenille 10 % jäsenalennuksen seuraavien tuotteiden normaalihinnoista: Classic TENS -kivunlievittäjä, Paingone Plus -kipukynä ja

Novafon-värähtelyhoitolaitteet. Tarjous on voimassa toistaiseksi. Tilaukset: toimisto@suomenkipu.fi tai p. 050 464 4333. Ilmoita tuote, määrä, tilaajan nimi, osoite, matkapuhelinnumero ja sähköpostiosoite. labtex.fi

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

Terveystekniikka tarjoaa Suomen Kivun jäsenille Paingone TENS -kipusiipi + 2 kpl lisäsiivet erikoishinnalla 20 € + toimituskulu 7 € /tilaus. Tilaukset: toimisto@suomenkipu.fi tai p. 050 464 4333. Tilasta varten tarvitsemme etu- ja sukunimesi, puhelinnumerosi, toimitusosoitteen sekä tilausmäärän. Verkkokaupasta lääkkeettömät FIT-kipulaastarit -15 % kampanjakoodilla "suomenkipu". Tarjous voimassa toistaiseksi. Tutustu tuotteisiin osoitteessa terveystekniikka.fi

Terveys- ja hyvinvointipalvelut

Angelina Hyvinvointipalvelut auttaa sinua selviytymään pitkäaikaissairauden haasteissa. Tarjoan ratkaisukeskeistä lyhytterapiaa, jossa keskitymme yhdessä vahvuksiisi ja voimavaroihisi. Suomen Kipu ry:n jäsenille terapia on nyt 20 % edullisempaa, koska haluan tehdä avun mahdollisimman saavutettavaksi. Ajanvaraus tapahtuu joko sähköpostilla, WhatsAppilla tai verkkosivujeni yhteydenottolomakkeella. angelinahyvinvointipalvelut.fi

Bodymaja Hyödynnä -20 % jäsenetu ostamalla haluamasi kehonkoostumusmittaus tai mittauspaketti etukäteen verkkokaupasta ja käy mittauksessa haluamassasi itsepalvelupisteessä silloin kun sinulle sopii. Hinta sisältää sekä testauksen että erittäin helppolukuisen ja kattavan raportin. Saat edun käyttöösi jäsenetukoodilla: SUOMENKIPU20. Koodi syötetään "Käytä kuponkikoodi tästä" -painikkeesta. bodymaja.fi

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

Fysikaalinen hoitolaitos Fixio Lauttaranta 5, Ulvila. Jäsenille 8 % alennus jäsenkorttia näyttämällä fysioterapiasta, hieronnasta ja parafiinihoidoista (ei koske lääkärin läheteellä määrättyjä hoitoja). Tarjous voimassa toistaiseksi. Lisätietoja: p. 02 538 9444. fysioterapiafixio.com

Fysioterapiakeskus Oiva Jyväskylä: Ilmarisenkatu 17, p. 050 555 2910. Hankasalmen asema: Asemakatu 4, p.

050 555 2900. Hankasalmi kirkonkylä: Keskustie 41, p. 050 555 2761. Lievestuore: Liepeentie 11, p. 0400 640 059. Toivakka: Toivakantie 34, p. 041 548 8661. Keski-Suomen toimipisteissä jäsenille 10 %:n alennus kaikista fysioterapiapalvelujen listahinnoista. Saatavilla on myös mm. kinesioiteippauksia, akupunktiota, naprapatiaa ja kuivaneulausta. fysioterapiaoiva.fi

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

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

Rela-Hierojat tarjoaa Suomen Kipu ry:n jäsenille alennusta hierontapalveluista seuraavasti: 25 min hieronta 25 € (norm. 33 €), 50 min hieronta 45 € (norm. 65 €), 75 min hieronta 75 € (norm. 95 €), 110 min hieronta 105 € (norm. 130 €). Hinnat ovat voimassa toistaiseksi, ja Rela-hierojat pidättää oikeuden hinnantarkistukseen kerran vuodessa. Sopimushinnat ovat voimassa valtakunnallisesti kaikilla Rela-Hierojien vastaanotoilla. Edun saa Suomen Kipu ry:n jäsenkorttia näyttämällä. relahierojat.fi

Shifa hieronta ja hyvinvointipalvelut Saarnimäenkuja 4, Espoo. Koulutettu hieroja tarjoaa klassista hierontaa, intialaista päähieronta, kuumakivihierontaa sekä akupunktiota ja kuivakuppausta ystävällisellä otteella. Suomen Kivun jäsenkortilla 5 % alennus kaikista palveluista. shifa.fi

Työstäjätär tarjoaa matalan kynnyksen taideterapeuttisia verkkokursseja. Suomen Kipu ry:n jäsenet saavat 10 % alennuksen koodilla KIPU10 verkkokursseihin, jotka käsittelevät kivun kohtaamista. Sopii aloittelijoille. Taiteellisuutta ei tarvita, vain avointa mieltä ja kotoa löytyviä tarvikkeita. Alennus on voimassa toistaiseksi. tyostajatatar.com

Majoitus

Hotel Helka Pohjoinen Rautatiekatu 23, Helsinki. 10 % alennus päivän hinnoista Suomen Kipu ry:n jäsenille. Varaa huone verkossa ja syötä koodi KIPU24 ennen huoneluokan valintaa oikeassa yläkulmassa olevaan kohtaan. hotelhelka.com

Krypton ratkaisu:

1=S
2=U
3=N
4=A
5=T
6=M
7=O
8=L
9=I
10=F
11=P
12=D
13=R
14=Y
15=V
16=K
17=H
18=J
19=E
20=Ä



PSSST!

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

Toimintaamme tukevat:



**Lempeä
ajatus**

Terveystekniikka



Suomen Kipu ry - tietoa ja tukea kaikille, joita kipu koskettaa

Oliko Suomen Kipu ry tuttu järjestö jo ennen Kipupuomi-lehteen törmäämistä? Tiesitkö, että järjestämme toimintaa niin paikallisesti kuin verkossakin? Lähes kaikki toimintamme on osallistujille maksutonta, eikä edellytä diagnoosia tai yhdistyksen jäsenyyttä. Löydät tietoa toiminnastamme tästä lehdestä tai verkkosivuiltamme suomenkipu.fi



Toimintaamme ovat mm.

- o paikalliset vertaistukiryhmät
- o etäryhmät
- o webinaarit
- o teemaillat
- o Kipu ja työ kohtaavat -kurssit
- o työpajat
- o someryhmät

Käytämme monia tapoja vaikuttaa ja tuoda kipua näkyväksi

- o kokemustoiminta
- o yhteistyö paikallisesti, valtakunnallisesti ja kansainvälisesti
- o Vuoden Auttaja
- o työryhmät
- o kipuviikko
- o koulutukset kipuoireisia kohtaaville ammattilaisille



Viestimme kivusta monikanavaisesti

- o Kipupuomi-lehti
- o oppaat, materiaalit
- o artikkelit, kannanotot
- o suomenkipu.fi
- o Instagram, Facebook, YouTube, LinkedIn
- o uutiskirjeet jäsenille ja ammattilaisille