

KIPUPUOMI

Mitä tapahtui muusikolle, kun soittaminen ei enää onnistunut?

Terveisiä vertaistukiryhmistä – tule mukaan toimintaan!

Kipupsykologi auttaa tunnistamaan ja säätelemään kipuun liittyviä ajatuksia ja tunteita



- 3 Puheenjohtajalta
- 4 Pääkirjoitus
- 6 Suomen Kivun työntekijät
- 8 Kipupsykologi auttaa tunnistamaan ja säätelemään kipuun liittyviä ajatuksia ja tunteita
- 10 Suomen Kivun paikallisten ja verkkoryhmien kuulumisia
- 12 Kun kipu pakotti luopumaan unelma-alasta
- 14 Sanoja sinulta minulle ja minulta sinulle
- 17 Yhdessä voimme lisätä työyhteisöjen ymmärrystä kipuoireisten hyvään kohtaamiseen!
- 19 Kipu ja ravitseminen
- 20 Tunteiden säätely osana kivunhallintaa
- 24 Vertaistuki ja tapahtumat
- 26 Jäsenedut

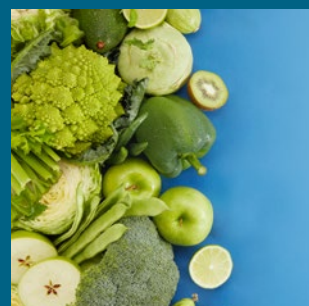


Kuka on Suomen Kivun kompostiasiantuntija? Entä kuka viettää aikaansa keittiökokeilujen parissa?

LUE LISÄÄ SIVULTA 6

Millaista tukea kipupsykologi voi tarjota vastaanotolleen hakeutuvalla kipuoireiselle?

LUE LISÄÄ SIVULTA 11



Kipua sairastavilla on suolisto-oireita enemmän kuin muilla ihmisillä.

LUE LISÄÄ SIVULTA 19

KIPUPUOMI 3/2024

Suomen Kipu ry:n jäsenlehti • Ilmestyy 4 kertaa vuodessa • ISSN 1795-8652 • Painosmäärä noin 2 200
Julkaisija: Suomen Kipu ry • Painotalo: Waasa Graphics Oy • Vs. päätoimittaja: Jenni Tarhanen, kipupuomi@suomenkipu.fi
Taitto: Tilda Hopia, info@tildahopia.fi • Jäsenkortti: Pixabay • Kansi: @wirestock / Freepik

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

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. Julkaisuihin 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
Järjestöassistentti Piia Keskinen, p. 050 464 4333, piia.keskinen@suomenkipu.fi
Järjestökoordinaattori Katja Pääkkönen, p. 045 129 0707, katja.paakkonen@suomenkipu.fi
Vastaava asiantuntija Heidi Krogell, p. 045 117 3131, heidi.krogell@suomenkipu.fi
Asiantuntija Ella Jantunen, p. 044 722 5931, ella.jantunen@suomenkipu.fi
Hankekoordinaattori Eeva Kopperi, p. 045 355 2825, eeva.kopperi@suomenkipu.fi
Viestintäassistentti Otte Mäkipää, otte.makipaa@suomenkipu.fi

UUDEEN 2024 LEHDET:

Kipupuomi 4/2024, ilmestyy vko 51, aineistojen deadline 6.11.2024

Kipukuukausi on käynnissä

MENNYT KESÄ on ollut itselläni touhua ja tekemistä pullollaan. On tullut taas uudistettua puutarhan toimintoja monella tapaa ja laajennettua hyötykasvien määrää. Syksynaika sisältääkin puutarhan sadon korjuuta, mehunkoittoa talven varalle ja pimenevistä illoista nautiskelua kynttilöiden kera.

Itselleni jokainen vuodenaika tarjoaa omalla tavallaan iloa, sekä mielekästä tekemistä ja toisaalta taas haasteita kipujen kanssa tasapainotteluun – varsinkin, kun minulla helposti unohtuu ne omat rajoitteet ja jälkeensä niistä joutuu sitten maksamaan oman hintansa, mutta suurin painoarvo itselleni on siinä, että luonnon tarjoama mindfulness on erittäin tärkeässä roolissa omassa kivunhallinnassani päivittäin.

Kesän parasta antia on ehdottomasti ollut taasen kerran luonnossa liikkuminen ja ´omien akkujen latailu´. On tullut käytyä metsässä tai suolla kävelyllä, marjassa tai sienessä - pienistä iniseistä kavereista huolimatta. Tähän kun vielä lisätään se, että kesäloman alussa meille muutti vajaan vuoden ikäinen karvainen kaveri **Tini**, on ulkoilua tullut tehtyä säässä kuin säässä päivittäin. Toki meillä koko perhe osallistuu Tinin hoitoon ja ulkoiluun, joten saan myös levähtyä, jos kivut sitä vaativat.

Yhdistyksen osalta syksyn toimitamme ovat alkaneet ja tarjolla on tuttuun tapaan vertaistukea, koulutuksia, teemailtoja sekä webinaareja pitkin syksyä. Seuraa nettisivujamme, jäsenkirjeitä tai sosiaalista mediaa ja ilmoit-taudu mukaan sinua kiinnostaviin tapahtumiin ja koulutuksiin.

Kansainvälinen kipukuukausi on taas käynnissä. Aiempina vuosina yhdistyksemme on tuottanut kipuinformaatiota koko syyskuun ajan, mutta tänä vuonna päätimme kokeilla kipuviikkoa (2.-8.9.24) teemalla *Kipu koskettaa*. Viikko sisälsi muun muassa teemaillan: vanhasta luopuminen mitä tilalle, webinaarin: työssä palautuminen osana kivunhallintaa, hyvinvointihetken, noston sosiaalisessa mediassa sekä vertaistukea etänä, että livenä.

Muistuksena kaikille, että meidän Youtubekanavalta löytyy paljon tallenteita katsottavaksi: youtube.com/user/SuomenKipuray.

Oikein mukavaa syksynaikaa toivotellen,

Ritva



Ritva Kotisaari
puheenjohtaja

Sairaus on hidaste – vaan ei kaiken este

Kukapa se haluaisi sairastua, ei varsinkaan pysyvästi ja pitkäaikaisesti. Jos menettää työkykynsä osittain tai kokonaan, voi se aiheuttaa suurta tyhjyyttä arkeen. Voi olla ajatuksia, onko minusta enää mihinkään tai olenko nyt tarpeeton. Mitä minä nyt teen?

VAKAVASSA SAIRASTUMISESSA hyvin yleinen miete on, miksi juuri minä sairastuin. Olenko tehnyt jotakin väärin, kun tämän vaivan itselleni olen saanut? Ihminen voi kokea jopa syyllisyyttä elämäntavoistaan, kuinka on elämänsä elänyt.

Syyllisen etsintä on tyypillistä. Se on inhimillistä reaktiota sairastumisen alussa. Voi olla monia kysymyksiä omassa mielessä, ja niihin haluaisi nopeasti vastauksia.

Kaikkeen ei kuitenkaan ole aina vastausta, ei ole aina osoitettavissa selittävää tekijää, miksi sairastuu. Se voi olla mieltä raastavaa, kuormittavaa henkisesti sekä fyysisesti.

Epätietoisuus ja tunne siitä, että minä en ole ansainnut tätä sairautta, voi ajaa alakuloisuuteen ja vakavaan masennukseen. Sairastunut voi käperätyä omaan oloonsa ja jopa eristäytyä muista ihmisistä ja entisestä tutusta elämäntavastaan.

Suruprosessissa on viisi eri vaihetta. Kieltäminen, viha, kaupankäynti, masennus ja hyväksyminen. Tämä pätee läheisen kuolemaan, mutta myös sairastumisen prosessiin, kun itse sairastuu. Näille tunteille on hyvä antaa oma aikansa.

On yksilöllistä, kuinka kauan meillä itse kullakin eri vaiheet kestävät. Oleellista on, että sallii itselleen erilaisia tunteita. Armollisuus itseään kohtaan on tärkeää, ei kannata vaatia liikaa itseltään. On lupa surra omalla tavallaan.

On sanonta, että aika tekee tehtävänsä. Me ihmiset olemme lopulta hyvin sopeutuvaisia ja myös kestäviä. Aikansa ottaa, mutta sairastumisen aiheuttamaan elämänmuutokseen on mahdollista sopeutua. Toivosta ei pidä koskaan luopua, toivo kantaa.

Vertaistuellla on merkittävä voima. Kohdata ihmisiä, jotka ovat myös sairastuneet. Kokevat samoja tunteita tai ovat kokeneet ja miettivät samoja asioita kuin itse miettii. Se on voimaannuttavaa. Kannattaa hakeutua vertaisten pariin.

Suomen Kipu ry:llä on useilla paikkakunnilla vertaisryhmien toimintaa kipuoireisille, sekä verkossa että myös live-tapaamisia. Ota selvää, onko sinun kotikaupungissasi, tietoa löytyy yhdistyksen nettisivulta (suomenkipu.fi) tai tästä lehdestä sivulta 24.

Sairastuminen pysäyttää ja hidastaa, mutta sen ei tarvitse olla kaiken tekemisen este. Voi kyetä tekemään moniakin asioita ja elämään monipuolisti ja antoisaa elämää sairastumisesta huolimatta. Anna itsellesi mahdollisuus – se kannattaa.



Kari Viholainen
Kirjoittaja on Suomen
Kipu ry:n hallituksen jäsen

Kysely: Korvausten ulkopuolelle jäävät sairauskulut voivat nousta sadoista jopa yli tuhanteen euroon kuussa

Sairaudet aiheuttavat monenlaisia kustannuksia, joista ei saa korvausta yhteiskunnalta. Korvauksen piiriin kuulumattomat sairauskulut ovat useimmiten suuruudeltaan alle 300 euroa kuukaudessa, mutta kulut vaihtelevat paljon, selviää SOSTEn koordinoiman Potilas- ja kansanterveysjärjestöjen verkoston POTKAN kyselystä.

KYSELYYN VASTANNEISTA valtaosalla (96 %) sairauden hoitoon liittyvät kustannukset, joista ei saa Kela-korvausta, olivat suuruudeltaan alle 300 euroa kuukaudessa. Hieman alle kolmasosalla vastaajista korvausten ulkopuolelle jäävät sairauskustannukset olivat suuruudeltaan 50–100 euroa kuukaudessa, vähän yli viidenneksellä (28 %) 20–50 euroa kuukaudessa ja lähes yhtä suurella osalla (26 %) 100–300 euroa kuukaudessa. 0,3 prosenttia vastaajista kertoi kustannuksiksi yli 1 000 euroa kuukaudessa.

Korvausten ulkopuolelle jääviä sairauskustannuksia aiheutuu kyselyn perusteella usein esimerkiksi reseptilääkkeiden omavastuista, ilman reseptiä saatavista lääkkeistä sekä sairauden hoidossa noudatettava erityisruokavaliosta. POTKAN alkuvuonna 2024 toteutettuun kyselyyn esimerkiksi Kela-korvausten ulkopuolelle jääneistä sairauskustannuksista vastasi 1 583 henkilöä. Noin puolella (780) kyselyn vastaajista oli useampi kuin yksi sairaus.

Sairaudet tuovat arkeen monenlaisia haasteita

Kyselyn avointen vastausten perusteella sairastamisen kustannukset aiheuttavat ihmisille monenlaisia haasteita arkeen. Osalla kyselyn vastaajista rahat ovat niin tiukalla, että lääkannoksia pitää pienentää taikka valita ruoan ja lääkkeiden väliltä.

”Joudun valitsemaan voinko ostaa jotain ruokaa vai lääkkeitä jotka tarvitsen. Kumpi on tärkeämpi/ parempi sillä hetkellä”

(Kyselyyn vastannut, jolla neljä sairautta ja sairauden hoitoon liittyvät kustannukset, joista ei saa Kela-korvausta 50–100 e/kk)

”Olen joutunut puolittamaan lääkannoksia. Joutunut olemaan pidemmän ajan ilman lääkettä. Olisi mahdollisuus biologiseen lääkkeeseen, mutta kertaosto liian kallis 800€, toki katto tulee täyteen, mutta aloitukseen ei varaa.”

(Kyselyyn vastannut, jolla yksi sairaus ja sairauden hoitoon liittyvät kustannukset, joista ei saa Kela-korvausta 50–100 e/kk)

Osa kyselyn vastaajista nosti esiin, että sairauden takia noudatettava erityisruokavaliio tulee kalliiksi.

Sairastamisen kustannuksia helpotettava

Kyselyn tulokset osoittavat, että sairastamisen kustannuksiin tarvitaan helpotusta, katsoo POTKA-verkoston puheenjohtaja **Sanna Kaijanen**.

”Sairaudet aiheuttavat monenlaisia kuluja, joista läheskään kaikki eivät ole korvattavia. Korvauksien ulkopuoliset kulut jäävät usein helposti kokonaan huomiotta. Toivottavaa olisi, että yhä useammasta pitkäaikaissairauden hoitoon käytettävästä lääkkeestä tai valmisteesta saisi korvausta”, Kaijanen sanoo.

Myös hallituksen ja hyvinvointialueiden viimeaikaiset toimet kasvattavat sairauksien aiheuttamaa taloudellista taakkaa pitkäaikaissairaille.

”Terveystenhuollon asiakasmaksujen korotukset, lääkkeiden arvonlisäveron korottaminen ja sosiaaliturvaleikkaukset osuvat moniin pitkäaikaissairaisiin ihmisiin. Heidän taakkaansa ei pidä lisätä vaan keventää, jotta kaikilla olisi mahdollisuus saada tarvitsemansa lääkkeet ja hoito”, Kaijanen muistuttaa. Lisäksi pitkäaikaissairaiden tilannetta voidaan helpottaa toteuttamalla hallitusohjelman kirjattu lääkkeiden omavastuun jakaminen osiin.

”Lääkkeiden vuosiomavastuun maksamisen jaksotaminen on toteutettava mahdollisimman pian, jotta alkuvuodelle kasaantuvat lääkekulut eivät jatkossa ajaisi sairastuneita taloudelliseen ahdinkoon”, sanoo SOSTEn erityisasiantuntija ja POTKA-verkostoa koordinoiva **Kaarina Tamminiemi**. ♦

LISÄTIETOJA:

Sanna Kaijanen, Potilas- ja kansanterveysjärjestöjen verkoston puheenjohtaja, sanna.kaijanen@kuuloliitto.fi
Kaarina Tamminiemi, erityisasiantuntija, SOSTE Suomen sosiaali ja terveys ry, kaarina.tamminiemi@soste.fi

SOSTEn koordinoima POTKA on valtakunnallisten potilas- ja kansanterveysjärjestöjen verkosto, jonka tavoitteena on lisätä järjestöjen yhteistoimintaa erilaisissa potilaisiin, terveyteen ja terveyspolitiikkaan liittyvissä asioissa.

Suomen Kivun työntekijät

Yhdistyksessä työskentelee tällä hetkellä yhteensä seitsemän työntekijää, joihin pääset tutustumaan tässä jutussa.



Jenni toimii Suomen Kivun toiminnanjohtajana, jonka työhön kuuluu erilaisia yhdistyksen toiminnan varmistavia tehtäviä laidasta laitaan: muun muassa taloushallintoa, vapaaehtoisten kanssa toimimista sekä vaikuttamis- ja edunvalvontatyötä. Jenni nauttii verkossa toimimisesta ja sen tuomista mahdollisuuksia tavoittaa ja yhdistää kipua sairastavia ympäri Suomen. Hän pitää erityisesti uuden oppimisesta ja sen siirtämisestä käytäntöön. Vapaa-ajalla Jenni nauttii mm. kirjojen lukemisesta, palapeleistä sekä luonnossa liikkumisesta.



Katja on Suomen Kivun järjestökoordinaattori, jonka työnkuvaan kuuluu niin vapaaehtoistoiminnan organisointia kuin verkkotapahtumien järjestelyäkin. Katja uskoo vapaaehtoistoiminnan voimaan ja sen mahdollisuuksiin kipuoireisten hyvinvoinnin edistämiseksi. Koulutukseltaan Katja on teologian ja yhteiskuntatieteiden maisteri, ja hän on suorittanut tuotekehitystyön erikoisammattitutkinnon järjestöjen varainhankintaan keskittyen. Katja elää tiivistä järjestöarkea myös vapaa-ajallaan luottamushenkilön ja vapaaehtoisen rooleissa. Sen lisäksi Katja viettää aikaansa kirjoittamisen ja kompostoinnin parissa.



Piia aloitti huhtikuussa Suomen Kivun toimistolla järjestöassistenttina. Hän palvelee yhdistyksen kohderyhmää puhelimitse ja sähköpostitse mm. jäsenyyteen liittyvissä asioissa. Lisäksi Piia hoitaa postituksia sekä muita toimistotehtäviä. Ihmisläheisestä työstä pitävä Piia on aiemmalta koulutukseltaan sosionomi, ja alanvaihtajana hän valmistui hiljattain myös tradenomiksi. Järjestö- ja vapaaehtoistoiminnasta aina yhä uudelleen innostuen hän on toiminut erilaisissa luottamus- ja vapaaehtoistehtävissä sosiaalialan järjestöissä.



Toukokuussa viestintäassistenttina aloittanut Otte on tuore organisaatioviestinnän maisteri. Hänen työtehtäviinsä kuuluu yhdistyksen viestinnän suunnittelu ja toteutusta. Hän pyrkii työssään selkeään ja kiinnostavaan viestintään. Töiden vastapainoksi Otte rentoutuu perheensä kanssa erilaisten keittiökekeilujen parissa tai katsoo suoratoistosarjoja neuloen.

Eeva työskentelee Yhdessä etänäkin -hankkeessa, jonka tavoitteena on erilaisten verkossa toimivien tapahtumien sekä etävertaistukiryhmien avulla vaikuttaa myönteisesti kipuoireisten sekä heidän läheistensä hyvinvointiin, tukemalla muun muassa kivun omahoidon keinojen monipuolisempaa käyttöä.



Eeva toimii Yhdessä etänäkin -hankkeen hankekoordinaattorina. Eeva on terveystieteiden maisteri ja on kouluttautunut myös hyvinvointivalmentajaksi. Hän onkin innoissaan työskennellessään ihmisten terveyden edistämiseksi ja hyödyntäessään tutkittua tietoa käytännön työssä. Eeva näkee verkossa toteutuvan toiminnan merkityksellisenä kipuoireisille. Vapaa-ajallaan Eeva nauttii erityisesti luonnossa liikkumisesta hiihtäen, marjastaen tai sienestäen sekä ajanvietosta läheisten kanssa.

Heidi ja Ella työskentelevät Kipu ja työ kohtaavat -toiminnassa, jonka tarkoituksena on työikäisten kipuoireisten hyvinvoinnin ja työkyvyn tukeminen.



Vastaava asiantuntijamme Heidi on koulutukseltaan toimintaterapeutti ja nauttii toiminnan kehittämisestä sekä kipuun liittyvän uusimman tutkimustiedon juurruttamisesta käytäntöön. Kipu ja työ kohtaavat -toiminnassa hän pitää langat tiiviisti käsissään aivan kuten vapaa-ajallaan neuloessaankin. Heidille verkko on luontainen ympäristö toimia ja hänelle on ominaista innostua verkossa ryhmien ohjaamisesta sekä kouluttamisesta. Heidi uskoo, että vuorovaikutuksessa yhdessä asioita työstäen on mahdollista saada muutosta kipuoireisten arkeen.



Helmikuussa työnsä Suomen Kivulla aloittanut Ella toimii asiantuntijana Kipu ja työ kohtaavat -toiminnassa. Koulutukseltaan hän on terveystieteiden maisteri, minkä lisäksi opintoja on kertynyt myös psykologiasta, ravitsemustieteistä sekä liikuntabiologiasta. Ella onkin laajasti kiinnostunut ihmisen kokonaisvaltaisesta hyvinvoinnista. Työssään hän nauttii erityisesti ihmisten kohtaamisesta, viestinnän parissa puuhastelusta sekä terveyden ja hyvinvoinnin tukemisesta yksinkertaisten arkiratkaisujen avulla. Vapaa-aikansa Ella viettää tiiviisti crossfit-salilla, ystävien kanssa, tai vastapainona kotona maalaamisen tai hyvän tv-sarjan parissa.



Lisätietoa yhdistyksestä:
suomenkipu.fi

Kipupsykologi auttaa tunnistamaan ja säätelämään kipuun liittyviä ajatuksia ja tunteita

Kuntoutus kipuoireisen tukena -juttusarjassa ammattilaiset ja kipuoireiset kertovat pitkäkestoisen kivun erilaisista kuntoutusmuodoista. Juttusarjan kolmas artikkeli keskittyy siihen, millaista tukea kipupsykologi voi tarjota vastaanotolleen hakeutuvalle kipuoireiselle.

Tavoitteena hyvä elämä myös kivun kanssa

Biopsykososiaalinen on termi, jolla asiantuntijat kuvaavat psykologian näkökulmaa kipuoireisen hoitoon. Sana tarkoittaa ihmisen kohtaamista kokonaisena olentona, hänen kehollisuuttaan, mieltään ja yhteyttä toisiin ihmisiin kuulostellen.

”Vaikea termi, joka jää helposti sanahelinäksi, jos sitä ei avaa tarkemmin”, naurahtaa kivun hoitoon erikoistunut psykologi **Elina Kiehelä**. Käsite tulee ymmärrettäväksi, kun hän kertoo hoidon toteutuksesta.

”Vastaanotolla asiakas kertoo, mitä kivun kokemus tarkoittaa hänen elämänsä kokonaisuudessa ihan konkreettisesti. Pitkäaikainen kipu voi vaikuttaa laajasti ihmisen toimintakykyyn ja hyvinvointiin arjessa.”

Monilla on huonoja kokemuksia kuulluksi tulemisesta, jatkaa Elina. Kokemuksia saattaa olla vähätelystä tai kivun selittämisestä pelkästään mielen-terveyteen liittyvillä tekijöillä. Vanhentunut hulluksi leimautumisen pelko on saattanut estää hakeutumisen psykologin vastaanotolle.

Kivun hyväksyminen auttaa alkuun

Hoidon käytännössä biopsykososiaalinen lähestymistapa tarkoittaa kipukokemuksen tutkailua monelta kantilta. Miten se vaikuttaa kokijan työkykyyn? Mitä se merkitsee rakkaiden harrastusten kannalta? Mitä yhteydenpidossa läheisiin ja kavereihin? Millä tavoin toiveikkuus säilyy elämässä?

Elina kuvaa hoidon suunnittelua ja toteutusta yhteistyöksi, jossa asiakkaalla on aktiivinen rooli. Usein asiakkaan kanssa opetellaan tunnistamaan kipuun liittyviä ajatuksia ja tunteita. Tunnistuksen jälkeen harjoitellaan niiden säätelyä tai muokkaamista. Taidot auttavat kohtaamaan kivun tavalla, joka tekee siitä vähemmän häiritsevää. Hyötyä voi olla esimerkiksi tai-



Laillistettu psykologi Elina Kiehelä on kouluttautunut kivun psykologian asiantuntijaksi.

dosta tunnistaa katastrofijatuksia tai siirtää huomio kivusta toisaalle. Myös rauhoittumisen ja rentoutumisen harjoittelu on monelle avuksi.

”Kivun hyväksymisellä on tärkeä osa hoidossa. Hyväksyminen ei tarkoita kivusta pitämistä, vaan sen tunnustamista elämässä läsnä olevaksi tosiasiaksi”, valaisee Elina.

Kaikki tarvittava on sinussa

Hoito rakentuu asiakkaan omille voimavaroille, joita hän tunnistaa ja vahvistaa yhdessä psykologin kanssa. Kenelle keskusteluun pohjautuva hoitomuoto sopii? ”Toivoisin mahdollisuutta tarjottavan kaikille, joiden kipuoireilu pitkittyy. Mielellään varhain”, Elina vastaa.

Hoidon onnistuminen vaatii, että asiakas on valmis työskentelyyn. On mahdollista, että juuri tarjottu hetki ei syystä tai toisesta ole hänelle oikea.

”Kannattaa hakeutua juttusille ja miettimään asiaa yhdessä psykologin kanssa. Ensimmäinen askel eteenpäin voi olla jo se, että todetaan yhdessä, että aika ei juuri nyt ole sopiva tälle hoidolle. Kenties myöhemmin on”, rohkaisee Elina.

Elina vinkkaa myös kaksi nettiosoitetta lisätiedosta kiinnostuneille. Terveyskylän kivunhallintatalo löytyy osoitteesta terveyskyla.fi/kivunhallintatalo. Kiinnostavaa tietoa kivun olemuksesta ja sen kohtaamisesta löytyy osoitteesta retrainpain.org/languages/finnish.

Anna kaikelle avulle mahdollisuus

Kipu on ollut osa **Ville-Veikko Kovanen** elämää kauan. Selittämättömät selkäkivut veivät ajoittain työkyvyn 2000-luvun alkuvuosina. Monenlaisten hoitojen jälkeenkin kroonistunut hermokipu ja kipulääkkeet olivat mukana miehen jokaisessa päivässä. Mielen-terveyden järkkäminen johti romahdukseen ja osastohoitoon vuonna 2011. Ville-Veikko sai diagnoosin kaksisuuntaisesta mielialahäiriöstä.

”Kipulääkkeiden lisäksi käyttööni tulivat mielialalääkkeet. Aika paljon lääkkeitä yhteensä”, muistaa Ville-Veikko. Hän asioi terveydenhuollossa sekä kipua hoitavien asiantuntijoiden että kuntoutumista tukevien mielen-terveyden ammattilaisten juttusilla.

Lopulta hoitava psykiatri aloitti lääkkeiden määrän vähentämiseen tähtäävän hoidon.

Kipupsykologi ohjaa eteenpäin

”Sain lähetteen kipupoliklinikalle. Pääsin kipupsykologin juttusille”, Ville-Veikko kertoo. Psykologin pakeilla hän oli toki ollut aiemminkin, muista kuin kipuun liittyvistä syistä.

”Odotukseni olivat korkealla: odotin pelastajaa, ratkaisua kaikkiin ongelmiini. Eihän psykologi tietysti selaista voinut tarjota”, pohtii Ville-Veikko nyt. Hän pystyy tietyissä rajoissa auttamaan toipujaa eteenpäin. Rajoja asettavat erityisesti terveydenhuollon resurssit.



Elämää päin! Rohkeus ja laajakatseisuus ovat Ville-Veikon aseita arjessa.

”Kohtaamiset kipupsykologin kanssa olivat antoisia, mutta ne toteutuivat harvakseltaan. Aikoja oli vaikea saada.”

Kipuoireisen tueksi oli tarjolla ryhmiä, mutta psykologin kertoessa mahdollisuudesta Ville-Veikko ei vielä ollut valmis osallistumaan. Myöhemmin ryhmiä ei enää koronan vuoksi ollut tarjolla. Asian tilaan harmistunut mies siirsi asiakkuutensa toiselle kipupoliklinikalle.

”Sain siellä tosi hyvää palvelua. Osallistuin esimerkiksi kahdesti mindfulness-ryhmään verkossa. Opin hengitysharjoituksia, joita käytän edelleen.”

Keho ja mieli ovat yhtä kivussa

Psykologin vastaanotolta Ville-Veikko kokee saaneensa evääksi avarakatseisuutta. Kivun hoidossa ei kannata tarrautua vain lääkkeisiin tai fysioterapiaan. On hyödyllistä ottaa mieli mukaan hoitoajatteluun.

”Tiedän osan ihmisistä karsastavan psykologiaa kivun hoidossa. Olen itse tarvinnut ja ottanut vastaan monenlaista apua. Rohkaisen kaikkia samaan”, kannustaa Ville-Veikko. Mene avarin mielin kuuntelemaan, mitä hoitovaihtoja sinulle on tarjolla!

Ville-Veikko on viimeisten parinkymmenen vuoden aikana kohdannut paljon haasteita. Mitä miehelle kuuluu nyt?

”Ihan kait hyvää”, hän puntaroi. Terveiden kanssa on etenemistä ja takapakkia vuorotellen. Elämän sisälöksi on palkkatyön tilalle tullut vapaaehtoistoiminta. Ville-Veikko on aktiivinen vaikuttaja monissa järjestöjen luottamustehtävissä. Kokemusasiantuntijana hän jakaa omaa kokemustietoaan elämästä kipuoireisen ja mielen-terveyskuntoutuksen näkökulmista. ♦

MIKKELIN VERTAISTUKIRYHMÄ

Mikkelissä on kokoontunut vertaistukiryhmä yli kymmenen vuotta. Muutaman vuoden ajan meillä on ollut kaksi ryhmää, avoin ja suljettu ryhmä, jotka kokoontuvat vuoroviikoin.

Ryhmä on ollut tärkeä osallistujille, ja osa ryhmäläisistä on käynyt ryhmässä useita vuosia. Ryhmäläisten kesken on solmittu ystävyssuhteita, ja tukea muilta ryhmäläisiltä saa myös ryhmien ulkopuolella. Meillä on WhatsApp-ryhmä, johon voi halutessaan kertoa kuulumisia tai vaikka kysellä neuvoja, ideoita ja kahviseuraa. WA-ryhmä toimii myös tiedottamiseen ja siellä muistutellaan ryhmään tapaamisajoista. Ryhmään on mahdollista osallistua myös Teamsin välityksellä, jos ei pysty tai pääse tapaamiseen, kunhan on ensin käynyt tutustumassa ryhmän toimintaan. Linkin tapaamiseen saa ryhmän ohjaajalta. Ryhmä on pitkälti itseohjautuva, ja siellä keskustellaan rennosti kahvikupin ääressä kulloinkin esille nousevista asioista. Huumori on välillä hyvinkin hurttia ja mustaa, mutta jokaista kunnioittavaa kuitenkin.

Syksyllä 2024 ryhmät kokoontuvat hieman aiempaa harvemmin, noin kerran kuukaudessa, mutta toivottavasti keväällä 2025 saamme järjestettyä tapaamisia useammin.

Syksyllä meillä aloittaa toinenkin ryhmänohjaaja Mikko. Tässä Mikon mietteitä ryhmästä:

Olen melko tuore ryhmän jäsen. Nelisen vuotta sitten oma elämä muuttui täysin. Aktiivinen elämä vaihtui kipuihin, vastoinikäymisiin ja leikkauksiin. Muistan sen tunteen, miten hukassa olin uudessa tilanteessa. Erilaisissa kuntoutuksissa huomasin vertaistuen merkityksen. Suomen Kipu ry:n sivuja lueskelin netistä ja sieltä huomasin Mikkelissä kokoontuvan ryhmän. Ajattelin, että vapaaehtoistyön kautta pääsen auttamaan ja antamaan vertaistukea. Mikkelin ryhmään oli helppo mennä, vastaanotto oli todella mukava. Oli kiva huomata heti ensimmäisessä ryhmässä käydessä se, miten saman henkisiä ryhmäläiset olivat. Kipu yhdistää. Ilmoitin heti halukkuuteni vapaaehtoistyöhön ja se otettiin ilolla vastaan. Rita on minua opastanut tässä matkan varrella ja neuvonut käytännön asioissa. Ensimmäisenä puhuttiin siitä, että kaikki tapahtuu oma kunto edellä. Odotan jo innolla tulevaa syksyä ja ryhmien alkamista.

Lämpimästi tervetuloa tutustumaan ja osallistumaan Mikkelin kipuryhmään.

Rita Matilainen ja Mikko Friman
Mikkelin vertaistukiryhmän ryhmänohjaajat

Suomen Kivun paikallisten ja verkkoryhmien kuulumisia

Suomen Kivun koulutetut vapaaehtoiset ohjaavat vertaistukiryhmiä ja toiminnallisia ryhmiä paikallisesti eri puolilla Suomea sekä verkon välityksellä. Kysymme neljältä ryhmänohjaajalta heidän ryhmänsä kuulumisia.

PIRKANMAAN ETÄVERTAISTUKIRYHMÄ

Olen Sari Latva ja vedän Pirkanmaalla vertaistukiryhmää kohta neljättä vuotta. Kokoonnumme kerran kuukaudessa Teamsin välityksellä ja aina tarvittaessa kasvotusten esimerkiksi Torni-hotellissa. Teams-tapaamisissamme osallistujamäärä vaihtelee - joskus on enemmän ja joskus vähemmän väkeä, livetapaamisissa sama juttu.



Minusta on ihana asia, että tapaamme myös kasvotusten jossain muualla kuin toimiston tyylisessä tilassa. Olemme Torni-hotellissa tavanneet syömisen merkeissä, ja joskus menemme suoraan ylös katselemaan hienoja maisemia. Meillä on ihana ryhmä, jossa tuemme toisiamme, annamme vinkkejä eri asioihin, jaamme ilot ja surut, ja huumoriakaan ei ole unohdettu. Keväällä olimme rentoutuksessa, joka pohjautui psykofyysiseen fysioterapiaan. Siitä pidimme kovasti ja syksyille mietitään jotain uutta mukavaa. Päättämme yleensä yhdessä mitä haluamme tehdä tai mihin haluamme mennä.

Ryhmäläiset kokevat olonsa hyväksi ja turvalliseksi tässä ryhmässä ja se on minusta ihana asia. Nyt olemme elokuun alussa lähdössä pienelle Tallinnan risteilylle, ja ehkä ensi vuonna johonkin muualle. Facebookissa toimii myös Pirkanmaan kipuryhmä.

Sinne laitan yleensä enemmän infoa tulevista tapahtumista.

Olen tosi tyytyväinen, että lähdin aikoinani vertaistukijaksi. Kaikesta on selvitty, ja nyt olen onnellinen siitä mitä on. Ihana ryhmä ympärillä. Tästä on hyvä jatkaa yhdessä eteenpäin. Kuvassa on osa ryhmäläisistä Torni hotellin Moro Sky Barin maisemissa.



Sari Latva

Pirkanmaan etävertaistukiryhmän ryhmänohjaaja

**SATTUUX?
TUL NY SÄÄKI MUKAA!**

Me aloitimme Satakunnan alueella kivun vertaistukiryhmän toukokuussa 2024. Olemme kokoontuneet vasta muutamia kertoja, joten pääset vielä hyvin mukaan ryhmäämme. Pääset myös suunnittelemaan mitä tapaamiset sisältävät. Kokoonnumme kerran kuukaudessa Satasairaalassa (tapaamisten kesto 90 min). Ryhmässä on sekä naisia että miehiä, ja ikähaitari mukavan laaja. Kipumatka on toisilla vasta ihan alussa, ja toiset ovat edenneet siinä pitkän matkaa. Olen onnistunut luomaan positiivisen ilmapiirin tapaamisiin, vaikka kaikkien tilanne ei välttämättä ole vielä balanssissa.

Seuraa Suomen Kivun sosiaalista mediaa, ilmoittelen sinne aina tulevista tapahtumista. Voit myös lähettää minulle sähköpostia johanna.santala@suomenkipu.fi tai laittamalla viestiä 0409641680.

Johanna Santala
Porin vertaistukiryhmän ryhmänohjaaja

KAJAANIN VERTAISTUKIRYHMÄ

Kajaanin ryhmä kokoontuu kerran kuukaudessa. Ryhmä on aktiivinen. Ryhmässä kävijöitä oli kevään 2024 aikana 5-14 kokoontumiskertaa kohden. Meillä on ollut vierailijana kaksi kertaa psykoterapeutti **Sonja Packalen**, josta pidimme tosi paljon. Hän antoi meille eväitä kivun kanssa elämiseen ja hyviä harjoitteita kipujen helpottamiseksi.

Olemme saaneet palautetta, että ryhmään voi tulla omana itsenään ja siellä on hyvä ja rento henki.

Päivi Maijanen
Kajaanin vertaistukiryhmän ryhmänohjaaja

Kun kipu pakotti luopumaan unelma-alasta

MUISTAN VIELÄKIN HETKEN, kun luovutin. Minulla oli vahva tunne, että tästä en enää selviäisi. Yritin saada musiikin tutkintoani ammattikorkeakoulussa valmiiksi, mutta takana oli ollut vaikea vuosi käsioireiden kanssa. Lisäksi fysioterapeutin kovakouraisuus oli provosoinut selkäni välilevyongelmaa ikävästi. Nyt olin käynyt toisella fysioterapeutilla, alallaan erityisen arvostetulla, johon olin oppinut luottamaan. Kerran hän päätti kokeilla molempiin ranteisiini juuri oppimaansa hoitoa, jossa käytettiin metallisia muotteja. Kivut puhkesivat heti tämän jälkeen. Ranteeni tulehtuivat niin pahasti, että en pystynyt käyttämään käsiäni ollenkaan. Jopa hampaiden harjaus tai kahvikupin piteleminen sattui, ja minun oli vaikea saada kivuiltani unta. Viimeisimmän takaiskun jälkeen olin henkisesti lopussa ja tunsin, että tästä ei enää noustaisi. En voisi enää soittaa. Tiesin, että minun ei pitäisi ajatella niin, sillä se ei edistäisi paranemistani. Mutta tunne oli voimakas ja vastaansanomaton.

Soittamisesta luopumisen tuska

Seuraavat kuukaudet ovat muistikuvissani mustia. Eräs muusikkojen hoitoon erikoistunut lääkäri totesi minulle, että jos muusikko ei pysty soittamaan, on kuin hänellä ei olisi käsiä ollenkaan. Minä en pystynyt soittamaan, mutta lisäksi en pystynyt tekemään mitään muutakaan. Tarvitsin muiden apua monessa tavallisessakin asiassa, mikä tuntui nöyryyttävältä ja raskaalta. Samaan aikaan en kokenut saavani tarvitsemaani henkistä tukea kailta. Minulle esimerkiksi kerrottiin, että en parane siksi, että en halua parantua. Tällaisten asioiden kuuleminen keskellä syvintä kriisiä oli satuttavaa ja sai oloni hyvin yksinäiseksi. Koin, että tilanteeni vakavuuden ja menetykseni suunnattomuuden ymmärsivät parhaiten toiset muu-

sikot. Soittaminen oli ollut tapani olla tässä elämässä, ei enempää eikä vähempää. Se oli välttämättömyys. Tuntui, kuin suuni olisi ommeltu kiinni enkä pystyisi enää puhumaan. Klassisen musiikin kuuntelukin oli pitkään aivan liian tuskallista. Jos ohitin katusoittajan kaupungilla, kyyneleet alkoivat valua. Muiden musiikin lajien kuuntelu oli taas sitäkin tärkeämpää, joten tässäkin vaikeassa tilanteessa musiikki toimi minulle myös voimavarana.

Uusi tie musiikkiin

Nykyään puhutaan paljon resilienssistä, kyvystä kestää ja käsitellä elämän vastoinkäymisiä. Näin jälkikäteen näen resilienssiä siinä, miten pian sairastumiseni jälkeen päätin hakea yliopistoon opiskelemaan kieltä. Tämä edellytti tilanteessani lupaa erityisjärjestelyyn pääsykokeessa, ja sanelin kokeen paikoin kirjain kirjaimelta avustajalle erillisessä huoneessa. Pääsin sisään, ja uudet opinnot ja opiskelukaverit toivat paljon kaivatua sisältöä ja iloa elämään, vaikka tehtävien kirjoittaminen ja tenttien järjestäminen aiheuttikin päänvaivaa. Jossain vaiheessa tein terapeutin ohjaamana hypnoosissa mielikuvamatkan. Sen lopussa minun oli kuviteltava viisas tietäjä, joka antaisi ohjeita tulevaan. Terapeutti kirjoitti lauseet minulle ylös. Yksi lauseista oli: "Et joudu luopumaan musiikista, vaikka niin kuvittelit". Tämä osoittautui aikanaan todeksi. Uteliaisuudesta päätin kerran käydä yliopiston musiikkitieteen johdantokurssin tunnilla. Lopulta tein musiikkitieteestä sivuaineen, ja sittemmin vaihdoin sen pääaineeksi. Musiikkitieteen opiskelu antoi minulle mahdollisuuden lähestyä musiikkia uudesta näkökulmasta ja hyödyntää soittotustaani. Jälkeenpäin olen ymmärtänyt sen valtavan merkityksen musiikkisuhteeni korjaajana.



Yhdessä elämässä voi olla monta elämää

Nyt koen, että soittaminen oli yksi vaihe elämässäni, jota ovat seuranneet toiset. Kaikkien elämänpolut eivät kulje suoraan. Olen jopa löytänyt jotakin helpotavaa siitä, ettäalani vaihtui. Kykyäni toimia ammatissani ei enää ole yhtä riippuvainen käsieni täydellisestä toimintakyvystä. Ammattimuusikkous on vaativaa, eikä siinä tunnetavirastoajkoja eikä välipäiviä. Ammatitietikkaan myös kuului ainakin aiemmin, että sovitut esitykset on hoidettava vaikka pää kainalossa. Pianisti Vladimir Horowitzin sanoin: "Jos olen päivän harjoittelematta, huomaan sen. Jos olen kaksi päivää harjoittelematta, vaimoni huomaa sen. Jos en harjoittele kolmeen päivään, koko maailma huomaa sen." Tunnen edelleen ajoittain haikeutta ja surua soittamisen loppumisesta, etenkin, jos kuuntelen jotakin merkityksellistä kappaletta, jonka olen ehkä itsekin soittanut. Klassisen musiikin soittaminen ammatikseen tarkoitti minulle sitä, että sain elää kauneuden ympäröimänä perimmäistä kysymysten äärellä. Pystyin joka päivä musiikin kautta keskustelemaan jopa vuosisatoja sitten eläneiden luovien sielujen kanssa. Ikävöin myös yhteissoitossa syntyvää musiikillista keskustelua ja uuden luontia. Tämä ei kuitenkaan estä minua nauttimasta klassisesta musiikista. Myös elävän musiikin kuuntelu on omanlaistaan vuorovai- kutusta. Konserteissa käyminen on minulle tärkeää henkistä ravintoa, mitä korona-ajan sulut vain koros-

tivat. Kuuntelijoiden silmät ovat aina vähän kirkkaamat ja hymy herkemmissä puhuttelevan konsertti- illan jälkeen.

Kipuun suhtautuminen muuttui ajan kuluessa

Vaikka keho voi jäädä toistamaan kipua kuin rikkinäisen levy, mieli voi kuitenkin toipua ja suhtautuminen omaan kipuun muuttua. Tämä puolestaan muuttaa kipukokemusta, sillä osa kivun aiheuttamaa kärsimystä on henkinen kärsimys: pelko, viha, suru, epätoivo, katastrofointi. Kärsieni kipu- ja hermo-oireet merkitsivät minulle uran loppua ja intohimosta luopumista, minkä takia oireisiin oli haastavaa suhtautua rauhallisesti ja hyväksyvästi. Käteni oireilevat edelleen ja vaikuttavat toimintakykyyni, mutta olen ajan myötä oppinut elämään sen kanssa. Valitettavasti minulle on sittemmin kehittynyt muitakin vaikeita kroonisia kipuja. Nekin ovat vuorostaan ensin heittäneet minut keskelle aallokkoa, mutta vähitellen olen ajan myötä löytänyt taas maata. Mielellä on ihmeellinen kyky sopeutua. Erään aikakauslehden haastattelussa joku totesi tähän tapaan: mikään yksittäinen asia elämässä ei saa olla niin tärkeä, ettei se lisäksi ole mitään. Vaikea kokemukseni opetti minulle, että myös sellaisesta alhosta voi nousta, josta ei voi kuvitellakaan pääsevänsä eteenpäin. Myös vaikeiden menetysten tuolla puolen on elämää ja tulevaisuutta. ♦

Sanoja sinulta minulle ja minulta sinulle

– ryhmämuotoinen kirjallisuusterapia lohduttaa, hoitaa ja tukee

PAVE MAIJASEN ELÄMÄN NÄLKÄ -kappale soi, ja jokainen miettii, mikä juuri minut aamuisin ”ylös kiskaisee” ja mikä on oma elämän nälän symboli. Siitä etsitään kuva ja kirjoitetaan. Maarit Verrosen Hiljaiset joet -romaanikatkelman kautta haetaan ulkopuolella elämisen tuntemuksia, vierauden, erilaisuuden ja outouden kokemuksia, sekä keskustellaan ja käsitellään niitä pienryhmissä. Kalevalan kipusanat kirjoitetaan uudestaan omiin kokemuksiin sovitettuina ja päästetään näin kipeistä kokemuksista irti.

Nämä ryhmäharjoitukset avaavat näkymän kirjallisuusterapeuttiseen työskentelyyn, jota toteutettiin netissä Suomen Kivun tukemana alkuvuodesta 2024. Kirjallisuusterapia tähtää toivon näkymään – voimaan, joka ylläpitää elämää. Tekstien äärellä ja kautta toimiminen kiputeeman parissa hoitaa sisäisiä haavoja ja helpottaa vaikeaa olotilaa. Ryhmässä syntyy mahdollisuuksia korjaaviin kokemuksiin, uusiin ajatuksiin ja elämän asemointiin itselle sopivaksi tässä ja nyt.

Mikä kirjallisuusterapia?

Kirjallisuusterapeuttisissa harjoituksissa kohdataan kipukokemuksia fiktiivisten tekstien kautta etäännyttämällä ja pyritään saamaan hankaliin tunteisiin, muistoi-

hin ja elämänvaiheisiin uusia näkökulmia. Biisin sanat, romaanin katkelma ja Kalevalan säkeet ovat pohjatekstejä, joista edetään omien sanojen kirjoittamiseen ja jakamiseen vertaisryhmässä. Vertaisten tarinat peilautuvat työskentelyn aikana toisiinsa ja pohjateksteihin, omat kokemukset kevenevät ja ajatukset rikastuvat tekstien äärellä jutellessa. Myös työskentelyn reflektointi eli harjoitusten herättämien ajatusten ja niiden vaikutusten pohdinta yhdessä ja erikseen kuuluu työskentelyn kulkuun.

Yhteensä kaksi noin 12 hengen ryhmää kokoon-tui nettialustalla kirjallisuusterapian merkeissä talven 2024 aikana ja noin puolet heistä vielä jatkoryhmässä samana keväänä. 12 tunnin (6 kertaa) aikana käsitelimme kivun kokemuksia ja niihin liittyviä tunteita kirjallisuusterapian menetelmin. Harjoitusten tavoitteena oli sanoittaa kipukokemuksia eli hakea kivun kohtaamisessa syntyneille tunteille ilmaisumuotoa. Lisäksi pyrittiin kohti mielenhallinnan kokemuksia sanataiteen välinein eli haettiin kipuun yhdistyvien mielikuvien ilmaisua ja keinoja tulla toimeen kipukokemusten kanssa. Pyrkimyksenä oli saada haltuun kirjallisuusterapian tarjoamia menetelmiä työskennellä kipukokemusten kanssa itsenäisesti myös ryhmätoiminnan jälkeen.

Vertaisryhmissä edettiin joka kerta samalla tavalla vuorovaikutteisen kirjallisuusterapian (McCarty Hynes & Hynes-Berry 2012) mukaisesti, jossa itsenäisen ja ryhmässä toimimisen osuudet vuorottelivat. Verkotyöskentely toimi hyvin ja takasi osallistuneiden esteet-

tömyyden ja vaivattoman osallistumisen myös niille, joilla on liikkumisen tai vuorovaikutuksen rajoitteita. Osallistujat ilmoittautuivat ryhmään lyhyen ennakkokyselyn avulla. Tämä antoi osallistujalle käsityksen siitä, millaiseen toimintaan oli lähdössä mukaan. Lisäksi vastaukset tarjosivat ryhmän ohjaajalle näkymän perustettavan ryhmän tarpeisiin. Toiminnan aluksi sovittiin joustavuus ja sallivuus harjoitusten tekemisessä oman olotilan ja elämäntilanteen mukaan. Omat sanat saattoi tuoda esiin myös suullisesti kirjoittamisen sijaan tai osallistua pelkästään kuuntelemalla. Tärkeintä oli mukaan tuleminen – muu hoitui aina tavallaan.

Kirjallisuusterapeuttisissa ryhmissä koettiin ryhmän elinkaari. Alkutapaamisissa tutustuttiin toisiimme ja tehtiin muutama harjoitus menetelmään sisälle pääsemiseksi. Toiminnan keskivaiheilla edettiin joka kerta ryhmäkirjallisuusterapian kaaren mukaisesti. Tunnistusvaiheessa herätellään ajatuksia, muistoja ja mielikuvia valitusta aiheesta, tutkiskeluvaiheessa niitä tarkastellaan eri menetelmin, tyypillisesti laatimalla kirje, dialogikatkelma, runosäe tms. teksti. Tämän jälkeen heränneitä ajatuksia, mielikuvia ja tunteita asetetaan rinnakkain eli suhteutetaan eri asioihin, teksteihin, yhdessä puhuttuun ja lopuksi kaikkea käsiteltyä reflektoidaan eli sovelletaan itseän ja omaan elämään.

Tilaa luovuudelle ja aidolle kohtaamiselle

Kirjallisuusterapia kuuluu ekspressiivisiin taideterapiamuotoihin. Siinä herätellään ihmisen omia luovia voimia ja rakennetaan yhdessä selviytymisen eväitä. Fiktiivisten tekstien kieli on monitasoista, mikä antaa mahdollisuuden elää tekstit oman sisimmän kautta läpi. Kuvallinen kieli ja symbolit, henkilöhahmot ja juonenkulut puhuttelevat jokaista lukijaa hieman eri tavoin. Juuri näissä monenlaisissa oman sisimmän kautta suodattuneissa tulkinnoissa piilee kirjallisuusterapian voima. Työskentely rakentuu elämän tahdin hiljentämisen, pysähtymisen ja muuttumisen kokemusten varaan. Lukien ja kirjoittaen lähestyttiin ryhmissä seuraavia kysymyksenasetteluja:

- Mitä minulle tapahtuu / on tapahtunut?
- Kuka tai mikä olen tapahtuneen jälkeen?
- Mistä löydän uusia eväitä olla olemassa, rakentaa elämää eteenpäin?
- Miten elää vaihtelevien kipujaksojen tai pahenevan sairauden ja sen nostattamien tunteiden kanssa?
- Miten olen olemassa läheisilleni sosiaalisissa yhteisöissä ja ympäristöissä? Miten he ovat olemassa minulle?

Vertaisryhmissä luotettiin avoimen kohtaamisen ja vuorovaikutuksen mahdollisuuksiin Jaakko Seikkulan (2022) kuvaaman avoimen dialogin hengessä. Yhteyden luominen kanssaihmissiin ja turvallinen tila kokea ja tehdä itseä näkyväksi olivat toiminnan johtolankoja. Osallistujat kokivat aidon kohtaamisen myös onnistuneen. Palautteesta nousi esiin vertaisten tarjoama ymmärrys ja luottamus sekä tunnekokemusten synkronoituminen jopa netin kautta. Myös yksinäisyyden ja erillisyyden kokemuksiin havaittiin saadun tunnetukea. Osallistujien palautteen ja ryhmien ohjaamisen myötä olen vakuuttunut siitä, että ryhmämuotoinen kirjallisuusterapia voi osaltaan helpottaa kipuhenkilöiden arkea ja selviytymistä ja luo toivoa oireiden keskelle: vähentää kuormittavia tuntemuksia, lisää resilienssiä ja auttaa jäsentämään vaikeasti hahmottuvia tunnekokemuksia.

Kevään kirjallisuusterapiaryhmiin osallistuneet halusivat kokeilla menetelmää ja pyrkiä kohti parempaa elämää raskaista kokemuksista huolimatta – tai ehkä juuri niiden takia. Osallistujien vahva sitoutuminen työskentelyyn, ryhmissä syntynyt yhteis-

henki, jakamisen kulttuuri ja kannatteluun ilmapiiri antoivat minulle lisävahvistusta hoitavien sanojen voimasta ja kohtaamisten merkityksestä kipuarjen keskellä.

Kirjallisuusterapeuttinen ryhmätoiminta jatkuu verkossa myös syyskaudella. Ryhmään osallistuminen edellyttää osallistujalta halua ja kykyä ottaa osaa vertaisryhmään ja kykyä sanallistaa kipukokemuksiaan. Mitään erityisiä kirjallisen ilmaisun kykyjä ei tarvita, sillä jokainen hakee harjoituksissa omia sanojaan.

”Kipuvertaisuuskurssit ovat hellästi hoivanneet kipujani ja tarjonneet samalla lohduttavaa vertaisvoimaa. - - meille kurssilaisille suurimman lahjan: ihania hetkiä ilman kipua; lempeästi ohjaten huomion pois kivuista vahvan vertaistuen saattelemana. - - juuri tällaisia täsmäkurseja tarvitaan katkaisemaan kivun terävin miekka, tuomaan elämään kivuttomia hengähdystaukoja, aurinkoisia lomapäiviä kivuista.” (Katkelma talven ja kevään nettityöskentelyyn osallistuneen palautteesta). ♦

LÄHTEET:

McCarty Hynes, A. & Hynes-Berry, M. (2012). Biblio/Poetry Therapy - The Interactive Process: A Handbook. 3rd edition. North Star Press of Saint Cloud.
Seikkula, J. (2022). Dialogi parantaa mutta miksi. Kuva ja mieli.

Kirjallisuusterapiasta lisätietoa
Kirjallisuusterapiayhdistyksen sivuilta kirjallisuusterapia.net/

Ymmärrä kipua, tarjoa tukea



Vinkit kipuoireisen työkaverin kohtaamiseen



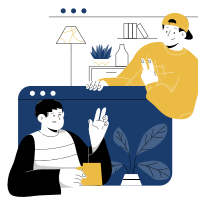
KUUNTELE

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 kivuistaan 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 voisit olla parhaiten juuri hänen tukena.



EHDOTA TAUKOA

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



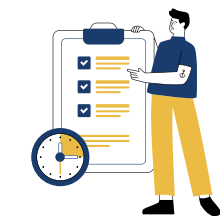
TARJOA APUA

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.

TEKSTI Heidi Krogell

Yhdessä voimme lisätä työyhteisöjen ymmärrystä kipuoireisten hyvään kohtaamiseen!

Joka kolmannella työikäisellä on kokemusta pitkäaikaisen kivun jaksosta, kuten selkäkivusta, migreenistä tai ärtyneestä suolesta. Myös päivittäinen kipu on melko yleistä, sillä sitä on joka seitsemännellä. Kivun yleisyydestä huolimatta työyhteisöillä ei aina ole taitoja tukea työkaveria, jolla on kipuoireita.

OSA KIPUOIREISISTA kokeekin jäävänsä kipujensa kanssa työyhteisössä melko yksin. Omasta ajankohtaisesta kiputilanteesta ei ole aina helppoa kertoa muille. Ja silloinkin, kun kivusta päätyy kertomaan, työkavereiden kommentit kipuihin liittyen tai mahdolliset ehdotukset hoitokeinoista voivat joskus tuntua ikävältä. Jokaisella kipuoireisella onkin oikeus päättää itse, mitä, milloin ja kenelle kivuistaan työpaikalla kertoo.

Useimmilla kipuoireisilla on kuitenkin hyviä kokemuksia siitä, kun on kertonut tilanteestaan ainakin lähimmille työkavereille ja esihenkilölle. Kertomisen on koettu auttavan itselle sopivan tuen saamisessa ja ehkäisevän väärin huhujen leviämistä. Kuormitusta vähentää, kun ei tarvitse peitellä oireitaan ja huonoina kipupäivinä selittää, miksi ei pysty aivan kaikkiin työtehtäviin.

Jotta kipuoireita ja tuen tarvetta ymmärrettiisiin työpaikoilla paremmin, tarvitaan tekoja monella tasolla. Organisaatioiden ja esihenkilöiden tulee aktiivisesti kehittää toimintatapoja työkyvyn muutoksiin reagoimiseen. Esihenkilöiden ei ole tarpeen tuntea esimerkiksi yksittäisten kipudiagnoosien kaikkia oireita, mutta tärkeää on ymmärtää, että myös osatyökykyisillä on paljon työkykyä, kunhan he saavat tarvitsemansa tuen. Työyhteisöjen ja työkavereiden taas tulee luoda avoin ja kannustava ilmapiiri, jossa tuetaan toisiaan. Toisten vastavuoroinen tukeminen ja ajoittainen joustaminen ovat tärkeitä, jotta jokainen voi tehdä parhaansa omista rajoitteistaan huolimatta. Kipuoireisen itsensä rooli ymmärryksen lisäämisessä on tuoda esille, millaisia tarpeita hänellä on sekä ehdottaa rohkeasti käytännön toimintatapoja, jotka voivat tukea kaikkien työntekijöiden hyvinvointia.

Kipuoireinen voi lisätä työyhteisön ymmärrystä hyvään kohtaamiseen myös viemällä Ymmärrä kipua, tarjoa tukea -pikaoppaan työyhteisönsä! Pikaoppaan on tarkoitus antaa helposti ymmärrettäviä vinkkejä kipuoireisen työkaverin kohtaamiseen. Viemällä oppaan esimerkiksi työpaikan ilmoitustaululle tai kahvihuoneen pöydälle, voi levittää tietoa hyvän kohtaamisen elementeistä.

Yhdessä voimme luoda työyhteisöjä, joissa jokainen kokee itsensä arvostetuksi ja tuetuksi. Kiitos, että olet osaltasi luomassa kivut huomioivaa työyhteisöä! ♦

Ymmärrä kipua, tarjoa tukea -pikaoppaan työyhteisöille voit leikata omalle työpaikallasi tästä lehdestä tai ladata tulostettavaksi osoitteesta suomenkipu.fi/tietoa/kipu-ja-tyoelama/tyoyhteisoille/

KYSELYN LINKIN LÖYDÄT OHEISELLA QR-KOODILLA
TAI OSOITTEESTA SUOMENKIPU.FI/AJANKOHTAISTA

Osallistu elämänlaatukyselyyn!

Millainen on ruumiillisten pitkäaikaissairauksien ja elämänlaadun välinen yhteys? Vastaa ELSA-tutkimuksen kyselyyn ja ole mukana tuottamassa uutta tietoa!



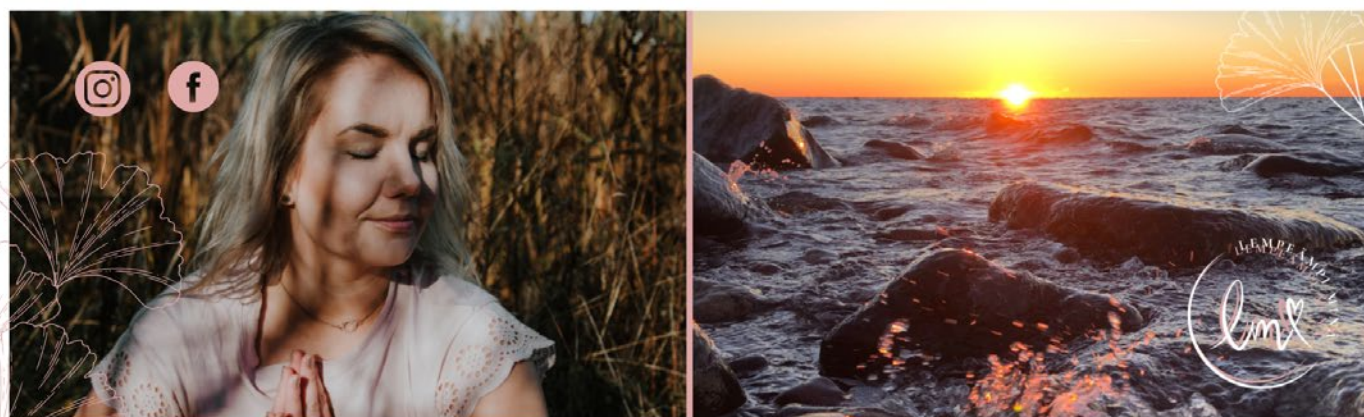
Kyselyllä kartoitetaan sairauksien ja yleisten taustatietojen lisäksi elämänlaatua, toimintakykyä, elämäntilanteita sekä suhtautumista elämään. Kyselyyn vastaaminen kestää noin 15 minuuttia. Kyselyllä ei kerätä suoria tunnisteita, kuten nimi, henkilötunnus tai nimen sisältävä sähköpostiosoite.

Sairaudet kiistatta heikentävät ihmisten elämänlaatua ja toimintakykyä. Tämä on todettu monissa tutkimuksissa kuluneiden vuosikymmenten aikana. Pääasiassa tutkimukset ovat kuitenkin keskittyneet tiettyihin potilasryhmiin ja järjestelmälliset vertailut ryhmien välillä ovat

harvinaisia. Itä-Suomen yliopiston Kansanterveystieteen ja kliinisen ravitsemustieteen yksikön Elämänlaatu ja sairaudet (ELSA) -tutkimuksessa suhteutetaan eri sairauksien elämänlaatu- ja toimintakykyvaikutukset.

Jo etukäteen vastauksistanne kiittäen,
Tutkimuspäällikkö Ari Voutilainen,
ELSA-tutkimuksen vastaava tutkija
Itä-Suomen yliopisto
Kansanterveystieteen ja kliinisen ravitsemustieteen yksikkö
ari.voutilainen@uef.fi

MAINOS



MATKA ITSENI PUOLELLE -RETRIITTI 25.-27.10.

RAKASTETTU JOOGARETRIITTI - SATUMAISEN KAUNIILLE ÖRÖN SAARELLE JA ITSESI PUOLELLE

Luvassa pysähtymistä ja omaa aikaa Saaristomeren syleilyssä sekä kehoa ja mieltä hellivää lempeää joogaa (sopii kaikentasoisille ja kipukroonikoille). Tule nauttimaan ainutlaatuisesta retriitistä saariston rauhaan ja hiljaisuuteen sekä ihailemaan syksyisen kansallispuiston uniikkia luontoa. Hinta alk. 429 €/ hlö (sis. retriittiohjelman, venematkat, tasokkaan hotellimajoituksen, monipuoliset ravintolaruokailut ja saunan).

"Kokemus oli upea, antoisa, levollinen, kaunis.

Tämä oli paras joogaretriitti ikinä, olen muissakin ollut! Olen suositellut kaikille! <3"

Järjestäjänä kipukroonikko ja joogaopettaja Annukka Vauhkonen eli Lempeämpi minä.

Lisätiedot ja ilmoittautuminen: www.lempeampimina.fi

TEKSTI Katja Pääkkönen ja Eeva Kopperi

Kipu ja ravitseminen

Kroonista kipua sairastavan ihmisen mielessä ei useinkaan ole päällimmäisenä terveellinen ruokavalio. Kun kivut, väsymys, lääkkeiden sivuvaikutukset ja muut ongelmat pyörivät mielessä, huomiokyky saattaa luonnollisesti keskittyä siihen, miten selviytyä päivästä toiseen. Kipu voi viedä ruokahalun, jolloin keho ei välttämättä saa tarpeeksi ravintoa. Toisaalta kipu aiheuttaa myös lohtusyömistä – rasvainen ruoka ja makeat herkut kohottavat apeaa mielialaa lyhytaikaisesti, mutta pitkällä tähtäimellä ne vaikuttavat oloon heikentävästi.

VAIKKA KROONISEN KIVUN hoitoon tarkoitettua ruokavaliota ei ole olemassa, voi ravinnolla kuitenkin olla merkitystä yksilötasolla. Esimerkiksi migreeniä sairastavilla tietyt ruoka-aineet saattavat altistaa kohtaukselle. Myös vähäinen määrä kasviksia sekä pitkälle prosessoidut, korkeaenergiset korkeat ja ravintoarvoiltaan köyhät tuotteet voivat nostaa tulehdustekijöitä kehossa ja aiheuttaa pitkäaikaista tulehdusta. Pitkäaikainen matala-asteinen tulehdus on puolestaan yhdistetty laaja-alaiseen krooniseen kipuun. Jos nykyinen ruokavalio on tulehdusta ylläpitävä, voi terveellisemmästä ruokavaliosta olla hyötyä kivunhallinnassa.

Ravinnon monipuolisuuteen on syytä kiinnittää huomiota, koska sillä on myös suoria vaikutuksia suoliston toimintaan. Suoliston merkitys ihmisen kokonaisvaltaiselle terveydelle on puolestaan hätkähdyttävän suuri. Suolistobakteerit vaikuttavat muun muassa veren sokeriarvojen tasapainottamiseen, ravintoaineiden imeytymiseen ja rasvan varastointiin säätelyyn. Suoliston hyvien bakteerien väheneminen lisää sairastumisriskiä.

Kipua sairastavilla on suolisto-oireita enemmän kuin muilla ihmisillä. Krooninen kipu kytkeytyy esimerkiksi ärtyneen suolen oireyhtymään, keliakiaan ja tulehduksellisiin suolistosairauksiin. Siksi kipua sairastavan on erityisen tärkeää koostaa ruokavalionsa terveellisesti. Monipuolinen ruokavalio, johon kuuluu runsaasti kasviksia, marjoja, hedelmiä, pähkinöitä, kalaa ja täysjyväkuituja, on varmasti vatsan toimintaa tasapainottava valinta. Moni kipua sairastava jakaa kokemuksen siitä, että sokerin ja valkoisen viljan vähentäminen parantaa oloa tuntuvasti.

Hyvä ruokavalio edistää arjessa jaksamista, hyvää vireystilaa ja kokonaisvaltaista hyvinvointia. Terveellinen ruokavalio tukee myös painonhallintaa, josta voi olla hyötyä toimintakyvyn ylläpidon kannalta.

Perusperiaatteena kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin tukemisessa on ravinnon monipuolisuus, terveellisyys, aterioinnin säännöllisyys ja ruokavalion sopiminen omaan arkeen. Tietyissä sairauksissa on

myös huomioitava yksilölliset ruoka-aineiden vaikutukset. Perusterveellisen ruokavalion koostamisessa voi apuvälineenä käyttää perinteistä lautasmallia. Parasta on aloittaa pienin muutoksina. Kasvien, marjojen ja hedelmien sekä hyvien rasvojen ja kuitujen lisääminen ruokavalioon on useimmiten hyväksi. Riittävästä proteiinin saannista sekä veden juomisesta on myös hyvä pitää huolta.

Ruokavalion muuttaminen on kuitenkin helpommin sanottu kuin tehty – tavat ja tottumukset eivät vaihdu noin vain. Siksi ruokavalion parantamisessa on hyvä edetä askel askeleelta. Tarvittaessa avuksi voi pyytää ravitsemusterapeutin, joka auttaa hahmotamaan omia ruokailutottumuksia ja sitä, missä kohdin ruokavaliosta voisi olla tarvetta muutoksille. ♦

Haluaisitko päästä kuulemaan lisää ravitsemuksesta ja kivusta tai pohtimaan omaa ruokasuhdetta vertaisten kanssa? Lokakuussa järjestämme webinaarin ravitsemuksesta sekä keskustelemaan teemaillan kivusta ja ruokasuhteesta.

Lisää tietoja löydät tämän lehden tapahtumasivulta (s. 25) tai verkosta suomenkipu.fi/tapahtumat

Tunteiden säätely osana kivunhallintaa

Tunteet ovat keskeinen osa ihmisen elämää. Ne auttavat tekemään päätöksiä, välttämään vaaroja ja toimimaan tehokkaasti. Jos tunteita ei olisi, merkityksellisten ihmissuhteiden muodostaminen ja itselle tärkeiden asioiden eteen ponnisteleminen olisi mahdotonta. Toisaalta haasteet omien tunteiden käsittelyssä voivat hankaloittaa arkea ja heikentää mielen hyvinvointia.

KIVUN KANSSA ELÄMINEN voi aiheuttaa voimakkaita ja epämiellyttävinä koettuja tunteita, kuten turhautumista, vihaa, surua, pelkoa ja ahdistusta. Epämiellyttäville tunteille on ominaista se, että niistä halutaan eroon - ja mitä enemmän niistä halutaan eroon, sitä suuremmiksi nuo tunteet kasvavat. Tunteiden jatkuva tukahduttaminen vaikeuttaa myös ihmisten välistä vuorovaikutusta.

Tunteet vaikuttavat kipukokemukseen

Tunteet ovat lähtökohtaisesti aina tarkoituksenmukaisia. Esimerkiksi akuutin kivun aikaansaama pelko ja huoli käynnistää ihmisessä tilanteen vaatimaa toimintaa - hän alkaa selvittää kivun syytä ja välttää lisävahinkojen tapahtumista.

Pitkäkestoisen kivun kohdalla samat mekanismit voivat kuitenkin olla haitallisia. Vaikka kivun taustalla ei olisikaan mitään akuuttia vaaraa tai vammaa, kipukokemus herättää silti pelkoa. Pelko saattaa saada aikaan välttämiskäyttäytymistä, joka puolestaan pitää yllä uskomusta esimerkiksi liikkumisen vaarallisuudesta. Tunteen ja sitä seuranneen toiminnan myötä elämä kaventuu ja sosiaalisten suhteiden ylläpitäminen vaikeutuu.

Tunteet vaikuttavat myös kipukokemukseen. Miellyttävät tunteet voivat vähentää kivun voimakkuutta, kun epämiellyttävinä koetut tunteet puolestaan voivat lisätä sitä. Esimerkiksi ahdistus ja masennus voivat pahentaa kipua ja heikentää elämänlaatua. Joskus tunne itsessään voi aiheuttaa fyysistä kipua - esimerkiksi pelkoon liittyvät fysiologiset reaktiot kiristävät lihaksia ja voivat aiheuttaa niska-hartiaseudun kipuja.

Epämiellyttävät tunteet myös valmistavat ihmistä toimimaan tunteen vaatimalla tavalla, vaikka se ei olisi hänelle hyväksi. Voimakas tunne heikentää keskittymiskykyä ja ongelmanratkaisutaitoja, minkä myötä tunnymylläkässä aloitettu toiminta kaduttaa usein jälkeänpäin. Tunteiden säätely onkin tärkeä osa kivun-

hallintaa ja sitä, että emme toimi tunteidemme ohjaimina vaan omien, tietoisten päätöstemme pohjalta.

Tunteiden säätelyn lähtökohtia

Ihmisen on hyödyllistä oppia tunnistamaan ja säätelämään omia tunteitaan. Tällöin ne eivät hallitse arkea tai häiritse itselle tärkeiden asioiden edistämistä. Kyky käsitellä tunteita voi edistää niin fyysistä kuin psyykkistäkin terveyttä. Tunteiden säätely lähtee tunteiden tunnistamisesta ja nimeämisestä, omien uskomusten tarkastelusta sekä uskalluksesta pysähtyä hyväksyvästi tunteiden äärelle.

Tunnista ja nimeä kokemasi tunteet. Tunteiden havainnointi ja kuvaileminen auttaa ottamaan niihin etäisyyttä ja hyväksymään ne normaaleina reaktioina. Mieti mielessäsi tai sano ääneen, mikä tilanne tai tapahtuma edelsi tunteen syntyä, ja miten oma tulkintasi tilanteesta siihen vaikutti. Keskity kehollisiin reaktioihisi - missä kohtaa kehoasi tunne tuntuu ja millaisena se tuntuu? Mitä tunne ohjaa sinua tekemään tai sanomaan? Lopuksi voit nimetä tunteen.

Havainnoi uskomuksiasi. Ihmisen tunnereaktioihin vaikuttaa voimakkaasti se, millaisia uskomuksia hänellä on itsestään ja maailmasta. Pohdi, millaisia omat uskomuksesi ovat ja ovatko ne tosia. Jos uskot olevasi laiska, mieti, mistä uskomuksesi on peräisin - perustuuko se toistuvaan kokemukseen vai kenties johonkin toisen ihmisen suutuspäissään sanomaan? Epätosien ja haitallisten uskomusten tunnistaminen auttaa tunteiden säätelyssä, koska tällöin uskomukset eivät pääse niin voimakkaasti ohjaamaan tulkintaasi ja sen myötä tunnereaktioitasi erilaisissa tilanteissa.

Kun kohtaat voimakkaan tunteen, pysähdy sen äärelle. Kuvaile tunnetta mielessäsi tai vaikka ääneen, hengitä rauhallisesti ja pyri ottamaan tunne hyväksyvästi vastaan. Muista, että epämiellyttävä tunne ei aina kerro siitä, että jotakin olisi vialla tai sinun tarvitsisi ryhtyä toimeen. Pyrkimällä tukahduttamaan tunteesi

et pääse siitä eroon, vaan voimistat sen aikaansaamia fysiologisia reaktioita.

Muista, että tunteet eivät ole vaarallisia. Arviolta 20–50 prosenttia ihmisten kokemista tunteista on epämiellyttäviä, ja viha, suru, pelko, ahdistus ja muut negatiivisia koetut tunteet ovatkin normaali osa inhimillistä elämää. Vaikka tunteesi olisi hyvin epämiellyttävä, se ei ole vaarallinen sinulle eikä muille. Se voi kuitenkin ohjata toimimaan tavalla, joka ei välttämättä ole hyväksi (ks. seuraava kohta).

Toimi vasta tunteen laannuttua. Tunteisiin sisältyy usein toimintayllä - esimerkiksi pelko saa ihmisten helposti pakenemaan tai välttelemään. Vältä toimenpiteisiin ryhtymistä, kun tunne on suurimmillaan. Toimi vasta kun tunnetilasi on neutraali ja pystyt arvioimaan, onko tunteen herättämälle toimintamallille perusteita. Tällöin et toimi tunteen ohjaamana, vaan päätät toimintatavoistasi harkitusti.

Käytännön vinkkejä tunteiden säätelyyn

Tunteiden säätelyyn ja sen opettelemiseen on monia erilaisia käytännön keinoja. Tässä niistä muutamia esimerkkejä:

- Harjoittele säännöllisesti läsnäolon ja pysähtymisen taitoa. Voit esimerkiksi ulkona kävellessäsi tarkastella sitä, millaisia tuntemuksia tuuli tuo ihollesi, miltä puiden lehdet näyttävät, mitä ääniä ympärilläsi kuulet ja mitä tuoksuja haistat. Voit pohtia, miltä jaloissasi tuntuu, kun ne koskettavat kulkemaasi tietä, voit seurata mielessäsi liikkuvia ajatuksia ja pyrkiä tunnistamaan tunteitasi. Tietoisuustaitoharjoittelu tukee omien tunteiden säätelyä, lievittää stressioireita ja parantaa keskittymiskykyä.
- Varaa aikaa rentoutumiselle: Löydä itsellesi sopivat rentoutumiskeinot, kuten ohjatut rentoutus- tai hengitysharjoitukset. Ne voivat auttaa lievittämään

”

Tunteet ovat lähtökohtaisesti aina tarkoituksenmukaisia.

Esimerkiksi akuutin kivun aikaansaama pelko ja huoli käynnistää ihmisessä tilanteen vaatimaa toimintaa - hän alkaa selvittää kivun syytä ja välttää lisävahinkojen tapahtumista.

stressiä ja ahdistusta, mikä voi osaltaan lievittää kipukokemusta.

- Vahvista myötätuntoa: Myötätuntoiset ajatukset vähentävät vahvistuessaan murehtimista ja masennusoireita. Voit harjoittaa omia myötätunnon taitojasi esimerkiksi lausumalla itsellesi ystävällisiä ja välittäviä lauseita ("Toivon itselleni vapautta/rauhaa/rakkautta/iloa") tai sanomalla ne ajatuksissasi valitsemallesi toiselle ihmiselle ("Toivon sinulle vapautta/rauhaa/rakkautta/iloa"). Kiinnitä huomiota siihen, miltä kehossasi tuntuu, kun sanot näitä lauseita. Kiinnitä huomio ystävällisyyteen ja lempeyteen, joka sinussa on.
- Varaa huolille oma hetki. Omien tunteiden ja kehoisten tuntemusten jatkuva tarkkailu ei tee ihmiselle hyvää. Jos epämiellyttävät tunteet valtaavat tilaa koko ajan, kannattaa niiden puimista varten varata oma hetki. Huolihetken aikana voit keskittyä haasteisiin ja ikäviin tuntemuksiin puolen tunnin ajan, kirjata ne ylös ja pohtia, mihin huoliin voit vaikuttaa ja millä tavoin. Jos huolet pulpahtavat pintaan muuna ajankohtana, voit siirtää ne sivuun tai tarvittaessa kirjata ne ylös seuraavaa huolihetkeä varten. Kiinnitä tällöin huomiosi muualle esimerkiksi soittamalla ystävälle ja juttelemalla hänen kanssaan jostakin muusta kuin mielessä olevista huoliajatuksista. ♦

LÄHTEET:

Katja Myllyviita. (2016) Tunne tunteesi. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim.
Katja Myllyviita: Tunteet ja tunteiden säätely. (2024) Osoitteessa: <https://www.terveyskirjasto.fi/dlk01398>. Kustannus Oy Duodecim. Viitattu 5.7.2024.
Kivunhallintatalo: Tunteiden käsittely kivunhallinnan tukena. (2024) Osoitteessa: <https://www.terveyskyla.fi/kivunhallintatalo/itseoito/tunteiden-kasittely-kivunhallinnan-tukena>. Terveyskylä. Viitattu 1.7.2024.

RISTIKKOARVONNAN VOITTAJAT

Kipupuomi 2/24 sanaristikon ratkojista onni suosi tällä kertaa **Jukkaa Imatralta** ja **Seijaa Harjavallasta**. Palkinnot on toimitettu voittajille postitse. Onnittelut!

Vastaa ja voita

Tarjolla olisi taas ristikon ratkaisijoiden kesken arvottavia tuotepalkintoja. Lähetä pääsanojen ratkaisut yhteystietojesi kera WhatsApp-viestillä numeroon **050 353 5955** tai sähköpostitse osoitteeseen **ristikot@suomenkipu.fi** 17.10.2024 mennessä. Muista liittää mukaan postiyhteystietosi! Voittajille ilmoitamme henkilökohtaisesti, lisäksi voittajien nimet julkaistaan Kipupuomi-lehdessä. Osallistumalla kilpailuun hyväksyt kyseisen ehdon.

Kipupuomi, yleiset arvontojen säännöt ja arvontakohtaiset säännöt 01.02.2022

Suomen Kipu ry, Sepontie 3 th 4, 02130 Espoo (jäljempänä "Järjestäjä").

Arvonta on avoin kaikille Suomessa asuville, paitsi niille työntekijöille, jotka ovat olleet mukana arvonnassa valmistelussa, suunnittelussa, toteutuksessa tai muuten työtehtävien puolesta tekemisissä arvonnassa. Alle 16-vuotias tarvitsee huoltajan suostumuksen osallistua arvontaan.

Mikäli arvontaan osallistujaa on syytä epäillä vilpistä tai sääntöjen vastaisesta osallistumisesta, on järjestäjällä oikeus hylätä osallistuminen. Osallistumalla arvontaan osallistujat hyväksyvät arvonnassa säännöt ja palkintojen voittaja vahvistaa täyttävänsä näissä säännöissä määritellyt osallistumiskelpoisuuden ehdot.

Miten arvontaan osallistutaan?

Arvontaan voi osallistua vain kerran, ellei arvonnassa yhteydessä ole toisin kerrottu. Arvonnassa tarkemmat osallistumishuhtet ja päättämisaika on kerrottu aina kyseisen arvonnassa yhteydessä.

Palkinnot

Palkintoa ei voi muuttaa toiseksi palkinnoksi tai rahaksi, eikä siirtää toiselle henkilölle. Palkinto toimitetaan voittajalle postitse. Toimitus vain Suomessa oleviin osoitteisiin. Palkinnon voittajalle ilmoitetaan henkilökohtaisesti arvonnassa annettuja yhteystietoja käyttäen. Mikäli voittajaa ei tavoiteta 30 päivän kuluessa, on järjestäjällä oikeus arpoa palkinto uudestaan.

Osallistumalla arvontaan osallistuja antaa Järjestäjälle luvan käyttää arvonnassa voittajan nimeä (etunimi, sukunimen ensimmäinen kirjain ja paikkakunta) Järjestäjän verkkosivuilla,

lehdessä ja eri medioissa ilman eri suostumusta tai korvausta.

Henkilötietojen käsittely

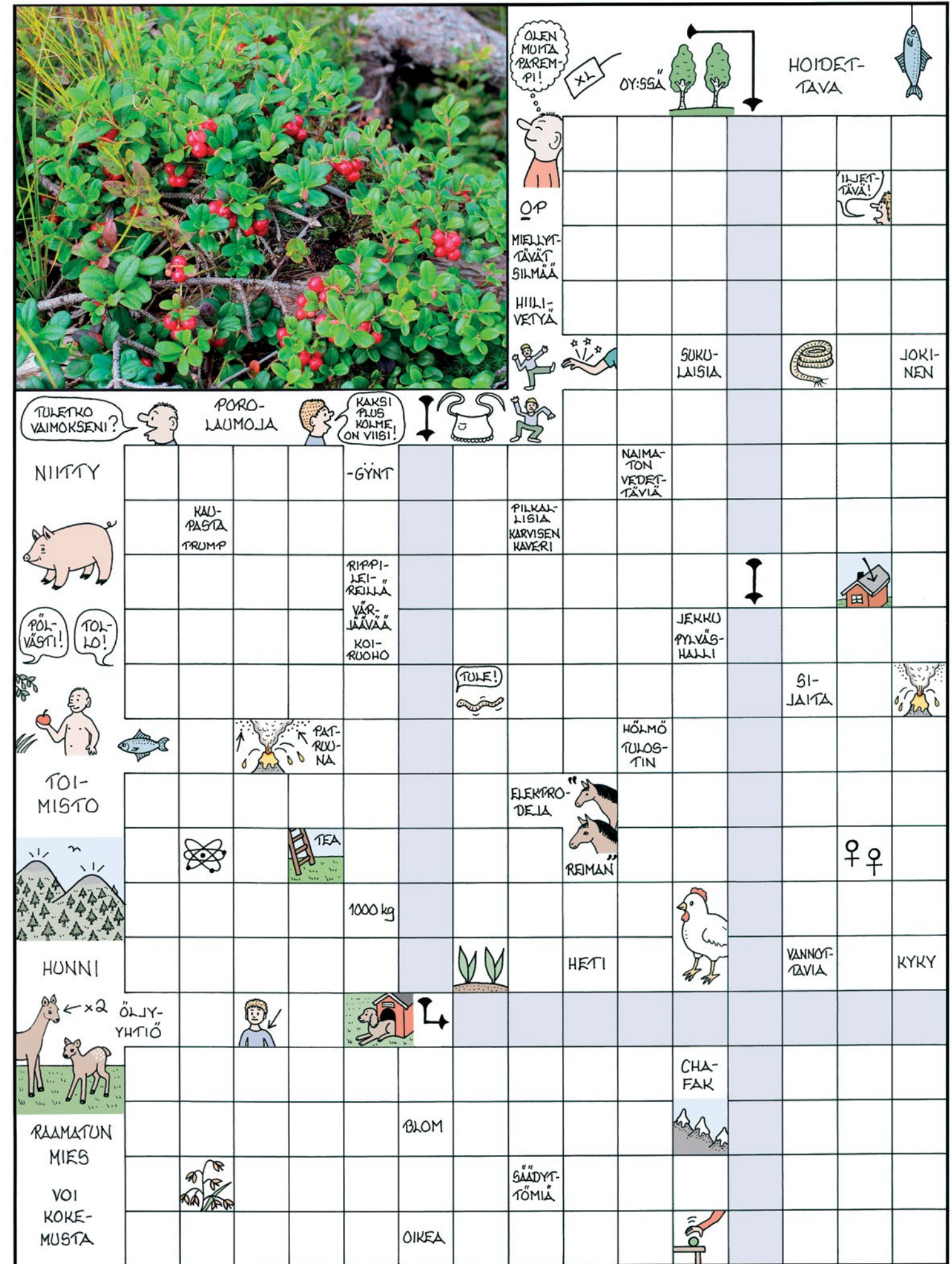
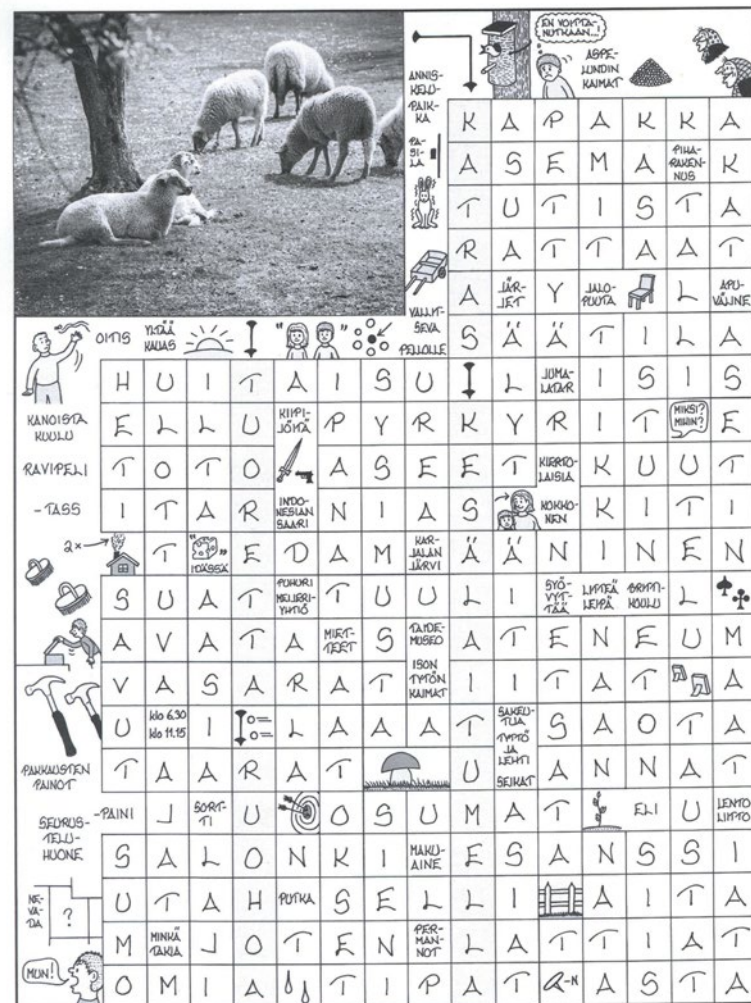
Järjestäjä käsittelee osallistujien henkilötietoja arpajaispalkintojen luovuttamiseen. Arvonnassa kerättyjä henkilö-

tietoja ei käytetä suoramarkkinointiin. Henkilötiedot poistetaan yhden (1) vuoden kuluessa kilpailun päättymisestä.

Järjestäjän vastuu

Järjestäjä vastaa mahdollisesta arpajaisverosta.

Alla lehden 2/2024 ristikon ratkaisu.



Vertaistuki

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 ja 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 vapaaehtoisiiin tai Suomen Kivun toimistoon (toimisto@suomenkipu.fi / 050 464 4333)!

ETÄVERTAISTUKIRYHMÄT:

Valtakunnallinen etävertaistukiryhmä

Ritva Kotisaari
ritva.kotisaari@suomenkipu.fi

Nuorten etävertaistukiryhmä Discordissa

Eeva Kopperi
eeva.kopperi@suomenkipu.fi

Etelä-Karjala

Malla Ikonen
malla.ikonen@suomenkipu.fi

Pirkanmaa

Sari Latva, p. 040 080 0941
sari.latva@suomenkipu.fi

Satakunta

Arja Mäkinen
arja.makinen@suomenkipu.fi

PAIKALLISET VERTAISTUKIRYHMÄT:

Espoo

Teija Ritvanen
teija.ritvanen@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

Iisalmi

Jouni Hätinen, p. 040 582 9004

Jyväskylä

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

Kaarina

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

Kajaani

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

Kannus

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

Kemi

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

Kerava

Merja Vuohelainen, p. 044 516 4256

Kokkola

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

Kuopio

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

Lahti

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

Mikkeli

Rita Matilainen, p. 046 841 3993

Oulainen

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

Oulu

Pertti Latvala, p. 045 636 0358
pertti.latvala@suomenkipu.fi
Juha Helisten, p. 040 038 3688
Niko Vastola, niko.vastola@gmail.com

Pori

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

Salo

Marja-Liisa Laine, p. 040 053 4788
Pertti Laine
salo@suomenkipu.fi

Siilinjärvi

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

Sipoo

Petriina, petriina@suomenkipu.fi

Valkeakoski

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

Ylivieska

Anna Isokoski, anna.isokoski@suomenkipu.fi
Siina Salmikangas p. 040 083 3255
Petteri Saukko p. 050 303 2441

Ähtäri

Matleena Vierunketo, matleena.vierunketo@gmail.com

Verkkotapahtumat

Suomen Kipu järjestää monenlaista toimintaa verkossa. Tule kuulolle webinaariin, osallistu keskusteluun teemailla tai päivitä osaamistasi koulutuksien parissa!

Kaikkien verkkotapahtumien ajantasaiset tiedot ilmoittautumisineen löydät osoitteesta suomenkipu.fi/tapahtumat

KIPUOIREISILLE JA LÄHEISILLE

Webinaari: Ruokavalio kivunhallinnan tukena

Ke 2.10.2024 klo 18–19.30

Microsoft Teams

Anestesiologian erikoislääkäri Pirjo Lindfors tarjoaa kattavan katsauksen ravitsemuksen perusasioihin ja antaa konkreettisia vinkkejä ruokavalion vaikutuksesta pitkittyneeseen kipuun. Kokemustoimija Saana Särkilähti kertoo omista kokemuksistaan ravitsemuksen merkityksestä kivunhallinnassa.

SeniorSurf - Teams tutuksi

Ke 9.10.2024 klo 18–19

Microsoft Teams

Tutustutaan rennosti Microsoft Teams -ohjelmaan sekä harjoitellaan sen eri toimintojen käyttöä ja verkkotapahtumiin osallistumista. Vinkkejä yleisimpiin Teamsin ongelmatilanteisiin.

Teemailta: Kipu ja oma ruokasuhte

To 17.10.2024 klo 18–19.30

Microsoft Teams

Teemaillassa syvennyttään yhteisen keskustelun ja harjoitusten kautta omaan ruokasuhteeseen ja pohditaan, miten löytää tasapaino syömiseen ja siihen suhtautumiseen arjessa.

AMMATTILAISILLE

Webinaari: Miten tukea kipuoireisen omahoidon toteuttamista?

Sosiaali- ja terveysalan ammattilaisille ja opiskelijoille.

Ti 1.10.2024 klo 13–14.30

Microsoft Teams

Webinaarissa pohditaan fysioterapeutti, TtM, väitöskirjatutkija Riikka Holopaisen johdolla käytännön keinoja omahoidon, erityisesti liikkumisen ja harjoittelun toteutumisen esteiden tunnistamiseksi ja voittamiseksi. Kokemustoimija Eeva Kontu kertoo kuntoutujalle sopivien motivoivien tavoitteiden asettamisen merkityksestä omien kokemustensa pohjalta.

Koulutus: Voiko vuorovaikutus pelastaa kipuoireisen työkyvyn?

Työssään kipuoireisia työikäisiä asiakkaita kohtaaville ammattilaisille sekä sote-alojen opiskelijoille.

Ke 20.11.2024 klo 9.30–14.15

Microsoft Teams.

(Ilmoittautuminen 31.10. mennessä.)

Koulutuksessa syvennyttään kivun moninaisiin vaikutuksiin työkykyyn ja tutkitaan, miten vuorovaikutus voi olla tehokas väline kipuoireisten asiakkaiden ja potilaiden tukemisessa. Koulutuksen aikana opitaan kivun mekanismeista ja vuorovaikutuksesta, tutustutaan validoinnin perusteisiin sekä päästään kehittämään käytännön vuorovaikutustaitoja kokemustoimijoiden kanssa tehtävissä harjoituksissa.

Kouluttajat:

Heidi Krogell, vastaava asiantuntija, toimintaterapeutti / Suomen Kipu ry
Elina Weiste, Johtava tutkija / Työterveyslaitos
Riikka Holopainen, TtT, kipufysioterapian erikoisasiantuntija / MoveDoc
Mukana myös Suomen Kivun kokemustoimijat

Huomaathan, että verkkotapahtumiin on saattanut tulla muutoksia lehden ilmestymisaikana esimerkiksi ilmoittautumismääristä johtuen. Löydät viimeisimmän tiedon verkkotapahtumista osoitteesta suomenkipu.fi/tapahtumat



Liity jäseneksi netissä
suomenkipu.fi/liity

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. 89 €). 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 erikoisluonekaluja. 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-värähtelyhoitolaiteet. 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. Tilausta 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

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*

Diamond coaching Sydänlähtöistä yksilö- ja ryhmävalmennusta elämän eri aiheisiin. -50 % valmennuksista koodilla ”Kipu ry”. *www.diamondcoaching.fi*

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

Fysikaalinen hoitolaitos Fixio Lattaranta 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 Kauppurienkatu 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*

Olarin Fysikaalinen Hoitolaitos Oy Kuunsäde 10 A, 02210 Espoo. 10 % alennus kaikesta! Tarjontana mm apuvälineet, akupunktio, lymfaterapia, kinesioiteippaus, fysioterapia ja paljon muuta, lääkärinläheteellä KELA-korvaus. Lisätietoja ja nettiajanvaraus: p. 010 666 3490, *olarinfysikaalinenhoitolaitos.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 Kamreerintie 3 C, Espoo. Koulutettu hieroja tarjoaa klassista hierontaa, intialaista päähierontaa, kuumakivihierontaa sekä akupunktiota ja kuivakuppausta ystävällisellä otteella. Suomen Kivun jäsenkortilla 5 % alennus kaikista palveluista. *shifahieronta.fi*

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*



PSSST!

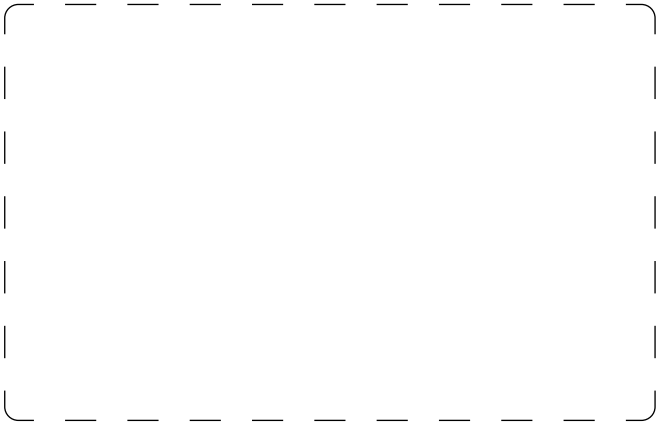
Tarkista, että nimesi ja osoitteesi löytyvät tämän sivun toiselta puolelta ja leikkaa jäsenkorttisi irti.

Toimintaamme tukevat:



Länsi-Uudenmaan hyvinvointialue

Stiftelsen 7:nde Mars Fonden



Jäsenmaksun maksamalla olet mukana arvonnassa!

Oletko jo Suomen Kivun jäsen? Jos et, niin nyt kannattaa liittyä tai huolehtia kuluvan vuoden jäsemaksu kuntoon! Kaikkien syyskuun 2024 loppuun mennessä jäsenmaksunsa maksaneiden henkilö- ja perhejäsenten kesken arvotaan Tempurin tyyny ja yhdeksän 50 euron Tempur-lahjakorttia.

Arvonnän järjestää Suomen Kipu ry, ja palkinnot voittajille luovuttaa Tempur. Arvonta suoritetaan 3.10.2024. Voittajiin ollaan yhteydessä sähköpostitse, joten osallistujilla on oltava jäsenrekisterissä toimiva sähköpostiosoite. Arvonnassa eivät ole mukana Suomen Kipu ry:n työntekijät, hallituksen jäsenet, kunniajäsenet tai kannattajajäsenet.

Liity jäseneksi osoitteessa suomenkipu.fi/tule-mukaan

Laskusta ja sen maksutilanteesta voit tarvittaessa kysyä Suomen Kivun toimistolta toimisto@suomenkipu.fi / 050 464 4333