

**"Living Beyond Your Pain" - YLI KIVUN - kehittämishanke kivun käsittelymallin sovellutuksesta
laitoskuntoutukseen /Kivun psykologian asiantuntijakoulutus 2016-2018/lopputyö, 20 s**
eeva-liisa.saari@peurunka.fi, Peurunka Oy

TIIVISTELMÄ

Lopputyö kuvaa kuntoutuspsykologin työn kehittämishanketta, jossa kokeiltiin hyväksymis- ja omistautumisterapian lähestymistapaa kuntoutujaryhmän kanssa ja työstettiin kroonisen kivun teemaa koulutuksellisissa kokoontumisissa kollegoiden kesken.

Lopputyön ensimmäisessä osassa kuvataan kuntoutuspsykologien kiputeemaan keskittyvien työnohjauksellis-koulutuksellisten tapaamisten tarvetta, toteutusta ja jatkosuunnitelmia. Ammattiryhmämme keskuudessa kaivattiin pitkäaikaisen kivun näkökulman päivittämistä. Aluksi kartoitimme sitä, minkä koimme kiputeeman käsittelyssä hankalaksi ja minkä koimme jo osaavamme. Kipupsykologian koulutuksen teemojen läpikäynti kollegoiden kesken vahvisti rohkeuttamme kiputeeman käsittelyyn jatkossa. Yhdessä myös pohjustimme hyväksymis- ja omistautumisterapeuttisen näkökulman käyttöä kiputeeman ryhmämuotoisessa käsittelyssä ja kävimme läpi kokemuksia lähestymistavan kokeiluista kuntoutusprosesseissa. Näiden toteutuneiden tapaamisten myötä yhteisten ammatillisten kokoontumisten toivotaan jatkuvan.

Hankkeen toisessa osassa kuvataan kivun käsittelyn hyväksymis- ja omistautumisterapeuttista (HOT) teoriamallia sekä sen kokeilua yhdellä kuntoutujaryhmällä. Hotlaisen näkemyksen keskeiset näkökulmat liittyvät vaikeiden asioiden hyväksymiseen, sitoutumiseen arvojen mukaiseen elämään sekä osallistumiseen eli vahvistumiseen arvojen mukaisien tekojen tekemisessä arjessa erilaisista esteistä huolimatta. Hotlaisen mallin läpikäymisessä ryhmän kanssa käytettiin JoAnne Dahlin ja Tobias Lundgrenin kirjan "Living Beyond Your Pain" teemoja ja tehtäviä. Kirja on itsehoito-opas kivun kanssa toimeen tulemisesta niin kipupotilaalle itselleen, hänen läheisilleen kuin ammattilaisille. Vaikka kirjan teemat pitikin puristaa kolmeen noin puolentoista tunnin mittaiseen tapaamiseen, käsitellyt teemat vaikuttivat oleellisilta ja antoivat ryhmäläisille osittain uutta ajateltavaa kivun kokemisesta ja sen kanssa toimeen tulemisesta. Hotlainen lähestymistapa on mielestäni varsin tekninen ja mekaaninen, joten kaipaan siihen lisää ystävällistä ja lämminhenkistä näkemystä esimerkiksi myötätuntokeskeisen terapian periaatteista. Kaikkiaan kuitenkin HOTlainen viitekehys soveltuu mielestäni hyvin laitoskuntoutukseen niin Kelan standardien tavoitteiden kuin käytännön menetelmien osalta.