

”Se kivi on kääntämättä, mitä voimaa itsestä löytyy”. Muutoksen kannalta merkitykselliset tekijät kipuinterventiossa.

TIIVISTELMÄ

Lopputyössä tutkin muutoksen kannalta merkityksellisiä tekijöitä tapaustutkimuksen kautta.. Suunnitelmana oli toteuttaa kaikkiaan yhdeksän kerran hoitomalli, jossa käsitellään kivun psykologiaa, harjoitellaan aktiivisuuden ja levon vuorottelemista sekä rentoutumista ja puhutaan kivun vaikutuksista ihmissuhteisiin sekä omaan käyttäytymiseen, ajatteluun ja tunteisiin. Kipuinterventio muokattiin vuodelta 2005 olevan Turkin ja Winterin ”The Pain Survival Guide”-itsehoito-oppaan pohjalta

Interventiossa keskityttiin aktiivisuuden ja levon vuorottelemiseen ja sitä kautta oman käyttäytymisen muuttamiseen sekä kivun vaikutukseen ihmissuhteisiin. Lisäksi tuotiin keskusteluissa näkyväksi potilaan käsityksiä itsestä sekä vaatimuksia itseä kohtaan. Käytännössä interventiossa muokkautui kuitenkin erilainen kuin mitä oli suunniteltu, sillä hoidon aikana käytettiin enemmän aikaa potilaan tärkeiksi kokemiin teemoihin, ja vastaavasti jätettiin aikataulun vuoksi joitain teemoja vähemmälle huomiolle.

Intervention aikana potilaan kokema aktiivisuuden pelko väheni hänen oppiessaan tunnistamaan kipuun liittyvän pelko-välttämiskehän. Kipu ei vähentynyt, mutta sen aiheuttaman henkinen rasittuneisuus ja epätoivo vähenivät. Interventiossa muutoksen kannalta merkityksellisimmiksi tekijöiksi nousivat potilaan motivoituminen oman toiminnan muuttamiseen ja toiminnan tahdistamisen opettelu osaksi arjen rutiinia. Tämän myötä myös psyykinen rasittuneisuus väheni. Potilaan palautteen perusteella olennaisinta muutokseen motivoitumisen kannalta oli luottamus työntekijään sekä mahdollisuus muuttaa intervention suunniteltua kulkua yksilöllisten tarpeiden perusteella.

3.4.2018

Laura Savonen
Yleissairaalapsykiatrian poliklinikka
Keski-Suomen sairaanhoitopiiri
laura.savonen@ksshp.fi