

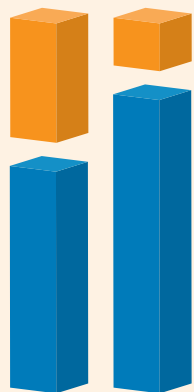
Mitä **kipu** tarkoittaa?

Krooninen kipu ei ole vain kipua. Kipu vaikuttaa kokonaisvaltaisesti ihmisen ja hänen lähipiirinsä arkeen.

Kuka tahansa voi olla kipupotilas

35 %

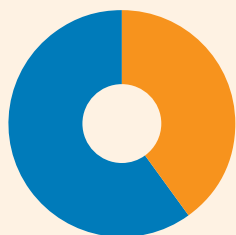
aikuisista on kokenut vähintään 3 kuukautta kestänyttä kipua.



14 %

ihmisistä kokee kroonista kipua päivittäin.

Kipu maksaa yhteiskunnalle



~ **40 %**

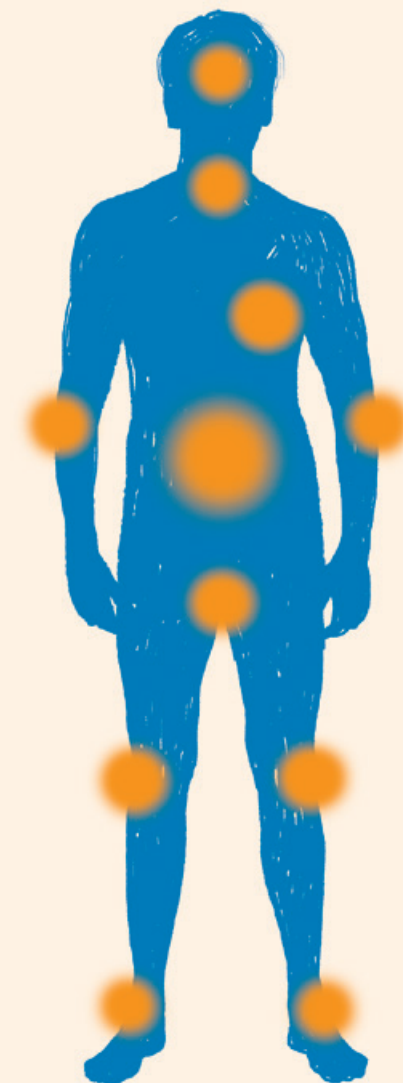
terveyskeskuslääkärikäynneistä liittyy kipuun.

Kivusta aiheutuu kuluja yksilölle muun muassa ansionmenetyksen muodossa.

Kipu vaatii kartoituksen ja yksilöllisiä ratkaisuja. Siksi kipua on vaikea hallita ja hoitaa.

Kivunhoidossa tarvittavat toimenpiteet

- Hoitohenkilökunnan koulutuksen lisääminen
- Ennaltaehkäisy ja varhainen puuttuminen
- Moniammatillinen yhteistyö
- Oikea-aikainen ja riittävä kuntoutus
- Joustava ja osallistuva työelämä.



Selkäliitto ry
Suomen Kipu ry
Suomen Kivuntutkimusyhdistys ry
Tuki- ja liikuntaelinliitto Tule ry

Materiaalin rahoitus: Grünenthal

Kipupotilaan kaksi polkua

1 Se tavallinen tarina

Ensimmäinen selkäkipu vie lääkärille, joka määrää viikon sairauslomaa, antaa jumppaohjeita ja määrää lääkkeitä.

Toinen kipuepisodi: lähete kuvantamiseen. Sairauspoissaoloa suositellaan aina viikko kerrallaan. Potilas odottaa ensin pääsyä lääkäriin, sitten kuvantamiseen, sen jälkeen odotetaan lausuntoa eikä vieläkään kuntouteta.

Lausunnossa todetaan normaalia kulumaa ja annetaan lähete fysioterapiaan. **Koko tämän ajan kipu jatkuu häiritsevästi.** Potilas saa fysioterapeutilta harjoitteita, mutta ei uskalla tehdä niitä. Ajattelee, että liikkuminen kuluttaa selkää lisää ja että sitä pitää lepuuttaa.

Kipu jatkuu. Pelko siitä, mitä kipu aiheuttaa jatkuu ja vaikeuttaa työn hakemista. Työkokeilu ja kuntouttava työtoiminta eivät tuota tulosta.

6 kk

1,5 v

Sairauslomia alla, määräaikaista työsuhdetta ei jatketa – **kipu pahenee.**

Lopputulokset

Potilas on sosiaaliturvan varassa ja joutuu työkyvyttömyyseläkkeelle. Kipu hallitsee elämää.

2 Näin sen pitäisi mennä

Ensimmäinen selkäkipu johtaa fysioterapeutin suoravastaanotolle. **Heti käytössä biopsykososiaalinen hoitomalli ja yksilöllinen hoitosuunnitelma:** arvioidaan kivun pitkittymisen riskitekijät, sovitaan seuranta ja annetaan ohjausta myös esim. elintapa-asioihin.

Tarvittaessa lääkärille sekä seurantakäyntejä tai **soitto-aikaa fysioterapeutille** sekä moniammatillista kuntoutusta. Mahdollisuus tehdä tilapäisesti osa-aikatyötä.

Kipu uusi, potilas soittaa fysioterapeutille. Kerrataan ohjeet ja kannustetaan.

Mahdollisuus tehdä tilapäisesti osa-aikatyötä.

Kipu on poissa tai aaltoilee, ajoittain on hankalampia jaksosia. Potilaalla on itsehoitokeinoja, joita voi käyttää, kun kipu voimistuu.

Potilas mukana kannustavan ilmapiirin omaavassa ryhmätoiminnassa, jossa **saa tukea.** Siellä tulee tehtyä sellaisia-kin kuntoutusliikkeitä, joita ei olisi itse uskaltanut kokeilla.

Lopputulokset

Potilas on löytänyt itselleen sopivat kivunhallintakeinot, on työkykyinen ja elää aktiivista elämää.



Selkäliitto ry
Suomen Kipu ry
Suomen Kivuntutkimusyhdistys ry
Tuki- ja liikuntaelinliitto Tule ry

Materiaalin rahoitus: Grünenthal