

Länsi-Uudenmaan hyvinvointialue  
Västra Nylands välfärdsområde

# Kipu, osa elämäni -ryhmä

1.12.2022

**Maija Virkkala, Taina Puranen,  
Sarita Aho, Sanna Silventoinen**



# Krooninen kipu

- Väestötutkimuksen mukaan n. 35 % suomalaisista aikuisista oli kokenut vähintään 3 kuukautta kestänyttä kipua
- Aiheuttaa työ- ja toimintakyvyttömyyttä, masennusta, ahdistusta sekä monenlaisia arkielämän ongelmia
- Elämänlaatu on huono, jopa huonompi kuin loppuvaiheen syöpäpotilailla
- Lisää palveluiden koordinoimatonta ja epätarkoituksen mukaista käyttöä, lisää terveydenhuollon kustannuksia mm. päivystyskäyntejä

# Kipur ryhmän tavoitteet

- Lisätä tietoa ja ymmärrystä kivusta ja siihen liittyvistä tekijöistä
- Käsitellä erilaisia kipuun vaikuttavia tekijöitä
- Vahvistaa omia selviytymisen keinoja
- Etsiä yksilöllisiä mahdollisuuksia lääkkeettömään kivunhallintaan
- Vähentää kipuun ja liikkumiseen liittyviä pelkoja ja ahdistusta
- Vertaistuki ryhmän muilta jäseniltä

# Kipu, osa elämäni -ryhmä

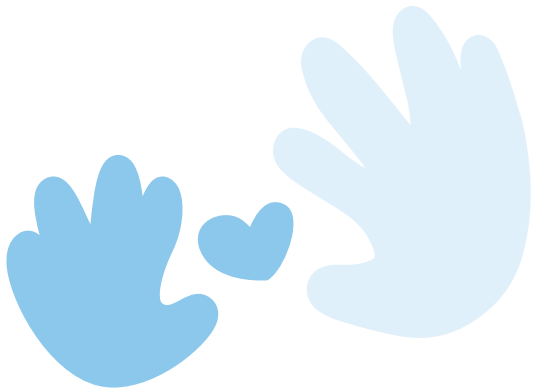
- Ryhmää voi ehdottaa eri terveydenhuollon ammattilaiset
- Psykologi haastattelee osallistujat ennen ryhmän alkua ja arvioi asiakkaan soveltuvuutta ja oikea-aikaisuutta osallistua ryhmään
- Ryhmätapaamisia yhteensä seitsemän, tapaamisten pituus 1,5 tuntia
- Ryhmässä 6-8 osallistujaa ja kaksi ohjaajaa (toimintaterapeutti, psykologi, fysioterapeutti)
- Lääkäri pitää yhden ohjauskerran, jolloin käsitellään kipumekanismeja sekä kroonisen kivun hoitokeinoja



# Kriteerit Kipu, osa elämäni -ryhmään

## **Kipuryhmä soveltuu** asiakkaalle, jolla

- krooninen, pitkäaikainen kipu, kestänyt yli kolme kuukautta
- halukas käsittelemään kipuun liittyviä asioita ryhmässä
- normaalit fysio- ja toimintaterapiakokeilut tehty
- ei vaadi avustusta
- osallistujilta edellytetään sitoutumista ryhmään



## **Kipuryhmä ei sovellu** asiakkaalle, jolla

- vaikea masennus, psykoottisuus
- asiakas ei voi osallistua ryhmään päihtyneenä
- asiakas, joka odottaa operaatiota, joka parantaa hänet
- asiakas, joka on korostuneesti kiinni negatiivisessa sairaan roolissa, jossa on korostunut tarve päästä kertomaan kärsimyksensä ja epäoikeudenmukaisesta kohtelusta terveydenhuollossa yms. ja riskinä on, että hän kannustaa muitakin siihen
- asiakas, jolla on todettu oppimiseen tai kehitykseen liittyviä häiriöitä (esimerkiksi ADHD), jotka eivät ole hoitotasapainossa ja jotka voivat haitata uuden tiedon omaksumista tai ryhmässä olemista
- ei kykene kommunikoimaan suomen kielellä riittävästi

# Kipuryhmässä käsiteltävät teemat

Kipumekanismit

Kipuun liittyvät  
tunteet, uskomukset,  
ajatukset

Uni, rentoutuminen

Elintavat

Arjen  
selviytymiskeinot

Omien arvojen  
kirkastaminen

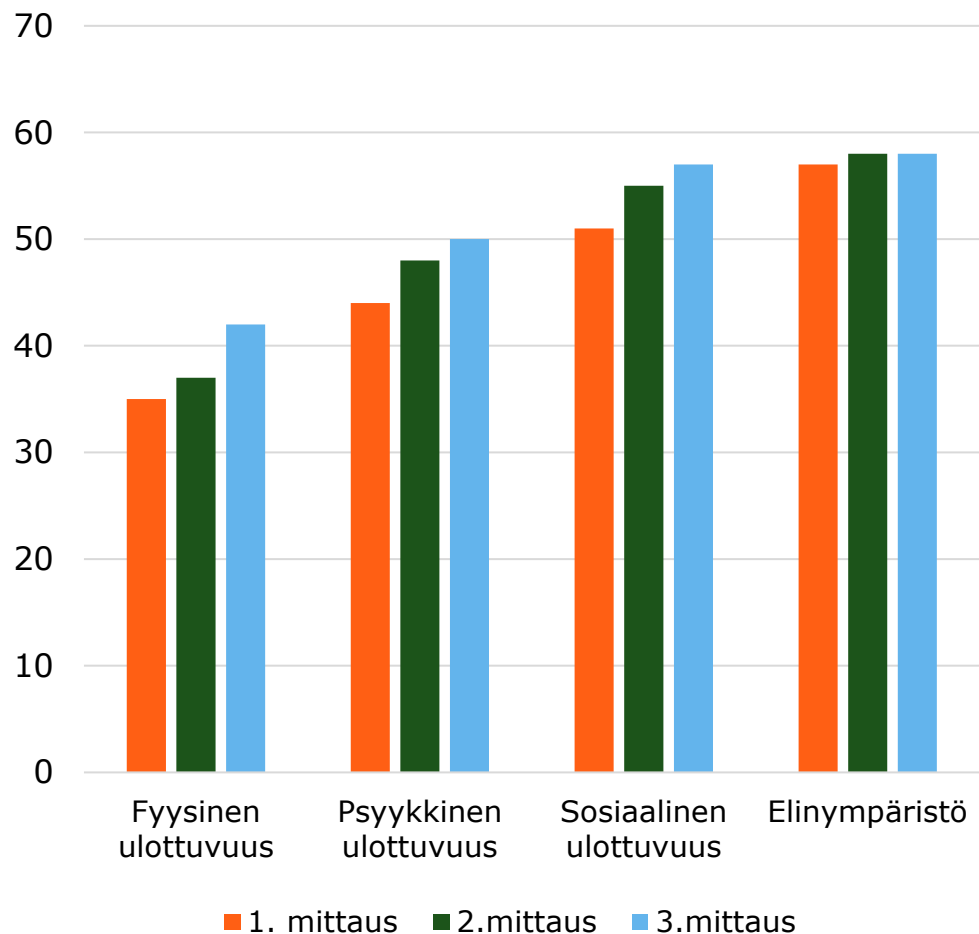
# Ryhmätapaamisten pääsisältö

- 1. kerta:** Tutustuminen, ryhmän toimintaperiaatteet ja teemat, aloitetaan kivunhallintasuunnitelman työstäminen
- 2. kerta:** Kipumekanismit, kroonisen kivun hoitokeinoja
- 3. kerta:** Omien arvojen tunnistaminen ja vaikutus toimintaan
- 4. kerta:** Uni ja rentoutuminen
- 5. kerta:** Tunteiden vaikutus kipuun, tunnetaitojen harjoittelu
- 6. kerta:** Kipuun liittyvät ajatukset ja uskomukset, itsemyötätunto
- 7. kerta:** Liikunnan ja ravinnon merkitys kipuun, kivunhallintasuunnitelman toteutuminen

# WHOQOL-BREF eli The World Health Organization Quality of Life

- WHOQOL -mittarilla arvioidaan yksilön käsityksiä elämänlaadusta oman kulttuurinsa ja arvojärjestelmänsä kontekstissa, heidän henkilökohtaisia tavoitteitaan, arvojaan ja huoliaan. Mittari arvioi ihmisen tyytyväisyyttä fyysiseen ja psyykkiseen hyvinvointiin sekä sosiaalisiin suhteisiin ja elinympäristöön. WHOQOL-BREF-mittari on kehitetty WHOQOL-100-mittarista lyhentämällä kysymysten määrää ja teemoja. Kaikkia ryhmiä seurattu WHOQOL(BREF) –mittarilla.
- Kysely tehty kolmesti ryhmäläisille: ryhmän aluksi, ryhmän päätteeksi ja noin 6kk ryhmän jälkeen.
- Maksimipisteet kussakin ulottuvuudessa on 100
- Tämän lisäksi on käytetty PASS20 (Pain Anxiety Symptom Scale Short Form 20) –kyselyä ja kirjallista asiakaspalautetta ryhmän viimeisellä kerralla

## WHOQOL –kyselyn keskiarvot kolmella mittauksella ( n=27)



## Tuloksellisuus

- Vielä 6 kk kohdalla ryhmän päättymisestä elämänlaatu koettiin yhä parantuneen fyysisen, psyykkisen ja sosiaalisen toimintakyvyn ulottuvuuksissa ja pysyneen samana ympäristön ulottuvuuksissa.
- Ensimmäiseen kipuryhmään osallistujista 62,5 %:lla terveysasemakäynnit vähentyivät lähes puoleen ensimmäisen 6 kk aikana, ainoastaan yhdellä käynnit lisääntyivät.
- Asiakaspalautteiden perusteella 93% suosittelee ryhmää.



# Tulevaisuus

- Ryhmä voidaan toteuttaa monikanavaisesti, sekä läsnäolo- että etäryhmänä
- Ryhmää voivat ohjata eri ammattilaiset kuten kipuun perehtyneet fysio- ja toimintaterapeutit sekä psykologit
- Tavoitteena luoda kipuryhmän osalta toimintamalli Länsi-Uudenmaan hyvinvointialueelle, syksyllä ollut ensimmäinen pilottiryhmä Lohjalla
- Tavoitteena kroonisen kipupotilaan hoitopolun selkiintyminen perusterveydenhuollossa



Länsi-Uudenmaan hyvinvointialue  
Västra Nylands välfärdsområde



@luvn

[www.luvn.fi](http://www.luvn.fi)