

Kuinka hallita kroonista kipua?

10-vaiheinen omahoito-ohjelma

TEKSTI Sari Latva

KUN ALOIN LUKEA teosta *Kuinka hallita kroonista kipua, 10-vaiheinen omahoito-ohjelma*, suhtauduin siihen melko skeptisesti. Mieleissäni mietin, että ei tästä taida tulla kyllä mitään, mutta luetaan nyt, kun kerran aloitinkin. Jo lukemisen aikana ja sen jälkeen oli hienoa todeta, että olin kerrankin väärässä! Kirja tempaisi minut heti mukaansa, ja halu lukea lisää oli kova.

Kahden kansainvälisesti tunnetun tutkijan ja kliinisen psykologin, **Dennis Turkin** ja **Frits Winterin**, kirjoittamassa teoksessa käydään läpi tieteelliseen tutkimukseen ja käytännön kokemukseen perustuvat kymmenen omahoito-ohjelman vaihetta, jotka käsitellään tarkasti ja selkeästi selittäen. Kirjoittajat haastavat lukijaa ajattelemaan teoksen teemoja omasta näkökulmastaan ja tekemään muistiinpanoja. Lukija voi myös kopioida kirjan taulukoita ja tehtäviä tai kirjautua kirjaan liittyvälle Internet-sivulle, josta ne voi tulostaa.

Kirjan alkupuolella käydään läpi kroonisen kivun olemusta tarkasti. Tätä seurasi yhteenveto siitä, mistä oltiin kirjoitettu, ja sen jälkeen lukijalle tarjottiin vielä kysymyksiä pohdittaviksi. Kaikki omahoito-ohjelman 10 kohtaa mennään samalla lailla seikkaperäisesti läpi, ja teoria-osuutta seuraavat kussakin osiossa oma pohdinta ja kotitoimet. Olennaista kirjassa ei ole niinkään se, mistäkipu on sitä sairastavan ihmisen elämään tullut, vaan miten omaa kipuaan voi saada hallintaan niin, että mielekäs elämä sen kanssa on mahdollista.

Jokaisen kirjassa läpikäydyn omahoito-ohjelman kohdan jälkeen tein mitä pyydettiin ja huomasin pikkuhiljaa, että kirjan vinkit todella toimivat. Teoksen äärellä aloin ajattelemaan monia asioita eri tavalla kuin aikai-

semmin. Esimerkiksi liikkumisen suhteen kirjan kirjoittajat ohjeistivat lukijaa etenemään pienin askelin niin, että aluksi voi kävellä vaikkapa kerran sänkyä ympäri, toisella kerralla kaksi kertaa ja niin edelleen. Teoksessa oli myös ehdotus, että tänään voit kävellä vaikka 500 metriä – et yhtään enempää, vaikka pystyisit, ja vasta seuraavalla kerralla menet vähän pidemmälle. Monet

tekevät virheitä siinä, että lähtevät liikkumaan liian intensiivisesti, rehkivät kuin olisivat terveitä ja tulevat kipeiksi. Silloin saattaa tuntua perustellulta ajatella, että liikunta ei ollenkaan sovi minulle, kun kerran tulin siitä näin kipeäksi. Näinhän minäkin ajattelin ennen kirjan lukemista.

Kirjassa käsiteltiin paljon samoja asioita ja tunteita, joita kipua sairastava kohtaa arkisessa elämässään. Vasta kirjaa lukiessani havahtuin siihen, että näinhän tämä elämä minunkin kipuni kanssa todella on mennyt. Tunnistin itseni kirjan esimerkeistä liittyen muun muassa siihen, miten suhtaudun kipuun, miten perhe ja ystävät suhtautuvat minun kipuuni, ja kuinka yleensä toimin ja kipupotilaana heitä kohtaan.

Olenko liian kova itselleni? Voisinko olla armollisempi?

Kirja sopii mielestäni luettavaksi kaikille. Nekin kipupotilaat, jotka ovat jo vuosia sairastaneet ja käyneet kipuun liittyviä asioita läpi, voivat saada teoksen avulla uudenlaisia näkökulmia moniin pitkittyneeseen kipuun liittyviin asioihin ja kysymyksiin. Niinhän kävi myös omalla kohdallani. Kirjan erityinen ansio on sekin, että se kestää useamman lukukerran. Olen päättänyt, että tämän omahoito-ohjelman pariin palaan elämässäni vielä monta kertaa. ♦



Julkaisija: the American Psychological Association in the United States of America (APA): Dennis C. Turk, Frits Winter; The Pain Survival Guide: A Guide for Mental Health Professionals, v. 2020

Suomennos: Högrefe Psykologien Kustannus, Helsinki: Eero Rantasila
Soveltuvuus: Kroonisesta kivusta kärsiville ja terveydenhuollon ammattilaisille

Tarkoitus: Kivunhallinta- ja hyväksymisharjoituksia, tietoa kroonisesta kivusta ja kipukuntoutuksesta
Julkaistu: 2022
Sivumäärä: 285
ISBN: 978-952-6634-30-2