

Monikäyttöinen omahoito-ohjelma



Kuinka hallita kroonista kipua: 10-vaiheinen omahoito-ohjelma

Dennis C. Turk ja Frits Winter
suom. Eero Rantasila
Hogrefe Psychologien Kustannus Oy
ISBN 978-952-6634-30-2

Pitkittynyt kipu lääketieteellinen ja taloudellinen ongelma mutta ennen kaikkea haaste hyvälle elämälle. Tiedämme, että kipuun ja toimintakykyyn voidaan vaikuttaa monenlaisin keinoin, mutta hoidon ja ohjauksen saatavuutta kritisoidaan varmasti aiheestakin. Lisäksi kipu on kovin henkilökohtainen asia: kroonisen kivun kanssa elävä on suhteessa kipuihinsa tavalla, joka ehkä aukeaa kunnolla vain hänelle itselleen. Näistä syistä tervehdin ilolla Dennis C. Turkin ja Frits Winterin omahoito-ohjelman suomenkielistä laitosta.

Kirjoittajista Dennis C. Turk on ansioitunut tutkija, joka on vaikuttanut vuosikymmenien työnsä aikana tapoihin jäsentää, arvioida ja hoitaa kroonista kipua. Odotus siis on, että vaikka kaikki hyvät neuvot eivät voikaan perustua kattaviin meta-analyysiin, teoksen käsitteellinen ja empiirinen perusta on kunnossa ja ilmentää nykyymmärrystä kivusta kokonaisvaltaisena ilmiönä. Näin onkin, ja kirjan omahoito-ohjelma perustuu kognitiivis-behavioraaliseen käsitykseen kivun

hoidosta niin, että taustalla on ajatus ainakin jonkinasteisesta pitkäaikaisen kivun hyväksymisestä osaksi elämää. Tämä hyväksyminen ei tarkoita kivun ja siihen liittyvien toiminnanvajausten edessä lannistumista. Kyse on siitä, että haetaan keinoja tehdä mielekkäitä asioita ja kokea myönteisiä tunteita myös kivuista huolimatta. Tässä mielessä kirjan suomenkielinen otsikko ei siis kuvaa täsmällisesti ohjelman sisältöä: siinä ei pyritä hallitsemaan kipua, vaan jos jostain hallinnasta voi puhua, koetaan hallita kroonisen kivun vaikutusta ajatuksiin, tunteisiin ja toimintaan.

Teoksen omahoito-ohjelma koostuu kymmenestä oppitunnista eli tietoa, harjoituksia ja tavoitteenasettua sisältävistä kirjan luvuista. Ensimmäisen tietopainotteisen oppitunnin jälkeen ohjelma etenee behavioraalisiin painotuksiin levon ja tekemisen tahdittamisen, rentouden, väsymyksen ja unen teemoissa. Puolivälin jälkeen oppitunneilla lisääntyy sosiaalinen ja kognitiivinen aines, mutta tämä perusteltu painotusmuutos on maltillinen sekä johdonmukainen ensimmäisen puolikkaan kanssa, ja näitäkin teemoja tukee systemaattinen tavoitteenasettelu. Tämän asian arviointiin tarvittaisiin ohjelmaa käyttäviä kipupotilaita, mutta oman lukukokemukseni perusteella behavioraalisempi aines vaikuttaa jonkin verran suoraviivaisemmin hyödynnettävältä. On toki varsin todennäköistä, etteivät esimerkiksi seitsemännen oppitunnin aiheena olevat kivun, ajatusten ja tunteiden yhteydet ole teemana mitenkään vieras kivun kanssa eläville ihmisille, vaikka näkökulman soveltaminen voikin vaatia työtä ja totuttelua.

Tekstissä lukijaa puhutellaan ja häntä kannustetaan miettimään omaa

tilannettaan suhteessa käsiteltävään teemaan. Välillä annetaan selkeän tietopohjaista ainesta ja usein lukijalle tarjotaan esimerkkitarina demonstroimaan ilmiötä. Kerronta on monipuolista ja vaikuttaa tasapainoiselta. Hoito-ohjelmaan kuuluvat verkosta saatavat materiaalit luultavasti tukevat olennaiseen keskittymistä ja tavoitteissa etenemistä. Käännös on onnistunut, mutta lokalisoitua olisi voinut viedä pidemmällekin joissain tarinoissa tai termistöissä: ”terveysklubeista” ei Suomessa laajalti puhuttane, mutta tällaiset yksittäiset askarruttamaan jäävät kohdat tuskin juuri heikentävät samaistumispintaa meidänkään oloissamme.

Uskon teoksen sopiva omahoito-ohjelmaksi – tosin tätä tulisi kysyä kohderyhmältäkin. Uskon kirjan sopivan muuhunkin. Sitä voinee käyttää myös ammattilaisen ohjaamassa hoito- tai kuntoutusprosessissa. Tuorempi ammattilainen saattaa saada omahoito-ohjelman ehdottomista tavoitteista ideoita myös omaan ohjaustyöhönsä. Kivusta kärsivien potilaiden kanssa vähemmän työskentelevät ammattilaiset voivat saada teoksesta laajan kurkistuksen teemoihin ja kokemuksiin, jotka voivat olla kipupotilaiden arkea. Lisäksi uskon, että sekä enemmän että vähemmän kokeneet ammattilaiset hyötyvät aina oman vuorovaikutuksensa ja viestinsä tarkastelusta ja voivat pohtia omaa tapaansa jäsentää ja ilmaista asioita tutustuessaan siihen, kuinka ilmiötä pääosin maallikoille suunnatussa teoksessa on onnistuneesti kuvattu.

Petri Karkkola

PsT, terveyspsykologian erikoispsykologi