

KERRO KIVUSTA

Kuinka paljon kipua?



Ei kipua



Lievä
kipu



Kohtalainen
kipu



Voimakas
kipu



Erittäin
voimakas



Sietämätön
kipu

Missä kipu tuntuu?



On kipua



Ei ole kipua



Esimerkki taulun käytöstä:

Kysy "onko sinulla kipua?" ja näytä "on kipua/ei ole kipua" -kuvia.

Kysy "missä sinulla on kipua?" ja käy ihmiskuvat sormella läpi ruumiinosa kerrallaan.

Kysy "kuinka paljon sinulla on kipua?" ja kulje mittari sormella läpi aloittaen ei kipua -kohdasta.

Käytä vastauksissa tarvittaessa apuna "on kipua/ei ole kipua" -kuvia.

VOIMAVARANA
PERHE



KEINOJA PÄRJÄTÄ KIVUN KANSSA



KERRO KIVUSTA

Kipu on yksilöllinen kokemus, ja siitä keskusteleminen läheisten, vertaisten tai ammattilaisten kanssa voi auttaa käsittelemään kipua, löytämään apua sekä saamaan keinoja pärjätä kivun kanssa.



LIIKU HYVIN, SYÖ HYVIN

Liikkuminen ja liikunta lisää mielihyvän tunteita, parantaa jaksamista ja voi vähentää kipuja. Kaikki aktiivisuus on hyödyllistä. Terveellinen ruokavalio auttaa suolistoa pitämään huolta hyvinvoinnistasi.



HENGITÄ

Kun sinua sattuu, keho jännittyy, ja se voi lisätä kipuja. Keskittymällä omaan hengitykseen keho rentoutuu, ja kipujenkin määrä voi vähentyä. Kokeile hengittää nenän kautta syvään ja rauhallisesti.



KOKEILE KOSKETUSTA

Kosketuksella, kuten läheisen silytyksellä tai halauksella, on usein kipuja rauhoittava vaikutus. Myös lemmikit tuovat positiivista sisältöä elämään, ja saattavat auttaa kipujen vähentämisessä.

SELITTÄMÄTÖNKIN KIPU ON KIPUA

Etenkin pitkittyessään kipu voi herättää erilaisia tunteita, pelkoja ja uskomuksia, jotka voivat olla yhtä vaikeita hallita kuin kipu itse. Joskus kipu liittyy alusta lähtien vaikeaan elämäntilanteeseen tai henkiseen pahoinvointiin. Vaikka kivun syy olisi näkymätön, kivun kokemus on aito ja tarve hallintakeinoille yhtä suuri.

KUN OMAT KEINOT EIVÄT RIITÄ

Jos kipu alkaa hallita elämää, on tärkeää hakeutua hoitoon. Ota kipu puheeksi lääkärin, hoitajan, psykologin tai muun ammattilaisen vastaanotolla. Lue lisää: cp-liitto.fi/kun-kipu-koettelee

