

Artikeln på  
svenska på  
sidan 15.

# POSITIIVISUUDELLA KIVULLE KAMPOIHIN

Erilaiset kiputilat sisäelimissä ja esimerkiksi nivelissä ovat tyypillisiä IBD:n oireita. Saana Riekin IBD oireilee vatsan lisäksi nivelreuman tapaan.

TEKSTI VALMA KORHONEN KUVAT MIKKO TÖRMÄNEN

Nivelkipujen ollessa pahimmillaan Saana ei pysty kävelemään portaita tavallisesti.





Piirtäminen on yksi Saanan tärkeistä harrastuksista.

# S

**saana Riekk**i, 19, sai IBD-diagnoosin ollessaan kuudennella luokalla. Kesken aivan tavallisen välitunnin Saanaa alkoi heikottaa ja luokkakaveri huomautti Saanan näyttävän kalpealta. Hän päätti varmuuden vuoksi käydä kouluterveydenhoitajalla.

Saanan hemoglobiiniarvoksi todettiin vain 69, kun viitearvon alaraja on noin tuplat siitä.

– Terveydenhoitaja ei meinannut uskoa tuloksen pitävän paikkaansa. Sen jälkeen soitettiinkin heti vanhemmille ja minut lähetettiin tutkimuksiin, Saana muistelee.

Syyksi heikotukselle todettiin IBD, tarkemmin sanottuna haavainen paksusuolentulehdus. Suolisto-oireita Saanalla ei vielä tuolloin ollut. Hän ei ollut

aiemmin kuullut suolistosairauksista, eikä niitä ollut lähipiirissä. Muistikuvat diagnoosin jälkeisestä ajasta ovat nuoresta iästäänkin johtuen hieman sumuiset.

– Ainoa mitä muistan, on, että lääkäri kertoi tähystyksen jälkeen, etten voisi sairauden takia tehdä vuorotyötä. Se harmitti, sillä olin aina miettinyt ryhtyvänä lääkäriksi, Saana kertoo.

### **Nivelkiput ovat yleisiä IBD:n liitännäisoireita**

Saanalle aloitettiin heti lääkitys IBD-oireisiin ja hemoglobiinin kohottamiseen. Pitkään yleisvointi pysyikin lääkityksen avulla hallinnassa. Oireet kuitenkin palasivat myöhemmin, ja ikävä kyllä hieman pahempina.

Suolistovaivojen ja -kipujen lisäksi



## Omalla mielen hallinnalla voidaan vaikuttaa paljonkin siihen, miten sairaus elämään vaikuttaa.

### **Suolistosairaus ei ole este tulevaisuuden haaveille**

Pian 20 vuotta täyttävä Saana asuu Oulussa ystävänsä kanssa kimppekämpässä ja opiskelee matematiikan ja fysiikan aineenopettajaksi. Opiskelujen ohella hän tekee kahta eri työtä ja harrastaa piirtämistä, lautapeliä pelaamista sekä viettää paljon aikaa ystäviensä kanssa.

IBD:n aiheuttamista ajoittaisista kivuista ja rajoitteista huolimatta Saana suhtautuu omaan sairauteensa todellisella voittaja-asenteella.

– Omalla mielen hallinnalla voidaan vaikuttaa paljonkin siihen, miten sairaus elämään vaikuttaa – lääkitystä väheksymättä. Yleinen positiivinen asenne auttaa, eikä IBD todellakaan vaikuta elämään koko ajan. Etenkin kun löytää itselleen sopivat ja oireisiin tehoavat lääkkeet, hän huomauttaa.

Korvaamattoman tärkeässä roolissa sairauden kanssa elämisessä ja hyväksymisessä on ollut myös omalta perheeltä, ystäviltä ja muulta lähipiiriltä saatu tuki.

– Kaikki ovat olleet todella ymmärtäväisiä sairauteni suhteen, kun olen siitä itse avoimesti kertonut, hän painottaa.

Vertaistukitoiminnan kautta muiden IBD:tä sairastavien tapaaminen on avannut silmiä sille, ettei Saana todellakaan ole sairauden kanssa yksin:

– Ajattelin pitkään, että olen ainoa, jolla on tämä sairaus. Kun tapasin muita IBD:tä sairastavia Ninja camp -vertaistukileirillä, tajusin, että näin ei todellakaan ole ja sairaus on hyvin yleinen.

### **Kivunlievitystä mielen taidoilla ja elintavoilla**

Mielenhallinnan puolesta IBD:hen liittyvien kipujen ja muiden oireiden sie-

tämisessä puhuu myös psykiatrinen sairaanhoitaja ja psykoterapeutti **Jaana Kotiranta**. Hän ohjaa IBD ja muut suolistosairaudet ry:lle sopeutumista tukevia kurseja ja toimii osa-aikaisesti Ahvenanmaan terveydenhoitopiirissä erikoissairaanhoitajana ja psykoterapeutina.

Jaana on työssään erikoistunut kipupotilaiden hoitoon, ja on myös itse kivun kanssa elämisen kokemusasiantuntija – hän oli ratsastusonnettomuudessa vuonna 1994 ja on siitä lähtien elänyt neuropaattisen kivun kanssa.

IBD:tä sairastavien kokemat kivut ovat yhdistystyön kautta Jaanalle hyvinkin tuttuja.

– IBD voi oireilla erilaisina sisäelinkipuina, joista tyypillisimmät ovat vatsan seudulla, ja muun muassa nivelkipuina, kuten Saanalla. Aina on tärkeää selvittää

Saanan IBD on oireillut nivelten jäykkyytenä ja kipuna.

– Nilkkakipujen vuoksi pystyn kävelemään vain vaihtelevasti ja autolla ajaminen tuottaa haasteita. Kipeän leukanivelen takia en välillä saa suuta auki, Saana kuvailee.

Reumatestien mukaan hänellä ei kuitenkaan ole reumaa, vaan nivelkivut ovat IBD:n liitännäisoireita, kuten monilla muillakin IBD:tä sairastavilla.

Hoitomuodoksi nivelkipuihin on käytetty erilaisia lääkkeitä, joista viimeisimpänä Saana aloitti nivelreuman hoitoon tarkoitetun itse pistettävän injektionesteiden.

– Aikaisemmin sama valmiste tabletimuodossa ei auttanut, mutta nyt olen saanut helpotusta kipuihin, hän iloitsee.

### **Kipu on yksi IBD:n oireista**

- IBD:hen liittyy monenlaisia oireita ja osalla ne heikentävät elämänlaatua.
- IBD ja muut suolistosairaudet ry:n ja lääkeyritys Janssenin teettämän kyselytutkimuksen (2020) mukaan esimerkiksi kipuja oli lähes neljänneksellä (24,2 %) vastaajista.
- Kivut ovat yleisempiä nuorilla, naisilla ja hiljattain diagnoosin saaneilla.
- **Lisätieto:** [ibd.fi/selvitys-ibd-hoitopolku](http://ibd.fi/selvitys-ibd-hoitopolku) ja lehden sivulla 18.



Reseptilääkkeiden lisäksi Saana on saanut helpotusta kipuun myös reseptivapaista kipugeeleistä.



## Ei ole oikeaa tai väärää tapaa kokea kipua.

kivun taustasyy ja jos mahdollista, tarvittaessa saada siihen lääkkeellistä apua. Silti myös lääkkeettömillä kivunlievitysketjuilla voi helpottaa paljonkin tuskais- ta oloa, Jaana korostaa.

### **Kipu on hälytysmerkki, sitä ei pidä väheksyä**

Jaana Kotirannan mukaan kivun hyväksyminen ei tarkoita, että sen kokemista pitäisi koskaan väheksyä:

– Kipu on aina hälytysmerkki jostain, mutta kun tietää mistä se johtuu, tuo se helpotusta. Krooninen kipu on uuvuttavaa ja vie voimavaroja, joten sen kanssa eläessä on oltava lempeä itselleen ja

kuunneltava omaa kehoa. Akuutissa vaiheessa ei kannata vaatia itseltään enemmän kuin mihin oikeasti kykenee.

Myös omasta kokemuksestaan Jaana tietää, että kun elämään tulee kipu tai pitkäaikaissairaus, pistää se arvo maailman uusiksi. Yksin neljän seinän sisälle jääminen ja tilanteen voivottelu eivät kuitenkaan ainakaan helpota kivun kokemista.

– Kivusta huolimatta on hyvä miettiä, miten elää siitä huolimatta mahdollisimman täysipainoista ja mielekästä elämää. Vaikka kaikkea ei voi ehkä tehdä kuten ennen, on hyvä löytää tapoja, joilla nauttia samoista asioista kuten aiemminkin. Hyvät kokemukset mielekkästä tekemisestä ovat aina pois kivusta, hän alleviivaa.

### **Tunnista oma tapasi lievittää kipua**

IBD ja muut suolistosairaudet ry:n tarjoaman vertaistuen lisäksi Jaana Kotiranta suosittaa hyvin matalalla kynnyksellä ottamaan yhteyttä hoitohenkilökuntaan, jos tuntuu, että kipuun

ei ole löytynyt sopivaa lääkkeellistä tai henkistä apua.

– Meille ammattilaisille voi tulla puhumaan, jos tuntuu, ettei lähiomaisilta saatu tuki ole riittävää. Meille voi hyvin avoimesti kertoa ihan kaikista IBD:hen liittyvistä tunteista ja kokemuksista.

Kivun kokeminen onkin aina yksilöllistä, ja eri ihmisille sopivat erilaiset hoito- ja lievityskeinot kuin toisille.

– Kaiken kaikkiaan ei ole mitään oikeaa tai väärää tapaa kokea kipua, painottaa Jaana.

Mitä pidempään sairauden kanssa elää, sitä paremmin oppii tunnistamaan tapoja, joilla kipua voi lievittää:

– Pitkäaikaissairauden kanssa elävät oppivat huomaamaan, mitkä asiat omalla kohdalla vaikuttavat kivun kokemiseen. Kipua aiheuttavia asioita voi välttää ja toisaalta tehdä enemmän asioita, jotka parantavat omaa oloa. Joku voi saada apua mindfulnessista, toinen elokuvan katselusta ja kolmas rentouttavasta asennosta. Mistä tahansa on apua, sitä suosittelen ottamaan enemmän osaksi omaa elämää. ●