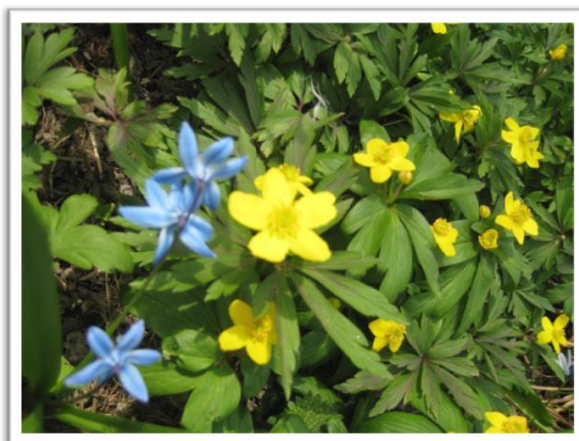


SYÖPÄPOTILAAN KIPU



Sisällys

LUKIJALLE	2
MITÄ KIPU ON?	2
TIESITKÖ, ETTÄ KIPU KOOSTUU ERI OSA-ALUEISTA	2
Fyysinen kipu	2
Psyykinen kipu	2
Sosiaalinen kipu	3
Hengellinen kipu	3
VINKKEJÄ KIVUN HALLITSEMISEEN	3
Helpotusta fyysiseen kipuun	3
Psyykinen hyvinvointi	4
Helpotusta psyykkiseen kipuun	4
Sosiaalinen hyvinvointi	4
Helpotusta sosiaaliseen kipuun	5
Hengellinen hyvinvointi	5
Helpotusta hengelliseen kipuun	5
SYÖPÄKIVUN LÄÄKEHOITO	5
Säännöllinen kipulääkitys	5
Vahvat kipulääkkeet (opioidit)	6
Muu kipulääkitys	6
Läpilyöntikipu	7
Kipulääkkeiden haittavaikutuksia	7
Kivun seuranta	7
MISTÄ APUA	8

LUKIJALLE

Syöpäsairauden löytyminen on aina raskas tieto sekä potilaalle että hänen läheisilleen. Syöpää sairastavien ihmisten päivittäistä elämää voidaan helpottaa ja tukea erilaisilla hoidoilla sekä luotettavalla ja ajankohtaisella tiedolla. Erilaisten syöpien hoidot ovat kehittyneet ja niiden ennusteet parantuneet, silti syöpään sairastumiseen liitetään edelleenkin ajatuksia kivusta, kärsimyksestä ja kuolemasta.

Syöpäsairauksiin saattaa liittyä kipuja. Kipu ja sen hallinta voi olla osana jokapäiväistä elämää. Kädessäsi on kivunhoito-opas, joka on tarkoitettu syöpää sairastavalle potilaalle auttamaan kivunhoidossa.

Oppaan tarkoituksena on selvittää kivun kokonaisuutta: mistä kipu johtuu ja antaa vinkkejä, kuinka hoitaa kivun aiheuttamia tuntemuksia. Ohjeita on koottu tiivistetysti vinkkejä kivun hallitsemiseen -otsikoiden alle lukemisen helpottamiseksi. Oppaan lopussa on hyödyllisiä yhteystietoja.

MITÄ KIPU ON?

Kipua on mikä tahansa kokemus, jonka yksilö määrittelee kivuksi. Kipua ei voida kyseenalaistaa, sillä ihmiset kokevat kivun yksilöllisesti. Kipu on epämiellyttävä tunne tai tila eikä sitä voida verrata toisen ihmisen tuntemuksiin kivusta.

Kivusta puhuttaessa ihmisille tulee usein mieleen ainoastaan kivun fyysinen puoli, joka käsittää kuitenkin vain elimistön ulkoisen tai sisäisen tekijän aiheuttaman kudოსvaurion. Tämä on kuitenkin vain yksi kivun kokemiseen, kipukäyttäytymiseen ja kivun seurauksiin vaikuttavista tekijöistä. Kokonaiskivun tuntemukseen vaikuttavat fyysisen kivun lisäksi psyykkiset, sosiaaliset ja hengelliset puolet.

TIESITKÖ, ETTÄ KIPU KOOSTUU ERI OSA-ALUEISTA

Fyysinen kipu

Fyysinen kipu aiheutuu elimistön ulkoisen tai sisäisen tekijän aiheuttamasta kudოსvauriosta. Kipu on syöpäsairauteen liittyvistä oireista tavallisin ja usein eniten normaalia elämää haittaava oire. Pitkään jatkuneena kipu saattaa aiheuttaa muutoksia selkäytimen ja aivojen kipukeskuksissa. Näiden kipuradassa tapahtuneiden muutosten vaikutuksesta kipu voi jatkua, vaikka kivun alkuperäinen syy olisikin jo parantunut.

Psyykkinen kipu

Ihmisen kohdatessa elämässä tapahtuvia muutoksia, kuten vakava sairastuminen, ilmenee yleensä ahdistusta, pelkoa, surua ja masennusta. Nämä oireet kuuluvat psyykkiseen kipuun. Joskus muutokset saattavat olla suurempia kärsimyksen ja kivun aiheuttajia kuin itse fyysiset oireet.

Sosiaalinen kipu

Tämä kivun muoto käsittää huolen perheestä, ystäväistä, tuttavista ja mahdollisesti työstä tai muusta, mitä pidät elämässäsi tärkeänä. Sosiaalinen kipu voi ilmetä yksinäisyyteen vetäytymisenä, koska saatat ajatella, ettet kelpaa enää muiden seuraan. Ihmissuhteet voivat vähentyä sairauden vuoksi, lisäksi rakkauden puute voi aiheuttaa kipua. Omaisista huolehtiminen sekä murhe heidän pärjäämisestään voivat kuormittaa sinua. Kivun pahenemiseen voi myös vaikuttaa pelko siitä, että työnteko sairauden myötä kärsii ja näin ollen vaikuttaa toimeentuloon.

Hengellinen kipu

Hengellinen kipu koskee uskonnollisia ja elämäkatsomuksellisia kysymyksiä. Hengelliseksi tarpeiksi liitetään usein usko sekä luottamuksen ja mielenrauhan löytyminen. Myös rakkaus, anteeksianto ja toivo liitetään usein siihen kuuluvaksi. Hengellisyys kuuluu sisäiset kokemukset, arvot ja vakaumukset. Hengellistä kipua tuntiessa ihminen saattaa kyseenalaistaa oman uskonsa, sekä esittää itselleen kysymyksiä sairauden syistä, sairauden yhteyksistä elämäntapoihin ja sen vaikutuksista tulevaan elämänlaatuun.

VINKKEJÄ KIVUN HALLITSEMISEEN

Kipu aiheuttaa muutoksia elimistön toiminnassa sekä tunteissa ja käytöksessä. Lääkehoito kattaa vain osan kivunhoidosta. Sairauden oireista kipu on suurin syy kotiin eristäytymiseen. Hyvän kivunhoidon tarkoituksena onkin elämänlaadun ja hyvinvoinnin lisääminen. Syöpää sairastavan potilaan sekä läheisten on hyvä tietää, että kiputilojen aikana mielialan ja tunnetilojen vaihtelu on täysin normaalia.

Fyysinen hyvinvointi

Kipu vaikuttaa fyysiseen kuntoon. Sinulla saattaa olla pelko siitä, että liikkumisen lisääntyessä myös kipu lisääntyy. Heikentynyt fyysinen kunto kuitenkin johtaa useimmiten passiiviseen elämäntapaan, jolloin mikään ei kiinnosta. Joskus lyhytvaikutteinen kipulääke on tarpeen liikkumisen mahdollistamiseksi. Sairauden myötä liikuntaa ei pidä unohtaa. Lepo ja riittävä yöuni auttavat jaksamaan kipujen kanssa.

Helpotusta fyysiseen kipuun

- *liikunnan tärkeys: helpottaa unen saantia, parantaa suolen toimintaa, toimintakyky säilyy, ruokahalu lisääntyy*
- *fysioterapia: asentojen tukeminen tyynyjen avulla*
- *lymfaterapia: vähentää turvotusta, rentouttaa, lievittää kipuja*
- *riittävä ja säännöllinen kipulääkitys*

Psyykkinen hyvinvointi

Psyykkisen kivun hoidossa tärkeää on osata ilmaista ja käsitellä omia tunteitaan, ajatuksiaan ja kokemuksiaan siten, että itse tiedostaa ne. Tärkeää on pystyä puhumaan läheisten ihmisten kanssa. Usein ihminen ei pysty hallitsemaan omia tunteitaan tai sietämään niiden aiheuttamaa henkistä kipua. Tavoitteena on purkaa kipuun liittyviä toivottomuuden ja avuttomuuden tunteita sekä lisätä omia kivunhallintakeinoja. Aiemmat kipukokemukset, tunnereaktiot, mielikuvat ja asenteet ovat osana kipukokemusta. Huomion siirtäminen muualle saattaa nostaa kivun havaitsemisen kynnyistä. Tämä puolestaan auttaa kipujen kanssa elämistä, ei ainoastaan vähentämällä kipuja vaan auttamalla pysymään aktiivisena sekä hallitsemaan stressiä. Usein tieto kivun alkuperästä ja kivun hoidon mahdollisuuksista helpottavat oloa, samoin kuin riittävän kipulääkityksen suunnitteleminen myös kivun mahdollisen pahenemisen varalle.

Helpotusta psyykkiseen kipuun

- *oletko kokeillut itsesi hemmottelua*
- *musiikin kuuntelua*
- *lukemista (jos et jaksa lukea, kirjoja saa myös äänitteinä)*
- *rentoutumista, kuten tunnelman luomista kynttilöiden avulla*
- *käsitöitä*
- *ystävien ja läheisten kanssa yhdessäoloa*
- *luonnossa liikkumista*

Sosiaalinen hyvinvointi

Ahdistusta helpottaa tieto hyväksytyksi tulemisesta ja tietoisuus siitä, etteivät läheiset hylkää sairauden ilmetessä.

Vertaistuki auttaa osaltaan selviytymään vaikeasta elämäntilanteesta. Kokemus vertaisuudesta antaa toivoa ja uskoa tilanteesta selviytymiseen.

Väsymys ja hoidot saattavat aiheuttaa, että vetäydyt kuoreesi ja varot menemästä muiden ihmisten lähelle. Edes sairaudenkaan aikana ei pidä unohtaa lämpöä, läheisyyttä ja rakkautta. Seksuaalinen haluttomuus saattaa kuulua osana sairauden oireisiin. Vetäydyt vielä lisää itseesi ja pidättäydyt kaikista kontakteista ja kosketuksista. Muista, että voit olla rakkaasi sylissä ilman seksiäkin.

Helpotusta sosiaaliseen kipuun

- *perhe- ja ystävyysuhteet, sekä harrastukset antavat voimia ja sisältää jokaisen perheenjäsenen elämään*
- *hellyys ja yhteisymmärrys*
- *keskustelu kumppanin ja läheisten kanssa*
- *vertaistuellla on tärkeä merkitys jaksamisen ja elämänhallinnan kannalta*
- *halutessasi voit myös ottaa sinulle tärkeän ihmisen mukaan lääkärin vastaanotolle*

Hengellinen hyvinvointi

Hengellistä kipua tuntiessasi saatat kyseenalaistaa oman uskosi. Asiat, jotka ovat ennen antaneet merkitystä elämällesi, ovat myös nyt sairauden aikana ne kulmakivet, jotka auttavat jaksamaan.

Toivossa katse on kohti tulevaisuutta. Se ei tarkoita aina syöpään sairastuneelle paranemista ja fyysistä kuntoutumista. Toivo voi olla kivuttomuutta ja hyvää oloa.

Helpotusta hengelliseen kipuun

- *sinun on hyvä keskustella läheisen ihmisen kanssa odotuksistasi, ihanteistasi ja vaatimuksistasi sekä elämää ja kuolemaa koskevista toiveista ja arvoista.*
- *toivo antaa voimaa ja rohkeutta elää sairauden kanssa.*
- *sairaalapastori voi olla sairastuneen ja hänen perheensä tukena sairauden eri vaiheissa*

Voit ottaa yhteyttä oman seurakuntasi työntekijöihin. Seurakunta järjestää myös erilaisia tapahtumia, joihin voit ottaa osaa.

SYÖPÄKIVUN LÄÄKEHOITO

Lääkehoito on kivunhoidossa tärkein osa-alue, ja sen suunnittelusta vastaa lääkäri. Onnistuneen lääkehoidon edellytyksenä on tieto kivun voimakkuudesta ja laadusta. Paras lopputulos syntyy, kun kerrot rehellisesti lääkärille tai hoitajalle kivusta ja sen vaikutuksesta arkeen. Noudata aina lääkärin ja lääkepakkauksen ohjeita.

Säännöllinen kipulääkitys

Kipulääkityksesi koostuu säännöllisesti otettavasta peruslääkkeestä. Peruskipulääkkeen lisäksi käytetään tarvittaessa otettavaa nopeasti vaikuttavaa kipulääkettä yllättäen lisääntyvien kipujen helpottamiseksi.

Lievään kipuun käytetään tulehduskipulääkkeitä ja parasetamolia. Tähän ryhmään kuuluvat tutut käsikaupan särkylääkkeet. Tulehduskipulääkkeillä on kipua, kuumetta ja tulehdusta lievittävä vaikutus. Jos

käytössäsi on verenohennuslääke (esimerkiksi Marevan®), silloin tulehduskipulääkkeiden käyttöä on harkittava tarkemmin.

Pitkäaikaisessa käytössä tulehduskipulääkkeet saattavat ärsyttää vatsan limakalvoa, minkä vuoksi niiden käyttöön voidaan yhdistää vatsaa suojaava lääke.

Peruskipulääkkeenä käytetään yleensä parasetamolia. Parasetamoli lievittää kipua ja alentaa kuumetta. Se ei ärsytä mahalaukkua tai vaikuta munuaisten toimintaan. Parasetamolien haittavaikutukset ovat vähäisiä. Sitä ei tule käyttää potilailla, joilla on maksan vajaatoiminta.

Vahvat kipulääkkeet (opioidit)

Kivun lisääntyessä peruskipulääkkeen rinnalle voidaan liittää opioidi tai ne voivat toimia peruskipulääkkeenä. Opioidit ovat keskushermoston kautta vaikuttavia voimakkaita kipulääkkeitä. Annostus määrätään aina yksilöllisesti, jota lisätään asteittain riittävän kivunlievityksen saavuttamiseksi. Vastaavasti kipulääkitystä on laskettava asteittain.

Opioidilääkitys aloitetaan usein miedolla opioidilla, (esim. Panacod® tabletti). Jos näillä ei saada vastetta kipuun, aloitetaan vahva opioidilääkitys. Vahvoista opioideista pitkäaikaisen kivun hoitoon soveltuvat parhaiten (esim. Oxycodone®, Oxycontin® tabletit). Lääkitys otetaan säännöllisesti, jotta saavutetaan tasainen vaikutus. Lääkkeet tulee niellä kokonaisina nesteen kera joko ruuan yhteydessä tai tyhjiin vatsaan. Jos nieleminen tuottaa ongelmia, voidaan käyttää kipulääkityksenä laastaria tai mikstuuraa.

Kipulaastari (esim. Durogesic®, Matrifen®, Fentanyl®) kiinnitetään iholle, josta lääke imeytyy. Edellä mainittujen vaikutus kestää kolme vuorokautta, jonka jälkeen laastari vaihdetaan uuteen. Laastarin paikkaa kannattaa vaihtaa ihoärsytyksen välttämiseksi.

Kipupumppua voidaan käyttää mikäli suun kautta otettava tai laastarimuotoinen lääkitys eivät onnistu. Kipupumpulla voidaan annostella opioidia ihon alle tai laskimoon jatkuvana lääkityksenä ja annosta voidaan muuttaa tarvittaessa helposti. Lääkäri voi harkita sädehoitoa esimerkiksi luustokipujen hoidossa.

Noudata lääkärin ohjeita kipulääkkeen annostelussa ja varmista, etteivät lääkkeet päädy väärin käsiin esimerkiksi lapsille.

Muu kipulääkitys

Syöpäkivun hoitoon voidaan käyttää kipulääkkeiden lisäksi epilepsian ja masennuksen hoitoon käytettäviä lääkkeitä. Annokset ovat pienempiä kuin masennuksen tai epilepsian hoidossa. Edellä mainitut lääkkeet kohottavat kipukynnystä ja parantavat yöunta sekä auttavat hermovauriotyyppiseen sähköiskumaiseen kipuun. Kortisonilääke auttaa hermokudoksen ympärillä olevan kudoksen turvotusta pienentävään vaikutukseen, näin kipu vähenee.

Läpilyöntikipu

Läpilyöntikipu on ohimenevää kivun pahenemista. Se voi olla odottamatonta tai saattaa ilmetä esimerkiksi yskimisen, suolen tyhjenemisen, kumartamisen tai kantamisen yhteydessä. Hoitona on tarvittaessa otettava lyhytvaikutteinen kipulääke (esim. Oxynorm® kapseli), jota voidaan käyttää pitkävaikutteisen kipulääkityksen lisänä hoitamaan läpilyöntikipuja. Vaikutus alkaa noin 30 minuutin kuluessa lääkkeen ottamisesta ja kestää noin neljän tunnin ajan. Lääkkeet tulee niellä kokonaisina nesteen kera joko ruuan yhteydessä tai tyhjään vatsaan. Jos läpilyöntikipulääkkeen tarve on useita kertoja vuorokaudessa, lisätään pitkävaikutteisen kipulääkkeen annosta.

Kipulääkkeiden haittavaikutuksia

Opioidien käyttö voi aiheuttaa haittavaikutuksia, josta yleisimpiä ovat pahoinvointi, ummetus, suun kuivuminen ja väsymys. Väsymys ja pahoinvointi voivat helpottaa lääkkityksen jatkuessa. Haittavaikutuksia voidaan lievittää erilaisin lääkityksin.

- Pahoinvointia voidaan hoitaa pahoinvoinnineläkkeillä (esim. Primperan®, Granisetron®, Zofran®). Jos tunnet lääkityksestä huolimatta voimakasta pahoinvointia, siitä tulisi kertoa lääkärille tai hoitajalle.
- Ruokahaluun voi vaikuttaa valitsemalla kylmiä ja raikkaita ruokia ja juomia.
- Pahoinvointia voi ehkäistä tai vähentää syömällä useita pieniä aterioita päivässä, syömällä hitaasti ja pureskelemalla ruoka huolellisesti.
- Vahvaa opioidia käytettäessä tulee ummetuslääkettä käyttää säännöllisesti.
- Ummetusta voi lievittää vatsaa pehmentävillä ulostuslääkkeillä, joita saa apteekista ilman reseptiä (esim. Movicol®, Lactulos® ja Laxoberon®).
- Ummetukseen on monenlaisia hoitokeinoja, kuten liikunta, ravitsemus (luumut, kuitupitoinen ruoka, esim. täysjyvä valmisteet).
- Suun kuivumista pystytään estämään käyttämällä erilaisia suun kostutukseen tarkoitettuja geelejä, suihkeita ja tabletteja (esim. Oralbalance® - geeli).
- Vesi on myös hyvä suun kosteuttaja.
- Jos tunnet itsesi väsyneeksi, älä aja autoa tai tee tarkkaavaisuutta vaativia tehtäviä.

Kivun seuranta

Oma tuntemus kivusta ja sen voimakkuudesta on aina ensisijainen. Sanallisen kuvauksen lisäksi kivusta kertomisen apuvälineinä voidaan käyttää erilaisia kipumittareita, piirroksia, kipusanastoja ja kipupäiväkirjaa.

Hoidon vastetta seurataan kipujanalla (NRS-mittari), jolla potilas itse arvioi kipunsa määrää numeerisella asteikolla nolasta kymmeneen. Nolla tarkoittaa kivuttomuutta ja kymmenen pahinta kuviteltavissa olevaa kipua.

On tärkeää kirjata kivun voimakkuutta myös kotona, jotta hoitohenkilökunta saa tärkeää tietoa kivun vaihtelusta ja lääkityksen tehokkuudesta. Näin ollen kipulääkitystäsi on helpompi muuttaa sinulle sopivaksi.

MISTÄ APUA

Tarvittaessa voit ottaa yhteyttä. Yksin ei kannata jäädä. Aina kannattaa muistaa, että hoitohenkilökunnalta on mahdollisuus saada tukea ja tietoa. Hoidosta vastaavaa henkilökuntaa sitoo vaitiolovelvollisuus, joten aratkin asiat säilyvät luottamuksellisina.

