

Pitkittyneen kivun hoidon palvelurakenne Keusotessa

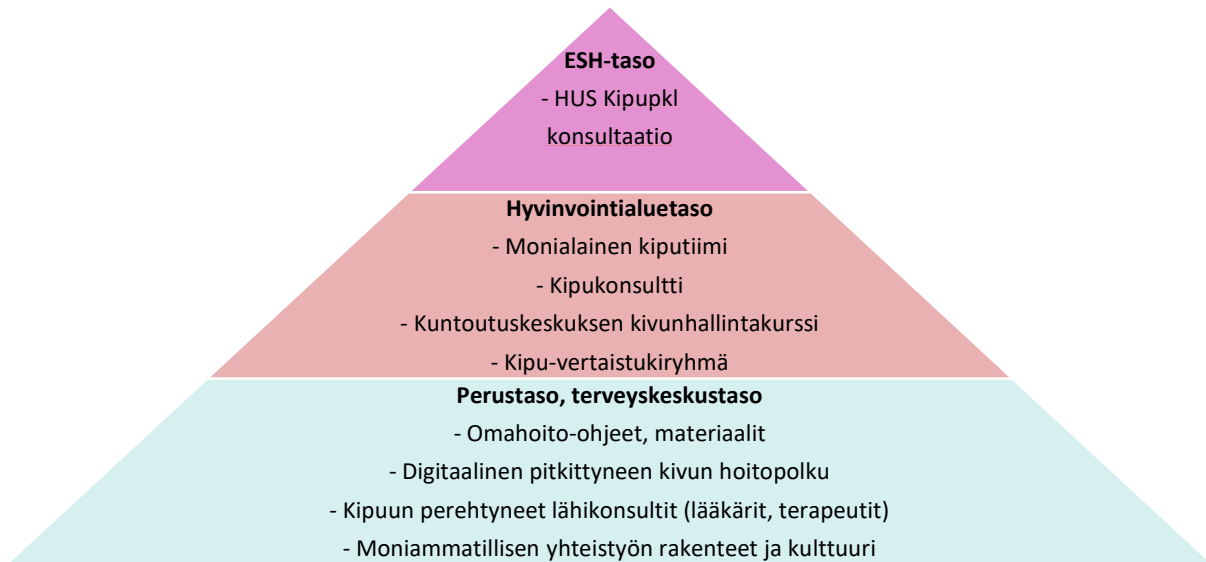
Sisällys

Pitkittyneen kivun hoidon palvelurakenne Keusotessa	1
Keusoten yhteiset kivun hoidon ohjeet	1
Pitkittyneen kivun hoito pähkinänkuoressa	2
Tukimateriaalia arjen työhön	3
Digitaalinen pitkittyneen kivun hoitopolku	3
Lähikonsultit yksiköittäin	4
Kipuanestesiologin konsultaatio	4
Kivunhallintakurssi	4
Vertaistukitoiminta	5
Läheteohje monialaisen kiputiimin arvioon	5
Erikoissairaanhoidon konsultaatiot ja lähettäminen	6

Keusoten yhteiset kivun hoidon ohjeet

- Kaikki ohjeet kootaan IMS-järjestelmään
- IMS: Dokumentit → Vastaanottopalvelut → Kipu

Keusoten kivun palvelurakenne koostuu perustasolle (terveyskeskustaso) ja hyvinvointialuetasolle rakennetuista kivun hoidon tukitoimista (kts. kuva alla). Potilaan kiputilanne pyritään hoitamaan perustasolla. Toisaalta mikäli perustason tuki ei riitä, tulee potilas ohjata mahdollisimman pian hyvinvointialue- tai erikoissairaanhoidon tason tuen piiriin.



Pitkittyneen kivun hoito pähkinäkuoressa

Pitkittyneeseen kipuun liittyy kärsimystä, elämänlaadun, työ- ja toimintakyvyn heikentymistä sekä usein mieliala- ja uniongelmia. Laadukas hoito vaatii lähes aina moniammatillista yhteistyötä, ja potilaan omaa aktiivisuutta ja motivaatiota.

Ammattilaisen vastuulla on huolehtia, että potilaan kivun tyyppi on määritelty (nosiseptinen, neuropaattinen, nosiplastinen/sentraalinen, sekamuotoinen) ja kivun syy on selitetty potilaalle selkeästi. Kivun etiologia tulee olla riittävällä tasolla selvitetty. Jos ammattilainen on epävarma kivun syystä ja tyypistä, tulee konsultoida yksikön lähikonsulttia. Hoidon onnistumisen kannalta potilaalle tulee olla täysin selvää, mistä hänen kipunsa johtuu, ja miksi häntä hoidetaan niin kuin hoidetaan.

Pitkittyneen kivun hoidon kulmakiviä ovat

- kiputilanteen, toimintakyvyn ja liitännäisoireiden huolellinen arviointi
- potilaan kuntoutusmotivaation ja odotusten kartoittaminen
- pitkäaikainen hoitosuhde

Tavoitteena on tunnistaa mahdollisimman varhaisessa vaiheessa potilaat, joilla on riskitekijöitä kivun pitkittymiselle. Riskitekijöitä ovat:

- o muu aikaisempi pitkäaikainen kiputila
- o hermopinne/-vaurio, jatkuva inflammatorinen tila
- o masennus- ja ahdistusoireet, uniongelmat, psykososiaalinen kuormitus, stressi
- o traumakokemukset, lapsuuden kaltoinkohtelu
- o kokemus epäoikeudenmukaisesta kohtelusta (terveydenhuollossa)
- o passiiviset kivunhallintakeinot tai odotus, että kiputilanne ratkeaa ilman potilaan aktiivista omaa toimijuutta
- o katastrofointiajattelu, pelko-välttämiskäyttäytyminen

Lähestymistapa pitkittyneen kivun hoitoon on kuntouttava. Lääkkeettömät menetelmät ovat pitkäaikaisen kivun ensisijainen hoito. Pitkäaikaisen kivun mekanismien mukaan valittu lääkitys täydentää lääkkeetöntä hoitoa. Opioidit eivät pääsääntöisesti kuulu pitkittyneen kivun hoitoon.

Tukimateriaalia arjen työhön

Tietoa ammattilaiselle ja potilaille → tulee suositella potilaille:

Kivunhallintatalo.fi → Pitkittyneen kivun osio ja Itsehoito-osio

- laaja tietopaketti kivusta potilaslähtöisellä kielellä
- käytännönläheisiä harjoitteita kivun omahallintaan

Retrainpain.org

- kivun fysiologiaa ja omahoito-ohjeita helposti omaksuttavassa muodossa
- saatavilla 22 eri kielellä

Selkakanava.fi

- selkäkipupotilaan perustietoa ja harjoitteita

Tietoa ammattilaiselle:

TerveyskyläPRO.fi → Virtuaalikeskukset → Kivunhoito

- laaja tietopaketti kivusta ammattilaiselle
- vaatii kirjautumisen (onnistuu VRK-kortilla)
- Oppaat ja tietosisällöt, mm.
 - o Perustietoa kivusta
 - o Ohjeita hoitosuunnitelman laatimiseen
 - o Pitkittyneen kivun hoito ei etene, mikä avuksi
 - o Pitkittyneen kivun äkillinen paheneminen
- Oirepuntarit
 - o Opioidipuntari → auttaa arvioimaan, olisiko pitkittyneessä kiputilanteessa perusteltua harkita opioidin aloittamista

Suomen Kivuntutkimusyhdistys ry (skty.org) → Materiaalit

- Perustietoa kivusta kaikille

Digitaalinen pitkittyneen kivun hoitopolku

HUS-Uusimaa -info: Hoitopolku liitteenä.

Lähikonsultit yksiköittäin

Haastavissa kiputilanteissa konsultoidaan ensisijaisesti yksikön omaa kivun hoidon lähikonsulttia.

HUS-Uusimaa -info: Yksiköihin on nimetty kivun hoidon erityiskoulutusta saaneet lähikonsultit (terapeutteja, lääkäreitä, hammaslääkäri). Heidän yhteystietonsa on koottu hyvinvointialueen palvelurakenteeseen.

Kipuanestesiologin konsultaatio

Anestesiologian erikoislääkäri toimii kipuasioissa erikoislääkärikonsulttina kaikille Keusoten avopalveluiden lääkäreille. Kipulääkärin rooli on vahvasti konsultatiivinen.

Kipuanestesiologia voi konsultoida

- puhelimitse
- laittamalla kirjallisen konsultaatiokysymyksen ajanvarauskirjalle, tai
- paikan päällä (Hyvinkää, Järvenpää)

Konsultaatiokysymykset laitetaan konsultin ajanvarauskirjalle. Konsultaatiokysymys kirjataan YLE-lehdelle. Konsultaatiokysymyksen tulee sisällyttää selkeä kysymyksenasettelu. Myös konsultaatiovastaukset kirjataan YLE-lehdelle.

Maanantaisin konsultti on läsnä Hyvinkäällä ja keskiviikkoisin Järvenpäässä. Kyseisinä päivinä hän pitää tarvittaessa vastaanottoja, mutta varaa **itse** mahdolliset vastaanottoajat omalle työpohjalleen. Konsultin voi pyytää tarvittaessa myös yhteisvastaanotolle potilaan kanssa.

Kivunhallintakurssi

Kivunhallintakurssi 10 vrk (ma-pe, ma-pe) järjestetään Keusoten kuntoutuskeskuksessa. Kurssi on tarkoitettu aikuisille potilaille, joiden arvioidaan hyötyvän kipuedukaatiosta, vertaistuesta ja kivun omahallinnan ohjauksesta. Kursseja järjestetään 6 kertaa vuodessa.

Kurssilla ei koskaan tavoitella kivun täydellistä poistumista kurssin aikana. Kurssin tavoitteena on yhdessä potilaan kanssa löytää keinoja, joita toteuttamalla kivun haittaavuus potilaan elämänlaadun, toimintakyvyn ja esimerkiksi työkyvyn kannalta olisi mahdollisimman vähäinen. Kurssin onnistuminen edellyttää potilaalta halukkuutta ryhmämuotoiseen työskentelyyn ja motivaatiota aktiiviseen omaharjoitteluun.

Kurssi sisältää lääkärin arvion. Lähettävä lääkäri sitoutuu tarvittaessa järjestämään potilaalle kontrollivastaanoton tai -soiton kurssin jälkeen jatkosuunnitelman mukaisten toimien järjestämiseksi.

Tarkemmat läheteohjeet ja kurssiaikataulut kuntoutuskeskuksen IMS:ssä.

Kurssin vastuulääkärinä toimiva kipuun perehtynyt erikoislääkäri kouluttaa jokaisen kurssin aikana kahta hyvinvointialueen lääkäriä pitkittyneen kivun hoitoon. Mikäli olet kiinnostunut perehtymisjaksosta, ota yhteyttä kurssin vastuulääkäriin.

Vertaistukitoiminta

Keusoten Avokuntoutuspalvelut ja Mielenterveysyhdistys Hyvinkään Verso ry järjestävät kivun vertaistukiryhmiä. Ryhmä käynnistyy puolivuositain. Ryhmä kokoontuu joka toinen viikko Hyvinkäällä Mielenterveysyhdistys Verso ry:n tiloissa.

Osallistuminen ryhmän toimintaan on maksutonta, mutta paikkoja on rajallisesti. Ryhmään voidaan ottaa kahdeksan jäsentä ilmoittautumisjärjestyksessä. Ryhmää ohjaavat vertaisohjaaja ja psykofyysinen fysioterapeutti.

Läheteohje monialaisen kiputiimin arvioon

Keusoten monialainen kiputiimi antaa hyvinvointialueen ammattilaisille konsultaatiotukea tilanteissa, joissa edellä mainituista tukikanavista ja -toimista huolimatta potilaan kivun hoidon jatkosuunnitelman muodostaminen on haastavaa. Kiputiimin konsultoimisen edellytyksenä on, että hoitava ammattilainen on toteuttanut **digitaalisen pitkittyneen kivun hoitopolun** (kts. yllä) mukaisia toimia ja konsultoinut oman yksikön lähikonsulttia tilanteesta edeltävästi.

Kiputiimi tarjoaa jatkohoitosuosituksen. Hoitovastuu säilyy hoitavalla ammattilaisella.

Konsultaatiopyyntö kiputiimille laaditaan Omni360 sisäisenä lähetteenä.

Konsultaatiopyyntöön tulee sisällyttää seuraavat:

- Potilasasiakirjamerkintä, jossa on hyödynnetty Keusoten sisäistä kipuvastaanoton fraasipohjaa
- Potilaskortti täytettynä ja skannattuna Omni360 -potilastietojärjestelmän liitteisiin
- Selkeä kysymyksenasettelu kiputiimille

Kiputiimin konsultaatiopyyntö voidaan jo pyynnön käsittelyvaiheessa ohjata muulle Keusoten asianmukaiselle hoitotaholle. Tästä ilmoitetaan lähettävälle lääkärille erikseen. Kiputiimiin ohjautuvat konsultaatiopyynnöt käsitellään kerran kuukaudessa.

Kiputiimin konsultaatio on suositeltavaa tehdä ennen mahdollista lähettämistä erikoissairaanhoidon monialaiselle kipuklinikalle.

Erikoissairaanhoidon konsultaatiot ja lähettäminen

Uudenmaan alueella erikoissairaanhoidon tasoisesta kivun hoidosta vastaa HUS Kipuklinikka. Varmistathan, että olet konsultoinut yksikkösi lähikonsulttia ja tarvittaessa Keusoten monialaista kiputiimiä ennen potilaan lähettämistä HUS Kipuklinikan arvioon.

HUS Kipuklinikan konsultoinnissa noudatetaan **HUS-Uusimaa -alueen kivun hoidon palveluketjukuvausten** ohjeita. Kuvaus sisältää ohjeet lähettämiseen ja kirjalliseen konsultointiin.

HUS Kipuklinikan seniorilääkäriä voi konsultoida myös puhelimitse virka-aikaan HUS-vaihteen kautta (09-4711). Puhelinkonsultaatio on suositeltava erityisesti seuraavissa tilanteissa

- arvio hoitolinjasta ja HUS Kipuklinikan moniammatilliseen arvioon lähettämisen ajankohtaisuudesta
- pitkäaikaisen kivun lääkehoitoon liittyvät kysymykset.