

Kivunhoidon opas Kotirannan hoitajille



(Kuva: hidastaelamaa.fi)



LAPIN AMK⁷
Lapland University of Applied Sciences

Julia Juurtela
Sairaanhoitaja (AMK) – opiskelija
2019

Lukijalle

Kivun arviointi sekä sen hoito ovat osa hyvää hoitoa. Erityisesti korkeassa iässä olevan pitkäaikainen kipu voi johtaa toimintakyvyn heikkenemiseen. Hoitajalla on keskeinen rooli kivun tunnistamisessa, arvioinnissa ja hoidossa.

Opas on laadittu toiminnallisena opinnäytetyönä Kuusamon kaupungin tehostetun palveluasumisen yksikön Kotirannan hoitohenkilökunnalle ja se sisältää tietoa ikääntyneen muistisairaahan kivunhoitotyöstä. Oppaassa käsitellään yleisesti kipua, muistisairautta, kivun arviointimenetelmiä, lääkehoitoa ja lääkkeettömiä hoitomenetelmiä sekä kirjaamista. Sisältö on suunniteltu Kotirannan ympäristö ja hoitajat huomioon ottaen ja oppaaseen on koottu sellaiset asiat, joita on mahdollisuus käytännössä toteuttaa Kotirannassa. Kirjallisen oppaan lisäksi olen laatinut taskukokoisen muistikortin hoitajille, johon on koottu oppaassa esiteltävät kipumittarit ja kivun hoitotyön prosessikaavio kirjaamisen tueksi.

*Älkää luulkokaan.
Niveleni natisevat,
hiukseni harvenevat, ajatuksetkin.
Mutta yrittäkääpäs pysäyttää: minä tanssin yhä.
Minä ajattelen yhä.*

Aiila Merifuoto 2002

SISÄLLYSLUETTELO

MUISTISAIRAUS JA KIVUN KOKEMINEN.....	4
KIVUN LUOKITTELU.....	5
KIVUN ARVIOINTIMENETELMÄT	6
<i>Kipukäyttäytyminen</i>	<i>6</i>
<i>Kipumittarit.....</i>	<i>6</i>
LÄÄKKEETTÖMÄT KIVUNHOITOMENETELMÄT	8
<i>Asentohoito.....</i>	<i>8</i>
<i>Fyysinen ympäristö.....</i>	<i>8</i>
<i>Kosketus.....</i>	<i>9</i>
<i>Huumori ja mielikuvaharjoitukset.....</i>	<i>9</i>
<i>Rentoutus ja musiikki.....</i>	<i>10</i>
<i>Kylmähoito.....</i>	<i>10</i>
<i>Lämpöhoito.....</i>	<i>10</i>
LÄÄKEHOITO.....	11
<i>Parasetamoli.....</i>	<i>12</i>
<i>Tulehduskipulääkkeet</i>	<i>12</i>
<i>Opioidit.....</i>	<i>13</i>
<i>Epilepsia- ja masennuslääkkeet</i>	<i>14</i>
KIRJAAMINEN	15

MUISTISAIRAUS JA KIVUN KOKEMINEN

- Muistisairaudella tarkoitetaan sairautta, joka heikentää sekä muistia, että kognitiivisia eli tiedonkäsittelyn toimintoja.
- Kognitiivisten toimintojen heikentyminen voidaan huomata omatoimisuuden heikentymisenä ja arjen perusasioiden selviytymisen vaikeutumisenä.
- Yleisempiä eteneviä muistisairauksia ovat Alzheimerin tauti, aivoverenkiertosairaudesta johtuva muistisairaus tai näiden yhdistelmä, Lewyn kappale -tauti ja otsa-ohimolohkon rappeumasta johtuva muistisairaus.
- Etenevä muistisairaus rappeuttaa aivoja ja heikentää laaja-alaisesti toimintakykyä sekä edetessään johtaa dementiaoireyhtymään.
- Dementia tarkoittaa oireyhtymää, jossa heikentyminen näkyy useamman kuin yhden kognitiivisen toiminnon heikentymisenä.

- Muistisairaus vaikuttaa kivun kokemiseen ja kykyyn ilmaista kivun tuntemuksia -> muistisairas ei välttämättä osaa ilmaista kivun tuntemuksia tai henkilö unohtaa kokemansa kivun.
- Tärkeää muistaa, että kyvyttömyys ilmaista kipua sanoin ei tarkoita, ettei henkilö voisi kokea kipua.
- Diagnoisoimaton tai hoitamaton kipu voivat lisätä levottomuutta ja käytösoireita.

KIVUN LUOKITTELU

- Kipu määritellään epämiellyttäväksi sensoriseksi tai emotionaaliseksi kokemukseksi.
- Ajallisesti kipu voidaan jakaa
 - ⇒ Akuuttiin kipuun, jonka kesto on alle 1 kuukautta
 - ⇒ Subakuuttiin kipuun, jonka kesto on 1-3 kuukautta
 - ⇒ Krooniseen kipuun, jonka kestä on yli 3 kuukautta
- Kipu voi olla tyypiltään:

Nosiseptiivistä eli kudonsvauriokipua

- ⇒ tyypillisimpiä kivun aiheuttajia mm. nivelrikko, niveltulehduskivut ja osteoporoosi

Hermovauriosta johtuvaa eli neuropaattista kipua

- ⇒ neuropaattisia kipuja liittyy mm. diabetekseen, vyöruusuun, hermovammoihin, selkäydinvammojen jälkitiloihin ja neurologisiin sairauksiin sekä kirurgisten toimenpiteiden jälkeen

Idiopaattista eli tuntemattomasta syystä johtuvaa kipua

- Syöpään liittyvä kivun ilmentyminen riippuu syövän tyypistä sekä kasvaimen tai etäpesäkkeiden sijainnista.
- Kipu välittyy eri hermosäikeille, jotka ovat yhteydessä selkäyttimeen, josta ne heijastuvat.
 - ⇒ esimerkiksi sisäelinperäinen kipu voi tuntua laajoilla alueilla tai heijastua iholle

KIVUN ARVIOINTIMENETELMÄT

Kipukäyttäytyminen

- Muistisairauden varhaisessa vaiheessa kivun arviointi perustuu henkilön itsearvioon ja myöhemmin lisääntyvissä määrin toisen henkilön arviointiin.
- Hoitohenkilökunnan kivun tunnistamisen kulmakivenä on kipukäyttäytymisen havainnoiminen
- Kipu voi ilmetä ärtyisyytenä, huutamisena, vetäytymisenä, levottomuutena tai hoidon vastusteluna. Myös joidenkin asentojen tai toimintojen välttäminen voi viitata kipuun.
- Myös jotkin oireet kuten painon lasku, masentuneisuus, ummetus, ahdistuneisuus, kohonnut verenpaine, hengityksen pidättäminen, kylmänhikisyys, takykardia tai laajentuneet pupillit voivat liittyä kipuun.

Kipumittarit

- Kivun arvioinnin apuvälineenä voidaan käyttää erilaisia kipumittareita.
- Kipumittarin sopivuus tulee arvioida yksilöllisesti.
- NRS, numeraalinen asteikko.
- VRS, sanallinen mittari.
- Pitkälle edenneessä muistisairaudessa kivun arviointi perustuu käyttäytymisen muutosten havainnointiin, jolloin apuna voidaan käyttää PAINAD -mittaria (Pain Assessment in Advanced Dementia Scale). Mittarilla arvioidaan viiden minuutin ajan käyttäytymistä, jonka jälkeen osioiden pisteet lasketaan yhteen.

OSIOT	0	1	2
HENGITYS	Normaalia, lyhyt hyperventilaatiojakso	Ajoittain vaivalloista, pitkä hyperventilaatiojakso	Äänekästä, vaivalloista, katkonaista
NEGATIIVINEN ÄÄNTELY	Ei ole	Satunnaista, vaikerointia, valittavaa, voihkivaa, moittivaa hiljaista puhetta	Rauhatonta huutelua, äänekästä vaikerointia, itkua
ILMEET	Hymyilevä tai ilmeeton	Surullinen, pelokas, tuima	Irvistelyä
ELEKIELI	Levollista	Kireää, ahdistunutta kävelyä, levotonta liikehdintää	Jäykkää, kädet nyrkissä, polvet koukussa, tarttuminen, lyöminen, välttely jne.
LOHDUTTAMINEN	Ei tarvetta	Ääni tai kosketus kääntää huomion muualle ja rauhoittaa	Lohduttaminen, huomion poiskääntäminen tai tynnyttäminen ei onnistu

PAINAD:n pistemäärä 0 tarkoittaa kivuttomuutta ja 10 vaikeasti kipuilevaa. Arviointi suoritetaan 5 min. ajan.

VRS

- 0 ei kipua
- 1 lievä kipu
- 2 kohtalainen kipu
- 3 voimakas kipu
- 4 sietämätön kipu

NRS 0 – 10

- | | |
|----------|------------------------|
| 0 | 10 |
| ei kipua | pahin mahdollinen kipu |

LÄÄKKEETTÖMÄT KIVUNHOITOMENETELMÄT

- Käypä hoito -suosituksen (2015) mukaan lääkkeettömiä kivunhoitomenetelmiä tulee käyttää ensisijaisina kivunlievitysmenetelminä.
- Lievässä kivussa lääkkeetön hoito voi olla yksistään riittävä, voimakkaassa kivussa yhdistettynä lääkehoitoon.

Asentohoito

- Asentohoidon ja koskettamisen avulla voidaan tuoda vuoteessa paljon olevalle liikkeen tunne kehoon.
 - ⇒ pystymme auttamaan henkilöä hahmottamaan hänen kehonsa erilliseksi vuoteesta
- Asentohoidon merkitys korostuu, mikäli henkilö joutuu olemaan pitkiä aikoja vuoteessa tai pyörätuolissa.
- Voidaan toteuttaa tukemalla hyvään asentoon kiilojen, tyyntyjen, erilaisten tukien tai erikoisvuoteen avulla.
- Asentohoidon avulla hoidetaan myös hengenahdistusta, ehkäistään painehaavaumia ja nivelten jäykistymistä sekä turvataan verenkiertoa.

Fyysinen ympäristö

- Hoitoympäristöllä on merkitystä kivun kokemiseen.
- Ympäristön tulisi olla mahdollisimman rauhallinen ja sen tulisi mahdollistaa riittävä mahdollisuus uneen ja normaaliin vuorokausirytmiiin.

Kosketus

- Kosketus aktivoi oksitosiinin tuotantoa.
 - ⇒ aiheuttaa hyvänolon tunteen ja vähentää kipua sekä lievittää stressiä
- Koskettamisen tulee olla ammatillista.
- Kosketuksen avulla hoitaja viestittää välittämistä, pitämistä, inhimillisyyttä, huolenpitoa ja kunnioittamista.
- Tuettu, rauhallinen, kevyt ja viipyvää painallus kireän alueen päällä voi laukaista jännitystä ja rentouttaa lihaksia.

Huumori ja mielikuvaharjoitukset

- Nauraminen ja huumori voivat vähentää stressiä ja niillä on rentouttava vaikutus.
- Mielikuvien avulla voidaan johdattaa ikääntynyt paikkaan, jossa hän tuntee olonsa turvalliseksi ja rauhalliseksi.
- Myös muistelua ja valokuvien katselua voidaan käyttää mielikuvaharjoitusten apuna.
- Hyvistä muistoista voidaan saada voimaa ja niiden avulla voidaan saada huomio muualle kivusta.

Rentoutus ja musiikki

- Rentoutus ja lempimusiikin kuunteleminen voivat lievittää kipua.
- Yhdessä laulaminen on monelle ikääntyneelle mieluisaa, ja sillä voidaan saada ajatukset pois kivusta.

Kylmähoito

- Kylmähoidon avulla voidaan vähentää kudosturvotusta ja lihasjänteitä.
- Toteutetaan kerrallaan noin 20 minuutin ajan ja se voidaan toistaa 1-2 tunnin välein.
- Muista suojata iho paleltumiselta eli aseta kylmäpussin alle jokin ohut kangas.

Lämpöhoito

- Lämpöhoitoa voidaan käyttää kroonisiin kiputiloihin.
- Lämmön vaikutuksesta paikallinen ihon lämpötila nousee, joka lisää verenkiertoa sekä kiihdyttää aineenvaihduntaa
 - ⇒ Jäykkyys ja lihasjänteys vähenevät, jolloin kipu vaimenee
- Tulehdukset, ihorikot, ihottumat, huono valtimoverenkierto ja metalliset vierasesineet ovat lämpöhoidon vasta-aiheita. Mikäli hoidettavalla on tuntopuutoksia, ota huomioon palovammariski.

LÄÄKEHOITO

- Lääkehoito valitaan kivun mekanismin ja voimakkuuden mukaan.
 - ⇒ tavoitteena kivun lievittyminen, toimintakyvyn palautuminen ja kivun haitallisten seurauksien estyminen
 - ⇒ iäkkäiden lääkehoidon tavoitteena on parantaa toimintakykyä ja elämänlaatua ottaen huomioon lääkkeettömät hoitomuodot
 - ⇒ tavoite saavutetaan, kun periaatteena hoidon säännöllisyys, yksilöllisyys, riittävä kivunlievitys ja toimintakyvyn ylläpitäminen
- Ikääntynyt on herkempi lääkkeiden haittavaikutuksille
 - ⇒ ikääntymisen myötä munuaispuhdistuma heikkenee, jolloin lääkkeet eivät poistu yhtä tehokkaasti elimistöstä
 - ⇒ ikääntyneellä on alttius saada herkemmin maha-suolikanavan verenvuotoja
- Pitkäkestoisen kivun hoidossa suositellaan ensisijaisesti pitkävaikutteisia valmisteita.
- Ajoittaiseen vaikeaan kipuun suositellaan lyhytvaikutteisia valmisteita, joiden vaikutus alkaa nopeasti.

Parasetamoli

- Kivun lääkehoito toteutetaan ensisijaisesti parasetamolilla (Panadol Forte®, Pamol®, Para-Tabs®).
- Parasetamoli lievittää kipua ja alentaa kuumetta, muttei lievitä tulehdusreaktiota.
- Haittavaikutukset vähäisiä, mutta yliannostuksena se on maksatoksinen. Suositeltu vuorokausiannos säännöllisessä käytössä enintään 3 g/vrk.

Tulehduskipulääkkeet

- Tulehduskipu- eli NSAID-lääkkeitä käytetään kudosvauriokivun hoidossa.
- Lääkkeellä on analgeettinen eli kipua lievittävä, antipyreettinen eli kuumetta alentava ja anti-inflammatorinen eli tulehdusta parantava vaikutus.
- Tulehduskipulääkkeitä vaikuttavilta aineiltaan ovat esim. ibuprofeeni (Burana®, Ibuxin®), asetyylisalisyylihappo (Aspirin®), naprokseeni (Pronaxen®) ja diklofenaakki (Voltaren®, Motifene®).
- Haittavaikutuksia ruoansulatuskanavaan, munuaisiin, sydämeen ja keuhkoihin. Iäkkäiden ja monisairaiden kohdalla NSAID-lääkkeiden käyttöä suositellaan vain lyhytaikaisesti.
- Esimerkiksi sydämen vajaatoimintaa sairastavilla jatkuva tulehduskipulääkkeen käyttö voi johtaa nesteen kertymiseen elimistöön, ja sen seurauksena turvotuksiin, verenpaineen nousuun ja vajaatoiminnan pahenemiseen.
- Tulehduskipulääkkeet lisäävät verenvuototaipumusta ja -aikaa, joka tulee ottaa huomioon, jos käytössä on jokin verta ohentava lääkitys.

Opioidit

- Mikäli parasetamolin ja/tai NSAID -lääkkeen teho on riittämätön, lääkehoitoon yhdistetään mieto opiaatti.
- Opioidit estävät kipuviestin syntymisen salpaamalla kipureseptoreita ja kipua välittävien hermoimpulssien kulkeutumisen keskushermostoon.
- Opioidia voidaan annostella suun kautta tabletteina tai liuoksena, laastarina sekä lihas- ja laskimoinjektiona.
- Opioidit suositellaan annostelevaan ensisijaisesti suun kautta, jotta pitoisuudet vaihtelisivat mahdollisimman vähän.
- Opioidit jaetaan
 - ⇒ heikkoihin, kodeiiniin ja parasetamolin yhdistelmä (Panacod®) sekä tramadoli (Trama®)
 - ⇒ keskivahvoihin, buprenorfiini (Norspan®, Temgesic®)
 - ⇒ vahvoihin, oksikodoni (Oxanest®, Oxycontin®), Oxynorm®, oksikodonin ja naloksonin yhdistelmä (Targiniq®), morfiini (Oramorphin®, Dolcontin®) ja fentanyl (Durogesic®, Fentanyl®)
- lääkäiden kohdalla huumaavia kipulääkkeitä käytettäessä tulee muistaa, että niiden vaikutukset sekä haitat voimistuvat, joten annosten tulee olla pieniä ja yksilöllisiä.
- Haittavaikutuksia ovat muun muassa uneliaisuus, hyvänolontunne, pahoinvointi, hengitystaajuuden pieneneminen, hengityslama, ruoansulatuskanavan heikkeneminen ja ummetus.

Epilepsia- ja masennuslääkkeet

- Neuropaattisen kivun hoidossa lääkehoidon on todettu olevan paras hoitomuoto kyseisen kivun hoidossa.
- Lääke valitaan sopivan vaikutusmekanismin mukaan kiputila huomioon ottaen.
- Trisyklisiä masennuslääkkeitä (Triptyl®, Amitriptyl®, Noritren®) tulee iäkkäiden kivun hoidossa välttää, sillä ne voivat pahentaa esimerkiksi eturauhasen liikakasvuun liittyviä oireita tai ummetusta, sydämen rytmihäiriöriskiä ja silmänpainetautia.
- Duloksetiini (Duloxetin®), gabapentiini (Gabrion®, Neurontin®) ja pregabaliini (Lyrica®) sopivat neuropaattisen kivun hoitoon, mutta niiden aloitusannosten tulee olla pieniä.

KIRJAAMINEN

- Dokumentointi on osa hoitotyötä.
- Tarkat kirjaukset antavat kuvauksen kivunhoidon toteutumisesta ja mahdollistavat hoidon jatkuvuuden sekä moniammatillisen yhteistyön.
- Potilasasiakirjoihin tulee lain mukaan merkitä potilaan hyvän hoidon järjestämisen, suunnittelun, toteuttamisen ja seurannan turvaamiseksi tarpeelliset sekä laajuudeltaan riittävät tiedot.
- Kirjaamisen apuna voi käyttää kivunhoitotyön prosessia.



LÄHTEET

Finne-Soveri, H. 2015. Vanhuksen pitkäaikaisen kivun hoito on räätälin ja salapoliisin sarkaa. Sic! Fimea. Viitattu 12.5.2019.
http://sic.fimea.fi/arkisto/2015/4_2015/kipu/vanhuksen-pitkaaikaisen-kivun-hoito-on-raatalin-ja-salapoliisin-sarkaa

Hallikainen, M., Paajanen, T., Erkinjuntti, T. 2018. Muistioireet, lievä tiedonkäsittelyn heikentyminen ja dementia. Lääkärin käsikirja. Viitattu 15.10.2019.
https://www.terveysportti.fi/dtk/ltk/koti?p_artikkeli=ykt00879&p_haku=dementia

Hallikainen, M. 2017. Yleisimmät etenevät muistisairaudet. Teoksessa M. Hallikainen, R. Mönkäre & T. Nukari (toim.) Muistisairaahan hoidon hyvät käytännöt. Helsinki: Duodecim,

Hallikainen, M. & Nukari, T. 2017. Kivun arviointi ja hoito. Teoksessa M. Hallikainen, R. Mönkäre & T. Nukari (toim.) Muistisairaahan hoidon hyvät käytännöt. Helsinki: Duodecim, 156-158.

Hantikainen, V. & Hagström, K. 2018. Asento- ja liikehoito kuoleman lähestyessä. Teoksessa V. Hantikainen. Kinestetikka. Keuruu: Otavan Kirjapaino Oy, 263.

International Association for the Study of Pain 2017. IASP Terminology. Viitattu 23.8.2019. <https://www.iasp-pain.org/Education/Content.aspx?ItemNumber=1698#Pain>

Kankkunen, P. 2008. Dementiaoireisen ihmisen kivun hoidon hyvät käytännöt. Teoksessa P. Voutilainen & P. Tiikkainen. Gerontologinen hoitotyö. Helsinki: WSOY Oppimateriaalit Oy.

Kelo, S. Launiemi, H. Takaluoma, M. Tiittanen, H. 2015. Lääkkeetön kivun hoito. Ikääntynyt ihminen ja hoitotyö. Helsinki: Sanoma Pro Oy.

Kipu. Käypä hoito -suositus. Suomalaisen Lääkäriseuran Duodecimin, Suomen Anestesiologiyhdistyksen ja Suomen Yleislääketieteen yhdistyksen asettama työryhmä, Helsinki: Suomalainen Lääkäriseura Duodecim, 2015. Viitattu 9.9.2019. <https://www.kaypahoito.fi/hoi50103#readmore>

Muistiliitto 2017. Muistisairaudet. Viitattu 18.7.2019. <https://www.muistiliitto.fi/fi/muistisairaudet/muistihairiot-ja-sairaudet/muistisairaudet>

Podder, V. 2019. Dementia (Older People): Pain Assessment. The Joanna Briggs Institute EBP Database. Evidence Summary. Viitattu 14.9.2019. http://ovidsp.dc1.ovid.com.ez.lapinamk.fi/sp-4.02.1a/ovidweb.cgi?&S=LFNGFPFCENACDILFKPCKHFKIGEPLAA00&Link+Set=S.sh.21%7c1%7csl_190

Saano, S. & Taam-Ukkonen, M. 2018. Lääkehoidon käsikirja. 7., uudistettu painos. Helsinki: Sanoma Pro Oy.

Salanterä, S., Hagelberg, N., Kauppila, M., Närhi, M. 2006. Kivun hoitotyö. Helsinki: Wsoy Oppimateriaalit Oy.

Styrman, T. & Torniainen, M. 2018. Kunnioittavan kosketuksen käsikirja. 1., painos. Keuruu: Otavan Kirjapaino Oy.

Tasmuth, T. 2019. Hyvä kivunlievitys vanhuksen saattohoidossa. Lääkärilehti. 9/2019. Viitattu 26.8.2019. <https://www-laakarilehti-fi.ez.lapinamk.fi/tieteessa/katsausartikkeli/hyva-kivunlievitys-vanhuksen-saattohoidossa/>

Tunturi, P. 2013. Opioidit. Anestesiahoitotyön käsikirja. Viitattu 29.9.2019. https://www-terveysportti-fi.ez.lapinamk.fi/dtk/shk/koti?p_artikkeli=shk03325&p_haku=opioidit