



KIVUNHOIDON OPAS

Oriveden terveystakeskus
Vuodeosasto

Eveliina Kuutila & Satu Yrjölä
Opinnäytetyön tuotos 2014
Tampereen ammattikorkeakoulu

*”Jos voisin estää yhtä sydäntä särkymästä
En elä turhaan
Jos helpotan yhden ihmiselämän tuskaa
tai lievitän yhtä kipua
tai autan pyörtyneen punarinnan
takaisin pesäänsä
En elä turhaan.”*

— Emily Dickinson



MITÄ KIPU ON?

kipu

kesto

mekanismi

akuutti

krooninen

nosisep-
tiivinen

neuro-
paattinen

idiopaat-
tinen

Mekanismi	Aiheuttaja	Huomioitavaa	Esimerkkejä
Nosiseptiivinen eli kudosaauriosta aiheutuva kipu	<ul style="list-style-type: none"> • Viskeraalinen eli sisäelimistä syntyvä kipu • Somaattinen eli iholla, lihaksissa, luustossa syntyvä kipu 	<ul style="list-style-type: none"> • Viskeraalinen kipu on yleensä huonosti paikannettavissa, sillä se syntyy usein kudoksen venymisestä tai tulehtumisesta, vaurioitunut tai vaurioitumisen vaarassa oleva elin ei itsessään tunne kipua • Särkevä, terävä, sykkivä, paine, jäykkyys 	<ul style="list-style-type: none"> • Viskeraalinen: oikean olkapään kipu maksametastaasien aiheuttamasta palleaärsytyksestä • Somaattinen: niveltulehdukset, kasvaimet, tai iskemia sydäninfarktissa
Neuropaattinen eli hermokipu	<ul style="list-style-type: none"> • Syynä on vaurio tai tauti somatosensorisessa järjestelmässä 	<ul style="list-style-type: none"> • Pistävää, viiltävää tai polttavaa • Usein äkillisinä kipukohtauksina. • Polttava, kihelmöivä, murskaava, pistävä, sähköisku 	<ul style="list-style-type: none"> • Postherpeettinen neuralgia, tyngän aavesärky, hermopinne, postoperatiivinen kipu, trauma, kasvaimen painaessa hermoa
Idiopaattinen	<ul style="list-style-type: none"> • Kivun aiheuttaja ei ole kudosa- tai hermovaurio; kivulle ei löydy somaattista syytä, joka selittäisi oireet. 	<ul style="list-style-type: none"> • Usein yhteydessä masennukseen sekä kivun kroonistumiseen 	

Mekanismi	Aiheuttaja	Huomioitavaa	Hoitomuotoja
Nivelrikko	<ul style="list-style-type: none"> • Nivelruston kulumista • Nivelrustossa ei ole hermopäätteitä, joten se ei itsessään tunne kipua. • Nivelrikon kipu syntyy nivelen muiden osien, kuten nivelkalvon, luun, lihasten, sekä nivelsiteiden hermopäätteiden ärsytyksestä 	<ul style="list-style-type: none"> • Elämäntapamuutokset, painon pudotus, liike- ja liikuntaharjoitukset, apuvälineet (esim. wc-koroke) 	<ul style="list-style-type: none"> • Kipulääkitys : parasetamoli, tulehduskipulääkkeet, opioidit, paikalliset tulehduskipulääkevoiteet • Nivelensisäiset glukokortikoidi- sekä hyaluronaattiruiskeet • Fysikaaliset hoidot: kylmähoito, erilaiset tuet (esim. polvituki) • Mahdollisesti leikkaus
Syöpäkipu	<ul style="list-style-type: none"> • Usein enemmän kuin yksi kipu • Aiheuttajia on itse syöpätauti, hoidon aiheuttama kipu, esim. postoperatiivinen kipu, sädehoidon jälkeiset kiputilat, amputaatioiden aavesäryt ja tyngän kivut, limakalvovauriot tai selkäkipu • Kipua aiheutuu myös tuumorin kasvaminen kudoksiin tai painaminen esim. hermoa • Läpilyöntikipu liikkuessa 	<ul style="list-style-type: none"> • Pelot, masennus sekä ahdistus lisäävät kipua ja laskevat kivunsietokykyä. • Kuolemanpelko sekä ennusteen epävarmuus tekevät haasteita hoidolle • Erityisesti loppuvaiheen kivuissa suuri osa sietämättömästä kivusta saattaa olla selitettävissä psyykkisiin tekijöihin 	<ul style="list-style-type: none"> • Lievään kipuun parasetamoli ja tulehduskipulääkkeet • Kohtalaiseen kipuun heikot ja keskivahvat opioidit, kuten tramadoli ja buprenorfiini • Voimakkaaseen kipuun vahvat opioidit, kuten morfiini • Tukilääkkeet, esim. galoperidolia pahoinvointiin tai trisykliset masennuslääkkeet • ”Suun kautta ja kellon ympäri”
Säärihaava	<ul style="list-style-type: none"> • Yleensä laskimoperäinen, mutta voi olla myös valtimoperäinen • Yleisiä diabeetikoilla 	<ul style="list-style-type: none"> • Haavan aiheuttajan poistaminen tai hoito: valtimoperäisessä kirurgisesti, laskimoperäisessä turvotusten hallinta esim. tukisukkien, asentohoidon ja fysioterapian avulla • Haavan paikallishoito: haava puhdistetaan ja suojataan kontaminaatiolta, jolloin haavalle luodaan suotuisa paranemisympäristö 	<ul style="list-style-type: none"> • Ennen hoitoja asianmukainen kipulääkitys • Kipulääkitys krooniseen kipuun: haavakipu rajoittaa potilaan liikkumista, hidastaa paranemista • Haavahoidoissa kipua aiheutuu sidosten poistamisesta, haavan mekaanisesta ja kemiallisesta puhdistuksesta, hoitajan haavanhoitotaitojen puutteesta sekä mahdollisesti vääränlaisista sidoksista.

AKUUTIN KIVUN VAIKUTUKSET

Sydän- ja verenkiertoelimistö

- sydämen syke kiihtyy
- verenpaine nousee
- sydänlihaksen hapenkulutus lisääntyy
- rytmihäiriöiden riski kasvaa
- laskimotukoksen riski kasvaa

Hengitys

- hengitystaajuus kiihtyy
- hengityksen kertatilavuus pienenee
- limaneritys lisääntyy
- yskiminen vaikeutuu
- hapetus ja keuhkotuuletus vähenevät
- keuhkokuumeen riski kasvaa

Ruoansulatuskanava

- mahalaukun tyhjeneminen hidastuu
- suolen toiminta huononee

Aineenvaihdunta

- virtsaneritys vähenee

Hormonitoiminta

- verensokeri nousee
- stressihormonitaso kasvaa

Muuta

- toipuminen hidastuu
- kipu pitkittyy

KIPU JA MIELI

- Kipuun vaikuttavat
 - elämäntilanne ja ihmissuhteet
 - aiemmat kokemukset, erilaiset sosiaaliset ja taloudelliset seikat
 - oma kulttuuri, sen arvot ja normit
- Aktiivisia kivunkäsittelykeinoja
 - lepo ja rentoutuminen
 - omaisen kanssa keskustelu
 - potilaan oma pyrkimys ratkaista ongelmia
 - uskallus kohdata erilaisia tunteita ja kokemuksia
 - mielikuvaharjoittelu
 - kivun hyväksyminen ja rauhallinen suhtautuminen siihen
- Arvioi kipupotilaan psykososiaalinen tila
 - potilaan mieliala, henkiset selviytymistaidot, perheen tuki
 - ahdistuksen, masennuksen tai unihäiriöiden oireet
 - potilaan odotukset kivunhoidolta
- Kirjaa ja seuraa
 - kuinka kipu ja sen hoito vaikuttaa päivittäisiin toimintoihin, nukkumiseen ja mielialaan, sekä normaaliin toimintakykyyn



MUISTIHÄIRIÖ

- Käyttäytymisen muutokset
 - rauhattomuus, huutelu, sosiaalinen eristäytyminen, liikuntakyvyn heikkeneminen, masennus
- Arvioi kipua PAINAD-mittarilla
 - hengitys, ääntely, kasvojen ilmeiden ja kehon kielen muutokset, lohduttamisen tarve
 - voimakkuus asteikolla 0-10, 0 = ei kipua, 10 = sietämätön kipu
- Lieväasteiset käyttäytymismuutokset voivat viitata voimakkaan kivun kokemukseen
- Huomioi kuitenkin
 - muita syitä käyttäytymisen muutoksiin: masennus, psykoosi, jano, wc-käynnin tarve, epämukava vaatetus

LOHDUTA, KOSKETA, RAUHOITTELE



KIVUN HOITOTYÖN PROSESSI

1. Tarpeen arviointi ja tavoitteet

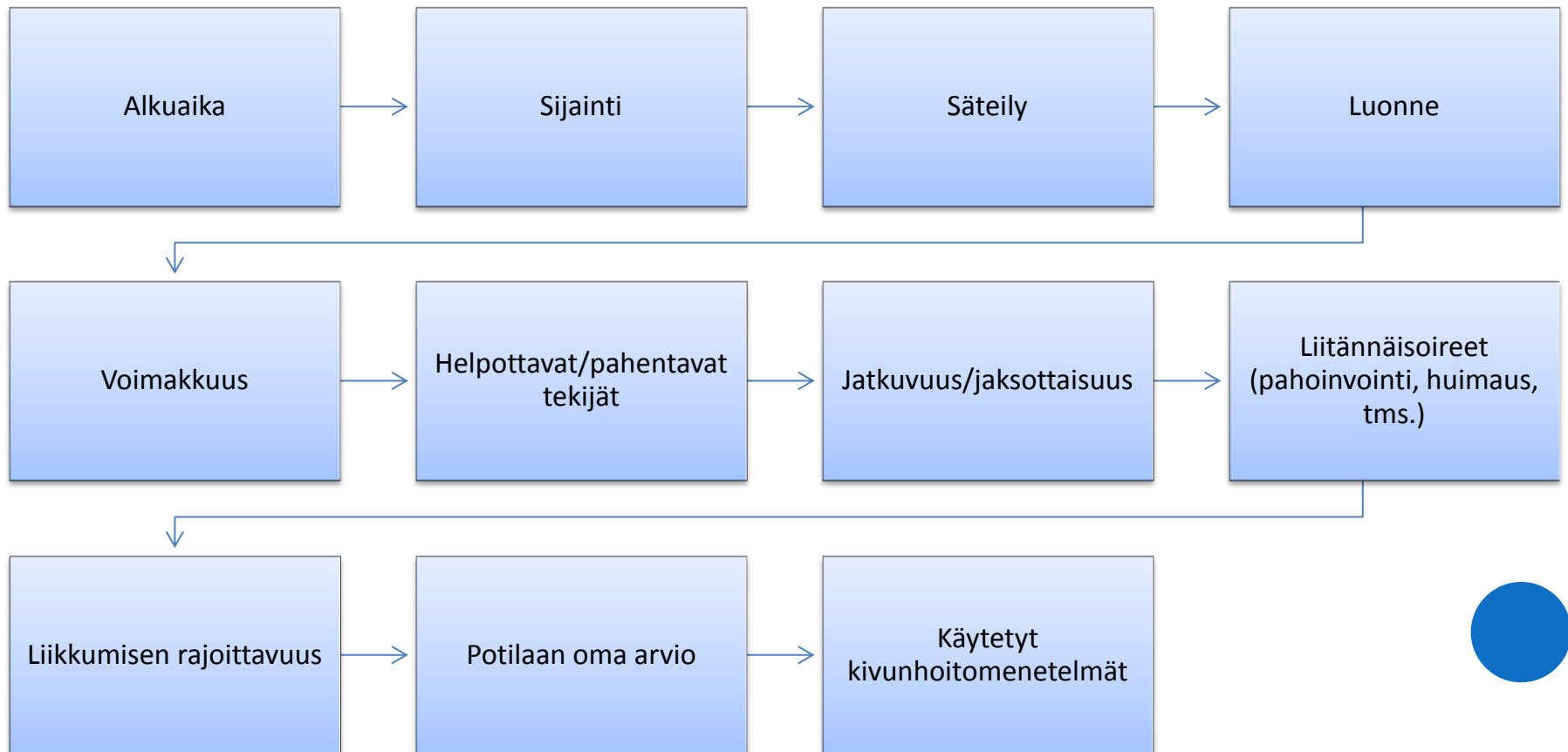
2. Hoitotyön toiminnot

3. Hoidon tulokset



1. TARPEEN ARVIOINTI JA TAVOITTEET

- Tee kiputilan alkukartoitus potilaan saapuessa osastolle



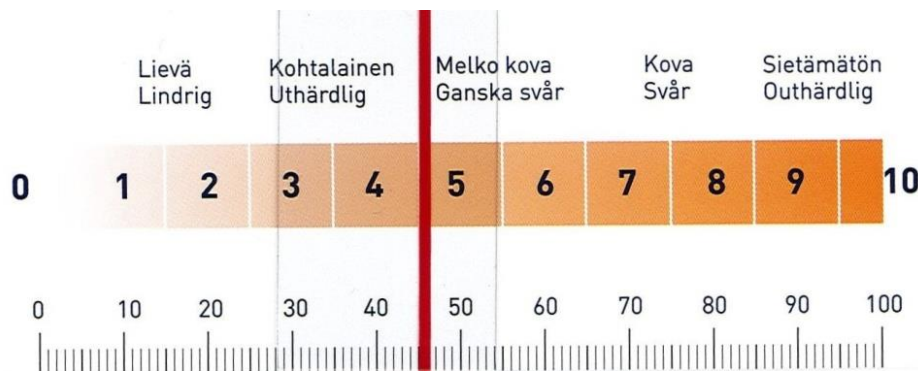
KYSY POTILAALTA

- Koska kipu on alkanut? Missä sijaitsee?
Säteileekö kipu jonnekin?
- Selvitä kivun voimakkuus esim. asteikolla 0-10
(0 = ei kipua, 10 = sietämätön kipu)
- Mitkä asiat helpottavat/pahentavat kipua?
- Onko kipu jatkuvaa vai jaksottaista?
- Liittyykö kipuun liitännäisoireita, kuten pahoinvointia tai huimausta?
- Rajoittaako kipu liikkumista?
- Mikä on potilaan oma arvio kivusta?
- Mitä kivunhoitomenetelmiä on kokeiltu?



KIVUN ARVIOINNIN APUVÄLINEITÄ

- Käytä voimakkuuden arvioinnissa apuvälineenä mittaria
 - VAS: 0 = ei kipua, 10 = sietämätön kipu

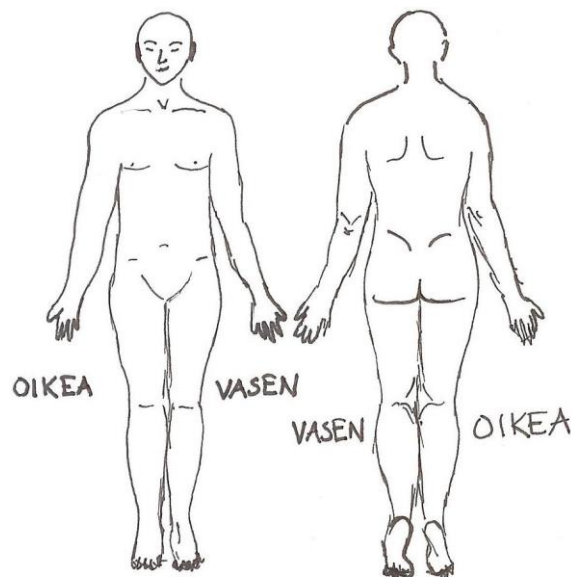


- tai pyydä potilasta arvioimaan kipua asteikoilla 0-10 ilman apuvälinettä
- Käytä samalla potilaalla aina samaa mittaria
- Varmista, että potilas ymmärtää mittarin käytön



KIPUKARTTA

- Pyydä potilasta merkitsemään kipukohdat erilaisin merkinnöin
 - O = särky tai jomottava kipu
 - X = pistävä kipu
 - # = puutuneisuus
- Merkinnän vahvuudella voidaan tuoda esiin kivun voimakkuutta



MUISTIHÄIRIÖISEN KIVUN ARVIOINTI PAINAD-MITTARILLA

- Pisteytys 0-10, 0 = ei kipua, 10 = sietämätön kipu

PAINAD-mittari (Pain Assessment in Advanced Dementia Scale)

Havaintokategoria	Pisteluokka		
	0	1	2
Hengitys	Normaali ja huomaamaton	Hengitys ajoittainen vaivalloista Lyhyitä hyperventilaatiojaksoja	Hengitys äänekästä ja vaivalloista Pitkiä hyperventilaatiojaksoja Cheyne-Stokes -tyyppinen hengitys
Ääntely	Ei ääntelyä Tyytyväinen ääntely	Satunnaista vaikerointia tai voihketta Valittavaa tai moittivaa, hiljaista puhetta	Rauhatonta huutelua Äänekästä vaikerointia tai voihketta, itkua
Ilmeet	Hymyilevä tai ilmeetön	Surullinen, pelokas, tuima	Irvistää
Kehon kieli	Levollinen	Kireää, ahdistunutta kävelyä Levotonta liikehdintää	Jäykkä, kädet nyrkissä, polvet koukussa Pois vetämistä tai työntämistä, riuhtomista
Lohduttaminen	Ei tarvetta lohduttamiseen	Ääni tai kosketus kääntää huomion muualle tai tyynnyttää	Lohduttaminen, huomion pois kääntäminen tai tyynnyttäminen ei onnistu

KIPUSANASTO

- Käytä kivun kuvailuun apuna kipusanastoa

kuvottava kouristava polttava
tukahduttava pistävä aristava vihlova kylmä
hellä
kutiaava tykyttävä kiusallinen kauhea jumputtava
tuskastuttava kuumottava
jatkuva jyskyttävä kihelmöivä tempova
viiltävä sietämätön karmiva pinnallinen närästävä
toispuoleinen aaltoileva hiipivä riuhtova
repivä pelottava syvä ahdistava oksettava musertava
viileä puuduttava säteilevä vyömainen terävä
hyytävä ärsyttävä kärkevä painava säteilevä
läpätunkeva nykivä taivuttava kohtausittainen tulinen
puristava lävistävä nykivä
väsyttävä jäytävä

TAVOITTEET

- Kivunhoidon tavoitteet
 - yhteistyössä potilaan, omaisten, hoitajien sekä lääkärin kanssa
 - realistisia ja saavutettavissa olevia
- Tavoitteiden tarkastelu
 - jatkuvasti hoidon aikana
 - tarvittaessa niihin tulee tehdä muutoksia

VAIN KIRJATTUJEN TAVOITTEIDEN AVULLA
VOIDAAN TAVOITELLA SAMAA TULOSTA



KIRJAAMINEN

- Kirjaa selkeästi ja yksiselitteisesti
 - alkukartoitus
 - kivun arviointiin käytetyt apuvälineet sekä niillä saadut tulokset
 - arvioinnissa hyödynnetyt vitaalimittaustulokset selkeästi yhdistettyinä kivun arviointiin
 - tavoitteet

ARVIOI JA KIRJAA VÄHINTÄÄN KERRAN VUOROSSA



2. HOITOTYÖN TOIMINNOT

- Kivun hoito
 - ensisijaisesti lääkkeellistä
 - yhdistetään lääkkeettömiä hoitomuotoja
- Lääkkeetön kivunhoito
 - fysikaaliset hoitomuodot
 - psykologiset hoitomuodot

HUOMIOI KIVUNHOIDON JATKUVUUS



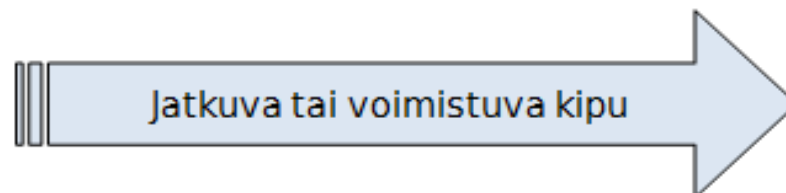
KIVUN LÄÄKKEELLINEN HOITO

- Toteutus
 - lääkäri määrää potilaan lääkityksen
 - hoitaja huolehtii määräysten toteuttamisen
- Ennen lääkkeen antamista
 - varmistu lääkkeen, sen määrän, antotavan, antoreitin, potilaan, määräyksen sekä antoajan oikeellisuudesta
 - huomioi myös mahdolliset lääkeaineallergiat
- Muista aina
 - lääkkeen käyttöaiheet ja vasta-aiheet
 - mahdolliset haittavaikutukset
 - tarkkaile ja kirjaa



KIVUN LÄÄKEHOIDON PORTAAT

Lievä kipu	Kohtalainen kipu	Voimakas kipu
Non-opioidi (NSAID, parasetamoli)	Lievä opioidi - tramadoli - kodeiini Keskivahva opioidi - buprenorfiini ± Non-opioidi	Voimakas opioidi - morfiini - oksikodoni - hydromorfoni - metadoni - fentanyyli ± Non-opioidi
1	2	3
Tukilääkkeet	<ul style="list-style-type: none">- Prednisoloni- Haloperidoli- Amitriptyliini- Nortriptyliini	<ul style="list-style-type: none">- Venlafaksiini- Karbamatsepiini, okskarbatsepiini- Gabapentiini, pregabaliini- Ulostuslääkkeet, pahoinvointilääkkeet ym.



KIVUN LÄÄKKEETÖN HOITO

- Yhdistä lääkkeettömät menetelmät lääkkeelliseen kivunhoitoon
- Lääkkeettämiä hoitomuotoja
 - fysikaaliset hoidot
 - psykologiset hoidot
- Kokeile rohkeasti erilaisia menetelmiä



Menetelmä	Käyttöaiheet	Pääasiallinen vaikutus	Vasta-aiheet	Vinkkejä
Lämpöhoito	<ul style="list-style-type: none"> • Lihasjännitykset, fysioterapian esihoito 	<ul style="list-style-type: none"> • Verenkierron tehostaminen kudoksissa tai iholla 	<ul style="list-style-type: none"> • Ihottumat, tulehdukset, implantti, vaikea sydänsairaus, kasvaimet, rytmihäiriötaipuvuus, huono valtimoverenkierto 	<ul style="list-style-type: none"> • Lämpöpeitot, lämpöpussit, kauratyyny, villasukat
Kylmähoito	<ul style="list-style-type: none"> • Tuki- ja liikuntaelimestön vauriot, postoperatiivinen kivunhoito, turvotukset , lihasten rentouttaminen 	<ul style="list-style-type: none"> • Kudosten lämpötilan lasku, verenkierron ja aineenvaihdunnan hidastaminen, lihasspasmien vähentäminen 	<ul style="list-style-type: none"> • Kylmäurtikaria, ihottumat, tulehdukset 	<ul style="list-style-type: none"> • Kylmäpussit, kylmä vesi esim. raajalle, jääpalalla hierominen
Hieronta	<ul style="list-style-type: none"> • Tuki- ja liikuntaelinkivut, lihasten rentouttaminen 	<ul style="list-style-type: none"> • Kudosten verenkierron ja imunestekierron tehostaminen 	<ul style="list-style-type: none"> • Ihoinfektio, suonikohjut, tuore laskimotukos, tyrä, verenvuototaipumus, vaikea ateroskleroosi, tuore vamma 	<ul style="list-style-type: none"> • Esim. asennonvaihdon yhteydessä sivelyllä, taputtelulla, täristyksellä ym.
Asentohoito	<ul style="list-style-type: none"> • Vuodepotilaiden kivunlievitys, painehaavaumien ehkäisy 	<ul style="list-style-type: none"> • Kudosten paineen vähentäminen, lihasten rentoutuminen, niveljäykkyyden väheneminen 		<ul style="list-style-type: none"> • Potilaan asennon tukeminen tyynyjä, kiiloja , ym. apuna käyttäen
PEP-pullo (puhallus-pullo)	<ul style="list-style-type: none"> • Vuodepotilaiden sekä leikkauspotilaiden hengityksen helpottaminen 	<ul style="list-style-type: none"> • Liman irrottaminen keuhkoputkista, keuhkotuuletuksen lisääntyminen 		<ul style="list-style-type: none"> • Veden määrällä voidaan säädellä vastusta

Menetelmä	Käyttöaiheet	Tavoite	Vinkkejä
Rentoutus	<ul style="list-style-type: none"> • Jännityspäänsärky, selkävut, migreeni, myös muut kiputilat 	<ul style="list-style-type: none"> • Lihasten rentoutuminen 	<ul style="list-style-type: none"> • Lihakset jännitetään ja päästetään rennoksi, jotta löydetään ero jännittyneen ja rennon lihaksen välillä
Kognitiivinen terapia	<ul style="list-style-type: none"> • Kroonisesta kivusta kärsivät potilaat, kipuun liittyvät pelkotilat 	<ul style="list-style-type: none"> • Potilaan rentoutuminen ja rauhoittuminen, ajatusmallien muuttaminen positiiviseksi 	<ul style="list-style-type: none"> • Vertaistuki, kivunhallintaryhmät
Kosketus	<ul style="list-style-type: none"> • Henkinen ahdistus ja siitä aiheutuva jännitystila 	<ul style="list-style-type: none"> • Potilaan rauhoittaminen, ahdistuksen vähentäminen, luottamuksen lisääminen 	<ul style="list-style-type: none"> • Kosketus välittää hoitajan empatiaa ja näin lisää potilaan turvallisuuden tunnetta
Musiikki	<ul style="list-style-type: none"> • Kaikki potilaat, erityisesti tuoreen aivoninfarktin sairastaneet 	<ul style="list-style-type: none"> • Potilaan rentouttaminen ja rauhoittaminen, ahdistuksen vähentäminen 	<ul style="list-style-type: none"> • Potilaan mielimusiikin soittaminen , pyydä lempimusiikkia esim. omaisilta

KIRJAAMINEN

○ Kirjaa

- lääkkeellinen kivunhoito
 - lääkkeen nimi ja annos, antotapa ja reitti, antoaika, vaikutus (toivotut ja ei-toivotut), antaja
- lääkkeetön kivunhoito
 - käytetyt hoitomuodot, miksi valittu, vaikutukset (toivotut ja ei-toivotut), potilaan oma arvio
- kivun arviointi kivunhoidon toteutuksen jälkeen

TOTEUTA, KIRJAA, ARVIOI VAIKUTTAVUUS



3. HOIDON TULOKSET

- Vaikutusten arviointi ja kirjaaminen
 - lääkkeellinen kivunhoito
 - lääkkeetön kivunhoito
 - potilaan ja/tai omaisen arvio
- Voinnin seuranta ja hoidon jatkuvuus
- Tee tarvittaessa muutoksia kivunhoidon tavoitteisiin



KIRJAAMINEN

- Kirjaa
 - annettujen hoitojen vaikutukset, niin ei-toivutut kuin toivotut
 - kivun väliarvioinnit alkuarvioinnin mukaisesti
 - tulokset myös hoitotyön yhteenvetoon
- Hoitosuhteen loppuessa kivunhoidon loppuarviointi

KIRJAAMALLA VARMISTAT KIVUNHOIDON
JATKUVUUDEN



LÄHTEITÄ

- Bennett, M., Forbes, K. & Faull, C. 2006. Handbook of Palliative Care, Second Edition. The Principles of Pain Management. Blackwell Publishing.
- Estlander, A-M. 2003. Kivun psykologia. Juva: WS Bookwell Oy.
- Haanpää, M., Hagelberg, N., Hannonen, P., Liira, H. & Pohjolainen, T. Suomen kivuntutkimusyhdistys ry. Kroonisen kivun hoito-opas.
- Kalso, E., Haanpää, M. & Vainio, A. 2009. Kipu. Keuruu: Otavan Kirjapaino Oy.
- Melzack, R. & Raja, S. (toim.). 2005. The McGill Pain Questionnaire. From Description to Measurement. Anesthesiology
- Salanterä, S. 2010. Kivun mittaaminen. Turun yliopisto.
- Salanterä, S, ym. 2013. Aikuispotilaan kirurgisen toimenpiteen jälkeisen lyhytkestoisen kivun hoitotyö. Hoitotyön suositus. Hotus - Hoitotyön tutkimussäätiö.
- Serpell, M. 2008. Handbook of Pain Management. Tarporley, Springer.
- Valjakka, A. 2013. TMD -potilaan hoito erikoissairaanhoidossa: Psykologin näkökulma. Raison Päihde- ja mielenterveysyksikkö.
- Vainio, A. 2009. Akuutti ja krooninen kipu. Terveyskirjasto
- Vainio, A. 2004. Kivunhallinta. Hippokrates Duodecim. Jyväskylä.

