

”Vanhuus ei tule yksin”, sanotaan.

Kivun psykologian asiantuntijakoulutus

Lopputyö

maaliskuu 2014

Karoliina Stepniewski

sairaalapsykologi

Lahden kaupunginsairaala

karoliina.step@hotmail.com

Tiivistelmä

Kipuja aiheuttavat sairaudet voivat lisääntyä iän myötä, mutta krooninen kipu ei automaattisesti kuulu vanhuuteen. Tutkimuksissa on havaittu, että kivulla on erilainen merkitys eri elämänvaiheissa ja erilaisissa elämäntilanteissa. Tutkimusten perusteella on tehty päätelmiä, etteivät iäkkäät välttämättä koe kivusta yhtä suurta emotionaalista stressiä kuin nuoremmat. He myös näyttävät kipua vähemmän käyttäytymisen tasolla läheisilleen. Toisaalta iäkkäille ominaisia kivun kanssa pärjäämisen keinoja on tutkittu melko vähän. Jotkin passiivisina pidetyt coping-keinot, kuten lepääminen tai avun pyytäminen voivat olla eri tavalla iäkkäämpien käytössä kuin nuorimmilla ja viitata hyvään pystyvyyskäsitteeseen ja aktiiviseen yritykseen pärjätä kivun kanssa. Myös yhteiskunta asettaa iäkkäät erilaiseen asemaan työkäisiin nähden: iäkkäiden mahdollisuus saada psykoterapiaa on muuta väestöä heikempi, vaikka psykoterapian tiedetään olevan toimiva keino myös iäkkäillä. Kognitiivisesta psykoterapiasta iäkkäiden kivunhallinnassa on näyttöä, ja myös tietoisuustaitoharjoittelun uskotaan auttavan kivun hallinnassa. Kivun arviointi iäkkäillä voi olla haasteellista etenkin, jos kuulo, näkö tai kognitiot ovat heikentyneet. Jos vanhus ei pysty ilmaisemaan kipuaan verbaalisesti tai käyttämään itsearviointiin perustuvia menetelmiä, keinona on tällöin objektiivinen käyttäytymisen muutosten seuraaminen. Objektiiviseen havainnointiin perustuvilla kipumittareilla on saatu ristiriitaisia tuloksia arvioitaessa dementoituneiden vanhusten kipua. Pirkko Siltala toteaa, että kun symbolinen muisti heikkenee, vanhus muistaa ruumiillaan. Kipu ja kivun psykologiset ilmiöt voivat vaikuttaa oleellisesti elämän viimeisen kolmanneksen laatuun.