

# Neuropatiakurssin osallistujien vinkit arkeen

Kurssin aikana kokosimme yhdessä keinoja, joista osallistujat ovat saaneet apua neuropatian oireisiin tai niiden kanssa elämiseen. Kyseessä ovat osallistujien omat kokemukset, eivät hoitosuosituksia. Jokainen voi poimia listasta itselleen sopivia ajatuksia ja keskustella tarvittaessa omien hoitavien ammattilaistensa kanssa. Kivulääkkeiden, vitamiinien, ravintolisien sekä muiden hoitojen soveltuvuudesta omaan tilanteeseen tulee aina keskustella hoitavan lääkärin tai muun terveydenhuollon ammattilaisen kanssa.

## Kivun ja tuntohäiriöiden hallinta

Osallistujat olivat saaneet apua esimerkiksi:

- kipulääkkeistä
- neuropaattisen kivun hoidossa käytettävistä masennuslääkkeistä chilaastareista (reseptivalmiste)
- Cetilar-kiputeipistä
- kipugeeleistä
- puudutusgeeleistä
- tukisukista
- kudosten puristamisesta tai painamisesta käsin RTMS-stimulaatiohoidosta
- TENS-sähkökipulaitteesta
- teippauksista
- fysioterapiasta
- lymfahoidosta
- LymphaTouch-hoidosta
- B12-vitamiinista
- akupunktiosta



## Kylmä- ja lämpöhoidot

Moni oli kokeillut erilaisia lämpö- ja kylmähoitoja:

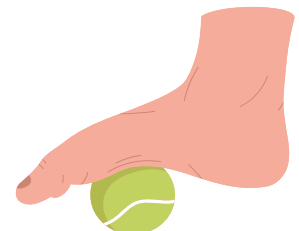
- kylmägeelit
- kylmäpakkaukset
- allasterapia ja uinti
- lämpöpakkaukset
- lämpöpeitto
- lämpögeelit
- Back on Track -tuotteet



## Liikunta ja kehon aktivointi

Keskustelussa korostui liikkumisen merkitys omien voimavarojen mukaan. Osallistujat mainitsivat esimerkiksi:

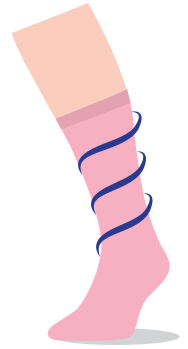
- liikunnan yleensä
- lihaskuntoharjoittelun
- jalkojen tärisyttämisen
- jalkojen hieronnan pallon avulla
- uinnin
- fysioterapeutin ohjeiden mukaiset harjoitteet
- kivusta huolimatta liikkeellä pysymisen omaa kehoa kuunnellen



## Jalkojen hyvinvointi

Neuropatia oireilee usein jaloissa, joten erilaiset jalkojen hyvinvointia tukevat keinot nousivat keskusteluissa esiin:

- jalkahoitaja
- hyvät, yksilöllisesti sopivat kengät
- tukisukat
- jalkojen hieronta
- erilaiset tukipohjalliset



## Arjen avuksi ja tueksi

Osallistujat kertoivat hyödyntävänsä erilaisia arkea helpottavia ratkaisuja:

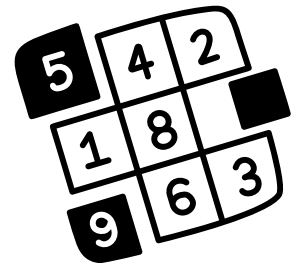
- erilaiset arkea helpottavat apuvälineet
- automaattivaihteinen auto
- vakionopeudensäädin
- invapysäköintilupa, vammaiskortti
- Vessapassi



## Muisti ja keskittyminen ("aivosumu")

Neuropatiaan tai syöpähoitoihin liittyvään aivosumuun osallistujat olivat löytäneet erilaisia käytännön keinoja:

- lääkemuistutussovellukset (esim. Medisafe)
- dosetti
- kalenteri
- muistilaput
- puhelimen muistutukset
- itselle ääneen puhuminen
- ristikoiden tekeminen
- sudokut ja muut aivopähkinät
- omien toimintatapojen kehittäminen
- sisukkuus ja kärsivällisyys



## Muita osallistujien käyttämiä keinoja

- käsityöt ja muut itselle mieluisia tekeminen
- yrtit ja luonnontuotteet (jalkakylvyt, tee, yrttivoiteet)
- lihashuoltolaite / "lihasvasara"
- vertaistuki ja kokemusten jakaminen muiden kanssa



Kurssin aikana nousi vahvasti esiin ajatus siitä, että **neuropatian kanssa ei tarvitse pärjätä yksin**. Vaikka oireet ja niihin toimivat keinot vaihtelevat yksilöllisesti, muiden kokemuksista voi saada uusia näkökulmia, käytännön vinkkejä ja toivoa omaan arkeen. *"Tuota en olisi tullut itse ajatelleeksi"*.