

Sisällys

Esipuhe	7
1 Kipu on yleistä ja kallista	12
2 Kipu ja tunteet	21
Masennus	24
Pelko ja välttämiskäyttäytyminen	28
3 Kipu ja uni	33
4 Kipuun liittyvät uskomukset	40
5 Psykososiaaliset riskitekijät	49
6 Kipu on koko kehossa	55
7 Kipu ja aivot	62
8 Kivun perinteinen esitystapa	75
Tutkimukset	79
Kivun hoitosuositukset	83
Sairaalan rooli	87
9 Kivunhoidon keskeiset tavoitteet	89
Moniammatillinen hoito	96
Asiakaskeskeisyys ja vuorovaikutus	100
10 Kipua selittävät mallit	112
Perinteinen lääketieteellinen malli	112
Moderni lääketieteellinen malli	121
Biopsykososiaalinen malli	121

11	Kipu on kokemus	127
	Kokemuksen välttämättömät tekijät	134
	Merkitys	136
	Kokemuksen todellisuus	142
	Kipu kokemuksena	145
	Yhteenveto kipukokemuksesta	147
12	Mikä tekee kivusta kivun?	152
	Kipu on näkymätöntä	154
	Kipu hallitsee	159
	Kipu koskettaa koko ihmistä	163
	Kipu on kielteistä	168
13	Kroonisen kivun hyväksyminen	174
	Hyväksymisen prosessi	183
	Hyväksymistä edistävät tekijät	188
	Hyväksymisen edut	193
	Selviytyminen hyväksymisen avulla	194
	Yhteenveto hyväksymisestä	200
14	Kivussa ja sairauksissa on myös hyvää	205
15	Kipu ja kärsimys	212
16	Kipu ja myönteiset tunteet	222
17	Krooninen kipu ja onnellinen elämä	232
	Lopuksi	246
	Lähteet	249