

Suomen Nivelyhdistys ry

Tervetuloa!

Työstä kotiin, mitä nyt?

- 🌱 Sairauslomalle tai ennen aikaiselle eläkkeelle
- 🌱 Äkillinen työstä pois jääminen – usein ison kriisin ja stressin paikka
- 🌱 Vaikutukset fyysiseen, psyykkiseen ja sosiaaliseen elämään

Valmistautuminen

- 🌱 **Asioihin ei ehdi valmistautua, ei suunnitella, ei järjestää**
- 🌱 **Edessä on uusi tilanne – kaaos – onko ilmassa vain isoja ?????**





Askarruttaako asiat?

- 🌱 Jääkö nyt yksi sairauden kanssa?
- 🌱 Kuinka taloudellinen tilanne muuttuu?
- 🌱 Mistä saan apua tukiviidakkoon?

Läheisten ja puolison tuki

- 🌱 Kuormitanko liikaa läheisiäni?
- 🌱 Onko puolisostani tullut hoivaaja?
- 🌱 Tarvitsenko ulkopuolista apua, että voin purkaa ajatuksiani?

Oma suhtautumiseni asiaan

-  Omalla sekä toisten suhtautumisella on merkitystä sairastamiseeni
-  Usein sairaus ei näy ulos päin, saattaa se herättää kysymyksiä
-  Tärkeää on itselle oikeanlainen suhtautuminen sairauteen
-  Ole sinut sairautesi kanssa

Mielialan vaihtelut

- 🌱 Ilosta – suruun, itkusta – nauruun. Nämä kuuluvat asiaan, eikä sitä tarvitse yrittää peitellä
- 🌱 Aikaa myöden asiat tasaantuu

Sairausten opetukset

- 🌱 Sairaudesta myös opettaa meitä
- 🌱 Kuuntelemme itseämme toisella tavalla
- 🌱 Oma tahto ja näkemykset muuttuvat
- 🌱 Myös elämän laatu muuttuu
- 🌱 Haaveilemme tulevasta, unelmoimme huomiaisesta

Tiedän jääväni pois töistä

- 🌱 Usein tuo helpotuksen ja positiivisen tunteen
- 🌱 On osannut valmistella asiaa
- 🌱 Läheisillä ja puolisoilla on ollut myös aikaa valmistautua

Mutta huomioithan tässäkin

- 🌱 Kuinka minä muutun – mukavuuden haluinen
- 🌱 Kaikkoaako ystävät – pieneneekö lähipiiri
- 🌱 Kuinka saan päiväni kulumaan – onko harrastuksia

Älä unohda itseäsi

- 🌱 **Pidä huolta itsestäsi – nauti uudesta vapaudesta**
- 🌱 **Puoliso voi olla vielä töissä, lapset aikuisia**
- 🌱 **Aikaa on – kuinka sen käytän itseni hyväksi**



KIITOS !