



TYÖN JA ARJEN YHTEENSOVITTAMINEN

Työn fyysinen kuormittavuus

- 👉 **Työn fyysiset vaatimukset → työn keventämisen mahdollisuus, uudet työtehtävät?**
- 👉 **Liikkumisen apuvälineet**
- 👉 **Kipulääkkeet**
- 👉 **Sairauspoissaolot**
- 👉 **Työyhteisön suhtautuminen**

Työpäivän jälkeen

- 🌱 **Jääkö voimia liikuntaan ja harrastamiseen?**
- 🌱 **Itsehoito, liikunta, painonhallinta**
- 🌱 **Unen merkitys**
- 🌱 **Kipujen kanssa pärjääminen**
- 🌱 **Muiden suhtautuminen liikkumisen vaikeuksiin (perhe, ystävät)**
- 🌱 **Virkistystä ja muuta ajateltavaa!**

Epävarmuus tulevaisuudesta

- 👉 **Työn keventäminen, osasairauspäiväraha, sairausloma**
- 👉 **Lyhennetty työviikko, osa-aikatyö**
- 👉 **Ammatinvaihto**
- 👉 **Taloudellinen epävarmuus**
- 👉 **Kuntoutustuki, työkyvyttömyyseläke**
- 👉 **Työkyvyn koheneminen, työuran jatkuminen**

Mistä apua ja tukea

- 👤 **Työterveys**
- 👤 **Työergonomia (<https://www.ttl.fi/tyoymparisto/>)**
- 👤 **TULES-kuntoutus (Kela)**
- 👤 **Esimiehen ja työyhteisön tuki, yksityisyrittäjä (esim. yrittäjäjärjestöt)**
- 👤 **Tukea kuntoutukseen (Kela)**
- 👤 **Vertaistuki, ystävät**