

Suomen Nivelyhdistys ry

Tervetuloa!



**Arjen haasteet nivelrikon kanssa,
KUINKA JAKSAN HENKISESTI?**

Fyysinen sairaus koettelee mieltä

- 🌱 Elämäntilanne muuttuu, epävarmuutta ja pelkoa**
- 🌱 Muutoksia mielialassa, ahdistusta**
- 🌱 Yksinäisyyttä, avuttomuuden tunnetta**
- 🌱 Kuormituksen myötä seurauksena voi olla masennus**
- 🌱 Fyysinen terveys mielenterveyttä suojaava tekijä**
- 🌱 Tunnetilojen vaihtelut kuuluvat normaaliin elämään ilman että kyseessä olisi mielenterveyden häiriö**

Arjen askareet

- 🌱 **Toiminnan haittoja, päivittäiset toiminnot muuttuu hankaliksi tai mahdottomiksi, vie enemmän aikaa, passivoitumista**
- 🌱 **Tunne että on kipuongelman takia menettänyt elämässään jotain olennaista**
- 🌱 **Elämänhallinnan tunne vähenee jos ei kykene tekemään itselleen tärkeitä asioita työssä, kotona tai vapaa-aikana**
- 🌱 **Muutoksia lähimpiin ihmissuhteisiin, esim. taloustöiden jakaminen uudelleen voi aiheuttaa kitkaa puolisoiden välille**

Sairastamiseen voi liittyä syyllisyyttä ja häpeää

- 🌱 Vähättelyä tai vihjailevaa puhetta omasta osuudestaan tilanteeseen**
- 🌱 Vaivan syy voidaan vierittää ainakin osaltaan potilaalle syyllistämällä häntä elämäntavoista tai vaikkapa riittämättömästä innosta harjoitteluohjelman vetämiseen**
- 🌱 Taustalla tieto siitä että yhteiskunnan varoista maksettavat hoidot ja leikkaukset ovat kalliita**
- 🌱 Lisäksi sairausloma tai työelämästä poisjääminen voivat aiheuttaa riittämättömyyden- ja alemmuudentunnetta**

Tekonivelleikkaus ja mieli

- 👉 **Leikkaus stressi elimistölle ja psyykelle**
- 👉 **Suurista leikkauksista toipumiseen liittyy riski masentua**
- 👉 **Toipuminen ja kuntoutuminen vievät aikaa ja mielialat vaihtelee**
- 👉 **Suuret odotukset, toive nopeasta toipumisesta**
- 👉 **Kivut, verkkainen toipuminen ja takapakit voivat yllättää**