

Millaisia haasteita nivelrikko tuo työhön?

**Anna-Liisa
Kemi,
8.9.2020**

Millaisia haasteita nivelrikko tuo työhön?

- 👉 Työn fyysiset vaatimukset – työn keventämisen mahdollisuus ja tauottaminen?
- 👉 Liikkumisen apuvälineet
- 👉 Kipulääkkeet
- 👉 Sairauspoissaolot
- 👉 Työyhteisön suhtautuminen

Hoida itseäsi työpäivän jälkeen

- 🌱 Jääkö voimia liikuntaan ja harrastamiseen?
- 🌱 Itsehoito, liikunta, painonhallinta ja unen merkitys
- 🌱 Kipujen kanssa pärjääminen
- 🌱 Muiden suhtautuminen
- 🌱 Virkistystä ja muuta ajateltavaa

Kotijumppaa

-  <https://selkakanava.fi/pallojumppa>
-  <https://selkakanava.fi/kuminauhajumppa>
-  <https://www.tttlehti.fi/liiketta-niveliin-polkemalla-kestavyytta-ja-lihasvoimaa/>

Epävarmuus tulevaisuudesta

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

Apua ja tukea

- Työterveys
- Työergonomia (www.ttl.fi)
- TULES-kuntoutus (Kela)
- Esimiehen ja työyhteisön tuki
- Tukea kuntoutukseen (Kela)
- Vertaistuki, ystävät

Neuvonta ja tuki

 Virtuaalinen vertaistuki, Virtuaalinen
 www.nivel.fi/virtu



Kiitos

Liikkukaa ja ulkoilkaa!

