

# Ymmärrä kipua, tarjoa tukea



## Vinkit kipuoireisen työkaverin kohtaamiseen



### KUUNTELE

Tärkeintä on keskittyä kuuntelemaan työkaverin kokemusta. Empaattiset ilmeet ja eleet ovat tärkeämpiä kuin annetut vinkit.



### HUOMIOI KIVUN YKSILÖLLISYYSS

Kivut vaikuttavat työhön eri tavoin eri ihmisillä. Kipukokemus on yksilöllinen, mutta aina yhtä totta!



### KYSY KUULUMISIA

Anna työkaverin itse valita, haluaako hän kertoa kivuistaan vai puhua aivan jostain muusta.



### ANNA POSITIIVISTA PALAUTETTA

Kipu voi haastaa työkykyä, mutta se ei vie ammatillista osaamista. Positiivinen palaute voi kannatella haastavien kipuhetkien yli.



### HUOMIOI KIVUN AALTOILEVUUS

Pitkäaikaiselle kivulle on tyypillistä oireiden vaihtelevuus. Kipu ei myöskään aina näy ulospäin.



### KYSY, MITEN VOIT OLLA TUKENA

Se, mikä toimii yhdelle, ei toimi kaikille. Kysy siis rohkeasti työkaverilta suoraan, miten voit olla parhaiten juuri hänen tukena.



### EHDOTA TAUKOA

Vaikka välillä kiire painaa päälle ja työ vie mennessään, on tärkeää pitää säännöllisesti taukoja. Ne ovat erityisen tärkeitä kipujen kanssa!



### TARJOA APUA

Kysy työkaverilta, tarvitseeko hän apua tai voitko jakaa työkuormaa. Kunnioita kuitenkin sitä, jos avusta kieltäydytään.



### KYSY MUKAAN

Kutsu kipuoireinen työkaveri mukaan lounaalle ja illanviettoihin, vaikka hän ei aina pääsisikään. Siten voit osoittaa, että hän on tärkeä osa työyhteisöä.



### PITÄKÄÄ YHDESSÄ HUOLTA TYÖHYVINVOINNISTA

Luokaa yhdessä työympäristö, joka tukee kaikkien työntekijöiden hyvinvointia.

# Ymmärrä kipua, tarjoa tukea



## Vinkit kipuoireisen työkaverin kohtaamiseen



### KUUNTELE

Tärkeintä on keskittyä kuuntelemaan työkaverin kokemusta. Empaattiset ilmeet ja eleet ovat tärkeämpiä kuin annetut vinkit.



### HUOMIOI KIVUN YKSILÖLLISYYSS

Kivut vaikuttavat työhön eri tavoin eri ihmisillä. Kipukokemus on yksilöllinen, mutta aina yhtä totta!



### KYSY KUULUMISIA

Anna työkaverin itse valita, haluaako hän kertoa kivuistaan vai puhua aivan jostain muusta.



### ANNA POSITIIVISTA PALAUTETTA

Kipu voi haastaa työkykyä, mutta se ei vie ammatillista osaamista. Positiivinen palaute voi kannatella haastavien kipuhetkien yli.



### HUOMIOI KIVUN AALTOILEVUUS

Pitkäaikaiselle kivulle on tyypillistä oireiden vaihtelevuus. Kipu ei myöskään aina näy ulospäin.



### KYSY, MITEN VOIT OLLA TUKENA

Se, mikä toimii yhdelle, ei toimi kaikille. Kysy siis rohkeasti työkaverilta suoraan, miten voit olla parhaiten juuri hänen tukena.



### EHDOTA TAUKOA

Vaikka välillä kiire painaa päälle ja työ vie mennessään, on tärkeää pitää säännöllisesti taukoja. Ne ovat erityisen tärkeitä kipujen kanssa!



### TARJOA APUA

Kysy työkaverilta, tarvitseeko hän apua tai voitko jakaa työkuormaa. Kunnioita kuitenkin sitä, jos avusta kieltäydytään.



### KYSY MUKAAN

Kutsu kipuoireinen työkaveri mukaan lounaalle ja illanviettoihin, vaikka hän ei aina pääsisikään. Siten voit osoittaa, että hän on tärkeä osa työyhteisöä.



### PITÄKÄÄ YHDESSÄ HUOLTA TYÖHYVINVOINNISTA

Luokaa yhdessä työympäristö, joka tukee kaikkien työntekijöiden hyvinvointia.

