

Tukea kivun aiheuttamiin taloushaasteisiin



Sosiaalityöntekijä auttaa selvittämään, mistä voit hakea etuuksia. Etuuksia voi hakea mm. Kelasta ja työeläkeyhtiöistä. Työnantaja voi hakea työllisyysalueelta työolosuhteiden järjestelytukea työn muokkaukseen.

Järjestöjen ja opistojen tarjoama tuki



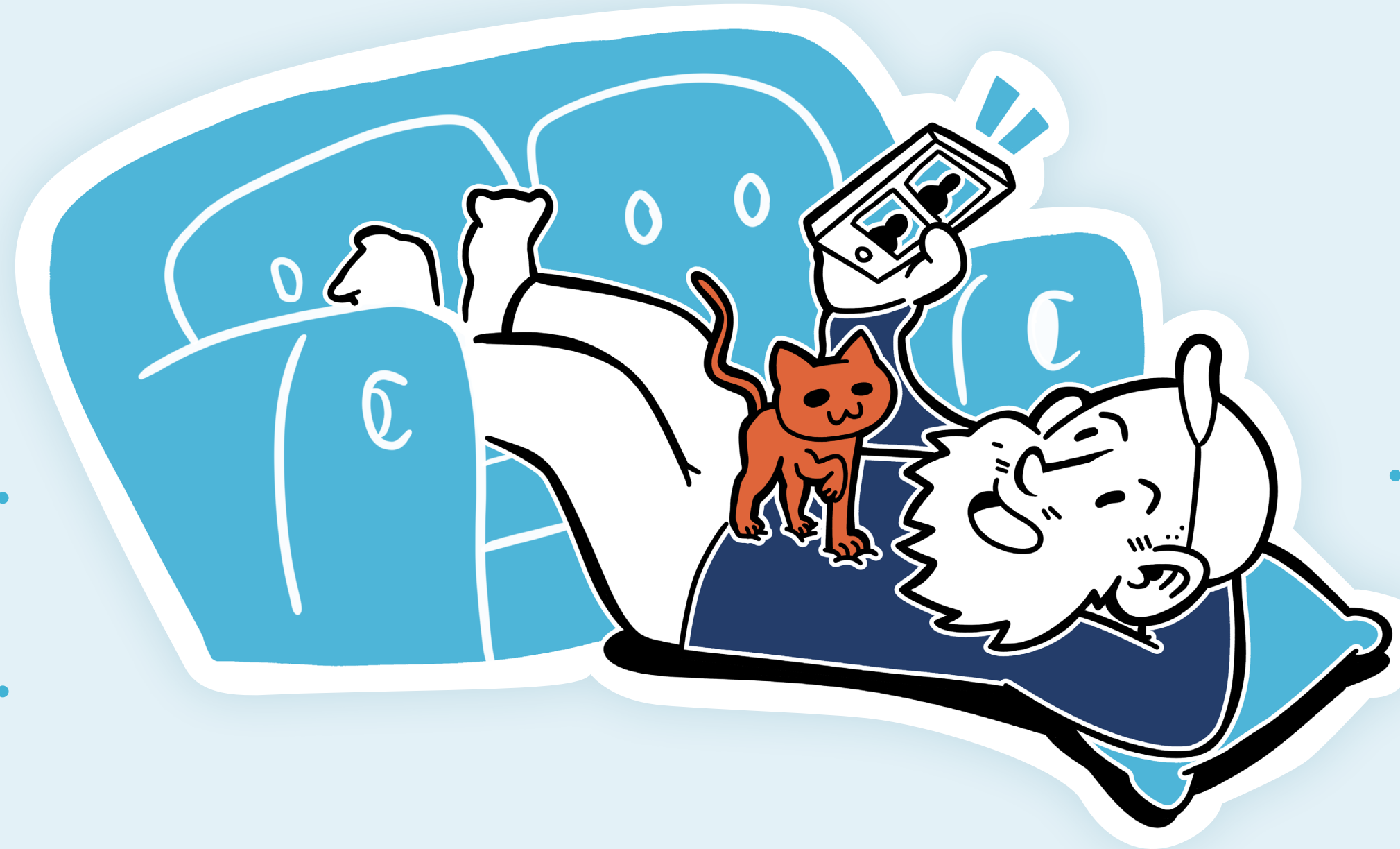
Monet tahot, kuten järjestöt ja työväenopistot tarjoavat tukea, tietoa ja vertaistukitoimintaa kipuoireisille. Tarjolla on mm. kipu-, uni- ja liikuntaryhmiä.

Tukea työelämän käännteisiin



Työikäisten kipu on yleistä. Valtaosa kipuoireisista pystyy jatkamaan työssä, kun saa tarvitsemansa tuen. Tukea tarjoaa mm.

- työllisyyspalvelut
- työeläkeyhtiö
- Kela
- työterveys
- työkykykoordinaattori
- vakuutusyhtiö



Olet itse tärkein muutoksenteekijä kipusi kanssa

Rakennat omaa hyvinvointiasi lempeillä, juuri omaan arkeesi sopivilla keinoilla:

- kivun omahoito
- perhe ja ystävät
- iloa tuovat harrastukset
- omien voimavarojen vaaliminen



Ammattilaiset auttavat erilaisissa kysymyksissä

Fysioterapeutti

- Mistä aloittaa liikkuminen, kun siitä on kivun vuoksi tullut pelottavaa?
- Miten voin oppia rentouttamaan kehoani, kun kipu saa sen jännittymään?

Toimintaterapeutti

- Kuinka voin neuloa kipeällä ranteella?
- Miten voisin organisoida työpäiväni fiksusti?

Psykologi ja psykoterapeutti

- Voisinko jotenkin helpottaa kipukohtausten pelkoa?
- Miten voin käsitellä syyllisyyttä siitä, etten pysty tekemään kaikkea mitä ennen tein?

Lääkäri

- Milloin minun kannattaa harkita kipulääkityksen muuttamista tai lopettamista?
- Voisiko osasairausloma olla minulle mahdollinen?

Kysy tukea myös muilta ammattilaisilta

Apua antavat esimerkiksi ravitsemusterapeutti, osteopaatti, tanssi-liiketerapeutti, psykiatrinen sairaanhoitaja, valmentaja/coach, seksuaaliterapeutti...



suomenkipu.fi