






Suomen Nivelyhdistys ry

Tervetuloa!

Millaisia haasteita nivelrikko tuo työhön?

-  **Työn fyysiset vaatimukset – työn keventämisen mahdollisuus?**
Tauottaminen
-  **Liikkumisen apuvälineet**
-  **Kipulääkkeet**
-  **Sairauspoissaolot**
-  **Työyhteisön suhtautuminen**




Hoida itseäsi työpäivän jälkeen

- 🌱 **Jääkö voimia liikuntaan ja harrastamiseen?**
Itsehoito, liikunta, painonhallinta
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 jatuki

 Nivelneuvonta 0800 05252

 Virtuaalinen vertaistuki, Virtu,
www.nivel.fi/virtu



Kiitos



Liikkukaa ja ulkoilkaa!