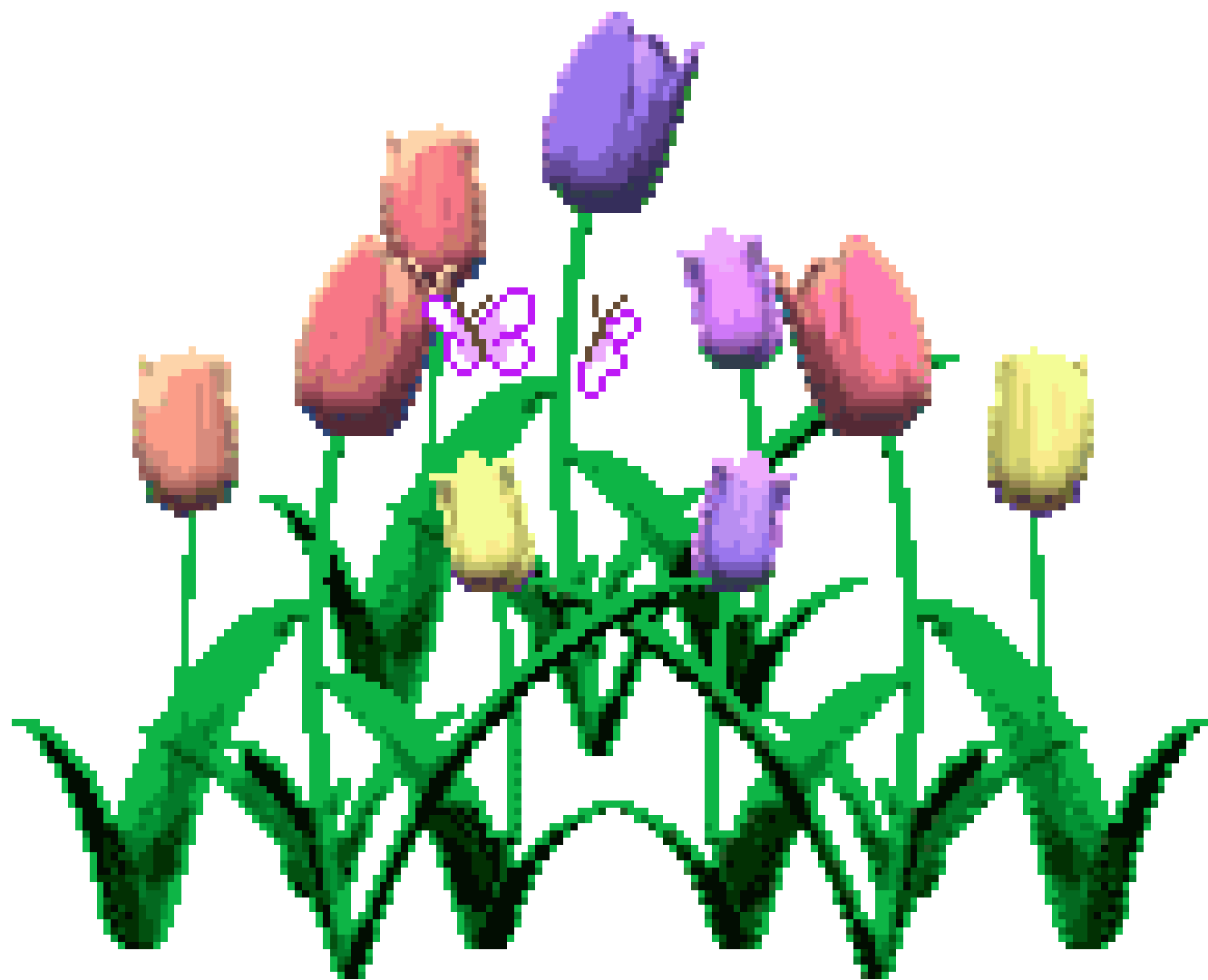


# **Suomen Nivelyhdistys ry**

**Miten auttaa  
perheenjäseniä  
ymmärtämään**



# Nivelrikko on näkymätön

- 👉 Särkee ja kolottaa, olo tuskainen.
- 👉 Kuinka selitän oloani. Kivun kanssa ei jaksa ja jäykistyneet nivelet vaikuttaa olemiseen ja tekemiseen.

# Reilua puhetta

- 🌱 **Avoin keskustelu oireista on aina paikallaan**
- 🌱 **Kipeänä herkästi kiukuttelee. Sekin on ok, mutta se tulisi selittää, mistä se johtuu.**

# Miten selitän?

- 👉 Nivelriikon tärkein oire on kipu. Aluksi se on ajoittaista ja voi välillä lieventyä tai kadota kokonaan
- 👉 **Kipua esiintyy rasituksessa, tasaantuu levossa**
- 👉 **Kipukaudet pidentyvät, särky vaivaa öisin ja levossa**
- 👉 **Jäykkyyys aamuisin ja pitkän paikallaan olon jälkeen**
- 👉 **Yleensä nivelet vetreytyvät päivän mittaan**

# Henkinen hyvinvointi tärkeää

- 👉 Siihen päästään hyvällä kivun hallinnalla
- 👉 Pitkäaikainen kipu masentaa
- 👉 Kipu heijastuu muihin perheen jäseniin ja ihmissuhteisiin
- 👉 Kiinnitä huomiota mielekkäaseen tekemiseen

- **Nivelrikon hoidon tavoitteet**
- Kivun hallinta ja lieventäminen
- Nivelten liikkuvuuden, lihasvoiman ja verenkierto- ja hengityselimistön kunnon ylläpito ja parantaminen
- Liikkumiskyvyn ylläpito ja parantaminen
- Koti-, työ- ja sosiaalisen elämän toimeliaisuuden ylläpito ja parantaminen
- Sairauden pahenemisen estäminen

# Tee tärkeitä asioita elämäsi hyväksi

- Tee itsellesi mielihyvää tuottavia ja merkityksellisiä asioita.
- Yritä ohjata ajatuksia pois kivusta ja rajoitteista. Harrasta itsellesi tärkeitä asioita ja osallistu sosiaaliseen toimintaan.
- Varaa aikaa virkistymiseen.
- Tee rentoutusharjoituksia.
- Aseta itsellesi realistisia tavoitteita – pienistä onnistumisista kasvaa isompia.
- Älä jää yksin neljän seinän sisälle kipujen kanssa: hakeudu vertaistuen piiriin, esim. nivelpiirien toimintaan.



# Neuvonta ja tuki

- 🌱 Nivelneuvonta 0800 05252
- 🌱 Virtuaalinen vertaistuki, Virtu,  
[www.nivel.fi/virtu](http://www.nivel.fi/virtu)
- 🌱 Aluesuunnittelijat:  
[rauni.janhunen@nivel.fi](mailto:rauni.janhunen@nivel.fi) tai [anna-liisa.kemi@nivel.fi](mailto:anna-liisa.kemi@nivel.fi)

# Kiitos

🌱 Liikkukaa ja ulkoilkaa!

On tutkittu juttu, että 2 minuutin  
nauraminen on yhtä tehokasta kuin  
20 minuutin  
hölkä.



©-Elä hyvin-naura usein-rakasta paljon-

Joten nyt istun puistossa nauraen  
kaikille hölkkääjille.