

Suomen Nivelyhdistys ry

Tervetuloa!

Sosiaalinen verkosto

- 👤 Jokaisella on olemassa jonkinlainen sosiaalinen verkosto
- 👤 Muuttuuko verkostomme työstä pois jäämisen jälkeen
- 👤 Mitkä asiat siihen voivat vaikuttaa
- 👤 Kuinka itse voin siihen vaikuttaa

Työssä ollessa

- 👉 Työkavereiden kanssa yhdessä tekeminen
- 👉 Harrastusten kautta tullut verkosto
- 👉 Perheen ja ystäväien muodostama verkosto

Harrastukset

- 🌱 Lähteminen harrastuksiin voi olla vaikeaa monestakin syystä
- 🌱 Perheen ja puolison tuki
- 🌱 Vertaistuki ja kannustus auttaa eteenpäin

Toisten suhtautuminen

- 🌱 Aikaa tarvitaan omaan kuntoutumiseen
- 🌱 Läheisten on myös hyvä ymmärtää, että tarvitset omaa aikaa
- 🌱 Pieni itsekkyyys ei ole pahasta – itse kuitenkin asian päätät

Oletko yksin?

- 🌱 **Ulkoisen avun ja ystävien merkitys voi olla isossa roolissa**
- 🌱 **Osallistuminen kodin ulkopuolisiin tapahtumiin – miksi en lähde – mieti!**
- 🌱 **Harrastusten täytyy olla sellaisia, joista itse nautit ja saat energiaa ja nautintoa**

Onko koti ainoa vaihtoehto

- 👉 Jos kotiin jääminen on liian usein hyvä vaihtoehto - mieti
- 👉 Sairastuessa osittainen sulkeutuminen on aivan normaalia, mutta se ei saa jäädä ns. päälle
- 👉 Asiasta kannattaa keskustella ulkopuolisen henkilön kanssa

Muuttuuko ihmissuhteet

- ✔ Voit joutua myös miettimään millaisten ihmisten kanssa haluan olla tekemisissä
- ✔ Millaisia fiiliksiä ympärillä olevat ihmiset aiheuttaa
- ✔ Myös omalla suhtautumisella on merkitystä
- ✔ Olenko helposti lähestyttävä – vai pidänpö etäisyyttä

Voimaannuttava energia

- 🌱 Hyvällä ja voimaannuttavalla energialla jaksat huolehtia itsestäsi paremmin
- 🌱 Pidä puoliso puolisona älä hoitajana
- 🌱 Muista oma aika – opi sanomaan ei
- 🌱 Elämä on valintoja myös sairastumisen jälkeenkin



KIITOS!