

# **Suomen Nivelyhdistys ry**

**Voimaa kaamoksen  
keskelle,  
28.10.2020**



[Tämä kuva](#), tekijä Tuntematon tekijä, käyttöoikeus: [CC BY-SA-NC](#)

# Nivelrikko on näkymätön

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




# Miten otan puheeksi?

- 👉 Avoin keskustelu on aina paikallaan
- 👉 Kenen kanssa keskustelen?
- 👉 Entä jos keskustelukaveri puuttuu?
- 👉 Hyvä ystävä/ystävät osaavat kuunnella

# Muita keinoja







# Mielekäs tekeminen

-  Tee sellaisia asioita joista pidät.  
Esimerkiksi kukkien kasvatus sisällä ja ulkona.
-  Tee omaan tahtiin, muuta toimintatapoja tarpeen mukaan.
-  Keksi uusia harrastuksia.

# Mistä voisi olla apua?

- Kirkas valo aamuisin: hillitsee tehokkaasti hiilihydraattinälkää ja painonnousua sekä vähentää unen tarvetta
- Riittävä valaistus kotona ja työpaikalla – huono valaistus väsyttää ja rasittaa silmiä
- Ulkoilu valoisaan aikaan, fyysinen aktiivisuus
- Säännölliset ateriat
- Sosiaalisten suhteiden ylläpito
- Mielekäs tekeminen.

# Mukavaa tekemistä

-  Kuorolaulua, karaokelaulua – voi harrastaa virtuaalisesti
-  Sukulaisiin yhteydenpito
-  Esimerkiksi käsityömessut netissä, tutustu
-  Kirjat, omat tai lainatut.



# Armollisuutta itselle

- Luontokin lepää pimeään vuodenaikaan – miksemme mekin?
- Mitä jaksan juuri nyt?
- Unohda mustavalkoisuus – pienikin liike piristää, eikä herkkuhetki tee pahaa kenellekään!
- Suunnittele etukäteen: esimerkiksi koska liikun, koska tapaan ystäviä, koska lepään.

# **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.

Rohkeus on  
pikkiriikkinen ääni,  
joka kuiskaa illalla

*huomenna yritän uudelleen.*



# Neuvonta ja tuki

-  Virtuaalinen vertaistuki, Virtu,  
[www.nivel.fi/virtu](http://www.nivel.fi/virtu)
-  [vertaistuki@nivel.fi](mailto:vertaistuki@nivel.fi)
-  Aluesuunnittelija [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.