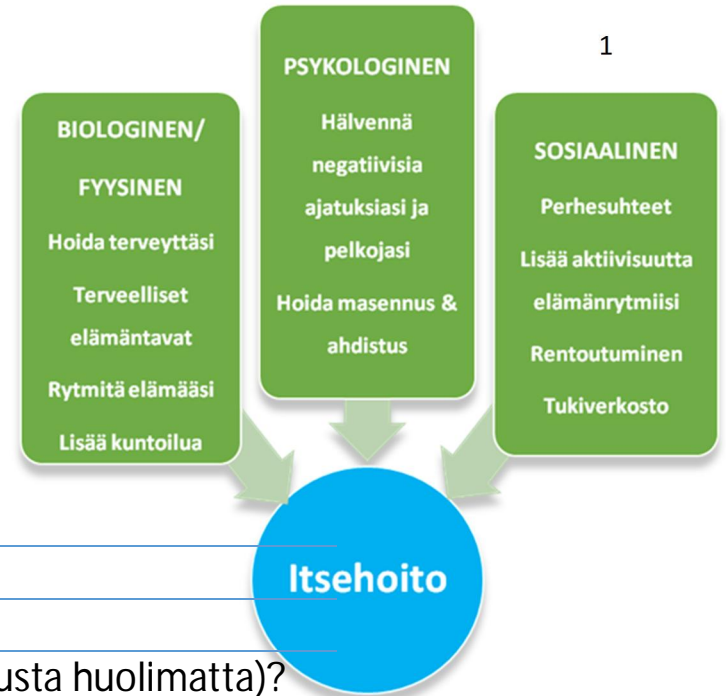


Kivunhallintasuunnitelmani

Nimi

Päivitetty (pvm)

Päiväys



Mitkä asiat ovat minulle tärkeitä (asioita, joita haluan pystyä tekemään kivusta huolimatta)?

Tavoitteet (kun hallitsen paremmin kipujani, mitä olen saavuttanut seuraavien 6 kk:n aikana)?

Miten alan toteuttaa suunnitelmaa jo tänään?

Kuka/ketkä tukevat suunnitelmassani pysymistä?

Miten arvioin edistymistäni?

	Haasteeni nyt	Mitä teen toisin
Aktiivinen elämäntapa, liikunta	esim. istun liikaa	esim. teen kävelylenkin päivittäin voimieni mukaan
Ruoka	esim. syön liian vähän kasviksia ja hedelmiä	esim. syön 2 hedelmää ja 3 annosta kasviksia päivässä
Lääkitys	esim. lääkkeet aiheuttavat minulle sivuvaikutuksia	esim. selvitän lääkitykseni hoitavan lääkäriäni kanssa
Mieliala, huolet	esim. tunnen olevani stressaantunut ja/tai huolissani	esim. otan selvää depression ja/tai ahdistuksen oireista
Nukkuminen	esim. minulla on nukahtamisvaikeuksia	esim. opettelen tekemään rentoutumisharjoituksia
Työn tekeminen	esim. en pysty nostamaan oikealla kädellä	esim. opettelen käyttämään vasenta kättä, pyydän useammin apua työkaverilta

	Haasteeni nyt	Mitä teen toisin
Kivun pahenemis- vaiheeseen varautuminen	esim. olen epävarma mitä pitäisi tehdä kun kipuni pahenee	esim. silloin pidän työssäni taukoja tavallista enemmän
Muuta huomioitavaa	esim. minulla on liian vähän sosiaalista elämää	esim. tapaan useammin ystäviäni

Vinkkejä:

- Keskustele ammattilaisten kanssa paremmasta kivunhallinnasta, esim. hoitaja, fysioterapeutti, lääkäri, psykologi, sosiaalityöntekijä,
- Kokeile erilaisia nukkumistasi parantavia keinoja esim. älä juo kahvia illalla, kokeile rentoutumistekniikoita, mene nukkumaan samaan aikaan joka päivä
- Kun kipu ahdistaa, kokeile rentoutumistekniikoita, mielikuvaharjoittelua
- Pidä ruokapäiväkirjaa – huomaa, että ruokavaliosi voi vaikuttaa painosi lisäksi myös mielialoihisi
- Lisää päiviisi lempeää liikuntaa, vähän kerrallaan
- Kuuntele musiikkia, tapaa ystäviä, pelaa, tee päivittäin asioita, joista nautit