

KIPUVALMENNUS POSTIN HENKILÖSTÖLLE

(2+2+2+2 pv)

posti

Loppukysely/
haastattelu

Työterveyshuolto
Kivunhoito-
suunnitelma

Hyvinvointini tulevaisuudessa

Mikä on muuttunut ja miten
jatkan tästä eteenpäin?

1 pv

Ravinto ja kipu

Psykologinen joustavuus
Vartalon hallintaharjoitteet

1 pv

Väli-
tehtävät

Oma
harjoittelu

Elämäntapamuutosten
psykologiset tekijät

Kipu ja palautuminen

Sydän- ja verenkiertoelimistön
kestävyyskunto/hapenottokyky

Sykekävely/sykkeen vaikutus

1 pv

Alkukysely:
Työterveyshuolto

Kivunhoitosuunnitelma

Kipuhistoriani

Kipukokemuksen
ulottuvuudet

Kehonhallinta ja
kehonhuolto

1 pv

TAPAAMISTEN VÄLI ON 6-8 VIIKKOA
Välitehtävät ja oma harjoittelu
Työterveyshuollon seuranta

Kaikissa valmennuspäivissä yksilö-
tapaamisia fysioterapeutin ja psykologin
kanssa tarpeen mukaan

Virtuaaliharjoitteet
kivunhoidossa

Tietoinen läsnäolo
(mindfulness) kivunhallinnassa

Rentoutumisen keinoja

1 pv

Kipu ja työkyky
Itsensä johtaminen

Uni ja kipu

Omien muutostarpeiden
tunnistaminen ja tavoitteiden
laatiminen

1 pv

Väli-
tehtävät

Oma
harjoittelu

Omakuvan rakentuminen
Kivun kognitiiviset ulottuvuudet

Liikkumisen pelko ja sen vaikutus
jokapäiväiseen elämään

Pystyvyyden kokemuksen
vahvistaminen

1 pv

Lääkkeettömät kivunhallintakeinot
Aktiivisuuden tukeminen

Kivun kroonistuminen ja siihen
liittyvät vaiheet

Kipuhengitys/rentoutuminen

1 pv

Väli-
tehtävät

Oma
harjoittelu

Kiipu!
Avire