



POSTI-KONSERNIN

TYÖHYVINVOINTISÄÄTIÖ

Ohjelma, muutokset mahdollisia

Malliohjelma Kipuvalmennus 8 pv jaksotettuna

2 pv + 2 pv + 2 pv + 2 pv
2019-2020



Alkukysely:
Työterveyshuolto:
Kivunhoitosuunnitelma



Kipuhistoriani

Kipukokemuksen
ulottuvuudet

kehonhallinta ja
kehonhuolto

1 pv



Kipu ja työkyky

Itsensä johtaminen

Uni ja kipu

Omien
muutostarpeiden
tunnistaminen -
tavoitteiden laatiminen

1 pv

Omakuvan
rakentuminen

Kivun kognitiiviset
ulottuvuudet

Liikkumisen pelko ja
vaikutus
jokapäiväiseen
elämään

Pystyvyyden
kokemuksen
vahvistaminen

1 pv



Lääkkeettömät
kivunhallintatimet
-aktiivisuuteen
tukeminen

Kivun
kroonistuminen ja
siihen liittyvät vaiheet

Kipuhengitys/
rentoutuminen

1 pv

Tapaamisten väli on 6-8 viikkoa. Välitehtävät ja oma harjoittelu. Työterveyshuollon seuranta

Kaikissa valmennuspäivissä toteutetaan yksilöllisen tarpeen mukaisesti yksilötapaamisia fysioterapeutin ja psykologin kanssa.



Kipuvalmennus

Tapaamisten väli on 6-8 viikkoa. Välitehtävät ja oma harjoittelu.
Työterveyshuollon seuranta

