

Kivunhallintasuunnitelmani*

Nimi _____ Päiväys _____ Suunnitelman tarkistuspäivät: _____

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/keitä tukevat suunnitelmassani pysymistä?	
Miten arvioin / mittaan edistymistäni?	

*Perustuu Helena Mirandan
Ota kipu haltuun -materiaaleihin

Kivunhallintasuunnitelmani*

	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.

*Perustuu Helena Mirandan
Ota kipu haltuun -materiaaleihin

Kivunhallintasuunnitelmani*

	HAASTEENI NYT	MITÄ TEEN TOISIN
Kivun pahenemisvaiheeseen varautuminen	Esim. olen epävarma mitä pitäisi tehdä, kun kipuni pahenee.	Esim. silloin pidän työssäni taukoja tavallista enemmän.
Työn tekeminen	Esim. en pysty nostamaan oikealla kädellä.	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. lääkäri, fysioterapeutti, psykologi, sosiaalityöntekijä, hoitaja
- **KOKEILE ERILAISIA NUKKUMISTASI** parantavia keinoja esim. älä juo kahvia illalla, kokeile rentoutumistekniikoita, mene nukkumaan samaan aikaan joka päivä
- **KUN KIPU AHDISTAA**, kokeile rentoutumistekniikoita
- **PIDÄ RUOKAPÄIVÄKIRJAA** – huomaa että ruokavaliosi voi vaikuttaa painosi lisäksi myös mielialoihisi
- **LISÄÄ PÄIVIISI** lempeää liikuntaa, vähän kerrallaan
- **KUUNTELE MUSIIKKIA**, tapaa ystäviä, tee päivittäin asioita, joista nautit

*Perustuu Helena Mirandan Ota kipu haltuun -materiaaleihin