

JÄÄVUORI TIKAPUIKSI*

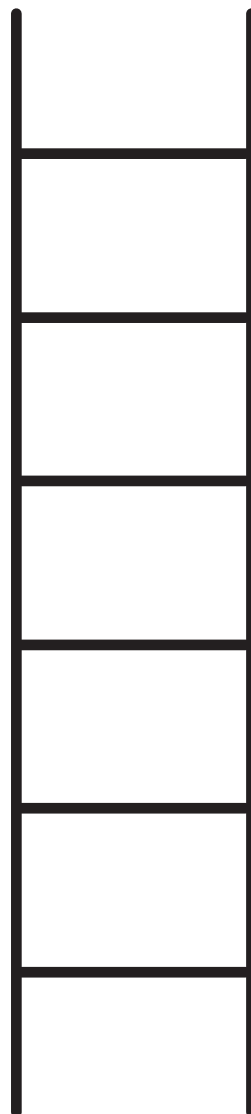
Tunnista juuri sinulle sopivia kivunhallintakeinoja

- Laita tikapuiden **yläpäähän** ne keinot, joita ehkä toivoisit arkeesi, mutta jotka tuntuvat tällä hetkellä olevan **vaikeimpia** ottaa käyttöön.
- Laita tikapuiden **alasaan** ne keinot, joita voisit jo kokeilla ja jotka tuntuvat tällä hetkellä **helpoimmilta** ottaa käyttöön.
- Keskelle** laita ne keinot, jotka ovat **jonkin verran haasteellisia** ottaa käyttöön.
- Anna kullekin keinolle pisteytys, kuinka vaikeaa kivunhallintakeino on ottaa käyttöön (0 = varsin helppoa – 100 = todella vaikeaa).
- Ota kivunhallintakeinoja käyttöön yksitellen, aloittaen tikapuiden alimmasta puolasta.**
- Voit myöhemmin päivittää pistemäärän? Oletko löytänyt itsellesi sopivia kokeiluja?

Kivunhallintakeino

Pisteet 0-100

Kivunhallintakeino	Pisteet 0-100



*Perustuu Helena Mirandan Ota kipu haltuun -materiaaleihin