Kartoitus: Työkykyni tukeminen

Miksi?

Kartoitat mahdollisia keinoja työkykysi tukemiseksi.

Miten?

Pohdi seuraavia kysymyksiä. Halutessasi kirjoita ajatuksiasi alle tai muistiinpanoihisi.

Mitkä työtehtävät tai asennot provosoivat kipua? Onko niitä mahdollista muokata?

Mikä työssäsi sujuu hyvin tai tuntuu mielekkäältä? Voisiko sitä lisätä tai vahvistaa?

Auttaisivatko tauot, vaihtelevat työasennot tai apuvälineet?

Onko tehtäviä mahdollista keventää tai jakaa?

Voisitko hyötyä työfysioterapeutin tai muiden työterveyden ammattilaisten tuesta?

Millaista joustoa (esim. työaika, etätyö, osa-aikainen työ) tarvitsisit toipumisen tueksi?

Mitkä työtehtävät tai tilanteet tukevat jaksamistasi ja antavat onnistumisen kokemuksia?

Mistä asioista haluaisit pitää kiinni, vaikka koetkin kipua?