

Jaksamisjana

Oletetaan, että jaksamisesi on saanut parhaimmillaan 10 pistettä.

Millaiseksi arvioit jaksamisesi nyt (merkitse numero)? ☐

Arvionti päivämäärä: _____



Lihastautiliitto ry

☐ **0** ☐ **1** ☐ **2** ☐ **3**

Tarvitset toimenpiteitä jaksamisen tueksi

Miten kuvaillet tilannetta, kun kehosi energiat ovat lopussa? Miten nopeasti tämä tapahtuu? Mitkä tekijät aiheuttavat? Mihin olotilaasi voi tällöin verrata? Miten se näyttäytyy muille? Pystytkö ennakoimaan tilannetta? Miten kauan palautuminen vie? Mistä olet joutunut luopumaan?

☐ **4** ☐ **5** ☐ **6** ☐ **7**

Jaksamisessa haasteita, jotka tulee selvittää

Miten kuvaillet tilannettasi, kun olet taulukon keltaisella vyöhykkeellä (numeroissa 4-7). Millainen olotilasi on? Miten se näyttäytyy arjessa ja työssä? Joudutko sinnittelemään? Miten kauan palautuminen vie? Oletko joutunut luopumaan jostain sinulle tärkeästä? Oletko ottanut jaksamisen haasteita esille jo jossain?

☐ **8** ☐ **9** ☐ **10**

Jaksat arjessa ja työssä

Mitkä tekijät edistävät jaksamistasi ja antavat lisää voimavaroja arkeen, työhön ja harrastuksiin? Miten ja mistä saat itsellesi energiaa ja jaksamista? Onko sinulle tehty työpaikalla järjestelyjä, jotka tukevat jaksamistasi (esim. työaika, työssä käynnin apuvälineet)?

Kuvaile tähän tilannettasi tarkemmin esim. värilaatikoiden kysymysten kautta.

Mitä tarvitset nyt? (koti, työ, työmatkat, uni, muisti, sosiaalinen elämä, mielen hyvinvointi) Kirjaa myös toimenpiteitä pohtimassa mukana olleet henkilöt.

Mihin olla yhteydessä? (työterveyshuolto, oma hoitotaho, työkykykoordinaattori) Mikäli et tiedä, miten edetä asiassasi, ota yhteyttä Lihastautiliiton työelämäasiantuntijaan.

Lihastautiliiton jaksamisjana on kehitetty yhdessä Lihastautiliiton työelämäkurssilaisten kanssa. Se on itsearviointityökalu, joka tekee näkyväksi lihastauteihin liittyvää väsyneisyyttä ja uupumusta henkilön oman kokemuksen kautta. Jaksamisjana auttaa myös hahmottamaan, milloin haasteita tulee selvittää tarkemmin sekä mitä toimenpiteitä tarvitaan.

www.lihastautiliitto

Muista tallentaa tulostamalla PDF-tiedostona tai tulostimella.

TULOSTA