

TOIMINTAKERTOMUS 2012

Turun Seudun Nivelyhdistys ry



TURUN SEUDUN
NIVELYHDISTYS RY

**Hyväksytty Turun Seudun Nivelyhdistys ry:n
kevätkokouksessa 27.3.2013**

Sisältö

1 Tiivistelmä	3
2 Toiminta	3
2.1 Vertaistoiminta	3
2.2 Liikuntatoiminta	4
2.3 Virkistystoiminta	6
2.4 Muu toiminta	6
3 Projektit	7
4 Yhteistyökumppanit	8
5 Tiedottaminen	8
5.1 Painettu tiedotusmateriaali	9
5.2 Tiedotus verkossa	9
6 Hallitus	10
7 Työntekijät	10
7.1 Vapaaehtoiset	10
8 Talous	11
9 Päätesanat	11

1 Tiivistelmä

Turun Seudun Nivelryhdistys ry - Åbonejdens Förening för Ledpatienter rf on vuonna 2005 perustettu itsenäinen, alueellinen nivelrikkoa sairastavien potilasyhdistys, jonka toimialueena on Länsi-Suomen lääni. Toiminnan tarkoitus on nivelrikkoisten hoidon edistäminen, nivelsairauksien ja -vammojen ennalta ehkäiseminen ja torjuminen, nivelsairauksien hoidon ja laaja-alaisen kuntoutuksen lisääminen ja niiden saatavuuden parantaminen sekä nivelrikkoisten sosiaalisen toiminnan lisääminen ja henkisen vireyden ylläpitäminen. Yhdistys järjestää mm. terveysneuvonta- ja liikunta-ryhmiä, vertaisryhmiä, avoimia keskustelutilaisuuksia ja virkistysmatkoja.

Yhdistyksen toiminta 2012 oli vilkasta ja palvelut olivat pääosin avoimia kaikille, ei vain jäsenistölle. Toimintaa oli Turussa, Liedossa ja Raisiossa. Liikuntatoimintaan osallistui viikoittain noin 550 henkeä. Yhdistyksessä toimi 19 vesiliikuntaryhmää, kaksi Nivelkerhoa (Lieto, Raisio) sekä boccia- ja keilailuryhmät. Yhdistyksen tiloissa kokoontui kahdeksan vertaisryhmää. Yhdistyksen vertaispuhelimeen vastattiin joka päivä klo 8 – 21 välisenä aikana. Noin puolet yhdistyksen puheluista oli vertaispuhelimeen tulleita. Yhdistykseen tulleita yhteydenottoja oli keskimäärin 855 kpl kuukaudessa. Virkistystoimintaan ja retkille osallistui noin tuhat jäsentä vuoden aikana.

Yhdistys on tunnettu toimija Turun seudulla ja se toimii yhteistyössä viranomaisten, yhteisöjen ja järjestöjen kanssa. Toiminnasta tiedotettiin joka viikko yhdistyksen nettisivujen (www.nivelposti.fi), maakuntalehden (Turun Sanomat), paikallislehtien ja Facebookin kautta. Yhdistyksen avoimet ja maksuttomat yleisöluennot kokosivat vuoden aikana 2051 kuulijaa Turun Seudulla.

Yhdistys toimi 2012 vuokratiloissa Puutorin ja Turun linja-autoaseman läheisyydessä, hyvien kulkuyhteyksien varrella (Aninkaistenkatu 14 B 3). Turun Seudun Nivelryhdistyksen toiminta on laajalti vapaaehtoisin pohjautuvaa. Säännöllisesti ja viikoittain toimivia vapaaehtoisia oli 34 henkeä. Vuonna 2012 yhdistyksessä tehtiin yli 10 000 tuntia vapaaehtoistyötä. Palkattua henkilöstöä oli 2012 keskimäärin kaksi henkilöä, joista toinen oli täysiaikainen vuoden loppuun asti. Yhdistyksellä oli vuoden 2012 lopussa 2398 maksavaa jäsentä.

Yhdistyksen toiminta tukeutuu Käypä hoito -suositukseen. Käypä hoito -suositukset ovat riippumattomia, tutkimusnäyttöön perustuvia hoitosuosituksia, joita laatii Suomalainen Lääkäriseura Duodecim yhdessä erikoislääkäriyhdistysten kanssa.

2 Toiminta

Yhdistys järjestää useita toimintamuotoja: liikuntaa, vertaistoimintaa, virkistystoimintaa, nivelrikkoneuvontaa, yleisöluentoja ja kursseja. Toimintaa kehitetään saadun palautteen pohjalta edelleen paremmin jäsenten tarpeita vastaavaksi.

2.1 Vertaistoiminta

Vertaistoimintaa organisoivat vertaistoimikunta, joka järjestää koulutuksia ja työnohjausta sekä organisoivat vertaiskalenterin vuodelle 2012.

Yhdistyksen tiloissa kokoontui nivelvertaisryhmiä viikoittain kevät- ja syyskaudella. Ryhmiä järjestettiin käsi- ja olkapää-, lonkka-, polvi- sekä nilkka- ja jalkaterävertaisuutta tarvitseville. Lisäksi järjestettiin omat vertaisryhmänsä nuorille, ylipainoisille (BMI>40) ja heille, jolla on ongelmia lonkkaproteesin kanssa. Kokoontumisia kertyi yhteensä 44 kertaa. Ryhmät olivat avoimia ja maksuttomia kaikille, eikä niihin vaadittu ilmoittautumista.

Vertaisryhmiä ohjasivat yhdistyksen koulutetut vapaaehtoiset. Vertaisohjaajina toimi yhteensä seitsemän henkilöä. Ohjaajat osallistuivat yhdistyksen järjestämiin koulutuksiin, ja myös uusia vertaisohjaajia koulutettiin. Kaksi vertaisohjaajaa osallistui Kuntoutussäätiö Ortonin järjestämään polven ja lonkan nivelrikon Käypä hoito -koulutukseen Helsingissä 24.10.

Vertaistukipuhelin toimi joka päivä klo 8–21. Vertaistukea oli saatavilla myös puhelimitse, sähköpostitse ja vierailemalla yhdistyksen toimistossa.

Nivelrikkoisille suunnattuja liikunta- ja harrasteryhmiä ei pidetä vertaisryhminä, mutta ryhmissä kävijöiden mielestä ne toimivat myös sellaisena (Haapanen 2012). Vertaisneuvontaa annettiin vapaaehtoisen toimesta puhelimitse joka päivä 8–21 sekä sähköpostitse. Huomattava osa yhdistykseen saapuneista puheluista oli neuvontaa ja ohjausta sisältävää. Yhdistykseen saapuvia yhteydenottoja seurattiin 1.5.–31.12.2012 välisenä aikana. Yhteydenottoja kirjattiin 6838 kappaletta, joista neuvontaa ja palveluohjausta koski 921 puhelua tai sähköpostia ja virkistystoimintaa ja liikuntaryhmiä 2277 kpl.

2.2 Liikuntatoiminta

Yhdistyksen vilkasta liikuntatoimintaa koordinoi hallituksen nimeämä liikuntatoimikunta. Sen vetäjänä toimi vapaaehtoisena yhdistyksen liikuntavastaava. Liikuntavastaavan käytössä oli yhdistyksen puhelin ja sähköposti, ja hän osallistui liikuntavastaavien käsikirjan suunnitteluryhmään.

Suosituimmaksi liikuntamuodoksi on osoittautunut vuosien varrella vesiliikunta. Ensimmäisten ryhmien perustamisesta yhdistyksessä tuli vuonna 2012 kuluneeksi kahdeksan vuotta. Tätä asiaa juhlittiin samalla, kun vietettiin puheenjohtajan syntymäpäivävastaanottoa toimistolla lokakuussa.

2.2.1 Vesiliikunta

Yhdistyksessä järjestettiin viikoittain 18 nivelrikkoisille suunnattua vesiliikuntaryhmää ja lisäksi 3 kesäryhmää. Ryhmiä järjestettiin Verkahovissa (Turku), ja elokuussa aloitettiin uusi ryhmä Raision Ulpukassa. Ryhmien koko Verkahovissa oli keskimäärin 23 ja Ulpukassa 25 henkilöä.

Viikoittainen allasjumppaajien määrä talvikaudella oli lähes 500 henkilöä. Koko vuoden aikana vesiliikunnan käyntikerhoja oli 16 128. Lisäksi yhdistyksen jäseniä kannustettiin omatoimiseen vesiliikuntaan jäsenkorttialennuksella Caribbean, Naantalın ja Ruissalon kylpylöissä. Näitä käyntejä ei tilastoitu millään tavalla.

Allasryhmien ohjaus ostettiin palvelunostona ulkopuolisilta yrittäjiltä, Verkahovissa Fysiohetki Oy:ltä ja Ulpukassa T:mi Jonna Lönnrothilta. Raision palvelun suunnittelu tehtiin yhteistyössä Raision kaupungin liikuntapalvelujen kanssa. Kaikissa Verkahovin allasryhmissä oli mukana vähintään yksi vapaaehtoinen avustaja / yhdyshenkilö, joka toimii avustajana ja linkkinä ryhmän ja yhdistyksen välillä. Yksi yleisavustaja oli avustajakeskuksesta, ja lisäksi mukana oli avustajia kehitysvammaisten vanhemmista.

2.2.2 Raision Nivelkerhon toiminta

Raisiossa kokoontui nivelrikkoisille suunnattu sauvakävelyryhmä joka keskiviikkoisin klo 10 alkaen Tasalan aukiolla. Sauvakävelyä järjesti Raision Nivelkerho. Ryhmän ohjaajana ja reittien suunnittelijana toimi yhdistyksen vapaaehtoinen. Kävelyryhmälle suunniteltiin aina kaksi reittiehdotusta, jotta kaikki ryhmään osallistuvat löytäisivät itselleen sopivan reittipituuden ja -nopeuden. Lyhyempi reitti oli noin viiden kilometrin pituinen. Kaksi ohjaajaa, joista toinen käveli aina lyhyemmän reitin hitaampien tahtiin.

Kävelyryhmään osallistuminen oli maksutonta eikä siihen vaadittu jäsenyyttä. Ryhmälle kertyi vuoden aikana kävelykertoja 36 ja yhteensä 573 käveltyä osuutta. Ehkä ryhmän suosiota selitti osin ohjaajan oma sitoutuneisuus ja esimerkki harrastusta kohtaan. Ohjaaja käveli toukokuussa huomattavan matkan Santiago de Compostelan pyhiinvaellusreittiä ja kirjoitti matkastaan artikkelin yhdistyksen jäsenlehteen. Moni saattoi innostua reippaasta esimerkistä.

Raision Nivelkerho järjesti toukokuussa ulkoilupäivän Turun Ruissalossa. Kerho oli myös mukana järjestämässä Raision yleisöluentoja. Yhteistyötä Raision kaupungin kanssa tehtiin. Kerho osallistui aktiivisesti yhdistyksen toimintaan, ja oli mukana myös Raision liikuntatoimen järjestämässä ohjelmassa.

2.2.3 Härkätien Nivelkerhon toiminta

Härkätien Nivelkerhon toiminta oli kerho- ja liikuntatoimintaa. Kerho kokoontui 2012 kerran kuukaudessa tapaamisiin. Kevätkaudella ja alkusyksystä kokoontumiset olivat Hyvättylän Helmessä (Prinssinkuja 2). Marraskuussa aukaistiin Liedon kunnan, seurakunnan ja Mehiläisen lääkärikeskuksen yhteinen palvelukeskus Ruska (Hyvättylän tie 9) ja kerhon toiminta siirtyi uusiin tiloihin. Kerhon toimintaa suunnitteli ja toteutti yhdistyksen vapaaehtoinen.

Kerhon tapaamiset toimivat samalla nivelrikkoisten vertaistukitapaamisina. Tilaisuuksiin kutsuttiin vierailijoita kertoamaan ajankohtaisista aiheista. Huhtikuussa yhdistyksen työntekijä kävi esittelemässä Nivelrikkoisen hyvä arki-hanketta kerholaisille. Kerholaiset vastasivat samalla hankkeen kyselyyn. Kerhon toiminta oli vilkasta ja osallistujia oli kuukausikokoontumisissa yli 20 henkilöä.

Marraskuussa toiminta vilkastui, kun kerho sai Ruska-keskuksesta jokaviikkoiset liikuntavuorot liikuntasaliin. Vuorot käytettiin boccian ja curlingin pelaamiseen vapaaehtoisten vetämissä ryhmissä. Ryhmät olivat hyvin suosittuja. Nivelkerholaiset osallistuivat myös yhdistyksen järjestämiin aktiviteetteihin, esimerkiksi vesiliikuntaryhmiin ja tutustumisretkelle eduskuntaan. Retkille bussi haki myös Liedosta osallistujia.

Turun Seudun Nivelyhdistys kustansi kerhon kuluja vuoden aikana. Kerhon toimintaa tuki myös Turun Seudun Nivelyhdistyksen järjestämät nivelaiheiset yleisöluennot syksyllä 2012. Luennot kokosivat valtuustosaliin yhteensä 283 henkeä. Liedon kunta tuki kerhon toimintaa, ja Liedossa tapahtuva toiminta järjestettiin yhteistyössä kunnan kanssa. Kerho sai tukea myös Margaretha-säätiöltä.

2.2.4 Muu liikuntatoiminta

Vapaaehtoisten vetämät keilailu- ja boccia-ryhmät kokoontuivat kerran viikossa Turussa. Keilailijat kokoontuivat Kupittaaan hallissa (Kupittaaankuja 1) ja boccian pelaajat Härkämäen palloiluhallissa (Rahjekatu 3). Keilailijoiden ryhmää veti vapaaehtoinen Timo Hätönen ja boccia-ryhmää vapaaehtoinen Marjo Suominen. Keilailuryhmä kokoontui hallissa vuoden aikana 34 kertaa ja osallistujia oli keskimäärin 13 henkilöä. Keilailijat kävivät myös keilaamassa Raisiossa omalla kustannuksella. Bocciaa pelattiin vuoden aikana 30 kertaa ja siihen osallistui keskimäärin 8 henkilöä. Keilaajat osallistuivat maaliskuussa kevätkelausturnaukseen (12 henkilöä) ja boccian pelaajat boccia-turnaukseen (7 henkilöä). Kävelykouluun osallistui 10 henkilöä ja kokoontumisia oli 5 kertaa.

Yhdistyksen vapaaehtoiset osallistuivat Naisten kuntovitoseen toukokuussa. Kolmetoista innokasta kuntoili viisi kilometriä ja kolme henkilöä osallistui tapahtumaan huoltojoukossa. Yhdistyksen järjestämää ulkoiluliikuntapäivää vietettiin puolestaan toukokuussa Ruissalossa. Osallistujia oli 17 henkilöä.

Raision uuteen Kuntokeitaaseen sekä Ruusukorttelin ulkoliikuntapaikkaan ja kuntosaliin tutustuttiin elokuussa. Myös jokaisen Kilot kuriin -laihutusryhmän tapaamisessa keväällä ja syksyllä järjestettiin liikuntaa.

Itämainen tanssiliikunta jatkuu yhteistyössä yhdessä Auralan kanssa. Ns. Ritvan liikuntaryhmiä järjestettiin 32 viikolla. Yhteensä kävijöitä oli 128 Ruissalon ja Turun keskustan alueilla.

Useat asiantuntijaluennoitsijat muistuttivat vuoden aikana kuulijoita liikunnan merkityksestä nivelrikon itsehoidossa. Samaa sanomaa liikunnan tärkeydestä puhuivat niin fysioterapeutti, ortopedi kuin endoproteesihoidajakin. Esimerkiksi Jenni Jeromaa-Alho luennoi marraskuussa Liedossa aiheenaan Liikunnan merkitys nivelrikon hoidossa. Kuuntelijoita oli 69 henkeä. Sama luento lisättiin joulukuussa 2012 yhdistyksen kevään ohjelmaan Kaarinaan ja Turkuun.

Yhdistys oli mukana esittelemässä toimintaansa Rasion liikuntamessuilla syksyllä 2012. Lisäksi nivelrikkoisia kannustettiin osallistumaan muiden yhdistysten tai kaupungin ja kuntien järjestämään liikuntatarjontaan. Jokaiselle jäsenelle lähetettiin jäsenpostituksen yhteydessä liikuntakortti alkuvuodesta 2012. Suoritukset palautettiin yhdistykseen tammi-kuussa 2013. Liikuntasuorituksia oli kertynyt korteista vuoden aikana 17 485 kappaletta.

2.3 Virkistystoiminta

Yhdistys on näkynyt jäsenistölleen ja sen toimintaa seuraavalle yleisölle vilkkaan ja aktiivisen virkistystoiminnan kautta, jota suunnittelee ja organisoii virkistystoimikunta. Yhdistyksen kautta järjestettiin yhden päivän teatterimatkoja mm. Tampereen työväen teatteriin, Helsingin kaupunginteatteriin, Rauman kaupunginteatteriin sekä muutamaan kesäteatteriin.

Teatterimatkoille osallistui yhteensä yli 300 henkeä. Suosituimmaksi teatteriesitykseksi osoittautui Sylvi ja Anita -esitys, jota menttiin katsomaan Helsingin kaupunginteatteriin marraskuussa. Matkalle lähdettiin kahdella bussilla.

Teatteriretkien lisäksi tehtiin matkoja kulttuurikohteisiin kuten Arabian tehtaille, Tamminiemeen, taitelijakotiin Tuusulaan sekä lähikohteisiin Mynämäelle, Naantaliin ja Turkuun. Lisäksi vierailtiin kolme kertaa eduskunnassa ja kerran Olkiluodon ydinvoimalassa. Yhteensä näille tutustumisretkille osallistui 431 henkilöä. Koko vuoden aikana retkille osallistui n. 800 jäsentä.

Lokakuussa kokoonnuttiin Turun ammatti-instituutin tiloissa lapsuusajanpitoihin. Pitoihin osallistui yli 40 henkeä. Tilaisuudessa jaettiin opiskelijoille kolme stipendiä. Etukäteen jäsenistöltä kysyttiin toiveita mieluisista lapsuusajan ruuista virkistysretkistä kerätyn palautteen ohessa. Osa näistä toiveista toteutettiin.

Yhdistyksen virkistystoimintaan kuuluivat myös kaksi kertaa kuukaudessa järjestetyt lauluillat Happy Housessa kevät- ja syyskaudella. Toimintaa suunnitteli ja ohjasi yhdistyksen vapaaehtoinen. Kesällä järjestettiin perinteinen Vepsän liikuntapäivä, johon osallistui 15 henkilöä. Kesällä jäsenistöä tiedotettiin myös Vaakahuoneen maksuttomista Jazz-illoista, joissa oli keskimäärin kuusi osallistujaa.

Yhdistyksen kautta välitettiin RAY:n tuettuja lomiam. Hakemuksia saapui runsaasti ja 98 onnellista pääsi lomalle Rymättylän Tammilehtoon 23.–28.7. (38 henk.) ja 1.–6.9. (60 henk.) Ruissalon kylpylään. Lomilta kerättiin palaute ja se toimitettiin yhdistyksen hallitukselle. Palaute oli hyvin myönteistä.

2.4 Muu toiminta

Yhdistyksen toimiston tilat toimivat Kohtaamispaikkana eri harrastusryhmille. Tiloissa kävi toiminnasta kiinnostuneita ihmisiä tutustumassa yhdistykseen ja nivelsairauksista kertoviin esitteisiin sekä muuhun materiaaliin.

Painonhallintatoimikunta järjesti vuoden aikana useita painonhallintakursseja sekä vertaistapaamisia ylipainoisille. Yhdistyksen tiloissa järjestettiin dosentti ja ravitsemusterapeutti Kirsi Laitisen kurssi, Romina Tiilikan ravitsemusohjasta sekä yhdessä Turun AMK:n kanssa Kilot kuriin -painonhallintaryhmä. Yhdistyksen kotisivuilla ja Nivelpostilehdessä jaetaan tietoa painonhallinnasta. Lisäksi yhdistyksen toimistossa on saatavilla materiaalia painonhallinnasta.

Hengellinen toimikunta järjestää toimintaa Turun ja Kaarinan seurakuntayhtymän kautta, mikä tapahtuu käytännössä osallistumalla seurakuntien vammaistyöryhmään. Vammaistyöryhmän järjestämistä tapahtumista ja muista seurakuntien vammaisia koskevista asioista tiedotetaan yhdistyksen jäsenille.

Yhdistys on järjestänyt koulutusta jäsenille tarpeen mukaan. Vuonna 2012 toimiston työntekijät, hallitus ja vapaaehtoiset osallistuivat koulutuksiin. Eläkeläisjärjestöjen pyynnöstä yhdistys järjesti vuoden aikana 10 kertaa luentoja nivelrikon itsehoidosta. Osallistujia luennoilla oli n. 600.

Yhdistys järjesti neljä maksutonta ensitietokurssia vuoden aikana leikkaukseen menijöille ja heidän läheisilleen. Ensitietokurssien tarkoituksena oli lievittää mahdollista leikkauksenpelkoa ja motivoida ihmisiä itsehoitoon ennen leikkausta. Kurssien vetäjänä toimi koulutettu fysioterapeutti. Vuoden aikana järjestettiin lisäksi kahdeksan ryhmäneuvolaa, joihin palkattiin fysioterapeutti vetäjäksi.

3 Projektit

Yhdistyksessä saatettiin alkuvuodesta päätökseen kolme vuotta kestänyt Nivelneuvola-hanke (RAY). Hankkeen loppuraportti toimitettiin Raha-automaattiyhdistykselle huhtikuun lopussa 2012.

Uusi Nivelrikkaisen hyvä arki -hanke (RAY) aloitettiin maalikuun alussa. Projektipäällikkönä hankkeessa toimi Outi Tikkanen. Hankkeessa tehtiin laaja kyselykartoitus nivelrikkaisille (n=327) huhti-toukokuussa. Kyselyllä haluttiin selvittää palvelujen (julkinen, yksityinen ja kolmas sektori) toimivuutta nivelrikkaisien kannalta. Toisaalta tavoite oli selvittää suhtautumista omaan nivelrikkoon ja sen hoitamiseen.

Yhdistyksen kannalta oli tarpeellista saada tietoa minkälaisia toiveita ja odotuksia nivelrikkaisilla oli nimenomaan yhdistykselle. Vaikka yhdistyksen toiminta on ollut vilkasta ja siihen on osallistunut viikoittain yli 500 henkilöä, on jäsenistössä todennäköisesti ollut myös niitä jotka eivät ole löytäneet itselleen sopivaa toimintaa.

Hankkeessa tehtyä kyselyä hyödynnettiin tuoreeltaan toukokuussa ja kyselyn pohjalta valmisteltiin uusi hankehakemus RAY:lle. Hanke olisi suunnattu erityisesti työikäisten nivelrikkaisien itsehoidon tukemiseen ja heille kohdennettujen palvelujen kehittämiseen. Joulukuussa selvisi, että hanke ei saanut rahoitusta. Kyselyn tulokset otettiin huomioon syksyn 2012 ja kevään 2013 ohjelman suunnittelussa ja toteutuksessa.

Konkreettinen ilmentymä hankkeesta jäsenistölle oli syksyn maksuttoman luento-ohjelman valmistuminen syyskuun alussa ja vastaavasti kevään 2013 luentojen ohjelman valmistuminen joulukuussa Turkuun, Kaarinaan ja Raisioon. Syksyn luennoille Turussa, Raisiossa ja Liedossa osallistui kaiken kaikkiaan 1157 henkeä, mikä vahvisti kyselyssä ilmennyttä jatkuvaa niveltiedon tarpeen. Luennoitsijoina oli mm. ortopedija, ravitsemusterapeutti, fysioterapeutti, endoproteesihoitaja, kansanparantaja ja proviisori. Luennot järjestettiin Liedossa ja Raisiossa yhteistyössä kunnan ja kaupungin kanssa.

Hankkeessa selvitettiin myös yhdistyksen vertaistoimintaa. Sosionomiopiskelija haastatteli yhdistyksen vapaaehtoisuustyötä tekeviä ja käsitteli vastauksia lopputyössään ”VAPAAEHTOIS- JA VERTAISTUKITOIMINTA - Turun Seudun Nivelyhdistys ry:n vapaaehtois- ja vertaistukihenkilöiden näkemyksiä toiminnan merkityksestä ja sisällöstä”. Opinnäytetyö valmistui joulukuussa 2012.

Yhdistys osallistui myös Liikunnan liikennevalot Turussa -hankkeeseen, joka päättyi vuonna 2012. Monivuotista toimintaa Kokemuskoulutusverkostossa jatkettiin edelleen.

Joulukuussa 2012 saatiin ennakkopäätös TULE tutuksi -kumppanuushankkeesta, jota hallinnoi Turun Seudun Selkäyhdistys ry. Hanke toteutetaan vuonna 2013 yhteistyössä Turun Seudun Nivelyhdistyksen, Turun Seudun Osteoporoosiyhdistyksen ja Turun Seudun Reumayhdistyksen kanssa.

4 Yhteistyökumppanit

Yhdistys teki yhteistyötä laajalti eri toimijoiden kanssa. Tärkeimmät yhteistyökumppanit olivat Turun terveystyö-, liikunta- ja sosiaalitoimi, Turun Ammattikorkeakoulu, Raision kaupunki, Liedon kunta, TVJ ry, Turun Seudun VALIKKO, Varsinais-Suomen sairaanhoitopiiri VSSHP, Kansalaisareena, Suomen Vammaisurheilu ja -liikunta VAU ry ja yksityiset terveydenhuollon toimijat.

Yhdistyksen työntekijät ja osa vapaaehtoisista osallistuivat RAY:n, Salon seudun vammaisyhdistysten yhteistyöyhdistys SYTY ry, MLL:n, Suomen sosiaali- ja terveys Soste ry:n, yksityisen kuntoutussairaala Ortonin ja Opintokeskus Visionin koulutuksiin. Vaikka yhdistys osallistui Soste ry:n koulutuksiin, sen jäsenyydestä erottiin 2012 kallistuneiden jäsenmaksujen vuoksi.

Yhdistys liittyi kuitenkin Vanhustyön keskusliittoon, jonka kautta kytkös Sosteen säilyy. Yhdistys käytti Turun Seudun Vammaisjärjestöt TVJ ry:n tiloja säännöllisesti luento- ja musiikki-iltojen kokoontumispaikkana sekä vuosikokouksiinsa. Yhdistys tiedotti TVJ ry:tä tulevasta toiminnastaan ja omia jäseniään TVJ ry:n toiminnasta.

Yhdistyksestä osallistuttiin aktiivisesti Turun Seudun VALIKKO-ryhmän toimintaan. Yhdistys oli mukana yhteistempauksissa, jossa nostettiin esiin järjestön tekemää vapaaehtoistyötä Turun alueella ja rekrytoitiin uusia vapaaehtoisia (Skanssi ja Hansakortteli). Yhdistyksen työntekijä oli laatimassa VALIKON nimissä jätettyä kansalaisaloitetta Turun kaupungille, jossa kaupungin toivottiin panostavan oman vapaaehtoiskoordinaattorin palkkaamiseen mm. järjestöjen kanssa tehtävään yhteistyöhön.

Nivelviikkojärjestelyn päävastuu oli Turun Seudun Nivelryhdyksellä, mutta viikon pääjuhla järjestettiin yhdessä Turun Seudun Reumayhdistyksen ja Turun Seudun Selkäyhdistyksen kanssa. Juhlakonsertissa esiintyi Tuija Saura ja Trio con Brio. Lisäksi tilaisuudessa ortopedi Juho Rantakokko luennoi aiheesta ”Tehdäänkö tarpeettomia selkäleikkauksia?”. Juhlissa kukitettiin vuoden nivelneuvokseksi osastonhoitaja Pia Sykkö. Osallistujia oli yhteensä 300 VPK:n juhlassa. Nivelviikolla kukitettiin 300 hoitajaa.

Yhdistyksestä käytiin pitämässä Nivelrikon itsehoidon opastuksia eri yhdistyksissä Turun seudulla. Opastuksia pidettiin poliittisille yhdistyksille, eläkeläisjärjestöille, martoille ja eri ammattialojen eläkeläiskerhoille. Tilaisuuksia oli 10 kertaa ja osallistujamäärät olivat 30–70 henkeä.

Yhdistyksen edustajat osallistuivat 5. syyskuuta Turun yliopiston lahjoittajalaattojen paljastustilaisuuteen. Tilaisuudessa paljastettiin myös Turun Seudun Nivelryhdyksen laatta.

5 Tiedottaminen

Yhdistys tiedotti toiminnastaan ja palveluistaan monipuolisesti. Ilmoituksia ja tapahtumia oli Turun seudun aluelehdissä, paikallislehdissä, yhdistyksen kotisivuilla (www.nivelposti.fi), jäsenlehdessä, kuukausitiedotteissa, yhdistyksen esitteissä ja avoimissa yleisötilaisuuksissa. Tiedotteita oli myös esillä Aninkaistenkatu 14 B:n katutasossa sijaitsevassa vitriinissä. Myös Liedon ja Raision Nivelkerhot tiedottivat yhdistyksen toiminnasta omalla alueellaan.

Yhdistyksen toiminnasta ilmoiteltiin vuoden aikana Turun Sanomissa (levikki 103 314), Rannikkoseudussa (levikki 7591), Turun Tienoossa, Kaarinalehdessä (levikki 4665), Aamuset- ja Kulmakunta-lehdissä (levikki 27 500–47 500 jakelusta riippuen) sekä Kaupunkiuutisissa (levikki 32 721–36 691 jakelusta riippuen). Osa ilmoituksista oli maksuttomia yhdistyspalstailmoituksia, osa maksullisia yleisöluentoilmoituksia. Yhteensä ilmoituskertoja oli yli 300 kpl.

Yleisöluentojen yhteydessä selvitettiin tiedottamisen tehoa yhdistyksen näkökulmasta. Palautelomakkeessa kysyttiin mistä kautta osallistujat olivat saaneet tiedon yleisöluennosta. Vastaukset osoittivat monikanavaisen tiedottamisen merkityksen yhdistyksen toiminnassa. Vaikuttavimmaksi kanavaksi osoittautuivat sanomalehdet. Jäsenlehti, ilmoitus-

taulut ja nettisivut näkyivät saavuttavan myös ihmisiä kohtuullisen hyvin. Ns. puskaradiokin näkyi pitäneen tiedon välittämisessä paikkansa uusista välineistä huolimatta.

Kyselyssä selvisi myös, että yleisöluennoilla käy paljon kuulijoita, jotka eivät ole yhdistyksen jäseniä. Osana tiedottamista ovat olleet vuoden aikana lukuisat tapahtumat: messut, nivelrikon itsehoidon infotilaisuudet, yhdistyksen toimistolla järjestetyt avoimet ovet ja uusien jäsenten tiedotustilaisuudet. Yhdistys tarjosi myös neuvontaa ja reklamointiapua jäsenilleen.

5.1 Painettu tiedotusmateriaali

Nivelposti-jäsenlehti ilmestyi kaksi kertaa vuonna 2012. Nivelpostin painomäärä oli yhteensä 6000 kpl ja se jaettiin laajalti jäsenistön lisäksi Turun seudun sairaaloihin, apteekkeihin, terveyskeskuksiin, yksityisille lääkäriasemille ja yhteistyökumppaneille. Lehti lisättiin myös PDF-muodossa yhdistyksen nettisivuille. Nivelposti toimitettiin ja lehden ilmoitukset hankittiin vapaaehtoisvoimin. Ilmoitustulot kattoivat siten painokustannukset.

Lisäksi jäsenistölle lähetettiin painetut jäsentiedotteet tammikuussa sekä toukokuun alussa juuri ennen Nivelviikkoa. Jäsentiedotteessa kerrottiin Nivelviikon ohjelmasta ja kesän tapahtumista ja toiminnasta. Tiedotteen painosmäärä oli 3500. Heinäkuussa tiedotettiin Raision seudun jäsenistöä jäsenkirjeellä, jossa kerrottiin tulevista tapahtumista Raision ja Turun alueella.

Syksyn avointen yleisöluentojen ilmoituksia jaettiin Turussa laajalti mm. palvelutaloihin (10), kohtaamispaikkoihin (3), yhdistyksiin (13), terveys- ja lääkäriasemille (15), diakoniatyöntekijöille (9), kirjastoihin (19), uimahalleihin (2), yhteis- palvelupisteisiin (2), ruokakauppojen ilmoitustauluille (50) ja apteekkeihin (9). Luennoista ilmoitettiin myös Raision, Turun, Kaarinan ja Liedon maksuttomissa tapahtumakalentereissa. Raision luennoista tiedotettiin Turun tapaan Raision ja Naantalin alueella ja Liedon luennoista Kaarinan ja Liedon alueella.

Yhdistyksen paperista tapahtumakalenteria (A4) jaettiin kaikkien tapahtumien yhteydessä, yhteensä yli 11 000 kappaletta. Kalenteriin koottiin kerrallaan tapahtumia noin kuukauden ajalta. Lisäksi kausitiedotteita jaettiin noin 2000 kappaletta. Tapahtumassa oli jaossa esitteitä mm. nivelrikosta ja sen itsehoidosta, painonhallinnasta ja ravitsemuksesta ja liikunnan merkityksestä. Osa esitteistä oli myös ruotsin kielellä.

5.2 Tiedotus verkossa

Yhdistyksen kotisivuja (www.nivelposti.fi) päivitetään säännöllisesti vähintään kerran viikossa. Sivujen päivittäjänä toimii vapaaehtoinen web-vastaava. Yhdistykselle perustettiin vuonna 2012 Facebook-sivu (www.facebook.com/turunseudun.nivelyhdistysry), jota päivitetään myös säännöllisesti. Sivut perustettiin alun perin suljetulle ryhmälle.

Maaliskuussa 2012 perustettiin myös kaikille avoimet Facebook-sivut yhdistyksen Nivelrikköisen hyvä arki-hankkeelle ja molempien sivujen päivittäminen siirtyi hankkeen myötä projektityöntekijälle. Sivuille linkitettiin yhdistyksen ja hankkeen tapahtumia ja ajankohtaista julkista keskustelua. Yhdistyksen sivuja päivitettiin vuoden aikana 41 kertaa ja hankkeen sivuja 104 kertaa. Lisäksi toimistosta tiedotettiin jäsenistöä sähköpostitse ja tekstiviestein.

Yhdistys tiedotti toiminnastaan aktiivisesti muita sosiaali- ja terveysalan järjestöjä Turun, Raision, Naantalin ja Kaarinan alueella. Pääosin tiedottaminen hoidettiin sähköpostitse, mutta yleisöluennoista ja Ulpukkaan avautuneesta vesiliikuntaryhmästä lähetettiin laajalti myös paperisia mainoksia. Yhteistyötä jatkettiin Salon SYTY ry:n, TVJ ry:n, Kansalaisareenan, Valikko-verkoston, Vanhustyön keskusliiton, Turun AMK:n, Auralan Kansalaisopiston, Seurakuntayhtymän ja Turun kaupungin sekä lähikuntien kanssa.

6 Hallitus

Hallitukseen kuului 2012 seuraavat henkilöt: puheenjohtaja Marja-Liisa Salminen, varapuheenjohtaja Monica Halonen ja jäsenet Eira Lintunen, Meeri Nurminen, Leena Pentinsaari, Oili Peltola, Ritva Väililä ja Auli Savolainen (6/2012 asti). Hallitus kokoontui 20 kertaa vuoden aikana ja kokoukset kestivät keskimäärin kolme tuntia. Kaikki olivat mukana vapaaehtoisina. Yhdistyksen nimenkirjoittajina toimivat Marja-Liisa Salminen, Monica Halonen, Ritva Väililä ja Sinikka Kirjonen, joiden nimet ilmoitettiin Patentti- ja rekisterihallitukseen.

Hallituksen vastuulla on ollut koko toiminnan suunnittelu, johtaminen, organisointi ja hallinnolliset työt. Hallituksen työmäärä ja vastuu oli suuri, koska yhdistyksessä ei ollut palkattua toiminnanjohtajaa tai muuta hallinnollista vastaavaa henkilöä. Käytännössä hallituksen puheenjohtaja hoiti pitkälti arjen organisoinnin ja työntekijöiden perehdytyksen yhdistyksen toimistolla.

7 Työntekijät

Yhdistyksessä toimi vuoden aikana määräaikaisissa työ- ja työharjoittelu- tai työkokeilusuhhteissa yhteensä viisi henkilöä, keskimäärin kolme kerrallaan. Palkkauksessa hyödynnettiin projektirahoitusta (RAY), työllistämistukia (ELY-keskus), työkokeiluja (Petrea) sekä opiskelijan harjoittelua (AMK).

Työharjoittelukuukausia kertyi yhteensä 19 kk, työkokeilua 10 kk, työharjoittelua 10 viikkoa. Lisäksi yksi peruskoululainen teki TET-viikkonsa yhdistykseen. Tarpeen mukaan yhdistys palkkasi fysioterapeutin ryhmäneuvoloiden ja ensi-tokurssien vetäjäksi.

Yhdistyksen toimisto oli auki kolmena ja puhelinpalvelu neljänä päivänä viikossa. Käytännön toimistotyö tehtiin harjoittelijoiden, RAY:n projektin projektipäällikön ja sosionomiopiskelijan voimin. Tilastoinnissa, palautteiden käsittelyssä ja luentojen mainonnassa auttoivat kaikki. Työhön perehdytyksestä ja työnjohtamisesta vastasi hallitus.

7.1 Vapaaehtoiset

Yhdistykseen toimintaan osallistui suuri joukko vapaaehtoisia toimijoita. Aktiivisesti osallistuvien vapaaehtoisten määrä oli 34 henkeä. Suurin osa heistä osallistui toimintaan viikoittain. Tähän joukkoon laskettiin hallituksen jäsenet (6), rahastonhoitaja (1), fysioterapeutti (1), vertaisryhmien vetäjät (6), liikuntaryhmien avustajat ja yhteyshenkilöt (20). Vapaaehtoisena asiantuntijana yhdistyksen käytettävissä on myös ylilääkäri Petri Virolainen. Vapaaehtoisille järjestetty talkoovakuutus oli edelleen voimassa vuonna 2012.

Osa henkilöistä toimi useammassa roolissa, mutta heitä ei laskettu vapaaehtoisina kuin yhteen ryhmään. Lisäksi yhdistykseen teki vapaaehtoistyötä epäsäännöllisemmin kymmeniä ihmisiä, joiden työpanosta ei tilastoitu. Esimerkiksi perinteiset jäsenkirjepostitustalkoot pari kertaa vuodessa ovat perustuneet aina vapaaehtoisten työpanokseen. Osallistujia on ollut kymmenkunta ja työtä on tehty 2-3 työpäivää.

Vapaaehtoiset kokoontuivat neljä kertaa vuoden aikana. Mukana oli työohjaajana Leila Leimala. Osa tapaamisista toimi virkistys- ja koulutustilaisuuksina. Vapaaehtoistyön kehittämisryhmä, ns. työrukkanen, kokoontui tarpeen mukaan. Työrukkasessa oli mukana muutamia vertaisia, työnohjaaja ja puheenjohtaja. Kaksi vertaisohjaajaa ja kaksi hallituksen jäsentä osallistui myös Kuntoutussäätiö Ortonin järjestämään polven ja lonkan nivelrikon Käypä hoito -koulutukseen Helsingissä 24.10.

8 Talous

Yhdistyksen taloutta seuraa taloustoimikunta, joka hakee avustuksia tarvittaessa. Rahastonhoitajana toimi vuonna 2012 vapaaehtoinen, jonka vastuulla olivat yhdistyksen laskujen maksut, esivalmistelevat kirjanpitytöet, talousseuranta ja budjetointi. Yhdistyksen kirjanpidon, myös projektin osalta hoiti tilitoimisto Kimmo Heikkinen Ky. Yhdistys toimi 2012 vuokratiloissa (Aninkaistenkatu 14 B), eikä sillä ollut kiinteää omaisuutta vuokratiloissa olevan irtaimiston lisäksi.

Yhdistyksen rahoitus perustuu useaan eri rahoituslähteeseen. Turun kaupunki, ELY-keskus ja Raha-automaattiyhdistys ja jäsenet olivat huomattavimmat toiminnan rahoittajat 2012. Liedon kunta tuki yhdistyksen toimintaa antamalla tiloja käyttöön ja myöntämällä 350 euron liikunta-avustuksen. Avustus käytettiin Liedon Nivelkerhon liikuntatoimintaan. Raision kaupunki tuki yhdistystä antamalla tiloja suosittuihin yleisöluentoihin. Lisäksi kaupunki avusti yhdistystä 300 eurolla. Yhdistys sai tukea ELY-keskukselta palkkatukityöllistämisen kautta.

Hankerahoitusta kertyi kahdesta eri hankkeesta. Nivelneuvola -projektin maksatus kirjautui osin vuodelle 2012, jonka vuoksi kirjanpidossa hanke näkyy (17 500 €) edelleen, vaikka se päättyi vuoden 2011 lopussa. Nivelrikköisen hyvä arki -hanke alkoi 1.3.2012 ja päättyi 31.12.2012. Hanke sai kokonaisuudessaan 70 000 euron tuen Raha-automaattiyhdistykseltä. Vuonna 2013 alkavan TULE tutuksi -kumppanuushankkeen myötä yhdistys saa hankerahoitusta myös seuraavalle vuodelle.

Jäsenmaksutulojen kautta yhdistykselle kertyi 28 815 euroa. Yhdistyksellä oli vuoden 2012 lopussa 2398 jäsentä ja jäsenmaksu oli 15 euroa. Yhdistyksellä oli myös pienimuotoista varainhankintaa. Yhdistyksen haasteena on ollut rahoituksen pirstaleisuus ja ennakoimattomuus. Tilanne jatkuu tässä suhteessa haastavana myös 2013.

Yhdistys piti sääntömääräisen kevätkokouksen 29.3. ja syyskokouksen 30.11. Happy Housessa (Ursininkatu 11). Syyskokouksessa hallitukseen valittiin Meeri Nurminen, Monica Halonen, Ritva Vätilä sekä Marja-Liisa Salminen. Uusina hallitukseen valittiin Eeva Hilvanto, Jenni Jeromaa-Alho, Anne-Maija Kivimäki, Marja Lampio, Saara Pakula, Marja-Leena Pulkkinen. Hallituksen puheenjohtajaksi valittiin Marja-Liisa Salminen.

9 Päätesanat

Vilkas vuosi 2012 osoitti sen, että yhdistyksen toiminnalle on kasvavaa tarvetta. Yhdistys kiittää lämpimästi kaikkia toimintaan osallistuneita: jäseniä, työntekijöitä, vapaaehtoisia ja yhteistyökumppaneita. Toivotamme myös uudet jäsenet tervetulleiksi mukaan!