



TURUN SEUDUN
NIVELYHDISTYS RY

Vuosikertomus 2015

Hyväksytty kevätkokouksessa 31.3.2016

Sisältö

1 Yleistä.....	2
2 Toiminta.....	3
2.1 Nivelverkko -projekti.....	3
2.2 Vertaistoiminta.....	5
2.3 Liikunta.....	5
2.4 Harraste- ja virkistystoiminta.....	6
2.5 Tiedotus ja koulutus.....	6
2.6 Nivelkerhot.....	7
2.6.1 Raision Nivelkerho.....	7
2.6.2 Härkätien Nivelkerho.....	8
2.7 Nivelviikko ja yhdistyksen 10-vuotisjuhla.....	8
2.8 Muu toiminta.....	9
3 Yhteistyö ja hankkeet.....	9
4 Resurssit, henkilöstö, talous.....	10
5 Toiminnan ohjaus ja seuranta.....	11
Yhdistyksen toimihenkilöt.....	12

1 Yleistä

Turun Seudun Nivelyhdistys ry – Åbonejdens Förening för Ledpatienter rf on vuonna 2005 perustettu, itsenäinen kansanterveysjärjestö. Yhdistyksen kotipaikka on Turku ja toiminta-alue kattaa koko Suomen. Yhdistyksen alla toimivat Raision ja Härkätien nivelkerhot. Jäsenrekisterissä oli vuoden 2015 lopussa 2569 maksanutta jäsentä. Yhdistys toimii noin 80 m² vuokratiloissa Turun keskustassa osoitteessa Aninkaistenkatu 14 B 3. Tilat ovat sijainniltaan hyvät, mutta toimintaan nähden ahtaat.

Nivelrikko on maailman yleisin nivelsairaus, jota sairastaa yli miljoona suomalaista. Riski sairastua kasvaa iän myötä, joten väestön vanhentuessa myös nivelrikkoisten määrä kasvaa.

Nivelrikkoon viittaavia röntgenologisia muutoksia on todettavissa 65-vuotiaista jo yli puolella. Turussa yli 65-vuotiaita on lähes 30 000. (Lähteet: <http://www.kaypahoito.fi/web/kh/potilaalle/suositus?id=khp00064> ja https://www.turku.fi/sites/default/files/atoms/files//vaesto_katsaus_tammikuu_2016.pdf). Sairautta ei voi estää, mutta oireiden pahenemista voidaan siirtää esimerkiksi sopivalla liikunnalla. Siksi panostamme ennaltaehkäisyyn, itsehoitoon ja oireilevien virkistystoimintaan.

Turun Seudun Nivelyhdistyksen tarkoitus on edistää nivelterveyttä: ehkäistä ja torjua nivelvammoja, lisätä nivelrikkoisten hoitoa, itsehoitoa ja kuntoutusta sekä ylläpitää jäsenten sosiaalista toimintaa ja henkistä vireyttä. Käytännössä yhdistys järjestää vertais-, tiedotus- ja koulutustoimintaa, järjestää nivelistävällistä liikuntaa, tarjoaa monenlaista virkistys- ja harrastustoimintaa, toimii potilasasioissa edunvalvojana ja neuvottelee sekä tekee yhteistyötä useiden eri tahojen kanssa. Toiminta perustuu ammattilaisten hyväksyntään Käypä hoito -suosituksiin.

Päivittäisestä toiminnasta vastasivat jäsen sihteeri, tiedottaja ja Nivelverkon projektivastaava, sekä vapaaehtoiset. Lisäksi yhdistys tarjosi harjoittelupaikan kolmelle työharjoittelijalle ja -kokeilijalle. Yhdistyksellä ei ollut vuoden aikana toiminnanjohtajaa. Puheenjohtaja hoiti tehtävänsä osittain yhdistyksen toimistolla vastaten samalla työntekijöitten esimiestehtävistä. Vuoden lopussa käynnistettiin osa-aikaisen toiminnanjohtajan rekrytointi. Myös kokopäiväisen tiedottajan tar-



peellisuus tuli vuoden aikana selväksi Paikka auki -tuen avulla palkatun tiedottajan työpanoksen myötä.

Yhdistyksen hallitus ja yli 60 aktiivista vapaaehtoista tekivät korvaamatonta työtä toiminnan mahdollistamiseksi. Pysyvän rahoituksen puuttuminen on suuri haaste toiminnan kehittämiseksi ja ylläpitämiselle.

2. Toiminta

2.1 Nivelverkko-projekti

Kaksivuotinen, maaliskuussa 2014 käynnistetty RAY:n rahoittama Arthronet – Nivelverkko -projekti jatkui vuoden 2015 ajan. Vuoden aikana toteutettiin 22 luentolähetystä. Näistä 14 oli yhdistyksen itse järjestämiä ja 7 yhteistyökumppanien järjestämiä.

Luentoja katsottiin Nivelverkon kotisivujen ja YouTube -sivuston kautta vuoden aikana yhteensä noin 12 000 kertaa. Luentotallenteen yhteydessä olevien palautelomakkeiden kautta annettiin 225 palautetta. Yli 90 prosenttia vastaajista ilmoitti luennon vastanneen heidän odotuksiaan joko hyvin tai erittäin hyvin. Noin 85 prosenttia vastaajista piti katsomaansa luentoa erittäin hyödyllisenä tai hyödyllisenä. Teknisiä ongelmia raportoitiin jonkin verran, mutta ne liittyivät yleensä internet-yhteyden heikkouteen. Yli 95 prosenttia piti kuvan ja äänen laatua erinomaisena tai hyvänä.

Verkkopalvelun käyttöön tarjottiin opastusta useissa esittelytilaisuuksissa ja hankkeesta käytiin kertomassa monissa senioriyhdistyksissä ja -kerhoissa. Luentojen katselutilaisuuksia oli kaksi. Lisäksi syksyllä Turun AMK:n opiskelijaryhmä järjesti neljä tilaisuutta, missä katsottiin ensin luentotalenne, opastettiin verkkopalvelun käyttöä ja kerättiin palautetta palvelusta.

Keväällä kokeiltiin kaksisuuntaisella kuva- ja ääniyhteydellä toteutettuja verkkoluentoja. Toimintaterapeutti Johanna Suomi kertoi ravitsemuksesta ja arjen apuvälineistä kahdella luennolla, joihin osallistui 6 kuusi henkilöä.

Kevään aikana järjestettiin vapaaehtoistyöntekijöille suunnattu koulutus, missä annettiin valmiuksia toimia lähitukena tietotekniikan peruskäytössä. Ajatus oli, että kurssilaiset pystyvät neuvomaan esimerkiksi verkkoluentoihin osallistumisessa. Kurssille osallistui kymmenen henkilöä ja koulutuksen toteutti Auralan kansalaisopisto.

Projektin ohjausryhmän kokoonpano oli seuraava: Puheenjohtaja Marja-Liisa Salminen, TSNY ja muut jäsenet projektikoordinaattori Helena Norokallio Turun Lähimmäispalveluyhdistys ry, tietojärjestelmätieteen professori Reima Suomi, Turun yliopisto, Petri Virolainen, tules-toimialajohtaja, ylilääkäri TYKS (jätti ohjausryhmätyöskentelyn kesän jälkeen työkiireiden vuoksi) sekä projektipäällikkö Elina Vuorio, Turun AMK. Sihteerinä toimi Raili Niemelä, TSNY. Ohjausryhmä kokoontui kolme kertaa.

Nivelverkossa olevista luennoista on saatu runsaasti hyvää palautetta eri tahoilta.

Luennot 2015		
Päivämäärä	Luennon aihe	Osallistujia
Turku 15.1.	MoM-lonkkatekonivelet. Keijo Mäkelä, dosentti, Tyksin tekonivelkirurgian vastuualuejohtaja	28
Lieto 21.1.	Tasapaino ja kaatumisen ehkäisy. Minna Löppönen, ylilääkäri Härkätien terveyskeskus	65
Raisio 29.1.	Käden nivelrikko. Tero Kotkansalo, käsikirurgi Tyks	90
Turku 12.2.	Tekonivelleikkaus - kenelle ja milloin? Petri Virolainen, Tyksin tules-toimialuejohtaja, ylilääkäri	30
Lieto 18.2.	Yleinen paloturvallisuus. Knut Lehtinen, V-S pelastuslaitos, Liedon 1-jaos.	16
Raisio 12.3.	Polvi kipeytynyt - mikä avuksi? Ari Itälä, LT, ortopedi	80
Lieto 25.3.	Synnyttäiset lonkkaviat. Matti Seppänen, ortopedi, LL	25
Turku 16.4.	Kipu. Päivi Sutinen, LT, ylilääkäri	34
Lieto 22.4.	Lihavuusleikkauspotilaiden hoito ennen ja jälkeen toimenpiteen. Anni Kukola, sairaanhoitaja, Tyks ja Nina Gröndahl, sairaanhoitaja, Tyks	16
Raisio 11.5.	Liikunnasta apua nivelrikon oireisiin. Heikki Hämäläinen, fysioterapeutti	65
Raisio 3.9.	Niveltietoa tietovisailun merkeissä. Risto Laitila, ET:n ja Akuutin omalääkäri	150
Turku 17.9.	Millainen kuntoutus on vaikuttavaa? Katariina Hinkka, LT, johtava tutkijalääkäri	18
Lieto 22.10.	Töihin paluu pitkältä sairauslomalta. Marjo Sinokki, LT, työterveysjohtaja	10
Raisio 19.11.	Kipeä polvi - liikkeelle. Tapio Kallio, ylilääkäri, ortopedi	90
Turku 10.12.	Mekaaniset tekijät ja kuormitus nivelrikon taustalla. Sakari Orava, ortopedi, professori	100
	Yhteensä 15 luentoa	817

Yhteistyöluennot 2015				
Päivämäärä	Luento ja luennoitsija	Paikka	Järjestäjä	Osallistujia
21.4.2015	Lihaskasvua tukeva ruokavalio. Ylilääkäri Jan Sundell	Puutarhakadun auditorio, Turku	TULE-tietokeskus	80
18.3.2015	Kansalaisen sote-palvelut	Tyks, Turku	VSSH/Tyks	60
9.9.2015	Liikuntarajoitteisten matkustajien oikeusasiat. Lakimies Maija Mansikkaniemi, Trafi	Salo	Salon SyTy	30
22.10.2015	Turvallinen koti ja asuinympäristö. Turun seudun esteettömyysasiamies Jaana	Happy House, Turku	TVJ ry	12
29.10.2015	Liikkumattomuus, uusi kansantauti? LL Harri Helajärvi	Turun pääkirjasto	TULE-tietokeskus	15
29.10.2015	Aktiivinen ote TULE-vaivojen hoitoon. LL Harri Helajärvi	Turun pääkirjasto	TULE-tietokeskus	40
24.11.2015	Ikääntyminen ja mielen hyvinvointi. Projektipäällikkö Maija Hansen, Mirakle-hanke	Turun pääkirjasto	Turun Kaupunkilähetyksen IKÄTUKI-hanke ja Suomen Mielenterveysseuran Mirakle-hanke	40
3.12.2015	Painavasti lihavuuden hoidosta. Tyks tutkii ja hoitaa -yleisöluento	Tyks, Turku	VSSH/Tyks	150
			Yhteensä 8 luentoa ja osallistujia 427	

2.2 Vertaistoiminta

Vertaispuhelin toimi joka päivä vuoden ympäri ja vertaisryhmissä käytiin yhteensä 163 kertaa (vuonna 2014: 153). Vertaisryhmiä järjestettiin yhdistyksen tiloissa kerran viikossa kesäaikaan lukuun ottamatta eri nivelryhmille: käsi, olkapää, lonkka, nilkka ja jalkaterä, polvi. Tarvittaessa on ollut mahdollisuus järjestää kokoontumiset lonkan erityisongelmallisille, nuorille ja työikäisille ja ylipainoisille. Ryhmiä ohjasivat koulutetut vapaaehtoistyöntekijät, jotka saivat tarvittaessa työnohjausta. Vertaiseen sai yhteyden myös sähköpostitse ja vierailemalla toimistolla. Vertaistoiminnan esitettä painettiin 5000 kpl.

Facebook-ryhmä oli perusteilla, mutta ilmoittautumisia ei saatu tarpeeksi ja ryhmää ei perustettu. Ylipainoisille tarjottiin vertaistukiryhmää yhdessä Lihavuusleikatut LILE ry:n kanssa. Ryhmä ei kokoontunut, mutta yksilötukea annettiin puhelimitse.

Tekonivelleikkaukseen meneville ja sitä harkitseville järjestettiin kolme Ensietietokurssia. Kurssit olivat kaikille avoimia ja maksuttomia, ja niille osallistui 23 henkilöä.



2.3 Liikunta

Yhdistys on järjestänyt nivelrikkoisille liikuntaa vuodesta 2004 lähtien. Sopivan liikunnan ansiosta nivelrikkoinen voi tutkitusti vähentää kipulääkityksen tarvetta. Liikuntatoimintaa koordinoi vapaaehtoistyötä tekevä liikuntatoimikunta, jonka vetäjänä toimi liikuntavastaava. Hänen käytössään oli yhdistyksen puhelin ja sähköpostiosoite. Kuntoutusongelmiin vastasi vapaaehtoistyötä tekevä fysioterapeutti.

Liikuntaryhmistä vesivoimistelu oli edelleen suosituin ja keräsi hieman yli 18 000 käyntiä. Viikoittaisia ryhmiä oli kevät- ja syyskaudella yhteensä 23 (Turussa 21 ja Raisiossa 2), ja lisäksi Turussa järjestettiin kolme ryhmää kesä- ja elokuussa. Turun allasryhmiä ohjasivat fysioterapeutit, ja jokaisessa ryhmässä oli vapaaehtoinen avustaja. Kaksi ryhmistä oli integroituja ryhmiä, joissa oli mukana kehitysvammaisia nuoria; näissä ryhmissä oli myös yhdistyksen nimeämä vapaaehtoinen avustaja Avustajakeskuksen kautta sekä nuorilla henkilökohtaiset avustajat.

Vuoden 2015 aikana yhdistyksellä oli kuusi kuntosaliryhmää Impivaaran uimahallissa. Käyntejä oli yhteensä noin 2800. Neuvontaa harjoitteluun antoi fysioterapeutti vieraillessaan jokaisessa

ryhmässä. Myös Kaarinassa oli mahdollisuus käydä kuntosalilla Visiitissä yhdessä Reumayhdistyksen kanssa.

Kuntosalivuorot pidettiin täynnä ylläpitämällä listaa henkilöistä, jotka halusivat peruutuspaikoille. Omaa vuoroaan esimerkiksi sairauden tai matkan vuoksi estyneet ilmoittivat vapaasta paikasta liikuntavastaavalle, joka kertoi mahdollisuudesta salivuoroon listalla oleville.

Uusia liikuntamuotoja vuoden aikana olivat kauppakeskuskävelyt ja jooga, jotka eivät juurikaan herättäneet kiinnostusta. Sen sijaan Fysio-pilates ja Asahi-lihasvenyttely osoittautuivat suosituiksi ja jatkuvat edelleen vuonna 2016. Keväällä järjestettiin fysioterapeutin vetämä kävelykoulu. Talviliikuntapäivä järjestettiin Katariinanlaaksossa ja kevätkävelyt Aurajoen rantamilla.

Liikuntaohjelmasta tiedotettiin Nivelposti-jäsenlehden lisäksi kotisivuilla, sanomalehdissä ja tapahtumakalentereissa. Jäseniä kannustettiin omaehtoiseen liikuntaan myös jäseneduilla mm. Turun Verkahovissa, Kylpylähotelli Caribiassa, Naantalin kylpylässä ja Ruissalon kylpylässä.

2.4 Harraste- ja virkistystoiminta

Yhdistyksen tarkoitus on myös lisätä jäsentensä sosiaalista toimintaa ja ylläpitää henkistä vireyttä, ja tähän vastataan laajalla virkistystoiminnalla. Virkistystoimintaa organisoivat virkistystoimikunta, ja vuoden 2015 retkien käytännön järjestelyt teki toimistos sihteeri. Vuoden aikana järjestettiin 7 retkeä ja teatterimatkaa, joihin osallistui 209 henkilöä. Koko virkistystoimintaan osallistuttiin 766 kertaa.

Kevätkaudella järjestettiin neljä iPad-kurssia. Yhteislauluilloissa laulettiin elävän musiikin säestyksellä kaksi kertaa kuukaudessa. Laulajia oli joka kerta paikalla 20–36. Lisäksi yhdistys järjesti teemapäiviä ja juhlia. Tapahtumia oli myös kesällä, kuten jazzin kuuntelua Vaakahuoneella.

Yhdistyksen kautta oli mahdollista hakea RAY:n tukemille Hyvinvointilomat ry:n lomalle Rymättylän Tammilehtoon heinäkuussa ja Solaris-Lomien lomalle Meri-Karina lokakuussa. Lomapaikkoja oli yhteensä 58, jotka kaikki täytettiin hakemusten perusteella.

2.5 Tiedotus ja koulutus

Yhdistys jatkoi panostustaan verkkoviestinnän ja tiedottamisen kehittämiseen. Verkkosivustoa ja Facebookia päivitettiin aktiivisesti ja sähköisten kuukausikirjeiden lähettäminen jatkui. Sähköpostin jakelulistalle saatiin lisää jäseniä, ja nyt sähköpostilla tavoitetaan 1250 henkilöä.

Yhdistys tiedotti toiminnastaan Turun ja lähikuntien paikallislehdissä tapahtumakalentereissa ja ilmoituksilla sekä ilmoitustauluilla, terveysasemilla, verkkosivuilla, Nivelposti-jäsenlehdessä, jäsenkirjeillä, katutason vitriinissä sekä tapahtumissa. Sähköisinä tiedotusvälineinä toimivat kuukausittain ilmestyvä sähköpostitiedote, yhdistyksen verkkosivut (www.nivelposti.fi) sekä projektin verkkosivut (www.nivelverkko.fi), ja toimintaa Facebookissa tehostettiin.



Nivelposti-jäsenlehti ilmestyi vuoden aikana kaksi kertaa. Lehden ulkoasu uusittiin vuoden aikana. Yhteensä lehtien painosmäärä oli 7100 kpl. Lisäksi Nivelposti oli luettavissa kotisivuilla PDF-muodossa. Jäsenille lähetettiin lisäksi kaksi kertaa jäsenkirje ajankohtaisista asioista.

Lehti sisälsi tavalliseen tapaan tietoa ajankohtaisista nivelasioista ja yhdistyksen toiminnasta sekä asiantuntija-artikkeleita. Lehti postitettiin jäsenten lisäksi Turun seudun sairaaloihin, yksityisille ja julkisille terveysasemille, apteekkeihin, palvelutaloihin ja muille yhteistyötahoille. Jäsenille postitettiin lisäksi tammikuussa ja toukokuussa jäsenkirje.

Yhdistyksellä on koulutettu Kokemuskouluttaja Pirkko Essén. Kokemuskoulutus-luentoja oli vuoden aikana yksi ja kuulijoita noin 50. Vuoden lopulla koulutukseen lähetettiin toinenkin tuleva kokemuskouluttaja. Yhdistyksen edustajana Kokemuskoulutus-hankkeessa oli Marja-Liisa Salminen. Kokemuskouluttaja-hanke on valtakunnallinen ja Suomen Reumaliiton hallinnoima. Toimintaa on ollut jo vuodesta 1998 alkaen. Kokemuskouluttaja luennoi esimerkiksi opiskelijaryhmille sairaudestaan tai vammastaan omaan kokemukseensa pohjaten.

Kaikille avoimia ja maksuttomia yleisöluentoja järjestettiin yhteensä 15 Turussa, Raisiossa ja Liedossa. Kuulijoita oli luennoilla yhteensä noin 800. Luentojen kuulijakunta väheni luentojen määrän myötä (2014: 27 luentoja ja 1654 kuulijaa) hieman edellisvuotisesta. Myös videointi Nivelverkko-projektin myötä mahdollisti luentojen seuraamisen kotoa käsin. Luentoja pystyi katsomaan joko suorana tai jälkikäteen videona. Luennoilla käsiteltiin mm. nivelrikkoa, lääkitystä, ortopediaa, kipua ja kuntoutusta ja liikunnan merkitystä nivelrikon hoidossa. Yleisöluennot toimivat myös yhdistyksen omien työntekijöitten, hallituksen ja vapaaehtoistyöntekijöitten koulutuksena.

Yhdistys ja sen toimijat näkyivät vuoden aikana useissa lehtijutuissa, kuten Turun Sanomien Terveysliitteessä ja Nyttö-nettilehdessä.

Yhdistyksen puheenjohtaja kävi pyydettyään pitämässä useille alueen yhteisöille neuvontaa ja tiedotusta nivelrikon itsehoidosta, Nivelverkosta ja yhdistyksen toiminnasta. Yhteensä näitä tilaisuuksia oli 7 ja niillä tavoitettiin 435 kuulijaa.

Yhdistyksen työntekijöillä ja luottamushenkilöillä oli tarvittaessa mahdollisuus saada koulutusta toimenkuviansa liittyvissä asioissa. Yhdistyksen kolme jäsentä osallistui Wirkisty Woimistu Wertaaliikuttajana -koulutukseen. Yhdistyksen hallituksen jäseniä osallistui RAY:n, taloushallinnon ja varainhankinnan koulutuksiin. Myös TULE-tietokeskuksen järjestämään vapaaehtoistyötä käsittelevään koulutukseen osallistuttiin.

2.6 Nivelkerhot

2.6.1 Raison Nivelkerho

Raison Nivelkerhon keskiviikkoiset sauvakävelyt ovat alkaneet jo vuonna 2011, joten kävelty on jo 4,5 vuotta. Raison nivelkerhon viikoittaiset kävelyryhmät olivat edelleen hyvin suosittuja. Kävelijöille tarjottiin kolme eritasoista ryhmää. Kävelijöiden määrä lisääntyi jälleen vuoden aikana, yhteensä kävelijöitä oli 1495 (vuonna 2014: 1354). Keskimäärin kävelijöitä oli kerrallaan

mukana hieman yli 40. Kilometrejä taitettiin yhteensä noin 430. Sauvakävelyä järjestettiin ympäri vuoden lukuunottamatta kesäkuukausia.

Ryhmä on näiden vuosien aikana kasvanut todella paljon ja monille keskiviikkokävelyt ovat tärkeä asia. Rannikkoseutu-lehdessä viikon katukyselyosiossa oli haastateltu kahta ryhmän jäsentä. Haastattelussa kysyttiin seniori-ikäisten kykyä tulla itsenäisesti toimeen ja arjen virkistyksistä. Haastattelun lopuksi oli lause: *”Viikon kohokohta on Nivel yhdistyksen keskiviikkoinen kävelylenkki.”*

Lisäksi Raision Nivelkerhon vapaaehtoistyöntekijöitä on ollut avustamassa Nivelviikon tapahtumassa Myllyn Apteekissa, Raision kirjastotalon Martinsalin luennoilla sekä Raision kaupungin Seniorimessuilla.

Huhtikuussa tehtiin kävelyretki Raisionlahden lintutornille tiirailemaan muuttolintuja. Paikalla oli 43 kävelijää. Oppaana oli Raisionjokilaakson Luonnonsuojeluyhdistyksestä Kauko Häkkinen.

Kevätkausi päätettiin toukokuussa Ruissalon Honkapirtillä. Paikalla oli 43 kävelijää. Kävelylenkin päätteeksi kokoonnuimme Metsäkirkkoon jossa vanhan tavan mukaan laulettiin Suvivirsi. Tämän jälkeen siirryimme Honkapirtille munkkikahveille.

2.6.2 Härkätien Nivelkerho

Toiminta Liedossa on alkanut vuonna 2008. Tapaamisia Liedossa oli vuoden aikana yhdeksän ja niihin osallistui yhteensä 184 henkilöä. Ohjelmassa on ollut mm. aivopähkinöitä ja visailua, vanhojen muistikirjojen tutkimista, laulamista sekä tietoa silmien hyvinvoinnista, pankkipalveluista ja edunvalvonnasta, kodin turvallisuudesta ja ravintoneuvontaa. Joulukuun tapaaminen päätti vuoden jouluisen musiikin ja glögin parissa. Ryhmässä kävi joka kerta vierailevia asiantuntijoita. Tarjolla oli kahvit omakustannehintaan.

Tapaamiset järjestettiin palvelukeskus Ruskassa ja kaksi kertaa vuodessa tarjottiin ohjelmaa myös talon asukkaille.

Liedossa järjestettiin vuoden aikana yhteensä viisi luentoa. Lietolaiset vapaaehtoistyöntekijät hoitivat luentojärjestelyt.

2.7 Nivelviikko ja yhdistyksen 10-vuotisjuhla

Nivelviikkoa vietettiin 11. - 17.5.2015. Viikon tarkoitus on tuoda nivelasioita tunnetuksi ja jalkautua ihmisten pariin. Viikon suojelijana toimi Kelan pääjohtaja Liisa Hyssälä. Nivelviikon aikana järjestettiin yksi luento Raision kirjastotalon Martinsalissa. Fysioterapeutti Heikki Hämäläinen luennoi aiheesta ”Liikunnasta apua nivelrikon oireisiin”.

Vuoden 2015 nivelneuvokseksi nimitettiin fysioterapeutti Sari Tuomi. Valinta oli yhdeksäs. Viikolla järjestettiin yleisölle avoimia luentoja sekä järjestettiin liikunta ja neuvontatapahtumia. Uutuutena järjestettiin Turun kaupungin palvelutalojen asukkaille liikuntatapahtuma vapaaehtoisvoimin, suunnitelmana oli ulkoilutus, mutta säätilan mukaan siirryttiin sisätiloihin kuminauhajumppaan.

Nivelviikolla järjestettiin fysioterapeutin vetämä tanssillinen tuolijumppa, joka osoittautui suosituksi ja järjestetään myös 2016. Lisäksi osallistuttiin perinteiseen Hyvän olon liikuntapäivään Ruissalossa toukokuussa.

Yhdistyksen 10-vuotisjuhla pidettiin Nivelviikon aikana Tyksin tiloissa. Juhlapuhujana oli Kristiina Hellsten, Turun kaupungin hyvinvointitoimialan hankejohtaja. Ohjelmassa oli videotervehdys Nivelviikon suojelijalta, puheita. Viihdyttämisestä vastasivat kitaristi Sakari Hällfors, KehoNero, Siviä Raittiina. Juhlaan osallistui noin 120 henkilöä.

Yhdistyksen vapaaehtoistyöntekijöitä kiitettiin Nivelviikon aikana kutsumalla heidät teatteriesitykseen.

10-vuotisjuhlien lahjarahoista jaettiin kahdelle Turun ammattikorkeakoulun opiskelijalle 200 euron stipendi hyvästä, nivelterveyttä edistävästä lopputyöstä. Stipendejä jaetaan myös tulevina vuosina.

2.8 Muu toiminta

Uusille jäsenille järjestettiin säännöllisesti tutustumistilaisuuksia. Uudet jäsenet saivat myös tervetulo-paketin, joka sisälsi jäsenkortin, Nivelrikköisen itsehoito-oppaan (Orion 2013) ja esitteitä yhdistyksen toiminnasta.



Yhdistyksen edustajia osallistui vuoden aikana useisiin yleisötapahtumiin, seminaareihin ja muihin tilaisuuksiin mm. Turussa, Raisiossa ja Sauvossa, Sauvon Elopäiville, Seniorimessuille Sagassa, Vapaaehtoistoiminnan messuille Turun Hansakeskuksessa, Eläkeläisfestareille Raisiossa ja Järjestöextremeen Turun AMK:lla. Ystävänäpäiväkahvit ja avoimet ovet järjestettiin sekä Nivelpäiviä yhteistyössä eri apteekkien kanssa.

3 Yhteistyö ja hankkeet

Turun TULE-tietokeskus -kumppanuushanke jatkuu vuosina 2013–2016. Hankkeen kautta tiivistetään yhteistyötä kolmen muun turkulaisen tule-yhdistyksen kanssa (Turun Seudun Osteoporoosiyhdistys / Turun Seudun Luustoyhdistys, Turun Seudun Reumayhdistys ja Turun Seudun Selkäyhdistys).

Projektin pää tavoitteena oli perustaa yhdistysten yhteinen Turun TULE-tietokeskus, joka olisi siirrettävissä myös muualle ja saada TULE-tietokeskus pysyväksi toiminnaksi. Tietokeskuksen tehtävänä on tarjota neuvontaa ja ohjausta tuki- ja liikuntaelinsairauksien ennaltaehkäisyyn sekä jo sairastuneiden itsehoitoon. Lisäksi tavoitteena on tiivistää tule-yhdistysten välistä yhteistyötä.

Turun keskustassa toimiva TULE-tietokeskus neuvoo ja ohjaa maksutta tule-asioissa.

TULE-tietokeskuksen oman toiminnan lisäksi kumppanuusyhdistykset järjestivät kuukausittain ns. yhdistyspäivän, jolloin valitun teeman lisäksi esiteltiin yhdistysten toimintaa. Yhdistyspäiviä pidettiin sekä TULE-tietokeskuksessa, kirjastoissa, kauppakeskuksissa ja torilla. Yhdistysten välistä yhteistyötä suunniteltiin useissa toiminnoissa.

Yhdistyksellä on edustukset TULEn projektiryhmässä, virkistystoimikunnassa, liikuntatoimikunnassa ja yhdistyspäivien suunnittelutyöryhmässä.

Yhdistys on osallistunut MLL:n Varsinais-Suomen piirin hallinnoimaan, ELY-keskuksen ja Turun kaupungin rahoittamaan Työllisty järjestöön -hankkeeseen. Hankkeen kautta yhdistys sai apua rekrytointiin ja työntekijöiden jatkotyöllistämiseen.

Jäsenyys jatkui Turun Seudun Vammaisjärjestöt TVJ ry:ssä, Suomen Vammaisurheilu ja -liikunta VAU ry:ssä, Vanhustyön keskusliitossa sekä Salon seudun vammaisyhdistysten yhteistyöyhdistys SYTY ry:ssä.

Yhteistyötä jatkettiin mm. seuraavien tahojen kanssa: Turku ja lähikunnat, Varsinais-Suomen sairaanhoitopiiri VSSHP, Turun Seudun Vammaisjärjestöt TVJ ry, Auralan kansalaisopisto, alueen tule-yhdistykset, Vakka-Suomen Nivelyhdistys ry, Turun Seudun Kehitysvammaisten Tuki ry, Kuntoutuskeskus Petrea, LILE ry, Avustajakeskus, yksityiset terveydenhuollon organisaatiot ja apteekit, Raision työväenopisto, Turun AMK, Turun Ammatti-instituutti ja Turun yliopisto. Yhdistys oli aktiivisesti mukana myös Turun alueen vapaaehtoistoimijoiden VALIKKO-ryhmän toiminnassa.

Raha-automaattiyhdistykseltä saatiin rahoitusta kaksivuotiselle Arthronet – Nivelverkko -hankkeelle, jossa edistetään nivelterveyttä viestintäteknologian keinoin. Hankkeessa perustetaan uusi verkkopalvelu yleisöluentojen seuraamista ja tallentamista varten. Hanke on ajoitettu vuosille 2014–2015.

Raha-automaattiyhdistykseltä saatiin myös Paikka auki -avustus, jonka avulla palkattiin vuodeksi tiedottaja.

4 Resurssit, henkilöstö ja talous

Jäsenmaksu vuonna 2015 oli 20 euroa. Jäsenmaksutuloja kertyi 51 450 euroa ja kannatusmaksuja 839 euroa. Toiminta- ja kohdeavustuksia saatiin Turun ja Raision kaupungeilta sekä Liedon kunnalta. Varainhankintaa tehtiin mm. myymällä arpoja.

Yhdistyksen kevätkokous pidettiin Happy Housessa 31.3.2015 ja syyskokous 26.11.2015. Hallituksella oli vuoden aikana 20 kokousta, joista kaksi kokousta käytiin sähköpostilla. Kokoukset kestivät keskimäärin kaksi ja puoli tuntia. Hallituksen käytössä oli edelleen yhteinen sähköpostiosoite.

Varsinainen kirjanpito ostettiin koko vuoden ajan Tilitoimisto Kimmo Heikkinen ky:ltä. Yhdistyksen maksuliikenteestä ja valmisteleavasta kirjanpidosta alkuvuoden ajan vapaaehtoinen rahastonhoitaja Sinikka Kirjonen. 1.7. tehtävä siirtyi yhdistyksen toimiston työntekijälle ja Kimmo Heikkinen nimettiin yhdistyksen rahastonhoitajaksi.

Toiminnantarkastus ostettiin Tilintarkastusyhteisö KPMG Oy:ltä vastuuhenkilönä Eeva Karkkola.

Suuri osa toiminnasta toteutettiin edelleen hallituksen ja yli 60 vapaaehtoistyöntekijän voimin. Vapaaehtoistyöntekijät ohjasivat neljää eri vertaisryhmää, toimivat liikuntaryhmien avustajina, yhteyshenkilöinä ja matkanjohtajina, järjestivät harrastustoimintaa, avustivat luentojen järjestämisessä, esittelivät yhdistyksen toimintaa esimerkiksi messuilla ja organisoivat nivelkerhojen toimintaa. Lisäksi he auttoivat tiedotuksessa sekä tuottivat sisältöä ja hankkivat ilmoituksia

Nivelposti-jäsenlehteen. Vapaaehtoistyöntekijöitä kiitettiin vuoden aikana useilla eri tavoilla. Vapaaehtoistyöntekijöitten talkoovakuutuksen voimassaolo jatkui.

Yhdistys ja Nivelverkko-projekti työllistivät vuoden aikana yhteensä yhdeksän henkilöä. Työllistämässä hyödynnettiin Paikka auki -rahoitusta, TE-keskuksen työllistämistukia ja työelämään valmentavia työkokeiluja (Ilmarinen, Verve).

5 Toiminnan ohjaus ja seuranta

Aiemmin kerättyjä tilastoja ja palautetta käytettiin toiminnan kehittämiseen ja suunnitteluun. Säännöllistä tilastointia sekä osallistujamäärien ja palautteiden keruuta jatkettiin.

Hallitus seurasi edellisten vuosien tapaan talousarvion ja toimintasuunnitelman toteutumista kolmen kuukauden välein.

Syksyllä tehtiin jäsenkysely jäsenistön toiveista liittyen toimintaan. Jäsenkyselyn tuloksia hyödynnettiin toiminnan ja tulevien vuosien painopistealueiden suunnittelussa. Jäsenkyselyn tulokset julkaistiin Nivelposti-lehdessä 1/2016, josta lainaus:

”Kysely julkaistiin syyskuun lehdessä, ja siihen vastasi 219 jäsentä.

Kyselyssä vastaajia pyydettiin kertomaan, millä tavalla he osallistuvat yhdistyksen toimintaan ja miten tärkeinä he pitävät yhdistyksen eri toimintoja. Vastaajat saivat myös ehdottaa yhdistykselle uusia toimintamuotoja, joihin he haluaisivat osallistua.

Vastaajilta tiedusteltiin myös sitä, mistä he saavat tietoa yhdistyksen toiminnasta ja tapahtumista ja mistä asioista he toivoisivat saavansa tietoa yhdistyksen kautta.

Kyselyssä pyydettiin myös kertomaan vaivaava nivel ja kuinka nivelongelma vaikuttaa elämään. Samalla kartoitettiin myös vastaajien tietotekniikan käyttöä sekä kiinnostusta osallistua yhdistyksen järjestämään tietotekniikkakoulutukseen.

Vastaajat saivat myös antaa vapaasti palautetta tai esittää toiveita yhdistyksen toiminnan kehittämiseksi.

Suurin osa vastanneista on naisia. Hieman yli puolet vastaajista on iältään 60–69-vuotiaita. Enemmistöä vastaajista vaivaa polvinivel. Toiseksi eniten vaivoja aiheuttaa lonkkanivel ja kolmanneksi eniten käden nivel. Vastaajista kolmella prosentilla ei ole lainkaan nivelvaivaa.

Vastausten perusteella vastaajat toivovat saavansa yhdistyksen kautta tietoa etenkin kuntoutuksesta, terveyspalveluista ja liikunnasta.”



Yhdistyksen toimihenkilöt

Hallitus

Eeva Himmanen, hallituksen puheenjohtaja
Ritva Vätilä, varapuheenjohtajana
Paula Kukkonen, sihteeri
Anneli Ceder
Monica Halonen
Marianne Itämeri
Eila Knuutila
Marja Lampio
Marja-Liisa Salminen
Outi Tikkanen
Sari Tuomi

Asiantuntijalääkäri

Petri Virolainen, sairaalajohtaja, dosentti, kirurgian, ortopedian ja traumatologian erikoislääkäri

Liikuntatoimikunta

Anneli Ceder
Ritva Koskela
Marjo Suominen, Liikuntavastaava
Sari Tuomi

Tiedotus- ja luentotoimikunta

Paula Kukkonen
Marja Lampio
Sari Tuomi

Taloustoimikunta

Eeva Himmanen
Eila Knuutila
Paula Kukkonen

Virkistystoimikunta

Marianne Itämeri
Monica Halonen
Eila Knuutila
Sirkka Koivunen

Vertaistoimikunta

Marja-Liisa Salminen
Outi Tikkanen
Leila Leimala

Raision Nivelkerho

Seija Helevä
Jyrki Aaltonen
Anja Laukkanen

Härkätien Nivelkerho

Eeva Hilvanto
Eila Knuutila
Saara Pakula

Kokemuskouluttaja

Pirkko Essén

Kuvat

Lauluilta Happy Housessa
Lauluilla tunnelmaa Happy Housessa
iPad-kurssi yhdistyksen toimistolla
Utön retken maisemia