



TURUN SEUDUN  
NIVELYHDISTYS RY

# Vuosikertomus 2016

Hyväksytty kevätkokouksessa 30.3.2017

## Sisältö

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

## 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. Yhdistyksellä oli 2818 jäsentä vuoden 2016 lopussa.

Yhdistyksen alla toimivat Raision ja Liedon Härkätien nivelkerhot. Yhdistys toimii 75 m<sup>2</sup> vuokratiiloissa 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](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 ja neuvottelee sekä tekee yhteistyötä useiden eri tahojen kanssa. Toiminta perustuu ammattilaisten hyväksymiin Käypä hoito -suosituksiin.

Yhdistyksen hallitus ja yli 60 aktiivista vapaaehtoista tekivät korvaamatonta työtä toiminnan mahdollistamiseksi. Päivittäisestä toiminnasta vastasivat vuoden aikana toiminnanjohtaja ja jäsenih-teeri sekä vapaaehtoiset. Yhdistyksellä oli RAY-rahoitteiset tiedottaja helmikuun loppuun asti ja Nivelverkon projektivastaava toukokuun loppuun asti. Lisäksi yhdistys tarjosi harjoittelupaikan yhdelle työkokeilijalle ja kahdelle kuntoutujalle.

## 2 Toiminta

### 2.1 Nivelverkko-projekti

Kaksivuotinen, maaliskuussa 2014 käynnistetty RAY:n rahoittama Arthronet – Nivelverkko -projekti jatkui vuoden 2016 kevään ajan. Kevään aikana toteutettiin 8 luentolähetystä. Näistä 5 oli yhdistyksen itse järjestämiä ja 3 yhteistyökumppanien järjestämiä.

Luentoja katsottiin Nivelverkon ja YouTube –sivuston kautta vuoden aikana yhteensä noin 27 707 kertaa (2015: 12 000). Videoiden keskimääräinen katseluaika Nivelverkossa oli noin 27 minuuttia ja YouTubessa 10 minuuttia. Luentotallenteen yhteydessä olevien palautelomakkeiden kautta annettiin 16 palautetta. Kaikki vastanneista totesivat luennon vastanneen heidän odotuksiaan hyvin tai erittäin hyvin. Noin 88 % vastaajista piti luentoja joko hyödyllisenä tai erittäin hyödyllisenä.

Verkkopalvelun käyttöön tarjottiin opastusta useissa esittelytilaisuuksissa ja hankkeesta käytiin kertomassa monissa senioriyhdistyksissä ja -kerhoissa. Keväällä ennen projektin päättymistä järjestettiin vielä iPad-kurssi sekä yhdistyksen esittelijä-kurssi.

Projektin ohjausryhmän kokoonpano oli vuonna 2016: Puheenjohtaja Marja-Liisa Salminen, TSNY ja muut jäsenet projektikoordinaattori Helena Norokallio, Turun Lähimmäispalveluyhdistys ry, tietojärjestelmätieteen professori Reima Suomi, Turun yliopisto, sekä projektipäällikkö Elina Vuorio, Turun AMK. Sihteerinä toimi Raili Niemelä, TSNY. Projektipäällikkö Kai Mäkelä osallistui ohjausryhmän kokouksiin. Ohjausryhmä kokoontui kerran kevätkaudella 2016.

Nivelverkossa olevista luennoista on saatu runsaasti hyvää palautetta eri tahoilta.



## 2.2 Vertaistoiminta

Vertaispuhelin toimi vuoden ympäri ja siihen tuli noin 55 yhteydenottoa. Vertaisryhmissä käytiin yhteensä 154 kertaa (vuonna 2015: 163). Vertaisryhmiä järjestettiin yhdistyksen tiloissa kerran viikossa kesäaikaa lukuun ottamatta eri nivelryhmille: käsi, olkapää, lonkka, nilkka ja jalkaterä, polvi. Tarvittaessa on ollut mahdollisuus järjestää kokoontumiset lonkan erityisongelmallisille, työikäisille ja ylipainoisille.

Ryhmiä ohjasivat koulutetut vapaaehtoistyöntekijät. Vertaisohjaajille järjestettiin yhteinen tapaaminen lokakuussa.

Vertaiseen sai yhteyden myös vertaispuhelimien kautta. Vertaistoiminnan esite painatettiin keväällä ja se sisälsi vertaisryhmien aikataulun syksystä 2016 kevääseen 2017 asti.

Tekonivelleikkaukseen meneville ja sitä harkitseville järjestettiin neljä Ensietietokurssia. Kurssit olivat kaikille avoimia ja maksuttomia, ja niille osallistui yhteensä 36 henkilöä.

Vapaaehtoistoiminnan kehittämistyö aloitettiin helmikuussa, jolloin järjestettiin vapaaehtoistoiminnan tiedotus- ja keskustelutilaisuus. Osallistujia oli 12.

## 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 16 500 käyntiä (2015: 18 000). 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 allasavustaja. Kaksi ryhmistä oli integroituja ryhmiä, joissa oli mukana kehitysvammaisia nuoria; näissä ryhmissä oli myös vapaaehtoinen avustaja Avustajakeskuksen kautta sekä nuorilla henkilökohtaiset avustajat. Yhdistyksen liikuntaryhmissä oli osallistujia myös Turun Seudun Selkäyhdistyksestä ja Turun seudun Reumayhdistyksestä.

Vuoden 2016 aikana yhdistyksellä oli kuusi kuntosaliryhmää Impivaaran uimahallissa. Käyntejä oli yhteensä lähes 3000 (2015: 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.

Uusista liikuntamuodoista suosituin oli niveljoooga, jota järjestettiin kahdessa ryhmässä. Sen sijaan tanssikurssi ja tuolijumppa eivät herättäneet kiinnostusta. Talviliikuntapäivänä tehtiin kävelylenkki ja sen päälle pulahdettiin avantoon.

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.

Yhdessä Tule yhdistysten kanssa osallistuttiin lajikokeiluihin. Lajeina oli lavatanssitreeniä, keilailua, Lavis-tanssillista liikuntaa, frisbee golfia, sisäcurlingia ja yhteiskävelyä nimeltään patsastelukävely.

Turun Ammattikorkeakoulun ja yhdistysten kanssa järjestettiin yhteistyössä Tahdon voimaa painonhallintaa-kurssi syyskaudella. Kokoontumisia oli seitsemän, osallistujia yhteensä 25, joista yhdistyksen jäseniä kahdeksan.

## 2.4 Harraste- ja virkistystoiminta

Yhdistyksen tarkoitus on myös lisätä jäsentensä sosiaalista toimintaa ja ylläpitää henkistä vireyttä, ja tähän vastataan laajalla virkistystoiminnalla. Virkistystoimintaa organisoii virkistystoimikunta, ja vuoden 2016 retkien käytännön järjestelyt teki toimistos sihteeri. Vuoden aikana järjestettiin 11 retkeä ja teatterimatkaa, joihin osallistui 393 henkilöä (2015: 209). Koko virkistystoimintaan osallistuttiin noin 1000 kertaa (2015: 766).

Shoppailu- ja kulttuurimatkoja tehtiin helmikuussa Tampereelle ja marraskuussa Uuteenkaupunkiin. Teatteriretkiä tehtiin Hämeenlinnaan katsomaan musikaalikomedioita Kalle Aaltosesta, Tampereelle Cabaret-musikaaliin sekä Mustion linnan kesäteatteriin. Pokrovan luostariin Kirkkonummelle järjestettiin suuren kysynnän vuoksi retket sekä keväällä että syksyllä. Lisäksi tehtiin viikonlopun virkistysmatka Örön linnakesaarelle sekä keväinen ulkoilu- ja tutustumiskäynti Haltian luontokeskukseen. Joulukuussa tehtiin retki Porvoon joulumarkkinoille.

Marraskuussa osallistuttiin Elämäniloa Aalloilla hyvinvoinnin teemaristeilylle Baltic Princess -lailalla. Teemaristeilyllä oli myös yhdistyksen esittelypiste. Risteily keräsi mukaan yli 50 yhdistyksen jäsentä.

Yhteislauluilloissa laulettiin elävän musiikin säestyksellä kaksi kertaa kuukaudessa lukuun ottamatta kesäkautta. Laulajia oli joka kerta paikalla 20–36. Yhteislaulut järjestettiin Happy Housessa.

Tapahtumia oli myös kesällä. Vaakahuoneen yhteislauluihin kokoonnuttiin viisi kertaa ja omakustanteinen retki Vepsän saarelle tehtiin heinäkuussa.

Yhdistyksen kautta oli mahdollista hakea RAY:n tukemalle Hyvinvointilomat ry:n lomalle Rymättylän Tammilehtoon heinä- elokuun vaihteessa. Lomalle osallistui 33 henkilöä. Yhdistyksen hallituksen jäseniä ja toiminnanjohtaja vieraili lomalla kertomassa yhdistyksen toiminnasta.



Kevätkaudella järjestettiin elämäkertakirjoittamisen kurssi. Kurssille osallistui kahdeksan henkilöä ja sitä ohjasi toimittaja, kouluttaja, YTM, Erja Ekholm.

Maaliskuussa tehtiin keväisiä kranseja risuista kahdeksan osallistujan voimin.



## 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 noin 1400 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](http://www.nivelposti.fi)) sekä projektin verkkosivut ([www.nivelverkko.fi](http://www.nivelverkko.fi)), jonka lisäksi tiedotusta Facebookissa tehostettiin yhä.

Nivelposti-jäsenlehti ilmestyi vuoden aikana kaksi kertaa. Yhteensä lehtien painosmäärä oli 8000 kpl. Lisäksi Nivelposti oli luettavissa kotisivuilla PDF-muodossa. Jäsenille postitettiin lisäksi tammi-kuussa ja toukokuussa jäsenkirje. Tammikuun jäsenkirje postitettiin perinteisesti talkoovoimin.

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.

Yhdistyksellä on koulutettu Kokemuskouluttaja Pirkko Essén. Kokemuskoulutus-luentoja oli vuoden aikana yksi ja kuulijoita noin 30. Luento oli osa Aivot – projektia ja aiheena Kipu. Kouluttaja kertoi kokemuksistaan potilasedustajana. Aiheesta oli ensin luennoinut lääketieteellisen, hoidollisen ja sosiaalityön edustajat. 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 13 Turussa, Raisiossa, Kaarinassa, Naantalissa ja Liedossa. Kuulijoita oli luennoilla yhteensä noin 730 (2015: 15 luentoa ja noin 800 kuulijaa). Nivelverkko-projektin aikana luentoja oli mahdollista seurata kotoa käsin 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 jäsenten ja vapaaehtoistyöntekijöitten koulutuksena.

Yhdistyksen puheenjohtaja kävi pyydettyäessä pitämässä useille alueen yhteisöille neuvontaa ja tiedotusta nivelrikon itsehoidosta, Nivelverkosta ja yhdistyksen toiminnasta. Yhteensä näitä tilaisuuksia oli 10 ja niillä tavoitettiin 295 kuulijaa.

Yhdistyksen työntekijöillä ja luottamushenkilöillä oli tarvittaessa mahdollisuus saada koulutusta toimenkuviinsa liittyvissä asioissa. Yhdistyksestä osallistuttiin mm. Wirkisty Woimistu Wertaisliikuttajana -koulutukseen. Yhdistyksen hallituksen jäseniä osallistui RAY:n ja Vision koulutuksiin. Myös TULE-tietokeskuksen järjestämiin koulutuksiin osallistuttiin.

Luennot 2016		
Päivämää	Luennon aihe	Osallistuj
Turku 21.1.	Rohkaistu ja innostu liikunnalliseen harjoitteluun, osastonhoitaja Tiina Pitkänen	13
Lieto 17.2.	Liikunta osaksi arkea, fysioterapeutti Heikki Koivisto	44
Raisio 18.2.	Miten hoidan muistiani? Muistineuvoja Leeni Eriksson, Varsinais-Suomen Muistiyhdistys ry	103
Turku 16.3.	Arkiliikunnan merkitys hyvinvoinnin kannalta. Harri Helajärvi LL (väit.) vt. Erikoislääkäri Paavo Nurni -keskus	20
Lieto 16.3.	Liikunta ja kuntoutus sekä monipuolinen ja terveellinen ravinto, erikoislääkäri Juha Aalto	47
Raisio 7.4.	Nivelrikko reumalääkäriin kannalta. Aki Similä, sisätautien ja reumasairauksien erik. lääkäri, Turun kaupunginsairaala	60
Kaarina 18.4.	Olkapään nivelrikko. Ortopedian ja traumatologian erikoislääkäri, dosentti Ville Äärimaa, Tyks	60
Lieto 20.4.	Nilkan ja jalan nivelrikon ennaltaehkäisy ja konservatiivinen hoito, fysioterapeutti Riikka Huhta	52
Naantali 21.4.	Polven ja lonkan nivelrikon ei-leikkauksellinen hoito. Ortopedian ja traumatologian erl Hannu Lähteenmäki ja ft Sandra Råholm, Terveystalo Pulssi	200
Turku 14.9.	Miten meitä tulevaisuudessa hoidetaan? Dekani, professori ja mikrobiologian erikoislääkäri Pentti Huovinen. Tulevaisuuden vanhusten huolto. Professori, TtT Riitta Suhonen.	75
Lieto 19.10.	Ortopedinen potilas leikkauksessa, Lääketieteen tohtori, anestesiologian ja tehohoidon erikoislääkäri Antti Liukas	22
Turku 17.11.	Osaatko käyttää lääkkeesi oikein, Farmaseutti Anne Ake	18
Turku 8.12.	Sairaalahoitoon uudistukset, sairaalajohtaja dosentti Petri Virolainen (Yhteistyössä Tyksin kanssa)	14
	<b>Yhteensä 13 luentoa</b>	<b>728</b>



## Yhteistyöluennot, Tyks tutkii ja hoitaa 2016

Päivämää	Luennon aihe	Osallistuj
Turku 11.2.	Tyks tutkii ja hoitaa - yleisöluento lonkkakipu -miten liikuntakyky ylläpidetään?	250
Lieto 17.2.	Tyks tutkii ja hoitaa -yleisöluento Kivun monet kasvot	300
Raisio 18.2.	Tyks tutkii ja hoitaa -yleisöluento Puukko, pilleri vai jumppa? Kirurgian muuttuvat hoitokäytännöt	350
	<b>Yhteensä 3 luentoa</b>	<b>900</b>

### 2.6 Nivelkerhot

Raisiossa toimi Raision Nivelkerho ja Liedossa Härkätien Nivelkerho. Varsinaisen toimintansa ohella kerhot ovat tärkeä vertaistuen toteutumisen kannalta. Kerhot avustavat alueensa luentoihin ja esittelytilaisuuksiin liittyvissä järjestelyissä. Ne raportoivat toiminnastaan yhdistykselle sekä ke- räävät palautetta ja kehitysehdotuksia.

Vuoden aikana toimintaa käynnistettiin Kaarina, jossa järjestettiin lokakuussa jäsentapaaminen ja yhdistysesittely. Sitä ennen toimintaa esiteltiin IKINÄ-messuilla.

#### 2.6.1 Raision Nivelkerho

Raision Nivelkerhon sauvakävelyt jatkuivat keskiviikkoisin. Kävelyn kesto on 1-1,5 tuntia. Kävely- reittejä on 13 ja niitä kierretään vaihtelevasti myötä- tai vastapäivään. Kävelyryhmään osallistumi- nen ei edellyttänyt yhdistyksen jäsenyyttä. Monet ovat kuitenkin liittyneet jäseniksi oltuaan jonkin aikaa mukana. Keskiviikkokävelyt ovat monelle tärkeä asia. Mukana on yksin asuvia joiden ei muu- ten tulisi lähdettyä lenkille.

Ryhmän vetäjä laati viikoittain ilmoituksen kävelyistä Rannikkoseutu-lehteen, joten uudetkin osal- listajat saivat tiedon kävelyistä ja muista Turun Seudun Nivelyhdistyksen tapahtumista.

Lähtö ja paluu tapahtui aina Tasalan aukiolta Raision keskustasta. Ennen lähtöä suoritetaan aina pieni alkuverryttely. Tarjolla oli kolme eritasoista ryhmää ja jokaisella ryhmällä oli oma vetäjä. Es- teiden varalle on olemassa varavetäjät.

Ryhmät lähtevät samalle lenkille, mutta jossain vaiheessa lenkkiä nopeat erkanevat ryhmästä ja kiertävät pidemmän matkan, he saavuttavat muut myöhemmin ja paluu tapahtuu samaa reittiä lähtökohtaan. Keskiryhmä kiertää vaihtelevasti, välillä nopeiden lenkin tai hitaiden mukana.

Keväällä 2016 käveltiin 20 kertaa:

	kävelijöitä	kilometrejä, hitaat	kilometrejä, nopeat
yhteensä	741	103.15	131.90
keskiarvo	37,05	5.16	6.60

Syksyllä 2016 käveltiin 16 kertaa:

	kävelijöitä	kilometrejä, hitaat	kilometrejä, nopeat
yhteensä	519	80.85	106.60
keskiarvo	32.44	5.5	6.66

Eli yhteensä 1260 kävelijää käveli 422 kilometriä, joka jakautui hitaille 184 km ja nopeille 238 km.

Raision Nivelkerhon vapaaehtoistyöntekijöitä on ollut avustamassa Nivelviikon tapahtumassa Myllyn apteekissa, Raision kirjaston Martinsalin luennoilla sekä Raision kaupungin Seniorimes-suilla.

Huhtikuussa tehtiin perinteinen Muuttolintujen bongausretki Raisionlahden lintutornille kävelen. Mukana oli 31 kävelijää. Raisionjokilaakson luonnonsuojeluyhdistyksestä oppaana oli tänäkin vuonna Kauko Häkkinen. Hänen hyvällä kaukoputkellaan pystyttiin tunnistamaan lintuja ja häneltä saatiin tietoa monista lintulajeista.

Kevätkausi päättyi toukokuun viimeiseen keskiviikkoon, jolloin menttiin kimppekävelyillä Ruissaloon. Lenkin jälkeen kokoonnuttiin Honkapirtin maastossa olevaan Metsäkirkkoon, jossa kerrottiin vuoden kävelysten tulokset (mm. osallistujamäärät ja kilometrit). Jokaisella kävelyllä vuoden aikana mukana ollut Marja Lehto palkittiin mitalilla. Lopuksi laulettiin Suvirsin ja menttiin Honkapirtille, jossa yhdistys tarjosi ryhmässä oleville jäsenilleen munkkikahvit.



Kävelyt jatkuivat taas syyskuun ensimmäisenä keskiviikkona. Joulukuussa yhdistys tarjosi kävelyryhmässä oleville jäsenilleen joulukahvit ja tortut Tasalan kamarissa.

### 2.6.2 Härkätien Nivelkerho

Toiminta Liedossa on alkanut vuonna 2008. Tapaamisia Liedossa oli vuoden aikana yhdeksän: viisi keväällä ja neljä syksyllä. Niihin osallistui yhteensä 211 henkilöä. Ohjelma oli monipuolista.

Kevään kerhotilaisuuksissa oli tuolijumppaa, Liedon kunnan muistikoordinaattorin palvelutarjontaa, ihania lapsuuden muisteloita nukkekokoelman- ja historian kautta. Naisten päivää vietettiin runojen ja laulun teemoin. Esittelyssä oli myös kotiapupalveluja seniori-ikäisille yksilötasolla räätälöityinä. Myös Liedon Apteekin proviisori kävi kertomassa vuoden 2016 alusta voimaan tulleista uusista lääkekorvauksista. Kevään viimeisessä kerhotapaamisessa iloittiin kevään ja kesän tulosta esiintyvän esilaulajan johdolla ja haitarin säestyksellä ja piristykseenä oli sima ja munkkitarjoilu.

Syksyn ohjelmassa oli esittely Margaretha säätiön palveluista ja avustusmahdollisuuksista, musiikkivisaalia ja aivopähkinöitä sekä joulukorttiaskartelua. Joulukuisessa tilaisuudessa oli musiikkia haitarin säestyksellä ja jouluisen tunnelman loppuksi nautimme joulukahvit ja -tortut. Kahvitarjoilu hoitui omakustanneperiaatteella. Tapaamiset järjestettiin palvelukeskus Ruskassa.

Liedossa järjestettiin vuoden aikana yhteensä neljä luentoa Liedon kunnan valtuustosalissa, joissa lietolaiset vapaaehtoistyöntekijät hoitivat luentojärjestelyt.



## 2.7 Nivelviikko

Nivelviikkoa vietettiin 18. - 24.4.2016. Viikon tarkoitus on tuoda nivelasioita tunnetuksi ja jalkautua ihmisten pariin. Viikon suojelijana toimi kansanedustaja Eeva-Johanna Eloranta, joka myös avasi viikon Kaarinassa pidetyllä luennolla. Nivelviikon aikana järjestettiin kolme luentoa. Ortopedian ja traumatologian erikoislääkäri Ville Äärimaa luennoi aiheesta "Olkanivelen nivelrikko". Fysioterapeutti Riikka Huhta kertoi aiheesta "Nilkan ja jalan nivelrikon ennaltaehkäisy ja konservatiivinen hoito". Ortopedian ja traumatologian erikoislääkäri Hannu Lähteenmäen aiheena oli "Polven ja lonkan nivelrikon ei-leikkauksellinen hoito".



Vuoden 2016 Nivelneuvokseksi nimitettiin yhdistyksen pitkäaikainen puheenjohtaja Marja-Liisa Salminen. Valinta oli kymmenes. Viikolla järjestettiin yleisölle avoimia luentoja sekä järjestettiin liikunta- ja esittelytapahtumia.

Toista kertaa järjestettiin Turun kaupungin palvelutalojen asukkaille virkistystapahtuma noin kolmenkymmenen vapaaehtoisen voimin. Tänäkin vuonna sää oli sateinen ja ohjelmaan yhdistyi ulkoilutusta sekä virkistystoimintaa sisätiloissa, kuten tietovisoja.

Yhdistyksen toiminnasta kerrottiin esittelypisteissä Linnan, Rautistulan ja Myllyn apteekeissa sekä Skanssin Monitorissa. Nivelviikolla järjestettiin fysioterapeutin vetämä tanssillinen tuolijumppa.



Viikon päätti Hyvän olon viikonloppu Ruissalon kylpylässä, osallistujia oli noin 25. Hyvän olon viikonloppua oli mahdollista viettää koko viikonlopun tai osan aikaa.

## 2.8 Muu toiminta

Uusille jäsenille ja jäsenyydestä kiinnostuneille järjestettiin uusien jäsenten infotilaisuudet. Uudet jäsenet saivat myös tervetulopakettin, joka sisälsi jäsenkortin, Nivelrikkoisen itsehoito-oppaan (Orion 2013) ja esitteitä yhdistyksen toiminnasta.

Turun Ammattikorkeakoulun Kunnan kotia esiteltiin Nivelpostissa 2/2016 ja sinne tehtiin ryhmäkäynti lokakuussa. Osallistujia oli kahdeksan.

Yhdistyksen edustajia osallistui vuoden aikana useisiin yleisötapahtumiin, seminaareihin ja muihin tilaisuuksiin mm. Turussa, Raisiossa sekä Eläkeläisfestareille Raisiossa. Avoimien ovien päivät järjestettiin helmikuussa ystävänpäivänä sekä lokakuussa vanhustenviikon SeniorSurf-päivänä.

Alueen kansanedustajat kutsuttiin aamukahville elokuussa ja Aninkaistenkatu 14:n naapurit kahville lokakuussa. Lisäksi heille toimitetaan Nivelposti-lehti kaksi kertaa vuodessa.

### **3 Yhteistyö ja hankkeet**

Turun TULE-tietokeskus -kumppanuushanke jatkui vuosina 2013–2016. Hankkeen kautta tiivistettiin yhteistyötä kolmen muun turkulaisen tule-yhdistyksen kanssa (Turun Seudun Luustoyhdistys, Turun seudun Reumayhdistys ja Turun Seudun Selkäyhdistys).

Projektin päätavoitteena oli perustaa yhdistysten yhteinen Turun TULE-tietokeskus ja saada se pysyväksi toiminnaksi. Turun keskustassa sijaitsevan tietokeskuksen tehtävänä on tarjota neuvontaa ja ohjausta tuki- ja liikuntaelinsairauksien ennaltaehkäisyyn sekä jo sairastuneiden itsehoitoon. Lisäksi tavoitteena on tiivistää tule-yhdistysten välistä yhteistyötä.

TULE-tietokeskuksen oman toiminnan lisäksi kumppanuusyhdistykset järjestivät kuukausittain ns. yhdistyspäivän, jolloin valitun teeman lisäksi esiteltiin yhdistysten toimintaa. Yhdistyspäiviä pidettiin TULE-tietokeskuksen lisäksi julkisilla paikoilla. Yhdistysten välinen yhteistyö lisääntyi liikunta-, retki- ja harrastustoiminnassa sekä esittelypisteissä.

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

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, 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 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 oli ajoitettu vuosille 2014–2015 ja jatkui kevätkauden 2016.

Raha-automaattiyhdistykseltä saatiin myös Paikka auki -avustus, jonka avulla palkattiin tiedottaja helmikuusta 2015 helmikuulle 2016.

Raha-automaattiyhdistykseltä haettiin kohdennettua toiminta-avustusta ja paikka auki-avustusta.

### **4 Resurssit, henkilöstö ja talous**

Jäsenmaksu vuonna 2016 oli 20 euroa. Jäsenmaksutuloja kertyi 50 910 euroa ja kannatusmaksuja 764 euroa. Toiminta- ja kohdeavustuksia saatiin Turun ja Raision kaupungeilta sekä eri säätiöiltä. Varainhankintaa tehtiin mm. myymällä arpoja. Osana varainhankintaa aloitettiin Algol Trehabin pienapuvälineiden välitysmyynti.

Yhdistyksen kevätkokous pidettiin Happy Housesissa 31.3.2016 ja syyskokous 24.11.2016. Kevätkokoukseen osallistui 16 jäsentä ja syyskokoukseen 61 jäsentä. Kokoukset järjestettiin Happy Housesissa.

Hallituksella oli vuoden aikana 13 kokousta. Kokoukset kestivät keskimäärin kolme tuntia ja 15 minuuttia. Lisäksi hallitus kokoontui työkokoukseen Meri-Karinaan sekä kehittämispäivään TULE-tietokeskukseen. Hallituksen jäseniä vieraili vuoden aikana mm. Fingerroos-säätiössä, Varsinais-Suomen Muistiyhdistyksessä ja Turun Seudun Psoriasisryhdyksessä. Edustus oli myös mm. Salon SYTYn ja TVJ:n vuosikokouksissa, Luustoliiton projektin päätösseminaarissa sekä alueen kaupunkien erilaisissa infotilaisuuksissa. Sote-uudistusta seurattiin sekä hallituksessa että TVJ:n edustuksen kautta. Hallituksen käytössä oli edelleen yhteinen sähköpostiosoite.

Varsinainen kirjanpito ostettiin koko vuoden ajan Tilitoimisto Kimmo Heikkinen ky:ltä. Yhdistyksen maksuliikenteestä ja valmisteleavasta kirjanpidosta huolehti yhdistyksen toimiston työntekijät.

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

Yhdistys ja Nivelverkko-projekti työllistivät vuoden aikana yhteensä seitsemän henkilöä. Työllistämässä hyödynnettiin Paikka auki -rahoitusta, TE-keskuksen työllistämisen- ja kuntoutustukia ja työelämään valmentavia työkokeiluja (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.

# Yhdistyksen toimihenkilöt

## Hallitus

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

## Asiantuntijalääkäri

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

## Liikuntatoimikunta

Anneli Ceder  
Ritva Koskela  
Marjo Suominen, Liikuntavastaava  
Sari Tuomi  
Raili Niemelä (toimistos sihteeri)

## Tiedotus- ja luentotoimikunta

Paula Kukkonen  
Marja Lampio  
Sari Tuomi  
Tuula Vainikainen  
Annukka Helander (toiminnanjohtaja)  
Minna Lämsä (tiedottaja)

## Taloustoimikunta

Eeva Himmanen  
Eila Knuutila  
Paula Kukkonen  
Annukka Helander (toiminnanjohtaja)

## Virkistystoimikunta

Monica Halonen  
Marianne Itämeri  
Eila Knuutila  
Sirkka Koivunen  
Raili Niemelä (toimistos sihteeri)

#### Vertaistoimikunta

Marja-Liisa Salminen  
Outi Tikkanen  
Annukka Helander (toiminnanjohtaja)

#### Raision Nivelkerho

Seija Helevä  
Jyrki Aaltonen  
Taisto Aaltonen  
Anja Laukkanen  
Marja Lehto  
Mikko Nissilä  
Oiva Siirtola  
Anneli Syrjänen  
Anja Virtanen

#### Härkätien Nivelkerho

Eeva Hilvanto  
Eila Knuutila  
Saara Pakula

#### Kokemuskouluttajat

Pirkko Essén  
Minna Tammi

#### Kuvat

Reumatologi Aki Similä luennoi Raisiossa  
Rymättylän Tammilehto  
Omin käsin punotut kranssit  
Sauvakävelijät Honkapirtin edustalla  
Nivelviikolla ulkoilutettiin vanhuksia  
Hyvän olon viikonlopun aikana reippailtiin Ruissalossa