

Järjestöt hoidon jatkuvuuden tukena

RRP Kehittämisklinikka

30.10.2024

Marja Kinnunen

Toiminnanjohtaja, VTT

Tuki- ja liikuntaelinliitto Tule ry



TULE

Tuki- ja liikuntaelinliitto ry



Suomen vaikuttavin
tuki- ja liikuntaelinterveyden
asiantuntijajärjestö.

Toimimme vastuullisen
päätöksenteon tueksi
— **jotta Suomi pysyy pystyssä**



Miksi järjestöt?

- Järjestöt ovat ihmisten arjessa
- Pelkästään Selkä-, Luusto- & invalidiyhdistyksiä sekä nivelpiirejä on yli 250.
- Järjestävät liikuntaryhmiä, tarjoavat vertaistukea, järjestävät retkiä ja ohjelmaa
- Järjestöt voivat toimia myös palveluntuottajana (esim. kuntoutus)

TULE-ongelmat



5 500 000

**avoterveydenhuollon
käyntiä vuodessa**



Esimerkkinä tuki- ja liikuntaelinvaivat

- Liikunta pitkittyneen kivun ensisijainen hoito = voidaan ohjeistaa ja kannustaa alkuun, mutta ratkaisu on asiakkaan arjessa.

Received: 9 March 2024 | Revised: 11 April 2024 | Accepted: 17 April 2024

DOI: 10.1002/ejp.2278



POSITION PAPER

Physical activity should be the primary intervention for individuals living with chronic pain A position paper from the European Pain Federation (EFIC) 'On the Move' Task Force

Henrik Bjarke Vaegter^{1,2} | Marja Kinnunen^{3,4} | Jonas Verbrugghe^{5,6} | Caitriona Cunningham⁷ | Mira Meeus^{6,8} | Susan Armijo-Olivo^{9,10} | Thomas Bandholm^{11,12} | Brona M. Fullen^{7,13} | Harriet Wittink¹⁴ | Bart Morlion^{15,16} | Michiel F. Reneman¹⁷

Correspondence

Henrik Bjarke Vaegter, Pain Research Group, Pain Center, University Hospital Odense, Denmark; Department of Clinical Research, Faculty of Health Sciences, University of Southern Denmark, Heden 7, Indgang 200, DK - 5000 Odense C, Denmark.
Email: hbv@rsyd.dk

Abstract

Background: There is clear evidence demonstrating the benefits of physical activity (PA) on pain and overall health, however, PA is challenging for many individuals living with chronic pain. Even non-exercise specialists can (cost) effectively promote PA, but many health professionals report a number of barriers in providing guidance on PA, suggesting that it is not consistently promoted. This expert position paper summarizes the evidence and provides five recommendations for health professionals to assess, advise and support individuals living with any chronic pain condition with a long life expectancy in adopting and sustaining

Hyvinvointialueen palveluista järjestötoiminnan pariin

- Olka-toiminta
- ”järjestöpisteet”, joissa materiaalia
- ammattilainen vinkkaa materiaaleja
- ammattilainen vinkkaa toiminnan pariin

Alustat

- www.laHELLa.fi
- Tarmo (”[Mitä kuuluu Tarmoalle](#)” –tilaisuus 28.11.2024, klo 14)

Koulutuksia myös ammattilaisille

- Esim. kivun omahoidon ohjaus
- [Tilaa uutiskirjeemme!](#)

Haasteita 1/2

- Tällä hetkellä alueelliset erot ovat valtavia
- Epäselvää kehen olla yhteydessä hyvinvointialueilla (tai järjestöissä)
- Hyvinvointialueella olisi kiinnostusta, mutta tiettyä toimintaa ei ole

Haasteita 2/2

- Järjestötoiminta perustuu usein vapaaehtoisuuteen →
Byrokratia vaikeuttaa toimintaa: halutaan toteuttaa toimintaa, mutta hakemukset, palautteet ja raportointi koetaan liian vaikeina.

Helpompi tapa -esimerkki materiaaleista

HELPOMPI TAPA...

SAVUTTUUTEEN



...sopiva, helpompi tapa

HELPOMPI TAPA...

KOHTUUTEEN



Löydä itsellesi sopiva, helpompi tapa

HELPOMPI TAPA...

TERVEELLISEEN



SYÖMISEEN

Löydä itsellesi sopiva, helpompi tapa

- [Kortteja voi printata nettisivuiltamme tai tilata postimaksun hinnalla](#)
- [HUS painon puheeksiottamisen opas](#)

Savuttomuus:

- Ammattilaisille: www.thl.fi/tupakkavieroitus
- Kansalaisille: www.lopetan.fi

Löydä it...

Materiaalia kivunhoidon tueksi

- Helena Miranda on lahjoittanut Tuki- ja liikuntaelinliitto Tule ry:lle Kivunhoidon verkkokurssin ja Ota kipu haltuun -materiaalit. Jotka [printattavissa Tule ry:n nettisivuilta](#)



Järjestöt tukena

TULE-
Takuu



Suomen Nivelyhdistys

Vuosi 2023 lukuina

www.nivel.fi

Vapaaehtoistoiminnan vuosi 2023



97 vapaaehtoista



1 265 tapahtumaa nivelpiireissä



16 077 osallistumiskertaa



11 vapaaehtoisten yhteistä tapaamista



15 koulutusta uusille vapaaehtoisille



Virtuaalisen toiminnan vuosi 2023



**480 osallistujaa virtuaalisissa
vertaistapaamisissa**



270 osallistujaa miniwebinaareissa



1 300 osallistujaa etäluennoilla



**5 800 osallistumiskertaa
etäliikuntaryhmissä**



Invalidiliitto

- Fyysisesti vammaisten ihmisten oikeuksien edistämistä yli 86 vuotta, vaikuttamistoimintaa tehdään valtakunnallisesti, hyvinvointialueilla sekä paikallisella tasolla
- Neuvontaa ja koulutusta, myös ammattilaisille!
- Sopeutumista tukevia kursseja ja vertaistukea
- Esteettömyystyötä
- Tutkimusta (esim. Osallisuubarometri 2023)
- Ammatillista koulutusta
- Lääkinnällistä kuntoutusta
- Asumispalveluita

Tilaa ammattilaisille tarkoitettu uutiskirje tästä:
www.invalidiliitto.fi/osallistu/invalidiliiton-uutiskirjeet

Lue lisää monipuolisesta toiminnastamme: www.invalidiliitto.fi



Invalidiliitossa on

- 141 jäsenyhdistystä, joissa 24 000 henkilöjäsentä
- yhdistykset eri puolilla Suomea ja valtakunnallisesti tarjoavat jäsenilleen vertaistukea, osallistumisen mahdollisuuksia (mm. harraste- ja liikuntaryhmiä) sekä mahdollisuuksia vaikuttamistoimintaan
- [yhdistysten yhteystiedot löytyvät tästä](#)
- [yhdistysten tapahtumia löytyy täältä](#)



Materiaalia käyttöösi

Iloa ja hyötyä liikkumisen apuvälineistä

TuleApu –tukea ja tule-terveyttä apuvälineenkäyttäjille (2018-20) hankkeen materiaaleja, esim. opastusvideoita ja ohjeita liikkumisen apuvälineen käyttäjille <https://www.invalidiliitto.fi/liikkumisenapuvälineista>

i-Kanava

Invalidiliiton videot, podcastit ja webinaarit kertovat liiton toiminnasta, sen tarjoamista palveluista ja muista ajankohtaisista aiheista. Webinaarien aiheina ovat mm. sosiaaliturva ja kuntoutus, terveys- ja hyvinvointi, esteettömyys sekä vammaispalvelulain mukaiset palvelut. <https://www.invalidiliitto.fi/i-kanava>

Neuvonta

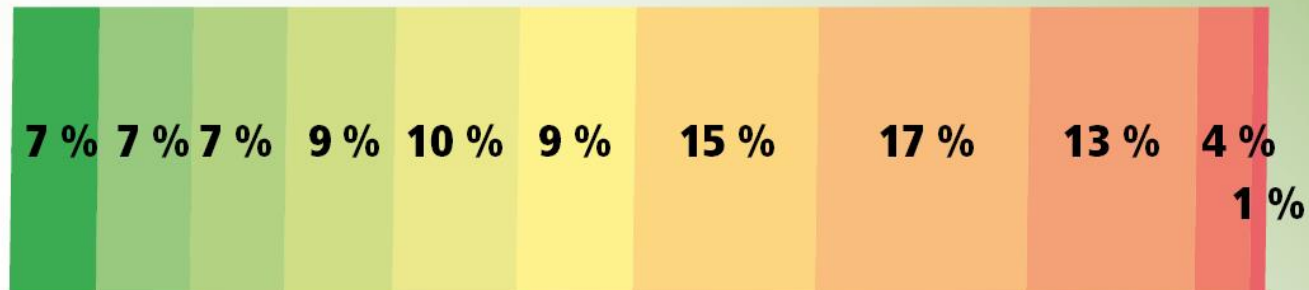
Neuvonta on tarkoitettu fyysisesti vammaisille henkilöille, läheisille ja ammattilaisille. <https://www.invalidiliitto.fi/neuvonta>

Kivun hoitoon pitää kiinnittää enemmän huomiota

OSAL
LISUUS
BARO
METRI
2023

Millaiseksi arvioit kipusi keskimäärin?

Vastausmäärä, %



ei kipua

pahin
kuviteltavissa
oleva kipu



Vastaajia 1135





TOIMINTAA

- Vertaistukitoimintaa 27 paikkakunnalla, toteutettuna mm. Whatsapissa sekä ryhmien lähitapaamisina
- Vertaistukea puhelimitse
- Liiton työntekijät ylläpitävät yhdessä vapaaehtoisten kanssa Whatsapp- ja Facebook-vertaistukiryhmiä.
- Sjögrenliiton järjestämät tapahtumat pääosin etätoteutuksena. Järjestämme mm. chat-tilaisuuksia ja kuukausittain asiantuntijawebinaareja.
- Vaikuttamistyö

Ammattilaisten työn tueksi

- Sjögrenlehti 4 kertaa vuodessa
 - Lehti saatavana painettuna tai sähköisenä
 - Lääketieteellisiä asiantuntija-artikkeleita
 - Ajankohtaista tutkimustietoa
 - Hyvinvointia tukevia artikkeleita ja mielenkiintoisia kirjoittajavieraita
- 52-sivuinen Sjögren-opas, jossa esitellään Sjögrenin syndroomaa.
- Esitteet suomeksi, ruotsiksi ja englanniksi



 Luustoliitto

SUOMEN LUUSTOLIITTO RY

Asiakasohjauksen avuksi

VÄLINEITÄ, TIETOA JA TUKEA OSTEOPOROOSISTA JA OMAHOIDOSTA

- ✓ Verkkosivut **luustoliitto.fi**
 - ✓ Esitteiden verkkokauppa: postikulujen hinnalla esitteitä asiakasohjaukseen **luustoliitto.fi/materiaalit**
 - ✓ Osteoporoosin riskitesti: **luustoliitto.fi/luustotesti**
 - ✓ Sähköinen oppimisympäristö: Osteoporoosin itsehoitopolku **luustoliitto.fi/itsehoito**
- ✓ Asiantuntija- ja vertaisvideoita **youtube.com/@luustoliitto**



UUTISKIRJEET

- ✓ Ammattilaisille: luustoliitto.fi/uutiskirje
 - ✓ ajankohtaisasiaa luustoterveydestä ja osteoporoosista sekä ammattilaisille suunnatuista palveluista
- ✓ Luustoammattilaisten verkostolle: luustoliitto.fi/luustoammattilaiset
 - ✓ aktiivisesti osteoporoosin hoitoketjun parissa työskenteleville
- ✓ Avokuntoutusverkostolle: luustoliitto.fi/avokuntoutusverkosto
 - ✓ avo- ja ryhmämuotoisen toiminnan asiantuntijoiden avoin verkosto



KOULUTUSTA AMMATTILAISILLE

- ✓ Virtuaalikoulutusta osteoporoosin hoidosta
- ✓ Luustoammattilaisten verkoston koulutuspäivät
- ✓ Luustokurssi- ja Luustoinfo-ohjaajan koulutukset
- ✓ Koulutukset sote- ja liikunta-alan ammattilaisille ikääntyneiden kaatumistapaturmien ehkäisystä





Selkäliitto

Selkäliiton ja selkähdistysten toiminta

- on kansanterveys- ja potilasjärjestö sekä 30 selkäyhdistyksen kattojärjestö.
- välittää selkää koskevaa tutkimustietoa ja tuottaa selän hyvinvointiin liittyvää materiaalia.
- ylläpitää suosittua Selkäkanava.fi-sivustoa, jossa mm. on tietoa, harjoitusohjeita ja oppaita selän ja niskan itsehoitoon.
- tarjoaa yksilöllistä selkäneuvontaa puhelimitse ja sähköpostitse.
- tarjoaa asiantuntijaluentoja selkäkipuun ja selän itsehoitoon liittyen.
- tarjoaa selkäyhdistysten kanssa vertaistukea selkäoireisille.
- omistaa Selkäkauppa-verkkokaupan, jossa on erilaisia tuotteita mm. selän itsehoitoon.



Yhdistysten liikuntatoiminta



Liikuntatoiminta on selkähdistysten ydintoimintaa.
Vuonna 2023 **21** yhdistystä järjesti liikuntatoimintaa.



Liikuntaryhmiä **171**.
Liikuntalajien **Top 3**:
1. Vesiliikunta
2. Selkärühmä
3. Lihaskuntojumppa



Yksittäisiä liikuntatapahtumia tai -retkiä: **30**
(suurin osa luontoliikuntaa)



Liikuntatoimintaa järjestetään **33** paikkakunnalla.



Toiminnassa mukana **72** ohjaajaa, joista suurin osa fysioterapeutteja (**48**).



Viikoittain liikuntaryhmissä liikkuu lähes **1900** henkilöä.



Selkäliitto

Paljon tietoa ja ohjeita selän itsehoitoon:
[Selkakanava.fi](https://selkakanava.fi)

Lue lisää toiminnastamme:
[Selkäliitto.fi](https://selkaliitto.fi)



[Facebook: Selkäliitto](#)



[Facebook: Selkakanava](#)



[X: @Selkaliitto](#)



[Instagram: @selkakanava](#)



[Youtube: Jumppakissa](#)

Kiitos!

marja.kinnunen@suomentule.fi

