



PL 1328, 00101 Helsinki  
09 27 123 12  
toimisto@nivel.fi  
www.nivel.fi

## Suomen Nivelyhdistys ry

### Suomen Nivelyhdistys – nivelsairauksia vastaan

Nivelrikko on miljoonan suomalaisen riesa ja maailman yleisin tuki- ja liikuntaelinsairaus. Se on yksi suurimmista työkyvyttömyyseläkkeiden syistä maassamme.

Nivelrikko aiheuttaa elämänlaadun ja toimintakyvyn heikkenemistä sadoilla tuhansilla eri-ikäisillä suomalaisilla ja on yleisin syy tekonivelleikkauksiin. Nivelrikon syytä ei tunneta eikä siihen vielä ole olemassa parantavaa hoitoa. Suomen Nivelyhdistys edistää nivelrikkoisten ihmisten mahdollisuuksia tulla toimeen sairautensa kanssa.

Aktiivisella ja tehokkaasti kohdennetulla tiedon jakamisella Suomen Nivelyhdistys pyrkii parantamaan nivelrikkoisten hoitotasa-arvoa ja lisäämään tietoa itsehoitomahdollisuuksista. Samalla ihmisille annetaan elämäntapaohjausta, jonka avulla nivelrikko-oireiden pahenemista voi ennaltaehkäistä. Suuren suosion ovat saavuttaneet muun muassa Nivel tieto-lehti, keskustelufoorumi Nivelklubi, luentokiertueet ja paikalliset nivelpiiri-vertaistukiryhmät.

Yhdistys palvelee kaikkia nivelsairaita, joiden sairaus voi aiheuttaa tekonivelleikkauksen tarpeen. Nivelongelmista kärsiviä pyritään lähestymään jo hyvissä ajoin ennen kuin tekonivelleikkaus on ajankohtainen, jotta ihmiset saisivat vinkkejä ja välineitä nivelrikkoprosessin hidastamiseen ja ikävien kipuoireiden lievitykseen. Tärkeä osa yhdistyksen toimintaa on tukea myös leikkaukseen valmistautuvia ja jo tekonivelen saaneita. Tällä hetkellä yhdistyksessä on yli 11 000 jäsentä.

### Yleisöluennot saavuttaneet suuren suosion

Suomen Nivelyhdistys järjestää eri yhteistyötahojen kanssa **asiantuntijaluentoja, tietoiskuja, kursseja ja luentokiertueita**, joiden tarkoituksena on levittää tietoa muun muassa nivelrikon itsehoidosta, nivelkivun hoidosta sekä ennaltaehkäisystä. Nyky-yhteiskunnassa yleistyneet ääri-ilmiot kuten vakava ylipaino ja liikunnan vähäisyys aiheuttavat nivelongelmia myös nuoremman väestön keskuudessa.

– Luennot ovat saavuttaneet valtavan suosion. Paikkakunnan koosta riippumatta tarvitaan satojen henkilöiden salikapasiteettia. Varsinkin pienillä ja keskisuurilla paikkakunnilla ei mikään muu aihe kerää näin suuria luentoyleisöjä. Tiedon tarve on aivan valtava, yhdistyksen viestintäpäällikkö **Katri Kovasiipi** painottaa.

Suosio ei ole ihme, sillä nivelrikkoisia on maassamme miljoona – ja mikäpä kiinnostaisi ihmisiä enemmän kuin oma terveys.

### Oikea tieto auttaa hidastamaan sairauden etenemistä

Suomen Nivelyhdistys on perustettu vuonna 1999. Ennen yhdistyksen perustamista nivelrikosta kärsivillä ei ollut yhtään puolueetonta tahoa, joka olisi auttanut heitä päivittäisten nivelongelmien kanssa. Tiedon tarve on kuitenkin erittäin suuri, sillä esimerkiksi terveyskeskuksissa ei useinkaan ole mahdollisuutta eikä aikaa tiedon jakamiseen, vaan siellä hoidetaan vain pahimmat oireet.



PL 1328, 00101 Helsinki  
09 27 123 12  
[toimisto@nivel.fi](mailto:toimisto@nivel.fi)  
[www.nivel.fi](http://www.nivel.fi)

## Suomen Nivelyhdistys ry

Oikeanlaisen elämäntapaohjauksen avulla ihmiset voivat kuitenkin itse vaikuttaa omaan vointiinsa ja toimintakykyynsä, ja parhaimmillaan jopa hidastaa nivelsairautensa etenemistä.

– Monet nivelongelmista kärsivät henkilöt kokevat, että terveydenhuollolla ei ole aikaa paneutua heidän ongelmiinsa. Tämä on ymmärrettävää, kun huomioidaan lääkäreiden aikataulupaineet. Nivelyhdistyksen tehtävänä on paikata näitä potilaiden kokemia puutteita tiedon ja itsensä hoitamiseen ohjaavien toimintamallien jakamisessa, kertoo Kovasiipi.

Yksi yhdistyksen keskeisistä toimintamuodoista on tiedotus, jonka tärkein kanava on neljä kertaa vuodessa julkaistava **Niveltieto-lehti**. Alan tuoreinta tutkimustietoa käsittelevä lehti jaetaan kaikille Nivelyhdistyksen jäsenille ja lehden tilaajille. Sitä voi ostaa irtonumeroina myös lehtipisteistä. Nivelyhdistyksen **Internet-sivut** osoitteessa [www.nivel.fi](http://www.nivel.fi) ovat myös tärkeä tiedotuskanava.

### Vertaistukea ja neuvontaa tarjolla eri muodoissa

Nivelyhdistyksellä on paikallisia, eri puolilla Suomea toimivia **nivelpiireiksi** kutsuttuja alaosastoja, jotka tarjoavat vertaistuki- ja liikuntaryhmiä jo noin 50 paikkakunnalla. Uusia vertaistukiryhmiä perustetaan kovan tarpeen ajamana eri puolille maata.

Vertaistukea saa kätevästi myös verkon välityksellä Niveltieto-sivuston **Nivelklubi**-keskustelufoorumien kautta: aktiivisia, rekisteröityneitä käyttäjiä Nivelklubilla on yli 5000. Nivelyhdistys on läsnä myös **Facebookissa** ja **Twitterissä**.

Uutena vertaistuen muotona Nivelyhdistys tarjoaa virtuaalista vertaistukea erityisesti työikäisille. Siihen voi tutustua lähemmin osoitteessa [www.nivel.fi/virtu](http://www.nivel.fi/virtu) tai lähettämällä sähköpostia osoitteeseen [vertaistuki@nivel.fi](mailto:vertaistuki@nivel.fi).

Lisäksi Suomen Nivelyhdistyksen kanssa yhteistyötä tekevän Fysios Oy:n asiantuntevat fysioterapeutit vastaavat puhelimitse **Nivelneuvontaan**. Numeroon **0800 05252** voi soittaa kaikissa niveliin liittyvissä akuuteissa kysymyksissä vuoden jokaisena päivänä, ympäri vuorokauden. Luottamukselliset puhelut ovat soittajille maksuttomia, ja ne voi käydä myös nimettömänä.

### Lisätietoja:

- Suomen Nivelyhdistys ry:n puheenjohtaja Sisko Seppä, p. 050 563 8685, [sisko.seppa@nivel.fi](mailto:sisko.seppa@nivel.fi)
- viestintäpäällikkö Katri Kovasiipi, [katri.kovasiipi@nivel.fi](mailto:katri.kovasiipi@nivel.fi), p. 050 5252 019
- [www.nivel.fi](http://www.nivel.fi)