

Suomen Nivel yhdistys – nivelsairauksia vastaan

Suomen Nivel yhdistys edistää nivelrikkoisten ihmisten mahdollisuuksia tulla toimeen sairautensa kanssa. Aktiivisella ja tehokkaasti kohdennetulla elämäntapaohjauksella pyritään myös nivelsairauksien ennaltaehkäisyyn.

Nivelongelmien kanssa eläville henkilöille tarjotaan vinkkejä ja välineitä nivelrikon hidastamiseen ja kivun lievitykseen. Tärkeä osa yhdistyksen toimintaa on tukea leikkaukseen valmistautuvia ja jo tekonivelen saaneita. Tällä hetkellä yhdistyksessä on yli 10 000 jäsentä.

Nivelrikkoa, maailman yleisintä tuki- ja liikuntaelinsairautta, sairastaa noin miljoona suomalaista. Se on yksi suurimmista työkyvyttömyyseläkkeiden syistä maassamme. Nivelrikko aiheuttaa elämänlaadun ja toimintakyvyn heikkenemistä sadoilla tuhansilla eri-ikäisillä suomalaisilla ja on yleisin syy tekonivelleikkauksiin.

Vertaistukea tarjolla eri muodoissa

Nivel yhdistyksellä on paikallisia, eri puolilla Suomea toimivia **nivelpiireiksi** kutsuttuja alaosastoja, jotka tarjoavat vertaistuki- ja liikuntaryhmiä jo noin 50 paikkakunnalla. Uusia vertaistukiryhmiä perustetaan mahdollisuuksien mukaan eri puolille maata.

Uutena vertaistuen muotona Suomen Nivel yhdistys tarjoaa virtuaalista vertaistukea erityisesti työikäisille. Siihen voi tutustua lähemmin osoitteessa **www.nivel.fi/virtu** tai lähettämällä sähköpostia osoitteeseen **vertaistuki@nivel.fi**. Pitkään toiminut keskustelufoorumi Nivelklubi on suosittu paikka jakaa ajatuksia muiden vertaisten kanssa.

Oikea tieto pienentää sairastumisriskiä ja hidastaa sairauden etenemistä

Suomen Nivel yhdistys järjestää **asiantuntijaluentoja, tietoiskuja, kursseja ja verkkoluentoja**, joiden tarkoituksena on levittää tietoa ennaltaehkäisystä, nivelrikon itsehoidosta ja nivelkivun hoidosta. Vakava ylipaino ja liikunnan vähäisyys aiheuttavat nivelongelmia myös nuoremman väestön keskuudessa.

Jäsenetuna julkaistaan neljä kertaa vuodessa ilmestyvää **Nivel tieto-lehteä**. Myös yhteistyö muiden järjestöjen, työterveyshuollon, asiantuntijoiden ja nivelterveyttä tukevien palveluntuottajien kanssa on keskeinen osa yhdistyksen toimintaa.

Suomen Nivel yhdistys toimii nivelrikkoa sairastavien eduksi

Suomen Nivel yhdistys on perustettu vuonna 1999. Ennen yhdistyksen perustamista nivelrikosta kärsivillä ei ollut yhtään puolueetonta tahoa, joka olisi auttanut heitä päivittäisten nivelongelmien kanssa. Tiedon tarve on suuri, sillä esimerkiksi terveyskeskuksissa ei useinkaan ole aikaa elämäntapaohjaukseen, vaan siellä hoidetaan vain akuutit oireet.

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

Aktiivisella ja tehokkaasti kohdennetulla tiedon jakamisella Suomen Nivelyhdistys pyrkii parantamaan nivelrikkoisten hoitotasa-arvoa ja lisäämään tietoa itsehoitomahdollisuuksista.

Lisätietoja: Suomen Nivelyhdistys

- toiminnanjohtaja Mari Kauhaniemi, mari.kauhaniemi@nivel.fi, p. 050 5252 099
- viestintäpäällikkö Katri Kovasiipi, katri.kovasiipi@nivel.fi, p. 050 5252 019
- www.nivel.fi