



# VUOSIKERTOMUS 2024





# Sisältö

Sivun numero

<b>Johdanto</b>	<b>3</b>
<b>Vuosi 2024 lyhyesti</b>	<b>4</b>
<b>Nivelterveystoiminta</b>	<b>5</b>
<b>Hanketoiminta</b>	<b>9</b>
<b>Jäsenpalvelut</b>	<b>12</b>
<b>Viestintä</b>	<b>13</b>
<b>Yleishallinto</b>	<b>16</b>
<b>Taloushallinto</b>	<b>19</b>
<b>Edunvalvonta</b>	<b>19</b>
<b>Yhteistyö</b>	<b>20</b>
<b>Nivelpiirien vertaisohjaajat ja muut vapaaehtoiset</b>	<b>21</b>

Vuonna 1999 perustetun valtakunnallisen Suomen Nivelyhdistyksen toiminnan tarkoituksena on nivelsairauksien ehkäisy sekä sairau- den etenemisen hidastaminen. Yhdistys toimii nivelsairaiden tukena edistäen mahdollisimman hyvää elämää sairaudesta huolimatta. Yhdistys välittää tutkittua tietoa, antaa ohjausta ja motivoi liikuntaan. Toiminnan peruspilareita ovat vapaaehtoistoiminta, viestintä ja edunvalvonta. Toimintaamme ohjaavat yhdistyksen yhteiset tavoitteet ja arvot.

## Strategiset tavoitteemme

- 1. Terveellisten elämäntapojen edistäminen**  
ennaltaehkäisemme artroosia (nivelrikkoa) tarjoamalla tutkittua tietoa ja toimintaa.
- 2. Palvelujen kehittäminen**  
kehitämme oikea-aikaisia ja laadukkaita palveluja artroosia sairastaville ihmisille yhteistyössä eri toimijoiden kanssa.
- 3. Talouden turvaaminen**  
varmistamme, että artroosia sairastavia tukeva yhdistystoiminta on elinvoimaista muuttuvassa yhteiskunnassa.

## Vuoden 2024 painopistealueet olivat

### Tuemme terveellisiä elämäntapoja

- kannustimme nivelterveyttä tukeviin tottumuksiin
- tuimme jäseniämme ja muita artroosia eli nivelrikkoa potevia mahdollisimman hyvän toiminta- ja työkyvyn säilyttämiseen.

### Turvaamme talouden

- vahvistimme jäsenhankintaa
- kehitimme yritys yhteistyötä monipuolisemman ja tuloksellisemman toiminnan mahdollistamiseksi.

### Visio

Nivelet kunnossa  
kaiken ikää.

### Missio

Tuemme jäsentemme hyvää ja aktiivista elämää niveloireiden kanssa, ja lisäämme kansalaisten tietoutta nivelterveydestä.

### Arvot

Asiantuntevuus.  
Yhdenvertaisuus.  
Yhteistyökykyisyys.  
Yhteisöllisyys.

## Vuosi 2024 lyhyesti

Valtakunnallista Nivelterveysviikkoa vietettiin 2024 neljännen kerran yhteistyössä Turun Seudun Nivelyhdistyksen kanssa. Viikon teemana oli *Nivelrikon ennaltaehkäisy ja motivaatio elämäntapamuutokseen*.

Yhdistyksen oma päätapahtuma oli hybridiluentotilaisuus teemalla *Motivoidu muutokseen – ratkaisuja onnistuneeseen elämäntapamuutokseen -yleisöluento*, asiantuntijana farmasian tohtori, positiivisen psykologian valmentaja **Hanna Kortejärvi**.

Lisäksi järjestettiin webinaari *Hyvällä unella kohti aktiivisempaa elämää* ja *Memo-Dance-tanssitunti* verkossa, joissa oli yhteensä 101 osallistujaa.



Memodancen® on kehittämänsä tanssinopettaja, fysioterapeutti ja tanssiyrittäjä Leila Ketola.

Yhteistyötä alan järjestöjen, erityisesti tuki- ja liikuntaelinjärjestöjen, kanssa on jatkettu. Yhdistys on osallistunut aktiivisesti TULE ry:n edunvalvontatyöhön mm. TULE-foorumeissa sekä jakamalla TULE:n kannanottoja ja some-viestejä. Yhdistys on TULE:n kumppani Kela-rahoitteisessa *Nivelrikon ennaltaehkäisy ja motivaatio elämäntapamuutoksen tekemiseen* -hankkeessa (2024–2026).

Suomen Nivelyhdistys kutsuttiin mukaan uuden, eurooppalaisen artroosia sairastavien potilaiden kattojärjestön perustamiskokoukseen syksyllä Brysseliin. Mukaan oli kutsuttu toistakymmentä eurooppalaista potilaskäyttäjää. Suomen Nivelyhdistystä edustivat puheenjohtaja **Mikko Sinisalo** ja toiminnanjohtaja **Leena Nieminen**.

NetwOArk – Patient Council; The European Network on Osteoarthritis -verkoston keskeisin tavoite on valvoa, että nivelrikkoa eli artroosia sairastavien potilaiden tarpeet ja kokemukset tulevat huomioituksi, kun lääketieteellistä tutkimusta ja hoitoa suunnitellaan ja kehitetään.



Eurooppalaisen artroosia sairastavien potilaiden kattojärjestön perustamiskokouksen osallistujia Brysselissä lokakuussa.

Tulevaisuudessa on tarkoitus vaikuttaa myös poliittiseen päätöksentekoon EU:n tasolla sekä eri yhdistysten vuorovaikutukseen, muun muassa potilasmateriaalien tuotannossa. Matkakustannukset kokoukseen korvattiin belgialaisen nivelrikkoyhdistyksen saamalla EU-hankerahalla.

Vapaaehtoisten rekrytointia on VetoVoimaa -hankkeen myötä tehostettu. Koulutuksia on järjestetty 17 vapaaehtoiselle tai vapaaehtoistoiminnasta kiinnostuneelle. Heistä seitsemän aloitti paikallistoiminnassa, kolme jumppa-apurina ja kuusi kokemustoimijana aktiivisen toiminnan vapaaehtoisena. Koulutuksia on järjestetty myös olemassa oleville vapaaehtoisille, vapaaehtoistoiminnasta viestimistä on tehostettu ja vapaaehtoisia on tuettu esimerkiksi tapahtumien järjestämisessä ja niistä viestimisessä.

Sääntömääräinen **kevätkokous** pidettiin 23.3.2024 Helsingissä ja **syyskokous** 4.11.2024 Tampereella.

**Etäliikuntaryhmiä** Teams-yhteydellä on järjestetty viikoittain 4–5. Suosituin ryhmä on edelleen Nivelet notkeiksi -etäjumppa. Muita ryhmiä olivat etäasahi ja -jooga, uutuuutena MemoDance-ryhmä. Vuoden aikana 627 eri henkilöä osallistui säännölliseen liikuntatuokioon. Viisi vapaaehtoista jumppa-apuria oli mukana mahdollistamassa etäliikuntatunteja. Myös muiden toimijoiden tarjoamista liikuntaryhmistä ja koulutuksista on viestitty.

**Nivelpiirien liikuntaryhmien** koordinoinnista ovat vastanneet vapaaehtoiset. Liikuntaker-toja oli yli 6 000, ja niihin osallistui 500 eri henkilöä.

Yhdistyksen toimisto muutti keväällä Sosten vuokratilojen 7. kerroksen sisällä pienempiin tiloihin (3 x 10,5 m<sup>2</sup> huoneet), joiden vuokra oli edullisempi kuin edellisen yhden ison tilan vuokra.

## Nivelterveystoiminta

Suomen Nivelyhdistys tarjoaa muun muassa vertaistukea, liikuntaryhmiä, luentoja ja tuet-tuja lomiam yhdessä MTLH:n kanssa. Toimintaa löytyy sekä virtuaalisesti että paikan päällä nivelpiireissä usealla eri paikkakunnalla. Nivelterveystoiminta nojaa vahvasti vapaaehtoi-suuteen ja vertaisuuteen.

### Vapaaehtoisten mahdollistama paikallistoiminta

Toiminta vilkastui edellisvuoteen verrattuna useim-missa nivelpiireissä. Vuonna 2024 Suomen Nivelyh-distyksen 32 nivelpiirissä toimi yhteensä 79 vapaaeh-toista. Vapaaehtoisten mahdollistamassa paikallisessa toiminnassa oli yli 16 000 osallistumiskertaa vuoden aikana. Nivelpiirit kokoontuivat vertaistukitapaamis-ten, liikunnan, tietoisuuksien ja virkistystapaamisten merkeissä.

Nivelpiirit saivat Suomen Nivelyhdistykseltä toimin-tarhaa toimintaansa liittyvien kulujen kattamiseen. Lisäksi 12 nivelpiiriä sai vuonna 2024 kunnilta tai hyvinvointialueilta avustusta paikallistoiminnan järjestämiseen. Yleensä avustus myönnettiin liikun-nan ja/ tai virkistystoiminnan järjestämiseen.

**32 nivelpiiriä**

**nivelpiireissä 79  
vapaaehtoista**

**yli 16 000 osal-  
listumiskertaa**

**7 966 jäsentä**

## Hyvinvointialueiden ja kuntien myöntämät avustukset

Itä-Uudenmaan hyvinvointialue myönsi Porvoon nivelpiirille 2 200 euron avustuksen, joka on tarkoitettu käytettäväksi ohjattuun liikuntaan ja vertaistukeen ajalla 9.10.2024–9.10.2025.

### Muut vuoden 2024 alueelliset avustukset

- Kainuun hyvinvointialue 1 000 euroa (Kajaanin nivelpiiri).
- OmaHäme 300 euroa (Forssan nivelpiiri).
- Pirkanmaan hyvinvointialue 300 euroa (Valkeakosken nivelpiiri).
- Varsinais-Suomen hyvinvointialue 1 000 euroa (Paraisten ja Someron nivelpiirit).

### Kuntien myöntämät avustukset

- Espoon kaupunki 1 100 euroa.
- Forssan kaupunki 690 euroa.
- Helsingin kaupunki 4 600 euroa.
- Iisalmen kaupunki 400 euroa.
- Kuopion kaupunki 500 euroa.
- Lahden kaupunki 500 euroa.
- Loviisan kaupunki 400 euroa.
- Pieksämäen kaupunki 400 euroa.

## Tuetut lomat

Yhteistyössä Maaseudun Terveys- ja Lomahuollon (MTLH) kanssa järjestettiin vuoden aikana kahdeksan STEA:n tukemaa lomaa, joilla vertaistuen merkitys on suuri. Lomalla saa lisää tietoa nivelvaivojen kanssa selviytymiseen.

Lomat olivat erittäin suosittuja. Kaikilla lomilla oli ryhmän mukana yhdistyksen vapaaehtoinen, joka toimi loman vertaisohjaajana. Vapaaehtoisten ansiosta saatiin lisättyä lomien nivelaiheista tietosisältöä ja tuotua lomalaisille vertaistukea sekä tietoa paikallisista toimintaryhmistä. Luennoille ja lomaohjaajien tietoisuuksiin osallistui lomilla 403 henkilöä.

Kaikkea yhdistyksen lomatoimintaa koordinoi vapaaehtoistyötä tekevä lomavastaava **Raija Rapo**.



Härmän kylpylän nuotiokota. Kuva: MTLH ry.



## Verkkotoiminta

Vuonna 2024 toteutettiin 10 virtuaalista vertaistukiryhmätapaamista eli Virtua. Osallistujia näissä oli yhteensä 330. Suosituin tema oli ravitseminen otsikolla *Ravitseminen rokkaa, nivelet pokkaa*. Nivelrikkoa sairastaville ja nivelterveydestä kiinnostuneille järjestettiin kolme Lääkäri vastaa -miniwebinaaria, joissa oli yhteensä 188 osallistujaa. Yleisöluentoja oli kaksi, ja näissä osallistujia paikan päällä oli yhteensä 272. Toinen yleisöluento oli hybridi ja verkossa osallistujia oli 200.

VetoVoimaa-hankkeen ohjausryhmän yhteistyön innoittamana Luustoliitto, Suomen Kipu ry, Suomen Nivelyhdistys ja Turun Seudun Nivelyhdistys järjestivät yhteistyössä Kansalaisareenan kanssa *Veto- ja pitovoimaa yhdistyksiin -verkkotapahtuman* 1.10.2024. Se oli suunnattu järjestötoimijoille; yhdistysten työntekijöille ja vapaaehtoisille. Verkkotapahtumassa kuultiin ja jaettiin vinkkejä, joilla voi lisätä yhdistyksen veto- ja pitovoimaa.



## Kokemustoiminta

Yhdistys oli mukana valtakunnallisessa Kokemustoimijaverkostossa. Kokemustoimijan tehtävänä on ymmärryksen ja tiedon lisääminen eri alojen ammattilaisille ja opiskelijoille sekä suurelle yleisölle.

Kokemustoimintaverkoston etäkoulutuksista valmistui vuoden 2024 aikana seitsemän uutta kokemustoimijaa. Yhteensä vuoden 2024 aikana yhdistyksessä oli mukana 12 kokemustoimijaa. Vapaaehtoisiamme toimi myös kokemustoimijoina em. ohjausryhmissä.



## Toivo-vertaistukitoiminta

Toivo-vertaistukisovellus on OLKA-toiminnan koordinoima palvelu, joka tarjoaa vertaistukea ja tietoa sairastuneille, vammautuneille ja heidän läheisilleen. Vuonna 2024 Toivo-sovelluksessa toimi kuusi Suomen Nivelyhdistyksen koulutettua Toivo®-vertaistukijaa.



Suomen Nivelyhdistyksen vapaaehtoisia koulutus- ja virkistysviikonloppuna Savonlinnassa.

## Vapaaehtoistoiminnan tuki

Vapaaehtoistoiminnan koordinoinnista ja sen kehittämisestä vastasivat vapaaehtoistoiminnan koordinaattori ja VetoVoimaa-hankekoordinaattori. Lisäksi kehittämistyöhön toi oman panoksensa VetoVoimaa-hankkeen ohjausryhmä, joka hankekauden ajan korvaa Vapaaehtoistoiminnan tuen työryhmän (VET) toimintaa. Ohjausryhmän työskentelyyn osallistui hankekoordinaattorin ja yhdistyksen edustajien lisäksi yhteistyökumppaneiden edustajia ja vertaistojia, joka edusti myös yhdistyksen hallitusta.

Suomen Nivelyhdistyksen vapaaehtoisille järjestettiin vuoden 2024 aikana 11 etätapaamista. Näissä oli yhteensä 137 osallistujaa. Vapaaehtoisten etätapaamiset ovat tarpeellisia niin asiasisältönsä kuin ohjaajien keskinäisen verkostoitumisen kannalta. Osallistujat kokivat tapaamiset hyödyllisiksi ja tarpeellisiksi.

Vapaaehtoisten koulutus- ja virkistysviikonloppuun 26.–27.10. Savonlinnassa osallistui 27 vapaaehtoista. Lisäksi vapaaehtoisia tiedotettiin ulkopuolisten toimijoiden järjestämistä täydennuskoulutuksista.

Vuoden aikana vapaaehtoisille viestittiin ajankohtaisista asioista. Nivelpiirejä autettiin tarvittaessa talouden hallinnassa, paikallisten avustusten hakemisessa sekä muissa käytännön asioissa. Vapaaehtoisia tuettiin myös esimerkiksi uusien, nivelpiireissä toimivien, vapaaehtoisten etsimisessä.

## Vapaaehtoisten tunnustukset

Suomen Nivelyhdistyksen Vuoden vapaaehtoiseksi valittiin **Raija Rapo** Kuopiosta.

Helsingin nivelpiirin pitkäaikaiset vapaaehtoiset, **Heikki Multaharju** ja **Jorma Karhu** saivat kunniakirjat lopettaessaan vastuuhenkilönä joulukuussa 2024.



Hessu ja Nalle ovat toimineet Helsingin nivelpiirin vapaaehtoisina melkein 25 vuotta. Ehkä ihmeellisintä, mitä ihminen voi tehdä, on muuttaa kipu ja kärsimys tarkoitukseksi. Sen Hessu on tehnyt. Hän on elämäntyökseen valjastanut omat kokemuksensa muiden auttamiseksi. Myös Nallen ansioista Helsingin nivelpiirissä on vuosikausia kokoonnuttu kahvikupposen kanssa vertaistuen äärelle. Kiitämme molempia aktiivisesta ja pitkäaikaisesta toiminnasta nivelrikkoa sairastavien hyväksi.



## Hanketoiminta

**Vetoa ja voimaa vapaaehtoistoiminnasta -hankkeessa** (2022–2024) on uudistettu Suomen Nivelyhdistyksen vapaaehtoistehtäviä muotoilemalla nivelrikkoisille hyvinvointia tuottavia toimintamuotoja ja lisäämällä osallistumisen mahdollisuuksia vapaaehtoistoiminnasta kiinnostuneille. Tavoitteena on eri ikäryhmille vetovoimainen ja laadukas vapaaehtoistoiminta. Vertais- ja vapaaehtoistoimintamme rakenteita ja toimintamuotoja on kehitetty Sosiaali- ja terveysjärjestöjen avustuskeskuksen (STEA) avustuksen turvin.

### VetoVoimaa-hankkeen tulokset suhteessa tavoitteisiin

Tavoitteiden saavuttamiseksi on hankesuunnitelmaan kirjattu vuosikohtaiset toimenpiteet. Toiselle hankevuodelle aikataulutetut toimenpiteet toteutuivat lähes suunnitellusti. Vuoden 2024 aikana saatiin toimintaan mukaan seitsemän uutta vapaaehtoista (+ kolme uutta jumpa-apuria), joista osa myös työikäisiä. Tavoitteiden mukaisesti yhdistyksen vetovoimainen vapaaehtoistoiminta houkuttelee mukaan eri-ikäisiä toimijoita.

**Hankkeen yhtenä tavoitteena on, että Suomen Nivelyhdistyksen uudistunut vapaaehtoistoiminta tarjoaa hyvinvointia tuottavia toiminnan muotoja nivelrikkoisille.** Nivelterveystoiminnan ollessa vahvasti vapaaehtoisuuteen nojaavaa on hankkeessa keskitytty vapaaehtoisten toimintaedellytysten edistämiseen. Paikallista yhteistyötä vahvistettiin vierailemalla eri nivelpiireissä. Vapaaehtoisille tarjottiin säännöllistä tukea ja koulutusta.

Vapaaehtoisten tarjoamien nivelterveyttä edistävien palvelujen tavoittavuuden kehittymistä seurataan vuosittain. Vuonna 2024 vapaaehtoisten mahdollistamassa nivelterveystoiminnassa oli noin 16 000 osallistumiskertaa.

**Toisena tavoitteena on, että Suomen Nivelyhdistyksen vapaaehtoistoiminnan rakenteet ovat selkeät ja vapaaehtoistoiminnasta viestiminen on läpinäkyvää.** Toimintavuoden aikana viestittiin aktiivisesti vapaaehtoistoiminnasta. Viestinnän tehostamiseen liittyen vuonna 2024 lähetettiin nivelpiirien alueella asuville Suomen Nivelyhdistyksen jäsenille 176 tiedotetta nivelpiirien paikallisesta toiminnasta, viestittiin nivelpiirien toiminnasta ja vapaaehtoistehtävistä Lähellä.fi-sivustolla, Vapaaehtoistyö.fi-palvelussa ja Siviksen koulutuskalenterissa.

Alatavoitteeseen on kirjattu vapaaehtoisten hyvinvoinnin lisääntyminen ja toimintaan sitoutumisen lujittuminen. Vuoden 2022 toimintaa koskevassa kyselyssä vapaaehtoisista 78,2 prosenttia oli jokseenkin samaa tai täysin samaa mieltä *Haluan toimia vapaaehtoisena jatkossakin* -väittämän kanssa. Vuonna 2023 luku oli noussut 91,9 prosenttiin ja vuonna 2024 luku oli 84,0 prosenttia. *Vapaaehtoisena toimiminen on vaikuttanut myönteisesti omaan elämäni -väittämässä* vastaavat luvut olivat 87,8 prosenttia vuonna 2022; 93,9 prosenttia vuonna 2023 ja 90,9 prosenttia vuonna 2024.

Vapaaehtois-  
toiminnan  
vuosi

87 vapaaehtoista

1 200 tapahtumaa  
nivelpiireissä

16 000 osallistumis-  
kertaa

11 vapaaehtoisten  
yhteistä tapaamista

17 koulutusta uusille  
vapaaehtoisille



Vapaaehtoiset osallistuivat vertaisohjaa Eeva Suojasen ohjaamaan asahi-tuokioon Savonlinnan koulutus- ja virkistyspäivillä. Kuvassa myös hallituksen puheenjohtaja Mikko Sinisalo.

**Kolmantena tavoitteena on, että Suomen Nivelyhdistyksen vertais- ja vapaaehtoistoiminnan koulutusmalli tukee vapaaehtoisten voimavaroja.** Alatavoitteeksi on kirjattu: *Vapaaehtoiset osavat tarjota laadukasta toimintaa nivelrikkoisille.* Alatavoitteen toteutumista seurataan erityisesti yhdistyksen jäsenille suunnatulla vuosittaisella tyytyväisyyskyselyllä. Hankekauden aikana toimintaa koskevat NPS-pisteet ovat nousseet ja jääneet hyvälle, yli 60 pisteen tasolle (55/67/64). Vapaaehtoisten kyselyssä esitettyyn väittämään *Saan riittävästi tukea vapaaehtoisena toimimiseen* vastausten perusteella kokemus tuesta on hankekauteina vahvistunut. Vastaajista samaa mieltä väittämän kanssa on vuonna 2022 ollut 69,7 prosenttia, 85,5 prosenttia vuonna 2023 ja 93,3 prosenttia vuonna 2024.

**Toiseksi alatavoitteeksi on kirjattu Verkko-koulutus tarjoaa vapaaehtoisille yhdenvertaiset mahdollisuudet osallistua paikasta riippumatta.** Uusien verkkokoulutusmahdollisuuksien toteuttamiseksi hankekoordinaattori ja jäsensihteeri osallistuivat Siviksen Vapaa-ehtoisjohtaja-verkkokoulutukseen. Suomen Nivelyhdistys voi jatkossa toteuttaa koulutuksen itse.



Forssan nivelpiiri järjesti Niveldiskon marraskuussa.



Lahden nivelpiiri juhli 10-vuotissyntymäpäiväänsä huhtikuussa. Kuvassa vasemmalta: Eila Lindström sai hopeisen pinssin viiden vuoden työrupeamasta nivelpiirin vertaisohjaajana; Raili Korhonen oli perustamassa Lahden nivelpiiriä ja toimii edelleen vertaisohjaajana. Häntä muistettiin kultaisella pinssillä; Mirja Leinonen sai myös hopeisen pinssin.



## Jäsenpalvelut

Jäsenet saivat palveluita päivittäin henkilökohtaisesti puhelimitse ja sähköpostitse. Yhteydenottoja tuli lisäksi postitse, sosiaalisen median ja nivel.fi-sivujen palautelomakkeen kautta.

- Vuoden 2024 aikana uusia jäseniä liittyi 642. Jäsenmäärämme oli 7 966 vuoden 2024 lopussa.
- Kohderyhmälle tehdyn tyytyväisyyskyselyn perusteella jäsenneuvontapalveluja käyttäneistä 95 prosenttia (n=321) oli melko tyytyväisiä tai erittäin tyytyväisiä saamiinsa palveluihin (vuoden 2023 kyselyssä vastaava luku oli 94 prosenttia).

Jäsenpalveluihimme sisältyi myös yhdistyksen jäsenmateriaalien postittaminen jäsenille.

Jäsenistömme saivat apua myös paikallisilta nivelpiirin vertaistukiohjaajilta niin vertaistukitapaamisissa kuin liikunnan kautta, unohtamatta tietenkään retkiä, jotka suuntautuivat mm. teatteriin ja museoihin.

Myös asiantuntijaneuvontaa oli tarjolla Niveltieto-lehden Lääkärit vastaavat - ja Kysy ravitsemusterapeutilta -palstoilla sekä lukuisilla etäluennoilla. Suomen Nivelyhdistys tarjosi lisäksi kattavat jäsenalennukset ja muita jäsenetuja, jotka toivat jäsenistön ulottuville nivelterveyttä edistäviä palveluja ja tuotteita edullisesti.

Jäsenistön palveluksessa toimivat vapaaehtoisina sosiaaliturvan erityisasiantuntija sekä potilasvahinkoasiamies.



Jyväskylän nivelpiiri ulkoili Haukanniemessä toukokuussa.

## Viestintä

### Niveltieto-lehti

Yhdistyksen jäsenlehti Niveltieto ilmestyi neljä kertaa vuonna 2024. Lehteä painettiin yhteensä 35 761 kappaletta, ja siinä oli 52 sivua.

Lehden toimittamisesta ja sisällöntuotannosta vastasi päätoimittaja **Arja Karasvirta**. **Elias Kapiainen** E-designista hoiti lehden graafisen suunnittelun ja taiton. Päätoimittaja Karasvirta uudisti lehden yhdessä graafikko Kapiaisen kanssa vuoden 2024 alussa, ja uudistus on saanut paljon kiitosta. Syksyllä tehdyn lukijatutkimuksen mukaan 97 prosenttia vastaajista voisi suositella lehteä tuttavilleen.

Pääkirjoituksia kirjoittivat päätoimittaja Arja Karasvirta, yhdistyksen puheenjohtaja Mikko Sinisalo ja toiminnanjohtaja Leena Nieminen. Lääkärit vastaavat -palstalla lukijoiden kysymyksiin vastasi ortopedian ja traumatologian erikoislääkäri Esko Kaartinen. Sosiaaliturvan ajankohtaisista kysymyksistä kirjoitti yhdistyksen sosiaaliturvan erityisasiantuntija **Marja Eronen**. Lehden päätoimittajan ohella muun muassa hankekoordinaattori **Ella Niini** ja joukko nivelrikkoalan ammattilaisia toimi artikkeleiden tietolähteinä ja kirjoittajina. Lehdessä paneuduttiin myös lukijoiden kokemuksiin ja hyvän elämän osa-alueisiin.



Niveltiedon toimitusneuvosto kokoontui neljä kertaa vuoden aikana. Toimitusneuvoston jäsenet olivat: **Esko Kaartinen**, ortopedi; **Simo Saarakkala**, professori; **Sari Hautaviita**, työfysioterapeutti, hallituksen jäsen; **Katja Kivistö**, terveystieteiden ja kasvatustieteiden maisteri, hallituksen jäsen; **Arja Karasvirta** (pj), päätoimittaja; **Maija Paukkunen**, työfysioterapeutti (toukokuun loppuun asti) ja **Leena Nieminen**, toiminnanjohtaja, syksystä alkaen.

Suomen Nivelyhdistyksen jäsenet ovat saaneet Niveltieto-lehden jäsenetuna kotiin postitettuna. Paperisen Niveltieto-lehden lisäksi jäsenet ovat voineet lukea lehteä vuoden 2024 alusta digitaalisena tietokoneella, puhelimella ja tabletilla. Niveltiedon digilehtiversiossa on luettavissa kahden viimeisimpien vuosikertojen lehdet. Lehti toimitettiin ilmoittajille ja henkilöille, jotka olivat mukana tekemässä lehteä, muun muassa haastateltaville. Lehdellä oli myös 131 vuosikertatilaajia. Kaksi kertaa vuodessa lehti postitettiin Terveystoimittajat ry:n jäsenille.

Lehden digitaalisen version voi tilata Lehtiluukku.fi-palvelun kautta. Lehteä on myös mahdollista lukea eri kirjastoissa joko paperisena tai digitaalisena lehtenä. Niveltieto-lehdessä julkaistuja artikkeleita on lisätty nivel.fi-sivustolle omana kokonaisuutenaan kohtaan: Niveltieto – Uusimmat artikkelit. Suosituin netissä julkaistu artikkeli oli Nivelrikkopotilaan hoitopolku työterveyshuollossa.

## Verkkosivut

Nivel.fi-verkkosivustoa on edelleen pyritty selkeyttämään ja visuaalista ilmettä raikastamaan. Verkkopalvelussa on nivelsairauksien ja niiden ennaltaehkäisyyn liittyvien perusohjeiden lisäksi muun muassa oppaita ja artikkeleja, uutisia sekä runsaasti tietoa paikallistoiminnasta.

Yhdistyksen verkkosivuilla on 28 922 aktiivista käyttäjää, jotka tekivät 315 405 tapahtumaa. Sivuston vierailijat olivat pääasiassa Suomesta. Pienissä määrin vierailijoita oli myös Ruotsista, Espanjasta, USA:sta, Saksasta, Iso-Britanniasta ja Ranskasta. Uudet käyttäjät löytävät nivel.fi-sivustolle yleensä hakutoiminnon, Googlen, kautta (17 900). Suoran osoitteen kirjoitti 6 100 käyttäjää. 4 620 istuntoa tehtiin Facebookin kautta, Instagramin kautta 233. Suurin piikki (895) kävijämäärissä nähtiin 14.3.2024, kun Facebookissa julkaistiin Niveltieto-lehden artikkeli: Ylipainoisen tekonivelleikkaukseen vaikuttaa eniten potilaan kokonaistilanne. Vertailun vuoksi: seuraavaksi suurimmat piikit jäivät himpun alle 300:n.

Nivel.fi-sivustolla julkaistiin vuonna 2024

- 35 uutista
- 11 blogikirjoitusta
- 16 Niveltieto-lehden juttua.

Keskimääräinen käyttäjä vietti aikaa sivuilla 2 minuuttia 11 sekuntia. Eniten luettiin sivuja: Etusivu (ns. laskeutumissivu), Tapahtumat, Lonkan tekonivelleikkaus on iso ja pieni (juttu, julkaistu 26.5.2023), Henkilöstön yhteystiedot, Gradus-asteikko sekä Nivelpiirien paikallinen toiminta.



## Nivelklubi

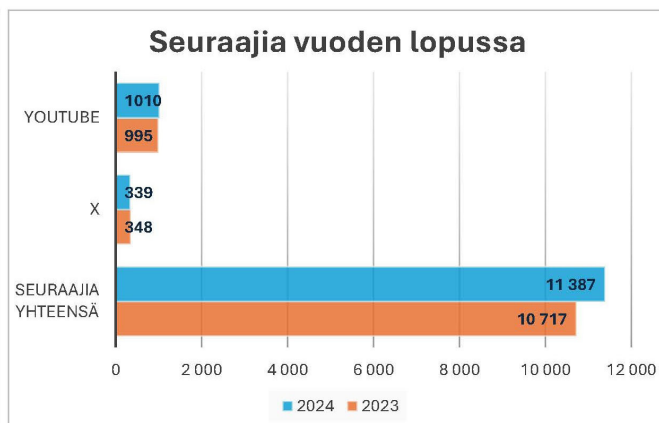
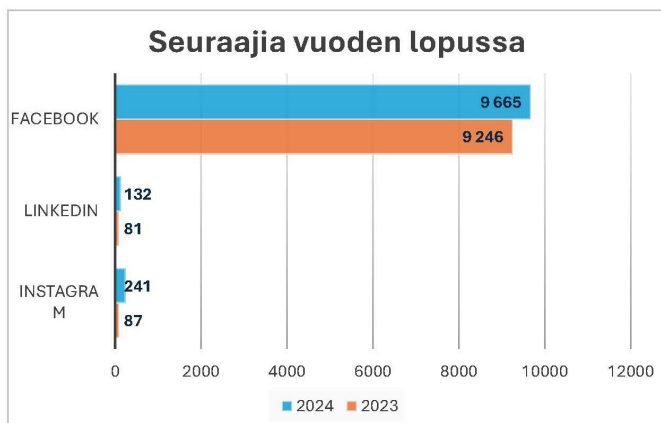
Nivelklubi oli yhdistyksen keskustelufoorumi, jossa pystyi vaihtamaan kokemuksia nivelrikosta, tekonivelleikkauksista, kuntoutumisesta, kivun hoidosta, nivelterveellisistä elintavoista ja muista hyvinvointiin vaikuttavista asioista. Nivelklubin käyttö oli maksutonta, ja sivustolla pystyi keskustelemaan anonyymisti nimimerkillä.

Foorumissa keskusteli 387 käyttäjää vuonna 2024, ja he viettivät foorumissa keskimäärin hieman alle kuusi minuuttia. Katselukertoja oli yli 50 000 kpl. Yhdistys seurasi Nivelklubia, mutta keskustelun moderointiin yhdistyksen työntekijäresurssit eivät riittäneet.

Yhdistyksen hallitus päätti lopettaa Nivelklubin syksyllä 2024 yhdistyksen toimintojen kustannusvaikuttavuusarvioinnin yhtenä päätöksenä. Nivelklubi suljettiin 31.12.2024.

## Sosiaalinen media

Sosiaalisen median eri kanavat ovat osa yhdistyksen viestintää. Meillä oli vuonna 2024 somekanavista käytössämme Facebook, YouTube, LinkedIn ja Instagram. Viestipalvelu X:n käyttö on jäänyt loppuvuodesta. Olemme onnistuneet kasvattamaan eri kanavien seuraajamääriä.



## Muu viestintä

Jäsenistölle lähetettiin **utiskirjeitä** säännöllisesti vähintään kerran kuukaudessa. Nivelpiireille lähetettiin vuoden mittaan kymmeniä sähköisiä tiedotteita toiminnasta.

# Yleishallinto

## Hallitus

Suomen Nivelyhdistyksen puheenjohtaja ja jäsenet valitaan kahdeksi vuodeksi kerrallaan. Hallitus koostuu puheenjohtajasta, vähintään neljästä tai enintään kahdeksasta hallituksen jäsenestä ja kahdesta varajäsenestä. Hallituksen toimintakausi on kalenterivuosi, ja hallituksen jäsenet erovuoroisten tilalle valitaan joka vuosi syyskokouksen yhteydessä. Vuonna 2024 hallitukseen kuuluivat puheenjohtaja ja seitsemän hallituksen jäsentä sekä yksi varajäsen.

Suomen Nivelyhdistyksen hallitus vuonna 2024: puheenjohtaja **Noora Hujala** 4/2024 asti, **Mikko Sinisalo** 4/2024 alkaen, varapuheenjohtaja **Heikki Multaharju**, **Sari Hautaviita**, **Katja Kivistö**, **Birgit Määttä**, **Leena Nordström**, **Outi Töytäri** ja **Kirsti Villman**. Varajäsen **Arto Pohjamo**. Toinen varajäsen, **Anita Lehtinen-Toivola**, erosi vuoden alussa henkilökohtaisista syistä.

Yhdistyksen hallitus kokoontui vuoden aikana 10 kertaa, joista viisi oli läsnäolokokouksia ja viisi Teams-etäkokouksia.

Hallituksen erityisasiantuntijoiksi nimitettiin LKT, ortopedian ja traumatologian erikoislääkäri **Esko Kaartinen** ja ortopedi, dosentti **Mikko Manninen**.



Kuvassa ylärivillä vasemmalta: Kirsti Villman, Sari Hautaviita, Katja Kivistö ja Outi Töytäri. Alarivillä vasemmalta: Noora Hujala (pj), Birgit Määttä, Heikki Multaharju (varapj), Leena Nordström.

## **Työryhmät**

Hallituksen apuna työskentelivät:

### **Työvaliokunta**

Noora Hujala 4/2024 asti, Mikko Sinisalo 4/24 alkaen (pj), Heikki Multaharju, Birgit Määttä, Outi Töytäri, Leena Nieminen (kuusi kokousta).

### **Varainhankintatyöryhmä**

Leena Nordström (pj), Katja Kivistö, Arto Pohjamo, Leena Nieminen (kolme kokousta).

### **Veto-Voimaa ohjausryhmä**

Kaisa Karvonen, Turun Seudun Nivelyhdistys ry (pj); Tiina Kuronen, Suomen Luustoliitto ry; Maarika Halonen, Selkäydinvammaiset Akson ry; Eeva Kopperi, Suomen Kipu ry 28.10.2024 asti; Kirsti Villman, SNY:n hallituksen jäsen; Riitta Rantala, Forssan nivelpiirin vapaaehtoinen; Ella Niini ja Anna-Liisa Kemi, Suomen Nivelyhdistys ry (neljä kokousta).

### **Niveltieto-lehden toimitusneuvosto**

Arja Karasvirta (pj), Simo Saarakkala, Esko Kaartinen, Sari Hautaviita, Katja Kivistö, Maija Paukkunen (5/24 asti), Leena Nieminen (8/24 alkaen), (neljä kokousta).

## **Henkilöstö**

### **Työntekijät**

- Leena Nieminen, toiminnanjohtaja
- Arja Karasvirta, viestinnän asiantuntija, päätoimittaja
- Maija Mäntynen, hallintosihteeri 15.4.2024 alkaen opintovapaalla
- Kirsi Salasuo, ma. hallintosihteeri, 8.4.2024 alkaen
- Anne Nurkkala, jäsensihteeri, osa-aikainen 40 %
- Ella Niini, VetoVoimaa-hankekoordinaattori, määräaikainen
- Anna-Liisa Kemi, ma. vapaaehtoistoiminnan koordinaattori, osa-aikainen 20 %

### **Nimetyt vastuuvapaaehtoiset**

- Marja Eronen, sosiaaliturvan erityisasiantuntija
- Heikki Multaharju, kuntoutus- ja potilasvahinkoasiamies
- Raija Rapo, lomavastaava



## Sosiaaliturvan erityisasiantuntija

Suomen Nivelyhdistyksen hallituksen nimeämä sosiaaliturvan erityisasiantuntija oli **Marja Eronen**. Hän laatii vuosittain verkkosivuille Sosiaaliturvan tarkistuslistan ja on mukana toimituskunnassa kirjoittamassa kattavaa ja helppokäyttöistä Sosiaaliturvaopasta ([www.sosiaaliturvaopas.fi](http://www.sosiaaliturvaopas.fi)). Hän toimii yhdistyksen edustajana myös Vammaisjärjestöjen naisverkostossa. Hän on toiminut aktiivisesti Ihmisoikeusliiton Riittävä toimeentulo -vaikuttajaryhmässä sekä Yhteiset Lapsemme -järjestön hallituksen varajäsenenä ja ko. lehden toimituskunnassa. Hän kirjoittaa sosiaaliturvasta myös Nivel tieto-lehteen.

Yhdistyksen sosiaaliturvan erityisasiantuntija osallistui aktiivisesti sosiaaliturvapalvelujen ja -etuuksien edistämiseen valtakunnallisesti, alueellisesti ja paikallisesti. Myös yksilötasolla hän tarjosi sosiaaliturvasta ohjausta ja neuvontaa niitä tarvitseville, vastaten yhteydenottajien henkilökohtaisiin kysymyksiin 275 kertaa toimintavuonna. Lisäksi hän antoi neuvontaa Facebook-ryhmissä.

## Kuntoutus- ja potilasvahinkoasiamies

Suomen Nivelyhdistyksen hallituksen nimeämä potilasasiamies oli **Heikki Multaharju** (yhdistyksen varapuheenjohtaja), jolle kuuluvat myös kuntoutusasiat. Hänelle tuli toimintavuonna 190 yhteydenottoa.

Heikki Multaharju on yhdistyksen nimeämä edustaja Helsingin ja Uudenmaan sairaanhoitopiiriin (HUS) Tekonivel- ja plastiikkakirurgiayksikössä kokemustoimijana ja asiakasraadin jäsenenä. Hän on myös HUS:in tutkimusraadin jäsen sekä HUS:in ja Laurean kouluttama sairaanhoitopiiriin kokemustoimija. Hänellä on näitä aktiviteetteja kuukausittain.

Yhdistyksen potilasasiamies ja sosiaaliturvan erityisasiantuntija tekevät tiivistä yhteistyötä edistääkseen yhdistyksen edunvalvontaa. He ovat pitäneet toimintavuonna luentoja. He ovat säännöllisesti yhteydessä hallituksen erityisasiantuntija, ortopedian ja traumatologian erikoislääkäri Esko Kaartisen kanssa.

## Lääketieteelliset erityisasiantuntijat

Suomen Nivelyhdistyksen hallituksen nimeämät lääketieteelliset erityisasiantuntijat ovat ortopedian ja traumatologian erikoislääkäri **Esko Kaartinen** sekä ortopedi, dosentti **Mikko Manninen**.

Esko Kaartinen piti toimintavuonna kahdeksan nivelrikkoaiheista luentoja sekä kolme webinaaria, jotka olivat erittäin suosittuja. Toimintavuonna erikoislääkärit vastasivat Nivel tieto-lehdessä lukijoiden kysymyksiin.

## Taloushallinto

Vuoden 2024 tulos oli positiivinen, ylijäämää 30 424 euroa. Tämä johtuu muun muassa pienemmistä palkka-, toimitila-, hallinto- ja markkinointikuluista sekä talousarviota suuremmista varsinaisen toiminnan tuotoista.

Yhdistyksen tilintarkastajana toimi HT **Anssi Pietiläinen**.

Yhdistyksessä oli vuoden 2024 alussa 8 295 jäsentä. Tavoitteeksi asetetusta 9 000 jäsenestä jäätiin. Vuoden 2024 aikana uusia jäseniä liittyi 642. Jäsenmäärämme oli 7 966 vuoden 2024 lopussa. Eronneita oli runsaasti pääasiassa elinkustannusten nousun yms. taloudellisten syiden tai korkean iän vuoksi.

Syyskokouksessa hallitus esitti talousarviossa jäsenmaksun (30 euroa) korottamista viidellä eurolla vuodelle 2025, mutta yhdistyksen syyskokous ei hyväksynyt esitystä, minkä takia talousarvio vuodelle 2025 jäi alijäämäiseksi.

Yhdistyksen oma varainhankinta koostui pääosin jäsenmaksuista henkilö- ja yritysjäseniltä, Niveltieto-lehteen myytävistä mainoksista, Niveltiedon tilausmyynnistä ja palvelujen myynnistä. Ulkopuolista rahoitusta saatiin yleisavustuksen ja hankeavustuksen muodossa STEA:lta sekä paikallisina avustuksina kunnilta ja hyvinvointialueilta, joissa toimii yhdistyksen paikallisia osastoja.

## Rahankeräys

Poliisi rahankeräysluvalla (lupanro RA/2022/1281) kerätty tuotto oli 0 euroa. Lahjoituksen voi tehdä tilinsiirtona Suomen Nivelyhdistys ry:n tilille FI92 1014 3000 2142 50, viitenumero 1915194.

## Edunvalvonta

Yhdistyksen tärkeänä tehtävänä on edistää nivelsairaiden asemaa ja heidän oikeuksiensa toteutumista yhteiskunnassamme. Yhdistyksen tavoitteena on nivelriikon ennaltaehkäiseminen tarjoamalla tutkittu tietoa ja toimintaa terveellisistä elämäntavoista sekä oikea-aikaisten ja laadukaiden palvelujen kehittäminen **artroosia eli nivelrikkoo sairastaville ihmisille yhteistyössä eri toimijoiden kanssa.**

Jäsenten edunvalvonnasta vastasi yhdistyksen hallitus. Lisäksi toimittiin yhteistyössä tuki- ja liikuntaelinjärjestöjen, yhteistyöjärjestön Tuki- ja liikuntaelinliitto Tule ry:n ja muiden tule-järjestöjen kanssa.

Puheenjohtaja Mikko Sinisalo vieraili kolmen muun sote-alan järjestön kanssa eduskunnassa kesäkuussa. Vierailulla tavattiin useita sosiaali- ja terveystieteiden alan jäseniä ja käytiin keskustelua mm. hoitoon pääsystä ja tekonivelleikkausjonoista.

## Yhteistyö

**Toimittajien ja eri medioiden** kanssa tehtiin yhteistyötä muun muassa asiantuntija- ja kokemusasiantuntijahaastateltavien etsimiseksi. Hankimme haastateltavia muun muassa Turun Sanomille, Keski-Pohjanmaalle, Ilkka-Pohjalaiselle, ET-lehdelle, Apu Terveys -lehdelle, Annalle, Seuralle, Ylelle, MTV uutisille, Iltalehdelle, Ilta-Sanomille ja Kotilääkärille. Juttujen aiheina olivat esimerkiksi ravintolisät ja nivelrikko, tekonivelleikkaukseen jonotus, olkapään nivelrikko, sorminivelrikko, haastava elämä nivelrikon kanssa, lonkan tekonivelleikkaus ja se, miten nivelsairaus vaikuttaa arkeen.

## Järjestöt

Järjestöyhteistyötä tehtiin kattojärjestöjen (esim. Hyvinvointiala HALI ry, Soste ja Tuki ja liikuntaelinliitto Tule ry), muiden potilasjärjestöjen (esim. Turun Seudun Nivelyhdistys, Selkäliitto, Luustoliitto, Suomen Kipu ja Akson), ammattijärjestöjen (esim. Nivelrikkotutkijoiden yhdistys FOARS) sekä muiden järjestöjen (esim. Suomalainen Lääkäriseura Duodecim ja KKI) kanssa. Yhdistys liittyi asiantuntijayhteisöjäseneksi Liikuntatieteellinen Seura ry:n (=LTS) ja osallistui aktiivisesti LTS:n uuteen, soveltavan liikunnan järjestöfoorumin toimintaan.

**Outi Töytäri** oli Tule ry:n ja **Leena Nieminen** Terveystoimittajat ry:n hallituksen jäsen.

## Kumppanuusyhteistyö

Yhteistyötä tehtiin kymmenien yritysten ja muiden toimijoiden kanssa. Kannatusjäseniä vuonna 2024 olivat Tekonivelsairaala Coxa, Fysioline, Kir-Fix, Orion Pharma, Orton Oy ja Tempur. Mukana yhteistyössä oli sairaaloita ja terveystieteiden palvelujen tarjoajia.

Tärkeä yhteistyön tulos oli edelleen *Kumppanina nivelrikko -opas*, jota arvostetaan ohjaustyötä tukevana materiaalina. Opas päivitettiin ja siitä otettiin 10. painos (10 000 kpl). Oppaita postitettiin noin 1 500 kpl, joista noin 300 kpl myytiin terveydenhuollon ammattilaisille hintaan 3,50–4 euroa/kpl.



## Nivelpiirien vertaisohjaajat ja muut vapaaehtoiset

### **Etelä-Pohjanmaa**

Seinäjoki: Marja-Leena Saari  
Seinäjoki: Raija Rantamäki

### **Etelä-Savo**

Juva: Teija Piikki  
Juva: Sirkka Seppänen  
Pieksämäki: Helena Rautpalo  
Pieksämäki: Mirja Luttinen  
Pieksämäki: Irma Haukilehto  
Pieksämäki: Aune Räisänen  
Pieksämäki: Ritva Ropponen

### **Kainuu**

Kajaani: Ritva Härkönen  
Kajaani: Sointu Kamunen

### **Kanta-Häme**

Forssa: Riitta Rantala  
Forssa: Eeva Suojanen  
Forssa: Aila Mustonen  
Forssa: Hilikka Kahivaara  
Hämeenlinna: Anne Lyly  
Riihimäki: Seija Lehtola  
Riihimäki: Pertti Salmi

### **Keski-Pohjanmaa**

Kokkola: Raija Heiti  
Kokkola: Helga Saviranta-Vuotila

### **Keski-Suomi**

Jyväskylä: Kristiina Ahokas  
Jyväskylä: Mirja Kaartinen  
Jyväskylä: Jaana Haapanen  
Jyväskylä: Arja Holkeri  
Jyväskylä: Maija Korhonen  
Keuruu: Kaija Asunmaa  
Äänekoski: Marja Gabrielsson  
Äänekoski: Katja Junnonaho  
Äänekoski: Kaija Peltonen  
Kotka: Eila Pulkkinen  
Kouvola: Irmeli Galkin †

### **Pirkanmaa**

Tampere: Marja Rajala  
Tampere: Tuula Nisula  
Valkeakoski: Merja Jokinen  
Valkeakoski: Anja Pösö  
Valkeakoski: Anneli Nieminen  
Valkeakoski: Raija Keränen  
Valkeakoski: Saija Peltonen

### **Pohjois-Karjala**

Lieksa: Aino Mitrunen  
Lieksa: Aulis Vänskä

### **Pohjois-Pohjanmaa**

Oulu: Anu Kainulainen  
Oulu: Anna-Liisa Kemi

### **Pohjois-Savo**

Iisalmi: Arto Hyvönen  
Iisalmi: Tuula Hyvönen  
Iisalmi: Juha Pötsönen  
Iisalmi: Toivo Rytönen  
Iisalmi: Anneli Rytönen  
Kuopio: Kirsti Villman  
Kuopio: Ritva Harjunen  
Suonenjoki: Marja-Liisa Tapaninen  
Suonenjoki: Seija Paananen  
Varkaus: Marja-Leena Rissanen  
Varkaus: Raili Janhunen  
Varkaus: Ritva Nykänen

### **Päijät-Häme**

Lahti: Raili Korhonen  
Lahti: Mirja Leinonen  
Lahti: Eila Lindström  
Lahti: Mervi Suomäki  
Sysmä: Riitta Rautanen  
Sysmä: Ulla Virolainen

### **Uusimaa**

Espoo: Leena Nordström  
Espoo: Pirjo Väyrynen  
Helsinki: Heikki Multaharju  
Helsinki: Jorma Karhu  
Helsinki: Sirpa Lappalainen  
Hyvinkää: Outi Ahponen  
Loviisa: Pirkko Tiitinen  
Loviisa: Markku Tiitinen  
Porvoo: Anni Suni  
Porvoo: Kaarina Höstman  
Porvoo: Sirkka Pirttimaa-Törnqvist

### **Varsinais-Suomi**

Parainen: Stina Gerke  
Parainen: Marja Ekman  
Somero: Margit Ahlbom-Messi †  
Somero: Tarja Kauppinen

## Kokemustoimijat

Anna-Liisa Kemi  
Arto Hyvönen  
Heikki Multaharju  
Heli Härönoja  
Liisa Kalakoski  
Merja Korpisaari  
Mia Kaasalainen  
Pirjo Vähäkuopus  
Pirjo Väyrynen  
Päivi Kataikko  
Sirpa Eskelinen  
Tanja Lahti

## Toivo®-vertaistukijat

Anna-Liisa Kemi  
Merja Korpisaari  
Netta Aarnio  
Pirjo Vähäkuopus  
Sirpa Mäkinen  
Tanja Lahti  
Tarja Leppänen

## Lomaohjaajat

Anne Lyly  
Birgit Määttä  
Eeva Suojanen  
Irmeli Galkin †  
Kirsti Villman  
Mirja Kaartinen  
Pirjo Vähäkuopus  
Raija Rapo  
Raili Korhonen

# VUOSIKERTOMUS 2024

