

## ***Vuoden 2015 teema: Tietoa, Tukea, Toimintaa ja Ystäviä***

### **1. JOHDANTO**

**Vuoden 2015 teema on Tietoa, Tukea, Toimintaa ja Ystäviä. Tämän teeman pohjalta keskitytään vertaistukitoimintaan sen moninaisissa eri muodoissa ja toteuttamistavoissa sekä henkiseen hyvinvointiin ja jaksamiseen pitkäaikaisesta sairaudesta huolimatta.**

Espoon Reumayhdistys ry, Esbo Reumaförening rf on Suomen Reumaliiton Finlands Reumaförbund:n kaksikielinen jäsenyhdistys. Vuosi 2015 on yhdistyksen 31. toimintavuosi. Yhdistyksessä oli vuoden 2014 lokakuussa 765 jäsentä. Yhdistyksen toimialueena on Espoo ja Kauniainen. Yhdistyksen toiminnan keskeisenä tavoitteena on lisätä jäsentensä jaksamista, hyvinvointia ja terveyttä sekä parantaa reuma- ja muiden tuki- ja liikuntaelinsairaiden palvelujen laatua ja saatavuutta.

Yhdistys on viime vuodet tehnyt työtä reumasairaiden hoidon saatavuuden parantamiseksi yhdessä Espoon virkamiesten ja luottamushenkilöiden kanssa ja yhdessä pääkaupunkiseudun muiden reumayhdistysten kanssa HUS:n reumaortopediasta ja leikkauksen jälkeisestä kuntoutuksesta vastaavien kanssa. Työn tuloksena on mm. käynnistynyt Espoon Reumakeskus Tapiolan terveysasemalla ja terveyskeskuksen jalkojenhoitoryhmät reumaatikoille.

Yhteistyötä yksityisen reumalääkärin kanssa jatketaan, koska Espoon terveyspalvelut eivät vielä tässä vaiheessa pysty tarjoamaan riittäviä erikoislääkäripalveluja reumatauteja sairastaville.

Vuoden 2015 aikana aloitetaan yhteistyö Helsingin Reumayhdistyksen kanssa sopeutumisvalmennuksen järjestämisestä, mikäli ko. toimintaan saadaan sosiaali- ja terveystoimen taloudellista tukea.

Reumaliiton pääkaupunkiseudun aluetyöryhmän ( Espoo, Helsinki, Vantaa, Helsingfors Svenska Reumaförening) toimesta tehtiin vuonna 2014 jäsenkysely reumahoidon saatavuudesta pääkaupunkiseudulla. Kyselyn tulosten pohjalta aluetyöryhmä käynnistää keskustelut sekä erikoissairaanhoidon että perusterveydenhuollon kanssa.

### **2. TOIMINTA**

#### **Hallinto**

Yhdistyksen sääntömääräisiä kokouksia pidetään kaksi, kevät- ja syyskokous. Yhdistyksen hallitukseen kuuluu puheenjohtaja sekä vähintään neljä (4) ja enintään kahdeksan (8) varsinaista ja kaksi varajäsentä.

Viime vuosina hallituksessa on ollut kuusi varsinaista ja kaksi varajäsentä.

## Henkilöstö

Yhdistyksen toimistossa työskentelee Työvoima- ja elinkeinokeskuksen tuella palkattu osapäiväinen toimistonhoitaja.  
Osa kuntoutus- liikuntaryhmien ohjaajista on palkattu määräaikaisina tuntityöntekijöinä.

## Yhteistyö

Espoon Reumayhdistys on tehnyt jo vuosia yhteistyötä monien toimijoiden kanssa. Näistä keskeisimmät ovat Suomen Reumaliitto, pääkaupunkiseudun reumayhdistykset, Espoon ja Kauniaisten kaupunkien sosiaali- ja terveys- sekä liikuntatoimet, Espoon ja Kauniaisten vammaisneuvostot, Espoon järjestöjen yhteisö (EJY), Espoon Invalidit, Espoon Nivelpiiri, Etelä Suomen Syöpäyhdistyksen Espoon osasto, Helsingin seudun psoriaasisyhdistys (Hepso), Potilastukipiste Olka , OK- opintokeskus. Uusina yhteistyökumppanina tulee mahdollisesti olemaan Kipuyhdistys Ja Espoon sydänyhdistys.

## 3. VERTAISTUKI

Espoon Reumayhdistyksessä vertaistuen tavoitteena on tukea selviytymistä jokapäiväisessä elämässä pitkäaikaisesta sairaudesta huolimatta, löytää tapoja jaksamiseen, saada ja antaa tukea ja neuvoja. Tavoitteena on olla aktiivinen toimija omassa elämässä.

### Vertaistukihenkilöt ja palveluneuvoja

Yhdistyksellä on kuusi koulutettua vertaistukihenkilöä, jotka tukevat ja auttavat sairauden eri vaiheissa.

Yhdistyksen palveluneuvoja neuvoo ja ohjaa sosiaali- ja terveyspalveluihin liittyvissä kysymyksissä.

### Kuntoutus ja liikunta

Kuntoutus-/ liikuntaryhmiä on 12 + 2. Yhteistyökumppaneina ovat Espoon Nivelpiiri, ja Espoon Invalidit, Helsingin seudun psoriaasisyhdistys ja Etelä Suomen Syöpäyhdistyksen Espoon osasto. Ryhmät kokoontuvat kerran viikossa kevät- ja syyskaudella. Ryhmät toimivat Leppävaaran, Tapiolan, Matinkylä-Olarin ja Keski-Espoon alueilla. Leppävaaran alueella uusi ryhmä, mikäli löydetään sopivat tilat. Ryhmien vetäjinä toimivat alan koulutuksen saaneet ohjaajat.

Ryhmämuodot: allasvoimistelu, ASAHI- terveysliikunta, Pilates , kevyt kuntojumppa, kuntosaliharjoittelu.

Toimintasuunnitelman liitteenä on liikuntasuunnitelma.

Vuoden 2015 aikana pyritään saamaan 1-2- uutta ryhmää, joista ainakin toinen olisi allasvoimisteluryhmä.

### Kunto- ja virkistysviikot

Kevätkaudella kuntoutus- ja virkistysviikonloppu lähiseudun kylpylässä.

Syyskaudella vastaava viikon mittaisena joko kotimaassa tai Virossa, mahdollisuuksien mukaan muiden yhdistysten kanssa yhdessä.

### Retket ja juhlat

Yhdistyksen perinteiseen virkistystoimintaan ovat kuuluneet teatteri, retket ja joulujuhla.

Vuodelle 2015 on suunniteltu kevätretki Porvooseen, opastettu käynti(t) taidemuseossa ja syksyllä teatteri ja joulujuhla. Syksyn toimintaa tarkennetaan vielä kevätkaudella.

## **Pienryhmät, yhteensä 9**

Vuoden 2015 pienryhmät : Tiistaikerho - reumakahvila, Fibromyalgiakerho, Bridgekerho, Askarteluryhmä ja Kulttuuripiiri. Uusia ryhmiä perustetaan jäsenistön toiveiden ja tarpeiden mukaan.

**Pääkaupunkiseudun yhteiset ryhmät:** Aktiiviset työikäiset- ryhmä, harvinaisten ryhmä, Polymyalgiaryhmä ja Pääkaupunkiseudun perhoset eli SLE- ja Sjögrenin syndrooma-ryhmä, jonka toiminnasta vastaa Espoon Reumayhdistys.

## **4. YLEISÖTILAISUUDET**

Kevät- ja syyskaudella on perinteisesti pidetty kerran kuukaudessa kaikille avoimet yhteisötilaisuudet. Kevään yleisötilaisuuksien aiheena on kipu helmikuussa, lääkkeiden yhteiskäyttö maaliskuussa ja ”Kesää odotellessa” huhtikuussa. Syksyn aiheet päätetään keväällä.

## **5. KOULUTUS**

Yhdistys ylläpitää ja kohentaa jäsentensä tietotasoa järjestämällä ja lähettämällä jäseniään koulutukseen ja neuvottelupäiville. Yhdistys on tukenut ryhmien ohjaajien lisäkoulutusta. Koulutusta tarjotaan myös vertaistukijoina toimiville. Koulutusta järjestetään osin yhteistyössä Reumaliiton pääkaupunkiseudun aluetyöryhmän kanssa.

## **6. TIEDOTUS**

Yhdistys julkaisee kahdesti vuodessa ilmestyvää Luuvalo-lehteä yhdessä Helsingin ja Vantaan Reumayhdistysten ja Helsingfors Svenska Reumaföreningin kanssa. Muita tiedotuskanavia ovat mm. yhdistyksen nettisivut, Reumalehti, paikallislehdet, Espoon kaupungin nettisivut, Espolaiset.fi- sivusto, jäsenkirjeet, yhdistyksen esite sekä sähköposti ja tekstiviestit. Uutena tiedotuskanavana on syksyllä 2014 avatut facebook-sivut. Lisäksi yhdistys osallistuu mahdollisuuksiensa mukaan tapahtumiin ja messuille.

## **7. TALOUS JA VARANHANKINTA**

Yhdistyksen toiminta rahoitetaan pääasiassa jäsenmaksuilla ja avustuksin. Jäsenmaksun suuruus 22 euroa. Yhdistys maksaa jäsenmaksuna Suomen Reumaliitolle 6 euroa/jäsen. Yhdistys hakee avustuksia Espoon ja Kauniaisten kaupungeilta sekä Suomen Reumaliitolta. Vaalivuosina osallistumme aktiivisesti vaalikeräykseen. Yhdistyksen koulutus- ja vertaistukitoimintaan haetaan tukea OK- opintokeskukselta. Yksittäisiin tapahtumiin mahdollisuuksien mukaan myös muilta tahoilta.

Yhdistys voi toimintansa rahoittamiseksi vastaanottaa avustuksia, lahjoituksia ja testamentteja.

Yhdistyksen toiminta perustuu vapaaehtoistyöhön. Hallitus ottaa mielellään vastaan palautetta ja uusia ideoita voidakseen kehittää yhdistyksen jäsenilleen tarjoamia palveluja.

Yhdessä onnistumme!

**24.11.2014 Hallitus**

**Ajattele, että voit vaikuttaa, hoitaa itseäsi, olla ystävä ja saada ystäviä**