



## TOIMINTAKERTOMUS 2021

**Teema: Uusi normaali - toimitaan korona-pandemian ehdoilla**

### JOHDANTO

Tavoitteenamme vuodelle 2021 oli uudistaa Espoon Reumayhdistyksen toimintaa Reumaliiton strategian ja arvojen pohjalta: Tasavertaisuus - Oikeudenmukaisuus - Suvaitsevaisuus - Inhimillisuus  
Keväällä 2020 alkanut covid19-pandemia ja siihen liittyvät toiminnan rajoitukset jatkuivat vaihtelevasti vuonna 2021 ja toimintaa sopeutettiin vallitseviin olosuhteisiin. Näinä aikoina vertaistuki ja yhteydenpito jäsenten kanssa on ollut entistäkin tärkeämpää.

### YLEISTÄ TOIMINNASTA

Espoon Reumayhdistys ry (Esbo Reumaförening rf) on Reumaliittoon kuuluva, yleishyödyllinen, hyvinvoinnin ja terveyden toimialaan kuuluva kaksikielinen jäsenyhdistys. Vuosi 2021 oli yhdistyksen 37. toimintavuosi ja sen toimialueena oli Espoon ja Kauniaisten kaupungit. Yhdistyksellä oli n.700 jäsentä, joista espoolaisia n 670.

### Yhteistyökumppanit ja toimintamuodot

Pääkaupunkiseudun reumayhdistykset	Luuvalo -lehti, sopeutumisvalmennus, luennot
Espoon Nivelpiiri	Vesijumpparyhmät ja kuntoliikunta
Etelä-Suomen Syöpäyhdistys (ESSY)	Vesijumpparyhmät ja kuntoliikunta
Reumalääkärit	Vastaanotot, luennot
Espoon liikuntatoimi	Liikuntatilat, avustukset
Espoon kaupunki	Kerho- ja kokoustilat
Espoon Sosiaali- ja terveystoimi	Avustukset
Espoon vammaisneuvosto	Edunvalvonta, esteettömyys
Kauniaisten kaupunki (sote)	Avustukset
Kauniaisten vammaisneuvosto	Edunvalvonta
Reumaliitto	Avustukset, koulutus, tiedottaminen (Reumalehti), Valtuusto
OK-Sivis	Koulutus, opintoavustukset
HyTe ry. (EJY -Espoon järjestöjen yhteisö)	Rekrytointi, maahanmuuttajat ym
Omnia ja Laurea	Liikuntaohjaajat ja projektit
Pieni Ele ry.	Lipaskeräys (ei korona-aikana)
OLKA tukipisteet	Tietoiskut
Nestori	Palveluista tiedottaminen

### 1. VAKIINTUNEET TOIMINTAMUODOT - UUDET HAASTEET

Espoon Reumayhdistys sopeutti toimintaansa vastuullisesti viranomaisrajoitusten puitteissa. Liikunta- ja vertaistukitoimintaa järjestettiin viranomaisrajoitusten salliessa terveysturvallisesti suojautumalla.

Kevään 2021 toimintakaudella uimahallit olivat kiinni ja vesiliikuntaryhmät katkolla. Keväällä toimi etäohjattuja Zoom-liikuntaryhmiä; asahi, reumajooga ja pilates. Etäryhmiä järjestettiin sekä päivä-että iltaryhminä. Näin tarjottiin myös työssäkäyville mahdollisuus osallistua.

Syyskausi voitiin toimia lähes normaalisti, koska liikuntapaikat suljettiin vasta joulukuussa, kauden loputtua. Viikoittain kokoontui 6 vesijumpparyhmää, kuntosali, asahi, MediYoga ja reumajooga ryhmät. Asahia ja reumajoogaa järjestettiin edelleen myös etänä ja iltaryhminä. Vertaistukiryhmät toimivat sekä etänä että livenä. Kulttuuripiiri järjesti syksyllä liput kahteen Espoon Teatterin Kultainen Vasikka -näytäntöön ja museovierailun Amos Rexiin. Syksyllä järjestettiin myös 5 päivän virkistys- ja kuntoilutapahtuma Lohja SPAssa.

Liikuntaryhmiin osallistumiskertoja oli 1703 ja muuhun toimintaan 261. Yhteensä osallistumiskertoja oli 1964 (Tilasto 2021 liitteenä).

Koronavuosina 2020 ja 2021 liikunta- ja kokoontumispaikat sekä museot olivat pitkiä aikoja suljettuina, mikä vaikutti osallistumiskertoihin ja ne jäivätkin alle puoleen normaalivuoden 2019 kerroista. Toisaalta yhdistys halusi tukea osallistumista, kun vain suinkin oli mahdollista, vaikka osallistumismaksujen määrä jäikin toivotusta ja näin kustannukset yhdistykselle olivat suuremmat kuin normaalisti.

Vuosi	Osallistumiskertoja	Liikunta	Muut
2019	5350	4655	695
2020	2291	1964	327
2021	1964	1703	261

Elä Ja Asu keskuksset, palvelukeskukset ja muut kokoontumispaikat, kuten kirjastot sulki ovensa pitkiksi ajoiksi. Yleisötilaisuuksia voitiin järjestää vain rajallisesti ja osittain etänä. Yleisöluentoja järjestettiin silti kolme; kivunhallinnasta, ruokavaliosta ja luontokuvauksesta. Kivunhallintaluento järjestettiin etäluentona. Perinteiset joulujuhlat jouduttiin perumaan sekä 2020 että 2021, sillä etäisyyksien pitäminen olisi ollut hankalaa.

## 2. MUU TOIMINTA

### Hallinto

Yhdistyksen sääntömääräinen kevätkokous 16.3.2021 oli ilmoitettu järjestettäväksi normaalisti Sellon kirjastossa. Rajoitusten vuoksi se järjestettiin kokonaan etänä ja sen yhteyteen järjestetty yleisöluento peruttiin. Sääntömääräinen syyskokous järjestettiin 16.11.2021 Sellon kirjaston Akseli-salissa sekä etäyhteyksin. Moneen kertaan siirretty luontokuvaus aiheinen yleisöluento järjestettiin ennen kokousta samassa paikassa. Virallisten kokousten kutsut julkaistiin sääntöjen mukaan Luuvalo-lehdessä ja osallistuminen etäyhteydellä ohjeistettiin jäsenistölle lähetetyillä joukkosähköposteilla.

#### **Kirjallinen moite syyskokouksesta 16.11.2021**

Kolme yhdistyksen jäsentä moitti 17.11.2021 päivätyllä kirjeellä syyskokousta, koska heitä oli estetty osallistumaan kokoukseen Akseli-salissa maskittomuuden vuoksi. Moitekirjeen johdosta hallitus järjesti kuulemistilaisuuden 8.12.2021 ja käsitteli sitä kokouksessaan 19.12.2021. Koska asiaan ei löydetty yksimielistä ratkaisua, vanha hallitus (11.11.2020) jatkoi toimintaansa. Kevätkokouksen yhteyteen 16.3.2022 kutsuttiin koolle ylimääräinen kokous, jossa syyskokouksen 16.11.2021 tekemät päätökset mitätöidään ja syyskokouksen asiat käsitellään uudelleen.

### Hallituksen kokoonpano

Hallitus kokontui normaalisti, mutta pääsiallisesti etänä Zoom-videokokouksina. Hallitukseen kuuluu sääntöjen mukaan puheenjohtaja sekä vähintään neljä (4) ja enintään kahdeksan (8) varsinaista ja kaksi (2) varajäsentä. Syyskokouksessa 11.11.2020 valittiin hallitukseen puheenjohtaja ja kuusi (6) varsinaista ja kaksi (2) varajäsentä. Puheenjohtaja jatkoi Paula Pöntynen. Hallituksen jäsenille ei maksettu kokouspalkkioita, koska toiminta pohjautuu vapaaehtoistyöhön.

Pitkäaikainen hallituksen jäsen, yhdistyksen kunniajäsen Marjatta Sykkö menehtyi tammikuussa 2022. Syyskokouksen 16.11.2021 moitekirjeen käsittelyn seurauksena yhdistyksen hallituksesta erosi tammikuussa 2022 kolme varsinaista ja yksi varajäsen.

### Henkilöstö

Yhdistyksen osa-aikaisen toimistonhoitajan palkkaukseen haettiin tukea valtion työllistämisrahoista ja saatiin 50 % palkkatuki vuosille 2021-2022. Ilman ko. tukea yhdistys ei pystyisi palkkaamaan osa-aikaistakaan toimistonhoitajaa. Osa kuntoutus- ja liikuntaryhmien ohjaajista on palkattu määräaikaistena tuntityöntekijöinä, mutta suurin osa palkatuista ohjaajista toimi yrittäjinä. Ohjaajien lukumäärä vaihteli 6-8 välillä. Muiden vertaistukiryhmien vetäjinä toimivat yhdistyksen vapaaehtoistyöntekijät.

### Yhteistyö muiden toimijoiden kanssa

Yhteistyötä Espoon Reumayhdistys on tehnyt jo vuosia monien toimijoiden kanssa. Näistä keskeisimmät ovat pääkaupunkiseudun reumayhdistykset, Reumaliitto, Espoon ja Kauniaisten kaupunkien sosiaali- ja terveystoimet, Espoon ja Kauniaisten

vammaisneuvostot, Espoon järjestöjen yhteisö (EJY), Espoon Nivelpiiri, Etelä-Suomen Syöpäyhdistys, Potilastukipiste Olka ja opintokeskus Sivis sekä julkisen sektorin terveystalot. Espoon Reumayhdistyksen järjestämiin liikuntaryhmiin osallistuivat myös Espoon Nivelpiiri ja Etelä-Suomen Syöpäyhdistys.

### **3. VERTAISTUKI JA MUU TOIMINTA**

**Espoon Reumayhdistyksessä vertaistuen tavoitteena on tukea selviytymistä jokapäiväisessä elämässä pitkäaikaisesta sairaudesta huolimatta, löytää tapoja jaksamiseen, saada ja antaa tukea ja neuvoja sekä harrastaa. Tavoitteena on, että jokainen voi olla aktiivinen toimija omassa elämässään ja elää mielekästä elämää.**

#### **Vertaistukihenkilöt ja palveluneuvoja**

Yhdistyksellä oli kuusi (6) koulutettua vertaistukihenkilöä, jotka tukivat ja auttoivat yhdistyksen vanhoja ja erityisesti uusia jäseniä sairauden eri vaiheissa. Yhdistyksen oma palveluneuvoja opasti ja ohjasi laajalajaisesti eri palveluihin liittyvissä kysymyksissä ja lisäksi jäsenillä oli käytettävissä Reumaliiton neuvonta- ja vertaistukipalvelut.

#### **Kuntoutus- ja liikuntapainotteiset vertaistukiryhmät**

Vuodelle 2021 yhdistys oli järjestänyt 13 kuntouttavan liikunnan vertaisryhmää. Vesiliikuntaryhmät eivät koronasulkujen vuoksi kokoontuneet kevätkaudella 2021. Syyskaudella kaikki ryhmät kokoontuivat normaalisti elo-joulukuussa. Ryhmien koot vaihtelivat pitkälti tiloista riippuen ja viikoittaisia osallistumiskertoja eri ryhmissä oli keväällä 410 ja syksyllä 1551. Ryhmät ovat avoimia myös muille kuin Espoon Reumayhdistyksen jäsenille. Ryhmäliikuntamuodot ovat vesiliikunta, ASAHI- terveysliikunta, Reumajooga, Pilates, kuntosaliharjoittelu ja MediYoga. Ryhmien vetäjinä toimivat alan koulutuksen saaneet ohjaajat.

Vakiintuneet toimintamuodot toteutuivat koronarajoitteiden sallimissa puitteissa

#### **Reumalääkärin vastaanotto**

Yhteistyötä yksityisen reumalääkärin kanssa jatkettiin. Vastaanotto toimi Espoon Keskuksessa lääkärin omissa vastaanottotiloissa, missä koronasuojaukset oli otettu asianmukaisesti huomioon. Yhteistyötä jatkettiin, sillä Espoon ja Kauniaisten terveystalot eivät pysty tarjoamaan riittäviä erikoislääkäripalveluja reumatauteja sairastaville.

### **4. VAIKUTTAMINEN**

Sote-uudistus otti merkittäviä askeleita vuoden 2021 aikana ja historian ensimmäiset aluevaalit järjestettiin 23.1.2022. Hankkeen kehitystä seurattiin sekä Espoon että Uudenmaan maakunnan tasolla. Reumaliiton pääkaupunkiseudun aluetyöryhmä (Espoo, Helsinki, Vantaa ja Helsingfors Svenska Reumaförening) teki vuonna 2014 jäsenkyselyn reumasairauden hoidon saatavuudesta pääkaupunkiseudulla. Vuonna 2017 kysely tehtiin uudelleen ja tulokset osoittivat edelleen mm. reumalääkäreiden puutteen. Pääkaupunkiseudun reumayhdistykset ovat päättäneet aloittaa neuvottelut HUS:n reumatautien yksikön kanssa, jotta reumasairaiden hoidon taso saataisiin vihdoin nostettua asianmukaiselle tasolle.

Reumaliiton valtuustoon kaudelle 2021-2023 valittiin Espoon Reumayhdistyksestä jäseneksi Paula Pöntynen ja varajäseneksi Marjatta Sykkö. Valtuustossa käsiteltiin Reumaliiton uutta strategiaa ja yhdessä Helsingin Reumayhdistyksen edustajien kanssa strategiaan saatiin lisäkirjaus: Reumasairauksia sairastavat saavat oikea-aikaisesti heille kuuluvat etuudet ja ovat niistä tietoisia. Lisäksi korostettiin kokemustiedon asemaa tutkimustiedon täydentäjänä.

### **5. KOULUTUS**

Yhdistys ylläpitää ja kohentaa jäsentensä tietotasoa järjestämällä ja lähettämällä jäseniään koulutukseen ja neuvottelupäiville. Koulutusta järjestetään yhteistyössä Reumaliiton, pääkaupunkiseudun aluetyöryhmän sekä muiden espoolaisten yhdistysten ja Espoon järjestöjen yhteisön (EJYn) kanssa. EJY ry:n nimi muuttui muotoon HyTe ry.

### **6. TIEDOTTAMINEN**

Pääasiallinen tiedotus tapahtui kaksi kertaa vuodessa ilmestyvän ja pääkaupunkiseudun reumayhdistysten yhteisen Luuväli-lehden kautta. Lehti oli osittain kaksikielinen ja se ilmestyy myös

nettiversiona. Muita tiedotuskanavia olivat yhdistyksen kotisivut ja facebook-sivusto sekä sähköposti, Reumalehti, paikallislehdet, Espoon kaupungin nettisivut, Uusimaalaiset.fi- sivusto, jäsenkirjeet ja esitteet.

## **7. TALOUS JA VARAINHANKINTA**

Yhdistyksen toimintaa rahoitettiin pääasiassa jäsenmaksuilla, osallistumismaksuilla ja avustuksin. Jäsenmaksun suuruus oli 22 euroa. Yhdistys maksoi jäsenmaksuna Suomen Reumaliitolle 9 euroa per jäsen. Yhdistys sai avustuksia Espoon ja Kauniaisten kaupungeilta sekä Suomen Reumaliitolta. Vuonna 2021 kuntavaalien yhteydessä ei koronan vuoksi järjestetty lipaskeräystä, joten lipaskeräystuottoja ei ollut. Yhdistyksen koulutus- ja vertaistukitoimintaan saatiin tukea OK-Sivis keskukselta.

Hallitus päätti tukea vapaaehtoistoimintaa siten, että hallituksen jäsenet ja varajäsenet sekä vapaaehtoiset tukihenkilöt ja ryhmien vetäjät vapautettiin liikuntamaksuista vuonna 2021.

**Yhdistyksen toiminta perustuu vapaaehtoistyöhön. Hallitus ottaa mielellään vastaan palautetta ja uusia ideoita voidakseen kehittää yhdistyksen toimintaa ja jäsenilleen tarjoamia palveluja. Tervetuloa mukaan, yhdessä olemme enemmän!**

Liite Tilastot 2021

Espoossa 2.3.2022

**Espoon Reumayhdistys ry**  
Hallitus

Paula Pöntynen pj

Mirja Hirvijärvi

Kati Sironen

Kari Pöntynen  
varajäsen