

”Unelma yhdistyksestä Hämeenlinnaan” - 15 v historiikki

Alku Osteoporoosiliiton varapj. Timo Ihamäki luennoi 9.4.2008 Wetterin auditoriossa osteoporoosista. Tilavuokran ja lehti-ilmoituksen sponsoroivat kolme apteekkia, kahvituksen kustansi Fazer Amica. Luennon päätteeksi kysyttiin, tarvitaanko Hämeenlinnaan oma osteoporoosiyhdistys. Monta kättä nousi. Perustavassa kokouksessa 28.5.2008 oli puheenjohtajana liiton toiminnanjohtaja Virpi Koskue Tamperelä. Läsnä oli 9 henkilöä, joista 5 edelleen jäseniä. Yhdistys rekisteröitiin 14.10.2008 numerolla 199.468. Nimenmuutos Kanta-Hämeen Luustoyhdistykseksi rekisteröitiin 13.8.2013 ja viimeisin sääntöuudistus 15.9.2021.

Jäsenmäärä Jäseniä oli vuoden 2008 lopussa 58 ja 100s jäsen liittyi v 2010 ja 200. jäsen v 2023. Vuoden 2023 lopussa jäseniä oli 210. Keski-ikä noin 70+ vuotta.

Hallitus Hallituksessa on toiminut kaikkiaan 40 henkilöä, joista 7 on toiminut maksimikauden 6 vuotta. Hallituksen puheenjohtajina ovat toimineet perustajajäsen, sittemmin kunniapuheenjohtajaksi nimitetty Ritva-Liisa Aho vv. 2008–2014, Salme Komonen vv. 2015–11/2020 ja R-L Aho uudelleen 11/2020-2023. Hallituksessa on kaksi varapuheenjohtajaa, joiden asuinpaikat ovat Hämeenlinnan ulkopuolella. Hallitus on valmistellut asioita kokousten välillä suljetun WhatsApp-sovelluksen kautta.

Yhdistyksen lopettamisuhka

Yhdistyksemme oli lopetusuhan alla v 2020, kun puheenjohtaja ja sihteeri erosivat kesken kauden. He kutsuivat liiton toiminnanjohtajan syyskokouksen puheenjohtajaksi ja yhdistyksen lopettajaksi, koska hallitukseen ei löytynyt jäseniä eikä puheenjohtajaa. Kokouksessa pyydettiin kunniapuheenjohtajaa palaamaan ylimenokauden puheenjohtajaksi, ja myös hallitukseen löytyi riittävästi sekä entisiä että uusia jäseniä. Tämän jälkeen on hallitukseen saatu täysi määrä jäseniä ja varajäseniä, jopa niin, että vuodesta 2021 lähtien sihteeri on ollut hallituksen ulkopuolinen jäsen.

Kokoontumispaikat

Hämeenlinnassa kokoontunut maksutta Pysäkin tiloissa ja Kumppanuustalossa, jossa on myös 75 hengen auditorio ilmaiseksi käytettävissä yleisöluentoja varten.

Ympäristökunnat

Yleisöluentoja on järjestetty myös Forssassa, Hattulassa, Janakkalassa, Lopella ja Riihimäellä. Vakinaiset jäsentapaamiset Forssassa käynnisti Tarja Paulus vuonna 2021 ja Mirja Korhonen Riihimäellä 2022 molempien kaupunkien jäsenten toivomassa muodossa.

Jäseniltoja Teemallisia jäseniltoja on järjestetty kerran kuussa Hämeenlinnassa, jossa vierailevia luennoitsijoita. Jäseniltojen nimi muutettiin Hämeenlinnassa Luustokahvilaksi v 2023.

Vertaistuki Hämeenlinnassa järjestetään kaksi kertaa kaudessa keskusteleva vertaistuki-iltapäivä, jossa on vapaata keskustelua vertaisten kesken. Forssassa ja Riihimäellä vertaistuki-illoja oli 1-2/vuosi, kunnes vakinaiset tapaamiset käynnistyivät.

Yleisöluentoja osteoporoosista ja sen ennaltaehkäisystä, ravitsemuksesta ja liikunnan merkityksestä

Syys- ja kevätkokousten yhteydessä on ollut asiantuntijaluento. Lokakuuisilla luustoviikoilla on pidetty yleisöluentoja vaihdellen Hämeenlinnassa ja muualla Kanta-Hämeessä. Luennoitsijoina on ollut Luustoliiton hallituksen jäseniä ja suositteluja asiantuntijoita. Erityiskiitoksen yhdistys lausuu professori Seppo Kiviselle, jonka on luennoinut myös muilla Kanta-Hämeen paikkakunnilla. Luustoviikolla on jalkauduttu myös paikallisiin apteekkeihin jakamaan luustotietoa.

”Vastaisku vaivoille”- ja ”Tules kuntoon seniori ” -liikuntapainotteiset senioriluennot (Suomen Tule ry)

Meidän vastuullamme on järjestetty Kitty Seppälän tai Iris Salomaan luennot Janakkalassa, Hattulassa, Hämeenlinnassa, Lopella ja Riihimäellä. Invalidiliiton järjestämällä luennoilla Hämeenlinnassa ja Forssassa olimme myös esittäytymässä. Samalla on kerrottu yhdistyksemme toiminnasta.

Markkinointia

Naistenpäivä- tai ystävänpäiväkahveille johonkin keskustan kahvilaan on kutsuttu kaikkia naisia kolmessa kaupungissa ja samalla kerrottu yhdistyksen toiminnasta.

Riihimäen seniorimessut 2023 olivat yleisömenestys myös meidän esittelypöytämme luona. Varsinkin pituusmittaus kiinnosti. Tuloksena useita uusia jäseniä ja yhteys Rengon Säästöpankkisäätiöön.

Forssan seniorimessut peruuntuivat ja Hämeenlinnan messut olivat meille liian kalliit.

Luustopiiri

Luustoliiton kehittämä Luustopiiri ”LuPi” (Ensietietokoulutus osteoporootikoille) käynnistyi 2015 keväällä, ja suuren suosion vuoksi se uusittiin syksyllä. Kaikkiaan Luustopiirejä on Aino Sihton ja Päivi Ikkalan johdolla järjestetty kahdeksan, ja niihin on osallistunut yhteensä 130 henkilöä. Luennoitsijoiksi on saatu sekä paikallisia että Luustoliiton asiantuntijoita. Luustopiiriläisen toivomuksesta on järjestetty sekä fysioterapeutin vetämä Kipurymä, että Marttojen vetämät Kasvisruoka- ja Luustoystävällinen ruoka -kurssit.

Liikunta

Liikunta oli alusta alkaen tärkein toimintamuotomme. Yhdessä Nivelpiirin ja FitFys Kuntoklubin kanssa haimme KKI-tukea vv. 2010-11. Tutustuimme tuen turvin joogaan, pilatekseen, asahiin, sauvakävelyyn, tanssiin, kuntosaliiin, luuliikuntaan sekä vesijumppaan. Yhteisohjelmaamme jäi kuntosali, luustoliikunta ja vesijumppa, aluksi Riitta Salon ja Maliisa Brusilan ohjaamana. Sittenkin olemme käyneet naisten Fitness Femme -kuntosalilla ja Maikin vesijumppassa. Keinukamarin liikuntasalissa koulutetut vertaisohjaajamme ohjaavat maanantaisin monipuolista luustojumppaa.

Vanhin yhtämittaisesti jatkunut liikunta on sulkapalloryhmä, jonka Riitta ja Maliisa perustivat v. 2011. Uusiimpia oli v. 2018 aloitettu keilaus kerran kuussa, joka kuitenkin sammui koronataukoon. Tasapainoklinikan aloittaessa siellä alkoi myös oma VoiTas-ryhmä, joka aikatauluongelmista johtuen on jakautunut useaan ryhmään. Lappeenrannan kummimatkalta toimimme tuliaisena Fascia-liikunnan.

OTAGO

Uudessa Seelannissa kehitetty ja Luustoliiton Suomeen soveltama OTAGO-liikunta, jossa kehitetään tasapainoa ja lihasvoimaa 10 harjoituskerran ja kotitehtävien voimin, käynnistyi meillä 2021 Vappu Hietalan johdolla. Suosituttuja 10–12 hengen ryhmiä on ollut jo viisi. Lisää ohjaajia on tällä hetkellä koulutuksessa.

Kävelyt

Kansainvälisen Osteoporoosisäätiön (IOF) vuoden 2011 teema oli ”Walk for your bones”. Aloitimme viikoittaiset sauvakävelyt, mutta ne kuivuivat kokoon. Syksyllä 2018 pääkaupunkiseudun kokemusten perusteella aloitetut Kulttuurikävelyt saivat suuren suosion. Vappu Hietalan johdolla olemme tutustuneet kävellen moneen keskikaupungin kulttuurikohteeseen. Lopuksi on juotu ”kulttuurikahvit”.

Vuonna 2022 Luustoliitto, Aksion ry ja Suomen Paralympiakomitea julistivat helmikuun ja syyskuun Kuntokuuksi. Me haastoimme potilasjärjestöt ja kaikki hämeenlinnalaiset kanssamme ”Linnan lenkille”, joka tehtiin vaihtelevasti kävellen ja tauoilla tasapainoille. Olimme saaneet paralympiakomitean puheenjohtajan Sari Raution avaamaan haastekävelyt.

OTAGOn jatkona Luustoliitto on kehittänyt ”korttikävelyt”, joilla elävöitetään torstaisia linnanlenkkejä.

Virkistystä arkeen

Lappeenrannan kummivierailun tuloksena aloitettiin Hämeenlinnassa 2021 omakustanteiset kuukausilounaat, jotka rantautuivat Riihimäelle ja Forssaan kahvilatapaamisina.

Usean innokkaan lukijan aloitteesta perustettiin v 2021 oma lukupiiri, jonka vetäjäksi lupautui Pirkko Mikkola. Nimi muutettiin 2023 kirjallisuuspiiriksi, kun yhä useammat eivät lue, vaan kuuntelevat kirjat. Sally Salmisen Katrinan luettuamme muutamat kävivät Tampereen teatterissa katsomassa näytelmän. Olemme eläytyneet kirjaan Rottien pyhimys sekä Hattulan vanhassa kirkossa kirjailija Anneli Kannon seurassa että Hämeenlinnan teatterin suuren suosion saaneessa esityksessä.

Meissä on paljon käsitöiden harrastajia, jotka ovat toivoneet omaa neulepiiriä. Willa Vaskan muuton vuoksi hanke siirtyi vuoteen 2024 ja alkoi uusissa tiloissa keskustalossa.

Sisaryhtiövierailuja ja kummitoimintaa

Lahteen perustettiin yhdistys meidän jälkeemme, ja puheenjohtaja Ahonen pyysi meitä kummeiksi auttamaan alkuun. He kävivät myös Hämeenlinnassa kuuntelemassa yleisöluennon osteoporoosin hoidosta.

Kouvolan yhdistys teki retken Hämeenlinnaan Aulangolle, ja vaihdoimme samalla yhdistyskokemuksia. Molempien yhdistysten toiminta on sittemmin lakannut, kun ei saatu uutta puheenjohtajaa. Kun kokemusten vaihto ja parhaiden käytäntöjen siirto havaittiin hyödylliseksi, Luustoliitto tuotti kummitoimintakonseptin ja hankki rahallisen tuen yhdistysvierailuille. Olemme käyneet kummivierailuilla vaihtamassa ideoita ja kokemuksia Helsingissä, Tampereella, Turussa, Lappeenrannassa ja Pieksämäellä. Vastavierailuilla olemme esitelleet omaa toimintaamme.

Yhdistysyhteistyö

Alusta asti etsimme yhteistyökumppaneita toiminnan rikastamiseksi. ”Poron polulla” Lopella kävimme vv. 2009 ja 2010 Suomen Ladun ja Sydänyhdistyksen mukana. ”Luonto kuntosalina” Aulangolla v. 2015 ja ”Linna potkii kesään” linnanpuistossa 2016 olivat kaupungin tukemia yhteishankkeita, joissa olimme osavastuussa.

Olemme tehneet yhteistyötä monien paikallisten potilasjärjestöjen kanssa mm. järjestämällä yhteisiä luentoja ja kehittämällä toimintaa Järjestötrefeissä. Tietoiskuja luustoterveydestä olemme pitäneet potilasjärjestöissä, palvelukeskuksissa ja eläkeläisyhdistyksissä. Olemme mukana SILTA-ryhmän alaisessa Järjestöjen Sote-ryhmässä ja OTE-tiimissä, joka koordinoi järjestöyhteistyötä.

Korona katkaisi potilasjärjestöjen yhteistyön, mutta iloksemme se on alkanut elpyä. Uusi liikuntayhteistyö virisi Sydän-, Hengitys-, AVH- ja Parkinson yhdistysten kanssa vuonna 2022.

Setlementin yhteistyökumppanina olemme olleet mm seuraavissa hankkeissa:

- Osuma-projekti – yhdistyskoulutusta ja verkostoitumista
- Yhdessä lähemmäs 2014–15
- Elämää eteläisissä -laskiaistapahtuma
- Tukea ja ohjausta (ToPi) RAY-hankkeiden yhteistyökumppani alusta alkaen vuodesta 2015
- ToPi-pisteet ja ohjauspisteet Jukolan terveysasemalla ja vuodesta 2017 Viipurintien terveysasemalla
- Terveystietotupia ympäri Hämeenlinnaa vuodesta 2016, vuodesta 2018 Pop-up-tupia pitäjissä
- OLKA-toiminnan hyvän alun keskussairaalassa keskeytti korona-aika, nyt toiminta taas jatkuu. Olemme pitäneet tietoiskuja luustoterveydestä 1–2 kertaa kaudessa. Jäseniämme on myös OLKA-vapaaehtoisina ja R-L Aho on ollut OLKAN ohjausryhmässä varajäsenenä vuodesta 2022 lähtien.

Terveyskeskus- ja sairaalayhteistyö

Terveyskeskuksen Asiakasyhteistyö- ja sairaalan Potilasjärjestöryhmässä on mukana puheenjohtaja. Hyvinvointialueiden käynnistämisen jälkeen nämä ovat edelleen OmaHämeen toimintaa.

Oppilaitosyhteistyö

Tammikuisessa HAMKin järjestöpäivässä vuodesta 2010 yhdistyksellä on ollut esittelypöytä, ja kävijöille on pidetty luustovisa

Terveystietojen opiskelijat ovat olleet pitämässä luentoja jäseniloissa.

Koulutuskuntayhtymä Tavastiassa ja Forssan aikuisoppilaitoksessa järjestetyissä ”Elävässä kirjastossa” R-L Aho ollut lainattavana osteoporoosikirjana.

Luustolomat

Yhdistyksemme aloitteesta on Lautsian lomakeskuksessa järjestetty vuodesta 2008 alkaen RAY:n (sittemmin Veikkauksen) tuella osteoporoosia ja osteopeniaa sairastaville virkistyslomia luustoterveyteen liittyvine luentoineen. Myöhemmin lomaa on järjestetty myös muissa lomakohteissa. Huhtikuussa 2017 kantahämäläisten omalla luustolomaviikolla Varkauden Kuntorannassa oli 14 osanottajaa. Jäseniämme on osallistunut myös Pajulahden urheiluopiston osteoporoosikoille suunnatuille liikuntaviikoille.

Sopeutumisvalmennus ja kuntoutus

Yhdistyksemme alkuvuosina Luustoliitto järjesti Raha-automaattiyhdistyksen (RAY) tuella viikon mittaisia sopeutumisvalmennuskursseja eri puolilla Suomea. Muutamat jäsenemme ehdivät niille osallistua, kunnes RAY lopetti rahoituksen perusteluna ”Niiden järjestäminen ei kuulu potilasjärjestölle, vaan on perusterveydenhuollon tehtävä”. Kun näin ei kuitenkaan tapahdu, liitto yritti saada Kelan järjestämään niitä. Kela kuitenkin kieltäytyi vedoten rahan puutteeseen, ”Kun teitä on niin paljon”.

Luustoliitto Luustoliitto on kouluttanut hallitusta, puheenjohtajia, vertaistukijoita sekä OTAGO- ja vertaisliikuttajia. Luut laineilla -koulutus- ja virkistysmatkoille Viroon meiltä on ollut mukana runsaasti väkeä.

Salme Komonen ja Aino Sihto olleet mukana paikallistoiminnan kehittämissäryhmässä ”Virtaa yhdistykseen”. R-L Aho on ollut 8 vuotta Luustoliiton hallituksessa, josta 4 vuotta varapuheenjohtajana, sekä toiminut liiton edustajana Kokemustointaverkostossa, pohjoismaisessa yhteistyössä Norjassa, Islannissa ja Ruotsissa sekä kansainvälisen Osteoporoosisäätiön (IOF) seminaareissa Bilbaossa, Helsingissä, Firenzessä ja Pariisissa. Ritva-Liisa sai Luustoliiton Kova luu -palkinnon v 2015.

Puheenjohtajille ja varapuheenjohtajille liitto on järjestänyt työnohjauksellisia etäapaamisia Tiina Kurosen johdolla vuodesta 2022 alkaen.

Luustoliitto ennakoi uusien Hyvinvointialueiden aiheuttavan luustoyhdistyksille lisätyötä ja haki v. 2022 STEAlta rahoituksen OVA-hankkeelle, jossa kanssahakijoina oli Kanta-Hämeen lisäksi Turun ja Pohjois-Karjalan yhdistykset. Liitto sai rahoituksen ja palkkasi OVA-suunnittelijaksi Maria Hannulan Hämeenlinnasta. Hänestä on ollut iso apu koko maassa HVA-yhteistyötä rakennettaessa.

Pikkujoulut Vietetty eri paikoissa kuten Pysäkillä ja kerhoravintola Seiskassa. Tunnelmallisimmat pikkujoulut olivat taiteilija Irja Rantalan kotona Tuuloksessa vuonna 2013 ja Härkätien Kynttilässä Rengossa 2016 ja 2017. Viime vuosina ovat hämeenlinnalaiset nauttineet Eräs Teatterin pikkujouluisista esityksistä. Forssassa ja Riihimäellä on nautittu joulupuurot.

Retket Verla, Lempäälä ja Laukon kartano sekä Fiskars ja Mustion linna ovat tulleet tutuiksi omilla retkillä. 10-vuotisristeily tehtiin Tallinnaan syksyllä 2018. Sen jälkeen on käyty Turun saaristoristeilyllä, Loviisan vanhat -näyttelyssä, Jokioisten kesäteatterissa ja Anne Mattilan taidekahvilassa sekä retkeilty Kotkan seudulla, Tammisaarella ja Pokrovan luostarissa. Viime vuosina retkien yhteistyökumppanina on ollut Kulttuurikaari.

Kesäretki Aulangolle kesäkuussa 2018 aloitti uuden lähiretkeilyjen perinteen. Sen jälkeen on alkukesästä järjestetty liikunnallinen iltapäivä Ahvenistolla tai Aulangon alueella.

Talous Toimintaa aloitettaessa saimme tukea kolmelta apteekilta. Sen jälkeen rahoituksen perusta on ollut jäsenmaksut, joita on täydentänyt Hml kaupungin 300-500 suuruinen toiminta-avustus ja RAY/STEAN Luustoliiton jakama Toimintatonna. Vuonna 2023 käynnistynyt Kanta-Hämeen hyvinvointialue OmaHäme jakoi jo ensimmäisenä vuonna taloudellista tukea myös järjestöille.

Tulevaisuus Kanta-Hämeessä ei julkisessa terveydenhuollossa eikä keskussairaalassa ole yhtään murtuma- tai luustohoitajaa, joten osteoporoosikuntoutujien omahoidon tuki on ollut yhdistyksemme varassa. Vuonna 2023 Luustoliitto ja Itä-Suomen yliopisto tutkivat osteoporoosin hoitoa eri puolilla Suomea. Kanta-Häme sai siinä huonot arvosanat. Hämeen Sanomat julkaisi Kanta-Hämeen tulokset ja pyysi OmaHämeeltä vastinetta. Jo seuraavan viikon Hämeen Sanomissa OmaHäme kertoi, että v 2024 keskussairaalassa aloitetaan osteoporoosin hoitopolun rakentaminen. Hallitus kiittikin toimittaja Salla Karpiolaa, joka yhdellä artikkelilla sai aikaan enemmän kuin yhdistyksemme 15 vuodessa.

Jäsenet ovat pysyneet uskollisina korona-ajan toimintatauoista huolimatta, ja olemme saaneet runsaasti uusia jäseniä Hämeenlinnan seudulla. Myös Forssan ja Riihimäen jäsenmäärät ovat kasvussa. Niissä kummassakin toiminta on yhden henkilön varassa ja apuvoimia kaivataan. Hallitus on saatu kokoon täysimääräisenä ja uusi puheenjohtaja aloittaa vuonna 2025.

Riskit liittyvät talouteen. Islannin ja Norjan osteoporoosiyhdistykset ovat lopettaneet toimintansa rahoituksen loputtua. Järjestöjen valtionavustukset, myös meidän Toimintatonnimme, rahoitettiin aiemmin Veikkauksen tuotoista STEAn kautta. Vuodesta 2023 alkaen veikkausvoitot tuloutetaan valtiolle, joka rahoittaa järjestöjä budjetin kautta, mutta ilman lupautusta avustussumman suuruudesta. OmaHäme-hyvinvointialueemme talous on pahasti alijäämäinen ja ennakoi supistuksia myös yhdistysten toiminta-avustuksista. Vuoden 2024 avustuksia ei vielä 9.4. mennessä ole julkistettu.

Hämeenlinnassa 9.4.2024

Kanta-Hämeen Luustoyhdistyksen hallitus