

## Lapin Kilpirauhasyhdistys ry

# TOIMINTAKERTOMUS 2018

1.1.2018-31.12.2018

## Yleistä

1

*Lapin Kilpirauhasyhdistys ry on merkitty rekisteriin 02.09.2004. Yhdistys perustettiin nimellä Rovaniemen Seudun Kilpirauhasyhdistys ry ja tarkoituksena oli toimia Rovaniemellä ja sen ympäristössä. Vuonna 2013 nimi muutettiin Lapin Kilpirauhasyhdistys ry:ksi.*

*Yhdistyksellä on jäseniä lähes joka Lapin kunnasta. Vuosi 2017 oli merkityksellinen yhdistyksen toiminnassa, koska se pääsi ensimmäistä kertaa STEA:n hankerahoituksen piiriin. Sosiaali- ja terveysministeriö vahvisti rahoituksen projektille ”KERRO JA KUUNTELE – Asiantuntijatietoa ja vertaistukea kilpirauhaspotilaille ja heidän läheisilleen sekä kokemustietoa terveydenhuoltoon” vuosille 2017 – 2019. Projekti jatkaa yhdistyksen jo perustoiminnaksi muotoutunutta asiantuntijatiedon tuomista ja vertaistuen järjestämistä lappilaisille kilpirauhaspotilaille.*

## Toiminnan tarkoitus ja toimintamuodot

Yhdistyksen toiminnan tarkoituksena on toimia alueellisena potilasjärjestönä, joka edistää kilpirauhasairauksien tunnettavuutta ja hoitoa, sekä kilpirauhasairaiden fyysistä, psyykkistä ja sosiaalista hyvinvointia Lapissa. Tarkoituksen toteuttamiseksi yhdistys on toimintavuotenaan toteuttanut seuraavia toimintaperiaatteita:

1. järjestää terveystapahtumia ja luentotilaisuuksia
2. järjestää vertaistuki- ja keskustelutilaisuuksia sekä virkistystoimintaa
3. harjoittaa tiedotustoimintaa
4. toteuttaa muilla vastaavilla tavoilla tarkoitustaan alueellisena potilasjärjestönä
5. toimii yhteistyössä keskusliittonsa kanssa
6. voi kuulua jäsenenä sellaiseen yhteisöön, johon kuulumisen edesauttaa yhdistyksen tarkoituksen toteuttamista
7. toimii alueellaan yhteistyössä sellaisen viranomaisen, yhteisöjen ja järjestöjen kanssa, joiden toiminta edistää yhdistyksen tarkoitusta

## Hallinto, vapaaehtoiset ja työntekijä

Yhdistyksen sääntömääräiset kokoukset pidettiin:

Sääntömääräinen kevätkokous lauantaina 24.3.2018, klo 14 – 16, kokoustila Tervassali, Rovaniemi.

Sääntömääräinen syyskokous lauantaina 27.10.2018, klo 14 - 16, kokoustila Tervassali, Rovaniemi.

Varsinaisen puheenjohtajan puuttumisen vuoksi varapuheenjohtaja Airi Rautiainen hoisi puheenjohtajan tehtäviä, kunnes syyskokous valitsi hänet varsinaiseksi puheenjohtajaksi.

## Hallitus

Hallituksen työnantajavastuu, sekä vastuu taloudesta ja toiminnasta hankerahoituksen myötä on lisännyt hallituksen kokousten määrää. Hallitus kokoontui vuoden aikana 13 kertaa. Lisäksi pidettiin erilaisia ”työpajoja” kuten esimerkiksi ”Tulevaisuusfoorumi”, jossa suunniteltiin vuoden 2019 toimia STEA:n rahoitushakemuksen liitteeksi.

Vuoden 2018 Hallituksen varsinaisina jäseninä ovat toimineet Raili Alaluusua, Mirka Huhta, Marika Ahola, Suvimaria Saarenpää ja Anneli Yliportimo. Varajäseninä ovat toimineet Päivi Kuusela, Helena Kierivaara, Jaana Nopanen ja Leena Helppikangas.

Yhdistyksen hallituksen varapuheenjohtajana ja myöhemmin (alkaen 27.10.2018) puheenjohtajana on toiminut Airi Rautiainen, sihteerinä Raili Alaluusua, rahastonhoitajana Aino Poikela ja tapahtumaemäntänä Anneli Yliportimo. Toiminnantarkastajana on toiminut Teija Fisk ja varalla Irja Hast.

Muutoksia hallituksen kokoonpanoon tuli alkuvuonna, kun Mirka Huhta ilmoitti erostaan hallitukselle. Hänen sijallaan hallituksen kokouksissa jatkoivat varajäsenet. Muutoksia yhdistyksen hallituksen kokoonpanoon tuli myös syksyllä, kun Marika Ahola ja Suvimaria Saarenpää ilmoittivat erostaan hallitukselle. Myös varajäsen Helena Kierivaara ilmoitti eroavansa. Yhdistyksen hallitukselle etsittiin puuttuvia jäseniä ja uusiksi hallituksen jäseniksi nousivat syyskokouksen myötä, vuoden aikana eronneiden tilalle, Tanja Sälevä, Susanna Mantere ja Taisto Tarkiainen ja varajäseneksi Soili Nyrhinen. Uusi hallitus aloitti poikkeuksellisesti kokouksissa mukana jo osittain vuoden 2018 loppupuolella, vaikka heidän varsinainen toimintakautensa alkoikin vasta vuoden 2019 alusta. Varapuheenjohtajaksi valittiin Anneli Yliportimo, joka myös aloitti vuoden 2018 puolella, koska varsinainen puheenjohtaja oli estynyt toimestaan loppuvuoden aikana.

## Puheenjohtaja

Lapin Kilpirauhasyhdistyksen puheenjohtaja edusti yhdistystä Lapin sairaanhoitopiirin asiakastyöryhmässä sekä omais- ja potilasneuvoston kokouksissa. Puheenjohtaja osallistui mm. kuntakierrokselle Kittilä, Enontekiö, Muonio, Kemijärvi, Salla, Savukoski ja Pelkosenniemi. Hän osallistui marraskuussa Suomen Kilpirauhasliiton järjestämille puheenjohtajapäiville 16-18.11.2018.

## Muut kokoukset

### KERRO JA KUUNTELE -projektin ohjausryhmä

Lapin Kilpirauhasyhdistyksen ja KERRO JA KUUNTELE -projektin osalta alkuvuosi 2018 on ollut muutoksen aikaa. Yhdistyksen hallituksen yllättäen tapahtunut puheenjohtajan vaihtuminen ja projektin aiemman projektikoordinaattorin irtisanoutuminen ovat osaltaan vaikuttaneet siihen, että projektin eteneminen suunnitellusti hidastui hieman kevään aikana.

Yhdistyksen hallitus päätti keväällä projektikoordinaattorin esityksestä koota projektille uuden ohjausryhmän. KERRO JA KUUNTELE- projektin ohjausryhmän kokoonpanoa muutettiin vuoden aikana niin, että se koostuu nyt eri sidosryhmien edustajista, projektin tulosten juurruttamisen varmistamiseksi, projektin päättymisen jälkeen.

KERRO JA KUUNTELE -projektin ohjausryhmän tehtäviä ovat:

1. toimii asiantuntijaryhmänä
2. seuraa ja arvioi projektin toteutumista.

3. käsittelee Lapin Kilpirauhasyhdistyksen hallituksen hyväksymän KERRO JA KUUNTELE -projektin toimintasuunnitelman ja toimintakertomuksen.
4. seuraa projektin arviointia ja raportointia.
5. tukee projektikoordinaattorin työtä.
6. ohjausryhmän jäsenet vastaavat omalta osaltaan projektin toiminnan tiedotuksesta omille taustaorganisaatioilleen.
7. seuraa projektin taloutta.

Ohjausryhmä kokoontui ensimmäisen kerran 29.11.2018.

3

### Lapin sairaanhoitopiirin asiakasraati

Lapin Kilpirauhasyhdistyksen hallituksen puheenjohtaja Airi Rautiainen toimii Lapin sairaanhoitopiirin asiakasraadın jäsenenä. Lapin sairaanhoitopiirin asiakasraati on perustettu keväällä 2015. Asiakasraadın tarkoituksena on lisätä potilaiden ja omaisten näkemysten huomioimista tehokkaammin hoidon järjestämisen eri vaiheissa. Tavoitteena raadın toiminnalle on kehittää sairaalan palveluja - kuten erilaisten järjestelmien ja sairaalatilojen toiminnallisuuksia sujuvammaksi. Asiakasraati kokoontuu tarvittaessa kehittämistyöpajoissa ja jokainen työpaja on teemoitettu. Asiakasraadilla ei ollut kokousta vuonna 2018.

### Lapin sairaanhoitopiirin potilas ja omaisneuvosto

Lapin Kilpirauhasyhdistyksen hallituksen puheenjohtaja Airi Rautiainen toimii Lapin sairaanhoitopiirin potilas- ja omaisneuvostossa jäsenenä. Lapin sairaanhoitopiirissä on kuntayhtymän hallituksen päätöksen (4.11.2009) mukaisesti neuvoa-antava potilas- ja omaisneuvosto. Neuvoston muodostavat edustajat kaikista Lapin sairaanhoitopiirin alueella toimivista potilas- ja omaisjärjestöistä. Neuvoston kokoontuu kaksi kertaa vuodessa Lapin sairaanhoitopiirin johdon kokoon kutsumana. Potilas- ja omaisneuvoston kokous pidettiin 14.5.2018.

### Jäsenistö

Yhdistyksellä oli vuoden lopussa 534 maksanutta jäsentä, yhteensä rekisteröityjä jäseniä on ollut 606. Poistettujen jäsenten määrä on 20. Jäsenmäärä 1.1.2019 on 587 jäsentä.

Jäsenilta järjestettiin jäsenille Rovaniemellä tammikuussa. Jäsenkirje postitettiin jäsenille toukokuussa, osa sähköisesti ja vähän yli 200 kpl kirjepostina. Jäsenille on tarjottu jäsenetuina mm. vertaistukiryhmien toimintaa, keilausmahdollisuus jäsenille oli Rovaniemellä ja Sallassa. Sodankylässä jäsenillä on ollut mahdollisuus osallistua kuntosalitoimintaan. Rovaniemellä on tarjottu uimalippuja sekä urheilupäiviä mm. Hyvinvointipäivä Rovaniemellä ja Hyvinvointia luonnosta iltapäivä Muoniossa. Jäsenistöä käytiin tapaamassa ”Innostu vertaistukitoiminnasta ja tule mukaan!” kuntakerroksella, missä keskusteltiin jäsenten vaikuttamismahdollisuuksista oman virkistymisen suhteen ja mahdollisuuksista, mitä eri paikkakunnilla on tarjolla. Näitä paikallisia mahdollisuuksia alettiin kartoittaa loppuvuonna ja kuntiin lähetettiin mm. sähköpostiviesti, jossa pyydettiin kuntia selvittämään erilaisten liikunta- ja kulttuuritoimen avustusajankohdat ja haastettiin kuntia mukaan avustamaan tai tarjoamaan muita mahdollisuuksia, esimerkiksi tiloja ja ohjausta, näiden kilpirauhasairaiden erityistarpeiden huomioimiseksi kunnan liikunta ja kulttuuritoimessa. Neuvottelut joidenkin kuntien edustajien kanssa ovat johtaneet jo tuloksiin vuoden 2018 puolella ja suunnittelu on käynnistynyt. Käytännön toteuttaminen siirtynee kuitenkin vuoden 2019 puolelle. Liikunta ja kulttuuriavustusten hakuajankohdat viedään keskitetysti Lapin Kilpirauhasyhdistyksen

tehtävien vuosikelloon. Vuoden 2018 lopulla, joulukuussa käynnistyi haku Suomen Kilpirauhasliiton, Lapin Kilpirauhasyhdistyksen ja KERRO JA KUUNTELE -projektin kanssa yhteistyössä toteutettaville kahdelle Avotiesopetusvalmennuskurssille. Kurssit järjestetään helmi-maaliskuussa 2019 Kemissä ja Levillä.

### EU:n tietosuoja-asetus (GDPR)

Tietosuoja uudistus työllisti keväällä 2018 kovasti ja uusi asia vaati perehtymistä. Yhteistyössä Kilpirauhasliiton kanssa, saimme asian kuitenkin kuntoon. Suomen Kilpirauhasliitto otti hoitaakseen jäsenrekisterin ja kirjoitti jäsenrekisteriselosteen, johon Lapin Kilpirauhasyhdistys liittyi. Lean -menetelmän mukaan teimme sitten kartoituksen ja oman prosessikuvauksen siitä, miten meillä toimistolla henkilötietoasiat on suojattu ja kuka tietoihin pääsee käsiksi ja miten niitä säilytetään. Tähän liittyen liitto teki vielä niin sanotun salassapitosopimus pohjan, jonka allekirjoittavat jatkossa kaikki liiton ja yhdistysten työntekijät ja vapaaehtoiset. Vuoden 2018 loppuun mennessä sopimuksen ovat allekirjoittaneet projektikoordinaattori ja hallituksen jäsenet. Sopimusten teko jatkuu vuodelle 2019.

### Vapaaehtoiset

Yhdistyksen toiminnassa suoraan on ollut yhteensä n. kaksikymmentä vapaaehtoista aktiivia, sisältäen hallituksen ja varajäsenet sekä vertaistukiohjaajat. Yhdistyksen vapaaehtoiset osallistuivat mm. hallituskokouksiin, vertaistukiryhmä ohjaukseen, Facebook ryhmän ylläpitämiseen, yhdistyksen tapahtumien/tilaisuuksien järjestelyihin, myyjäistoimintaan, yhdistyksen esittelyihin, retkien toteuttamiseen ja muutamat vapaaehtoiset olivat mukana myös muiden järjestöjen järjestämissä tapahtumissa, verkostokokouksissa ja koulutuksissa.

Vapaaehtoisten aktivoimiseksi järjestettiin erilaista toimintaa. Vapaaehtoisten päivänä järjestetty saunakävely, lounas- ja uintitapahtuma sekä pikkujouluruokailu. Vertaistukiohjaajien tapaamista ja virkistäytymistä suunniteltiin vuoden 2018 puolella, mutta käytännön toteutus siirtyy vuodelle 2019.

### Työntekijä

KERRO JA KUUNTELE- projektille valittu projektikoordinaattori Riitta Palovuori siirtyi maaliskuun alussa 2018 muihin tehtäviin ja yhdistyksen hallitus käynnisti uuden projektikoordinaattorin hakuprosessin. Uudeksi projektikoordinaattoriksi valittiin Lapin sairaanhoitopiirillä, kehittämissyksikössä aiemmin työskennellyt Satu Saari, joka pääsi aloittamaan työnsä Lapin Kilpirauhasyhdistyksellä maaliskuun 19 päivä.

Yhdistyksen rooli työnantajana velvoittaa huomioimaan toiminnassa paljon erilaisia työnantaja asioita. Niinpä yhdistyksen hallitus päätti 2018 lopussa, että yhdistykselle aletaan työstämään ”Johtosääntö”. Johtosääntötyöskentely aloitetaan hallituksen kokouksissa vuoden 2019 alussa. Johtosääntö auttaa tulevaisuudessa yhdistyksen toimivaa hallitusta mm. työnantajaroolin hallinnassa. Tulevaisuuden visioon kuuluu se, että KERRO JA KUUNTELE -projektille haettaisiin STEA:lta jatkorahoitusta ja jopa mahdollinen pysyvä toiminta-avustus, jolloin saataisiin turvattua tulevaisuudessa kilpirauhasairaiden edunvalvonta ja hyvinvoinnista huolehtiminen ammattimaisesti Lapin läänin/maakunnan alueella.

Taloussääntö, joka jo yhdistyksellä on, viedään Johtosääntöön liitteeksi.

## Talous

Yhdistyksen taloushallinto, kirjanpito ja palkanlaskenta asiat hoitaa, ostopalveluna Tilitoimisto Nettokate Oy. Yhdistyksen tili on Danske Bank:issa.

Yhdistyksen talous oli vakaa ja maksuvalmius hyvä koko vuoden. KERRO JA KUUNTELE-PROJEKTIN-rahoituksella toteutettiin yhdistyksen aiemmat perustoiminnot, asiantuntijaluennot ja vertaistukitoiminta.

Yhdistyksen jäsenmaksutulot, varainhankinnan tulot ja kuntien avustukset olivat yhteensä 6674,11 euroa, jolla katettiin yhdistyksen hallintomenot, matkakustannukset ja virkistysmenot. yhdistyksen perustoimintaan käytettiin yhteensä 5330,70 euroa ja ylijäämä tilivuodelta jäi 1343,41 euroa.

5

## Tuotot

### Jäsenmaksutulot

Jäsenmaksutuloja kertyi 5370 euroa, hieman vähemmän kuin edellisellä vuonna. Jäsenmaksutulot jäivät alle tavoitteen 230 euroa.

## Projektirahoitus

Projektin KERRO ja KUUNTELE menoihin oli vuonna 2018 käytettävissä yhteensä 65047,62 euroa, josta 8510,76 euroa siirtyi käytettäväksi vuonna 2019.

## Avustukset

Lapin kunnista Rovaniemi ja Sodankylä tukivat yhdistyksen toimintaa alueellaan. Kuntien avustuksia saatiin 600 euroa.

## Muu varainhankinta

Myyjäis- ja arpajaistuloja kertyi yhteensä nettona 704,11 euroa

## Kulut

Talousarviossa projektille laskettiin 10 kuukauden henkilöstö- ja toimintamenot. Aloitus viivästyi, joten henkilöstömenot jäivät 14 139 euroa talousarviota pienemmiksi, myöskään kaikki toimintamenot eivät toteutuneet arvioidusti. Vuokra-puhelin/tietotekniikkailmoitus ja asiantuntijakulut jäivät alle arvion.

## Kulut

Kulut	Toteutuneet	Talousarvio	Erotus
Henkilöstökulut	38 896,67	43 830	4 933,33
Muut kulut	22 987,89	35 070	12 082,11
Kokonaiskulut	61 681,46	78 900	17 218,54



## KERRO JA KUUNTELE –projektin toiminta 2018

*KERRO JA KUUNTELE -projektin kautta toteutettiin Lapin Kilpirauhasyhdistyksen toiminta-alueella erilaiset asiantuntijatilaisuudet, vertaistukitoiminnan koordinointi, kehittäminen ja laajentaminen, esittelytilaisuudet, terveydenhuolto- ja oppilaitos- ym. verkostoyhteistyö.*

6

*Lapin Kilpirauhasyhdistys ry:n KERRO JA KUUNTELE -projekti on kolmivuotinen (2017-2019) sosiaali- ja terveysministeriön rahoittama projekti, jonka toiminnan kohderyhminä ovat Lapin kilpirauhaspotilaat ja heidän läheisensä, terveydenhuollon henkilöstö ja opiskelijat sekä Lapin väestö kokonaisuudessaan 21 kunnassa.*

### **Projektin tavoitteet:**

1. lisätä Lapin kilpirauhaspotilaiden ja heidän läheistensä tietämystä kilpirauhas sairauksista, niiden oireista ja hoidoista
2. mahdollistaa vertaistuen ja asianmukaisen hoidon saaminen kilpirauhaspotilaille asuinpaikkakunnasta riippumatta
3. lisätä Lapin terveydenhuollon ja opiskelijoiden tietämystä kilpirauhaspotilaiden kokemuksista, oireista ja hoidoista
4. lisätä Lapin väestön tietoisuutta kilpirauhas sairauksista, niiden oireista ja hoidosta

### **Ohjausryhmä**

KERRO JA KUUNTELE-projektille nimettiin vuoden 2018 aikana Ohjausryhmä. Ohjausryhmä kokoontuu kaksi kertaa vuodessa loka- ja maaliskuussa. Ohjausryhmän jäseninä ovat sidosryhmien edustajat: Sari Petäjä, Lapin AMK, vara; Maria Kiistala, Tarja Orjasniemi, LAY, vara; Anna Nikupeteri, Paula Reponen, Rovaniemen kaupunki, Mervi Kestilä, Lapin sosiaali- ja terveysturvayhdistys, Suvimaria Saarenpää, Rovaniemen Neuvokas, Kati Aikio, Sodankylän kunta. Ohjausryhmässä ovat yhdistyksen edustajina lisäksi: Airi Rautiainen, varapuheenjohtaja, Aino Poikela, rahastonhoitaja ja Satu Saari, projektikoordinaattori – ohjausryhmän koollekutsujana ja sihteerinä. Ohjausryhmän jäsenille toimitettiin kansiot, johon oli koottu KERRO JA KUUNTELE -projektin aikana toteutetut toimenpiteet ja tulevat suunnitelmat. Ohjausryhmän ensimmäinen kokous pidettiin 29.11.2018.

### **Asiantuntijatilaisuudet (lääkäriluennot) ja muut hyvinvointia tukevat esitelmät**

Vuoden 2018 aikana järjestettiin 2 lääkäriluentoa. Tammikuun 17 päivä järjestettiin ensimmäinen alueellinen kilpirauhas koulutus tilaisuus, ”Kilpirauhasen vajaatoiminta ja lääkitys”, joka toteutettiin yhteistyössä Lapin sairaanhoitopiirin, Lapin Kilpirauhasyhdistyksen ja Kilpirauhasliiton kanssa. Ohjelmassa kuultiin mm. KERRO JA KUUNTELE –projektin kuulumiset, ”Potilasnäkökulma – mistä oikeaa, tutkittua ja turvallista tietoa” luennoi Kilpirauhasliiton järjestösihteerin Tanja Väyrynen. ”Preanalytiikan merkitys diagnosoinnissa ja näytteenotto” luennoi osastonhoitaja Outi Rowe, NordLab. ”Kilpirauhasen vajaatoiminnan diagnoosi ja hoito” luennoi endokrinologian osastonylilääkäri Saale Pöykkö ja ”Lääkkeiden



yhteisvaikutukset ja riskitekijät” luennoi osastofarmaseutti Pirkko Mämmi, Lapin sairaanhoitopiiriltä. Tilaisuudella tavoitettiin 132 kuulijaa paikan päällä ja 11 ”Virtu” videoyhteyskohteessa Rovaniemen ulkopuolella. Joulukuun 17 päivänä järjestettiin lääkäriluentto ”Kilpirauhassairauksien seuranta ja liitännäisongelmat” josta luennoi kilpirauhasen vajaatoiminnan eri hoitovaihtoehtoihin perehtynyt yleislääkäri Ville Pöntynen. Tilaisuus toteutettiin Lapin ammattikorkeakoulun Borealis salissa ja sitä oli mahdollista seurata skypeen välityksellä. Paikan päällä oli nelisenkymmentä kuulijaa ja etäosallistujia 39 pisteessä.

### Muut hyvinvointia edistävät esitelmät

Lapin Kilpirauhasyhdistys ja KERRO JA KUUNTELE -projekti osallistuivat valtakunnalliseen ”Lääkehoidon päivään” 22.3.2018. Farmaseutti Maija Pirttijärvi esitelmöi aiheesta ”Iäkkäiden lääkehoito ja siihen liittyvät erityispiirteet. Kilpirauhaslääkkeiden yhteensopivuus muiden lääkkeiden kanssa ikäihmisillä”, Rovaniemellä Järjestötalon Väarti tilassa. Paikalle oli kokoontunut parisenkymmentä asiasta kiinnostunutta.

### Vertaistukitoiminta

Vuonna 2018 keväällä toimi vertaistukiryhmiä Enontekiöllä, Ivalossa, Rovaniemellä, Kemissä, Kemijärvellä, Sallassa ja Sodankylässä. Kevään aikana alitti ryhmä Kolarissa. Ryhmät kokoontuivat keväällä yhteensä 27 kertaa ja syksyn aikana 16 kertaa. Rovaniemen vertaistukiryhmässä 16.1.2018, vieraili Kilpirauhasliiton järjestösuunnittelija Tanja Väyrynen. Sallassa 29.1.2018 mukana oli yhdistyksen projektikoordinaattori Riitta Palovuori, kertomassa KERRO JA KUUNTELE -projektista ja ajankohtaisista kilpirauhasasioista. Toukokuussa, 17.5.2018 projektikoordinaattori Satu Saari vieraili yhdistyksen varapuheenjohtaja Airi Rautiaisen kanssa vertaistukiryhmässä Kemijärvellä, kertomassa projektin kuulumiset ja muut ajankohtaiset asiat. Syksyllä, 13.9.2018 Rovaniemen vertaistukiryhmä vieraili nivelrikko luennolla Järjestötalon Väarti tilassa. Tornion vertaistukiryhmään ei ole saatu uutta ohjaajaa vuoden 2018 aikana. Kolarin ryhmän suunnitellut kokoontumiset peruuntuivat ohjaajan sairastumisen vuoksi. Projektikoordinaattori Saari osallistui kevään ja syksyn aikana useisiin Rovaniemen vertaistukiryhmien tapaamisiin.

Vertaistukiryhmien lisäksi projektikoordinaattori Satu Saari perusti kesäkuussa yhdistyksen Facebookiin vertaistukiryhmän Lapin kilpirauhasairaille. Perustettuun ryhmään on liittynyt yli 60 kilpirauhasairasta. Ryhmään saatiin ylläpitäjä syksyn aikana, Lapin yliopistosta, ensimmäisen vuoden opiskelija, Leila Strand, vapaaehtoistyön 40 tunnin harjoittelu jaksolle. Kilpirauhasairaana itsekin hän innostui Facebookin vertaistukiryhmästä ja ryhtyi harjoittelun päättymisen jälkeen vapaaehtoiseksi ylläpitäjäksi Facebookin vertaistukiryhmään. Hän kirjoitti myös tarinansa ”Maaritin tarina” joka julkaistiin jaettavaksi kuntakierroksella syksyn aikana ja Kilpi-lehdessä alkuvuodesta 2019. ”Maarit” vieraili myös Rovaniemen vertaistukiryhmässä kertomassa tarinansa.

Projektikoordinaattori osallistui Rovaniemen järjestöpiste Joikun järjestämään vertaistukiohjaajien Ideapäiville 25-26.5.2018 ja muutamia kertoja myös Joikun järjestämiin, vertaistukiohjaajien työnohjaus tilaisuuksiin. Työnohjaukseen osallistui vuoden 2018 aikana myös Kemijärven vertaistukiohjaajia.

Vertaistukiohjaajien tiedonkulun varmistamiseksi heille lähetettiin ”Uutiskirje vertaistukiryhmien

ohjaajille” 4 kertaa vuoden 2018 aikana. Projektikoordinaattori tapasi henkilökohtaisesti vertaistukiohjaajia syksyn kuntakierroksen ”Innostu vertaistukitoiminnasta ja tule mukaan!” aikana.

Vuoden 2018 aikana kyseltiin palautetta vertaistukiryhmien ohjaajilta ja niihin osallistuvilta, yhteistyössä Lapin sosiaali- ja terveysturvayhdistyksen, ”Järjestötieto järjestykseen – Lapin hankkeen” kanssa. Kyselyn tavoitteena oli selvittää vertaistukitoiminnan vaikuttavuutta osallistuville ja mahdollista vapaaehtoisten ohjaajien tarvetta tukeen tai apua ryhmien ohjaamiseen. Potilasjärjestöillä, kuten Lapin Kilpirauhasyhdistyksellä, on merkittävä rooli järjestö-, asiantuntija- ja kokemustiedon tuottajana ja välittäjänä. Järjestöjen tiedontuotannon rooli tulee tulevaisuuden uusissa maakunta- ja soterakenteissa lisääntymään ja esimerkiksi kuntien hyvinvointikertomuksiin tarvitaan järjestöjen asiantuntijatietoa kunnassa olevista ilmiöistä ja kuntalaisten hyvinvoinnista sekä erilaisista ratkaisumahdollisuuksista havaittuihin ongelmiin. Vastaamalla ryhmissä kyselyyn pääsemme vaikuttamaan omalta osaltamme hyvinvoinnin edistämiseen koko Lapin alueella, sekä kehittämään Lapin Kilpirauhasyhdistyksen omaa toimintaa. Kyselyn tulokset eivät ole vuoden 2018 loppuun mennessä vielä selvillä.

Suomen Kilpirauhasliiton Kannatin -hanke on tuottanut sähköistä materiaalia vertaistukiryhmissä katsottavaksi mm. erilaisia kilpirauhasairauksia käsitteleviä luentotallenteita.

### Terveydenhuolto yhteistyö

Lapin ja Länsi-Pohjan sairaalahenkilökuntaa tavattiin vuoden 2018 aikana Järjestöpisteillä, Länsi-Pohjan keskussairaalan järjestötietopisteellä ja Lapin keskussairaalan Järjestötietovakassa. Terveydenhuollonhenkilökuntaa tavattiin myös sairaalan järjestämällä Järjestömessuilla ja kuntakierroksen yhteydessä vierailtiin kuntien terveys- ja hyvinvointikeskuksissa, osassa työterveyshuolloissa ja kuntien alueella toimivissa apteekkeissa. Terveydenhuollon henkilöstöä tavattiin myös Revontulikeskukseen Rovaniemelle avatun ”Hyvinvointikioskin” avajaisissa ja suunnitelmissa oli päästä myös tapaamaan Rovaniemellä, Pulkamontien terveyskeskuksen henkilökuntaa heidän osastotunnilleen, mutta tapaaminen jouduttiin siirtämään vuoden 2019 puolelle. Terveydenhoitoalan opiskelijoita tavoitettiin vuoden 2018 aikana asiantuntijaluennoilla, Lapin Ammattikorkeakoulun Järjestömessuilla ja Pestuu markkinoilla, Lapin yliopistolla.

Terveydenhuollon henkilöstölle ja läänimme apteekkeille lähetettiin kesän aikana sähköpostilla tietopaketti kilpirauhasairauksista ja samalla kerrottiin syksyllä tulossa olevasta kuntakierroksesta, mukana olevalla tapahtumajulistella, joka sisälsi myös ohjelman. Projektikoordinaattori oli tuottanut sähköiseen muotoon kaikki esitteet eri kilpirauhasairauksista erikseen tulostettavaan pdf- muotoon, joten tietopaketti saatettiin liittää sähköpostin liitteeksi. Postituksessa liitteenä menivät myös yhdistyksen- ja KERRO JA KUUNTELE-projektin esitteet ja [www.lapinkilpi.com](http://www.lapinkilpi.com) osoite lisätietoja varten. Sähköpostiviestissä pyydettiin kuntien terveyskeskuksia ja apteekkeja nimeämään yhteyshenkilön keskuudestaan, jolle jatkossa voidaan infopaketteja lähettää. Näitä yhteystietoja on saatu jonkin verran.

### Oppilaitosyhteistyö

Projektikoordinaattori osallistui Lapin sosiaali- ja terveysturvayhdistyksen oppilaitosyhteistyöhankkeeseen Lapin yliopiston Pestuu markkinoiden ja Lapin Ammattikorkeakoulun järjestömessujen merkeissä. Oppilaitosyhteistyötä tehtiin myös keväällä järjestetyn ”Hyvinvointipäivä



jäsenille” 26.5. 2018. ”Mielekäs arki - pienillä askelilla kohti aktiivisempaa arkea”. Päivän toteutuksesta vastaavat Lapin Ammattikorkeakoulun toisen vuoden fysioterapeuttiopiskelijat. Päivä järjestetään Lapin Ammattikorkeakoulun liikuntasalissa.

Yhteistyötä tehtiin myös Muoniossa, jossa järjestettiin 7.6.2018 ”Hyvinvointia luonnosta-iltapäivä jäsenille”. Retken oppaana toimi eräopiskelija Taika Kopra, joka suoritti hyväksytysti päivän aikana ammatillisen näyttötutkinnon ja valmistui näin eräoppaan ammattiin. Tapahtumassa mukana olivat Lapin Kilpirauhasyhdistyksen lisäksi Muonion sydänyhdistys ja Länsi-Lapin diabetesyhdistys.

### Yhdistys- ja kilpirauhaskyselyt

Yhdistyksen vapaaehtoiset ja projektikoordinaattori toteuttivat kyselyä, jossa kartoitettiin ihmisten tietämystä yhdistyksestä ja kilpirauhassairauksista. Kyselyä toteutettiin mm. sairaaloiden järjestöasteilla, messuilla ja muissa vastaavissa järjestöpäivissä, Pestuu markkinoilla ja yhdistyksen ”Avoimissa ovissa”-tapahtumassa. Kilpirauhaskysely avattiin vastattavaksi myös internetissä osoitteessa: [www.lapinkilpi.com](http://www.lapinkilpi.com) Kuntakierroksella 2018 kyseltiin edellisen lisäksi myös palautetta kierroksesta ja projektin toimenpiteistä.

### Yhdistys- ja projektiesittelyt sekä kuntavierailut

Projektikoordinaattori vieraili Rovaniemen Kotihoidon kerhossa toukokuussa, esittelemässä KERRO JA KUUNTELE -projektia. Lisäksi hän kävi esittelemässä projektia, yhdistystä ja kertomassa mistä löytyy tietoa kilpirauhassairauksista, kaikissa Lapin 21 kunnassa, kuntakierroksen ”Innostu vertaistukitoiminnasta ja tule mukaan!”. Lapin läänin kunnissa vierailtiin seuraavasti: Kolari, 13.8.2018 klo 18-20, Valtuustosali, Isopalontie 2., Pello, 14.8.2018 klo 18-20, Valtuustosali, Kunnantie 4., Ylitornio, 15.8.2018 klo 18-20, Valtuustosali, Alkkulanraitti 5., Kittilä, 28.8.2018 klo 18-20, Valtuustosali, Valtatie 15., Enontekiö, 29.8.2018 klo 18-20 Valtuustosali, Ounastie 165., Muonio, 30.8.2018 klo 18-20, Valtuustosali, Puthanrannantie 15., Sodankylä, 10.9.2018 klo 18-20, Valtuustosali, Jäämerentie 1., Inari, 11.9.2018 klo 18-20, Valtuustosali, Piiskuntie 2., Utsjoki, 12.9.2018 klo 18-20, Kylätalo Giisa, Utsjoentie 9., Kemijärvi, 17.9.2018 klo 18-20, Valtuustosali, Hallituskatu 4., Salla, 18.9.2018 klo 18-20, Valtuustosali, Postipolku 3., Savukoski, 19.9.2018 klo 18-20, Kunnanviraston kokoushuone, Kauppakuja 2 A 1., Pelkosenniemi, 20.9.2018 klo 18-20, Valtuustosali, Sodankyläntie 1 A., Posio, 27.9.2018 klo 18-20, Valtuustosali, Kirkkotie 1., Ranua, 4.10.2018 klo 18-20, Valtuustosali, Aapiskuja 6 B., Tornio, 8.10.2018 klo 18-20, Meän Talo, Vapaudenkatu 19., Kemi, 9.10.2018 klo 18-20 Kulttuurikeskus, Auditorio, Tervola, 16.10.2018 klo 18-20, Valtuustosali, Keskustie 81., Keminmaa, 17.10.2018 klo 18-20 Keminmaan kirjaston auditorio., Simo, 18.10.2018 klo 18-20, Kunnanhallituksen kokoushuone, Ratatie 6., Rovaniemi, 1.11.2018 klo 18-20, Rovala-Opisto. Kuntakierroksella vierailtiin myös apteekeissa ja terveyskeskuksissa. Mukana kuntakierroksella oli vaihtelevasti sekä yhdistyksen vapaaehtoisia, yhdistyksen työharjoittelija, Suomen Kilpirauhasliiton edustajia ja yhteistyökumppanin Lapin Sydänpiirin edustaja, kaksi kertaa. Kuntakierrokselta kerättiin palaute.

### Virkistäytyminen ja muu hyvinvointia tukeva toiminta

Elokuussa esiteltiin toimintaa ”Sykettä Syksyyn” tapahtumassa Santasportilla, Rovaniemellä. ”Hyvinvointikioskin avajaiset ja Järjestötori” tapahtumassa oltiin mukana syyskuussa. ”Avoimet ovet toimistolla” pidettiin lokakuussa. Järjestötalon ”matalan kynnyksen” Järjestöklubi illoissa toimintaa esiteltiin kaksi kertaa, syyskuussa ja marraskuussa. Lokakuussa esiteltiin toimintaa Monitoimitalon

avajaisissa, Sinetässä, Rovaniemellä ja Vapaaehtoistyön messuilla oltiin mukana marraskuussa, Rovaniemen kaupungintalolla.

Ivalossa järjestettiin alkuvuodesta virkistystapahtuma ulkoilun merkeissä vertaistukiryhmälle, yhteistyössä paikallisen Diabetesyhdistyksen kanssa. Rovaniemen kaupungilta anotulla liikunta-avustuksella hankittiin uimalippuja Vesihiisi uimahalliin Rovaniemellä ja liikuntapäivä ohjatusti EasyFit, Rovaniemeltä. Liikuntapäivän pitoajankohta siirtyi vuoden 2019 puolella toteutettavaksi. Keilausta oli tarjolla keväällä Rovaniemellä ja Sallassa, sekä kuntosalivuoroja Sodankylässä. Joulukuun alussa järjestettiin Vapaaehtoistyön päivän kunniaksi, yhdistyksen vapaaehtoisille virkistyspäivä ja työntekijälle TYKY-päivä. Vapaaehtoiset ja työntekijä kävivät saunakävelymässä, lounaalla ja uimassa. Jouluna järjestettiin virkistystä Pikkujoulujen ruokailun merkeissä Sodankylässä ja Rovaniemellä.

10

### Vaikuttamistyö ja edunvalvonta

Projektikoordinaattori valittiin kesällä Järjestöjen edustajaksi maakunnalliseen SOTE-valmisteluun suunnittelemaan tulevaisuuden sotekeskuksia ja aikuisten palveluita. Aikaresurssin puutteen takia, tämä valmistelutyö jouduttiin kuitenkin keskeyttämään loppuvuodesta 2018. Projektikoordinaattori sai kuitenkin vietyä suunnittelutyöhön ajatuksen kilpirauhashoitajan toimenkuvasta tulevaisuuden hyvinvointikeskuksiin, sekä järjestöjen tilantarpeen esittely- ja mahdollista vertaistukitapaamisia ajatellen tulevaisuudessa.

Yhdistyksen esittelytilaisuudet eri muodoissaan ovat olleet sekä edunvalvonta- että vaikuttamistyötä, samoin kokemustoimijaluennot. Vertaistukiryhmissä ja kahdenkeskisissä keskusteluissa vaikuttamistyö on ollut merkittävää. Vuoden aikana toteutuneet lääkäriluennot ovat olleet vaikuttamistyötä parhaimmillaan. Verkkoluennot, niin Virtuaalipisteiden, kuin skypein välityksellä, ovat osoittautuneet toimiviksi ja sopiviksi toimintamalleiksi, pitkien välimatkojen Lappiin.

Yhdistys on ollut aktiivisesti mukana lappilaisen järjestökentän yhteistyökuvioissa, kuten lappilaisen tiedontuotannon, viestinnän ja rahisverkoston jäsenenä. Vuoden aikana on tehty tiivistä yhteistyötä Rovaniemen Sosiaali- ja terveysturva yhdistyksen, Rovaniemen Neuvokkaan ja Rovaniemen Järjestötalon muiden toimijoiden kanssa. Lapin Sydänpiirin kanssa on mm. allekirjoitettu aiesopimus yhteistyöstä vuodelle 2019, työkäisten, liikunnallisten vertaistukiryhmien pilotoinnista.

Yhdistys on ollut mukana järjestämässä kokemusasiantuntijaseminaareja ja yhdistyksen edustaja on ollut mukana kokemuskouluttajana. Yhteistyö on ollut hedelmällistä, resursseja säästävää ja jakavaa.

### Kokemustoiminta

Kokemustoiminnan tukemista on kehitetty vuoden 2018 aikana, rakentamalla mm. kokemustoiminnalle oma osio yhdistyksen kotisivuille ja markkinoimalla kokemustoimintaa kuntakierroksen aikana Lapissa. Projektikoordinaattori osallistui kokemustoimijoiden työhajaukseen ja keväällä yhdistyksen varapuheenjohtajan kanssa myös VII Kokemuksellinen asiantuntijuus seminaariin 18.5.2018 Kemissä. Yhdistys ja KERRO JA KUUNTELE -projekti osallistuvat myös kokemuksellinen asiantuntijuus yhteistyöryhmään, joka suunnittelee ja toteuttaa em. seminaarin vuosittain.

## Koulutuksiin osallistuminen

Vuoden 2018 aikana projektikoordinaattori osallistui 18.5.2018 "Hukkahaavi" koulutukseen, Rovaniemellä. Koulutuksen tarjosi Lapin sairaanhoitopiiri. Hukkahaavi on Britannian Derbyshire Community Health Servicesin (DCHS) kehittämä ohjelma, joka tähtää toiminnan jatkuvaan parantamiseen. 30.10.2018 hän osallistui STEA:n arviointikoulutukseen Rovaniemellä.

## Viestintä

Yhdistys ja KERRO JA KUUNTELE -projekti ovat vuoden 2018 aikana pyrkineet näkyvyyteen siten että mahdollisimman moni lappilainen tiedostaisi yhdistyksen olemassaolon. Viestintää on kehitetty ja tehostettu sekä sen monimuotoisuuteen on kiinnitetty runsaasti huomiota.

Erilaiset kohderyhmäkohtaiset viestit sekä näkyvyyttä ja kiinnostavuutta lisäävät toimet ovat saaneet sekä kotisivuilla, että somessa kiinnostuksen nousun yhdistyksen eri foorumeilla. Sähköiseen muotoon saatettu aineisto niin kilpirauhasairauksista kuin toiminnan ja projektin esitteistä on lisännyt huomattavasti viestin viennin tehoa ja helpoutta.

Kilpirauhasairauksille tehtiin kotisivuille oma osio, josta terveydenhuollon ja apteekkien henkilöstö ohjattiin hakemaan tietoa sairauksista ja oheistamaan potilaitaan sivustolle, tietoa hakemaan.

Myös viitteelliseen viestimiseen on kiinnitetty huomiota ja projektikoordinaattori perusti internet sivuille osion "Kilppariblogi" jossa kilpirauhasasioiden ympäriltä kirjoittavat eri kirjoittajat blogitekstejään. Kilppariblogiin ovat kirjoittaneet esimerkiksi, niin Valtakunnallisen lääkehoidonpäivän 2018 luennoitsija Maija Pirttijärvi, kuin lääkäriluennon 17.12.2018 pitänyt lääkäri Ville Pöntynen. Myös projektikoordinaattori on kirjoittanut useamman blogitekstin ajankohtaisista projektin ja yhdistyksen asioista. Osallistuttiin myös Suomen Kilpirauhasliiton järjestämän valtakunnalliseen "Kunpa siivet kantaisivat" – kampanjaan, askartelemalla perhosia, paremman hoidon puolesta kilpirauhasairaille. Lisätietoja kampanjasta: [www.kilpirauhasliitto.fi](http://www.kilpirauhasliitto.fi)

Toiminnasta ja tapahtumista tiedotettiin kotisivuilla osoitteessa [www.lapinkilpi.com](http://www.lapinkilpi.com), sekä Facebook ja Instagram sivuilla. Projektikoordinaattori tiedotti myös toiminnasta kirjoittamalla aktiivisesti Kilpi-lehdessä "Sukset jalassa, tiuku kaulassa" -projektipalsatalla sekä lappilaiset.fi sivustolla, Rovaniemen Neuvokkaan ja muiden verkostojen kautta. Kuntakierroksesta "Innostu vertasitukitoiminnasta ja tule mukaan!" tiedotettiin kunnissa julkaistavissa paikallismedioissa, sekä tarjoamalla juttuvinkkiä, että maksullisilla ilmoituksilla. Enontekiön sanomat ja Luoteis-Lappi lehti julkaisivat tapahtumista etukäteisjutun.

Vuoden aikana tehtiin myös yhdistykselle ja KERRO JA KUUNTELE -projektilleomat lomakepohjat, jota kaikessa viestimisessä käytetään. Logot oikeassa paikassa ja kirjoitusasu sama ja yhteystiedot kaikissa dokumenteissa. Ohessa projektikoordinaattorin sähköpostin allekirjoitus, jossa mukana seuraavat linkit yhdistyksen kotisivuosoitteeseen, linkit sekä yhdistyksen, että projektin esitteisiin. Vuoden 2018 aikana päivitettiin yhdistyksen ja projektin esitteet, uusittiin projektin rollup-teline, sekä tilattiin projektikoordinaattorille käyntikortit.



KERRO JA KUUNTELE -projekti

Satu Saari

Projektikoordinaattori

p. 040 137 1881

[satu.saari@lapinkilpi.com](mailto:satu.saari@lapinkilpi.com)

Lapin Kilpirauhasyhdistys ry

Kansankatu 8, 2 krs.

96100 Rovaniemi

[www.lapinkilpi.com](http://www.lapinkilpi.com)

[KERRO JA KUUNTELE -projektin esite](#)

[Lapin Kilpirauhasyhdistyksen esite](#)

Yhdistyksen imagon nostamiseksi ja vapaaehtoisten pitkäaikaisen työn näkyväksi tekemiseksi on vuonna 2018 alettu työstää myös yhdistyksen historiikkaa. Aineistoa saatiin läpikäymään työharjoittelija Soile Määttä, joka keräsi aineiston vuosilta 2004 – 2017 kirjoitustyötä helpottamaan. Historiikin kirjoitustyön teki vapaaehtoistyönä projektikoordinaattori, omalla ajallaan.

Lapin Kilpirauhasyhdistys on toiminut 15 vuotta alueellisena potilasjärjestönä, aktiivisten vapaaehtoisten voimin. Suunnitelmissa on vuoden 2019 alkukevääälle juhlaseminaari kunnioittamaan vapaaehtoisten pitkäjänteistä työtä, Lapin kilpirauhassairaiden hyväksi. Yhdistys on aloittanut Juhlaseminaarin valmistelutyöt vuoden 2018 aikana ja hakenut mm. Soste-ansiomerkit alusta asti toiminnassa aktiivisesti mukana olleille kolmelle perustajajäsenelleen. Ansiomerkit jaetaan Kilpirauhasseminaarissa 15.2.2019.

12

### Yhteistyö muiden toimijoiden kanssa

Yhdistys on jäsenenä järjestöissä

1. Suomen Kilpirauhasliitto ry
2. Lapin sosiaali- ja terveysturvayhdistys ry, Rovaniemi
3. Pohjoisen Yhteisöjen Tuki – Majakka ry Kemi
4. Kemijärven Järjestö Kiehininen ry, Kemijärvi
5. Rovaniemen Vammais- ja kansanterveysjärjestöt ry ROVAKA, Rovaniemi
6. Järjestökeskus Kitinen ry, Sodankylä
7. Rovaniemen Seudun Mielenterveysseura ry Neuvokas, Rovaniemi

Yhdistys jatkoi yhteistyötä mainittujen järjestöjen kanssa. Suomen Kilpirauhasliiton edunvalvonta-, tiedottamistyö ja tuki ovat olleet asioita, joihin toiminnassa tukeuduttu ja yhteistyötä on tehty myös KERRO JA KUUNTELE -projektin ja liiton KANNATIN -hankkeen kesken. Liitto osallistui myös kuntakierrokselle, lähettämällä youtube:n kautta toiminnanjohtaja Asta Tirrosen tervehdyksen ”Innostu vertaistukitoiminnasta ja tule mukaan!” -tilaisuuksissa katsottavaksi, sekä lähetti mukaan Inari-Utsjoki kuntakierrokselle järjestösuunnittelija Asta Salosen ja Tervola, Keminmaa, Simo -kierrokselle hankekoordinaattori Johanna Erkkilän.

Kumppaniyhteisöjen tiloja eri paikkakunnilla on käytetty vertaistoimintaan ja muihin tilaisuuksiin. Myös Lapin kunnat ovat pääsääntöisesti tarjonneet vastikkeetta Valtuustosalejaan kuntakierroksen ”Innostu vertaistukitoiminnasta ja tule mukaan!” tapahtuman pitopaikoiksi.

Yhdistys on osallistunut Lapin alueen vapaisiin yhteisöihin, esim. Lapin tiedontuotannon ja viestinnän verkostoihin. Rovaniemen Järjestötalon ja Neuvokkaan organisoimiin tilaisuuksiin, tempauksiin ja koulutuksiin.

### Katsaus toimintavuoteen 2019

Vuoden 2019 aikana järjestetään lääkäri- ja asiantuntijaluentoja ja muita hyvinvointia tukevia luentoja. Järjestetään ja kehitetään vertaistukitoimintaa sekä koulutetaan ja virkistetään vertaistukiryhmien ohjaajia. Vertaistukiryhmien toimintaa pilotoidaan järjestöyhteistyönä Lapin Sydänpiiri ry:n ja paikallisten Sydänyhdistysten kanssa perustamalla työikäisten liikunnallisia yhteisiä vertaistukiryhmiä Lapin kunnissa. Yhteiset pilottiryhmät tukevat ja järkevöittävät yhdistysten toimintaa ja tasaavat resursseja, erityisesti pienillä paikkakunnilla ja lisäävät monialaista yhteistyötä. Pilottiryhmien teemallisuus virkistää ja monipuolistaa paikallista vertaistukitoimintaa. Kehitetään ja aktivoidaan kuntien kanssa yhteistyötä ja

pyritään haastamaan kuntia mukaan tarjoamaan tiloja ja ohjaajaresurssia näiden alueellisten erityisryhmien tarpeisiin.

Tiedonvälitystä pyritään lisäämään sähköiseen suuntaan, pitkien välimatkojen Lapissa. Erilaisten luentotallenteiden välittämistä vertaistukiryhmiin ja ryhmien ohjaajien digiosaamista pyritään vahvistamaan ja selvittämään ryhmien mahdollisuuksia käyttää tallenteiden katsomiseen jo kunnissa olevia laitteistoja.

Kehitetään aktiivisesti yhteistyötä sairaanhoitopiirien kanssa ja pyritään saamaan ”Kilpirauhaspotilaan ensitietopäivä” pysyväksi vuosittaiseksi koulutustilaisuudeksi Lapissa. Yritetään luoda toimintamalli vapaaehtoisten vierailuista sairaalassa esim. juuri leikattujen potilaiden kokemustukena.

Lisätään kilpirauhas-tietoutta kohderyhmittäin, levittämällä tietoa kilpirauhas-sairauksien vaikutuksista sikiöön, lapsiin, nuoriin, työikäisiin ja ikääntyviin. Projektissa tuotetaan sähköistä materiaalia jaettavaksi eri segmenteille ja yritetään aktiivisesti päästä yhteistyöhön erilaisten lasten, nuorten ja ikääntyvien kanssa toimivien yhdistysten kanssa, jotta tiedonvälitys lisääntyisi. Myös neuvolatoimintaa tiedotetaan kilpirauhasasioissa. Lapin alueella toimivia yksityisiä palveluntarjoajia aktivoidaan tarjoamaan palveluita kilpirauhas-sairaille ja esimerkiksi työterveyshuollon palveluntarjoajille lähetetään sähköinen tietopaketti.

Osallistutaan aktiivisesti erilaisiin tilaisuuksiin, missä kilpirauhas-sairauksista, yhdistyksestä ja KERRO JA KUUNTELE-projektista voidaan levittää tietoa. Vahvistetaan järjestöjen välistä yhteistyötä.

### Katsaus tulevaisuuteen

Kilpirauhasen tehtävä on tuottaa elämälle tärkeitä kilpirauhashormoneja. Solujen toiminta häiriintyy ihmisen elimistössä, jos kilpirauhashormoneista on puutetta. Kilpirauhas-sairauksien puhkeamiseen ei voi elämäntavoilla vaikuttaa ja se on yleensä koko elämän kestävä sairaus. Hyvinvointiin vaikuttaa kuinka nopeasti taudin puhkeamisesta diagnosointi tapahtuu ja asianmukainen korvaushoito aloitetaan. Hoitamaton vajaatoiminta tai vasteeton hoito vaikuttaa potilaan hyvinvointiin ja elämän laatuun negatiivisesti ja tila voi johtaa muiden sairauksien esim. sydän- ja sepelvaltimosairauksien puhkeamiseen. Suomessa on yli 330 000 kilpirauhaspotilasta, on kyse kansansairaudesta. Asiantuntijalääkäreiden mukaan diagnosoimattomia voi olla ”toinen mokoma”. Lapin ja Länsi-Pohjan sairaanhoitopiirien alueella on Kelan ja Fimean (2016-2017) tilastotiedon mukaan 9865 kilpirauhaslääkityksen saajaa.

Suomen Kilpirauhasliitto ry:n vuonna 2015 tekemästä jäsenkyselystä käy ilmi asiantuntijatiedon ja vertaistuen tarve alueella. Kysyttäessä tulevaisuuden panostustoiveita yhdistyksen tulevassa toiminnassa, asiantuntijatieto ja vertaistuki ovat etusijalla. Kyselyssä toimintaan osallistumattomuuden esteenä ovat pitkät välimatkat.

Lapin Kilpirauhasyhdistys ry on perustettu vuonna 2004, toiminta-alueena on koko Lappi. Jäseniä n. 600 ympäri Lappia. Yhdistys on Suomen Kilpirauhasliitto ry:n jäsenjärjestö. Yhdistys on ainoa alueella kilpirauhaspotilaille asiantuntijatietoa ja vertaistoimintaa tuottava potilasjärjestö. Yhdistyksen toiminnan koordinointi ja järjestäminen on ollut täysin vapaaehtoisten varassa vuoden 2017 toukokuuhun saakka, jonka jälkeen yhdistyksen KERRO JA KUUNTELE -projekti on jatkanut STEA:n rahoituksella yhdistyksen

vapaaehtoisten hyvää työtä.

Asiantuntijalääkäreiden ja muiden hyvinvointia korostavien luennoitsijoiden esiintymistä Lapin eri alueilla tulee kehittää ja koordinoita, koska Lapissa ei ole asiantuntijoita alalla. Samoin vertaistoiminnan laajentaminen kaikkiin Lapin kuntiin on tarpeellista, mutta pitkien välimatkojen takia vaikeaa. Vuonna 2017 KERRO JA KUUNTELE -projektissa tehty jäsenkysely osoitti, että vertaisryhmätoimintaa tarvitaan tukea. Kyselyyn vastanneista 80% piti tiedon tarvetta kilpirauhasairauksista tärkeänä ja 27% vastanneista koki tarvitsevansa vertaistukea. Pitkät välimatkat aiheuttavat järjestämisiongelmiä ja kustannuksia vapaaehtoisille.

14

Terveydenhuollon taso. Vajaatoimintapotilaiden hoito ja liikatoiminta- ja syöpäpotilaiden hoidon jälki seuranta kuuluvat perusterveyden hoidettaviksi. Potilaiden kokemusten mukaan terveyskeskusten tietotaito ei aina riitä eikä potilaan tilaa noteerata, jos potilas ei osaa tai ei saa esittää oireitaan ja vaatia hoitoa. Hoidon perustaksi ei riitä pelkkä viitetietojen seuranta, vaan myös potilasta tulee myös kuulla. Lapissa on terveydenhuollon ammattilaisten koulutusta. Koulutuksen osaksi on saatava myös kilpirauhas-tietoutta esim. kokemusluennoin, koska terveydenhuollon opiskelijat kohtaavat tulevassa työssään kilpirauhaspotilaitakin.

Edellä mainituista syistä tarvitaan jatkossakin kilpirauhaspotilaiden edunvalvontaa Lapissa. Resursseja tarvitaan mm. tiedon välittämiseen, toiminnan kehittämiseen ja koordinointiin. Tiedon saaminen auttaa potilasta vaatimaan asianmukaista hoitoa, vaikuttaen vähentävästi paitsi sairauspoissaolojen määrään, niin myös potilaan hyvinvointiin. Diagnosoimattomat ja hoitamattomat kilpirauhas-sairaudet vähenevät, koska Lappilaiset osaavat hakeutua oireidensa kanssa nopeammin terveydenhuollon ammattilaisten luokse. Väestössä opiskelijoiden, työkäisten ja eläkeläisten tietämyksen kasvaessa poissaolot koulusta ja töistä vähenevät. Vastaavasti eläkeläisten terveydenhuollon käyttö vähenee ja hoitovaste terveydenhuollossa paranee.

KERRO JA KUUNTELE -projektin (2017-2019) kolmannen toimintavuoden toteuttaminen on vuoden 2019 tärkein tehtävä. Pitkällä tähtäimellä yhdistyksen tavoitteena on saada KERRO JA KUUNTELE -projektille STEA:lta jatkorahoitusta seuraavalle kolmivuotiskaudelle ja tulevaisuudessa pysyvä rahoitus ja työpaikka Lappiin, jäsenistön edunvalvontaan.

Rovaniemellä 29.1.2019

**Lapin Kilpirauhasyhdistys ry:n hallitus**





## Liite toimintakertomukseen v. 2018

### Lapin Kilpirauhasyhdistyksen ja sen KERRO JA KUUNTELE projektin tapahtumat 2018

#### Yhdistyksen kevät ja syyskokoukset

Sääntömääräinen kevätkokous

lauantaina 24.3.2018, klo 14 – 16, kokoustila Tervassali, Piekkari, Pohjolankatu 2.

Sääntömääräinen syyskokous

lauantaina 27.10.2018, klo 14 - 16, kokoustila Tervassali, Piekkari, Pohjolankatu 2.

#### Hallituksen kokoukset

9.1.2018 klo 17.00 - 19.00, kokoustila Kivalo, Järjestöalo, Kansankatu 8

6.2.2018 klo 16.30 - 19.00, kokoustila Kivalo, Järjestöalo, Kansankatu 8

28.2.2018 klo 16.30 - 19.00, kokoustila Kivalo, Järjestöalo, Kansankatu 8

24.3.2018 klo 12.00 - 14.00, kokoustila Tervassali, Potkuri, Pohjolankatu 2

24.4.2018 klo 16.30 - 19.00, kokoustila Kivalo, Järjestöalo, Kansankatu 8

29.5.2018 klo 16.30 – 19.00, kokoustila Kivalo, Järjestöalo, Kansankatu 8

26.6.2018 klo 16.30 – 19.00, kokoustila Kivalo, Järjestöalo, Kansankatu 8

HEINÄKUUSSA ei kokousta.

21.8.2018 klo 16.30 – 19.00, kokoustila Kivalo, Järjestöalo, Kansankatu 8

25.9.2018 klo 16.30 – 19.00, kokoustila Kivalo, Järjestöalo, Kansankatu 8

27.10.2018 klo 12.00 - 14.00, kokoustila Tervassali, Piekkari, Pohjolankatu 2

27.11.2018 klo 16.30 – 19.00, yhdistyksen toimistolla, Järjestöalo, Kansankatu 8

18.12.2018 klo 16.30 – 19.00, yhdistyksen toimistolla, Järjestöalo, Kansankatu 8

Hallituksen kokouksessa 24.3.2018 alkaen on mukana ollut projektikoordinaattori Satu Saari.

#### Projektin ohjausryhmä kokoukset

KERRO JA KUUNTELE -projektin ohjausryhmän kokous 29.11.2018

#### Asiantuntijatilaisuudet (lääkäriluennot) ja muut hyvinvointia tukevat esitelmät

Lääkäriluennot:

17.1.2018 ”Kilpirauhasen vajaatoiminta ja lääkitys”-koulutustilaisuus keskiviikkona 17.1. klo 12-15.

17.12.2018 ”Kilpirauhas sairauksien seuranta ja liitännäisongelmat” 17.12.2018 klo 16.00 – 18.00

22.3.2018 Rovaniemellä Lääkehoidon päivä

#### Vertaistukitoiminta

##### KEVÄT 2018

Enontekiöllä kunnantalon lautakuntien kokoushuoneessa, Ounastie 165.

- tiistaina 17.4.2018 klo 18.30-20.30, tiistaina 20.3.2018 klo 18.30-20.30, tiistaina 20.2.2018 klo 18.30-

20.30, sunnuntaina 21.1.2018 klo 17-19

Ivalossa Ivalon Päiväkeskus Valkama, Petsamontie 5 D, klo 18-20

- tiistaina 15.5.2018 klo 18-20, torstaina 12.4.2018 klo 18-20, torstaina 15.3.2018, HUOM! PERUTTU yhteensattumien takia, torstaina 8.2.2018

Kemissä Majakkatalon Messi-salissa,, Pohjoisrantakatu 5, klo 18-20

- maanantaina 7.5.2018 klo 18-20, tiistaina 10.4.2018, maanantaina 5.3.2018, tiistaina 6.2.2018, maanantaina 15.1.2018

Kemijärvellä Järjestö Kiehisessä, Seminaarinkatu 5, klo 17.30-19.30

- torstaina 17.5.2018 klo 17.30 - 19.30, mukana Lapin Kilpirauhasyhdistyksen varapuheenjohtaja ja KERRO JA KUUNTELE -projektin projektikoordinaattori, keskiviikkona 11.4.2018, keskiviikkona 7.3.2018, torstaina 8.2.2018, keskiviikkona 10.1.2018

Rovaniemellä Potkurin Kipinäsalissa, Pohjolankatu 2, klo 18-20, torstaina 14.6.2018 klo 18-20, torstaina 3.5.2018 klo 18-20, torstaina 12.4.2018, torstaina 8.3.2018, torstaina 8.2.2018, tiistaina 16.1.2018, paikalla on Kilpirauhasliiton järjestösuunnittelija Tanja Väyrynen.

Sallassa Rajakievarissa, Savukoskentie 12

- maanantaina 29.1.2018 klo 17-18.30 yhdistyksen projektikoordinaattori kertomassa KERRO JA KUUNTELE -projektista ja ajankohtaisista kilpirauhasasioista. Muut vertaistukiryhmän ajankohdat ilmoitetaan myöhemmin yhdistyksen netti- ja fb-sivuilla sekä Koti-Lapissa.

Sodankylässä Järjestökeskus Kitisen tiloissa, Jäämerentie 19, klo 18-20

- keskiviikkona 13.6.2018 klo 18-20, keskiviikkona 18.4.2018, keskiviikkona 14.2.2018

## SYKSY 2018

IVALO, Päiväkeskus Valkama, Petsamontie 5 D, Ivalo

torstaina 27.9.2018 klo 18-20, torstaina 1.11.2018 klo 18-20, torstaina 22.11.2018 klo 18-20, torstaina 13.12.2018 klo 18-20 PERUTTU

KEMIJÄRVI, Kiehispiirtti Seminaarinkatu 5, Kemijärvi

torstaina 6.9.2018 klo 17.30-19.30, maanantaina 8.10.2018 klo 17.30-19.30, torstaina 8.11.2018 klo 17.30-19.30, tiistaina 4.12.2018 klo 17.30-19.30, 17.12.2018 klo 18-20 skypeillä mukana lääkäriluennolla: "Kilpirauhas sairauksien seuranta ja liitännäisongelmat"

ROVANIEMI, Kipinä sali, Potkuri, Pohjolankatu 2, Rovaniemi

torstaina 9.8.2018 klo 18.00 - 20.00, mukana KERRO JA KUUNTELE -projektin projektikoordinaattori, torstaina 13.9.2018 klo 18.00 - 20.00, mukana KERRO JA KUUNTELE -projektin projektikoordinaattori, - menemme kuuntelemaan nivelrikko luentoa! torstaina 11.10.2018 klo 18.00 - 20.00 mukana KERRO JA KUUNTELE -projektin projektikoordinaattori – kuulemme "Marian tarinan", torstaina 8.11.2018 klo 18.00 - 20.00 askarrellaan "Kunpa siivet kantaisivat"- kampanjaperhosia, torstaina 13.12.2018 klo 18.00 - 20.00

SALLA, Sallan kirjasto, Mediasali, Postipolku 5, Salla, maanantaina 29.10.2018 klo 16.30 - 18.30,  
17.12.2018 klo 18-20 skypeillä mukana lääkäriluennolla: "Kilpirauhas sairauksien seuranta ja  
liitännäisongelmat"

SODANKYLÄ, Järjestökeskus Kitisen tiloissa, Jäämerentie 19  
keskiviikkona 15.8. klo 18.00 - 20.00, keskiviikkona 17.10. klo 18.00 - 20.00, keskiviikkona 12.12. klo  
18.00 - 20.00, 17.12.2018 klo 18-20 skypeillä mukana lääkäriluennolla: "Kilpirauhas sairauksien seuranta  
ja liitännäisongelmat"

#### Facebookin vertaistukiryhmä

osoitteessa: [https://www.facebook.com/groups/251422629007597/?ref=group\\_header](https://www.facebook.com/groups/251422629007597/?ref=group_header)

tai hakuna: Lapin Kilpirauhasyhdistys ry:n vertaistukiryhmä kilpirauhas sairaille.

60 jäsentä

#### Yhdistys ja projektiesittelyt

- 30.1.2018 klo 18-20, Rovaniemellä Jäsenilta tiistaina, Tervassalissa.
- 17.5.2018 klo 13-14, Kotihoidon kerhot, KERRO JA KUUNTELE -projektin esittely
- 17.5.2018 klo 17-19, Vertaistuki ilta Kemijärvi, KERRO JA KUUNTELE -projektin esittely
- 13.8.2018 klo 18-20, Kolari, Valtuustosali, "Innostu vertaistukitoiminnasta ja tule mukaan!"
- 14.8.2018 klo 18-20, Pello, Valtuustosali, "Innostu vertaistukitoiminnasta ja tule mukaan!"
- 15.8.2018 klo 18-20, Ylitornio, Valtuustosali, "Innostu vertaistukitoiminnasta ja tule mukaan!"
- 21.8.2018 klo 9-15 Sykettä Syksyyn, SantaSport, Rovaniemi
- 28.8.2018 klo 18-20, Kittilä, Valtuustosali, "Innostu vertaistukitoiminnasta ja tule mukaan!"
- 29.8.2018 klo 18-20 Enontekiö, Valtuustosali, "Innostu vertaistukitoiminnasta ja tule mukaan!"
- 30.8.2018 klo 18-20, Muonio, Valtuustosali, "Innostu vertaistukitoiminnasta ja tule mukaan!"
- 31.8.2018 klo 10-12 Pestuumarkkinat, Lapin yliopisto, Rovaniemi
- 10.9.2018 klo 18-20, Sodankylä, Valtuustosali, "Innostu vertaistukitoiminnasta ja tule mukaan!"
- 11.9.2018 klo 18-20, Inari, Valtuustosali, "Innostu vertaistukitoiminnasta ja tule mukaan!"
- 12.9.2018 klo 18-20, Utsjoki, Kylätalo Giisa, "Innostu vertaistukitoiminnasta ja tule mukaan!"
- 17.9.2018 klo 18-20, Kemijärvi, Valtuustosali, "Innostu vertaistukitoiminnasta ja tule mukaan!"
- 18.9.2018 klo 18-20, Salla, Valtuustosali, "Innostu vertaistukitoiminnasta ja tule mukaan!"
- 19.9.2018 klo 18-20, Savukoski, Kunnanviraston kokoushuone, "Innostu vertaistukitoiminnasta ja tule  
mukaan!"
- 20.9.2018 klo 18- 20, Pelkosenniemi, Valtuustosali, "Innostu vertaistukitoiminnasta ja tule mukaan!"
- 27.9.2018 klo 18-20, Posio, Valtuustosali, "Innostu vertaistukitoiminnasta ja tule mukaan!"
- 4.10.2018 klo 18-20, Ranua, Valtuustosali, "Innostu vertaistukitoiminnasta ja tule mukaan!"
- 6.10.2018 klo 10-15 Monitoimitalon avajaiset, Sinettä, Rovaniemi
- 8.10.2018 klo 18-20, Tornio, Meän Talo, "Innostu vertaistukitoiminnasta ja tule mukaan!"
- 9.10.2018 klo 18 - 20, Kemi, Kemin Kulttuuritalo, "Innostu vertaistukitoiminnasta ja tule mukaan!"
- 16.10.2018 klo 18-20, Tervola, Valtuustosali, "Innostu vertaistukitoiminnasta ja tule mukaan!"
- 17.10.2018 klo 18- 20, Keminmaa, Keminmaan kirjasto, auditorio, "Innostu vertaistukitoiminnasta ja tule  
mukaan!"
- 18.10.2018 klo 18-20, Simo, Kunnanhallituksen kokoushuone, "Innostu vertaistukitoiminnasta ja tule

mukaan!”

1.11.2018 klo 18- 20, Rovaniemi, Rovala-Opisto, ”Innostu vertaistukitoiminnasta ja tule mukaan!”

28.11.2018 klo 13-17, Vapaaehtoistyön Messut, Rovaniemen kaupungintalolla

### **Järjestötoiminta keskussairaaloissa ja yhdistyksen varainhankinta**

3.12.2018 klo 9-15 Järjestötietovakka ja Joulumyyjäiset, LKS Rovaniemi

23.10.2018 klo 10-14 Järjestöpiste, Länsi-Pohjan keskussairaalan aula, Kemi

23.4.2018 klo 9-15 Järjestötietovakka ja myyjäiset, LKS Rovaniemi

13.3.2018 klo 9-15 Järjestötietopiste tiistaina 13.3. klo 10-14 Länsi-Pohjan keskussairaalan aula, Kemi

18

### **Terveyskeskus ja apteekki vierailut**

13.8.2018 Kolari, Terveyskeskus ja apteekki

14.8.2018 Pello, Terveyskeskus ja apteekki

15.8.2018 Ylitornio, Terveyskeskus ja apteekki

28.8.2018 Kittilä, Terveyskeskus ja apteekki

29.8.2018 Enontekiö, Terveyskeskus ja apteekki

30.8.2018 Muonio, Terveyskeskus ja apteekki

3.9.2018 klo 13-16 Hyvinvointikioskin avajaiset ja Järjestötori, Revontulikeskus, Rovaniemi

10.9.2018 Sodankylä, Terveyskeskus ja apteekki

11.9.2018 Inari, Terveyskeskus ja apteekki

12.9.2018 Utsjoki, Terveyskeskus ja apteekki

17.9.2018 Kemijärvi, Terveyskeskus ja apteekki

18.9.2018 Salla, Terveyskeskus ja apteekki

19.9.2018 Savukoski, Terveyskeskus ja apteekki

20.9.2018 Pelkosenniemi, Terveyskeskus ja apteekki

27.9.2018 Posio, Terveyskeskus ja apteekki

4.10.2018 Ranua, Terveyskeskus ja apteekki

8.10.2018 Tornio, Terveyskeskus ja apteekki

9.10.2018 Kemi, Terveyskeskus ja apteekki

16.10.2018 Tervola, Terveyskeskus ja apteekki

17.10.2018 Keminmaa, Terveyskeskus ja apteekki

18.10.2018 Simo, Terveyskeskus ja apteekki

1.11.2018 Rovaniemi, Terveyskeskus ja apteekki

### **Avoimet ovet**

1.10.2018 klo 10-14 Avoimet ovet toimistolla, Kansankatu 8, Rovaniemi

### **Järjestöklubi**

28.11.2018 klo 17-19 Järjestöklubi, Järjestötalo, Klubi tila, Rovaniemi

5.9.2018 klo 17-19 Järjestöklubi, Järjestötalo, Klubi tila, Rovaniemi

### **Projektijulkaisut Kilpi-lehdessä**

Kilpi 3/2018 ja Kilpi 4/2018 projektialsta: Sukset jalassa, tiuku kaulassa

### **Blogi kirjoitukset**

- 26.3.2018 Järjestötalon blogi: Lapin Kilpirauhasyhdistykselle projektikoordinaattoriksi
- 26.3.2018 Lapin sairaanhoitopiirin intra: Kilpirauhasyhdistykselle projektikoordinaattoriksi
- 27.3.2018 Kilppariblogi: Kilpirauhasyhdistykselle projektikoordinaattoriksi
- 19.4.2018 Kuka tietää lääkityksesi? Maija Pirttijärvi, farmaseutti, Lääkehoidon asiantuntijapalvelut
- 12.6.2018 Hyvinvointia luonnosta – iltapäivä Särkitunturilla 7.6.2018 Taika Kopra, Eräopasopiskelija, Ammattiopisto Lappia, Muonio
- 10.8.2018 Kilppariblogi: Viestin viejänä
- 15.10.2018 Historiikkia ja paljon muuta touhua yhdistyksellä, Soile Määttä, harjoittelija
- 29.11.2018 Kilppariblogi: Vuodenvaihdetta odotellessa
- 18.12.2018 Kilpirauhaskuulumisia Napapiiriltä, Ville Pöntynen, kilpirauhasen vajaatoiminnan eri hoitovaihtoehtoihin perehtynyt yleislääkäri, Lupaus Health

19

### **Uutiskirjeet**

- 29.3.2018 Uutiskirje 1/2018 vertaistukiryhmien ohjaajille
- 15.5.2018 Uutiskirje 2/2018 vertaistukiryhmien ohjaajille
- 16.5.2018 Jäsenkirje 1/2018
- 25.6.2018 Tietopaketti ja Kuntakierroksen markkinointikirje terveydenhuoltoon ja apteekkeihin
- 20.8.2018 Uutiskirje 3/2018 vertaistukiryhmien ohjaajille
- 26.11.2018 Uutiskirje 4/2018 vertaistukiryhmien ohjaajille

### **Virkistys**

- 7.6.2018 Muoniossa Hyvinvointia luonnosta-iltapäivä jäsenille.
- 26.5.2018 Rovaniemellä Hyvinvointipäivä jäsenille.

### **Osallistuminen järjestömessuille, hyvinvointipäiviin ja muihin järjestöpäiviin**

- 20.3.2018 Rovaniemellä Järjestömessut tiistaina 20.3. Lapin Ammattikorkeakoulu
- 1.11.2018 klo 10-14, Järjestömessut, Lapin keskussairaalan aula, Rovaniemi

### **Perehdytys ja kouluttautuminen**

- 6.3.2018 Perehdytys / Riitta Palovuori, toimistolla klo 12-14
- 8.3.2018 Perehdytys / Riitta Palovuori, toimistolla klo 9-12
- 9.3.2018 Perehdytys / Riitta Palovuori, toimistolla klo 12-13.30
- 18.5.2018 ”Hukkahaavi” koulutus, projektikoordinaattori osallistui
- 25.-26.5.2018 Ideapäivät vertaistukiohjaajille, koulutus, projektikoordinaattori osallistui
- 30.10.2018 hän osallistui STEA:n arviointikoulutus, projektikoordinaattori osallistui

### **Kokoukset ja muut palaverit**

- 23.2.2018 Järjestötalon talotoimikunta
- 27.3.2018 Järjestötieto järjestykseen
- 28.3.2018 Syöpäyhdistys
- 6.4.2018 Dihtori
- 10.4.2018 Tiedonkeruun pilottijärjestöt

- 10.4.2018 Kokemustoiminnan seminaarin suunnittelu  
13.4.2018 Tiedontuotannon verkosto  
25.4.2018 Kokemustojohdajien työhjoaus
- 7.5.2018 Järjestöverkosto  
14.5.2018 Kokemustoiminnan seminaarin palaute  
16.5.2018 Hanketyöryhmä  
12.6.2018 Hyvinvointityöryhmän suunnittelu  
25.7.2018 Työharjoittelu palaveri  
17.8.2018 Skype Suomen Kilpirauhasliitto  
22.8.2018 Sote asiantuntia työryhmän tuki  
5.9.2018 Työharjoittelu palaveri  
13.9.2018 Tiedontuotannon verkosto  
13.9.2018 Yliopistoharjoittelijan kanssa palaveri  
24.9.2018 Sote perehdytys  
3.10.2018 Yliopistoharjoittelijan kanssa palaveri  
15.10.2018 Toimintasuunnitelmatyöryhmä  
22.10.2018 Grano, painoasiat  
26.10.2018 Järjestötalon aamukahvit/Kilpirauhasyhdistys  
29.10.2018 Valikkoryhmä  
31.10.2018 Järjestökyselyyn vastaaminen palaveri  
12.11.2018 Sotevalmistelijoiden kokous  
19.11.2018 Järjestötalon kiinteistön tilanteen tiedotuspalaveri  
27.11.2018 Yhteistyön suunnittelupalaveri, Sydänpiiri  
13.12.2018 Järjestöt maakunnan kumppanina  
14.12.2018 Tiedontuotannon verkosto

### Projektikoordinaattorin lomat

Projektikoordinaattori piti palkatonta lomaa 30.6. – 22.7.2018, 28.7. – 5.8.2018 ja 3.-11.11.2018.