



TOIMINTASUUNNITELMA 2019

15 vuotta alueellista potilasjärjestötyötä



Lapin Kilpirauhasyhdistys ry on perustettu vuonna 2004 alueelliseksi potilasjärjestöksi, joka edistää kilpirauhasairauksien tunnettavuutta ja hoitoa sekä kilpirauhasairaiden fyysistä, psyykkistä ja sosiaalista hyvinvointia Lapissa.

Yhdistys on Suomen Kilpirauhasliitto ry:n pohjoisin jäsenyhdistys ja sen toimialue on koko Lappi, kaikki sen 21 kuntaa.

LAPIN KILPIRAUHASYHDISTYS RY

TOIMINTASUUNNITELMA VUODELLE 2019

1. YLEISTÄ

Lapin Kilpirauhasyhdistys ry on toiminut vuodesta 2004. Helmikuussa 2019 tulee kuluneeksi 15 vuotta, alueellista potilasjärjestötyötä Lapissa. Yhdistyksellä on jäseniä, (15.10.2018) 601, lähes joka Lapin kunnasta. Yhdistys on Suomen Kilpirauhasliitto ry:n pohjoisin jäsenyhdistys ja sen toimialue on koko Lappi, kaikki 21 kuntaa. Yhdistyksen toimipaikka sijaitsee Rovaniemellä.

Yhdistyksen toiminta on pääosin vapaaehtoistoimintaa, poikkeuksena STEA:n rahoittama KERRO JA KUUNTELE -projekti. "KERRO JA KUUNTELE -projektissa käynnistyy kolmas toimintavuosi 2019. Projekti jatkaa yhdistyksen jo perustoiminnaksi muotoutunutta asiantuntijatiedon tuomista ja vertaistuen järjestämistä lappilaisille kilpirauhaspotilaille.

Lapin Kilpirauhasyhdistys ry:n internet sivut löytyvät osoitteesta www.lapinkilpi.com Yhdistyksen tietosuojaseloste löytyy internetsivuilta.

2. TOIMINNAN TARKOITUS JA TOIMINTAMUODOT

Yhdistyksen tarkoituksena on toimia alueellisena potilasjärjestönä, joka edistää kilpirauhasairauksien tunnettavuutta ja hoitoa sekä kilpirauhasairaiden fyysistä, psyykkistä ja sosiaalista hyvinvointia Lapissa.

Tarkoituksensa toteuttamiseksi yhdistys/projekti järjestää asiantuntijaluentoja, vertaistukea ja virkistystoimintaa sekä harjoittaa tiedotustoimintaa. Yhdistys toimii yhteistyössä keskusliittonsa, viranomaisten, yhteisöjen ja järjestöjen kanssa silloin, kun niiden toiminta edistää yhdistyksen tarkoitusta.

3. HALLINTO, VAPAAEHTOISET JA TYÖNTEKIJÄ

3.1 Sääntömääräiset kokoukset

Yhdistyksen päättävät elimet ovat kevät ja syyskokous. Keväällä ja syksyllä yhdistyksen hallitus kutsuu koolle sääntömääräiset kokoukset. Sääntöjen mukaan kevätkokous on pidettävä maaliskuun loppuun mennessä. Kokous käsittelee tilinpäätöisasiat. Lokakuun loppuun mennessä pidetään syyskokous, jossa käsitellään seuraavan vuoden toimintasuunnitelma ja talousarvio sekä henkilövalinnat. Kokoukseen voivat osallistua kaikki yhdistyksen jäsenet.

3.2 Hallitus

Yhdistyksen asioita hoitaa yhdistyksen syyskokouksen valitsema hallitus ja puheenjohtaja, jotka valmistelevat ja järjestävät sääntöjen määräämät kevät- ja syyskokoukset. Puheenjohtaja kutsuu hallituksen koolle tarvittaessa ja hallitus järjestää hallinnon ja talouden hoidon sekä varainhankinnan. Hallitus jatkaa yhdistyksen ja liiton toiminnan tunnetuksi tekemistä ja jäsenhankintaa.

Hallitus toimii työnantajan roolissa KERRO JA KUUNTELE -projektille, jonka toimintaa tukee myös ohjausryhmä.

Hallitus tekee yhteistyötä yhteisöjen kanssa, joihin yhdistys kuuluu jäsenenä, sekä muiden yhteistyö tahojen kanssa silloin, kun se on yhdistyksen toimintaa tukevaa.

Hallituksen ja muiden vapaaehtoisten ammatillista osaamista pyritään tukemaan yhdistyksen tai yhteistyökumppaneiden järjestämien kurssien, luentotilaisuuksien ja työpajojen avulla.

3.3 Muut kokoukset

Suomen Kilpirauhasliiton ja muiden yhteisöjen kokouksiin (esim. Puheenjohtajapäiville) osallistutaan, mikäli se on tarkoituksenmukaista ja taloudellisesti mahdollista. Osallistutaan myös Lapin sairaanhoitopiirin järjestämiin toimieliimiin, joita ovat potilas- ja omaisneuvosto sekä asiakasraati.

Lisäksi osallistutaan yhdistysten kesken järjestettäviin vapaisiin yhteistyökokouksiin, mahdollisuuksien ja tarpeellisuuden mukaan.

Hallituksen perustamien toimikuntien kokouksista kirjoitetaan muistio, joka tuodaan hallituksen käsittelyyn päätöksentekoa varten.

3.4 Jäsenistö

Vuoden 2019 aikana tavoitellaan 620 jäsentä. Panostetaan siihen, että jäsenet tuntisivat yhdistyksen omakseen ja tulisivat mukaan toimintaan. Jäsenten odotuksia ja toiveita kuunnellaan eri tilaisuuksissa ja tilaisuuksista kerätään palautteita, joiden perusteella kehitetään toimintaa.

Jäsenistöä tiedotetaan eri tapahtumista jäsenkirjeellä, KILPI-lehdessä, paikallislehdissä, internet sivuilla, Facebookissa ja muussa sosiaalisessa mediassa.

3.5 Vapaaehtoiset

Yhdistyksen vapaaehtoiset osallistuvat hallitustyöskentelyyn, vertaistoiminnan ohjaamiseen ja virkistystapahtumien järjestämiseen jäsenistölle. Lisäksi vapaaehtoiset ovat mukana asiantuntijaluentojen järjestämisessä, myyjäisissä/arpajaisissa, sekä yhdistyksen esittelyissä messuilla ja erilaisissa muissa tapahtumissa.

Yhdistys pyrkii kehittämään palautteen suuntaisesti vapaaehtoistyön tarjontaa. Jäsenistö voi myös ehdottaa uusia tapoja ja toimintamalleja vapaaehtoistyön sisällöksi.

Yhdistys järjestää hallitukselle, vertaistukiohjaajille ja muille vapaaehtoisille erilaisia virkistys- ja koulutustilaisuuksia, jossa paino on osallistujien virkistyksessä ja vertaistuessa.

3.6 Yhdistys työnantajana

Lapin Kilpirauhasyhdistys ry:llä on yksi työntekijää, KERRO JA KUUNTELE- projektin projektikoordinaattori, joka vastaa projektin operatiivisesta toiminnasta. Toimeen kuuluu hoitaa tehtäviä koko maakunnan alueella.

Pitkällä tähtäimellä yhdistyksen tavoitteena on saada projektin avulla pysyvä työpaikka jäsenistön edunvalvontaan.

4. TALOUS

4.1 Jäsenmaksutuottotavoite

Vuoden 2019 jäsenmaksutavoitteeksi asetetaan 6820 euroa. Jäsenmaksu vuodelle 2019 on 25 euroa.

4.2 Projektirahoitus

STEA on rahoittanut KERRO JA KUUNTELE -projektia vuosina 2017 – 2018 yhteensä 110 000 euroa. Projektille on haettu 1.10.2018, jatkorahoitusta 70 000 euroa, vuodeksi 2019.

Rahoituksesta henkilöstökuluihin menee noin 64% ja toimintakuluihin jäävä osuus on 36%, josta suurimpia menoeriä ovat matka-, vuokra- ja asiakaskulut.

4.3 Avustukset

Lapin kunnista haetaan toiminta-avustuksia jäsenten ja vapaaehtoisten virkistys-, matka- ja materiaalikuluihin. Vuonna 2018 avustuksia on saatu Rovaniemen ja Sodankylän kunnalta.

4.4 Muu varainhankinta

Toteutetaan vuoden aikana myyjäis- ja arpajaistapahtumia. Lisäksi osallistutaan myös muiden järjestämiin myyjäisiin.

Yksityiset henkilöt tai yhteisöt voivat tukea yhdistyksen toimintaa vapaaehtoisella tukimaksulla.

5. VARSINAINEN TOIMINTA

KERRO JA KUUNTELE -projektin toimesta toteutuu yhdistyksen aiempi perustoiminta, asiantuntijaluennot ja vertaistukitoiminta.

Yhdistyksen omaksi toiminnaksi jää pääasiassa jäsenistön hyvinvointia edistävien tapahtumien järjestäminen ja tapahtumiin osallistumisen tukeminen.

5.1 Perustoiminta/jäsentoiminta

Yhdistys panostaa omassa toiminnassaan liikunta- ja kulttuuritapahtumien järjestämiseen, tarkoituksenaan jäsenten hyvinvoinnin tukeminen. Lisäksi pyritään edistämään jäsenistön digitaalisten laitteiden ja ohjelmistojen käytön hallintaa, koska enenevässä määrin erilainen tieto kilpirauhassairauksiin liittyvistä asioista on siirtynyt tai siirtymässä Internetin ja sosiaalisen median maailmaan.

Keilailtoja ja kuntosalitoimintaa jatketaan edelleen, sekä pyritään käynnistämään niitä myös muualla Lapissa. Resurssien mukaan järjestetään myös muuta toimintaa eri paikkakunnilla, kuten esim. retkipäiviä luontoon, teatteri- ja konserttiesityksiä.

Yhdistyksen jäseniä aktivoidaan liikuntaan ja yleensä hyvinvointia ja hyvää mieltä tuottavaan toimintaan, jota esimerkiksi kunnat ja liikuntajärjestöt tarjoavat.

5.2 Yhteistyö muiden toimijoiden kanssa

Yhdistys on jäsenenä järjestöissä:

- Suomen Kilpirauhasliitto ry
- Lapin sosiaali- ja terveysturvayhdistys ry, Rovaniemi
- Pohjoisen Yhteisöjen Tuki – Majakka ry Kemi
- Kemijärven Järjestö Kiehininen ry, Kemijärvi
- Rovaniemen Vammais- ja kansanterveysjärjestöt ry ROVAKA, Rovaniemi
- Järjestökeskus Kitinen ry., Sodankylä

Yhdistys jatkaa yhteistyötä mainittujen järjestöjen kanssa, esim. Järjestöt muutokseen yhteistyössä -hankkeessa (2017 – 2020).

Suomen Kilpirauhasliiton edunvalvonta-, tiedottamistyö ja tuki ovat yhdistyksen toiminnassa kulmakiviä, joihin toiminnassa tukeudutaan. Kumppaniyhteisöjen tiloja eri paikkakunnilla käytetään vertaistoimintaan ja muihin tilaisuuksiin.

Yhdistys jatkaa edelleen osallistumista Lapin alueen vapaisiin yhteisöihin, esim. Lapin tiedontuotannon ja viestinnän verkostoihin. Rovaniemen Järjestötalon ja Neuvokkaan organisoimiin tilaisuuksiin, tempauksiin ja koulutuksiin osallistutaan, mikäli ne ovat yhdistykselle sopivia.

Lääkehoidon päivän järjestämistä jatketaan yhdessä toisten järjestöjen kanssa.



5.3 KERRO JA KUUNTELE –projektin toiminta 2019

5.3.1 Asiantuntijatilaisuudet (lääkäriluennot ym. terveydenhuollon ammattilaiset)

Tavoite: 4 lääkäriluentoa, 400 kuulijaa

- 1) Kilpirauhassairaudet; "Ensietopäivä" Lapin Kilpirauhasyhdistys 15 vuotta alueellista potilasjärjestötyötä.
 - LKS Rovaniemi helmikuu (15.2.2019), välitetään kaikkiin Lapin terveyskeskuksiin, mahdollisesti Virta pisteisiin ja oppilaitoksiin.
- 2) Kilpirauhastoiminnan häiriöt raskauden aikana, häiriön ja lääkityksen vaikutus sikiöön, tilanne raskauden jälkeen, hormonihäiriöt (huhtikuu).
- 3) Kilpirauhassairauksien vaikutus lasten/nuorten kasvuun ja kehitykseen (syksy 2019)
- 4) KERRO JA KUUNTELE -projektin loppuseminaari (marraskuu 2019)

5.3.2 Muut hyvinvointia edistävät luennot

Teemapohjaiset esitelmät vertaistukiryhmissä esim. kokemusasiantuntijan, sydän-, silmä-,

diabetes-, muisti-, apteekkipalvelut, ravitseminen ja liikunta, sosiaaliturva jne.
Lääkehoidon teemapäivään osallistuminen. Luennot tavoittavat arviolta 150 henkilöä.

5.3.3 Vertaistukitoiminta

Tavoite: 21 vertaistukiryhmää, kokoontumisia 189 kertaa, 945 osallistujaa.

Vuonna 2018 toimivien vertaistukiryhmien (9) lisäksi pyritään käynnistämään segmentoituja vertaistukiryhmiä, liikunnallisia työkäisten vertaistukiryhmiä yhteistyössä eri potilasyhdistyksien kanssa esim. Lapin Sydänpiiri ry. Facebookin vertaistukiryhmää ylläpidetään ja sen jäsenmäärää (55 hlöä) pyritään kasvattamaan. Myös Facebookin ryhmiä voidaan profiloida.

Pyritään rakentamaan juuri leikattujen potilaiden luona "sairaalavierailu"-toimintamalli (kokemus- /vertaisuustuki).

Virtun käyttöä vertaistukitoimintaan selvitellään.

Vertaistukiohjaajien toimien helpottamiseksi kootaan ohjaajille "työkalupakki".

Vertaistukiohjaajien koulutus, virkistäytyminen ja työnohjaus. Vertaistukiohjaajien ja vapaaehtoisten koulutukseen, virkistäytymiseen ja työnohjaukseen osallistuu 20 henkilöä.

5.3.4 Oppilaitos- ja terveydenhuolto yhteistyö

- osallistuminen oppilaitosten messuihin ja muihin tapahtumiin
- kokemustoiminnan käytännön tukeminen yhteistyössä oppilaitoksiin
- opiskelijaharjoittelut, opinnäytetyöt
- terveyskeskuskäynnit muun kuntakäynnin yhteydessä sekä vierailut "osastotunneilla".
- pilotti järjestöpäivät terveyskeskuksissa ja terveysasemilla
- terveysasema- ja keskussairaalapisteillä käynnit
- "Ensietopäivä" käytännöksi erikoissairaanhoidon
- Yksityisten palveluntarjoajien kontaktointi ja tiedottaminen
- Kokemus-/vertaistuki sairaalavierailut -toimintamalli
- Neuvolatoiminnan ja hoivakotien yms. ja omaishoidon tiedottamisen malli

5.3.5 Vertaistukiohjaajien virkistäminen

- vertaistukiohjaajien jaksamisen ja motivoitumisen tukeminen

5.3.6 Uusien vapaaehtoisten rekrytointi

- osallistutaan Vapaaehtoistyön viikon tapahtumiin
- profiloidaan vapaaehtoistyötä yhdistyksellä. Rakennetaan siihen markkinointimateriaali, salassapitosopimus ja järjestetään yksi rekrytointipäivä.

5.3.7 Yhteistyökumppaneiden tapahtumat

- osallistutaan muiden tahojen järjestämiin kokouksiin, tapaamisiin, tapahtumiin, tilaisuuksiin ja koulutuksiin yhdessä yhdistyksen edustajien kanssa.

5.3.8 Järjestöjen välinen yhteistyö

- esim. keliakia, sydän, diabetes, reuma, muisti, MLL, ELO

5.3.9 Vaikuttamistyö ja edunvalvonta

Projekti ja yhdistys pyrkivät tukemaan kilpirauhaspotilaita vertaistuen ja asiallisen tiedon jakamisen kautta. Vertaistuki-illat ja asiantuntijaluennot Lapin eri kunnissa palvelevat tätä tehtävää. Ne ovat samalla sekä vaikuttamistyötä, tietoisuuden lisäämistä, että edunvalvontaa.

Projekti ja yhdistys esittelevät toimintaansa ainakin kaksi kertaa vuodessa Lapin keskussairaalan aulan Järjestötietovakassa ja Länsi-Pohjan keskussairaalan Järjestötietopisteessä. Kohdeyleisönä ovat sairaaloiden asiakkaat ja henkilökunnat. Lisäksi yhdistystä ja projektia käydään esittelemässä ja kertomassa toiminnasta Lapin kunnissa.

Projekti ja yhdistys ovat mukana oppilaitosyhteistyössä ja osallistuu sosiaali- ja terveysalan opiskelijoille tarkoitetuille järjestömessuille oppilaitoksissa sekä Rovaniemellä että Kemissä, osallistuu opiskelijoiden Pestuumarkkinoille ja tarjoaa harjoittelupaikkaa opiskelijoille.

Projekti ja yhdistys ovat myös mukana eri järjestöjen yhteisesiintymisissä. Yhdistys ja projekti ovat mukana myös Lapin sosiaali- ja terveysturvayhdistyksen järjestämässä tilaisuuksissa.

Projekti ja yhdistys järjestävät Kilpirauhaspäivän tapahtuman, joko yhdessä tai useammassa kunnassa, mahdollisesti Pop Up –tapahtumana eri kohteissa.

5.3.10 Yleisötilaisuudet

Projekti ja yhdistys osallistuvat mahdollisuuksien mukaan Lapissa järjestettäviin järjestöjen yhteisiin messuihin ja markkinoihin ja muihin tilaisuuksiin tarkoituksena levittää tietoutta toiminnastaan ja tulla näkyväksi. Palautejärjestelmää kehitetään määrän ja laadun arvioimiseksi.

Projektin ja yhdistyksen järjestämät asiantuntijaluennot ovat kaikille julkisia ja maksuttomia tilaisuuksia. Tilaisuuksissa jaetaan KILPI –lehtiä, yhdistys-, projekti- ja sairausesitteitä.

6. VIESTINTÄ

Yhdistyksellä ja projektilla on sekä netti- että Facebook-sivut ja Instagram, jotka pidetään ajan tasalla. Sivuilla ilmoitetaan yhdistyksen ja projektin toiminnot ja tapahtumat. Facebookissa on vertaistukiryhmät Lapin Kilpirauhasyhdistyksellä, Kemin vertaistukiryhmällä ja Sodankylän vertaistukiryhmällä.

Ulkoinen viestintä keskitetään puheenjohtajalle ja projektikoordinaattorille. Hallituksen, puheenjohtajan ja projektikoordinaattorin digitaalisia osaamista vahvistetaan edelleen koulutuksella. Mainittua pienimuotoista koulutusta pyritään järjestämään myös jäsenille.

KILPI –lehti on edelleen tärkeä ilmoitusfoorumi. KILPI -lehden kirjoitetaan Lapin tapahtumista ”Sukset jalassa ja tiuku kaulassa” -palstalla. Yhdistyksen ja projektin toiminnasta ja

tapahtumista ilmoitetaan myös paikallislehdissä, radiossa, lappilaiset.fi -sivustolla, meno infoissa ja joissakin tapauksissa paperimainoksilla.

Yhdistyksen ja projektin esitteet pidetään ajan tasalla, sekä hankitaan esittelyihin tarvittavaa oheismateriaalia esim. kyniä jne.

Jäsenkirje lähetetään sähköpostilla niille, joilla on sähköpostiosoite. Muille kirje menee normaalina postina. Vertaistukiohjaajille lähetetään ohjaajien uutiskirje.

Esitemateriaalia lähetetään säännöllisesti Lapin terveyskeskuksiin ja apteekkeihin.

Tavoitteena on päästä mahdollisimman paljon näkyviin ja kuuluviin eri medioissa, jotta yhdistyksen ja projektin toiminta tulisi lappilaisille tutuksi.

*Lapin Kilpirauhasyhdisty ry:n Hallitus
hyväksynyt Toimintasuunnitelma 2019, kokouksessaan 27.10.2018.*