

Iiris Kuusinen



**30 VUOTTA
SELKÄYHDISTYSTOIMINTAA PORVOOSSA**



Porvoon Seudun Selkäyhdistys ry, Borgånejdens Ryggförening rf

Iiris Kuusinen

**30 VUOTTA
SELKÄYHDISTYSTOIMINTAA
PORVOOSSA**



Porvoon Seudun Selkäyhdistys ry, Borgånejdens Ryggförening rf

ISBN 978-952-94-0620-3 (nid.)

ISBN 978-952-94-0621-0 (pdf)

Porvoon Seudun Selkähdistys ry, Borgånejdens Ryggförening rf

Oy Painotalo tt-urex Ab, Porvoo 2018

SISÄLLYS

ESIPUHE	4
1. YHDISTYKSEN PERUSTAMINEN JA TOIMINNAN ORGANISOINTI	
Selkäongelmaisille oma seura Porvooseen	5
Liittoon liittyminen	7
Nimen muutos ja uudistetut säännöt	7
Yhdistyksen työrukkaset	8
2. MONIMUOTOISTA TOIMINTAA	
Potemisesta toimintaan	10
Liike on lääke	11
Tanssia lääkärin määräyksestä	13
Vertaistuesta voimaa	13
Terveystietoa	14
Matkoja ja virkistystä	14
Jäsenlähtöistä kehittämistä	15
Tunnettuuden lisäämistä	17
3. YHTEISTYÖLLÄ LISÄÄ VAIKUTTAVUUTTA	
Paikallinen yhteistyö	20
Valtakunnallinen yhteistyö	21
4. YHDISTYKSEN MERKKIPÄIVÄT	
10-vuotisjuhlat	23
20-vuotisjuhlat	24
5. AVAINHENKILÖIDEN MUISTELUKSIA	
Liisa Pyykönen: Oma selkäyhdistys on porvoalaisille mahdollisuus	26
Anneli Lundberg: Sihteerinä lähes kaksi vuosikymmentä	28
Taina Åkerlund-Pesonen: Palkitsevinta on ollut ihmisten kohtaaminen	30
Sirpa Pirttimaa-Törnqvist: Kaikki alkoi Nikama-lehden löytämisestä	32
LIITTEET	
1. Porvoonseudun Selkäseura ry:n/Porvoon Seudun Selkäyhdistys ry:n toimihenkilöt 1988–2018	34
2. Porvoonseudun Selkäseura ry:n/Porvoon Seudun Selkäyhdistys ry:n johtokunnan/hallituksen jäsenet ja varajäsenet 1988–2018	35
LÄHTEET	36

ESIPUHE

Tämä historiikki tekee omalta osaltaan näkyväksi toimintaa, joka käynnistettiin vuonna 1988 Porvoonseudun Selkäseuran nimellä ja joka on jatkunut jo kolmenkymmenen vuoden ajan. Vuodesta 2008 alkaen yhdistys on kantanut nimeä Porvoon Seudun Selkäyhdistys ry, Borgånejdens Ryggförening rf.

Liityin itse selkäyhdistykseen vuosi sitten. Jo lyhyt aika jäsenenä on avannut silmäni näkemään, kuinka tärkeää ja arvokasta työtä yhdistyksessä tehdään. Vapaaehtoisvoimin järjestetään monenlaista toimintaa Porvoon asukkaiden selän hyvinvoinnin edistämiseksi. On suuri etu, että omassa kaupungissa on saatavissa korkeatasoista selkäongelmallisille räätälöityä liikuntaa sekä vertaistukea ja tietoa. Kansantaloudellises-tikin selkäyhdistyksen olemassaolo on merkittävää. Lähes kokonaan omilla jäsen- ja liikuntamaksutuloilla toimintaansa toteuttava yhdistys säästää yhteiskunnan rahaa. Ellei yhdistystä olisi, jouduttaisiin julkisia varoja kohdentamaan enemmän selkäongelmien ennaltaehkäisyyn ja hoitoon.

Kiitän omasta puolestani Porvoon Aktiasäätiötä historiikin taittoon ja painatukseen Porvoon Seudun Selkäyhdistykselle myöntämästä avustuksesta. Kiitokset osoitan myös Anneli Lundbergille, Liisa Pyyköselle, Sirpa Pirttimaa-Törnqvistille ja Taina Åkerlund-Pesoselle haastatteluista ja mielenkiintoisista muisteluksista. Historiikki-luonnoksen lukemisesta ja kommentoinnista kiitän yhdistyksen puheenjohtajaa Sirpa Pirttimaa-Törnqvistiä.

Porvoossa 19.7.2018

Iiris Kuusinen, filosofian tohtori

1. YHDISTYKSEN PERUSTAMINEN JA TOIMINNAN ORGANISOINTI

Onko selkäsi kipeä?

Tule mukaan perustamaan Porvooseen omaa Selkäseuraa. Asiasta kiinnostuneet voivat ottaa yhteyttä. Puh. 144518.

(ilmoitus Sanomalehti Uusimaassa 4.12.1987)

Selkäongelmallisille oma seura Porvooseen

Aito tarve johti selkäseuran perustamiseen Porvooseen. Syksyllä 1987 selkäleikkauksesta toipuva Liisa Pyykönen tapasi keittiöremonttia suunnitellessaan Arne Järvisen, jolla oli myös omakohtaisia kokemuksia vastaavasta operaatiosta. Yhdessä he totesivat, että paikkakunnalle tarvittaisiin oma seura selkäongelmallisille. Pyykösen ja Järvisen idea sai lisäkipinää lehtijutuista, joissa kerrottiin Turkuun kolme vuotta aiemmin perustetusta vastaavanlaisesta yhdistyksestä. Tästä innostuneena Liisa Pyykönen laittoi Uusimaa-lehteen 4.12.1987 ilmoituksen, jossa tiedusteltiin kiinnostusta selkäseuran perustamiseen Porvooseen. Yhteydenottoja tuli runsaasti.

Selkäseuran perustaminen eteni ripeästi. Asiasta kiinnostuneiden yhteinen tapaaminen järjestettiin 19.1.1988 Porvoon Osuuspankin kerhohuoneella. Liukkaasta kelistä huolimatta paikalle oli kokoontunut noin 60 henkilöä, jotka yksimielisesti totesivat oman seuran perustamisen tarpeellisuuden. Selkä, sen kunto ja kuntouttaminen koettiin tärkeäksi, samoin kuin vertaistuki. Seuran nimeksi sovittiin Porvoonseudun Selkäseura ry, ja sen ensimmäiseen johtokuntaan valittiin Eino Aaltonen, Maarit Hulkkonen, Arne Järvinen, Liisa Pyykönen, Rauni Ritaluoto ja Joe Tuominen. Johtokunnan tehtäväksi annettiin miettiä seuran sääntöjä sekä toimintatavoitteita ja -muotoja.

Uunituoreen selkäseuran johtokunta järjestäytyi ensimmäisessä kokouksessaan 22.1.1988. Johtokunnan puheenjohtajaksi valittiin Maarit Hulkkonen, varapuheenjohtajaksi Joe Tuominen, rahastonhoitajaksi Rauni Ritaluoto ja sihteeriksi Liisa Pyykönen. Yhdistyksen jäsenmaksuksi päätettiin 50 markkaa. Johtokunta valmisti yhdistyksen säännöt ja lähetti ne maaliskuussa oikeusministeriöön hyväksyttäväksi. Ministeriön pyytämien tarkennusten jälkeen Porvoonseudun Selkäseura ry, Borgånejdens Ryggförening rf merkittiin yhdistysrekisteriin ja sen säännöt vahvistettiin 5.7.1989.

Porvoonseudun Selkäseura ry aloitti toimintansa vireästi. Perustamisvuonna yhdistys järjesti kevätkokouksen 14.4.1988 ja syyskokouksen 25.11.1988. Kevätkokouksessa oli läsnä 55 henkilöä. Sääntömääräisten asioiden käsittelyn jälkeen yhdistyksen varapuheenjohtaja työlääketieteen erikoislääkäri Joe Tuominen luennoi aiheesta ”Selkähoito kriisissä”. Syyskokouksessa lääkintävoimistelijat Jukka Suovanen ja Tapani Tohka alustivat selkärangan anatomiasta ja toiminnasta virallisten kokousasioiden päätteeksi. Syyskokouksessa hyväksytyn toimintasuunnitelman 1989 mukaan seuran pääasiallisena tarkoituksena oli jatkaa alulle pantua kuntoutus- ja valistustoimintaa sekä kehittää kokous- ja muuta toimintaa hankkimalla lisää aktiivisia jäseniä. Tavoitteena oli myös saada seuralle ulkopuolista rahoitusta julkiselta taholta ja yksityisiltä yrityksiltä.

Muutaman vuoden kauemmin toiminut turkulainen Selkä-Seura oli alkuvaiheessa porvooolaisille hyvä malli. Turun yhdistyksen puheenjohtaja Ellen Heiniö kutsuttiin Porvoon yhdistyksen perustamiskokoukseen kertomaan käytännön asioista. Yhteistyö Suomen vanhimman ja toiseksi vanhimman kaupungin selkäseurojen kesken pelasi loistavasti. Yhdistysten edustajat vierailivat toistensa luona ja järjestivät yhteisiä kesätapahtumia. Muun muassa kesäkuussa 1989 porvooolaiset ja turkulaiset tekivät virkistysmatkan Punkalaitumelle. Kesäisen selkätapahtuman kruunasivat Yli-Kirran museoalueen vanhassa navetassa järjestetyt tanssit.



Porvoonseudun Selkäseuran alkuaikojen jäseniä liikuntatapahtuman tauolla.

Liittoon liittyminen

Porvoonseudun Selkäseuran liittyminen valtakunnalliseen selkäyhdistysten keskusliittoon oli pitkällinen prosessi. Suomen Selkäliitto (nykyisin Selkäliitto) perustettiin 25.11.1988 Heinolassa eli vajaata vuotta myöhemmin kuin Porvoonseudun Selkäseura. Uusi keskusliitto kiinnosti Porvoon yhdistystä ja sen toiminnasta haluttiin tietoa. Yhdistyksen toimintakertomuksessa 1990 ja saman vuoden syyskalenterissa mainitaan, että porvoolainen Christer Björklund kävi kertomassa perustetusta liitosta. Björklund oli tuolloin liiton hallituksen varsinainen jäsen.

Keskusliittoon liittyminen kuitenkin pitkittyi. Liittymistä pohdittiin Porvoonseudun Selkäseuran johtokunnassa aika ajoin yhdeksänkymmentäluvulla. Liittymistä pitkitti muun muassa se, että yhdistys halusi pysyä itsenäisenä ja käyttää jäsenmaksutulot kokonaan itse. Kaksituhattaluvun alussa keskustelu Suomen Selkäliittoon liittymisestä sai uutta tuulta purjeisiin. Vuonna 2004 johtokunnan tekemä esitys liittoon liittymisestä käsiteltiin ja hyväksyttiin yhdistyksen marraskuussa pidetyssä syyskokouksessa. Suomen Selkäliiton hallitus hyväksyi kokouksessaan 3.2.2005 yksimielisesti Porvoon yhdistyksen jäsenekseen.

Nimen muutos ja uudistetut säännöt

Porvoonseudun Selkäseuran nimeä ja sääntöjä muutettiin vuonna 2008. Uusi nimi Porvoon Seudun Selkäyhdistys ry, Borgånejdens Ryggförening rf tuli voimaan 18.11.2008. Samassa yhteydessä uudistettiin yhdistyksen säännöt ja toimeenpanovaltaa edustavan johtokunnan nimi muutettiin hallitukseksi.

Sääntöjensä mukaisesti Porvoon Seudun Selkäyhdistys ry on voittoa tavoittelematon yhdistys. Periaatteena on, että saaduilla tuotoilla pystytään kattamaan toiminnasta aiheutuneet kulut. Pääasiallisina tulonlähteinä ovat liikuntaryhmien osallistumismaksut ja yhdistyksen osuus jäsenmaksuista. Osa jäsenmaksuista menee Selkäliitolle. Pieniä lisätuloja yhdistys hankkii kirpputoritapahtumilla, arpojen ja joulukorttien myynnillä sekä mainoksilla. Toimintansa rahoittamiseen yhdistys on vuosien varrella saanut avustusta muutamista lähteistä, joista esimerkkeinä mainittakoon Porvoon kaupunki, Aktiasäätiö ja Opintokeskus Sivis. Alkuvuosina yhdistyksellä oli tukijoina myös yrityksiä, kuten Neste Oy ja Ensto.

Yhdistyksen jäsenistön muodostavat varsinaiset jäsenet ja kannatusjäsenet. Varsinaiseksi jäseneksi voidaan hyväksyä henkilö, jolla on selkäsairaus tai muu selkäongelma tai henkilö, joka haluaa toimia yhdistyksen tarkoituksen toteuttamiseksi ja hyväksyy säännöt. Kannatusjäseneksi voidaan hyväksyä yksityinen henkilö tai oikeuskelpoinen yhteisö, joka haluaa tukea yhdistyksen toimintaa. Selkäyhdistysten jäsenasioita hoide-

taan Selkäliiton ja yhdistysten yhteistyönä. Liitto vastaa jäsenrekisterin ylläpidosta ja jäsenmaksujen perinnästä. Uuden jäsenen hyväksyy yhdistyksen hallitus.

Yhdistyksen työrukkaset

Ylintä päätäntävaltaa Porvoon Seudun Selkäyhdistyksessä käyttävät jäsenet, joilla on mahdollisuus vaikuttaa asioihin sääntömääräisissä kevät- ja syyskokouksissa. Yhdistyksen käytännön asioiden hoidosta vastaa hallitus, johon kuuluvat vuosittain valitut puheenjohtaja, kuusi muuta varsinaista jäsentä ja neljä varajäsentä. Hallitus valitsee keskuudestaan varapuheenjohtajan sekä ottaa ulkopuolelta tai keskuudestaan sihteerin, rahastonhoitajan ja muut tarvittavat toimihenkilöt. Kaikki hallituksen jäsenet ja varajäsenet osallistuvat tarvittaessa erilaisten tapahtumien järjestelyihin.

Kolmenkymmenen vuoden toiminta-aikana yhdistyksen puheenjohtajana on toiminut seitsemän henkilöä: Maarit Hulkkonen (1988), Joe Tuominen (1989–1992), Liisa Pyykönen (1993, 2002–2003, 2006–2007), Heikki Luomala (1994–1995), Erja Koivisto (1996–2001), Tuulikki Kurki (2004–2005) ja Sirpa Pirttimaa-Törnqvist (2008–2018). Tähän saakka pisin puheenjohtajapesti eli 11 vuotta on ollut Sirpa Pirttimaa-Törnqvistillä.



Puheenjohtaja Joe Tuominen kokeilemassa Selkäinstituutin laitetta Helsingissä vuonna 1990.

Yhdistyksellä on ollut onni saada pitkäaikaisesti sitoutuneita toimihenkilöitä, jotka ovat vapaaehtoisesti ja palkkiotta hoitaneet tehtäviään. Ulla Wiksten toimi rahastonhoitajana kaksikymmentä vuotta ja Anneli Lundberg sihteerinä kuusitoista vuotta. Vuodesta 2010 lähtien rahastonhoitajan tehtäviä on hoitanut Aulikki Siivonen. Yhdistyksen perustajajäsen Liisa Pyykönen hoiti viiden vuoden puheenjohtajuuden lisäksi toiset viisi vuotta sihteerin tehtäviä. Yhdistyksen liikuntavastaavana on ollut lähes koko toiminnan ajan Taina Åkerlund-Pesonen. Liikuntaryhmien vetämisestä yhdistys on maksanut palkkion tehtävää hoitaneelle henkilölle.

Yhdistyksen toimihenkilöt sekä johtokunnan/hallituksen kokoonpanot 1988–2018 on esitetty liitteissä 1–2.

2. MONIMUOTOISTA TOIMINTAA

Tule mukaan sinäkin!
**Selkäseuran toimintamuodot valistustoiminta,
kuntoutustoiminta, virkistystoiminta, muu toiminta**
(Porvoonseudun Selkäseura ry:n ensimmäinen tiedote keväällä 1988)

Potemisesta toimintaan

Porvoon Seudun Selkäyhdistyksen toimintaa on sävyttänyt tekemisen meininki koko sen 30-vuotisen historian ajan. Yhdistyksen sloganina voidaankin hyvällä syyllä pitää sanaparia ”potemisesta toimintaan”, joka oli vuonna 1989 valtakunnallisen selkäviikonkin teemana. Jo alussa huomattiin, että pelkkä selkäongelmissa rypeminen ei johda mihinkään. Yhdistys asetti päätavoitteekseen auttaa, ohjata ja tukea ihmisiä huolehtimaan omasta terveydestään. Toiminnan toteuttamisen keskiössä ovat olleet erilaisten liikuntamuotojen järjestäminen, tiedon lisääminen sekä koulutus- ja virkistystilaisuudet.

Vaikka yhdistyksen perustamisidea kumpusi selkäongelmista, myös terveselkäiset toivotettiin tervetulleiksi heti alusta pitäen. Selkäsairaiden ja -ongelmaisten hoidon ja kuntoutuksen edistämisen rinnalla yhdistys on panostanut tuki- ja liikuntaelinten kunnon ylläpitämiseen. Ongelmien ennaltaehkäisyä on pidetty tärkeänä.



Yhdistyksen jäseniä kokeilemassa erilaisia kuntosalilaitteita.

Oman terveyden – tuki- ja liikuntaelimet mukaan lukien – vaaliminen on viime vuosina noussut kansallisesti merkittäväksi asiaksi. Lisääntyneen tiedon ja tiedotuksen ansiosta kansalaiset ovat heränneet huomaamaan oman vastuunsa terveytensä ylläpidossa. Tämä trendi on näkynyt Porvoon Seudun Selkäyhdistyksenkin toiminnassa kasvavana jäsenmääränä ja kiinnostuksena. Yhdistyksen järjestämiin liikunta- ja luentotilaisuuksiin on osallistunut myös ulkopuolisia henkilöitä, joista moni on tutustuttuaan toimintaan liittynyt yhdistyksen jäseneksi.

Liike on lääke

Liikunta on ensiarvoisen tärkeää sekä selkäongelmien ennaltaehkäisyssä että selkä-sairauksien hoidossa. Ajoissa aloitettu selkäjumppa voi pitää kirurgin veitsen loitolla. Omalle selälle räätälöidyt liikkeet parantavat myös kipeäselkäisten vointia. Erilaisen sisä- ja ulkoliikunnan tarjoaminen jäsenistölle on priorisoitunut ensimmäiselle sijalle Porvoon Seudun Selkäyhdistyksen koko toiminnan ajan. Yhdistyksen järjestämän liikunnan lisäksi jäsenistöä on kannustettu omaehtoiseen liikuntaan, sillä se on paras ja kestävin tapa selkäongelmien hoidossa ja ennaltaehkäisyssä.

Selkävoimistelua alettiin pitää yhdistyksen perustamisvuoden 1988 syksystä lähtien maanantaisin Kokonhallissa puheenjohtaja Maarit Hulkkoson johdolla. Parhaimmillaan osallistujia oli 25. Selkävoimistelua jatkettiin seuraavana vuonna Lundin talolla. Lääkintävoimisteluoppilas Taina Åkerlundin vetämät jumppatuokiot saavuttivat niin suuren suosion, että tilat kävivät ahtaiksi osallistujien runsauden vuoksi.

Selkävoimistelun suosio on jatkunut läpi vuosien. Vuosina 1993–2009 voimisteluryhmien vuotuinen osallistujamäärä oli 40–131. 2010-luvulla yhdistyksen liikunta-toiminta on monimuotoistunut ja jumpparyhmien määrä lisääntynyt. Perinteisemmän selkävoimistelun rinnalla tarjotaan nykyisin selkäjoogaa ja erikseen miehille tarkoitettua selkäjumppaa. Liikuntaryhmissä kipeäselkäisiä opastetaan vaihtoehtoliikkeiden tekoon. Tarjonnan lisääntymisen myötä yhdistyksen liikuntatoiminnan käyttövo-lyymi on kasvanut voimakkaasti. Esimerkiksi vuonna 2017 jumppa- ja joogaryhmiin osallistui 267 henkilöä.

Joinakin vuosina jäsenillä on ollut mahdollisuus käydä maksutta kuntosaleilla yhdis-tyksen vastatessa sali- ja kuntovälinemaksuista. Jumppien ja kuntosalien yhteydessä halukkaille on järjestetty lihaskuntotestejä ja ylipainomäärityksiä. Myös vesivoimiste-lua on ollut kokeiluluonteisesti tarjolla muutaman kerran. Esimerkiksi keväällä 1994 toteutetuista 17 selkävoimistelukerrasta kolme oli vesivoimistelua. Syksyllä 2005 jär-jestettyyn vesijuoksututustumiseen osallistui 16 henkilöä.

Monipuolisen sisäliikunnan lisäksi yhdistys on järjestänyt jäsenilleen virkistäviä ulkoliikuntatapahtumia. Liikunnallisia viikonloppuja on pidetty eri paikoissa, muun muassa Anttolanhovissa, Pajulahden urheiluopistolla, Karijärvellä ja Övikissä. Humlan majalle ja Sikosaareen on tehty kävely- ja syysretkiä 1990-luvulla. Jäsenille on pidetty kävelykouluja ja opetettu kävelytekniikkaa useampana vuonna 1990- ja 2000-luvuilla, sillä vääränlainen kävelytyyli ja vääränlaiset jalkineet voivat aiheuttaa selälle paljon ongelmia. Myös liikkeen, äänen ja hengityksen yhdistämistä on kokeiltu. Kokonaisvaltainen kehoon ja mieleen vaikuttava liikunnallinen harjoitus keventää samanaikaisesti sekä jäseniä että mieltä. Avantouintiakin on kokeiltu yhdessä Porvoon talviuimareiden kanssa.

Yhdistyksen liikuntatoiminnan ohjaajana on ollut lähes koko 30-vuotisen historian ajan fysio- ja joogaterapeutti Taina Åkerlund-Pesonen. Hänen lisäksi liikuntatilaisuuksia ovat vetäneet puheenjohtaja Maarit Hulkkonen yhdistyksen aloitusvuonna ja lääkintävoimistelija Cathlene Karlsson 1990-luvulla.



Fysio- ja joogaterapeutti Taina Åkerlund-Pesonen ohjaamassa miesten selkärühmään osallistunutta Vesa Koljosta (kuva Maarit Gabrielsson, Uusimaa-lehti 25.2.2016).

Tanssia lääkärin määräyksestä

Selän hoidossa ei sovi unohtaa tanssiakaan. Yhdistyksen puheenjohtajana 1989–1992 toiminut työlääkätieteen erikoislääkäri Joe Tuominen antoi aikanaan hyvän reseptin: ”Tanssia lääkärin määräyksestä.” Tuomisen mukaan tanssi on monipuolista liikuntaa, joka vahvistaa ja venyttää tärkeitä selkä- ja vatsalihaksia. Resepti on yhä voimassa.

Musiikin tahdissa tapahtuva tanssiminen aktivoi monia eri aivoalueita, lisää endorfiinin eritystä ja tuottaa mielihyvää. Endorfiinin lisääntymisellä on kipua lievittävä vaikutus. Selkäkivun akuuttivaiheessa tanssia ei suositella, mutta pahimman kivun väistyttyä se on turvallinen liikuntamuoto.

Vertaistuesta voimaa

Moni selkävaikeuksista kärsivä kaipaa keskustelua samanlaisessa elämäntilanteessa olevan ihmisen kanssa. On helpottavaa saada jakaa kokemuksia sellaisen henkilön kanssa, joka ymmärtää. Vastavuoroisessa keskustelussa huomaa, etteivät omat ongelmat ole ainutlaatuisia. Vertaiskeskustelijat voivat olla prosessissaan eri vaiheissa, jolloin omaan tilanteeseen saa uutta perspektiiviä ja arjen selviytymisvinkkejä. Vertaistukisuhteessa on mahdollista olla samanaikaisesti sekä tuen saaja että antaja. Parhaimmillaan yhteisten kokemusten jakaminen voi johtaa henkisen hyvinvoinnin ja fyysisen suorituskyvyn paranemiseen.

Vertaistuen tarjoaminen on yksi Porvoon Seudun Selkäyhdistyksen organisoimista toimintamuodoista. Jäsenillä on ollut mahdollisuus päästä muutaman kerran vuodessa keskustelemaan selkäongelmistaan vertaishenkilöiden kanssa yhdistyksen varaimissa tiloissa. Vertaistukitapaamisiin on yhdistetty myös ammatillinen näkökulma käyttämällä ryhmän ohjaajana tai alustusten pitäjänä psykoterapeuttia. Yksi viime vuosien luennoitsijoista on ollut psykoterapeutti Marianna Sorvali. Hän on käsitellyt luennoissaan muun muassa kriisissä olevan ihmisen kohtaamista ja elämänmuutosten hyväksymistä.

Yhdistyksen sisältä on pyritty kouluttamaan henkilö, joka pystyy toimimaan tukihenkilönä. Koulutusta tarjoaa Selkäliitto, jonka järjestämille perus- ja jatkokursseille Porvoon Seudun Selkäyhdistyksen jäseniä on osallistunut. Selkäliiton koulutuksessa korostetaan tukihenkilötoiminnan eettisiä periaatteita: sitoutumista, luottamuksellisuutta, inhimillisyyttä ja yhdenvertaisuutta. Koulutettu vertaistukihenkilö voi toteuttaa toimintaa kahdenkeskisissä tai ryhmätapaamisissa tai antaa keskusteluapua puhelimitse. Puhelintuki on ollut haluttua, sillä esimerkiksi vuonna 2012 yhdistyksen tilastoimien vertaistukupuhelujen määrä oli 61. Yhdistyksen vertaistukihenkilönä on viime vuosina toiminut Sirpa Pirttimaa-Törnqvist.

Terveystietoa

Asiantuntevan ja ajankohtaisen tiedon saaminen on tuki- ja liikuntaelinten terveyden ylläpitämisessä keskeistä. Porvoon Seudun Selkäyhdistys on panostanut myös tähän toimintaan ja aktiivisesti edistänyt jäsenistönsä tiedonsaantia. Selänhoitoa ja muuta terveystieteistä koskevia luentoja on järjestetty säännöllisesti. Selän anatomiaa on tehty tutuksi esimerkiksi vuonna 1989 järjestetyssä ”Selkä suoraksi” -luentosarjassa sekä vuonna 1996 kirurgian erikoislääkäri Riitta Töttermanin luennossa ”Selän rakenne ja itsehoito”. Selkärankareuman hoidon ajankohtaistietoa kuultiin vuonna 2012 sisä- ja reumatautien erikoislääkäri Markku Hakalan pitämässä luennossa ”Selkäsairaudet kansantautina – Selkärankareuman nykyhoito”. Selkäkivun hoidosta on luennoitu lähes vuosittain.

Terveyskasvatuksen kohteena on ollut myös ravitsemus. Yhdistys on järjestänyt useita fysioterapeutin vetämiä ”Hyväksy itsesi ja laihdu” -kursseja, joissa on opeteltu kokonaisvaltaista painonhallintaa. Tavoitteena on ollut, että kurssilaiset löytäisivät itselleen sopivan ruokavalion ja liikunnan kombinaation. Tämän lisäksi kursseilla on kiinnitetty huomiota unen ja stressin merkitykseen painonhallinnassa. Terveysaiheisten ammattiluentojen ohella yhdistyksen jäsenet ovat tutustuneet muun muassa kukka-, hieronta- ja vyöhyketerapioihin sekä reiki-, shindo- ja Hildegard Bingeniläisen hoitoihin.

Matkoja ja virkistystä

Fyysisen kunnon ylläpidon lisäksi Porvoon Seudun Selkäyhdistys on huolehtinut jäsenistönsä henkisestä virkistäytymisestä. Tutustumis- ja virkistysmatkat ovat tärkeitä etenkin niille henkilöille, jotka eivät vakavien selkävammojen tai selkäleikkausten jälkitilan vuoksi pysty harjoittamaan fyysistä aktiviteettia. Yhdistys on järjestänyt yksin tai yhdessä muiden porvoolaisten yhdistysten kanssa tutustumismatkoja kylpylöihin ja vesipuistoihin. Nokian Eeden, Vesipuisto Serena Espoossa ja Forssan viihdeuimala Vesihelmi ovat tulleet tutuiksi näillä matkoilla. Myös erilaisiin kuntoutuslaitoksiin on tehty retkiä.

Matkat lähiseudun teattereihin ovat olleet vuosittaisia virkistysmatkojen kohteita. Teatterimatkoja on tehty pääasiassa Etelä-Suomen kaupunkeihin, kuten Helsinkiin, Kotkaan, Kouvolaan, Riihimäelle ja Lahteen. Esimerkiksi vuonna 2015 käytiin Lahdessa katsomassa ”Myrskyluodon Maija” -musikaalia. Oman paikkakunnan taidetahtumiakin on hyödynnetty. Vuonna 2017 kuunneltiin nostalgista elokuvamusiikkia ”Suomi-Filmi soi” -esityksessä Porvoon Taidetehtaalla.

Vuosien varrella yhdistyksen jäsenet ovat virkistäytyneet myös yhteislauluilloissa ja vierailleet erilaisissa kulttuurikohteissa, kuten Ruotsinpyhtään Ruukissa ja Pokrovan luostarissa Kirkkonummelle. Selkäliiton järjestämille ”Meren Selkä” -risteilyille on osallistuttu liittoon liittymisen jälkeen. Risteilyt ovat tarjonneet mahdollisuuden tutustua muiden selkäyhdistysten jäseniin. Joulunalusaikaa on juhlistettu muutamina vuosina yhdistyksen tarjoaman glögin, jouluruuan ja -kahvin voimalla tai viettämällä ”tip-tap” -juhlia.

Jäsenlähtöistä kehittämistä

Jäsenten toiveet ja kehittämisideat ovat ohjanneet Porvoon Seudun Selkäyhdistyksen toimintaa koko ajan. Jäsenet ovat antaneet palautetta spontaanisti liikuntatapahtumien ja kokousten yhteydessä. Yhdistys on kartoittanut kehittämistoiveita myös jäsenkyselyillä ja -kirjeillä. Saadut palautteet on käsitelty hallituksen kokouksissa ja toiveet on pyritty toteuttamaan niin pitkälle kuin mahdollista. Yhdistyksen toiminnalle on etsitty kehittämissäitä myös hallituksen piirissä tehdyllä itsearvioinnilla.

Kolmenkymmenen toimintavuoden aikana Porvoon Seudun Selkäyhdistyksen jäsenmäärä on yli kuusinkertaistunut. Perustamisvuoden lopulla jäseniä oli 53 ja vuoden 2017 päättyessä 344. Jäsenmäärä ponnahti toiselle sadalle heti alkuvuosina ja pysyi melko vakiona vuoteen 2007 saakka. Sen jälkeen jäsenmäärä lähti voimakkaaseen kasvuun. Tärkeimpinä jäsenmäärän kasvuun vaikuttaneina tekijöinä ovat olleet kiitosta saaneet jumppa- ja joogaryhmät. Kasvuun ovat vaikuttaneet myös yhdistyksen tunnettuuden lisääntyminen aktiivisten markkinointitoimien ja sähköisen tiedonvälityksen ansiosta sekä kuulijoita kiinnostaneet luentotilaisuudet. Yhtenä tekijänä voidaan pitää yleistä tuki- ja liikuntaelinten terveyden ylläpidon tärkeyden tiedostamista.

Yhdistyksen jäsenmäärä 1988–2017

Vuosi	Jäseniä	Vuosi	Jäseniä
1988	53	2003	94
1989	80	2004	83
1990	115	2005	98
1991	129	2006	123
1992	122	2007	129
1993	111	2008	173
1994	114	2009	204
1995	124	2010	229
1996	113	2011	267
1997	113	2012	292
1998	127	2013	298
1999	108	2014	302
2000	108	2015	315
2001	89	2016	346
2002	90	2017	344

Syksyllä 2017 Selkäliitto lähetti yhdistystensä jäsenille kyselyn, jossa kartoitettiin jäsenten osallistumista ja tyytyväisyyttä toimintaan. Liitto lähetti kyselyn 5456 henkilölle, joista vastasi 1259 (23 %). Vastausten mukaan yhdistysten jäsenet ovat tyytyväisiä, sillä noin 90 % vastaajista antoi toiminnalle hyvän tai kiitettävän arvosanan. Yhdistysten toimintamuodoista suosituimpia olivat liikunta (62,05 %), luennot (33,23 %) ja retket (27,46 %). Kyselyn avoimissa palautteissa Porvoon yhdistys sai kiitosta aktiivisesta ja monipuolisesta toiminnasta, jonka toivottiin jatkuvan samaan malliin.

Liikunnan ja erilaisten tapahtumien lisäksi Porvoon Seudun Selkäyhdistys tarjoaa jäsenilleen muitakin etuja. Selkäliiton kautta jäsenet saavat neljä kertaa vuodessa ilmestyvän ”Hyvä Selkä” -lehden sekä alennuksia Selkäkaupan tuotteista ja neuvoteltujen hotelli- ja laivayhtiöiden hinnoista. Yhdistyksen paikallisina yhteistyökumppaneita ovat Terveyskauppa Life, Porvoon Hierojakoulu ja Kunto-Werner, joiden tarjoamista tuotteista ja palveluista jäsenet saavat alennusta. Pitkäaikainen yhteistyökumppani on ollut myös Porvoon Manuaalisen Terapian fysioterapeutti-OMT Risto Paloheimo, joka on pitänyt useita luentoja ja tukenut mainoksilla yhdistyksen toimintaa.

Jäsenmäärän kasvu ja toiminnasta saatu positiivinen palaute osoittavat, että Porvoon Seudun Selkäyhdistys on onnistunut tuottamaan tavoitteidensa mukaista toimintaa. Tarve yhdistyksen toiminnalle on edelleen suuri.



Fysioterapeutti-OMT Risto Paloheimo esittelee manipulaatiotekniikkaa.

Tunnettuuden lisäämistä

Porvoon Seudun Selkäyhdistys on pyrkinyt aktiivisesti lisäämään näkyvyyttään ja tunnettuuttaan omalla alueellaan. Toimintaa on markkinoitu messuilla ja muissa tapahtumissa. Valtakunnallisella ”Selkäviikolla” yhdistys on esittäytynyt paikallisten kauppakeskusten auloissa, joissa yhdistyksen edustajat ovat jakaneet esitteitä ja ”Hyvä Selkä” -lehteä sekä kertoneet toiminnasta.

Yhdistyksen tunnettuutta ovat lisänneet kirpputorit ja myyjäiset, joita on järjestetty alusta alkaen. Kirpputoreja varten on otettu vastaan lahjoituksia, ja tavaroiden lisäksi on myyty kahvia ja pullaa. Myyntiä on edistetty ohjelman avullakin. Esimerkiksi vuonna 1992 Kuntofunktiossa järjestettiin ohjelmalliset myyjäiset, jossa leivonnaisten ja käsitöiden myynnin ohella esiintyivät Porvoon Tanssistudion tytöt. Viime vuosien traditioksi ovat muodostuneet ”Annan markkinat”, joilla Porvoon Seudun Selkäyhdistys myy jouluisia tuotteita muiden yhdistysten rinnalla.



Annan joulumarkkinoilla 18.12.2012. Kuvassa vasemmalta Tuula Sintonen, Raija Oljemark, Aulikki Siivonen, Liisa Rönnholm ja Sirpa Pirttima-Törnqvist.



Aulikki Siivonen jakamassa esitteitä Omenamäen palvelukeskuksessa vuonna 2014.

Hyvänä tiedotuskanavana sekä omille jäsenille että ulkopuolisille toimivat yhdistyksen kotisivut, joille on koottu ajantasainen tietopaketti yhdistyksen toiminnasta. Kotisivuilta löytyvät muun muassa yhdistyksen järjestämien liikunta- ja muiden tapahtumien ajankohdat. Vuosittain tehdään myös painettu toimintakalenteri, jota jaetaan Porvoon kirjastoihin, terveysasemille, sairaalaan ym. Jäsentiedotus tapahtuu nykyään pääosin sähköpostitse. Postitse tiedotetaan vain niille jäsenille, joilla ei ole sähköpostiosoitetta.



Selkäliiton fleeceliivin esittelijöinä vuonna 2016 Aulikki Siivonen, Sirpa Pirttimaatörnvist ja Taina Åkerlund-Pesonen.

3. YHTEISTYÖLLÄ LISÄÄ VAIKUTTAVUUTTA

Viranomaisiin vaikuttamiseksi kävivät selkäseurojen puheenjohtajat Helsingissä kertomassa seurojen toimintalinjoista sosiaali- ja terveysministerille ja lääkintöhallituksen ylilääkärille.

(Porvoonseudun Selkäseura ry:n toimintakertomus 1989)

Paikallinen yhteistyö

Porvoon Seudun Selkäyhdistyksen tavoitteena on toimivan yhteistyöverkoston kehittäminen ja ylläpitäminen omalla paikkakunnalla. Keskeisin kumppani on vuosien varrella ollut kaupungin liikuntatoimi, jonka kanssa yhdistyksellä on vakiintunutta yhteistyötä. Yhdessä liikuntatoimen kanssa on järjestetty ilmaisia tutustumisia yhdistyksen selkä- ja joogaryhmiin. Yhdistys on esitellyt toimintaansa kaupungin liikuntatapahtumissa, esimerkiksi toukokuussa 2017 Porvoon Urheiluhallissa järjestetyssä ”Unelmien liikuntapäivässä”.

Yhdistys on pyrkinyt parantamaan Porvoon selkäongelmaisten asemaa osallistumalla paikalliseen vammaisia koskevaan päätöksentekoon. Selkäyhdistyksen edustajia on ollut mukana kaupungin työryhmissä, joissa on valmisteltu muun muassa esteettömyysasioita. Yhdistys on antanut lausuntoja kaupungin vammaispoliittisista ohjelmista ja osallistunut useana vuonna vammaisneuvoston järjestämään kansainväliseen vammaisten päivään. Vammaisneuvostossa yhdistyksellä on ollut oma edustus moneina vuotena. Esimerkiksi vuosina 1989–1990 puheenjohtaja Joe Tuominen ja liikuntavastaava Taina Åkerlund osallistuivat Porvoon maalaiskunnan vammaisneuvoston kokouksiin. 2010-luvulla selkäyhdistyksen edustajana Porvoon kaupungin vammaisneuvostossa on toiminut puheenjohtaja Sirpa Pirttimaa-Törnqvist.

Porvoon Seudun Selkäyhdistys on luonut yhteistyöverkosta myös muihin vastaavatyypisesti toimiviin paikallisiin yhdistyksiin. Yhtenä näyttönä Porvoonseudun vammais- ja kansanterveysjärjestöjen hedelmällisestä yhteistyöstä olivat vuonna 1995 Kokonhallissa järjestetyt Terveysmessut. Vuosien varrella Selkäyhdistys on tehnyt yhteisiä virkistysretkiä ja järjestänyt luentoja esimerkiksi Porvoon Nivelpiirin ja Porvoon Reumayhdistyksen kanssa. Yhteyttä muihin yhdistyksiin on pidetty lisäksi huomioimalla näiden merkkipäiviä.

Tärkeä paikallinen vaikuttamiskanava on nykyään Porvoon Yhdistyskeskus ry, johon kuuluu Porvoon Seudun Selkäyhdistyksen lisäksi noin 60 muuta jäsenyhdistystä. Poliittisesti sitoutumaton Yhdistyskeskus toimii Porvoon ja sen lähikuntien vammais-, kansanterveys-, eläkeläis-, veteraani-, kulttuuri- ja hyväntekeväisyystyötä tekevien yhdistysten yhteiselimenä tukien näiden toimintaa. Yhdistyskeskuksella on vertaiskahvilatoimintaa kahdessa paikassa Porvoossa. Se tarjoaa jäsenyhdistyksille tiloja kokoustamista varten sekä järjestää luentoja ja virkistystapahtumia.



*Leena Hyttinen ja Anneli Lundberg
Porvoonseudun vammais- ja
kansanterveysjärjestöjen järjestämällä
Terveysmessuilla 1995.*

Valtakunnallinen yhteistyö

Paikallistoiminnan ohella Porvoon Seudun Selkäyhdistys on alusta pitäen pyrkinyt vaikuttamaan selkäongelmaisten asioihin myös valtakunnallisella tasolla. Yksi tapa on ollut viranomaisten informoiminen. Esimerkiksi vuonna 1989 yhdistyksen silloinen puheenjohtaja Joe Tuominen oli mukana selkäseurojen edustajien lähetystössä kertomassa seurojen toimintalinjoista sosiaali- ja terveysministeri Helena Pesolalle sekä lääkintöhallituksen ylilääkäri Matti Lambergille.

Selkäliittoon liittymisen jälkeen Porvoon Seudun Selkäyhdistyksen valtakunnalliset vaikutuskanavat ovat huomattavasti laajentuneet. Selkäliiton 32 jäsenyhdistyksellä on mahdollisuus vaikuttaa liiton toimintaan syys- ja kevätkokouksissa sekä niihin yhdis-

tetyillä järjestöpäivillä. Liiton strategisina tavoitteina ovat yhteiskunnalliseen keskusteluun osallistuminen kansalaisjärjestöjen verkostoissa sekä selkäoireisille tärkeiden yhteiskunnallisten muutosten ja päätöksenteon seuraaminen. Selkäliitto on verkostoitunut sosiaali- ja terveydenhuollon ja liikunnan ammattilaisten kanssa. Se kuuluu esimerkiksi Tuki- ja liikuntaelinliitto Tule ry:hyn ja valtakunnalliseen kattojärjestöön SOSTE Suomen sosiaali ja terveys ry:hyn, joka kokoaa yhteen yli 200 sosiaali- ja terveysalan järjestöä ja useita kymmeniä muita toimijoita. SOSTEn jäsenjärjestöjen yhteenlaskettu jäsenmäärä on 1,3 miljoonaa.

Selkäliiton ja selkäyhdistysten työn tuloksena selkäongelmaisten hoidossa, kuntoutuksessa ja kohtelussa on tapahtunut merkittäviä muutoksia kolmenkymmenen vuoden aikana. Aikaisemmin selkäsairaat saatettiin luokitella työtä vieroksuviiksi pinnareiksi, joille tarjottiin vain kipulääkkeitä. Tässä kohden asenteet ovat muuttuneet myönteisemmiksi. Muutosta on tapahtunut myös selkäsairauksien leikkaushoidossa ja kuntoutuksessa. Suomessa oli pahimmillaan kaksinkertaiset leikkausmäärät Ruotsiin verrattuna. Nykyään leikkauksia tehdään Suomessa harkitummin ja leikkaustekniikka on kehittynyt. Oikea-aikaisen hoidon ja kuntoutuksen merkitys on vuosien varrella kasvanut. Ammatillisen kuntoutuksen avulla pyritään selkäsairaiden jäljellä olevaa työkykyä hyödyntämään ja kouluttamaan heidät uusiin tehtäviin. Myös selkävaivojen ennaltaehkäisyyn on herätty kansallisesti uudella tavalla.

Edistyksestä huolimatta työsarkaa selkäjärjestöillä riittää silti edelleen. Esimerkiksi hoitoon pääsyä perusterveydenhuollossa pitäisi nopeuttaa. Uhkakuvana on myös, että yhteiskunnan digitalisoituminen ja lisääntyvä päätetyöskentely kasvattavat selkäongelmaisten määrää entisestään lähitulevaisuudessa.

4. YHDISTYKSEN MERKKIPÄIVÄT

Porvoon kaupungin sosiaali- ja terveystoimi esittää
parhaimmat onnittelunsa Porvoonseudun Selkäseuralle
sen täyttäessä 10 vuotta.

(ote onnittelukortista)



Yhdistyksen puheenjohtaja Erja Koivisto lausumassa tervehdyssanoja 10-vuotisjuhlassa.

10-vuotisjuhlat

Porvoonseudun Selkäseura juhlisti toimintansa kymmenen vuoden merkkipaalua jäsenten ja kutsuvieraiden voimin 8.2.1998 Porvoon Palvelukeskuksessa. Juhlan tervehdyssanat esitti yhdistyksen puheenjohtaja Erja Koivisto ja juhlaesitelmän piti kirurgian erikoislääkäri Riitta Tötterman. Puheessaan Tötterman korosti koululiikunnan ja työpaikkojen taukoliikunnan merkitystä selkäongelmien ennaltaehkäisyssä. Helpointa ja parasta ennaltaehkäisyä on kissamainen venyttely aamuin ja illoin. Puheiden ja kunnianosoitusten lomassa juhlassa kuultiin Hely Raitoon yksinlaulua ja Yrjö Länsirinteen musiikkiluokan esityksiä.

20-vuotisjuhlat

Yhdistyksen 20-vuotisjuhla pidettiin 8.3.2008 Omenamäen palvelukeskuksessa. Tervehdyssanat lausui yhdistyksen tuore puheenjohtaja Sirpa Pirrtimaa aloittaen puheensa selkääiheisellä runolla. Juhlapuheen piti – samoin kuin kymmenen vuotta aiemmin – kirurgian erikoislääkäri Riitta Tötterman. Selkäliiton tervehdyksen toi vs. toiminnanjohtaja Marjut Törhönen-Paananen, joka luovutti Porvoon yhdistykselle liiton viirin ”20-vuotisesta taistelusta selkävaivoja vastaan”. Puheiden lomassa lauloi lapsikuoro Fredrika ja viikarit.

Kaksikymmenvuotisjuhlassa muistettiin pitkään mukana olleita yhdistysaktiiveja. Selkäliiton kultaisen ansiomerkin saivat yhdistyksen selkäjumppaa lähes koko toiminnan ajan vetänyt fysioterapeutti Taina Åkerlund-Pesonen ja yhdistyksen pitkäaikainen sihteeri Anneli Lundberg. Hopeisilla tai pronssisilla ansiomerkeillä palkittiin Liisa Pyykönen, Raimo Pesonen, Raija Oljemark ja Tuula Sintonen. Ulla Wiksten palkittiin liiton standaarilla. Juhlissa Porvoonseudun Selkäseura vastaanotti lukuisia huomionosoituksia ja lahjoituksia eri sidosryhmiltä, joiden kanssa se oli kuluneiden vuosien aikana tehnyt yhteistyötä.



Selkäliiton standaarin 20-vuotisjuhlassa saanut Ulla Wiksten kuvassa keskellä. Vasemmalla Selkäliiton vs. toiminnanjohtaja Marjut Törhönen-Paananen ja oikealla yhdistyksen varapuheenjohtaja Tellervo Tani.



20-vuotisjuhlassa ansiomerkin saaneet Taina Åkerlund-Pesonen, Raija Oljemark, Anneli Lundberg, Liisa Pyykönen, Tuula Sintonen ja Raimo Pesonen.

5. AVAINHENKILÖIDEN MUISTELUKSIA



Liisa Pyykönen

*Porvoonseudun Selkäseura ry:n puheenjohtaja
1993, 2002–2003, 2006–2007 ja sihteeri 1988–1992*

Oma selkäyhdistys on porvoalaisille mahdollisuus

Olen yksi Porvoonseudun Selkäseuran perustajajäsenistä ja tästä syystä toiminnan alkuvaihe muistuu mieleeni kaikkein merkittävimpänä. Näin jälkikäteen voi todeta, että selkäseuralle oli Porvoossa huutava tarve 1980-luvun lopulla. En vielä kukaan lakkaa ihmettelemästä, että sanomalehti Uusimaahan itsenäisyyspäivän 1987 alla laittamani pienen pieni ilmoitus poiki sellaisen määrän yhteydenottoja. Ilmoituksella halusin saada selville, oliko Porvoossa kiinnostusta selän hyvinvointiin tähtäävään toimintaan. Ja löytyihän sitä. Yhdistyksen perustamiskokoukseen kerääntyi noin 60 henkilöä.

Tuolloin joulukuussa 1987 olin parhaillaan toipumassa selän välilevyleikkauksesta. Selkäongelmat tulivat minulle aika lailla ”puun takaa”. Olin aina ollut urheilullinen ja harrastin muun muassa juoksemista. Pitkällä toipumislomalla kotona minulla oli aikaa miettiä, miten jatkaa elämää tästä eteenpäin. Tuona aikana satuin lukemaan lehtijutun, jossa kerrottiin Ellen Heiniön Turkuun perustamasta selkäseurasta. Toinen sattuma oli keskustelu, jonka kävimme selkäleikkauksen kokeneen Arne Järvisen kanssa. Me molemmat totesimme, että Porvooseenkin pitäisi saada oma seura selkäongelmaisille. Nämä kaksi asiaa rohkaisivat lehti-ilmoituksen laittamiseen.

Yhdistyksen toiminta alkoi vireästi. Omien tilojen puute ei ollut esteenä, vaan kokouksia pidettiin johtokunnan jäsenten kodeissa. Järjestettiin tutustumiskäyntejä, retkiä, myyjäisiä ja kirpputoreja. Turun selkäseuran kanssa pidettiin yhteyttä. Jäsenmäärä kasvoi. Tärkeä asia oli, että yhdistyksellä oli alkuvuosina lääkärin koulutuksen saaneita puheenjohtajia, kuten Joe Tuominen ja Heikki Luomala. Lääketieteellinen asiantuntemus antoi ison painoarvon selkäongelmaisten asioiden edistämiseen. Eriyisen tärkeänä pidän sitä, että yhdistyksen liikuntatoiminta saatiin heti fysioterapeuttin osaaviin käsiin. Liikunta on se kivijalka, jolle selkäyhdistysten toiminta rakentuu.

Haluankin kiittää Tainaa, joka on ammattitaitoisesti hoitanut tätä aluetta lähes alusta asti. Kiitokset osoitan myös Anneli Lundbergille, joka teki paljon pyyteetöntä työtä yhdistyksen hyväksi mm. sihteerinä.

Selkäongelmien hoito ja asenneilmapiiri ovat edistyneet suurin harppauksin kolmenkymmenen vuoden takaisista ajoista, jolloin selkäkipuihin tarjottiin vain lääkkeitä. Selkäviat tunnustetaan nyt kansantaudiksi, ei luulosairaudeksi. Suomen selkäyhdistykset ovat tehneet loistavaa työtä. Olen iloinen, että itsekin olen saanut olla mukana ”hyväntekijän” roolissa. Porvoonseudun Selkäseuran perustaminen sai alkuaikoina paljon julkisuutta ja henkilöityi pitkälti minuun. Yhä vieläkin joku porvoalainen saattaa koputtaa olkapäälle ja todeta, että ”sinähän olet se selkäseuran perustaja”. Lämmitteää mieltä, että minut vielä muistetaan, vaikka olenkin jo vuosikymmen sitten jättänyt sivustaseuraajaksi. Toimittuani viisi vuotta puheenjohtajana ja saman verran sihteerinä tunsin ”oman takkini tyhjentyneen” ja katsoin, että nyt on muiden vuoro astua remmiin. Uusien henkilöiden myötä yhdistyksen on mahdollista uudistua ja kehittyä.

Kaiken kaikkiaan olen tyytyväinen, että lähdin aikanaan mukaan selkäyhdistystoimintaan. Loimme hyvän formaatin, jonka runko on edelleenkin käyttökelpoinen. Mitään turhaa emme perustaneet. Yhdistys toimii edelleen vireästi ja tarjoaa porvoalaisille monia mahdollisuuksia selän hyvinvointiin. Tämä on lähipalvelua parhaimmillaan ja saatavissa omalla paikkakunnalla.



Anneli Lundberg

Porvoonseudun Selkäseura ry:n / Porvoon Seudun Selkäyhdistys ry:n sihteeri 1993–2005, 2008–2010 ja varapuheenjohtaja 2011–2014

Sihteerinä lähes kaksi vuosikymmentä

Liityin Porvoonseudun Selkäseuran jäseneksi vuonna 1990. Liittymiseen johdattivat omat selkäongelmat sekä tutustumiseni Liisa Pyyköseen, vastaperustetun seuran sihteeriin. Rivijäsenenä en ehtinyt kauaa olla, sillä vuonna 1993 minut valittiin Selkäseuran johtokunnan jäseneksi ja johtokunnan järjestäytymiskokouksessa sihteeriksi. Yhdistyksen sihteeriydestä muodostuikin sitten miltei elämäntyö, sillä hoidin näitä tehtäviä 16 vuotta. Sen jälkeen toimin vielä neljä vuotta yhdistyksen varapuheenjohtajana.

Aloittaessani yhdistyksen sihteerinä minulla ei ollut vielä tietokonetta käytössä. Pöytäkirjat, toimintakertomukset ja -kalenterit naputtelin manuaalisella sähkökirjoituskoneella. Kirjoitustyössä piti olla tarkkana, ettei tullut virheitä. Jos niitä tuli, piti koko paperi kirjoittaa alusta uudelleen. Postituksetkin olivat 1990-luvulla käsityötä. Jäsenmaksulaput ja muut jäsenpostit lähetettiin kirjeitse. Se oli aika työlästä, sillä jäseniä oli jo silloin yli sata. Monet kerrat pidettiin postitustalkoita, joissa olivat usein kaverinani yhdistyksen rahastonhoitaja Ulla Wiksten ja johtokunnan jäsen Auli Kuusisto. Myöhemmin hankin tietokoneen kotiin, mikä helpotti tuntuvasti yhdistyksen kirjoitustöitä. Sähköpostin käyttöönotto 2000-luvulla oli sihteerille jo valtava helpotus.

Johtokunnan tai myöhemmin hallituksen työskentely on minun näkökulmastani tapahtunut melko lailla samanlaisella tavalla koko ajan. Vain puheenjohtajat ja jäsenet ovat vaihtuneet. Mielestäni kaikki puheenjohtajat ovat olleet tehokkaita ja asiat ovat sujuneet. Kahdella puheenjohtajalla oli lääkärin koulutus, mikä antoi vielä lisää uskottavuutta ja painoarvoa yhdistyksen toiminnalle. Yhdistyksellä on ollut osaavat taloudenhoitajat ja jumpat ovat hoituneet Taina Åkerlund-Pesosen vankalla ammatitaidolla. Jumpat ovat aina vetäneet hyvin ja saaneet hyvää palautetta. Miehiäkin on viime vuosina tullut mukaan.

Matkan varrella on ollut monia mukavia tapahtumia. Esimerkiksi Kokonhallissa 1990-luvulla järjestetyt terveyst messut, joissa oli mukana iso joukko porvoalaisia yhdistyksiä, ovat jääneet mieleen onnistuneena tapahtumana. Yhdessä Leena Hyttisen ja Birger Liitiäisen kanssa esittelimme selkäseuran toimintaa. Yhdistyksen 10- ja 20-vuotisjuhlat ovat olleet mieliinpainuvia. Selkäliittoon liittymisen jälkeen on ollut antoisaa tavata liittopäivillä muiden yhdistysten edustajia ja vaihtaa kuulumisia. Myös liiton risteilyt ovat olleet virkistäviä.

Mielestäni Porvoon Seudun Selkäyhdistys on osoittautunut tarpeelliseksi. Selkäongelmat eivät ole vähentyneet vuosien saatossa, vaan pikemminkin on käynyt päinvastoin. Nykyään jo hyvin nuoretkin ihmiset kärsivät selkävaivoista istuttuaan tietokoneen ja älypuhelimien äärellä päivät pitkät. Porvoon yhdistyksellä tulee olemaan työsarkaa lähivuosina.



Taina Åkerlund-Pesonen

Porvoonseudun Selkäseura ry:n/

Porvoon Seudun Selkäyhdistys ry:n

*liikuntavastaava 1989–1990 ja 1994 alkaen sekä
varapuheenjohtaja 1994–1998, 2015–2017*

Palkitsevinta on ollut ihmisten kohtaaminen

Olin aikanaan hyvin otettu, että minua pyydettiin ohjaamaan vastaperustetun yhdistyksen selkärhymää. Lähdin niihin aikoihin vasta opiskelemaan fysioterapeutiksi. Alusta asti koin ryhmän ohjaamisen hyvin vastuulliseksi ja mielenkiintoiseksi. Ryhmä oli siihen aikaan sullottu pieneen tilaan, jossa ihmiset olivat vierä vieressä omilla mattoillaan.

Erilaisia kursseja käymällä olen pyrkinyt lisäämään tietämystäni ja tuomaan uusia asioita ohjaamilleni tunneille. Harjoitukset ovat syventyneet ja ihmiset ovat oppineet kuuntelemaan itseään ja kehon viestejä, mikä on heille hyvästä. Joogatuntien käynnistyttyä on myös uusia ihmisiä löytänyt meidän tunneillemme. On ollut hienoa seurata, miten joogaajat antautuvat lempeästi liikkumaan ja antavat kehon ja mielen hiljentyä. Näillä tunneilla on voinut paneutua kivun tuntemuksien kohtaamiseen. Ihmiset ovat kertoneet, että he ovat saaneet konkreettista apua joogatunneilla tehtävistä hengitysharjoituksista esimerkiksi astman hoitoon.

Liikuntavastaavan tehtävän lisäksi olen toiminut Porvoon selkäyhdistyksen hallituksessa varapuheenjohtajana kahteen otteeseen. Matkavastaavanakin olen kerran toiminut. Pidin siitä pestistä kovasti. Oli mukavaa suunnitella teatteri- ym. yhteisiä retkiä. Oli ilo nähdä iloisia ja tyytyväisiä ihmisiä mukana matkalla.

Yhdistyksemme on toiminut jo kolme vuosikymmentä Porvoossa ja jäseniä on kertynyt suuri joukko. Arvelen, että meillä on kaupungissa isokin merkitys. Yhdistystä ja sen toimintaa arvostetaan ja ihmiset kokevat turvalliseksi tulla mukaan toimintaan. Meillä on hyvä hallitus ja paljon erilaista aktiivista toimintaa. Liikunnan lisäksi on luentoja, vertaistukea, matkoja ym. Mielestäni yhdistys on onnistunut toiminnassaan hyvin.

Liikuntatoiminnan vetäminen yhdistyksessämme on antanut minulle paljon. Pal-
kitsevinta on itselleni ollut ihmisten kohtaaminen ja aidosti myötäeläminen. Nähdä
ihmisistä itsensä oivaltaminen ja uskallus tehdä liikkeitä kivusta huolimatta. Ihmisten
halu tehdä hyvää itselle. Viikonloppuleirit ovat olleet aivan ihastuttavia. Olen saanut
olla ihmisten lähellä ja kuulla heidän naurunsa esimerkiksi, kun olemme pelanneet
iltaisin Hai-korttipeliä.



Sirpa Pirrtimaa-Törnqvist

*Porvoon Seudun Selkäyhdistys ry:n puheenjohtaja
vuodesta 2008 alkaen*

Kaikki alkoi Nikama-lehden löytämisestä

Toimintani selkäjärjestöissä alkoi tavallaan sattuman kautta. Välilevyäni hajottua 1990-luvun lopulla kärsin kovista selkäkivuista ja menetin jopa tilapäisesti kävelykyvynkin. Istuessani kolme vuotta myöhemmin Meilahden magneettihuoneen odotus-tilassa löysin Nikama-lehden. Siitä sain kimmokkeen tilata lisää näitä lehtiä ja liittyä Selkäliittoon. Tuolloin oli mahdollista liittyä suoraan liittoon toisin kuin nykyisin, jolloin liittyminen tapahtuu yhdistysten hyväksymänä. Vuonna 2005 liityin myös Porvoonseudun Selkäseuraan, kun siitä vihdoin tuli Selkäliiton jäsenyhdistys.

Mikä sitten ajoi selkäjärjestötoimintaan? Minulla oli voimakas halu auttaa niitä, jotka kärsivät pahoista selkäongelmista ja joilla oli vaikeuksia hoitoon pääsyssä. Koska minulla oli molemmista omakohtaista kokemusta, uskoin, että voisin antaa vertaistukea muille. Selkäongelmaisten hoidossa ja hoitoon pääsyssä oli vielä 1990-luvun lopulla paljon puutteita. Päällisin puolin terveeltä näyttävän selkäpotilaan annettiin helposti ymmärtää, että vika onkin ehkä korvien välissä.

Porvoon yhdistyksessä olin ensin pari vuotta hallituksen jäsenenä, jonka jatkeeksi minut valittiin puheenjohtajaksi. Puheenjohtajuutta on nyt kestänyt jo 11 vuotta. Koin tehtävän alussa hyvinkin mielenkiintoiseksi. Oli energiaa ja ideoita. Sain hyödyntää sekä kaupallista että hoitoalan koulutustani yhdistystoiminnassa. Toimintasuunnitelmat ja -kertomukset uudistettiin vastaamaan avustusten antajien toiveita. Yhdistyksen nimeä muutettiin ja sääntöjä päivitettiin. Yhdistyksen hallituksen jäsenillä oli omat tehtäväalueensa ja jokainen hoiti työnsä. Tämä kevensi puheenjohtajan työtaakkaa.

Yhdistyksen jäsenmäärä on kasvanut voimakkaasti 2010-luvulla. Tämä on monien asioiden summa. Tärkeänä tekijänä on porvooolaisille tarjottu monipuolinen liikunta-toiminta. Jäsenmäärää on kasvattanut myös aktiivinen markkinointityö, jota yhdistyksessä on tehty. On osallistuttu erilaisiin tapahtumiin ”turuilla ja toreilla”. Yhdistyksen toimintaa on esitelty liikkeiden auloissa, palvelutaloissa ja joulumarkkinoilla.

Lehtiä ja tietoa yhdistyksen tapahtumista on jaettu terveyskeskuksiin, sairaalaan, apteekkeihin, kirjastoihin jne. Jopa HUSin kirurgiselle osastolle pyydettiin materiaalia, kun kävin siellä lääkärissä. Porvoon yhdistys on tullut tutuksi myös järjestämiensä luentojen kautta.

Kasvaneesta jäsenmäärästä ja jäseniltä saadusta myönteisestä palautteesta huolimatta kehitettävääkin yhdistyksen toiminnassa vielä löytyy. Niille, jotka eivät voi osallistua liikuntaryhmiin, pitäisi luoda lisää vaihtoehtoja. Toivomuslistalla on vesijumppaa, la-visjumppaa, kylpylämatkoja, risteilyjä, kävelylenkkejä, skippo-kerhoja ym. ym. Jäsenistössä on myös ikäihmisiä, joiden olisi mukava vain saada jutella toisten kanssa.

Itselleni toiminta selkähdistyksessä on antanut paljon hyvää mieltä. Olen saanut auttaa niitä, jotka tarvitsevat tukea vaikeissa selkäongelmissa. Olen voinut kertoa, miten itse olen taistellut hoitoon tilanteissa, joissa minulle on tarjottu vain voimakkaita kipulääkkeitä. Neuvonnan ja tuen antamisessa on toiminut hyvänä selkärankana suorittamani vertaistukikoulutus. Myös vammaisneuvostossa toimiminen on ollut antoisaa ja mahdollistanut selkäongelmaisten asioihin vaikuttamisen.

Yhdistyksen puheenjohtajuus ja vertaistukityö ovat yli vuosikymmenen ajan täyttäneet päivät niin, ettei vapaa-ajan ongelmia ole ollut. Pitkä puheenjohtajapesti ja yhdistystyön lisääntynyt paperinpyöritys ovat alkaneet verottaa jaksamista. Myös oma terveys asettaa rajoja jaksamiselle. Seuraavalle puheenjohtajalle toivon voimia jatkaa tätä tärkeää tehtävää. Toivon myös, että valittavalla puheenjohtajalla olisi omakoh- taista kokemusta tuki- ja liikuntaelinten vaivoista, sillä siten hän voi parhaiten auttaa muita ja huomioida heidän tarpeensa. Usein terveet tahtovat tietää paremmin, mitä pitäisi tehdä kuin ne, jotka tietävät, mitä voivat tehdä kipujensa ja fysiikkansa rajoissa.

LIITE 1.

Porvoonseudun Selkäseura ry:n/Porvoon Seudun Selkäyhdistys ry:n toimihenkilöt 1988–2018

Puheenjohtajat 1988–2018

Nimi	Kausi
Maarit Hulkkonen	1988
Joe Tuominen	1989–1992
Liisa Pyykönen	1993, 2002–2003, 2006–2007
Heikki Luomala	1994–1995
Erja Koivisto	1996–2001
Tuulikki Kurki	2004–2005
Sirpa Pirttimaa-Törnqvist	2008–2018

Varapuheenjohtajat 1988–2018

Nimi	Kausi
Joe Tuominen	1988
Eino Aaltonen	1989–1990
Marja Laukkanen	1991–1993
Taina Åkerlund-Pesonen	1994–1998, 2015–2017
Tuulikki Kurki	1999–2003
Raija Oljemark	2004–2005
Tellervo Tani	2006–2010
Anneli Lundberg	2011–2014
Jaana Nuutinen	2018

Sihteerit 1988–2018

Nimi	Kausi
Liisa Pyykönen	1988–1992
Anneli Lundberg	1993–2005, 2008–2010
Riitta Virkki-Korhonen	2011–2015
Iiris Kuusinen	2018

Rahastonhoitajat 1988–2018

Nimi	Kausi
Rauni Ritaluoto	1988–1989
Ulla Wiksten	1990–2009
Aulikki Siivonen	2010–2018

Liikuntavastaavat 1989–2018

Taina Åkerlund-Pesonen	1989–1990, 1994–2018
Cathlene Karlsson	1991–1993

LIITE 2.

Porvoonseudun Selkäseura ry:n/Porvoon Seudun Selkäyhdistys ry:n johtokunnan/hallituksen jäsenet ja varajäsenet 1988–2018

Jäsenet	Vuodet	Varajäsenet	Vuodet
Aaltonen, Eino	1988–1990	Backman, Ulf	1993
Backman, Ulf	1994–1996	Grönqvist, Ragnar	1989
Granvik, Kaija	2017–2018	Hietala, Tanja	2008–2016 2018
Hulkkonen, Maarit	1988	Hiltunen, Kirsti	2017
Hyttinen, Leena	1997–2004	Hyttinen, Leena	1992–1996 2008–2009
Häggman, Raili	1996	Häggman, Raili	1994–1995
Inkeri, Pirkko	2008–2009	Inkeri, Pirkko	2010
Järvinen, Aarne	1988–1989	Kuusisto, Auli	1990
Järvinen, Marjut	1989–1990	Lassila, Helena	1989
Karlsson, Cathlene	1991–1993	Lassila, Martti	1989
Koivisto, Erja	1996–2001	Liitiäinen, Birger	1990–1998
Kurki, Tuulikki	1996–2005	Lundberg, Anneli	1990–1992
Kuusinen, Iiris	2018	Manner, Sinikka	2016–2018
Kuusisto, Auli	1991–1995	Nurmi-Aro, Sinikka	2013
Laukkanen, Marja	1990–1993	Nuutinen, Jaana	2014–2015
Liitiäinen, Birger	1999–2001	Oljemark, Raija	2008–2018
Lundberg, Anneli	1993–2014	Riihiluoma-Tuure, Tarja	1997–1998
Luomala, Heikki	1994–1995	Ritaluoto, Rauni	1989
Nuutinen, Jaana	2016–2018	Rosen, Reino	1991
Oljemark, Raija	2001–2007	Siivonen, Aulikki	2004–2007
Pesonen, Raimo	1990–2000	Sintonen, Tuula	2001–2017
Pirttimaa-Törnqvist, Sirpa	2006–2018	Söderström, Maija	1996–1998
Pyykönen, Liisa	1988–1995 2002–2003 2006–2007	Virtanen, Seppo	1999–2000
Repo, Raakel	2015	Wiksten, Ulla	1990–2007
Riekkinen, Maija-Liisa	2015–2016	Åkerlund-Pesonen, Taina	2011–2012 2018
Riihiluoma, Merja	1997–1998		
Ritaluoto, Rauni	1988		
Rosen, Reino	1989		
Rönholm, Liisa	2011–2012		
Siivonen, Aulikki	2008–2018		
Sintonen, Tuula	2018		
Tani, Tellervo	2004–2014		
Tuominen, Joe	1988–1992		
Ukkonen, Mailis	2016–2018		
Virkki-Korhonen, Riitta	2010–2015		
Wiksten, Ulla	2008–2017		
Åkerlund-Pesonen, Taina	1989–2010 2013–2017		

LÄHTEET

- Etera 2015.** Selkäläkkeiden määrä puolittui 20 vuodessa
– ammatillinen kuntoutus auttaa uusille poluille. Lehdistötiedote 7.5.2015.
<http://www.mynewsdesk.com/fi/pressreleases/selkaelaekkeiden-maeaerae-puolittui-20-vuodessa-ammattillinen-kuntoutus-auttaa-uusille-poluille-1162477>.
Luettu 28.5.2018.
- Finlex 2018.** Hallituksen esitys Eduskunnalle laiksi yhdistyslain muuttamisesta ja siihen liittyväksi lainsäädännöksi. HE 217/1994.
<https://www.finlex.fi/fi/esitykset/he/1994/19940217#idp452389440>. Luettu 28.5.2018.
- Gabrielsson, Maarit 1998.** Porvoonseudun selkäseura 10 vuotta.
Palvelulehti Itäväylä 5.2.1998.
- Gabrielsson, Maarit 2016.** Jumpasta apua selkävaivoihin. Uusimaa 25.2.2016.
- Heiniö, Ellen 1989.** Jäsenkirje ”Selkä-Seuran Napakymppi-tikanheittokilpailut Punkalaitumella Yli-Kirran museolla 16.6.1989 klo 18 alkaen”.
- Heino, Pirkko 2014a.** Puheenjohtajan palsta. Kolme vuosikymmentä selkähdistystoimintaa. Selkälehti 1/2014. Turun Seudun Selkähdistys ry.
<https://zapdoc.site/selkalehti-1-selkalehti-jasenlehti.html>. Luettu 28.5.2018.
- Heino, Pirkko 2014b.** Puheenjohtajan palsta. Juhlavuosi loppuillaan, työ jatkuu. Selkälehti 4/2014. Turun Seudun Selkähdistys ry.
<http://docplayer.fi/4382162-Selkalehti-4-2014-jasenlehti.html>. Luettu 28.5.2018.
- Heino, Pirkko 2018.** Sähköpostiviesti 23.1.2018. Viesti tekijän hallussa.
- Hietanen, Anne 1998.** Borgå ryggförening firade 10 år. Borgåbladet 10.2.1998.
- Kallio, Janne 2008.** Taistelu selkävaivoja vastaan jatkunut 20 vuotta.
Porvoonseudun selkäseura juhli pitkää taivaltaan lauantaina. Uusimaa 10.3.2008.
- Kuusinen, Iiris 2018.** Porvoon Seudun Selkähdistys ry. Itsearviointi 2018 – yhteenveto.
- Kääriäinen, Hanna 2018.** Sähköpostiviesti 12.7.2018. Viesti tekijän hallussa.
- Lundberg, Anneli 2018.** Haastattelu 15.3.2018. Haastattelijana Iiris Kuusinen.
- Nuotio, Tanja 1998.** Huolta koululaisten ja miesten selkävaivoista.
Selkäseuran aate: potemisesta toimintaan. Uusimaa 9.2.1998.
- Patentti- ja rekisterihallitus 2018.**
Yhdistysnetti. <http://yhdistysrekisteri.prh.fi>. Luettu 28.5.2018.
- Pirttimaa-Törnqvist, Sirpa 2017.** Sähköpostiviesti 18.12.2017. Viesti tekijän hallussa.
- Pirttimaa-Törnqvist, Sirpa 2018a.** Sähköpostiviesti 16.2.2018. Viesti tekijän hallussa.
- Pirttimaa-Törnqvist, Sirpa 2018b.** Sähköpostiviesti 9.3.2018. Viesti tekijän hallussa.
- Porvoonseudun Selkäseura ry:n ja Porvoon Seudun Selkähdistys ry:n syys- ja kevätkokousten pöytäkirjat 25.11.1989 ja 1993–2017.**
- Porvoonseudun Selkäseura ry:n ja Porvoon Seudun Selkähdistys ry:n johtokunnan/hallituksen kokousten pöytäkirjat 28.8.1990 ja 1993–2017.**
- Porvoonseudun Selkäseura ry:n ja Porvoon Seudun Selkähdistys ry toimintakertomukset ja -suunnitelmat 1988–2017.**
- Porvoonseudun Selkäseura ry:n 10- ja 20-vuotisjuhlien ohjelmat.**

Porvoon Seudun Selkäyhdistys ry, Borgånejdens Ryggförening rf:n säännöt.
Porvoon Seudun Selkäyhdistys ry, Borgånejdens Ryggförening rf:n www-sivut.
<https://www.selkayhdistysporvoo.net>. Luettu 28.5.2018.

Porvoon Vammaisneuvoston pöytäkirjat 24.8.2010 ja 15.2.2011.
<http://porvoo01.hosting.documenta.fi/kokous/20107501-4.PDF>. Luettu 28.5.2018.
<http://porvoo02.hosting.documenta.fi/kokous/20117788-6.PDF>; Luettu 28.5.2018.

Porvoon Yhdistyskeskus ry:n www-sivut 2018.
<https://www.porvoonyhdistyskeskus.net/>. Luettu 28.5.2018.

Pyykönen, Liisa 2018. Haastattelu 13.3.2018. Haastattelijana Iiris Kuusinen.

Sannemann, Ritva-Liisa 1998. Porvoon selkäseura 10-vuotias.
Selkäjumppa voi pitää kirurgin puukon loitolla. Uusimaa 21.1.1998.

Selkäliitto ry:n www-sivut 2018. <http://selkakanava.fi/>. Luettu 28.5.2018.

Selkäliitto ry:n jäsenkyselyn 2017 yhteenveto.

Soste Suomen sosiaali ja terveys ry:n www-sivut 2018.
<https://www.soste.fi/>. Luettu 28.5.2018.

Suomalainen lääkäriseura Duodecim 1996. Selkäsairaudet. Lääketieteellinen aikakauskirja
Duodecim 1996;112(21):2049. <http://www.duodecimlehti.fi/lehti/1996/21/duo60425>.
Luettu 28.5.2018.

Suomen Selkäliitto ry:n hallituksen kokouksen pöytäkirja 1/3.2.2005.

Tehikoski, Riitta 2012. Hiljaista ääntä ja liikettä. Nikama 4/2012, 26.

Tuki- ja liikuntaelinliitto Tule ry:n www-sivut 2018.
<http://www.suomentule.fi/>. Luettu 28.5.2018.

Töyrylä, Inka 2008. Itsetuntemus auttaa laihtumaan. Selkäyhdistyksen kursseilla opetellaan
hallitsemaan painon lisäksi elämää. Uusimaa 23.12.2008.

Uusimaa 1987a. Ilmoitus 4.12.1987.

Uusimaa 1987b. Artikkelit 9.12.1987. Selkävaivaisille oma seura Porvooseenkin. Kirjoittaja AP.

Uusimaa 1988a. Osasto: Menot tänään 19.1.1988. Kipeäselkäisille oma seura.

Uusimaa 1988b. Artikkelit 21.1.1988: Selässä kipu, mistä apu? Porvooseen Selkä-Seura.

Uusimaa 2011. Artikkelit 22.2.2011. Kaupunginhallitus nimesi vammaisneuvoston.
<https://www.uusimaa.fi/artikkeli/25217-kaupunginhallitus-nimesi-vammaisneuvoston>.
Luettu 28.5.2018.

Vento, Markku 2008. Selkä selkää vasten, pump-pump! Uusimaa 23.2.2008.

Wahlström, Marko 2008. Selkäkipu voi myös periytyä. Vartti 5.3.2008.

Westermarck, Henrik 2008. Firad förening för ryggsjuka. Borgåbladet 11.3.2008.

Wiksten, Ulla 1998. Porvoonseudun Selkäseura ry. Borgånejdens Ryggförening rf. 1988–1998.

Åkerlund-Pesonen, Taina 2018a.

Yhteenveto liikuntaryhmiin osallistuneille tehdystä kyselystä 31.5.2018.

Åkerlund-Pesonen, Taina 2018b. Sähköpostiviesti 21.3.2018. Viesti tekijän hallussa.

Valokuvat: Porvoon Seudun Selkäyhdistys ry:n arkisto, Tanja Hietala, Iiris Kuusinen,
Sirpa Pirttimaa-Törnqvist, Hans Törnqvist, Riitta Virkki-Korhonen sekä Uusimaa-lehti:
Maarit Gabrielsson.

