



Hei!

Olen Nina Tallberg, Porvoon Seudun Selkähdistyksen vertaistukija.

Pidimme syksyn selkäillan Porvoon Omenamäessä 12.9. 24. Aiheena oli Selkäliiton ja selkähdistysten vertaistukitoiminta.

Olen käynyt vertaistukija koulutuksen ja verkkovertaisohjaaja valmennuksen.

Olen myös toiminut Selkäliitto ry:n Vahvistu vertaisuudesta verkossa -hankkeessa. Selkä- ja niskaoireet elämässä - etävertaistapaamisten vapaaehtoisena vertaisohjaajana ja etävertaistapaamisten toimintamallin yhteiskehittäjänä.

Koska olen vertaistukija, olen myös luurin päässä puhelimessa, eli voi soittaa.

Teamsissä olleita etävertaistapaamisia on ollut tänä vuonna myös kevätkaudella. Olen ollut niissä mukana.

Kerroin oman selkä – ja niskatarinani. Olen loukannut niskani pyöräonnettomuudessa jo 5-vuotiaana. Ennen kuin löydettiin, mikä niskassa oli, niin vasen kaulalihakseni katkaistiin. Oli niskanvenytystä, hermoratojen muuttamista pää alespäin ja pään kääntämistä nukutuksessa.

Kokovartalometallikorsetti oli 7-vuotiaana.

Kannattajanikama ja toinen niskanikama oli pieninä siruina, joka pelasti minut pahimmalta. Niska leikattiin ja paikattiin jalasta otetulla luunpalalla. Niska luutui kallovedossa 8-vuotiaana. Oli seuranta Hyks lastenlinikalla 16 -vuotiaaseen asti. Olin 19-vuotiaana jo Invalidisäätiön sairaalassa uudelleen selkä- ja niskavaivojen kanssa. Liikuin paljon nuorempana, myös juoksulenkkejä ja hiihtämistä. Olen silloin tällöin käynyt hierojalla, fysikaalisessa, jumpissa, kuntosalilla, käyn vesiliikkumassa. Käyn nyt kuntosalilla ja Selkäyhdistyksen naisten lihaskuntojumpassa. Apuvälineinä on kaksikin niskatukea ja tuki alaselälle.

Kerroin vähän Selkäliitosta ja selkäyhdistyksistä taustaa.

Kerroin vertaistuesta, mikä vertaistukihenkilö on ja minkälaisia ovat verkkovertaistukiryhmät ja keskustelimme niistä.

Vahvistu vertaisuudesta verkossa hanke on ollut vuosina 2022- 2024.

Jumpattiin selkäliiton jumppakissan taukojumppa.

Mietimme Pohdintapyörän kysymyksiä.

Koen verkkovertaistukiryhmän ohjaamisen erittäin mukavana. Ryhmistä ihmiset mm. saavat vinkkejä arkeen, arjen selviytymiskeinoja ja tietävät, etteivät ole yksin selkä- ja niskaoireiden kanssa. Puhutaan lääkkeettömistä sopeutumiskeinoista. Saa vertaistukea ja jakaa kokemuksia.

Verkkovertaistukiryhmiin voi osallistua, vaikka ei ole Selkäyhdistyksen jäsen, eikä maksa mitään. Tietoa Verkkovertaistukiryhmistä löytyy [täältä](#). Ilmoittautumislinkki on myös siellä.

Ryhmät jatkuvat syksyllä 2024 seuraavasti:

1.10 klo 18.00 – 20.00 Lääkkeettömät sopeutumiskeinot selkä – ja niskaoireista

29.10 klo 14.00- 16.00 Arjessa jaksaminen selkä- ja niskaoireiden kanssa

19.11. klo 18.00–20.00 Voimavaroja talven kynnyksellä. Olen 29.10 ryhmässä mukana.

Tervetuloa mukaan ryhmiin!

Ystävällisin terveisin Nina