

REUMATROPPI-HANKKEEN

(2020–2023)

LOPPURAPORTTI



Sisälllys

Reumatroppi-hanke	3
Tausta.....	3
Teemat.....	3
Teoreettinen viitekehys.....	4
Tavoitteet.....	5
Kohderyhmät	6
Tuotokset	7
Reumatroppi-ryhmätoimintamalli.....	7
Muut toiminnot.....	8
Tulokset	10
Pilottivaihe 2020.....	11
Vuosi 2021.....	13
Vuosi 2022.....	14
Vuosi 2023.....	16
Alkukysely 2023.....	16
Loppukysely 2022–2023	18
Ohjaajakoulutukset.....	20
Oivallukset ja askelmerkit jatkoon.....	23
Yhteenveto	26
Kiitokset.....	27
Lähteet	28



Reumatroppi-hanke

Tausta

Henkilön, jolla on reuma- tai muu tuki- ja liikuntaelinsairaus, elämänlaadun on todettu olevan matalampi verrattuna samanikäisiin ja samaa sukupuolta oleviin ihmisiin, joilla ei ole reumasairautta (1). Reuma- tai tule-sairaus voi aiheuttaa esimerkiksi kipuoireita ja väsymystä, vaikeuttaa liikkumista ja osallistumista ja vetää mieltä matalaksi.

Myös ikääntyminen vaikuttaa heikentävästi henkiseen ja fyysiseen terveyteen ja toimintakykyyn. Fyysisen toimintakyvyn heikkeneminen hankaloittaa esimerkiksi liikkeelle lähtemistä. Paikalleen jääminen nostaa muun muassa kaatumisen ja sosiaalisen syrjäytymisen riskiä, jotka puolestaan voivat johtaa ulkoisen avuntarpeen lisääntymiseen. (2)

Lääkehoito on keskeinen osa reumasairauksien hoitoa. Myös erilaisilla omahoitokeinoilla on kuitenkin merkittävä rooli terveenä pysymisessä ja sairauden hoidossa. Omahoitoa ovat muun muassa liikkumiseen, ravitsemukseen ja muihin arjen toimintoihin liittyvät päätökset. Esimerkiksi liikkumisella ja kulttuuriharrastuksilla on tutkimuksissa havaittu lukuisia myönteisiä vaikutuksia pitkäaikaissairaiden henkilöiden elämänlaatuun ja kokonaisvaltaiseen hyvinvointiin (3–6). Omahoidolliset keinot tukevat lääkehoitoa ja laajentavat käsitystä terveyden ylläpitämisestä ja sairauden hoidosta. Aktiivinen osallistuminen, tekeminen ja kokeminen puolestaan tukevat kokonaisvaltaista hyvinvointia ja ylläpitävät henkistä ja fyysistä vireyttä.

Reumatroppi-toiminnan ytimenä on ajatus siitä, että jokainen voi itse vaikuttaa omaan hyvinvointiinsa pienillä arjen teoilla. Reumatroppi-toiminnassa kannustetaan katselemaan omaa elinympäristöä uudella tavalla ja tekemään pieniä muutoksia omaan toimintaan. Samalla aktivoidaan reuma- ja tules-yhdistysten hyvinvoinnin ja terveyden edistämistyötä ja tarjotaan valmiita toimintavinkkejä ja ideoita yhteiseen tekemiseen.

Teemat

Reumatroppi-hankkeessa hyvinvointia ja terveyttä lähdettiin hakemaan alun perin kolmen keskeään yhtä tärkeän teeman, liikkumisen, kulttuurin ja luonnon, kautta. Liikkuminen kaikissa muodoissaan on yksi tärkeimmistä keinoista pitää huolta omasta terveydestä ja pysyä toimintakykyisenä läpi elämän. Liikkumisen terveysvaikutukset on todistettu lukuisissa tutkimuksissa, eikä

hyötyjen saavuttamiselle ole yläikärajaa. (7) Myös kulttuurin harrastaminen on lukuisin eri tavoin yhteydessä terveyteen ja hyvinvointiin. Kulttuuriharrastukset toimivat hyvinvoinnin tukipilareina arjessa ja auttavat myös ehkäisemään ja hoitamaan sairauksia. (8) Jo muutama luonnossa vietetty minuutti palauttaa arjen kuormituksesta ja virkistää kehoa päästä varpaisiin. Luonto hellii erityisesti mielen hyvinvointia, mutta myös luonnossa liikkumisesta on monipuolista hyötyä. (9–10)

Varsin pian hankesuunnittelun käynnistymisen jälkeen huomattiin, että myös terveyskäyttäytymisen ja elintavat on hyvä huomioida hankkeen ja toiminnan teemoissa. Niinpä neljänneksi teemaksi lisättiin terveelliset elintavat. Elintavoilla tai terveyskäyttäytymisellä tarkoitetaan erilaisia arjessa tekemiämme terveyteen liittyviä valintoja. Yleisesti ottaen elintavoilla tarkoitetaan ruokailutottumuksia, unta, liikkumista sekä päihteidenkäyttöä. Tehdyillä valinnoilla on merkittävä vaikutus terveenä pysymisessä, sairauksien hoidossa ja kuntoutuksessa. (11)

Teoreettinen viitekehys

Reumatroppi-hanketta on toteutettu sosiokulttuurisen innostamisen (12–13) ja seikkailukasvatuksen (14–15) viitekehyksessä. Toimintaan on haettu filosofista taustaa myös aktiivisen ikääntymisen teorioista. Niiden mukaan aktiivinen elämänote tukee osallisuutta ja kokonaisvaltaista hyvinvointia. Aktiivisuus niin sanotusti pitää elämässä kiinni.

Sosiokulttuurisen innostamisen avulla tuetaan yksilön aloitteentekokykyä, itsenäistä suoriutumista ja aktiivista roolia oman elämänsä toimijana (12). Innostetaan siis osallistumaan, kokeilemaan, tekemään ja kyseenalaistamaan. Samalla tuetaan ja saadaan liikkeelle ”niitä kykyjä, jotka jo ovat olemassa” (12). Esimerkiksi pitkäaikaissairaus, krooninen kipu tai ikääntymisen myötä tapahtuva toimintakyvyn heikkeneminen voi hämärtää näkemystä omista taidoista ja osaamisesta. Näitä kykyjä on tärkeää herätellä ja vahvistaa, jotta yksilö uskaltautuu osallistumaan oman elämänsä päätöksentekoon. Kyse on siis kannustamisesta ja motivoimisesta, jonka kautta vahvistetaan myös esimerkiksi minäpystyvyyden kokemusta ja omanarvontunnetta.

Seikkailukasvatusta on tähän asti hyödynnetty lähinnä lasten ja nuorten parissa. Arjen seikkailujen ja omien rajojen kokeilemisen ja haastamisen avulla kehitetään itsetuntemusta, ongelmanratkaisukykyä, sitkeyttä ja yhteistyötaitoja (14). Näiden taitojen voidaan nähdä olevan keskeisiä myös pitkäaikaissairauden kanssa eläessä ja ikääntyessä. Esimerkiksi mielen sitkeys auttaa pääsemään yli erilaisista haasteista ja miettimään joustavasti ratkaisuja esimerkiksi silloin, jos liikkumiskyky on heikentynyt. Arjen seikkailut pitävät yllä hyvää toimintakykyä ja luottamusta omiin kykyihin.

Filosofinen viitekehys on näkynyt Reumatropi-toiminnassa niin, että vapaaehtoisia ryhmänohjaajia on kannustettu kokeilemaan rohkeasti uutta ja innostamaan myös ryhmäläisiä mukaan toiminnan suunnitteluun ja toteuttamiseen. Ohjaajakoulutuksissa on lähdetty liikkeelle ajatuksesta, että osallistujilla on jo olemassa se osaaminen, mitä tarvitaan ryhmän ohjaamiseen, ja kuka tahansa pystyy ohjaamaan Reumatropi-ryhmää juuri niillä tiedoilla ja taidoilla, jotka hänellä jo on. Jokaisella osallistujalla on myös esimerkiksi kouluvuosien, työn ja harrastusten kautta kertyneitä taitoja ja kokemuksia, joita voidaan hyödyntää Reumatropi-toiminnassa. Myös erilaiset paikalliset verkostot ovat hyödyksi esimerkiksi kokoontumispaikkojen ja uusien kokeilujen löytämisessä.

Tavoitteet

Reumatropi-hankkeen tavoitteena oli lisätä ikääntyvien reuma- ja tuki- ja liikuntaelinsairaiden henkilöiden hyvinvointia ja kykyä pärjätä oman sairautensa kanssa sekä antaa lisää jaksamista arkeen. Tavoitteena oli lisätä reuma- ja tule-sairaiden henkilöiden osallisuutta ja toimijuutta ja kohentaa heidän elämänlaatuaan.

Reumatropi-hankkeen raportoinnissa painotettiin siihen, että reuma- ja muita tuki- ja liikuntaelinsairauksia sairastavat henkilöt:

- löytävät Reumatropi-toiminnan kautta hyvinvointia ja terveyttä edistäviä tekijöitä omasta arjestaan. He innostuvat liikkumaan, toimimaan ja osallistumaan ja kokeilemaan rohkeasti uutta.
- kokevat liikkumisen, kulttuurin, luontoelämysten ja terveellisten elintapojen (= Reumatropi-toiminnan) kohentaneen heidän hyvinvointiaan ja parantaneen kykyä tulla toimeen sairauden kanssa.

Lisäksi hankkeessa selvitettiin liikkumisen, kulttuurin ja luontoelämysten vaikutuksia reuma- ja tule-sairaiden henkilöiden elämänlaatuun.

Reumatropi-ryhmätoiminnan tarkoituksena on alusta alkaen ollut auttaa osallistujia huomaamaan ja hyödyntämään hyvinvointia edistäviä tekijöitä omassa elämässään. Uusien oivallusten kanssa ei ole tarvinnut lähteä niin sanotusti merta edemmäs kalaan, vaan hyvinvoinnin lähteitä on haettu oman arjen ympäristöistä.

Käytännössä Reumatropi-ryhmissä kannustetaan liikkeelle, toimimaan ja osallistumaan. Liikkuminen ei ole itseisarvo, vaan tapahtuu muun yhteisen toiminnan ja hauskanpidon ohessa. Siksi emme puhu liikunnasta, vaan laajemmin liikkumisesta. Ryhmissä innostetaan myös kokeilemaan

uusia asioita ja seikkailemaan omassa lähiympäristössä vastapainona totuttuihin rutiineihin jä-mähtämiselle.

Ryhmässä toimiminen tutustuttaa uusiin ihmisiin, antaa vertaistukea ja auttaa unohtamaan arjen murheet edes hetkeksi. Ryhmässä keskitytään elämän hyviin puoliin ja pyritään jättämään mu-rehtiminen vähemmälle. Asioista saa toki puhua, mutta keskiössä on silti ennen kaikkea ratkaisu-keskeinen ote elämän haasteisiin. Niihin pyritään siis löytämään helpotusta ja uusia katsantokan-toja. Tutun ryhmän kanssa kynnyks lähteä liikkeelle voi myös helpottua ja sitä kautta esimerkiksi elinpiiri voi laajentua.

Reumatroppi-toiminnalla on myös laajempi yhteiskunnallinen tavoite: uudenaikaisella toiminnalla halutaan haastaa perinteisiä käsityksiä siitä, millaista ikääntyneiden/pitkäaikaissairaiden henki-löiden toiminnan ”pitäisi” olla.

Kohderyhmät

Reumatroppi-hankkeen tärkeimmät kohderyhmät olivat:

1. Reuma- tai muuta tuki- ja liikuntaelinsairautta sairastavat ikääntyvät henkilöt.
2. Vapaaehtoiset, jotka kouluttautuvat Reumatroppi-ryhmänohjaajiksi.
3. Reuma- ja tuki- ja liikuntaelinyhdistykset, jotka ottavat Reumatroppi-toiminnan käyttöön omalla alueellaan tai valtakunnallisesti verkossa.

Hankkeen alkupuolella tavoiteltiin myös sosiaali- ja terveysalan ammattilaisia. Tarkoituksena oli tuottaa omahoidon ja lääkkeettömien menetelmien tärkeyttä korostavaa materiaalia ammattilai-sille ja kiertää puhumassa aiheesta ammattilaistapahtumissa. Ammattilaisia tavoitettiin kohtuulli-sesti esimerkiksi verkkoluennoilla, mutta monet live-tilaisuudet peruttiin koronapandemian vuoksi.

Reumatroppi-hankkeen rahoitus saatiin yli 65-vuotiaiden reuma- tai tule-sairaiden henkilöiden hy-vinvoinnin ja terveyden edistämiseen. Hankkeen aikana kuitenkin huomattiin, ettei toiminta ole ikä- tai diagnoosisidonnaista, vaan sopii kaikille ja herättää kiinnostusta myös nuoremmissa ikäryh-missä ja muissa sairausryhmissä. Niinpä koulutusmateriaaleissa säilytettiin viittaukset ikääntymi-seen, mutta vuodesta 2022 lähtien toimintaa lähdettiin markkinoimaan avoimemmin myös laa-jemmalle yleisölle. Vuonna 2022 pilotoitiin myös diagnoosirajat ylittävää troppitoimintaa yhdessä Kouvolan Hyvinvointiyhdistykset ry:n kanssa.

Tuotokset

Reumatroppi-ryhmätoimintamalli

Hankeaikana kehitettiin valmis Reumatroppi-ryhmätoimintamalli. Mallin tarkoituksena on innostaa reuma- ja tules-yhdistysten jäseniä liikkumaan, harrastamaan kulttuuria, seikkailemaan luonnossa ja omalla kotipaikkakunnallaan sekä kokeilemaan uusia asioita.

Reumatroppi-ryhmät tapaavat säännöllisesti Suomen Reumaliiton kouluttaman vapaaehtoisen ryhmänohjaajan johdolla käsittelemään vaihtuvia terveys- ja hyvinvointiteemoja. Teemoilla on tutkittu tausta, jota on tuotu esiin ryhmätoimintamateriaalissa. Teemoja ovat esimerkiksi musiikki, lihaskuntoharjoittelu, terveellinen ravitsemus ja luonnon hyvinvointivaikutukset. Kutakin teemaa lähestytään toiminnassa myönteisen kautta ja mietitään, mitä teema voisi tuoda omaan arkeen.

Reumatroppi-ryhmätoimintamateriaalia kehitettiin yhdessä reuma- ja tules-yhdistysten kanssa vuodesta 2020 vuoden 2022 loppuun asti. Lopullinen Reumatroppi-ryhmätoimintamateriaali sisältää 30 valmista ryhmätoimintakertaa. Jokaisella ryhmäkerralla on samanlainen rakenne:

- **Alustus teemaan.** Yleistajuista tietoa siitä, millaisia terveys- ja hyvinvointivaikutuksia teemalla on tutkimuksissa havaittu. Tutkimuslähteet nimetty tarkempaa tutustumista varten.
- **Keskustelu.** Valmiita keskustelunaloituksia ajatusten ja kokemusten jakamiseksi.
- **Yhteinen tehtävä.** Yhteistä toiminnallista tekemistä sisällä tai ulkona. Esimerkiksi aivoterveyteen liittyvällä ryhmätoimintakerralla voidaan tehdä aivojumbppaa. Tehtävät eivät vaadi mittavaa alkuvalmistelua, ja ne ovat toteutettavissa vähäisillä, arkipäiväisillä välineillä. Kaksi vaihtoehtoa jokaisella ryhmäkerralla.
- **Itsenäisen tehtävän läpikäynti.** Tehtäviä voidaan tehdä ryhmäkertojen välillä kotona yksin tai läheisten kanssa. Itsenäisten tehtävien tarkoituksena on syventää teeman käsittelyä ja auttaa hahmottamaan sen merkitystä omassa elämässä. Tehtävän herättämiä ajatuksia ja oivalluksia voidaan jakaa ryhmän kesken esimerkiksi WhatsAppissa ennen seuraavaa tapaamista.
- **Ryhmätoiminta ulkona.** Ryhmäkerran päätteeksi lähdetään ulos nauttimaan luonnon hyvää tekevästä voimasta. Ulkona voidaan tehdä valmiiksi annettua tehtävää tai mennä tutustumaan esimerkiksi oman paikkakunnan ulkoliikuntamahdollisuuksiin tai kulttuurikohteisiin.

Reumatroppi-ryhmätoiminnan lähtökohtia ovat vertaisuus, maksuttomuus ja toiminnallisuus. Ryhmätoimintamallin käyttöönotto ei vaadi tutkintoja tai mittavia koulutuksia (vrt. sosiokulttuurinen

innostaminen), ja toimintaa on mahdollista toteuttaa hyvin vähillä välineillä. Toiminnallisuus tarkoittaa, että ryhmäkerran aikana lähdetään liikkeelle ja tehdään mukavia asioita yhdessä sen sijaan, että istutaan paikoillaan ja jutellaan. Toiminnallisuus ylläpitää kokonaisvaltaista (fyysinen/psykkinen/sosiaalinen) hyvinvointia ja tutustuttaa ryhmäläiset tehokkaasti toisiinsa. Toiminnallisuuden kautta myös hiljaisemmat ryhmäläiset voivat saada rohkeutta liittyä keskusteluun.

Muut toiminnot

Reumatropi-ryhmätoimintamateriaali käännettiin soveltuvin osin ruotsiksi ja englanniksi. Vieraskielisissä versioissa on kymmenen eri teemaa. Kirjallisen materiaalin ohella vapaaehtoisten ryhmänohjaajien tueksi tuotettiin videomateriaalia, lisätehtäviä ja kulttuuripainotteinen luovan toiminnan materiaali. Materiaalit löytyvät soveltuvin osin Reumaliiton kotisivuilta ja Reumatropin YouTube-kanavalta.

Hankkeen aikana tuotettiin yhteensä 15 hyvinvointiteemaista verkkoluentoa. Verkkoluennot olivat vastareaktio koronapandemialle ja sille, etteivät live-tapahtumat olleet mahdollisia vuosina 2020–2022. Ensimmäiset verkkoluennot kärsivät laadullisesti osallistujien heikoista digitaidoista. Osallistujille tarjottiin kuitenkin apua verkkoluennotteihin liittymiseen sekä kirjallisesti että suullisesti. Matkan varrella etäosallistuminen tuli tutummaksi ja myös videoiden laatu parantui. Verkkoluennot tallennettiin, mikä lisäsi niiden näytettävyyttä ja antoi myös reuma- ja tules-yhdistyksille mahdollisuuden hyödyntää valmiita videoita esimerkiksi jäsentapaamisissa.

Verkkoluentojen ohella järjestettiin yhteensä kymmenen toiminnallista luentoa vuosina 2020–2021. Toiminnallisten luentojen tarkoituksena oli tutustuttaa osallistujia uusiin lajeihin ja löytää uusia innostavia tapoja etäosallistumiseen. Osallistujamäärä jäi lopulta pieneksi, mikä kertoi siitä, että aika uusille kokeiluille ei ollut vielä otollinen ja osallistuminen vaati sekä riittävät digitaidot että tarpeeksi rohkeutta. Paikalla olleet kuitenkin kehuivat toiminnallisia luentoja. Luentoja ei saatu tekijänoikeudellisista syistä tallennettua, ja tästä syystä myös luentojen tavoittama osallistujamäärä jäi melko pieneksi.

Reumatropi-hankkeen aikana järjestettiin myös erilaisia tempauksia, joiden tarkoituksena oli innostaa reuma- ja tules-yhdistyksiä mukaan Reumatropi-toimintaan ja kerätä tietoa esimerkiksi liikkumisen, luonnon ja kulttuurin koetuista hyvinvointivaikutuksista raportointia varten. Tempaukset olivat myös vastaus koronapandemian aiheuttamille kokoontumisrajoituksille ja tapa aktiivoida ikääntynyttä kohderyhmää liikkeelle uusilla ja luovilla tavoilla. Vuonna 2022 järjestettiin

Minun troppini -kirjoituskilpailu, Kevät minussa -valokuvauskilpailu, Hyvinvointikiertue, 31 päivän troppihaaste, Sairaalan hyvä hoitopolku -peli, Tiistaijumppa ja Hyvän olon joulukalenteri.

Vuonna 2023 kehitettiin lisäksi Rentoudu Reumatropin kanssa -rentoutusäänitteet, kehonhuolto-videosarja, luovan toiminnan materiaali ja sitä ”ennakkomarkkinoiva” luovan toiminnan joulukalenteri someen. Kaikessa hankkeen uusien toimintojen kehitystyössä kuunneltiin tarkalla korvalla osallistujien ja reuma- ja tules-yhdistysten mielipiteitä, toiveita ja tarpeita ja uusia toimintamuotoja kehitettiin joustavasti palvelumuotoilun hengessä. Esimerkiksi ryhmätoimintamateriaalin lähteet, kehonhuoltovideot ja lopulta luovan toiminnan materiaaliin tiensä löytäneet kulttuuriaiheet lyhyet infovideot ovat lähtöisin Reumatropissa mukana olleiden henkilöiden ideoista ja toiveista.

Luovan toiminnan materiaali tuotettiin syksyn ja loppuvuoden 2023 aikana. Kirjallinen materiaali sisältää kymmenen harjoitusta, jotka on jaettu eri osioihin: Sanoja ja kuvia, Kokeillaan, Tunnelmia ja Ideapankki. Harjoitukset kannustavat itsereflektioon sana- ja kuvataiteen parissa, kokeilemaan äänimaisemia ja improvisaatiota sekä harjoittelemaan tietoista läsnäoloa ja miettimään omia selviytymiskeinoja. Joukossa on harjoituksia, joihin ei tarvita erityisiä välineitä. Materiaalia kannustetaan soveltamaan. Taustafilosofiana luovan toiminnan materiaalissa ovat jatkuvan oppimisen, osallisuuden lisäämisen ja uuden kokeilemisen teemat. Joka harjoituksesta löytyvät myös sen oppimistavoitteet. Luovan toiminnan ohjaajien ja osallistujien tueksi on tehty myös videoita, joissa kerrotaan musiikin, kuvataiteen ja tanssin hyvinvointivaikutuksista ja annetaan vinkit esiintymisjännityksen taltuttamiseen. Kirjallisen materiaalin tukena ovat taidetarvikepaketit, joista löytyy vesiväreilehtiöt, vesivärit, siveltimet, permanenttitusseja, vesiliukoiset puuvärit ja kynätukia. Luovan toiminnan materiaalia markkinoidaan ja jalkautetaan reuma- ja tules-yhdistyksiin vuodesta 2024 lähtien.

Yksi keskeinen toimintamuoto koko hankkeen ajan olivat aktiiviset some-kanavat. Hankkeelle luotiin omat kotisivut ja Facebook- ja Instagram-tilit. Kotisivuille koottiin tietoa hankkeen taustoista ja pääteemoista ja lisättiin teksti- ja kuvamateriaalia hankkeen toiminnoista. Uutiset-osioon nostettiin ajankohtaisia uutisia ja esimerkiksi haastatteluja, joissa ikäihmiset kertoivat omista hyvinvointivinkeistään. Facebook-sivulle tuotettiin useita satoja hyvinvointi- ja toimintavinkkejä ja ideoita. Hanketyöntekijät ottivat vuosina 2020–2022 kaikki julkaisuissa näkyneet kuvat itse. Lisäksi hyödynnettiin Reumatroppi-ryhmiltä ja muista hankkeen toiminnoista saatuja kuvia. Facebook-vinkkejä julkaistiin useita viikossa, keskimäärin 2–4 kappaletta per viikko. Instagram-tilille julkaistiin kuulumisia hankkeen ”kulisseista” keskimäärin kaksi kertaa viikossa.

Kaiken kaikkiaan some-tilien ylläpitäminen oli työlästä, mutta nosti hankkeen tunnettuutta huomattavasti ja tuotti hankkeelle jatkuvasti lisämateriaalia ja tuotoksia. Meta-algoritmin muuttuminen hankkeen aikana vaikeutti kuitenkin toimintaa, koska sen seurauksena Facebook alkoi suosimaan

erityylistä sisältöä eivätkä julkaisut enää näkyneet kaikille tykkääjille tai seuraajille. Some-tilien vuorovaikutus seuraajien kanssa jäi myös heikoksi, vaikka julkaisuissa kannustettiin aina ottamaan kantaa, kommentoimaan, kertomaan tai jakamaan omia kuvia ja kokemuksia. Hankeaikana Facebookiin saatiin kuitenkin 553 tykkääjää ja 628 seuraajaa. Instagramiin puolestaan saatiin 355 seuraajaa. Julkaisuja tuotettiin yhteensä satoja.

Reumatroppi-hanke (2020-2023) lukuina

Reuma- ja tules-yhdistysten vapaaehtoiset ohjaajat	134
Reuma- ja tules-yhdistykset	66
Ohjaajakoulutukset	14
Ohjaajatapaamiset	14
Ryhmätoimintamateriaalit	3
Verkkoluennot	15
Toiminnalliset luennot	10
Jump-pavideot	21
Kampanjat	11
Facebook-tykkääjät	553
Facebook-seuraajat	628
Instagram-seuraajat	355

Tulokset

Reumatroppi-toiminnan tuloksia on seurattu ryhmiltä ja vapaaehtoisilta ohjaajilta kerätyillä palautteilla, osallistujalomakkeilla, kaikille toimintaan osallistuneille suunnatuilla Webropol-kyselyillä ja havainnoimalla osallistujia tilaisuuksissa. Hankkeen tärkein tietolähde olivat vapaaehtoiset ryhmänohjaajat, joille lähetettiin linkki sähköiseen loppukyselyyn ja joita pyydettiin jakamaan linkki ryhmäläisilleen. Ryhmien oli myös mahdollista saada loppukyselyt paperisina, mutta tätä mahdollisuutta ei hyödynnetty kovinkaan laajasti. Kaiken kaikkiaan loppukyselydata jäi niukaksi suhteessa osallistujien määrään.

Toimintalukuja on kerätty Excel-pohjaan pitkin toimintavuotta ja raportoitu STEA:lle tuloksellisuus- ja vaikuttavuusraportissa vuosittain. Lisäksi tuloksia on raportoitu hankkeen some-kanavissa

ja Reumaliiton vuosikertomuksissa ja sisäisissä palavereissa. Hankkeen tekemät raportit ja kyselyjen koosteet löytyvät Reumatropin Teams-kanavalta.

Pilottivaihe 2020

Pilottivaiheeseen syksyllä 2020 osallistui yhteensä viisi reuma- ja tules-yhdistystä ympäri Suomen. Lisäksi vuodenvaihteessa mukaan saatiin vielä yksi ”epävirallinen” ryhmä, kun Helsingin yhdistys lähti mukaan pilottiin. Suomussalmen ja Loviisan reumayhdistykset kokeilivat live-mallia, jossa kokoonnuttiin yhteen ensin Helsingistä ”striimatun” osuuden äärelle ja lähdettiin sitten liikkeelle ulkoilmaan erilaisten ryhmätehtävien pariin. Kolme muuta yhdistystä, Oulu, Kouvola ja Rovaniemi – ja myöhemmin Helsinki –, pääsivät testaamaan, miten ryhmätoiminta onnistuu virtuaalisesti. Virtuaalitapaamisissa käsiteltiin viikon teemaa sanallisesti ja hyödyntämällä netistä löytyvää valmista materiaalia.

Ryhmätoimintaan osallistuneista saatiin tarkat tiedot alku- ja loppukyselyillä. Pilottiryhmiin osallistui 45 ikääntyvää henkilöä. Valtaosa, 80 prosenttia, heistä oli 63-79 -vuotiaita ja 96 prosenttia naisia. 72 prosenttia ryhmiin osallistuneista sairasti jotain reumasairautta ja 28 prosenttia tuki- ja liikuntaelinsairautta. Noin prosentilla ryhmiin osallistuneista oli jokin muu pitkäaikaissairaus.

Loppukyselyn perusteella Reumatroppi-ryhmiin osallistuneista

- 95 prosenttia oli pyrkinyt parantamaan omaa hyvinvointiaan ja terveyttään arjessa
- 80 prosenttia oli vähentänyt istumista ja kiinnittänyt enemmän huomiota elintapoihin
- 78 prosenttia koki mielialansa parantuneen
- 71 prosenttia oli löytänyt ryhmästä uusia ystäviä
- 63 prosenttia koki elämänlaatunsa kohentuneen
- 79 prosenttia koki jaksamisensa arjessa lisääntyneen
- 56 prosenttia oli löytänyt itsestään uusia voimavaroja 10 viikon Reumatroppi-toiminnan aikana
- 68 prosenttia oli liikkunut enemmän
- 63 prosenttia oli löytänyt uusia luontokohteita
- 56 prosenttia oli tutustunut paikkakuntansa liikunta- ja kulttuurikohteisiin
- 93 prosenttia kertoi jatkavansa jotain ryhmän aikana kokeilemaansa uutta asiaa, mm. liikuntaa, ulkoilua, yhteydenpitoa ryhmän uusiin ystäviin, virtuaalikulttuuria, luontoääniä ja kirjoittamista

- 92 prosenttia suosittelisi kymmenen kerran tavoitteellista ryhmätoimintaa muille reuma- ja tule-sairaille.

Parasta ryhmätoiminnassa oli monipuolisuus, kansiot, mukava yhdessä oleminen, elämykset, yhteisöllisyys, tuki toisilta ja hyvinvoinnin kohottaminen.

Ryhmien kanssa pilotoitiin ohjaajan ja ryhmäläisten kansioita. Kansiot poikkesivat hieman toisistaan: live-ohjaajien kansiot sisälsivät ohjeet ulkotehtäviin, arviointilomakkeet ja yleisohjeet ryhmätoimintaan lähtemiseen sekä ensiapuohjeet varmuuden varalle. ”Virtuaaliohjaajien” kansiot puolestaan käsittivät täydellisen ryhmätoimintakerran ohjelman. Ryhmäläisten kansiot puolestaan sisälsivät tietoa Reumatropi-toiminnan pääteemoista ja viikkotehtävät eli ”viikon tropit”. Virtuaaliryhmän kansioissa viikon troppeja oli tuplaten verrattuna live-ryhmäläisten kansioihin.

Kansiot saivat sekä risuja että ruusuja osakseen: kansioden monipuolisuutta ja tekstistä huokuvaa lämpöä kehuittiin. Toisaalta viikkotehtävien määrä, tietyt teemat (erityisesti arjen seuranta) ja teoriasivut aiheuttivat osassa ryhmistä tyytymättömyyttä. Osa ohjaajista myös esimerkiksi halusi vaihtaa kansioden sivujärjestystä niin, että teoriasivut olisivat vasta kansion lopussa, etteivät osallistujat pelästyisi tietomäärää.

Kirjallisten materiaalien lisäksi käynnistyville Reumatropi-ryhmille lähetettiin materiaalipaketit. Pakettien tarkoituksena oli kannustaa ryhmän käynnistämiseen ja sitouttaa osallistujia toimintaan. Hankeaikana Reumatropi-ryhmille lähetettiin heijastinliivejä, juomapulloja, kyniä, kangaskasseja, termospulloja, termosmukeja, istuinalustoja, tuubihuiveja ja muistikirjoja. Osa materiaaleista toimi myös palkintoina kilpailuissa ja kyselyissä. Kaikista suosituimmaksi tavaraksi nousivat Reumatropi-juomapullot ja -kangaskassit. Heijastinliiveistä puolestaan oltiin montaa mieltä: osa ryhmistä ja yhdistyksistä otti ne iloisena vastaan ja hyödynsi liivejä myös esimerkiksi keräyksissä ja muissa toiminnoissa. Osa puolestaan ei suostunut laittamaan niitä ylleen, muun muassa koska ne muistuttivat päiväkotilapsien liivejä. Koska palaute materiaaleista oli kuitenkin kaiken kaikkiaan myönteistä, emme lähteneet muuttamaan materiaaleja kesken hankkeen. Uudet aloittavat ryhmät saivat kuitenkin aina eri tavarat, jotta kiinnostus pysyi yllä ja aina oli jotain odotettavaa.

Ryhmäläisten itsearvioitua terveydentilaa ja tunnelmia kartoitettiin sekä ryhmän alussa että sen lopussa. Paras houkutin ryhmään osallistumiselle olivat ystävät tai suora pyyntö reumayhdistyksen aktiiviväeltä. Ryhmästä haettiin tietoa ja vinkkejä oman terveyden ylläpitämiseen arjessa, kunnon kohottamiseen ja siihen, miten omalla aktiivisuudella voisi vaikuttaa sairauden kanssa pärjäämiseen. Myös uteliaisuus ja halu kokeilla uudenlaista toimintaa innostivat lähtemään mukaan osin

salaperäiseenkin Reumatroppiin, joka pyrki viikko toisensa jälkeen haastamaan ja yllättämään ryhmäläiset.

Mikä sinut sai mukaan Reumatroppiin?

- "Näkee toisia ihmisiä, vertaistuki!"
- "Uuden asian oppiminen ja sen hyödyntäminen."
- "Kuulosti kivan positiiviselta projektilta, ajattelin että tästä voisi saada kivoja vinkkejä arkeen."
- "Halu kokea uutta sekä saada vaihtelua ja virikkeitä omaan hyvinvointiin."
- "Neuvoja, intoa ja vertaistukea."
- "Uteliaisuus, mitä on keksitty piristykseksi syksyn ja koronan tummentamaan "maisemaan"."

Tunnelmia ryhmän päättymisen jälkeen:

- "Digitaalisuus oli hiukka pelottavaa ja haasteellista mutta siinä onnistuminen antoi voittajafiloksen."
- "Millään ei olisi maltettu lopettaa tänään."
- "Tässä korona tilanteessa etäyhteys on kaiken kaikkiaan ollut virkistävä lisä arjessa."
- "Tämä oli minulle erittäin tärkeä kymmen viikkoinen. En aluksi tiennyt, mitä on tulossa, mutta yllätyin ja olen todella kiitollinen Reumaliitolle."
- "Oli kiva juttu. Pitäisi kestää kauemmin. Jatko-osa 2, JOO!"
- "Mahtava kokemus, suosittelen lämpimästi."

Vuosi 2021

Vuonna 2021 järjestettiin 84 vapaaehtoisten vetämää Reumatroppi-ryhmää eri paikkakunnilla. Ryhmiin osallistui yhteensä **530** ikääntyvää pitkäaikaissairasta. Kaikilla Reumatroppi-toimintaan osallistuvilla ikääntyvillä oli jokin pitkäaikaissairaus, valtaosalla (83 prosenttia) reumasairaus.

Reumatroppi-ryhmätoimintaan osallistuneista

- 93 prosenttia oli pyrkinyt parantamaan omaa hyvinvointiaan ja terveyttään arjessa
- 87 prosenttia oli kiinnittänyt enemmän huomiota elintapoihin
- 87 prosenttia koki mielialansa parantuneen
- 80 prosenttia oli saanut ryhmästä uusia ystäviä

- 80 prosenttia koki elämänlaatunsa kohentuneen
- 84 prosenttia koki osallisuutensa lisääntyneen
- 93 prosenttia oli päässyt kokeilemaan uusia asioita
- 90 prosenttia oli saanut uutta intoa arkeensa
- 70 prosenttia koki jaksamisensa arjessa lisääntyneen
- 90 prosenttia ryhmäläisistä suosittelisi Reumatroppi-toimintaa muille reuma- ja tule-sairaille

Reumatroppi-toiminnan monipuolisuutta kiiteltiin. Luontoseikkailut, tehtävät ja yhdessä liikkuminen paransivat ryhmäläisten mielialaa ja lisäsivät yhteisöllisyyden kokemusta.

Reumatropin verkkoluennoille ja lajikokeiluihin osallistuneista

- 81 prosenttia oli saanut tietoa ja tukea melko paljon tai runsaasti oman sairautensa kanssa pärjäämiseen
- 79 prosenttia koki saaneensa melko paljon tai runsaasti hyvinvointivinkkejä, joita voi hyödyntää omassa arjessa
- 87 prosenttia ryhmäläisistä kertoi harrastaneensa enemmän kulttuuria
- 73 prosenttia oli lisännyt liikuntaa elämäänsä
- 57 prosenttia oleskellut enemmän luonnossa
- 73 prosenttia oli vähentänyt istumista ja pitkää paikallaan oloa.

Seurantakyselyyn (vuosi pilottiryhmän jälkeen) vastanneista

- 87 prosenttia oli asettanut terveys- ja hyvinvointitavoitteita itselleen
- 96 prosenttia oli jatkanut säännöllistä liikkumista
- 87 prosenttia oli harrastanut kulttuuria
- 100 prosenttia oli liikkunut luonnossa
- 91 prosenttia oli hyödyntänyt saamiaan ryhmäläisen materiaaleja.

Vuosi 2022

Reumatroppi-toimintaa järjestettiin vuonna 2022 yhteensä 15:ssä reuma- ja tules-yhdistyksessä. Näistä yhdistyksistä yhdeksän otti Reumatroppi-toiminnan yhdistykseensä ensimmäistä kertaa ja kolme jatkoi syksyllä "kakkoskurssilla". 86 prosentilla Reumatroppi-ryhmiin osallistuneista ja

loppukyselyyn vastanneista oli jokin pitkäaikaissairaus, valtaosalla (64 prosenttia) reumasairaus. Vastaajista 34 prosentilla oli muu tule-sairaus

Reumatroppi-ryhmiä järjestettiin vuoden aikana yhteensä 18 kappaletta. Ryhmissä (132 ryhmäkertaa yhteensä) kokoontui 4–12 osallistujaa. Yhteensä ryhmissä kokoontui **1042** osallistujaa. Palautteen perustella 9,5/10 suosittelee Reumatroppi-toimintaa erittäin todennäköisesti muille reuma- ja tuki- ja liikuntaelinsairaille henkilöille.

Reumatroppi-ryhmätoimintaan osallistuneista ja loppukyselyyn vastanneista

- 90 prosenttia oli pyrkinyt parantamaan omaa hyvinvointia ja terveyttä arjessa
- 78 prosenttia oli vähentänyt istumista ja pitkää paikallaanoloa
- 76 prosenttia koki mielialansa parantuneen
- 82 prosenttia oli saanut ryhmästä uusia ystäviä
- 68 prosenttia koki elämänlaatunsa kohentuneen
- 86 prosenttia koki osallisuutensa parantuneen
- 70 prosenttia oli liikkunut enemmän
- 86 prosenttia oli kiinnittänyt enemmän huomiota omiin elintapoihin
- 76 prosenttia oli saanut uutta intoa arkeensa
- 70 prosenttia oli päässyt kokeilemaan uusia asioita
- 68 prosentin aktiivisuus oli lisääntynyt
- 66 prosenttia koki jaksamisensa arjessa parantuneen
- 52 prosenttia oli löytänyt lääkkeettömiä menetelmiä oman hyvinvoinnin lisäämiseen
- 62 prosenttia oli harrastanut kulttuuria ja oleskellut enemmän luonnossa
- 52 prosenttia oli löytänyt lääkkeettömiä keinoja ja menetelmiä oman hyvinvointinsa lisäämiseen

Reumatropin kaikkiin toimintoihin osallistuneista ja kyselyyn vastanneista

- 79 prosenttia oli saanut paljon tai runsaasti hyvinvointivinkkejä, joita hyödyntää omassa arjessa
- 74 prosenttia oli saanut paljon tai runsaasti tietoa reuma- ja tule-sairauksista ja niiden omahoidosta
- 65 prosenttia oli saanut lisää motivaatiota, innostusta ja rohkeutta kokeilla uusia asioita
- 60 prosenttia oli saanut tietoa tai tukea oman sairautensa kanssa pärjäämiseen paljon tai runsaasti

- 90 prosenttia suosittelisi Reumatroppi-toimintaa muille reuma- ja tule-sairaille

"Positiivisesti yllättynyt mitä kaikkea voikaan verkon välityksellä tarjota. Ensimmäistä kertaa kymmenien vuosien jälkeen koen saaneeni Reumaliitolta jotain muutakin kuin neljä kertaa vuodessa lehdin."

Vuosi 2023

Vuonna 2023 Reumatroppi-ryhmiä järjestettiin ainakin 30:ssa reuma- ja tules-yhdistyksessä. Reumatroppi-ryhmätoimintamateriaalia hyödynnettiin lisäksi vielä useammassa yhdistyksessä osana muuta toimintaa. Palautuneiden osallistujalomakkeiden (14 yhdistystä) perusteella ryhmissä koontui yhteensä 775 reuma- ja tule-sairasta henkilöä. Ottaen huomioon, ettei laskuissa ollut läheskään kaikkia toimintaa järjestäneitä yhdistyksiä, voidaan arvioida, että vuonna 2023 Reumatroppi-ryhmien osallistujamäärät ylittivät jopa vuoden 2022 määrät.

Ryhmissä kokoontui 2–26 osallistujaa. Enemmistö osallistujista oli 63–79-vuotiaita naisia. Erityislaatuista vuoden 2023 ryhmissä oli, että ryhmäkoot kasvoivat useammassa yhdistyksessä yli 20 osallistujan. Monet suuria kokoontumismääriä keränneet yhdistykset olivat lisäksi ensimmäistä kertaa tai syksyä mukana järjestämässä Reumatroppi-toimintaa alueellaan.

Alkukysely 2023

Vuonna 2023 käynnistyville Reumatroppi-ryhmille toteutettiin alkukysely. Kyselyt postitettiin ryhmille materiaalipaketin mukana valmiiksi maksetun palautuskuoren kanssa. Näin saatiin maksimoitua vastaajien määrää. Kyselyssä kartoitettiin osallistujien taustatietoja (ikä, sukupuoli, diagnoosi) ja sitä, ovatko he aikaisemmin olleet mukana yhdistyksen toiminnassa tai ryhmissä. Lisäksi oltiin kiinnostuneita siitä, mikä sai henkilöt lähtemään mukaan Reumatroppi-ryhmään ja millaisia odotuksia heillä oli ryhmän suhteen. Perustietoina kysyttiin myös osallistujien arviota omasta elämänlaadustaan ja hyvinvoinnistaan ryhmän alussa.

Noin kolme neljännestä, 74 prosenttia, osallistujista kuului ikäryhmään 63–79 vuotta. Noin viisi prosenttia osallistujista oli 80-vuotiaita tai sitä vanhempia. Yhteensä noin 78 prosenttia osallistujista, ja siis ryhmäläisistä, kuului hankkeen alkuperäiseen kohderyhmään (65-vuotiaat ja sitä vanhemmat).

Vastaajista selkeä enemmistö, noin 88 prosenttia, oli naisia. Noin 46 prosentilla osallistujista oli reumasairaus, 45 prosentilla muu tuki- tai liikuntaelinsairaus ja 44 prosentilla muu pitkäaikaissairaus. Noin 7 prosentilla osallistujista ei ollut lääkärin toteamaa pitkäaikaissairautta. Diagnoosit eivät olleet toisiaan poissulkevia.

Vastaajista 81 prosenttia oli ollut mukana yhdistyksen toiminnassa tai ryhmissä aiemmin. Tyypillisiä toimintoja olivat liikuntaryhmät, yhdistyksen jäsenyys (ei määritelty tarkemmin) ja hallitusjäsenyys. Erityisen ilahduttavaa oli, että noin **viidennes**, eli 19 prosenttia, kaikista vastaajista kertoi olevansa uusi yhdistyksen toiminnassa tai ryhmissä.

Yleisimpiä syitä Reumatroppi-ryhmään lähtemiselle olivat vertaistuki ja uusien ystävien saaminen, mielenkiinto ja uteliaisuus sekä virkistäytyminen. Moni vastaajista toivoi myös saavansa tietoa ja tukea sairauden kanssa elämiseen. Monessa vastauksessa korostui myös ryhmässä tekemisen tärkeys: ryhmän kanssa on helpompi lähteä liikkeelle.

Mikä sinut sai lähtemään mukaan Reumatroppi-ryhmään? (N=85) poimintoja vastauksista:

- "Kiva kokeilla jotain uutta ja tarkoitus kartottaa paikkakunnan liikuntapalveluja"
- "ryhmässä olo helpottaa liikkeelle lähtöä. vertaistuki tärkeää"
- "halua osallistua ryhmään, johon löytyy vetäjä. toiminnalta haen virkistystä ja ehkä saan vinkkejä vaihtelevampaan kuntoiluun"
- "Tutustuminen vertaisiin ja saada tietoa sairauden kanssa elämiseen."
- "Tulee lähdettyä liikkeelle, kun on etukäteen määritelty aika."
- "Ryhmässä kiva tehdä kaikenlaista, hyvä ohjelma."
- "Hyviä neuvoja elämään, sekä hyvää seuraa"
- "uteliaisuus, halu tutustua uusiin ihmisiin ja saada lisää tietoa kotikaupungista. Ehkä löytyy vinkkejä arjen sujumiseen uudella tavalla."
- "Toisten seuraan ja pakko lähteä kotoa."

Millaisia odotuksia sinulla on Reumatroppi-ryhmälle? (N=77) poimintoja vastauksista:

- "henkistä virkeyttä yksinoloon"
- "seurustelua, vertaistukea sekä uusia ideoita"
- "Taas jaksaa eteenpäin ja on tutustunut uusiin ihmisiin"

- *"ulkona liikkumisen ilo olisi mukava"*
- *"saisi jotain uutta tietoa ja vaikka jonkun uuden ystävän"*
- *"kaikkea hyvää liikuntaan lisää ohjeita ja vihjeitä"*
- *"Olen saanut tietoa ja taitoja reuman kanssa elämiseen sekä uusia kavereita."*
- *"Toivon iloista, rentoa mieltä. Uuden oppimisen ja kokemisen riemua. Yhdessä tekemisen onnea. Yhteisyyden tunnetta!"*
- *"Vaihtelua arjen harmauteen. Uusia näkökulmia ongelmiin, huoliin. Että hymy olisi herkemässä."*
- *"Olsin virkeämpi ja osaisin pitää oikeata ruokavaliota."*

Yli puolet alkukyselyyn vastaajista koki oman elämänlaatunsa hyväksi. Kuitenkin reilu kolmannes ei kokenut elämänlaatuunsa hyväksi eikä huonoksi. Vain noin kolme prosenttia koki elämänlaatunsa ryhmän alussa erittäin hyväksi ja vajaa viisi prosenttia huonoksi tai todella huonoksi.

Vastaavasti hieman yli puolet vastaajista koki oman itsearvioitun hyvinvointinsa hyväksi. Lähes 40 prosentin elämänlaatu ei ollut mielestään hyvä eikä huono. Vain vajaa yksi prosentti vastaajista koki elämänlaatunsa erittäin hyväksi ja jopa **reilut 9 prosenttia** huonoksi tai todella huonoksi. Reumatroppi-toiminnalle on siis tarvetta jatkossakin.

Loppukysely 2022–2023

Vuosina 2022 ja 2023 loppukyselyyn vastasi yhteensä 86 ryhmäläistä ja ryhmänohjaajaa. Noin 98 prosenttia vastaajista oli naisia. Vastaajista reilu 80 prosenttia oli yli 63-vuotiaita. 80-vuotiaita tai sitä vanhempia vastaajia oli yhteensä 7 prosenttia. Vastaajista 72 prosentilla oli reumasairaus, noin kolmanneksella muu tuki- ja liikuntaelinsairaus ja jopa 45 prosentilla muu pitkäaikaissairaus. 8 prosenttia vastaajista sanoi, ettei heillä ole lääkärin toteamaa pitkäaikaissairautta.

Reumatroppi-ryhmätoimintaan osallistuneista ja loppukyselyyn vastanneista

- 92 prosenttia sanoi pyrkineensä parantamaan omaa hyvinvointiaan ja terveyttään arjessa
- 86 prosenttia oli kiinnittänyt enemmän huomiota elintapoihinsa
- 83 prosenttia koki mielialansa parantuneen
- 84 prosenttia osallistujista kertoi löytäneensä ryhmästä uusia ystäviä
- 77 prosenttia koki elämänlaatunsa kohentuneen
- 81 prosenttia oli saanut uutta intoa arkeensa
- 77 prosenttia oli lisännyt liikkumista

- 77 prosenttia vähentänyt istumista ja pitkää paikallaanoloa
- 77 prosenttia vastaajista oli päässyt kokeilemaan uusia asioita ryhmän aikana
- 76 prosenttia kertoi aktiivisuutensa lisääntyneen
- 67 kertoi jaksamisensa lisääntyneen
- 90 prosenttia osallistujista koki osallisuutensa lisääntyneen Reumatroppi-ryhmän myötä.

Lähes jokainen osallistuja myös suosittelisi Reumatroppi-toimintaa muille: kysyttäessä, kuinka todennäköisesti vastaaja suosittelisi Reumatroppia muille keskiarvoksi muodostui 9,5/10.

Mikä sinusta Reumatropissa oli parasta? (N=86) poimintoja vastauksista:

- *"Innostava ilmapiiri ja kansio koottuja vinkkejä yhteiseen tekemiseen."*
- *"Yhdessä heittäytyminen ja mukana hitaudesta huolimatta pysyminen, huumori"*
- *"Keskittyminen yhteen elämän osa-alueeseen kerralla ja viikon "harjoittelu" auttavat omaksumaan asiaa arkipäivään. Keskustelut ja oivallusten jakaminen".*
- *"Olen tavannut uusia ystäviä. Saanut vinkkejä omaan arkipäivääni ollut mukavia uusia teemoja troppi tapaamisessa olen saanut uutta voimaa ja virkistystä arkipäiviin."*
- *"Olen selvästi nuorentunut. Koska olen mieheni omaishoitaja, olo on ollut aika yksinäistä. Ihana kohdata innostuneita ihmisiä ja keskustella."*
- *"Kokoontua yhdessä vertaisten kanssa. Mielenkiintoiset teemat joka kerralle. Ei pelkästään ravitsemusta ja liikuntaa vaan reilusti mielenhyvinvointiin vaikuttavia aiheita kuten musiikki, kirjat, taide ym."*
- *"Rento, avoin ja luottamuksellinen ilmapiiri ryhmässä (sitä kiitos ryhmän vetäjille!). Voi olla vapaasti oma itsensä. Sain jakaa käsiteltäviä asioita toisten kansa kokea kuluvani ryhmän. Myös erityyppiset aihealueet oli hyvä asia."*
- *"Omalla toiminnallani pystyin tuottamaan ryhmässä hauskoja hetkiä muille. Se myös antoi itselleni iloa ja hyvää mieltä."*
- *"Kokonaisuus, näkee toisia sairastuneita, tuntee ettei ole yksin vaikeuksien kanssa."*

Kaikkiin Reumatropin vuoden 2023 toimintoihin osallistuneista ja kyselyyn vastanneista

- 76 prosenttia oli saanut paljon tai runsaasti vinkkejä siihen, miten voi itse edistää terveyttä ja hyvinvointia arjessa
- 71 prosenttia oli saanut paljon tai runsaasti iloa, jaksamista ja osallisuuden kokemuksia

- 60 prosenttia oli saanut paljon tai runsaasti uusia tuttavuuksia, vertaistukea ja yhteisöllisyyden kokemuksia
- 76 prosenttia oli saanut tietoa liikkumisen, luonnon, kulttuurin ja elintapojen terveysvaikutuksista
- 66 prosenttia oli saanut paljon tai runsaasti innostusta ja rohkeutta kokeilla uusia asioita.

Mistä erityisesti olet pitänyt Reumatropin toiminnassa vuosien varrella? (N=38) poimintoja vastauksista:

- *"Saa toteuttaa eri ideoita, ehdottaa ja kehitellä mitä mieleen kelläkin tulee, tehdä yhdessä uusien ja vanhojen kavereitten kanssa. Hauskuus edellä!"*
- *"Erlaisia aktiviteetteja, joihin ei muuten tulisi lähdettyä. Kulttuuritapahtumat ja hyvän mielen teot!"*
- *"On saanut heittäytyä vähän hullutellakin ja huomata, että saa ihmiset innostumaan ja nauramaan."*
- *"Troppi on antanut virtaa elämään reumasairauden kanssa."*
- *"Ohjattu jumppa oli hyvä syy tiettyyn aikaan osallistua. Ohjaajien positiivisuus."*
- *"Olen tykännyt etäjumppa videoista, ovat olleet monipuolisia ja mukavia, ohjaajat asiantuntijoita."*
- *"Valmis, upea materiaali, jota voi vapaasti käyttää monenlaisissa tilanteissa. Varioida voi tarpeen mukaan."*
- *"Heittäytyminen uusiin haasteisiin! Hulluttelua yhdessä ihanan porukan kanssa, naurua ja uusia kokemuksia!"*

86,5 prosenttia vastaajista suosittelisi Reumatropi-toimintaa muille reuma- tai tule-sairaille henkilöille. Loput 13,5 prosenttia eivät ole varmoja. Epävarmuutta suositteluun aiheutti yhden vastaajan mielestä toiminnan liiallinen sitovuus. Muut näkivät toiminnasta saatavan vinkkejä ja vertaistukea sekä yhteisöllisyyttä, mutta eivät silti olleet varmoja, suosittelisivatko toimintaa muille.

Ohjaajakoulutukset

Reumatropi-hankkeessa kehitettiin Reumatropi-ohjaajan peruskoulutusmalli, jossa nostettiin esille Reumatropi-toiminnan keskeiset tavoitteet, tausta, menetelmät ja tarjottiin runsaasti käytännön ohjeita ja vinkkejä ryhmätoiminnan käynnistämiseen yhdistyksessä. Ohjaajakoulutukset järjestettiin syksyn 2021 yhtä koulutusta lukuun ottamatta etänä Teamsin kautta. Tähän vaikutti

koronapandemia sekä se, että live-koulutuksen ei todettu lisäävän ryhmien käynnistymisen todennäköisyyttä.

Ohjaajakoulutukset olivat alun perin kaksipäiväisiä, yhteensä noin kahdeksan tunnin kokonaisuuksia. Vuonna 2022 pilotoitiin 2,5 tunnin huomattavasti lyhempää koulutusmallia, joka ei vaatinut osallistujilta niin suurta ajallista sitoutumista ja tarjosi kuitenkin tärkeimmät tiedot Reumatrooppi-toiminnan käynnistämiseen. Ainoastaan toiminnallisuus kärsi lievästi, kun koulutusmallia lyhennettiin: Osallistujien kanssa ei siis ehditty enää testata materiaalia ja sen sisältämiä toimintaideoita käytännössä. Molemmista koulutusmalleista saatiin silti hyvää palautetta. Myös etäosallistumisen mahdollisuutta keuhuttiin, vaikka ymmärrettävästi se sulki myös osan reuma- ja tules-yhdistyksistä pois koulutuksen ulottuvilta.

Ohjaajakoulutuksia järjestettiin vuosina 2020–2023 yhteensä 14 kappaletta. Lisäksi järjestettiin 14 kappaletta ohjaajien verkostoitumis- ja vertaistukitapaamisia ja lisäkoulutuksia. Reumatrooppi-ohjaajia koulutettiin hankkeen aikana yhteensä 134 reuma- ja tules-yhdistykseen. Lisäksi koulutettiin yhteensä kymmenkunta yhdistykseen sitoutumatonta yksityishenkilöä ja Reumaliiton henkilökunnan jäseniä.

Koulutetuilta Reumatrooppi-ohjaajilta kysyttiin palautetta peruskoulutusten ja lisäkoulutusten jälkeen. Vuosina 2021–2023 palautetta kerättiin samalle Webropol-lomakkeelle. Yli 90 prosenttia vastaajista sanoi koulutuksen vastanneen heidän odotuksiaan hyvin tai erittäin hyvin. Erityisen tyytyväisiä oltiin kouluttajien asiantuntemukseen.

**Valitse mielipidettäsi parhaiten vastaava vaihtoehto koulutuksen SISÄLLÖN ja TO-
TEUTUKSEN suhteen (1 = heikko/heikosti, 5 erinomainen/erinomaisesti) (N=91)**

	1	2	3	4	5	Keskiarvo
Koulutus vastasi odotuksiani	0,0%	0,0%	9,0%	34,8%	56,2%	4,5
Kokemukseni oppimisesta oli	0,0%	0,0%	11,1%	50,0%	38,9%	4,3
Kouluttajan asiantuntemus oli	0,0%	0,0%	1,1%	24,2%	74,7%	4,7
Koulutus oli sisällöltään	0,0%	0,0%	7,7%	30,8%	61,5%	4,5
Koulutuksen materiaali oli	0,0%	0,0%	7,7%	31,9%	60,4%	4,5
Koulutuksen aikataulutus (pituus, tauotus) oli	0,0%	2,2%	5,6%	30,0%	62,2%	4,5
Koulutuspaikka saavutettavuus oli	1,1%	1,1%	5,6%	21,1%	71,1%	4,6
Tyytyväisyyteni koulutukseen on	0,0%	0,0%	2,3%	29,2%	68,5%	4,7

**Kuinka HYÖDYLLINEN koulutus oli sinulle seuraavien tekijöiden suhteen? (1 = ei lain-
kaan hyödyllinen, 5 = erittäin hyödyllinen) (N=91)**

	1	2	3	4	5	Keskiarvo
Osaamiseni lisääntyminen.	0,0%	3,3%	17,8%	44,5%	34,4%	4,1
Motivaation lisääntyminen.	0,0%	1,1%	9,9%	39,6%	49,4%	4,4
Oma virkistäytyminen.	0,0%	2,2%	9,9%	36,3%	51,6%	4,4
Verkostoituminen.	0,0%	6,6%	28,6%	36,2%	28,6%	3,9
Valmiuteni toimia (tehtävissäni) yhdistyksessä lisääntyi.	0,0%	1,1%	16,5%	46,1%	36,3%	4,2
Innosti toimintaan.	0,0%	0,0%	8,8%	35,2%	56,0%	4,5

Koulutuksessa pidin eniten (N=80) poimintoja vastauksista:

- *"Monipuolisuudesta. Vaikka painotus oli liikunnassa niin ihan kiitettävästi muistettiin, etteivät kaikki pysty tekemään metsälenkkejä vaan vähempikin riittää. Tarkoitushan ei ole lannistaa ketään eikä jättää kokonaan pois toiminnasta siksi, ettei liikuntakyky ole tarpeeksi hyvä."*
- *"Innostava ja kannustava ote uuden toiminnan käynnistämiseen"*
- *"Kaikella tapaa tykkäsin kovasti. Reumatroppi-kansiot ovat erinomainen työkalu"*
- *"Mukava rento tunnelma, kuitenkin aiottu ohjelma vietiin ajan puitteissa hyvin..."*
- *"Koulutuskokonaisuudesta ja hyvistä ohjaajista. Olen ollut monenlaisessa koulutuksessa, mutta tämä koulutus oli ylitse muiden: monipuolinen, positiivinen, ryhmäytymistä tapahtui, taukoja sopivasti, toi hyvän mielen itsellekin ja innosti."*
- *"Kokonaisuus oli hyvä, ja mukava kun oli välitehtäviä. Rento ja mukava tunnelma."*

Oivallukset ja askelmerkit jatkoon

Reumatroppi-hankkeen aikana on tehty jatkuvaa laadun ja sisällön arviointia, ja toiminnan suuntaa on pyritty muuttamaan joustavasti palautteen ja tehtyjen havaintojen perusteella. Kaikkea ei ole kuitenkaan pystytty huomioimaan reaaliajassa, vaan vasta jälkikäteen.

Tässä Reumatroppi-hankkeessa tehtyjä huomioita, joista voi olla hyötyä myös tulevisissa kehittämishankkeissa:

Raportointi. Hankkeen käynnistyessä olisi ollut tarpeen määritellä tarkemmin käytettävät mittarit ja miettiä hankkeen aikana toteutettavat keskeiset kyselyt. Tätä varten olisi ollut hyvä muodostaa kirjallinen, tavoitteisiin ja hankesuunnitelmaan pohjautuva arviointisuunnitelma ja seurata sitä hankkeen edetessä. Kyselyihin olisi ollut hyvä sisällyttää validoituja mittareita ja pitäytyä samoissa muotoiluissa koko hankkeen ajan vertailukelpoisen tiedon saavuttamiseksi. Myös hankkeen tutkimusnäkökulmaa olisi ollut hyvä pohtia tarkemmin hankkeen alussa, jotta olisi osattu valita tavoitteiden kannalta toimivimmat kysymykset ja pitäytyä niissä kyselystä toiseen. Hankkeessa menettettiin seurantakyselydataa kolmen, kuuden ja yhdeksän kuukautta pilottijakson jälkeen. Tällaisen seurantatiedon kerääminen kannattaa tulevisissa kehittämishankkeissa, jotta päästään käsiksi toiminnalla saavutettuihin mahdollisiin muutoksiin ja niiden pysyvyyteen.

Hankkeessa kerättiin kuitenkin runsaasti erilaista tietoa ja raportointi oli mukana koko hankkeen elinkaaren ajan. Tätä voidaan pitää hankkeen ansiona. Kerätty tieto olisi kuitenkin ollut hyvä kerätä heti alusta alkaen samaan paikkaan, jotta myös sen jatkohyödyntäminen esimerkiksi STEA-raportoinnissa olisi ollut helpompaa ja vähemmän aikaa vievää. Myös tätä suosittelemme jatkossa.

Kyselylomakkeet olisi ollut hyvä täyttää osallistujilla kasvokkain ryhmän päätteeksi ja pyytää vapaaehtoisia ohjaajia postittamaan ne kirjeitse Reumaliittoon. Näin olisi voitu saada vielä enemmän vastauksia. Verkkopohjainen kyselylomake ei ollut ikääntyneen kohderyhmän kannalta kaikista tarkoituksenmukaisin, ja hankkeen tulosten kannalta keskeisten tietojen saamisessa luotettiin liikaa vapaaehtoisen ohjaajan muistiin, halukkuuteen ja kykyyn jakaa kysely eteenpäin. Tästä on ehdottomasti opittavaa tulevaisuuden toiminnoissa.

Tavoittaminen. Reuma- ja tules-yhdistysten tavoittaminen sähköisesti osoittautui koko hankkeen ajan haasteelliseksi. Hanketta ja sen toimintaa markkinoitiin Reumalehdessä, yhdistyskirjeessä, sähköpostitse, puhelimitse, hankkeen kotisivuilla ja sekä Reumaliiton että hankkeen somessa. Silti hankkeen viimeisenäkin toimintavuonna löytyi yhdistyksiä, jotka eivät olleet kuulleet toiminnasta tai tienneet, mistä siinä on kyse. Toimivien viestintäkanavien löytäminen on siis jatkossa tarpeen. Pelkästään yhdistysten puheenjohtajille suunnattu viestintä ei myöskään tavoita kaikkia kiinnostuneita, ja joissain tapauksissa yhdistyksen sisäiset näkemyserot voivat torpata uudenlaisen toiminnan käynnistämisen.

Viestinnässä panostettiin koko ajan monikanavaisuuteen ja erityisesti säännöllinen some-päivitysten teko – työläydestään huolimatta – piti hanketta pinnalla koko sen olemassaolon ajan. Hankkeessa otettu kuva- ja videomateriaali ja erilaisten tapahtumien ja tilaisuuksien dokumentointi osoittautui toimivaksi keinoksi markkinoida toimintaa ja nostaa samalla sen tärkeintä osaa, eli reuma- ja tules-yhdistyksiä, enemmän esille. Yhdistyksiä saatiin myös kannustettua hyödyntämään kuvamateriaalia osana oman toimintansa markkinointia, ja vapaaehtoisten ohjaajien yhteinen WhatsApp täyttyi iloisista yhteiskuvista.

Ohjaajia ja ryhmäläisiä kannustettiin ottamaan käyttöön ryhmän yhteinen WhatsApp kuvien ja tunnelmien jakamiseen. WhatsAppin käytöstä saatiin hyviä kokemuksia, ja sen kautta löydettiin mm. vapaaehtoisia erilaisiin yhdistyksen tilaisuuksiin ja koettiin aitoa yhteishenkeä. Osassa yhdistyksistä WhatsApp myös levisi laajempaan käyttöön, kun esimerkiksi yhdistyksen hallitus alkoi kommunikoida keskenään sen kautta. Reuma- ja tules-yhdistyksiä onkin hyvä tukea ja innostaa uudenlaisiin kokeiluihin, joista osa saattaa jäädä pysyväksi käytänteeksi.

Hankeaikana kärsittiin koronapandemian aiheuttamista haasteista ja kokoontumisrajoituksista. Ikääntyneen kohderyhmän totuttaminen etäosallistumiseen oli aluksi haasteellista, mutta kannatti: Etäosallistumisen mahdollistaminen nostaa toiminnan osallistujalukuja ja tuo uusia ihmisiä mukaan toimintaan. Hankkeen aikana huomattiin, etteivät kaikki edes halua lähteä paikan päälle tai osallistua ns. perinteiseen yhdistystoimintaan. Etäosallistuminen tarjoaa mahdollisuuksia olla aktiivinen ja kuulua yhteisöön, vaikka esimerkiksi liikkumiskyky olisi heikko. Etäosallistuminen ei

tosin tuottanut haluttua tulosta ryhmätoiminnassa: pandemian pahimpana aikana muutama yhdistys kokoontui etänä, mutta kokoontumisrajoitusten poistuttua etäryhmiä ei enää käynnistynyt. Valtakunnalliset yhdistykset yrittivät käynnistää etäryhmätoimintaa yhdessä ja erikseen useita kertoja hankkeen aikana, mutta osallistujia ei löytynyt. Hybriditoteutuksen osalta todettakoon, että se ei yleensä toimi, ellei sitä ole suunniteltu todella hyvin ennakoon.

Jatkossa voisi olla myös tarpeen miettiä keinoja, joilla miehiä tavoitettaisiin ja saataisiin mukaan toimintaan aiempaa enemmän. Koko Reumatroppi-hankkeen aikana miehiä osallistui ryhmätoimintaan vain ”kourallinen” naisten ollessa selkeä enemmistö. Toiminnallinen tekeminen voisi kuitenkin puhutella myös miehiä ja siksi miesspesifiä kampanjointia voisi olla aiheellista kokeilla tulevaisuudessa.

Materiaalit. Reumatroppi-hankkeessa tuotettiin alusta loppuun saakka runsaasti erilaista helppo-käyttöistä materiaalia reuma- ja tules-yhdistysten toimintaa tukemaan. Erityisesti hankkeen viimeisenä vuonna yhdistyskentältä alkoi kuulua kiitollisia kommentteja kaikesta tuotetusta materiaalista ja kokemuksia sen käytöstä muissakin kuin Reumatroppi-toiminnoissa. Erilaisten, vapaaehtoisen työtä helpottavien ja yhteisöllisyyttä, aktiivisuutta ja mukavaa tekemistä lisäävien materiaalien tuottaminen myös tulevana vuosina on tarpeen.

Materiaalien käyttöönotossa tulee kuitenkin ohjata ja neuvoa yhdistyksiä sekä seurata, miten toiminta lähtee käyntiin. Pelkkä tieto uusista tai olemassa olevista toimintamalleista ei riitä viemään niitä käytäntöön. Erilaiset fyysiset materiaalit, kuten heijastinliivit ja juomapullot, ovat myös hyviä keinoja (hanke)toiminnan markkinointiin ja osallistujien sitouttamiseen.

Hankkeen aikana tavoitettiin kiitettävästi sekä jo valmiiksi aktiivisia että selkeästi sukupolven vaihdoksen tai muun isomman muutoksen läpikäyneitä yhdistyksiä, joilla oli kiinnostusta käynnistää uudenlaista toimintaa. Hankkeen aikana tavoitettiin ainakin kolme neljäsosaa Reumaliiton jäsenyhdistyksistä tai niiden jäsenistöstä. Kaikkia ei kuitenkaan yrityksistä huolimatta tavoitettu. Inaktiivisimpien yhdistysten tavoittamiseen tarvitaan todennäköisesti fyysistä jalkautumista ja vahvempaa ohjausta toiminnan käynnistämisessä. Ruotsin- ja kaksikielisten yhdistysten tavoittamiseksi materiaalia käännettiin ruotsiksi. Tämä tuotti hyvää palautetta, ja levitystyötä jatketaan myös vuonna 2024.

Soveltaminen. Reumatroppi-ryhmätoiminnasta tuli menestys siinä vaiheessa, kun ymmärrettiin, ettei yksi koko sovi kaikille – eikä tarvitsekaan. Ryhmätoimintaa on tärkeää mukauttaa yhdistyksen ja ryhmän näköiseksi ja soveltaa osaksi olemassa olevaa toimintaa. Vain niin se omaksutaan osaksi yhdistystä. Ohjaajia ja ryhmiä tulee siis kannustaa tekemään toiminnasta itsensä näköistä.

Samalla vahvistetaan yhteisöllisyyden kokemusta ja nostetaan esille yhdistystoiminnan perustavanlaatuisia tavoitteita ja toiminnan tarkoitusta.

Soveltamisen taitoa tarvittiin myös hanketyöntekijöiden osalta. Koronapandemia laittoi Reumatropin hankesuunnitelman uusiksi monta kertaa. Samalla se kuitenkin pakotti miettimään uusia ja luovia keinoja innostaa reuma- ja tule-sairaita henkilöitä liikkeelle vaikeinkin aikoina. Innostavuus, mukautumiskykyisyys ja sitkeys muodostivat Reumatroppi-hankkeen menestysreseptin, jolla kehittämistyö ennennäkemättömän haastavassa pandemiatilanteessa oli mahdollista.

Esimerkin voima. Reumatroppi-toiminnan edistäminen oli ennen kaikkea kiinni vahvasta uskosta toimintamalliin ja hyvinvoinnin edistämisen tärkeyteen. Hanketyöntekijöiden tärkein tehtävä oli vakuuttaa vapaaehtoiset ohjaajat innostuksellaan ja kannustaa eteenpäin, kunnes kipinä yhdistyksessä kasvoi tarpeeksi isoksi roihuksi ja kantoi toimintaa eteenpäin. Vapaaehtoisen ohjaajan on tärkeää ohjata ryhmää rohkeasti omalla innostavalla esimerkillään ja innostaa myös ryhmäläisiä mukaan vastuunottoon ja osallistumiseen. Tuottaakseen haluttuja tuloksia ryhmänohjaajilta ja ryhmäläisiltä vaaditaan sisäistä motivaatiota ja kiinnostusta toimintaan lähtemiseen. Ilman niitä aika ryhmässä jää lyhyeksi.

Jatkoa ajatellen Reumatroppi-ohjaajia on kannustettu tekemään yhteistyötä muiden vapaaehtoisten, kuten yhdistysten liikuntavastaavien tai muiden paikallisten toimijoiden kanssa. Hanketyöntekijät ovat kannustaneet myös Reumaliiton työntekijöitä hyödyntämään Reumatroppi-hankkeessa tuotettuja materiaaleja ja ideoita omassa toiminnassaan ja tehtävissään.

Yhteenveto

Reumatroppi-hankkeen tarkoituksena oli innostaa reuma- ja tule-sairaita henkilöitä ottamaan aktiivisempaa roolia oman terveytensä ja hyvinvointinsa suhteen. Tavoitteena oli lisätä osallisuuden tunnetta ja kohentaa elämänlaatua. Lisäksi haluttiin aktivoida reuma- ja tules-yhdistyksiä uudelleen toimintaan ja tarjota valmiita materiaaleja toiminnan tueksi.

Näissä tavoitteissa onnistuttiin. Vuosi toisensa jälkeen Reumatroppi-toiminnalla saavutetut tulokset ovat olleet erittäin hyviä ja tuoneet esille ryhmämuotoisen toiminnan ja itsestä huolehtimisen tärkeyttä. Lähes jokainen ryhmätoimintaan osallistunut on pyrkinyt edistämään omaa terveyttään ja hyvinvointiaan arjessa ja tehnyt konkreettisia muutoksia elintapoihinsa. Tällainen aktivoituminen tukee ennen kaikkea yksilön hyvinvointia mutta edistää myös esimerkiksi suomalaisen sosiaali- ja terveyspalvelujärjestelmän kantokykyä.

Reumatroppi-toiminta on onnistunut tuomaan osallistujille uutta innostusta, aktiivisuutta ja jaksamista arkeen. Näillä tekijöillä on epäilemättä myönteinen yhteys myös pitkäaikaissairauden, ikääntymismuutosten tai muiden arjen haasteiden kanssa pärjäämiseen. Myönteisillä muutoksilla on myös tapana kertautua, ja erityisesti Reumatropin tuoma yhteisöllisyys, uudet ystävät ja kohonnut mieliala levittävät hyvinvointia ryhmistä eteenpäin ja laajemmalle reuma- ja muuhun yhteisöön.

Reumatroppi-hanke on tehnyt tärkeää pioneerityötä omahoitoajattelun levittämisessä ja laajentanut reumayhteisön käsitystä hyvinvoinnista muunakin kuin liikuntana ja terveellisenä ravitsemuksena. Samalla se on vahvistanut sidettä yksilön ja yhteisön hyvinvoinnin välillä. Reuma- ja tulesyhdistyksille Reumatroppi-toiminta on tuonut uutta ja innostavaa toimintaa, uusia jäseniä, luottamushenkilöitä ja uudenlaisia avauksia terveyden ja hyvinvoinnin edistämistyöhön. Vapaaehtoiset ryhmänohjaajat vannovat Reumatroppi-ryhmätoimintamateriaalin nimeen ja kehuvat sen monipuolisuutta ja lempeän myönteistä sanomaa. Ryhmätoimintamateriaali tarjoaa ideoita, teemoja ja tekemistä Reumatroppi-ryhmien lisäksi yhdistysten muihin ryhmiin, jäseniltoihin ja toimintoihin. Vapaaehtoisten kannalta se madaltaa kynnyistä ryhmänohjaamiseen, innostaa ideointiin ja keventää vapaaehtoisten tärkeää mutta työntäyteistä roolia.

Vaikka Reumatroppi-hanke päättyy, Reumatroppi-toiminnan ei tarvitse päättyä.

"Koko Reumatroppi on ollut ja tulee olemaan innostava, monipuolinen ja hyvin laadittu. Ja mitäpä muuta se vois olla, kun on niin ihanat ja innostuneet idean luojat. Tämä troppi tulee varmasti elämään pitkään ja on monessa yhdistyksessä kunnan aktivaattori. Kiitos mukaansa tempaavasta tropista!"

Kiitokset

Haluamme kiittää Sosiaali- ja terveysjärjestöjen avustuskeskus STEA:a hankerahoituksesta. Kiitos myös Reumatroppi-hankkeen ensimmäiselle projektipäällikölle Satu Marjakankaalle ja harjoittelijoille Heta Rissaselle ja Alisa Kuivastolle. Iso kiitos myös Eeva Säilälle ja muille Reumaliiton työntekijöille panoksestanne Reumatropin kehittämistyössä.

Kiitos myös ulkopuolisille asiantuntijoille ja yhteistyökumppaneille avusta Reumatropin materiaalien toteuttamisessa. Erityiskiitos Marja Vierimaaalle lukuisista kommenttikierroksista ja Reumatroppi-materiaalin ansiokkaasta taitosta.

Lopuksi lämmin kiitos ja halaus reuma- ja tules-yhdistysten vapaaehtoisille Reumatroppi-ryhmänohjaajille ja -ryhmäläisille. Ilman teitä ei olisi Reumatroppia!

Lähteet

- (1) Salaffi, F. ym. 2019. The impact of different rheumatic diseases on healthrelated quality of life: a comparison with a selected sample of healthy individuals using SF-36 questionnaire, EQ-5D and SF-6D utility values. *Acta Biomedica* 89(4), 541-557.
- (2) Jyväkorpi, S. ym. 2020. Ikääntyneiden terveys, elämänlaatu, toimintakyky ja mielen hyvinvointi. *Gerontologia* 34(4), 339-344.
- (3) U.S. Department of Health and Human Services. 2018. Physical Activity Guidelines for Americans, 2nd edition. Washington, DC: U.S. Department of Health and Human Services.
- (4) Rausch Osthoff, A-K. ym. 2018. Effects of exercise and physical activity promotion: meta-analysis informing the 2018 EULAR recommendations for physical activity in people with rheumatoid arthritis, spondyloarthritis and hip/knee osteoarthritis. *RMD Open* 4, e000713.
- (5) Hu, H. ym. 2020. The effect of physical exercise on rheumatoid arthritis: An overview of systematic reviews and meta-analysis. *Journal of Advanced Nursing* 00, 1–17.
- (6) Fancourt, D. & Finn, S. 2019. What is the evidence on the role of the arts in improving health and well-being? A scoping review. Copenhagen: WHO Regional Office for Europe.
- (7) Warburton, E. & Bredin, S. 2017. Health benefits of physical activity: A systematic review of current systematic reviews. *Current Opinion in Cardiology* 32 (5), 541–556.
- (8) Fancourt, D. & Finn, S. 2019. What is the evidence on the role of the arts in improving health and well-being? A scoping review. Copenhagen: WHO Regional Office for Europe.
- (9) Kuo, M. 2015. How might contact with nature promote human health? Promising mechanisms and a possible central pathway. *Frontiers in Psychology* 6, 1093.
- (10) Twohig-Bennett, C. & Jones, A. 2018. The health benefits of the great outdoors: A systematic review and meta-analysis of greenspace exposure and health outcomes. *Environmental Research* 166, 628–637.
- (11) Vuori, I. 2015. Elintapojen terveysvaikutukset. *Lääketieteellinen aikakauskirja Duodecim* 131(8), 729–736.
- (12) Kurki, L. 2000. Sosiokulttuurinen innostaminen. Vastapaino: Tampere.
- (13) Kurki, L. 2007. Innostava vanhuus. Tampereen yliopistopaino: Tampere.
- (14) Suomen nuorisokeskusyhdistys ry. 2022. Tule mukaan seikkailuun. <https://www.snk.fi/seikkailukasvatus/>
- (15) Karppinen, S. & Latomaa, T. 2015. Seikkaillen elämyksiä 3: Suomalainen seikkailupedagogiikka. Lapin yliopistokustannus: Rovaniemi.

Raportin kirjoitti Jenni Karvonen, Reumatroppi-hankkeen projektipäällikkö vuosina 2022–2023.