

Entiset puheenjohtajat muistelevat

Hyvä Selkä -lehti haastatteli juhluvuoden kunniaksi neljää liiton entistä puheenjohtajaa ja selvitti heidän ajatuksiaan ja kokemuksiaan kunkin toimintakaudelta.



Selkäliitto

30 vuotta
selkäsi takana

1. **Miten tulitte mukaan Selkäliiton toimintaan?**
2. **Millainen oli toimintaympäristö ja suhtautuminen selkäsairauksiin ja -potilaisiin?**
3. **Mitä onnistumisia koitte?**
4. **Miten liiton toiminta on muuttunut vuosien aikana ja miltä tulevaisuus näyttää?**

Paavo A. Hiltunen:

Selän hyväksi ei voi satsata liikaa



- Myyntipäällikkö (eläkkeellä)
- Selkäliiton perustaja, puheenjohtaja 1988–1990 ja toiminnanjohtaja 1990–1991
- Kirjan *Seitsemän selkäleikkauksen mies* kirjoittaja

1. Ajatus selkäsairaiden hyväksi toimivasta potilas- ja edunvalvontajärjestöstä syntyi valmistautuessani kolmanteen selkäleikkaukseeni. Ihmeekseni totesin, ettei Suomessa, järjestöjen luvatussa maassa, ollut selkäsairaiden hyväksi toimivaa järjestöä, joka jakaisi tietoa sitä etsivälle. Keskusteltuani asiasta potilastovereiden ja itseäni hoitavan lääkärin kanssa, päätimme tukkia tuon potilas- ja vam-

maisjärjestöjen rintamassa olleen aukon, perustamalla Suomen Selkäliitto ry:n.

Perustamiskokous pidettiin Helsingissä 25.11.1988 ollessani Invalidisäätiön (nyk. Orton) potilaana. Lisäksi kokoukseen osallistuivat selkätutkimusyksikön ylilääkäri, ortopedi **Juhani Soini** sekä potilastoverini **Kurt Karlsson** ja **Erkki Bäcklund**. Liiton kotipaikaksi tuli Heinolan kaupunki.

2. Selkäsairauksien tutkimus oli 1980-luvun lopulla maassamme suhteellisen nuorta ja keskittynyt harvaan, joskin korkeatasoiseen laitokseen. Selkäsairaiden kuntoutusta tarjoavia laitteita oli useita, mutta pelkästään selkävaivojen hoitoon erikoistunutta laitosta ei ollut. Liiton tulevaisuuden tavoitteeksi asetettiin sen perustamisvaiheessa tutkimus- ja kuntoutuskeskus sekä virkistys- ja kuntoutustoimintaa tukeva lomakylä.

Selkäsairauksiin suhtautuminen oli toimintakausieni aikana ja aiemminkin työnantajien ja lääkäreidenkin taholta hyvin moninaista. Ystävänä tohtori **Heikki Ylijoki** kuvasi asiaa seuraavasti liiton Nikama-lehdessä vuonna 1990: "Kipua ei voida mitata eikä kroonistunut selkävaiva näy päälle päin. Yhä uudestaan ja uudestaan apua etsivä ja selkävaivojaan valittava 'kunniallisestakin' selkäsairauksista kärsivä ennemmin tai myöhemmin

leimautuu pinnariksi tai psyykkisesti sairaaksi. Hänestä tulee hankala potilas, jolla vika taitaakin olla korvien välissä. Potilaan oloa ei ainakaan helpota, kun hän huomaa olevansa tuulijolla ja harhailevansa 'terveydenhuoltosektorissa'. Kun selkävaivainen vihdoin pääsee oikeaan tutkimus- ja hoitopaikkaan, on useimmiten kulunut vuosia kuin kuukausia".

Välilevyn tyrät ja pullistumat hoidettiin usein kirurgisesti, monen lääkärin mielestä liian useasti. Kipuinen potilas kuuntelee lääkäriään ja suostuu ehdotettuun hoitotapaan päästäkseen kivuistaan mahdollisimman nopeasti. Minulle on tehty yhdeksän suurehkoa selkärangan kohdistuvaa leikkausta ja kuusi pienempää neuropaattisen kipuongelman hoitoon liittyvää leikkausta. Tästä kaikesta huolimatta kärsin kroonistuneista neuropaattisista kivuista.

Suosittelen jo terveille kunnostaan huolehtimista. Vaikeat ja pitkittyneet selkävaivat vaikuttavat kehomme lisäk-

si myös mieleemme hyvinvointiin, koko elämäämme. Selän hyväksi ei voi satsata liikaa. Kolhut ja pintanaarmut kyllä paranevat, mutta selkärankamme ei ole uusiutuva luonnonvara.

3. Osaltani merkittävänä pitäisin Selkäliiton perustamisen lisäksi Heinolan, Mikkelin ja Savonlinnan seudun selkähdistysten sekä SalpausSelät-yhdistyksen perustamiskokousten koollekutsumista.

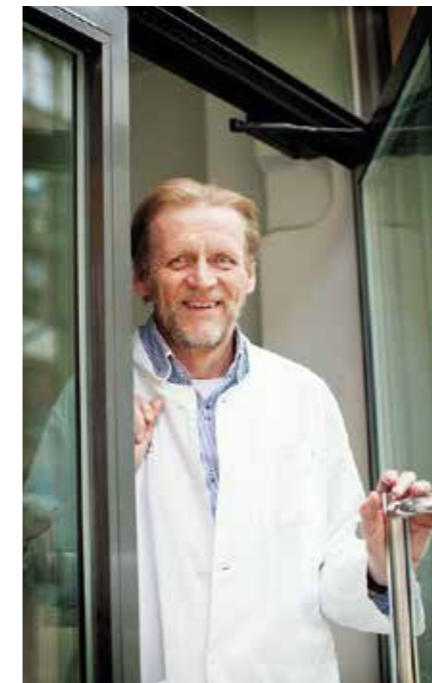
Toimin liiton puheenjohtajana keväeseen 1990, kunnes luodutusleikkauksen johdosta minulta kiellettiin toimistotyöt. Tätä ennen ryhdyin etsimään seuraajaa, joka olisi mahdollisimman tunnettu ja vaikutusvaltainen henkilö toisin kuin minä, joka olin varsin tuntematon. Keskustelu ystävänä tohtori **Jukka Suihkosen** kanssa johti myönteiseen tulokseen ja ehdotin häntä uudeksi puheenjohtajaksi. Jukka toimi tasavallan presidentti **Mauno Koiviston** henkilölääkärinä. Jukan tultua va-

lituksi, hän ehdotti, etten kokonaan karkaisi aloittamastani työstä ja minut nimettiin liiton ensimmäiseksi toiminnanjohtajaksi. Toimin toiminnanjohtajana, kunnes RAY ryhtyi rahoittamaan liiton toimintaa, ja kasvavat haasteet edellyttivät päätoimista toiminnanjohtajaa. Koska olin työkyvyttömyyseläkkeellä, en voinut edes harkita jatkamista.

4. Olen ihmetellyt selkäoireisten tarpeettomuutta perustaa selkähdistyksiä, paikallisyhdistysten määrää ei ole viime aikoina juuri kasvanut. Paikallisyhdistyksen toiminta-alueita määritettäessä tulisi välttää liian suuria alueita. Toiminta keskittyy suurempiin taajamiin, reuna-alueiden jäädessä liian usein toiminnan ulkopuolelle. Toiveeni on, että jokainen selkäoireista kärsivä tai kunnostaan huolehtiva löytäisi oman palvelevan ja virikkeitä antavan selkähdistyksen. Uusien yhdistysten perustamisessa tulisi myös liiton olla tukena. 🌍

Timo Pohjolainen:

Selkäpotilaiden leikkaushoito oli varsin yleistä



- Fysiatrian erikoislääkäri
- Selkäliiton puheenjohtaja 1995–1997

1. Lähdin Selkäliiton toimintaan 1980-luvun lopussa. Toimin silloin Invalidisäätiöllä, jossa hoidettiin useita liiton perustajajäseniä. Alun perin Selkäliiton edeltäjä oli Romumiesten liitto, jonka erityinen aktiivi oli **Paavo Hiltunen**, "seitsemän selkäleikkauksen mies". Liiton tilaisuuksien luennoijaksi minua houkuttelivat Paavo, **Salli Huttunen** ja ortopedi **Juhani Soini**. Vastaanottoni oli Diakoniasalaitoksella, jossa lääkärinä toimi **Jukka Suihkonen**, joka keskeisimmin houkutteli minut mukaan toimintaan. Siirryin liiton puheenjohtajaksi hänen jälkeensä.

2. 1980-luvulla ja 1990-luvun alussa selkäpotilaiden leikkaushoito oli varsin yleistä. Tuolloin leikattiin mm. välilevyn pullistumia paljon ja tulokset olivat huonoja. Potilaat jäivät paljon työkyvyttömyyseläkkeelle leikkauksen jälkeen. Selkäongelmien ennustetta pidettiin yleisesti ottaen huonona. Työkyvyttömyyden lisäksi ongelmana oli työttömyystilanne. Selkäoireisten työllistyminen oli vaikeaa. 1990-luvun puolivälin jälkeen levisi tieto välilevyntuotosten hyvästä luonnollisesta

kulusta, leikkaukset vähenivät, kuntoutus ja aktiivinen harjoittelu lisääntyivät.

Haasteena liitossa oli toiminnan laajeneminen, tuore ja nuori toiminta ei ollut vakiintunutta ja kentässä oli erilaista intressiristiriitääkin. Niitä jouduttiin sovittelemaan ja luovimaan. Lastentaudit podettiin myös Selkäliitossa.

3. Reumaliitto hallitsi tule-kenttää 1980- ja 1990-luvuilla. Selkäliiton toiminta oli aluksi paljon pääkaupunkiseudulla. Salli Huttunen oli erittäin aktiivinen ja aikaansaava, ja pääkaupunkiseudulla jäsenten määrä kasvoi nopeasti. Erityisesti jumppatoiminta laajeni, mutta myös tiedollisia tilaisuuksia järjestettiin paljon. Salli sai houkutelua useita lääkäreitä ja fysioterapeutteja toimintaan ja luennointiin. Vähitellen toimintaa saatiin laajennettua eri puolille maata, erityisesti Itä-Suomeen, Kuopioon, Hämeeseen jne. Selkäliitto keskittyi selkäsairauksiin ja Reumaliitolle jäivät nivelvaivaat. Myöhemmin Nivelyhdistys on aktivoitunut nivelongelmaisten järjestönä. ➡

4. Liiton toiminta on vakiintunut merkittävästi ja siitä on tullut näkyvä toimija. Ulkoa katsoen toiminta on johdonmukaista ja selkeää. Johto ja johtaminen vaikuttavat vakiintuneelta. Selkäliiton nettisivuilla on monipuolista ja hyvää

tietoa omatoimisesta harjoittelusta, liikunnasta ja kivunhallintaan liittyvästä toiminnasta. Selkäoireisia ja ongelmaisia ihmisiä on paljon ja näen liiton toiminnan erittäin tärkeäksi ja tulevaisuuden valoisaksi. Asema ja rooli yhteiskunnassa on tärkeä.



Kalevi Österman:

Ortopedien ja fysiatrien verkosto oli kattava mutta ohut



- Ortopedian ja traumatologian erikoislääkäri
- Selkäliiton puheenjohtaja 2001–2006

1. Olin perehtynyt selän sairauksiin usean vuoden aikana ja vuonna 1984 perustetun Suomalaisen Selkä-tutkimusseuran perustajajäsenen ja sen puheenjohtaja sekä kansainvälisen sel-

kätutkimusseuran (ISSLS) jäsen. Olin myös tehnyt runsaasti kliinistä potilastyötä selkäsairauksien, erityisesti nuorten parissa. Kun minua pyydettiin ryhtymään liiton puheenjohtajaksi, otin tehtävän vastaan, koska minua kiinnosti nähdä tämä ongelma selkäpotilaan näkökulmasta.

2. Alkuvaiheessa tutkimuskentässä oli menossa voimakas kansainvälistyminen. Suomalaiset olivat vahvasti edustettuna esimerkiksi ISSLS:n toiminnassa, mutta perustason terveydenhuolto oli varsin konservatiivista ja potilaskentässä oli paljon pelkotiloja sekä uskomuksia. Pelättiin halvaantumisia leikkausten jälkeen ja uskottiin nikamannikauttajiin kykyihin. Lääkärin taidoissakin oli isoja eroja. Kuitenkin liiton perusta oli jo vahva, lukuisat paikallisyhdistykset tekivät hyvää työtä, ja niitä perustettiin lisää.

Ortopedien ja fysiatrien verkosto oli jo valtakunnallisesti kattava mutta ohut. Täydennyskoulutusta kaivattiin uusien hoitomenetelmien tullessa käyttöön. Toisaalta sanottiin, että selkäsairaat pyrkivät vain eläkkeelle eikä asialle voida mitään. Liitto haki paikkaansa toimijana. Pyrimme yhteistyöhön muiden järjestöjen kanssa, jotka toisaalta koettiin kilpailijoiksi. Tuimme mm. toimia, joilla saatiin perustettua Suomen Tule ry. Omassa toiminnassa pyrimme lisäämään selkäpotilaiden yhteisöllisyyttä, vertaistukitoimintaa ja kuntoutumista lisäävää terapiaa, etenkin paikallisyhdistystasolla. Suurin haaste oli varojen hankinta, siinä kilpailtiin esimerkiksi RAY:n jakamista varoista.

3. Minulla oli onni tehdä yhteistyötä aktiivisen toiminnanjohtajan **Anitta Raitasen** kanssa. Monia ideoita pohdimme yhdessä, ja monia niistä toteutimme. Taloudenpidossa onnistuimme siten, että esimerkiksi RAY-avustukset projekteihin sekä oma varainhankinta kaksinkertaistuivat ja tase kääntyi positiiviseksi. Jäsenmäärä kohosi noin puolella. Nikama-lehti muuttui neliväriseksi, ja sitä täydensi tiedotuslehti Välilevy. Vahvistimme myös liiton arvot ja vision.

Toteutimme useita hankkeita, kuten Nuori Selkä. Liitto hankki roolin myös Kauneus- ja Terveysmessuilla ja osallistuimme muihinkin valtakunnallisiin tapahtumiin. Nikama-lehteä kehitimme niin, että potilaslähtöisyyden lisäksi korostettiin tutkimusperäisen oikean tiedon merkitystä. Lisäksi ajanmukaistimme jäsenistöluettelot, jäsenmaksukäytännöt jne. Teimme myös vierailuja useisiin paikallisyhdistyksiin, usein 10-vuotissyntäreiden muodossa.

Kun hallitus päätyi erottamaan riskiriitojen vuoksi toiminnanjohtajan, päätin erota puheenjohtajuudesta, koska hän nautti edelleen luottamustani. Myöhemmin liitto on ojentanut minulle huomionosoituksena Selkäränkä-palkinnon.

4. Olen edelleen liiton jäsen ja luen lehteä, joka on muuttunut Nikamasta Hyvä Selkä -leheksi ja on ehkä vähän pehmentynyt ja suhtautuu mainoksiin suopeammin kuin ennen. Liiton ennuste lienee hyvä, kunhan eletään ajassa pitäen kiinni arvoista ja missiosta.

Pirkko Heino:

Selkäliitolla on näkyvä asema suomalaisessa järjestökentässä

1. Olin vuonna 1984 perustamassa Suomen ensimmäistä selkäyhdistystä, Selkä-Seuraa Turussa. Seurasin tiivistä yhdistyksen toimintaa, mutta liityin mukaan vasta 1993. Vuonna 1996 yhdistyksen nimi muuttui Turun Seudun Selkäyhdistykseksi ja minusta tuli sen puheenjohtaja.

Tulin mukaan liiton hallitukseen vuonna 1998 ja joitakin vuosia myöhemmin varapuheenjohtajaksi, mistä tehtävästä minut valittiin puheenjohtajaksi, kun edeltäjäni luopui tehtävästä kesken kauden. Valtakunnallinen järjestötoiminta on kiinnostanut minua aina ja siksi pyrin aikanaan liiton hallitukseen. Halusin antaa oman panokseni järjestötoiminnan kehittämiseen ja paikallisten yhdistysten tukemiseen.

2. Liiton talous on aina ollut tiukka eikä toimintaa ole voinut laajentaa muuten kuin RAY:n projekti- ja toiminta-avustuksilla. Melko pienillä resursseilla yhdessä henkilökunnan ja luottamushenkilöiden kanssa toimintaa vietiin eteenpäin.

2000-luvulla yhteistyö muiden tule-liittojen, Suomen Tulen ja SoveLin kanssa lisääntyi ja liiton tunnettuus kasvoi. Myös selkäoireisten edunvalvonta kasvoi yhteistyön myötä.

Koska olen järjestöjohtaja eikä minulla ole terveydenhuollon koulutusta, luotin ja luotan liiton henkilökunnan ja asiantuntijaryhmän toimintaan. Tärkeää on aina ollut, että jokainen tarvitseva saa laaja-alaisen ammatillisen avun oman selkäsairautensa hoidossa.

3. Suunnittelin Selkäneuvoja-projektin yhdessä **Sirkka-Liisa Karpin** kanssa Turun yhdistyksen toiminnaksi, mutta se laajeni valtakunnalliseksi ja toteutettiin 2003–2006 RAY:n tuella. Sen aikana liitolla oli Helsingissä, Turussa ja Joensuussa selkäneuvojat, jotka tekivät yhteistyötä terveydenhuollon, oppilaitosten ja eri yhdistysten kanssa. Projektin päätyttyä toiminta sai RAY:ltä kohdennetun toiminta-avustuksen ja tänä päivänäkin liitolla on selkäneuvonnan koordinaattori.

Olin mukana suunnittelemassa myös

projektia, jonka tuotoksena syntyi Selkäkanava-sivusto. Se on liiton käyntikortti niin selkäoireisille ja -sairaille kuin itsehoitosta kiinnostuneille, terveydenhuollon ammattilaisille, opiskelijoille ja jokaiselle suomalaiselle. Jumppakissa ja tohtori Vahvaselkä tunnustetaan jo laajalti.

Jäsenlehden päätoimittajuus ja sen kehittäminen oli minulle mieleinen tehtävä. Kaudellani lehden nimi muutettiin Hyvä Selkä -leheksi, terveyttä edistäväksi aikakausleheksi, mikä ei alkuun miellyttänyt kaikkia. Myöhemmin tehtiin myös liiton nimenmuutos.

Paikallisyhdistysten toimintaa tukemaan saimme ensimmäisen kerran RAY:ltä avustusta 2014, yhteensä 10 000 euroa ja sen jälkeen vuosittain. Nämä yhdistyksille jaettavat ns. toimintatunnit ovat monelle pienellä budjetilla toimivalle suuri apu esim. maailman selkäpäivän tiedotuksessa.

4. 2000-luvulla alkoi selkäneuvoja-toiminta, avattiin kotisivut, laajennettiin yhteistyötä, järjestettiin koulutuksia jäsenille ja terveydenhuollon ammattilaisille sekä yhteisiä virkistystapahtumia. Tietoisuus liitosta ja yhdistyksistä lisääntyi valtakunnallisesti sekä paikallisesti. Lisäksi perustettiin Selkäkauppa tukemaan liiton toimintaa. Uusia yhdistyksiä syntyi.

Tällä vuosikymmenellä liitto on tullut tunnetuksi erityisesti Selkäkanavan, mediatiedotteiden, uutiskirjeiden, haastattelujen ja monenlaisen toiminnan näkyvyyden kautta. Yhdistyksiä tuetaan toimintatunneilla ja koulutuksilla. Yhteistyö monien toimijoiden kanssa on lisääntynyt kaikilla tasoilla.

Sote-uudistus samoin kuin maakuntauudistus asettavat liiton ja jäsenyhdistykset uuden tilanteen eteen. Nyt jos koskaan tarvitaan laajaa yhteistyötä muiden yhdistystoimijoiden kanssa, jotta tulevat maakuntahallitukset osaavat ottaa liiton ja yhdistysten toiminnat ja palvelut osaksi palvelutarjontaa.

On erittäin tärkeää seurata valinnanvapauslainsäädännön kehitystä ja toimeenpanoa. Sote-palvelujen valinnanvapauden



- Toiminnanjohtaja (eläkkeellä)
- Selkäliiton puheenjohtaja 2007–2015
- Turun Seudun Selkäyhdistyksen puheenjohtaja 1996–

toteutumiseksi tarvitaan paljon palveluohjausta kaikilla tasoilla ja erityisesti useita palveluja käyttäville asiakassuunnitelma nousee tärkeään osaan. Liiton tulee aktiivisesti tiedottaa uudistusten etenemisestä ja tukea paikallisyhdistyksiä esim. liikunta- ja vertaistukitoiminnan kuntavastustusten säilymisessä.

Liitto jäsenyhdistyksineen on kolmessa vuosikymmenessä saavuttanut näkyvän aseman suomalaisessa järjestökentässä. Tulevaisuus tuo uusia haasteita, mutta hyvä perusta ja vankka yhteisöllisyys kantavat eteenpäin.

