

Jokainen jäsen on tärkeä

Jäsenyyden vahvistaminen -hanke

Loppuraportti

Keliakialiitto marraskuu 2021

Marjo Aspegren

Lukijalle

Keliakiayhdistyksiin kuuluvat 21 000 jäsentä ovat keliakiajärjestön olemassaolon perusta ja tärkein voimavara. Järjestön elinvoima perustuu pitkälti jäseniin, järjestön ”asiakkaisiin”, joille palvelut on ensisijaisesti suunnattu, ja jotka osaltaan myös rahoittavat järjestön toimintaa.

Järjestö on jäsentensä perustama ja ”omistama”. Liiketoimintaan verrattuna ”asiakkailta” on järjestössä vahva rooli, jäsenet ja heidän valitsemansa luottamushenkilöt käyttävät järjestön ylintä päätäntävaltaa. (YhdL 16§ ja 17§).

Jäsenyys voidaan ajatella myös jäsenen tahdon ilmaukseksi siitä, että järjestö on tärkeä (www.osallistu.fi/opi-vaikuttamaan/vaikuta-yhdistyksessa/)

Keliakialiitossa käynnistettiin syksyllä 2020 selvitys- ja suunnitteluhanke järjestön jäsenhankinnan ja -pidon tueksi. Hankkeessa on selvitetty järjestön jäsenkehitystä, siihen liittyviä tekijöitä, ideoitu ja testattu erilaisia jäsenhankinnan keinoja sekä laadittu jäsenhankinnan ja -pidon alustavat suunnitelmat. Hankkeen vetäjänä on toiminut allekirjoittanut. Toukokuussa 2021 perustettiin tueksi projektiryhmä, johon kuuluu kolme muuta liiton työntekijää.

Tähän raporttiin on koottu tiedot hankkeen keskeisimmistä selvityksistä ja tuloksista.

Koronapandemian aiheuttamat poikkeusolot ovat vaikuttaneet työskentelyyn. Kasvokkaisten tapahtumien järjestäminen ja ihmisten kohtaaminen on ollut minimissä. Todennäköisesti myös keliakiadiagnoseja on tehty terveydenhuollossa tavanomaista vähemmän koronatilanteeseen liittyvän hoitovelan vuoksi.

Hyvän jäsenhankinnan ja -pidon toteuttamiseksi ei ole olemassa yhtä yksittäistä viisastenkiveä. Ne edellyttävät ennen muuta monipuolista, jäsenten tarpeisiin vastaavaa toimintaa, näkyvää viestintää sekä jatkuvaa seurantaa, arviointia, kehittämistä ja innostamista.

Lämmin kiitos kaikille työskentelyssä eri tavoin mukana olleille, tämä työ jatkuu!

Orivedellä 17.11.2021

Marjo Aspegren

Vapaaehtoistoiminnan asiantuntija, hankkeen vetäjä

Sisältö:

1. Johdanto	4
2. Keliakiajärjestön jäsenkehitys	4
3. Potentiaalia löytyy	8
4. Miksi keliakiajärjestöön liitytään - ja miksi siitä erotaan?	9
5. Uuden jäsenen liittymisprosessi ja palautekysely uusille jäsenille	9
6. Keliakiajärjestön tuottamat palvelut ja jäsenedut	11
Jäsenedut ja niiden kehittäminen	
7. Jäsenhankinta ja jäsenpito	12
Jäsenhankinta	
Jäsenhankinta keliakiayhdistyksissä	
Jäsenpito	
Jäsenpito keliakiayhdistyksissä	
8. Johtopäätökset ja jatkotoimet	17
Jäsenyystyöryhmä koordinoimaan	
Muut jatkotoimet	
Vuoden 2022 painopisteet	

Lähteet

1. Johdanto

Tämä selvitys- ja suunnitteluhanke käynnistettiin sen vuoksi, että keliakiajärjestön aiemmin kasvusuuntainen jäsenkehitys taittui vuoden 2015 paikkeilla lievästi laskusuuntaiseksi.

Tavoitteena oli selvittää, mistä muutos jäsenkehityksessä on johtunut, miksi jäsenet liittyvät Keliakialiittoon ja eroavat siitä, sekä tärkeimpänä, millaisin keinoin jäsenhankintaa ja -pitoa voisi vahvistaa.

Hankkeen työskentelyyn ovat osallistuneet eri tavoin kaikki Keliakialiiton työntekijät sekä keliakiayhdistysten vapaaehtoisia.

Hankkeessa on kerätty ja analysoitu erilaisia tilastotietoja sekä jäsentutkimusten tuloksia, haastateltu muiden järjestöjen työntekijöitä sekä perehdytty jäsenyyteen liittyviin tausta-aineistoihin. On myös järjestetty ideointityöpajoja sekä tehty erilaisia kyselyjä ja kokeiluja.

Hankkeessa selvitettiin myös erilaisia kannattajajäsenyyksiä, ja luotiin toimintamallit niin liiton kuin keliakiayhdistysten yhteisö-kannattajajäsenyyksille.

Tässä raportissa keskitytään lähinnä keliakiayhdistysten varsinaisiin henkilöjäseniin.

Raportissa käytetään seuraavia käsitteitä:

Keliakialiitto = Keliakialiitto ry, valtakunnallinen keskusjärjestö

Keliakiayhdistys/yhdistys = Keliakialiittoon kuuluvat 30 rekisteröityä jäsenyhdistystä

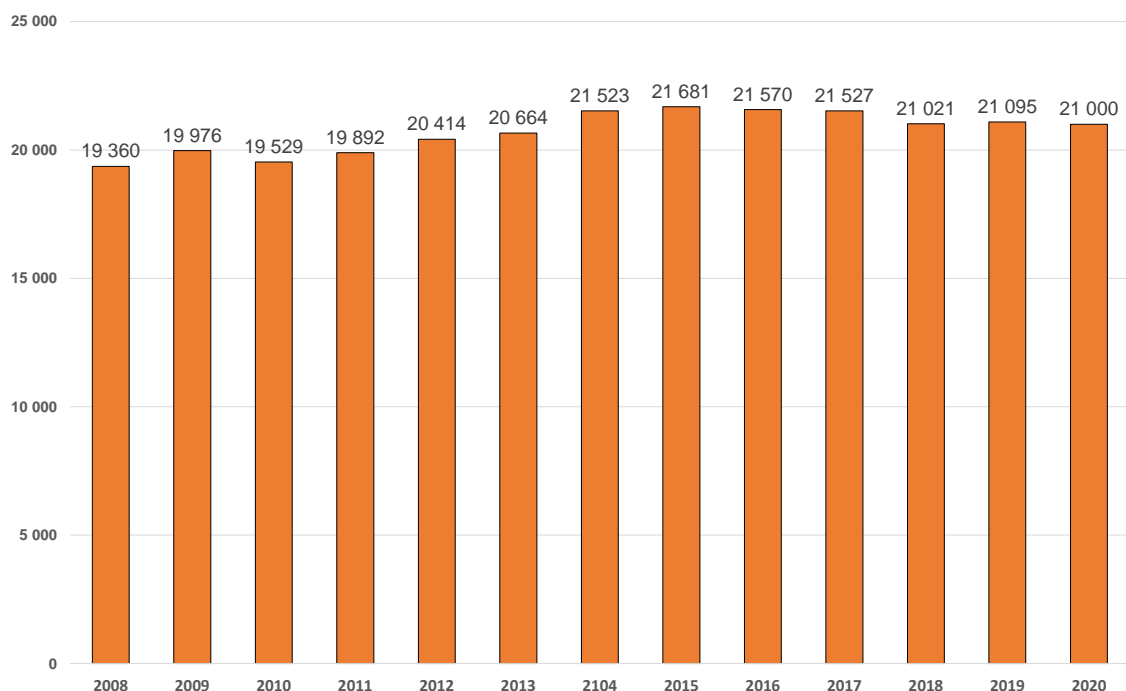
Keliakiajärjestö = Keliakialiitto + 30 keliakiayhdistystä

(Keliakialiiton) jäsen = henkilöjäsen, joka kuuluu johonkin 30 keliakiayhdistyksestä

2. Keliakiajärjestön jäsenkehitys

Keliakialiittoon kuuluu 30 jäsenyhdistystä, joissa on yhteensä noin 21 000 henkilöjäsentä. Yhdistysten jäsenmäärä vaihtelee 100–4 500 jäseneen. Keliakiayhdistysten yhteenlaskettu jäsenmäärä on kehittynyt nousujohteisesti aina vuoteen 2015 saakka. Tämän jälkeen jäsenmäärän kasvu on tasaantunut, ja jäsenmäärä on lähtenyt pieneen laskuun (kuva 1.).

JÄSENMÄÄRÄN KEHITYS 2008-2020



Kuva 1. Jäsenmäärä keliakiajärjestössä vuosina 2008–2020.

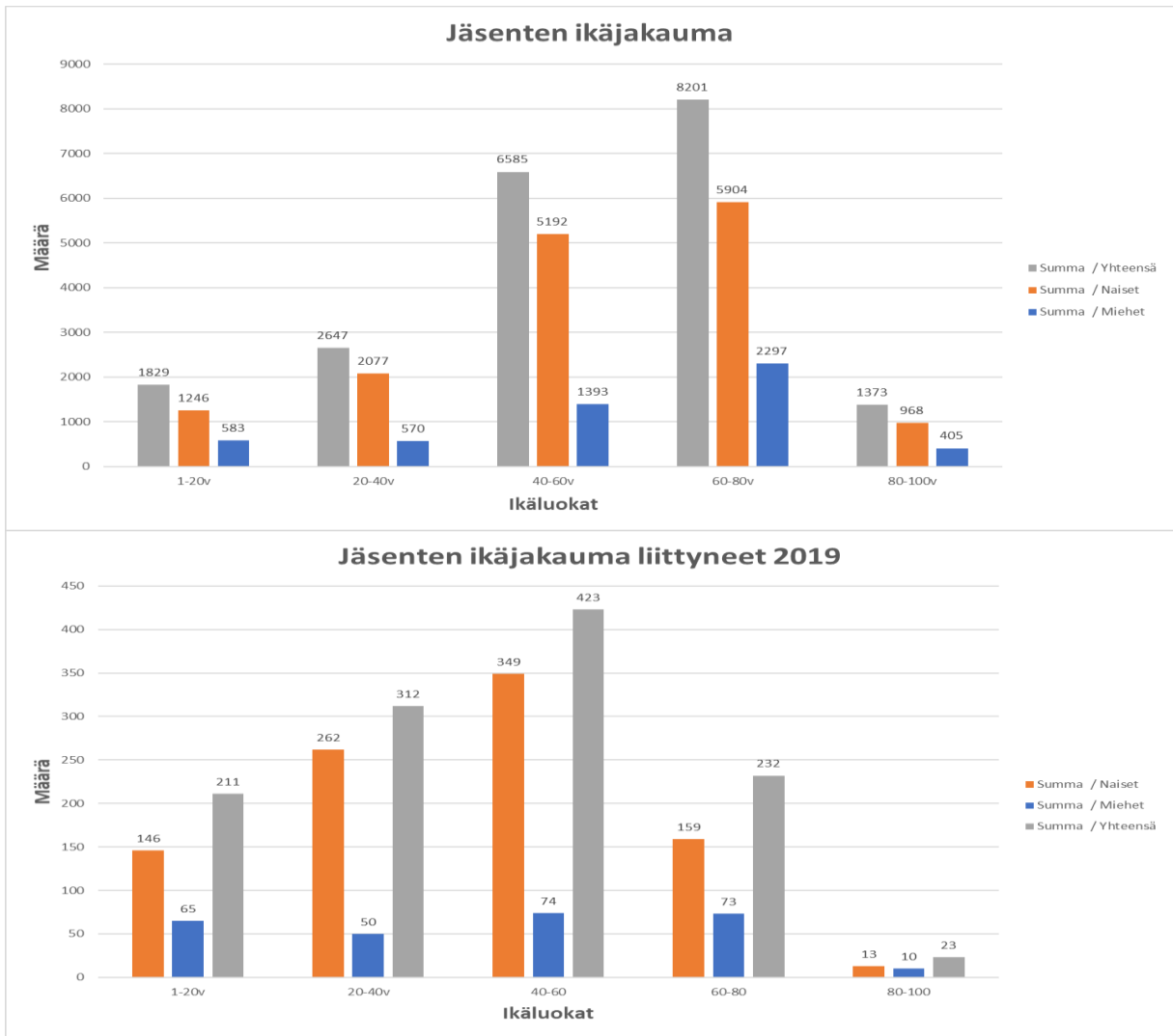
Jos jäsenmäärän lasku jatkuu, vaarana voi olla itse itseään ruokkiva kierre. Jäsenmäärältään vakaa tai kasvava järjestö voi näyttäytyä houkuttelevampana kuin laskusuuntainen. Mitä suurempi järjestö, sitä enemmän sillä on myös painoarvoa ja sitä kiinnostavampi kumppani se on erilaisiin yhteistyöhankkeisiin.

Toisaalta, järjestöjohtaja Anne Lindforsin mukaan: ”kansainvälisesti monissa järjestöissä on jo luovuttu jäsenyydestä. Jäsenmäärän sijaan voidaan mitata kotisivuilla kävijöitä, somekeskusteluihin osallistumista, lahjoittajia ja tukijoita, lehden tilaajia. Lisäksi voi olla tukijoita, sponsorisopimuksia ja yhteistyökumppaneita.

”Rahoittajakaan ei puhu enää siitä, paljonko on jäseniä, vaan paljonko on henkilöitä toiminnassa mukana.” (Lindfors 2017)

Yksittäistä syytä keliakiajärjestön jäsenkehityksessä tapahtuneeseen käänteeseen on mahdotonta nimetä. Mahdollisia, työskentelyn aikana eri yhteyksissä esiin nousseita syitä ovat:

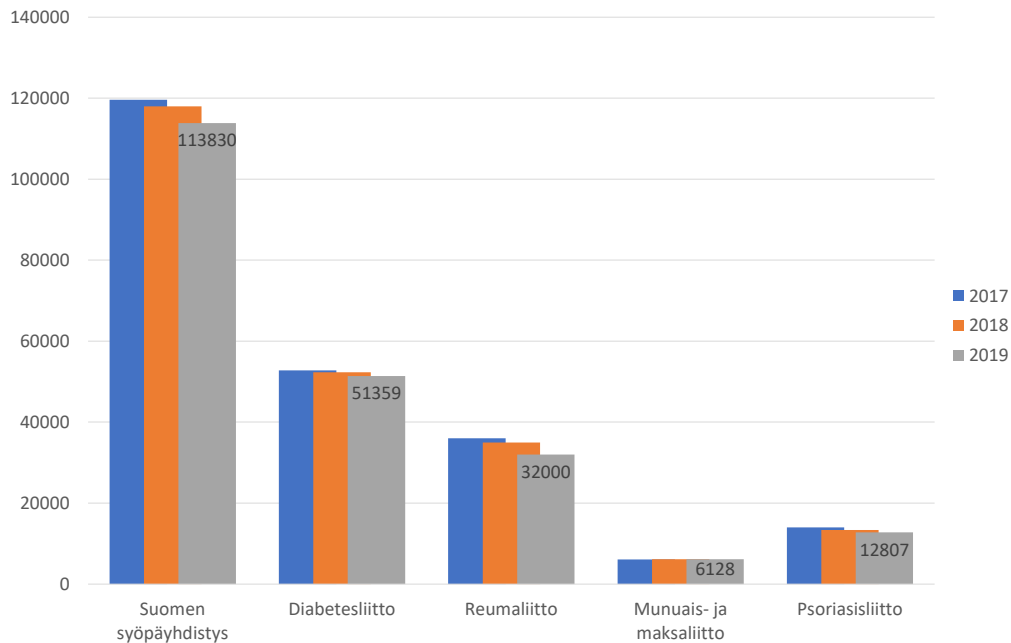
- Tietoa keliakiasta ja gluteenittomuudesta on saatavilla runsaasti
- Vertaistukea voi löytyä lähipiiristä diagnosoitujen keliakikkojen määrän kasvun ansiosta ja sairauden perinnöllisyyden vuoksi
- Gluteenittomien tuotteiden saatavuus on parantunut huomattavasti
- Uusien keliakiadiagnoosien määrän väheneminen (Lääkärilehti.fi, 2017)
- Keliakiajärjestön ikärakenteen painottuminen vanhempiin ikäluokkiin, jäsenistön keski-ikä 54,5 vuotta (kuva 2)
- Keliakiaa sairastavien ruokavaliokorvauksen päättyminen vuoden 2015 lopussa.
- Yleinen yhteiskunnallinen kehitys, lyhytjänteisyys, yhdistyksiin ei sitouduta yhtä vahvasti kuin aiemmin.



Kuva 2. Koko jäsenistön ikäjakauma (jäsenistön keski-ikä 54,5 v.) sekä vuonna 2019 liittyneiden uusien jäsenten ikäjakauma.

Jäsenmäärä on lähtenyt laskuun myös monissa muissa potilasjärjestöissä (kuva 3).

JÄSENKEHITYS MUISSA POTILASJÄRJESTÖISSÄ 2017-2019



Kuva 3. Jäsenkehitys viidessä eri potilasjärjestössä vuosina 2017–2019.

Keliakiayhdistykseen on liittynyt viimeisten vajaan kymmenen vuoden aikana 860–1200 uutta jäsentä vuodessa. Vuonna 2021 liittyneiden uusien jäsenten keski-ikä oli 42,8 vuotta.

Uusien liittyneiden jäsenten määrässä ei ole tapahtunut viime vuosina merkittäviä muutoksia. Liittyneiden jäsenten määrä kuitenkin vaihtelee varsin paljon vuodesta toiseen. Tähän ei ole löydettävissä yksittäistä selittävää tekijää. Keliakiajärjestön medianäkyvyyden määrä vaikuttaisi kuitenkin korreloivan uusien jäsenten määrän kanssa. Mitä enemmän medianäkyvyyttä on ollut, sitä enemmän uusia jäseniä on liittynyt.

*Mitä enemmän medianäkyvyyttä
on ollut, sitä enemmän uusia
jäseniä on liittynyt.*

Eronneiden tai jäsenmaksun maksamatta jättämisen vuoksi erotettujen jäsenten määrä on sen sijaan kasvanut nopeasti aiemmasta noin 500 jäsenestä/vuosi yli 1 000 jäseneen/vuosi.

Eronneiden/erotettujen jäsenten vuosittaiseen vaihteluun vaikuttaa jonkin verran se, missä kohtaa vuotta yhdistykset ovat erottaneet maksamattomia jäseniään. Vuonna 2015 otettiin käyttöön uusi jäsenrekisteri, mihin liittyen rekisteriä ”siivottiin” poistaen sieltä erilaisia päällekkäisyyksiä ymv.

Vuosi	Uudet jäsenet	Eronneet/ erotetut?*	Jäsenmäärä	
2020	862	928	21000	
2019	1228	1184	21095	
2018	865	1337	21021	
2017	994	1073	21527	
2016	1219	1345	21570	
2015	938	603	21681	
2014	1338	479	21523	
2013	1284	647	20664	*jäsenmaksun maksamattomuuden vuoksi erotetut jäsenet

Kuva 4. Uusien jäsenten, eronneiden/erotettujen jäsenten määrä sekä kokonaisjäsenmäärä vuosina 2013–2020.

Kokonaisjäsenmäärästä jäsenmaksunsa maksaneiden osuus on varsin suuri, viime vuosina maksaneiden jäsenten osuus kaikista jäsenistä on ollut yli 90 %, esimerkiksi vuonna 2020 se oli 92 %. Maksaneiden jäsenten osuudessa ei ole tapahtunut viime vuosina olennaisia muutoksia.

3. Potentiaalia löytyy

Keliakiaa sairastavien järjestäytymisaste on poikkeuksellisen korkea esimerkiksi verrattuna moniin muihin potilasjärjestöihin. Diagnosoituja keliakikkoja ja ihokeliakikkoja arvioidaan olevan Suomessa noin 44 000. Heistä lähes puolet on jäsenenä Keliakialiitossa, sillä vain vajaa 10 % Keliakialiiton jäsenistä on jäsentutkimusten mukaan muita kuin keliakiaa sairastavia.

Keliakia on kuitenkin huomattavan alidiagnosoitu sairaus, tutkimusten mukaan lähes 2/3 keliakiaa sairastavista, eli noin 70 000 henkilöä on vailla keliakiadiagnoosia.

Näin ollen potentiaalia uusiksi jäseniksi löytyy sitä mukaa, kun uusia keliakiadiagnoseja tehdään terveydenhuollossa. Vuosittaisesta keliakiadiagnoosien määrästä ei valitettavasti ole saatavilla tietoa enää Kelan myöntämän ruokavaliokorvauksen poistuttua 31.12.2015. Vuosien 2004–2015 aikana Kelan keliakiakorvausta saavien määrä kasvoi keskimäärin 1230 henkilöllä/vuosi (vaihteluväli 1006–1337). Täten valtaosa heistä on liittynyt Keliakialiiton jäseneksi.

Vuonna 2015 Keliakialiiton ja -yhdistysten sääntömuutoksen myötä järjestön kohderyhmää laajennettiin siten, että siihen kuuluvat myös muista syistä kuin keliakian tai ihokeliakian vuoksi gluteenitonta ruokavaliota tarvitsevat ja heidän läheisensä. Tämä tuo runsaasti uusia potentiaalisia jäseniä, THL:n (2014) mukaan gluteenitonta ruokavaliota noudattavia on noin 157 000 henkilöä.

Potentiaalisia jäseniä ovat lisäksi edellä mainittujen läheiset sekä eri alojen ammattilaiset.

Keliakiajärjestön uudessa strategiassa on asetettu tavoitteeksi 900 uutta jäsentä vuodessa. Tämä on varsin kunnianhimoinen tavoite siitä huolimatta, että potentiaalia löytyy ja Keliakialiitto on ainoa toimija alallaan.

Tavoitteeseen pääseminen edellyttää aktiivista ja määrätietoista jäsenhankintaa kaikilta keliakiajärjestön toimijoilta, niin työntekijöiltä kuin yhdistyksissä toimivilta vapaaehtoisilta, mahdollisesti myös jäsenten sitouttamista mukaan jäsenhankintaan.

4. Miksi keliakiajärjestöön liitytään – ja miksi siitä erotaan?

Useissa keliakiajärjestön jäsentutkimuksissa on selvitetty syitä siihen, miksi jäseneksi liitytään, mikä saa pysymään jäsenenä ja miksi jäsenyydestä erotaan.

Tärkein syy jäseneksi liittymiseen ja jäsenenä pysymiseen on tiedonsaanti ja Gluteeniton elämä -lehti. Kyselystä riippuen 80–90 % vastaajista on maininnut tämän syyn. Seuraavaksi tärkeimpiä syitä ovat arjen vinkkien saaminen (45–70 %), liiton tekemä edunvalvonta- ja vaikuttamistyö (25–40 %) sekä vertaistuki (10–35 %). Liiton tai yhdistysten järjestämä toiminta ja tapahtumat ovat tärkeitä 10–20 %:lle vastanneista. Liiton tarjoamat jäsenedut olivat vähiten tärkeä syy liittymiselle (7–25 %).

Vuonna 2018 tehdyssä laajassa jäsentutkimuksessa liiton toiminnan tukeminen nousi ensimmäistä kertaa toiseksi tärkeimmäksi syyksi jäsenyyteen, 63 % vastanneista mainitsi tämän syyn (kysymykseen vastanneita yhteensä 2418).

Vuonna 2018 tehdyssä kyselyssä selvitettiin myös gluteenitonta ruokavaliota noudattavien, ei-jäsenten syitä siihen, miksi he eivät ole liittyneet Keliakialiiton jäseneksi. Kyselyyn vastanneita oli 499. Tärkeimmät syyt heillä olivat ei tarvetta, tietoa saa netistä (33 %) sekä ei keliakiaa (33 %). Muita syitä olivat tämäntyyppinen toiminta ei kiinnostaa ja ei halua maksaa jäsenyydestä.

Siihen, että jäsenet eroavat jäsenyydestä tärkeimmät syyt ovat (kysely eronneille jäsenille v. 2017, n=183):

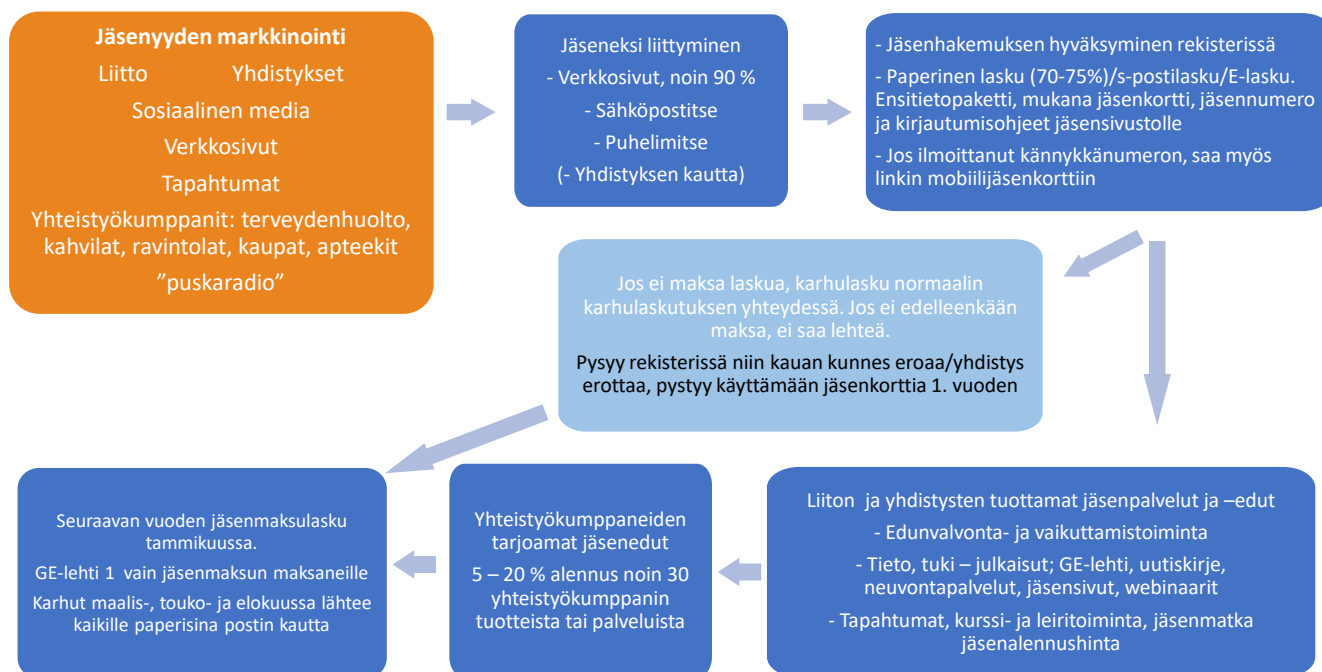
Oma taloudellinen tilanne	33 %
Saanut riittävät tiedot	30 %
Liiton toiminta ei vastaa odotuksia	11 %
Keliakiakorvauksen päättyminen	9 %
Yhdistyksen toiminta ei vastaa odotuksia	2 %
Muu syy (laitoshoito, vanhuus...)	37 %

Eroavilta jäseniltä myöhemmin saatujen palautteiden perusteella tärkeimmät syyt jäsenyydestä eroamiseen ovat edelleen samoja.

5. Uuden jäsenen liittymisprosessi ja palautekysely uusille jäsenille

Hankkeessa laadittiin kuvaus uuden jäsenen liittymisprosessista (kuva 5). Lisäksi tarkasteltiin prosessia kriittisesti kiinnittäen huomiota mahdollisiin kehittämiskohtiin. Tämän tarkastelun seurauksena muun muassa muutettiin verkkosivuilla olevaa liittymislomaketta siinä havaittujen epäkohtien vuoksi. Myös uuden jäsenen ensitietopaketti käytiin läpi, siinä ei havaittu suurempia akuutteja kehittämistarpeita.

Jäsenyyden polku keliakiajärjestössä v. 2021



Kuva 5. Jäsenyyden polku keliakiajärjestössä.

Uusille, viimeisen puolen vuoden aikana liittyneille jäsenille tehtiin ensimmäistä kertaa kysely jäseneksi liittymisen kokemuksesta ja jäsenyyden alkutaipaleesta. Kysely tehtiin keväällä 2021, siihen vastasi 121 henkilöä. Valtaosa, 75 % vastaajista ilmoitti liittymisen syyksi oman keliakia/ihokeliakiadiagnoosin. Vastanneista 15 % (18 henkilöä) oli liittynyt siksi, että noudattaa gluteenitonta ruokavaliota muusta syystä kuin keliakian/ihokeliakian vuoksi. Reilu kymmenen prosenttia oli liittynyt läheisellä todetun keliakian/ihokeliakian vuoksi ja muutama henkilö ammattinsa vuoksi.

*Uusista jäsenistä 15 % noudatti gluteenitonta ruokavaliota
muusta syystä kuin keliakian/ihokeliakian vuoksi*

Lähes kaikkien vastanneiden mielestä jäseneksi liittyminen oli joko erittäin helppoa (87 %) tai melko helppoa (13 %), ainoastaan yhden vastaajan mielestä hieman hankalaa.

Kyselyssä tiedusteltiin myös ensivaikutelmaa keliakiajärjestöstä viisiportaisella asteikolla (1=erittäin huono, 5=erittäin hyvä). Näiden vastausten keskiarvo oli erittäin hyvä 4,5 ja mediaani erinomainen 5.

Lisäksi kysyttiin tyytyväisyyttä jäsenyyteen vastaavalla asteikolla. Tässä kysymyksessä vastausten keskiarvoksi tuli 4,4 ja mediaaniksi 5.

Tämän kyselyn perusteella jäseneksi liittyminen sujuu hyvin ja uudet jäsenet vaikuttavat erittäin tyytyväisiltä alkutaipaleeseensa, joten tässä asiassa ei ole tällä hetkellä akuutteja kehittämistarpeita.

6. Keliakiajärjestön tuottamat palvelut ja jäsenedut

Keliakiajärjestö tuottaa erilaisia palveluita, joista osa on suunnattu kaikille kiinnostuneille ja osa on rajattu ainoastaan jäsenille.

Palvelut muodostavat kuvassa 6 esitettävän kokonaisuuden.

KELIAKIAJÄRJESTÖN TUOTTAMAT PALVELUT JA TARJOAMAT JÄSENEDET v. 2021

KELIAKIALIIITON TUOTTAMAT PALVELUT (KAIKILLE)

- Edunvalvonta- ja vaikuttamistoiminta (terveydenhuolto, ravitsemisala, sosiaaliturva, tuotteet, kauppa, lainsäädäntö)
- Tietoa ja tukea gluteenittomaan elämään
keliakialiitto.fi, keliakiayhdistysten verkkosivut, some, tietoa, vertaistukea, reseptejä, arjen vinkkejä
- Neuvontapalvelut esim. ruokavalihoito, tuotteet, ainesosat, ruoanvalmistus, leivonta, sosiaaliturva, kodin ulkop. ruokailu
- Julkaisut; kirjat, oppaat, videot
- Muut tuotteet esim. pussinsulkija, leikkuulauta Gluteeniton-merkinnällä
- Koulutukset, esim. Askeleet vapaaehtoisuuteen -kurssi
- Kurssi- ja leiritoiminta, jäsenmatka
- Messutapahtumat
- Valtakunnallinen keliakiaviikko tapahtumiseen
- Tuetut lomamatkayhteistyössä Maaseudun Terveys- ja Lomahuollon kanssa
- Gluteenittoman tuotteen ja palvelun merkit
- (GE-lehti tilattavissa)

SISÄLTYY JÄSENMAKSUUN

- Uuden jäsenen tietopaketti
- Gluteeniton elämä -lehti (5 numeroa/vuosi)
- Sähköinen uutiskirje (10 kertaa vuodessa)
- Keliakialiitto.fi-verkkosivujen kirjautumisen takana oleva sisältö esim. kielikäännökset, videoluentoja
- Jäsenwebinaarit
- Keliakialiiton asiantuntijalääkärin puhelinneuvonta
- Painettu Gluteenittomia tuotteita -opas

YHDISTYSTEN (VAPAAEHTOISTEN) TUOTTAMAT PALVELUT

- Keliakiayhdistysten toiminta, esim. gluteenittomat tapahtumat, luennot, retket, kurssit, kauppakierros, lapsiperheiden tai nuorten tapahtumat
- Vertaistukihenkilöiden palvelut
- Paikallinen tieto kaupoista, ravintoloista, tuotteista
- Paikallinen edunvalvonta- ja vaikuttamistoiminta
- Keliakianuorten toiminta 16–30-vuotiaille

JÄSENYYDEN TUOMAT ALENNUKSET JA MUUT EDUT

- Tapahtumia jäsenhintaan: perheleiri, jäsenmatka, keliakianuorten tapahtumat, yhdistysten tapahtumia, messutapahtumat
- 5–30 % alennus yhteensä lähes 30 yhteistyökumppanin tuotteista tai palveluista (kauppoja, kahviloita, tehtaanmyymälöitä, verkkokauppoja ym.).
 - Näistä 6 verkkokauppoja tai valtakunnallisia ketjuja
 - Näistä 17 on yhdellä paikkakunnalla toimivia yrityksiä eri puolilla Suomea
 - Lisäksi 7 eri yhteistyökumppanin matkoja, majoituksia tai muita palveluja

Kuva 6. Keliakiajärjestön tuottamat palvelut ja tarjoamat jäsenedut vuonna 2021.

Henkilöjäsenen jäsenmaksu on 28 euroa vuodessa (v. 2021).

Jäsenedut ja niiden kehittäminen

Keliakialiiton ja -yhdistysten tarjoamien jäsenetujen lisäksi liitto ja yhdistykset ovat neuvotelleet jäsenalennuksista erilaisten yhteistyökumppaneiden kanssa. Keliakialiiton jäsenkortilla saa 5–30 % suuruisen jäsenalennuksen noin 30 eri yhteistyökumppanin tuotteista tai palveluista. Lisäksi monet keliakiayhdistykset ovat sopineet paikallisia jäsenetuja.

Hankkeessa käytiin läpi tarjottavien jäsenetujen kokonaisuus ja pohdittiin kehittämiskohteita.

Jäseniltä tulee ajoittain palautetta, että jäsenedut ovat vaikeasti saavutettavissa tai eivät vastaa tarpeeseen.

Toisaalta on myös tullut ilmi, etteivät jäsenet tiedä monista jäseneduista. On siis tärkeää, että jäsenetuja kehitetään, mutta että niitä myös tuodaan säännöllisesti jäsenille ja potentiaalisille jäsenille.

Lisäksi on tärkeää, että myös keliakiayhdistyksillä on paikallisia jäsenetuja liiton sopimien valtakunnallisten jäsenetujen lisäksi.

Hankkeessa kokeiltiin jäsenten osallistamista mukaan ennen jäsenetuneuvottelujen aloittamista siten, että liiton sosiaalisen median kanavissa kysyttiin ehdotuksia uusiksi jäseneduiksi. Ehdotuksia tulikin, ja heti ensimmäisellä kokeilukerralla toteutui yksi jäsenen toivoma uusi etu.

7. Jäsenhankinta ja jäsenpito

Jäsenmäärään vaikuttaa kaksi tekijää, uusien liittyvien jäsenten määrä sekä se, miten pitkään jäsenet pysyvät järjestön jäsenenä. Nämä ovat molemmat tärkeitä, ja molempiin tulee panostaa.

Yleisen yhteiskunnallisen kehityksen myötä myös keliakiajärjestössä on viitteitä siitä, että jäsenyyden kesto olisi hieman lyhentynyt. Toisaalta valtaosa nykyisistä jäsenistä on hyvin pitkäaikaisia jäseniä, 57 % on ollut jäsenenä yli 10 vuotta. Koska keliakia on pysyvä sairaus, keliakikon kohdalla jäsenyydelle on periaatteessa elinikäinen motiivi.

Liittymisvuodet	Jäsenten lukumäärä	Prosentuaalinen osuus	Jäsenyyden kesto
v. 2019-2020	1983	9 %	ollut jäsenenä alle 2 v.
v. 2016-2018	2447	12 %	”- 2-4 v.
v. 2013-2015	2393	11 %	”- 5-7 v.
v. 2010-2012	2306	11 %	”- 8-10 v.
v. 2005-2009	3751	18 %	”- 11-15 v.
v. 2000-2004	3585	17 %	”- 16-20 v.
Ennen v. 2000	4629	22 %	”- yli 20 v.

-> yli puolet (57 %) ollut jäsenenä yli 10 vuotta

Kuva 7. Jäsenten jäsenyyden kesto.

Kuten edellä kerrottiin, noin kolmannes eroavista jäsenistä eroaa sen vuoksi, että kokee saaneensa riittävät tiedot. Tässä kohtaa järjestöllämme on erityinen haaste selvittää ja pohtia, millä tavoin jäsenet saadaan jatkamaan jäsenyyttään mahdollisimman pitkään. Toinen vaihtoehto on, että muutos hyväksytään vääjäämättömänä ja siihen sopeudutaan.

Keliakiaan ja gluteenittomuuteen liittyen syntyy kuitenkin koko ajan runsaasti uutta tietoa. Keliakiajärjestö toimii tärkeänä välittäjänä kooten ja suodattaen tietoa sekä kertoen siitä jäsenille kiinnostavalla ja ymmärrettävällä tavalla.

Dosentti Sakari Möttösen (2019) mukaan ”järjestön rooli on toimia välittäjänä kansalaisten, yritysten ja julkisen sektorin toimijoiden kesken ja kääntää kansalaisten huolet ja tarpeet sellaiselle kielelle, jota julkiset toimijat ymmärtävät” sekä lisäksi kääntää asiantuntijoiden tuottama tieto muotoon, jota jäsenet ymmärtävät.

Sekä jäsenhankinnan että jäsenpidon tärkein kivijalka on se, että jäsenet ja potentiaaliset jäsenet kokevat järjestön toiminnan hyödylliseksi ja kannatettavaksi. Jäseniltä tulee kerätä säännönmukaisesti palautetta ja kehittää toimintaa jäsenten muuttuvien toiveiden ja tarpeiden pohjalta. Myös jäsenten spontaanisti antamaa palautetta tulee kuunnella herkällä korvalla ja käsitellä systemaattisesti. Jäsenyyksysymykset liittyvät siten kiinteästi myös järjestössä tehtävään toiminnan seurantaan ja arviointiin.

Viestinnällä on myös erittäin keskeinen rooli, lähes kaikki jäsenhankinnan ja jäsenpidon edistäminen kytkeytyy tavalla tai toisella viestintään.

Viestinnällä on jäsenhankinnassa ja jäsenpidon edistämisessä erittäin keskeinen rooli

Jäsenhankinnan toimenpiteistä on työstetty liiton työntekijöiden käyttöön vuosikello, joka päivitetään vuosittain. Jäsenpidon vuosikellon työstäminen on työn alla, se valmistuu vuoden 2022 alussa.

Jäsenhankinta

Sekä liiton työntekijöille että yhdistyksissä toimiville vapaaehtoisille tehdyissä kyselyissä selvitettiin näiden tekemää jäsenhankintatyötä ja siinä olevia kehittämistarpeita. Työntekijöiden kyselyssä (n=12) 70 % vastasi, että voisi tehdä jäsenhankintaa jonkin verran enemmän/useammin kuin tällä hetkellä. Vapaaehtoisille tehdyssä kyselyssä (n=53) 72 % vastasi, että jäsenhankintaa olisi mahdollista tehostaa omassa yhdistyksessä.

Työntekijöille tehdyssä kyselyssä jäsenhankinnan suurimmiksi esteiksi mainittiin ajanpuute, suunnitelmallisuuden puute sekä se, ettei aina huomaa tarttua tilaisuuteen.

Hankkeen aikana on ideoitu uusia keinoja jäsenhankintaan ja jäsenpitoon, ja kokeiltu ensivaiheessa erityisesti erilaisia jäsenhankinnan keinoja ja seurattu niiden vaikutuksia.

Jäsenhankinnan keinojen ideoimiseksi järjestettiin omat työpajat liiton työntekijöille ja vapaaehtoisille. Työntekijöille järjestettiin myös jäsenpidon työpaja. Vapaaehtoisten kanssa tämä tullaan toteuttamaan vuonna 2022.

Jäsenyyteen liittyviä teemoja on käsitelty myös lukuisten palaverien yhteydessä sekä erilaisissa muissa työryhmissä. Esimerkiksi jäsenmaksulaskutukseen ja mobiilijäsenkorttiin liittyvillä asioilla on oma työryhmänsä.

Koska kohderyhmänä ovat gluteenitonta ruokavaliota eri syistä noudattavat ja heidän läheisensä, jäsenhankinnan toimenpiteet kannattaa pyrkiä kohdentamaan ensisijaisesti sinne, missä heitä voi tavoittaa, ei niinkään esimerkiksi koko väestöön.

Yksi erityishaaste on muiden kuin keliakian vuoksi gluteenitonta ruokavaliota noudattavien tavoittaminen ja heidän houkuttelemisensa jäseneksi. Liittoon tulee usein yhteydenottoja tähän ryhmään kuuluvilta, jotka ovat epävarmoja siitä, voivatko muut kuin keliakiaa sairastavat liittyä jäseneksi Keliakialiittoon.

Vuonna 2021 on kokeiltu/kokeillaan aiemmin käytössä olleiden keinojen lisäksi erilaisia uusia jäsenhankinnan keinoja (kuva 8).

Jo aiemmin käytössä olleita jäsenhankinnan keinoja	Hankkeessa kokeillut kehittämistoimet/uudet keinot
Jäsenyyden markkinointi liiton viestintäkanavissa	Suunnitelmallinen, säännönmukainen ja näkyvämpi jäsenyyden markkinointi. Jäsenyysmainos GE-lehden 3-numerossa (laajempilevikkoinen keliakiaviikon numero)
Arvonta liiton Fb-sivulla lehden ilmestyttyä 5 krt/v	
Jäsenyyden markkinointi toiminnan ja tapahtumien yhteydessä (kurssit, messut, webinaarit ym.)	Markkinointi säännönmukaiseksi kaikkien tapahtumien yhteyteen
Jäsenyyden, jäsenetujen ym. markkinointi uutiskirjeissä	Markkinointi uutiskirjeissä säännönmukaiseksi
Jäsenhankintakampanja keliakiayhdistyksille (kesto 1 v)	Jäsenhankintakampanja keliakiayhdistyksille (kesto 1 kk/syyskuu)
Satunnaisesti liittymislahjoja uusille jäsenille	Liittymislahjojen kokeilut: tammikuu: leivinliina, syyskuu: Tarjolla pientä suolaista -kirja, loka–joulukuu: Suunta-työkirja
Yhdistysten kannustaminen jäsenmarkkinointiin	Yhdistysten säännöllinen kannustaminen jäsenmarkkinointiin esim. liiton some-postausten jakamiseen
	Liiton kannattajajäsenyys yhteisöille 1.1.2022 alkaen, kannattajajäsenyyden markkinointi
	Loppuvuoden (marras-joulukuu) maksuttoman liittymisen aktiivinen markkinointi liiton viestintäkanavissa
	Gluteenittoman palvelun merkin saaneille yrityksille toimitetaan materiaalia jäsenyyden markkinointiin (11/21)
	GE-lehteen 5/21 tai vuoden 22 alkupuolen numeroon haastattelujuttu jäsenyydestä
	Yhdistyksille ohjeistus yhteisö-kannattajajäsenten hankintaan

Kuva 8. Jäsenhankinnan keinoja.

Tähän mennessä kokeiltujen toimenpiteiden vaikutus ei kuitenkaan näyttäisi olevan vielä kovin merkittävä. Vuoden 2021 aikana uusia jäseniä on liittynyt 818. Vuonna 2021 jäsenhankintaan käytetty kokonaissumma on ollut yhteensä 1780 euroa, eli keskimäärin 2,18 euroa/uusi jäsen (sisältää liittymislahjat, ilmoituksen GE-lehdessä 3/21 sekä yhdistysten jäsenhankintakampanjan palkinnot).

Toimenpiteiden todellista vaikutusta on hieman vaikea arvioida vertailutiedon puutteen ja koronatilanteen aiheuttamien poikkeusolojen vuoksi.

Vaikuttaisi kuitenkin siltä, ettei tähän mennessä kokeiluilla, uusille jäsenille tarjotuilla liittymislahjoilla ole ollut erityistä vaikutusta jäseneksi liittymiseen. Näyttää siltä, että jäseneksi liitytään silloin kun siihen tulee tarve. Tärkeintä on näin ollen se, että järjestö on tunnettu ja sen olemassaolosta tiedetään silloin kun tarve järjestön palveluille tulee ja jäseneksi on helppo liittyä.

Eri toimenpiteiden vaikutusta ei kuitenkaan voi tietää niitä kokeilematta, ja toisaalta kaikki jäsenyyden hyväksi tehtävä työ vie asiaa osaltaan eteenpäin ja lisää näkyvyyttä. Tämän vuoksi kannattaa myös ainakin toistaiseksi jatkaa jo kokeiltujen toimenpiteiden kokeilua kehittämällä niitä edelleen ja panostamalla vielä enemmän näiden näkyvyyteen.

Kaikki jäsenyyden hyväksi tehtävä työ vie kuitenkin asiaa osaltaan eteenpäin ja lisää näkyvyyttä.

Kun koronapandemian aiheuttamat poikkeusolot väistyvät, päästään jäsenmarkkinointia tekemään jälleen myös erilaisten tapahtumien, kuten messutapahtumien ja muiden vastaavien yhteydessä.

Jäsenhankinta keliakiayhdistyksissä

Keliakiayhdistykset ja niiden toiminta ovat avainasemassa uusien jäsenten hankinnassa. Yhdistykset tuntevat omat alueensa ja niillä toimivat verkostot sekä tekevät yhteistyötä eri tahojen kanssa.

Vapaaehtoisilla tulee olla riittävä osaaminen, työvälineet, tuki sekä kannustus jäsenhankintaan.

Yhdistysten vapaaehtoisille järjestettiin syksyllä 2021 webinaari, jossa ideoitiin yhdistysten jäsenhankintaa. Asia edellyttää vielä lisätyöstämistä mielellään kasvokkaisten tapahtumien yhteydessä vuoden 2022 aikana.

Yhdistykset voivat tehdä jäsenhankintaa:

- Järjestämiensä tapahtumien ja muun toiminnan yhteydessä
- Alueillaan järjestettävissä isommissa yhteistyötapahtumissa (messut ymv.)
- Yhteistyöverkostojensa välityksellä (mm. terveydenhuolto, muut järjestöt, ravitsemisala ja kaupat)
- Eri viestintäkanavien kautta
- Jäsentensä avulla

Keliakiayhdistyksille on järjestetty erilaisia jäsenhankintakampanjoita sekä pitkäkestoisempina (vuosi) että lyhytaikaisempina (kuukausi). Kampanjoilla näyttäisi olleen pieni positiivinen vaikutus, joskin kampanjoiden todellista tehoa on vertailutiedon puutteessa mahdotonta mitata.

Uutena käynnistettiin viikolta 43/2021 alkaen yhdistysten some-viikot yhdistystoiminnan tunnettuuden ja näkyvyyden parantamiseksi. Jokainen yhdistys saa vuorollaan oman viikon, jolloin yhdistys pääsee esittelemään toimintaansa liiton Facebook-sivulla. Esittelyt jatkuvat viikolle 41/2022 saakka.

Mahdollisia uusia keinoja jäsenhankintaan:

- Työntekijöiden esitysdiioihin lisättävä jäsenyyden markkinointidia
- Jäsenyysmainos työntekijöiden sähköpostiallekirjoituksiin
- Palvelumerkillisille yrityksille toimitettava jäsenyyden markkinoinnin pienoisjuliste
- Järjestöyhteistyö, esim. vastavuoroisesti julkaistavat jäsenyysmarkkinointi-ilmoitukset
- Muu sidosryhmäyhteistyö, esim. bloggaajat
- Kohderyhmälle suunnattu maksullinen markkinointi (esimerkiksi Facebook-mainonta, gluteenittoman leivonnan/ruoanlaiton lehdet)
- Terveydenhuollon yksiköihin kattavasti tietoa jäsenyydestä potilaille kerrottavaksi
- Jäsenistön hyödyntäminen jäsenhankinnassa

Jäsenpito

Kuten aiemmin kerrottiin, ei ole niinkään suuri haaste, etteikö keliakiajärjestöön liittyisi uusia jäseniä. Merkittävämpi ja myös huomattavasti monimutkaisempi asia ratkaistavaksi on se, miten jäsenet saataisiin myös pysymään jäsenenä pidemmän päälle.

Jäsenpidon vahvistaminen edellyttää vielä runsaasti jatkotyöskentelyä. Onko esimerkiksi tiettyjä vaiheita, joissa jäsenet erityisen herkästi päättävät jäsenyytensä, ja miten tätä pystyttäisiin estämään?

Jäsenviestintä ja jäsenten toiveiden ja tarpeiden kuuleminen ovat jäsenpidon vahvistamisessa keskeisessä asemassa. Jotta jäsenet voivat kokea, että jäsenyydestä on hyötyä, heidän tulee tietää, mitä kaikkea järjestö tekee, millaisia palveluja ja osallistumis-/vaikuttamismahdollisuuksia jäsenille on tarjolla ja millä tavoin järjestö edistää jäsentensä hyvinvointia.

Sähköisten viestintäkanavien myötä on tarjoutunut ja tarjoutuu edelleen paljon uusia, edullisia, tehokkaita ja parhaimmillaan jopa henkilökohtaisia mahdollisuuksia jäsenviestintään. Ne mahdollistavat myös kaksisuuntaisen viestinnän ja jäsenten osallistamisen eri tavoin.

Jäsenistä 60 %:lla on tällä hetkellä jäsenrekisterissä sähköpostiosoite. Uusien jäsenten kohdalla tilanne on vielä huomattavasti parempi, esimerkiksi elo-syyskuun 2021 aikana liittyneistä jäsenistä sähköpostiosoite löytyy 94 %:lta. Sähköpostitse on siten mahdollista tavoittaa etenkin uudet jäsenet hyvin kattavasti. Kohdennettua sähköistä viestintää kannattaa siten suunnata alkuvaiheessa nimenomaan uusille jäsenille.

Tulee myös kampanjoida sen edistämiseksi, että jäsenet ilmoittaisivat sähköpostiosoitteensa jäsenrekisteriin.

Jo aiemmin käytössä olleita jäsenpidon keinoja	Kokeiluja/kehittämisehdotuksia/mahdollisia uusia keinoja
Keliakiajärjestön palvelut, kuvattu kuvassa 5, s. 10	Kohdennetut palvelut erilaisille jäsenryhmille, esimerkiksi oma uutiskirje/webinaari uusille jäsenille, kokeilu keväällä 2022
Viestintä jäsenpalveluista ja -eduista	Säännöllinen kertominen eri viestintäkanavissa siitä, mitä jäsenmaksulla saa
	Jäsenten osallistaminen uusien jäsenetujen ideointiin
	Tietyn ajan jäsenenä olleiden huomioiminen
	Arvonnat tmv. jäsenten kesken
	Sähköisten palveluiden ja viestinnän kehittäminen edelleen
	Mobiilijäsenkortin mahdollisuuksien hyödyntäminen
	Lisää paikallisia jäsenetuja (keliakiayhdistykset)
	Järjestöyhteistyö, esim. vastavuoroisesti julkaistavat jäsenyysmarkkinointi-ilmoitukset
	Jäsenraadın perustaminen
	Jäsenyyden hyödyistä jäsenten kertomana (esim. videot)

Jäsenpito keliakiayhdistyksissä

Keliakiayhdistysten vapaaehtoisille järjestetään vuoden 2022 työpaja, jossa suunnitellaan keinoja jäsenpidon edistämiseksi keliakiayhdistysten toiminnassa.

8. Johtopäätökset ja jatkotoimet

Jäsenet ovat keliakiajärjestölle elintärkeitä. Jäsenhankinnassa ja -pidossa on kyseessä laaja ja jatkuvasti kehitettävä kokonaisuus, joka liittyy eri tavoin kaikkeen järjestön toimintaan. Jäsenhankinta ja jäsenpidon vahvistaminen kuuluvat eri tavoin järjestön jokaisen työntekijän ja vapaaehtoisen tehtäviin.

Hankkeessa, etenkin sen selvitysvaiheessa koottiin etenkin jäsenrekisteristä ja osin muista materiaaleista runsaasti uutta taustatietoa jäsenyyteen liittyvistä asioista kehittämistyön pohjaksi. Selvitysvaiheessa esiin nostettujen tunnuslukujen kehitystä on tärkeää ja mielenkiintoista seurata jatkossa.

Hankkeen aikana ideoitiin uusia keinoja jäsenhankintaan ja -pitoon sekä kokeiltiin erilaisia jäsenhankinnan keinoja. Kokeiltujen keinojen vaikutus ei vielä toistaiseksi ollut kovin merkittävä, joskin koronatilanteesta johtuvat poikkeusolot todennäköisesti vaikuttivat asiaan eri tavoin. Isompia tapahtumia ei ole voitu järjestää, mikä on saattanut vaikuttaa jäseneksi liittyneiden kokonaismäärään. On myös mahdollista, että terveydenhuollossa on ollut koronatilanteen vuoksi hoitovajetta myös keliakian toteamisen suhteen, mikä olisi aiheuttanut diagnoosien siirtymistä myöhemmäs.

Koska kohderyhmänä ovat gluteenitonta ruokavaliota eri syistä tarvitsevat ja heidän läheisensä, jäsenhankinnan toimenpiteet kannattaa pyrkiä kohdentamaan ensisijaisesti sinne, missä heidät parhaiten tavoittaa, ei esimerkiksi koko väestöön.

Keliakiaa sairastavien kohdalla avainasemassa ovat diagnooseja tekevät/hoidonohjauksen antavat terveydenhuollon yksiköt.

Jäsenyystyöryhmä koordinoimaan

Vuoden 2022 alusta alkaen perustetaan liiton työntekijöistä koostuva jäsenyystyöryhmä, jonka tehtävänä on koordinoida jatkossa jäsenyyteen liittyviä asioita. Työryhmä tulee vastaamaan jäsenhankinnan ja -pidon tunnuslukujen ja toimenpiteiden seurannasta, tarvittavien uusien toimenpiteiden ideoinnin ja suunnittelun organisoinnista, eri toimenpiteiden viemisestä käytäntöön sekä vaikutusten arvioinnista.

Työryhmä kokoontuu sen vetäjän kutsusta vähintään kerran kuussa. Se voi kutsua tarvittaessa avukseen myös muita työntekijöitä ja/tai yhdistyksissä toimivia vapaaehtoisia. Työryhmän jäsenet vastaavat tiedonkulusta jäsenyyteen liittyvissä asioissa työryhmän ja eri työntekijöiden välillä. Työryhmä raportoi toiminnastaan johtoryhmälle.

Muut jatkotoimet

Ajankohtaisen tiedon tarjoaminen jäsenille on ollut Keliakialiiton vahva valttikortti, myös siksi, että järjestö on alallaan ainoa toimija. Tiedonsaanti on edelleen tärkeä jäsenyyden motiivi etenkin uusille jäsenille, jotka tarvitsevat ensitietoa keliakiasta ja gluteenittomasta ruokavaliosta.

Pelkkä tiedon tarjoaminen ei kuitenkaan enää kanna pidemmän päälle kuten aiemmin, koska tietoa on nykyään saatavilla varsin helposti ja runsaasti. Merkittävä syy siihen, miksi jäsen eroaa oltuaan jäsenenä muutaman vuoden on se, että hän kokee saaneensa riittävät tiedot. Jotta jäsenet pysyisivät jäseninä mahdollisimman pitkään, tarvitaan siis runsaasti muitakin keinoja, jotka houkuttelevat jatkamaan jäsenyyttä pidemmän päälle.

On tärkeää, että muun muassa jäsenkyselyin seurataan sitä, millaista toimintaa ja palveluita jäsenet liitolta toivovat ja että toimintaa kehitetään jatkuvasti siten, että se vastaa näihin toiveisiin. Koko jäsenistölle

suunnattu sähköinen jäsenkysely on suunniteltu tehtäväksi jatkossa joka toinen vuosi, uusille jäsenille tehdään kysely vuosittain.

Keliakialiiton kohderyhmään kuuluu hyvin laaja kirjo erilaisia ihmisiä, gluteenitonta ruokavaliota tarvitseva kun voi olla periaatteessa kuka vain, ”vauvasta vaariin”. Tämän seurauksena jäsenillä/potentiaalisilla jäsenillä on myös keskenään hyvin erilaisia toiveita ja odotuksia, joista tulee olla mahdollisimman hyvin selvillä.

Jotta jäseniä voidaan palvella mahdollisimman hyvin, tulee tulevaisuudessa tarjota yhä yksilöllisempiä palveluita, mihin erilaiset digitaaliset välineet tarjoavat hyviä mahdollisuuksia.

Erityisenä kohderyhmänä tulee muistaa suuri potentiaalinen ryhmä, muista syistä kuin keliakian vuoksi gluteenitonta ruokavaliota tarvitsevat. Mitä tarjoamme heille ja miten palvelemme heitä, jotta jäsenyys on houkutteleva myös heille?

Lukuisissa yhteydenotoissa on tullut ilmi, että muista syistä kuin keliakian vuoksi gluteenitonta ruokavaliota noudattavat eivät tiedä, että he voivat liittyä Keliakialiiton jäseneksi. On siis tärkeää kertoa näkyvästi siitä, että Keliakialiiton jäseneksi voi liittyä kuka vain. Olisiko jossain vaiheessa syytä harkita myös Keliakialiiton nimen muuttamista esimerkiksi siten, että siinä näkyisi sekä keliakia että gluteenittomuus?

Vuoden 2022 painopisteet

Vuonna 2022 erityisiä painopisteitä tulevat olemaan jäsenyyskysymysten työstäminen yhdessä yhdistysten vapaaehtoisten kanssa ja heidän sitouttamisensa, jäsenpidon keinojen jatkoideointi ja kokeilut sekä muiden järjestöjen benchmarkkauksen jatkaminen ja mahdollinen järjestöyhteistyö.

Terveydenhuoltoon vaikuttaminen on yksi Keliakialiiton vuoden 2022 painopisteistä. Tässä yhteydessä kannustetaan terveydenhuollon ammattilaisia kertomaan potilaille myös Keliakialiiton jäsenyydestä.

Keliakialiiton henkilöstölle toteutetaan seurantakysely jäsenhankinnan ja -pidon toteuttamisesta omassa työssä syksyllä 2022.

Jäsenhankinnan kokeiluja on tarkoitus jatkaa kohtuullisen maltillisin taloudellisin panostuksin. Mikäli näyttää, että tämä ei ole riittävää, tulee harkita rahallisen panostuksen lisäämistä.

Myöhemmässä vaiheessa voidaan harkita myös jäsenraadien perustamisen tarvetta jäsenyysasioihin, kun saadaan ensin kerättyä kokemuksia vasta perustetusta GE-lehden lukijaraadista.

Myös opiskelijayhteistyön hyödyntäminen voisi olla yksi mahdollisuus jäsenhankinnan ja -pidon kehittämiseksi, esimerkiksi aiheeseen liittyvän opinnäytetyön merkeissä.

Lähteet:

Yhdistyslaki

Lindfors Anne (2017) https://s3-eu-west-1.amazonaws.com/frantic/syopa-jarjestot/strateginen_johtaminen_Lindfors.pdf

Lääkärilehti.fi (2017) <https://www.laakarilehti.fi/ajassa/ajankohtaista/keliakia-on-vahentymassa-suomessa/>

Möttönen, S., 2019. Sote-uudistamisen anatomia. Yhteiskuntapoliittisia näkemyksiä sosiaali- ja terveydenhuollon reformista. Kunnallisan kehittämissäätiön julkaisu 26. Helsinki, KAKS – Kunnallisan kehittämissäätiö.

www.osallistu.fi/opi-vaikuttamaan/vaikuta-yhdistyksessa/

THL (2014) [Suomalaisen aikuisväestön terveyskäyttäytyminen ja terveys, kevät 2014 - Health Behaviour and Health among the Finnish Adult Population, Spring 2014 \(julkari.fi\)](https://www.thl.fi/julkaisut/Suomalaisen_aikuisvaeston_terveyskayttaytyminen_ja_terveys_kevät_2014_-_Health_Behaviour_and_Health_among_the_Finnish_Adult_Population_Spring_2014_(julkari.fi))