



Lähteenkatu 2-4  
33500 Tampere

03.11.2020

## VUODEN 2021 TOIMINTASUUNNITELMA

### TOIMINTAYMPÄRISTÖ JA TOIMINNAN PAINOPISTEALUEET

**Pirkanmaan AVH-yhdistyksen toiminnan tarkoituksena** on tukea aivoverenkiertohäiriön (AVH) sairastaneiden ja heidän läheistensä kuntoutumista ja arjessa selviytymistä sekä ennaltaehkäistä syrjäytymistä. Yhdistyksen toiminta-alue on Pirkanmaa ja toimintapaikka Tampere. Lisäksi yhdistyksellä on aluekerhoja 8 paikkakunnalla. Yhdistyksessä on varsinaisia jäseniä 704 ja kunniajäseniä kolme (11/2020). Jäsenten keski-ikä on 68 vuotta, vaihdellen välillä 22–91 vuotta. Jäsenistä 73 % on AVH:n sairastaneita, loput läheisiä tai ammattihenkilöitä. Yhdistys on valtakunnallisen Aivoliiton jäsenyhdistys.

Pirkanmaalla aivoverenkiertohäiriöön sairastuu vuosittain n.1200–1500 henkilöä. Sairastuvuus pysynee jatkossakin tällä tasolla. Huomioitavaa on nuorten aikuisten aivoverenkiertohäiriöiden lisääntyminen.

#### Yhdistyksen toimintamuodot

- tiedotus
- ohjaus ja neuvonta
- vertaistukitoiminta
- harrastus- ja virkistystoiminta
- aluekerhotoiminta
- yleisöluennot ja yleisötapahtumat

#### Toiminnan suunnittelussa huomioidaan

- aivoverenkiertohäiriöiden erityispiirteet
- jäsenistön suuri ikäjakauma ja eri ikäryhmien ja läheisten erilaiset tarpeet
- sairastumisesta kulunut aika
- esteettömyys ja selkokieliisyys

Toiminnan suunnittelussa huomioidaan myös **toimintaympäristössä tapahtuvat muutokset** kuten digitalisaatio. Digitalisaation myötä asioita hoidetaan yhä enemmän sähköisesti ja palveluja tarjotaan enenevässä määrin verkossa. Myös koronaepidemia on lisännyt verkossa tapahtuvan toiminnan tarvetta ja kysyntää.

#### Toiminnan kehittämisen painopisteet vuonna 2021

- Nykyisen toiminnan mukauttaminen ja uuden toiminnan luominen digitaalisten ratkaisujen avulla sekä jäsenistön digiosaamisen lisääminen
- Vapaaehtoistoiminnan tukeminen
- Uusien yhteistyötapojen kehittäminen

**Tavoitteena** on lisätä yhdistyksen palvelujen saavutettavuutta ja monipuolisuutta.



Lähteenkatu 2-4  
33500 Tampere

03.11.2020

Yhdistys laatii myös suunnitelman, miten toiminta järjestetään, mikäli koronan aiheuttama poikkeustilanne jatkuu. On hyvä selvittää myös koronaepidemian vaikutuksia jäsenistön elämään ja miten yhdistys voisi vastata mahdollisesti esiin nouseviin uusiin tarpeisiin.

**Digitaaliset ratkaisut ja jäsenistön digiosaamisen lisääminen** edellyttävät asianmukaista laitteistoa, taloudellista resursointia sekä vapaaehtoistoimijoiden ja jäsenistön kouluttamista verkkotyöskentelyyn.

Vapaaehtoistoimijat perehdytetään käyttämään teknisiä apuvälineitä ja verkkosovelluksia mm. verkkotapaamisten järjestämiseksi. Jäsenille koulutus järjestetään pienryhmissä yhteistyössä esim. ATK Seniorit Mukanetti ry:n kanssa. Tavoitteena on että jäsenet oppivat käyttämään tietokonetta, tablettia tai älykännykkää siten, että he voivat osallistua yhdistyksen ryhmiin ja tapahtumiin etänä. Taito käyttää sähköisiä palveluja lisää myös jäsenten mahdollisuuksia asioida laajemminkin verkossa, esim. tilaamaan tuotteita ja palveluja, seuraamaan omia terveystietoja ja täyttämään hakemuksia.

Verkkotapahtumat eivät korvaa kasvokkain tapahtuvia kohtaamisia ja näiden mukanaan tuomaa myönteistä läsnäoloa ja luottamusta. Kohtaamiset kasvokkain ovat tärkeitä myös siksi että kaikilla jäsenillä ei ole mahdollisuuksia tai riittävää toimintakykyä käyttää verkkopalveluita.

**Vapaaehtoistoiminnan tukeminen.** Yhdistyksen toiminta toteutetaan lähes kokonaan vapaaehtoisvoimin ja toimijoina ovat pääosin AVH:n sairastaneet ja heidän läheisensä. Vapaaehtoistoiminta on haavoittuvaista ja helposti ylikuormittavaa. Vapaaehtoistoimijat tarvitsevat säännöllistä tukea ja ohjausta tehtävässä jaksamiseen, mukaan tarvitaan myös uusia vapaaehtoistyöstä kiinnostuneita.

Toimintavuonna lisätään vapaaehtoistoimijoiden työnohjausta, ideoidaan uusia vapaaehtoistoiminnan muotoja (esim. pop up-vapaaehtoistoiminta/lyhykestoinen osallistuminen) ja kehitetään vapaaehtoisten rekrytointia ja perehdyttämistä.

### **Uusien yhteistyötapojen kehittäminen**

Yhdistyksellä on paljon osaamista, tämän näkyvyyttä lisätään. Toiminnan suunnittelussa on tärkeää tunnistaa myös muiden yhdistysten resurssit ja osaaminen ja yhdistää voimavaroja.

Toimintavuonna etsitään vakiintuneiden yhteistyökumppaneiden rinnalle uusia kumppaneita ja ideoidaan uusia tapoja toimia. Näitä ovat mm. paikallinen Mielenterveysyhdistys, Muistiyhdistys, Omaishoitajayhdistykset sekä Ahjolan kansalaisopisto ja muissa maakunnissa toimivat AVH-yhdistykset.

### **YHDISTYKSEN HALLINTO JA KOULUTUS**

Yhdistyksen sääntöjen mukaisesti toiminnasta vastaa **hallitus**, johon kuuluvat puheenjohtaja, 6 varsinaista ja 2 varajäsentä. Hallituksen jäsenistä on muodostettu tiedotustoimikunta, vertaistukitoimikunta ja hallinnon työryhmä. Hallituksen jäsenet toimivat vapaaehtoisina, mutta heille maksetaan kustannusten kattamiseksi kulukorvauksia. Erityistä ammattitaitoa ja välineitä edellyttävät tehtävät kuten kirjanpito ja jäsenlehden painatus ostetaan ulkopuolisilta palveluntuottajilta. Tiedotustoimikunta toimittaa ja taittaa jäsenlehden.



Lähteenkatu 2-4  
33500 Tampere

03.11.2020

*Hallitustyön avoimuutta lisätään mm. julkaisemalla kooste toimintasuunnitelmasta ja – kertomuksesta jäsenlehdessä ja kotisivuilla. Hallituksen kokouksissa seurataan ja arvioidaan toimintasuunnitelman toteutumista. Kotisivuille luodaan järjestelmä palautteen antamiseen.*

*Hallituksen jäsenet osallistuvat eri yhteistyöelimien kokouksiin; esim. Tampereen vammais- ja terveydenhuollon neuvottelukunnan (VATENK) ja Pirkanmaan sairaanhoitopiiriin (PSHP) AVH-hoitoketju – työryhmän kokoukset.*

**Ulkopuolisiin koulutuksiin osallistutaan hallitustoimijoiden ja kerhojen ohjaajien koulutustarpeiden mukaan. Jäsenistölle tiedotetaan Aivoliiton ja muiden yhteistyötahojen koulutuksista. Osallistumisesta ja kustannusten korvaamisesta sovitaan hallituksen kanssa.**

**Yhdistyksen toimitilat** sijaitsevat Tampereella osoitteessa Lähteenkatu 2-4. Yhdistys omistaa toimitilasta 1/3 ja 2/3 omistaa Tampereen Diabetesyhdistys ry. Toimitilassa on toimisto-, kokous-, harrastus- ja varastotiloja. Hallituksen kokoukset, kevät- ja syyskokous ja monet yleisötilaisuudet pidetään näissä tiloissa, samoin siellä kokoontuvat useimmat yhdistyksen harrastus- ja vertaistukiryhmistä. Toimitilan sijainti on hyvä ja yhteinen toimitila mahdollistaa kahden yhdistyksen monipuolisen yhteistyön. *Toimintavuonna päivitetään tilojen käyttösuunnitelma.*

## **VARAINHANKINTA JA TOIMINTATULOT**

Jäsenmaksutulojen, Tampereen kaupungin toiminta-avustuksen ja Ragnar Ekberg – säätiön apurahan lisäksi yhdistys harjoittaa *pienimuotoista* varainhankintaa. Toimintakuluja katetaan myös perimällä osallistumis- ja tarvikemaksuja. Periaatteena on, että yhdistyksen ryhmiin osallistuminen on edullisempaa kuin osallistuminen kaupallisten toimijoiden tarjontaan. Lehti kustannetaan osittain mainostuloilla. Jäsenmaksulaskutus hoidetaan Aivoliiton kautta. Liitto lähettää tilisiirtolomakkeet jäsenille ja tilittää yhdistyksen osuuden kaksi kertaa vuodessa yhdistykselle. *Toimintavuonna lisätään yhteistyötä opintokeskusten kanssa*

## **YHDISTYKSEN TOIMINTAMUODOT**

### **Tiedotus**

Tiedotus aivoverenkiertohäiriöistä (AVH) ja yhdistyksen palveluista on säännöllistä, ajantasaista ja monikanavaista. Tavoitteena on, että mahdollisimman moni AVH:n sairastaneista ja läheisistä löytää yhdistyksen toiminnan ja vertaistuen piiriin. Tavoitteena on myös lisätä väestön tietoisuutta aivoverenkiertohäiriöiden riskitekijöistä, ensioireista ja seurannaisvaikutuksista.

Tiedotus suunnataan jäsenistölle, sidosryhmille (mm. sosiaali- ja terveydenhuollon ammattilaiset ja oppilaitokset) sekä Pirkanmaan väestölle ja poliittisille päättäjille. Tärkeä kohderyhmä ovat myös vastasairastuneet ja heidän läheisensä.

*Tiedotusta kehitetään selkokielisemmäksi ja lisätään sähköisten viestimien välityksellä.*

Vakiintuneet tiedotuskanavia ovat:

- \* Jäsenlehti JOO JOO ja kotisivut osoitteessa [www.piravh.fi](http://www.piravh.fi)
- \* Yhdistyksen jäsenillat ja teemaluennot
- \* Sähköposti, Sosiaalinen media: Facebook ja Instagram



Lähteenkatu 2-4  
33500 Tampere

03.11.2020

- \* Aamulehden muistilista ja tapahtumakalenteri
- \* Pirkanmaan terveystieteissä ja sairaaloissa toimivat 35 AVH- yhdyshenkilöä.
- \* Tays Keskussairaalan Kohtaamispaikka Taysin asiakkaille, henkilöstölle sekä potilas- ja vammaisjärjestöille.
- \* AVH- ensitietotilaisuudet Tays Keskussairaalaossa

**Jäsenlehti JOO JOO** ilmestyy 3-4 krt vuodessa. Lehti postitetaan jäsenmaksun maksaneille ja sitä jaetaan yleisötapahtumissa. Sidosryhmille lehti lähetetään sähköisesti. Lehti julkaistaan yhdistyksen kotisivuilla. *Selvitetään mahdollisuutta nauhoittaa JOO JOO- lehti äänilehtenä kotisivuille.*

**Kotisivuja päivitetään säännöllisesti ja sisältöä laajennetaan:** julkaistaan mm. ajankohtaisia artikkeleita, videoita jäsenilloista ja teemaluennoista, ideoidaan erilaisia sivustoja, esim. kokemuksia ja palautetta ja testauksia kotikonstein sivut.

**Jäsenillat ja teemaluennot striimataan halukkaille jäsenille ja aluekerhoille.** Niissä tiedotetaan mm. paikallisista hoiva-, kuntoutus- ja sosiaalipalveluista. **Teemaluentoja** markkinoidaan myös yhteistyökumppaneille.

**Sähköpostia, sosiaalista mediaa, Aamulehden muistilistaa ja tapahtumakalenteria** sekä **AVH-yhdyshenkilöverkostoa** käytetään nopeana tiedonkulun kanavana ja uusista toiminnoista tiedottamiseen. Facebookissa jäsenet voivat myös pitää yhteyttä toisiinsa ja ottaa yhteyttä yhdistykseen.

**Tays Keskussairaalan Kohtaamispaikassa ja AVH – ensitietotilaisuuksissa** vertatukihenkilöt käyvät kertomassa yhdistyksen palveluista ja sairastumisesta omana kokemuksena. Tilaisuuksissa jaetaan myös järjestön AVH-materiaalia. Näissä tilaisuuksissa tavoitetaan vastasairastuneita ja heidän läheisiään.

Lisäksi yhdistyksen edustajat käyvät **eri tilaisuuksissa ja yhteisöissä** puhumassa yhdistyksen palveluista ja aivo- ja valtimoterveydestä. **Aluekerhot** jakavat tietoa Aivoliitosta, AVH-yhdistyksestä ja sairastuneita koskevista asioista ja mahdollisuudesta vertaistukeen kotipaikkakuntansa järjestämissä tilaisuuksissa ja kerhoissa. Myös **jokaisessa yhdistyksen harrastus- ja vertatukiryhmässä** tapahtuu osallistujien välistä tiedon jakamista.

## **OHJAUS JA NEUVONTA**

Yhdistyksen toimintaan tutustumista ja asiointia varten yhdistyksen toimisto on avoinna viikoittain. Ohjausta ja neuvontaa toteutetaan myös puhelimitse, sähköpostilla ja kotisivujen välityksellä sekä kaikissa jäsenten välisissä kohtaamisissa yhdistyksen tilaisuuksissa. *Toimintavuonna kartoitetaan jäsenkyselyn avulla jäsenistön ohjaus- ja neuvontatarpeita ja tarkennetaan käytäntöjä.*

## **VERTAISTUKITOIMINTA**

Vertaistuella tarkoitetaan sitä, että saman kokeneet ymmärtävät ja auttavat toisiaan. Vertaisen kanssa on mahdollista jakaa ajatuksia ja kokemuksia sekä saada ja antaa tietoa ja tukea. Vertainen voi olla sairastunut tai hänen läheisensä.

Yhdistyksen vertaistukihenkilöt ovat Aivoliiton kouluttamia ja vaitiolovelvollisia. Heidät on koulutettu ymmärtämään AVH:n sairastaneen kuntoutumisprosessia ja sen eri vaiheita. Vertaistukihenkilö antaa subjektiivisen kokemuksensa ammattilaisen rinnalla, jolloin tukimuodot täydentävät toinen toisiaan.



Lähteenkatu 2-4  
33500 Tampere

03.11.2020

Vertaistuki nähdään entistä tärkeämpänä osana AVH:n sairastaneen hyvää kuntoutuskäytäntöä kuntoutumispolun eri vaiheissa. Vertaistukea tarvitsevat sekä sairastuneet että läheiset. Vertaistukitoiminnan kysyntä on lisääntynyt merkittävästi Pirkanmaalla ja se on yksi yhdistyksen ydintehtävistä. Vastatakseen lisääntyneeseen tarpeeseen yhdistys tarvitsee lisää koulutettuja vertaistukihenkilöitä ja uusia tapoja vertaistukiryhmien totuttamiseen.

Yhdistyksen vertaistukitoiminnan painopistealueita ovat vertaistukiryhmät ja vertaistapaamiset sairaaloissa. **Vertaistukiryhmiä** ovat AVH nuorten (alle 45-vuotiaat) vertaistukiryhmä, omaisten vertaistukiryhmä ja etenevä sujumaton afasia-vertaistukiryhmä. Ryhmiä ohjaavat yhdistyksen vertaistukihenkilöt ja ammattihenkilöt. Ryhmät kokoontuvat yhdistyksen toimitiloissa. **Vertaistapaamiset sairaaloissa** ovat yhdistyksen vertaistukihenkilön toteuttamaa ryhmätoimintaa yhteistyössä sairaalan henkilökunnan kanssa. Niitä toteutetaan sovitusti Tays Hatanpäällä ja Tammenlelväkeskuksessa ja erillisestä kutsusta muissa yksiköissä.

*Vakiintuneet vertaistukiryhmät jatkavat toimintaansa. Kasvotusten tapahtuvien tapaamisten rinnalle kehitetään verkkovertaistapaamisia. Uusia ryhmiä perustetaan tarpeen mukaan, esim. AVH-vertaistukiryhmä sairastuneille. Vertaistukihenkilöille järjestetään työnohjausta, lisäkoulutusta ja tukea tehtävässä jaksamiseen.*

## HARRASTUS- JA VIRKISTYSTOIMINTA

Yhdistys tarjoaa jäsenilleen monipuolista kuntoutumista tukevaa **harrastus- ja virkistystoimintaa** sekä omana toimintana että yhteistyössä eri yhdistysten kanssa. Toiminnan tarkoituksena on rohkaista sairastunutta ja läheisiä lähtemään kodin ulkopuolelle harjoittamaan taitojaan, oppimaan uusia taitoja ja tapaamaan toisia ihmisiä. Tavoitteena on tukea jäsenistön fyysistä, psyykkistä ja sosiaalista toimintakykyä ja ehkäistä syrjäytymistä.

Yhdistyksellä on 7 vakiintunutta harrastusryhmää. Näitä ovat

- shakkikerho, bocciakerho ja kalakerho/pönttökerho
- maalausryhmä yhteistyössä Viola -kodin kanssa
- AVH-liikuntaryhmä yhteistyössä TAMK:n fysioterapeuttikoulutuksen kanssa
- Käden taitoja-ryhmä yhteistyössä Ahjolan kansalaisopiston kanssa
- Ahaa- aivotreeniryhmä on vuoden 2021 tauolla

Juttu-tupa-kurssit jatkuvat Ahjolan ja Aivoliiton yhteistyönä. Osa yhdistyksen ryhmistä on maksuttomia, osassa on pieni osallistumismaksu mm. tilavuokratulujen kattamiseksi.

Virkistystoimintaan kuuluvat mm. yhteiset tapahtumat Tampereen Diabetesyhdistyksen kanssa, kulttuuri- ja luontoretket yhteistyössä Tampereen Kuntoliikunta ry:n (TAKU) kanssa ja Sompalan virkistysleiri, joka toteutetaan Ragnar Ekbergin säätiön myöntämällä avustuksella.

*Harrastusryhmien sisältöä kehitetään ja ryhmien ohjaajien ja hallituksen välistä vuorovaikutusta lisätään. Harrastus- ja virkistystoiminnan järjestämisessä kiinnitetään erityistä huomiota esteettömyyteen ja luonnossa liikkumiseen ja lisätään yhteistyötä alueen oppilaitosten ja kansalaisopistojen kanssa.*



Lähteenkatu 2-4  
33500 Tampere

03.11.2020

## **ALUEKERHOTOIMINTA**

Yhdistyksellä on aluekerhoja 8 paikkakunnalla: Hämeenkyrö, Kangasala, Mänttä, Nokia, Parkano, Sastamala, Valkeakoski ja Ylöjärvi. Aluekerhot toimivat itsenäisesti alueellaan ja tekevät yhteistyötä paikallisten viranomaisten ja järjestöjen kanssa. Uusia aluekerhoja perustetaan, kun siihen on ko. paikkakunnalla halukkuutta.

*Aluekerhojen kanssa kehitetään verkkopalveluja, esim. Tampereella tapahtuvat jäsenillat ja teemaluennot striimataan aluekerhoihin.* Aluekerhoille järjestetään vuotuinen neuvottelu- ja koulutuspäivä, tällöin käynnistetään sähköisten palvelujen käyttökoulutus. Yhdistys kustantaa koulutuksen tarjoiluineen ja aluekerhojen edustajien matkakulut. Hallitus tukee aluekerhojen toimintaa mm. vieraillemalla ja luennoimalla aluekerhoissa. Aluekerhojen aktiiveja kannustetaan osallistumaan Aivoliiton järjestämiin koulutuksiin.

## **YLEISÖLUENNOT JA -TAPAHTUMAT**

Luento- ja yleisötapahtumia järjestetään muiden yhdistysten ja yhteistyökumppaneiden kanssa aivo- ja valtimoterveuteen, jaksamiseen ja mielen hyvinvointiin liittyvistä aiheista. Luentoja voidaan järjestää myös ympäristökunnissa.

Tampereen Kuntoliikunta (TAKU) ry:n kanssa järjestetään kaikille avoin perinteinen Ruusujen iltapäivä, jonka järjestelyissä on mukana myös Tampereen kaupunki. Yhdistys osallistuu resurssien mukaan valtakunnalliseen 112 – päivään sekä Korvaamaton Kovalevy - verenpainetapahtumiin yhdessä muiden järjestöjen kanssa.

Yhdistys lisää verkostoitumista ja monialaista yhteistyötä yleisöluentojen ja -tapahtumien järjestämiseksi mm. kolmannen sektorin toimijoiden, TAMK:n opiskelijoiden, kuntasektorin, PSHP:n ja alueellisten hoiva- ja kuntoutuspalvelujen tuottajien kanssa.

Pirkanmaan AVH-yhdistys ry  
Hallitus