



2023

Toimintasuunnitelma

Aivoliiton Pirkanmaan AVH-yhdistys ry

Sisällys

Aivoliiton Pirkanmaan AVH-yhdistyksen toimintasuunnitelma 2023

Johdanto

Visiomme

Arvomme

Jäsenyydet kunnittain

Ikäjakautuma

Toiminta-ajatus

Toiminnan tarkoitus

Toimintamuodot

Tavoitteet vuodelle 2023

Vertaistoiminta

Aluekerhotoiminta

Harrastustoiminta

Virkistystoiminta

Yleisöluennot ja tapahtumat

Vaikuttaminen

Hallinto ja talous

Viestintä ja markkinointi

JOO JOO -jäsenlehti

Kotisivut

Sosiaalinen media

Yhdistyksen hallitus 2022



Johdanto

Aivoliiton Pirkanmaan AVH-yhdistys ry on vuonna 1979 perustettu, Pirkanmaan alueella toimiva, voittoa tavoittelematon ja jakamaton yhdistys, joka tuottaa aivoverenkiertohäiriön (AVH) sairastaneille ja heidän läheisilleen suunnattua tukea ja toimintaa. Yhdistyksen tehtävänä on tukea sairastaneiden ja heidän läheistensä kuntoutumista ja arjessa selviytymistä, ehkäistä yksinäisyyttä ja syrjäytymistä sekä tehdä tunnetuksi aivoverenkiertohäiriöitä ja niiden seurannaisvaikutuksia.

Aivoliiton Pirkanmaan AVH-yhdistys ry tarjoaa apua, tukea ja mahdollisuuden toimia kaikille, jotka ovat kiinnostuneita ihmisten aivoterveystyöstä ja hyvinvoinnista ja erityisesti henkilöille, jotka ovat sairastaneet aivoverenkiertohäiriön (AVH) sekä heidän läheisilleen.

Yhdistys on valtakunnallisen Aivoliiton jäsenyhdistys. Teema vuosille 2022–2024 on sama kuin Aivoliitolla: Suomi elää aivoista.

Pirkanmaalla aivoverenkiertohäiriöön sairastuu vuosittain n.1200–1500 henkilöä. Sairastuminen koskee kaikkia ikäryhmiä. Huomioitavaa on nuorten, alle 50-vuotiaiden, aikuisten aivoverenkiertohäiriöiden lisääntyminen sekä tehostuneen akuuttihoito myötä tapahtunut muutos aivoverenkiertohäiriöiden seurannaisvaikutuksissa.

AVH:n sairastaneiden kuntoutumisen ja tuen tarve on moninaista. Tämä huomioidaan yhdistyksen toiminnan suunnittelussa.

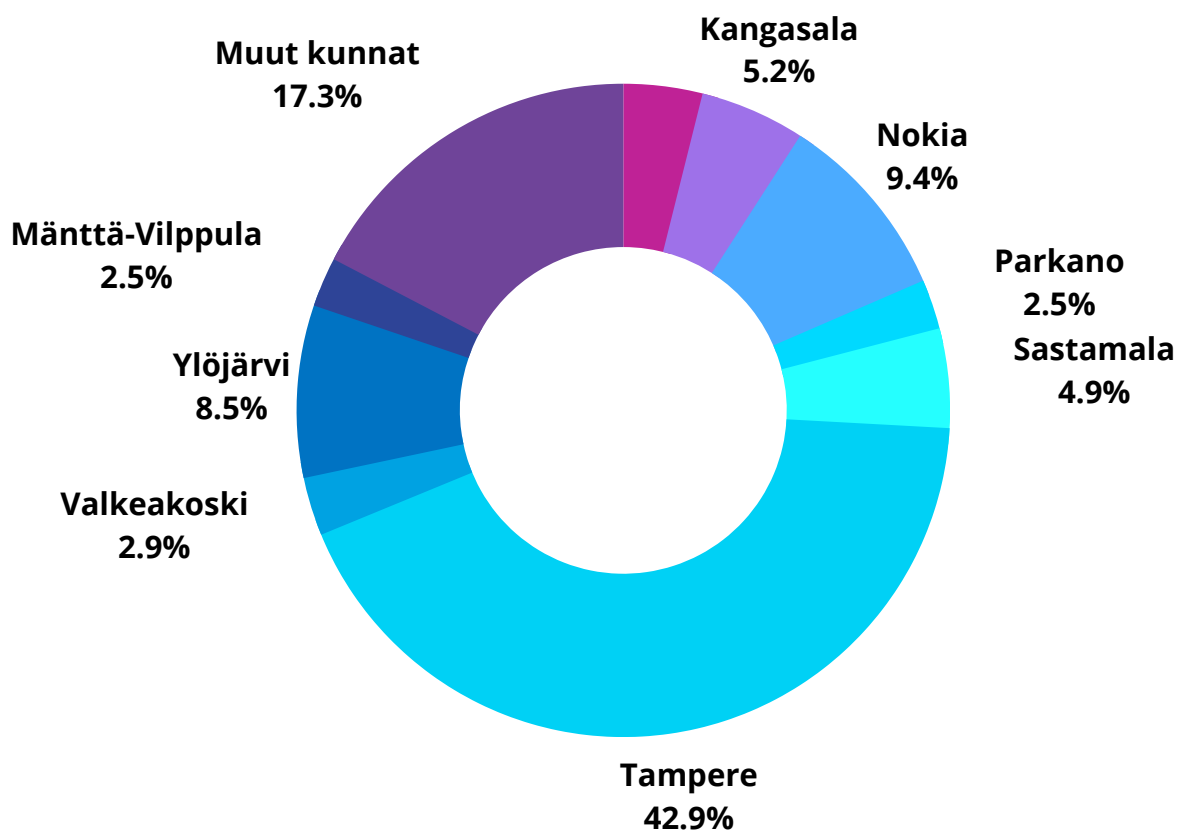
Visiomme

Suomessa yhä harvempi sairastaa aivoverenkiertohäiriön (AVH), ja kaikki AVH:n sairastaneet ovat laadukkaan ja ammattitaitoisen tuen piirissä.

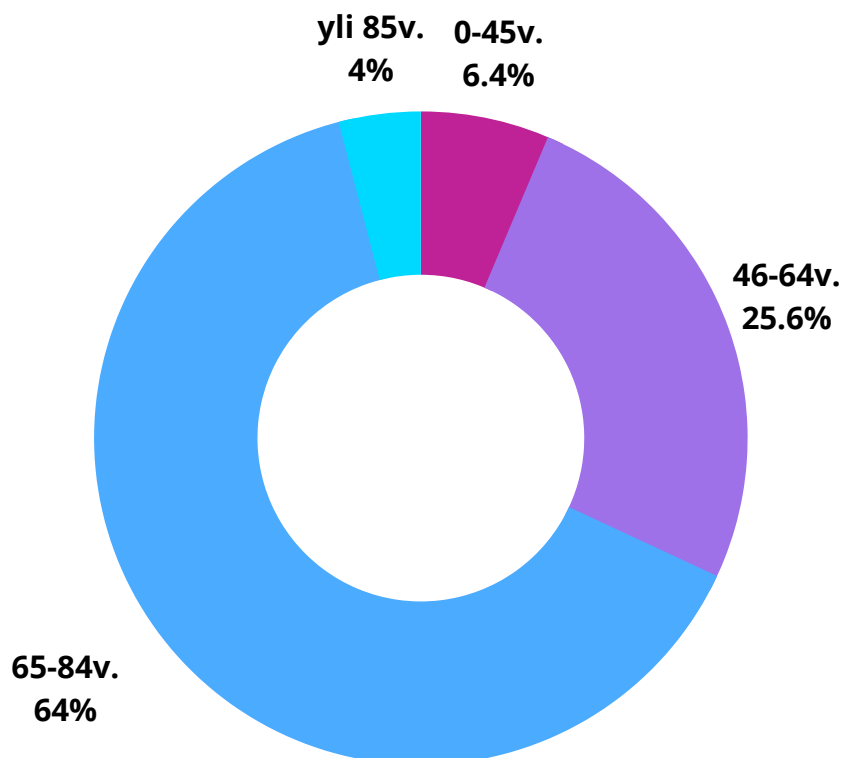
Arvomme

Inhimillisyys, osallisuus ja oikeudenmukaisuus.

Jäsenyydet kunnittain, 2022



Ikäjakautuma, 2022





Toiminnan tarkoitus

Aivoliiton Pirkanmaan AVH-yhdistys ry on potilasjärjestö, jonka toiminnan tarkoituksena on

- Tukea aivoverenkiertohäiriön (AVH) sairastaneiden ja heidän läheistensä arjessa selviytymistä ja kuntoutumista.
- Järjestää virkistys- ja harrastustoimintaa AVH-sairastaneille ja heidän läheisilleen.
- Ennaltaehkäistä yksinäisyyttä ja syrjäytymistä
- Edustaa aivoverenkiertohäiriön (AVH) sairastaneita sekä heidän läheisiään.
- Tehdä tunnetuksi aivoverenkiertohäiriöitä ja niiden seurannaisvaikutuksia.
- Lisätä tietoisuutta aivoverenkiertohäiriöiden ennaltaehkäisyn merkityksestä sekä ennakoivasta toiminnasta.
- Tukea afaattisten ihmisten osallisuutta täysivaltaisina ja tasavertaisina henkilöinä
- Toimia yhteiskunnallisena vaikuttajana yhteistyössä muiden toimijoiden kanssa.

Toimintamuodot

- Tiedotus
- Ohjaus ja neuvonta
- Vertaistukitoiminta
- Harrastus- ja virkistystoiminta
- Yleisöluennot ja -tapahtumat
- Aluekerhotoiminta

Toiminnan kehittämisen painopisteet ja toimenpiteet toimintavuonna 2023



Tavoite 1

Vapaaehtoistoiminnan tukeminen. Sujuva vapaaehtoistoiminta edellyttää koordinointia ja tukea. Tavoitteena on, että vapaaehtoisena toimiminen on merkityksellistä ja mielekästä.

- Tuemme vapaaehtoisia tehtävässään sekä ryhmämuotoisella että yksilöllisellä koulutuksella ja ohjauksella (Yhteistyö Aivoliiton kanssa).
- Koulutamme ja perehdytämme kokemustoimijoita/vertaistukihenkilöitä sairaaloiden ensitietotilaisuuksiin pitämään kokemuspuheenvuoroja sekä koulutamme ja perehdytämme kokemustoimijoita/vapaaehtoisia vaikuttamaan Pirkanmaan hyvinvointialueella (Yhteistyö Aivoliiton kanssa).
- Toteutamme muita perehdytyksiä/koulutuksia tarpeen ja resurssien mukaan.
- Tuomme eri viestintäkanavissa esille vapaaehtoistoiminnan merkitystä ja eri osallistumismahdollisuuksia, vahvistamme vapaaehtoistoiminnan vetovoimaisuutta.

Tavoite 2

Vertaistuki. AVH:n sairastaneet henkilöt elävät mielekästä elämää.

- AVH-sairastaneen hoito- ja palvelupolku on oikea-aikainen ja katkeamaton ja se noudattaa Käypä hoito -suosituksia. Osallistumme paikallisen hoito- ja palvelupolun suunnitteluun.
- Jaamme tietoa vertaistuen mahdollisuuksista AVH:n sairastaneelle ja hänen läheisilleen sekä ammattilaisille huomioiden henkilökohtaisen vertaistuen.
- Kehitämme, koordinoimme ja koulutamme vapaaehtoisia uuteen läheisten vertaistukipuhelin palveluun yhteistyössä Aivoliiton kanssa.
- Kehitämme ja toteutamme valtakunnallista vertaistukivälitystä yhteistyössä Aivoliiton kanssa.
- Osallistumme OLKAN paikalliseen toimintaan.
- Tuemme ja ohjaamme vapaaehtoisia sairaalavierailuissa ja toiminnan kehittämisessä.
- Henkilökohtaiseen vertaistukeen koulutetaan henkilöitä.

Toiminnan kehittämisen painopisteet ja toimenpiteet toimintavuonna 2023



Tavoite 3

Ryhmämuotoinen toiminta.

- Ryhmämuotoisen toiminnan avulla osallistujien kokemus osallisuudesta ja ryhmään kuulumisesta ja vertaistuesta vahvistuu. Läheisten taidot ja keinot tukea sairastanutta läheistään vahvistuvat.
- Huomiomme ryhmien toteutuksessa kohderyhmän erilaiset elämäntilanteet ja tarpeet järjestämällä ryhmiä ja tilaisuuksia myös viikonloppuisin. Näin mahdollisimman monella on mahdollisuus osallistua ryhmiin ja tapahtumiin niin halutessaan.
- Aivoverenkiertohäiriön sairastaneet läheisineen saavat voimavaralähtöistä vertaistukea sairastumisen jälkeen.
- Kokemus kohdatuksi tulemisesta ja tuen saamisesta AVH:n aiheuttamaan elämänmuutokseen / liittyen lisääntyy.
- Ymmärrys AVH:sta ja sen vaikutuksista omaan/perheen elämään lisääntyy.
- Omien/perheen vahvuuksien ja voimavarojen tunnistaminen lisääntyy.
- Usko omiin vaikutusmahdollisuuksiin omassa elämässä kasvaa.
- Kokemus osallisuudesta ja ryhmään kuulumisesta/vertaistuesta vahvistuu
- Rohkeus elää aktiivista elämää ja osallistua harraste- ja vertaistukiryhmiin lisääntyy.

Tavoite 4

Kehittämistoiminta.

- Paikallisyhdistyksen toiminta on pääsääntöisesti keskittynyt sairauden ympärille.
- Yhdistyksen vapaaehtoisten voimavarat ovat vähissä ja toimintaan kaivataan uusia vapaaehtoisia.
- Tarvetta on uudentyyppiselle toiminnalle.
- KOPPI ARJESTA -HANKE (2022–2024) yhteistyössä Aivoliiton kanssa.
 - Työikäisille AVH:n sairastaneille kehitetty tiedollinen ja vertaistuellinen ryhmätoimintamalli. Ryhmän tavoitteena on, että ymmärrys AVH:n jälkioireista lisääntyy, osallisuus ja toimintakyky muuttuneessa elämäntilanteessa vahvistuu ja tieto arjen haasteista lisääntyy. Palvelumalli on osa AVH:n sairastaneen hoitoketjua.



Vertaistointiminta

Vertaistuki auttaa sairastunutta ja läheistä muodostamaan käsitystä uudesta elämäntilanteesta. Vertaistuki on myös tärkeä osa AVH:n sairastaneen hyvää kuntoutuskäytäntöä hoitoketjun ja kuntoutumispolun eri vaiheissa. Vertaistukihenkilö antaa subjektiivisen kokemuksensa ammattilaisen rinnalla, jolloin tukimuodot täydentävät toisiaan. Yhdistyksen vertaistukitoimintaa ovat vertaistukiryhmät ja Aivoliiton kanssa yhteistyössä toteutettavat vertaistapaamiset alueen kuntoutusyksiköissä. Vertaistukitoimintaa toteutetaan lähi – ja verkkotapaamisina. Yhdistyksen vertaistukihenkilöt ovat Aivoliiton kouluttamia ja vaitiolovelvollisia. Vertaistukihenkilöille järjestetään työnohjausta yhteistyössä Aivoliiton kanssa. Henkilökohtaista vertaistukivälitystä toteutetaan valtakunnallisesti yhteistyössä Aivoliiton kanssa.

Vakiintuneita vertaistukiryhmiä ovat omaisten ryhmä ja Etenevä sujumaton afasia – ryhmä sekä vertaistukiryhmä työikäisille läheisineen. Uusia vertaistukiryhmiä perustetaan tarpeen mukaan.

Vertaistapaamiset kuntoutusyksiköissä ovat yhdistyksen vertaistukihenkilön ja kuntoutusyksikön henkilökunnan yhdessä toteuttamaa ryhmätoimintaa. Vertaistapaamisia toteutetaan mahdollisuuksien mukaan koko Pirkanmaan alueella.

Vertaistukiryhmät kokoontuivat pääosin yhdistyksen tiloissa. Kasvokkain tapahtuvien kokoontumisten rinnalle kehitetään myös verkossa tapahtuvia etätapaamisia. Lisäksi yhdistyksen vertaistukihenkilöt sekä kokemusasiantuntijat osallistuvat Aivoliiton verkossa järjestämiin koulutuksiin ja tapahtumiin.

Yhdistyksen vertaistukihenkilöt osallistuvat Taysin järjestämiin ensitietotilaisuuksiin.



Aluekerhotoiminta

Yhdistyksellä on aluekerhoja **7** paikkakunnalla: Hämeenkyrö, Kangasala, Mänttä-Vilppula, Nokia, Parkano, Sastamala ja Ylöjärvi.

Yhdistyksen toiminta-alue on laaja. Paikallisesti toimivien aluekerhojen avulla AVH:n sairastaneen ja hänen läheistensä on mahdollista saada vertaistukea sekä tietoa sairaudesta ja oman paikkakuntansa palveluista. Aluekerhot ovat itsenäisesti alueellaan toimivia kerhoja, jonka vuoksi kerhojen toimintasisällöissä on myös eroja. Osa aluekerhoista tekee yhteistyötä paikallisten toimijoiden sekä kunnan kanssa. Uusia aluekerhoja perustetaan, kun siihen on ko. paikkakunnalla halukkuutta.

Halukkaille aluekerhojen aktiiveille tarjotaan koulutusta verkkotyöskentelyyn ja heitä kannustetaan osallistumaan Aivoliiton järjestämiin koulutuksiin. Aluekerhoille järjestetään vuotuinen neuvottelu- ja koulutuspäivä. Hallitus tukee aluekerhojen toimintaa mm. vierailemalla ja luennoimalla aluekerhoissa.



Harrastustoiminta

Yhdistys tarjoaa monipuolista kuntouttavaa harrastus- ja virkistystoimintaa jäsenilleen. Toiminnan tarkoituksena on rohkaista sairastanutta ja läheisiä lähtemään kodin ulkopuolelle harjoittamaan ja oppimaan uusia taitoja sekä tapaamaan toisia ihmisiä. Harrastus – ja virkistystoimintaa toteutetaan omana toimintana sekä yhteistyössä eri toimijoiden kanssa.

Tapahtumat pyritään järjestämään esteettömässä ympäristössä ja maksullisissa tapahtumissa osallistujien henkilökohtaiselta avustajalta tai puhetulkilta ei peritä osallistumismaksua. Näin mahdollisimman moni henkilö toimintarajoitteista huolimatta voi osallistua yhdistyksen tapahtumiin.

Toimintavuonna 2023:

- Yhteistyötä eri toimijoiden ja palveluntuottajien kanssa lisätään.
- Jäsenille tarjotaan erityisesti mahdollisuuksia virkistäytymiseen ja luonnossa liikkumiseen.
- Lisätään kulttuuritoimintaa ja retkitoimintaa.
- Kehitetään harrasteryhmätoimintaa vastaamaan jäsenten tarpeita ja toiveita.
- Järjestetään virkistysleiri / virkistysviikonloppuja sairastaneille, sairastaneiden läheisille sekä vapaaehtoisille.
- Ragnar Ekberg-säätiön mahdollisen rahoituksen kohteena on Sompala-leiri.



Yleisöluennot ja tapahtumat

Yhdistys järjestää yleisöluentoja ja -tapahtumia yhteistyössä muiden paikallisten toimijoiden kanssa. Niiden tavoitteena on jakaa tietoa aivo- ja valtimoterveysteen sekä jaksamiseen ja mielen hyvinvointiin liittyvistä aiheista.

Toimintavuonna 2023 lisätään 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.

Vaikuttaminen

Toiminta toteutetaan pääosin vapaaehtoisten voimin sekä yhteistyössä eri toimijoiden, esim. VATENKin kanssa. Yhteistyö tarjoaa mahdollisuuksia monipuolisen toiminnan järjestämiseen sekäärkevöittää taloudellisia menoja, kun toiminnoista aiheutuvia kuluja voidaan jakaa useamman toimijan kesken.

Pirkanmaan AVH-yhdistyksen edustajat osallistuvat aktiivisesti erilaisten yhteistyöverkostojen toimintaan ja ovat yhteydessä suoraan esimerkiksi julkisen sektorin eri toimijoiden edustajiin. Suunnitelmavuoden aikana erityistä huomiota kiinnitetään vuoden alussa käynnistyvien hyvinvointialueiden toimintaan vaikuttamiseen. Yhdistys esittelee Aivoliiton tavoitteita hyvinvointialueelle ja jäsenistölleen sekä hyvinvointialueen päättäjille ja ammattilaisille.

Varainhankinta ja toimintatulot

Yhdistyksen omarahoitusosuus on noin **25 %**. Yhdistyksen talous on tasapainoinen ja taloutta on hoidettu moitteetta. Erilaisten avustusten turvin voidaan turvata yhdistystoiminnan jatkuvuus ja toiminnan kehittäminen.

Yhdistys rahoittaa toimintaansa jäsenmaksuilla, Aivoliiton järjestöavustuksella, kuntien myöntämällä toiminta-avustuksilla sekä myymällä mainostilaa yhdistyksen jäsenlehteen. Toimintakuluja katetaan myös perimällä osallistumismaksuja. Varat käytetään yhdistyksen sääntöjen mukaiseen toimintaan. Jäsenmaksulaskutus hoidetaan Aivoliiton kautta.

Vuoden 2023 kirjanpidosta vastaa ulkopuolinen kirjanpitäjä. Yhdistyksen toimitilat (yhteensä 150 m²) sijaitsevat Tampereella osoitteessa Lähteenkatu 2-4. Tilat ovat yhteisomistuksessa Tampereen Diabetesyhdistys ry:n (Tdy) kanssa. Osuudet jakaantuvat AVH 1/3 ja Tdy 2/3. Yhdistyksellä ei ole muuta varallisuutta.

Yhdistyksellä ei ole palkattua henkilökuntaa, vaan yhdistyksen toiminnasta vastaa yhdistyksen hallitus sekä vapaaehtoiset toimijat. Talousarvio on laadittu hyvin huolellisesti ottaen huomioon nykyinen toiminta ja sen kehittämistarpeet sekä toimintaympäristön muutosten vaikutukset yhdistyksen toimintaan.

Yhdistyksen on etsittävä aktiivisesti nykyisiä rahoituslähteitä täydentäviä toiminnan resursointikeinoja.



Viestintä

Viestinnän avulla tarjotaan tietoa ja tukea AVH:n sairastaneille sekä heidän läheisilleen. Viestinnän kohderyhminä ovat erityisesti jäsenistö, kuntoutujat ja läheiset sekä ammattihenkilöt ja päättäjät. Toimintavuonna kiinnitetään erityisesti huomiota tiedon saavutettavuuteen ja oikea-aikaisuuteen.

Tiedotus yhdistyksen palveluista ja aivoverenkiertohäiriöistä (AVH) on ajantasaista ja monikanavaista. Tavoitteena on, että mahdollisimman moni AVH:n sairastanut ja läheinen löytävät yhdistyksen toiminnan ja vertaistuen piiriin. Tavoitteena on myös lisätä väestön tietoisuutta aivoterveystiestä, AVH:n riskitekijöistä, ensioireista sekä seurannaisvaikutuksista.

Viestinnän vuoden 2023 tavoitteena on:

- Yhä useampi tietää, miten voi tukea aivoverenkiertohäiriön (AVH) sairastanutta henkilöä. Tämä lisää tasavertaisuutta yhteiskunnassa (vrt sosiaalinen kestävyys).
- Yhdistyksen jäsenillä on käytettävissä laadukasta tietoa, tukea ja palvelua. Jäsenet ovat tietoisia toiminnasta ja mahdollisuuksista osallistua.
- Keskitymme Aivoliiton yhteiseen tavoitteeseen tukea kaikin tavoin jokaista elämään mielekästä ja merkityksellistä elämää mahdollisesta sairaudesta, vammasta tai diagnoosista huolimatta.
- Viestintää toteutetaan eri sähköisiä kanavia hyödyntäen.
- Jäsenlehti ja kotisivut pidetään ulkoasullisesti sekä sisällöllisesti mahdollisimman selkokielisenä.



Kotisivut

Kotisivuilla kerrotaan faktatietoa aivoverenkiertohäiriöistä sekä kuntoutumisesta. Lisäksi kotisivuilla kerrotaan yhdistyksen toiminnasta ja tiedotetaan yhdistyksen ajankohtaisista asioista ja tapahtumista.

JOO JOO -jäsenlehti

Yhdistyksen jäsenlehdessä tiedotetaan mm. yhdistyksen, aluekerhojen ja paikallisten toimijoiden palveluista ja tapahtumista sekä Aivoliiton ja Kelan kuntoutuskursseista.

Painetun jäsenlehden merkitys yhdyssiteenä yhdistykseen on suuri, koska monen AVH-sairastaneen on vaikea käyttää sähköisiä viestintäkanavia.

Lehti ilmestyy **2-4** kertaa, sivumäärä vaihtelee välillä **28-36** ja painosmäärä on **700 – 750** kappaletta. Lehti postitetaan jäsenille ja välitettiin sähköisesti yhteistyökumppaneille. Lehti on lisäksi luettavissa yhdistyksen kotisivuilla sekä verkkojulkaisuna Issuu.com -sivustolla.

Lehden taitto ja painatus voidaan ostaa ulkopuoliselta toimijalta.

Sosiaalinen media

Sosiaalisen median käyttöä lisätään ja kehitetään.



Yhdistyksen hallitus

Yhdistystä edustaa ja sen toimintaa johtaa hallitus, jonka yhdistyksen syyskokous vuonna 2022 valitsee. Hallitukseen kuuluu vuodeksi kerrallaan puheenjohtaja, **6** varsinaista jäsentä ja **2** varajäsentä. Yhdistyksen hallitus vastaa yhdistyksen sääntöjen mukaisesti toiminnasta.

Hallituksen jäsenistä muodostetut tiedotus-, vertaistuki- ja suunnittelutoimikunta sekä hallinnon työryhmä valmistelevat asioita hallituksen kokouksiin. Hallituksen jäsenet tekevät vaikuttamistyötä alueellisissa verkostoissa yhdessä muiden toimijoiden kanssa.

Hallituksen työn näkyvyyttä lisätään mm. julkaisemalla kooste toimintasuunnitelmasta ja – kertomuksesta jäsenlehdessä ja kotisivuilla. Hallituksen kokouksissa seurataan ja arvioidaan toimintasuunnitelman toteutumista.

Hallituksen jäsenet toimivat vapaaehtoisina, mutta heille maksetaan kustannusten kattamiseksi kulukorvauksia. Erityistä ammattitaitoa ja välineitä edellyttävät tehtävät kuten kirjanpito ja jäsenlehden taitto, painatus ja postitus voidaan ostaa tarvittaessa ulkopuolisilta palveluntuottajilta.

Koulutuksiin osallistutaan hallitustoimijoiden, aluekerhojen ja ryhmänohjaajien koulutustarpeiden mukaan. Jäsenistölle tiedotetaan Aivoliiton ja muiden yhteistyötahojen koulutuksista. Osallistumisesta ja kustannusten korvaamisesta sovitaan hallituksen kanssa.



Aivoliiton Pirkanmaan AVH-yhdistys ry

Hallitus 30.11.2022

Puheenjohtaja	Minna-Elina Halen
Varapuheenjohtaja	Mikko Porvali
Sihteeri	Sirpa Toivonen
Vertaistukivastaava	Ossi Martikainen
Jäsen	Heli Järvinen
Jäsen	Maarit Porvali
Varajäsen	Tarja Kukkonen
Varajäsen	Eija Hanhiniemi