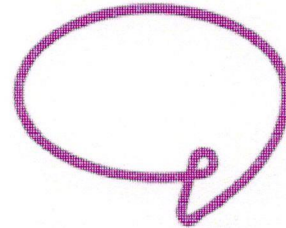


Kanta-Hämeen
AVH-yhdistys ry



Toimintakertomus vuodelta 2019

29.1.2020

JOHDANTO

Kanta-Hämeen AVH-yhdistys ry. on valtakunnallisen kansanterveys-, vammais- ja potilasjärjestö Aivoliitto ry:n jäsenyhdistys ja noudattaa toiminnassaan Aivoliitto ry:n sääntöjä ja eettisiä periaatteita. Toiminta-alueena on koko Kanta-Häme.

TARKOITUS JA TOIMINNANLAATU

2§ Yhdistyksen tarkoituksena on:

1. toimia aivoverenkiertohäiriöön sairastuneiden ja heidän läheistensä yhdyssiteenä ja tukijana
2. edistää jäsenistönsä hoitoa ja kuntoutusta
3. toimia jäsenistönsä oikeuksien valvojana
4. tehdä tunnetuksi edustamansa ryhmän erityispiirteitä.

3§ Tarkoituksensa toteuttamiseksi yhdistys:

1. valvoo ja edistää jäsenistönsä etuja
2. harjoittaa virkistys-, kuntoutus-, liikunta- ja tiedotustoimintaa
3. järjestää koulutus- ja kurssitoimintaa.

(Ote Kanta-Hämeen AVH-yhdistys ry:n säännöistä 18.12.2017)

Tiedottaminen ja medianäkyvyys

- Yhdistyksen jäsenille lähetettiin vuoden aikana kaksi jäsentiedotetta
- Jäsentiedotteista varmistamattomista tiedoista ilmoitettiin alueen paikallislehdissä sekä Kanta-Hämeen AVH ry:n kotisivuilla ja Facebookissa
- Kukin aluekerho toteutti oman tiedottamisensa itsenäisesti
- Yhdistyksen kokouksista tiedotettiin sääntöjen mukaisesti
- Jäsentiedotteita jaettiin alueen terveydenhuollon yksiköihin ja paikkoihin, joissa todennäköisimmin tavoitimme AVH-asioista kiinnostuneita henkilöitä
- Järjestämässämme tapahtumissa ja luennoillamme on aina saatavissa jäsentiedotteitamme
- Elomessuille hankimme yhdistyksen aktiiveille t-paidat ja huomioliivit, joita myös yhdistyksen jäsenten oli mahdollisuus tilata

YLEISTOIMINTA

Jäsenet

Yhdistyksellä oli 31.12.2019 204 jäsentä. Jäsenrekisterin ylläpito on muuttunut, joten jäseniä ei eritellä enää paikkakunnittain. Kuluneena vuonna uusia jäseniä tuli 28 ja poistuneita 41.

Hallinto

Yhdistyksen puheenjohtajana toimi 1.1.2019 alkaen Harri Rosendahl. Varapuheenjohtajan toimi Sisko Päivärinta 23.8 saakka. Tällöin hyväksyttiin hänen eronsa yhdistyksestä ja varapuheenjohtajaksi valittiin Riitta Hurjanen. Muut hallituksen jäsenet olivat sihteeri Sari Pekkinen, taloudenhoitaja Tuire Sintonen, tiedotusvastaava Virpi Mäenpää ja Anja Ollikainen. Varajäseninä toimivat Anneli Myllynen ja Pekka Koskinen. Hallitus kokoontui 14 kertaa.

Sääntömääräinen kevätkokous pidettiin 6.4.2019 Voutilakeskuksessa Hämeenlinnassa ja sääntömääräinen syyskokous 28.11.2019 Turengin Wanhalla Asemalla Turengissa. Jäsenistöä oli harmittavan vähän paikalla.

Hämeenlinnan ja Turengin kerhot yhdistyivät 14.5.2018. Vuoden 2019 alusta Turengin kerho sai nimekseen Turengin Minikerho. 20.11.2019 Riihimäellä toimiva Kanta-Hämeen Työkäisten AVH-kerho muutti nimekseen Riihimäen keskustelukerho.

Omaisten kerhon perustamistapaaminen järjestettiin 26.2.2019 kahden sairaanhoitajaopiskelijan avustuksella Hämeenlinnassa aluekerhon yhteydessä.

Aluekerhot -toiminta, retket ja tapahtumat

Yhdistyksemme kerhot toimivat Hämeenlinnassa, Turengissa, Riihimäellä kaksi kerhoa, Iittalassa, Lopella ja Forssassa. Aluekerhot ovat toiminnallisesti itsenäisiä ja järjestävät omia retkiä ja tapahtumia.

Kerhoissa vietettiin peli-iltoja, askarreltiin, jumpattiin ja kuunnelitiin luennoitsijoita vertaistukikeskusteluja unohtamatta. Forssan kerho teki kesäretken Nuutajärven lasikylään. Ahaa!-aivotreenejä järjestettiin keväällä Hämeenlinnan kerhossa ja syksyllä Turengin Minikerhossa. Yhdistyksen jäsenille oli varattu ilmainen kuntosalivuoro kerran viikossa Keinukammarissa Hämeenlinnassa. Käytännössä kävijät olivat Hämeenlinnasta.

Omaisten kerho tapasi 9.4.2019 Virpi Mäenpään koollekutsumana. Sittemmin omaiset ovat tavanneet keskenään ilman yhdistyksemme mukanaoloa.

Aktiivisesti kerhoissa kävijöiden määrää ei suoraan voi verrata yhdistyksemme jäsenrekisterissä olevien määrään, koska kerhoiltoihin osallistuu paljon läheisiä ja perheenjäseniä. Yhdistyksemme periaatteena on, että toimintaan voivat osallistua kaikki vaikka eivät yhdistyksen jäseniä olisikaan.

Yhdistyksemme 28 henkilöä lomaili tuetulla lomalla Lehmirannassa Salossa 3-8.6.2019.

Tapahtumat

- Hämeenlinnassa yhdistys osallistui Mahdollisuuksien tori- tapahtumaan 18.5.2019.
- Yhdistyksemme oli ensimmäistä kertaa mukana Elomessuilla Hämeenlinnassa 10-11.8.2019 yhdessä Tampereen Seudun aivovamma yhdistys ry:n Hämeenlinnan toimintaryhmän kanssa.
- Ikäihmisten messut-tapahtuma järjestettiin Riihimäellä 9.10.2019, jossa Riihimäellä toimivat AVH- kerhot olivat esillä.
- Yksi elämä- terveysseminaari järjestettiin toista kertaa 17.9. 2019 Hämeenlinnassa yhdessä Yksi elämä toimijoiden sekä Kanta-Hämeen keskussairaalan ja Sydänsairaalan kanssa. Osallistujia oli 210.
- Yhdistyksemme osallistui Hämeenlinnan Seudun Diabetes yhdistys ry:n 50-vuotisjuhliin.

Vertaistukitoiminta

Kanta-Hämeen AVH-yhdistys ry:n koulutetut vertaistukijat tekivät osastovierailuja kuukausittain K-HKS:n Hämeenlinnan neurologian osastolla ja K-HKS:n Riihimäen yksikön neurologisella kuntoutusosastolla tavaten aivoverenkiertohäiriöön sairastuneita.

Sairastuneiden läheisiä tavattiin Riihimäellä neljä kertaa vuoden aikana. Hämeenlinnassa läheisillä oli mahdollisuus osallistua ensitietoiltapäiviin, joita järjestettiin kaksi kertaa vuoden aikana yhdessä K-HKS:n ja Aivoliitto ry:n kanssa.

Yhdistyksemme aktiivit kävivät erilaisissa tilaisuuksissa Riihimäellä ja Hämeenlinnassa pitämässä tietoiskuja aivoverenkiertohäiriöstä ja niiden ehkäisystä. Tietoiskujen tukena käytettiin Aivoliitto ry:n toimittamia esitteitä ja muuta materiaalia.

Yhdistyksen vertaistukijat antoivat myös henkilökohtaista tukea kasvokkain, puhelimitse tai s-postin kautta. Koulutetut vertaistukijamme ja muut yhdistysaktiivit ovat osallistuneet myös erilaisiin tapahtumiin alueellamme.

Vertaistuen merkitys toipumis- ja kuntoutumisvaiheessa on tärkeää, jotta sairautensa kanssa ei jää yksin. Kaikki aluekerhomme toimivat vertaisryhminä esteettömissä tiloissa alueillaan.

Yhdistyksen osallistuminen Aivoliitto ry:n toimintaan

- Sisko Päivärinta valittiin Aivoliitto ry:n liittovaltuustoon kaudelle 2016-2019. Vuonna 2019 hän osallistui järjestettyihin liittovaltuuston kokouksiin. Aivoliitto muisti Sisko Päivärintaa kultaisella mitalilla aktiivisesta järjestötoiminnasta.
- Yhdistyksen puheenjohtaja Harri Rosendahl valittiin liittovaltuustoon kaudelle 2020-2024.

- Taina Metsberg kuului Aivoterveys-lehden toimitusneuvostoon ja Aivoliiton jäsenyhdistyksen edustajista koottuun Aivoliiton Neuvottelukuntaan vuoden 2019 loppuun asti.
- Aivoliiton järjestöpäiville 24-25.5.2019 osallistuivat Harri Rosendahl ja Sisko Päivärinta.
- Länsi-Suomen AVH-yhdistysten tapaamiseen Tampereella 2.10.2019 osallistuivat Harri Rosendahl ja Virpi Mäenpää.
- Aivoliitto ry:n AHAA-ryhmän vetäjien tapaamiseen 12.11.2019 osallistuivat Kanta-Hämeen AVH-yhdistyksen edustajina Harri Rosendahl ja Virpi Mäenpää.
- Aivoliiton järjestämään Länsi-Suomen yhdistysten tapaamiseen 2.10.2019 osallistuivat Harri Rosendahl ja Virpi Mäenpää.
- Voimaa ja tasapainoa-koulutukseen liikuntavastaaville 11.3.2019 osallistui Virpi Mäenpää.

Yhteistyö muiden potilasyhdistysten kanssa

Hämeenlinnassa jatkettiin eri yhdistysten välistä yhteistyötä. Puheenjohtaja Harri Rosendahl valmistui kokemustoimijaksi 24.3.2019 Hämeenlinnan Hengitys ry:n kouluttamana.

Eri potilasjärjestöjen yhdyshenkilöiden tapaamiseen 19.3.2019 osallistuivat Harri Rosendahl ja Sisko Päivärinta. Potilasneuvottelupäivillä yhdistystämme edusti Harri Rosendahl, joka oli jäsenenä myös K-HKS:n etävastaanoton kehittämisprojektissa syksystä 2019 lähtien.

Kanta-Hämeen AVH-yhdistys ry, Hämeenlinnan Seudun Sydänyhdistys ry, Hämeenlinnan Seudun Diabetesyhdistys ry ja Etelä-Suomen Syöpäyhdistys ry toteuttivat yhteistyössä Kanta-Hämeen sairaanhoitopiirin kanssa 17.9.2019 Yksi elämä-Terveysseminaarin. Osallistujia oli 201.

Elomessuille Hämeenlinnassa osallistuimme Tampereen Seudun aivovammayhdistys ry:n kanssa.

Yhdistyksemme jäsenillä oli mahdollisuus osallistua hengitys - ja sydänyhdistyksen järjestämiin liikunta- ja retkitapahtumiin. Vesijumppaa järjestettiin Voutilakeskuksessa.

Yhdistyksemme jäseniä osallistui Helsingin keskustakirjasto Oodin retkelle yhdessä hengitysyhdistyksen kanssa. Riihimäen kerholaiset tekivät yhdessä Riihimäen invalidi- ja omaisyhdistyksen kanssa retken Huutokauppakeisarin tapahtumaan.

Jäsenillämme oli mahdollisuus osallistua kahteen teatteri-iltaan yhdessä hengitys-, sydän- ja diabetesyhdistyksen kanssa.

Loppuvuodesta Iittalan AVH-yhdistyksen kerhoiltoihin osallistuivat myös Kalvolan Sydänyhdistyksen jäsenet.

Riihimäen AVH-kerhon jäsenet jatkoivat toimimistaan vapaaehtoiskeskus Virsussa tekemällä päivystysvuoroja.
Aluekerhomme tekevät yhteistyötä itsenäisesti oman alueensa muiden yhdistysten kanssa.

MUU TOIMINTA

Yhteistyömme on jatkunut tiiviisti Setlementin kanssa ja jatkuu myös v.2020. Kanta-Hämeen AVH-yhdistys on edelleen mukana Meidän Häme -hankkeessa. Lopen AVH-kerhon vetäjä Eeva-Liisa "Eve" Vaittinen kuului Lopen vammaisneuvostoon.

Yhdistyksemme on osallistunut valtakunnalliseen lääkehoidon päivään 21.3.2019. 28.1.2019 HAMK:n järjestämille järjestöpäiville osallistui Sisko Päivärinta kertomalla aivoverenkiertohäiriöistä opiskelijoille.

Talous ja varainhankinta

Käytettävissä oleva budjetti on koostunut jäsenmaksuista, jäsentiedotteisiin myydyistä mainoksista ja arpajaistuotoista. Vuonna 2019 toimintatonttia yhdistys sai 1800 €. Muita avustuksia tai lahjoituksia ei yhdistys ole saanut. Loppuvuonna 2019 yhdistys piti kirpputoria.

Yhdistyksemme talous on ollut haastava jo usean vuoden ajan. Vuonna 2019 saimme kuitenkin talouden tasapainoisemmaksi kuin aikoihin. Yhdistyksen puhelimitä luovittiin eikä kilometrikorvauksia hallituksen jäsenille taikka vertaistukijoille maksettu.

Aivoverenkiertohäiriöiden ennalta ehkäisy

Kanta-Hämeen AVH-yhdistys osallistui vuoden 2019 aikana aivoverenkiertohäiriöön sairastumisen ennaltaehkäisyyn. Keinoitamme olivat Aivoliitto ry:n esitteiden jakaminen, AVH:n riskeistä tiedottaminen ja niiden hoitamisen painottaminen eri tilaisuuksissa. Aivoliiton "Yksi Elämä" -hankkeen mukaisesti verenpainemittaus- ja liikuntatempauksiin emme pystyneet osallistumaan vähäisten resurssiemme vuoksi.

Yhteenveto

Kanta-Hämeen AVH-yhdistys ry pyrkii toiminnallaan helpottamaan jäseniensä jokapäiväistä selviytymistä ja ehkäisemään usein sairauden myötä hiipivää tyhjiötä sairastuneiden ja heidän läheistensä sosiaalisessa elämässä. Vuonna 2019 keinojamme syrjäytymisen ja yksinäisyyden torjuntaan olivat vertaistukiryhmät, jotka toimivat esteettömissä tiloissa aluekerhoissamme. Kerhojen ohjelmiin kuuluva vertaiskeskustelut, luennot eri aiheista ja viihdyttävät ohjelmatuokiot, jotka antavat jäsenillemme ja heidän läheisilleen voimaa vastata arjen tuomiin haasteisiin.

Vuosi 2019 oli haastava, koska yhdistyksen hallitus vaihtui ja asioiden opetteluun meni aikaa. Yhdistyksen verkostoitumiseen ja yhteistyöhön täytyy käyttää aikaa, koska yhdistyksemme on pieni eivätkä taloudelliset resurssit mahdollista esim. virkistystoimintaa tai aktiiveille korvausten maksamista. Haasteena oli edelleen kasvattaa aktiivitoimijoiden määrää, joka on edelleen valitettavan pieni.

HÄMEENLINNASSA

5 / 3 2020

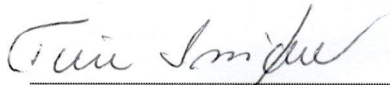


Harri Rosendahl
puheenjohtaja




Sari Pekkinen
sihteeri

Riitta Hurjanen
varapuheenjohtaja




Tuire Sintonen
taloudenhoitaja



Virpi Mäenpää
tiedotusvastaava



Anja Ollikainen
varsinainen jäsen



Anneli Myllynen
varajäsen

Pekka Koskinen
varajäsen