

Toimintasuunnitelma 2024

1. Yleistä

Uudenmaan AVH-yhdistys ry on Helsingin ja Uudenmaan sairaanhoitoalueella toimiva aivoverenkiertohäiriön (AVH) sairastaneiden ja heidän läheistensä sekä etenevää sujumatonta afasiaa sairastavien henkilöiden ja heidän läheistensä etu-, palvelu- ja vertaistukiyhdistys. Yhdistys on perustettu vuonna 1971 ja se on valtakunnallisen Aivoliitto ry:n jäsenyhdistys.

Yhdistyksen toiminta-ajatuksena on jäsenten elämänlaadun parantaminen tarjoamalla aivoverenkiertohäiriön saaneille henkilöille, afaattisille henkilöille sekä heidän läheisilleen tietoa, vertaistukea ja virkistystoimintaa.

2. Toiminnan tarkoitus ja tehtävät

Uudenmaan AVH-yhdistys ry:n toiminnan tarkoituksiksi on säännöissä määritelty:

- Aivoverenkiertohäiriön sairastaneiden ja afaattisten henkilöiden sekä heidän läheistensä yhdyssiteenä ja tukijana toimiminen
- Jäsenistön hoidon ja kuntoutuksen edistäminen
- Jäsenistön oikeuksien valvojana toimiminen
- Edustamansa ryhmän erityispiirteiden tunnetuksi tekeminen sekä yhteyden luominen ja ylläpitäminen vastaavanlaisen toiminnan harjoittajiin

Tarkoituksensa toteuttamiseksi yhdistys järjestää vertaistukitoimintaa, neuvontaa, keskustelu- ja liikuntaryhmiä, tapahtumia, retkiä ja luentoja sekä koulutusta jäsenille. Yhdistyksellä on useammalla Uudenmaan alueen paikkakunnalla aluekerhoja.

Edunvalvonta, viestintä ja vaikuttaminen, valistustyö sekä yhteistyö hoidon, moniammatillisen kuntoutuksen ja omaishoidon kehittämiseksi sekä alan koulutuksen ja tutkimuksen edistämiseksi ovat myös keskeinen osa yhdistyksen toimintaa.

3. Hallinto ja organisaatio

Yhdistystä edustaa ja sen toimintaa johtaa hallitus, jonka yhdistyksen vuosikokous valitsee. Yhdistyksellä on sopimus Länsi-Helsingin Kirjanpito Oy:n kanssa tilitoimistopalvelusta. Muita toimijoita yhdistyksessä ovat vapaaehtoiset.

4. Toiminnan painopistealueet

Vuonna 2024 yhdistys pyrkii järjestämään monipuolista virkistystoimintaa huomioiden eri ikäisten ja kuntoisten jäsenten tarpeet. Retkiä sekä vierailu- ja tutustumiskäyntejä eri kohteisiin tullaan järjestämään huomioiden mahdollisuudet, niin jäsenten kuin yhdistyksen talouden kannalta.

Vertaistukitoiminta on yksi yhdistyksen toimintamuodoista, ja tarkoituksena on lähteä aktivoimaan sitä jälleen. Toimintakauden 2024 aikana pyritään selvittämään, miten sairaalakäynnit ja kokemuspuhujien vierailut saadaan taas

käyntiin. Koulutusta tarjotaan yhdessä Aivoliitto ry:n kanssa.

Yhdistys pyrkii lisäämään jäsentapaamisia, sekä tukemaan vapaaehtoisia toimijoita (vertaistukijat, kerhonvetäjät) työssään tarjoamalla koulutusta ja vertaistapaamisia. Uusia vapaaehtoistoimijoita pyritään innostamaan mukaan toimintaan lisäämällä tiedotusta erilaisista tarjolla olevista tehtävistä ja tarjoamalla tukea sekä koulutusta.

5. Varsinainen toiminta

5.1 Jäsenneuvonta

Yhdistys tarjoaa jäsenneuvontaa puhelimitse ja sähköpostitse. Aivoliiton asiantuntemus on jäsenten käytettävissä, mm. sosiaalipalvelut AVH ja afasiaan liittyen.

5.2 Viestintä

Yhdistys lähettää ajankohtaisia uutiskirjeitä sähköpostitse tarvittaessa. Jäsenkirje toimitetaan noin 2–3 kertaa vuodessa sähköpostitse tai kirjeitse maapostin kautta niille, joilla ei ole sähköpostiosoitetta jäsenrekisterissä. Tiedotuksen ja vaikuttamisen tukena käytetään myös Facebookia.

Yhdistys tiedottaa toiminnastaan ja tapahtumistaan verkkosivuillaan. Aivoliiton Aivoterveys -lehteä tullaan hyödyntämään myös tiedotuksessa.

5.3 Vertaistukitoiminta

Koulutetut vertaistukijat tarjoavat sekä henkilökohtaista että ryhmämuotoista vertaistukea. Ryhmämuotoinen vertaistuki toteutuu alue- ja keskustelukerhoissa järjestettävissä tilaisuuksissa, sekä virkistysleirillä.

5.4 Aluekerhot ja keskustelukerhot

Aluekerhoja yhdistyksellä on mm. Helsingissä, Espoossa, Vantaalla ja Porvoossa. Kerhot järjestävät jäsenistölle monipuolista virkistys- ja vertaistukitoimintaa. Alueiden kaupungit ja kunnat tukevat toimintaa avustuksilla. Jäsenet voivat osallistua aluekerhojen toimintaan riippumatta asuinkunnasta.

Yhdistyksellä on Helsingissä kaksi keskustelukerhoa, omaisten ja läheisten vertaistukiryhmä sekä Stafat eli "Stadin afaatikot", jotka järjestävät tapaamisia kuukausittain.

5.5 Liikuntatoiminta

Yhdistyksellä on Helsingissä, Espoossa ja Lohjalla keilauskerhot, jotka kokoontuvat aktiivisesti. Porvoossa puolestaan toimii boccia-kerho. Aluekerhoja kannustetaan liikuntatoiminnan järjestämiseen.

Yhdistys tulee jatkamaan vuonna 2024 yhteistyötä Helsingin Liikuntaviraston kanssa.

5.6 Tapahtumat

Yhdistyksen virkistystoiminta on ollut erittäin suosittua ja tällaiselle toiminnalle on todettu olevan suuri tarve. Toiminta ehkäisee syrjäytymistä ja tarjoaa mahdollisuuden pieneen virkistäytymiseen arjen keskellä, joka taas edistää jaksamista.

Virkistysleiri

Yhdistyksen vuosittainen virkistysleiri järjestetään myös vuonna 2024. Tänä vuonna virkistysleiri pyritään järjestämään isommalle jäsenmäärälle kuin aiemmin.

Retket

Päiväretkiä pyritään järjestämään jäsenistön kiinnostuksen mukaan.

Luennot

Kartoitetaan mahdollisuuksia luentosarjan järjestämiseen mm. HUS:n, Helsingin kaupungin ja Helsingin Yliopiston kanssa.

Muut tapahtumat

Yhdistys osallistuu mahdollisuuksien mukaan messuille ja muihin tapahtumiin (esim. erilaiset Aivoliiton ja aivoterveysteen liittyvät kampanjat), joissa jaetaan kävijöille tietoa mm. aivoverenkiertohäiriön riskitekijöistä sekä yhdistyksen toiminnasta.

5.7 Yhteistyö

Afasiäätiö

Afasiäätiö tukee yhdistyksen toimintaa antamalla Afasiakeskuksesta kerho- ja toimistotiloja yhdistyksen käyttöön.

Aivoliitto

Aivoliitto tukee yhdistyksen toimintaa ja yhteistyötä muiden yhdistysten kanssa sekä järjestävät koulutusta. Aivoliiton asiantuntijoiden palvelut ovat jäsenten käytettävissä.

Uudenmaan alueen kaupungit ja kunnat

Yhteistyössä kaupunkien ja kuntien eri virastojen ja sairaaloiden kanssa tavoitteena on edistää aivoverenkiertohäiriöön sairastuneiden hyvinvointia ja kuntoutusta sekä tukea toimintakykyä ja elämänlaatua. Myös läheisten ja omaishoitajien jaksamisen tukemiseen ja hyvään arkeen kotona kiinnitetään yhteistyössä huomiota.

Muut yhdistykset sekä yhteisöt

Tarkoituksena on vahvistaa yhteistyötä järjestöjen sekä muiden Etelä-Suomen alueella toimivien AVH-yhdistysten kanssa.

Helsingin yliopisto ja muut tutkimustoimijat

Vahvistetaan yhteistyötä AVH- ja afasiatutkimuksen, hoitojen ja kuntoutuksen kehittämiseksi sekä oikea-aikaisen ja laadukkaan saatavuuden varmistamiseksi. Tutkitaan yhteistyömahdollisuuksia mm. HUS ja Helsingin Yliopiston kanssa sekä Kansallisen neurokeskuksen ja Helsinki Brain and Mind osaamiskeskittymän kanssa. Koulutetaan ja tarjotaan HUS potilasraateihin kokemusasiantuntijoita sekä aktivoidaan yhdistyksen jäseniä vaikuttamiseen sekä osallistumaan kokemustoimijoina.

Alustavasti on keskusteltu Helsingin yliopiston Kognitiivisen aivotutkimuksen yksikön suunnittelemasta uudesta Musiikki aivoverenkiertohäiriöiden etäkuntoutuksessa (MAHKU) -kehittämisen- ja tutkimushankkeesta. UAVH ry pitää MAHKU-hanketta erittäin kiinnostavana ja merkittävänä AVH-kuntoutuksen kehittämisen kannalta. Hankkeessa kehitettävä uusi musiikkipohjainen etäkuntoutusohjelma voi tulevaisuudessa mahdollistaa musiikin laaja-alaisen hyödyntämisen ja helposti toteutettavan käytön AVH-kuntoutuksen tukena. Yhdistyksemme toimisi yhteistyökumppanina MAHKU-hankkeessa mahdollistamalla tutkimukseen osallistuvien AVH-potilaiden rekrytoinnin jäsentensä joukosta, osallistumalla hankkeesta saatavien tulosten tiedottamiseen sekä tukemalla musiikkipohjaisen etäkuntoutusohjelman myöhempää käyttöönottoa AVH-kuntoutuksessa mikäli tutkimukset tulokset tätä puoltavat.

6. Talous

Yhdistys rahoittaa toimintansa pääasiallisesti jäsenmaksuilla ja avustuksilla. Avustuksia haetaan mm. toiminta-alueen kaupungeilta ja kunnilta, sekä eri säätiöiltä.

Vuokratuloja saadaan yhdistyksen omistamasta Porthaninkadun asunnosta. Asunnon tuleviin remontteihin aletaan säästämään puskurikassaa.

Jäsenien omavastuuosuudet tarkistetaan kerhoissa ja retkillä. Vahvistamalla yhteistyötä ja jakamalla kustannuksia muiden yhdistysten ja yritysten kanssa pyritään löytämään jäsenille mielekkäitä toimintamuotoja.