

MIKKELIN SEUDUN AVH – YHDISTYS RY TOIMINTASUUNNITELMA VUODELLE 2023

Mikkelin seudun AVH-yhdistys ry on perustettu v.1980. Yhdistys toimii aivo-verenkiertohäiriöön sairastuneiden ja heidän läheistensä tukijärjestönä pyrkien jakamaan tietoa sairaudesta, siihen liittyvistä uusimmista tieteellisistä tutkimuksista, kuntoutuksen mahdollisuuksista ja sosiaali- ja terveyspalveluista. Yhdistys tarjoaa vertaistukea niin sairastuneille kuin heidän läheisilleen. Tärkeä osuus on myös virkistystoiminnalla, jota järjestetään jäsenistön toiveiden mukaan.

Aluekerhot jatkavat toimintaansa itsenäisin ohjelmin, vapaaehtoisin ohjaaja-voimin Juvalla, Kangasniemellä, Mikkelissä ja Pieksämäellä. Kerhojen ohjelmat tarjoavat monipuolista virkistystä: liikuntaryhmiä, tuolijumppaa, aivojumppaa, eri alojen asiantuntija-vierailuja ja tärkeimpänä kaikesta iloinen yhdessäolo ja vertaistuki. Kerhokokoukset ohean tulemme toteuttamaan ns. lyhytkurssia eri aihepiireistä. Jäsenistön toiveena on esim. mosaiikkityöt, askartelu, atk-opettelua (puhelin, s-posti jne). Kokouksia 2-3 kertaa /aihe.

Tarinakammari -keskusteluryhmä toimii Mikkelissä turvallisena puhumisen ja juttelemisen paikkana henkilöille, joilla on sairastumisen myötä vaikeutta puheen ymmärtämisessä ja/tai tuottamisessa. Keskustelua ja puhetta tukevien keskustelukeinojen harjoittelua. Myös kielellisiä harjoitteita. Ryhmää ohjaavat vapaaehtoisina puheterapeutit.

Kuntoutustoimintaa järjestämme edelleen tarjoamalla kuntosaliharjoittelua Mikkelissä fysioterapeutin ohjaamana ryhmätoimintana. Viikoittain kaksi ryhmää, kummassakin max 10 henk. Yhdistys osallistuu merkittäväällä osuudella kustannuksiin, osallistujilla pieni omavastuu. Kuntosaliryhmiä olemme pitäneet avoimina myös yhdistyksen ulkopuolisille henkilöille. AVH-kerhot Juvalla ja Pieksämäellä järjestävät paikallisesti ohjattuja liikuntakerhoja paikkakunnillaan.

Kuntouttavaa vertaistoimintaa on myös Työkäisten sairastuneiden keskustelu-ryhmä, joka kokoontuu kuukausittain vertaistuki- ja kokemusasiantuntijakoulutuksen saaneen yhdistyksemme jäsenen ohjaamana.

Vertaistukitoimintaa tulemme jatkamaan edelleen niin sairaalavierailuin kuin yksilöllisenä tukena. Mikkelin keskussairaalan neurologisella kuntoutusosastolla käydään kerran kuukaudessa pitämässä ryhmävertaistukikeskustelu johon voivat osallistua niin sairastuneet kuin läheisetkin. Näitä ryhmävertaistukikeskusteluja olemme kuntoutusosastolla tehneet säännöllisesti vuodesta 2015. Myös yksilöllistä vertaistukea tarvitaan usein, ja niihin pyyntöihin vastaamme.

Yhdistyksemme vertaisohjaajia on mukana myös Aivoliiton organisoimassa puhelin- ja chat vertaistoiminnassa. Yhdistyksellä on tällä hetkellä 12 koulutettua vertaistukijaa, sekä sairastuneita että läheisiä.

Pyrimme aktivoimaan sairastuneen läheisille tarkoitettua vertaistukiryhmää. Tämän ryhmän toteutuksessa tehdään yhteistyötä Mikkelin seudun Omaishoitajat ja läheiset

ry:n kanssa.

Etelä-Savon hyvinvointialueen AVH-yhdyshenkilöiden kanssa pyrimme olemaan tiiviissä yhteistyössä, jotta vastasairastuneet läheisineen pääsisivät mahdollisimman nopeasti vertaistuen piiriin. Panostamme jatkossa myös AVH-sairastuneiden henkilöiden ja heidän läheistensä edunvalvontaan yhteistyössä paikallisten yhdistystoimijoiden kuten Etelä-Savon hyvinvointijärjestöjen tuki Estery ry:n ja Mikkelin seudun Omaishoitajat ja Läheiset ry:n kanssa. Pyrimme kehittämään AVH kokemustoimintaa Etelä-Savon hyvinvointialueella.

Yhdistyksemme edustaja on nimettynä Juvan, Kangasniemen, Mikkelin ja Pieksämäen vanhus- ja vammaisneuvostoon.

AVH-sairauteen ja sen ennaltaehkäisyyn liittyvää infomateriaalia jaamme edelleen erilaisissa tapahtumissa. Olemme mukana mm. verenpaineenmittaus-kampanjassa, jossa Aivoliitto järjestäjänä.

Olka-piste sairaalassa tulee jatkossakin tarjoamaan tietoa AVH:sta. Aivoliiton kouluttamat vertaisemme pitävät Olka-pisteellä AVH-teemapäivää kerran kuukaudessa jakaen yhdistyksen ja Aivoliiton materiaaleja ja tietoa kiinnostuneille. Estery ry:n toiminnassa olemme mukana ja pyrimme yhteistyöhön alueen muiden neurologisten järjestöjen kanssa.

Yhdistyksemme jäseniä on mukana antamassa atk-ohjausta vapaaehtoistyönä. Aivoterveys-lehti, liiton mahtava infopaketti, tulee jatkossakin jaettavaksi kirjastoon, kuntoutusosastolle, Esterylle ja Olka-pisteeseen, yleisön luettavaksi. Tilaamme Aivoterveys-lehden Mikkelin keskussairaalan Neurologiselle kuntoutusosastolle. Infoa jaamme myös kotisivujemme ja facebook-sivujen kautta.

Virkistystoiminta tulee olemaan edelleen osana tärkeää toimintaamme. Järjestämme esteettömiä, turvallisia matkoja. Uutuutena otamme keväällä ohjelmaan ns. Mysteerimatkan, lähialueretken jonka kohde selviää vasta matkan aikana. Omat kesäretket, teatteriretket, Aivoliiton tapahtumiin osallistumiset kuuluvat ohjelmaamme. Kesään lisäämme yhteisen virkistyspäivän Lahdenpohjassa ja oman väen AVH-olympialaiset aivan omintakeisten lajien merkeissä. Vuoden päätteeksi pidämme tietysti pikkujoulut.

Oma varainhankintamme tapahtuu pääosin jäsenmaksuin. Omatoimista varainhankintaa on myös osallistuminen Naisten Messut-myyjäisiin, kirpputorimyyntillä, tapahtumien arpajaismyynnit ja Aivoliiton tuotteiden myyntillä. Aivoliitosta tulemme jatkossakin saamaan tukea toimintaamme mm. uusinta tietoa, virikkeitä ja materiaalia.

Tavoitteenamme on edelleen tukea itsenäistä selviytymistä, ehkäistä syrjäytymistä ja tarjota vertaistukea, jota vahvasti suunnataan myös omaisille.

Aina ajankohtainen on teemamme ”älä jää yksin, älä jätä yksin”. Mennään yhdessä eteenpäin.