



# Suomen Migreeniyhdistys

Strategia 2022 – 2024







## Migreeniyhdistys 2030 on edelläkävijä migreeniä sairastavien hyvinvoinnin sekä viimeisimmän tiedon välittäjänä. Lippu liehuen, rohkeasti migreeniä sairastavien etu edellä.

Migreeniyhdistys on taloudellisesti vakaa, luotettava ja yhteistyökykyinen asiantuntijaorganisaatio. Se on yhteiskunnallisesti näkyvä ja vaikutusvaltainen potilasjärjestö sekä haluttu yhteistyökumppani eri toimijoiden, myös yritysten keskuudessa. Se järjestää jäsenilleen vertaistukea ja tarkoituksenmukaista toimintaa ympäri Suomea. Se sitouttaa onnistuneesti jäseniä toimimaan vapaaehtoisina erilaisissa rooleissa ja tehtävissä.

Migreeniyhdistys on kansalaisjärjestö olemalla aidosti jäsenten järjestö, johon mielellään halutaan liittyä. Yhdistys mahdollistaa sellaista vapaaehtoistoimintaa, mitä jäsenet itse haluavat meille tulla tekemään. Olemme jäsenten kanssa tasaveroisia

toimijoita, enemmänkin keskustelun herättäjiä kuin sormi pystyssä neuvojia.

Migreeniyhdistyksellä on tukevat, mutta ketterät jalat reagoimaan ajankohtaisiin asioihin. Sillä on tarkka kuulo jäsenten kuuntelemista varten. Sillä on herkäät tuntosarvet huomata hyvissä ajoin ennakkoon, mitä tulee tapahtumaan yhdistystä ja jäsenistöä koskevissa asioissa. Sillä on myös muskeleita, että se voi laittaa voimaa ja vauhtia jäsenistön kannalta tärkeisiin asioihin, jotta ne saadaan toteutettua.





## MISSIO

Hyvää elämää  
migreenin kanssa eläville.

## VISIO 2030

Migreeni tunnetaan ja tunnustetaan  
vakavasti otettavana neurologisena  
sairautena, ja siihen on tarjolla  
tukea ja hyvää hoitoa.



# ARVOT

## ● Ihmisläheisyys

Olemme olemassa migreenin kanssa eläviä ja heidän elämänpiiriinsä kuuluvia ihmisiä varten. Toimintamme on inhimillistä, myötätuntoista ja arvostavaa sekä helposti lähestyttävää ja ymmärrettävää, maan tasalle tulevaa.

## ● Tasavertaisuus

Olemme tasavertaisia toimijoita jäsenten sekä migreenin kanssa elävien ja heidän elämänpiiriinsä kuuluvien ihmisten kanssa. Mahdollistamme heidän kuulluksi tulemisen, aktiivisen osallistumisen ja yhdessä tekemisen kaikessa toiminnassamme ja viestinnässämme.

## ● Läpinäkyvyys

Migreeniyhdistyksen toiminta ja päätöksenteko on läpinäkyvää ja avointa. Läpinäkyvyydellä haluamme varmistaa toimintamme luotettavuuden eri kohderyhmien ja yhteistyökumppaneiden keskuudessa.







## STRATEGISET TAVOITTEET

- Migreeni ja päänsärkysairaudet tunnistetaan vakavasti otettaviksi, kansantauteihin rinnastettaviksi sairauksiksi yhteiskunnassa.
- Migreenin kanssa elävät voivat elää hyvää ja arvokasta elämää migreenistä huolimatta.
- Migreeniyhdistys on ykköstaho, johon otetaan yhteyttä migreeniin ja päänsärkysairauksiin liittyen.
- Migreeniyhdistys on elinvoimainen, vakaa ja ketterä kansalaisjärjestö, jolla on vahva jäsenistö ja aktiivista vapaaehtoistoimintaa.



# TOIMINNAN OSA-ALUEET

## 1. Migreeniä sairastavien ja heidän läheistensä tukeminen

### Tavoitteet:

- Oman sairauden tunteminen ja hyväksyminen – kohti hyvää arkea sairaudesta huolimatta.
- Omahoidon keinojen tuntemus, elämäntapojen ja elinympäristön vaikutuksen ymmärrys omaan sairauteen.
- Osaa tarvittaessa hakea apua oikeista paikoista ja tietää että apua on saatavilla.
- Myös läheiset saavat tarvitsemaansa tukea.
- Ystäviä ja vertaistukea.
- Lasten ja nuorten sairastuneiden ja heidän perheidensä ja yhteisöjensä tuki riittävää.
- Arvokas elämä sairauden kanssa ja siitä huolimatta.
- Tunne, että on mukana auttamassa ja vaikuttamassa elämänlaadun parantamiseksi.

### Keinot:

- Ammatilliset tukipalvelut:
  - Asiantunteva tuki- ja palveluohjaus.
  - Vertaistuki (vertaisten rekry, kouluttaminen ja tukeminen).
  - Kokemusasiantuntijoiden rekry ja kouluttaminen.
  - Ammatillisesti ohjattu toiminta.
- Viestintä: jäsenlehti, painettu materiaali, kotisivut, aktiivinen sosiaalisessa mediassa viestiminen ja toimiminen, eri viestintäkanavien monipuolinen käyttö ja seuraaminen.
- Luennot ja koulutukset (sekä avoimet yleisöluennot että pienemmät suljetut koulutukset eri kohderyhmille: sairastavat, läheiset, ammattilaiset, suuri yleisö).
- Migreenin kanssa elävien tukeminen sairauden kanssa elämisessä, potilasedukaatio, potilaiden omahoitoon ja hoidon haltuun ottamiseen kannustaminen.
- Monipuoliset jäsenpalvelut ja palvelut kaikille migreenin kanssa eläville.
- Yhteistyö muiden yhdistysten kanssa.
- Migreenin kanssa elävien edunvalvonta.





## 2. Edunvalvonta ja vaikuttaminen hyvän migreenihoidon kehittämiseen

### Tavoitteet:

- Tehokasta ja toimivaa hoitoa oikea-aikaisesti pitää olla saatavilla. Perusterveydenhuollossa pitää olla riittävä osaaminen migreenin tunnistamiseen, jotta diagnoosin saaminen ei pitkity.
- Tarvittaessa potilaalla on oikeus tulla ohjatuksi erikoissairaanhoidon. Perusterveydenhuollossa tulee panostaa kokonaisvaltaiseen hoitoon ja yhteistyötä potilasjärjestöjen kanssa tulee kehittää migreeniä sairastavan hyvinvoinnin edistämiseksi. Lääketieteellinen hoito ja psykososiaalinen tuki muodostavat yhdessä kokonaisvaltaisen hoidon.

### Keinot:

- Migreeniyhdistyksen asiantuntijaroolin vahvistaminen.
- Ajankohtaisen tiedon jakaminen, tiedottaminen ja viestintä.
- Vaikuttamistoimintaa: työterveyshuolto, lääkefirmat, neurologian ja neurokirurgian poliklinikat.
- Oppilaitosyhteistyötä: lääketieteelliset tiedekunnat, terveydenhoito-oppilaitokset.
- Yhteiskunnallinen kannanotto, keskusteluun osallistuminen.
- Yhteistyö ja verkottuminen eri toimijoiden kanssa.





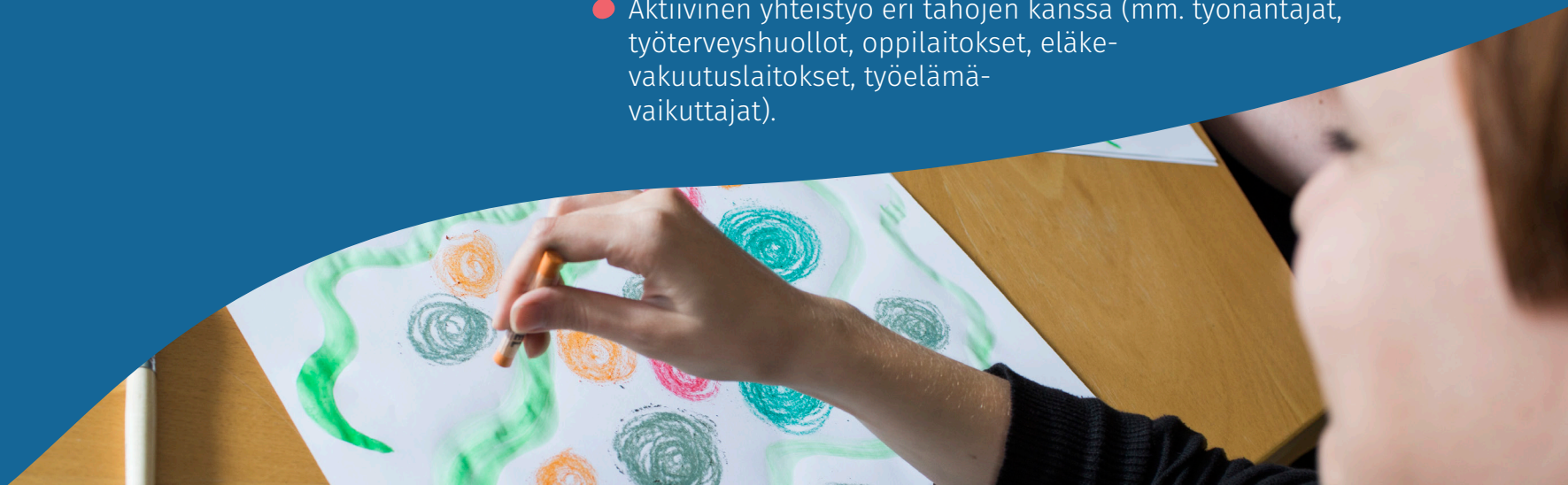
### 3. Tietoisuuden lisääminen migreenistä ja päänsärkysairauksista työ- ja opiskeluympäristöissä sekä vaikuttaminen työntekoa ja opiskelua tukevien käytäntöjen vahvistamiseen

#### Tavoitteet:

- Työ- ja opiskelukykyä ja jaksamista tukeva työ- ja opiskelu-ympäristö.
- Työnantajat ja oppilaitokset ymmärtävät työ- ja opiskelu-olosuhteiden merkityksen migreeniä sairastavalle ja ovat valmiita tekemään muutoksia yksilöllisesti.
- Ymmärtävä työ- ja opiskeluyhteisö.
- Työnantajat/oppilaitokset, työterveyshuollon/opiskelijaterveydenhuollon ja migreeniä sairastavan saumaton yhteistyö.
- Migreeniä sairastavat ottavat vastuuta omasta työ- ja opiskelukyvystä ja jaksamisesta sekä osallistuvat aktiivisesti työ- ja opiskeluolosuhteiden kehittämiseen yhdessä työnantajan/oppilaitoksen ja työterveyshuollon/opiskeluterveydenhuollon kanssa.

#### Keinot:

- Tiedon lisääminen migreenistä ja päänsärkysairauksista työelämän ja opiskelupaikkojen edustajille sekä työterveyshuoltoon ja opiskelijaterveydenhoitoon.
- Koulutukset, luennot, infot, viestinnän eri keinot.
- Tuki työelämässä oleville.
- Asiantunteva tuki- ja ohjauspalvelu.
- Vertaisryhmät.
- Ammatillisesti ohjattu toiminta, esim. chatit.
- Viestintä: jäsenlehti, aktiivinen some-toiminta, infot, erilaisten viestintäkanavien monipuolinen käyttäminen.
- Aktiivinen yhteistyö eri tahojen kanssa (mm. työnantajat, työterveyshuollot, oppilaitokset, eläke-vakuutuslaitokset, työelämä-vaikuttajat).





## 4. Migreeniyhdistyksen kehittäminen järjestönä sekä toiminnan, talouden ja tunnettuuden vahvistaminen

### Tavoitteet:

- Migreeniyhdistys on ykköstaho, johon otetaan yhteyttä migreeniin ja päänsärkysairauksiin liittyen (sairastuneet, läheiset, muut yhdistykset, terveydenhuolto, tutkimuslaitokset, media).
- Migreeniyhdistys on tunnettu, vakaa, inhimillinen ja rohkea toimija, josta välittyy ilo ja innostus.
- Migreeniyhdistys on jokaisen tiedossa oleva kansalaisjärjestö.
- Yhdistystä on helppo lähestyä.
- Yhdistys on valtakunnallinen ja kansainvälinen asiantuntija ja vaikuttaja.
- Valtakunnallinen yhdistys, jolla on myös paikallista toimintaa.
- Riittävästi henkilöstöä ja resursseja.
- Haluttu työnantaja.
- Kansalaisjärjestöroolin vahvistaminen.
- Aktiivinen ja sitoutunut vapaaehtoistoimijaverkosto (mukana monenlaisia tekijöitä ja vaikuttajia).
- Runsaasti jäseniä.
- Vakaa taloustilanne.
- Vahvistetaan omaa varainhankintaa. Houkutteleva yhteistyökumppani, jonka kanssa on helppo toimia.
- Hyvä yhteishenki omassa yhdistyksessä ja yhteistyössä muiden tahojen kanssa.
- Ilo ja innostus näkyy ulos.
- Apua tarvitsevat ja yhteistyökumppanimme tuntevat osaamisemme, tarjoamamme tuen ja sitä käytetään aikaisempaa enemmän.





# VUOSIEN 2022-2024 TEEMAT

2022: Migreeni ja mielenterveys

2023: Työkyky

2024: Moninainen migreeni





## 4. Migreeniyhdistyksen kehittäminen järjestönä sekä toiminnan, talouden ja tunnettuuden vahvistaminen

### Keinot:

- Migreeniyhdistyksen tunnettuuden sekä positiivisen brändimielikuvan vahvistaminen inhimillisenä ja helposti lähestyttävänä tahona.
- Mielikuvalähtöinen tunnettuuden vahvistaminen ja markkinointi: tarinallisuus, tunne, rohkeat avaukset, ihmisläheisyys ja toisto.
- Ajantasainen ja kohderyhmälähtöinen viestintä.
- Ihmislähtöinen ja osallistava toiminta, jossa migreenin kanssa elävä on keskipisteessä.
- Kansalaisjärjestöroolin vahvistaminen.
- Asiantuntijaroolin vahvistaminen.
- Tietoon perustuva vaikuttamistyö:
  - Ollaan aktiivisesti mukana julkisessa keskustelussa, otetaan kantaa, silloin kun on tarvetta.
  - Yhteistyö muiden potilasjärjestöjen ja tarkasti määriteltyjen sidosryhmien kanssa.
- Verkkosivuilta löytyy jokaiselle taholle relevanttia ja uusinta tietoa.
- Yhteistyö ja verkostoituminen eri toimijoiden, kuten järjestöjen ja yritysten kanssa.
- Hyvien suhteiden ylläpitäminen mediaan, erityisesti terveys-toimittajiin.
- Kansainvälistä yhteistyötä vastaavien yhdistysten kanssa vahvistetaan.
- Yhteiskunnallinen kannanotto, keskusteluun osallistuminen.
- Volyymin kasvattaminen (jäsenhankinta).
- Toiminnassa huomioidaan järjestön lainalaisuudet, mm. STEA-rahoituksen puitteet.
- Ammattimainen ja tavoitteellinen toiminta, mitattavat tulokset.
- Toimintaympäristön aktiivinen seuraaminen ja nopea reagointi.
- Ketterä toiminta.





**MIGREENI**

**Suomen Migreeniyhdistys**

