

# Strategia 2025-2027

Suomen Migreeniyhdistys ry



# MISSIO

Hyvää elämää  
migreenin kanssa  
eläville



# VISIO 2030

Kenenkään ei tarvitse jäädä yksin migreenin kanssa. Migreeni tunnetaan vakavasti otettavana sairautena ja siihen on tarjolla tukea ja hyvää hoitoa.



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 ja kansalaisjärjestö. Se on yhteiskunnallisesti näkyvä ja vaikutusvaltainen potilas- ja edunvalvontajärjestö sekä haluttu yhteistyökumppani eri toimijoiden, myös yritysten keskuudessa. Se järjestää migreenin kanssa eläville 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 ylhäältä päin neuvoja.

Migreeniyhdistyksellä on tukevat, mutta ketterät jalat reagoimaan ajankohtaisiin asioihin. Sillä on tarkka kuulo jäsenten kuuntelemista varten. Sillä on herkät 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.



# ARVOT

Ihmisläheisyys  
Tasavertaisuus  
Läpinäkyvyys





## Ihmisläheisyys

Olemme olemassa migreenin kanssa eläviä ja heidän kanssaan toimivia ihmisiä varten: lähipiiri, työkaverit, työnantajat ym. Toiminta on inhimillistä, kohderyhmälähtöistä ja ihmisiä arvostavaa, maan tasalle tulevaa.

## Tasavertaisuus

Näkyvä läpi toiminnan, ei esim. viestitä ylhäältä alaspäin asiantuntijalähtöisesti vaan tasavertaisesti kohderyhmää arvostaen ja kunnioittaen. Tehdään yhdessä, jäsenet ja kohderyhmä ovat aktiivisia toimijoita, ei toiminnan kohteita.

## Läpinäkyvyys

Yhdistyksen toiminta on läpinäkyvää ja avointa kaikessa tekemisessä ja päätöksenteossa. Läpinäkyvyys on tärkeää jäsenistön keskuudessa ja yhteistyökumppaneiden kanssa toimiessa. Läpinäkyvyys sisältää luotettavuuden ja rehellisyyden.

# Strategiset tavoitteet





- Kenenkään ei tarvitse jäädä yksin migreenin kanssa. Tukea on saatavilla ja se on helposti saavutettavaa.
- Migreeniyhdistys on elinvoimainen, vakaa ja ketterä kansalaisjärjestö, jolla on vahva jäsenistö ja aktiivista vapaaehtoistoimintaa.
- Migreeni ja päänsärkysairaudet tunnustetaan 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.

# Toiminnan osa-alueet



# Osa-alue 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:

- Migreenin kanssa elävien edunvalvonta

- Yhdistys kohdentaa resurssinsa niin, että mahdollisimman suuri joukko tulee kerralla autetuksi
- 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 migreenin kanssa eläville
- Yhteistyö muiden yhdistysten kanssa

## Osa-alue 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.
- Yhdistyksen rajalliset resurssit kohdennetaan niin, että mahdollisimman moni hyötyy yhdistyksen edunvalvonnasta. Yksittäisiä ihmisiä ja heidän tilanteitaan tai pientä joukkoa koskevaa edunvalvontaa ei pystytä pienten resurssien vuoksi tekemään.

### Keinot:

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

## Osa-alue 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 opiskeluympäristö.
- Työnantajat ja oppilaitokset ymmärtävät työ- ja opiskeluolosuhteiden merkityksen migreeniä sairastavalle ja ovat valmiita tekemään muutoksia yksilöllisesti.
- Migreeniä sairastavien huomioiminen nähdään sijoituksena tulevaisuuteen eikä ylimääräisenä kulueränä.
- Työnantajat/oppilaitokset, työterveyshuollon/opiskelijaterveydenhuollon ja migreeniä sairastavan saumaton yhteistyö.
- Migreeniä sairastavat ottavat vastuuta omasta työ- ja opiskelukyvystään ja jaksamisestaan sekä osallistuvat aktiivisesti työ- ja opiskeluolosuhteiden kehittämiseen yhdessä työnantajan/oppilaitoksen ja työterveyshuollon/opiskelijaterveydenhuollon kanssa.

### Keinot:

- Kaikille työnantajille avoimen ja maksuttoman Migreeniystävällinen työpaikka -sertifikaatin lanseeraaminen. Sertifikaatti on valmisteltu ja lanseerataan yhteistyössä Suomen Migreeniyhdistyksestä ja lääkealan yrityksistä koostuvan Migreeniverkoston kanssa.
- Viestintä: jäsenlehti, aktiivinen some-toiminta, infot, erilaisten viestintäkanavien monipuolinen käyttäminen

## Osa-alue 4: Migreeniyhdistyksen kehittäminen järjestönä sekä toiminnan, talouden ja tunnettuuden vahvistaminen

---

### Tavoitteet:

- Toiminnan jatkuminen muuttuvassa ympäristössä turvataan laajentamalla rahoituspohjaa.
- Taloustilannetta vakautetaan kasvattamalla jäsenmaksutuloja.
- Vahvistetaan omaa varainhankintaa.
- Toimintaa sopeutetaan taloudellisten resurssien mukaan.
- Migreeniyhdistys on ykköstaho, johon otetaan yhteyttä migreeniin ja päänsärkysairauksiin liittyen.
- Terveystieteistä osataan ohjata yhdistyksen tuen pariin. Migreeniyhdistys ei kuitenkaan tee julkiselle sektorille kuuluvia tehtäviä eikä osallistu millään tavalla potilaiden hoitoon.
- 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.
- Hyvä yhteishenki omassa yhdistyksessä ja yhteistyössä muiden tahojen kanssa.
- Yhdistyksen rajalliset resurssit kohdennetaan niin, että mahdollisimman moni hyötyy toiminnasta.

## Osa-alue 4: Migreeniyhdistyksen kehittäminen järjestönä sekä toiminnan, talouden ja tunnettuuden vahvistaminen

---

### Keinot:

- Tavoitteet pilkotaan osatavoitteiksi, yhdistykselle nimetään teemavuodet kolmeksi vuodeksi kerrallaan.
- Tavoitteita muokataan joustavasti rahoituksen ja muun toimintaympäristön tilanteen mukaan.
- Selvitetään mahdollisuutta laajentaa yritys yhteistyötä Yhdistyksen talouden turvaamiseksi.
- Rajataan toimintaa pienenevien resurssien mukaiseksi. Rajaukset kohdistuvat rajapintoihin julkisen sektorin työn kanssa sekä hyvin pientä kohderyhmää hyödyttävään toimintaan.
- Vahvistetaan yhdistyksen tunnettuutta ja positiivista brändimielikuvaa
- Viestitään ajantasoisesti ja kohderyhmälähtöisesti.
- Järjestetään ihmislähtöistä ja osallistavaa toimintaa, jossa migreenin kanssa elävä on keskipisteessä.
- Tietoon perustuva vaikuttamistyö:
  - Ollaan mukana julkisessa keskustelussa ja otetaan kantaa
  - Yhteiskunnallista kannanottoa ja keskustelua käydään erityisesti eduskunnan Kipu- ja migreeniryhmässä
  - Tehdään yhteistyö sidosryhmien kanssa
- Pidetään yllä hyviä suhteita mediaan.
- Vahvistetaan kansainvälistä yhteistyötä.
- Kasvatetaan volyyymiä (jäsenhankinta).
- Toimitaan ammattimaisesti, tavoitteellisesti ja mitattavasti.
- Seurataan aktiivisesti toimintaympäristöä ja reagoidaan ketterästi.

# TEEMAT

2025: Hyvinvointi

2026: Työkyky

2027: Migreeni ja  
perhe-elämä

