



VERKSAMHETSPLAN 2022

Huvudvärksföreningen Stockholm, vision och övergripande mål

Huvudvärksföreningen Stockholm arbetar för att personer med svår huvudvärk och deras anhöriga ska få en förbättrad livskvalitet. Orsaken till smärtan kan vara t.ex. migrän, Hortons huvudvärk, spänningshuvudvärk eller Arnold Chiarimalformation. För att nå målet tillhandahåller föreningen information, råd och stöd till den som är drabbad och andra som möter personer med svår huvudvärk. Genom samarbete med ledande neurologer i Region Stockholm och övriga landet ser vi till att alltid vara uppdaterade på den senaste forskningen. Vår verksamhet utgår från vetenskap och beprövad metod och erbjuder våra medlemmar en mötesplats för samtal, gemenskap och inspiration. Vi arbetar dessutom för att påverka samhället och beslutsfattare så att huvudvärksdrabbade ska ges möjlighet att leva ett så bra liv som möjligt.

Vårt övergripande mål för 2022 är att på varierande sätt stärka personer med olika typer av svår huvudvärk, att stärka organisationen genom internt och externt arbete och att öka antalet medlemmar. Detta är i enlighet med föreningens stadgar.

Utdrag ur stadgarna 2020-03-25:

§ 2 Föreningens ändamål

Föreningen är ansluten till Huvudvärksförbundet och godtar förbundets stadgar och ändamål i § 2. Föreningens ändamål är att bedriva verksamhet som sprider information om migrän, Hortons huvudvärk och annan svår huvudvärk, sammanföra/stödja medlemmar samt att arbeta i Stockholms län och intressepolitiskt inom Region Stockholm.

Föreningen ska i sin verksamhet vara religiöst och partipolitiskt obunden.

Planerad verksamhet 2022

Huvudvärksföreningen Stockholm planerar att arbeta efter nedanstående verksamhetsplan. Vi utgår från antagandet att 2022 blir ett år då det kan ändras snabbt hur vi rekommenderas att förhålla oss till varandra i samhället. Vi planerar därför för ett program med aktiviteter som lätt kan ändras till att utföras digitalt, utan att behöva ändra mål och visioner, på samma sätt som vi har gjort under 2021.

Årsmöte

Årsmötet kommer att hållas i mars 2022.

Huvudvärksföreningen Stockholm

Kansliet: Sankt Göransgatan 84, 3 tr, 112 38 Stockholm. Aktiviteter: ÅttiotvåAn, Sankt Göransgatan 82 A

Telefon:070-483 60 07 E-post: kansliet@migrania.se Hemsida: www.migrania.se

Org nr: 802400-2530 BG: 5491-3710

Medlemsvärvning

Vi kommer att fortsätta arbeta för att fler ska vilja teckna medlemskap under året, genom att sprida information om föreningens verksamhet och om olika aspekter av livet med svår huvudvärk, i digital och fysisk form. Vi fortsätter att vara tydligt närvarande på sociala medier och planerar att byta plattform för vår hemsida för att det ska bli lättare att hantera och uppdatera den. Vi kommer även att ordna och delta i aktiviteter och utställningar, när det är möjligt, för att synas bland allmänheten igen.

Intressepolitiskt arbete

Det aktiva intressepolitiska arbete som pågått i flera år kommer att fortsätta. Våra prioriterade frågor är bristen på neurologer i länet, inrättande av specialistutbildning för neurologsjuksköterskor, sprida information om hur det är att leva med migrän och annan svår huvudvärk och att uppmärksamma svår huvudvärk hos barn och ungdomar.

Föreläsningar och aktiviteter

Vi fortsätter med våra uppskattade föreläsningar och workshops. Dessa genomför vi antingen på egen hand eller i samarbete med ABF, Folkuniversitetet eller andra organisationer. Tack vare vårt nära samarbete med praktiserande neurologer inom huvudvärksområdet har vi en unik möjlighet att ligga i framkant gällande kunskap om pågående forskning och nyheter på behandlingsområdet.

För våren 2022 finns än så länge inbokat en workshop med professor Lars Edvinsson om "Hormoner och migrän" samt en workshop med migränyoga och en med skogsbad.

Vi planerar även att fortsätta med Huvudvärksskola/samtalsgrupper för våra medlemmar och anhöriga om att leva med migrän, Hortons huvudvärk och annan svår huvudvärk. Vi ser också över möjligheten att fortsätta erbjuda helgläger/-kurs med huvudvärksskola.

Samarbeten med andra organisationer

Huvudvärksförbundet

Föreningen har ett nära samarbete med förbundet och de andra länsföreningarna.

Neurogruppen

Vi fortsätter att samarbeta med andra patientföreningar inom neurologi. Detta för att ha större möjlighet till intressepolitisk påverkan. Inom gruppen arbetar vi bland annat gemensamt för att inrätta specialistutbildning för neurologsjuksköterskor och patientskolor inom neuroområdet.

Funktionsrätt

Vi fortsätter vårt samarbete med Funktionsrätt Stockholms län samt Funktionsrätt Stockholms stad. Tillsammans deltar vi vid olika evenemang som Järvaveckan. Föreningen är

representerad i referensgruppen Barn, unga och deras anhöriga samt vid medlemsmöten och ordförandestämmor.

Region Stockholm

Vårt samarbete med de olika instanserna inom regionen kommer att fortsätta. Vi planerar att vid så många tillfällen som möjligt arbeta för att öka förståelsen för våra medlemmars situation och hur vi vill förbättra den. Under 2022 fortsätter, bland mycket annat, föreningens medverkande i ett pilotprojekt kring Motiverade samtal som förebyggande vårdinsats via Vårdval neurologi för migränpatienter.

Övrigt

Huvudvärksmånaden september

Vi planerar att under huvudvärksmånaden september, extra uppmärksamma svår huvudvärk på sociala medier och på vår hemsida. Vi brukar också ordna aktiviteter i någon form omkring den 12 september som är den europeiska migrändagen.

Medlemsförmåner

Föreningen har förhandlat fram rabatterbjudanden för sina medlemmar på behandlingar hos olika mottagningar runt om i Stockholm, bl a Yogamottagningen, Samtalshuset och True by You som har skogsbad. Mer information om alla rabatter finns på hemsidan.

Genom Huvudvärksförbundet erbjuds föreningens medlemmar också telefonrådgivning av huvudvärkssjuksköterska samt rådgivning i arbetsrättsfrågor och av jurist.

Föreningens hemsida och sociala medier

Information om föreningen, aktuella aktiviteter samt olika huvudvärkssjukdomar, behandlingsformer, upplysningar om läkarmottagningar i Regionen osv finns på vår hemsida www.migrania.se Där finns även information om hur man kommer i kontakt med kansliet för att ställa frågor. Föreningens styrelse är mycket aktiv på sociala medier. Vi är flera som gör inlägg på både Facebook och Instagram. Där sprider vi kunskap kring diagnos, nyheter från forskningsvärlden, personliga reflektioner och värvar nya medlemmar.

Kontaktpersoner

Föreningens kontaktpersoner i länet hjälper till att sprida medlemsfoldrar och informationsblad om svår huvudvärk. Tidningen HuvudJournalen (utges av Huvudvärksförbundet 4 ggr/år) finns också att dela ut.

Kansli och personal

Föreningen har en deltidsanställd kanslipersonal. Vid arbetstoppar, kursverksamhet och vid ev. sjukdom finns möjlighet för styrelsemedlemmar och medlemmar med fördjupad kunskap i ämnet att stå till förfogande för arbete mot arvode.