



ARENGUKAVA 2026-2030

SISSEJUHATUS

Eesti Migreeni ja Peavalu Patsientide Ühendus on vabatahtlik ühendus, mis koondab inimesi, keda mõjutavad migreen ja teised kroonilised peavaluhäired, ning nende lähedasi ja toetajaid. Ühenduse eesmärk on parandada peavalupatsientide elukvaliteeti, suurendada ühiskonna teadlikkust peavaluhäiretest ja seista patsientide õiguste eest tervishoiusüsteemis.

Ühingu eesmärgiks on peavalu all kannatavate isikute ning nende lähedaste koondamine ja nende kaasamine avalikes huvides organisatsiooni tegevusse. Samuti koostöös Eesti Peavalu Seltsiga interdistsiplinaarse eriala haru teadusliku, haridusliku ja kliiniliste aspektide edasiarendamine Eestis.

Ühenduse tegevusvaldkonnad:

- Toetus ja kogukond: pakub patsientidele turvalist keskkonda kogemuste jagamiseks, nõu ja abi saamiseks.
- Teadlikkuse tõstmine: viib läbi teavitus- ja haridusüritusi ning kampaaniaid, et murda peavaluga seotud stigmasid ning levitada teadmisi migreeni ja teiste peavaluhäirete olemusest.
- Huvi- ja õiguskaitse: esindab patsientide huve tervishoiupoliitika kujundamisel ning töötab selle nimel, et kaasaegne ja tõenduspõhine ravi oleks Eestis kättesaadav.
- Koostöö: teeb koostööd arstide, teadlaste, tervishoiuasutuste ja rahvusvaheliste patsiendiorganisatsioonidega, et edendada ravivõimaluste arengut ja teadustööd.

VISIOON

ÜHISKOND, KUS MIGREENI JA TEISTE PEVALUHÄIRETEGA INIMESED ELAVAD TÄISVÄÄRTUSLIKKU ELU, SAADES ÕIGEAEGSET RAVI JA TUGE.

MISSIOON

EESTI MIGREENI JA PEVALU PATSIENTIDE ÜHING TOETAB PEVALUHÄIRETEGA INIMESI, TÕSTAB TEADLIKKUST HAIGUSTEST, PARANDAB PATSIENTIDE ELUKVALITEETI NING SEISAB TÕENDUSPÕHISE RAVI JA TUGITEENUSTE KÄTTESAADAVUSE EEST.



VÄÄRTUSED

HOOLIVUS - Ühing seab esikohale peavalupatsientide kogemused ja vajadused.

- Korraldame tugigruppe ja kohtumisi, kus liikmed saavad oma muresid ja lahendusi jagada turvalises keskkonnas.
- Jagame lugusid ja kogemusi, et teised patsiendid tunneksid end mõistetuna ja vähem üksi.

AVATUS - Ühing tegutseb ausalt, avatud suhtlusega ja selge vastutusega oma liikmete ees.

- Avaldame regulaarselt tegevus- ja majandusaruande liikmetele arusaadavas vormis.
- Kaasame liikmeid otsuste tegemisse, küsides neilt arvamust ja ettepanekuid.
- Hoiame avatud suhtluskanaleid (nt koduleht, sotsiaalmeedia, infokoosolekud), kus saab küsida ja anda tagasisidet.

KOOSTÖÖ - Ühing tegutseb sillana patsientide, tervishoiutöötajate, teadlaste ja poliitikakujundajate vahel.

- Teeme koostööd arstide ja erialaühendustega, et tuua patsientide hääl ravijuhistesse ja otsustesse.
- Osaleme tervisepoliitika aruteludel ning esitame seisukohti seadusandjale ja otsustajatele.
- Teeme ühisprojekte rahvusvaheliste patsientide organisatsioonidega, et tuua Eestisse uusi teadmisi ja kogemusi.

TOETAV KOGUKOND - Ühing on koht, kust iga patsient saab leida mõistmist, tuge ja julgustust.

- Looime tugivõrgustiku, kus patsiendid saavad suhelda omavahel (nt grupid, foorumid, kohtumised).
- Korraldame infotunde, töötubasid ja loenguid nii patsientidele kui ka nende pereliikmetele.
- Pakume vabatahtlikku mentorlust neile, kes on just saanud diagnoosi ja vajavad tuge.



TRENDID, MIS MÕJUTAVAD ÜHINGU TEGEVUST

Eesti Migreeni ja Peavalu Patsientide Ühingu tegevust aastatel 2026–2030 mõjutavad mitmed tervishoiu ja ühiskonna arengusuunad.

Uued ravimid ja ravimeetodid

Migreeni ravis on turule tulevmas uudsed preparaadid, näiteks CGRP-inhibiitorid (monoklonaalsed antikehad ja gepandid), mis tõendatult vähendavad valu ja parandavad elukvaliteeti. Ühingul on oluline roll patsientide teavitamisel ning kättesaadavuse eest seismisel Eestis.

Integreeritud käsitus: kroonilised haigused & vaimne tervis

Kroonilised haigused nagu migreen mõjutavad tugevalt vaimset tervist ja elukvaliteeti, mistõttu tervishoius on kasvanud integratsiooni vajadus.

Töövõime ja tööandjate roll

Krooniliste haigustega inimeste töövõime toetamiseks on oluline paindlik töö, sh kaugtöö ja erinevad töövormid. Seda peetakse oluliseks uuenduseks tööandjatel ja poliitikakujundajatel.

Vananev elanikkond ja tervishoiuressursside surve

Kuigi migreen puudutab sageli nooremat elanikkonda, mõjutavad rahvastiku üldised muutused ka tervishoiuressursside jaotust. Ühing peab seisma selle eest, et peavalupatsientide vajadused ei jääks tähelepanuta, kui fookus liigub eakate hooldusele.

Tervisealase teadlikkuse kasv

Avalikkus otsib aina rohkem terviseinfot ning järjest nõudlikum informeeritus loob nõudluse selge, arusaadava ja usaldusväärse tervisealase info järele, mida ühing saab pakkuda ja vahendada.

Patsiendiorganisatsioonide rolli tugevnemine

Riiklikud tervishoiusüsteemid on ülekoormatud, mistõttu kogukondlik tugi ja patsiendiorganisatsioonide panus muutuvad olulisemaks. Patsientide kaasamine tervishoiu- ja ravimiprotsessidesse kasvab. Ühingat võidakse üha enam kaasata ametlikesse aruteludesse ja otsustusprotsessidesse.



STRATEEGILISED SUUNAD 2026-2030

1. Teadlikkuse tõstmine

- Käivitada regulaarsed avalikkusele ja tervishoiutöötajatele (sh esmatasand) suunatud teavituskampaaniad.
- Esineda meedias ja ühiskondlikel aruteludel, et kujundada positiivset suhtumist krooniliste haigustega inimestesse.

2. Huvikaitse ja poliitikakujundamises osalemine

- Esindada patsientide huve ravimite kompenseerimise ja ravikättesaadavuse aruteludel.
- Seista selle eest, et uusimad migreeniravimid ja -ravimeetodid oleksid Eestis kättesaadavad.
- Osaleda tervishoiu- ja tööelu poliitikates, rõhutades töövõime ja paindlike töötingimuste olulisust.

3. Koostöö ja teadustöö toetamine

- Luua sidemeid arstide, teadlaste ja rahvusvaheliste patsientide ühendustega.
- Toetada patsientide kaasamist kliinilistesse uuringutesse ja teadusprojektidesse.
- Edendada koostööd ülikoolide ja haiglatega, et tõsta Eesti teaduslikku võimekust peavalude uurimisel.

4. Ühingu võimekuse kasvatamine

- Tugevdada ühingu liikmeskonda, suurendades liikmete aktiivsust ja arvu.
- Arendada vabatahtlike süsteemi ja pakkuda neile koolitusi.
- Mitmekesistada rahastusallikaid (projektitoetused, partnerlused, annetused).
- Tõsta ühingu juhtimise ja kommunikatsiooni professionaalsust.

Arengukavas seatud strateegiliste suundade elluviimiseks koostab ühingu juhatus igal aastal tegevuskava ja seab sobivad mõõdikud.