

2018

Yhdistyksen sääntöjen mukainen
toimintakertomus ja tilinpäätös
2018



Pääkaupunkiseudun diabetesyhdistys ry
1.1.2018

Sisällysluettelo

JOHDANTO.....	2
Pääkaupunkiseudun Diabetesyhdistys ry.....	2
1. Yleistä.....	2
2. Yhdistystoiminta.....	3
2.1 Omahoidon tukeminen ja tapahtumat, tiedotus.....	3
2.2 Tiedotustoiminta.....	3
2.3 Yhteistyö.....	3
2.4 Yhdistyksen diabetesvastaanotto.....	4
2.5 Palvelutoiminta ja henkilökunta 2018.....	4
2.6 Kerhotoiminta ja vertaistuki.....	4
2.7 Virkistys- ja yhdessäolotoiminta.....	4
2.8 Toiminta kohderyhmille.....	4
3. Hallinto ja kokoukset.....	5
3.1 Yhdistyksen toiminta ja kokoukset 2018.....	5
3.2 Osallistuminen Diabetesliiton toimintaan.....	5
4. Taloudellinen toiminta.....	5
5. ALUEOSASTOJEN TOIMINTAKERTOMUKSET.....	6
5.1 HELSINGIN ALUEOSASTON TOIMINTAKERTOMUS 2018.....	6
5.2 VANTAAN ALUEOSASTO TOIMINTAKERTOMUS VUOSI 2018.....	7
5.3 ESPOON ALUEOSASTO (sis. Espoo ja Kauniainen) TOIMINTAKERTOMUS VUOSI 2018.....	9
5.4 KIRKKONUMMEN ALUEOSASTON TOIMINTAKERTOMUS 2018.....	10

JOHDANTO

Pääkaupunkiseudun Diabetesyhdistys ry

Yhdistys on perustettu 13.6.1948 ja rekisteröity 12.10.1948. Yhdistys on vanhin jäsenjärjestö liitossa sekä jäsenmäärältään (noin 7500 jäsentä) suurin Suomessa toimiva diabetesyhdistys. Yhdistys on perustettu ennen Diabetesliittoa. Yhdistys toimii keskellä Helsinkiä omissa tiloissaan.

Tarkoituksensa toteuttamiseksi yhdistys

- Toimii alueensa diabeetikoiden edunvalvojana.
- Toteuttaa ennaltaehkäisevää terveystasvatustyötä ja edistää terveitä elämäntapoja.
- Harjoittaa tiedotus-, julkaisu- ja neuvontatoimintaa.
- Toimii diabeetikoiden tasapuolisen hoidon turvaamiseksi.
- Järjestää koulutustoimintaa.
- Tukee diabeteksen tutkimustoimintaa.
- Toimii yhteistyössä terveydenhoitohenkilöstön ja muiden viranomaisten ja yhdistysten kanssa.

1. YLEISTÄ

Yhdistyksen toimialueena on Helsinki, Espoo, Kauniainen, Vantaa ja Kirkkonummi.

JÄSENMÄÄRÄ

Yhdistyksen jäsenmäärä

31.12.2018	7269
31.12.2017	7315
31.12.2016	7363
31.12.2015	7529
31.12.2014	7766

Yhdistyksen jäsenten keski-ikä on noin 65 vuotta. Yhdistyksen jäsenmäärä on vuosittain pienimmillään vuodenvaihteessa, koska yhdistys erottaa aina marraskuussa sääntöjen mukaisesti maksamattomat jäsenet ja uudet jäsenet, jotka ovat liittyneet lokakuun alun jälkeen kirjataan jäseniksi vuoden alussa.

VUODEN 2018 TOIMINNAN PAINOPISTEALUEET OLIVAT

- ✓ Vertaistukitoiminta
- ✓ Tiedotus
- ✓ Liikunta ja aktiivinen elämä
- ✓ Diabeetikon edunvalvonta

2. YHDISTYSTOIMINTA

2.1 Omahoidon tukeminen ja tapahtumat, tiedotus

Kaikki yhdistyksen toiminta ja luennot tähtäävät omahoidon tukemiseen, hoitotasapainon parantumiseen tai diabeteksen ennaltaehkäisyyn ja tiedottamiseen diabeteshoidon ajankohtaisista asioista.

Vuosittainen sopeutumisvalmennuskurssi diabeetikkolasten perheille, ainoa laatuaan HUS -alueella yhteistyössä HUS:n kanssa, pidettiin 30.6. - 3.7.2018 Kisakallion urheiluopistolla. Perheitä kurssille osallistui 16. Kurssin johtajana toimi Juho Pessi.

LUENNOT

Kaikki tilaisuudet toimivat sekä tukitoimintana että vertaistukitoimintana.

21.2.2018 klo 17.30 – Ravitseumusmyytit, Petteri Lindbland

21.3. klo 17.30 - Miksi tyypin 1 diabetes ei ole tyypin 2 diabetes?
diabetologi Markku Saraheimo

18.4. klo 17.30 – Aivoterveys, Petteri Lindbland

23.5. klo 17.30 - Ravitseumus, kalsium ja luusto, Petteri Lindbland

13.6. Yhdistyksen 70 -vuotisjuhla Vanhalla ylioppilastalolla

19.11. Kysy diabeteksestä -ilta

21.11. Painonhallinta, Petteri Lindbland

21.11. Toiminnallisen vatsanvaivat eli herkkä vatsa/ärtyvän suolen oireyhtymä, närästys ja ummetus, Petteri Lindbland

2.2 Tiedotustoiminta

Yhdistys julkaisee KIDE -nimistä jäsenlehteä neljä kertaa vuodessa. Lehdessä on ollut ajankohtaisia artikkeleita diabeteksen hoidon eri osa-alueista, diabeetikoiden tarinoita ja siellä esiteltiin alueella tapahtuvaa toimintaa. Yhdistys pitää yllä omaa verkkosivustoa (www.psdiabetes.fi), jossa kerrotaan yhdistyksen toiminnasta ja tapahtumista. Yhdistyksellä on omat Facebook sivut.

Yhdistys jakoi tietoa itse diabeteksestä kuin myös sen hoidosta ja ennaltaehkäisystä eri tapahtumissa eri puolella pääkaupunkiseutua.

Yhdistys tiedottaa jäsenilleen diabetesyhdistysten ja muiden yhdistysten sekä Diabetesliiton järjestämistä kursseista ja tapahtumista muun muassa kursseista työikäisille sekä ikäihmisille.

2.3 Yhteistyö

Kaupunkien vammaisneuvostoissa 2018

Espoo: varajäsenenä Marita Lassila

Vantaa: Anneli Korhosen varajäsenenä Kari Natunen

Helsinki: ei edustajaa

Kirkkonummi: varajäsenenä Päivi Parviainen

Espoon järjestöjen yhteisön (EJY) jäsen. Olkassa HUS:ssa oli aktiivisena vapaaehtoisena vertaistukihenkilönä Silpa Tenhunen. Lions Clubin kanssa tehty yhteistyötä vuonna 2018, yhdessä järjestetty diabeteskävely

toukokuussa keräsi pari sata osallistujaa. Toukokuussa järjestettiin myös yhdistyksen jäsen matka Italiaan. Helmikuussa järjestettiin yhdessä kuurojen palvelusäätiön kanssa diabeteskurssi kuulo. Alkuvuodesta pidettiin, Malmin asukastalossa luento diabeteksesta, osana Helsingin kaupungin avustukseen kuuluvaa toimintaa. Lokakuussa yhdistys oli mukana I love me-messuilla.

2.4 Yhdistyksen diabetesvastaanotto

Diabetesyhdistyksen tiloissa on toiminut diabetesvastaanotto, jossa on järjestetty lääkäreiden ja diabeteshoitajan vastaanotto. Lääkäreiden vastaanotto loppui joulukuun 2017 alusta, kun lääkäriasema siirtyi Lääkärikeskus Neliapilan hallintaan. Neliapila jatkoi vastaanottotoimintaa tiloissamme. Neliapilan toiminta loppui marraskuussa konkurssiin.

Yhdistyksessä vastaanottoa pitivät

Terapeutit:

- ✓ Anneli Luoma-Kuikka, psykoterapia
- ✓ Päivi Parikka-Sinisalo, jalkojenhoitaja
- ✓ Berit Haglund, ravitsemusterapeutti
- ✓ Hannu Puolakanaho, fysioterapeutti

2.5 Palvelutoiminta ja henkilökunta 2018

Yhdistyksen toiminnanjohtajana toimi Tarja Hartman. Diabetesmyymälästä ja laskutuksesta sekä kirjanpidon avustavasta toiminnasta vastasi Anu Vaahtera. Anu huolehti myös Neliapilan ajanvarauksesta.

Raila Manninen toimi helmikuun loppuun asti mm. alueosastojen tukena ja apuna.

2.6 Kerhotoiminta ja vertaistuki

Kerhot kokoontuivat pääkaupunkiseudulla säännöllisesti viikoittain. Kerhoissa oli erilaisia teemoja ja asiantuntijoita vierailijoina. Kerhot ovat vertaistukitoimintaa, jossa diabeetikot pääsevät vaihtamaan kuulumisia ja hoitokokemuksia toistensa kanssa, asiasisällön lisäksi. Pääkaupunkiseudun Diabetesyhdistyksessä toimi aktiivisesti useita eri kerhoja. Kerhot järjestävät luentoja, toimintaa, erilaisia retkiä ja tapahtumia itsenäisesti.

2.7 Virkistys- ja yhdessäolotoiminta

Pääkaupunkiseudun Diabetesyhdistyksen alueosastot järjestivät teemailtoja, erilaisia luentoja ja luentosarjoja, kursseja sekä virkistystoimintaa. Alueosastojen toimintakertomukset ovat tämän toimintakertomuksen liitteenä.

2.8 Toiminta kohderyhmille

Yhdistys ja sen alueosastot suuntasivat toimintaansa myös erityisryhmille, kuten nuorisolle, eläkeläisille, maahanmuuttajille, perheille ja järjestivät

liikuntaryhmille muun muassa salivuoroja tai uimahallivuoroja ja palkkasivat ryhmiin ohjaajia.

3. HALLINTO JA KOKOUKSET

3.1 Yhdistyksen toiminta ja kokoukset 2018

Yhdistyksen hallitus kokoontui yhteensä 9 kertaa.

Hallituksen puheenjohtajana toimi **Päivi Parviainen** (Kirkkonummi).

Hallituksen varsinaiset jäsenet:

- Tiiu Aug (Espoo), irtisanoutui hallituksesta 5/2018
- Raija Härönoja (Helsinki)
- Marita Lassila (Espoo), varapuheenjohtaja
- Marjo Seppälä (Vantaa)
- Kaija Siltala (Helsinki)
- Osmo Tuppurainen (Espoo)
- Hannu Saarnilehto (Helsinki)

Hallituksen varajäsenet:

- Väinö Niskanen (Vantaa)
- Nelli Bäckman (Helsinki)

Hallituksen sihteerinä toimi toiminnanjohtaja Tarja Hartman.

Yhdistyksen sääntömääräiset kokoukset pidettiin keväällä ja syksyllä

Yhdistyksen tilintarkastajana toimi Jonas Sandell (KHT), varahenkilönä Tom Sandell (KHT) sekä toiminnantarkastajana Heikki Vaisto.

3.2 Osallistuminen Diabetesliiton toimintaan

Yhdistyksen jäsenistä Diabetesliiton hallituksessa on Sari Sarkomaa ja Nelli Bäckman. Yhdistyksen jäsenet ovat osallistuneet Diabetesliiton järjestämiin valtakunnallisiin järjestöpäiviin sekä järjestökoulutukseen. Osallistuminen toimintaan on ollut aktiivista. Marita Lassila on Diabetesliiton vaalitoimikunnassa. Marita Lassila toimii myös vastuuhenkilönä Uudenmaan SOTE-työryhmässä.

4. TALOUS

Yhdistyksen tulos vuonna 2018 oli -5.149,36 euroa tappiollinen. Tilikauden aikana ilmeni edelliselle tilikaudelle kuuluvia kuluja yhteensä 12.768,28 euroa. Näitä kuluja ei saatu kuitattua kokonaisuudessaan vuonna 2018, 6.428,16 euroa siirtyi maksettavaksi vuodelle 2019. Myymälän tuotot näkyvät Uudenmaan Diabetes Oy:n tilillä. Pääkaupunkiseudun Diabetesyhdistys ry omistaa Uudenmaan Diabetes Oy:n kaikki osakkeet. Toiminnanjohtaja toimi Oy:n toimitusjohtajana. Vuonna 2018 Uudenmaan Diabetes Oy: hallitus muodostui seuraavasti: puheenjohtaja Pentti Lammi, jäsenet: Hannu Saarnilehto ja Kari Piimies, toimitusjohtaja Tarja Hartman. Tilikauden voitto 3.285,86 euroa.

Yhdistyksen tulot muodostuvat jäsenmaksuista ja alueemme kaupunkien ja kuntien toiminta-avustuksista. Yhdistys on yleishyödyllinen yhdistys, jonka tarkoituksena ei ole tuottaa voittoa. Kaupunkien avustukset ovat toimintamme kannalta äärettömän tärkeitä.

5. ALUEOSASTOJEN TOIMINTAKERTOMUKSET

5.1 HELSINGIN ALUEOSASTON TOIMINTAKERTOMUS 2018

TIIVISTELMÄ

Helsingin alueosasto on yhdistyksen jäsenmäärältään suurin alueosasto (muut: Vantaa, Espoo, Kauniainen ja Kirkkonummi) pääkaupunkiseudulla. Sen toiminta on jo saanut vakiintuneet tavat, vaikka alueosastollemme kulunut vuosi on ollut vasta kolmastoista sen nykyisessä toimintamuodossaan.

Menneen vuoden vakiintuneita toimintoja aikaisempaan tapaan ovat olleet mm. erilaiset vertaistukiryhmät, liikuntaryhmät, tietotapahtumat, matkat, retket, teatterit jne. Ikäihmisille tietoa annettiin erilaisilla luennoilla ja materiaalia jakamalla useissa tilaisuuksissa erityisesti Kampin palvelutalossa. Edunvalvonta keskittyi edellisvuosien tapaan riittävien hoitovälineiden ja materiaalin saatavuuteen, kuten mittarit ja liuskat sekä laatuun, tutkimuksiin ja hoitoon pääsyyn mukaan lukien jalkojen hoito.

YLEISTÄ

Alueosaston edellinen vuosikokous pidettiin 25.01.18 Kampin palvelutalossa. Alueosaston toimikunnassa jatkoivat seuraavat vuosiksi 2017 – 2018 valitut jäsenet: Härönoja Mauno, Härönoja Raija, Olander Tuula, Pulkkinen Terttu, Lönnqvist Mauno, Wikholm Leif, Heino Marja-Terttu, Gustafsson Helli sekä vuosille 2018 – 2019 valittu Siltala Kaija.

Aluetoimikunta kokoontui vuoden mittaan 9 kertaa pääasiassa yhdistyksen tiloissa.

TIEDOTUS

Erilaisen ennaltaehkäisevän tietomateriaalin ja diabeteksen hoitoon liittyvän materiaalin sekä tapahtumatiedotteiden jakaminen jatkuivat terveyshuollon ja palvelutalojen yksiköihin. Yhdistyksen tiedotuskanavat alueen diabeetikoille ja jäsenille olivat: yhdistyksen tiedotuslehti KIDE, yhdistyksen internet-sivut, www.psdidiabetes.fi ja Diabetesliiton sivut (www.diabetes.fi)

Lisäksi tulevat muiden tahojen tapahtumasivut sekä kohdepostitus niin kirjeitse kuin sähköpostillakin: yhdistyksen oma tiedotuslehti KIDE postitetaan jäsenille 4 kertaa vuodessa ja myös kaupungin ja monien järjestöjen yksiköihin säännöllisesti.

VERTAISTUKI, KERHOT, KURSSIT, LUENNOT

Yhdistyksen muiden alueosastojen (Espoo, Vantaa, Kauniainen ja Kirkkonummi) tapahtumat olivat vapaasti myös helsinkiläisten diabeetikkojen ja riskiryhmäläisten käytävissä.

Vertaistukitoiminta oli monipuolista kerran viikossa kokoontuvissa kerhoissa: Maanantaikerho kokoontui Kampin palvelutalossa, Tiistaikerho yhdistyksen toimitiloissa, Malmin kerho kerran kuussa Malmin palvelutalossa lopetti toimintansa alkuvuodesta 2018.

LIIKUNTA

Vesivoimistelu, oli Mäkelänrinteen Uintikeskuksessa edelleen jäseniemme suosituin liikuntamuoto, ja yhdistys tukee sitä taloudellisesti mukaan

Sauvakävelyryhmiä ja keilailuryhmiä toimii muissa toiminta – alueen kunnissa ja niihin osallistui myös helsinkiläisiä. Lentopallokerho kokoontui Kisahallissa ja sen toimintaan osallistui pääasiassa helsinkiläisiä.

VIRKISTYS – YM. TAPAHTUMIA, MATKOJA, RETKIÄ, TEATTERIA

8.1. Alueosaston kuukausikokous

25.1. Helsingin alueyhdistyksen vuosikokous Kampin palvelutalossa

22.2. Teatteriesitys Mannerheim ja saksalainen suudelma, Kaupungin teatt.

12.3. Alueosaston kuukausikokous

9.4. Alueosaston kuukausikokous

18.4. PSDY:n kevätkokous Kampin palvelutalossa

4.-11.5. Yhdistyksen kevätkokous Italian Sorrentoon

5.-6.5. LIITTO-kokous Tampereella, Rosendal-hotelli

22.5. Alueosaston kuukausikokous Lonna-saarella

26.5. Tuusulanjärven rantojen kulttuurimatka (Sibelius, Järnefelt, Ahola jne.)

13.6. PSDY:n ja Suomen ensimmäisen diab.yhdistyksen 70 - vuotisjuhlat

20.8. Alueosaston kuukausikokous

24.9. Alueosaston kuukausikokous

5.11. Alueosaston kuukausikokous

14.11. Puotilan Lions Clubin diab.info ja neuvonta-ilta Puotilan kartanolla

24.11. Teatteriesitys Puntilla ja renkinsä Matti, Kaupunginteatteri

27.11. PSDY:n vuosikokous Kampin palvelutalossa

28.11. Yhdistyksen vierailu Eduskunnassa

1.12. Vapaaehtoisuuskokous Wanhalla

17.12. Alueyhdistyksen lounas keskustelut KIILA:ssa

18.12. PK – Yhdistyksen Joulukahvit toimistolla

5.2 VANTAAN ALUEOSASTO TOIMINTAKERTOMUS VUOSI 2018

TIIVISTELMÄ

Vantaan alueosasto on tarjonnut jäsenilleen vertaistukea ja toimintaa eri puolilla Vantaata, kolmessa kerhossa, Simonkylässä, Myyrmäessä ja Hakunilassa. Lisäksi Vantaalla toimii perhekerho erikseen sovittuina kertoina. Kerhomme ovat avoimia kaikille diabetesasioista kiinnostuneille. Olemme pyrkineet vaikuttamaan hyvän omahoidon toteutumiseen sekä tyyppin 1 että tyyppin 2 diabeteksen hoidossa. Olemme antaneet tietoa, tukea ja järjestäneet toimintaa. Yhteistyötä on tehty terveysasemien, apteekkien ja Sydänyhdistyksen kanssa. Kaikissa tapahtumissa on korostettu liikunnan tärkeyttä ja on keskusteltu omahoidosta ja terveellisestä ravitsemuksesta. Pääkaupunkiseudun Diabetesyhdistyksen hallituksessa on ollut kaksi vantaalaista jäsentä, Marjo Seppälä varsinaisena jäsenenä ja Väinö Niskanen varajäsenenä.

YLEISTÄ

Alueosaston vuosikokous pidettiin 20.1.2018 Kansalaistoiminnan keskus Leinikissä. Alueosaston toimikuntaan valittiin Marjo Seppälä, puheenjohtaja, Sirpa Toimela-Nystöm, varapuheenjohtaja, Väinö Niskanen, sihteeri, Irma Laine, rahastonhoitaja sekä muiksi jäseniksi Anja Heiniölä, Virpi Hildén ja Arja Leppänen. Toimikunta kokoontui vuoden aikana 9 kertaa.

EDUNVALVONTA

Yhteistyötä terveysasemien diabeteshoitajien ja terveydenhoitajien kanssa sekä Pääkaupunkiseudun Diabetesyhdistyksen, Diabetesliiton ja Sydänyhdistyksen kanssa.

TIEDOTUS

Painatettiin Vantaan alueosaston esite, jossa on tiedot yhteyshenkilöistä ja toiminnasta sekä yhteystiedot Pääkaupunkiseudun Diabetesyhdistyksestä ja Diabetesliitosta. Esitettä jaettiin terveysasemille, apteekkeihin, Hyvinvointimessuilla ja muissa tapahtumissa. Esitettä painatettiin vuoden kuluessa tarvittaessa lisää. KIDE-lehdessä ja Pääkaupunkiseudun Diabetesyhdistyksen internetsivuilla on ilmoitettu kaikista tapahtumista. Väinö Niskanen piti ajan tasalla alueosaston omia internetsivuja, joilla kerromme Vantaan toiminnasta ja tapahtumista. Vantaan Sanomissa ilmoitimme vertaistukikerhoista ja vuosikokouksesta. Ilmoitimme myös Vantaan Hyvinvointimessujen Myyr York-messulehdessä.

MUU TOIMINTA

- Tammikuussa osallistuttiin presidentin vaalien Pieni ele -keräykseen usealla eri äänestyspaikalla.
- Edustajamme oli Helsingissä tilaisuudessa, jonka nimi oli Vaikuttavampaa elintapaohjausta diabeteksen hoitoon. Järjestäjinä HUS ja Diabetesyhdistys.
- Helmikuussa oltiin mukana Lions Korson järjestämässä koko perheen tapahtumassa Lumo-talossa. Hoitajamme teki 91 verensokerimittausta, jaoimme lehtiä ja esitteitä diabeteksestä ja ravitsemuksesta, keskustelimme kävijöiden kanssa.
- Maaliskuussa Väinö Niskanen ja Irma Laine osallistuivat Tampereella järjestettyyn Diabetesliiton Uudet toimijat-koulutukseen.
- Väinö opasti Myyrmäen kerhossa tietokoneen käyttöä. Väinö osallistui myös Diabetesliiton Facebook-koulutukseen Helsingissä.
- Huhtikuussa Marjo Seppälä oli vieraana Myyrmäen reumakerhossa, puhuttiin ravitsemuksesta ja kakkostyypin diabeteksestä.
- Pieni ele -keräysvalvojat palkittiin teatterinäytöksellä ”Vaimoni on toista maata” Vantaan näyttämön Navethaliassa. Mukana oli 22 henkilöä.
- Osallistuttiin PSDY:n kevätkokoukseen 18.4.
- Marjo Seppälä ja Sirpa Toimela-Nystöm olivat Hakunilan Seudun Eläkkeensaajien kokoontumisessa kertomassa diabeteksen yhdistystoiminnasta, itse sairaudesta, omasta diabeteshistoriastaan ja vastasivat suureen määrään kysymyksiä. Paikalla oli noin 55 henkeä.
- Osallistuttiin Lions B- ja N-piirien ja PSDY:n järjestämään kävelytapahtumaan Helsingin keskustassa.
- Toukokuussa Diabetesliiton järjestöpäiville Tampereella osallistui Väinö Niskanen.
- Edustajamme olivat paikalla Korson Kyläjuhilla Lionsien naisjärjestön kutsumana.
- Elokuussa kävimme Fazerin vierailukeskuksessa opastetulla käynnillä, mukana oli 16 henkilöä.
- Syyskuussa edustajamme olivat Heurekassa Vantaan kaupungin järjestämässä Yhteistyö järjestöjen kanssa-tilaisuudessa, jossa puhujina olivat mm. kaupunginjohtaja Ritva Viljanen ja pääsihteeri Tuija Brax Sydänliitosta.
- Lokakuussa olimme Hyvinvointimessuilla Energia Areenalla Myymässä. Saimme paikalle kaksi diabeteshoitajaa verensokerinmittaajiksi. Mittauksia tehtiin noin 300.
- Väinö Niskanen osallistui Myyrmäessä järjestettyyn Mielellään-yhteistyöjärjestön Erätauko-tilaisuuteen.
- Helsingin Messukeskuksessa pidetyillä I Love me-messuilla Marjo Seppälä oli PSDY:n osastolla kahtena messupäivinä.

- Marraskuussa Maailman Diabetespäivänä 14.11. olimme Tikkurilassa kahdessa apteekissa, Tikkurilan Asema-apteekissa sekä Tikkurilan Ykkösapteekissa, olimme myös Hakunilan apteekissa.
- Osallistuttiin PSDY:n syyskokoukseen 27.11. Yhdistyksen hallitukseen valittiin kolme edustajaa Vantaalta.
- Vantaalaisia oli mukana PSDY:n vierailulla eduskunnassa 28.11. kansanedustaja Sari Sarkomaa vieraina.
- Joulukuun toimikunnan kokous pidettiin ruokailun merkeissä. Virpi Hildén ja Anja Heiniölä ilmoittivat eroavansa toimikunnasta.

MUUTA:

Sekä kevät- että syyskaudella Marjo Seppälä ja Tuula Natunen ovat olleet usealla Vantaan terveyskeskusten järjestämällä vastasairastuneiden ja riskiryhmässä olevien kursseilla kertomassa yhdistystoiminnasta. Kursseja on pidetty Myyrmäen terveysasemalla ja Variassa Koivukylässä. On jaettu lehtiä, esitteitä ja Vantaan alueosaston tietoja.

Myyräessä on ollut vesivoimisteluryhmä maanantaisin 14 kertaa sekä kevät- että syyskaudella.

Asahi-terveysliikuntaa on harrastettu perjantaisin Leinikissä.

Kerhoissa on ollut monenlaista ohjelmaa: tuolijumppaa, tuote-esittelyitä, esim. hunajasta, terveysjalkineista, kauneudenhoitotuotteista, luontaishoidoista. Edunvalvonnan asiantuntija on pitänyt luennon, on ollut terveyteen liittyviä luentoja ja esityksiä. Pidetty arpajaisia. On keskusteltu liikunnasta, terveellisestä ruoasta ja diabeteshoidon laadusta.

5.3 ESPOON ALUEOSASTO (sis. Espoo ja Kauniainen) TOIMINTAKERTOMUS VUOSI 2018

TIIVISTELMÄ

Pääkaupunkiseudun Diabetesyhdistys on Suomen suurin ja vanhin Diabetesyhdistys, ja vuosi 2018 oli sen 70. toimintavuosi. Espoon alueosasto (sis. Espoo ja Kauniainen) on yhdistyksen toiseksi suurin alueosasto Helsingin jälkeen jäsenmäärän ollessa Espoossa noin 1600. Toiminta vuonna 2018 jatkui Espoossa aktiivisena ja vakiintuneella tavalla. Edunvalvonta keskittyi edelleen hoitovälinejakelun esimerkiksi liuskat ja siinä havaittuihin ongelmiin. Lisäksi on seurattu jalkaterapiahoitoon saatavuutta sekä hoitoon pääsyn ja silmänpohjakuvausten toteutumista sekä seurataan hoitosuunnitelmien tekemistä diabeetikoille. Myös SOTE-uudistuksen edistymistä on seurattu osan osallistumalla työryhmiin ja koulutuksiin.

YLEISTÄ

Alueosaston vuosikokous pidettiin 29.1.2018. Tammikuun 29. päivänä pidetyssä jäsenkokouksessa aluetoimikuntaan valittiin Marita Lassila, Osmo Tuppurainen, Paula Eerola, Markku Malmi ja Sirpa Aarniolehto-Kotilainen. Toimikunta piti vuoden aikana kolme kokousta.

EDUNVALVONTA

Oltiin aktiivisesti yhteydessä Espoon terveystaloihin, palvelutaloihin, sosiaalitoimeen ja poliittisiin päättäjiin espoolaisten diabeetikoiden asioissa. Lisäksi tehtiin yhteistyötä apteekkien, palvelutalojen, terveysasemien ja yksityisten lääkäriasemien kanssa jakamalla materiaalia diabeteksestä.

Marita Lassila jatkoi Espoon Vammaisneuvoston varajäsenenä.

TIEDOTUS

Yhdistyksen tiedotuskanavat alueen diabeetikoille ja jäsenille olivat yhdistyksen tiedotuslehti KIDE, yhdistyksen www-sivut (www.psdiabetes.fi) sekä Diabetesliiton sivut www.diabetes.fi. Lisäksi on tiedotettu kaupungin nettisivuilla ja muiden yhdistysten nettisivuilla.

VERTAISTUKI, KERHOT, KURSSIT, VIRKISTYSTOIMINTA

Yhdistyksen ja eri aluetoimikuntien eri puolilla pääkaupunkiseutua järjestämät luentotapahtumat olivat tarjolla espoolaisille ja kauniaislaisille diabeetikoille ja riskiryhmään kuuluville. Nämä ovat myös tarkoitettu muille kuin jäsenille.

Vertaistukitoiminta jatkui Espoon Keskuksen Betes-kahvilassa joka toinen viikko tapahtuvissa kokoontumisissa. Kokoontumisia oli kevätkaudella 9 ja syyskaudella 8 kertaa. Matinkylän Kylämajalla syys kaudella kokoontui vertaistukiryhmä 4 kertaa. Vuoden aikana kokouksissa kuultiin yhtä diabeteshoitajaa ja diabetesliiton Järjestösuunnittelija Laura Tuominen-Lozic. Yhdistys järjesti Hypokoira yhdistyksen esitelmän ja diabeteshoitajan esitelmän Omenan-kirjaston stagella. Marita Lassila osallistui ESH:N vertaistukimateriaalin tekemiseen, jolla koulutetaan muita vertaistukeen erikoissairaanhoidossa.

Huhtikuussa oltiin mukana Italian matkalla 2-tyyppin vertaistukiryhmää vetämässä. Toukokuussa tehtiin retki Tuusulaan.

VERKOSTOITUMINEN

Yhteistyötä tehtiin eri yhdistysten kanssa yli kuntarajojen. Verkostoitumista vetää Espoon aluetoimikunnasta Marita Lassila ja mukana on myös Paula Eerola.

LIIKUNTA

Leppävaaran keilailu jatkui viikoittain ympäri vuoden.

Kuntosalivuoro jatkoi toimintaa kevät ja syyskaudella Olarin uimahallissa. Kurseja oli 26 kertaa, 1 tuntia kestävä kuntosaliohjaus.

Kevät ja syyskaudella oli kaksi vesijumpparyhmää Olarin uimahallissa. Toinen ryhmä oli maahanmuuttaja naisille, joka kokoontui tiistaisin.

Ryhmät ovat avoimia kaikille Espoolaisille. Tavoitteena on edistää terveysliikuntaa ja siten vähentää riskiä sairastua tyypin 2 diabetekseen.

MUUTA

Osallistuttiin vaalikeräykseen presidentin vaalin aikana. Lisäksi tehtiin yhteistyötä Espoolaisten apteekkien kanssa.

Pikkujoulut pidettiin ravintola El Armadillo marraskuussa, paikalla yhdistyksen jäseniä ja hallituksen jäseniä yhteensä 19.

Diabeteskeilaus avoin kaikille Pääkaupunkiseudun Diabetesyhdistys ry:n (PSDY:n) jäsenille, osallistuttiin yhteen haastetturnaukseen (Parkinson yhdistys). Vuoden päätöskahvit juotiin joulujen välissä.

Betes kauden kevät kauden päättäjäiset juotiin toukokuussa

Syyskauden päättäjäiset ”Joulukahvit” juotiin Betes-kahvilassa 12.12.2018.

5.4 KIRKKONUMMEN ALUEOSASTON TOIMINTAKERTOMUS 2018

ALUEOSASTON TOIMINTA

Alueosaston puheenjohtajana toimi yhdistyksen puheenjohtaja Päivi Parviainen, hallituksessa ja alueosaston nettisivujen ylläpitäjänä Jukka Heikkinen. Alueosastoa vaivasi vuoden 2018 aikanakin aktiivisten toimijoiden puute.

VERTAISTUKI

Keskustelukerhoa kokoontui edelleen kerran kuukaudessa kuukauden 3 torstaina iltapäivisin, josta tiedotettiin ajoittain paikallislehdessä ja Pääkaupunkiseudun Diabetesyhdistyksen julkaisussa Kide. Omalta verkkosivultamme www.kirdi.fi löytyivät päivämäärät ja aiheet.

TAPAHTUMIA JA LUENTOJA

Vuoden 2018 aikana ei Kirkkonummella järjestetty luentoja, vaan tiedotettiin jäsenille yhdistyksen järjestämistä luennoista ja muusta toiminnasta.

TIEDOTTAMINEN

Omalla verkkosivulla www.kirdi.fi on ylläpidetty tietoja alueosaston tapahtumista ja myös pääkaupunkiseudun yhdistyksen tapahtumista, sekä jaettu diabetestietoutta yleisemminkin.