

Esitettäväksi yhdistyskokoukselle xx.xx.2020

# Yhdistyksen sääntöjen mukainen vuosikertomus ja tilinpäätös 2019



Pääkaupunkiseudun Diabetesyhdistys ry

## Sisällysluettelo

1. YLEISTÄ .....	2
2. YHDISTYSTOIMINTA.....	2
2.1. Alueosastojen toiminta .....	2
2.2. Tiedotustoiminta .....	3
2.3 Yhteistyö .....	3
2.4. Kerhotoiminta ja vertaistuki .....	3
2.5. Liikuntatoiminta.....	3
2.6. Virkistystoiminta.....	4
2.7. Osallistuminen Diabetesliiton toimintaan.....	4
3. TERVEYDEN EDISTÄMINEN .....	4
3.1. Mittaustoiminta.....	4
3.2. Väestökampanjointi.....	5
3.3. Ryhmätoiminta .....	5
3.4. Vastaanottotoiminta .....	6
3.5. Koulutukset.....	6
4. HALLINTO JA HENKILÖSTÖ.....	6
4.1. Yhdistyksen toiminta ja kokoukset 2019.....	6
4.2. Edustukset .....	7
4.3. Toimihenkilöt.....	7
5. TALOUS .....	8
6. ALUEOSASTOJEN TOIMINTAKERTOMUKSET .....	8
6.1. HELSINGIN ALUEOSASTON TOIMINTAKERTOMUS 2019.....	8
6.2. VANTAAN ALUEOSASTO TOIMINTAKERTOMUS VUOSI 2019 .....	10
6.3. ESPOON ALUEOSASTO (sis. Espoo ja Kauniainen) TOIMINTAKERTOMUS VUOSI 2019 .....	12

## 1. YLEISTÄ

Pääkaupunkiseudun Diabetesyhdistys on perustettu 13.6.1948 ja rekisteröity 12.10.1948. Yhdistys on vanhin jäsenjärjestö liitossa sekä jäsenmäärältään 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.

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

## JÄSENMÄÄRÄ

Jäsenmaksunsa suorittaneita jäseniä oli vuoden 2019 lopussa 7097, joka on 2,7% vähemmän kuin vuonna 2018. Yhdistyksen jäsenten keski-ikä on noin 65 vuotta.

## VUODEN 2019 TOIMINNAN PAINOPISTEALUEET OLIVAT

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

## 2. YHDISTYSTOIMINTA

### 2.1. Alueosastojen toiminta

Yhdistyksessä toimii aktiivisesti kolme alueosastoa, Espoo, Helsinki ja Vantaa. Alueosastot järjestävät alueellaan aktiivista toimintaa. Alueosastojen vuosikertomukset löytyvät tämän kertomuksen lopusta.

## 2.2. Tiedotustoiminta

Yhdistyksen jäsenlehti, KIDE, julkaistaan neljä kertaa vuodessa. Lehti uudistui kustannus syistä, koko on nykyisellään pienempi, ei maksullisia artikkeleita, keskittyy enemmän yhdistyksen tapahtumista tiedottamiseen. Yhdistyksen verkkosivuilla tiedotetaan yhdistyksen toiminnasta ja tapahtumista.

Yhdistyksellä on omat Facebook-sivut ja Instagram-tili. Facebook-sivuilla tiedotetaan tapahtumista ja ajankohtaisista asioista.

Paikallislehtiin laitettiin maksullisia ilmoituksia tapahtumista ja maksuttomiin ”minne mennä” -palstoille laitettu ilmoituksia. Myös Diabetes-lehdessä ilmoitettiin yhdistyksen tapahtumista. Tapahtumista laitetaan myös viestiä alueen diabeteshoitajille.

Uutiskirje lähti viime vuonna kolme kertaa yhdistyksen jäsenille, jotka ovat sähköpostinsa ilmoittaneet.

## 2.3 Yhteistyö

Yhdistys on ollut aktiivisesti mukana Yksi elämä -järjestöjen tapaamisissa ja tapahtumissa. HUS:n tilaisuuksiin osallistumme Hyvä Kierre -päivään, OLKA:ssa yhdistysesittelyä maailman diabetespäivänä.

Muiden järjestöjen kanssa: Moniheli, Suomen venäjänkieliset, Suomen pakolaisapu, Uudenmaan munuais- ja maksayhdistys, SuPer Helsingin Alzheimer-yhdistys sekä Lions.

Helsingin Yliopiston lääkäriopiskelijat kävivät yhdistyksessä haastattelemassa diabeetikoita.

## 2.4. 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, asiasällön lisäksi. Pääkaupunkiseudun Diabetesyhdistyksessä toimi aktiivisesti useita eri kerhoja Helsingissä, Espoossa ja Vantaalla. Kerhot järjestävät luentoja, toimintaa, erilaisia retkiä ja tapahtumia itsenäisesti. Vertaistukikerhot löytyvät alueosastojen raporteista.

## 2.5. Liikuntatoiminta

Yhdistyksessä toimii liikunnasta kiinnostuneiden työryhmä, jonka tarkoituksena on ideoita liikunnallisia tapahtumia. Liikunnasta kiinnostuneet kokoontuivat kaksi kertaa. Toiminnasta vastasi Tero Kykkänen ja

toiminnanjohtaja Raila Sulasalmi. Syykaudella järjestettiin kirkkovenesoutu ja frisbeegolf kokeilu.

## 2.6. Virkistystoiminta

Pääkaupunkiseudun Diabetesyhdistyksen alueosastot järjestivät retkiä ja teatterireissuja. Alueosastojen toimintakertomukset ovat tämän toimintakertomuksen liitteenä.

Elokuussa järjestettiin museorattikka-ajelu, osallistujia 20.

Syyskuussa pidettiin Syksyn starttiristeily yhdistyksen aktiiveille. Suunniteltiin yhdessä yhdistyksen toimintaa ja virkistettiin samalla. Osallistujia 50. Joulukuussa pidettiin yhdistyksen jouluglögiti toimistolla, kävijöitä päivän aikana 72.

## 2.7. 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 ja Marika Hallbäck toimivat Diabetesliiton vaalitoimikunnassa. Marita Lassila ja Raila Sulasalmi toimivat vastuuhenkilöinä Uudenmaan SOTE-työryhmässä.

Diabetesliiton kursseja ja toimintaa markkinoitiin yhdistyksen jäsenlehdessä, verkkosivuilla ja somekanavissa. Digi-diabeetikko toimintaa järjestettiin yhdistyksen tiloissa yhdistyksen jäsenille syksyllä, neljä eri kurssia.

Yhdistyksen hallituksen jäsenet ja toiminnanjohtaja osallistuivat liiton päiville Hämeenlinnassa keväällä ja alueellisille neuvottelupäiville syksyllä Kouvolassa.

Diabetesliiton ja Nuorten Akatemian kanssa on järjestetty yläasteikäisten diabetesnuorten toimintaa.

## 3. TERVEYDEN EDISTÄMINEN

### 3.1. Mittaustoiminta

Verensokeria mitattiin useissa tapahtumissa vuoden aikana. Mittaustapahtumissa mitattiin noin 1200 verensokerinmittausta. Korkeita arvoja, yli 8mmol/mol, oli noin 5% mitatuista. Mittaustapahtumissa annetaan mittauksen lisäksi terveysneuvontaa ammattilaisen toimesta. Korkeita arvoja saaneet ihmiset ohjattiin ottamaan yhteyttä terveydenhuoltoon. Lisäksi annettiin ohjausta ja neuvontaa omahoitoon, ohjattiin järkevään verensokerin omaseurantaan.

Käytössä oleville mittareille tehdään kontrollitestejä laadun varmistamiseksi. Mittaustoiminnasta vastaa toiminnanjohtaja Raila Sulasalmi

Yhdistyksen tapahtumat

- 30.3. Vermon tapahtuma, verensokerin mittausta
- 13.4 Sydän messut Espoossa
- 5.5. Diabeteskävely yhteistyössä Lions N-piirin ja B-piirin kanssa
- 24.8. Kirkkonummipäivät

Lisäksi mittauksia on tehty yhdistyksen toimistolla ja luentotapahtumien yhteydessä.

### 3.2. Väestökampanjointi

Diabetestietoisuutta lisättiin yleisötapahtumissa toiminta-alueella. Helsingin alueella toteutettiin kaupungin avustukseen sidottua toimintaa. Vuoden aikana olimme mittaamassa verensokeria ja jakamassa diabetestietoutta kauppakeskustapahtumissa Malmilla ja Vuosaarella, maahanmuuttajille suunnatussa tapahtumassa Kontulassa, työttömien ja vähävaraisten tapahtumassa Kannelmäessä ja palvelukeskus Kinaporissa. HSL:n kuljettajille järjestettiin mittauspäivä yhteistyössä Helsingin Liikennealan Sydänyhdistyksen kanssa.

Lisäksi maksuttomat luennot Kampin palvelukeskuksessa

- 23.1. Verenpaine
- 20.2. Suomalaiset terveystruuat
- 11.3. Vitkastelusta, mielihaluista, houkutuksista ja syömisestä.
- 3.9. Tyypin 1 diabetes nuorella
- 1.10. Tyypin 2 diabeteksen hyvä hoito
- 20.11. Diabetes ja sydänsairaudet
- 2.12. Miten diabetes puhkea

Luennot muualla, aiheena perustietoa tyypin 2 diabeteksestä

- 20.8. Roihuvuoren palvelukeskus
- 10.10 Olarin kirkko
- 29.10. Maunulan naapurustopiiri
- 30.10. Kirkkonummen seurakuntasali
- 6.11. Veikkolan seurakuntasali
- 13.11. Myllypuron monipuolinen palvelukeskus
- 3.12. Tikkurilan lukio

Osallistujia luennoilla yhteensä 799 henkilöä

### 3.3. Ryhmätoiminta

Yhdistys osallistui Kokeilun paikka -hankekokeiluun, Dumpkaa Diabetes. Kokeilussa etsittiin keinoja ehkäistä diabetesta. Ryhmään osallistui 20 henkilöä, 10 interventoryhmään ja 10 verrokkiryhmään. Kokeilu kesti kuusi kuukautta. Ryhmäläiset saivat käyttöönsä aktiivisuutta seuraavat mittarit, heille tehtiin HbA1c- ja

verenpaineen mittauksia. Lisäksi ryhmäläiset tekivät itse verensokeriseurantaa kotona.

Omahoidon tukiryhmiä tyyppin 2 diabeetikoille järjestettiin yhteensä 3 kolme kappaletta. Ryhmän vetämisestä vastasi diabeteshoitaja. Ryhmät kokoontuivat neljä kertaa. Osallistujia yhteensä 28.

Minä voin -tapahtuma suunnattuna tyyppin 1 diabeetikoille järjestettiin Vantaalla. Osallistujia 18

Diabetesnuorten kansainvälinen leiri järjestettiin kesällä yhteistyössä Lionsien kanssa. Osallistujia suomesta oli 8kpl.

### **3.4. Vastaanottoiminta**

Yhdistyksessä on mahdollista saada opastusta verensokerimittareiden käyttöön ja verensokerin mittaamiseen. Terveystenhoitaja Ella Pirttinen opastaa ja neuvoo kaikkia yhdistyksessä kävijöitä. Elokuusta eteenpäin oli mahdollista mittauttaa verensokeri, verenpaine ja HbA1c-arvo, päivittää Libre-sensorin lukijan ja tehdä verensokerimittari kontrollitestin.

Yhdistyksessä ulkopuolista vastaanottoa pitivät fysioterapeutti Hannu Puolakanaho, kesäkuun loppuun. Jalkojenhoitaja Päivi Parikka-Sinisalo lopetti vastaanotto toiminnan yhdistyksen tiloissa maaliskuun loppuun. Yhdistyksen tiloissa ei ole riittäviä valmiuksia jalkojenhoidon vastaanoton pitämiseksi, riittämätön ilmanvaihto ja kaatoaltaan puuttuminen.

Maailman diabetespäivänä 14.11. järjestettiin yhdistyksessä avoimet ovat. Kävijöillä oli mahdollista teettää jalkojen lämpökamerakuvaus ja käydä diabeteshoitajan non-stop vastaanotolla ilman ajanvarausta. Maailman diabetespäivänä yhdistyksessä kävi 156 asiakasta.

Farmaseuttiopiskelijat järjestivät maksuttomia lääkehoidon arviointeja kriteerit täyttävälle diabeetikoille osana opiskeluaan

### **3.5. Koulutukset**

Vuonna 2019 diabeteskoulutuksia tilattiin Laajasalo-opistoon koulunkäynnin avustajille, Väestöliiton kotipalveluun lastenhoitajille ja Vuorensyrjän palvelukeskuksen henkilökunnalle. Koulutuksen suunnittelusta ja toteutuksesta vastasi toiminnanjohtaja Raila Sulasalmi.

## **4. HALLINTO JA HENKILÖSTÖ**

### **4.1. Yhdistyksen toiminta ja kokoukset 2019**

Yhdistyksen hallitus kokoontui yhteensä 17 kertaa.

Hallituksen puheenjohtajana toimi Päivi Parviainen, erosi tehtävästään 17.5.. Hallituksen puheenjohtajana syyskokoukseen asti toimi varapuheenjohtaja Marita Lassila.

Hallituksen varsinaiset jäsenet:

- Marika Hallbäck (Helsinki)
- Raija Härönoja (Helsinki)
- Marita Lassila (Espoo), varapuheenjohtaja
- Päivi Parviainen (Kirkkonummi), puheenjohtaja, 5/2019 asti
- Eila Penttinen (Vantaa)
- Kaija Siltala (Helsinki)
- Raila Sulasalmi, erosi tehtävästään 3/2019
- Osmo Tuppurainen (Espoo)
- Liisa Valtonen-Lindholm (Vantaa)
- Tiiu Aug (Espoo), valittiin Raila Sulasalmen tilalle 6/2019

Hallituksen varajäsenet:

- Heli Härönoja (Helsinki)
- Nelli Bäckman (Helsinki)

Hallituksen sihteerinä toimi toiminnanjohtaja Tarja Hartman tammikuun loppuun, maaliskuusta eteenpäin sihteerinä toimi toiminnanjohtaja Raila Sulasalmi.

Yhdistyksen sääntömääräiset kokoukset pidettiin keväällä ja syksyllä. Kevätkokous huhtikuussa, jatkokokous ja ylimääräinenkokous kesäkuussa ja syyskokous syyskuussa.

Yhdistyksen tilintarkastajana toimi Mauri Köykkä, HT, Keravan tilitoimisto ja Teemu Laitinen, HT, SYS Audit Oy.

## 4.2. Edustukset

Kaupunkien vammaisneuvostoissa 2019

Espoo: varajäsenenä Marita Lassila

Vantaa: varajäsenenä Kari Natunen

Helsinki: ei edustajaa

Kirkkonummi: Päivi Parviainen

Espoon järjestöjen yhteisön (EJY) jäsen.

Toiminnanjohtaja Raila Sulasalmi edustaa yhdistystä Diabetesfoorumissa ja on ottanut osaa eurooppalaisten diabetesjärjestöjen seminaariin toukokuussa Kööpenhaminassa.

Kumajan Uudenmaan Sote-järjestöt tapahtumissa edustajana toiminnanjohtaja Raila Sulasalmi.

## 4.3. Toimihenkilöt

Toiminnanjohtaja Tarja Hartmanin työsuhde päättyi helmikuun alusta. Uudeksi toiminnanjohtajaksi valikoitui hallituksen jäsen Raila Sulasalmi. Raila Sulasalmi aloitti yhdistyksen toiminnanjohtajana maaliskuun



puolivälissä. Diabetesmyymälästä vastasi Anu Vaahtera kesäkuun loppuun. Palkatusta siivoojasta luovuttiin huhtikuussa.

Terveystenhoitaja Ella Pirttinen aloitti työt elokuussa, Ellan työaika 24h/vko. Ella kävi Diabetesliiton järjestämän diabeetikon hoidon peruskurssin. Ella pätevytyy työnohessa diabeteshoitajaksi. Ellan vastuulla on hoitajan työt, ohjaus ja neuvonta, myymälässä toimiminen, tapahtumat ja yhdistyksen verkkosivujen ja Facebook-sivun päivittäminen ja ylläpito.

## 5. TALOUS

Yhdistyksen tulos vuonna 2019 oli 40.758,54 euroa ylijäämäinen. Tilikaudella näkyy tuottoja, joihin kohdistuvat menot näkyvät tulevina vuosina. Nämä tuotot ovat alueosastojen omia varoja yhteensä 14.678,68 euroa. Alueosastojen omat varat koostuvat Pieni ele -keräyksistä saaduista tuloista. Alueosastot jakavat nämä varat useammalle vuodelle, koska Pieni ele -keräyksiä ei järjestetä joka vuosi.

Yhdistys palautti Helsingin kaupungin avustusta 10.000€ vuodelta 2018. Syynä tähän oli toiminnan vähyys vuoden 2018 aikana.

Yhdistys sai Diabetesliiton hallituksen myöntämää STEA:n jäsenjärjestöavustusta vuonna 2019 500€. Raha käytettiin hakemuksen mukaisesti diabeteshoitajan palkkakuluihin diabetesnuorten leirille, joka järjestettiin yhteistyössä Lionsien kanssa 15.-21.7. Kisakalliossa.

Myyvälän toiminta siirrettiin takaisin yhdistykselle huhtikuusta 2019. Myymälän liikevaihto vuonna 2019 oli 98.238,89 euroa, laskettuna yhteen Uudenmaan Diabetes Oy:n ja yhdistyksen osuus. Liikevaihto oli 9.954,75 euroa suurempi, kuin vuonna 2018. Myymälän kuluissa ei ole otettu huomioon henkilöstö- ja toimitilakuluja. Henkilöstö ja toimitilakulut näkyvät varsinaisen toiminnan kuluissa.

Pääkaupunkiseudun Diabetesyhdistys ry omistaa Uudenmaan Diabetes Oy:n kaikki osakkeet. Vuonna 2019 Uudenmaan Diabetes Oy:n hallitus muodostui seuraavasti: jäsenet: Marika Hallbäck ja Liisa Valtonen-Lindholm. Tilikauden tappio oli 902,50 euroa.

---

## 6. ALUEOSASTOJEN TOIMINTAKERTOMUKSET

### 6.1. HELSINGIN ALUEOSASTON TOIMINTAKERTOMUS 2019

#### 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

Yleistä Helsingin alueosaston yksi tärkeimpiä tehtäviä on jäsentensä vertaistuen mahdollistava toiminta sen eri muodoissaan ja yhteistoiminnassa muiden alueyhdistysten ja pääyhdistyksen (Pääkaupungin Diabetesyhdistys ry) kanssa. Suurin osa yhdistyksen jäsenistä on helsinkiläisiä, 3665 henkilöä.

## EDUNVALVONTA

Viime vuosina Helsingin alueosastolla ei ole ollut paikkaa kaupungin vammaisneuvostossa. Edunvalvontaa hoidetaan yhdessä Helsingin Sydänyhdistyksen kanssa. Myös tarvikkejakelua seurataan, jotta mahdollisilta ongelmilta vältyttäisiin. Eduskunnan diabeteskerhoon pidetään myös yhteyttä esim. Kela – korvausten suhteen, koska politiikka vaikuttaa edellä mainittuihin.

## TIEDOTUS

Helsingin alueosasto tiedottaa tapahtumistaan KIDE – lehdessä ja yhdistyksen Facebook – sivuilla ja muissa yleisissä tiedotuskanavissa. Erilaisia julkaisuja on saatavissa toimistolla ja KIDE – lehtiä myös terveystieteissä.

## VERTAISTUKI, KERHOT, KURSSIT, LUENNOT

Muitten alueosastojen kanssa varaudutaan järjestämään budjetin salliessa yhteisiä retkiä ja matkoja esim. Helsingin lähialueille ja saaristoon, koska pidemmät kuljetukset busseilla edellyttävät tiettyä minimi osallistujia määrää ollakseen mahdollisia, vaikkakin suurelta osin omakustanteisina. Yhdistyksen Kroatian matka toteutuu vuoden 2020 huhtikuussa. Messuille, kuten Sydänmessut, Vapaaehtoistoiminnan messut Wanhalla, Maailman Diabetespäivä jne., osallistutaan ja muihinkin harkinnan mukaan. Vertaistuki kerhot kokoontuvat maanantaisin Kampin palvelukeskuksessa ja tiistaisin yhdistyksen tiloissa. Kävijöitä vertaistukikerhossa on 5-24/kerta. Perhekerho kokoontui kaksi kertaa.

## LIIKUNTA

Vesivoimistelu, oli Mäkelänrinteen Uintikeskuksessa edelleen jäseniemme suosituin liikuntamuoto, ja yhdistys tukee sitä taloudellisesti. Sauvakävelyryhmiä ja keilailuryhmiä toimii muissa toiminta- alueen kunnissa ja niihin osallistui myös helsinkiläisiä. Lentopallokerho kokoontui Kisahallissa ja sen toimintaan osallistui pääasiassa helsinkiläisiä.

Vuoden 2019 tapahtumia, retkiä, matkoja, teatteria:

- 14.1 Alueosaston kuukausikokous
- 15.1 Tiistaiset vesijumpat alkoivat (huhtikuun loppuun)
- 23.1 Alueosaston vuosikokous Kampin palvelutalossa
- 18.2 Alueosaston kuukausikokous
- 25.3 Alueosaston kuukausikokous
- 28.3 Teatteriesitys Gabriel, Villensauna
- 3.4 – 9.4 Eduskuntavaalien Pieni Ele – keräys
- 13.4 Sydänmessut Tapiolassa
- 14.4 Varsinaisen vaalipäivän keräys
- 15.4 Pääyhdistyksen kevätkokous Kampissa

27.4 Diabetesliiton järjestöpäivät Aulangolla  
29.4 Alueosaston kuukausikokous  
15.5 – 21.5 Eurovaalien Pieni Ele - keräys  
26.5 Varsinaisen vaalipäivän keräys  
28.5 Alueosaston kuukausikokous  
17.6 Alueosaston kuukausikokous Uunisaarella  
30.6 Näytelmä Pokka pitää, Heinolan kesäteatterissa  
3.8 Sokkomatka Forssan seudulle  
2.9 Alueosaston kuukausikokous  
10.9 Syyskauden vesijumppat alkoivat ja jatkuivat aina joulukuulle asti.  
18.9 Pääyhdistyksen suunnitteluristeily Tallinnaan  
21.9 Vapaaehtoistoiminnan messut (aik. Menu-messut) Wanhalla  
5.10 Näytelmä Täydellinen lauantai, Arena teatteri  
28.10 Alueosaston kuukausikokous  
12.11 Facebook – koulutusta toimistolla, 1.jakso  
13.11 Avoimet ovet toimistolla  
14.11 Maailman diabetespäivä  
16.11 Teatteri Pieni merenneito, Kaupunginteatteri.  
19.11 Facebook koulutusta toimistolla, 2.jakso  
17.12 Jouluglöggit toimistolla  
17.12 Vuoden viimeinen vesijumppa Mäkelänrinteellä kahveineen, 20 henk.  
Edellisten lisäksi hyödynnetty Kampin palvelutalon tilaisuuksia

## 6.2. VANTAAN ALUEOSASTO TOIMINTAKERTOMUS VUOSI 2019

### TIIVISTELMÄ

Vantaan alueosasto on tarjonnut jäsenilleen vertaistukea ja toimintaa eri puolilla Vantaata, kolmessa kerhossa, Myyrmäessä (osallistujia 5-10), Hakunilassa (osallistujia 4-8) ja syyskuusta 2019 alkaen Tikkurilassa (osallistujia 7-13). Lisäksi Vantaalla toimii perhekerho erikseen sovittuina kertoina. Kerhomme ovat avoimia kaikille diabetesasioista kiinnostuneille. Olemme pyrkineet vaikuttamaan hyvän omahoidon toteutumiseen sekä tyypin 1 että tyypin 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, Eila Penttinen ja Liisa Valtonen-Lindholm.

### YLEISTÄ

Alueosaston vuosikokous pidettiin 23.1.2019 Tikkurilan kirjaston kokoushuoneessa. Alueosaston toimikuntaan valittiin Marjo Seppälä, puheenjohtaja, Sirpa Toimela-Nystöm, varapuheenjohtaja, Väinö Niskanen, sihteeri, Irma Laine, rahastonhoitaja sekä muiksi jäseniksi Marjo Kalliokanerva, Arja Leppänen, Eila Penttinen ja Liisa Valtonen-Lindholm. Toimikunta kokoontui vuoden aikana 11 kertaa.

### EDUNVALVONTA

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

### TIEDOTUS

Painatettiin alkuvuodesta Vantaan alueosaston esite, jossa on tiedot yhteyshenkilöistä ja toiminnasta sekä yhteystiedot Pääkaupunkiseudun Diabetesyhdistyksestä ja Diabetesliitosta. Esitettä jaettiin terveysasemille, apteekkeihin, Hyvinvointimessuilla ja muissa tapahtumissa. KIDE-lehdessä ja Pääkaupunkiseudun Diabetesyhdistyksen internetsivuilla on ilmoitettu kaikista tapahtumista. Väinö Niskanen piti ajan tasalla alueosaston omia internet-sivuja, joilla kerromme Vantaan toiminnasta ja tapahtumista. Vantaan Sanomissa ilmoitimme vertaistukikerhoista ja vuosikokouksesta. Vuoden aikana siirryttiin käytäntöön, jossa vantaalaisille jäsenille jaettavassa KIDE-lehdessä on erillinen Vantaa-liite, jossa on kaikki Vantaan tiedot.

## MUU TOIMINTA

Tammikuussa osallistuttiin Vantaan kaupungin järjestämään avustus-infoon. Edustajamme Väinö Niskanen osallistui Vantaan Järjestöringin koulutukseen.

Helmikuussa osallistuttiin Vantaan Sydän ry:n 112-Uskalla auttaa päivään Kauppakeskus Tikkurissa.

Myyrmäen terveysasemalla järjestetyllä vastasairastuneiden kurssilla oli Marjo Seppälä kertomassa yhdistystoiminnasta.

Maalikuussa edustajamme oli Lions Vantaa Helsingin kokoontumisessa kertomassa diabetesasioista.

Huhtikuussa osallistuttiin eduskuntavaalien Pieni ele -keräykseen kuudessa keräyspaikassa.

Toukokuussa muutama vantaalainen osallistui Lions-Diabetes-kävelyyn Helsingissä.

Hakunilan kerho järjesti retken Kuusijärvelle.

Edustajamme oli paikalla Lions Vantaa Avian kävelytapahtumassa Kartanonkosken liikuntapuistossa.

Osallistuttiin EU-vaalien Pieni ele -keräykseen seitsemässä keräyspaikassa.

Vantaan Järjestöringin vuosikokoukseen osallistui Väinö Niskanen, joka tuli valituksi hallituksen varajäseneksi.

Elokuussa kävimme Pieni ele -keräyksessä mukana olleiden kanssa katsomassa näytelmän Rehu-Virtanen Vantaan Näyttämön Navethaliassa, mukana oli 15 henkeä.

Syyskuussa Vantaan Sydän ry kutsui meidät mukaan Terveystapahtumaansa Peltolan koululle Tikkurilaan. Terveystapahtumassa Ella Pirttinen PSDY:stä teki noin 130 verensokerin mittausta.

Vantaalaisia oli mukana PSDY:n suunnitteluristeilyllä Viking Linella Tallinaan.

Lokakuussa olimme Hyvinvointimessuilla Energia Arenalla Myymässä. Paikalla oli toiminnanjohtaja Raila Sulasalmi, joka teki verensokerin mittauksia noin 200.

Olimme mukana Vantaan Sydän ry:n ja Vantaan Latu ja Polku ry:n järjestämässä kävelytapahtumassa Tikkurilassa.

Marraskuussa

Maailman Diabetespäivänä 14.11. olimme Tikkurilan Ykkösaiteekissa ja Hakunilan apteekissa.

Kävimme tutustumassa Laila Pullisen näyttelyyn Vantaan Taidemuseo Artsissa, saimme erittäin hyvän opastuksen. Mukana 7 henkeä.  
Olimme Etelä-Vantaan eläkeläisten kokoontumisessa kertomassa diabeteksestä ja yhdistystoiminnasta.

Joulukuussa kävimme Teatteri Vantaassa katsomassa Ulla Tapanisen esitystä Lava-ammuntaa VI. Mukana oli 20 henkeä.  
Vertaistukikerhojen yhteinen pikkujoulu pidettiin Tikkurilan asukastilassa. Paikalla oli kolmihenkinen orkesteri laulattamassa joululauluja. Osallistujia oli noin 20.

Myyrmäessä pidettiin Diabetesliiton kurssi Tiedon haun perusteet. Kouluttajana Diabetesliitosta Johanna Häme-Sahinoja.

#### MUUTA:

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

Asahi-terveysliikuntaa on harrastettu perjantaisin Leinikissä.

Kerhoissa on ollut monenlaista ohjelmaa: esittelyä kuntosalitoiminnasta, luontaishoidoista, ikäihmisille apua tarjoavista yrityksistä ja jalkojenhoidosta. On keskusteltu liikunnasta, terveellisestä ruoasta, hiilihydraateista ja diabeteshoidon laadusta

### 6.3. ESPOON ALUEOSASTO (sis. Espoo ja Kauniainen) TOIMINTAKERTOMUS VUOSI 2019

#### TIIVISTELMÄ

Pääkaupunkiseudun Diabetesyhdistys on Suomen suurin ja vanhin Diabetesyhdistys, ja vuosi 2019 oli sen 71. toimintavuosi.

Espoon alueosasto (sis. Espoo ja Kauniainen) on yhdistyksen toiseksi suurin alueosasto Helsingin jälkeen jäsenmäärän ollessa Espoossa yli 1500.

Toiminta vuonna 2019 jatkui Espoossa aktiivisena ja vakiintuneella tavalla.

Edunvalvonta keskittyi edelleen hoitovälinejakelun esimerkiksi liuskat ja siinä havaittuihin ongelmiin. Lisäksi on seurattu jalkaterapiahoidon 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 25.2.2019.

Helmikuun 25. päivänä pidetyssä jäsenkokouksessa aluetoimikuntaan valittiin Marita Lassila, Osmo Tuppurainen, Paula Eerola, Markku Malmi ja Sirpa Aarniolehto-Kotilainen.

Toimikunta piti vuoden aikana neljä 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](http://www.psdiabetes.fi)) sekä Diabetesliiton sivut [www.diabetes.fi](http://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 10 ja syyskaudella 8 kertaa. Viikolla 40 päästiin uusiin tiloihin Espoon Kaupungin kauppakeskuksessa sijaitsevaan palvelukeskukseen. Vuoden aikana kokouksissa kuultiin kahta diabeteshoitajaa, Sydänliiton edustajaa ja ravitsemusterapeuttia. Marita Lassila osallistui ESH:N vertaistukimateriaalin tekemiseen, jolla koulutetaan muita vertaistukeen erikoissairaanhoidossa.

Espoossa toimi myös Ykkösklubi, vertaistukiryhmä ikäryhmälle 13–17 vuotta. Heillä oli 4 tapaamista, osallistujia tapaamisilla oli 6-9 nuorta / kerta.

#### 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. Kursseja oli 29 kertaa.

Kevät ja syyskaudella oli kaksi vesijumpparyhmää Olarin uimahallissa. Sekaryhmä ja toinen ryhmä, joka oli maahanmuuttajia naisille, kokoontuivat tiistaisin.

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

#### MUUTA

Osallistuttiin vaalikeräyksiin Eduskunta- ja EU- vaalien aikana. Lisäksi tehtiin yhteistyötä Espoolaisten apteekkien kanssa.

Diabeteskeilaus, joka on avoin kaikille Pääkaupunkiseudun Diabetesyhdistys ry:n (PSDY:n) jäsenille, osallistuttiin yhteen haasteturnaukseen (Parkinson yhdistys). Vuoden päätöskahvit juotiin 19.12.2019.