

TOIMINTAKERTOMUS VUODELTA 2010

Tiivistelmä Alueosasto aloitti jo vuonna 1984 kerhotoiminnalla; keskustelua ja tietoisuuksia. Alueosaston nimi muutettiin vuoden 2009 alusta Kirkkonummen alueosastoksi, koska siuntiolaiset jäsenet siirtyivät Lohjan yhdistykseen Paras-hankkeen aluejoon johdosta. Toiminta on jatkunut entiseen tapaan; pääasiassa keskustellen vertaistuen muodossa ja hoidon kertausta asiantuntijoiden opastuksella. Keskusteluryhmä on kokoontunut kuukausittain.

Liikuntaa harrastettiin sauvakävelen. Diabeetikot kokoontuivat oma-aloitteisesti kuntosalilla ilman erityisohjausta. Hoidon tehostamiseksi järjestettyihin liikuntaryhmiin osallistuneet olivat hyvin sitoutuneita. Kerhot kokoontuivat viikoittain.

Kirkkonummella on toiminut aktiivisesti perheiden vertaistukiryhmä.

Kirkkonummen alueosasto osallistui lasten ja nuorten Terve Elämä-kampanjaan osana diabeteksen ehkäisytoimintaa.

Kirkkonummella toimivat kokeneet diabetesvastuulääkärit, motivoituneet diabeteshoitajat sekä toimiva välinejakelu. Alueosasto vaikutti vetoomuksella kunnallisen jalkaterapeutin toimen kokopäiväistämiseksi.

Yleistä Alueosasto toimii Pääkaupunkiseudun Diabetesyhdistys ry:n alueellisena toimintayksikkönä. Näin saavutetaan sekä paikallistuntemuksen ja lyhyempien välimatkojen tuomat hyödyt että koko pääkaupunkiseudulla toimivan yhdistyksen asiantuntemus. Kokoontumispaikka Pappilanmäen Palvelukeskuksessa on todettu hyväksi etelä-kirkkonummelaisille. Pohjoisen alueen ja työikäisten aktivointi on hankalaa, joka johtuu osaksi pitkistä välimatkoista ja julkisen liikenteen rajoituksista.

Yleisötilaisuudet ovat suosittuja; osallistujia 10 – 50 henkilöä. Kuukausitapaamisiin osallistuu 5 -12 ja sauvakävelyyn 3 – 5 henkilöä.

Alueosaston vuosikokous pidettiin 21.1.2010 Pappilanmäen Palvelutalolla. Ennen kokousta työterveyslääkäri/diabetesvastuulääkäri Nina Pöyry-Niemi kertoi diabeetikon verikokeista. Puheenjohtajaksi valittiin Otto Kangasniemi, sihteeriksi Sirpa Urhonen sekä rahastonhoitajaksi Reino Altain. Sirpa Urhonen hoiti yhteydenpidon yhdistykseen Malminkadulle.

Alueosaston toimikunta; Otto Kangasniemi, Reino Altain, Raili Rissanen ja Sirpa Urhonen pitivät yhteyttä sähköpostitse. Sirpa Urhonen osallistui Diabetesliiton järjestöpäiville Härmässä 13. – 14.2.2010 ja alueellisille järjestöpäiville Kotkassa 30. – 31.10.2010.

Yhteistoimintaa Kirkkonummen-Siuntion Sydänyhdistys Ry:n kanssa: osallistuimme Veikkolan keskiviikkokerhoon.

Edunvalvonta

Vanhuus- ja vammaisjärjestöjen keskinäistä yhteistyötä hoitaa Kirkkonummella yhteistyövaltuuskunta. Diabeetikkojen edustajana toimi Otto Kangasniemi ja hänen varajäsenenä Reino Altain. Otto Kangasniemi laati esityksen jalkaterapeutin toimen muuttamisesta kokopäiväiseksi.

Alueosasto ei saanut edustajaa vammaisneuvoston, kaudeksi 2009 – 2010. Valintakriteereitä on muutettu seuraavaan vaalijaksoon niin, että alueosasto saa oman edustajan kaudeksi 2011 – 2012. Vammaisneuvoston kokouksiin on läsnäolo-oikeus, alueosasto valitsi Otto Kangasniemen osallistumaan.

Tiedotus Diabetesliiton tiedotusmateriaalia jaettiin alueosaston ja kerhojen kokouksissa, terveystieteiden ja työterveyshuollon diabeteshoitajat huolehtivat myös tiedottamisesta.

Diabeteshoitaja Leena Järvenpää ja laboratorioesimies Leena Valkonen Diacorista jakoivat diabetestietoa ja mittasivat riskiryhmään kuuluvien verensokereita Kirsikan kauppakeskuksessa Maailman Diabetespäivän tapahtumassa 12.11.2010.

Sirpa Urhonen kertoi diabeteksestä ja metabolisesti oirehtiville ihmisille terveellisestä ruokavaliosta sydänyhdistyksen keskiviikkokerhoissa keskustassa ja Veikkolassa.

Diabeteksen ehkäisytyötä tehtiin Kirkkonummen lasten ja nuorten Terve Elämä-kampanjassa. Sirpa Urhonen toimi projektin johtoryhmässä, osallistui Ruokamessuille elokuussa. Projektiin kuului myös yläasteen oppilaille huhtikuussa pidetyt 7 luentoa terveellisistä välipaloista yhdessä sydänyhdistyksen Sirpa Saarisen kanssa.

Vertaistuki, kurssit, kerhot

Keskustelukerho kerran kuukaudessa torstai-iltapäivisin kokoontui kahdeksan kertaa. Ajankohtiin liittyen pidettiin vuosikokous 21.1. Keskustelun aiheina olivat mm terveysneuvonta, laser-hoito, matkailuun liittyvät asiat, yhdistystoiminta, liikunta sekä yhdistyksen järjestämät tilaisuudet. Perinteistä puurojuhlaa vietettiin joulunalusviikolla. Vetäjänä toimi Otto Kangasniemi. Ulkopuolisina asiantuntijoina toimi Yvonne Paul, toiminnanjohtaja Tarja Hartman sekä fysioterapeuttiopiskelija Mari Camut.

Liikunta ja virkistystoiminta

Tiistai-iltainen leppoisatahtinen sauvakävely jatkui kesäkautta lukuun ottamatta. Yhteyshenkilönä toimi Sirpa Urhonen.