

TOIMINTAKERTOMUS VUODELTA 2011

Tiivistelmä Alueosasto aloitti jo vuonna 1984 kerhotoiminnalla; keskustelua ja tietoisuuksia. Alueosaston nimi on ollut vuoden 2009 alusta Kirkkonummen alueosasto. Toiminta on jatkunut entiseen tapaan; pääasiassa keskustellen vertaistuen muodossa ja hoidon kertausta terveydenhuollon 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.

Diabeteksen ehkäisytyötä alueosasto toteutti järjestämällä yleisöluennon sekä osallistumalla paikallisiin tapahtumiin. Yhteistyökumppaneina oli terveyskeskus, paikalliset lääkärikeskukset sekä muut vammaisjärjestöt.

Kirkkonummella toimivat kokeneet diabetesvastaalääkärit, motivoituneet diabeteshoitajat ja jalkaterapeutit sekä toimiva välinejakelu.

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 oli 30 – 300 henkilöä. Kuukausitapaamisiin osallistuu 5 - 12 ja sauvakävelyyn 3 – 5 henkilöä.

Alueosaston vuosikokous pidettiin 20.1.2011 Pappilanmäen Palvelutalolla. Ennen kokousta jalkaterapeutti Katja Toivonen kertoi diabeetikon jalkojenhoidosta. Puheenjohtajaksi valittiin Sirpa Urhonen, sihteeriksi Raili Rissanen sekä rahastonhoitajaksi Reino Altain. Jarmo Haapanen ja Sirpa Urhonen hoitivat yhteydenpidon yhdistykseen Malminkadulle.

Alueosaston toimikunta; Reino Altain, Jarmo Haapanen, Raili Rissanen ja Sirpa Urhonen pitivät yhteyttä sähköpostitse. Raili Rissanen ja Sirpa Urhonen osallistuivat Diabetesliiton järjestöpäiville Hyvinkäällä 26. – 27.2.2011 ja Sirpa Urhonen alueellisille järjestöpäiville Järvenpäässä 29. – 30.10.2011. Sirpa Urhonen on toiminut yhdistyksen liikuntatoimikunnassa alueosaston edustajana.

Yhteistoimintaa Kirkkonummen-Siuntion Sydänyhdistys Ry:n ja Kirkkonummen-Siuntion Hengitysyhdistys Ry:n kanssa.

Edunvalvonta

Vanhuus- ja vammaisjärjestöjen keskinäistä yhteistyötä hoitaa Kirkkonummella yhteistyövaltuuskunta. Diabeetikkojen edustajana toimi Otto Kangasniemi ja hänen varajäsenenä Reino Altain.

Alueosasto ei saanut vielääkään edustajaa vammaisneuvostoon, kaudeksi 2011 – 2012. Aluetoimikunnan kokous valitsi Sirpa Urhosen varsinaiseksi edustajaksi ja Otto Kangasniemen hänen varahenkilöksi. Perusturvautakunta on laatimassa toimintasäännöstöä vammaisneuvoston toiminnalle. Uuteen toimikuntaan emme vieläkään todennäköisesti saa edustajaa.

Tiedotus

Diabetesliiton tiedotusmateriaalia jaettiin alueosaston ja kerhojen kokouksissa, terveyskeskusten ja työterveyshuollon diabeteshoitajat huolehtivat myös tiedottamisesta. Alueosasto lähetti jäsenkirjeen helmikuussa ja kutsui jäseniä Sepän koululle ideoimaan toimintaa.

Alueosasto järjesti yhdessä Diacorin kanssa yleisöluennon 4.3.2011 Kirkkonummen seurakuntatalolla. Maalaislääkäri Tapani Kiminkinen luennoi aiheesta 'Sokuritauti uhkaa – onko mitään tehtävissä'. Tapahtuma oli yleisömenestys sekä asian että osallistujien suhteen. Muina tukijoina olivat MSD, Valio ja kustannusyhtiö Tammi.

Terveystori yhdessä sydänyhdistyksen ja hengitysyhdistyksen kanssa järjestettiin Kirkkonummi-päivillä pääkirjastossa 27.8.2011 ja paikallistapahtumassa Masalan kirjastossa 22.10.2011. Verenokerin mittaukset ja riskitestien tulkinna tekivät diabeteshoitaja Leena Järvenpää ja laboratorioesimies Leena Valkonen Diacorista sekä työterveyshoitaja Laura Kaleva Suomen Terveystalosta.

Maailman Diabetespäivän tapahtumassa 11.11.2011 diabeteshoitaja Leena Järvenpää mittasi verensokereita ja diabetes-vastuufarmaseutti Inge Granberg Kirkkonummen Plus-apteekista mittasi verenpainetta Prisman kauppakeskuksessa.

Tutustumiskäynnillä Diabeteskeskuksessa oli mukana Kirkkonummen-Siuntion Sydänyhdistyksen jäseniä. Siellä vastaava diabeteshoitaja luennoi metabolisen oireyhtymän hoidosta.

Vertaistuki, kurssit, kerhot

Keskustelukerho kerran kuukaudessa torstai-iltapäivisin kokoontui kahdeksan kertaa. Ajankohtiin liittyen pidettiin vuosikokous 20.1. Keskustelun aiheina olivat mm jalkojen hoito, terveysjalkineet, hoitosukat, diabeetikon apteekkiasiat sekä yhdistyksen järjestämät tilaisuudet. Perinteistä puurojuhlaa vietettiin joulunalusviikolla. Ulkopuolisina asiantuntijoina toimi Merja Saira, osastonhoitaja Anne Hilander, jalkaterapeutti Terttu Lilja Oy:stä, ravitsemusterapeutti Katriina Lammi sekä diabetes-vastuufarmaseutti Inge Granberg.

Spirodynaaminen jalkakoulu järjestettiin koulukeskuksessa keväällä, kokoontumiskertoja oli 5 ja osallistujia 7. Ohjaajana oli jalkaterapeutti Katja Toivonen.

Liikunta ja virkistystoiminta

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