

## TOIMINTAKERTOMUS VUODELTA 2013

### Tiivistelmä

Alueosasto aloitti jo vuonna 1984 kerhotoiminnalla; keskustelua ja tietoiskuja. 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.

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 diabetesvastuulääkärit, 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 – 75 henkilöä. Kuukausitapaamisiin osallistui 5 - 10 henkilöä.

Alueosaston vuosikokous pidettiin 17.1.2013 Pappilanmäen Palvelutalolla. Kokouksen kokoonkutsujana toimi Pääkaupunkiseudun diabetesyhdistyksen puheenjohtaja Pentti Lammi. Hänet valittiin myös kokouksen puheenjohtajaksi ja kokouksen sihteeriksi Piia Laine. Kokouksessa alueosaston puheenjohtajaksi valittiin Jukka Heikkinen, sihteeriksi Sari Ranta sekä rahastonhoitajaksi Reino Altain.

Alueosaston toimikunta; Reino Altain, Jukka Heikkinen, Anita Niiranen ja Sari Ranta pitivät yhteyttä sähköpostitse. Jukka Heikkinen otti vastaan kutsun yhdistykseltä tutustua toimistoon ja keskustella yhdistyksen toiminnasta. Alueosastosta paikalle 18.2 ei päässyt kuin Jukka Heikkinen. Jukka Heikkinen ja Sari Ranta osallistuivat uusille toimijoille tarkoitettuun kurssiin diabeteskeskuksessa Tampereella 16.3 -17.3. Jukka Heikkinen on toiminut yhdistyksen liikuntatoimikunnassa alueosaston edustajana. Lisäksi toimijat ja tapahtumiin osallistujat pitivät suunnittelu ja ideapalavereja toiminnan tapahtumien ja toiminnan suunnittelua varten 4 – 5 kertaa.

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

### Tiedotus

Diabetesliiton tiedotusmateriaalia jaettiin alueosaston ja kerhojen kokouksissa, terveyskeskusten ja työterveyshuollon diabeteshoitajat huolehtivat myös tiedottamisesta. Alueosasto toteutti keväällä toimintasuunnitelmassa olleen sähköpostilistan ([yhdistys@kirdi.fi](mailto:yhdistys@kirdi.fi)) jäsenilleen ja alueosaston oman verkkosivuston [www.kirdi.fi](http://www.kirdi.fi) ja sähköpostin [diabetes@kirdi.fi](mailto:diabetes@kirdi.fi), jonne voi osoittaa tiedusteluja ja muita kysymyksiä alueosaston toiminnasta.

Terveystori yhdessä sydänyhdistyksen ja hengitysyhdistyksen kanssa järjestettiin Kirkkonummipäivillä pääkirjastossa 24.8.2013. Verensokerin mittaukset ja riskitestien tulkinnan tekivät diabeteshoitajat Hanna Laine ja Heidi Stucki-Tikkanen sekä terveydenhoitaja Eija Wahlberg Kirkkonummen terveyskeskuksesta.

Alueosasto järjesti yhdessä Diacorin kanssa yleisöluennon 6.11.2013 Kirkkonummen seurakuntatalolla. Verensokerin mittauksia ennen luentoa tekivät Diacorista Leena Järvenpää ja Leena Valkonen. ResMed Oy:n Pia Andersson luennoi aiheesta 'Kannattaako kuorsauksesta huolestua' ja mukana olivat myös terveyskeskus lääkäri Anja Lappalainen sekä Beddit Oy:stä Lasse Leppäkorpi tässä uniapneaa käsittelevässä tapahtumassa. Tapahtuma kiinnosti yleisöä sekä asian että osallistujien suhteen. Kiitoslahjat sponsoroivat FourSeasonFish ja Mildola.

Yhdistyksen alueosasto on toteuttanut kyselyn verkkosivuilleen, johon jäsenistöllä on mahdollisuus osallistua vastaamalla ja kertomalla omista toiveistaan diabeteksen hoidosta ja alueosaston toiminnasta.

**Vertaistuki, kurssit, kerhot**

Keskustelukerho kerran kuukaudessa torstai-iltapäiväisin kokoontui kahdeksan kertaa. Ajankohtiin liittyen pidettiin vuosikokous 17.1. Keskustelua käytiin mm. seuraavista aiheista kuinka usein diabeetikon tulisi syödä ja diabeetikon hoidon esteitä. Perinteistä puurojuhlaa vietettiin joulunalusviikolla.

**Liikunta ja virkistystoiminta**

Pääkaupunkiseudun diabetesyhdistyksen liikuntatoimikunta järjesti pyöräilytapahtuman Porkkala Tour 18.6.2013 Kirkkonummen rautatieasemalta. Osallistujia olisi toivonut useampia mukaan.