

TOIMINTAKERTOMUS VUODELTA 2008

Tiivistelmä Alueosasto aloitti jo vuonna 1984 kerhotoiminnalla; keskustelua ja tietoiskuja. Toiminta on jatkunut entiseen tapaan; pääpaino oli vertaistuellalla, koska aktiiviset osallistujat ovat pääsääntöisesti eläkeikäisiä tyypin 2 edustajia. Keskusteluryhmä on kokoontunut kuukausittain.

Liikuntaryhmiä oli neljä; kuntosali, sauvakävely, keilailu ja boccia. Hoidon tehostamiseksi järjestettyihin liikuntaryhmiin osallistuneet olivat hyvin sitoutuneita. Kerhot kokoontuivat viikoittain.

Perhekerhon toinen toimintavuosi oli edelleen erittäin aktiivista. Kerho kokoontui kuukausittain ja järjesti retken Huimalaan.

Kirkkonummella ja Siuntiossa toimivat kokeneet diabetesvastaalääkärit, motivoituneet diabeteshoitajat sekä toimiva välinejakelu. Alueosastolla ei ole ollut tarvetta puuttua epäkohtiin.

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 25 – 80 henkilöä. Kuukausitapaamisiin osallistuu 5 -10, kuntosaliin 7 – 9, sauvakävelyy, keilailuun ja bocciaan 4 – 8 henkilöä sekä perhekerhoon 5 – 6 perhettä.

Alueosaston vuosikokous pidettiin 17.1.2008 Pappilanmäen Palvelutalolla. Puheenjohtajaksi valittiin Risto Kettunen, sihteeriksi Urpu Hammar sekä rahastonhoitajaksi Reino Altain. Sirpa Urhonen hoiti yhteydenpidon yhdistykseen Malminkadulle.

Edunvalvonta

Vanhuus- ja vammaisjärjestöjen keskinäistä yhteistyötä hoitaa Kirkkonummella yhteistyövaltuuskunta. Diabeetikkojen edustajana toimi Marjatta Suvanto ja hänen varahenkilönä toimi Urpu Hammar. Toimikunta on esittänyt diabeetikkojäsenen valitsemista vuoden 2009-2010 vammaisneuvostoon, valinta tapahtuu vain määrättyjen vammaisyhdistysten keskuudesta, jossa emme ole mukana. Edellä mainitusta huolimatta pyrimme edelleen saamaan edustajamme vammaisneuvostoon.

Tiedotus

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

Yleislääketieteen erikoislääkäri Klas Winell luennoi aiheesta ”Verensokerit koholla – onko se vaarallista” Kirkkoharjun koulun auditoriossa 10.4.2008. Diabeteshoitajat Anne Hilander ja Heidi Stucki-Tikkanen terveyskeskuksesta mittailivat verensokereita ja antoivat hoitoneuvoja.

Diabetestietoutta jaettiin ja riskiryhmään kuuluvien verensokereita mittailtiin toimialueen kuntien kesätapahtumissa. Kirkkonummi-päivillä 29.8.2008 asiantuntijoina toimivat diabeteshoitajat Anne Hilander ja Irene Nordström terveyskeskuksesta sekä Hanna Suihkonen OneMed Oy:stä. Siuntio-päivillä, 6.9.2008 oli asiantuntijoina ja verensokerien mittaajina diabeteshoitaja Leena Järvenpää ja laboratoriohoitaja Leena Vuorikivi Suomen Terveystalo Oy:stä.

Vertaistuki, kurssit, kerhot

Keskustelukerho kerran kuukaudessa torstai-iltapäivisin kokoontui kahdeksan kertaa, 21.2., 27.3., 17.4., 15.5., 18.9., 16.10., 20.11. ja 16.12. Ajankohtiin liittyen pidettiin vuosikokous 17.1. Keskustelun aiheina olivat mm ruokavalioasiat, liikunta, apteekkiasiat, terveysneuvonta sekä yhdistyksen järjestämät tilaisuudet. Perinteistä puurojuhlaa vietettiin joulunalusviikolla. Vetäjänä toimi Risto Kettunen.

Kirkkonummen perhekerho toimii perhetoimikunnan alueellisena kerhona, jonka toimintakertomuksessa kerhon toiminta esitellään. Vetäjänä toimi Laura Lindroos perheineen.

Liikunta ja virkistystoiminta

Kuntosalivuoro Pappilanmäen Palvelukeskuksessa jatkui tiistai-aamuisin. KKI-projektissa mukana olleet jäsenet huolehtivat tulokkaiden neuvonnasta ja ohjauksesta. Vetäjinä toimivat Urpu Hammar ja Risto Kettunen.

Tiistai-iltaisen leppoisatahtinen sauvakävely jatkui kesäkautta lukuun ottamatta. 27.5.2008 tehtiin piknik-retki yhdessä kuntosaliryhmän kanssa Linlon ulkoilualueelle. Sadeilmat ja pimeys verottivat osallistujia kuluneena syksynä. Yhteyshenkilönä toimi Sirpa Urhonen.

Keilaryhmä kokoontui tiistai-päivisin Varuboden-Arenalla. Vetäjinä toimivat Reino Altain ja Raili Rissanen.

Boccia-ryhmä kokoontui torstai-iltapäivisin Pappilanmäen Palvelukeskuksessa. Risto Kettunen toimi vastuuhenkilönä.

Sieniä metsästettiin kotitalousopettaja Kaija Kangasniemen opastuksella Porkkalanniemen maastossa 20.9.2008. Ilma oli loistava ja saalista löytyi upeasti, metsään olisi toki mahtunut liikkumaan useampikin diabeetikko.