

Esitettäväksi kevätkokouksessa 29.4.2025

Yhdistyksen sääntöjen mukainen vuosikertomus ja tilinpäätös 2024



Pääkaupunkiseudun
Diabetesyhdistys ry

Sisällysluettelo

1. YLEISTÄ	2
2. YHDISTYSTOIMINTA	3
2.1. Alueosastojen toiminta	3
2.2. Tiedotustoiminta	3
2.3. Yhteistyö	4
2.4. Kerhotoiminta ja vertaistuki	4
2.5. Liikuntatoiminta	5
2.6. Virkistystoiminta	5
2.7. Osallistuminen Diabetesliiton toimintaan	5
2.8. Vaikuttamistyö	5
3. TERVEYDEN EDISTÄMINEN	5
3.1. Mittaustoiminta	5
3.2. Väestökampanjointi	6
3.3. Ryhmätoiminta	6
3.4. Vastaanottotoiminta	6
3.5. Koulutukset ja luennot	7
3.6. Digineuvonta	7
4. HALLINTO JA HENKILÖSTÖ	7
4.1. Yhdistyksen toiminta ja kokoukset 2024	7
4.2. Edustukset	8
4.3. Toimihenkilöt	8
5. TALOUS	8
5.1. Myymälä	8
5.2. Verkkokauppa	8
6. TILINPÄÄTÖS	9

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 terveyskasvatustyötä 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 ovat Helsinki, Espoo, Kauniainen, Vantaa ja Kirkkonummi.

JÄSENMÄÄRÄ

Jäsenmaksunsa suorittaneita jäseniä oli vuoden 202 lopussa 6132 henkilöä, joka on noin 4% vähemmän kuin vuonna 2023. Yhdistyksen jäsenten keski-ikä on noin 65 vuotta.

VUODEN 2024 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.

2.2. Tiedotustoiminta

Yhdistys uusi verkkosivunsa keväällä 2024. Uudet verkkosivut palvelevat nykyistä toimintaa tehokkaammin. Yhdistys myös päivitti logon vastaamaan diabetesjärjestöjen yhteistä logoa.

Yhdistyksen KIDE -jäsenlehti julkaistiin vuoden aikana kaksi kertaa. Yhdistyksen toiminnasta, tapahtumista ja ajankohtaisista asioista tiedotetaan yhdistyksen

verkkosivuilla ja Facebook –sivulla. Diabetesliiton julkaisemassa Diabetes-lehdessä ja tapahtumakalenterissa on myös ilmoitettu yhdistyksen tapahtumista.

Paikallislehtiin laitettiin maksullisia ilmoituksia tapahtumista. Tämän lisäksi maksuttomiin ”Minne mennä” -palstoille on laitettu ilmoituksia. Tapahtumista laitetaan myös viestiä alueen diabeteshoitajille.

Sähköinen uutiskirje lähti toimintavuoden aikana kahdeksan kertaa yhdistyksen jäsenille, joiden sähköposti löytyy jäsenrekisteristä. Lisäksi käytettiin tekstiviestejä tapahtumien markkinoinnissa, joiden avulla saatiin aktivoitua jäseniä osallistumaan toimintaan.

2.3 Yhteistyö

Yhdistys on ollut aktiivisesti mukana Tarttumattomien tautien -järjestöjen tapaamisissa ja tapahtumissa.

Yhteistyötä on tehty monien eri toimijoiden kanssa: Moniheli ry, Suomen venäjänkieliset, Suomen pakolaisapu, Uudenmaan munuais- ja maksayhdistys, Helsingin Alzheimer-yhdistys, Lions, Etelä-Suomen Sydämpiiri, Vantaan Sydän, Vantaan Korttelikerho, African Care, Tyypit 1 ry sekä TUL ja Helsingin senioripalvelut.

Helsingin Yliopiston lääkäriopiskelijat haastattelivat diabeetikoita verkon välityksellä pienryhmissä. Yhteistyötä tehty aktiivisesti hyvinvointialueiden muiden diabetesyhdistysten kanssa jakamalla tietoa.

Helsingissä käyty kaupunginjohtajan juttusilla puhumassa tyypin 1 diabeetikoiden tarvikkeiden saannin tilanteesta ja siitä miten tilannetta voitaisiin parantaa.

Yhteistyötä myös laitevalmistajien ja lääkeyhtiöiden kanssa.

2.4. Kerhotoiminta ja vertaistuki

Kerhot kokoontuivat Pääkaupunkiseudulla Kampissa ja Tikkurilassa. Kerhoissa oli erilaisia teemoja ja asiantuntijoita vierailijoina. Kerhot ovat vertaistukitoimintaa, jossa diabeetikot pääsevät vaihtamaan kuulumisia ja hoitokokemuksia toistensa kanssa asiasisällön lisäksi. Kerhot järjestävät luentoja, toimintaa sekä erilaisia retkiä ja tapahtumia itsenäisesti. Vertaistukikerhot löytyvät alueosastojen raporteista.

Perhekerhon tapaamisia oli vuoden aikana kuusi. Perhekerhossa perheiden on mahdollista kohdata muita samassa tilanteessa olevia perheitä.

Kesäkuussa järjestettiin opiskelijayhteistyössä nuorten diabetespäivä Malmilla.

Isovanhemmille tarjottiin Isovanhempien virtuaaliset päiväkahvitapaamiset pariin kertaan vuoden aikana. Virtuaalisten tapaamisten lisäksi pidettiin yksi lähitapaaminen isovanhemmille koulutuksen merkeissä.

Yhteistyössä Diabetesliiton kanssa järjestettiin kurssi Tyypit kaksi, joka oli tarkoitettu tyypin 2 diabeetikoille, joilla on havaittu munaismuutoksia. Kaksi ryhmää toteutui vuoden aikana Tikkurilassa. Ryhmää olivat vetämässä vapaaehtoiset vertaistukihenkilöt ja lisäksi toiminnanjohtaja kävi pitämässä molemmille ryhmille asiantuntija luennot munuaisista.

2.5. Liikuntatoiminta

Yhdistys järjesti suosittua jooga kurssin syksyllä. Lisäksi vesivoimistelua oli tarjolla Helsingissä ja Myyrmäessä. Lapsille järjestettiin kolme liikunnallista päivää.

Toukokuussa pidettiin Lions-järjestöjen kanssa yhteinen diabeteskävelytapahtuma.

2.6. Virkistystoiminta

Keväällä Tikkurilan kerhon väki kävi tutustumassa Laila Pullisen veistose museoon. Kesällä oli tarjolla kesäteatteria ja yhdistyksen jäsenille suunnattu risteily Tallinaan toteutettiin joulukuussa.

Joulukuussa olimme kuuntelemassa Diandran joulukonserttia. Yhdistyksen perinteiset joulukahvit järjestettiin joulukuussa.

2.7. Osallistuminen Diabetesliiton toimintaan

Yhdistyksen jäsenistä Diabetesliiton Marita Lassila toimii Diabetesliiton vaalitoimikunnassa.

Diabetesliiton järjestöpäivät ja liittokokous pidettiin Tampereella, jossa yhdistyksestä olivat mukana hallituksen jäseniä ja toiminnanjohtaja. Alueelliset neuvottelupäivät pidettiin

Alueellisissa verkostoissa edustaa Vantaa-Keravalla Väinö Niskanen, Länsi-Uudellamaalla Marita Lassila.

2.8. Vaikuttamistyö

Edustus kansallisessa hoitaja asiantuntijatyöryhmässä, joka edistää valtimotautipotilaiden hoitoa Suomessa.

Jo perinteeksi muodostuneet lääkäriopiskelijoiden haastattelut diabeetikoille tehtiin syksyllä. Jäseniä on ollut aina innokkaasti osallistumassa tapahtumaan. Diabeetikot pääsevät kertomaan lääkäriopiskelijoille omia kokemuksia diabeteksestaan, ja tällä tavoin voivat myös vaikuttaa tuleviin valmistuviin lääkäreihin, auttamaan heitä kohtaamaan diabeetikkoja potilastyössään.

3. TERVEYDEN EDISTÄMINEN

3.1. Mittaustoiminta

Verensokerin mittaustapahtumia järjestettiin useampia. Verensokeria on mahdollista mittauttaa yhdistyksen toimistolla sen aukioloaikoina. Verensokeria mitattiin lisäksi tapahtumissa ja luentojen yhteydessä. Kävimme muissa potilasjärjestöissä mittaamassa verensokeria mm. eläkeläisjärjestöissä ja muissa alueellisissa diabetesyhdistyksissä. TUL:n mukana olimme liikuntatapahtumassa Vantaalla ja

Korkeita arvoja saaneet ihmiset ohjattiin ottamaan yhteyttä terveydenhuoltoon. Lisäksi annettiin ohjausta ja neuvontaa omahoitoon ja järkevään verensokerin omaseurantaan. Yhteensä verensokeria mitattiin yhdistyksen toimesta noin 1800kpl, korkeita arvoja (yli 8mmol/mol) oli 2,5 % mitatuista.

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

Yhdistyksen toimistolla järjestettiin myös kokonaiskolesterolin mittausta, kolesterolit kuntoon- teemapäivä. Verenpaineen omamittaus ohjeistusta pidettiin kaksi kertaa verenpaineteemapäivinä. Lisäksi yhdistyksessä on mahdollista käydä mittaamassa verenpainetta omamittauspisteellä.

3.2. Väestökampanjointi

Diabetestietoisuutta lisättiin yleisötapahtumissa toiminta-alueella. Vuonna 2024 toteutettiin toimintaa Helsingin kaupungin avustuksella. Yhteistyössä Sydänliitto Etelä-Suomen alue ry:n kanssa toteutettiin Valtimotautien neuvontapistekiertue Helsingissä. Kevään ja syksyn aikana kierrettiin yhteensä 20 paikassa ja tapahtumissa tavoitettiin yhteensä reilu 1300 ihmistä, terveystmittauksia tehtiin yli 3000kpl

Kävijöiltä mitattiin kokonaiskolesteroli, verensokeri ja verenpaine. Pääpaino tapahtumissa oli ohjauksessa. Korkeita verensokereita oli noin 2,3% osallistujista. Heitä ohjattiin ottamaan yhteyttä omalle terveysasemalle tai työterveyshuoltoon. Lievästi kohonneita arvoja oli noin 11 % osallistujista. Heitä ohjeistettiin olemaan yhteydessä terveydenhuoltoon ja lisäksi tekemään omaseurantaa.

Mittaukset suoritettiin suurelta osin Itä-Helsingissä. Alueilla, joissa tiedetään sosioekonomisen aseman olevan heikompi.

3.3. Ryhmätoiminta

Yhdistyksen toimistolla kokoontui tiistaisin vertaistukiryhmä.

3.4. Vastaanottotoiminta

Yhdistyksessä on mahdollista saada opastusta verensokerimittareiden käyttöön sekä verensokerin omaseurantaan ja mittaamiseen. Terveystenhoitaja Ella Pirttinen opastaa ja neuvoo kaikkia yhdistyksessä kävijöitä.

Diabetesneuvonnan toiminnasta vastaa diabeteshoitaja Riitta Linnanmäki-Rinne. Vastaanotoille on mahdollista varata aika pääasiassa keskiviikko- ja torstaipäiville. Palveluina ovat ohjaus ja neuvonta sekä Libre-sensoroinnit. Vastaanottoja oli vuonna 2024 reilu 200 käyntiä. Libre-sensorien myynti kasvoi noin 30%

Yhdistys järjesti kahdesti Avoimet ovet -tapahtuman yhdistyksen toimistolla. Avoimet ovet -tapahtumassa sai mittauttaa maksutta verensokerin ja kysyä diabeteshoitajalta vinkkejä. Näiden lisäksi oli mahdollista maksusta mittauttaa myös HbA1c-arvonsa.

Yhteistyössä Thermidas Oy:n kanssa järjestettiin jalkojen lämpökamerakuvaus.

3.5. Koulutukset ja luennot

Vuonna 2024 koulutuksien ja luentojen suunnittelusta ja toteutuksesta vastasi toiminnanjohtaja Raila Sulasalmi.

Luentoja järjestettiin Helsingissä, Vantaalla ja Espoossa. Aiheina olivat diabeteksen omahoitoon liittyviä, Botnia tutkimuksen tulokset, mielekäs painonhallinta. Luentoja järjestettiin vuoden aikana seitsemän kappaletta

Verkossa järjestettiin kysy diabeteshoitajalta ja kysy ravitsemusasiantuntijalta tapahtumia yhteensä kolmetoista kertaa.

Tilauksesta on käyty kouluttamassa hoitajia hoivakodeissa sekä henkilökuntaa apteekeissa.

Luentoja ja verensokerin mittauksia käytiin toteuttamassa tilauksesta muihin yhdistyksiin. Näitä olivat mm. seniori- ja eläkeläisjärjestöt sekä muut alueelliset Diabetesyhdistykset.

3.6. Digineuvonta

Yhdistyksessä järjestettiin digineuvontaa vuoden aikana kahdeksan kertaa. Tapahtumia markkinointiin jäsenistölle. Digineuvonnassa oli mahdollista tulla kysymään apua ja neuvoja digitaalisten palveluiden käyttöön. Neuvontaa tehtiin myös puhelimessa.

4. HALLINTO JA HENKILÖSTÖ

4.1. Yhdistyksen toiminta ja kokoukset 2024

Yhdistyksen hallitus kokoontui yhteensä kuusitoista kertaa.

Syyskokouksessa marraskuussa 2023 valittu hallitus kaudelle 2024

- Nina Asunmaa (Espoo)
- Tiiu Aug (Espoo)
- Raija Härönoja (Helsinki)
- Heli Härönoja (Helsinki)
- Marita Lassila (Espoo), varapuheenjohtaja
- Liisa Lindholm (Vantaa)

- Pauliina Niiranen (Helsinki)
- Stina Sankila, puheenjohtaja (Kauniainen)
- Varajäsenet:
- Markku Svensk (Espoo)
- Katja Meriläinen (Helsinki)

Kevätkokous pidettiin 29.4. vahvistettiin tilinpäätös ja toimintakertomus vuodelle 2023.

Syyskokous pidettiin 26.11. Syyskokouksessa hyväksyttiin sääntömuutosehdotus, talousarvio vuodelle 2025 ja toimintasuunnitelma vuodelle 2025.
Valittiin hallitus vuodelle 2025

- Jyrpi Seppänen, puheenjohtaja (Espoo)
- Stina Sankila, varapuheenjohtaja (Kauniainen)
- Risto Konttila (Espoo)
- Leea Mellin (Espoo)
- Katja Meriläinen (Helsinki)
- Väinö Niskanen (Vantaa)
- Markku Saraheimo (Helsinki)

Yhdistyksen tilintarkastajana toimi Teemu Laitinen, HT, Kuittiniilo Oy

4.2. Edustukset

Toiminnanjohtaja Raila Sulasalmi edustaa yhdistystä Diabetesfoorumissa.
Kumajan Uudenmaan Sote-järjestöt tapahtumissa edustajana toiminnanjohtaja Raila Sulasalmi.

Yhdistys on mukana Osana-verkostossa. Verkostoa koordinoi Kuntoutussäätiö, ja hankkeen tavoitteena on edistää sote-palveluiden saatavuutta Suomeen muuttaneiden kannalta.

4.3. Toimihenkilöt

Toiminnanjohtajana toimii Raila Sulasalmi. Yhdistyksen diabetesmyymälästä ja toimistosta vastaa terveydenhoitaja Ella Pirttinen. Diabetesneuvonta toiminnan vastaanottoa pitää diabeteshoitaja Riitta Linnanmäki-Rinne.

5. TALOUS

Yhdistyksen tulos vuonna 2024 oli 13 568,97 euroa. Kuluja on ollut vuonna 2019 alkaneesta työsuhteriidasta, joka saatu sovittua alkuvuodesta 2024.

Yhdistys sai Diabetesliiton hallituksen myöntämää STEA:n jäsenjärjestöavustusta 6000 € vuonna 2024. Raha käytettiin hakemuksen mukaisesti. Avustuksia toiminnan toteuttamiseksi on saatu Helsingin kaupungilta, Vantaan kaupungilta ja Länsi-Uudenmaan hyvinvointialueelta.

Yhdistys sai myös testamenttilahjoituksen loppuvuodesta.

Osa yhdistyksen tuotoista tulee diabetestarvikkeiden myynnistä ja koulutus- ja luentotilaisuuksien myynnistä.

5.1. Myymälä

Yhdistyksen kivijalkamyymällä palvelee asiakkaitaan Helsingin Kampissa. Myymälä on avoinna maanantaista torstaihin. Myymälässä saa aina henkilökohtaista palvelua, opastusta ja neuvontaa terveydenhuollon ammattilaiselta.

5.2. Verkkokauppa

Diabetestarvike.fi avautui marraskuun puolivälissä. Verkkokaupan valikoima on sama, kuin myymälässä. Verkkokauppa palvelee koko Suomen alueella. Verkkokaupan käyttöön saa opastusta myymälän aukioloaikoina puhelimitse. Verkkokaupan myötä pyritään laajentamaan diabetesneuvontatoimintaa valtakunnalliseksi.

6. TILINPÄÄTÖS