

Hyväksytty yhdistyksen kevätkokouksessa 29.4.2024

Yhdistyksen sääntöjen mukainen vuosikertomus ja tilinpäätös 2023



Pääkaupunkiseudun Diabetesyhdistys ry

Sisällysluettelo

1. YLEISTÄ	2
2. YHDISTYSTOIMINTA.....	2
2.1. Alueosastojen toiminta	2
2.2. Tiedotustoiminta	2
2.3 Yhteistyö	3
2.4. Kerhotoiminta ja vertaistuki	3
2.5. Liikuntatoiminta.....	3
2.6. Virkistystoiminta.....	4
2.7. Osallistuminen Diabetesliiton toimintaan.....	4
2.8. Vaikuttamistyö.....	4
3. TERVEYDEN EDISTÄMINEN	5
3.1. Mittaustoiminta.....	5
3.2. Väestökampanjointi.....	5
3.3. Ryhmätoiminta	5
3.4. Vastaanottotoiminta	5
3.5. Koulutukset ja luennot	6
4. HALLINTO JA HENKILÖSTÖ.....	6
4.1. Yhdistyksen toiminta ja kokoukset 2023	6
4.2. Edustukset	7
4.3. Toimihenkilöt.....	7
5. TALOUS	7
6. ALUEOSASTOJEN TOIMINTAKERTOMUKSET	8
6.1. HELSINGIN ALUEOSASTON TOIMINTAKERTOMUS 2023	8
6.2. VANTAAN ALUEOSASTO TOIMINTAKERTOMUS VUOSI 2023.....	8
6.3. ESPOON ALUEOSASTO (sis. Espoo ja Kauniainen) TOIMINTAKERTOMUS VUOSI 2023.....	8

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 2023 lopussa 6132 henkilöä, joka on noin 1 % vähemmän kuin vuonna 2022. Yhdistyksen jäsenten keski-ikä on noin 65 vuotta.

VUODEN 2023 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. Alueosastojen vuosikertomukset löytyvät tämän kertomuksen lopusta.

2.2. Tiedotustoiminta

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 kymmenen 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 Sydänpiiri, Vantaan Sydän, Vantaan Korttelikerho sekä TUL.

Helsingin Yliopiston lääkäriopiskelijat haastattelivat diabeetikoita verkon välityksellä pienryhmissä.

Yhteistyötä myös laitevalmistajien ja lääkeyhtiöiden kanssa.

2.4. Kerhotoiminta ja vertaistuki

Kerhot kokoontuivat Pääkaupunkiseudulla Kampissa, Tikkurilassa ja Espoon keskuksessa. 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 toimintaa saatiin aktivoitua uusien innokkaiden vetäjien ansiosta. Tapaamisia saatiin järjestettyä loppuvuodesta. Perhekerho kokoontui vuoden aikana viisi kertaa.

Yhteistyössä HUS:n ja muiden potilasjärjestöjen kanssa järjestettiin Nuorten Camp, joka on tarkoitettu nuorille pitkäaikaissairaille, jotka siirtyvät hoidossa aikuisten puolelle. Diabeetikoita osallistui leirille kuusi. Lisäksi mukana oli koulutettu vertaistukihenkilö.

2.5. Liikuntatoiminta

Yhteistyössä Lions -järjestöjen kanssa järjestettiin vuosittainen Terveyskävely toukokuussa. Tapahtumassa mitattiin verensokeria, annettiin terveystietoa ja tuotiin esille kävelyn hyviä puolia ylläpitämään omaa terveyttään. Tapahtumaan osallistui noin 200 osallistujaa.

Lisäksi aluekerhoilla on tarjolla vesiliikuntaa. Yhdistys järjesti myös ohjattuja kävelyitä ja hiihtoa.

2.6. Virkistystoiminta

Retkiä ja matkoja toteutettiin, lukuun ottamatta suunniteltu Kroatian matka siirrettiin seuraavalle vuodelle. Aluekerhot järjestivät omaa toimintaa.

Keväällä vierailtiin Fazerilassa ja syksyllä tutustuttiin Musiikkitaloon. Joulukuussa olimme kuuntelemassa Diandran joulukonserttia, joka yllätti suosiollaan. Yhdistyksen perinteiset joulukahvit järjestettiin joulukuussa.

2.7. Osallistuminen Diabetesliiton toimintaan

Yhdistyksen jäsenistä Diabetesliiton hallituksessa on Nelli Bäckman. Marita Lassila toimii Diabetesliiton vaalitoimikunnassa.

Diabetesliiton järjestöpäivät ja liittokokous pidettiin Helsingissä, jossa yhdistyksestä olivat mukana hallituksen jäseniä ja toiminnanjohtaja. Alueelliset neuvottelupäivät pidettiin Helsingissä, jossa yhdistystä edusti Raila Sulasalmi

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

2.8. Vaikuttamistyö

Vuonna 2023 olimme mukana työryhmässä, joka valmisti esitystä järjestöneuvoston perustamisesta Helsingissä. Lisäksi olimme mukana Helsingin Sote-työryhmässä ja Helsingin vammais- ja pitkäaikaissairaiden järjestöfoorumissa. Edustus myös Helsingin diabeteskeskuksen ja järjestöyhteistyö foorumissa.

Yhdistys jatkoi työskentelyä Helsinkiin perustettavien Diabeteskeskusten määrystä. Edelleen huolenaiheena on ammattilaisen riittävyys. Lisäksi yhdistys otti kantaa Helsingin erityisuimakortin myöntämiskriteerien muutokseen.

Yhdistyksen hallituksen jäsenet ja toiminnanjohtaja kiersivät Uudenmaan alueen diabetesyhdistyksiä läpi. Yhdessä halutaan kerätä alueen tietoja yhteen ja tehdä yhteistyötä alueellisesti yhdistysten kanssa.

Yhdistyksen toiminnanjohtaja ja diabeteshoitaja olivat mukana hoitajaverkostossa, joka sai yhteistyöllä aikaiseksi oppaan diabeteshoitajille. Lisäksi 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 mittaustapahtumat olivat vuonna 2023 lähes normaalilla tasolla koronavuosien jälkeen. Verensokeria on mahdollista mittaattaa 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 Espoossa ja Suomen Hiihtoliiton mukana kansallisessa hiihtopäivässä Olympiastadionilla.

Korkeita arvoja saaneet ihmiset ohjattiin ottamaan yhteyttä terveydenhuoltoon. Lisäksi annettiin ohjausta ja neuvontaa omahoitoon ja järkevään verensokerin omaseurantaan. Yhteensä verensokeria mitattiin yhdistyksen toimesta noin 1500kpl, korkeita arvoja (yli 8mmol/mol) oli 2,5 % mitatuista.

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

3.2. Väestökampanjointi

Diabetestietoisuutta lisättiin yleisötapahtumissa toiminta-alueella. Vuonna 2023 toteutettiin toimintaa Helsingin kaupungin avustuksella. Yhteistyössä Sydänliitto Etelä-Suomen alue ry:n kanssa toteutettiin Valtimotautien neuvontapistekiertue Helsingissä. Kevään ja syksyn aikana kierrettiin yhteensä 17 paikassa ja tapahtumissa tavoitettiin yhteensä noin 1400 ihmistä.

Kävijöiltä mitattiin kokonaiskolesteroli, verensokeri ja verenpaine. Pääpaino tapahtumissa oli ohjauksessa. Korkeita verensokereita oli noin 2,1 % osallistujista. Heitä ohjattiin ottamaan yhteyttä omalle terveysasemalle tai työterveyshuoltoon. Lievästi kohonneita arvoja oli noin 10 % osallistujista. Heitä ohjeistettiin olemaan yhteydessä terveydenhuoltoon ja lisäksi tekemään omaseurantaan.

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

3.3. Ryhmätoiminta

Yhdistyksen toimistolla kokoontui tiistaisin vertaistukiryhmä.

Keväällä järjestettiin hiihtokoulu Hakunilassa.

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 2023 yhteensä 201 käyntiä. Kasvua edelliseen vuoteen 15 %.

Yhdistys järjestää myös puhelinneuvontaa diabeetikoille. Puhelujen aiheet koskivat suurelta osin diabetestarvikkeiden saantia ja omahoidon ohjausta. Puhelinneuvonnassa ei määrätä lääkkeitä.

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 lämpökamerakuvauksia. Kuvauspäiviä oli yhteensä viisi ja kuvauksia yhteensä 63 kappaletta.

3.5. Koulutukset ja luennot

Vuonna 2023 koulutuksien ja luentojen suunnittelusta ja toteutuksesta vastasi toiminnanjohtaja Raila Sulasalmi.

Luentoja järjestettiin Helsingissä, Vantaalla ja Espoossa. Aiheina olivat diabeteksen omahoito, uniapnea ja ravitsemukseen liittyvät asiat. Tavoitimme yhteensä noin 400 osallistujaa.

Tilauksesta on käyty kouluttamassa hoitajia hoivakodeissa sekä henkilökuntaa apteekeissa. Metropolia Ammattikorkeakouluun pidettiin kaksi koulutusta diabeteshoitajien erikoistumisopintoihin.

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

Verkkokoulutuksia ammattilaisille tehtiin yhteistyökumppaneiden kanssa vuoden aikana neljä. Lisäksi järjestettiin verkkoluentoja yhteistyössä muiden yhdistysten kanssa.

4. HALLINTO JA HENKILÖSTÖ

4.1. Yhdistyksen toiminta ja kokoukset 2023

Yhdistyksen hallitus kokoontui yhteensä kuusi kertaa.

Hallituksen varsinaiset jäsenet:

- Tiiu Aug (Espoo), varapuheenjohtaja
- Nina Asunmaa (Espoo)
- Ira Cottier (Espoo)
- Heli Härönoja (Helsinki)
- Raija Härönoja (Helsinki)

- Marita Lassila (Espoo), puheenjohtaja
- Eila Penttinen (Vantaa)
- Stina Sankila (Kauniainen)

Hallituksen varajäsenet:

- Liisa Valtonen-Lindholm (Vantaa)

Syyskokouksessa 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)

Yhdistyksen sääntömääräiset kokoukset järjestettiin huhtikuussa ja marraskuussa. Yhdistyksen tilintarkastajana toimi Teemu Laitinen, HT, SYS Audit Oy tilintarkastusyhteisöstä.

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 2023 oli -13 289,62euroa. Taloutta huononsi henkilöstöstä aiheutuneet kulut ja avustusten pieneminen. Lisäksi kuluja on ollut vuonna 2019 alkaneesta työsuhderiidasta, joka saatu sovittua alkuvuodesta 2024.

Yhdistys sai Diabetesliiton hallituksen myöntämää STEA:n jäsenjärjestöavustusta 3000 € vuonna 2023. Raha käytettiin hakemuksen mukaisesti.

Yhdistys on myynyt sihteeripalveluita ostopalveluna Uudenmaan AHV-yhdistykselle 32 h/kk. Ostopalvelusopimus irtisanottiin Diabetesyhdistyksen toimesta marraskuussa 2023.

6. ALUEOSASTOJEN TOIMINTAKERTOMUKSET

6.1. HELSINGIN ALUEOSASTON TOIMINTAKERTOMUS 2023

Helsingissä kokoontui vertaistukikerho tiistaisin Kampissa. Tämän lisäksi vesijumppaa järjestettiin Mäkelänrinteen uimahallissa.

6.2. VANTAAN ALUEOSASTO TOIMINTAKERTOMUS VUOSI 2023

Vesijumppa -ryhmä toteutui läpi vuoden Myyrmäen uimahallissa. Vesijumppa on yhdistyksen jäsenille halvempaa ja hinta pyritään pitämään matalana. Toiminnan tueksi saadaan Vantaan kaupungilta liikunta-avustusta. Ryhmää vetää Ville Viljanen.

Tikkurilan vertaistukikerho kokoontui kuukausittain helmi-toukokuussa ja syys-joulukuussa. Osallistujia kerhopäivissä oli yleensä 20–30 henkilöä. Osallistujamääriä on saatu nousuun aktiivisella markkinoinnilla.

Marraskuussa Vantaalla järjestettiin Diabetesilta ja alueosasto osallistui Hyvinvointimessuille Energia Areenalla.

Hiihtokoulu järjestettiin Hakunilassa tammi-helmikuussa.

6.3. ESPOON ALUEOSASTO (sis. Espoo ja Kauniainen) TOIMINTAKERTOMUS VUOSI 2023

Betes-Kahvila kokoontui keväällä neljä kertaa, aiheina olivat mm. Ravitseminen ja diabeteksen omahoito.

Keilakerho kokoontui läpi vuoden, yhteensä 46 kertaa. Kävijöitä vuoden aikana oli 320 henkilöä.