

Pääkaupunkiseudun Diabetesyhdistys ry

TOIMINTASUUNNITELMA VUODELLE 2025 (esitettäväksi yhdistyskokoukselle 26.11.2024)

JOHDANTO

Painopisteenä vuodelle 2025 on jäsenmäärän pysyminen nykyisellä tasolla, lapset ja nuoret, yhdistystoiminnan nostaminen, vertaistukitoiminta, yhteistyösuhteiden ylläpitäminen muihin järjestöihin, viestinnän tehostaminen ja paikallinen toimiminen diabeetikoiden hyväksi. SOTE:n seuraaminen ja siinä vaikuttaminen on myös yhdistyksemme tärkeä painoalue. Tarvitsemme myös uusia rahoituslähteitä, yritysjäsenien kasvattaminen.

1. TARKOITUS JA TEHTÄVÄT

Pääkaupunkiseudun Diabetesyhdistys ry toimii kaikkien pääkaupunkiseudulla asuvien diabeetikoiden, heidän läheistensä ja riskiryhmään kuuluvien henkilöiden edunvalvojana. Yhdistys työskentelee toimialueellaan diabeteksen aiheuttamien haittavaikutusten ehkäisemiseksi ja vähentämiseksi sekä valvoo diabeetikoiden yhteiskunnallisia etuja. Yhdistyksen toimialue on Helsinki, Espoo, Vantaa, Kirkkonummi ja Kauniainen.

- o Tukea, ohjausta ja koulutusta
- o Vastaanotto- ja neuvontapalveluja
- o Diabetesoppaiden ja hoitovälineiden myyntiä
- o Vertaistukea ja kerhotoimintaa

Tavoite

Jäsenmäärän nousun edistäminen. Pyritään lisäämään näkyvyyttä. Yhdistyksemme vahvuus on suuri jäsenmäärä. Nyt meidän pitää valjastaa tämä vahvuus käyttöön aktiivisella toimimisella. Me-hengen luomisella.

2. YHDISTYSTOIMINTA

Pääkaupunkiseudun Diabetesyhdistys on ollut toiminnassa yli 70 vuotta. Yhdistyksellä on mahdollisuus olla vahva vaikuttaja. Edunvalvontatyötä tehdään vammais- ja vanhusneuvostojen sekä muiden sairaus- ja vammaisjärjestöjen kanssa.

2.1 Henkilökunta

Yhdistyksessä työskentelee kokoaikainen toiminnanjohtaja Raila Sulasalmi, jonka työaika jakautuu hallinnollisiin tehtäviin, tapahtumien organisointiin ja toteutukseen.

Terveydenhoitaja Ella Pirttinen työskentelee yhdistyksessä osa-aikaisena (30h/viikko) tehtävänänsä antaa diabetesohjausta ja neuvontaa, hoitaa yhdistyksen diabetesmyymälän ja verkkokaupan tarvikemyyntiä, tehdä mittauksia ja osallistua tapahtumiin.

Diabeteshoitaja Riitta Linnamäki-Rinne työskentelee yhdistyksessä 50% työajalla keskittyen diabetesneuvola toimintaan ja vastaa diabetesneuvonta-puhelimeen.

2.2 Alueosastojen toiminta

Yhdistys toimii aktiivisesti alueosastojen kanssa. Alueellisesti järjestetään tapahtumia ja tilaisuuksia, joihin myös yhdistys osallistuu.

2.3 Virkistystoiminta

Yhdistys täydentää alueosastojen virkistystoimintaa järjestämällä kaksi retkeä kotimaassa tai ulkomailla. Yhdistys järjestää avoimet ovet toimistollaan vähintään kaksi kertaa vuodessa.

2.4 Viestintä

Yhdistys julkaisee omaa jäsentiedotetta, KIDE-lehteä. Lehti ilmestyy kaksi-neljä kertaa vuodessa, ja lähetetään sähköisessä muodossa niille, kenen sähköpostiosoite löytyy jäsenrekisteristä. Sähköinen uutiskirje julkaistaan 10-12 kertaa vuodessa.

Tehostetaan SOME-kanavien (Facebook ja Instagram) käyttöä, julkaisemalla tapahtumia ja ajankohtaisia asioita. Ylläpidetään ja kehitetään omia verkkosivuja ja autetaan alueosastoja omien verkkosivujen ylläpidossa tarvittaessa. Käytetään myös maksuttomia ”meno-palstoja” tapahtumien markkinoinnissa. Tiedotuksellisesti tärkeä päivä on Maailman Diabetespäivä 14.11..

Tiedottamisen apuna käytetään myös Diabetesliiton valmista materiaalia, Diabetes-lehden ilmoitussivua sekä Diabetesliiton verkkosivujen tapahtumakalenteria.

2.5 Myymälä ja verkkokauppa

Yhdistyksen kivijalkamyymälä sijaitsee Kampissa ja se on avoinna maanantaista torstaihin. Myymälässä on terveydenhuollon ammattilainen vastaamassa diabeteskysymyksiin sekä antamassa ohjausta ja neuvontaa mittaukseen liittyvissä asioissa. Myymälässä on mahdollista mittauttaa verensokeri, ketoaineet, HbA1c- ja verenpaine. Myymälässä järjestetään teemapäiviä ja avoimia ovia vuoden aikana.

Verkkokauppa palvelee koko Suomen laajuudelta asiakkaita ja sen valikoima ja hinnoittelu on vastaava kuin kivijalkamyymälässä.

2.6 Vertaistuki

Yhdistys panostaa tavoitteelliseen vertaistukitoimintaan vuonna 2025.

Etsitään uusia innostuneita toimijoita ja koulutetaan uusia vetäjiä tarpeen mukaan. Tavoitteellinen vertaistukiryhmä kokoontuu sopimuksen mukaan neljästä kahdeksaan kertaan. Jokaiselle tapaamiskerralle on asetettu aihe. Käytetään olemassa olevaa valmista materiaalia, esim. Tyypitkaksi-hankkeen materiaalia, Ikäinstituutin Voimapakka ja Mielen hyvinvointia -materiaalia. Autetaan alueosastoja omien vertaisryhmien perustamisessa ja ylläpitämisessä.

2.7 Yhdistyksen ja liiton kokoukset, järjestöpäivät ja alueelliset neuvottelupäivät

- Kevätkokous maaliskuussa
- Järjestöpäivät keuhällä
- Alueelliset neuvottelupäivät syksyllä
- Syyskokous loka-marraskuussa
- Liiton kokous syksyllä

3. YHTEISTYÖ

3.1 Kaupunkien kanssa tehtävä yhteistyö

Ollaan aktiivisesti yhteydessä alueen terveysasemiin. Tiedossa on, että alueemme diabeetikot saavat heikkoa ohjausta sairautensa hoitoon, lisäksi useimmat kunnat ovat luopuneet liuskosten antamisesta tyyppi 2 diabeetikoille. Yhdistys voi tarjota terveydenhuoltoa täydentävää palvelua tältä osin. Tavoitteena saada yhdistyksen toiminta tunnetuksi terveydenhuollon ammattilaisille, jotta he osaavat ohjata vastasairastuneet yhdistykseen. Päivitetään terveydenhuollon ammattilaisverkosto ja pidetään yhteyttä heihin.

3.2 Tarttumattomat yhteistyö

Yhdistyksellä on edustus Tarttumattomat -paikallisverkostossa, jossa on mukana paikalliset toimijat Sydänliitosta, Etelä-Suomen Syöpäyhdistyksestä, Hengitysyhdistyksestä, Mieli Ry:stä ja Aivoliitosta. Yhteistyöllä järjestetään tapahtumia. Jatketaan yhteistyötä myös vuonna 2025, osallistutaan aktiivisesti verkoston tapaamisiin ja tapahtumiin.

3.3 Toimintaa yli järjestö rajojen

Yhteistyötä tehdään myös muiden kuin Tarttumattomat sairaudet-verkoston kuuluvien paikallisten järjestöjen kanssa. Maahanmuuttajilla on usein ennakkoluuloja koskien terveydenhuollon palveluita. Yhteistyö maahanmuuttajien kanssa, Moniheli ry ja African Care. Heidän kanssaan suunnitellaan pidettäväksi tapahtuma Helsingissä maahanmuuttajille.

Diabeteksen liitännäissairauksiin lukeutuvat ongelmat munuaisten kanssa. Uudenmaan munuais- ja maksayhdistyksen (UUMU) kanssa pidetään yhteisluento aiheesta diabetes ja munuaissairaudet.

Lisäksi yhteistyö eläkeläisjärjestöjen kanssa.

3.4 Oppilaitosyhteistyö

Alueen oppilaitoksista pyritään saamaan opiskelijoita mukaan tapahtumiin. Osallistutaan Laureassa järjestettäviin yhdistystori tapahtumiin, jota kautta voidaan saada yhdistykselle projektimuotoista toimintaa. Käydään pitämässä luentoja diabeteksestä terveydenhuollon opiskelijoille.

Lisätään oppilaitosten tietoisuutta diabeteksestä, ala- ja yläkoulut. Tiedotetaan sekä diabetesperheitä, että oppilaitoksia yhdistyksen toiminnasta ja yhdistyksen kautta saatavasta tuesta.

3.5 Diabetesliitto

Käytetään aktiivisesti Diabetesliiton tuottamaa materiaalia omissa tapahtumissa. Markkinoidaan liiton järjestämiä koulutuksia jäsenistölle ja hyödynnetään Diabetesliiton tapahtumakalenteria. Ollaan mukana Ykkösklubi toiminnassa.

4 TERVEYDENEDISTÄMINEN

Toiminnan painopiste vuodelle 2025 on hyvinvoiva diabeetikko. Erityisesti huomioidaan ikääntyvät ja lapset ja nuoret. Yhdistyksen järjestämä toiminta on kaikille avointa. Pyritään pitämään mahdollisimman moni toiminta maksuttomana.

4.1 Diabetes tietouden lisääminen

Tehdään diabetesasiaa näkyväksi siellä missä olemme, valmiin materiaalin jakaminen ja tiedon antaminen. Pyynnöstä osallistutaan muiden järjestöjen tapahtumiin esim. Tarttumattomat sairaudet järjestöt, eläkeläisjärjestöt, Lions Club. Ollaan aktiivisesti esillä omista tapahtumista, jossa on mahdollista tavoittaa myös muita kuin omaa jäsenistöä – materiaalin jakaminen. Diabetes on valtimosairaus, huomioidaan myös verenpaine ja kolesteroli asiat.

4.2 Liikunta

Tarjotaan jäsenille mahdollisuuksia liikuntakokeiluihin ja ohjataan kaupunkien liikuntapalveluiden pariin. Tammikuussa tarjotaan jäsenille etäjumppaa Teamsin välityksellä. Tämän lisäksi keväällä luontoliikunta-kurssi. Diabeteskävely järjestetään yhdessä Lions-järjestön, Tarttumattomat sairaudet järjestöjen ja Uudenmaan munuais- ja maksayhdistyksen kanssa.

4.3 Lapset ja nuoret

Alueellamme asuu noin 1300 tyypin 1 diabetesta sairastavaa 0–19 -vuotiasta. Lapsille ja nuorille ei ole Diabetesliiton tai Kelan puolesta tarjolla kurssitoimintaa alueellamme. Olemme aktiivisesti yhteydessä Jorvin ja Uuden lastensairaalan diabeteshoitajiin, mietitään toimintaa yhdessä heidän kanssaan. Yhdistys järjestetään oman alueellisen diabeteslasten perheleirin kesällä 2025, jos rahoitus saadaan leirille järjestymään. Diabetesliiton kanssa ollaan yhteistyössä Ykkösklubi toiminnan myötä.

HUS:in ja muiden pitkäaikaissairauksien järjestöjen kanssa ollaan mukana järjestämässä Nuorten Camp-tapahtumaa, joka on tarkoitettu lasten puolelta aikuispuolelle siirtyville pitkäaikaissairaille nuorille.

Perhekerhon toiminta alueellisesti Helsinki, Espoo ja Vantaa. Jatketaan toimintaa, että saadaan perheille ja nuorille tarjottua tukea. Tukiryhmät erikseen nuorille ja diabeteslasten vanhemmille. Järjestetään vuoden aikana neljä liikuntapainotteista tapahtumaa ja kaksi retkeä. Lisäksi järjestetään taidetapahtuma, jonka aiheena on ”tältä diabetes tuntuu”, tuotoksista pidetään taidenäyttely yhdistyksen toimistolla.

4.4 Ikääntyvät diabeetikot

Ikääntyviä diabeetikoita on määrällisesti koko ajan enemmän. Heidän hoitonsa on haasteellista. Tarjotaan koulutusta ikäihmisten diabeteksen hoitoon alueen palvelukeskuksille sekä tietoa omaisille ja diabeetikoille itselleen.

4.5 Väestökampanjointi

4.5.1 Luennot

Teamsin välityksellä järjestämme ”kysy diabeteshoitajalta” ja ”kysy ravitsemusasiantuntijalta” etäkyselytunteja.

Kaikille avoimia luentotilaisuuksia pidetään Helsingissä Kampin palvelukeskuksessa, Vantaalla Tikkurilassa ja Myyrmäessä sekä Espoossa.

Luentojen aiheet:

- Kolesteroli
- Verenpaine
- Uni
- Sensorointi
- Pumppuinfo
- Jalkojen hoito

4.5.2 Tapahtumat

- Avoimet ovet, teemoina jalat ja kolesteroli
- Mittaustapahtumat toimistolla, palvelukeskuksissa ja kauppakeskuksissa
- Osallistutaan yhdessä Tarttumattomat -järjestöjen kanssa Terveystaksi -tapahtumiin tarjoamalla verensokerimittausta
- Diabetesmessut 20xx - Messujen suunnittelu

Avoimien ovien liikkuvatoiminta, viedään avoimet ovet paikan päälle yhdistyksen toimialueella.

4.5.3 Verenpaineklinikka -kiertue

Yhteistyössä Sydänliitto Etelä-Suomen alue Ry:n kanssa toteutettava toiminta Helsingin alueella. Kierretään Helsinkiä kolmen viikon ajan keväällä ja syksyllä tavoitteena valtimotautien ennaltaehkäisyn ja omahoidon taitojen lisääntyminen verenpaineklinikan muodossa. Järjestetään 15 pop-up neuvontapistettä keväällä ja syksyllä, johon kuka tahansa voi tulla matalalla kynnyksellä. Neuvontapisteessä annetaan ohjausta omahoidon kysymyksissä, tuetaan digitaalisten terveystalveluiden käytössä, ohjataan paikallisjärjestöihin vertaistuen pariin sekä ohjataan verenpaineen omaseurantaan ja oikeaoppiseen mittaukseen. Neuvontapistet pysähtyvät asukastaloissa, seniorikeskuksissa, työväenopiston tiloissa painottuen kaupungin itäosiin.

4.6 Ryhmät

Munuais- ja maksaliiton sekä Diabetesliiton yhteinen Tyypitkaksi- hanke päättyy. Kokemuksen ja materiaalin turvin voimme järjestää oman Tyypitkaksi-ryhmän miniversion. Ryhmä on tarkoitettu diabeetikoille, joilla on havaittu pienet muutokset munuaisissa.

Omahoidon tukiryhmät tyypin 1 ja 2 diabeetikoille, joissa hyödynnetään Diabetesliiton Diabeteksen omahoito - Minun työkirjaa. Tarkoituksena järjestää vuoden aikana neljä tukiryhmää, joista kevään ”Kakkosten omahoidon tukiryhmä” toteutetaan etänä.

Diabetesta sairastavien lasten isovanhempien tukiryhmä. Kokoontumisia Teamsin välityksellä etänä 2–4 kertaa vuoden aikana. Järjestetään myös koulutusilta yhdistyksen toimistolla.

4.7 Diabetesneuvonta

Diabetesneuvonnan vastaanottoa pitää diabeteshoitaja Riitta Linnamäki-Rinne 2–3 päivänä viikossa. Neuvontaan voivat hakeutua diabeetikot, pre-diabeetikot ja muuten diabeteksestä kiinnostuneet asiakkaat. Palvelu on maksullista toimintaa, jota tarjotaan yhdistyksen jäsenille edullisemmin. Diabetesneuvonnassa on mahdollista tehdä kahden viikon Libre-sensorointia tehostamaan hoidonohjausta.

Vuonna 2025 diabetesneuvontaan on mahdollista varata etävastaanottoja, näin saamme laajennettua palveluita koko Suomeen.

5 TALOUS JA HALLINTO

5.1 Talous

Yhdistys rahoittaa toimintaansa jäsenmaksuilla. Vuoden 2025 jäsenmaksu on 30€. Tästä liiton osuus on 9€ ja yhdistyksen osuus 21€. Lisäksi saadaan hyvinvointialueilta avustuksia toimintaan.

5.2 Oma varainhankinta

Yhdistys toteuttaa omaa varainhankintaa tekemällä yhteistyötä eri yritysten kanssa. Lisäksi yhdistyksellä on omaa diabetestarvikkeiden, adressien ja diabetesmateriaalien myyntiä.

5.3 Myytävät palvelut

Yhdistykseltä saa ostaa koulutus- ja luentopalveluita. Näiden markkinointia tehdään näkyvämmiin.

5.4 Talousarvio

Talousarvion tuotot ovat 476 500€. Talousarviossa on huomioitava, että haettavien avustusten päätökset tulevat myöhemmin.

5.5 Toimintasuunnitelman ja talousarvion päivittäminen

Syyskokous myöntää Pääkaupunkiseudun Diabetesyhdistykselle oikeuden päivittää toimintasuunnitelma ja talousarvio myönnettyjen avustus- ja hankepäätösten mukaiseksi.

6 Alueosastojen toimintasuunnitelmat 2025

Espoon toimintasuunnitelma

Yleistä

Espoon alueosaston tehtävä on jakaa tietoa, tukea ja toimintaa jäsenilleen, alueen diabeetikoille, sairastumisriskissä oleville sekä heidän läheisilleen. Espoon alueosaston kaikessa toiminnassa korostuu terveyden edistäminen, sairauden ehkäisy ja jo sairastuneiden elämän laadun parantaminen ja turvaaminen.

Perustoiminta

Vertaistukikerhoja järjestetään eri puolilla Espoota. Vertaistukikerhojen merkitys on tärkeä, koska kerhotoiminta tukee diabeetikon jaksamista ja omahoitoa, kerhossa voi vaihtaa omia hoitokokemuksia kavereiden kanssa. Kerhoissa luennoi asiantuntijoita eri aihepiireistä.

Perhekerhon toimintaa tehdään yhteistyössä Vantaan ja Helsingin kanssa. Alueellista yhteistyötä tehdään myös paikallisten potilasjärjestöjen kanssa, Sydän ja Munuais- ja maksayhdistys .

Järjestetään alueella kaksi luentoa vuoden aikana. Aiheena valtimotaudit ja unen merkitys.

Tiedotus

Tapahtumista viestitään yhdistyksen KIDE-lehden välityksellä. Käytetään maksuttomia tiedotuskanavia ja lähetetään myös jäsenrekisterin kautta kohdennettua viestintää alueen jäsenille.

Helsingin toimintasuunnitelma

Yleistä

Helsingin alue on jäsenmäärältään yhdistyksen suurin.

Perustoiminta

Vertaistukiryhmät alueellisesti noin kerran kuussa. Perhekerhon toimintaa tehdään yhdessä Espoon ja Vantaan kanssa. Luennot Kampin palvelukeskuksessa kuusi kertaa vuodessa.

Tiedotus

Helsingin alueosaston tapahtumista viestitään yhdistyksen KIDE-lehdessä ja lisäksi alueellisissa kanavissa. Myös alueen jäsenille tehtävää kohdennettua viestintää tehdään jäsenrekisterin kautta.

Vantaan toimintasuunnitelma

Yleistä

Vantaan alueosasto pyrkii vaikuttamaan hyvän omahoidon toteuttamiseen sekä tyypin 1 että 2 diabeteksessa. Teemme myös ennaltaehkäisevää diabetestyötä jakamalla tietoa eri tilaisuuksissa. Autamme ihmisiä ja heidän läheisiään jaksamaan tämän elinikäisen sairauden kanssa, parannamme sairastuneiden elämänlaatua. Vertaistukea tarjotaan kaikissa tilaisuuksissamme.

Perustoiminta

Vertaistukiryhmät

Tikkurilassa toimii vertaistukiryhmä, jonka toimintaa tuomme aktiivisesti esille mm. lehti-ilmoituksilla. Ohjelmassa luentoja diabetesta lähellä olevista asioista, teatterissa käyntejä ja muita kulttuuritapahtumia, tuote-esittelyitä, retkiä. Kokoontuu kerran kuussa.

Toimintavuoden aikana tarkoitus aloittaa vertaistukitoimintaa myös muualla Vantaalla. Kaikissa ryhmissä on aina vertaistukikeskustelua.

Vesivoimisteluryhmä Myyrmäen uimahallissa kertaan, sekä keväällä että syksyllä.

Perhekerhotoimintaa yhdessä Helsingin ja Espoon kanssa.

Omahoito ja tietoisuuden lisääminen

Kiertävän valtimotautien neuvontapisteen toiminnan laajeneminen Vantaalle. Kohdennettuna sosioekonomisesti heikoimmille alueille.

Maksuttomat luennot ja tukiryhmät diabetesta sairastaville.

Tiedotus

Vantaan alueosaston tapahtumat tiedotetaan yhdistyksen jäsenlehdessä, lisäksi yhteystiedot alueosaston toimikunnan jäsenistä. Alueosastolla on myös omat nettisivut ja Facebook-sivut.

KIDE-lehteä ja Pääkaupunkiseudun Diabetesyhdistyksen esitettä jaetaan terveyskeskuksiin, apteekkeihin, messuilla ja muissa tapahtumissa. Toiminnasta tiedotetaan myös Vantaan Sanomissa. Käytetään myös tekstiviesti ilmoittelua.

Edunvalvonta

Tehdään yhteistyötä terveysasemien kanssa, pyritään sitä kautta vaikuttamaan kaupungin toimintaan diabetesasioissa, mm. välinejakelussa.

Muu toiminta

Osallistutaan Diabetesliiton koulutuksiin ja järjestöpäiville
Käydään yhdessä elokuvissa ja museoissa, teattereissa ja kesäteatterissa
Osallistutaan mahdolliseen Vantaan terveysasemien Hyvinvointiviikkoon keväällä tai syksyllä
Vantaan Hyvinvointimessut
Osallistutaan PSDY:n järjestämiin tapahtumiin ja tilaisuuksiin
Maailman Diabetespäivä 14.11.2025
Yhteistyö apteekkien kanssa
Retket ja virkistysmatka
Diabetesliiton, Pääkaupunkiseudun Diabetesyhdistyksen ja Vantaan alueosaston esittelyä Vantaan terveyskeskusten järjestämällä hoidonohjaus kursseilla
Yhteistyötä Lions-ryhmien ja Vantaan Sydän ry:n kanssa, olemme mukana myös Vantaan Järjestöringissä

Kirkkonummen toimintasuunnitelma

Alueosaston toiminta

Kirkkonummen alueosasto ei ole tällä hetkellä aktiivinen. Yhdistys vastaa Kirkkonummella pidettävästä toiminnasta. Ollaan yhteydessä alueen diabeteshoitajiin.

Vertaistuki

Vertaistuki toiminnan elvyttäminen yhteistyössä Kirkkonummi-Siuntion Sydänyhdistyksen kanssa.

Tapahtumia ja luentoja

- Kirkkonummi-Päivät yhdessä paikallisen sydänyhdistyksen kanssa.
- Yksi isompi Diabetes-luento vuonna 2025
- Tehdään yhteistyötä alueen muiden järjestöjen kanssa:
 - Syöpäyhdistys, Sydänyhdistys ja Martat

Tiedottaminen

Omalla verkkosivulla tiedotetaan alueosaston tapahtumista ja myös pääkaupunkiseudun yhdistyksen tapahtumista. Verkkosivujen ylläpitokustannukset tulee huomioida. Sähköisellä uutiskirjeellä voidaan tiedottaa paikallisille jäsenille Kirkkonummen tapahtumista. Tiedotetaan yleisesti ajankohtaisia diabetekseen liittyviä asioita.