



Keski-Suomen Syöpäyhdistys ry

Kuntoutus- ja virkistystoiminta | Terveyden edistämis-
toiminta | Syöpää sairastavien ja omaisten neuvonta-
ja tukitoiminta | Tukihenkilötoiminta | Vertaistukiryhmät
Paikallisosastot | Rintaproteesit | Järjestötoiminta ja
jäsenyys

Sisällysluettelo

1.	Alkusanat.....	3
2.	Henkilökohtainen neuvonta.....	4
2.1	Maakunnallinen vastaanottotoiminta.....	5
3.	Syöpää sairastavien ja omaisten neuvonta- ja tukitoiminta.....	6
4.	Terveyden edistäminen.....	6
4.1	Periytyvyysneuvonta.....	6
4.2	Luomien tarkastus.....	7
4.3	Rintojen tarkkailu.....	7
4.4	Tupakoimattomuuteen kannustaminen.....	8
5.	Neuvontahoitaja Sädesairaалassa, keskussairaалassa ja Kyllössä.....	8
6.	Tukihenkilötoiminta.....	9
6.1	Vertaistukea vastasairastuneelle.....	9
6.2	Kotihoitoon tukea.....	10
7.	Rintaproteesien välitys.....	10
8.	Myynnissä olevat tuotteet.....	10
9.	Luennot ja koulutus.....	11
9.1	Yleisöluennot.....	11
10.	Sopeutumisvalmennuskurssit.....	12
11.	Sopukka - ryhmä.....	13
11.1	Tukea perheille, joissa on syöpää sairastava lapsi.....	13
12.	Ryhmätoiminta.....	14
12.1	Elämässä eteenpäin.....	14
12.2	Keskusteluryhmä syöpään sairastuneille naisille.....	14
12.3	Syöpään sairastuneiden läheisten ryhmä.....	15
12.4	Melanoomaan sairastuneiden keskusteluryhmä.....	15
12.5	Vertaistapaamiset nuorille aikuisille – Fuck Cancer -kahvit.....	15
12.6	Lymfajumppa.....	16
13.	Miesten ryhmät (syys-toukokuu).....	17
14.	Potilasjärjestöt.....	18
14.1	Paikalliset potilasjärjestöt.....	18
14.2	Valtakunnalliset potilasjärjestöt.....	18
15.	Naistoimikunta.....	19
16.	K-S Syöpäyhdistyksen paikallisosastot.....	20
17.	Järjestötoiminta.....	25
17.1	Jäsenedut 2019.....	25



I. Alkusanat

Tule mukaan toimintaan

Keski-Suomen Syöpäyhdistys ry on maakunnallinen kansanterveysjärjestö, joka on jo yli 60 vuoden ajan auttanut monin tavoin keskisuomalaisia syöpäpotilaita ja heidän läheisiään.

Yhteistyöverkostonsa tuella yhdistyksemme tavoitteena on syöpäsairauksien ennaltaehkäisy, niiden varhainen toteaminen, sairastuneiden ja heidän läheistensä tukeminen sekä tieteellisen tutkimustyön edistäminen. Asiantuntevan henkilöstömme kautta keskisuomalaiset saavat mm. tietoa ja tukea sairauden eri vaiheissa, mahdollisuuden vertaistukeen ohjatuissa ryhmissä sekä arvokasta tietoa syövästä sairaudesta. Henkilökuntamme kautta saat tietoa myös muiden syöpäjärjestöjen palveluista.

Ammattihenkilöstön lisäksi yhdistyksemme voimavaroihin kuuluvat myös vapaaehtoiset ympäri maakuntaa, mukaan lukien yhdistyksemme paikallisosastot. Paikallisosastot toimivat yhdistyksemme paikallisina ”kasvoina” ja ovat usein ihmisille se ensimmäinen ja läheisin kontakti yhdistyksen toimintaan. Jäseniä yhdistyksessämme on koko maakunnan alueella yli 5000.

Yhdistyksemme toiminnassa ja palveluissa pyritään pääsääntöisesti maksuttomuuteen. Toimintamme rahoitetaan jäsenmaksuilla, lahjoituksilla, yhdistykselle osoitetuilla testamentteilla, keräyksillä ja kohdennetulla STEA:n avustuksella. Ilman tukeanne toimintamme ei olisi mahdollista ja jokainen toimintaamme tukeva onkin meille arvokas.

Keski-Suomen Syöpäyhdistys ry

2. Henkilökohtainen neuvonta

Henkilökohtaisen neuvonnan tavoitteena on antaa tietoa ja ohjausta syöpään sairastuneille ja heidän läheisilleen, sekä muille asiasta kiinnostuneille. Hoitajan kanssa voi keskustella joko puhelimesta tai varaamalla ajan syöpäyhdistykseltä. Askarruttavia kysymyksiä voi lähettää myös sähköpostitse. Neuvonta ja ohjaus ovat maksuttomia. Keskustelu hoitajien kanssa on luottamuksellista.



Neuvontahoitajat Riitta-Liisa Sallinen p. 050 3467 170 / riitta-liisa.sallinen@kessy.fi, Marika Raitio p. 050 5914 180 / marika.raitio@kessy.fi ja Sirpa Tuomainen p. 050 3529 117, sirpa.tuomainen@kessy.fi

Syöpäjärjestöjen maksuton neuvontapuhelin

Numerossa 0800 19 414 päivystys maanantaisin ja torstaisin klo 10.00–18.00 sekä tiistaisin, keskiviikkoisin ja perjantaisin klo 10.00–15.00. Lisäksi myös Online chat-palvelu: neuvontahoitaja.fi ja sähköpostineuvonta: neuvonta@cancer.fi

Suomen Syöpäyhdistyksen maksuton neuvontapuhelin

Auttaa toimeentulo- ja etuusksymyksissä. Neuvontapuhelin palvelee keskiviikkoisin kello 15.00–17.00 numerossa 0800 411 303.

Syöpäkipulinja

Palvelee potilaita, heidän läheisiään ja terveydenhuoltohenkilöstöä valtakunnallisesti. Syöpäkipun hoidon kokeneet asiantuntijat vastaavat numerossa 050 3696 707 arkisin klo 9.00–12.00. Tarvittaessa he voivat ottaa yhteyden potilasta hoitavaan tahoon ja yhteistyössä hakea ratkaisua kipuongelmaan. Syöpäkipulinja toimii osana Syöpäjärjestöjen valtakunnallista neuvontapalvelua.

Suomen Syöpäpotilailla on erilaisia potilasverkostoja ja virkistyslomia. Lisätietoja näistä saat www.syopapotilaat.fi/ tai p. 044 0533 211.



2.1 Maakunnallinen vastaanottotoiminta

Syöpäyhdistyksen neuvontahoitajan maksuton vastaanotto terveystieteiden keskuksien tiloissa keväällä seuraavasti:

	tammi	helmi	maalis	huhti	touko	kesä
Keuruu	14.1.	11.2.	11.3.	8.4.	20.5.	10.6.
Viitasaari	16.1.	13.2.	7.3.	4.4.	2.5.	20.6.
Jämsä	17.1.	21.2.	21.3.	25.4.	23.5.	20.6.
Äänekoski	8.1.	12.2.	12.3.	9.4.	7.5.	11.6.
Joutsa	9.1.	13.2.	13.3.	10.4.	8.5.	12.6.
Saarijärvi	17.1.	7.2.	14.3.	11.4.	9.5.	13.6.

Vastaanottotoiminta pitää sisällään:

- keskustelutuki syöpää sairastaville ja hänen läheisilleen
- rintaproteesien vaihto ja sovitukset
- tietoa syöpätaudeista, syövän hoitomuodoista ja kuntoutuksesta
- luomitarkastukset, ensisijaisesti henkilöt, joilla todettu poikkeavia ihomuutoksia
- periytyvyysneuvonta

Tiedustelut ja ajanvaraus Keski-Suomen Syöpäyhdistys ry:n toimistolta arkisin p. 014 3330 220 klo 9.00–15.00.

Maakunnallista vastaanottotoimintaa ei ole heinä–elokuussa.

3. Syöpää sairastavien ja omaisten neuvonta- ja tukitoiminta

Syöpää sairastavien ja heidän omaistensa neuvonta- ja tukitoiminnan kautta tuetaan syöpään sairastunutta ja hänen läheisiään selviytymään kotioloissa sairaudesta ja toimintakyvyn rajoituksista huolimatta. Toimintaan liittyvä kotihoito toteutuu aina kunkin kunnan kotihoidon vastuulla ja ohjauksessa.



Sairauden aiheuttaman kriisin työstämiseen on mahdollista saada keskustelua hoitajilta yhdistyksen toimistossa, puhelimitse tai kotikäynnillä.

Yhdistyksen kautta mahdollista saada myös tukihenkilö. Kts. luku 6.

Yhteydenotot yhdistyksen neuvontahoitajalle p. 050 3467 170 tai riitta-liisa.sallinen@kessy.fi

4. Terveyden edistäminen

Terveyden edistämisen tavoitteena on syövän ennaltaehkäisy ja varhainen toteaminen. Yhdistyksen toteuttamaan terveyden edistämisen toimintaan liittyvissä kysymyksissä voit olla yhteydessä neuvontahoitaja Sirpa Tuomaiseen p. 050 3529 117, sirpa.tuomainen@kessy.fi

4.1 Periytyvyysneuvonta

Periytyvyysneuvonnan tavoitteena on antaa asiakkaalle tietoa ja tukea syövän perinnöllisestä alttiudesta. Tarvittaessa asiakas ohjataan eteenpäin lisätutkimuksiin. Lisätietoja ja ajanvaraus periytyvyysneuvontaan p. 050 3529 117 sirpa.tuomainen@kessy.fi tai p. 050 5914 180 marika.raitio@kessy.fi



4.2 Luomien tarkastus

Luomia tai muita huolestuttavia ihomuutoksia voi tarkastuttaa yhdistyksen neuvontahoitajalla. Tarkastus on jäsenille maksuton, ei jäsenille 25 €.

Ajanvaraus p. 014 3330 220. Aikoja on rajoitetusti.

Paikallisosastot järjestävät yhteistyössä yhdistyksen kanssa luomihuolipäiviä maakunnissa. Luomihuolipäivistä tiedotetaan paikallisesti.

Luomihuolipäivät

- Jämsä/Empis ry 4.4. (Puistotie 7, 35600 Halli), klo 9.00–15.00 ajanvaraus p. 044 0377 544
- Karstulan terveystasema 26.3. klo 9.00–15.00 ajanvaraus p. 014 3330 220
- Jyväskylä 23.4. klo 9.00–15.00 ajanvaraus p. 014 3330 220

4.3 Rintojen tarkkailu

Rintasyöpä on yleensä varhaisvaiheessa oireeton. Naisten kannattaa tutustua omiin rintoihinsa ja opetella tarkkailemaan niitä säännöllisesti. Yhdistyksen neuvontahoitajilta saat neuvoja rintojen tutkimiseen, samalla asiakkaan kanssa käydään läpi rintojen terveyteen liittyvät taustatiedot, mahdolliset rintasyövälle altistavat tekijät.

Tiedustelut ja ajanvaraus Keski-Suomen Syöpäyhdistys ry:n toimistolta arkisin p. 014 3330 220 klo 9.00–15.00.

4.4 Tupakoimattomuuteen kannustaminen

Yhdistys pyrkii tarjoamaan yksilöohjausta ja ryhmämuotoista tukea tupakoinnin lopettamista suunnitteleville henkilöille. Yksilöohjausta ja irti tupakasta – kursseja voi tiedustella yhdistyksen neuvontahoitaja Sirpa Tuomaiselta p. 050 3529 117 tai sirpa.tuomainen@kessy.fi

Tietoa ja tukea tupakoinnin lopettamiseen:

www.stumppi.fi , sisältää myös terveydenhuollon ammattilaisen ohjaaman chat-keskustelupalvelun.

www.kaypahoito.fi tupakkariippuvuus ja tupakasta vieroitus.

Tupakoinnin lopettamista suunnitteleville nuorille:

www.fressis.fi

www.serialkiller.fi

www.pokalehuulessa.fi

Opettajille ja ammattilaisille:

www.tyokalupakki.net

5. Neuvontahoitaja Sädesairaалassa, keskussairaалassa ja Kyllössä

Syöpäyhdistyksen neuvontahoitaja on tavattavissa keskustelua ja neuvontaa varten useamman kerran kuussa ja aina tarvittaessa:

- Sädesairaalan osastoilla 31 ja 32 ja päiväsairaалassa kuukauden kolmas keskiviikko
- Kyllön osastolla 5 kuukauden toinen torstai



6. Tukihenkilötoiminta

Tukihenkilöt ovat yhdistyksen kouluttamia vapaaehtoistyöntekijöitä, jotka haluavat tukea ja auttaa syöpään sairastunutta sekä hänen läheisiään sairauden aiheuttamassa elämänmuutoksessa.



Tukihenkilöt kokoontuvat säännöllisesti ohjaajansa kanssa. Yhdistys järjestää heille lisäkoulutusta ja tarvittaessa työnohjausta. Tukihenkilöt eivät ota kantaa hoitoon tai lääketieteeseen liittyviin kysymyksiin ja heitä sitoo vaitiolovelvollisuus.

Lisätietoja: Riitta-Liisa Sallinen p. 050 3467 170 tai riitta-liisa.sallinen@kessy.fi

6.1 Vertaistukea vastasairastuneelle

Vertaistukihenkilö on itse syövän sairastanut ja haluaa tukea vastasairastunutta. Vertaistukitoiminnasta voi tiedustella yhdistyksen neuvontahoitajalta p. 050 3467 170 tai riitta-liisa.sallinen@kessy.fi. Tukihenkilöä voi hakea myös oheisen linkin kautta yhdistyksen nettisivuilta <https://www.keski-suomensyopayhdistys.fi/neuvonta-ja-tuki/tukihenkilotoiminta/haluan-tukihenkilon/>

Lisäksi vertaistukihenkilöt ovat tavattavissa Sädesairaalan osastoilla 31 ja 32 ja päiväsairaalassa viikoittain. Osastolla 15 tarvittaessa.

6.2 Kotihoitoon tukea

Kotihoidon tukihenkilöt antavat henkistä tukea, auttavat pienissä kodin toimissa ja tukevat omaisten jaksamista sairauksien pitkittyessä tai saattohoitovaiheessa oleville henkilöille.

Lisätietoja neuvontahoitaja Riitta-Liisa Sallinen p. 050 3467 170 tai riitta-liisa.sallinen@kessy.fi

7. Rintaproteesien välitys

Keski-Suomen Syöpäyhdistys välittää maksusitoumusta vastaan rintasyöpään sairastuneille rintaproteeseja. Proteesi uusitaan tarpeen mukaan. Maksusitoumus pyydetään oman kunnan terveyskeskuksesta tai Sädesairaala.

Rintaproteesin sovitus ajanvarauksella p. 014 3330 220, rintaproteesin uusiminen on mahdollista myös neuvontahoitajan maakuntakäynneillä.

8. Myynnissä olevat tuotteet

Keski-Suomen Syöpäyhdistyksellä on myynnissä adresseja, kortteja, erilaisia kampanjatuotteita, uimapukuja, käyttöoikeusrannekkeita sekä -merkkejä.



9. Luennot ja koulutus

9.1 Yleisöluennot

Järjestämme yhdistyksen tiloissa keväällä luennot:



- **Parisuhteen voimavarat sairastumisen kriisissä** 18.2. klo 17.00–19.00. Luennoitsijana TtM, erityistason seksuaaliterapeutti, ratkaisukeskeinen terapeutti Hannele Arvekari.
- **Syöpähoitojen neurologiset haitat, sekä hormonihoitojen sivuvaikutukset ja niiden hoito** 21.3. klo 17.00–19.00. Luennoitsijana syöpätautien ja sädehoidon erikoislääkäri Kaija Vasala.
- **Avoin keskusteluilta palliatiivisesta hoidosta: Kun ei ole enää mitään tehtävissä, on vielä paljon tehtävää** 10.4. klo 17.00–19.00. Illassa mukana Keskussairaalan palliatiiviselta poliklinikalta lääkäri Maarit Orilahti ja sairaanhoitaja Elina Valkonen.
- **Syöpäpotilaan sosiaalietuudet** 16.5. klo 17.00–19.00. Luennoitsijana sosiaalityöntekijä Vuokko Rankinen K-S sairaanhoitopiiri

Ilmoittautuminen ja lisätiedot, Keski-Suomen syöpäyhdistys
p.014 333 0220/toimisto tai syopayhdistys@kessy.fi

Ilmoittautuminen viimeistään kaksi päivää ennen luentoa.
Mukaan mahtuu max. 30 henkilöä. Luennot ovat ilmaisia, kahvitarjoilu!

10. Sopeutumisvalmennuskurssit

Sopeutumisvalmennuskurssien tarkoituksena on tukea syöpään sairastuneen henkilön ja hänen läheistensä toipumista sairauden aiheuttamasta muutostilanteesta ja mahdollistaa vertaistuen saaminen. Sopeutumisvalmennuskursseja toteutetaan STEA:n ja Kelan tuella eri puolilla Suomea.



Tietoa syöpään sairastuneille ja heidän läheisilleen järjestettävistä kursseista, sekä hakemuslomakkeita kursseille, saa syöpäyhdistyksen toimistolta p. 014 3330 220, yhdistyksen neuvontahoitajilta, sekä sairaaloiden sosiaalityöntekijöiltä ja Kelalta www.kela.fi.

Kevään 2019 sopeutumisvalmennuskurssit Keski-Suomen Syöpäyhdistys ry:n toteuttamana:

- **Parantumatonta syöpää sairastavien yksilökurssi**
20.–24.5.2019 Peurunka, Laukaa (STEA).
Hakuaika päättyy 18.4.2019.
- **Eläkeikäisten syöpää sairastavien yksilökurssi**
16.–20.9.2019 Peurunka, Laukaa (STEA).
Hakuaika päättyy 16.8.2019.

Hakemuksia ja hakukaavakkeita saa Keski-Suomen Syöpäyhdistykseltä, Kilpisenkatu 5 B 9, 40100 Jyväskylä. Hakulomakkeet voi myös tulostaa netistä

www.keski-suomensyopayhdistys.fi/kurssit-ja-ryhmat/sopeutumisvalmennuskurssit/

Lisätietoja yhdistyksen toimistolta p. 014 3330 220.



11. Sopukka - ryhmä

Sopukka on syöpään sairastuneiden lasten ja heidän vanhempiensa ryhmä, jonka toiminnasta vastaa Keski-Suomen Syöpäyhdistys. Sopukan toiminnasta ilmoitetaan perheille kirjeitse.

Lisätietoa toiminnasta neuvontahoitajalta Marika Raitiolta p.050 5914 180 tai marika.raitio@kessy.fi.

Sopukan vanhempien edustajana toimivat Arja Sorvari p.0400 874 789, Marika Raitio 044 5350799 ja Sarita Rajala 045 1203 882/saritaky@gmail.com

- **Kansainvälinen Lasten Syövän Päivä** on 15.2. Jyväskylässä tapahtumapäivää vietetään lauantaina 16.2. klo 11–15 Palokan Citymarketin kauppakeskuksen aulassa. Tervetuloa mukaan! Päivän tuotto Sopukan syöpälästen virkistystoiminnan hyväksi.

11.1 Tukea perheille, joissa on syöpää sairastava lapsi

Yhdistys pyrkii tukemaan perheitä tarjoamalla maksutonta hoitoapua erikseen sovittaessa. Sopimus tehdään henkilökohtaisen keskustelun perusteella. Tuki perustuu yhdistykselle osoitettuun lahjoitukseen.

Keski-Suomen Syöpäyhdistys ry:llä on mahdollisuus myöntää harkinnanvaraista taloudellista tukea syöpään sairastuneen lapsen perheelle. Tuen mahdollistaa Tellervo Edessalon Säätiön lahjoitus

Yhteydenotot yhdistyksen neuvontahoitaja Marika Raitioon p.050 5914 180 tai marika.raitio@kessy.fi

12. Ryhmätoiminta

Lähtökohtaisesti ryhmät on tarkoitettu syöpäpotilaille, joiden sairastumisesta on alle viisi vuotta. Ilmoittautumiset päivää ennen ryhmän kokoontumista p. 014 3330 220 tai syopayhdistys@kessy.fi



12.1 Elämässä eteenpäin

Ryhmä on tarkoitettu kaikille pitkäaikaista tai uusiutunutta syöpää sairastaville. Ryhmässä on mahdollisuus jakaa omia kokemuksia ja etsiä voimavaroja yhdessä muiden samassa tilanteessa olevien kanssa. Ohjaajana neuvontahoitaja Riitta-Liisa Sallinen. Kokoontumiset syöpäyhdistyksen tiloissa keskiviikkoisin 9.1., 30.1., 20.2., 13.3., 10.4., 24.4. ja 28.5. klo 16.00–17.30

Tiedustelut p. 050 3467 170 tai sähköpostilla riitta-liisa.sallinen@kessy.fi

12.2 Keskusteluryhmä syöpään sairastuneille naisille

Avoin vertaisryhmä kaiken ikäisille naisille. Ryhmä on tarkoitettu sinulle nainen, joka haluat jakaa tunteita ja kokemuksia muiden syöpään sairastuneiden kanssa ja saada voimia arkeen. Ryhmän voit osallistua kerran tai joka kerta oman halusi mukaan. Kokoontumiset 8.1., 5.2., 5.3., 16.4. ja 7.5. klo 18–20.

Ryhmän ohjaajana neuvontahoitaja Sirpa Tuomainen/
vertaisohjaaja Sari Ouli.

Tiedustelut p. 050 3529 117 tai sähköpostilla sirpa.tuomainen@kessy.fi

Siskola on kaikenlaisiin syöpiin sairastuneiden naisten oma olohuone Facebookissa. Katso lisää www.siskola.fi/



12.3 Syöpään sairastuneiden läheisten ryhmä

Ryhmässä on mahdollisuus kuulla, puhua ja jakaa kokemuksia samankaltaisessa tilanteessa olevien kesken. Kokoukset syöpäyhdistyksen tiloissa 23.1., 27.2., 20.3., 17.4. ja 28.5. klo 16.30–18.00. Ohjaajana ryhmässä toimii neuvontahoitaja Marika Raitio tai Riitta-Liisa Sallinen

Tiedustelut p.050 5914 180 tai sähköpostilla marika.raitio@kessy.fi tai p.050 3467 170 tai sähköpostilla riitta-liisa.sallinen@kessy.fi

12.4 Melanoomaan sairastuneiden keskusteluryhmä

Suomen Syöpäpotilaat ry ja Keski-Suomen Syöpäyhdistys järjestävät keskusteluiltoja melanoomaan sairastuneille ja heidän omaisilleen syöpäyhdistyksen tiloissa kevään aikana 23.1., 13.3. ja 22.5 klo 18.00–20.00.

Ryhmän ohjaajana toimii Sirpa Yksjärvi.

Ilmoittautuminen ennakoon sähköpostilla sirpa.yksjarvi@gmail.com tai p.050 5588 008.

12.5 Vertaistapaamiset nuorille aikuisille – Fuck Cancer -kahvit

Keski-Suomen Syöpäyhdistys toteuttaa vertaistoimintaa nuorille aikuisille Sylva ry:n valtakunnallisen Fuck Cancer toimintamallin mukaisesti.

Fuck Cancer -kahvit on syöpään sairastuneille nuorille aikuisille suunnattu tapahtuma ja kohtaamispaikka, jossa pääsee jakamaan ajatuksiaan muiden saman kokeneiden kanssa kahvi- tai teekupposen äärellä.

Tapahtuma ei vaadi ennakkoilmoittautumista ja mukaan voi tulla koko kahdeksi tunniksi tai vain osaksi aikaa itselleen sopivaksi hetkeksi. Tapaamisten ohjauksesta huolehtivat nuorten aikuisten toiminnasta vastaava työntekijä ja/tai koulutetut vapaaehtoiset.

Tapaamiset 27.3. alkaen yhdistyksen tiloissa klo 17.00–19.00 Kevään muut tapaamispäivät 24.4. ja 29.5.

12.6 Lymfajumppa

Turvotusta vähentävä liikeharjoittelu on olennainen osa lymfaturvotuksen hoitoa ja hallintaa.

Tervetuloa harjoittelemaan lymfaturvotuksen hallintaa fysioterapiaopiskelijoiden ohjauksessa. Harjoitteet ovat kevyitä ja sopivat kaikille kunnosta riippumatta. Yksi tapaamisista sisältää kuntosaliohjausta. Voit osallistua joko yhdelle tai useammalle kerralle.

Ryhmä järjestetään syöpäyhdistyksen tiloissa Kilpisenkatu 5 B 9 tiistaisin alkaen 8.1. klo 17.00–18.00

Tiedustelut p. 050 3467 170 tai riitta-liisa.sallinen@kessy.fi



13. Miesten ryhmät (syys–toukokuu)

- **Jyvässeudun heimoveljien** ryhmä on tarkoitettu kaikille syöpää sairastaville miehille. Kokoonnotukset syöpäyhdistyksen tiloissa Kilpisenkatu 5 B 9, 2. krs joka kuukauden ensimmäinen keskiviikko klo 18.00. Keskusteluja, luennoitsijoita elämän eri alueilta, tutustumiskäyntejä. Lisätietoja Olavi Keskiseltä p. 014 215 792 ja Keski-suomalainen-lehden Seurat-palstalla.
- **Ääneseudun heimoveljet**, aamukahvi-keskustelutilaisuudet vertaisryhmätapaamisina kuukauden ensimmäinen tiistai (8.1, 5.2., 5.3., 2.4. ja 7.5.) klo 10.00 Äänekosken kaupungintalolla kahvion kokoushuoneessa. Kuntosalivuorot tiistaisin ja torstaisin klo 14.00–15.00 Liikuntatalon Hurrikaani salissa. Lisätietoja Jarmo Eskelinen p. 040 5177 458 /jarmo.eske1947@gmail.com tai Sisä-Suomen lehden Seuratoiminta-palstalla.
- **Jämsän seudun miestenryhmä** kaikille syöpää sairastaville miehille. Kokoonnotukset pääsääntöisesti joka kuukauden 1. keskiviikko klo 18.00 Koskentie palvelutalolla (Koskentie 13). Kevään 2019 tapaamiset 2.1., 6.2., 6.3., 3.4. ja toukokuussa luontoretki. Yhteyshenkilö Toivo Lehtinen p. 040 5934 696. Toiminnasta ilmoitetaan kaupunkilehti Vekkarin seuratoimintapalstalla.
- **Joutsan Kankeromiehet** on tarkoitettu kaikille syöpää sairastaville miehille. Ryhmä kokoontuu kerran kuussa Lounaskahvila Hypoteekissa, kuukausi-illoissa on aina mukana lääkäri. Kuntosalivuoro joka tiistai klo 16.00–17.00 Seniorikeskuksessa. Tapahtumista ilmoitetaan paikallislehti Joutsan Seudussa. Yhteyshenkilö Seppo Pänkäläinen, p. 0400 787664 seppo.pankalainen@pp.inet.fi

14. Potilasjärjestöt

14.1 Paikalliset potilasjärjestöt

Keski-Suomen Ilco ry

- avanneleikatut

Keski-Suomen Ilco ry puheenjohtaja Timo Maasola p.040 7405 267,
timomaasola@gmail.com

14.2 Valtakunnalliset potilasjärjestöt

Suomen Kurkku- ja Suusyöpäyhdistys ry

Kolmas linja 29

00530 Helsinki

p.09 7318 0630.

le-invalidit@kolumbus.fi, www.le-invalidit.fi

Suomen eturauhassyöpäyhdistys ry

Saukonpaadenranta 2, 00180 Helsinki

p.041 5014 176

toimisto@propo.fi, www.propo.fi

Sylva ry

- Suomen syöpäsairaiden lasten ja nuorten valtakunnallinen yhdisty

Jaakonkatu 3, 00100 Helsinki

p.09 1356 866

sylva@sylva.fi, www.sylva.fi

Suomen Syöpäpotilaat ry

- valtakunnallinen syöpäpotilaiden etujärjestö

Malminkaari 5, 00700 Helsinki

potilaat@syopapotilaat.fi

www.syopapotilaat.fi

Colores - Suomen Suolistosyöpäyhdistys ry

Saukonpaadenranta 2, 00180 Helsinki

p.010 4222 540

info@colores.fi, www.colores.fi



Rintasyöpäyhdistys – Europa Donna Finland ry

Saukonpaadenranta 2, 00180 Helsinki

puh. 040 1470 757

toimisto@europadonna.fi, www.europadonna.fi

15. Naistoimikunta

Keski-Suomen Syöpäyhdistyksen yhteydessä toimii vapaaehtoinen naisten ryhmä. Toimikunta järjestää erilaisia hyväntekeväisyystapahtumia, ja on näin suurena apuna yhdistyksen varainhankinnassa. Naistoimikunta kokoontuu kuukausittain syys-toukokuussa.

Puheenjohtaja Kristiina Fredrikson

Kauppakatu 17 A 3

40100 JYVÄSKYLÄ

p. 040 8208 446

kristiina.fredrikson@gmail.com

Varapuheenjohtaja Ritva Nirkkonen

Viitaniementie 28 D

40720 JYVÄSKYLÄ

p. 040 5104 665

ritva.nirkkonen@gmail.com

Riitta-Marja Kuusela, pastpresidentti

p. 050 3137 804

riittamarjakuusela@gmail.com

Mirja Laitinen, sihteeri

p. 050 3137 809

mirja.p.laitinen@gmail.com

Marja-Terttu Väisänen, rahastonhoitaja

p. 044 7443 101

marja-terttu.vaisanen@elisanet.fi

Riikka Mahlamäki-Kaistinen, tiedottaja

p. 050 5996 773

r.mahlamaki@gmail.com

16. K-S Syöpäyhdistyksen paikallisosastot

Paikallisosastojen tapaamisissa on syöpään sairastuneiden, heidän läheisten ja muuten asiasta kiinnostuneiden mahdollisuus tavata. Paikallisosastoilta voi tiedustella oman alueen tukihenkilötoiminnasta, yhteydenotot Keski-Suomen Syöpäyhdistyksen kautta. Toiminnan osalta, ota yhteyttä paikallisosastosi puheenjohtajaan ja seuraa paikallislehtiä.

Paikallisosastojen toimintaa voi seurata yhdistyksen internet sivuilta www.keski-suomensyopayhdistys.fi, sekä yhdistyksen Facebook-sivuilta.

Jyväskylän seudun paikallisosasto

Puheenjohtaja Anne Raivio
Lotilantie 11, 40530 Jyväskylä
p.040 7483 556
raivioanne@gmail.com

Sihteeri Marja Pakkanen
Siepontie 9, 40950 Muurame
p.040 7195 061
marja.pakkanen@hotmail.com



Jyväskylän seudun paikallisosaston toimintakalenteri kevät 2019

Kuukausi	Aika	Aihe	Paikka
tammikuu	14.1. klo 17	käsityökahvila	K-S Syöpäyhdistys
helmikuu	11.2. klo 17	käsityökahvila	K-S Syöpäyhdistys
helmikuu		vuosikokous	K-S Syöpäyhdistys
maaliskuu	11.3. klo 17	käsityökahvila	K-S Syöpäyhdistys
huhtikuu	8.4. klo 17	käsityökahvila	K-S Syöpäyhdistys
huhtikuu	27.4.	teatteriretki	Tampere
toukokuu	13.5. klo 17	käsityökahvila	K-S Syöpäyhdistys

Jyväskylän seudun paikallisosaston toiminnasta ilmoitetaan Keski-suomalaisen seurat palstalla kuukausi ilmoituksessa joka kuun viimeinen sunnuntai.

Joutsan seudun paikallisosasto

Puheenjohtaja Seppo Pänkäläinen

Niittytie 8, 19650 Joutsa

p. 0400 787 664

seppo.pankalainen@pp.inet.fi

Sihteeri Katri Viinikainen

Luhangantie 724, 19950 Luhanka

p. 0400 840 913

katri.viinikainen@luukku.com

- Joutsan seudun paikallisosasto toimii Joutsan ja Luhangan kunnan alueilla.
- Tarkemmat tiedot paikallisosaston tilaisuuksista/toiminnasta paikallislehti Joutsan Seudussa.

- Kyllä laulattaa -yhteyslauluillat Lounaskahvila Hypoteekissa kerran kuussa, yleensä kuun viimeisenä perjantaina klo 18.30.
- Huhtikuussa Suuri syöpätyön tukikonsertti Joutsan koulukeskuksessa: Sekakuoro Sepposet 25 vuotta ja Seppo Pänkäläinen kuoronjohtajana 50 vuotta. Useita solisteja, mukana myös Jazz Band Joutsa.
- Heinäkuussa perinteinen kesäteatterimatka, kohde päätetään kevään aikana.
- Opastettu retki Leivonmäen kansallispuistoon kesän aikana.

Naistenryhmä RoosaRouvat

Ryhmä on tarkoitettu kaikille syöpää sairastaville naisille. Ryhmän kuukausi-ilta on kerran kuussa Lounaskahvila Hypoteekissa. Kokoontumisista ilmoitetaan Joutsan Seudussa. Yhteyshenkilönä toimii Tuula Lahtela p. 0400 708 221. RoosaRouvien kuntosalivuoro Seniorikeskuksen kuntosalilla tiistaisin klo 15.00–16.00.

Miestenryhmä Kankeromiehet

Ryhmä on tarkoitettu kaikille syöpää sairastaville miehille. Ryhmän kuukausi-ilta on kerran kuussa Lounaskahvila Hypoteekissa.

Kokoontumisista ilmoitetaan Joutsan Seudussa. Yhteyshenkilönä toimii Seppo Pänkäläinen p. 0400 787 664. Kankeromiesten kuntosalivuoro Seniorikeskuksen kuntosalilla tiistaisin klo 16.00–17.00.

Jämsän seudun paikallisosasto

Puheenjohtaja Toivo Lehtinen
Lammentie 9, 42300 Jämsänkoski
p. 040 5934 696, toivo.lehtinen5@gmail.com

Varapuheenjohtaja Kalevi Peuna
Apialantie 2 A 2
42100 JÄMSÄ
p. 040 7522 360



- Kokoontumiset Jämsänkoskelle kuukauden 2. torstai klo 14.00 Kyöpelissä, Kauppakuja 3, Jämsänkoski
- Jämsän seudun paikallisosaston tapaamisista ja toiminnasta ilmoitetaan tarkemmin Vekkarissa ja Keski-Suomen Syöpäyhdistyksen nettisivuilla
- Toukokuussa nokipannukahvit
- Kesäkuussa Päijänne-risteily

Jämsän seudun naistenryhmä

Ryhmä on tarkoitettu kaikille syöpää sairastaville naisille. Kokoontumiset kuukauden 1. tiistai klo 17.30 Koskentie palvelutalolla (Koskentie 13, Jämsä). Yhteyshenkilö Raija-Liisa Virtanen p. 040 7661 379 ja Hanna-Leena Rinteelä p. 0400 433 116

Jämsän seudun miestenryhmä

Ryhmä on tarkoitettu kaikille syöpää sairastaville miehille. Kokoontumiset Koskentie palvelutalolla (Koskentie 13, Jämsä) joka kuukauden 1. keskiviikko klo 18.00. Yhteyshenkilö Toivo Lehtinen p. 040 5934 696

Ääneseudun paikallisosasto

Puheenjohtaja Oili Kautto
Purokatu 11, 44100 Äänekoski
p. 0400 916 802, oili.kautto@pp.inet.fi

Sihteeri Tuula Kauppinen
Viljaminkatu 3, 44200 Suolahti
kauppinen.tuula@gmail.com

- Kerhoillat keskiviikkoisin 9.1., 6.2., 6.3., 3.4. ja 15.5. Suolahdessa Suopungissa klo 18.00.
- Naisten ryhmä alle 3 vuotta sairastumisesta tiistaisin 15.1., 12.2., 12.3., 3.4. ja 7.5. Äänekosken kaupungintalolla huone 117 klo 17.30.

- Ohjattu kuntosaliharjoittelu maanantaisin klo 12.15–13.30 liikuntatalon kuntosalilla. Ohjattu vesivoimistelu keskiviikkoisin klo 12.20–13.00 VesiVelhossa. Omatoiminen kuntosali perjantaisin klo 13.00–14.00 liikuntatalon kuntosali hurrikanissa. Ryhmät tarkoitettu syöpää sairastaville.
- Tarjoamme jäsenillemme 2 ilmaista uintikertaa maaliskuun aikana Äänekosken ja Suolahden uimahalleissa.
- Maaliskuussa Hietaman teatteri.
- Kesäretki juhannuksen jälkeisellä viikolla Kokkolan seudulle.

Keurusseudun kerho

- Keurusseudulla toimivat vapaaehtoiset järjestävät alueellaan erilaista virkistystoimintaa. Säännöllisiä kuukausittaisia kokoontumisia ei järjestetä. Kerhon toiminnasta kiinnostuneet voivat olla yhteydessä Päivi Ilmariseen p. 040 5795 590 tai Keski-Suomen Syöpäyhdistys ry:n toimistolle 014 3330 220.
- Jäsenille ilmainen käynti 1 x kk Keuruun uimahallissa. (Laskutuksen vuoksi, laita nimi kassalla olevaan vihkoon.)
- Keski-Suomen Syöpäyhdistyksen neuvontahoitajien vastaanotot Keuruun tk:n tiloissa joka kuukauden toinen maanantai.
- Ilmoitamme tapahtumistamme paikallislehdessä, Syöpäyhdistyksen verkkosivuilla ja Facebookissa.



17. Järjestötoiminta

Keski-Suomen Syöpäyhdistys ry on perustettu v. 1956. Syöpäyhdistyksen toiminnan tarkoitus on syövän ennaltaehkäisy ja varhainen toteaminen, syöpään sairastuneiden tukeminen, auttaminen ja hoitomahdollisuuksien lisääminen sekä syövän tutkimustyön tukeminen. Keski-Suomen Syöpäyhdistyksen toiminta on vakiintunut osaksi kansanterveystyötä täydentäen julkista terveydenhuoltoa.

Yhdistyksen jäseneksi voi liittyä lähettämällä meille takakannessa olevan yhteystietolomakkeen, jonka postimaksu on maksettu. Lähetämme postitse jäsenmaksupankkisiirron (25 €/kalenterivuosi) jäsenmaksua varten.

Maksamalla jäsenmaksun tuet toimintaamme!

17.1 Jäsenedut 2019

Yhdistyksen jäsenedut ja lomakkeet netissä
www.keski-suomensyopayhdistys.fi

- Syöpä-lehti 4 kertaa vuodessa
- Maksuton neuvontapalvelu, maksuton tai osittain maksullinen kuntoutus- ja virkistystoiminta
- Huolestuttavien ihomuutosten tarkastaminen
- Majoitusavustus Jyväskylässä annettavan syöpäsairauteen liittyvän hoidon aikana tapahtuvaa majoittumista varten.
- Majoittumisen tulee tapahtua Keski-Suomen keskussairaalan potilaskodissa. Avustusta voidaan maksaa myös jäsenen lähiomaiselle jäsenen sijasta. Avustusta tulee hakea 6 kk kuluessa majoittumisesta.
- Avustus on Kelan yöpymisrahan omavastuuosuus, kuitenkin enintään 100 euroa kalenterivuoden aikana jäsentä ja hänen lähiomaistaan kohti.

- Hoitopäiväkorvaus 5,00 €/vrk, mikäli on syöpäsairauden vuoksi sairaalahoidossa (ei yli 3 kk vanhoista hoitojaksoista)
 - korvaus enintään 60 vrk/vuosi
 - karenssi uusille jäsenille 3 kk liittymispäivästä
- Viking Line risteilyetukortti toimintavuoden ensimmäisen Syöpä-lehden liitteenä.
- Vuoden 2019 aikana alennuksia Kylpylähotelli Scandic Laajavuoren kylpylä- ja kuntosalipalveluista sekä Peurungin kylpylä- ja liikuntapalveluista. Jäsenyys todennetaan nimen ja jäsennumeron avulla kylpylän kassalla. Jäsennumero löytyy jäsenlehdestä, jäsenmaksukaavakkeesta tai yhdistyksen toimistolta. Etuuden sisältöä, alennuksia ja jäsennumeroa voi tiedustella yhdistyksen toimistolta arkipäivinä ma-pe 9.00–15.00 p. 014 3330 220
- Lapsipotilaiden perheille (jos jompikumpi vanhempi jäsenenä)
 - 587 €:n alkuavustus lapsen sairastuessa tai sairauden uusiutuessa. Tuen mahdollistaa yhdistyksen oma varainhankinta, toimintaan osoitetut lahjoitukset sekä Tellervo Edessalo Säätiön tuki.
 - Sairaala- ja poliklinikkamaksujen korvaus, pysäköintimaksujen osittainen sekä matkakulujen omavastuuosan korvaus
Hoitoapua syöpää sairastaville lapsille ja heidän perheilleen
 - Keski-Suomen Syöpäyhdistys ry:llä on mahdollisuus myöntää harkinnanvaraista taloudellista tukea syöpään sairastuneen lapsen perheelle. Tuen mahdollistaa Tellervo Edessalon Säätiön lahjoitus
 - Lapsipotilailla ei karenssi-aikaa

Jäsenetuihin liittyvät tiedustelut yhdistyksen toimistolta p. 014 3330 220 tai sähköpostilla syopayhdistys@kessy.fi



18. Yhdistyksen sijainti

Keski-Suomen Syöpäyhdistys ry
Kilpisenkatu 5 B 9
40100 JYVÄSKYLÄ



Esteetön kulku sisäpihan kautta!



Toimintaa voit tukea osoittamalla lahjoituksen
Keski-Suomen Syöpäyhdistyksen lahjoitustilille
FI56 5290 0220 2133 24

Kiitos tuestasi!

Keräyslupa nro RA/2017/1369

Keski-Suomen Syöpäyhdistys ry

Kilpisenkatu 5 B 9, 40100 Jyväskylä

Puh. 014 3330 220

syopayhdistys@kessy.fi

www.keski-suomensyopayhdistys.fi



Toimisto

014 3330 220

Avoinna

ma–pe klo 9.00–15.00

(31.5., 8.7.–26.7. suljettu)

Toiminnanjohtaja Immu Isosaari

050 5167 878

Neuvontahoitaja Riitta-Liisa Sallinen

050 3467 170

Neuvontahoitaja Marika Raitio

050 5914 180

Neuvontahoitaja Sirpa Tuomainen

050 3529 117