

Määränpäänä hyvä elämä

Syöpäjärjestöjen kurssiopas



Olemme tukenasi, kun sille on tarve

TODETAAN SE HETI ALKUUN: syöpä on vakava sairaus. Se laittaa koko elämän uuteen järjestykseen. Se pelottaa, muuttaa arkea ja ihmissuhteita. Se pistää pohtimaan käsitystä omasta itsestä sekä ympäröivästä maailmasta. Miksi minä? Paranenko? Palaako elämä koskaan ennalleen? Menetänkö rakkaan ihmisen?

Jokainen toipuu ja käsittelee syöpää omalla tavallaan. Vakavan sairauden kanssa ei kuitenkaan tarvitse pärjätä yksin. Kokemusten jakaminen, omien tunteiden kohtaaminen ja tiedon saaminen ovat tärkeitä asioita syövän aikana ja sen jälkeen. Vertaistuen merkitystä ei voi liiaksi korostaa. Se, että näkee ja kuulee muidenkin sairastavan, helpottaa oloa. Vertaistuki taivuttaa pahimman kärjen pelolta, itkettää ja usein myös naurattaa.

Syöpäjärjestöt tarjoavat erilaisia kursseja, joista varmasti löydät sinulle sopivan. Kurssien tavoitteena on, että löydät voimia ja työkaluja oman hyvinvointisi tueksi, saat tietoa sairaudesta ja sen tuomasta elämänmuutoksesta, saat vinkkejä arjen ja ajatustesi käsittelyyn sekä kohtaat muita samassa tilanteessa olevia.

On hyvä muistaa, että kuntoutuminen on jokaisen henkilökohtainen ja yksilöllinen prosessi. Se ei tapahdu yhden kurssin aikana, mutta kurssi voi laittaa jotain tärkeää alulle tai tarjota levähdysten hetken. Kursseilta saat monenlaisia asioita – suuria ja pieniä. Yksi saa uutta tietoa juuri omasta sairaudestaan, toinen oppii kohtaamaan ja käsittelemään sairauden herättämiä tunteita, kolmas löytää uuden harastuksen ja neljäs elinikäisen ystävän.

Syöpäjärjestöt järjestävät erityyppisiä kursseja. Tarjoamme niin sanottuja avokursseja eri paikkakunnilla. Kurseille osallistut viikoittain muutamaksi tunniksi, yleensä iltaisin. Avokurssit kestävät tyypillisesti parin kuukauden ajan. Osa kurseista järjestetään puolestaan eri puolilla Suomea kuntoutuskeskuksissa,

joissa myös yövytään. Nämä kurssit kestävät 3-5 vuorokautta. Kurseja voidaan järjestää myös etämenetelmin verkkokursseina, jolloin osallistut kurssille kotoa käsin tietokoneen tai älylaitteen välityksellä. Kurssimuotoja voidaan myös yhdistellä niin sanotuksi monimuotokursseiksi. Kurseja ohjaavat aina terveydenhuoltoalan ammattilaiset yhdessä muiden asiantuntijoiden kanssa.

Järjestämme kurseja niin syöpään sairastuneille kuin läheisille, koko perheille, pariskunnille – ja läheisensä menettäneille. Kurseja on tarjolla niin ikään eri-ikäisille, alle kouluikäisistä eläkeikäisiin. Kurseja järjestetään eri puolilla Suomea ympäri vuoden.

Milloin kurseille sitten kannattaa mennä? Se riippuu sekä sinusta itsestäsi, tavoitteistasi, tarpeistasi että kurssin sisällöstä. Osalle kurseista voi hakeutua jo hoitojen aikana, osalle vähän myöhemmin. Huomioithan, että kaikkien kurssien hakuaika umpeutuu noin kuukautta ennen kurssin alkua. Mikäli sinua pohdituttaa hakeminen, kurssin oikea-aikaisuus tai kurssin soveltuminen sinulle, voit keskustella kurssin järjestävän yhdistyksen neuvontahoitajan kanssa.

Tässä esitteessä kurssit on jaoteltu eri teemoihin, ja teemojen alla kurssit ovat aikajärjestyksessä. Teemaohjelman lisäksi kurssit voivat sisältää mm. luentoja, ryhmätöitä ja keskustelua. Kurssin kohdalla on lyhyt kuvaus kurssin sisällöstä. Pidemmän kurssikuvauksen löydät kaikkisyovasta.fi / kuntoutus / kuntoutuskurssit / kurssihaku sekä kurssin järjestävän yhdistyksen omilta verkkosivuilta. Lisää tietoa kurseista saat myös ottamalla suoraan yhteyttä kurssin järjestäjiin. Yhdistysten yhteystiedot on koottu esitteen loppuun.

OBS!

Cancerorganisationerna arrangerar tre svenskspråkiga kurser, som du hittar på sidan 16 och 34 eller på adressen alltomcancer.fi.



”Yllätyin siitä, miten vahva vaikutus vertaistuella ja ryhmähengellä oli.”

SISÄLLYS

- 2 Johdanto
- 6 Kokemuksia kurssista
- 9 Kysyttyä

10 KURSSITEEMA 1

Pienin askelin kohti parempaa

- 12 Hyvinvointi ja jaksaminen
- 15 Ihmissuhteet
- 17 Naiseus ja seksuaalisuus

18 KURSSITEEMA 2

Liikkumisen ilosta

22 KURSSITEEMA 3

Voimaa luonnosta ja luovuudesta

26 KURSSITEEMA 4

Koko perheen sairaus – läheinen, mitä sinulle kuuluu?

- 28 Läheisten kurssit
- 29 Perhekurssit
- 30 Lasten ja nuorten ryhmät & nuorten kurssit

32 KURSSITEEMA 5

Kun sairaus ei parane

36 KURSSITEEMA 6








Surun kanssa elämässä eteenpäin

- 40 Lomaillakin saa
- 47 Yhteystiedot
- 48 Muut tukipalvelut
- 49 Kartta
- 50 Myös Kela järjestää kursseja syöpään sairastuneille

Huom!

Kurssien aikatauluihin tai toteuttamistapoihin saattaa tulla muutoksia nopeallakin aikataululla koronavirustilanteen vuoksi. Syöpäjärjestöt toteuttavat kasvokkain kurssitoimintaa noudattamalla huolellisesti terveysviranomaisten ja Suomen hallituksen ajankohtaisia ohjeistuksia ja suosituksia sekä aluekohtaisia rajoituksia.

Symboleiden selitykset

-  Kurssille osallistutaan yksin.
-  Kurssille osallistutaan yhdessä puolison, kumppanin, ystävän tai muun läheisen kanssa.
-  Kurssille osallistutaan koko perheen voimin.
-  Avokurssi: Kurssitapaamisia järjestetään viikoittain ja tapaamiset kestävät yleensä muutaman tunnin. Kurssien kokonaiskesto on tyypillisesti 1–2 kuukautta.
-  Kuntoutuskeskuskurssi: Kurssi järjestetään kuntoutuskeskuksessa ja kurssilla yövytään. Kurssit kestävät yleensä 3–5 vuorokautta.
-  Verkkokurssi: Kurssi järjestetään verkossa etämenetelmin.
-  Monimuotokurssi: Kurssiin voi kuulua eri kurssimallien yhdistelmiä.



10

”Kurssin ilmapiiri oli todella hyvä ja avoin.”



22

”Kurssin avulla opin tunteiden hyväksyntää, oman itsen kuuntelua.”



32

”Yllätyin siitä, miten vahva vaikutus vertaisuella ja ryhmähengellä oli.”



18

”Liike saa tunteita aikaan, mitä voin työstää eteenpäin itsessäni.”



26

”Sain tietoa, joka rauhoitti mieltä ja jota voin välittää myös läheisilleni.”



36

”Ryhmä oli kaikkienensa aivan huippu!”

Tietoa ja vertaistukea verkosta

Tuija Etula osallistui Etelä-Suomen syöpäyhdistyksen ja Coloresin yhdessä järjestämälle suolistosyöpöpotilaiden kuntoutuskurssille verkossa. Sen piti alun perin olla ihan tavallinen kurssi, jossa tavaan kerran viikossa, mutta korona esti kasvokkaisten tapaamisten järjestämisen pääkaupunkiseudulla ja kurssi siirrettiin verkkoon.

NÄIN KURSSILLE osallistui lopulta ihmisiä myös muualta Suomesta, koska verkkokurssille kaikki pääsivät samalla tavalla.

Kurssi alkoi syyskuun alkupuolella ja päättyi marraskuun lopussa, yhteensä tapaamisia oli 7 kertaa.

– Jokaisella kerralla oli joku asiantuntija luennoimassa, ja osallistujat saivat kysyä kysymyksiä, Etula kuvailee kurssikerran kulkua. Oli kirurgi, ravitsemusterapeutti...

– Meillä oli paljon kysymyksiä ja kahden tunnin aika käytettiin aina tosi tarkasti.

Viimeisellä kerralla ei ollut asiantuntijaa ja silloin vain keskusteltiin ja sai antaa palautetta kurssista.

– Kyllä se oli pelkkää kehumista ja suitsutusta, Etula kertoo.

Ainoa kehittämiskohde oli ehkä se, että keskustelu-aikaa olisi voinut olla vielä enemmän.

Vetäjien mielestä tämä oli tosi keskustelevalle ryhmä ja Etula sanookin, että keskustelu muiden osallistujien kanssa lähti nopeasti käyntiin, kun kaikilla oli yhteinen kokemus suolistosyövän sairastamisesta.

– Se oli mystistä, miten nopeasti pystyi puhumaan asioistaan ihan vieraiden ihmisten kanssa, joita ei ollut ikinä tavannut, hän ihmettelee.

– Olin aina ajatellut, että ensin pitäisi vähän tuntea, ennen kun voi puhua omista asioistaan.

Moni ei ollut saanut mistään vertaistukea ennen kurssia. Osallistujista isolla osalla hoidot olivat jo takanapäin, mutta olipa joku kurssilla myös hoitojen aikana.

– Etäkurssille pystyi osallistumaan, vaikka sai samalla sytostaatteja sairaalassa, Etula nauraa.

Suurin osa osallistujista oli työikäisiä, mutta oli mukana pari eläkeikäistäkin.



Tuija Etula suosittelee kaikille kurssille menoa.



Kurssien tarkoitus on tukea sairastuneen kuntoutusta ja tarjota mahdollisuus vertaistukeen.

Ryhmän vanhinkin teki digiloikan ja onnistui osallistumaan kurssille verkossa. Tekniikka toimi alusta asti hienosti, vaikka vetäjäkin vähän jännitti ensimmäisen verkkokurssin pitäminen.

Ryhmä jatkaa yhteydenpitoa virtuaalisesti ja antaa toisilleen vertaistukea WhatsAppissa ja Teamsissä.

SUOLISTOSYÖPÄ VAAITI RANKAT HOIDOT

Etulan syöpä löytyi kesäkuussa 2019, hänet leikattiin heinäkuussa, ja hän oli kolme viikkoa sairaslomalla leikkauksen jälkeen. Etula ehti juuri olla muutaman päivän töissä elokuussa ennen kuin sytostaattihoidot alkoivat.

Alussa hän ajatteli, että voisi käydä töissä hoitojen välissä, mutta se osoittautui pian mahdottomaksi. Puoli vuotta kestäneet sytostaattihoidot veivät voimat, ja Etula oli sairaslomalla vielä puoli vuotta hoitojen päätyttyä.

– Sytostaattien vaikutukset ovat todella yksilöllisiä, mutta olen kuullut että vuosi on aika normaali sairasloman pituus suolistosyöpötilailla.

Hänellä on ollut hoitojen sivuvaikutuksena neuropatiaa, joka on käsistä jo hävinnyt, mutta jaloissa sitä on edelleen. Hän nukkuu edelleen tavallista huonommin.

Etulalle sairauden aiheuttama valtava uupumus oli yllätys. Vasta kesällä olo alkoi pikkujuljaa kohentua. Silti oli ihan eri asia palata töihin, kun jaksaa puuhastella kotona.

Etula palasi töihin elokuussa ja teki alussa kolme päivää viikossa normaalin työpäivän. Hän oli kuitenkin niin väsynyt, että vaihtoi pian kuusituntisiin työpäiviin.

Etula oli saanut tietää Coloresista sairaalassa heti sairastuttuaan ja kesällä hän katsoikin Coloresin verkkosivuja ja löysi tietoa kuntoutuskurssista. Hänen mielestään olisi voinut olla hyvä mennä kurssille jo aiemmin, koska kurssilta sai

paljon tietoa, joka olisi ollut hyödyksi jo hoitojen aikana.

Hoidoissa oli stressaavaa, kun tapasi joka käynnillä eri lääkärin ja useimmat lääkärit olivat vasta erikoistumassa. Oli vähän sellainen olo, että kuka hoidosta vastaa, vai vastaako kukaan.

Etula sai kerran hoidoissa vakavan allergisen reaktion, jolloin yhtäkkiä hänen ympärillään hääräsi useita hoitajia ja lääkäri. Hoitohenkilökunnan saumaton yhteistyö kiperässä tilanteessa vakuutti, että kyllä he osaavat ja tietävät. Etula sai myös tietää, että kyllä hänen hoidostaan vastaa ylilääkäri, vaikkei hän ollut koskaan ylilääkäriä tavannutkaan.

– Olisi ollut turvallisempi olo, jos olisi tiennyt kaiken tämän hoidostaan jo alusta asti, hän sanoo.

Kuntoutuskurssista ja sieltä saatavasta vertaistuesta voi olla myös käytännön hyötyä. Saa tietää esimerkiksi, että voi pyytää päästä tapaamaan ravitsemusneuvojaa tai lyhytterapiaa – mahdollisuuksia, joita monissakaan sairaaloissa ei tyrkytetä.

Etulan syöpähoitot ja eristäytyminen hoitojen takia loppuivat juuri parahiksi kun koronakuranteeni alkoi. Etulan vanhimmat lapset ovat jo muuttaneet pois kotoa, ja yhteiset pikkujoulut ovat perinne.

– 2019 jäi lasten kanssa pikkujoulujen viettäminen väliin, kun olin hoidoissa ja karanteenissa, ja niin ne jäivät myös vuonna 2020, nyt koronan takia, Etula kertoo.

Kurssille menoa Etula suosittelee lämpimästi kaikille.

– Vahva suositus ja rohkaisu kaikille kurssia harkitseville. Oli oikein antoisaa keskustella eri aiheista ja jakaa kurssilaisten kanssa omia kokemuksia sekä saada asiantuntijoilta neuvoja ja tietoa.

– Vahva suositus!

KYSYTTYÄ

1

Mitä kurssi maksaa?

Kurssit ovat sinulle maksuttomia. Niihin sisältyy ohjelma sekä mahdollinen majoitus ja ruoka. Kelalta voit hakea korvauksia matkakuluista tai kuntoutusrahaa, jos kurssin takia et pääse töihin. Helpoiten haet Kelan korvauksia www.kela.fi/kuntoutusraha ja www.kela.fi/matkakorvaus

2

Mikä ihmeen kurssi?

Kurssilla tarkoitamme tavoitteellista ja ohjattua ryhmätoimintaa, jossa saat tietoa, tukea ja keinoja oman kuntoutumisesi tueksi. Kurssien tarkoituksena on auttaa sinua selviytymään syövän aiheuttamasta elämänmuutoksesta. Haluamme tukea toimijuuttasi omassa arjessasi ja hyvinvointiasi edistämisesi, jotta pystyt elämään mahdollisimman hyvää elämää syövästä huolimatta.

3

Kuka voi hakea kurssille?

Kuka tahansa syöpään sairastunut tai hänen läheisensä, joka tarvitsee tukea, tietoa tai keinoja oman hyvinvoinnin edistämiseksi. Jotkut kurssit on tarkoitettu esimerkiksi vain tiettyä syöpää sairastaneille, lapsiperheille tai läheisille. Hakeaksesi sinun ei tarvitse olla minkään syöpäyhdistyksen jäsen ja voit hakea missä päin tahansa Suomea järjestettävälle kurssille.

4

Miten haen kurssille?

1. Täytä hakulomake. Hakulomake löytyy tämän esitteen keskiaukeamalta ja pdf-muotoisena, tulostettavana versiona osoitteesta kaikkisyovasta.fi
2. Lähetä lomake postitse siihen yhdistykseen, joka kurssin järjestää. Yhdistysten yhteystiedot löydät tämän esitteen lopusta. Hakuaika päättyy noin kuukautta ennen kurssin alkua.
3. Joillekin kurseille haetaan sähköisesti tai muulla kuin tässä esitteessä olevalla hakulomakkeella. Näistä hakutavoista on maininta kunkin kurssin yhteydessä.
4. Otamme sinuun yhteyttä, mikäli tarvitsemme lisätietoja.
5. Valituille ilmoitamme hyvissä ajoin ennen kurssin alkua.

5

Milloin kurssin hakuaika päättyy?

Kurssien hakuaika päättyy tyypillisesti noin kuukautta ennen kurssin alkua. Vaikka hakuaika olisi jo päätynyt, kannattaa aina kysyä mahdollisuutta vielä osallistua. Yksityiskohtaisemmat tiedot ja hakuohjeet saat järjestävän yhdistyksen verkkosivuilta tai ottamalla yhteyttä yhdistykseen.

6

Muita kysymyksiä? Ota meihin yhteyttä! Tarjolla muutakin tukea.

Kurssit ovat yksi Syöpäjärjestöjen tarjoama tuen muoto. Tarjoamme myös muun muassa neuvontaa ja vertaistukea eri muodoissa.

Lue lisää:
kaikkisyovasta.fi tai
ota yhteyttä yhdistykseemme.

Pienin askelin kohti parempaa

KUN SYÖPÄ VIE leijonanosan arjesta ja voimista, miten silloin jaksaa huolehtia omasta hyvinvoinnistaan? Etsiä tietoa sairaudesta? Viettää aikaa puolison kanssa? Arvostaa itseään? Käydä kaupassa? Hymyillä?

Vakavan sairauden aikana pieniläkin hyvillä asioilla on merkitystä. Erilaisilla hyvinvointiin, jaksamiseen ja ihmissuhteisiin keskittyvillä kursseilla tarkastelemme elämän perusasioita ja sairauden tuomia haasteita laajasti, eri näkökulmista.

Näillä kursseilla etsimme keinoja, joiden avulla totuttele syövän aiheuttamaan elämänmuutokseen. Pohdimme, miten vakavan sairauden aikana ja jälkeen voi löytää omat voimavaransa ja pitää huolta jaksamisesta. Saat käytännön työkaluja arkisiinkin pulmiin ja keinoja tunteiden käsittelyyn. Myös vertaistuki on tärkeässä roolissa. Samassa tilanteessa olevien ihmisten kohtaaminen on usein kannanvoimaa.

Järjestämme kursseja erilaisissa elämäntilanteissa oleville: nuorena sairastuneille, työikäisille, eläkeläisille ja lapsiperheille. Jos kurssi on tarkoitettu tiettyä syöpää sairastaville, saat kurssilta myös sairauskohtaista tietoa. Osalle kursseista voit tulla puolison tai ystävän kanssa.

NÄMÄ KURSSIT ON JAOTeltu
KOLMEN ERI OTSIKON ALLE:

Hyvinvointi ja jaksaminen -kursseilla pyhähdymme jokapäiväisen arjen ja elämän äärelle. Kursseilla etsimme keinoja oman jaksamisen ja arjen pyörittämisen tueksi. Keskiössä ovat oman hyvinvoinnin edistäminen, tiedon ja tuen saaminen, perhe-elämä, parisuhde ja työnteko tai opiskelu. Pohdimme myös, mitkä asiat voivat tuoda iloa ja merkityksellisyyttä juuri sinulle.

Ihmissuhteet-otsikon alta löydät kursseja, joilla pohditaan, mitä sairaus tekee esimerkiksi parisuhteellesi. Näillä kursseilla etsitään keinoja pitää yllä parisuhdetta muuttuneessa tilanteessa. Minkälaisia rooleja suhteessa voi olla? Miten kohdata ja käsitellä omia ja toisen tunteita sairauden aikana ja sen jälkeen?

Naiseus ja seksuaalisuus -kurssit suuntaavat huomion naisen omakuvaan. Kursseilla etsitään keinoja, joilla itsetuntoa ja omaa naiseuttaan voi vahvistaa sairaudesta huolimatta. Kursseja järjestetään esimerkiksi rintasyöpään ja gynekologisiin syöpiin sairastuneille. Puhumme muun muassa sairauden tuomista muutoksista kehoon, seksuaalisuudesta ja sopeutumisesta uuteen tilanteeseen. Osa kursseista on parikursseja, jolloin parisuhteen kysymykset tulevat myös pohdittavaksi.

”Kurssi oli monipuolinen ja sain asiantuntevaa tietoa. Ohjaajat olivat huippuja!”

RINTA- TAI MUNASARJASYÖPÄÄN SAIRASTUNEET BRCA-GEENIVIRHETTÄ KANTAVAT

Saat tietoa geenivirheen periytyvyydestä ja syövän hoidoista. Pääset keskustelemaan geenivirheen merkityksestä ja vaikutuksista. Kurssi on tarkoitettu naisille ja miehille, jotka ovat sairastuneet rinta- tai munasarjasyöpään ja kantavat BRCA-geenivirhettä.

AIKA: Kurssitapaamiset kolme kertaa verkkovälitteisesti, 21.1., 4.2. ja 18.2.2021.
PAIKKA: Kurssi järjestetään etäkurssina Microsoft Teams-videoyhteydellä, joten voit osallistua kurssille asuinpaikkakunnasta riippumatta.

JÄRJESTÄJÄ: Suomen Syöpäyhdistys ja HUS perinnöllisyyspoliklinikka

Huom. Tälle kurssille saat sähköisen hakulin-kin lähettämällä sähköpostia beatrice.excell@cancer.fi tai tiina.skottman@cancer.fi

12

POSITIIVISIN ASKELIN KOHTI KEVEÄMPÄÄ ELÄMÄÄ

Kurssilla keskitytään terveyttä ja hyvinvointia tukeviin asioihin. Teemoina on mm. voimaa ja terveyttä ravinnosta sekä iloa liikkumiseen ja tukea painonhallintaan. Kurssi on tarkoitettu kaikille syöpään sairastuneille, joilla syöpähoidot ovat jo takanapäin.

AIKA: Kurssitapaamiset kerran viikossa kuusi kertaa, tiistaisin 23.3.–27.4.2021

PAIKKA: Pirkanmaan Syöpäyhdistys, Tampere

JÄRJESTÄJÄ: Pirkanmaan Syöpäyhdistys

Huom! Kurssille haetaan sähköisellä hakulomakkeella, jonka saat osoitteesta pirkanmaansyopayhdistys.fi

ASKELEITA HYVÄÄN OLOON

Kurssilla pääset keskittymään hyvinvointiisi ja kokeilemaan erilaisia liikuntalajeja sekä terveellisen ruuan valmistamista. Saat tietoa ja vertaistukea. Tälle kurssille voit tulla syöpähoitojen aikana tai hoitojen päättymisen jälkeen.

AIKA: Kurssitapaamiset seitsemän kertaa tiistaisin, 20.4., 27.4., 4.5., 11.5., 18.5., 25.5. ja 1.6. ja jatkotapaaminen syksyllä 2021

PAIKKA: Etelä-Suomen Syöpäyhdistys, Hämeenlinna

JÄRJESTÄJÄ: Etelä-Suomen Syöpäyhdistys

KURSSI KURKUN- JA NIELUNALUEEN SYÖPÄÄN SAIRASTUNEILLE JA LÄHEISILLE

Kurssilta saat voimavaroja arkeen, tietoa syöpäsairaudesta, hoidoista ja itsehoidosta. Sinua tuetaan löytämään selviytymiskeinoja ja toimiva vertaistukiverkosto.

AIKA: Aika 26.4.–30.4.2021.

PAIKKA: Kyyrönkaidan kurssikeskus, Mikkeli

JÄRJESTÄJÄ: Suomen Kurkku- ja Suusyöpäyhdistys

Huom! Tälle kurssille haetaan erillisellä hakulomakkeella, jonka saat Suomen Kurkku- ja Suusyöpäyhdistyksen toimistolta tai verkkosivuilta le-invalidit.fi tai Ystävän Tuki-lehdestä.

SUOLISTOSYÖPÄPOTILAIDEN PARIKURSSI

Kurssilla saat tietoa suolistosyövästä, hoidoista ja myöhäisvaikutuksista sekä terveellisten elintapojen merkityksestä. Vertaistuki ja kurssiohjelma antavat voimaa ja työkaluja kuntoutumiseen. Kurssilla myös etsitään ja opitaan tunnistamaan omia ja parisuhteen voimavaroja.

AIKA: 17.–21.5.2021

PAIKKA: Meri-Karinan Hyvinvointikeskus, Turku

JÄRJESTÄJÄ: Colores – Suomen

Suolistosyöpäyhdistys ja Lounais-Suomen Syöpäyhdistys

KURSSI SUUNALUEEN SYÖPÄÄN SAIRASTUNEILLE JA LÄHEISILLE

Kurssilta saat voimavaroja arkeen, tietoa syöpäsairaudesta, hoidoista ja itsehoidosta. Sinua tuetaan löytämään selviytymiskeinoja ja toimiva vertaistukiverkosto.

AIKA: 24.5.–29.5.2021.

PAIKKA: Kyyrönkaidan kurssikeskus, Mikkeli

JÄRJESTÄJÄ: Suomen Kurkku- ja Suusyöpäyhdistys
Huom! Tälle kurssille haetaan erillisellä hakulomakkeella, jonka saat Suomen Kurkku- ja Suusyöpäyhdistyksen toimistolta tai verkkosivuilta le-invalidit.fi tai Ystävän Tuki-lehdestä.

KURSSI KURKUN- JA NIELUNALUEEN SYÖPÄÄN SAIRASTUNEILLE JA LÄHEISILLE

Kurssilta saat voimavaroja arkeen, tietoa syöpäsairaudesta, hoidoista ja itsehoidosta. Sinua tuetaan löytämään selviytymiskeinoja ja toimiva vertaistukiverkosto.

AIKA: 28.6.–3.7.2021.

PAIKKA: Kyyrönkaidan kurssikeskus, Mikkeli

JÄRJESTÄJÄ: Suomen Kurkku- ja Suusyöpäyhdistys
Huom! Tälle kurssille haetaan erillisellä hakulomakkeella, jonka saat Suomen Kurkku- ja Suusyöpäyhdistyksen toimistolta tai verkkosivuilta le-invalidit.fi tai Ystävän Tuki-lehdestä.

KURSSI SUUNALUEEN SYÖPÄÄN SAIRASTUNEILLE JA LÄHEISILLE

Kurssilta saat voimavaroja arkeen, tietoa syöpäsairaudesta, hoidoista ja itsehoidosta. Sinua tuetaan löytämään selviytymiskeinoja ja toimiva vertaistukiverkosto.

AIKA: 19.7.–24.7.2021.

PAIKKA: Kyyrönkaidan kurssikeskus, Mikkeli

JÄRJESTÄJÄ: Suomen Kurkku- ja Suusyöpäyhdistys
Huom! Tälle kurssille haetaan erillisellä hakulomakkeella, jonka saat Suomen Kurkku- ja Suusyöpäyhdistyksen toimistolta tai verkkosivuilta le-invalidit.fi tai Ystävän Tuki-lehdestä.

NUORTEN AIKUISTEN KURSSI 18–40-VUOTIAILLE

Kurssilla saat tietoa mm. syöpähoitojen myöhäisvaikutuksista ja pääset pohtimaan voimavarojasi ja keskustelemaan muiden vastaavassa tilanteessa olevien kanssa. Kurssilla on myös luentoja, liikkumista ja luonnossa olemista.

AIKA: Kaksi tapaamista verkossa 1.9.2021 ja 7.10.2021 sekä kurssi Turussa 13.–17.9.2021

PAIKKA: Meri-Karinan Hyvinvointikeskus, Turku

JÄRJESTÄJÄ: Lounais-Suomen Syöpäyhdistys

HYVINVOINTIA JA JAKSAMISTA VAHVISTAVA KURSSI

Kurssilla saat monipuolisesti vinkkejä hyvinvointiisi ja jaksamisesi parantamiseksi. Teemoina ovat mm. minäkuvan vahvistaminen, voimavarat, terveelliset elintavat ja rentoutuminen.

AIKA: Kurssitapaamiset joka toinen viikko, yhteensä 6 kertaa alkaen 2.9.2021

PAIKKA: Saimaan Syöpäyhdistys, Pieksämäen neuvontapalvelu

JÄRJESTÄJÄ: Saimaan Syöpäyhdistys

ELÄKEIKÄISTEN SYÖPÄÄ SAIRASTAVIEN KURSSI

Kurssilla pohditaan yhdessä muiden samassa tilanteessa olevien kanssa sitä, kuinka voit itse vaikuttaa jaksamiseen ja hyvinvointiisi sairauden jälkeen. Saat myös tietoa syövän hoidon jälkivaikutuksista ja seurannasta.


AIKA: 6.–10.9.2021

PAIKKA: Peurunka, Laukaa

JÄRJESTÄJÄ: Keski-Suomen Syöpäyhdistys

”Löysin ilon aiheita.”

13

 SUOLISTOSYÖPÄPOTILAIEN
YKSILÖKURSSI

Kurssilla saat tietoa suolistosyövästä, tukea toipumiseen ja voimauttavaa vertaistukea.

Tapaamisissa käsitellään myös mm. ravitsemukseen ja liikuntaan liittyviä aiheita. Kurssi on tarkoitettu pääasiassa työikäisille.

AIKA: Kurssitapaamiset 8 kertaa torstaisin, 9.9., 16.9., 23.9., 30.9., 7.10., 14.10., 21.10., 28.10. ja 25.11.2021 seurantatapaaminen.
PAIKKA: Etelä-Suomen Syöpäyhdistyksen tilat Helsingissä ja yksi kerta Marttojen tiloissa

JÄRJESTÄJÄ: Colores – Suomen Suolistosyöpäyhdistys ja Etelä-Suomen Syöpäyhdistys

 SYÖPÄ RUUHKAVUOSINA – SELVIYTY-
MISEN AVAIMIA LAPSIPERHEESSÄ

Kurssilla saat keinoja ja tukea haastavaan elämäntilanteeseen. Lasten tilannetta pohditaan Lapset puheeksi -menetelmän avulla. Kurssi on tarkoitettu syöpää sairastaville äideille, joilla on alaikäisiä lapsia.

AIKA: Kurssitapaamiset seitsemän kertaa keskiviikkoisin, 22.9., 29.9., 6.10., 13.10., 20.10., 27.10. ja 1.12.2021

PAIKKA: Etelä-Suomen Syöpäyhdistys, Helsinki

JÄRJESTÄJÄ: Etelä-Suomen Syöpäyhdistys


 SUOLISTOSYÖPÄPOTILAIEN
YKSILÖKURSSI

Kurssilla saat tietoa suolistosyövästä, hoidoista ja myöhäisvaikutuksista. Kurssilla käsitellään myös terveellisiä elintapoja ja niiden merkitystä toipumiselle. Vertaistuki ja kurssiohjelma antavat voimaa ja työkaluja kuntoutumiseen.

AIKA: 11.10.–15.10.2021

PAIKKA: Kunnanpaikka, Siilinjärvi

JÄRJESTÄJÄ: Colores – Suomen Suolistosyöpäyhdistys ja Pohjois-Savon Syöpäyhdistys

 TERVEET BRCA 1 TAI 2 -GEENIVIRHETTÄ
KANTAVAT NAISET JA MIEHET

Kurssilla saat tietoa geenivirheen periytyvyydestä, seurannasta ja ennaltaehkäisevistä toimenpiteistä. Lisäksi pääset keskustelemaan geenivirheen vaikutuksista arkeen ja mm. perhesuhteisiin.

AIKA: Kurssitapaamiset kolme kertaa verkkovälitteisesti, 4.11., 11.11. ja 18.11.2021.

PAIKKA: Kurssi järjestetään etäkurssina Microsoft Teams-videoyhteydellä, joten voit osallistua kurssille asuinpaikkakunnasta riippumatta.

JÄRJESTÄJÄ: Suomen Syöpäyhdistys ja HUS perinnöllisyyspoliklinikka

Huom. Tälle kurssille saat sähköisen hakulinkin lähettämällä sähköpostia beatrice.excell@cancer.fi tai tiina.skottman@cancer.fi

 TERVEET BRCA 1 JA 2 -GEENIVIRHEEN
KANTAJAT LÄHEISINEEN


Kurssilla saatte tietoa geenivirheen periytyvyydestä, seurannasta ja pääsette keskustelemaan, kuinka geenivirhe vaikuttaa mm. läheissuhteisiin ja terveyteen. Voitte vaihtaa ajatuksia muiden vastaavassa tilanteessa olevien kanssa.

AIKA: 19.–21.11.2021

PAIKKA: Rokua, Utajärvi

JÄRJESTÄJÄ: Pohjois-Suomen Syöpäyhdistys

Huom! Tälle kurssille hakeutuaksesi, ole ensin yhteydessä virpi.sipola@pssy.org tai tea.kotajarvi@ppshp.fi

 VOIMA-VIIKONLOPPU 21–28-VUOTIAILLE
NUORILLE AIKUISILLE


Kurssilla voit käsitellä sairastumiseen liittyviä ajatuksia, kokemuksia sekä vaikutuksia omaan identiteettiin, sosiaalisiin suhteisiin ja arkeen. Saat vertaistukea muilta nuorilta. Kurssi on tarkoitettu syöpää sairastaville tai sen sairastaneille nuorille aikuisille.

AIKA: Syksyn 2021 aikana, aikataulu täsmentyy myöhemmin.

PAIKKA: Täsmenny myöhemmin.

JÄRJESTÄJÄ: Sylva

Huom! Sylvan kurseille sähköiset hakulomakkeet www.sylva.fi/ajankohtaista/. Lisätietoa sylva.fi ja niina.vilkman@sylva.fi

 VOIMA-VIIKONLOPPU 29–35-VUOTIAILLE
NUORILLE AIKUISILLE


Kurssilla voit käsitellä sairastumiseen liittyviä ajatuksia, kokemuksia sekä vaikutuksia omaan identiteettiin, sosiaalisiin suhteisiin ja arkeen. Saat vertaistukea muilta nuorilta. Kurssi on tarkoitettu syöpää sairastaville tai sen sairastaneille nuorille aikuisille.

AIKA: Syksyn 2021 aikana, aikataulu täsmentyy myöhemmin.

PAIKKA: Täsmenny myöhemmin.

JÄRJESTÄJÄ: Sylva

Huom! Sylvan kurseille sähköiset hakulomakkeet www.sylva.fi/ajankohtaista/. Lisätietoa sylva.fi ja niina.vilkman@sylva.fi

 VOIMA-VIIKONLOPPU 17–20-VUOTIAILLE

Kurssilla voit käsitellä sairastumiseen liittyviä ajatuksia, kokemuksia sekä vaikutuksia omaan identiteettiin, sosiaalisiin suhteisiin ja arkeen. Saat vertaistukea muilta nuorilta. Kurssi on tarkoitettu syöpää sairastaville tai sen sairastaneille nuorille aikuisille.

AIKA: Syksyn 2021 aikana, aikataulu täsmentyy myöhemmin.

PAIKKA: Täsmenny myöhemmin.

JÄRJESTÄJÄ: Sylva

Huom! Sylvan kurseille sähköiset hakulomakkeet www.sylva.fi/ajankohtaista/. Lisätietoa sylva.fi ja niina.vilkman@sylva.fi

”Opin keinoja, joilla suhtautua itseän lempeämmin ja armollisemmin”.



“Olo on turvallisempi, kun tietoa on enemmän.”

ELÄMÄ TÄSSÄ JA NYT – TUKEA ARJESSA SELVIYTYMISEEN

Kurssi on tarkoitettu syöpään sairastuneille ja heidän puolisoilleen. Kurssilla tarkastelette yhdessä sairauden vaikutuksia arkeenne ja parisuhteeseen. Voitte osallistua kurssille hoitojen aikana tai niiden päätyttyä.

AIKA: Kurssitapaamiset torstaisin, 4.2.–11.3.2021

PAIKKA: Pohjanmaan Syöpäyhdistys, Vaasa
JÄRJESTÄJÄ: Pohjanmaan Syöpäyhdistys

ELÄMÄ TÄSSÄ JA NYT – TUKEA ARJESSA SELVIYTYMISEEN

Kurssi on tarkoitettu syöpään sairastuneille ja heidän puolisoilleen. Kurssilla tarkastelette yhdessä sairauden vaikutuksia arkeenne ja parisuhteeseen. Voitte osallistua kurssille hoitojen aikana tai niiden päätyttyä.

AIKA: Kurssitapaamiset tiistaisin 2.3.–6.4.2021

PAIKKA: Pohjanmaan Syöpäyhdistys, Seinäjoki
JÄRJESTÄJÄ: Pohjanmaan Syöpäyhdistys

LIVET HÄR OCH NU – CANCER-SITUATIONEN SOM LIVSFÖRÄNDRING

Kursen är avsedd för cancersjuka och deras makar. På kursen granskar ni tillsammans hur sjukdomen påverkar er vardag och ert parförhållande. Ni kan delta i kursen under eller efter behandlingen. Kontinuerlig ansökningstid.

TID: Vi träffas 12.4.- 17.5.2021

PLATS: Österbottens Cancerförening, Jakobstad

ANORDNARE: Österbottens Cancerförening

LIVET HÄR OCH NU – CANCER-SITUATIONEN SOM LIVSFÖRÄNDRING

Kursen är avsedd för cancersjuka och deras makar. På kursen granskar ni tillsammans hur sjukdomen påverkar er vardag och ert parförhållande. Ni kan delta i kursen under eller efter behandlingen. Kontinuerlig ansökningstid.

TID: Vi träffas 2.9.–5.10.2021

PLATS: Österbottens Cancerförening, Vasa
ANORDNARE: Österbottens Cancerförening

ME – YHDESSÄ ETEENPÄIN PARIKURSSI

Kurssilla pääsette yhdessä löytämään keinoja ja voimavaroja, joilla vahvistatte parisuhdetta ja lisäätte arkenne sujuvuutta. Saatte tietoa asiantuntijoilta ja vertaistukea muilta pareilta.

AIKA: Kurssitapaamiset kuusi kertaa tiistaisin, 28.9.–2.11.2021

PAIKKA: Etelä-Suomen Syöpäyhdistys, Lahti
JÄRJESTÄJÄ: Etelä-Suomen Syöpäyhdistys

ELÄMÄ TÄSSÄ JA NYT – TUKEA ARJESSA SELVIYTYMISEEN

Kurssi on tarkoitettu syöpään sairastuneille ja heidän puolisoilleen. Kurssilla tarkastelette yhdessä sairauden vaikutuksia arkeenne ja parisuhteeseen. Voitte osallistua kurssille hoitojen aikana tai niiden päätyttyä.

AIKA: Kurssitapaamiset syksyllä 2021, tarkempi aikataulu selviää myöhemmin.

PAIKKA: Pohjanmaan Syöpäyhdistys, Kokkola
JÄRJESTÄJÄ: Pohjanmaan Syöpäyhdistys

”Saimme py-sähtyä rauhassa parisuhteen ja sen vahvistamisen äärelle.”

IHA NAISET

Kurssi auttaa sinua löytämään voimavaroja ja selviytymiskeinoja. Saat keinoja hyvinvoinnin edistämiseen ja pääset pohtimaan mm. naiseutta, tunteita ja tulevaisuutta. Kurssi on tarkoitettu sinulle, jolla on alle 2 vuotta sairastumisesta.

AIKA: Kurssitapaamiset viisi kertaa, 2.2., 9.2., 18.2., 25.2. ja 27.4. ja lauantapäivä 20.2.2021

PAIKKA: Kymenlaakson Syöpäyhdistys, Kotka, lähialueet sekä Merikeskus Vellamo
JÄRJESTÄJÄ: Kymenlaakson Syöpäyhdistys

GYNEKOLOGISEN SYÖVÄN SAIRASTANEIDEN PARIKURSSI

Kurssilla saatte tukea ja neuvoja syöpähoitojen päätyttyä sekä pääsette käsittelemään tunteita, voimavaroja, molempien hyvinvointia tukevia elintapoja sekä liikkumaan yhdessä. Diagnoosista on kulunut mielellään jo vuosi ja osallistuminen kurssin liikunta-aktiiviteetteihin on mahdollista.

AIKA: 15.–19.3.2021

PAIKKA: Meri-Karinan Hyvinvointikeskus, Turku
JÄRJESTÄJÄ: Lounais-Suomen Syöpäyhdistys

MINÄ OLEN TÄRKEÄ

Kurssilla voit löytää keinoja, jotka tukevat hyvinvointiasi, minäkuvasi sekä itsentuntosi eheytyksessä. Kurssilla työskennellään toiminnallisina ja luovien menetelmin. Kurssi on tarkoitettu työikäisille naisille, joiden sairastumisesta on alle kaksi vuotta ja hoidot ovat päättäneet.

AIKA: 20.–23.5.2021 ja seurantatapaaminen 19.11.2021

PAIKKA: Lomakeskus Huhmari, Polvijärvi ja seurantatapaaminen Kotikartanoyhdistys, Joensuu
JÄRJESTÄJÄ: Pohjois-Karjalan Syöpäyhdistys

NAISENERGIAA – GYNEKOLOGISEN SYÖVÄN SAIRASTANEILLE

Kurssilla saat tietoa gynekologisista syövästä, hoidosta ja seurannasta. Keskustelua käydään myös terveellisistä elintavoista sekä naiseudesta. Kurssi on tarkoitettu naisille, joiden sairauden toteamisesta on kulunut noin vuosi.

AIKA: 20.–24.9.2021

PAIKKA: Kunnonpaikka, Siilinjärvi
JÄRJESTÄJÄ: Pohjois-Savon Syöpäyhdistys

GYNEKOLOGISEN SYÖVÄN SAIRASTANEIDEN YKSILÖKURSSI

Kurssilla saat tukea ja neuvoja syöpähoitojen päätyttyä sekä pääset käsittelemään tunteita, naiseutta ja hyvinvointiasi tukevia elintapoja. Diagnoosisi saamisesta on kulunut mielellään jo vuosi ja jaksat osallistua kurssin liikunta-aktiiviteetteihin.

AIKA: 4.–8.10.2021

PAIKKA: Meri-Karinan Hyvinvointikeskus, Turku
JÄRJESTÄJÄ: Lounais-Suomen Syöpäyhdistys

GYNEKOLOGISTA SYÖPÄÄ SAIRASTAVIEN PARIKURSSI

Kurssilla saatte tietoa gynekologisen syövän ja sen hoitojen vaikutuksista elämään sekä vinkkejä terveellisiin elintapoihin. Kurssilla on myös ohjattua liikuntaa ja mahdollisuus vertaistukeen.

AIKA: 25.–29.10.2021

PAIKKA: Imatran liikunta- ja kuntoutumiskeskus, Imatra
JÄRJESTÄJÄ: Saimaan Syöpäyhdistys

Liikkumisen ilosta

HENGITÄ SYVÄÄN, JUMPPAA, TANSSI, ISTU KAJAKKIIN, LÄHDE LENKILLE JA LUONTOON. Liikunta tekee ihmeitä. Se parantaa paitsi kuntoa, myös mieltä ja saa ajattelemaan välillä jotain muuta.

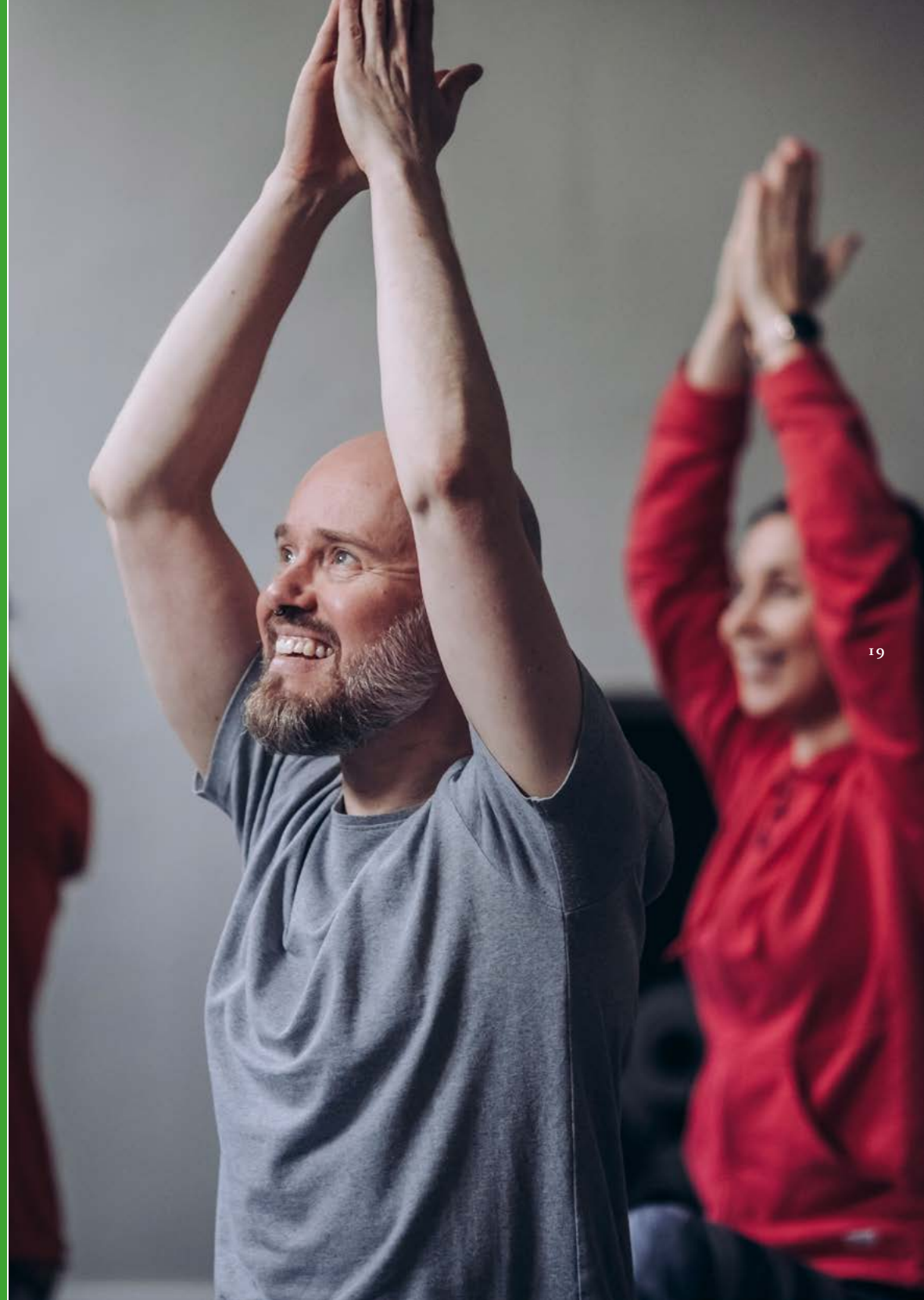
Jos vain suinkin jaksat, hae mukaan liikunnallisille kursseille. Kurseilla kokeillaan uusia lajeja, keskitytään fyysiseen hyvinvointiin ja innostetaan liikkumaan. Kurssin vinkkien avulla voit aloittaa liikkumisen uudelleen ja lisätä aktiivisuutta arkeen. Kuka tietää, kurssilta voit löytää vaikka uuden harrastuksen.

Järjestämme erityyppisiä liikunnallisia kursseja. Suurin osa kursseista sopii sellaisillekin, jotka eivät ole liikuntaa viime aikoina harrastaneet. Liikunta on turvallista myös syöpähoitojen aikana. Osalle kursseista voit tulla myös puolison tai esimerkiksi ystävän kanssa.

Liikunnallisen ohjelman lisäksi kurseilla etsitään uusia voimavaroja ja opitaan keinoja, joilla selviytyä syövän tuomasta

elämänmuutoksesta. Saat käytännön työkaluja arkisiinkin pulmiin ja keinoja tunteiden käsittelyyn. Myös vertaistuki on tärkeässä roolissa. Samassa tilanteessa olevien ihmisten kohtaaminen on usein kullannarvoista.

”Liike saa tunteita aikaan, mitä voin työstää eteenpäin itsessäni.”



LIIKUNTAPAINOTTEINEN KURSSI SYÖPÄÄN SAIRASTUNEILLE JA HEIDÄN LÄHEISILLEEN

Kurssilla pääset keskittymään hyvinvointiisi ja kokeilemaan erilaisia liikuntalajeja. Saat myös tietoa ja tukea elintapamuutoksille. Kurssi on tarkoitettu kaikille syöpään sairastuneille, joiden hoidot ovat päättyneet, sekä heidän läheisilleen.

AIKA: 8.–12.2.2021 ja seurantatapaaminen verkkovälitteisesti noin 1kk kuluttua kurssin päättymisestä.

PAIKKA: Meri-Karinan Hyvinvointikeskus, Turku

JÄRJESTÄJÄ: Lounais-Suomen Syöpäyhdistys

TANSSI-LIIKETERAPIAKURSSI SYÖPÄÄN SAIRASTUNEILLE

Kurssilla pääset käsittelemään sairastumistasi ja tunteitasi luovasti tanssin ja liikeharjoitteiden avulla. Vertaistuki ja ryhmässä tapahtuva vuorovaikutus tukevat voimaantumista. Osallistuminen ei edellytä aiempaa tanssikokemusta.

AIKA: Kurssitapaamisia on kerran viikossa kymmenen kertaa, tiistaisin 16.3.–18.5.2021.

PAIKKA: Tampere, tarkempi paikka ilmoitetaan myöhemmin.

JÄRJESTÄJÄ: Pirkanmaan Syöpäyhdistys
Huom! Kurssille haetaan sähköisellä hakulomakkeella, jonka saat osoitteesta pirkanmaansyopayhdistys.fi

KEHO VOIMAVARANA – TANSSI JA LIIKEPAINOTTEINEN KURSSI

Kurssilla pääset käsittelemään sairastumistasi ja tunteitasi luovasti tanssin ja liikeharjoitteiden avulla. Vertaistuki ja ryhmässä tapahtuva vuorovaikutus voimaannuttavat. Osallistuminen ei edellytä aiempaa tanssikokemusta.

AIKA: Kurssitapaamiset 19.3., 20.3. ja 27.3.2021

PAIKKA: Pohjois-Savon Syöpäyhdistys, Kuopio

JÄRJESTÄJÄ: Pohjois-Savon Syöpäyhdistys
Huom! Kurssille haetaan hakulomakkeella, jonka saat www.pohjois-savonsyopayhdistys.fi

LIIKUNTAPAINOTTEINEN KURSSI SYÖPÄÄN SAIRASTUNEILLE JA HEIDÄN LÄHEISILLEEN

Kurssilla pääset keskittymään hyvinvointiisi ja kokeilemaan erilaisia liikuntalajeja. Saat myös tietoa ja tukea elintapamuutoksille. Kurssi on tarkoitettu kaikille syöpään sairastuneille, joiden hoidot ovat päättyneet, sekä heidän läheisilleen.

AIKA: 19.–23.4.2021 ja seurantatapaaminen verkkovälitteisesti noin 1kk kuluttua kurssin päättymisestä.

PAIKKA: Meri-Karinan Hyvinvointikeskus, Turku

JÄRJESTÄJÄ: Lounais-Suomen Syöpäyhdistys

NAUTITAAN ELÄMÄSTÄ – ELÄKEIKÄISILLE SYÖPÄÄN SAIRASTUNEILLE

Kurssilla pääset liikkumaan luontoon ja kokeilemaan ohjattuja liikuntahetkiä. Yhdessä keskustellaan mm. selviytymiskeinoista ja tunteista. Osallistuminen edellyttää suhteellisen hyvää kuntoa.

AIKA: 17.–21.5.2021

PAIKKA: Hotelli Pikku-Syöte, Pudasjärvi

JÄRJESTÄJÄ: Pohjois-Suomen Syöpäyhdistys

MEREN AALLOILLA – MELONTAKURSSI

Kurssilla opitte melonnan alkeet ja paneudutte liikunnan merkitykseen molempien hyvinvoinnin kannalta. Saatte vertaistukea ja pääsette liikkumaan yhdessä, molempien voimavaroja kuulostellen. Diagnoosista on kulunut mielellään jo vuosi ja osallistuminen kurssin päivittäisiin liikunta-aktiviteetteihin on mahdollista.

AIKA: 26.–30.7.2021

PAIKKA: Meri-Karinan Hyvinvointikeskus, Turku

JÄRJESTÄJÄ: Lounais-Suomen Syöpäyhdistys

MEREN AALLOILLA – MELONTAKURSSI

Kurssilla opit melonnan alkeet ja paneudut liikunnan merkitykseen oman toipumisesi ja hyvinvointisi kannalta. Lisäksi saat vertaistukea ja vahvistusta voimavaroillesi. Diagnoosisi saamisesta on kulunut mielellään jo vuosi ja jaksat osallistua kurssin päivittäisiin liikunta-aktiviteetteihin.

AIKA: 9.–13.8.2021

PAIKKA: Meri-Karinan Hyvinvointikeskus, Turku

JÄRJESTÄJÄ: Lounais-Suomen Syöpäyhdistys

LIIKUNTAPAINOTTEINEN KURSSI SYÖPÄÄN SAIRASTUNEILLE JA HEIDÄN LÄHEISILLEEN

Kurssilla pääset keskittymään hyvinvointiisi ja kokeilemaan erilaisia liikuntalajeja. Saat myös tietoa ja tukea elintapamuutoksille. Kurssi on tarkoitettu kaikille syöpään sairastuneille, joiden hoidot ovat päättyneet, sekä heidän läheisilleen.

AIKA: 20.–24.9.2021 ja seurantatapaaminen verkkovälitteisesti noin 1kk kuluttua kurssin päättymisestä.

PAIKKA: Meri-Karinan Hyvinvointikeskus, Turku

JÄRJESTÄJÄ: Lounais-Suomen Syöpäyhdistys

TANSSI-LIIKETERAPIAA SYÖPÄPOTILAILLE

Kurssilla pääset käsittelemään sairastumistasi ja tunteitasi luovasti tanssin ja liikeharjoitteiden avulla. Vertaistuki ja ryhmässä tapahtuva vuorovaikutus voimaannuttavat. Osallistuminen ei edellytä aiempaa tanssikokemusta.

AIKA: Kurssitapaamiset 10 kertaa maanantaisin 20.9.–29.11. (ei tapaamista 18.10. syysloman vuoksi).

PAIKKA: Helsinki, paikka tarkentuu myöhemmin.

JÄRJESTÄJÄ: Colores – Suomen Suolistosyöpäyhdistys
Huom! Kurssille haetaan hakulomakkeella, jonka saat Colores ry:n kotisivuilta www.colores.fi tai ottamalla yhteyttä yhdistykseen.

KUNNON EVÄÄT – LIIKUNNALLINEN KURSSI

Kurssi antaa valmiuksia oman kuntosi kohentamiseen, hyvinvointisi parantamiseen sekä terveyttä tukevaan ravitsemukseen. Kurssi on tarkoitettu naisille ja miehille, joiden syöpähoidot ovat päättyneet ja joiden sairastumisesta on alle kaksi vuotta.

AIKA: Kurssitapaamiset kahdeksan kertaa torstaisin, 23.9., 30.9., 7.10., 14.10., 21.10., 28.10., 4.11. ja 11.11.2021. Lisäksi seurantatapaaminen 20.1.2022

PAIKKA: Pohjois-Karjalan Syöpäyhdistys sekä Liikuntaopisto ISLO:n ja Marttojen tilat, Joensuu

JÄRJESTÄJÄ: Pohjois-Karjalan Syöpäyhdistys

LIIKKEELLÄ ELÄMÄSSÄ – TANSSI-LIIKETERAPIA-KURSSI SYÖPÄÄN SAIRASTUNEILLE

Kurssilla tutustut monipuolisesti tanssiliiketerapiaan ja pääset luovien menetelmien avulla käsittelemään ajatuksiasi ja kokemuksiasi. Teemoina ovat mm. elämänmuutokset, vahvuudet, tunteet ja rentoutuminen.

AIKA: Kurssitapaamiset, 10 kertaa. Aikataulu tarkentuu myöhemmin.

PAIKKA: Saimaan Syöpäyhdistys, Lappeenrannan neuvontapalvelu

JÄRJESTÄJÄ: Saimaan Syöpäyhdistys

Huom! Kurssille haetaan hakulomakkeella, jonka saat ottamalla yhteyttä Saimaan Syöpäyhdistykseen.

“Sain intoa uuden harrastuksen kokeiluun.”

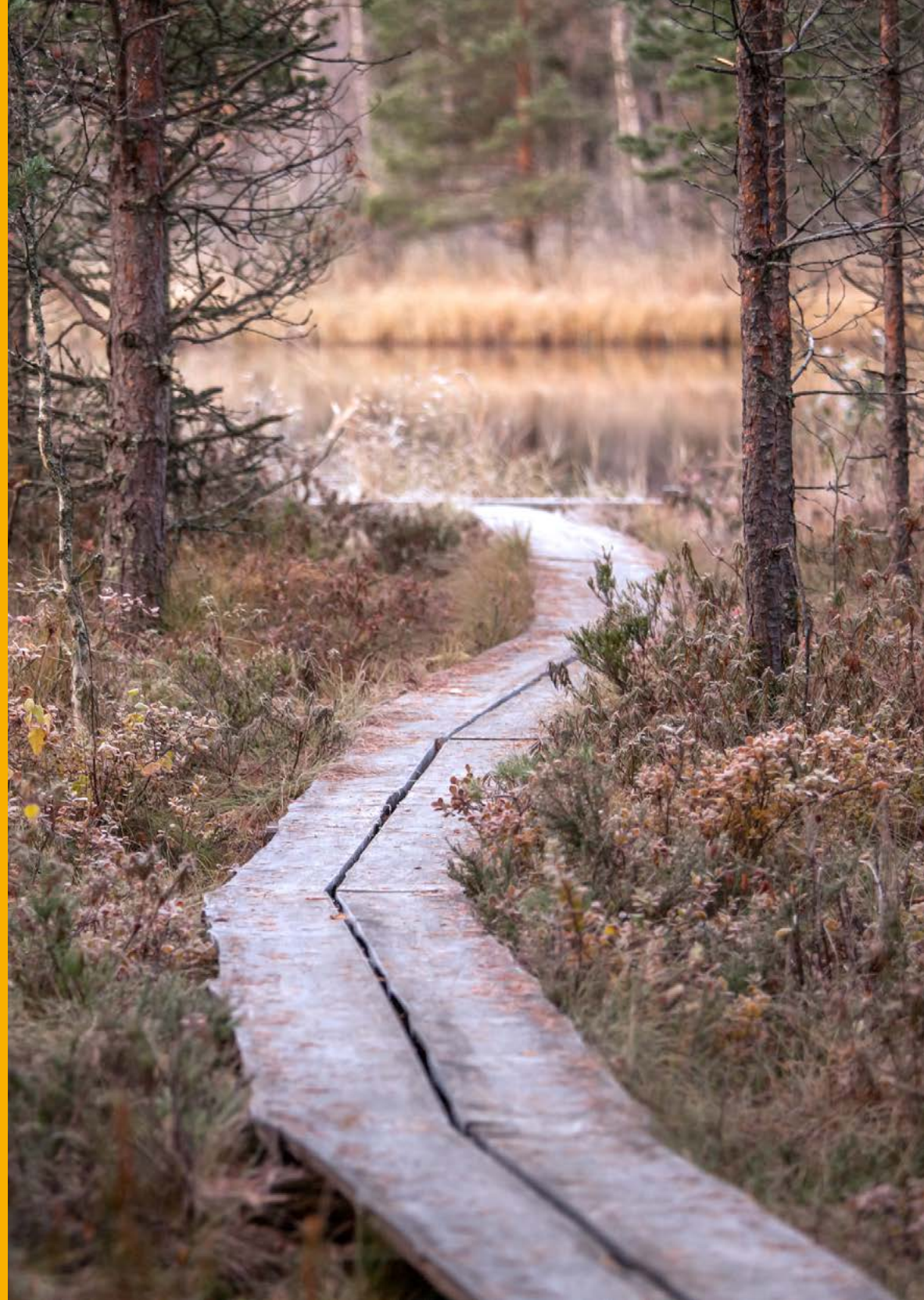
Voimaa luonnosta ja luovuudesta

22

TARTU SIVELTIMEEN TAI PYSÄHDY LUONNON KESKELLE. Avaa aistit ja päästä mielikuvituksesi valloilleen. Luova tekeminen ja luonnossa hiljentymisen ovat mitä parhaimpia tapoja käsitellä omaa sisäistä maailmaa, ajatuksia, tunteita ja kokemuksia. Näillä kursseilla pääset tekemisen ja toiminnan pariin sekä nauttimaan lähiympäristöstä ja luonnosta. Mitään taiteilijoita ei luovuuteen kannustavilla kursseilla silti etsitä. Voit tulla juuri niillä tiedolla ja taidoilla, joita sinulla on.

Luovan ja rentouttavan ohjelman lisäksi kursseilla etsitään uusia voimavaroja ja opitaan keinoja, joilla selviytyä syövän tuomasta elämänmuutoksesta. Saat käytännön työkaluja arkisiinkin pulmiin ja apua tunteiden käsittelyyn. Myös vertaistuki on tärkeässä roolissa. Samassa tilanteessa olevien ihmisten kohtaaminen on usein kullannarvoista.

“Sain uusia
ideoita kokea
luontoa.”





KUVATAIDEPAINOTTEINEN KURSSI

Kurssilla pääset tutustumaan taideterapeuttiseen työskentelyyn ja löydät uusia keinoja käsitellä sairauttasi. Kurssi on tarkoitettu syöpään sairastuneille, jotka haluavat käsitellä sairauttaan luovin menetelmin.

AIKA: 8.–11.3.2021

PAIKKA: Meri-Karinan Hyvinvointikeskus, Turku

JÄRJESTÄJÄ: Lounais-Suomen Syöpäyhdistys



YHDESSÄ LIIKKEELLE!

VOIMAA LÄHILUONNOSTA JA TAITEESTA

Kurssin aikana pääset kokemaan lähialueilla ja luonnossa liikkumisen virkistäviä vaikutuksia. Taiteen avulla tarkastellaan mm. omia tunteita ja ihmissuhteita. Kurssi on tarkoitettu syöpää sairastaville/sairastaneille, naisille ja miehille.

AIKA: Kurssitapaamiset kahdeksan kertaa torstaisin, 8.4., 15.4., 22.4., 29.4., 6.5., 20.5., 27.5. ja 3.6.2021

PAIKKA: Pohjois-Savon Syöpäyhdistys, Kuopio ja lähiluonto

JÄRJESTÄJÄ: Pohjois-Savon Syöpäyhdistys



UUSIA VOIMAVAROJA

LUOVIN MENETELMIN

Kurssilla pääset pohtimaan ja työstämään omaa selviytymistäsi luovien toimintojen ja keskustelun myötä. Saat tukea toipumisellesi ja kuntoutumisellesi. Suositeltavaa on, että sairastumisestasi on kulunut enintään kaksi vuotta.

AIKA: Kurssitapaamiset kuusi kertaa, alkaen huhtikuussa viikolla 16. Tarkempi aikataulu selviää myöhemmin.

PAIKKA: Etelä-Suomen Syöpäyhdistys, Lahti
JÄRJESTÄJÄ: Etelä-Suomen Syöpäyhdistys



“Sain voimaa
muiden tarinoista.”

“Lapsi on oppinut säätelämään tunteitaan paremmin, hän tunnistaa tunteensa paremmin ja osaa puhua niistä.”



Kurssiteema 4

LÄHEISTEN KURSSIT
PERHEKURSSIT

LASTEN JA NUORTEN RYHMÄT & NUORTEN KURSSIT

Koko perheen sairaus – läheinen, mitä sinulle kuuluu?

27

LÄHEINEN, HUOMAATKO: syöpä on raskasta sinullekin. Pohdit ehkä, miten selviydyt, kun kannat huolta läheisesi voinnista ja jaksamisesta arjen pyörytyksessä. Haluat auttaa ja tukea, mutta sekin vie paljon voimia.

Syöpään sairastuneen perheenjäsenet ja läheiset tarvitsevat joskus jopa enemmän tukea kuin itse sairastunut. Välillä täytyykin ajatella myös omaa jaksamistaan: mitä minulle kuuluu, mitä minä haluan?


Läheisten kursseille voit tulla yksin, ilman sairastunutta perheenjäsentäsi. Näillä kursseilla huomio on hetken kokonaan sinussa, tuenantajassa ja vierellä kulkijassa. Pääset kohtaamaan muita sairastuneiden läheisiä, opit keinoja selviytyä sairauden tuomasta elämänmuutoksesta, saat tietoa ja käytännön vinkkejä arkeen.

Perhekursseille voit osallistua koko perheen voimin. Kurssilla suuntaamme katseen sosiaalisiin suhteisiin ja vahvistamme perheen omia voimavaroja. Mitä perheelle kuuluu, kun lapsi tai vanhempi

sairastuu? Miten sairaudesta puhutaan lapsen kanssa? Tai miten käsitellä lapsen vakavaa sairastumista? Mitä sairaus tekee vanhemmuudelle? Kurssilla tapaatte muita perheitä, joita vakava sairaus on kohdannut. Opite myös keinoja selviytyä sairauden tuomasta elämänmuutoksesta, saatte tietoa ja käytännön vinkkejä arkeen.

HEI VANHEMPI, huomaathan myös lasten ja nuorten ryhmät!

Lasten ja nuorten ryhmät & nuorten kurssit on tarkoitettu eri-ikäisille lapsille ja nuorille. Järjestämme ryhmiä esimerkiksi lapsille, joiden vanhempi sairastaa syöpää tai on menehtynyt syöpään sekä lapsille, jotka itse sairastavat syöpää. Osa ryhmistä toteutuu etämenetelmin ja osa paikan päällä syöpäyhdistyksen tiloissa. Ryhmissä lapset ja nuoret saavat tukea mm. tunnetaitojen oppimiseen tekemisen ja juttelun avulla. Ryhmissä lasta tuetaan tunnistamaan omia voimavaroja ja vahvuuksia. Katso myös tietoa nuorten kaveri-kurssista ja vinkkaa teinille tästä!


 **SYÖPÄÄN SAIRASTUNEIDEN
PUOLISOIDEN RYHMÄ**

Kurssilla pohdit omaa jaksamistasi, voimavarojasi ja saat uusia näkökulmia hyvinvointisi tueksi. Kurssin aikana on mahdollista saada myös keskustelutukea yksilöllisesti ja yhdessä puolison kanssa.

AIKA: Kurssitapaamiset kymmenen kertaa tiistaisin, 26.1.–30.3.2021

PAIKKA: Kurssi toteutuu etäyhteyksin Microsoft Teams -ohjelman välityksellä
JÄRJESTÄJÄ: Etelä-Suomen Syöpäyhdistys ja Mieli ry

Huom! Hakulomakkeen saat ottamalla yhteyttä kirsi.roos@essy.fi tai hannele.lehtonen@mielenterveysseura.fi


 **RINNALLAKULKIJAT – SYÖPÄÄN
SAIRASTUNEIDEN LÄHEISILLE**

Kurssilla pääset käsittelemään omia kokemuksiasi ja tunteitasi läheisesi sairauteen ja omaan jaksamiseen liittyen. Löydät voimavaroja arkeen ja saat vertaistukea.

AIKA: Kurssitapaamiset kerran viikossa viisi kertaa, torstaisin 21.10.–18.11.2021

PAIKKA: Pirkanmaan Syöpäyhdistys, Tampere

JÄRJESTÄJÄ: Pirkanmaan Syöpäyhdistys
Huom! Kurssille haetaan sähköisellä hakulomakkeella, jonka saat osoitteesta pirkanmaansyopayhdistys.fi


 **YHDESSÄ ETEENPÄIN -PERHEKURSSI**

Kurssilta saatte tietoa ja tukea perheellenne sekä omaan vanhemmuuteen. Saatte vertaistukea ja pääsette vaihtamaan ajatuksia muiden vanhempien kesken. Kurssi on tarkoitettu lapsiperheille, joissa vanhempi sairastaa syöpää ja perheeseen kuuluu ainakin yksi alaikäinen lapsi.

AIKA: Kaksi lauantapäivää: 20.3. ja 27.3.2021

PAIKKA: Pirkanmaan Syöpäyhdistys, Tampere

JÄRJESTÄJÄ: Pirkanmaan Syöpäyhdistys
Huom! Kurssille haetaan sähköisellä hakulomakkeella, jonka saat osoitteesta pirkanmaansyopayhdistys.fi


 **LEVINNYTTÄ RINTASYÖPÄÄ
SAIRASTAVIEN PERHEKURSSI**

Kurssilla saatte tukea koko perheen hyvinvointiin ja jaksamiseen, kun vakava sairaus on jatkuvasti läsnä. Lapsille ja vanhemmille on sekä yhteistä, että omaa ohjelmaa. Kurssi on tarkoitettu perheille, joissa toinen vanhemmista sairastaa levinnyttä rintasyöpää ja perheessä on alaikäisiä lapsia.

AIKA: 5.–9.7.2021

PAIKKA: Meri-Karinan hyvinvointikeskus, Turku

JÄRJESTÄJÄ: Rintasyöpäyhdistys – Europa Donna Finland ry ja Lounais-Suomen Syöpäyhdistys


 **PERHEKURSSI, KUN TOINEN VANHEM-
MISTA ON SAIRASTUNUT SYÖPÄÄN**

Kurssilla käsittelette sairaudesta selviytymistä ja etsitte uusia voimavaroja perheenä. Pohditte myös, miten perheenjäsenen sairaus vaikuttaa mm. lapseen. Kurssi on tarkoitettu perheille, joissa toinen vanhemmista on sairastunut syöpään ja joissa on alaikäisiä lapsia. Lapsille on myös omaa ohjelmaa.

AIKA: 14.–18.6.2021

PAIKKA: Meri-Karinan Hyvinvointikeskus, Turku

JÄRJESTÄJÄ: Lounais-Suomen Syöpäyhdistys

 **LAPSEN SYÖPÄHOITOJEN
PÄÄTTYMISEN PERHEKURSSI**

Kurssilla saatte tukea perheenne arkeen paluuseen syöpähoitojen päätyttyä ja apua tunteiden käsittelyyn. Kurssi on tarkoitettu perheille, joissa lapsen syöpähoitot ovat päättyneet/päätymässä.

AIKA: 24.–26.9.2021

PAIKKA: Meri-Karinan Hyvinvointikeskus, Turku

JÄRJESTÄJÄ: Sylva

Huom! Sylvan kurssille sähköiset hakulomakkeet www.sylva.fi/ajankohtaista/ Lisätietoa sylva.fi ja riikka.ranta@sylva.fi



”Sain keinoja arkeen,
työkaluja oman mielen
hallintaan.”

”Kurssilta sai tietoa
tulevaisuuden varalle ja
ohjeita mistä hakea tukea”

Lasten ja nuorten ryhmät & nuorten kurssit

TUNTEET VERKKOON -ETÄRYHMÄ 7–9-VUOTIAILLE LAPSILLE, JOIDEN VANHEMPI ON MENEHTYNYT SYÖPÄÄN

Ryhmässä lasta tuetaan tunnistamaan selviytymiskeinoja, voimavaroja ja vahvuuksia. Ryhmän avulla lapsi saa keinoja käsitellä tunteita ja menetystä myös ryhmän jälkeen.

AIKA: Viikoittaiset verkkotapaamiset kuusi kertaa maanantaisin 15.2.–22.3.2021 klo 17-18

PAIKKA: Ryhmä järjestetään etäkurssina Microsoft Teams-videoyhteydellä, joten osallistuminen on mahdollista asuinpaikkakunnasta riippumatta.

JÄRJESTÄJÄ: Lounais-Suomen Syöpäyhdistys, Suomen Syöpäyhdistys ja Suomen nuoret lesket

Huom! Tälle kurssille on sähköinen hakulinkki, jonka löydät [kaikkisyovasta.fi / kuntoutus / tunteet verkkoon -etaryhmat](http://kaikkisyovasta.fi/kuntoutus/tunteet-verkkoon-etaryhmat). Lisätietoa mirka.virtanen@cancer.fi ja pia.ilves@lssy.fi

TUNTEET VERKKOON -ETÄRYHMÄ 10–12-VUOTIAILLE LAPSILLE, JOIDEN VANHEMPI ON MENEHTYNYT SYÖPÄÄN

Ryhmässä lasta tuetaan tunnistamaan selviytymiskeinoja, voimavaroja ja vahvuuksia. Ryhmän avulla lapsi saa keinoja käsitellä tunteita ja menetystä myös ryhmän jälkeen.

AIKA: Viikoittaiset verkkotapaamiset kuusi kertaa maanantaisin 19.4.–24.5.2021 klo 17-18

PAIKKA: Ryhmä järjestetään etäkurssina Microsoft Teams-videoyhteydellä, joten osallistuminen on mahdollista asuinpaikkakunnasta riippumatta.

JÄRJESTÄJÄ: Lounais-Suomen Syöpäyhdistys, Suomen Syöpäyhdistys ja Suomen nuoret lesket

Huom! Tälle kurssille on sähköinen hakulinkki, jonka löydät [kaikkisyovasta.fi / kuntoutus / tunteet verkkoon -etaryhmat](http://kaikkisyovasta.fi/kuntoutus/tunteet-verkkoon-etaryhmat). Lisätietoa mirka.virtanen@cancer.fi ja pia.ilves@lssy.fi

TUNNETAITORYHMÄ 10–12-VUOTIAILLE LAPSILLE, JOTKA ITSE SAIRASTAVAT SYÖPÄÄ TAI JOIDEN SISARUS SAIRASTAA SYÖPÄÄ

Ryhmässä lapsi saa tukea tunnetaitojen oppimiseen. Lapset harjoittelevat ohjatusti toiminnan ja tekemisen sekä juttelun avulla mm. tunteiden tunnistamista, ilmaisua ja käsittelemistä. Lapsia yhdistää samankaltainen kokemus omasta tai sisaruksen sairaudesta. Lisäksi vanhempien kanssa keskustellaan perheen tilanteesta. Vanhempi tai vanhemmat osallistuvat viimeiseen ryhmätapaamiseen.

AIKA: Viikoittaiset verkkotapaamiset kahdeksan kertaa torstaisin 4.3.–22.4.2021

PAIKKA: Kurssi järjestetään Webex-verkkopalvelussa, joten osallistuminen on mahdollista asuinpaikkakunnasta riippumatta. Osallistumislinkki lähetetään ilmoittautuneille.

JÄRJESTÄJÄ: Lounais-Suomen Syöpäyhdistys ja Sylva

Huom! Kurssille haetaan sähköisellä hakulomakkeella, jonka saat osoitteesta www.lounais-suomensyopayhdistys.fi

TUNNETAITORYHMÄ 10–12-VUOTIAILLE LAPSILLE, JOIDEN VANHEMPI SAIRASTAA SYÖPÄÄ

Ryhmässä lapset saavat tukea tunnetaitojen oppimiseen sekä keinoja käsitellä ja ilmaista tunteitaan. Lapsia yhdistää samankaltainen kokemus vanhemman vakavasta sairaudesta. Lisäksi vanhempien kanssa keskustellaan perheen tilanteesta ja järjestetään oma tapaaminen, jossa käsitellään vanhemman keinoja tukea omaa lastaan tunnetaidoissa. Vanhempi tai vanhemmat osallistuvat viimeiseen ryhmätapaamiseen.

AIKA: Tapaamiset 8 kertaa torstaisin 29.4.–17.6.2021

PAIKKA: Meri-Karinan Hyvinvointikeskus, Turku

JÄRJESTÄJÄ: Lounais-Suomen Syöpäyhdistys

Huom! Kurssille haetaan sähköisellä hakulomakkeella, jonka saat osoitteesta www.lounais-suomensyopayhdistys.fi

TUNNETAITORYHMÄ 7–9-VUOTIAILLE LAPSILLE, JOTKA OVAT ITSE SAIRASTANEET SYÖPÄÄ

Ryhmässä lapset saavat tukea tunnetaitojen oppimiseen sekä keinoja käsitellä ja ilmaista tunteitaan. Kurssi on tarkoitettu lapsille, jotka ovat itse sairastaneet syöpää ja joiden syöpähoitot ovat päättyneet. Heitä yhdistää kokemus omasta vakavasta sairaudesta. Lisäksi vanhempien kanssa keskustellaan perheen tilanteesta ja järjestetään oma tapaaminen, jossa käsitellään vanhemman keinoja tukea omaa lastaan tunnetaidoissa. Vanhempi tai vanhemmat osallistuvat viimeiseen ryhmätapaamiseen.

AIKA: Tapaamiset 8 kertaa torstaisin 2.9.–21.10.2021

PAIKKA: Meri-Karinan Hyvinvointikeskus, Turku

JÄRJESTÄJÄ: Lounais-Suomen Syöpäyhdistys

Huom! Kurssille haetaan sähköisellä hakulomakkeella, jonka saat osoitteesta www.lounais-suomensyopayhdistys.fi

TUNTEET VERKKOON -ETÄRYHMÄ 13–15-VUOTIAILLE NUORILLE, JOIDEN VANHEMPI ON MENEHTYNYT SYÖPÄÄN

Ryhmässä käsitellään menetykseen liittyvää surua ja sen vaikutusta omaan arkeen. Etsitään ja vahvistetaan yhdessä selviytymiskeinoja, voimavaroja ja vahvuuksia.

AIKA: Viikoittaiset verkkokokoukset kuusi kertaa maanantaisin 27.9.–1.11.2021 klo 17-18

PAIKKA: Ryhmä järjestetään etäkurssina Microsoft Teams-videoyhteydellä, joten osallistuminen on mahdollista asuinpaikkakunnasta riippumatta.

JÄRJESTÄJÄ: Lounais-Suomen Syöpäyhdistys, Suomen Syöpäyhdistys ja Suomen nuoret lesket

Huom! Tälle kurssille on sähköinen hakulinkki, jonka löydät [kaikkisyovasta.fi / kuntoutus / tunteet verkkoon -etaryhmat](http://kaikkisyovasta.fi/kuntoutus/tunteet-verkkoon-etaryhmat). Lisätietoa mirka.virtanen@cancer.fi ja pia.ilves@lssy.fi

TUNNETAITORYHMÄ 4–6-VUOTIAILLE LAPSILLE, JOIDEN VANHEMPI SAIRASTAA SYÖPÄÄ

Ryhmässä lapsi saa leikin, tekemisen ja juttelun avulla tukea tunnetaitojen oppimiseen. Lapset harjoittelevat mm. erilaisten tunteiden tunnistamista ja käsitelyä. Lapsia yhdistää samankaltainen kokemus vanhemman vakavasta sairaudesta. Lisäksi vanhempien kanssa keskustellaan perheen tilanteesta ja järjestetään oma tapaaminen, jossa käsitellään vanhemman keinoja tukea omaa lastaan tunnetaidoissa. Vanhempi tai vanhemmat osallistuvat viimeiseen ryhmätapaamiseen.

AIKA: Tapaamiset kahdeksan kertaa torstaisin, 28.10.–16.12.2021

PAIKKA: Meri-Karinan Hyvinvointikeskus, Turku

JÄRJESTÄJÄ: Lounais-Suomen Syöpäyhdistys

Huom! Kurssille haetaan sähköisellä hakulomakkeella, jonka saat osoitteesta www.lounais-suomensyopayhdistys.fi

KAVERIKURSSI 13–16-VUOTIAILLE

Kaverikurssi on tarkoitettu 13–16-vuotiaille syövän sairastaneille nuorille ja heidän kavereilleen. Kurssilla keskitytään sairastuneen ja hänen kaverinsa ystävyyden ja omien voimavarojen vahvistamiseen sekä kokemusten jakamiseen muiden kaveriparien kesken ammatillisesti ohjattuna.

AIKA: Kevään 2021 aikana, aikataulu täsmenyy myöhemmin.

PAIKKA: Oulu, Rokua Spa

JÄRJESTÄJÄ: Sylva ja OYS

Huom! Sylvan kursseille sähköiset hakulomakkeet www.sylva.fi/ajankohtaista/. Lisätietoa sylva.fi ja niina.wilkman@sylva.fi

Kun sairaus ei parane

32

AINA SYÖPÄ EI PARANE, mutta sen eteneminen voidaan pysäyttää tai sitä voidaan hidastaa. Kuten ehkä jo tiedät, oikeiden hoitojen avulla syövän kanssa voi elää vuosia, jopa vuosikymmeniä.

Kroonista tai parantumatonta syöpää sairastava tarvitsee kuitenkin tukea. Kun sairaus kestää pitkään, on omasta hyvinvoinnista huolehtiminen entistä tärkeämpää. Vaikka se ei aina tuntuisi olevan oman prioriteettilistan kärjessä, kannattaa fyysiselle ja psyykkiselle hyvinvoinnille pyhittää aikaa.

Tarjoamme erilaisia kursseja kroonista tai parantumatonta syöpää sairastaville. Näillä kursseilla keskiössä on sinun hyvinvointisi ja jaksamisesi. Kursseilla käsittelemme hoitojen ja sairauden aiheuttamia oireita, itsehoitoa, oikeanlaista ruokavaliota sekä liikunnan ja levon merkitystä.

Kursseilla etsitään myös uusia voimavaroja ja opitaan keinoja, joilla selviytyä

syövän tuomasta elämänmuutoksesta. Saat käytännön työkaluja arkisiinkin pulmiin ja apua tunteiden käsittelyyn. Myös vertaistuki on tärkeässä roolissa. Samassa tilanteessa olevien ihmisten kohtaaminen on usein kullanarvoista.

”Uskallan olla ja elää juuri nyt tätä hetkeä.”



PARANTUMATONTA SYÖPÄÄ SAIRASTAVIEN PARIKURSSI

Kurssilla pääsette käsittelemään sairauden aiheuttamia kokemuksia ja tunteita yhdessä puolisois kanssa. Saatte tietoa oireenmukaisesta hoidosta sekä keinoja arjessa selviämiseen ja voimauttavaa vertaistukea.

AIKA: 22.–26.3.2021

PAIKKA: Imatran liikunta- ja kuntoutumiskeskus, Imatra

JÄRJESTÄJÄ: Saimaan Syöpäyhdistys

PARKURS FÖR PATIENTER MED OBOTLIG CANCER OCH DERAS NÄRSTÄENDE

Kursen ger er verktyg att hitta era egna resurser och sätt att leva i vardagen trots obotlig cancer. Ni får information från experter samt kamratstöd från andra i liknande situation.

TID: 12.–15.4.2021

PLATS: Härmä Rehab

ARRANGÖR: Österbottens Cancerförening
Obs! Ansöksningplanketten hittar du på botniacancer.fi / rehabilitering

VOIMAVARAKURSSI – PALLIATIIVISESSA HOIDOSSA OLEVILLE ALLE 50-VUOTIAILLE

Kurssilla saat tietoa palliatiivisesta hoidosta, käytännön vinkkejä hyvän olon lisäämiseksi sekä keinoja käsitellä ja puhua sairaudesta. Pääset jakamaan ajatuksia ja tunteita muiden samassa tilanteessa olevien kanssa.

AIKA: 12.–16.4.2021

PAIKKA: Meri-Karinan Hyvinvointikeskus, Turku

PARANTUMATONTA SYÖPÄÄ SAIRASTAVIEN KURSSI

Kurssin aikana keskitytään omien voimavarojen löytämiseen ja niiden vahvistamiseen, jotta voit elää mahdollisimman hyvää elämää. Saat myös tietoa parantumattoman syövän hoidosta ja seurannasta sekä vertaistukea muilta samassa tilanteessa olevilta.

AIKA: 17.–21.5.2021

PAIKKA: Peurunka, Laukaa

JÄRJESTÄJÄ: Keski-Suomen Syöpäyhdistys

HYVINVOINTIA LUONNOSTA – KURSSI PITKÄAIKAISTA, KROONISTA SYÖPÄÄ SAIRASTAVILLE

Kurssilla saat voimaa luonnosta, liikkumisesta ja rentoutumisesta. Kurssilla pääset liikkumaan lähialueen luonnossa ja opit uusia hyvinvointiharjoituksia.

AIKA: Kurssitapaamiset viisi kertaa perjantaisin, 21.5., 28.5., 4.6., 11.6. ja 27.8.2021

PAIKKA: Etelä-Suomen Syöpäyhdistys, Helsinki ja lähialueet

JÄRJESTÄJÄ: Etelä-Suomen Syöpäyhdistys

VARAVOIMAA – PARANTUMATONTA SYÖPÄÄ SAIRASTAVIEN KURSSI

Kurssilla saat tietoa parantumattomasta syövästä sekä monipuolista tukea oman hyvinvointisi parantamiseen ja selviytymiskeinojen vahvistamiseen. Voit osallistua yksin tai läheisesi kanssa.

AIKA: 6.–10.9.2021

PAIKKA: Vetrea Terveys, Joensuu

JÄRJESTÄJÄ: Pohjois-Karjalan Syöpäyhdistys

PARANTUMATONTA SYÖPÄÄ SAIRASTAVIEN PARIKURSSI

Kurssin avulla löydätte voimia kuormittavaan elämäntilanteeseen, saatte tietoa ja vertaistukea. Ohjelmassa on sekä yhteisiä, että sairastuneille ja läheisille omia hetkiä.

AIKA: 20.–23.9.2021

PAIKKA: Santasport, Rovaniemi

JÄRJESTÄJÄ: Pohjois-Suomen Syöpäyhdistys

PARANTUMATONTA SYÖPÄÄ SAIRASTAVIEN PARIKURSSI

Kurssin avulla löydätte omia ja yhteisiä voimavaroja ja selviytymiskeinoja, joilla elää hyvää arkea parantumattomasta syövästä huolimatta. Saatte tietoa asiantuntijoilta ja vertaistukea muilta vastaavassa elämäntilanteessa olevilta.

AIKA: 30.9.–2.10.2021

PAIKKA: Härmän Kuntokeskus, Ylihärmä

JÄRJESTÄJÄ: Pohjanmaan Syöpäyhdistys

VOIMAVARAKURSSI – PALLIATIIVISESSA HOIDOSSA OLEVILLE LÄHEISINEEN

Kurssilla saatte tietoa palliatiivisesta hoidosta, käytännön vinkkejä hyvän olon lisäämiseksi sekä keinoja käsitellä ja puhua sairaudesta. Pääsette jakamaan ajatuksia ja tunteita muiden samassa tilanteessa olevien kanssa.

AIKA: 6.–10.12.2021

PAIKKA: Meri-Karinan Hyvinvointikeskus, Turku

JÄRJESTÄJÄ: Lounais-Suomen Syöpäyhdistys

”Sain tietoa sairaudestani, kivunhoidosta ja ravitsemuksesta.”



Surun kanssa elämässä eteenpäin

**JA SITTE YHTENÄ PÄIVÄNÄ SURU
TULI VIERELLENI.** Sen ei ehkä pitänyt
yllättää, mutta sitten kuitenkin.

Kun syöpää ei voida parantaa ja sairaus
vie läheisen ihmisen, suru täyttää elämän.
Kukaan ei vältty menetyksiltä, mutta se ei tee
asiasta yhtään helpompaa. Läheisen menet-
täminen voi tuntua siltä kuin omakin elämä
loppuisi. Kaikki voi tuntua merkityksetö-
mältä, ontolta. Tai sitten voi iskeä ahdistus
siitä, että ei tunnu riittävän pahalta.

Jokainen suree omalla tavallaan. Omat
reaktiot läheisen kuolemaan voivat yllättää.
Suru voi ilmetä ja yhtä lailla helpottua hyvin
erilaisilla tavoilla.

Suru ei ole sairaus, mutta se on vakava
riski hyvinvoinnille ja jopa terveydelle. Tukea
kannattaa hakea, jos hiukankin tuntuu, että
tästä ei nyt selvitä omin voimin.

Tarjoamme erilaisia kursseja läheisensä
menettäneille. Kursseilla käsitellään surua
eri tavoin ja tutustutaan suruprosessiin sekä
keskustellaan surun aiheuttamasta kriisistä.
Emme yritä neuvoa oikeaa tapaa surra, vaan
haluamme tarjota erilaisia välineitä surun
käsitteilyyn. Kursseilla opastetaan myös arjen

pyörittämiseen surun keskellä ja ennen
muuta kohdataan muita, jotka ovat menet-
täneet läheisensä syöväälle. Toisten surevien
ihmisten kanssa keskustelu tuo usein suurta
lohtua.

Myös toivo ja tulevaisuus ovat läsnä näillä
kursseilla. Miten hyväksyä läheisen kuole-
ma? Miten jatkaa tästä eteenpäin?

“Ymmärsin,
että on lupa
surra omassa
aikataulussa.”

Surun kanssa elämässä eteenpäin

SURUSTA TIE ETEENPÄIN – VIIKONLOPPU

Kurssilla saat tietoa tunteiden tunnistamisesta ja niiden käsittelystä sekä saat keinoja ja voimavaroja käsitellä tunteitasi. Kurssilla pääset tarkastelemaan omaa suruasi ja tilannettasi sekä menneen, tämän päivän, että tulevaisuuden näkökulmasta.

AIKA: 23.–25.4.2021

PAIKKA: Kylpylähotelli Yyteri, Pori

JÄRJESTÄJÄ: Satakunnan Syöpäyhdistys

Huom! Kurssille haetaan hakulomakkeella, jonka saat ottamalla yhteyttä Satakunnan Syöpäyhdistykseen.

LUONNOSTA JA VERTAISTUESTA VOIMAA SURUUN – KURSSI SYÖPÄÄN MENEHTYNEIDEN LÄHEISILLE

Kurssilla saat tukea suruusi ja keinoja käsitellä tunteitasi. Kurssilla hyödynnetään luontoa ja luonnossa liikkumista. Kurssi on tarkoitettu sinulle, joka olet menettänyt läheisesi viimeisen kolmen vuoden aikana.

AIKA: 23.–26.8.2021

PAIKKA: Puhjonranta, Kouvola

JÄRJESTÄJÄ: Kymenlaakson Syöpäyhdistys

LAPSENSA MENETTÄNEIDEN PERHEKURSSI

Kurssin tarkoituksena on tukea perhettäsi surun keskellä, auttaa käsittelemään erilaisia tunteita ja helpottaa arkeen paluuta. Kurssilla huomioidaan sekä vanhemmat että perheen lapset.

AIKA: 1.–3.10.2021

PAIKKA: Kylpylähotelli Kunnonpaikka, Siilinjärvi

JÄRJESTÄJÄ: Sylva

Huom! Sylvan kursseille sähköiset hakulomakkeet www.sylva.fi/ajankohtaista/. Lisätietoa sylva.fi ja riikka.ranta@sylva.fi

VERTAISTUESTA VOIMAA SURUUN – PERHEEN VANHEMMALLE JA LAPSILLE

Kurssi tarkoituksena on tukea perhettäsi surun keskellä ja antaa keinoja tunteiden käsittelyyn sekä arjessa jaksamiseen. Lapsille ja vanhemmille on sekä omaa että yhteistä ohjelmaa.

AIKA: Syksyllä 2021, ajankohta selviää myöhemmin.

PAIKKA: Meri-Karinan Hyvinvointikeskus, Turku

JÄRJESTÄJÄ: Lounais-Suomen Syöpäyhdistys

”Kurssi loi minuun uskoa ja vahvuutta.”



Lomaillakin saa

4°

SAIRAUDEN VOI VÄLILLÄ myös unoh-
taa. Niin jopa kannattaa tehdä. Nauttia ja
lomailla kuten muut. Rentoutua, kerätä
voimia ja viettää aikaa esimerkiksi per-
heen kanssa mukavassa ympäristössä.

Tarjoamme syöpään sairastuneille ja
heidän perheilleen erilaisia virkistyslo-
mia ja lomaviikkoja. Niitä järjestetään
ympäri Suomea läpi vuoden. Lomavii-
koissa on tyypillisesti omavastuuosuus,
joten niistä joudut maksamaan itse
hieman. Tarkemmat tiedot ja hakuohjeet
löydät kunkin loman kohdalta.

Lomilla järjestetään monipuolista
yhteistä ohjelmaa, kuten luonnossa
liikkumista, uusien lajien kokeilua, pe-
lejä ja illanviettoja. Samassa tilanteessa
olevien ihmisten kohtaaminen on myös
tärkeässä roolissa. Majoitus, ruokailut
ja erilaiset harrastusmahdollisuudet
sisältyvät lomien hintaan.

Lomaviikoissa on oma-
vastuuosuus, joten niistä
joudut maksamaan
itse hieman. Tarkemmat
tiedot ja hakuohjeet löydät
kunkin loman kohdalta.

Syöpäpotilaiden lomaviikot

Tule mukaan rentoutumaan ja lataamaan akkuja lomaviikoille, joita järjestää Hyvinvointilomat ry.

Vuonna 2021 tarjolla on kolme lomaa syöpään sairastuneille ja heidän läheisilleen. Loman aikana pääset osallistumaan monenlaisen yhteiseen ohjelmaan, kuten luonnossa liikkumiseen, tietovisoihin ja yhteisiin illanviettoihin. Lomaohjelma on tarkoituksella väljä, että lomalaisille jää hyvää aikaa virkistäytyä myös omatoimisesti. Lomille on mahdollista hakea korkeintaan joka toinen vuosi.

Lomaviikkojen omavastuuosuus on 100–125 euroa per henkilö. Alle 16-vuotiaat pääsevät perhelomille maksutta. Hinta sisältää täysihoidon, majoituksen kahden hengen huoneessa ja perhelomilla perhehuoneissa sekä ohjelman. Matkakuluja ei korvata.

- *Hyvänmielen loma.* Lautsian Kartano, 15.8.–20.8.2021 (hakuaika 15.3.–16.5.2021). Yhteistyössä Suomen Syöpäpotilaat ry:n kanssa.
- *Hyvänmielen loma.* Tanhuvaaran Urheiluopisto, 20.9.–25.9.2021 (hakuaika 19.4.–20.6.2021). Yhteistyössä Suomen Syöpäpotilaat ry:n kanssa.
- *Yhdessä enemmän loma.* Härmän Kuntokeskus, 20.9.–25.9.2021 (hakuaika 19.4.–20.6.2021). Yhteistyössä Pohjois-Suomen Syöpäyhdistyksen Oulun osaston kanssa.
- Lomille voi hakea hakuaikana paperihakemuksella, jonka voi tilata toimistolta tai sähköisesti osoitteessa hyvinvointilomat.fi
- Kysyttävää? Otathan yhteyttä Hyvinvointilomien järjestäjiin: puh. 010 830 3400 (ma–pe klo 9–12) tai toimisto@hyvinvointilomat.fi

42



Syövän sairastaneiden lasten, nuorten ja heidän perheidensä virkistyslomat

Tuettuja lomiam järjestetään myös koronaepidemian aikana. Lomajärjestöt edellyttävät lomapaikoilta suunnitelmat siitä, miten tuetut lomat toteutetaan viranomaisohjeita noudattaen muun muassa turvavälien ja hygienian, ruokailun sekä lomaohjelman osalta. Lomajärjestöt ilmoittavat lomalle valituille perheille, jos loma joudutaan pandemian tai muun syyn takia peruuttamaan.

Sylva mahdollistaa syövän sairastaneille alle 18-vuotiaille lapsille, nuorille ja heidän perheilleen lomiam kesä- ja syyslomien aikaan. Lomilla koko perhe voi viettää yhteistä aikaa ja osallistua järjestettyyn ohjelmaan.

Lomaan kuuluu täysihoidto, majoitus perhekoon mukaisessa huoneessa/huoneistossa ja ohjelma. Lomat toteutetaan yhteistyössä Hyvinvointilomien sekä Maaseudun Terveys- ja Lomahuollon kanssa Sosiaali- ja terveysministeriön Veikkausvoittovaroista myöntämällä avustuksella ja Sylvan tuella, joka maksaa perheiden omavastuuosuudet.

SYLVA JA MAASEUDUN TERVEYS- JA LOMAHUOLTO

VOIMAA VERTAISTUESTA -LOMAT LAPSIPERHEILLE:

- 25.–30.7.2021, Hotelli Kivitippu, 10 perhettä.
- Sähköinen haku osoitteessa www.mtlh.fi viimeistään 25.4.2021
- 17.–22.10.2021, Tanhuvaaran Urheiluopisto, 10 perhettä
- Sähköinen haku osoitteessa www.mtlh.fi viimeistään 17.7.2021.
- Hakemuksen voi myös tulostaa ja postittaa MTLH:n osoitteeseen: Maaseudun Terveys- ja Lomahuolto ry, Ruoholahdenkatu 8, 4. Krs, 00180 Helsinki. Lisätietoja voi kysyä sähköpostilla osoitteesta lomat@mtlh.fi tai puhelimitse 010 2193 460 (ma–pe klo 9–13).

43

SYLVA JA HYVINVOINTILOMAT

LAPSIPERHELOMAT:

- 3.–8.7.2021, Kuortaneen Urheiluopisto, 3 perhettä
- Sähköinen haku osoitteessa www.hyvinvointilomat.fi on auki 1.2.–31.3.2021
- 18.–23.10.2021 Härmän Kuntokeskus, 3 perhettä
- Sähköinen haku osoitteessa www.hyvinvointilomat.fi on auki 1.7.–31.8.2021
- Hakemuksen voi myös tulostaa ja postittaa osoitteeseen: Hyvinvointilomat ry, Haapaniemenkatu 14, 00530 Helsinki. Lisätietoja lomista voi kysyä sähköpostilla toimisto@hyvinvointilomat.fi tai puhelimitse 010 830 3400 (ma–pe klo 9–12)

MUUT TUETUT LOMAT

Alle 18-vuotiaiden syöpäsairaiden lasten ja nuorten perheiden on mahdollista hakea myös lomajärjestöjen yleisen haun kautta tuettuja lomiam, jotka on kerrottu niiden omilla kotisivuilla:

- Hyvinvointilomat ry, www.hyvinvointilomat.fi
- Solaris-lomat ry, www.solarislomat.fi
- Maaseudun Terveys- ja Lomahuolto ry, www.mtlh.fi

Hakemus palautetaan lomajärjestölle ja perhe maksaa itse ensin myönnetyn loman omavastuuosuuden. Loman jälkeen perhe voi anoa omavastuuosuuden maksua Sylvasta lähettämällä vapaamuotoisen hakemuksen ja tosittien maksetusta lomasta sähköpostitse, anita.lappalainen@sylva.fi.

Rintasyöpöpotilaiden lomat

Tule rentoutumaan, keräämään voimia ja virkistymään Rintasyöpäyhdistys Europa Donna Finlandin järjestämille lomille.

Voimaa vertaisuudesta -loma levinnyttä rintasyöpää sairastaville, omatoimisille aikuisille. Lomalla voit osallistua yhteiseen ohjelmaan ja saat vertaistukea.

Voimaa vertaisuudesta -perheloma on tarkoitettu lapsiperheille, joissa vanhempi on sairastunut rintasyöpään. Ohjelmaa on sekä perheen vanhemmille että lapsille ja nuorille, yhdessä ja erikseen.

Loman omavastuuosuus on aikuisilta 20 euroa per henkilö per vuorokausi. Alle 17-vuotiaat pääsevät maksutta. Lomaan sisältyy täysihoito, majoitus kahden hengen huoneessa tai perhelomilla perheeseen mukaisissa huoneissa/huoneistoissa, ryhmäkohtainen ohjelma, yleinen vapaa-ajan ohjelma sekä lomapaikan allasosaston ja kuntosalin käyttö.

LEVINNYTTÄ RINTASYÖPÄÄ SAIRASTAVIEN AIKUISTEN LOMA

- 12.4.–17.4.2021 Lehmiraanan lomakeskus. Hakuaika päättyy 3 kk ennen loman alkamispäivää.

LAPSIPERHELOMA

- 27.6.–2.7.2021 Nuorisokeskus Piispala. Rintasyöpöpotilaat perheineen. Hakuaika päättyy 3 kk ennen loman alkamispäivää.
- Hae mukaan täyttämällä sähköinen hakulomake osoitteessa mtlh.fi. Voit myös tulostaa ja postittaa hakulomakkeen. Tarkemmat ohjeet löydät verkosta mtlh.fi
- Kysyttävää? Otathan yhteyttä Rintasyöpäyhdistykseen tai Maaseudun Terveys- ja Lomahuoltoon: lomat@mtlh.fi

Rintasyöpäyhdistys järjestää lomat yhteistyössä Maaseudun Terveys- ja Lomahuollon kanssa Veikkauksen tuella.

Suomen Kurkku- ja Suusyöpäyhdistys ry:n Lomatoiminta

Suomen Kurkku- ja Suusyöpäyhdistys ry järjestää Mikkelissä (Ristiinassa), Kyyrönkaidan kurssikeskuksessa kaksi erillistä virkistyslomaviikkoa. Lomaviikolla kunnostetaan ulkoilualueita, pelataan pihapelejä ja vietetään lomaa sekä tavataan vertaisia. Lomaviikolle osallistuminen ei velvoita osallistumista talkootyöhön.

- 125 euroa / henkilö / 2 hh, 160 euroa / henkilö / 1 hh
- Lomaviikon osallistumismaksu muilta kuin Suomen Kurkku- ja Suusyöpäyhdistys ry:n jäseniltä
- 250 euroa / henkilö / 2 hh, 290 euroa / henkilö / 1 hh

Hintaan sisältyy mm. täysihoito (aamiainen, lounas, iltapäiväkahvi ja päivällinen), majoitus kahden hengen huoneissa sekä uinti- ja saunomismahdollisuus. Hakemuslomake on saatavissa Suomen Kurkku- ja Suusyöpäyhdistys ry:n toimistosta puh. 040 514 6045, verkkosivuilta www.le-invalidit.fi tai Ystävän Tuki -lehestä.

- Talkoo-, virkistys- ja ulkoiluviikko
- 3.5.–8.5.2021
- Hakuaika päättyy 15.4.2021
- Talkoo-, virkistys- ja ulkoiluviikko
- 6.9.–11.9.2021
- Hakuaika päättyy 15.8.2021
- Lomaviikon osallistumismaksu on Suomen Kurkku- ja Suusyöpäyhdistys ry:n jäseniltä

Lounais-Suomen Syöpäyhdistyksen virkistyslomat

Lounais-Suomen Syöpäyhdistys järjestää virkistyslomia Meri-Karinan Hyvinvointikeskuksessa Turussa. Virkistyslomien ajankohdat ja tarkem-

mat tiedot päivitetään alkuvuoden 2021 aikana verkkosivuille lounais-suomensyopayhdistys.fi/kurssit-ja-virkistyslomat

TUKEA SAA KOTISOHVALLE

Kursseille osallistuminen ei ole enää välimatkoista kiinni

ROHKEASTI MÄ!
Sinulle alle 30-kymppinen, jolla sairaus tai vamma on ollut pitkään osa elämäsi.
Maanantaisin 15.2.-5.4.2021
Maanantaisin 3.5.-21.6.2021

TUKEA TYÖELÄMÄSSÄ JAKSAMISEEN
Sinulle, jolla on sairaus tai vamma ja joka haluat tukea työssä jaksamiseen tai työhön paluuseen.
Tiistaisin 6.4.-25.5.2021
Maanantaisin 3.5.-21.6.2021

KEINOJA OMAAN HYVINVOINTIIN
Sinulle, jolla on sairaus tai vamma ja haluat vahvistaa omaa hyvinvointiasi.
Maanantaisin 1.3.-26.4.2021

HARVINAISENA JOUKOSSA
Sinulle, jolla on harvinaissairaus ja haluat vahvistaa omia voimavarojasi
Tiistaisin 2.3.-20.4.2021
Keskiviikkoisin 7.4.-26.5.2021

Lue lisää kursseista, niiden tarkemmat aikataulut ja hakuajat www.etasope.fi

Kurssit ovat osallistujille maksuttomia, ja niiden toteuttamista tukee sosiaali- ja terveysministeriö Veikkauksen varoilla.

Kurssit järjestetään yhteistyössä:











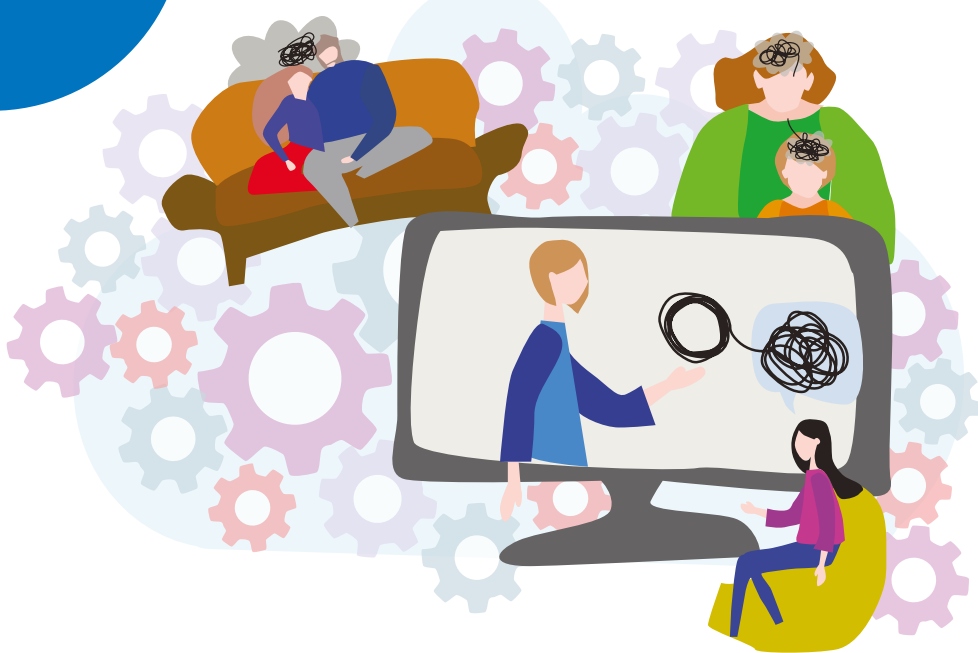




Hanketta rahoittaa
Sosiaali- ja terveysministeriö
Veikkauksen tuotoilla



Tukea sinulle lyhytterapiasta?



Lyhytterapialla tarkoitetaan matalan kynnyksen terapeuttista ja tavoitteellista keskustelua ja työskentelyä. Voit osallistua terapiaan yksin tai läheistesi kanssa. Myös lapset ja nuoret voivat osallistua. Lyhytterapien tavoitteena on tukea jaksamistasi kuormittavassa elämäntilanteessa. Verkossa Teamsillä tai puhelimitse toteutuva lyhytterapia sisältää 1 – 5 tapaamiskertaa ja on asiakkaalle maksutonta.

1



Ole yhteydessä yhdistyksemme neuvontahoitajaan tai soita valtakunnalliseen neuvontapalveluun 0800 194 14. Neuvontahoitaja arvioi kanssasi tilannettasi ja varaa sinulle ajan etänä toteutettavaan lyhytterapiaan.

2



Saat sähköpostiisi linkin Teams-tapaamiseen.

3



Varmista hyvissä ajoin, että pääset kirjautumaan Teamsiin, sinulla toimii ääni ja videoyhteys etätapaamista varten. Liity tapaamiseen sovittuna aikana.

Kriisitilanteissa voit olla suoraan yhteydessä Syöpäjärjestöjen valtakunnalliseen neuvontapuhelimeen, josta neuvontahoitaja ohjaa sinua tarvittaessa eteenpäin.

Hyvä elämä syövästä huolimatta



Syöpäjärjestöt

ALUEELLISET SYÖPÄYHDISTYKSET:

Etelä-Suomen Syöpäyhdistys
Itämerenkatu 5 A, krs 6.
00180 Helsinki
puh. 044 730 3300
etela-suomi@essy.fi
etela-suomensyopayhdistys.fi

Keski-Suomen Syöpäyhdistys
Kilpisenkatu 5 B 9
40100 Jyväskylä
puh. 014 333 0220
syopayhdistys@kessy.fi
keski-suomensyopayhdistys.fi

Kymenlaakson Syöpäyhdistys
Kotkankatu 16 B 35
48100 Kotka
puh. 05 229 6240
toimisto@kymesy.fi
kymenlaaksonsyopayhdistys.fi

Lounais-Suomen Syöpäyhdistys
Meri-Karinan Hyvinvointikeskus
Seiskarinkatu 35
20900 Turku
puh. 02 265 7666
meri-karina@lssy.fi
lounais-suomensyopayhdistys.fi

Pirkanmaan Syöpäyhdistys
Hämeenkatu 5 A, 7. kerros
33100 Tampere
puh. 03 2499 200
toimisto@pirsy.fi
pirkanmaansyopayhdistys.fi

Pohjanmaan Syöpäyhdistys Österbottens Cancerförening
Alatori 3, 4. Kerros
65100 Vaasa
puh. / tel. 010 843 6001
info@pohjanmaancancer.fi
Pohjanmaancancer.fi
botniacancer.fi

Pohjois-Karjalan Syöpäyhdistys
Malmikatu 5 B, 2.krs
80100 JOENSUU
puh. 013 227 600
pohjois-karjalansyopayhdistys.fi

Pohjois-Savon Syöpäyhdistys
Kuninkaankatu 23 B
70100 Kuopio
puh. 017 580 1801
toimisto@pohjois-savonsyopayhdistys.fi
pohjois-savonsyopayhdistys.fi

YHTEYSTIEDOT

Pohjois-Suomen Syöpäyhdistys
Rautatiekatu 22 B 13
90100 Oulu
puh. 0400 610 292
pohjois-suomensyopayhdistys.fi

Saimaan Syöpäyhdistys
Maakuntagalleria
Kauppakatu 40 D
53100 Lappeenranta
puh. 05 451 3770
saimaa@sasy.fi
saimaansyopayhdistys.fi

Satakunnan Syöpäyhdistys
Yrjönkatu 2, 2. kerros
28100 Pori
puh. 02 630 5750
toimisto@satakunnan-syopayhdistys.fi
satakunnansyopayhdistys.fi

Ålands Cancerförening
Nyfahlers, Skarpsänvägen 30
Ax-22100 Mariehamn
tel. 018 22 419
info@cancer.ax
cancer.ax

47

POTILASJÄRJESTÖT:

Colores – Suomen Suolistosyöpäyhdistys
Saukonpaadenranta 2
00180 Helsinki
puh. 010 4222 540
info@colores.fi
colores.fi

Rintasyöpäyhdistys – Europa Donna Finland
Nordenskiöldinkatu 18A
00250 Helsinki
puh. 040 146 3750
toimisto@europadonna.fi
Europadonna.fi

Suomen eturauhassyöpäyhdistys Propo
Saukonpaadenranta 2
00180 Helsinki
puh. 041 501 4176
toimisto@propo.fi
propo.fi

Suomen Kurkku- ja Suusyöpäyhdistys
Järvenpääntie 129
52420 Ristiina
040 514 6045
toimisto@le-invalidit.fi
le-invalidit.fi

Suomen Syöpäpotilaat
Malminkaari 5
00700 Helsinki
puh. 044 515 7517 (verkostot)
info@syopapotilaat.fi
syopapotilaat.fi

Sylva
Jaakonkatu 3 b 3 (6. krs)
00100 Helsinki
puh. 09 135 6866
sylva@sylva.fi
sylva.fi

Valokuvat
Aleksi Poutanen ja Blue Collectors

Ulkoasu
Tikka Talvenheimo Oy

Painopaikka
Painotalo Plus Digital

VALTAKUNNALLINEN NEUVONTAPALVELU

Kun haluat keskustella syövästä tai sen hoidosta, ota yhteyttä Syöpäjärjestöjen maksuttomaan valtakunnalliseen neuvontapalveluun.

SOITA.

0800 19414
ma, to klo 10–18
ti, ke, pe klo 10–15

KIRJOITA.

neuvonta@cancer.fi

CHATTAILE.

kaikkisyövästä.fi

ETUUSNEUVONTA.


Soita toimeentulo- ja sosiaalietuusasioissa
0800 411 303 ke klo 15–17
etusneuvonta@cancer.fi




Syöpäkipulinja

Syöpäkipuvuissa neuvontahoitajat ohjaavat tarvittaessa Syöpäkipulinjan puhelinpalveluun.

Syöpäkipulinja palvelee arkisin klo 9–12 numerossa 050 369 6707

 Kuntoutuskeskukset

 Alueellisten yhdistysten pääpaikkakunnat



Sopeutumisvalmennuskurssi syöpää sairastaville

Kela järjestää sopeutumisvalmennuskursseja syöpää sairastaville aikuisille.

Kurssien tavoitteena on auttaa sairastunutta selviytymään sairauden aiheuttamasta elämänmuutoksesta ja elämään mahdollisimman hyvää elämää sairaudesta huolimatta. Kurssilla toimitaan yleensä ryhmissä. Kurssin ohjelma muotoutuu osallistujien yksilöllisten ja ryhmän yhteisten tavoitteiden mukaan. Kurssiohjelmaa täydennetään tarpeen mukaan yksilöohjauksella.

Kenelle kurssi on tarkoitettu?

Aikuisten sopeutumisvalmennuskurssille voi osallistua yksin tai puolison kanssa.

Sopeutumisvalmennuskursseja järjestetään kaikille syöpää sairastaville, mutta osa kursseista on tarkoitettu erityisesti

- rintasyöpää sairastaville
- eturauhassyöpää sairastaville
- hematologista syöpää sairastaville
- ruoansulatuskanavan syöpää sairastaville.

Kurssin tiedoissa on maininta, jos se on tarkoitettu tietyn ikäisille.



Kurssin sisältö

Kurssilta saat

- monipuolista tietoa sairaudesta
- tukea sairauden aiheuttamassa elämänmuutoksessa
- neuvontaa, ohjausta ja keinoja jatkaa mahdollisimman hyvää elämää sairaudesta huolimatta
- taitoja vahvistaa omia voimavarojasi ja elämänhallintaasi
- mahdollisuuden vertaistukeen.

Kursseja järjestetään palveluntuottajan toimipisteessä. Kurssi kestää 5 vuorokautta.

Hakemuslomakkeen saat verkosta osoitteesta www.kela.fi/lomakkeet.

Lisätietoja kuntoutuksen hakemisesta saat osoitteesta www.kela.fi/kuntoutuskurssit.

Kuntoutus on maksutonta, ja siihen voi hakea ympäri vuoden. Jos olet töissä, voit saada kuntoutuksesi ajalta kuntoutusrahaa. Kela korvaa myös kuntoutuksesta aiheutuneita matkakustannuksia.

Lisätietoja kurssista: www.kela.fi/kuntoutuskurssihakue. Käytä hakusanaa "syöpä".

Näin haet kurssille

Sopeutumisvalmennuskursseja järjestetään harkinnanvaraisena kuntoutuksena.

Harkinnanvaraisen kuntoutuksen hakemista varten tarvitset lääkärinlausunto B:n, jossa sinulle suositellaan kuntoutusta. Lääkärinlausunto saa olla korkeintaan vuoden vanha. Hae harkinnanvaraista kuntoutusta lomakkeella KU 132. Toimita täyttämäsi lomake ja lääkärinlausunto Kelaan.

Myös Kela järjestää kursseja syöpään sairastuneille

HAE KELAN KURSSILLE lomakkeella KU132. Saat lomakkeen Kelan toimistoista tai kela.fi > lomakkeet > kuntoutus. Kelan 2021 kurssivalikoima päivittyy ja täydentyy alkuvuoden aikana ja voit hakea kursseja www.kela.fi/kuntoutuskurssihakue hakusanalla syöpä. Autamme sinua mielellämme myös Kelan kursseille hakemisessa.

Osa Kelan järjestämistä sopeutumisvalmennuskursseista on tarkoitettu tiettyä syöpää sairastaville ja osa kaikille syöpädiagnoosista riippumatta. Kursseja järjestetään sekä yksilö- ja parikursseina. Kurssin tiedoissa on maininta, mikäli se on tarkoitettu tietyn ikäisille. Kurssien aikana yövytään kurssi- tai kuntoutuskeskuksissa. Hae Kelan kurssille lomakkeella KU132. Saat lomakkeen Kelan toimistoista tai kela.fi > lomakkeet > kuntoutus. Lisää tietoa kursseista ja vapaista kurssipaikoista saat kurssin järjestäjältä. Voit hakea kursseja www.kela.fi/kuntoutuskurssihakue hakusanalla syöpä.

Hae Kelan kurssille lomakkeella KU132. Saat lomakkeen Kelan toimistoista tai kela.fi > lomakkeet > kuntoutus. Autamme sinua mielellämme myös Kelan kursseille hakemisessa.



Nähdään kurseilla!

SYÖPÄJÄRJESTÖT CANCERORGANISATIONERNA

Unioninkatu 22
00130 Helsinki
puh. / tel. 09 135 331
tiedotus@cancer.fi
kaikkisyovasta.fi
alltomcancer.fi

Syöpäjärjestöillä tarkoitetaan Suomen
Syöpäyhdistyksen ja Syöpäsäätiön
muodostamaa kokonaisuutta.
Suomen Syöpäyhdistyksen kuuluu
12 alueellista syöpäyhdistystä ja kuusi
valtakunnallista potilasjärjestöä.