



PIRKANMAAN
SYÖPÄYHDISTYS

PALVELUT | KESÄ 2021

Keskusteluajat

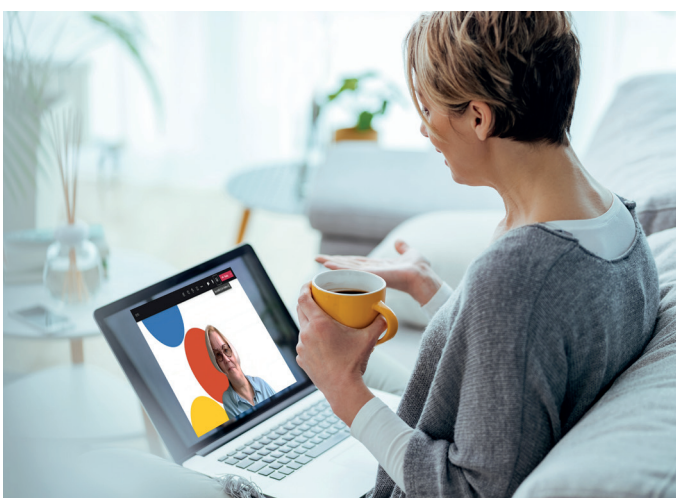
Onpa syöpään sairastuminen sinulle tai läheisesi ensimmäinen kerta, sairaus uusintu tai hoidot ohi, omasta tilanteesta ja jaksamisesta on hyvä keskustella ammattilaisen kanssa. Oletpa sairastunut tai läheinen, voit varata keskusteluajan vastaanotolle tai Teams-videopuheluna. Opastamme tarvittaessa Teamsin käyttöön.

☎ Varaa keskusteluaja p. 03 2499 200

Kiireelliset keskusteluajat

Heti syöpädiagnoosin saamisen tai muun syöpään liittyvän järkyttävän uutisen jälkeen moni kokee tarvetta saada puhua tilanteesta. Kiireellisen ajan pyrimme järjestämään samalle tai seuraavalle arkipäivälle.

☎ Varaa keskusteluaja p. 03 2499 200



Kesän lyhennetty aukiolo

Juhannuksesta 28.6.–13.8.2021 aukiolo
ma-to klo 8–16 ja pe 8–15.

Vertaistuelliset Facebook-ryhmät

Sairastuneelle

- f** Cafe Pirsy – lämminhenkinen ja viihtyisä aikuisten ryhmä
- f** Pirsyn nuoret aikuiset – rento vertaistukiporukka 18-40-vuotiaille.
- f** Pirsyn aivokasvainryhmä aivokasvaimeen sairastuneille.

Liittymislinkki löytyy täältä: www.pirsy.fi/sairastuneelle/vertaistuki

Läheiselle

- f** Pirsyn Rinnallakulkijat – läheisten oma ryhmä

Liittymislinkki löytyy täältä: www.pirsy.fi/sairastuneelle/vertaistuki

Lapsiperheiden vanhemmille, kun vanhempi sairastaa syöpää

- f** Yhdessä eteenpäin – tukea ja piristystä, kun syöpä on osa perheen arkea.

Liittymislinkki löytyy täältä: www.pirsy.fi/lapsiperheille



Kuntosalille pääsee myös kesällä

Yhdistyksen liikuntatila kuntosalilaitteineen ja liikuntavälineineen on käytettävissä omatoimiseen kuntoiluun. Tarvittaessa rajoitamme liikuntatila-ssa yhtä aikaa olevien henkilöiden määrää.

Yleinen kuntosalivuoro:

23.6.2021 asti
ma, ti ja to klo 8.00–16.00
ke klo 8.00–13.00
pe klo 8.00–14.00

28.6.–15.8.2021
ma, ti ja to klo 8.00–15.00
ke klo 8.00–13.00
pe klo 8.00–14.00

Liikuntatila Onkosportti, Hämeenkatu 5 A, 7. krs,
Tampere

Hinta: 5 euroa (jäsenille maksuton)

Muista myös Voimia kuntoutumiseen -liikunnan verkkokurssi Pirsyn Youtubessa.

Sen parissa voit harjoitella, kun sinulle parhaiten sopii. Kurssi koostuu fysioterapeutin ohjaamasta viidestä osasta, joiden harjoitukset on suunnattu syöpään sairastuneille.



Nauti auringosta turvallisesti

Auringon lämmöstä ja valosta nauttiminen on monelle kesän kohokohta. Auringon säteilyn kanssa kannattaa kuitenkin olla varovainen. Runsaas UV-säteilyn määrä ja ihon palaminen lisäävät riskiä sairastua ihosyöpään. Muista siis nämä vinikit ja nauti huoletta kesästä:

- Vetäydy varjoon, vältä oleskelua auringossa klo 11–15.
- Suojaudu kevyillä, väljillä vaatteilla. On hyvä, jos hihat ulottuvat kyynärpäihin ja shortsit tai hame polviin.
- Valitse aurinkorasva, jonka suojakerroin on vähintään 30 (SPF), ja joka suojaa sekä UVA-että UVB-säteilyltä. Suojaa sillä alueet, joita vaatteet eivät peitä.
- Suojaa silmät auringolta laadukkailla aurinkolasilla.
- Muista suojata myös lapsen iho ja silmät.