

*Palvelut  
sairastuneelle  
ja läheiselle*

*SYKSY 2021*

*Olemme tukenasi, kun syöpä  
koskettaa omaa tai  
läheisesi elämää.*



POHJOIS-KARJALAN  
SYÖPÄYHDISTYS

*Syöpään sairastuminen herättää paljon kysymyksiä ja huolta sekä sairastuneelle että läheiselle. Jokainen kokee sairastumisen omalla tavallaan. Tarjoamme sinulle ja läheisillesi maksutta tietoa, toivoa ja tukea koko hoitopolkusi ajan.*

**Huomioithan mahdollisesti muuttuvat koronaohjeistukset. Päivitämme kotisivuja tilanteen mukaan. Ryhmiin ilmoittautuminen viimeistään ryhmää edeltävänä päivänä 013-227600**

## DIAGNOOSIN JA HOITOJEN VAIHEESSA

Tule sairaanhoitajan vastaanotolle keskustelemaan ja saamaan tukea ja tietoa, yksin tai yhdessä.

Teemme myös maksuttomia kotikäyntejä ja hoitajat vierailivat sairaalassa.

**Ajanvaraus p. 013 227 600.**

**Ajanvarauksella myös:**

- Syövän periytyvyysneuvontaa, jonka tarkoituksena on selvittää, onko henkilöllä tavallista suurempi riski sairastua syöpään
- Rintaproteesin sovitus- ja välityspalvelua rintaleikatuille naisille.

### **VERTAISTUKIHENKILÖT**

Vertaistukihenkilöt ovat joko itse sairastaneet syövän tai he ovat sairastuneen läheisiä. Vertaistukihenkilön kanssa voit tavata kasvotusten tai

keskustella puhelimessa. He auttavat sinua omien kokemustensa ja tietojensa pohjalta. Kohtaamiset ovat aina luottamuksellisia. Vertaistukihenkilöpyynnön voit tehdä osoitteessa **www.pohjoiskarjalansyöpayhdistys.fi** tai p. 013 227 600.



Tietoa  
Tukea  
Toivoa

## **VERTAISTUKIRYHMÄT**

Vertaisten tapaaminen auttaa huomaamaan, ettet ole sairautesi kanssa yksin. Tavoitteena on, että vertaistukitoiminta antaa tietoa, toivoa ja tukea. Älä jää yksin - tule mukaan!

Vertaistapaamisia järjestetään myös maakunnan alueella. **Lisätietoa** saat [www.pohjois-karjalan-syopayhdistys.fi](http://www.pohjois-karjalan-syopayhdistys.fi) tai p. 013 227 600.

## **Syöpään sairastuneiden naisten ryhmä**

Kokoontuu to klo 17-19  
12.8./16.9./14.10/18.11/  
16.12.

## **Syöpään sairastuneiden miesten ryhmä**

Kokoontuu ti klo 13-15  
10.8./14.9./12.10./16.11./  
14.12.

## **Gynekologiseen syöpään sairastuneiden ryhmä**

Kokoontuu ke klo 13-15  
11.8./15.9./13.10./17.11./  
15.12

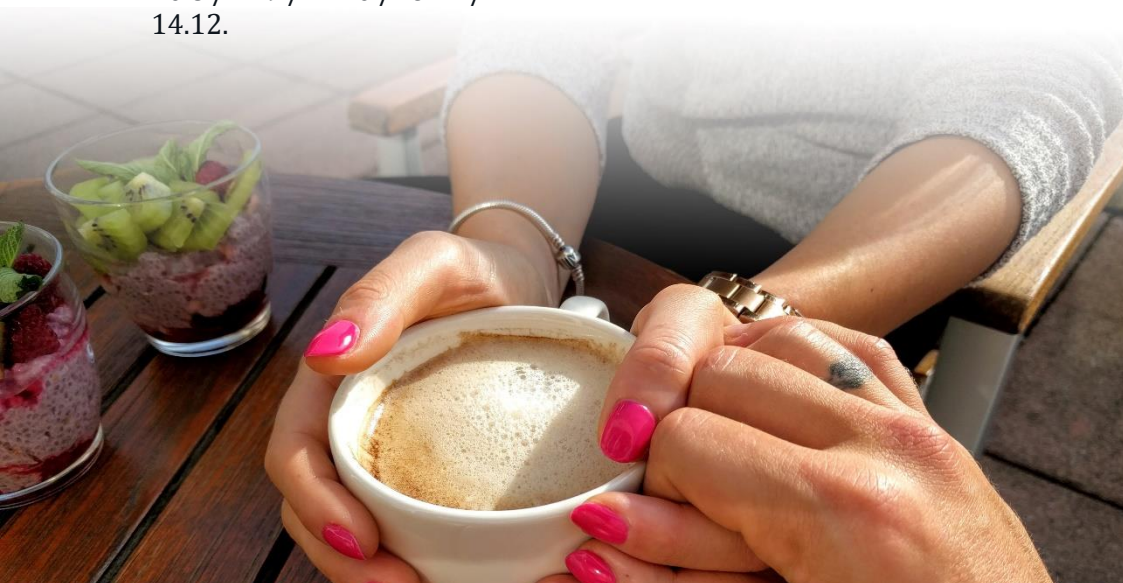
## **Avanneleikattujen ryhmä**

Kokoontuu ke klo 17-19  
15.9./13.10./17.11.

## **Fuck Cancer -kahvit syöpään**

sairastuneille nuorille aikuisille ti klo 17-19  
10.8./14.9./12.10./16.11./  
14.12.

**Lisätietoja Minna Kaartinen**  
p. 050 515 1288



# DIAGNOOSIN JA HOITOJEN VAIHEESSA

## **Hoitopolulla kohdataan**

Tarkoitettu hiljattain syöpään sairastuneille ja heidän läheisilleen. Tapaamisissa saat/saatte ensitietoa hoitopolun eri vaiheista sekä tietoa sairauden ja sen hoitoon liittyvistä asioista.

Tavoitteenamme on tukea osallistujia sopeutumaan sairauden aiheuttamiin muutoksiin. Ilmoittaudu mukaan p. 013 227 600.

## **Maanantaisin klo 13-15**

**16.8. Suunhoito:** Suun terveys syöpähoitojen aikana. Suun terveys on osa ihmisen elämänlaatua. Tällä kerralla saat tietoa ja vinkkejä suun hoitoon ja hyvinvointiin liittyen.

**6.9. Ihonhoito:** Saat tietoa siitä, miten syövän eri hoitomuodot voivat vaikuttaa ihon kuntoon, miksi ihoa kannattaa hoitaa ja miten haittoja voi estää tai helpottaa.

**27.9. Uni ja palautuminen:** Jokainen tarvitsee unta. Kuinka omaa unta ja palautumista voi parantaa? Teemaan paneudutaan alustuksen, keskustelun ja rentoutusharjoitusten avulla.

**18.10. Tunteet:** Tunnista tunteesi – vakavan sairastumisen vaikutukset tunteisiin. Sairaanhoitaja alustaa aihetta ja antaa menetelmiä myös kotiin viemisiksi.

**8.11. Ravitseminen ja liikunta:** Ovatko syöpäsairaus ja hoidot vaikuttaneet ruokailutottumuksiin tai tuoneet haasteita ruokailuun? Saat uudet syöpäjärjestöjen liikuntasuosituksukset sekä perustelut, miksi liikunta on hoitojenkin aikana suositeltavaa. Keskustelua omista kokemuksista ja ammattilaisen ohjeita turvalliseen liikkumiseen syöpähoitojen aikana.

**29.11. Kuntoutus:** Kuntoutumisen polulla. Tarvitsenko kuntoutusta? Mitä ne kuntoutuskurssit oikein ovat ja kenelle ne on oikein tarkoitettu?

# HOITOJEN PÄÄTTYMISEN JA SEURAN- NAN VAIHEESSA

Sinä ja läheisesi saatte meiltä omaan elämäntilanteeseen sopivaa tukea ja kuntoutusta.

## **Ajanvarauksella**

**p. 013 227 600:**

- Ohjausta syöpäkuntoutukseen, jossa sairaanhoitaja auttaa löytämään juuri sinulle sopivia kuntoutumista edistäviä tukipalveluja.

- Terveellisiin elintapoihin liittyvää ohjausta (ravinto, liikunta, painonhallinta, alkoholi, tupakka).

## **Mielen maalausta -ryhmä**

Ryhmässä työskennellään luovilla menetelmillä, teemoina ovat mm. tunteet, minäkuva, voimavarat ja tulevaisuus. Saat kokeilla, mihin oma luovuus johdattaa ja eheytyä kuntoutumisen polullasi toisten ryhmäläisten kanssa.

Ryhmä on tarkoitettu syövän sairastaneille, joiden sairastumisesta on kulunut vähintään puoli vuotta ja joiden syöpähoidot ovat jo loppuneet.

Ryhmä kokoontuu 6 kertaa, tiistaisin klo 17–19. Ohjaajana toimii Marja Rikala.

Kokoontumiset

5.10./12.10./19.10./26.10./  
2.11/9.11.

**Ilmoittautuminen 4.10.  
mennessä toimistolle  
p. 013-227 600**



## Tanssi- liiketerapia

Tanssi-liiketerapiassa saat tarkastella itseäsi ja elämäntilannetta kehon, tanssin ja liikkeen kokemusten kautta. Syöpäyhdistyksen tanssi- liiketerapia on ryhmäterapiaa ja se soveltuu kaikille ikäryhmille, eikä osallistuminen vaadi erityisiä tanssillisia tai liikunnallisia ennakkovalmiuksia.

Tanssi-liiketerapian työskentelyalueita ovat mm. kehollisuuden hahmottaminen ja hyväksyminen, kehon ja mielen yhteyden vahvistaminen, itsetuntemuksen ja minäkuvan selkiyttäminen sekä vuorovaikutuksen ja kommunikaation tutkiminen ja syventäminen.

**Maanantaisin 6.9. alkaen klo 17.-18.30, 10 kertaa (ei vkolla 42). Pieni balettistudio Releven tiloissa. (Os. Pilkontie 4, 80130 Joensuu)**

Ohjaajana toimii psykologi ja tanssi – ja liiketerapeutti Anni Rantanen. Ryhmään otetaan 6–8 osallistujaa, joiden syöpään sairastumisesta on aikaa 6 kk – 2 v.  
**Lisätietoa ja ilmoittautumiset Marketta Komulainen p.050 567 9264**

## LIIKUNTA

Liikunnan harrastamisella on merkittäviä välillisiä hyötyjä. Se kehittää ja ylläpitää fyysistä, henkistä ja sosiaalista terveyttä. Liikunnalla on myös ennaltaehkäisevä, hoitava ja kuntouttava vaikutus.

### Online- Jooga

**Maanantaisin 20.9. alkaen.** Syksyn aikana jooga on 12 kertaa **klo 19.30–20.30**. Ilmoittautuminen toimistolle p. 013 227 600 maanantaisin klo 12 mennessä. Ilmoittautumisen yhteydessä tarvitsemme sähköposti-osoitteesi, johon sinulle lähetetään osallistumislinkki.

Tervetuloa mukaan!

Eheytyminen

**Voimaantuminen**

Hyvinvointi



**Kuntoutumista edistävä  
kurssitoiminta**

**Minä olen tärkeä -kurssi**

**16.-19.9.2021** Kurssi painottuu sairastumisen tuomien elämänmuutosten ja niissä sopeutumisen tarkasteluun sekä omien vahvuuksien, minäkuuvan ja itsetunnon löytämiseen ja eheytymiseen.

Syöpään sairastuneille työikäisille naisille, joiden sairastumisesta on alle kaksi vuotta. Osallistuminen on maksutonta. **Hakuaika päättyy 20.8.2021.**

*”Sain voimaa  
muiden  
tarinoista.”*

**Kunnan eväät- avokurssi**

**23.9.-11.11.2021** torstaisin.

Kurssiohjelma painottuu terveellisten elämäntapavalintojen vahvistamiseen. Ohjelmaan sisältyy tietoa terveyttä tukevasta ruokavaliosta, kurssin alussa ja lopussa toteutettavat kävelykuntotestit, liikunta-, lihaskunto- ja keuhonhuolto-ohjauskerrat sekä Marttojen kasvisruokien kokausilta. Seurantatapaaminen **20.1.2022 to klo 17.** Syöpään sairastuneille, joiden sairastumisesta on alle kaksi vuotta ja hoidot ovat päättyneet/päätymässä. **Hakuaika päättyy 27.8.2021**

**Lisätietoja ja hakemukset**

**Marketta Komulainen**

**p.050 567 9264**

# JOS SYÖPÄ EI PARANE

## **MINUN TARINANI**

Ryhmä on tarkoitettu uusiutunutta ja parantumatonta syöpää sairastavalle. Kokoon-tuu ti klo 13–15

## **17.8. PUISTOKÄVELY**

Kokoontuminen syöpäyhdistyksen sisäänkäynnin edessä. Kävellään lähialueella puisto-alueilla ryhmäläisten voinnin mukaan. Jos sää on huono, tapaaminen pidetään yhdistyksen tiloissa.

## **14.9. VOIMAA HAAVEISTA JA UNELMISTA**

Mistä asioista saat energiaa tai innostusta? Tapaamisella jokainen ryhmäläinen tekee oman unelma/haavekartan. Halutessaan sen voi esitellä muille.

## **12.10. SIELUNI SÄVELET**

Mitä tunteita musiikki minussa herättää? Mikä kappale saa sinut hymyilemään kerta toisensa jälkeen? Tapaamiselle voit tuoda oman cd:n tai hoi-taja voi etsiä lempikappaleesi tapaamiselle. Mukavaa yhdessäoloa musiikin kera.

## **9.11. TAITEISTA**

**TUNTEISIIN** Kierros Taidemu-seossa kestää parisen tuntia. Sen aikana tutustutaan muutama taideteokseen, niiden tekijöihin ja heidän historiaansa. Ei vaadi aiempaa taiteen tuntemusta.

**7.12. JOULUMUISTONI** Mikä asia tai esine tuo sinulle joulumielen? Onko se valokuva vai joululaulu? Se voi olla myös koriste. Tuo tapaamiselle haluamasi esine tai asia, ryhmäläiset saa jakaa omia joulumuistojaan.

**Lisätietoja ja ilmoittautumiset Salla-Maaria Martikainen p. 050 362 2915.**





## Ryhmä läheisensä menettä- neille

Ryhmä sinulle, jolla on läheisen menettämisen kokemus (3kk- 2 v).

Tavoitteena on auttaa ja tukea menetyksen läpikäymisessä keskustelun, toiminnallisten menetelmien ja vertaistuen avulla.

Suljettuun ryhmään mahtuu 6 osallistujaa.

**Kokoontumiset torstaisin klo 17.00–19.15**

7.10./21.10./4.11./18.11./2.12.

**Ilmoittautumiset 1.10. mennessä p. 013 227 600.**

Lisätietoja ryhmästä  
Salla-Maaria Martikainen  
p. 050 362 2915

*” En olisi uskonut,  
että asenteeni elä-  
mää kohtaan muut-  
tuu niin paljon ”  
-nainen 51 v*

## Varavoimaa- kurssi

**6.-10.9.2021**


Vetrea Joensuussa pitkäai-  
kaista/uusiutunutta syöpää  
sairastaville ja heidän läheisil-  
leen.

Kurssiohjelman teemoina ovat mm. kuntoutujan ja läheisen psykososiaalinen hyvinvointi ja voimavarat. Esimerkiksi ryhmissä keskustelua toiminnallisia menetelmiä käyttäen.

Fyysisen kunnon aktivointi ja ohjaus liikunnan ja rentoutu-  
misen merkeissä. Vinkkejä  
myös kuinka voit hyödyntää  
oman kotipaikkakuntasi palve-  
luita.

Yhdessä ryhmän kanssa koete-  
taan löytää selviytymiskeinoja  
arkipäivän jaksamiseen.  
Haku päättyy **6.8.2021**

Lisätietoja ja hakemukset  
Marketta Komulainen p.  
050 567 9264 tai  
[www.pohjois-karjalansy-  
opayhdistys.fi](http://www.pohjois-karjalansy-opayhdistys.fi)



# Heittäydy hyvään

## **TULE VAPAAEHTOISEKSI!**

Vapaaehtoiset ovat yhdistyksen voimavara.

Meillä on tarjolla monenlaisia vapaaehtoistyön vaihtoehtoja. Meillä on tarvetta monenlaiselle osaamiselle. Voit osallistua siinä määrin, kun ehdit ja haluat.

*Tule mukaan syöpätyöhön!*

## **Vapaaehtoistoimijat SÄPÄKÄT**

Syöpiksen Sämpäkät on vapaaehtoisista koostuva ryhmä, joka mm. kerää varoja Pohjois-Karjalan alueella tehtävään syöpätyöhön, on mukana avustamassa erilaisissa tapahtumissa, järjestää myyjäisiä ja arpajaisia. Sämpäkät hoitavat myös erilaisia kahvituksia sekä konserttien naulakkopalveluja ja väliaikatarjoiluja.

**Vapaaehtoiset tukihenkilöt tukevat syöpään sairastuneita ja heidän läheisiään.**

**Koulutamme vuosittain uusia vertais- ja saattotukihenkilöitä. Lisätietoa koulutuksista saat p. 050 362 2915.**

## **Vertaistukihenkilöt**

Vertaistukihenkilöt ovat vapaaehtoisia, koulutettuja tukihenkilöitä, jotka ovat itse sairastaneet syövän tai joiden läheisellä on ollut syöpä.

Vertaistukihenkilöt auttavat toisia sairastuneita omien kokemustensa ja tietojensa pohjalta.

## **Saattotukihenkilötoiminta**

Saattotukihenkilöt ovat kanssakulkijoita, jotka tarjoavat tukea ja kiireetöntä läsnäoloa parantumatonta syöpää sairastaville ja saattohoidossa oleville sekä heidän läheisilleen kotona sekä sairaalan vuodeosastoilla. Saattotukihenkilö ei korvaa ammatti-ihmisen tai omaisen tekemää työtä vaan täydentää sitä. Tukisuhde kestää yleensä tuettavan kuolemaan saakka.

*Pohjois-Karjalassa syöpään sairastuu vuosittain yli 1000 henkilöä. Syöpään sairastuminen tuo monenlaista huolta niin sairastuneille kuin heidän läheisilleen. Haluamme olla auttamassa tässä tilanteessa tarjoamalla tietoa, tukea ja kuntoutusta. Tule kanssamme mukaan tekemään hyvää.*

## **JÄSENYYS**

Jäsenenä olet mukana tukemassa ja mahdollistamassa syöpätyötä. Yhdistykseen voi liittyä jäseneksi syöpään sairastuneet, heidän läheisensä ja he, jotka haluavat olla tukemassa yhdistyksen toimintaa. Voit liittyä netissä [www.pohjois-karjalansyopayhdistys.fi](http://www.pohjois-karjalansyopayhdistys.fi) tai puhelimitse 013 227 600. Henkilöjäsen 25 €/kalenterivuosi. Yritys- tai yhteisöjäsen 200 €/kalenterivuosi.

## **LAHJOITA**

Halutessasi voit tukea toimintaamme lahjoittamalla. Jokainen lahjoitus on tärkeä!

---

## **Tutustu:**

[www.pohjois-karjalansyopayhdistys.fi](http://www.pohjois-karjalansyopayhdistys.fi)  
tai ota yhteyttä **013 227 600**.

## **Löydät meidät myös:**

[facebook.com/pohjois-karjalansyopayhdistys](https://facebook.com/pohjois-karjalansyopayhdistys)  
Instagramista nimimerkillä @PKSYRY



## YHTEYSTIEDOT

Pohjois-Karjalan Syöpäyhdistys  
Malmikatu 5B, 2krs  
80100 Joensuu  
**toimisto: 013 227 600**  
etunimi.sukunimi@pohjois-  
karjalansyöpayhdistys.fi

**Suvi Jolkkonen**  
Toiminnanjohtaja  
050 536 4975

**Heini Martikainen**  
Palvelusihteeri  
013 227 600

**Minna Kaartinen**  
Sairaanhoitaja  
050 515 1288

**Marketta Komulainen**  
Sairaanhoitaja  
050 567 9264

**Salla-Maaria Martikainen**  
Sairaanhoitaja  
050 362 2915

**Marjo Pylkäs**  
Sairaanhoitaja  
050 529 7877

## PAIKALLISOSASTOT

**Eno**  
Sirpa Romppanen, puheenjohtaja  
045 313 3590

**Ilomantsi**  
Anja Back, puheenjohtaja  
040 053 2937

**Juuka**  
Tanja Ovaskainen, puheenjohtaja  
040 036 5090

**Kitee/Kesälahti**  
Kisse Tarkkonen, puheenjohtaja  
050 307 8621

**Kiihtelysvaara**  
Irma Nuutinen, puheenjohtaja  
050 383 2338

**Kontiolahti**  
Sari Mahonen, puheenjohtaja  
040 088 5621

**Lieksa**  
Raija Piironen, puheenjohtaja  
050 516 6281

**Liperi**  
Terhi Sakara, puheenjohtaja  
044 045 0450

**Nurmes**  
Leena Kuvaja, puheenjohtaja  
050 536 0059

**Outokumpu**  
Pirjo Vauhkonen, puheenjohtaja  
0400 819 841

**Polvijärvi**  
Mirja Tanskanen, puheenjohtaja  
040 547 8910

**Tohmajärvi**  
Vuokko Väistö, puheenjohtaja  
044 256 2232