Palvelut sairastuneelle ja läheiselle

Syksy 2022

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. Osaan ryhmistä voit osallistua myös etänä. Ryhmiin ilmoittautuminen viimeistään ryhmää edeltävänä päivänä 013-227600

DIAGNOOSIN JA HOITOJEN VAIHEESSA

Keskusteluajat sairastuneelle ja/tai läheiselle.
Syöpäsairauden aiheuttamissa kriisitilanteissa, jossa mielesi ja jaksamisesi on koetuksella, sinulla on aina mahdollisuus keskustella ja saada tukea meiltä.
Teemme myös maksuttomia kotikäyntejä ja hoitajat vierailevat sairaalassa.
Voit varata ajan 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.pohjoiskarjalansyopayhdistys.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 tai p. 013 227 600.

Syöpään sairastuneiden naisten ryhmä
Kokoontuu ke klo 13–15
31.8./28.9./26.10./23.11

Syöpään sairastuneiden miesten ryhmä
Kokoontuu ti klo 13–15
30.8./27.9./25.10./22.11.

Avanneleikattujen ryhmä
Kokoontuu ke klo 17–19
28.9./ 12.10./16.11.

Fuck Cancer -kahvit syöpään sairastuneille nuorille aikuisille. Tapaamiset kuukausittain. Aloituskerta ti 16.8.
Lisätietoja Minna Kaartinen p. 050 515 1288

TIME OUT!
Anna hetkinen itsellesi.
Tarjolla leppoisaa yhdessä oloa ja kevyttä iltapalaa.

- Ilta hoidoissa käyville ma 22.8. klo 17–19
Ilm. viim. 18.8. mennessä
- Ilta sinulle syöpää sairastavan läheinen ma 29.8. klo 17–19
Ilm. viim. 25.8. mennessä

Ilmoittautuminen
p. 013 227 600

DIAGNOOSIN JA HOITOJEN VAIHEESSA

Hoitopolulla kohdataan
Tarkoitettu hiljattain syöpään sairastuneille ja heidän läheisilleen. Tapaamisissa saat hyvinvoinnin hetkiä itsellesi, vertaistukea ja tietoa teemoista, jotka tukevat sinua hoitojen aikana. Ilmoittaudu mukaan p. 013 227 600.

Tapaamiset maanantaisin klo 14–16

19.9. Lempeä kehonhuolto. Etenemme rauhallisen lempeässä ja sallivassa ilmapiirissä. Ohjaaja Hannelta saat selkeät ja ymmärrettävät ohjeet ja uskallat myös kysyä. Saat myös tärkeää tietoa liikunnan merkityksestä hoitojen aikana ja jälkeen.
HUOM! KLO 15–17 Keltainen talo (Sairaalakatu 8)

10.10. Kuinka seilata tunteiden aallokossa, kun sairastumiseen ja hoitoihin liittyvät tunteet keikuttavat laivaasi? Tule saamaan koordinaatteja selviytymiseen ja tapaamaan kanssapurjehtijoita toimistomme tyyneen poukamaan ankkuroituneena.

31.10. Välipalabuffet. Tule nauttimaan välipalaa kanssamme ja saamaan käytännön vinkkejä ravitsemukseesi! Onko sinulla haasteita ravitsemuksen kanssa syöpähoitojen aikana? – Pohditaan niitä yhdessä!

21.11. Hemmottelua, sisältö tarkentuu myöhemmin.

12.12. Äänimaljarentoutus. Tule kokemaan syvärentoutusmenetelmä, joka rauhoittaa ja hellii hermostoa, tukee hyvää unta, purkaa kehon ja mielen jännitystä. Ota mukaan oma (jumppa)alusta, viltti ja tyyny sekä halutessa lisätyyny jalkojen alle. Keltainen talo (Sairaalakatu 8)

HOITOJEN PÄÄTTYMISEN JA SEURANNAN VAIHEESSA

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).

Hoitojen jälkeen iltapäivä

Kun syöpähoidot ovat päättymässä tai hiljattain päättyneet. Iltapäivässä saat monipuolista tietoa hyvinvointiasi hyödyttävistä, ajankohtaisista asioista.

Iltapäivän ohjelma:

Syöpähoitojen myöhäiset vaikutukset (sytoaivot, väsähtäminen, fyysisen kunnon haasteet, syövän uusiutumisen pelko, psykososiaalisen tuen merkitys)

Paluu työhön ja arkeen (Kelan lakisääteiset etuudet, osa-sairaspäiväraha, työssä ja arjessa jaksaminen)

Kuntoutumisen tuen palvelut (Kelan ja Syöpäjärjestöjen kurssit, vertais- ja ammatillinen tuki)

Rentoutumisharjoitus ja palaute iltapäivästä

12.9.2022 klo 16–19 ilm. 8.9 mennessä

7.11.2022 klo 16–19 ilm. 3.11. mennessä

Ilmoittaudu p. 013 227 600

KUNTOUTUMISTA EDISTÄVÄ KURSSITOIMINTA

Syöpään sairastuneille, joiden sairastumisesta on alle kaksi vuotta ja hoidot ovat päättyneet/päättymässä.

" Sain varmuutta rajoihini ja niiden toteuttamiseen" -nainen 59 v

Kunnon eväät- avokurssi

22.9.-22.11.2022 torstaisin. (seurantatapaaminen 01/23) Kurssiohjelma painottuu terveellisten elämäntapavalintojen vahvistamiseen. Ohjelmaan sisältyy tietoa terveyttä tukevasta ruokavaliosta, kurssin alussa ja lopussa toteutettavat kävelykuntotestit, liikunta-, lihaskunto- ja kehonhuolto-ohjauskerrat sekä Marttojen kasvisruokien kokkausilta.
Hakuaika päättyy 26.8.2022

Lisätietoja ja hakemukset
Marketta Komulainen
p.050 567 9264

Tanssi-liiketerapia

Kokoontuu erilaisilla teemoilla 10 kertaa **torstaisin 8.9.-17.11.2022 klo 17–18.30.** (Keltainen talo, Sairaalakatu 8, Joensuu)

Kurssi on sinulle, joka haluat käsitellä liikkeen ja keskustelun avulla ajatuksiasi ja kokemuksiasi. Sinulle, joka haluat ymmärtää kehon ja mielen yhteyttä. Osallistuminen ei vaadi erityisiä tanssillisia tai liikunnallisia ennakkovalmiuksia.
Hakuaika päättyy 18.8.2022

Ohjaajana toimii psykologi ja tanssi–liiketerapeutti Anni Rantanen.

LIIKUNTA

Puistojumppa

Sinulle syöpään sairastunut ja/tai läheinen, vapaaehtoisemme, jäsenemme. Puistojumppamme sopivat kaiken ikäisille ja kuntoisille naisille ja miehille, myös syöpähoidoista toipuville.

Osallistumismaksu 15 €. Maksutiedot saat ilmoittautumisen yhteydessä. ja maksu tulee suorittaa ennen ryhmän alkamista.

Puistojumppa järjestetään Kirkkopuistossa Joensuussa
23.8.-27.9.2022
tiistaisin klo 17–18

Mitä tarvitset:
Juomapullo, lenkkarit ja alusta. Alustana voit käyttää jumppamattoa, pyyhettä tai vaikkapa takkia.

Muuta huomioitavaa:
– tunnistat ohjaaja Hanne Kankkusen violetista liivistä, jossa lukee Syöpäjärjestöt
– Säävaraus (pieni tihkusade ei haittaa!

Peruutuksista ilmoitamme osallistujille WhatsApp-viestillä.

Kehonhuolto

Ryhmä kokoontuu erilaisilla teemoilla 12 kertaa
4.10.- 20.12.2022
tiistaisin klo 17–18.
(Keltainen talo, sairaalakatu 8, Joensuu)

Paikan päällä ryhmässä voi olla 10 hlöä. Tuntien sisältö suunnitellaan osallistujien toiveiden ja tarpeiden mukaan.

Ryhmä toteutetaan myös etänä, joten voit halutessasi osallistua kotoa käsin. Ilmoittautumisen yhteydessä tarvitsemme sähköpostiosoitteesi. Kehonhuollon osallistumismaksu 30 € paikan päällä/ 15 € etäyhteydellä.

Ilmoittaudu mukaan viimeistään 19.8.2022 klo 12 mennessä p. 013 227 600 tai heini.grohn@pohjois-karjalansyopayhdistys.fi

HYVÄ ELÄMÄ SYÖVÄSTÄ HUOLIMATTA

Sairastatko parantumatonta syöpää?

Tule iltapäiväkahville 29.9. klo 13–15 tapaamaan samanlaisessa tilanteessa olevia.

Keskustellaan sinulle ajankohtaisista asioista ja porukalla voisimme miettiä muita tapaamiskertoja syksyn ajalle.

Kuinka voisimme yhdessä tuoda iloa ja virkistystä arkeesi?

Lisätietoja ja ilmoittautumiset p. 013 227 600 tai heini.grohn@pohjois-karjalansyopayhdistys.fi

"Kokemusten jakaminen ja muiden kohtaaminen on tärkeää. Tämä toi myös vaihtelua arkeen." -nainen 59 v.

Ryhmä läheisensä menettäneille

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 keskiviikkoisin klo 17.00–19.15
12.10./26.10./9.11./23.11./7.12.
Ilmoittautumiset 5.10. mennessä p. 013 227 600.
Lisätietoja ryhmästä
Salla-Maaria Martikainen
p. 050 362 2915

" En olisi uskonut, että asenteeni elämää kohtaan muuttuu niin paljon"
-nainen 51 v

Varavoimaa- kurssi

5.-8.9.2022 Lomakeskus Huhmarissa
Parantumatonta syöpää sairastaville ja heidän läheisilleen. Kurssille voi osallistua myös yksin.

Kurssiohjelman teemoina ovat mm. kuntoutujan ja läheisen psykososiaalinen hyvinvointi ja voimavarat, fyysisen kunnon aktivointi ja ohjaus liikunnan ja rentoutumisen avulla. Yhdessä ryhmän kanssa pyritään löytämään selviytymiskeinoja arkipäivän jaksamiseen ja elämänlaatuun.

Hakuaika päättyy 12.8.2022

Lisätietoja ja hakemukset
Marketta Komulainen
p. 050 567 9264 tai
www.pohjois-karjalansyopayhdistys.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.

Järjestämme vapaaehtoisten infon 15.9. klo 17–19 Malmikatu 5 b 2krs. Ilm. p. 013 227 600.

Vapaaehtoistoimijat SÄPÄKÄT

Syöpiksen Säpäkät on vapaaehtoisista koostuva ryhmä, joka mm. kerää varoja Pohjois-Karjalan alueella tehtävään syöpätyöhön, on mukana avustamassa erilaisissa tapahtumissa, järjestää myyjäisiä ja arpajaisia. Säpäkät 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 tai puhelimitse 013 227 600. Henkilöjäsen 25 €/kalenterivuosi. Yritys- tai yhteisöjäsen 200 €/kalenterivuosi.

LAHJOITA
Halutessasi voit tukea toimintaamme lahjoittamalla. Jokainen lahjoitus on tärkeä!

Tutustu kotisivuihimme ja tilaa sähköinen uutiskirje:
www.pohjois-karjalansyopayhdistys.fi
tai ota yhteyttä **013 227 600.**
Kotisivuilla myös verkkoajanvaraus!

Löydät meidät myös:
facebook.com/pohjois-karjalansyopayhdistys
Instagramista nimimerkillä @PKSYRY

YHTEYSTIEDOT

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

Suvi Jolkkonen
Toiminnanjohtaja
050 536 4975

Heini Gröhn
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

Tietoa
Tukea
Toivoa

PAIKALLISOSASTOT

Eno
Sirpa Romppanen, puheenjohtaja
045 313 3590

Juuka
Tanja Ovaskainen, puheenjohtaja
040 036 5090

Kitee/Kesälahti
Aune Timonen, puheenjohtaja
040 706 1602

Kiihtelysvaara
Irma Nuutinen, puheenjohtaja
050 383 2338

Kontiolahti
Sari Mahonen, puheenjohtaja
040 088 5621

Lieksa
Raija Piironen, puheenjohtaja
050 516 6281

Liperi
Anne Lasarov, puheenjohtaja
040 532 6854

Nurmes
Leena Kuvaja, puheenjohtaja
050 536 0059

Polvijärvi
Mirja Tanskanen, puheenjohtaja
040 547 8910

Tohmajärvi
Vuokko Väistö, puheenjohtaja
044 256 2232