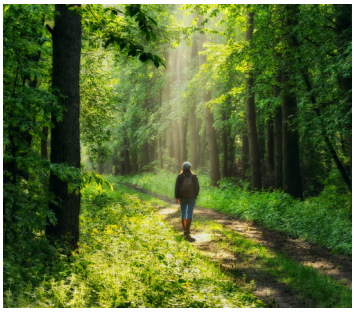
Vuosi 2021

Tietoa, tukea ja toivoa syöpää sairastaville ja heidän läheisilleen



Hae mukaan

KURSSILLE

Meri-Karinan hyvinvointikeskukseen

MITÄ KURSSIT OVAT?

Lounais-Suomen Syöpäyhdistys järjestää kursseja kaikenikäisille syöpää sairastaville ja heidän läheisilleen. Kurssit tarjoavat vertaistukea, tietoa syöpäsairaudesta ja sen hoidosta sekä tukea työssä ja arjessa jaksamiseen. Kurssit on tarkoitettu joko tiettyä syöpää sairastaville tai kaikille syöpäsairaille syöpäsairaudesta riippumatta. Kursseja järjestetään yksilö-, pari- ja perhekursseina. Osa perhekursseista on tarkoitettu perheille, joissa on syöpää sairastava aikuinen ja osa perheille, joissa on syöpää sairastava lapsi. Läheisensä syöpään menettäneille järjestetään oma kurssinsa. Kaikki kurssit ovat maksuttomia ja valtakunnallisia.

MITÄ KURSSEILLA TEHDÄÄN?

Kursseja ohjaavat terveydenhuollon ammattilaiset, kuten sosionomi, psykologi, sairaanhoitaja, fysio- ja ravitsemusterapeutti sekä syöpätauteihin erikoistuneet lääkärit. Kursseihin sisältyy muun muassa yksilö- ja ryhmäkeskusteluja, asiantuntijaluentoja, kyselytunteja sekä toiminnallisia menetelmiä. Kursseilla muun muassa annetaan terveysneuvontaa sekä syvennetään syöpäsairauteen ja sen hoidon vaikutuksiin liittyvää tietoa sekä tuetaan syöpäsairauden jälkeistä arkeen paluuta tarjoamalla fyysistä ja henkistä tukea. Kurssit tarjoavat myös vertaistukea. Lisäksi kursseilla on vapaa-ajan ohjelmaa. Kurssikohtaiset kuvaukset löydät osoitteesta www.lounais-suomensyopayhdistys.fi.

MISSÄ KURSSIT JÄRJESTETÄÄN?

Kurssit järjestetään Turun Hirvensalossa sijaitsevassa Meri-Karinan hyvinvointikeskuksessa. Suurin osa kursseista järjestetään pääsääntöisesti viiden vuorokauden mittaisina jaksoina. Kuntoutujat ja kurssille mahdollisesti osallistuva puoliso, läheinen tai koko perhe majoittuvat hyvinvointikeskuksessa täysiylläpidolla. Hyvinvointikeskus sijaitsee meren äärellä, kauniin luonnon keskellä. Turun keskusta sekä rautatie- ja linja-autoasema ovat hyvien kulkuyhteyksien päässä. Aivan keskuksen vieressä on runsaasti maksuttomia pysäköintipaikkoja.

KUINKA KURSSEILLE HAETAAN?

Kursseille voi hakea, kun syöpään sairastumisesta on kulunut aikaa vähintään puoli vuotta tai jos sairastut uuteen syöpään. Kursseille haetaan tietyillä hakulomakkeilla. Tarkemmat hakuohjeet kerrotaan jäljempänä tässä esitteessä. Muutokset kurssiaikatauluun ovat mahdollisia. Seuraa päivittyviä tietoja osoitteessa www.lounais-suomensyopayhdistys.fi. Lisätietoja kursseista saat myös soittamalla numeroon 02 2657 610 tai lähettämällä viestiä osoitteeseen kurssi@lssy.fi.

KELAN KURSSIT

YKSILÖ- JA PARIKURSSIT AIKUISILLE

KAIKKI SYÖPÄÄ SAIRASTAVAT
Parikurssi alle 68-vuotiaille 15.–19.2. (Kela nro 75145)

ETURAUHASSYÖPÄÄ SAIRASTAVAT
Parikurssi 26.–30.4. (Kela nro 75086)

HAKEMINEN KELAN KURSSILLE

Täytä Kelan hakemuslomake KU132. Liitä hakemukseen alle vuoden vanha B-lääkärinlausunto tai vastaavat tiedot sisältävä muu lääketieteellinen selvitys. Palauta hakemuslomake liitteineen Kelaan. Perhekurssille (Kela nro 75505) voi hakea myös lomakkeella KU104.

Lomakkeita on saatavilla Kelan verkkosivulta, Kelan toimipisteistä, syöpäyhdistyksen toimipisteestä sekä osoitteesta www.lounais-suomensyopayhdistys.fi.

Haku Kelan kursseille on käynnissä niin kauan kuin paikkoja on jäljellä. Voit katsoa Kelan kurssinumeron perusteella Kelan verkkosivulta, onko kurssilla tilaa. Mahdollisia peruutuspaikkoja voi tiedustella Kelalta.

VEIKKAUKSEN TUKEMAT KURSSIT

YKSILÖ- JA PARIKURSSIT AIKUISILLE

Gynekologista syöpää sairastavat

Parikurssi 15.–19.3.
Yksilökurssi 4.–8.10.

Suolistosyöpää sairastavat

Parikurssi 17.–21.5.

Kurssi järjestetään yhteistyössä Colores ry:n kanssa

Kaikki syöpää sairastavat

Kuvataidepainotteinen kurssi
Yksilökurssi 8.–11.3.

Voimavarakurssi
Yksilökurssi parantumatonta syöpää sairastaville alle 50-vuotiaille
12.–16.4.

Liikuntapainotteinen kurssi
Parikurssi 19.–23.4.

Meren aalloilla – melonnan alkeet tutuiksi ja voimavaraksi
Parikurssi 26.–30.7.

Meren aalloilla – melonnan alkeet tutuiksi ja voimavaraksi
Yksilökurssi 9.–13.8.

Liikuntapainotteinen kurssi
Parikurssi 20.–24.9.

Voimavarakurssi
Parikurssi parantumatonta syöpää sairastaville 6.–10.12.

KURSSI NUORILLE AIKUISILLE

Yksilökurssi 18–40-vuotiaille 13.–17.9.
Lisäksi verkkotapaaminen 1.9. ja 7.10.

PERHEKURSSI PERHEILLE, JOISSA AIKUINEN SAIRASTAA

Perhekurssi kaikille syöpää sairastaville
sekä heidän puolisoilleen ja lapsilleen 14.–18.6.

Perhekurssi levinnyttä rintasyöpää sairastaville
sekä heidän puolisoilleen ja lapsilleen 5.–9.7.

Kurssi järjestetään yhteistyössä Rintasyöpäyhdistys Europa Donnan kanssa

KURSSI LÄHEISENSÄ MENETTÄNEILLE

Vertaistuesta voimaa suruun
Perhekurssi läheisensä syöpäkuoleman
kokeneille leskille ja lapsille, syksy 2021

HAKEMINEN VEIKKAUKSEN TUKEMALLE KURSSILLE

Täytä hakemuslomake nimeltä ”Hakemus syöpään sairastuneiden kurssille”. Palauta lomake postitse osoitteella Meri-Karinan hyvinvointikeskus / kurssitoimisto, Seiskarinkatu 35, 20900 Turku. Läheisensä menettäneille tarkoitetulle kurssille haettassa käytetään lomaketta nimeltä ”Hakemus surukurssille”.

Hakemuslomakkeita on saatavilla syöpäyhdistyksen toimipisteestä sekä osoitteesta www.lounais-suomensyopayhdistys.fi. Hakuaika kurssille päättyy kuukautta ennen kurssin alkamista.

NUORTEN KURSSI

Kurssi on tarkoitettu 16–22-vuotiaille, joiden vanhempi tai sisarus on menehtynyt syöpään. Kurssilla jaetaan kokemuksia, keskustellaan kavereiden ja ystävien roolista ja tulevaisuudesta sekä vietetään aikaa yhdessä.

Vetäjinä toimivat vaativan erityistason psykoterapeutti Florence Schmitt ja Lounais-Suomen Syöpäyhdistyksen lapsiperhekoordinaattori sekä lasten tunnetaito-ohjaaja Pia Ilves. Kurssilla on mukana myös nuortenohjaaja sekä yövalvoja.

Kurssin ohjelma

Perjantai 12.3.
Klo 17.00 päivällinen
Klo 18.00–20.00 tutustuminen
Klo 20.00–20.30 iltapala
Klo 20.30–22.00 iltauinti ja sauna

Lauantai 13.3.
Klo 8.00–9.30 aamupala
Klo 10.00–12.00 ryhmähetki
Klo 12.00–13.00 lounas
Klo 13.00–14.00 ulkoilua
Klo 14.00–15.30 ryhmähetki
Klo 15.30–16.00 välipala
Klo 16.00–18.00 ryhmähetki
Klo 19.00–22.00 illanvietto

Sunnuntai 14.3.
Klo 10.00–11.00 brunssi ja viikonlopun päätös

Hakeminen nuorten kurssille

Täytä sähköinen lomake osoitteessa
www.lounais-suomensyopayhdistys.fi.
Hakuaika kurssille päättyy 18.2.

LASTEN TUNNETAITORYHMÄT

Lounais-Suomen Syöpäyhdistys järjestää maksuttomia tunnetaitoryhmiä lapsille, joiden perhettä on kohdannut vakava sairaus. Tunnetaitoryhmät tukevat lapsia tunnetaitojen oppimisessa. Ryhmissä lapset harjoittelevat erilaisten tunteiden tunnistamista, sietämistä, säätelemistä, käsittelemistä, ilmaisemista ja omaa voimaantumista.

Tavoitteena on, että lapsen tietoisuus itsestään ja omista tunteistaan kasvaa, lapsen itsetunto vahvistuu ja hänen vaikutusmahdollisuutensa omaan oloonsa kehittyvät. Tavoitteena myös on, että lapset uskaltavat ilmaista tunteitaan aikaisempaa rohkeammin ja huomioivat muiden tunteet aikaisempaa paremmin.

Sylva ry:n kanssa toteutettavaa valtakunnallista verkkoryhmää lukuun ottamatta ryhmät kokoontuvat Meri-Karinan hyvinvointikeskuksessa. Jokainen ryhmä kokoontuu kahdeksan kertaa. Ryhmiä tukee Veikkaus.

Ryhmä 10–12-vuotiaille lapsille

Lapset sairastavat syöpää tai heidän sisaruksensa sairastaa syöpää
Verkkokokoontuminen torstaisin 4.3.–22.4. klo 18.00–19.00
Ryhmä järjestetään yhteistyössä Sylva ry:n kanssa.

Ryhmä 10–12-vuotiaille lapsille

Lasten vanhempi sairastaa syöpää tai on sairastanut syövän
Kokoontuminen torstaisin 29.4.–17.6. klo 17.30–19.00

Ryhmä 7–9-vuotiaille lapsille

Lapset ovat sairastaneet syövän
Kokoontuminen torstaisin 2.9.–21.10. klo 17.30–19.00

Ryhmä 4–6-vuotiaille lapsille

Lasten vanhempi sairastaa syöpää tai on sairastanut syövän
Kokoontuminen torstaisin 28.10.–16.12. klo 17.30–19.00

Hakeminen lasten tunnetaitoryhmään

Täytä sähköinen lomake osoitteessa www.lounais-suomensyopayhdistys.fi. Hakuaika päättyy kuukautta ennen ryhmän ensimmäistä kokoontumista.

Lisätiedot: lasten tunnetaito-ohjaaja Pia Ilves, 044 451 5655 ja pia.ilves@lssy.fi

Lounais-Suomen Syöpäyhdistys

Meri-Karinan hyvinvointikeskus
Seiskarinkatu 35, 20900 Turku
www.lounais-suomensyopayhdistys.fi

Kurssitoimisto
02 2657 610, kurssi@lssy.fi

Lapsiperhekoordinaattori ja lasten tunnetaito-ohjaaja Pia Ilves
044 451 5655, pia.ilves@lssy.fi

Twitter: @lssyopajarjesto
Instagram: @lssyopajarjestot
Facebook: Lounaissuomalaiset Syöpäjärjestöt

Kuvat: Adobe Stock