

Ystävän tuki

Suomen Kurkku- ja Suusyöpäyhdistys ry

Rauhallista Joulua!



Osastojen
kalenterit 2019

Kurssitoiminta
vuonna 2019

Lomatoiminta
vuonna 2019



19

Tukihenkilöiden tämän vuoden tapaaminen keräsi osallistujia Päijät-Hämeen, Saimaan, Tampereen, Turun ja Uudenmaan osastoista.

Suomen Kurkku- ja Suusyöpäyhdistys ry on kurkun- ja suunalueen syöpäpotilaiden yhdistys.

Yhdistyksen jäseneksi voi liittyä www-sivuillemme tai soittamalla yhdistyksen toimistoon. Jäsenmaksu 25 €.



Suomen Kurkku- ja Suusyöpäyhdistys ry
Kolmas linja 29, 00530 Helsinki
puh. 040 514 6045
Internet: www.le-invalidit.fi

Sähköpostiosoite
toimisto@le-invalidit.fi
Lahjoitukset:
Nordea FI19 1745 3000 0827 45

Lehden toimitus
Merja Lindqvist

Taitto ja painatus
Printmix Oy
Mika Trogen

ISSN 2489-5571 (Painettu)
ISSN 2489-558X (Verkojulkaisu)

Jälleen yksi vuosi takana

Vuosi sitten kirjoitin, että kyseisenä vuonna kesä jäi ikään kuin kokonaan väliin, mutta viime kesä sitten korvasi senkin. Sää oli lähes koko kesän jopa lämpimämpi kuin perinteisissä Etelä-Euroopan lomakohteissa. Helteitä oli meillä ihan riittämiin, ilmatieteen laitoksen mukaan touko – elokuussa peräti 63 hellepäivää ja vieläpä hännänhuippuna syyskuussakin yksi. Kesän kuumin päivä oli 18. heinäkuuta Vaasan Klemetilässä jopa 33,7 astetta, huh huh. Aivan huipulla eli Suomineidon pääläellä Utsjoki Kevo nautti 19. päivänä heinäkuuta 32,7 asteen lämpötilasta, huippua, ennenkuulumatonta.

Nyt sitten kuitenkin on jo koettu ensimmäinen valkea aamu, kun perjantaina 26. lokakuuta oli ainakin Lahden korkeudella lumi maassa, mutta eipä tuo kauan siinä pysynyt. Eikä ihmeäkään, sillä tämänpäiväinen Iltalehden lööppi kertoi seuraavaa: ”Pakkaspyrähdyksellä on akkia ohi - pitkälle marraskuuhun luvassa normaalia lämpimämpää. Ei mikään hätä kaivaa suksia esille”

Toivottavasti tuollaisen kesän vastapainona ei sitten tule vastaavasti rankka talvi, mielellään olisi vain sopivasti pakkasia ja tietysti lunta ainakin joulun aikoihin ja alkuvuodesta vaikka hiihtokelit, sehän varmaan pikapuolin nähdään.

Yhdistyksen toimintavuosi alkaa olla taas kerran loppusuoralla, kesän sopeutumis-

valmennuskurssit sekä niiden yhteinen seurantajakso on jokavuotisen tavan mukaan pidetty onnistuneesti. Tässä vaiheessa terveisiä Kyyrönkaidasta, nimittäin aloitin tämän kirjoittelun kotiuduttuani tänään tukihenkilötapaamisesta, jonka yhteydessä osallistujat vapaa-ajallaan valmistelivat Kyyrönkaitaa ottamaan vastaan talven ja vuodenvaihteen. Kiitänkin kaikkia vapaaehtoisia toimijoita, jotka ovat antaneet etumme hyväksi. Uutta Kyyrönkaidassa on lokakuun ensimmäisellä viikolla asennettu ilma-vesilämpö pumppu lämmitysjärjestelmä korvaamaan osittain vanhentunutta öljylämmitystä. Alan asiantuntijoiden mukaan tämä tuo merkittävää säästöä kiinteistön lämmityksessä ja säästöt sen kuin kasvavat vuosien saatossa, toivotaan näin. Asennus osui sopivasti juuri lämmityskauden alkuun, joten pääsemme heti seuraamaan siitä saatavaa hyötyä.

Pitkään itseään odottaneet yhdistyksen verkkosivut saatiin vihdoinkin heinäkuun alkupuolella julkaistua uusittuna versiona ja siitä lähtien tähän päivään mennessä on analyysiohjelman mukaan kävijöitä ollut sivuillamme 2 386 kappaletta, sehän tekee peräti 22 käyntiä vuorokaudessa, aika hyvin vai mitä, taidamme olla suosittuja. Tämä osoittaa mielestäni mielenkiintoa yhdistystämme kohtaan, silti toivoisin enemmän aktiivisia osallistujia yhdistyksemme toimintaan. Tuntuu, että vanhojen toimijoiden rivit vain harvenevat ja huoli toiminnan tulevaisuudesta kasvaa, joten



> Kirjoittaja Tuomo Mikkonen on Suomen Kurkku- ja suusyöpäyhdistyksen hallituksen puheenjohtaja.

rohkeasti mukaan vaan, kyllä tämä yhdistystoiminta on kuitenkin ihan antoisaa. Yhdistyksemme on taas kerran taiteillut tiensä läpi tämän toimintakauden vaikkakin lopullinen tilanne selviää vasta tilinpäätöksestä, jäämme siis odottamaan koko yhdistyksen ja Kyyrönkaidan osalta uutta toimintakautta ja tulevaisuutta.

KAIKILLE LUKIJOILLE, YHDISTYKSEN JÄSENILLE JA TOIMINTAAMME TUKENEILLE SEKÄ MUKANA OLLEILLE OIKEIN HYVÄÄ JOULUA JA ALKAVAA UUTTA VUOTTA 2019.

KIITÄN YHDISTYKSEN HALLITUSTA JA HENKILÖKUNTAA VUODEN 2018 YHTEISTYÖSTÄ, JATKETAAN ENSI VUONNA UURASTUSTA.

Lahdessa 28. päivänä lokakuuta 2018
Tuomo Mikkonen
puheenjohtaja

- 3..... Puheenjohtajan tervehdys
- 4..... Kokouskutsut ja tiedotteet
- 6..... Minä, sinä ja me selviytymisen tiellä
- 10..... Osastojen kalenterit
- 16..... Tampereen osasto kutsuu Joululounaalle
- 18..... Suunalueen sopeutusvalmennuskurssi 2018
- 19..... Vertaistukihenkilöiden tapaaminen Kyyrönkaidassa
- 19..... Kuvia Saimaan osaston tapahtumista
- 20..... Joulutervehdykset
- 22..... Hoitopäiväkorvaushakemus
- 24..... Hakumenettely eri kurssi- ja kuntoutustapahtumiin
- 28..... Lomatoiminta 2019
- 30..... Leppoisaa lomaa Kyyrönkaidassa
- 32..... Lotta Saaren runot
- 34..... Yhdistyksen jäsenhakemus



YHDISTYKSEN VUOSIKOKOUS

Suomen Kurkku- ja Suusyöpäyhdistys ry:n sääntömääräinen vuosikokous pidetään sunnuntaina 28.4.2019 alkaen kello 10:00 Kyyrönkaidan kurssikeskuksessa Ristiinassa.

Kokouksessa käsitellään sääntöjen määrämät asiat.

KUTSU PAIKALLISOSASTON VUOSIKOKOUSEEN

Kokouskutsut on tarkoitettu kaikille Suomen Kurkku- ja Suusyöpäyhdistyksen jäsenille.

Osallistamalla pääset vaikuttamaan alueesi osaston toimintaan.

Vuosikokouksessa käsitellään vuoden 2018 toiminta- ja tilikertomus ja vuoden 2019 toimintasuunnitelma. Valitaan osastolle puheenjohtaja, varapuheenjohtaja, sihteeri ja rahastonhoitaja.

Etelä-Pohjanmaan osaston sääntömääräinen vuosikokous pidetään perjantaina 8.2.2019 kello 12:00 Seinäjoen järjestötalolla (2. kerros) osoitteessa Kauppakatu 1, Seinäjoki

Kymenlaakson osaston sääntömääräinen vuosikokous pidetään maanantaina 14.1.2019 kello 16:00 Kari ja Anita Niemen luona osoitteessa Riekonpolku 6, Kuusankoski

Pohjois-Karjalan osastolla ei ole ollut toimintaa vuoden 2018 aikana. Osastolle kaivataan toimijoita, mikäli tunnet kiinnostusta niin ota yhteyttä toiminnanjohtajaan puh. 040 514 6045.

Pohjois-Savon osaston sääntömääräinen vuosikokous pidetään tiistaina 5.2.2019 kello 16:30 Pohjois-Savon Syöpäyhdistys ry:n tiloissa osoitteessa Kuninkaankatu 23 B, Kuopio

Pohjois-Suomen osaston sääntömääräinen vuosikokous pidetään maanantaina 11.2.2019 kello 13:00 Aleksinkulma, osoitteessa Aleksanterinkatu 9, Oulu.

Päijät-Hämeen osaston sääntömääräinen vuosikokous pidetään torstaina 28.2.2019 kello 18:00 Etelä-Suomen Syöpäyhdistys ry:n tiloissa osoitteessa Hämeenkatu 7 A, Lahti

Saimaan osaston sääntömääräinen vuosikokous pidetään torstaina 28.2.2019 kello 13:00 Saimaan Syöpäyhdistyksen tiloissa osoitteessa Kauppakatu 40, Lappeenranta

Tampereen osaston sääntömääräinen vuosikokous pidetään lauantaina 2.2.2019 kello 12:00 Voimistelupuisto säätien kerhohuoneessa osoitteessa Väinölänkatu 2, Tampere

Turun osaston sääntömääräinen vuosikokous pidetään maanantaina 11.3.2019 kello 12:00 Lounais-Suomen Syöpäyhdistys ry:n Toiminta- ja palvelukeskus Meri-Karinan tiloissa osoitteessa Seiskarinkatu 35, Turku (Hirvensalo)

Uudenmaan osaston sääntömääräinen vuosikokous pidetään torstaina 14.2.2019 kello 13:00 Paavalin kirkon seurakuntasali (yläsali), Sammatintie 5 (käynti sisäpihalta 2 krs) Helsinki, Vallila

YSTÄVÄN TUKI- LEHDEN 2019 ILMESTYMINEN

Vuoden 2019 aikana ilmestyy kolme lehteä, maaliskuu-, kesä- ja joulukuussa.

Maaliskuussa ilmestyvään lehteen aineisto tulee toimittaa toimistolle sähköpostilla toimisto@le-invalidit.fi tai tiedostona 15.2.2019 mennessä.

Kesäkuussa ilmestyvään lehteen aineisto tulee toimittaa 15.5.2019

Joulukuussa ilmestyvään lehteen aineisto tulee toimittaa 15.11.2019

JÄSENTIEDOTE

YHDISTYKSEN VUOSIKOKOUS

Yhdistyksen seuraava vuosikokous pidetään Kyyrönkaidan kurssikeskuksessa 28.4.2019. Kokouksessa käsiteltiin sääntöjen määrämät asiat.

Yhdistyksen hallitukseen kuuluu kuusi varsinaista jäsentä ja kolme varajäsentä, jäsenen toimikausi on kaksi vuotta. Vuosittain erovuorossa on kaksi varsinaista jäsentä ja yksi varajäsentä, heidän tilalle vuosikokous valitsee uudet jäsenet. Hallituksen jäsenten toimikausia ei ole rajattu.

Hallituksen toimikaudella 2018 – 2019 kuuluvat, varsinaiset jäsenet: Tuomo Mikkonen Lahdesta, Vesa Hujala Savitai-paleelta, Kari Niemi Kuusankoskelta (valittiin uudelle kaudelle), Jukka Purho Kärkölästä ja Yrjö Särkinen Espoosta (uusi). Varajäsenet: Eija Matero Rovaniemeltä, Rauni Käpynen Seinäjoelta, Jaana Wilska. Hallitus valitsi puheenjohtajakseen Tuomo Mikkosen ja varalle Jukka Purhon, hallituksen sihteerinä toimii toiminnanjohtaja.

JÄSENMAKSUT

Vuoden 2019 jäsenmaksu päätettiin keväällä pitää entisellä tasolla, jäsenmaksu on 25 euroa. Jäsenmaksu on sääntöjen mukaan sama riippumatta siitä onko potilas- vai kannatusjäsen.

ASIOINTI TOIMISTOLLA JA KYYRÖNK AidAN KURSSIKESKUKSESSA

Helsingin toimisto on toistaiseksi suljettu ja tyhennetty linjasaneerausalta. Toiminnanjohtaja työskentelee Kyyrönkaidan kurssikeskuksella Mikkelissä. Välimatka Mikkelin ja Helsingin välillä on noin 240 km. Tapaamiset Helsingissä tai muualla tulee sopia muutamaa päivää ennen tapahtumaa puh. 040 514 6045 tai sähköpostilla merja.lindqvist@le-invalidit.fi

Yhdistyksen toimiston numeroon tulevat puhelut kääntyvät matkapuhelimeen, vastaaminen ei kaikissa tilanteissa ole mahdollista. Vastaamattomiin puheluihin otetaan yhteyttä heti kun tilanne antaa mahdollisuuden, aina se ei tapahdu saman päivän aikana. Kyyrönkaidan majoitukset, keittiön toiminnot ja siivoukset hoidetaan paikallisen yrittäjän toimesta. Yhteistyösopimus tehtiin vuoden 2017 kesällä.

Jäsenhintaiset majoitukset hoidetaan toiminnanjohtajan kautta muut voivat varata Kyyrönkaitaan majoituksen Booking.com ja Hostel.com kautta, jolloin majoittumiset hoitaa yhteistyökumppanimme.

TARINOITA, JUTTUJA, KEVENNYKSIÄ....KUVIA

Jälleen kerran tämä pyyntö. Lehden sisältöön toivotaan lukijoiden taholta potilastarinoita. Toimitus toivoo muita kirjoituksia, tarinoita, juttuja tai kevennyksiä. Tekstin sisältö on tärkein, ei kielioppi, tekstin muokkaus tehdään ja kielioppi tarkistetaan toimituksessa. Tarinaan liittyvät kuvat lisukkeena ovat tervetulleita. Kuvissa esiintyviltä henkilöiltä tulee olla lupa julkaisemiseen.

Materiaalin voi toimittaa postissa kirjoitettuna käsin ruutupaperille tai liitetiedostona sähköpostilla (wold tai pdf),

Minä, sinä ja me

SELVIYTYMISEN TIELLÄ

Teksti: Leena Rosenberg

Kurkku- tai suusyöpä tuovat mukanaan monenlaisia haasteita. Pitää selviytyä suuresta leikkauksesta ja rankoista hoidoista, merkittävistä muutoksista esimerkiksi hengittämisessä, puhumisessa, syömisessä ja juomisessa. Ulkonäkö voi muuttua. Ihmissuhteet joutuvat usein koetukselle. Tunteet poukkoilevat ylös ja alas ja tulevaisuus on epävarmaa. Arki muuttuu. Edessä voi olla myös taloudellisia vaikeuksia. Kysymyksiä on paljon enemmän, kun on mahdollista saada vastauksia.

Selviytymisen polulla on monia mutkia ja matka voi olla pitkä, mutta selviytymisen on mahdollista. Selviytymistä tukevat monet asiat; tieto, kyky ottaa aikaa itselle, avoin keskustelu, erilaisten tunteiden hyväksyminen, tuki, myötäeläminen ja läsnä oleminen. Keinot selviytyä tai tukea selviytyjää ovat yksilöllisiä ja riippuvat sairastuneen ja läheisten elämäntilanteesta ja mahdollisuuksista.

Tieto sairastumisesta

Syöpädiagnoosi, jonka voi saada aivan yllättäen tai jo etukäteen aavistettuna, sekoittaa tehokkaasti elämän ja arjen. Esiin nousee paljon enemmän kysymyksiä, kun on mahdollista saada vastauksia. Osaan kysymyksistä saa vastauksen ajan kuluessa ja sairauspolun edetessä, mutta osaan ei koskaan: Mitä nyt tapahtuu? Kuolenko? Paranenko? Mikä elämässäni muuttuu? Tuleeko kipuja? Leikkaus? Mitä minulle tapahtuu? Entä työ? Riittävätkö rahat? Nämä, ja monet muut yksilölliset kysymykset pyörivät mielessä.

Arjen tuttu ja turvallinen kulku katkeaa, kun sairaus ja sen hoidot alkavat määrittää

elämää ja arkea. Potilaan lisäksi se usein ohjailee koko perheen kulkua. Toiveet, suunnitelmat ja aikataulut pitää kaikkien tehdä uudestaan uuden elämäntilanteen mukaan. Sairauden alkuvaiheessa on myös vaikea nähdä tulevaisuutta kuin hetki kerrallaan; seuraavaan toimenpiteeseen tai lääkärin tapaamiseen.

Kun päästään ajassa eteenpäin ja sairauden tilanne sekä hoitosuunnitelmat alkavat hahmottua, alkaa muotoutua myös hieman pitempi polku eteenpäin. Vielä pidemmän näköalan muotoutuminen vaatiikin jo enemmän tietoa, hoitojen läpikäymisen, tutkimusten valmistumisen ja tilanteen tutummaksi tuleminen. Epävarmuus tulevaisuudesta aiheuttaa yleensä ahdistusta ja pelkoa.

Syöpäsairauden alkuvaiheeseen liittyy paljon tunteita; pelkoa kuolemasta, kivunpelkoa, huolta läheisistä, surua ja ehkä vihaakin menetetyistä terveydestä, katkeruutta – miksi minä? Tunteille on tyypillistä vaihtelevuus; välillä olo on toiveikas ja on varma parantumisesta, välillä mieli on musta ja on valmis luovuttamaan, koko usko paranemiseen on mennyt. Oma mieli ei kuuntele toiveita, eikä omia ajatuksiaan voi määrällä. Ne vain tulevat.

Tunteet ovat kuitenkin tärkeitä, eikä niitä ole mitään syytä vältellä, sillä niiden hyväksyminen on alku selviytymiselle. Ne kuuluvat asiaan. Parhaiten ne auttavat selviytymisen tielle, jos tunteistaan osaa

”Perheen jäsenen tai läheisen sairastuminen vaikuttaa luonnollisesti koko lähipiirissä.”

puhua jonkun kanssa; kumppanin, muun läheisen, ystävän tai vaikkapa hoitavan henkilön kanssa. Hyvä tapa tuulettaa sairauden aiheuttamia tunteita ovat vertaisuus ja vertaistuki. Silloin voidaan jakaa kokemuksia ja puhua ”samalla kielellä”.

Perheen jäsenen tai läheisen sairastuminen vaikuttaa luonnollisesti koko lähipiirissä. Tunteiden syvyys on kuitenkin suorassa suhteessa potilaan ja läheisen tunnesiteen vahvuuteen ja vaikuttavuuteen. Osalla tunnemyrsky sekoittaa omankin elämän, osalla tunteet ovat vähemmän rajuja. Perheen sisällä on yhteisiä pelkoja ja muita tunteita, mutta jokaisella on myös omaan elämäänsä perustuvia lähipiirissä olevan uuden tilanteen synnyttämiä tunteita. Läheisen sairastuminen voi jopa aiheuttaa ärtymystä siitä, että oma elämäni on nyt myös sekaisin, ja joudun esimerkiksi luopumaan vaikkapa jostain suunnitelmastani sairaustapauksen vuoksi. Tällaiset tunteet voivat aiheuttaa syyllisyyden tunnetta, mutta ovat luonnollisia ja kuuluvat myös asiaan.

Arki muuttuu

Kurkku- ja suusyöpä ovat sairauksia, joissa tehdään suuria leikkauksia ja hoidot ovat rankkoja. Käytännön arjessa tulee eteen monenlaisia haasteita, joista osa on pitkäaikaisia, osa jopa pysyviä. Jokapäiväiset, aikaisemmin itsestään selvät arjen askareet ja toimet voivat olla jopa ylivoimaisia. Yksin ei alussa selviä. Perheessä joudutaan

ehkä etsimään aivan uudet roolit arjen pyörittämiseen, eikä se välttämättä ole helppoa. Läheiset joutuvat opettelemaan uusia taitoja ja ottamaan uusia vastuita. Onneksi ajan kanssa yleensä opitaan, tai ainakin sitten yrityksen ja erehdyksen kautta päästään lopulta tulokseen.

Leikkauksesta toipuminen ja hoidoista selviytyminen vaativat potilaalta paljon. Se on täyttä työtä. Lepo on tärkeää. Jos ei aikaisemmin ole tehnyt niin, on nyt aika ottaa aikaa ja tilaa itselleen ja antaa muiden huolehtia asioista. Ikävä kyllä, kaikilla ihmisillä ei ole sellaisia läheisiä, jotka vastuun arjesta voisivat ottaa. Yksinäisyys ja yksin asuminen on yleistä. Ei ole kumppania tai hänestä ei ole vastuun ottajaksi, aikuiset lapset asuvat ehkä satojen kilometrien päässä. Silloin tilanne on vielä haastavampi, ja tarvitaan rohkeutta ja kekseliäisyyttä selviytymiseen. Monille ihmisille on vaikeaa pyytää apua, kun aina on selvinnyt itse. Nyt on kuitenkin tilanne, jolloin pitää kyetä avun vastaanottamiseen ystäviltä tai tuttavilta, ehkäpä naapureiltakin. Tarvittaessa voi kääntyä kunnan terveys- ja sosiaalipalvelujen piiriin apua saadakseen.

Potilaan haasteista

Vakava sairaus aiheuttaa siirtymisen terveen ihmisen roolista sairaan ihmisen/potilaan rooliin. Suhde elämään muuttuu; tekijästä tulee tekemisen kohde ja sairaus määrittää elämää. Päivittäin joutuu kohtaamaan vaihtelevia tunteita, käymään läpi rankkoja tutkimuksia ja hoitotoimenpiteitä ja kohtaamaan jatkuvasti uusia ja outoja asioita. Epävarmuus voi olla jokapäiväinen tunne.

Kurkku- ja suusyöpäpotilailla leikkaus ja sädehoito aiheuttavat usein merkittäviä ja pysyviä muutoksia esimerkiksi hengittämisessä, puhumisessa, syömisessä ja juomisessa sekä kaulan-, niskan ja ylävartalon toimivuudessa, ja joutuu opettelemaan hengissä selviytymisen perusasioita uudella tavalla. Niiden oppiminen vie aikansa. Leikkaus aiheuttaa usein myös kasvojen ja kaulan alueen ulkonäön muuttumisen ja oman minäkuvan muutoksen.

Potilaan haasteet ovat kovat ja usein sairauden toteamisesta kuluu pitkä aika, en-

nen kun tilanteeseen pikkuhiljaa alkaa tottua. Määräävä tekijä on myös sairauden laatu ja ennuste, joten jokaisen potilaan polku on aivan erilainen ja yksilöllinen. Aika on kuitenkin selviytymisen tiellä tärkeä, jopa ratkaiseva tekijä.

Läheisen haasteista

On vaikea nähdä läheisen ihmisen sairastavan ja kärsivän, ja pelko toisen menettämistä nousee pintaan. Haasteeksi muodostuvat usein myös ne muutokset, joita omaan elämään tulee läheisen sairastumisen vuoksi. Mieleen voi nousta ajatus siitä, mitä menettää tässä tilanteessa omasta elämästään. Tukemisen haasteina voi kokea oman jaksamisensa potilaan tukijana ja arjen asioiden vastuun ottajana. Voi myös kokea, että uusi tilanne estää oman elämän elämisen terveen roolissa.

Yhteisistä haasteista

Läheisten ihmisten välillä, niin perheessä kun parisuhteessakin, toisen ajatusten ja tunteiden ymmärtäminen ei ole aina helppoa. Niissä tulee usein törmäyksiä myös tavallisessa elämäntilanteessa, ja ne voivat korostua, kun perheeseen tulee vakava sairaus. Vaikeista asioista keskustelu voi olla jopa mahdotonta, jos siihen ei ole tottunut, eikä se ole ollut perheessä / parisuhteessa tapana. Sairauden mukanaan tuomat taloudelliset ongelmat rasittavat usein koko perhettä.

Lähtö selviytymisen tielle

Vakavassa sairaudessa potilaan polku ei ole helppo. Tarvitaan kestävyyttä ja kärsivällisyyttä. Jokainen vastaakin haasteeseen omalla yksilöllisellä tavallaan. Tärkeää kuitenkin on, että voi keskittyä itseensä ja omaan selviytymiseensä, ja voi käyttää kaikkia voimavarojaan vaikean ajan ylittämässä. Riittävä lepo on tärkeää. Tarvitaan myös rohkeutta kohdata uusi elämäntilanne.

Selviytymistä tukevat tieto ja kyky puhua tunteista. Potilaalla on oikeus saada kaikki omaa sairauttaan ja sen hoitoja koskeva

tieto niin halutessaan. Joskus sitä joutuu vähän vaatimaan, mutta ei kannata antaa periksi. Mitä enemmän tietää millaisia vaikutuksia elämään sairaudella ja hoidoilla on, mitä vielä on tulossa, ja millä keinoilla muutoksista ja sivuvaikutuksista selvitään, sen helpompaa on selviytymisen. Tiedon rinnalla kyky puhua peloistaan ja tunteistaan helpottaa. Kun avoimesti voi keskustella toisen kanssa, voi monikin asia loksahdella kohdalleen ja selvitä, vaikka se omassa päässä ajateltuna on ollut ylittämättömän vaikeaa

Selviytymisen keinoista

Keskustelu on tärkeää. Anna toisen puhua avoimesti ja puhu itsekin. Tärkeää on muistaa myös kuunnella toista, ja oikeasti kuulla mitä hän sanoo. Joskus sanoma voi kuulua jopa jostain sieltä sanojen takaa, kun osaa herkällä korvalla kuunnella. Hyvä kuuntelu vaatii joskus keskittymistä, ja omien ajatusten siirtämistä sivuun. Oikea kuuleminen voi vaatia myös asettumista puhujan asemaan. Läheisen tärkeä tehtävä on olla läsnä. Oikeasti läsnä. Myös hiljaisuus ja henkinen yhteys on läsnäoloa. On tärkeää olla lähellä ja helposti saatavilla. Kun siltä tuntuu, kosketa ja ota lähelle. Ihon lämpö ja kosketus ovat lääkettä ja tapa kertoa rakkaudesta ja tunteista. Kosketus on myös hyvä keino lohduttaa, tukea ja myötäelää.

On tärkeää antaa toiselle myös omaa tilaa; potilaalle omaansa ja läheiselle omaansa. Potilas voi joskus haluta olla edes hetken ajattelematta omaa sairauttaan, joten ei kannata jatkuvasti hössöttää ja touhuta, vaan havaita, milloin tarvitaan omaa aikaa ja rauhaa sekä aivan jotain muuta tehtävää tai ajateltavaa kun sairaus.

Omaa aikaa tarvitsee myös läheinen. Hänellä on oikeus, tilanteesta huolimatta, elää terveen ihmisen elämää, käydä omisissa harrastuksissa tai saada muuten aikaa itselleen omana itsenään. Kun saa hetken hengähtää, jaksaa taas tukea ja kulkea rinnalla täysipainoisemmin. Läheisen on myös tärkeää huomata ajoissa, jos omat voimat alkavat vähentyä, ja on hyvä muistaa, että ihmisten kyky tukea on erilainen.

ETELÄ-POHJANMAA

Kokoontumispaikka

Seinäjoen järjestötal
Kauppakatu 1 (toinen kerros), Seinäjoki

Kokoontumiset

Osaston väki on kokoontunut kuluneen vuoden aikana järjestötalolla kolme kertaa vuosikokouksen lisäksi. Seinäjoen kaupunginteatterin esityksiä on käyty katsomassa kaksi kertaa.

18.12.2018 Jouluaateria kello 12:30
Ilmajoen Kestikartanolla, Kartanontie 5, Ilmajoki
omavastuu 10 € Ilmoittautumiset Raunille

8.2.2019 vuosikokous kello 12:00 järjestötalolla

22.3. ja 26.4. kello 12:00 järjestötalolla

Muista mahdollisista kokoontumisista ja tapahtumista tiedotetaan sähköpostilla tai tekstiviestillä. Tiedonkulun helpottamiseksi lähetä yhteystietosi Raunille niin saat tekstiviestillä tai sähköpostilla tietoja paikallisista tapahtumista. Raunin yhteystiedot löytyvät alta.

TERVETULOA kaikki osastonjäsenet sekä muut toiminnastamme kiinnostuneet

Osaston yhteyshenkilöt

Rauni Käpynen
puheenjohtaja, tukihenkilö suunalue
Seinäjoki
0400 363 976
rauni.kapynen@netikka.fi

Olli Iso-Tuisku
varapuheenjohtaja, tukihenkilö suunalue
Ilmajoki
0500 268 105
olliisotuisku@gmail.com

Railli Iso-Tuisku
sihteeri, rahastonhoitaja
Ilmajoki
050 530 8547
rituisku@gmail.com

Yhteyshenkilöt auttavat osaston ja tukihenkilötoimintaan liittyvissä asioissa.

KESKI-SUOMI

Osastolle kaivataan aktiivisia toimijoita.

Toiminnasta kiinnostuneita pyydetään ottamaan yhteyttä.

Yhteystiedot:
Sähköposti toimisto@le-invalidit.fi
Toiminnanjohtaja 040 514 6045

KYMENLAAKSO

Kokoontumiset

Kokoontumiset parittoman kuukauden viimeinen maanantai kello 16:00 osoitteessa Riekonpolku 6, Kuusankoski (Niemi)

Kotkaan järjestetään kokoontuminen parillisen kuukauden viimeinen maanantai, paikka avoin. ilmoittautuminen Anitalle, samalla kuulet paikan ja ajan

Osaston vuosikokous 14.1.2018 kello 16:00 Niemellä. Kevätkauden muista tapahtumista tiedotetaan tarkemmin sähköpostilla tai tekstiviestillä

Ilmoita Anitalle yhteystietosi niin saat viestiä osaston tapahtumista.

Osaston yhteyshenkilöt

Kari Niemi
puheenjohtaja, tukihenkilö kurkunalue
Kuusankoski
kari.niemi@pp.inet.fi

Antero Patjas
varapuheenjohtaja
Kouvola (Kaipainen)
050 546 1773

Anita Niemi
sihteeri, tukihenkilö omainen
Kuusankoski
puh. 040 573 1483 tai anita.niemi@pp4.inet.fi

Anja Mauno
rahastonhoitaja, tukihenkilö omainen
Kuusankoski
0400 158 574 tai kumppari81@suomi24.fi

Yhteyshenkilöt auttavat osaston toimintaan ja tukihenkilötoimintaan liittyvissä asioissa.

POHJOIS-KARJALA

Osastolle kaivataan aktiivisia toimijoita.

Toiminnasta kiinnostuneita pyydetään ottamaan yhteyttä.

Yhteystiedot:
Sähköposti toimisto@le-invalidit.fi
Toiminnanjohtaja 040 514 6045

POHJOIS-SAVO

Kokoontumiset joka kuukauden ensimmäinen tiistai kello 16:30

■ **Kokoontumispaikka**

Pohjois-Savon Syöpäyhdistys ry
Kuninkaankatu 23b, Kuopio

■ **Kokoontumisia**

2.2. vuosikokous

5.3., 2.4. ja 2.5.

Muista mahdollisista kokoontumisista ja tapahtumista tiedotetaan sähköpostilla tai tekstiviestillä.

Tiedonkulun helpottamiseksi lähetä yhteystietosi Lotalle niin saat tekstiviestillä tai sähköpostilla tietoja paikallisista tapahtumista. Lotan yhteystiedot löytyvät alta.

TERVETULOA!

■ **Osaston yhteyshenkilöt**

Antti Kantelinen
puheenjohtaja, tukihenkilö suunalue
Kuopio
040 716 5955

Juhani Antikainen
varapuheenjohtaja
Kuopio
050 364 9258 tai sampy.antikainen@gmail.com

Lotta Saari
sihteeri
Kuopio
040 751 25345 tai pauliina.saari@outlook.com

Marlis Patja
taloudenhoitaja
Kuopio
050 545 3415 tai marlis.patja@gmail.com

Yhteyshenkilöt auttavat osaston toimintaan ja tukihenkilötoimintaan liittyvissä asioissa.

POHJOIS-SUOMI

Kokoontumiset joka kuukauden toinen maanantai kello 13:00 – 16:00

■ **Kokoontumispaikka**

Aleksinkulma, Väinö-tila 2. krs.
Aleksanterinkatu 9, Oulu

■ **Kokoontumisia**

14.1., 11.2. vuosikokous
11.3., 8.4. ja 13.5.

Muista mahdollisista kokoontumisista ja tapahtumista tiedotetaan sähköpostilla tai tekstiviestillä. Tiedonkulun helpottamiseksi lähetä yhteystietosi Eijalle niin saat tekstiviestillä tai sähköpostilla tietoja paikallisista tapahtumista. Eijan yhteystiedot löytyvät alta.

Kahvitarjoilun järjestämiseksi ilmoitathan tulostasi sihteerille.

TERVETULOA JOUKKOOMME!

■ **Osaston yhteyshenkilöt**

Sakari Pelkonen
puheenjohtaja
Haapavesi
044 567 2452 tai sakari.pelkonen@gmail.com

Antti Lamminpää
varapuheenjohtaja
Oulu
040 574 0694 tai antti.lammipaa@dnainternet.net

Eija Matero
sihteeri, rahastonhoitaja
syöpätautien sairaanhoitaja OYS, KNKT PLK
050 524 0893 tai eija.matero@gmail.com

Yhteyshenkilöt auttavat osaston toimintaan ja tukihenkilötoimintaan liittyvissä asioissa.

PÄIJÄT-HÄME

Kokoontumiset alla mainittuina päivinä kello 18:00

■ **Kokoontumispaikka**

Etelä-Suomen Syöpäyhdistys ry
Hämeenkatu 7, Lahti

■ **Kokoontumisia**

31.1., 28.2. vuosikokous
28.3., ja 25.4.

Kevätkauden päätös kokoontumisen aika ja paikka avoin

Tiedon saamiseksi ja tiedonkulun helpottamiseksi lähetä yhteystietosi Tuomolle niin saat tekstiviestillä tai sähköpostilla tietoja paikallisista tapahtumista. Tuomon yhteystiedot löytyvät alta.

Jokaisessa palaverissa käsitellään ja vahvistetaan seuraava tapahtuma, joten läsnäolosi on tärkeä.

■ **Osaston yhteyshenkilöt**

Leo Koivisto
puheenjohtaja, tukihenkilö kurkunalue
Lahti
03 733 4442

Jukka Purho
varapuheenjohtaja
Kärkölä
040 514 2635 tai jukka.purho@suomi24.fi

Tuomo Mikkonen
sihteeri, rahastonhoitaja, tukihenkilö kurkunalue
Lahti
040 5188 960 tai tuomo.mikkonen@nic.fi

Yhteyshenkilöt auttavat osaston ja tukihenkilötoimintaan liittyvissä asioissa.

SAIMAA

Osasto järjestää tukihenkilötoimintaa ja virkistystä kurkku- ja suusyöpöpotilaille. Virkistystoimintaan kuuluvat mm. kesäretket, teatterimatkat ja perinteinen pikkujoulu Kyyrönkaidassa ensimmäisen adventtisunnuntain aattona.

Osaston vuoden 2018 talousarvioon on varattu 700 euroa käytettäväksi vuoden aikana tapahtuneeseen potilasjäsenten kuntoutukseen, kuten fysikaalinen hoito, lymfahoito, kylpylämatkojen kuntoutuspalvelut ym. Vapaamuotoinen hakemus tositteineen tulee lähettää sihteerille 31.1.2019 mennessä. Kuulut Saimaan osastoon kun asut Mikkelin, Savonlinnan tai Etelä-Karjalan keskussairaaloiden vaikutusalueella.

28.2.2019 Vuosikokous kello 13:00 Saimaan Syöpäyhdistyksen tiloissa Lappeenrannassa.

Muista mahdollisista kokoontumisista ja tapahtumista tiedotetaan sähköpostilla tai tekstiviestillä. Tiedon saamiseksi ja tiedon kulun helpottamiseksi lähetä yhteystietosi Vesalle, Jaanalle tai Merjalle niin saat tekstiviestillä tai sähköpostilla tietoja paikallisista tapahtumista. Yhteystiedot löytyvät alta.

TERVETULOA MUKAAN TOIMINTAAMME!
Osaston kokoontumisia ja tapahtumia voit tiedustella osaston yhteyshenkilöiltä.

■ **Osaston yhteyshenkilöt**

Vesa Hujala
puheenjohtaja, tukihenkilö kurkunalue
Savitaipale
040 510 1326 tai vesa.hujala@suomi24.fi

Jaana Wilska
varapuheenjohtaja, tukihenkilö suunalue
Simpele
050 573 2591 tai jaana.wilska@hotmail.com

Merja Lindqvist
sihteeri, rahastonhoitaja
Yhdistyksen toimisto
040 514 6045 tai merja.lindqvist@le-invalidit.fi

Yhteyshenkilöt auttavat osaston toimintaan ja tukihenkilötoimintaan liittyvissä asioissa.

TAMPERE

Kokoontumiset alla mainittuina päivinä kello 12:00

■ **Kokoontumispaikka**

Voimistelupuiston kerhohuone. Väinöläkatu 2, TRE (käynti pihalta, oven vieressä teksti Säätiö sali)

■ **Kokoontumisia**

2.2. vuosikokous
2.3., 6.4. ja 4.5.

Puheterapiaryhmät kokoontuvat TAYS:n silmäkeskuksesta krs. 3 seuraavina keskiviikkopäivinä kello 10:15 – 11:15 13.2., 13.3., 10.4. ja 8.5.

Silmäkeskus sijaitsee samassa rakennuksessa kuin potilashotelli Norlandia Care. Silmäkeskukseen kuljetaan Teiskontieltä Kuntokadun ja Biokadun kautta, seuraa hotelliopasteita. Maksullisia pysäköintipaikkoja on silmäkeskuksen edessä sekä rakennuksen sivulla olevalla pysäköintialueella.

Paikalla puheterapeutti ja/tai syöpäsairaanhoitaja, mahdollisuus kysymyksille ja kokemusten jakamiselle. Kokoontumisissa on mukana myös vierailevia asiantuntijoita. Läheiset ovat myös tervetulleita! Ryhmään voi tulla ilman ennakoilmoittautumista.

Tiedustelut syöpähoitaja Anne Ollgren puh. 03 3116 5395 (8:00 - 15:00) tai anne.ollgren@pshp.fi

■ **Hämeenlinnan kokoontumisia**

Hämeenlinnan ryhmä kokoontuu viimeisen kerran 12.12. pikkujouluruokailun (omakustannus) merkeissä Parolantien tasolounaassa, Parolantie 104, Hämeenlinna

Ilmoittaudu Tarjalle tekstiviestillä tai sähköpostilla. TERVETULOA!

Tarja Suominen
yhteyshenkilö, tukihenkilö suunalue
Hämeenlinna
040 584 4232
tarja_suominen@netti.fi

■ **Osaston yhteyshenkilöt**

Unto Sirkka
varapuheenjohtaja, tukihenkilö kurkunalue
Hämeenkyrö
0400 646 354 tai unto.sirkka@elisanet.fi

Irmeli Tervas
sihteeri
Kangasala
0400 699 795 tai irmeli.tervas@gmail.com

Marja-Liisa Pekkanen
rahastonhoitaja
Orivesi
050 351 2983
mliisapekkanen@gmail.com

Yhteyshenkilöt auttavat osaston toimintaan ja tukihenkilötoimintaan liittyvissä asioissa.

TURKU

Kokoontumiset alla mainittuina päivinä kello 12:00

■ **Kokoontumispaikka**

Lounais-Suomen Syöpäyhdistys ry
Toiminta- ja palvelukeskus MERI-KARINA
Seiskarinkatu 35, Turku, Hirvensalo
Bussit 50, 51, 53 ja 54 Moikoisiin keskustasta pysäkki T41 Eerikinkatu Hansakorttelin edestä, Meri-Karinan pysäkki parkkialueella

■ **Kokoontumisia**

11.1., 11.2., 11.3. vuosikokous

8.4., 6.5 ja 3.6. grilli iltapäivä (aika ja paikka avoin)

Tiedon saamiseksi ja tiedon kulun helpottamiseksi lähetä yhteystietosi Merjalle niin saat tekstiviestillä tai sähköpostilla tietoja paikallisista tapahtumista. Merjan yhteystiedot löytyvät alta.

Tervetuloa kaikki jäsenet ja muut toiminnastamme kiinnostuneet!

■ **Osaston yhteyshenkilöt**

Keijo Kulmala
puheenjohtaja
Turku
050 524 9592 tai keijo.kulmala@hotmail.com

Jouko Kaatrakoski
varapuheenjohtaja, tukihenkilö kurkunalue
Turku
040 482 3290

Merja Lindqvist
sihteeri, taloudenhoitaja
Naantali
040 514 6045 tai merja.lindqvist@le-invalidit.fi

Yhteyshenkilöt auttavat osaston ja tukihenkilötoimintaan liittyvissä asioissa.

UUSIMAA

Kokoontumiset joka kuukauden kolmas torstai kello 13:00

■ **Kokoontumispaikka**

Paavalin kirkon seurakuntasali (yläsali)
Sammattintie 5 (käynti sisäpihalta, 2 krs)
Helsinki, Vallila

■ **Kokoontumisia**

10.1., 14.2. vuosikokous,
14.3., 11.4. ja 9.5.

Tiedon saamiseksi ja tiedonkulun helpottamiseksi lähetä yhteystietosi Tarulle tai Merjalle niin saat tekstiviestillä tai sähköpostilla tietoja paikallisista tapahtumista. Yhteystiedot löytyvät alta.

Tervetuloa kaikki jäsenet sekä muut toiminnastamme kiinnostuneet!

■ **Osaston yhteyshenkilöt**

Yrjö Särkinen
puheenjohtaja, tukihenkilö suunalue
Espoo
040 774 3732 tai yrjo.sarkinen@gmail.com

Ossi Haajanen
varapuheenjohtaja, tukihenkilö kurkunalue
Sysmä
0400 258 757 tai ossi.haajanen@gmail.com

Taru Först
sihteeri, tukihenkilö omainen
Espoo
040 725 7076 tai taru.forst@saunalahti.fi

Merja Lindqvist
taloudenhoitaja
Yhdistyksen toimisto
Kolmas linja 29, 00530 Helsinki
040 514 6045 tai merja.lindqvist@le-invalidit.fi

Yhteyshenkilöt auttavat osaston ja tukihenkilötoimintaan liittyvissä asioissa.

Pikkujoulumenu 8.12.2018

TERVETULOA

Suomen kurkku- ja suusyöpäyhdistyksen Tampereen osastolla on ilo kutsua teidät

PERINTEISELLE JOULULOUNAALLE

8.12.2018

klo 12.00 alkaen

Kalaravintola Kalax

Kuntokatu 5, 33520 Tampere

Osallistumismaksu 15 €/hlö, alle 12 v. 7,50 €, alle 4 v. ilman, maksu sisään tullessa

Halutessasi voit tuoda arpajaisiin pienen paketin

Toivomme sitovat ilmoittautumiset 27.11.2018 mennessä

Irmeli Tervakselle osoitteeseen
irmeli.tervas@gmail.com tai
tekstiviestillä numeroon 0400 699 795

tai Ilpo Jylhä p. 040 558 5563

Ilmoitathan samalla mahdollisen erityisruokavaliosi

Hyvää talven ja Joulun odotusta kaikille

Kalapöytä
Sillikaviaari
Savulohiviettelys
Graavilohi
Lohihyytelö
Kuhapate
Rapusilakka
Sinhomejuustosilakka
Sinappisilakka
Oreganosilakka
Tervahauki
Tandoorihauki
Katkarapukimara
Chilisimpukat

Salaatit

Rosolli
Kurpitsa-paprikasalaatti
Kumina-kaalisalaatti
Sienisalaatti
Makeat suppilovahverot
Kanasalaatti
Tomaatti-sipulisalaatti
Vihersalaatti
Oliivi, feta, punasipuli
Salaatinkastike

Lämminruoka

Kinkku
Herne, luumu, sinappi
Porkkanalaatikko
Imelletty perunalaatikko
Lanttulaatikko
Keitetyt perunat

Juomat ja leivät

Kotikalja, vesi, mehu, maito
Leipä ja voi

Jälkiruoka

Joulutorttu ja pipari
Kahvi ja tee

Kyyrönkaita

SUUNALUEEN SOPEUTUMISVALMENNUSKURSSI 2018

Teksti: Raija Maja

Kurssiviikkoa Kyyrönkaidassa vietettiin aurinkoisena ja helteisenä heinäkuun viikolla. Kurssilaisia oli parikymmentä ja henkilökuntaa kolmesta viiteen päivästä riippuen.

Alussa saimme tietoa kurssin sisällöstä ja kurssipaikasta. Ensimmäisen päivän aikana asetimme kurssitavoittemme ja lopun iltapäivästä käytimme toisiimme tutustumiseen. Iltaa vietimme saunoen ja uiden.

Kurssin ohjelmaan sisältyi erikoislääkäri Pekka Rannan luento, jonka jälkeen kurssilaiset kävivät vastaanotolla. Vastaanotolla oli mahdollisuus paneutua omaan henkilökohtaiseen kysymykseen. Lääkärin vastaanoton rinnalla sairaanhoitaja piti omaa vastaanottoaan.

Muiden luentojen aiheita olivat: Sairaus, kriisi ja selviytyminen, Muuttunut elämä ja muuttunut minäkuva, Ihmissuhteet ja vuorovaikutus, Ravitseminen, syöminen ja suunhoito.

Luentojen lisäksi kurssilla oli ohjattua liikuntaa Satu Hassisen johdolla, mikä otettiin positiivisesti vastaan. Saimme Saldulta liikunnan ohella myös muita elämäntapa ohjeita. Iltasin rantasauna oli ahkerasti käytössä.

Viimeisen kurssipäivän iltaohjelmaan kuului virkistystä. Teimme retken Kenkäveron kautta Mikkelin kesäteatteriin. Näytelmä oli Turukka Malin lauluista koottu esitys 506 ikkunaa.

Sää oli mitä parhain koko kurssin ajan. Kiitos järjestäjille onnistuneesta kurssista! Hyvää talven alkua ja vointia kaikille osallistujille

"Iltasin rantasauna oli ahkerasti käytössä."



VERTAISTUKI-HENKILÖIDEN TAPAAMINEN KYYRÖNKAIDASSA 25.-28.10.2018

Tukihenkilöiden tämän vuoden tapaaminen keräsi osallistujia Päijät-Hämeen, Saimaan, Tampereen, Turun ja Uudenmaan osastoista.

Tapaamisen ohjelma vietiin läpi vapaamuotoisesti keskustellen ja kokemuksia vaihtaen. Mukana oli muutama tukihenkilötoiminnasta kiinnostunut, toivottavasti tuleva, henkilö tutustumassa toiminnan sisältöön.

Lauantaina vietettiin ulkoiluhetki valmistamalla Kyyrönkaitaa talven tuloon.

Kuvakollasin on kuvannut Raimo Nenonen Loimaalta.



KUVIA SAIMAAN OSASTON TAPAHTUMISTA VUOSIEN VARRELLA.

Kuvat: Jaana Wilska ja Merja Lindqvist





*Kyyrönkäitä toivottaa kaikille
asiakkaille ja yhteistyökummaneille
Rauhallista Joulua ja Onnea Vuodelle 2019!*



Suomen Kurku- ja Suusyöpäyhdistys ry haluaa toivottaa Hyvää Joulua ja Onnellista Uutta Vuotta 2019, sekä kiittää yhteistyöstä kuluneen vuoden aikana. Tulemme käyttämään joulukortteihin ja -lahjoihin varatut rahat järjestömme potilastyöhön.

Suomen Kurku- ja Suusyöpäyhdistys ry



*Hyvää Joulua ja onnellista
uutta vuotta toivottaa
Saimaan osasto*



**Rauhallista Joulua &
Onnellista Uutta Vuotta
toivottaa:
Kymenlaakson väki**



**Hyvää Joulua ja
Onnellista Uutta Vuotta**

**Toivottaa:
Etelä-Pohjanmaan osasto**



**Lämmintä Joulumieltä
Onnellista Uutta Vuotta**

Toivottaa: Turun osasto



TAMPEREEN OSASTO



Hyvää Joulua ja Onnekasta Uutta Vuotta!
Toivottaa Pohjois-Suomen Porukka



*Taivaalta sataa hienoista lunta,
kaunis on joulun valtakunta.
Lämpö on vallannut ihmismielen
löytänyt paikan - jouluisen mielen.*

**HYVÄÄ JOULUA JA
ONNELLISTA VUOTTA 2019**

Uudenmaan osaston väki



**Iloista Joulua ja Onnellista
Uutta Vuotta
Toivottaa: Pohjois-Savon osasto**

Periaatteet hoitopäiväkorvauksen suorittamisesta ovat kääntöpuolella

Jäsenen nimi _____ Jäsen nro _____

Osoite _____

Postitoimipaikka _____ Puhelin nro _____

Sähköpostiosoite _____

Tilinumero _____

Diagnoosi _____

Hoitopäiväkorvausta haetaan ajalta

____ / ____ - ____ / ____ 20	____ / ____ - ____ / ____ 20
____ / ____ - ____ / ____ 20	____ / ____ - ____ / ____ 20
____ / ____ - ____ / ____ 20	____ / ____ - ____ / ____ 20
____ / ____ - ____ / ____ 20	____ / ____ - ____ / ____ 20
____ / ____ - ____ / ____ 20	____ / ____ - ____ / ____ 20

Sairaudesta ja hoitoajasta sekä hoitopaikasta on esitettävä joko sosiaalityöntekijän todistus, lääkärinlausunto tai muu vastaava selvitys.

Suostumus arkaluontoisten tietojen käsittelyyn

Annan Suomen Kurkku- ja Suusyöpäyhdistyksen hoitopäiväkorvauksia hoitaville työntekijöille luvan käsitellä tässä hakemuksessa antamiani terveys- ja muita henkilötietojani.

Kaikki toimittamani tiedot käsitellään luottamuksellisina. Sähköisessä muodossa olevat tiedot on suojattu käyttäjätunnuksilla ja salasanoilla. Kirjallisessa muodossa olevia tietoja säilytetään lukitussa kaapissa, johon on pääsy vain hoitopäiväkorvauksia hoitavilla työntekijöillä.

Hoitopäiväkorvaushakemus ja siinä antamani tiedot hävitetään hakemustani seuraavan kalenterivuoden loppuun mennessä.

Päiväys

Hoitopaikan allekirjoitus ja nimen selvennys

Hakemus lähetetään Suomen Kurkku- ja Suusyöpäyhdistys ry:n toimistoon sivun yläreunassa olevaan osoitteeseen.

PERIAATTEET HOITOPÄIVÄKORVAUKSEN SUORITTAMISESTA

1 Hoitopäiväkorvausta maksetaan Suomen Kurkku- ja Suusyöpäyhdistys ry:n jäsenelle, joka on kurkku- tai suun alueen syövän hoidossa sairaalan- tai terveyskeskuksen vuodeosastolla sekä em. sairauksista johtuvista varsinaisista poliklinikkakäynneistä, ei kuitenkaan sarjahoidoista. Korvausta maksetaan myös hammashoidosta yksityisellä tai kunnallisella hammaslääkärillä.

- hoitopäiväkorvausta voi saada jäseneksi liittymispäivästä alkaen
- takautuvasti maksetaan puolen vuoden ajalta, ei kuitenkaan jäsenyyttä edeltävältä ajalta
- kalenterivuoden aikana maksetaan enintään sadalta hoitopäivältä, tai hoitokerralta
- korvausta ei makseta jäsenen oikeudenomistajalle, ellei jäsenelle ole hänen elässään maksettu korvausta

2 Hakemus tulee täyttää huolellisesti. Kohdat diagnoosi, hoitoaika tai hoidossa käyntikerrat, sekä korvauksen saajan pankkitilin numero ovat edellytyksenä korvauksen saamiselle.

Hoitopäiväkorvausta on haettava Suomen Kurkku- ja Suusyöpäyhdistykseltä kuuden (6) kuukauden kuluessa siitä päivästä alkaen, josta sitä halutaan saada. Muutoin hoitopäiväkorvaus on menetetty. Korvausta haettaessa on esitettävä sairaalan tai sosiaalityöntekijän antama tai muu luotettava selvitys siitä, että jäsen on ollut hoidettavana kohdassa 1 mainittujen syöpäsairauksien vuoksi.

3 Korvaus hoitopäivältä, poliklinikka- ja hammaslääkärikäyntikerralta on kaksi euroa. Korvauksen suuruus tarkistetaan vuosittain.

4 Hoitopäiväkorvausta ei makseta pysyvässä laitoshoidossa tai kotisairaalahoidossa olevalle jäsenelle.

5 Hoitopäiväkorvauksen maksamisen edellytyksenä on, että yhdistyksen jäsenmaksu on suoritettu.





Suomen Kurkku- ja Suusyöpäyhdistys ry järjestää kurkku- ja suusyöpää sairastaneille ja läheisille seuraavat kurssit Kyyrönkaidan kurssikeskuksessa, Mikkelissä (Ristiina):

SOPEUTUISVALMENNUSKURSSI KURKUN- ja NIELUNALUEENSYÖPÄÄN SAIRASTUNEILLE JA LÄHEISILLE
ajankohta 24.6. - 29.6.2019

Kurssi on tarkoitettu ensisijaisesti kurkun- ja nielunalueen syöpäpotilaille ja omaisille. Yhdistyksen sopeutusvalmennuskurssille osallistuvalla potilaalla ja omaisella kurssi on maksuton eikä edellytä yhdistyksen jäsenyyttä. Hakuaika päättyy kun kurssi on täynnä.

SOPEUTUMISVALMENNUSKURSSI SUUNALUEENSYÖPÄÄN SAIRASTUNEILLE JA LÄHEISILLE
ajankohta 19.8. - 24.8.2019

Kurssi on tarkoitettu ensisijaisesti suusyöpäpotilaille ja omaisille. Yhdistyksen sopeutusvalmennuskurssille osallistuvalla potilaalla ja omaisella kurssi on maksuton eikä edellytä yhdistyksen jäsenyyttä. Hakuaika päättyy kun kurssi on täynnä.

SOPEUTUMISVALMENNUSKURSSIN YHTEINEN SEURANTAJAKSO
ajankohta lokakuu

Kesän sopeutusvalmennuskurssille osallistuneille järjestetään syksyn 2019 aikana yhteinen seurantajakso.

TAVOITE

Sopeutusvalmennuskursseilla tuetaan kuntoutujaa konkreettisten tavoitteiden saavuttamisessa kuntoutujan toimintakyvyn saavuttamiseksi. Tavoitteena on saada voimavaroja arkeen, lisätä tietoa syöpäsairaudesta, hoidoista ja itsehoitosta, löytää selviytymiskeinoja arkeen ja toimiva vertaistukiverkosto.

KURSSIEN RAHOITUS

Sopeutusvalmennuskurssien rahoituksesta vastaa STEA sekä Suomen Kurkku- ja Suusyöpäyhdistys ry. STEAn päätös avustuksesta saadaan tammikuussa.

HAKUMENETTELY

Hakemuslomake on saatavissa Suomen Kurkku- ja Suusyöpäyhdistys ry:n toimistosta puh. 040 514 6045, verkkosivuilta www.le-invalidit.fi tai Ystävän Tuki - lehdestä. Hakemukseen tulee liittää lääkärin B-lausunto tai vastaavat tiedot sisältävä lääketieteellinen selvitys.

MATKAKORVAUKSET

Suomen Kurkku- ja Suusyöpäyhdistys ry ei korvaa matkakuluja.

Kela korvaa matkakustannuksia kun kuntoutus perustuu julkisen terveydenhuollon kuntoutuspäätökseen. Kuntoutuspäätös tulee hankkia ennen kurssille osallistumista tai kurssin hakuajan päättymistä.

Kela korvaa matkakustannuksia pääasiassa halvimman matkustustavan mukaan. Yleensä se on julkinen kulkuneuvo, esimerkiksi juna tai linja-auto. Jos käytät muuta kuin halvinta matkustustapaa, esimerkiksi taksia, sinulla tulee olla terveydenhuollon antamana todistus sen tarpeellisuudesta. Jos taksin käyttö johtuu liikenneolosuhteista, sinun tulee perustella taksin käyttö korvaushakemuksessasi.

Puutteellisista liikenneolosuhteista johtuva matka voidaan korvata omalla autolla tai taksilla tehtynä.

Pyydä Kelalta ennakkopäätös ennen kurssille osallistumista jos käytät muita kuin julkisia kulkuvälineitä.

Tarkempaa tietoa matkakorvauksista saa Kelan toimistosta tai Kelan verkkosivuilta kela.fi/kuntoutus/matkat



Kurssihakemus syöpään sairastuneiden ja läheisten sopeutusvalmennuskurssille

Kurssin tiedot

Kurssin nimi ja ajankohta

Hakijan tiedot

Sukunimi	Etunimet	Henkilötunnus
Puhelinnumero	Sähköpostiosoite	
Lähiosoite	Postinumero ja -toimipaikka	

Lähiomaisen tiedot

Sukunimi ja etunimet	Puhelinnumero
----------------------	---------------

Sairautta koskevat tiedot ja odotukset kurssilta

Mitä syöpää sairastatte?

Milloin syöpäsairautenne on todettu? Onko syöpänne uusiutunut?

Millaiseksi koette oman terveydentilanne tällä hetkellä? 1 2 3 4 5 (1=huonoksi, 5=erinomaiseksi)	Onko Teillä muita sairauksia tai säännöllistä lääkitystä, joka tulisi ottaa huomioon kurssilla?
--	---

Miten syöpäsairaus vaikuttaa arkeenne? (esim. työ, opiskelu, arkiaskareet, vapaa-aika, sosiaaliset suhteet)



Miksi haette kurssille? Mitä odotuksia Teillä on sopeutumisvalmennuskurssilta?

Aikaisempi sopeutumisvalmennuskurssi

Oletteko aikaisemmin osallistuneet sopeutumisvalmennuskurssille? Kyllä Ei

Mille kurssille olette osallistuneet ja minä vuonna?

Apuvälineet ja ruoka-aineallergiat

Onko teillä käytössänne apuvälineitä, joita tarvitsette kurssilla?

Ei Kyllä, minkälaisia?

Onko Teillä ruoka-aineallergioita tai erityisruokavaliota?

Pari- tai perhekurssille osallistuvan omaisen tai läheisen tiedot

Mitä odotuksia Teillä (läheinen) on sopeutumisvalmennuskurssilta?

Sukunimi ja etunimet

Puhelinnumero

Lähiosoite

Postinumero ja -toimipaikka

Annan luvan tietojeni käsittelyyn kurssista vastaavalle henkilölle sekä muille kurssilla työskenteleville. Tietojanne käsitellään luottamuksellisesti.

Lomake lähetetään kurssin järjestävään syöpäyhdistykseen.

Päiväys

Allekirjoitus

SUOMEN KURKKU-JA SUUSYÖPÄYHDISTYS RY HAKUMENETTELY ERI KURSSI- JA KUNTOUTUSTAPAHTUMIIN JOISSA VASTAAVANA JÄRJESTÄJÄNÄ TOIMII OMA YHDISTYS

1. Sopeutumisvalmennus- ja kuntoutuskurssi kurkku- ja nielun alueen syöpää sairastaneille ja läheisille

- kurssi tarkoitettu kurkku- tai nielusyöpöpotilaille
- etusijalla ensikertalaiset läheisineen
- jos kurssilla on tilaa, täydennetään aiemmin osallistuneista sekä suusyöpöpotilaista

2. Sopeutumisvalmennus- ja kuntoutuskurssi suun- ja kaulan alueen syöpöpotilaille ja läheisille

- kurssi tarkoitettu suun- ja kaulan alueen syöpöpotilaille
- etusijalla ensikertalaiset läheisineen
- jos kurssilla on tilaa, täydennetään aiemmin osallistuneista sekä kurkkusyöpöpotilaista

3. Virkistys- ja ulkoiluviikko

- viikko tarkoitettu kaikille jäsenille sekä uusille, että aiemmin viikolla olleille.
- etusijalla potilasjäsenet

4. Lomaviikko

- lomaviikko tarkoitettu kaikille potilas- ja kannatusjäsenille sekä uusille, että aiemmin viikolla olleille.

5. Järjestöpäivä vuosikokouksen yhteydessä

- yhdistys korvaa osastoa kohti 3 osallistujan matkat, majoituksen sekä ylläpidon neuvottelupäivälle sekä vuosikokoukseen
- muilta osallistujilta peritään pakettihinta, joka maksetaan itse osaston toimesta
- vuosikokous on kaikille vapaa ja yhdistys tarjoaa lounaan
- äänioikeus vuosikokouksessa on potilasjäsenillä, kannatusjäsenillä vain puheoikeus.

6. Tukihenkilötapaamiset ja -koulutukset

päätetään vuosittain erikseen ja niille hakemisesta ilmoitetaan osastojen kautta.

HAKUMENETTELY KURSSEILLE

Kursseille hakeminen tapahtuu täyttämällä hakemuslomake, joka toimitetaan yhdistykseen määräaikaan mennessä.

Osoite:

Suomen Kurkku- ja Suusyöpäyhdistys ry.
Järvenpäätie 129
52420 Ristiina

- Hakemukset käsitellään yhdistyksen toimistohenkilökunnan toimesta
- Hakuaika kursseille ja viikoille päättyy kun kurssi on täynnä tai kurssikeskuksen kapasiteetti täyttyy.
- Kyyrönkaidan kurssikeskus ei ota kurssille ilmoituksia vastaan
- Kurssille tullaan vain silloin kun on saatu yhdistyksen toimistolta kutsukirje
- Osallistumismaksu (virkistysviikot) maksetaan ilmoitetulle tilille määräaikaan mennessä
- Osallistumista pyritään säätelemään niin, että kaikilla olisi mahdollisuus päästä ainakin kerran tai kaksi osallistumaan jollekin kurssille tai lomaviikolle

Kurssien kokoon ja sinne pääsyyn vaikuttavat tekijät:

- Kyyrönkaidan kapasiteetti
- kurssien rahoitustilanne
- jo käytyjen kurssien/lomaviikkojen määrä
- muut mahdollisesti esiin tulevat tai yllättävät asiat (pelivaraa toimistolle)

KURSSILAISEN MATKA-AVUSTUS

Suomen Kurkku- ja Suusyöpäyhdistys ry ei korvaa matkakuluja
Kela korvaa matkakustannuksia kun kuntoutus perustuu julkisen terveydenhuollon kuntoutuspäätökseen. Kuntoutuspäätös tulee hankkia ennen sopeutumisvalmennuskurssille hakeutumista hoitavalta lääkäriltä (B-lausunto).
Kela korvaa matkakustannuksia pääasiassa halvimmalla matkustustavan mukaan. Yleensä se on julkinen kulkuneuvo, esimerkiksi juna tai linja-auto. Jos käytetään muuta kuin halvinta matkustustapaa, esimerkiksi taksia, tulee olla terveydenhuollon antamana todistus sen tarpeellisuudesta.
Puutteellisista liikenneolosuhteista johtuva matka voidaan korvata omalla autolla tai taksilla tehtynä. Oman auton ja taksin käyttö tulee perustella korvaushakemuksessa.
Pyydä Kelalta ennakkopäätös ennen kurssille osallistumista jos käytät muita kuin julkisia kulkuvälineitä.
Tarkempaa tietoa matkakorvauksista saa Kelan toimistosta tai Kelan verkkosivuilta kela.fi/kuntoutus/matkakorvaus
Lisätietoja tarvittaessa saa puh. 040 514 6045 Merja Lindqvist tai email. merja.lindqvist@le-invalidit.fi

Lomatoiminta vuonna 2019

Suomen Kurkku- ja Suusyöpäyhdistys ry järjestää Mikkelissä (Ristiinassa), Kyyrönkaidan kurssikeskuksessa kaksi erillistä virkistyslomaviikkoa. Viikoilla kunnostetaan ulkoilualueita, pelataan pihapelejä ja vietetään virkistävää lomaa.

1. Talkoo-, virkistys- ja ulkoiluviikko 13.5. - 18.5.2019
Hakuaika päättyy 15.4.2019

2. Talkoo-, virkistys- ja ulkoiluviikko 2.9. - 7.9.2019
Hakuaika päättyy 1.8.2019

Lomaviikolla pelataan pihapelejä ja vietetään lomaa sekä tavataan vertaisia. Lomaviikolla kunnostetaan ulkoilualueita. Viikolle osallistuminen ei velvoita osallistumista talkootyöhön. Lomaviikon osallistumismaksu on Suomen Kurkku- ja Suusyöpäyhdistys ry:n jäseniltä

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.

- täysihito (aamiainen, lounas, iltapäiväkahvi ja päivällinen)
- majoitus kahden hengen huoneissa
- uinti- ja saunomismahdollisuus

RAHOITUS

Lomaviikkojen rahoituksesta vastaa Suomen Kurkku- ja Suusyöpäyhdistys ry. Lomaviikkojen rahoitukseen ei saada ulkopuolista avustusta. Lomaviikkojen toteutuminen edellyttää riittävää osanottajamäärää. Molemmat viikot on voitu toteuttaa viimeisten viiden vuoden aikana.

HAKUMENETTELY

Hakemuslomake on saatavissa Suomen Kurkku- ja Suusyöpäyhdistys ry:n toimistosta puh. 040 514 6045, verkkosivuilta www.le-invalit.fi tai Ystävän Tuki - lehdestä.

Tervetuloa virkistäytymään ja nauttimaan Kyyrönkaidan rauhasta ja kauniista luonnosta.



Suomen Kurkku- ja Suusyöpäyhdistys ry

Hakemus syöpäpotilaiden virkistyslomaviikolle

Kurssin tiedot
Kurssin nimi
Kurssin aika ja paikka

Hakijan tiedot		
Sukunimi	Etinimet	Henkilötunnus
Puhelinnumero		
Sähköpostiosoite		
Lähiosoite		
Postinumero ja -toimipaikka		

Lähiomaisen tai avustajan tiedot
Sukunimi ja etunimet
Puhelinnumero

Sairautta koskevat tiedot
Mitä syöpää sairastatte ja milloin syöpäsairautenne on todettu?
Onko teillä muita perussairauksia?
Mitä lääkkeitä teillä on käytössä?
Onko teillä apuvälineitä käytössänne?
Ruokavaliossa huomioitavat asiat ja allergiat
Kuvatkaa millaiseksi koette terveydentilanne nyt

Toivomus majoituksesta	
Kahden hengen huone	
Mökkimajoitus	Hotellihuone
Yhden hengen huone	

Allekirjoituksella annan luvan tietojeni käsittelyyn lomaviikosta vastaavalle henkilölle sekä muille viikolla työskenteleville. Henkilökohtaisia tietoja käsitellään luottamuksellisesti.

Päiväys

Allekirjoitus

Leppoisaa lomailua Kyyrönkaidassa Ristiinassa.



HALUATKO VIETTÄÄ OMATOIMISEN LOMAN KYYRÖNK AidASSA?



Kyyrönkaidan kurssikeskus sijaitsee kauniilla paikalla kirkasvetisen Kaitajärven rannalla Ristiinassa. Ympäriällä on eteläsavolainen, runsas luonto, kirkkaat vedet ja jylhät maisemat. Kohde sijaitsee aivan valtatie 13 varrella, Mikkelistä 35 km hyvien bussiyhteyksien varrella, pysäkiltä matkaa noin 200 m.

Vuokraamme mökkimajoitusta 5 hengen huoneistoissa

- myös lisävuodemahdollisuus

- huoneistoissa kaksi huonetta (3 + 2), joista pienemmässä on minikeittiö
- varustus: liesi, jääkaappi, mikro, kahvin- ja vedenkeitin sekä varustus ruoan valmistamiseen ja tarjoiluun

Vuorokausihinta jäsenille on 45 euroa, muille 70 euroa (omat lakanat ja pyyhkeet)

Viikko hinta jäsenille on 200 euroa ja muille 400 euroa (omat lakanat ja pyyhkeet)

Hintaan sisältyy mahdollisuus saunomiseen.

Lakanoista ja pyyhkeistä veloitamme 10 € / vuode / henkilö

Perhesaunavuoroja on varattavissa tuntiveloituksella.

Kyyrönkaidan loma- ja kurssikeskus

Postiosoite: Järvenpääntie 129, 52420 Pellosniemi (Mikkeli, Ristiina)

www.kyyronkaita.fi

Puh. (015) 667 145

Info

Kyyrönkaidan kurssikeskus sijaitsee kauniilla paikalla kirkasvetisen Kaitajärven rannalla Ristiinassa.

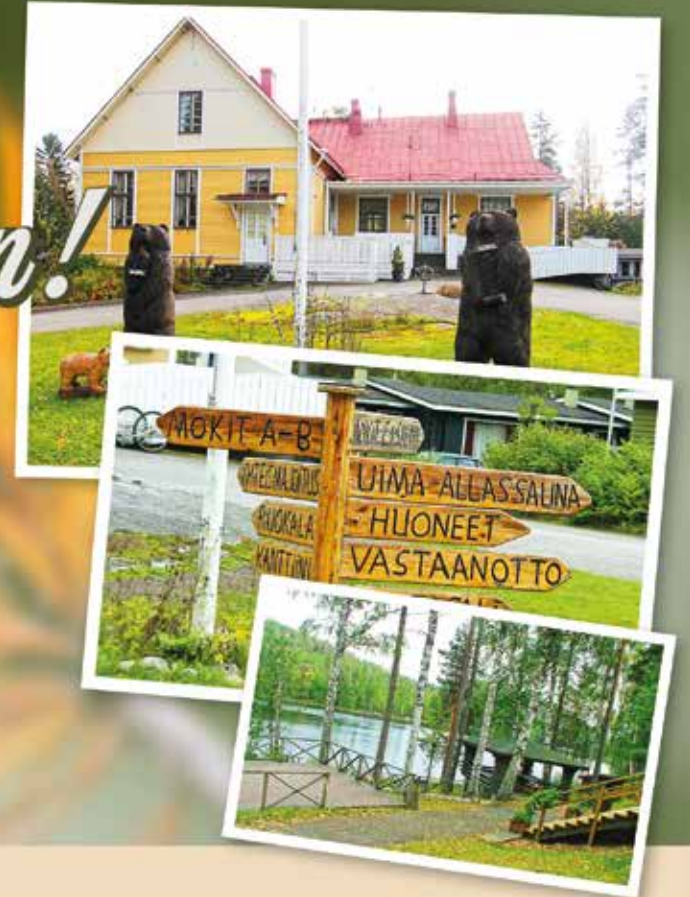
Ympäriällä on eteläsavolainen, runsas luonto, kirkkaat vedet ja jylhät maisemat.

Kohde sijaitsee aivan valtatie 13 varrella, Mikkelistä 35 km hyvien bussiyhteyksien varrella, pysäkiltä matkaa noin 200 m.

Tervetuloa Kyyrönkaitaan!

KYYRÖNK AidAN LOMA- JA KURSSIKESKUS kutsuu kaikkina vuodenaikoina. Kevätillan kirkas kuulaus ja kesäillan lempeä hämy, syksyiset sateet ja tuulet, talven kimmeltävä hanki ja takkatulen loimu luovat tunnelmia yhdessäololle kaikkina vuodenaikoina.

Kyyrönkaidassa tarjoamme viihtyisät ja kodikkaat puitteet juhlien viettoon, leiri- ja kurssitoiminnalle, kokousten ja koulutuksien sekä erilaisten vapaa-ajan tapahtumien järjestämiseen. Voit viettää myös oma-toimista lomaa perheen tai kaveriporukan kesken.



P. +358 400 710 635 | asiakaspalvelu@kyyronkaita.fi
www.kyyronlaita.fi



Joulurunno

Lumihiutaleet hiljaa maahan leijailee,
niiden kulkua mietteissään seurailen.
Maa kauniin valkeanpeitteen saa
joka monta kulkijaa ilahduttaa.
Hämärä saaynu ja tähdet tuikkii taivahalla
niiden alla on hyvä olla.
Joulu on jo ovelta ja sen luomoa
saamme riemuitten kokoa.
On aika kiireet unohtaa ja taikoa mieleemme
juhlaa kauneinta vastaan ottamaan.
Mukavaa rauhaista yhdessäoloa
johon kiteytyy kirkasta elämän voimaa ja valoa.
Aattoillan hetki kertoo sen
miten tärkeitä ihmiset ovat toisilleen.

Lotta Saari

Uusi Vuosi

Vanha vuosi on jäämässä historiaan
on aika uusi taival aloittaa.
Mitä se tuokaa mukanaan
siihen vastausta tuskin pystymme aavistamaan.
Ajatuksia se meissä herättää,
paljon tunteita nostattaa.
Päiviämme somasti somistaa.
Toiveita ja unelmia
niissä on aitoa elämän makua.
Matakaamme mahtuu suorita
ja mutkia joista on ajoittain hyvä oikaista.
Kepeät soinnut meitä kuljettaa
kohti avaraa maailmaa luokseen odottavaa.

Lotta Saari



Etelä & Keski-Pohjanmaa

Mukana tukemassa Ystävän tuki-lehdessä

		Hilli & Saarinen Oy Kälviäntie 1074 68300 Kälviä	 Kauhavan toimipiste: Einarintie 1, 62200 Kauhava Kortesjärven toimipiste: Kuikkolantie 62420 Kortesjärvi Puhelin: (06) 4874 100 www.kmv-tilitalo.fi	
		RV Line Oy Ab Kokkola	 ETELÄ-POHJANMAA	
Tiltoimisto Salo Oy Kauppakatu 9 62900 Alajärvi www.tiltoimistosalo.fi	Maanrakennus V. Lahti Oy Dahlbontie 258 Sääskiniemi Puh. 040 026 4964	Kuljetus Siirilä Oy Yli-Ullava Puh. 040 026 1731	 1868 150 2018	
Asennuspalvelu Pöntinen Lapua Puh. 040 592 7899	P. Hietamäen Entisöinti Puh. 0400 297 111 www.hietamaki.fi	Kuljetusliike Veljekset Klemettilä Oy Lapua Puh. 040 036 7949	FMS-SERVICE.fi Levytyökoneita	Pellon Group Oy Yrittäjätie 10 62375 Ylihärmä Puh. 06 483 7555 www.pellon.fi
Tiltoimisto Sorvoja Ky Ala-Viirre Puh. 06 876 544	Tuurin apteekki Onnentie 7, Tuuri Puh. 06 512 5012	Jurvan Jousi Oy Mäkeläntie 1, Jurva Puh. 06 212 2100	Aaro E. Mäkelä Oy Isojoki Puh. 06 263 5159	Kurikan Konttori Oy Saumantie 2, Kurikka Puh. 06 450 5050
Alavuden kaupunki www.alavus.fi	Järviseudun Sanomat Maneesintie 4 A 62600 Lappajärvi Puh. 040 508 1181 www.jarviseudunsanomat.fi	Ilmajoen kunta www.ilmajoki.fi	Kuljetusliike Veljekset Herrala Oy Aholankuja 1 62800 Vimpeli Puh. 040 076 1201	Kuortaneen apteekki Keskustie 48 Kuortane Puh. 06 542 1400
Freeport Cobalt - Kobolttia Kokkolasta vuodesta 1968 -	Perhon kunta www.perho.com	EP Snetec Oy Teollisuustie 1B, Seinäjoki Puh. 06 414 7803 www.epsnnetec.fi	Rantakangas Janne Tmi Koskenniskantie 15 62740 Koskenvarsari Puh. 040 734 8827	EP:n Kehärakenne Oy Otvakatu 6, Seinäjoki Puh. 040 548 5600 www.epnkeharakenne.fi
Fysikaalinen Hoitolaitos Peräseinäjoen Fysiokeskus Ky Keskustie 26 A 3 Peräseinäjoki Puh. 06 417 4799	Kauhavan Auto Oy Kauhavantie 130, Kauhava Puh. 06 434 1600	Lasso Capital Ab Yrittäjätie 5-7 Kokkola Puh. 044 262 6880	varattu	Tiliparkki Tmi Teuva Puh. 050 433 4660
JJ-Konehuolto Oy Kaukolanraitti 24 61400 Ylistaro Puh. 044 077 9290 www.jj-konehuolto.fi	Serres Oy Keskustie 23 61850 Kauhajoki As www.serres.fi	Kuntoaura Oy Norintie 1048 61840 Norinkylä Puh. 050 591 0489	Alajärven apteekki Keskuskatu 14 62900 Alajärvi www.alajarvenapteekki.fi	J. Parpala Oy Mannerheimin aukio 5 67100 Kokkola Puh. 040 047 0138
Gashill Oy Tukikohtantie 2 B 5 62 62100 Lapua Puh. 040 159 5766	Rauhala Yhtiöt Oy Tiedekatu 2 60320 Seinäjoki www.rauhala.fi	Svenska Kamratförbundet r.f. Seinäjoki	Pohjoismaiden Monituote Oy Vasarakuja 17, Kokkola Puh. 06 822 3359	A. Piipponen Oy Ähtärantie 305, Soini Puh. 020 764 9770
				Maansiirto- ja Kuljetusliike Sauli Puumala Puumalantie 148 69600 Kaustinen Puh. 040 076 1915

Pohjois-Pohjanmaa & Oulu

Mukana tukemassa Ystävän tuki-lehdessä

		Hyvää Joulua!		Apaja Engineering Oy Karhunkäynti 5 90540 Oulu Puh. 040 516 8617 www.apajaengineering.com	Asianajotoimisto Heikki Aspegren Puh. 050 447 3365 www.heikkiaspegren.fi	Mika Soini Ratsuhalosentie 11, Oulu Puh. 045 846 9367
Sievni apteekki Haikolantie 18 85410 Sievi www.sievinapteekki.fi	Suunnittelu Laukka Oy Ylivieska Puh. 040 706 8792 www.rakenne.fi	Talotekniikka Kylmäoja Oy Ketolanojantie 600 91500 Muhos www.talotekniikkakylmoja.fi	Pohjois-Pohjanmaan sairaanhoitopiiri www.ppsHP.fi	Raahen Energia Oy www.raahenenergia.fi	Oulun Kone ja Terä Oy Hautakorventie 5, Oulu Puh. 0400 890 070	
Raahen Konepajatyö Oy Pajakatu 3, 92150 Raahen Puh. 08 221 991 www.konepajatyo.fi	Vekair Oy	Siivouspalvelu Huiska Tmi Ylivieska Puh. 040 846 6163	Niittyrannan Autohuolto Oy Niittyrannantie 154 90440 Kempele Puh. 040 556 0242	Nuohouspalvelu KH-Nuohous Oy Linjatie 4 92140 Pattijoki www.khnuohous.fi	Oulun Palvelusäätiö www.ouulunpalvelusaatio.fi	
Oulun PK-Ilmastointi Oy Mikonkankaantie 36 Oulu puh. 040 573 4052	Oulun 11. Kastellin Apteekki Kumpulantie 1 90230 Oulu Puh. 040 353 0033 www.kastellinapteekki.fi	Sähköpalvelu Keskitalo Ky Kasvihononentie 14 90440 Kempele Puh. 044 262 7499	Kaleva365 Oy Solistikatu 4 90140 Oulu www.ekaleva.fi	JHM-Service Oy Ojavaniontie 11 B 90420 Oulu Puh. 040 910 3763	Konepalvelu Honkala Oy Kärsämäki Puh. 040 511 0166	

SUOMEN KURKKU- JA SUUSYÖPÄYHDISTYS RY

Maan vanhin syöpäpotilaiden järjestö, perustettu 1962

- Toimii kurkkusyöpäpotilaiden ja muiden puhe-elimistön syöpäpotilaiden ja heidän omaistensa yhteydenpitäjänä.

Järjestää:

- sopeutumisvalmennusta
- tukihenkilötoimintaa
- puhekuntoutusta

Ylläpitää Kyyrönkaidan kurssikeskusta Ristiinassa

- 10 paikallisosastoa
- Jäsenmaksu on 25 € /vuosi
- Jäsenille postitetaan Ystävän Tuki ja Syöpä-Cancer -lehdet maksutta ja korvataan kaksi euroa syöpäsairaudesta johtuvalta hoitopäivältä sekä hammashoidosta käyntikerralta.

Suomen Kurkku- ja Suusyöpäyhdistys ry

JÄSENILMOITUS
Kolmas linja 29
00530 HELSINKI
www.le-invalidit.fi
puh. 040 514 6045
email. le-invalidit@kolumbus.fi



Nimi			
Syntymäaika	Ammatti		
Lähiosoite			
Postinumero ja postitoimipaikka			
Sairastumisvuosi	Puhelin ja sähköpostiosoite		
Sairautta koskevat tiedot			
Liittymispäivä	Kurkunpäänsyöpä <input type="checkbox"/>	Suusyöpä <input type="checkbox"/>	Kannatusjäsen <input type="checkbox"/>
Allekirjoitus			

SÄÄNNÖT

1. §

Yhdistyksen nimi on Suomen Kurkku- ja Suusyöpäyhdistys ry ja sen kotipaikka on Helsingin kaupunki. Yhdistyksen toiminta-alueena on koko maa. Yhdistys on Suomen Syöpäyhdistyksen jäsen. Yhdistys on poliittisesti ja uskonnollisesti sitoutumaton.

2. §

Yhdistyksen tarkoituksena on toimia kurkku- ja suusyöpään sairastuneiden yhdyssiteenä ja etujärjestönä. Tarkoituksensa toteuttamiseksi yhdistys järjestää kokouksia ja työskentelee puhe- ja muun kuntoutuksen antamiseksi jäsenilleen, pyrkii ylläpitämään maan kattavaa tukihenkilötoimintaa, sekä harjoittaa koulutus-, tiedotus- ja valistustoimintaa. Yhdistys voi ylläpitää voittoa tavoittelematonta kuntoloma- ja kurssikeskusta ja harjoittaa julkaisu- ja julkaisutoimintaa. Päämääränsä toteuttamiseksi yhdistys voi ottaa vastaan lahjoituksia ja testamentteja sekä tehdä erilaisia varainkeräyskampanjoita, saatuaan siihen asianomaisen luvan.

3. §

Yhdistyksen varsinaiseksi jäseneksi voi liittyä kurkku- tai suusyöpää sairastanut henkilö. Yhdistyksen kannatusjäseneksi voi liittyä hallituksen hyväksymä henkilö, rekisteröity yhdistys tai muu oikeuskelpoinen yhteisö. Saavutetut jäsenoikeudet säilyvät.

4. §

Jäsenmaksun suuruuden määrää vuosikokous varsinaisille ja kannatusjäsenille toimintavuodeksi kerrallaan. Jos jäsen jättää jäsenmaksun suorittamatta kahdelta peräkkäiseltä vuodelta tai toimii yhdistyksen tarkoituksien vastaisesti, voi hallitus erottaa hänet yhdistyksestä. Kannatusjäsenillä on yhdistyksen kokouksissa puheoikeus, mutta ei oikeutta osallistua päätöksen-tekoon. Yhdistyksen kokous voi hallituksen esityksestä päättää yhdistyksen ja sen jäsenten hyväksi erityisen ansiokkaasti toimineen henkilön kutsumisesta kunniajäseneksi. Kunniajäsenellä on äänioikeus yhdistyksen kokouksissa. Kunniajäsen ei suorita jäsenmaksua.

5. §

Yhdistyksen asioita hoitaa vuosikokouksen valitsema hallitus, johon kuuluu kuusi (6) kolmeksi (3) vuodeksi valittua varsinaista jäsentä sekä kolme (3) varajäsentä. Hallituksen jäsenistä on vuosittain erovuorossa kaksi (2) varsinaista jäsentä ja yksi (1) varajäsen, ensin arvan, sitten vuoron mukaan. Hallitus valitsee keskuudestaan vuosittain puheenjohtajan ja varapuheenjohtajan. Hallitus ottaa sihteerin ja rahastonhoitajan. Hallitus on päätösvaltainen, kun vähintään kolme (3) jäsentä puheenjohtajan tai varapuheenjohtajan lisäksi on paikalla. Äänestyksissä päätökseksi tulee enemmistön mielipide. Äänen mennessä tasan ratkaisee puheenjohtajan ääni ja henkilövaaleissa arpa.

6. §

Yhdistyksen nimen kirjoittaa puheenjohtaja tai varapuheenjohtaja, jompikumpi yhdessä sihteerin tai rahastonhoitajan kanssa.

7. §

Hallituksen tehtävänä on:

1. hoitaa yhdistyksen asioita ja edustaa sitä,
2. kiinnittää huomiota kaikkeen, mikä koskee yhdistystä ja sen toimintaa ja toimia yhdistyksen tarkoituksien toteuttamiseksi,
3. vastata yhdistyksen taloudesta ja omaisuudesta,
4. laatia toiminta- ja taloussuunnitelma,
5. vuosittain ennen maaliskuun 15 pv. antaa tilintarkastajille tarvittavat tili- ja asiakirjat yhdistyksen talouden- ja hallinnon tarkastamista varten,
6. antaa vuosikokoukselle kertomus yhdistyksen toiminnasta edellisestä vuonnasta,
7. panna täytäntöön yhdistyksen kokousten päätökset,
8. kutsua koolle yhdistyksen kokoukset ja järjestää muut yhdistyksen tilaisuudet ja
9. hyväksyä uudet jäsenet ja pitää jäsenluetteloa. Hallitus voi asettaa avukseen toimikuntaa huolehtimaan erikoistehtävistä.

8. §

Yhdistyksen kirjanpito laaditaan kalenterivuositain ja tilintarkastajien tulee ennen maaliskuun 15. päivää tarkastaa edellisen vuoden tilit ja hallinto sekä antaa kirjallinen lausunto tilintarkastuksestaan.

9. §

Yhdistyksen vuosikokous pidetään maaliskuussa hallituksen määräämässä paikassa. Kokouksessa käsitellään seuraavat asiat:

1. Hallituksen kertomus, tilinpäätös ja tilintarkastajien kertomus,
2. tilinpäätöksen vahvistaminen sekä tili- ja vastuuvapauden myöntäminen,
3. käsitellään hallituksen esitys vuoden toiminta- ja taloussuunnitelmaksi,
4. päätetään hallituksen ja toimikuntien jäsenten sekä tilintarkastajien palkkioista,
5. valitaan hallituksen varsinaiset jäsenet ja varajäsenet erovuoroisten tilalle, kaksi tilintarkastajaa ja heille varamiehet. Toisen varsinaisen ja varatilintarkastajan tulee olla yhdistyksen varsinainen jäsen,
6. määrätään jäsenmaksujen suuruus,
7. muut asiat, jotka yhdistyksen hallitus tai joku muu yhdistyksen jäsenistä haluaa käsiteltäväksi; jäsenen tekemä ehdotus esitettäkseen kuitenkin hallitukselle kirjallisesti 15 päivää ennen kokousta.

10. §

Yhdistys kokoontuu ylimääräiseen kokoukseen hallituksen kutsusta. Kokous on kutsuttava koolle, kun hallitus katsoo sen tarpeelliseksi, yhdistyksen kokous niin päättää, tai jos vähintään 1/10 yhdistyksen äänioikeutetuista jäsenistä sitä kirjallisesti erityistä asiaa varten vaatii.

11. §

Kutsu yhdistyksen kokoukseen toimitetaan jäsenille näiden ilmoittamaan osoitteeseen tai julkaistaan vuosikokouksen päättämässä lehdessä viimeistään 10 päivää ennen kokousta.

12. §

Ehdotus näiden sääntöjen muuttamisesta voidaan panna vireille joko yhdistyksen vuosi- tai ylimääräisessä kokouksessa ja ottaa ratkaistavaksi vähintään kaksi kuukautta myöhemmin tätä tarkoitusta varten kokoon kutsutussa kokouksessa tai seuraavassa vuosikokouksessa. Tätä koskeva päätös on pätevä, jos sitä kannattaa vähintään ¼ annetuista äänistä. Ehdotus yhdistyksen purkamisesta voidaan panna vireille ainoastaan yhdistyksen vuosikokouksessa ja ottaa ratkaistavaksi vähintään kaksi kuukautta myöhemmin pidettävässä tätä tarkoitusta varten kokoon kutsutussa ylimääräisessä kokouksessa tai seuraavassa vuosikokouksessa. Purkamista koskeva päätös on pätevä, jos sitä kannattaa vähintään ¼ annetuista äänistä. Jos yhdistys purkautuu, on sen varat luovutettava purkamiskokouksen päätöksen mukaan 2. §:ssä mainittuihin tarkoituksiin, ottaen huomioon lahjoittajien mahdollisesti antamat erikoismääräykset.

Valmistaudu talveen

Hyvä Provox- tuotteiden käyttäjä,

Atos Medical toivottaa rauhallista joulua ja onnellista uutta vuotta 2019



Provox® Luna™

- Uusi yöajan ratkaisu, joka kosteuttaa erittäin tehokkaasti ja auttaa sinua nukkumaan mukavasti.
- Hydrogeelistä valmistettu pehmeä liimapohja viilentää ja rauhoittaa ärtynyttä ihoa.
- Kun kosteuslämpövaihdinta käytetään myös yöllä, yskeminen ja limaneritys vähenevät ja keuhkojen terveys paranee.



Provox® Micron HME

- Sopii hyvin käytettäväksi kylmällä ilmalla sekä paikoissa, joissa on suuri ihmismäärä – erityisesti flunssakauden aikana.
- Suodattaa tehokkaasti viruksia, bakteereita ja muita ilmassa olevia epäpuhtauksia.
- Kosteuttaa ja lämmittää sisäänhengitettävää ilmaa.

Tuotespecialisti Erkkä Tapio

Atos

Atos Medical Your voice

Puh. 045 104 2447
Sähköposti erkka.tapio@atosmedical.com

Asiakaspalvelu
Puh. 030 622 7518
Sähköposti asiakaspalvelu@atosmedical.com
Kotisivu www.atosmedical.fi