

Syöpäpotilaiden

Ystävän tuki

1/2024

Suun- ja nielun alueen
syöpäyhdistys ry

ISSN 2489-5571

Vuosikokouskutsu

Osastot:

Toimintakalenterit 2024

Blogi:

Syöpädiagnoosi
- Muutos sosiaalisissa
suhteissa

Budjettimatkailulla
piristystä arkeen

2024 jäsenmaksuista

Hyvää kevättä!

Syöpöpotilaiden
Ystävän tuki



Julkaisija

Suun- ja nielun alueen
syöpäyhdistys ry
y-tunnus: 3391990-2
Haukunkatu 13
33580 TAMPERE

Päätoimittaja

Marja Toivonen

Ilmoitusmyynti

Suomen Myyntimedit

**Kustannus, painatus
ja laskutus**

Printmix
puh. 010 319 6380
<https://www.printmix.fi/>

Taitto

Mika-Matti Trogen
mika.trogen@metsek.fi

Issn

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

4

Tiedotukset

5

Vuosikokouskutsu

6

Puheenjohtajan tervehdys



8

Toimiston tervehdys

10

Syöpädiagnoosi - Muutos sosiaalisissa suhteissa



24

Terveiset Kuopiosta, Pohjois-Savon paikallisosastolta!



28

Olitko aikainen lintu?

16

Osastojen toimintakalenterit

29

Jäsenlomake

21

Nettisivut valmiina palvelukseen!

30

2024 jäsenmaksuista

22

Budjettimatkaillulla piristystä arkeen

32

Yhdistyksen säännöt



KANNATUSJÄSENIÄ KAIVATAAN

Yhdistyksen jäseninä on syöpään sairastuneiden lisäksi potilaiden läheisiä, lääkäreitä, hoitajia ja muita toiminnastamme kiinnostuneita henkilöitä ja yrityksiä.

Nämä kannatusjäsenet ovat varsinkin nyt toiminnan alkuvaiheessa erittäin tärkeitä meille, ja pyydämmekin jäseniä katsomaan ympärilleen ”sillä silmällä” ja värväämään yhdistykselle kannatusjäseniä – vaikkapa vain tämän alkutaipaleen matkalle, mutta mieluummin toki pysyvästi.

Kannatusjäsen saa Ystävän Tuki -lehden siinä missä jäsenkin. Kannatusjäsenet voivat myös osallistua yhdistyksen kokouksiin, mutta ilman äänioikeutta.



NÄIN LIITYT JÄSENEKSI

Yhdistyksen jäseneksi liittyminen on helppoa, ja siihen on useita vaihtoehtoja:

- tee hakemus netissä osoitteessa www.suunis.fi/hakemus
- lähetä tästä lehdestä löytyvä hakulomake postitse osoitteella Suun ja nielun alueen syöpäyhdistys ry, Haukunkatu 13, 33580 Tampere
- lähetä lomakkeessa kysytyt tiedot sähköpostilla osoitteeseen toimisto@suunis.fi

Kun hallitus on hyväksynyt hakemuksen, saat sähköpostin osoitteesta toimisto@suunis.fi; viestissä kerrotaan jäsenyydestä ja annetaan ohjeet jäsenmaksun maksamiseen

LOGOKILPAILU!

Yhdistys kuin yhdistys tarvitsee logon!

Tämä Suomen Suu- ja Kurkkusyöpäyhdistyksen vanha logo on tuttu meille kaikille, ja kuvasi hyvin yhdistyksen tehtävää ja luonnetta.

Joku varmaan vielä muistaa tämän logon syntyhistoriaa? Olisi mielenkiintoista tietää sen tarina!



Nyt olisi aika suunnitella uudelle Suun ja nielun alueen syöpäyhdistys ry:lle yhtä hyvin palveleva logo -- julistamme siis suunnittelukilpailun.

Ehdotuksen ei tarvi olla loppuun asti puleerattu; se voi olla konsepti, jota kehitellään eteenpäin. Voit myös kertoa ajatuksiasi siitä, millaisia asioita logon tulisi välittää.

Voittajalle on luvassa mainetta ja kunniaa sekä pieni palkinto.

Voit lähettää muisteloita vanhaan logoon liittyen tai ehdotuksesi uuden logon suhteen sähköpostilla kuvana tai pdf-tiedostona osoitteella toimisto@suunis.fi tai postitse Suunis ry, Haukunkatu 13, 33580 Tampere. Muista laittaa mukaan yhteystietosi! Ehdotukset 30.3.2024 mennessä. Äänestys tehdään vuosikokouksessa.



YSTÄVÄN TUKI -LEHDEN ILMESTYMINEN VUONNA 2024

Vuoden 2024 aikana ilmestyy kolme lehteä, maaliskuu-, kesä- ja joulukuussa. Kesäkuun lehden aineistopäivä on 31.5.2024



MITÄ MIELESSÄ? ANNA PALAUTETTA!

Olisi kiva kuulla palautetta toiminnastamme.



Kaikenlaista palautetta voit laittaa sähköpostilla toimisto@suunis.fi, tai puheenjohtaja@suunis.fi, tai kirjeitse Suunis ry, Haukunkatu 13, 33580 Tampere

VUOSIKOKOUSKUTSU

Yhdistyksen sääntömääräinen kevätkuokous pidetään sunnuntaina **14.4.2024 klo 12** alkaen Tampereella osoitteessa Väinöläkatu 2.

Kokoustila on sisäpihan perällä, oven vieressä on laatassa teksti "**Säätiö Sali**".

Kokoukseen voi osallistua myös netissä **Teams-kokouksella**.
Linkin saa ilmoittamalla sähköpostiosoitteensa yhdistyksen puheenjohtajalle:
Timo Kujanpää 050 352 8457.

Tämä on ensimmäinen vuosikokouksemme, ja käsiteltävänä on normaalista hieman poikkeava esityslista.

Sääntöjemme mukaan kevätkokouksen asialistalla on normaalisti seuraavat asiat: tilinpäätöksen, vuosikertomuksen ja tilintarkastajien lausunnon esittely, tilinpäätöksen vahvistaminen ja vastuuvapauden myöntäminen hallitukselle, sekä muut kokouskutsussa mainitut asiat.

Koska toimintamme alkoi vasta 4.10.2023, on hallitus päättänyt, että ensimmäinen tilikausi on pidennetty ajalle 4.10.2023-31.12.2024, ja siten edellä mainittuja tilikauteen liittyviä asioita ei vielä voida käsitellä.

Sen sijaan esityslistalla on kolme muuta asiaa:

- 1.** yhdistyksen toimintasuunnitelman esittely vuodelle 2024
- 2.** yhdistyksen säännöistä löytyvien virheiden ja epätasällisyyksien korjauksien vireillepano (muutokset sääntöihin vaativat kaksi kokousta)
- 3.** keskustelu hallituksen kokoonpanosta ja uusien hallitusjäsenien rekrytoinnista erityisesti maakunnallisen kattavuuden lisäämiseksi jatkossa.

Tervetuloa kokoukseen, joko paikan päälle tai virtuaalisesti Teams-palaverin kautta!

Yhdistyksen toiminta on hyvässä vauhdissa

Talvi alkoi jo viime vuoden lokakuussa ja tuntuu jatkuvan varsin voimallisissa merkeissä kautta Suomen. Pakkasta on riittänyt ja lunta satanut niin, ettei oikein enää tiedä mihin sen kaiken pitäisi kolata. Suomi on saanut uuden presidentin ja tulevaisuudessa näemme miten pestiä hoidetaan, uskoakseni ihan mallikkaasti menee.

Yhdistyksen toimistolla pitää kiirettä. Nettisivuja päivitetään, jäsenilmoituksia otetaan vastaan ja muita yhdistystoimintaan liittyviä asioita hoidetaan kuntoon. Puheenjohtajan sekä sihteerin puhelinnumerot ja sähköpostiosoitteet saatu toimimaan. Eli koko ajan mennään parempaan suuntaan. Uuden yhdistyksen saaminen täyteen vauhtiin ottaa oman aikansa.

Mukavasti on alkanut jäsenilmoituksia alkanut tulemaan ja sitä mukaa kun niitä otetaan vastaan, hyväksytään ne.



Kirjoittaja Timo Kujanpää on Suun- ja nielunalueen syöpäyhdistys ry:n hallituksen puheenjohtaja.

Puheenjohtajana vielä aikaa kuluu myös vanhan yhdistyksen asioiden loppuun saattamiseen. Toivottavasti työ saadaan kevään kuluessa päätökseen.

”MEIDÄN KAIKKIEN ON TÄRKEÄ SAADA TUKEA JA MYÖS ANTAA SITÄ MEIDÄN SAIRAUKSIEN JA HOITOJEN AIKANA”

Ensimmäinen yleinen kokous pidetään 14.4.2024 Tampereella. Siihen on mahdollista osallistua paikan päällä tai etäyhteydellä. Tärkeää on jäsenistön osallistuminen tapahtumiin tavalla tai toisella.

Aktiivisuus on aina hyvä asia. Kovin usein yhdistystoimintaa haittaa passiivisuus ja sellainen ei ole millään muotoa toivottavaa. Kun ollaan mukana toiminnassa, on silloin mahdollisuus saada oma äänensä ja asiansa kuulumaan sekä muiden tietoisuuteen.

Myös paikallisosastot ovat pääosiin jatkaneet toimintaa, toivottavasti saadaan loputkin aktivoitua taas toimintaan.

”MYÖS MEIDÄN VAKIINTUNUT TIEDOTUSKANAVA ELI YSTÄVÄN TUKI -LEHTI TOIMII OSALTAAN TIEDON VÄLITTÄJÄNÄ 3 KERTAA VUODESSA”

Tässä kohtaa korostan vanhoille jäsenille, että tehkää uuteen yhdistykseen liittyminen tässä lehdessä esitetyllä tavalla. Emme voi siirtää ihmisiä / jäseniä yhdistyksestä toiseen ilman henkilökohtaista suostumusta tai tässä tapauksessa ilman liittymiskaavakkeen täyttämistä ja lähettämistä. Helpottaa toimiston työtehtäviä ja saadaan aikaa käytettyä muihin tehtäviin.

Osastojen kannattaa lähestyä viimeistään nyt omaa Sotealuetta ja hakea sieltä mahdollisia avustuksia. Nyt jo on osalla alueista saatu euroja yhdistystoimintaan. Kukaan ei meidän puolesta niitä tuo, ellei me itse emme niitä hae. Aina kannattaa yrittää!

Muutenkin olisi hyvä asia jos jäsenistö tiedottaa uuden yhdistyksen käynnistymisestä vanhoille jäsenille, tuttavilleen, läheisille ja muuten asiasta kiinnostuneille. Meille on tärkeä saada meidän sairauksien kanssa tekemisissä olevat ihmiset saman katon alle. Kutsutaan myös mahdollisia kannatusjäseniä mukaan.

Toimimme myös yhteistyössä Suomen Syöpäyhdistys ry kanssa ja sieltä saamme tarvittaessa neuvontaa ja muuta apua.

Sopeutumisvalmennuskurssitoimintaa viedään myös koko ajan eteenpäin. Tästä tiedotamme tarkemmin, kun asiat saadaan sellaiseen malliin. Valmennuskursseille katsomme uuden paikan, jossa niitä jatkossa on hyvä järjestää.

Yhdistyksen nettisivut www.suunis.fi ovat ajan tasalla, tiedottaa aktiivisesti ja samoin sitä kautta voi myös laittaa tulemaan kysymyksiä ja muita asioita toimiston suuntaan. Tulevaisuudessa yhdistys ottaa muita so-mekanavia käyttöön esim facebook ja yms sähköistä viestintää.

Myös meidän vakiintunut tiedotuskanava eli Ystävän Tuki -lehti toimii osaltaan tiedon välittäjänä 3 kertaa vuodessa. Väliajan kun lehti taas ilmestyy, pyritään tiedonvälitys toteuttamaan muilla tavoilla. Lehteen saa laittaa tulemaan kuvia, ilmoituksia, juttuja, kaikkea sellaista asiaa, jonka haluaa saada muidenkin nähtäville ja tietoisuuteen.

Tämän takia on tärkeää liittyä tähän yhdistykseen, jolloin lehti ilmestyy jatkossakin omaan postilaatikkoon!

Nyt ilmestyneessä lehdessä kerrotaan paljon uutta ja myös jo vanhan kertausta yhdistykseen liittyvistä asioista tarkemmin ja yksityiskohtaisemmin.

Ja jos jokin asia mietityttää tai askarruttaa, on hyvä olla yhteydessä minuun tai toimistoon niin katsotaan mitä asialle voidaan tehdä.

Meidän kaikkien on tärkeä saada tukea ja myös antaa sitä meidän sairauksien ja hoitojen aikana, kuten myös niiden jälkeenkkin.

Jos tulee kysymyksiä mieleen ja ajatuksia siitä, miten tästä päästään eteenpäin niin minulle voi soittaa kun on tarve. Minut saa numerosta 050 352 4857 kiinni ja myös sähköpostilla voi lähestyä. ■

Kauhajoki 21.2.2024
Timo Kujanpää
puheenjohtaja

Toimiston tervehdys

Teksti: Marja Toivonen

Hei kaikki, ja hyvää alkanutta vuotta!

Yhdistys on ottanut ensi askeleet kohti normaalia toimintaa: meillä on tili ja pussin pohjalla pikkuisen rahaakin, yhdistyksen hallitus on saanut toimintansa järjestettyä, jäsenhakemuksia on jo tullut – ja hyväksytyt – ja joillakin paikallisosastoillakin on jo toiminta käynnistymässä pikkuhiljaa.

Tämän lehden teemana on jäseneksi liittyminen ja jäsenmaksun maksaminen.

JÄSENASIAT: HAKEMUS JA JÄSENMAKSUT

Toistan tähän joulukuun lehdessä kertomani erittäin tärkeän jäsenyyteen liittyen: Uuden yhdistyksen jäseneksi tulee jokaisen hakea erikseen, jäsenyys ei siirry vanhasta yhdistyksestä.

Tästä lehdestä löydät jäsenhakulomakkeen. Se löytyy myös yhdistyksen nettisivuilta osoitteesta www.suunis.fi/hakemus. Pyydämme, että mahdollisimman moni käyttäisi tätä nettilomaketta, mikäli suinkin mahdollista. Syy on yksinkertainen: sähköisen lomakkeen käsittely vaatii vähemmän työtä, ja se vähentää virhemahdollisuuksia tietojen kopiointissa.

Kun jäsenyys on hyväksytty, lähetämme sinulle mahdollisimman pian jäsenmaksutiedot/maksulomakkeen. Yhdistykselle on huomattavasti halvempaa lähettää maksulomake/-tiedot sähköpostitse kuin kirjeenä, siksi suosimme sähköistä asiointia. Ymmärrämme kuitenkin, että kaikille



se ei käy, ja kirjepostikin on mahdollinen vaihtoehto.

Jäsenmaksu vuodelle 2024 on 30e.

Tästä lehdestä löydät täsmällisemmät ohjeet hakemuksen teosta ja jäsenmaksun maksamisesta.

Jos ehdit jo tehdä hakemuksen alkuvuodesta, mutta et ole kuullut mitään jäsenyydestä, lue juttu ”Olitko aikainen lintu?” sivulta 28. Meillä oli teknisiä vaikeuksia hakemusten kanssa 8.2.24 asti.

MUKAAN OSASTOJEN TOIMINTAAN

Rohkaisen menemään mukaan paikallisosastojen toimintaan! Tämän lehden Osastojen kalenterit-osiosta löydät osastojen kokoontumisajat ja yhteystiedot sekä osas-

ton yhteyshenkilöille että tukihenkilöille. Osastot muovaavat omat toimintamuotonsa, ja jokaisella jäsenellä on mahdollisuus vaikuttaa oman osastonsa toimintaan.

Toiminnan ei tarvitse olla sen kummempaa kuin samanhenkisten ihmisten tapaamista, kokemusten ja tarinoiden jakamista, toistemme tukemista syöväen jälkeisessä elämässä, mukavaa yhdessäoloa. Jos sinulla on ideoita, tuo ihmeessä ne kuuluviin, toimintaamme on helppo päästä mukaan ja vaikuttamaan.

Se, mihin osastoon kukin jäsen ns. kuuluu, on periaatteessa jaettu maakuntarajojen mukaan. Osastoilla ei ole erikseen jäsenmaksua, ja on jokaisen jäsenen omassa harkinnassa minkä osaston tai osastojen toimintaan tai tapahtumiin haluaa osallistua. Osastojen yhteyshenkilöiltä saa ajantasaista tietoa

kokoontumisten ja tapahtumien järjestelyistä. Kaikkiin osastoihin ovat uudet jäsenet tervetulleita!

NETTISIVUT: WWW.SUUNIS.FI

Yhdistyksen nettisivusto osoitteessa www.suunis.fi on nyt toiminnassa. Sivulla on varsin tuttua asiaa, vaikka ulkoasu onkin muuttunut. Seuratkaa nettisivuja, ne ovat pääasiallinen tuoreen tiedon tiedotuskanava, kun lehtemme ilmestyy vain muutaman kerran vuodessa. Erityisesti Ajankohtaista-sivua kannattaa käydä vilkaisemassa silloin tällöin. Kaikki vinkit, apu ja sisältöideat ovat tervetulleita!

KEVÄÄN TÄRKEÄ PÄIVÄMÄÄRÄ: 14.4.2024

Yhdistyksen vuosikokous pidetään Tampereella 14.4.2024. Koska tämä on yhdistyksen ensimmäinen vuosikokous, asialista poikkeaa hieman normaalista. Normaalisti kevätkokouksessa käsiteltäisiin vuosikertomus, tilinpäätös ja tilintarkastajien lausunnot: näitä ei meillä luonnollisesti vielä ole muodostunut. Sen sijaan käydään läpi 2024 toimintasuunnitelma, pannaan vireille sääntöjen muutokset tiettyjen säännöissä havaittujen virheiden korjaamiseksi, ja keskustellaan hallituksen kokoonpanosta.

Tämä hallitushan koottiin kasaan nopeasti nostamaan uusi yhdistys jaloilleen: nyt alkuvaihe alkaa olla ohi ja hallitukseen kaivataan edustusta laajemmin eri maakunnista kuin mikä tällä hetkellä on tilanne. Tekijöitä kaivataan! Tarkemmat yksityiskohdat selviävät kokouskutsusta tai vaikka ottamalla yhteyttä Timoon.

RYHTYISITKÖ TOIMITTAJAKSI?

Jäsenlehti Ystävän Tuki ilmestyy vuoden aikana kolmasti. Voit osallistua lehden sisältöön lähettämällä tarinoita; oman potilaanpolku-kertomuksen tai muuta ajankohtaista ja/tai kiinnostavaa juttua. Kuvia maisemista, luonnosta, tapahtumista jne. Olemme aiemmin julkaisseet myös jäsenten kirjoittamia runoja. Kuvissa esiintyviltä henkilöiltä tulee olla lupa julkaisemiseen. Myös juttuaiheita voi ehdottaa, vaikka itse et juttua kirjoittaisikaan.



Vuoden 2024 aikana ilmestyy vielä kaksi lehteä, kesä- ja joulukuussa. Kesäkuussa ilmestyvään lehteen aineisto tulee toimittaa toimistolle sähköpostilla toimisto@suunis.fi (deadline sivulla 4). Aineistojen saapuminen ajoissa on tärkeää, jotta lehti saadaan painoon suunnitellussa aikataulussa.

Lehden lisäksi myös nettisivut kaipaavat sisältöä ja tekijöitä. Jos sinulla on osaamista ja mielenkiintoa, ota ihmeessä yhteyttä!

ASIOINTI "TOIMISTOLLA"

Yhdistyksen "toimisto" sijaitsee kotonani Tampereella. Parhaiten meihin saa yhteyden sähköpostilla ja puhelimitse. Myös nettisivujen yhteydenottolomaketta voi käyttää. Allaolevassa kehyksessä on yhdistyksen kolme sähköpostiosoitetta. Nämä osoitteet ovat ikuisia: toimenhaltijat ehkä jatkossa vaihtuvat, mutta nämä osoitteet pysyvät samoina. Sama pätee toimiston, sihteerin ja puheenjohtajan puhelinnumeroihin: voit tallentaa nämä numerot puhelimeesi, ne eivät tule muuttumaan.

Eipä tässä muuta kuin iloista kevään odotusta kaikille, kyllä (kai) se talven selkä tahtuu tänäkin vuonna! ■

Marja

Suun ja nielun alueen syöpäyhdistys ry

Osoite: Haukunkatu 13, 33580 Tampere

050 352 6846 (toimisto, sihteeri) / 050 352 8457 (puheenjohtaja)

Sähköpostit: sihteeri@suunis.fi,
toimisto@suunis.fi, puheenjohtaja@suunis.fi

Nettisivut: www.suunis.fi

Syöpädiagnoosi

- Muutos sosiaalisissa suhteissa

Teksti: Mika-Matti Trogen



Syöpädiagnoosin saaminen on elämänmullistava tapahtuma, joka vaikuttaa potilaan fyysisen terveyden lisäksi myös psykologiseen hyvinvointiin ja sosiaalisiin suhteisiin. Tämä artikkeli tarkastelee, miten syöpä vaikuttaa yksilön vuorovaikutukseen perheen, ystävien ja työyhteisön kanssa.

Kun yksilö saa syöpädiagnoosin, se ei ainoastaan vaikuta häneen itseensä, vaan myös hänen läheisiinsä. Perheenjäsenet ja ystävät kokevat usein voimakkaita tunteita, kuten pelkoa, surua ja avuttomuutta. Heidän mukauduttava uuteen todellisuuteen, jossa heidän roolinsa saattavat muuttua - esimerkiksi hoitajaksi, emotionaaliseksi tueksi tai jopa taloudellisen tuen antajaksi.

Kommunikaatio on keskeinen osa läheisten suhteiden säilyttämistä diagnoosin jälkeen. Potilaat saattavat kamppailla ilmaistakseen tarpeitaan tai tunteitaan, kun taas perheenjäsenet ja ystävät voivat olla epävarmoja siitä, miten tukea tai keskustella vaikeista aiheista. Tärkeää on luoda avoin ja rehellinen kommunikaatioympäristö, jossa kaikki osapuolet voivat ilmaista tunteensa ja huolensa.

Perhe ja ystävät muodostavat potilaan ensisijaisen tukiverkon. Heidän roolinsa on kriittinen tarjottaessa henkistä, emotionaalista ja jopa fyysistä tukea. Tämä tuki voi ilmetä monilla tavoilla, kuten lääkärikäyntien yhteydessä avustaminen, arkiaskareissa auttaminen tai vain kuunteleminen ja läsnäolo vaikeina hetkinä.

Sopeutumisstrategiat ovat tärkeitä sekä potilaille että heidän läheisilleen. Tähän voi sisältyä yhteisten toimintojen jatkaminen, uusien harrastusten löytäminen yhdessä, tai jopa ammatillisen terapiatuen hankkiminen. Joissakin tapauksissa perheterapia tai ystävien kanssa käydyt avoimet keskustelut voivat olla hyödyllisiä.

Diagnoosin myötä perhesuhteet voivat syventyä, ja ystävyysuhteet voivat kehittyä uusille tasoille. Tämä aika voi olla mah-

dollisuus henkilökohtaiseen kasvuun sekä potilaalle että läheisille. Monet kertovat löytäneensä uuden arvostuksen elämälle ja suhteilleen syöpäkokemuksen myötä.

Perheen ja ystävien rooli syöpädiagnoosin saaneen elämässä on korvaamaton. Vaikka haasteita ilmenee, kyky mukautua, kommunikoida ja tukea toisiaan on avainasemassa potilaan toipumisprosessissa ja elämänlaadun ylläpitämisessä. Läheisten suhteiden syventäminen ja yhteisten voimavarojen löytäminen voivat tuoda valoa vaikeidenkin aikojen läpi.

Työ ja sosiaaliset verkostot syöpädiagnoosin jälkeen

Syöpädiagnoosi tuo usein mukanaan merkittäviä muutoksia potilaan työelämässä. Työkyky ja -tehtävät voivat muuttua sairauden ja hoidon vuoksi. Joillekin se voi tarkoittaa työstä poissaoloja, osa-aikatyötä tai jopa työtehtävien uudelleenjärjestelyä. Työnantajien ja työkavereiden tuki on tässä tilanteessa kriittistä, ja työpaikan sopeutumiskyky ja joustavuus ovat avainasemassa.


Työkaverit voivat reagoida monin eri tavoin syöpädiagnoosiin. Jotkut saattavat tarjota välitöntä tukea ja ymmärrystä, kun taas toiset voivat olla epävarmoja siitä, miten toimia. Työyhteisöjen tietoisuuden lisääminen

”VERTAISTUKIRYHMÄT VOIVAT AUTTAA VÄHENTÄMÄÄN YKSINÄISYYDEN JA ERISTÄYTYMISEN TUNTEITA”

ja koulutus syöpäpotilaiden kohtaamisesta työpaikalla voi olla hyödyllistä. Tämä auttaa luomaan ympäristön, jossa potilas tuntee olonsa ymmärretyksi ja tuetuksi.

Sosiaaliset verkostot, kuten työtoverit ja ammatilliset kontaktit, voivat olla tärkeitä emotionaalisia ja jopa käytännöllisiä tukiresursseja. Verkostot voivat tarjota ymmärrystä, vertaistukea ja jopa auttaa käytännön asioissa, kuten työmatkoissa tai arjen askareissa.

Syöpäpotilaat kohtaavat usein haasteen tasapainotella työelämän ja henkilökohtaisen elämän, erityisesti terveydenhuollon tarpeiden, välillä. Työpaikan joustavuus, kuten etätyömahdollisuudet tai mukautetut työajat, voi auttaa ylläpitämään tätä tasapainoa. Työpaikan tuki ja ymmärrys ovat avainasemassa tässä prosessissa.

 Kuvituskuva: shutterstock.com





”SYÖPÄDIAGNOOSI VOI LAUKAISTA MONENLAISIA PSYKO- LOGISIA REAKTIOITA, JOTKA VAIHTELEVAT YKSILÖLLISESTI”

Työ on monille tärkeä osa identiteettiä ja itsetuntoa. Syöpädiagnoosi ja siihen liittyvät työelämän muutokset voivat vaikuttaa henkilön käsitykseen omasta itsestään ja ammatillisesta roolistaan. Tässä yhteydessä on tärkeää tarjota potilaille mahdollisuuksia keskustella näistä tuntemuksista ja löytää uusia tapoja määrittellä itsensä ja ammatillinen identiteettinsä.

Työ ja sosiaaliset verkostot ovat keskeisiä tekijöitä syöpäpotilaan elämässä diagnoosin jälkeen. Työpaikan tuki, joustavuus ja avoin kommunikaatio ovat ratkaisevan tärkeitä potilaan hyvinvoinnin ja työelämään paluun kannalta. Sosiaaliset verkostot tarjoavat arvokasta emotionaalista tukea ja yhteisöllisyyttä, joka voi auttaa potilasta navigoimaan syöpäkokemuksen läpi.

Vertaistuki on yksi tärkeimmistä resursseista, joihin syöpäpotilaat voivat turvautua. Tämän tuen arvo piilee samankaltaisten kokemusten jakamisessa; se tarjoaa mahdollisuuden puhua avoimesti pelkojen, toiveiden ja kokemusten kanssa ihmisten kanssa, jotka todella ymmärtävät. Vertaistukiryhmät voivat auttaa vähentämään yksinäisyyden ja eristäytymisen tunteita, jotka ovat yleisiä syöpädiagnooitujen keskuudessa.

Yhteisölliset tukiryhmät, kuten syöpäjärjestöt ja online-foorumit, tarjoavat paitsi emotionaalista tukea, myös käytännöllistä tietoa ja resursseja. Nämä ryhmät tarjoavat tietoa erilaisista hoidoista, selviytymisstrategioista ja voivat auttaa potilaita ja heidän perheitään löytämään tarvittavat palvelut. Ryhmien tapaamiset, olivatpa ne sitten henkilökohtaisia tai virtuaalisia, tarjoavat turvallisen tilan keskustelulle ja yhteisöllisyydelle.

Sosiaalinen media on muuttanut tapaa, jolla ihmiset saavat tukea. Syöpäpotilaat ja heidän perheensä voivat käyttää sosiaalisen median alustoja yhteydenpidon välineenä, joka tarjoaa pääsyn laajaan vertaistukiver-

kostoon. Sosiaalinen media mahdollistaa kokemusten jakamisen ja tuen saamisen reaaliajassa, mikä voi olla elintärkeää erityisesti niille, jotka eivät pääse fyysisiin tukiryhmiin.

Osallistuminen yhteisöllisiin toimintoihin, kuten hyväntekeväisyystapahtumiin, tietoisuuskampanjoihin tai vapaaehtoistyöhön, voi antaa syöpäpotilaille tunteen tuki-tyksestä ja yhteenkuuluvuudesta. Tämä aktiivinen osallistuminen ei ainoastaan auta muita samassa tilanteessa olevia, vaan voi myös edistää potilaan omaa henkistä hyvinvointia.

Tutkimukset ovat osoittaneet, että vertaistuki voi olla merkittävässä roolissa syöpäpotilaan toipumisprosessissa. Tuki auttaa käsittelemään sairauden henkisiä ja emotionaalisia vaikutuksia, lisäämään positiivista asennetta ja vahvistamaan selviytymistaitoja. Vertaistuen avulla potilaat voivat myös oppia uusia strategioita päivittäisen elämän hallintaan sairauden aikana.

Vertaistuki ja yhteisöllisyys ovat elintärkeitä elementtejä syöpäpotilaan elämässä. Ne tarjoavat paitsi emotionaalista ja sosiaalista tukea, myös konkreettisia resursseja ja tie-

”TOIPUMISPROSESSI SYÖPÄDIAGNOOSIN JÄLKEEN EI OLE PELKÄSTÄÄN FYYSINEN, VAAN MYÖS PSYKOLOGINEN JA SOSIAALINEN”

toa. Yhteisöllisyys ja vertaistuen verkostot voivat auttaa potilaita tuntemaan itsensä voimaantuneiksi ja vähemmän eristäytyneiksi, mikä on olennaista heidän toipumis- ja sopeutumisprosessissaan.

Psykologiset vaikutukset ja sosiaalinen erityisyys syöpädiagnoosin jälkeen

Syöpädiagnoosi voi laukaista monenlaisia psykologisia reaktioita, jotka vaihtelevat yksilöllisesti. Yleisiä tunteita ovat ahdistus, masennus, pelko ja epävarmuus tulevaisuudesta. Potilaat saattavat kokea myös vihan tunteita tai syyllisyyttä, mikä voi vaikuttaa heidän sosiaaliseen kanssakäymiseen ja suhteisiinsa.

Diagnoosin jälkeen potilaat voivat tuntea olevansa sosiaalisesti eristyneitä. Tämä voi johtua fyysisistä rajoituksista, kuten väsymyksestä ja sairaalakäynneistä, tai henkisistä esteistä, kuten haluttomuudesta osallistua sosiaalisiin tapahtumiin. Tämä voi johtaa yksinäisyyden tunteisiin ja sosiaalisten suhteiden heikkenemiseen.

Psykologisen tuen tarve on tärkeä osa syöpäpotilaan hoitoa. Tämä voi sisältää ammatillista terapiaa, kuten puheterapiaa tai kognitiivista käyttäytymisterapiaa, jotka auttavat käsittelemään sairauden henkisiä vaikutuksia. Ryhmäterapia ja vertaistukiryhmät voivat myös tarjota arvokasta tukea.

Syöpä ja sen hoito voivat vaikuttaa merkittävästi potilaan itsetuntoon ja minäkuvaan. Fyysiset muutokset, kuten hiustenlähtö tai painon muutokset, sekä kyvyttömyys jatkaa normaaleja aktiviteetteja, voivat haastaa potilaan käsitystä itsestään. Tukeminen itsetunnon ja minäkuvan vahvistamisessa on tärkeä osa kokonaisvaltaista hoitoa.

Syöpädiagnoosi voi pakottaa potilaat uudelleenmäärittelemään sosiaaliset suhteensa.



Tämä prosessi voi sisältää uusien tapojen löytämisen yhteydenpitoon läheisten kanssa, uusien sosiaalisten tukiverkostojen luomisen tai jopa olemassa olevien suhteiden päättämisen. Sosiaalisten suhteiden uudelleenmäärittely voi olla osa sopeutumisprosessia ja henkistä kasvua.

Syöpädiagnoosin psykologiset vaikutukset ja niiden aiheuttama sosiaalinen erityisyys ovat monimutkaisia ja vaativat huolellista huomiota. On tärkeää tunnistaa ja käsitellä näitä psykologisia haasteita osana kokonaisvaltaista hoitoa. Tämä voi sisältää ammatillista psykologista tukea, vertaistukea ja avoimen dialogin ylläpitämistä läheisten kanssa. Tunnustamalla ja puutumalla näihin psykologisiin ja sosiaalisiin vaikutuksiin, syöpäpotilaat voivat löytää uusia tapoja sopeutua ja jatkaa elämäänsä merkityksellisellä tavalla.

Yhteisöllisyyden ja tuen vaikutus toipumiseen

Toipumisprosessi syöpädiagnoosin jälkeen ei ole pelkästään fyysinen, vaan myös psykologinen ja sosiaalinen. Yhteisöllisyyden ja sosiaalisen tuen merkitys korostuu tässä

vaiheessa. Tuki perheeltä, ystävilta, työyhteisöltä ja vertaistukiryhmiltä voi olla ratkaisevan tärkeää potilaan toipumisen ja elämänlaadun kannalta. Positiiviset ja kannustavat sosiaaliset suhteet voivat edistää sekä henkistä että fyysistä toipumista.

Syöpäkokemus voi johtaa henkilökohtaisen resilienssin, eli psyykkisen sitkeyden, kehittymiseen. Monet syöpäpotilaat raportoivat, että he ovat oppineet arvostamaan elämää enemmän ja ovat kehittäneet vahvemman selviytymiskyvyn. Tämä resilienssi voi auttaa heitä kohtaamaan tulevat haasteet positiivisemmin ja päättäväisemmin.

Muutoksen hyväksyminen

Toipuminen voi tarkoittaa uuden elämäntavan hyväksymistä. Tämä voi sisältää muutoksia ruokavalioon, liikuntatottumuksiin, työelämään ja sosiaalisiin aktiviteetteihin. Hyväksymällä nämä muutokset ja sopeutumalla uuteen normaaliin, potilaat voivat löytää uusia tapoja nauttia elämästä ja tuntea itsensä täyteläisiksi.

Elämänlaadun parantaminen on keskeinen osa toipumisprosessia. Tämä tarkoittaa fyysisen hyvinvoinnin, henkisen tasapainon ja sosiaalisten suhteiden harmonian saavuttamista. Toivo on voimakas voimavara toipumisessa. Se ei tarkoita pelkästään sairauden selättämistä, vaan myös uusien mahdollisuuksien ja elämäkokemusten löytämistä.

Yhteenveto

Toipuminen syöpädiagnoosin jälkeen on monimutkainen ja henkilökohtainen prosessi, joka vaatii aikaa ja kärsivällisyyttä.

On tärkeää muistaa, että vaikka matka voi olla vaikea, tuen, yhteisöllisyyden ja henkilökohtaisen kasvun kautta on mahdollista löytää uusi merkitys ja ilo elämässä. Tämä prosessi on yhtä paljon henkinen ja sosiaalinen matka kuin fyysinenkin. Toipumisessa korostuu potilaan kyky mukautua uuteen todellisuuteen, luoda uusia merkityksiä ja ylläpitää toivoa ja positiivisuutta elämän jokaisessa vaiheessa. ■





ETELÄ-POHJANMAA



Kokoontumispaikka

Seinäjoen järjestöalo
Kalevankatu 2, Seinäjoki
käyntiosoite: Ruukintie 1 (entinen Omena-hotelli)



Kokoontumiset

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

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

Timo Kujanpää
tukihenkilö suunalue
Kauhajoki
050 352 8457 / puheenjohtaja@suunis.fi

Yhteyshenkilöt auttavat osaston ja tukihenkilötoimintaan liittyvissä asioissa.

HÄMEENLINNA



Kokoontumiset

Hämeenlinnan ryhmällä ei ole kokoontumisia.



Osaston yhteyshenkilöt

Heikki Roiha
yhteyshenkilö, tukihenkilö kurkunalue
Hämeenlinna
044 510 2912 / roihaheikki@gmail.com

Tarja Suominen
yhteyshenkilö, tukihenkilö suunalue
Hämeenlinna
040 584 4232 / tarja.suomineng1@gmail.com

Yhteyshenkilöt auttavat osaston ja tukihenkilötoimintaan liittyvissä asioissa.

KESKI-SUOMI



Kokoontumiset

Osastolle kaivataan aktiivisia toimijoita. Toiminnasta kiinnostuneita pyydetään ottamaan yhteyttä yhteyshenkilöihin.



Osaston yhteyshenkilöt

Timo Kujanpää
puheenjohtaja
050 352 8457 / puheenjohtaja@suunis.fi

Marja Toivonen
sihteeri
050 352 6846 / marjatoivonentampere@gmail.com
tai sihteeri@suunis.fi

KYMENLAAKSO



Kokoontumiset

Kevätkauden mahdollisista tapahtumista tiedotetaan tarkemmin sähköpostilla tai tekstiviestillä.

Yhteydenottojen helpottamiseksi toivomme, että mahdollisimman moni ilmoittaa sähköpostiosoitteen, josta hänet tavoittaa.

Osaston yhteyshenkilönä toimii Raija Maja, yhteystiedot alla. Yhteyshenkilö auttaa osaston toimintaan ja tukihenkilötoimintaan liittyvissä asioissa.



Osaston yhteyshenkilöt

Raija Maja, Kouvola
puh. 050 573 7513 / maja.raija1@gmail.com

PIRKANMAA



Kokoontumispaikka

Voimisteluopiston kerhohuone
Väinöläkatu 2, Tampere
käynti pihalta (oven vieressä teksti Säätio sali)



Kokoontumiset

Tervetuloa mukaan toimintaan!

Kokouksemme ovat mukavia matalan kynnyksen tapaamishetkiä kahvin ja vertaistuen merkeissä.

Kokoontumiset alla mainittuina
lauantaipäivinä kello 12:00:

- Kuukausikokoukset 2.3.2024 ja 4.5.2024.

Huom. aiemmin ilmoitettu 6.4.
kokous on peruttu.

Tervetuloa mukaan toimintaan!



Osaston yhteyshenkilöt

Jari Veija
puheenjohtaja
Ylöjärvi
045 221 4141 / vejari61@gmail.com

Maija Vesasto
sihteeri
Tampere
0400 784 189 / maija.vesasto@jippii.fi

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

Yhteyshenkilöt auttavat osaston ja
tukihenkilötoimintaan liittyvissä asioissa.

POHJOIS-KARJALA



Kokoontumiset

Osastolle kaivataan aktiivisia toimijoita. Toiminnasta kiinnostuneita pyydetään ottamaan yhteyttä yhteyshenkilöihin.



Osaston yhteyshenkilöt

Timo Kujanpää
puheenjohtaja
050 352 8457 / puheenjohtaja@suunis.fi

Marja Toivonen
sihteeri
050 352 6846 / marjatoivonentampere@gmail.com
tai sihteeri@suunis.fi

POHJOIS-SAVO



Kokoontumispaikka

Pohjois-Savon Syöpäyhdistys ry
Kuninkaankatu 23b, Kuopio



Kokoontumiset

Kokoontumiset joka kuukauden
ensimmäinen tiistai kello 14:30

Muista mahdollisista kokoontumisista ja tapahtumista tiedotetaan sähköpostilla tai tekstiviestillä.

Tiedonkulun helpottamiseksi lähetä yhteystietosi Marlis Patjalle niin saat tekstiviestillä tai sähköpostilla tietoja paikallisista tapahtumista. Yhteystiedot löytyvät alta.

TERVETULOA!



Osaston yhteyshenkilöt

Anita Jämsén
puheenjohtaja
Kuopio

040 737 5573 / anita.hepskukkuu@gmail.com

Antti Kantelinen
varapuheenjohtaja, tukihenkilö suunalue
Kuopio
040 716 5955

Mira Iso-Järvenpää
sihteeri
Vartiala (Kuopio)
040 353 7517 tai / mira.isojarvenpaa@gmail.com

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

Yhteyshenkilöt auttavat osaston ja tukihenkilötoimintaan liittyvissä asioissa.

POHJOIS-SUOMI



Kokoontumispaikka

Aleksinkulma
Aleksanterinkatu 9, Oulu



Kokoontumiset

Kokoontumiset joka kuukauden
toinen maanantai kello 13:00

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.



Osaston yhteyshenkilöt

Sakari Pelkonen
puheenjohtaja
Haapavesi

044 567 2452 / sakari.pelkonen@gmail.com

Antti Lamminpää
varapuheenjohtaja
Oulu

040 574 0694 /
antti.lammipaa@dnainternet.net

Eija Matero
sihteeri, rahastonhoitaja
syöpätautien sairaanhoitaja OYS, KNKT PLK
050 545 2693 / eija.matero@gmail.com

Yhteyshenkilöt auttavat osaston ja tukihenkilötoimintaan liittyvissä asioissa.

PÄIJÄT-HÄME



Kokoontumispaikka

Avoin



Kokoontumiset

Kokoontumisajat täsmennetään myöhemmin. Seuraa sivuamme yhdistyksen nettisivuilla.

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



Osaston yhteyshenkilöt

Jukka Purho
puheenjohtaja
Kärkölä

040 514 2635 / jukka.purho43@gmail.com

Tuomo Mikkonen
sihteeri, rahastonhoitaja, tukihenkilö
kurkunalue
Lahti

040 5188 960 / tjmikkonen@gmail.com

Yhteyshenkilöt auttavat osaston ja tukihenkilötoimintaan liittyvissä asioissa.

SAIMAA



Kokoontumiset

Kuulut Saimaan osastoon kun asut Mikkelin, Savonlinnan tai Etelä-Karjalan keskussairaaloiden vaikutusalueella.

Kokoontumisista ja tapahtumista tiedotetaan sähköpostilla tai tekstiviestillä.

Tiedon saamiseksi ja tiedon kulun helpottamiseksi lähetä yhteystietosi 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

Jaana Wilska
Simpele

050 573 2591 / jaanawilska@hotmail.com



TURKU



Kokoontumiset

Kokoontumiset mainittuina maanantaipäivinä
kello 12:00

Tiedon saamiseksi ja tiedon kulun helpottami-
seksi lähetä yhteystietosi Keijolle tai Merjalle
niin saat tekstiviestillä tai sähköpostilla tietoja
paikallisista tapahtumista. Yhteystiedot löyty-
vät alta.

Tervetuloa kaikki jäsenet ja muut
toiminnastamme kiinnostuneet!



Osaston yhteyshenkilöt

Keijo Kulmala
puheenjohtaja
Turku

050 524 9592 / keijo.kulmala@hotmail.com

Jouko Kaatrakoski
varapuheenjohtaja, tukihenkilö kurkunalue
Turku
040 482 3290

Merja Lindqvist
sihteeri, taloudenhoitaja
Naantali
040 514 6045 / merjakr.lindqvist@gmail.com

Yhteyshenkilöt auttavat osaston ja
tukihenkilötoimintaan liittyvissä asioissa.

UUSIMAA



Kokoontumiset

Kokoukset ovat tällä hetkellä tauolla.

Pahoittelemme asiasta,
pyrimme löytämään kokoustilat.

Ilmoitamme kun ajankohta ja
paikka varmistuvat.



Osaston yhteyshenkilöt

Yrjö Särkinen (S)
Espoo

040 774 3732
yrjo.sarkinen@gmail.com

Yhteyshenkilöt auttavat osaston ja
tukihenkilötoimintaan liittyvissä asioissa.



Nettisivut valmiina palvelukseen!

Yhdistyksen nettisivut on julkaistu osoitteessa www.suunis.fi.

Lehden painoon mennessä pöytäkoneella selattavat sivut ovat jo valmiit, mutta tabletti- ja mobiilisivut vaativat vielä joitain parannuksia. Pienellä tuurilla nekin on lehden ilmestyessä saatu jo korjattua.

Sivujen rakenne noudattaa hyvin pitkälti vanhan yhdistyksen sivujen rakennetta. Päätasolla etusivun alla on seitsemän alaotsikkoa, joista neljällä on alisivuja (kuva 1).

Ajankohtaista -sivulla kerrotaan viimeisimmät uutiset. Ne päivittyvät sitä mukaa kun asioita tapahtuu, joten tätä sivua seuraamalla pysyt ajan tasalla yhdistyksen uutisista.

Yhdistyksestä – sivuilla on esittely yhdistyksen toiminnasta, säännöt ja listaus hallituksesta, sekä yhteenveto varainhankintakanavistamme.

Paikallisosastot – kullakin paikallisosastolla on oma sivunsa, jolla se kertoo toiminnastaan. Tältä löytyy kokousten päivämäärät ja paikat sekä yhteyshenkilöt.

Jäsenyys – sivuilla kerrotaan jäsenyyden eduista, jäseneksi liittymisestä. Tästä osiosta löytyy myös tietosuojaseloste: selvitys siitä, miten yhdistykselle annettuja henkilö- ja muita tietoja käsitellään.

Tapahtumat – sivulle nostamme tärkeitä tapahtumia, sekä omia että linkkejä muiden kiinnostavien tahojen tapahtumiin. Huomaa, että paikallisosastojen tapahtumat

kuitenkin löytyvät niiden omilta sivuilta ”paikallisosastot” -sivuilta.

Tukea ja tietoa – sivuilla on perustietoa suun ja nielun alueen syövästä ja suunhoito-ohjeita. Täältä löydät myös listan yhdistyksen tukihenkilöistä sekä lehtiarkiston, jossa on Uusi Ääni – ja Ystävän Tuki -lehden kaikki ilmestyneet numerot vuodesta 2010 lähtien.

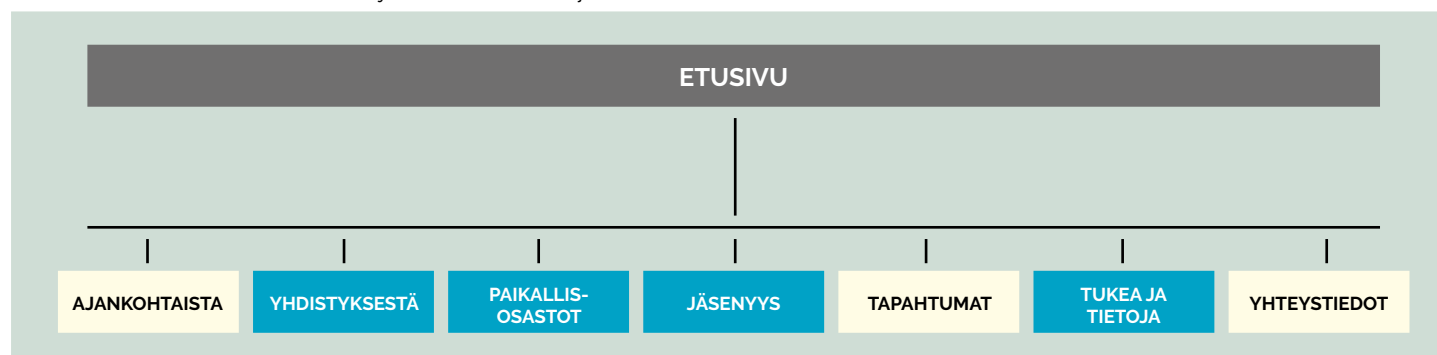
Yhteystiedot -sivulta löydät yhdistyksen yhteystiedot. Tällä sivulla on myös yhteydenottolomake, jolla voit lähettää viestin yhdistykselle.

Palaute ja ideat tervetulleita!

Mitä pidät sivustosta? Olisiko aihetta muuttaa tai lisätä jotain? Palaute ja ideat ovat hyvin tervetulleita! ■

www.suunis.fi

Kuva 1. Päätaso. Kuvassa sinisellä merkityillä sivuilla on alisivuja.



Budjettimatkailulla piristystä arkeen

Teksti: Maija Vesanto

Arkea voi piristää myös pienellä budjetilla. Maija kertoo elämysmatkasta Suomen Turkuun

Nyt on 16. vuoteni budjettimatkustelua kotimaan matkailun tiimoilta. Tämän vuoden ensimmäinen matka suuntautui Turkuun. Turku on monien mahdollisuuksien kaupunki. Siellä on kaikille varmasti monenlaista nähtävää ja koettavaa.

Koska junat eivät kulkeneet ratavaurion vuoksi, matkustin bussilla. Bussissa söin eväitä (mummu opettanut joskus kun olin pikku likka), eväitten ohessa katselin talvisia maisemia bussin ikkunasta. Ehdin ottaa pienen lepo hetken. Oli kiva saapua Turkuun levänneenä.



”TARKOITUKSENA LÖYTÄÄ HELPOSTI, SUJUVASTI SYÖTÄVÄÄ EVÄSTÄ ITSELLENI HOTELLIN JÄÄKAAPPIIN”

Ensimmäiseksi suuntasin kahville Coffee Houseen. Sen jälkeen ostamaan yhden naisen eväitä. Tarkoituksena löytää helposti, sujuvasti syötävää evästä itselleni hotellin jääkaappiin.

S-market Wiklundilta löytyi, liian isosta valikoimasta huolimatta.

Sitten suunta Omena hotelli Kauppias-kadulle, kun avainkoodi alkoi toimimaan

klo14. Sain toivomani päätyhuoneen. Se ilahdutti minua tavattomasti. Huone oli tilava ja avara, ikkunat oli Tuomiokirkon puolelle, eli toiselle puolelle Aurajokea. 6 krs:ssa oli rauhallista ja hiljaista. Olin alkuviikosta liikkeellä. "Asettauduin " taloksi hotellihuoneeseen sekä söin välipalaa. Sen jälkeen lähdin kohti tuomiokirkkoa. Tarkoitus kierrellä kirkossa ja katsella ympärilläni tarkemmin.





Turun tuomiokirkossa on ovet auki ma-su 9-18, vahtimestari paikalla. Päivystävä pappi klo 15-17. Huomaan että porukkaa tulee kirkon ovesta sisään ja kulkevat suoraan penkeille istumaan. Onko tässä meluisassa maailmassa hiljaisuus sekä rauhoittuminen uusi nouseva trendi? Mene ja tiedä.

Lähtiessäni kirkosta pois, jäin ihmettelemään kirkon vierellä olevaa patsasta. Joka oli Per Brahe, Suomen kenraalikuvernööri. Itse googlasin hlön sekä luin Wikipediasta lisää hänestä.

Palasin hotellihuoneelle syömään ja iltakahvin hain kauppatorin R-kioskilta. Sitten suuntasin Kaskenmäkeen, sillä tiesin entuudestaan, että bar Uusi Apteekki on turkulaisen kirjailija Reijo Mäen kirjoittamissa Vares-kirjoissa seikkailevan yksityisetsivä Jussi Varesen kantapaikka.



Juomaksi valikoitui kaakao ja janojuomaksi alkoholiton siideri, lääkepullossa tarjoiltuna. Bar:ssa oli varsin leppoisa tunnelma. Ohessa tuli luettua päivän lehdet: Turun sanomat ovat siinä alkuperäisessä koossa, Hesari, ja molemmat iltapä lehdet.

En huomannut ajankulua yhtään... kello oli pian lähemmin ilta 22. Oli aika lähteä hotellille iltatoimien ja iltapala, sitten unille valmiiksi pedattuun sänkyyn. Kiva!

Hyvin nukutun yön jälkeen suuntasin läheiseen kahvilaan aamupalalle, hieman jouduin aamiaissämpylää freesaamaan terveellisemmäksi, mutta se oli pieni haitta se. Kahvia koneeseen, että alkaa heräilemään.

Syönnin ohessa katselin Turun kauppatorin elämää arkisena aamuna.

Kotiin lähtiessäni otin taksin, jolla pääsin juna asemalle. Junaa piti odotella 1,5h kun Turussa ei ollut yhtään kalustoa. Junakalusto oli tarkistettavana, raideproblematiikan johdosta. Mutta pitkän odottelun jälkeen juna tuli ja päästiin ehjänä Tampereelle.

Kyllä iso kahvi lämmitti mieltä ja kehoa 1,5h ulkosalla olon jälkeen.

Palaan jossain vaiheessa Turkuun takaisin, siellä on vielä nähtävää lisää. Mutta nyt on uusi budjettimatka hautumassa ajatusmysteissä. Siitä taas tulee oma seikkailunsa taas! ■

Terveiset Kuopiosta, Pohjois-Savon paikallisosastolta!

Pidämme yhteisiä tapaamisia kerran kuukaudessa kahvitellen ja keskustellen erilaisista asioista. Tapaamisemme eivät ole pönöttäviä, vaikkakin puhumme myös vakavista, omia sairauksiamme koskevista asioista.

Pohdimme yhdessä myös yleismaailmallisia aiheita ja omia muistojamme. Koemme, että nämä tapaamiset tuovat meille iloa elämään. Ryhmässämme käy sairastuneita ja läheisiä. Toivomme, että pystyisimme viemään tietoa toiminnastamme useammalle tämän sairauden kanssa kipuilevalle.

Olemme iloisia, että uusi yhdistys jatkaa meille tärkeiden asioiden käsittelemisessä. Lämpimät kevään toivotukset kaikille! ■

Kuvassa vasemmalla Antti Kantelinen ja Marlis Patja, oikealla ylhäältä Ritva Korhonen, Matti Jutila ja Ulla Räisänen. Kuvasta puuttuu Anita Jämsén









OLITKO AIKAINEN LINTU?

Ehditkö laittaa jäsenhakemuksen nettisivujen kautta jo joulukuussa tai tammikuussa, tai aivan helmikuun alussa --- eikä mitään ole kuulunut?

Siinä tapauksessa hakemuksesi on luultavasti joutunut hukkaan, ja sinun tulisi tehdä hakemus uusiksi.

Meillä oli tuona aikana ongelma toimiston sähköpostin kanssa, ja hakemukset, jotka on lähetetty ennen 8.2.2024 ovat ns. "kadonneet bittiavaruuteen", eli ne ovat hävinneet pysyvästi.

Mutta ei hätää! Voit tehdä uuden hakemuksen, eikä haittaa, vaikka tekisitkin tuplahakemuksen, käsittelemme sen vain kertaalleen.

Hakemuksen voi tehdä täällä: www.suunis.fi/hakemus, tai viereisellä sivulla on postitettava hakemuslomake. Voit myös laittaa tiedot sähköpostilla osoitteeseen toimisto@suunis.fi.

Jos olet saanut sähköpostitse vahvistuksen jäsenyydestä, asia on kohdaltasi kunnossa



Jäsenlomake

SUUN JA NIELUN ALUEEN SYÖPÄYHDISTYS RY
Haukunkatu 13
Puh. 050 352 6846
33580 Tampere
Sähköposti: toimisto@suunis.fi
Sivusto: www.suunis.fi

Jäseneksi hakeminen käy kätevimmin netissä, osoitteessa www.suunis.fi.

Pyydämme käyttämään nettihakemusta, mikäli suinkin mahdollista.

Voit myös postittaa alla olevan lomakkeen, jos sähköinen hakemus ei ole mahdollinen.

Jäsenmaksu vuonna 2024 on 30e/vuosi. Saat maksutiedot myöhemmin.

Täytä lomeke selkeällä käsialalla:

Päiväys	<input type="text"/>
Nimi	<input type="text"/>
Lähiosoite	<input type="text"/>
Postitoimipaikka	<input type="text"/>
Puhelinnumero	<input type="text"/>
Sähköpostiosoite	<input type="text"/>
Syntymäaika	<input type="text"/>

Jäsenyyttä ja sairautta koskevat tiedot

<input type="checkbox"/> kurkunpäänsyöpä, sairastumisvuosi	<input type="text"/>
<input type="checkbox"/> suunalueen syöpä, sairastumisvuosi	<input type="text"/>
<input type="checkbox"/> nielunalueensyöpä, sairastumisvuosi	<input type="text"/>

kannatusjäsen

En halua, että tietojani luovutetaan yhdistyksen osastojen käyttöön (osaston jäsenposti)

En halua, että tietojani luovutetaan Syöpäjärjestöjen toimintaan tai palveluihin liittyviin kyselyihin.

Lähetä liittymislomake osoitteella:

Suun ja nielun alueen syöpäyhdistys ry
Haukunkatu 13
33580 Tampere

Jäsentiedot rekisteröidään jäsenrekisteriin, jossa käsitellään jäsenten henkilötietoja. Rekisteriä ylläpitää Suun ja nielun alueen syöpäyhdistys ry. Rekisteröidyillä (jäsenellä) on oikeus tarkastaa häntä koskevat rekisterissä olevat tiedot ja saada jäljennös häntä koskevista tiedoista. Tarkastuspyyntö tulee esittää yhdistykselle kirjallisesti.

2024 jäsenmaksuista

Suun ja nielun alueen syöpäyhdistys ry:n vuoden 2024 jäsenmaksu on 30€ sekä jäseniltä että kannatusjäseniltä.

Koska ja miten jäsenmaksu maksetaan?

Kun yhdistyksen hallitus on hyväksynyt jäsenhakemuksesi, lähetämme sinulle tervetuliaissähköpostin, jossa on kerrottu maksuohjeet. Mikäli olet tehnyt jäsenhakemuksen postitse, lehdestä löytyvän lomakkeen avulla, saat ohjeet kirjeitse.

Jäsenmaksu tulee maksaa jäsenyyvuoden aikana.

Tapa 1. Maksu verkkokaupassa

Meillä on nyt verkkokauppa, jossa voit maksaa jäsenmaksun tai kannatusjäsenen jäsenmaksun -- myöhemmin tänä vuonna on tarkoitus saada sinne myös muita tuotteita myyntiin.

Helpoiten pääset verkkokauppaan, kun kirjoitat nettiselaimen osoitteen <https://holvi.com/shop/suunis/>. Se vie sinut Suunis verkkokaupan etusivulle, josta voit valita haluamasi tuotteen: punainen ruusu on potilasjäsenen vuosimaksu, ja keltainen on kannatusjäsenen vuosimaksu.

Seuraavalla sivulla näpätää ”Lisää koriin” painiketta, jolloin valitsemasi tuote (esimerkissä potilasvuosimaksu) siirtyy ostoskoriisi.



Suunis verkkokauppa

Tervetuloa Suun ja nielun alueen syöpäyhdistys ry:n verkkokauppaan! Täällä voit maksaa vuotuisen jäsenmaksunne.

Web-sivusto
<https://www.suunis.fi>

Yhteys sähköposti
toimisto@suunis.fi

Aloita valitsemalla potilasmaksu (punainen ruusu) tai kannatusjäsenen maksu (keltainen ruusu).



JÄSENMAKSU 2024 - POTILASJÄSEN

30,00 €

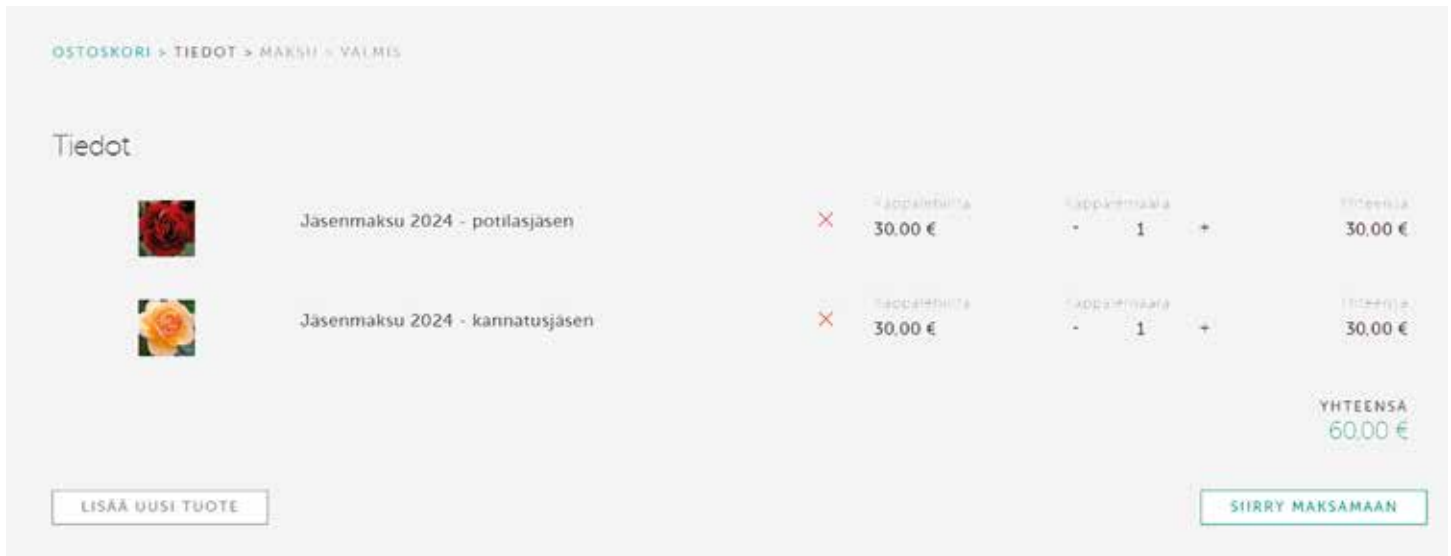
Potilasjäsenen jäsenmaksu kalenterivuodelle 2024



JÄSENMAKSU 2024 - KANNATUSJÄSEN

30,00 €

Kannatusjäsenen jäsenmaksu kalenterivuodelle 2024



Ostoskori, jossa on kaksi tuotetta.

Ostoskorissa voit joko valita ”Lisää uusi tuote”-napin ja lisätä toisen tuotteen (esim. kannatusjäsenen vuosimaksun), tai napauttaa ”Siirry maksamaan” nappia, joka vie sinut ostoskorin yhteenvetosivulle. Tällä sivulla on jokaisen jäsenmaksutuotteen kohdalla kenttä, jossa kysytään tunnistetieto. Syy tähän on se, että meidän tulee yhdistyksessä pystyä tunnistamaan, ketä jäsentä maksu koskee. Tunnistetiedoksi käy jäsenen koko nimi, jäsennumero, tai syntymäaika (ilman henkilöturvattuun loppuosaa).



Kun painat ”Jatka” nappia, pääset valitsemaan maksutavan, ja siitä eteenpäin maksu toimii kuten mikä tahansa verkkokaupan maksu.

Kun maksu on maksettu, palaat kaupan kiitossivulle, jossa on yhteenveto maksustasi. Saat myös sähköpostiisi kuitin. Kaupasta ei tarvitse erikseen kirjautua ulos.

Kaikissa jäsenmaksuihin liittyvissä kysymyksissä voit olla yhteydessä toimistoon (toimisto@suunis.fi tai 050 352 6846)

Tapa 2. Maksu pankissa

Jäsenmaksun voi maksaa yhdistyksen tilille, kun olet saanut vahvistuksen jäsenyyden hyväksymisestä. Yhdistyksen tili on Holvi-yrityspankissa, tilinumero on FI35 7997 7990 6056 56 ja saaja Suun- ja nielun alueen syöpäyhdistys ry. Maksuun liittyy muutama muistettava asia:

- Maksa vain yksi jäsenmaksu kerrallaan. Useilla meistä esimerkiksi puoliso tai muu läheinen on kannatusjäsen. Tällaisessa tapauksessa jokainen jäsenmaksu tulisi selvyden vuoksi suorittaa omana maksunaan.
- Käytä viestikenttää

Emme lähetä pankkisiirtolomakkeita, joissa olisi viite valmiina, ja maksun mukana meille välittyy ainoastaan maksajan tilinomistajan nimi. Siksi on tärkeää kirjoittaa viestikenttään tieto, joka auttaa meitä kohdistamaan maksun oikealle jäsenelle. Tämä on erityisen tärkeää silloin, kun maksajan nimi on ei ole sama kuin jäsenen nimi (esimerkiksi, jos maksat vaikkapa perheenjäsenen kannatusmaksun, tai maksat useamman maksun kerralla). Tunnistetiedoksi käy jäsenen/jäsenten koko nimi, jäsennumero, tai syntymäaika (ilman henkilöturvattuun loppuosaa).

Saajan tilinumero	FI35 7997 7990 6056 56	TILISIIRTO	
Saaja	Suun- ja nielun alueen syöpäyhdistys ry	Tunnistieto: Jäsenen nimi, jäsennumero tai syntymäaika	
Maksajan nimi ja osoite			
Allekirjoitus		Viitenumero	
Tilit nro		Eräpäivä	EUR 30

Tässä yhdistyksen viralliset säännöt sellaisena, kuin PRH ne hyväksynyt. Säännöistä on jo löytynyt muutama kohta, joita pitää korjata, esimerkiksi syyskokouksen ajankohta ei ole ajateltu olevan maaliskokuksessa vaan syys-marraskuussa.

1. Yhdistyksen nimi ja kotipaikka

Yhdistyksen nimi on Suun- ja nielun alueen syöpäyhdistys ry ja sen kotipaikka on Helsinki. Yhdistyksen toiminta-alueena on koko maa. Yhdistys on poliittisesti ja uskonnollisesti sitoutumaton.

2. Tarkoitus ja toiminta

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 tekee tarvittaessa aloitteita kurkku- ja suusyöpöpotilaiden aseman parantamiseksi ja sairauteen liittyvän tiedon lisäämiseksi sekä antaa lausuntoja. Yhdistys voi harjoittaa julkaisutoimintaa.

Päämääriensä toteuttamiseksi yhdistys voi ottaa vastaan lahjoituksia ja testamentteja sekä toteuttaa erilaisia varainkeräyskampanjoita, saatuaan siihen asianmukaisen luvan. Yhdistys toimii yhteistyössä Syöpäjärjestöjen ja sen jäsenjärjestöjen sekä muiden yhteisöjen, terveydenhuollon ja kuntien kanssa.

3. Jäsenyys yhdistyksessä

Yhdistyksen varsinaiseksi jäseneksi voidaan hyväksyä kurkku- tai suusyöpää sairastanut henkilö.

Yhdistyksen kannatusjäseneksi voi liittyä hallituksen hyväksymä henkilö, rekisteröity yhdistys tai muu oikeuskelpoinen yhteisö. Yhdistyksen hallitus hyväksyy jäsenhakemukset.

Yhdistyksen kokous voi hallituksen esityksestä päättää yhdistyksen ja sen jäsenten hyväksi erityisen ansiokkaasti toimineen henkilön kutsumisesta kunniajäseneksi.

4. Yhdistyksestä eroaminen ja erottaminen

Jäsenellä on oikeus erota yhdistyksestä ilmoittamalla siitä kirjallisesti hallitukselle tai sen puheenjohtajalle taikka ilmoittamalla

erosta yhdistyksen kokouksessa merkittäväksi pöytäkirjaan.

Jos jäsen jättää jäsenmaksun suorittamatta kahdelta peräkkäiseltä vuodelta, tai toimii yhdistyksen tarkoituksiperien vastaisesti, voi hallitus erottaa hänet yhdistyksestä.

5. Jäsenmaksu

Jäsenmaksun suuruuden määrää vuosikokous varsinaisille ja kannatusjäsenille toimintavuodeksi kerrallaan. Kunniajäsen ei suorita jäsenmaksua.

6. Hallitus

Yhdistyksen asioita hoitaa vuosikokouksen valitsema hallitus, johon kuuluu kuusi (6) kahdeksi (2) vuodeksi valittua jäsentä sekä puheenjohtaja. Hallituksen jäsenistä on vuosittain erovuorossa puolet (3 jäsentä). Yhdistyksen ensimmäisenä toimintavuonna eroajat arvotaan, sen jälkeen erovuoro on aina niillä kolmella hallituksen jäsenellä, joilla on menossa nimityksensä jälkeen toinen toimintavuosi. Erovuorossa oleva jäsen voidaan valita uudelle kaudelle.

Hallitus valitsee keskuudestaan vuosittain varapuheenjohtajan. Lisäksi hallitus valitsee vuosittain sihteerin ja rahastonhoitajan. Rahastonhoitajan tulee olla kirjanpito-taitoinen.

Hallitus on päätösvaltainen, kun vähintään kolme (3) jäsentä puheenjohtajan tai varapuheenjohtajan lisäksi on paikalla. Äänestyksissä päätökseksi tulee enemmistön mielipide.

Äänten mennessä tasan ratkaisee puheenjohtajanääni, ja henkilövaaleissa arpa.

Hallituksen tehtävänä on:

1. hoitaa yhdistyksen asioita ja edustaa sitä,
2. kiinnittää huomiota kaikkeen, mikä koskee yhdistystä ja sen toimintaa ja toimia yhdistyksen tarkoituksiperien toteuttamiseksi,
3. vastata yhdistyksen taloudesta ja omaisuudesta,
4. laatia toiminta- ja taloussuunnitelmat,
5. vuosittain, vähintään kuukautta ennen kevätkuukousta, antaa tilintarkastajille tarvittavat tilija asiakirjat yhdistyksen talouden ja hallinnon tarkastamista varten,
6. antaa kevätkuukoukselle kertomus yhdistyksen toiminnasta edellisenä vuonna,
7. panna täytäntöön yhdistyksen kokousten päätökset,

8. kutsua koolle yhdistyksen kokoukset ja järjestää muut yhdistyksen tilaisuudet

9. hyväksyä uudet jäsenet ja pitää jäsenluetteloa

10. Vastata yhdistyksen toimihenkilöiden palkkaamisesta ja heille maksettavista palkkioistayhdistyksen syysvuosikokouksessa hyväksytyyn talousarvion puitteissa, sekä tarvittaessa erottaa heidät tehtävästään.

7. Yhdistyksen nimen kirjoittaminen

Yhdistyksen nimen kirjoittaa puheenjohtaja tai varapuheenjohtaja, jompi kumpi yhdessä sihteerin tai rahastonhoitajan kanssa, aina kaksi yhdessä.

8. Tilikausi ja tilintarkastus

Yhdistyksen tilikausi on kalenterivuosi. Yhdistyksen kirjanpito laaditaan kalenterivuositain ja tilintarkastajien tulee tarkastaa edellisen vuoden tilit ja hallinto sekä antaa kirjallinen lausunto tilintarkastuksestaan viimeistään kaksi viikkoa ennen kevätkuukousta.

9. Kokoukset

Yhdistyksellä on kaksi vuosikokousta. Yhdistyksen kevätkuukokous pidetään maaliskokuksessa hallituksen määräämässä paikassa. Kokouksessa käsitellään seuraavat asiat:

1. Kokouksen avaus
2. Valitaan kokouksen puheenjohtaja, sihteeri, kaksi pöytäkirjantarkastajaa ja tarvittaessa kaksiäänentarkastajaa
3. Todetaan kokouksen laillisuus ja päätösvaltaisuus
4. Hyväksytään kokouksen työjärjestys
5. Esitetään tilinpäätös, vuosikertomus ja tilintarkastajien lausunto
6. Päätetään tilinpäätöksen vahvistamisesta ja vastuuvapauden myöntämisestä hallitukselle ja muille vastuuvollisille
7. Käsitellään muut kokoukskutsussa mainitut asiat.

Yhdistyksen syysvuosikokous pidetään maaliskokuksessa hallituksen määräämässä paikassa. Kokouksessa käsitellään seuraavat asiat:

1. Kokouksen avaus
2. Valitaan kokouksen puheenjohtaja, sihteeri, kaksi pöytäkirjantarkastajaa ja tarvittaessa kaksiäänentarkastajaa
3. Todetaan kokouksen laillisuus ja päätösvaltaisuus

4. Hyväksytään kokouksen työjärjestys
5. Vahvistetaan toimintasuunnitelma, tulo- ja menoarvio sekä jäsenmaksujen suuruudet seuraavalle kalenterivuodelle
6. Valitaan hallituksen puheenjohtaja (joka toinen vuosi) ja vaihtuvien hallituksen jäsenten (3) seuraajat (vuosittain).
7. Valitaan tilintarkastaja ja hänelle varatilintarkastaja
8. Valitaan toiminnantarkastaja ja hänelle varatoiminnantarkastaja
9. Käsitellään muut kokouskutsussa mainitut asiat

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. Kokous on pidettävä kolmenkymmenen (30) vuorokauden kuluessa siitä, kun vaatimus sen pitämisestä on esitetty jollekin hallituksen jäsenelle.

Yhdistyksen kokouksissa on jokaisella varsinaisella jäsenellä ja kunniajäsenellä yksi ääni. Kannatusjäsenellä on kokouksessa läsnäolo- ja puheoikeus.

Yhdistyksen kokouksen päätökseksi tulee se mielipide, jota on kannattanut yli puolet annetuista äänistä. Äänten mennessä tasan ratkaisee kokouksen puheenjohtajan ääni, vaaleissa kuitenkin arpa.

10. Yhdistyksen kokousten koollekutsuminen

Hallitus toimittaa kutsun yhdistyksen kokoukseen vähintään 21 pv ennen kokousta, ilmoittaen siitä jäsenille yhdistyksen kotisivulla ja/tai lehdessä, sekä sähköpostitse jäsenrekisterissä olevaan osoitteeseen.

Mikäli yhdistyksen jäsen haluaa saada jonkin asian yhdistyksen vuosikokouksen tai kokouksen käsiteltäväksi, on hänen ilmoitettava siitä mielellään kirjallisesti hallitukselle hyvissä ajoin, vähintään 14 vrk ennen kokousta.

11. Sääntöjen muuttaminen ja yhdistyksen purkaminen

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.

Muutosehdotus menee läpi, jos sitä kannattaa vähintään 3/4 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 3/4 annetuista äänistä.

Jos yhdistys purkautuu, on sen varat luovutettava yhdistyksen tarkoitusta tukeviin kohteisiin, ottaen huomioon lahjoittajien mahdollisesti antamat erikoismääräykset.

