

# Syöpäpotilaiden Ystävän tuki

Lehdessä tilisiirtolomake  
jäsenmaksua varten

Toimiston tervehdys:  
Jännän äärellä

Suuniksen oma  
sopeutumisvalmennuskurssi 2026

2/2026

ISSN 2489-5571



*Hyvää kesää!*

## 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. 045 202 2265  
(vaihe avoinna ti-pe 10.00-14.00)  
laskutus@yhdistyslehdet.fi  
printmix.fi

### Taitto

Mika-Matti Trogen  
mika.trogen@metsek.fi

### Issn

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

## 4

Tiedotukset

## 5

Kutsu syksyn vuosikokoukseen

## 6

Puheenjohtajan terveiset

## 8

Toimiston terveiset - jännän äärellä



## 10

Suunin oma sopeutumisvalmennuskurssi 2026

## 11

Digiprojektin loppusuora

## 12

Terveisiä kevät-vuosikokouksesta 2026

# 14

Toimintakalenterit



# 18

Mukava yllätys Itä-Suomen osastolla!

# 19

Pirkanmaan osaston tämänvuotinen kesäretki

# 20

Jäsenmaksu vuodelle 2026

# 21

Jäsenlomake

# 22

Sädehoidolle altistunut  
iho ei kestä aurinkoa

# 23



Mitä mielessä? Anna palautetta!



# 24

Kuuluisa kohtalotoveri: Bruce Dickinson

# 26

Yhdistyksen säännöt



## KANNATUSJÄSENIÄ KAIVATAAN

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

Nämä kannatusjäsenet ovat erittäin tärkeitä meille, ja pyydämmekin jäseniä katsomaan ympärilleen ”sillä silmällä” ja värväämään yhdistykselle kannatusjäseniä.

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](http://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](mailto:toimisto@suunis.fi)

Kun hallitus on hyväksynyt hakemuksen, saat sähköpostin osoitteesta [toimisto@suunis.fi](mailto:toimisto@suunis.fi); viestissä kerrotaan jäsenyydestä ja annetaan ohjeet jäsenmaksun maksamiseen.



## YSTÄVÄN TUKI-LEHDEN AIKATAULUT

Vuoden 2026 aikana ilmestyy kolme numeroa, maaliskuu-, kesä ja joulukuussa.

Joulukuun lehden aineistopäivä on 8.11.2026.



## TULE MUKAAN TEKEMÄÄN LEHTEÄ!

Ystävän Tuki on meidän kaikkien lehti.  
Tulisitko mukaan tekemään sitä?

Kaikenlainen lukijoilta tuleva sisältö on tervetullutta: jutut, kuvat, piirroksot, runot, novellit, Potilaan Polku -tarinat, vinkit ja niksit arkeen diagnoosin, hoitojen ja niiden jälkeiseen elämään, sanaristikot, tietokilpakykymykset, linkkilistat, terveiset tutuille, ideat yhdistyksen kehittämiseen... Myös juttuvinkit ja -ideat otetaan kiitollisuudella vastaan.

Erityisesti Potilaan Polku -tarinat kertovat meidän tarinoitamme, ja ovat lehden ominta sisältöä. Haluaisitko jakaa tarinasi? voidaan käyttää ”taiteilijanimeä”, jolloin oikea nimi jää vain toimituksen tietoon.

Apua kirjoittamiseen saa toimituksesta ja julkaisukynnys on matala. Kaikki materiaalit voi lähettää sähköpostilla [toimisto@suunis.fi](mailto:toimisto@suunis.fi).

# Kutsu syksyn vuosikokoukseen 25.10.2026

Yhdistyksen syysvuosikokous pidetään sunnuntaina 25.10.2026 klo 12 alkaen Tampereella.

Asialistalla ovat sääntöjen mukaiset asiat: vahvistetaan toimintasuunnitelma, tulo- ja menoarvio sekä jäsenmaksujen suuruudet vuodelle 2027, valitaan hallituksen puheenjohtaja ja vaihtuvien hallituksen jäsenten (3) seuraajat sekä toiminnantarkastaja ja hänelle varatoiminnantarkastaja. Lisäksi käsitellään muut kokouskutsussa mainitut asiat, joita tällä kertaa on muutama: vuosikokousten yhdistäminen yhdeksi kokoukseksi (vaatii sääntömuutoksen) sekä hallituksen palkkiot. Näihin saatiin kevätkuokoukselta kanta, että hallitus voi tehdä nämä esitykset syksyn kokoukseen.

Kokoukseen voi osallistua myös Teams-nettipalaverin kautta. Mikäli haluat osallistua etänä, ilmoita siitä sähköpostitse Timoille osoitteeseen [timo.kujanpaa@veljeksetrinta.fi](mailto:timo.kujanpaa@veljeksetrinta.fi), niin saat paluupostissa linkin kokoukseen. Lähetä viesti mielellään viimeistään paria päivää ennen kokousta.

Kokouspaikkana on Naisten voimisteluopiston Säätiösali, osoitteessa Väinölänkatu 2, Tampere. Paikka siis sijaitsee Tampereen Tammelassa. Kokoustila on Väinölänkatu 2 sisäpihan perällä, oven vieressä on laatussa teksti "Säätiö Sali".

Kadunvarsipysäköinti on sunnuntaisin maksutonta. Sisäpihalle ei kannata pysäköidä, Parkkipate on tarkkana! ■

*Tervetuloa Tampereelle!*

# Puheenjohtajan terveiset

**K**oulujen päätökseen on nyt 3 päivää kun tässä kirjoittelen. Taas on nopeasti tämä alkupuoli vuodesta kulunut. Saatiin nauttia oikeasta talvesta ainakin pakkasten puolesta mutta lumissa jäätiin aika vähille, ainakin täällä Pohjanmaan suunnilla. Ei tullut niitä perinteisiä tulvia, jotka näillä lakeuksilla joskus aiheuttaa murheita. Maamiehet ainakin ovat pelloilla pyörineet jo jonkin aikaa.

Aina sitä toivotaan aurinkoista ja vähä sateista kesää, mutta se nähdään kesän mitaan, millainen se tulee olemaan. Sanotaan että aina se sama vesimäärä vuodessa sataa, olkoon lumena tai vetenä. Nyt saa nauttia luonnon alkaneesta vehreydestä.

Nämä vuosikokoukset pyritään pitämään samoihin aikoihin kuten oli tämä huhtikuun kevätkokous Tampereella. Aika vaatimaton oli tälläkin kertaa jäsenistön osanotto. Nyt mielelläni näkisin jäsenistöltä ryhtiliikkeen ja aktivoiduttaisiin tähän yhdistystoimintaan. Ei aina tarkoita hallitukseen tuloa, voi muutenkin osallistua. Toki olisi mukava nähdä myös hallitukseen tulijoita, kun kuitenkin niin pieni porukka tällä hetkellä koittaa pyörittää tätä touhua.

Me teemme tätä yhdistystoimintaa meille kaikille ja näin pystymme jakamaan kokemuksia ja antaa vertaistukea kaikille, jotka sitä haluavat.

Kevätkokous oli aika lailla perinteiseksi muodostunut tilaisuus. Käydään sääntöjen määräämät asiat läpi sekä keskustellaan sitten muista tärkeistä ja päivänpolttavista asioista. Jatkossa olisi tarkoitus muuttaa sääntöjä sen verran että pidettäisiin vain yksi

*"Ensimmäinen sopeutumisvalmennuskurssi tullaan järjestämään nyt kesän aikana"*

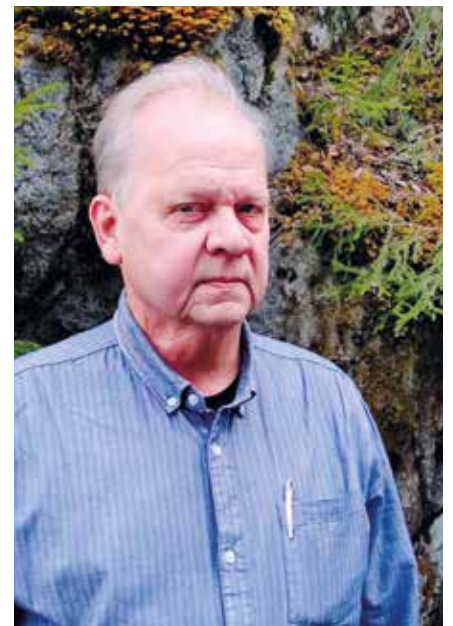
vuosikokous vuodessa. Varmaan saadaan siinäkin tarvittavat asiat käytyä läpi.

Syksyllä valittu hallitus kokoonpano oli paikalla ja taas syksyllä on mahdollista tulla mukaan jokaisen, jos siltä tuntuu. Ja ainakin oman paikallisosaston aktivoiminen olisi tärkeä asia.

Yhdistyksen toimisto sijaitsee Tampereella ja sieltä käsin Marja hoitelee omia tehtäviään. Nettisivut ovat hyvällä mallilla ja sieltä löytyy paljon hyvää asiaa. Katsoin yhdistyksen nettisivuja ja minusta ne ovat aika mukavalla mallilla. Sieltä löytyy asiaa ja infoa moneen lähtöön. Sivuilta samoin kuin lehdestäkin löytyvät yhdistyksen, sihteerin ja puheenjohtajan yhteystiedot, sen kautta saa meille yhteyttä ja asioita eteenpäin mitä mieltä askarruttaa.

Ystävän Tuki-lehti on edelleen jatkossakin ilmestystä 3 numeroa vuodessa. Toivotaan jäseniltä juttuja, kuvia, risuja ja ruusuja. Lehti on kuitenkin meidän yhteinen tiedonjakokanava. Yhdistys jakaa sitä kaikille jäsenmaksun suorittaneille jatkossakin.

Tässä lehdessä on mukana jäsenmaksun maksamiseen tarkoitettu maksukaavake. Jäsenmaksun maksamalla varmistaa Ystävän Tuki-lehden tulemisen omaan postilaatikkoon, ja jatkossa pyrimme saamaan jäsenistölle muita jäsenetuja. Seuraava kokous meillä on taas syksyllä ja mielellään siellä olisi jo sitten selvästi enempi



*Timo Kujanpää on Suun ja nielun alueen syöpäyhdistys ry:n puheenjohtaja.*

jäseniä paikalla tai etäyhteyden kautta liittyneitä kokoukseen. Ajankohta kokoukselle on sovittu 25.10.2026 ja paikkana Tampere. Yhdistyksen hallitus kokoontuu aktiivisesti vähintään kerran kuukaudessa joko paikan päällä tai Teamsin kautta etäyhteydellä.

Paikallisosastojen lukumäärää hieman pienennettiin, kun niitä lähialueita yhdisteltiin. Tämä kertoo siitä, että aktiivisia jäseniä niihin kaivataan. Tällä tavalla turvataisiin paikallisosastojen toiminnan jatkuminen tulevaisuudessakin.

Suomen Syöpäyhdistyksen kanssa teemme yhteistyötä. Nyt tuntuu, että valtiovalta säästää vähän joka paikassa ja näin myös järjestöjen avustuksia ollaan leikkaamassa. Toivotaan ettei ihan kaikkea leikata, jotta saadaan toiminnot jatkumaan.

Pyritään mahdollisimman monen osaston kanssa yhdessä tekemään omalle sote- tai hyvinvointialueelle hakemus meidän toiminnan turvaamiseksi. Muutama osasto on jo hakenut ja myös saanut avustuksia. Tällä tavalla on mahdollista pitää tapaamisia, maksaa mahdollisia tilavuokria ja muuta sellaista aktiviteettiä. Tähän asiaan oma aktiivisuus kannattaa.

Muistakaa myös tiedottaa uuden yhdistyksen käynnistymisestä vanhoille jäsenille, tuttaville, läheisille ja muuten asiasta kiinnostuneille. Meille on tärkeä saada meidän

sairauksien kanssa tekemisissä olevat ihmiset saman katon alle. Kutsutaan myös mahdollisia kannatusjäseniä mukaan.

Ensimmäinen sopeutumisvalmennuskurssi tullaan järjestämään nyt kesän aikana. Hakuaika sille käynnissä parasta aikaa. Ohjeet löytyvät tästä lehdestä ja hakulomake nettisivuilta.

Käykää tutustumassa ja katsomassa yhdistyksen nettisivuja [suunis.fi](http://suunis.fi). Yhdistys tiedottaa aktiivisesti ja samoin sitä kautta voi myös laittaa tulemaan kysymyksiä ja muita asioita toimiston suuntaan. Tulevaisuudessa yhdistys siirtyy yhä voimakkaammin sähköisiin kanaviin ihan kustannussyistä. Tänä päivänä perinteisen Suomen Postin palvelut ovat melko kallista. Työn alla meillä on sähköpostin välityksellä lähetettävä kuukausikirje jäsenille. Sen vuoksi tärkeää

pitää oma sähköpostiosoite ajan tasalla.

Meidän kaikkien on tärkeä saada tukea ja myös antaa sitä meidän sairauksien ja hoitojen aikana, kuten myös niiden jälkeenkin. Kannattaa liittyä Suunikseen, jotta lehti ilmestyy jatkossakin omaan postilaatikkoon. Jos jokin asia mietityttää tai askarruttaa, on hyvä olla yhteydessä minuun tai toimistoon niin katsotaan mitä asialle voidaan tehdä. Jos tulee kysymyksiä mieleen ja ajatuksia siitä, miten tästä päästään eteenpäin niin minulle voi soittaa kun on tarve. Minut saa numerosta 050-352 8457 kiinni ja myös sähköpostilla voi lähestyä.

Nämä viimeiset lauseet ovat kertausta vanhoista puheenjohtajan terveisistä mutta ovat minusta hyvin tärkeitä ja paikkansa pitäviä.

Toivotan kaikille oikein hyvää, lämmintä, aurinkoista kesää ja nautitaan siitä. ■



# Jännän äärellä

**Teksti:** Marja Toivonen

**O**n kivaa kun on jotain, mitä odottaa. Juuri nyt epäilemättä kaikki odotamme tulevaa kesää: yksi odottaa lomaa, toinen lomalaisia kyläilemään, kesän lämpöä, tuoksua ja makuja, kesäpuuhia ja ihania säitä, jotka saavat menneen talven pakkaset painumaan unholaan. Suuniksen toimistolla odotukseen liittyy suurta jännitystä, sillä heinäkuussa on vihdoinkin käsillä pitkään odotettu tapaus, kun pääsemme tarjoamaan jäsenille sopeutumisvalmennuskurssin! Lehden painoon mennessä haku on vielä kesken, mutta hakuaika päättyy 5.6.2026. Mutta kurssille voi sen alkamiseen asti kysellä peruutuspaikkoja, ota hetimiten yhteyttä toimistoon, jos tämä kiinnostaa! Hakulomake löytyy sivuiltamme osoitteesta [www.suunis.fi/kuntoutuskurssi](http://www.suunis.fi/kuntoutuskurssi).

Tässä lehdessä on oma juttunsa kurssista, ja sen lisäksi kerrotaan Suuniksen digiprojektin loppuvaiheesta, jäsenmaksujen maksamisesta ja ihon suojaamisen tärkeydestä sädehoitojen jälkeen. Lehden loppupuolelta löytyy yhdistyksen päivitettyt säännöt.

## Jäsenmaksu, muista uusi summa!

Lehden painoon mennessä vain noin puolet teistä on maksanut 2026 jäsenmaksun. Ihan henkilökohtaisesti toivon hartaasti, että mahdollisimman moni maksaisi jäsenmaksun heti, koska maksujen vahtimisesta ja muistutuksesta koituu lisätyötä täällä toimiston päässä – eli minulle. Muutama 2025 jäsenmaksukin puuttuu vielä! Tässä lehdessä on pankkisiirtolomake, jolla voit maksaa jäsenmaksun.

Muista maksaessasi, että tänä vuonna jäsenmaksu laski entisestään, ja on nyt 28e. Muutama jäsen on vanhasta muistista viimevuotiseen tapaan maksanut 30e – näitä 2e palautuksia emme tee, vaan kiitämme ylimääräisestä tuesta, sillä palautuksista koituisi enemmän kuluja kuin palautuksen arvo.

## Syksyn tärkeä päivämäärä: 25.10.2026

Vuoden 2026 syysvuosikokous pidetään lokakuussa Tampereella; kutsu kokoukseen on tässä lehdessä. Ennen vuosikokousta lähetämme muistutuksen jäsenistölle sähköpostitse, ja kutsu ilmestyy myös nettisivuillemme.

## Suun ja nielun alueen syöpäyhdistys ry

**Osoite:** Haukunkatu 13, 33580 Tampere

Nämä puhelinnumerot ja sähköpostiosoitteet ovat ikuisia: toimenhaltijat ehkä jatkossa vaihtuvat, mutta nämä pysyvät samoina. Voit tallentaa nämä numerot puhelimeesi, ne eivät tule muuttumaan!

**Puhelin:** 050 352 6846 (toimisto, sihteeri) / 050 352 8457 (puheenjohtaja)

**Sähköpostit:** [sihteeri@suunis.fi](mailto:sihteeri@suunis.fi) | [toimisto@suunis.fi](mailto:toimisto@suunis.fi) | [puheenjohtaja@suunis.fi](mailto:puheenjohtaja@suunis.fi)

**Nettisivut:** [www.suunis.fi](http://www.suunis.fi)



**Vinkki:** Facebookista löytyy ryhmä nimeltä **Suun- ja kurkkusyöpäpotilaiden vertaistukiryhmä**, jossa aika monet meistä onkin jo mukana. Ryhmä on itsenäinen eikä suoraan liity Suunikseen, mutta toimintamme täydentävät toisiaan. Sieltä löytyy kohtalontovereita, ja vinkkejä voi kysyä ja jakaa.

## Nimitysuutinen

Hallituksen jäsen Anita Jämsén on nimetty Suuniks rahastonhoitajaksi. Anita on toiminut aiemmin samoissa tehtävissä parissa muussakin yhdistyksessä.



## Pysykö kynä kädessä?

Jäsenlehti Ystävän Tuki ilmestyy vuoden aikana kolmesti, ja sisältöä kaivataan kuten aiemminkin.

Lehden seuraava numero ilmestyy joulukuussa. Sen aineisto tulee toimittaa toimistolle sähköpostilla [toimisto@suunis.fi](mailto:toimisto@suunis.fi) marraskuun puoliväliin mennessä. Aineistojen saapuminen ajoissa on tärkeää, jotta lehti saadaan painoon suunnitellussa aikataulussa.

Lehden lisäksi myös nettisivut kaipaavat sisältöä ja tekijöitä. Lisäksi suunnittelemme mahdollisesti muitakin sähköisiä kanavia. Jos sinulla siis on viestinnällistä osaamista ja mielenkiintoa, rohkeasti mukaan vaan! Asiaa hallitukselle?

Hallitus kokoontuu joka kuun viimeisenä maanantaina klo 18-20. Saat asiiasi hallituksen esityslistalle ilmoittamalla siitä noin viikkoa ennen hallituksen kokousta joko Timolle tai Marjalle (osoitteet alla).



Suuniks ns. ”toimisto” sijaitsee kotonani Tampereella. Huomaa, että pyöritän toimistoa vapaaehtoistyönä. Pysin vastaamaan yhteydenottoihin mahdollisimman nopeasti, mutta se ei aina tarkoita välittömästi. Siksi puhelimitsekin voi olla välillä vaikea tavoittaa. Parhaiten yhteyden saa sähköpostilla. Myös nettisivujen yhteydenottolomaketta voi käyttää. Olisikin kiva saada postia, vaikka vain lyhyitäkin tervehdyksiä.

Sitten vaan kaivamaan aurinkolasit naftaliinista ja apteekin kautta kesän auringosta nauttimaan SPF50+ voiteen kanssa! ■



# Suuniksen oma sopeutumisvalmennuskurssi 2026

**S**opeutumisvalmennuskursseilla tuetaan kuntoutujaa sopeutumaan syövänjälkeiseen elämään, matkalla kohti hyvää, toimintakykyistä tulevaisuutta. Tavoitteena on saada voimavaroja arkeen, lisätä tietoa syöpäsairaudesta, hoidoista ja itsehoidosta, löytää selviytymiskeinoja arkeen ja toimiva vertaistukiverkosto.

Tänä vuonna pääsemme aloittamaan oman sopeutumisvalmennuskurssitoimintamme. Aloitamme pienesti, yhdellä kurssilla, mutta jos kaikki menee ”putkeen”, pääsemme toivottavasti laajentamaan tätä tärkeää toimintaa jatkossa. Sopeutumisvalmennuskurssimme ajankohta on 21.-23.7.2026. Lehden painoon mennessä haku kurssille on vielä kesken, ja sitä myötä myös kurssipaikka on vielä auki.

Meillä on kaksi vaihtoehtoista kurssipaikkaa, joista valitaan toinen, osallistujien toivomusten mukaan. Toinen vaihtoehto on

Härmän Kylpylä Kauhavalla, ja toinen on Kunnanpaikka Siilinjärvellä. Molemmissa on tasokas majoitus 2 hengen huoneissa täysihoidolla, sekä runsaasti erilaisia aktiviteetteja kurssin sisällön lisäksi. Kurssi on potilasjäsenelle maksuton ja sisältää majoituksen sekä täysihoidon. Kurssille voi osallistua myös yksi omainen/läheinen per potilasjäsen, mutta hänen osaltaan peritään majoitus- ja täysihoidokulut toteutuneen mukaan, arviolta noin 300€. Suunis ei korvaa osallistujille matkakuluja.

## Näin haet kurssille

Kun tämä lehti ilmestyy, varsinainen hakuaika on jo ohi (päättyy 5.6.2026). Voit silti laittaa hakemuksen, peruutuspaikkojen toivossa. Suuniksen sivuilla on hakulomake osoitteessa [www.suunis.fi/sopeutumisvalmennus2026](http://www.suunis.fi/sopeutumisvalmennus2026). Voit myös lähettää sähköpostia osoitteeseen [toimisto@suunis.fi](mailto:toimisto@suunis.fi). Jos haluat paperisen lomakkeen postitse, ota yhteyttä Timo Kujanpähän tai Suuniksen toimistoon. ■

## Kuka pääsee kurssille?

Kriteerit kurssin osallistujille:

- Osallistujan tulee olla Suun ja nielun alueen syöpäyhdistys ry:n eli Suuniksen potilasjäsen.
- Jäsenmaksut tulee olla suoritettuina jäsenyyden alusta lähtien, mukaan lukien vuosi 2026.
- Syöpähoitot tulee olla päättyneet (seuranta voi jatkua edelleen). Hoitojen ollessa kesken, kurssista ei vielä ole hyötyä.
- Etusijalla jäsenet, jotka eivät ole käyneet aiempia sopeutumisvalmennuskursseja

Hakeminen kannattaa, sillä mikäli hakijoita ei tule tarpeeksi, löysennämme kriteerejä



# Digiprojektin loppusuora

**P**rojektin kanssa on nyt puolivuotinen taival takana ja olemme saavuttaneet sen parissa jo lähes halutun pisteen. Projektin kaikki keskeiset taustatyöt on saatu valmiiksi ja markkinointioppaat on julkaistu kahdessa eri muodossa kaikkien teidän käyttöönne. Materiaalit ovat siis nyt valmiina hyödynnettäväksi paikallisosastoissa ja projektin tavoitteet ovat pitkälti toteutuneet käytännön tasolla.

Tämän projektin tavoitteena on ollut viedä Suunis lähellä.fi -palveluun: kasvattaa lähestyttävyyttä ja lisätä tunnettuutta, jotta ihmiset löytäisivät helpommin teidän tapahtumienne, toimintanne ja tarjoaman tuen pariin. Kaiken tämän avainasemassa on viestinnän kehittäminen — ja nyt siihen on vihdoinkin olemassa valmiit työkalut ja mahdollisuudet.

Samalla, kun lähestymme projektin loppuvaihetta niin nyt on hyvä hetki toimittaa vielä mahdolliset paikallisosastojen tiedot, tapahtumat ja muut nostot lehteen. Olen vielä käytettävissä kokoamassa materiaaleja mukaan ja auttamassa niiden kanssa, mutta projektin päättyessä myös tämän auttavan käden aika tulee päätökseen.

Iso kiitos jokaiselle, joka on ollut mukana auttamassa tämän projektin aikana! Tämä on ollut todella opettavainen kokemus ja toivon materiaalien auttavan teitä vielä pitkään! ■

Sarah Lipp



## Suunis kiittää

Lähellä.fi määrittelee itsensä näin: "Lähellä.fi [1] on valtakunnallisesti ja alueellisesti toimiva helppokäyttöinen verkkopalvelu, jonka avulla löydät merkityksellistä toimintaa, yhteisöllisyyttä, apua ja osallistumismahdollisuuksia. Palvelu kokoaa järjestöjen ja yhteisöjen tuen, toiminnan ja tapahtumat yhteen osoitteeseen, sekä edistää kansalaistoiminnan näkyvyyttä Suomessa."

Suunis on nyt mukana lähellä.fi [2] -palvelussa, ja Sarahin avulla useat paikallisosastomme ovat löydettävissä sieltä-- ja muillakin on kattavat ohjeet toimintansa lisäämiseksi palveluun. Kiitos Sarah, kun hoidit projektimme maaliin mallikkaasti ja ajallaan, tästä meidän on hyvä jatkaa!

# Terveisiä kevät- vuosikokouksesta 2026

**S**ääntöjemme mukaan yhdistyksellämme on kaksi vuosikokousta: kevätvuosikokous, jossa käsitellään menneen vuoden talousasiat eli tilinpäätöksen liittyvät asiat, ja syysvuosikokous, jossa asialistalla on tulevan vuoden suunnittelu ja henkilöasiat kuten hallituksen valinta.

Kevätvuosikokous 2026 järjestettiin huhtikuussa Tampereella, vanhassa tutussa paikassa Tammelan kaupunginosassa Naisten voimistelupuiston Säätiön Salissa, sekä jo totuttuun tapaan Teams verkkopalaverina.

Kokouskutsu julkaistiin Suuniksensivujen etusivulla ja tietysti helmikuun lehdessä 1/26. Vielä kokousta edeltävällä viikolla muistutus kokouksesta lähti koko jäsenistölle sähköpostitse. Postitse emme kutsuja valitettavasti voi lähettää kulujen takia, joten taas kerran painotan sähköpostiosoitteen tärkeyttä! Varsinaista yleisöryntäystä emme saaneet paikalle tälläkään kertaa mutta osallistujia oli kuitenkin enemmän kuin viimeksi. Kevätkokous on erityisen mielenkiintoinen siksi että siellä kuulee, mitä yhdistys on edellisen vuoden aikana tehnyt ja myös mitä suunnitelmia on vastaisuuden varalle.

Kokouksen esityslistalla oli neljä asiaa:

1. Tilinpäätös
2. Vuosikertomus
3. Toiminnantarkastajan lausunto

4. Syksyn 2025 kokouksessa hyväksyttyjen sääntömuutosten vahvistaminen

## Vastuuvapauden myöntäminen

Hallitus esitteli vuoden 2025 tilinpäätöksen ja vuosikertomuksen sekä toiminnantarkastajan lausunnon, jossa todetaan kirjanpidon olevan asianmukainen ja toimintakertomuksen vastaavan yhdistyksen toimintaa. Näiden perusteella vuosikokous myönti hallitukselle vastuuvapauden.

## Sääntömuutosten hyväksyminen

Syysvuosikokouksessa 2025 hyväksyttiin muutosehdotukset sääntöjen kohtiin 4 ja 5. Tässä on versio, johon on merkitty muuttuneet kohdat lihavoituna tekstinä.

### 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, tai toimii yhdistyksen tarkoituksien vastaisesti, voi hallitus erottaa hänet yhdistyksestä.**

### 5. Jäsenmaksu

Jäsenmaksun suuruuden määrää vuosikokous varsinaisille ja kannatusjäsenille

toimintavuodeksi kerrallaan. Kunniajäsen ei suorita jäsenmaksua.

**Yhdistyksen jäsenmaksu tulee suorittaa kunkin vuoden helmikuun loppuun mennessä. Uuden jäsenen tulee suorittaa jäsenmaksu kahden kuukauden kuluessa jäsenyyden hyväksymisestä.**

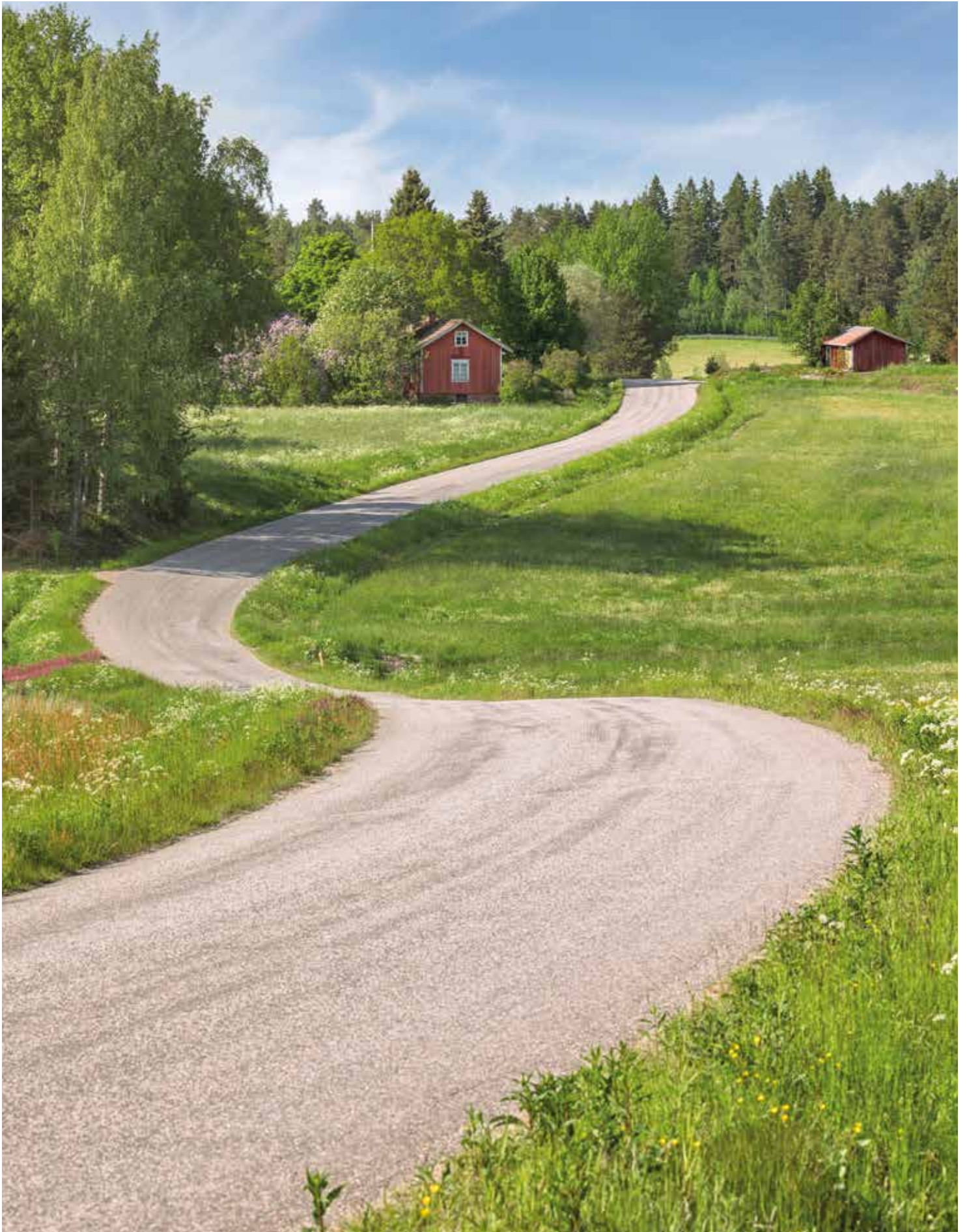
Kokous vahvisti nämä muutokset. Uudet säännöt on nyt luettavissa nettisivuillamme ja tässä lehdessä. Ne on myös lähetetty PRH:hon hyväksyttäväksi.

Kokouksen päätteeksi Muut asiat -kohdassa avattiin pari keskustelua koskien syysvuosikokouksen asialistaa:

- Keskustelun avaus siitä, että siirtyisimme vain yhteen vuosikokoukseen per vuosi. Kokous kannatti ajatusta, ja hallitus ryhtyy valmistelemaan tästä esitystä syysvuosikokoukseen. Tämä vaatii muutoksen yhdistyksen sääntöihin.

- Keskustelunavaus hallituksen jäsenten palkkioista. Kokous kannatti ajatusta, ja hallitus ryhtyy valmistelemaan tästä esitystä syysvuosikokoukseen.

Syysvuosikokous pidetään Tampereella 25.10.2026. Kokouskutsu on toisaalla tässä lehdessä omana juttuna. Olisi kovin palkitsevaa saada kokoukseen osallistujia vaikkapa Teamsin kautta sellaisia osallistujia, jotka eivät ennen ole uskaltaneet mukaan. Miettikää asiaa! ■



## ETELÄ-POHJANMAA



### Kokoontumispaikka

Seinäjoen järjestötalokalevankatu 2, Seinäjoki  
käyntiosoite: Ruukintie 1 (ent. 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 5447110

Yhteyshenkilöt auttavat osaston ja tukihenkilötoimintaan liittyvissä asioissa.

## ITÄ-SUOMI



### Kokoontumispaikka

Pohjois-Savon Syöpäyhdistys ry  
Kuninkaankatu 23b, Kuopio



### Kokoontumiset

Kokoontumiset joka kuukauden ensimmäinen tiistai kello 14:30. Nyt kokoukset ovat kesätauolla, aloitus 1.9.2026.

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

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

Yhteyshenkilöt auttavat osaston toimintaan ja tukihenkilötoimintaan liittyvissä asioissa.

# LÄNSIRANNIKKO



## Kokoontumispaikka

Tervetuloa kaikki jäsenet ja muut toiminnastamme kiinnostuneet!



## Kokoontumiset

Tiedon saamiseksi ja tiedon kulun helpottamiseksi lähetä yhteystietosi Joukolle, niin saat tekstiviestillä tai sähköpostilla tietoja paikallisista tapahtumista.

**TERVETULOA!**



## Osaston yhteyshenkilöt

**Jouko Kaatrakoski**  
varapuheenjohtaja,  
tukihenkilö kurkunalue  
Turku  
040 482 3290

Yhteyshenkilöt auttavat osaston ja tukihenkilötoimintaan liittyvissä asioissa

# PIRKANMAA



## Kokoontumispaikka

Mustalahdenkatu 19, Tampereen seudun Vertaiskeskuksen tilat. Kulku tiloihin on suoraan katutasossa, talon vasemmanpuoleisessa päässä. Oven alareunassa lukee "LH 8".



## Kokoontumiset

Kokouksemme ovat mukavia matalan kynnyksen tapaamishetkiä kahvin ja vertaistuen merkeissä. Kokoontumiset alla mainittuina lauantapäivinä kello 12:00:

• 19.9.26 • 10.10.26 • 14.11.26  
• 12.12.26 (paikka & kellonaika myöhemmin)

Kokouspaikka on Mustalahdenkatu 19, Tampereen seudun Vertaiskeskuksen tilat. Kulku tiloihin on suoraan katutasossa, talon vasemmanpuoleisessa päässä. Oven alareunassa lukee "LH 8".

26.9.2026 Teatteriesitys "Isä" klo 13.00  
Tampereen Työväen Teatteri, Eino Salmelaisen näyttämö. Liput 30 eur jäsen, 50 eur muut.  
Ilmoittautuminen 10.8.2026 mennessä  
sähköpostitse paivi.mt@outlook.com

26.10.2026 Luento suunhoidosta klo 12.30  
Tampereen seudun ammattiopiston suunhoidosta valmistuva ryhmä pitää luennon suunhoidosta, paikka ilmoitetaan myöhemmin. Vapaa pääsy

**Tervetuloa mukaan toimintaan!**



## Osaston yhteyshenkilöt

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

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

## POHJOIS-SUOMI



### Kokoontumispaikka

Toistaiseksi Oulu10, Torikatu 10  
(tuttu Aleksinkulma on suljettu remontin vuoksi).



### Kokoontumiset

Kokoontumiset joka kuukauden toinen maanantai kello 13:00. Muista mahdollisista kokoontumisista ja tapahtumista tiedotetaan sähköpostilla tai tekstiviestillä. Kahvitarjoilun järjestämiseksi ilmoitathan tulostasi sihteerille.

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

**TERVETULOA JOUKKOOMME!**



### Osaston yhteyshenkilöt

#### **Sakari Pelkonen**

puheenjohtaja  
Haapavesi

044 567 2452 / sakari.pelkonen@gmail.com

#### **Helka Räisänen**

varapuheenjohtaja  
Oulu

040 7044804 /  
helka.annikki@gmail.com

#### **Eija Matero**

sihteeri, rahastonhoitaja  
syöpätautien sairaanhoitaja OYS,  
Aistinelinsairauksien osasto  
050 545 2693 / eija.matero@gmail.com

## PÄIJÄT-HÄME



### Kokoontumispaikka

Etelä-Suomen Syöpäyhdistys ry  
Hämeenkatu 7 A, Lahti



### Kokoontumiset

Osaston kokoontumiset on toistaiseksi peruttu, liian vähäisen osanottomäärän vuoksi. Jos halua kokoontumisia, ota yhteyttä Tuomoon.

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



### Osaston yhteyshenkilöt

#### **Tuomo Mikkonen**

sihteeri, rahastonhoitaja,  
tukihenkilö kurkunalue  
Lahti

040 5188 960 / tmikkonen@gmail.com

Yhteyshenkilöt auttavat osaston ja tukihenkilötoimintaan liittyvissä asioissa.

# UUSIMAA



## Kokoontumispaikka

Uudenmaan osaston tapaamiset ovat vielä varmistamatta. Osasto pyrkii tiedottamaan jatko suuntaviivoista, kun asiat selvinneet.



## Kokoontumiset

Jos olet kiinnostunut tulemaan kokoukseen, tarkista aika ja paikka Yrjöltä, yhteystiedot alla.

**TERVETULOA!**



## Osaston yhteyshenkilöt

**Yrjö Särkinen**

(Suun alueen syöpä)

Espoo

040 774 3732 /

yrjo.sarkinen@gmail.com



## *Itselleni (joskus 1990- luvulla)*

*Jänään rakastan itseäni.*

*Rakastan ja rutistan niin että tuntuu.*

*Olen iloinen siitä, että olen minä itse.*

*Minua ei tarvitse verrata siihen  
ja siihen ihmiseen;*

*he eivät voi korvata minua  
- minulle.*

*Valoa tunnelin päässä  
- voi perhana!*

*Anita Jämsén*

# Mukava yllätys Itä-Suomen osastolla!

**P**ohjois-Savon Syöpäyhdistykselle työharjoitteluun tullut suuhygienistiopiskelija Saara Stavén tuli yllättäen huhtikuun alun kuukausikokoukseen juttelemaan kanssamme.



Olimme onnekkaita, kun saimme Saaran mukaan kokoukseemme.

Saara on kolmevuotisen koulutuksen loppusuoralla valmistuen vuoden 2026 loppupuolella. Hänen vetämäänsä toteutettiin toukokuussa Pohjois-Savon Syöpäyhdistyksellä Kuopiossa Suun hoidon opastusta syöpään sairastuneille-tapahtuma.

Saaran harjoittelun tavoitteena oli tutustua suun terveyden näkökulmasta erityisryhmään ja syventää omaa osaamistaan ja hän valitsi kohderyhmäksi syöpään sairastuneet. Harjoittelun päätehtävänä oli tuottaa suun omahoidon opas syöpään sairastuneille.

Meille Saaran läsnäolo oli antoisa, meiltähän ei useinkaan kysytä, emmekä saa edes tilaisuutta kysyäksemme itse tunteuksistamme suunhyvinvoinnista. Miten hoidamme hampaitamme, millä voimme

helpottaa suun ja nielun kuivuutta, mikä hammastahna on paras, millä välineillä hammasvälit tulisi puhdistaa tms.

Jokaisella meistä on omanlaisemme sairaus ja hoitopolku ja näin ollen myös tuntemukset, joihin olemme törmänneet. Osa meistä kutsutaan hammaslääkärille ja osan on itse huolehdittava ajanvaraamisesta. Näin

on mm., jos ei ole saanut säde- tai sytostaattihoitoa. Suun kuivuus ja sen erilaiset hoitotavat herätti myös monia kertomuksia. Saaralle harjoittelun päätehtävänä oli tuottaa suun omahoidon opas syöpään sairastuneille. Toivotaan, että osaamme ottaa oppaan käyttöön, kun se valmistuu. ■

Anita Jämsén.



# Pirkanmaan osaston kesäretki

## "Tunnelmallinen Turku"

### torstaina 2.7.2026

Pirkanmaan osaston tämänvuotinen kesäretki suuntautuu Turkuun. Bussikuljetus Turun Saaristolaivasatamaan, josta nousemme viehättävään Rudolfina-alukseen. Buffet-lounas-risteilyllä näemme vanhoja laivoja, Turun Linnan, Pikisaaaren, Ruissalon pitsihuviloita ja ihastelemme yhtä maailman kauneimmista saaristoista.

Merimaisemien ja kiireettömän aterian jälkeen jatkamme retkeä omalla bussillamme mielenkiintoisella 1,5 tunnin kiertojelulla Turun kaupunkioppaan johdolla. Ennen kotimatkaa vierailemme vielä historiallisen Turun Tuomiokirkon sekä Vanhan Suurtorin ja Brinkkalan talon miljöössä. Katso matkaohjelma tarkemmin <https://www.viitapalvelut.fi/matkat-kaikille/tunnelmallinen-turku-2-7-2026/>.

- Lähtö Tampereen Vanhalta kirkolta klo 9.00. Paluu n. klo 20.
- Hinta Suuniksien potilas- ja kannatusjäsenille 60€, muille 80€. Retkimaksu maksetaan ennen matkaa Pirkanmaan osaston tilille FI97 4500 0010 1818 88, viite 202439. Bussissa ei ole maksumahdollisuutta.
- Meillä on varattuna 15 paikkaa, jotka täytetään ilmoittautumisjärjestyksessä. Sitovat ilmoittautumiset retkelle 21.6.2025 mennessä sähköpostitse [vesastomaija0@gmail.com](mailto:vesastomaija0@gmail.com). Ilmoita ilmoittautumisen yhteydessä mahdollinen erityisruokavalio ja puhelinnumerosi.



# Jäsenmaksu vuodelle 2026

Suun ja nielun alueen syöpäyhdistys ry:n vuoden 2026 jäsenmaksu on 28e sekä jäseniltä että kannatusjäseniltä.

## Tapa 1. Maksu verkkokaupassa

Meillä on verkkokauppa, jossa voit maksaa jäsenmaksun. Verkkokauppaan pääset kirjoittamalla nettiselaimen osoitteen **<https://holvi.com/shop/suunis/>**

Ystävän Tuki- lehdessä 1/26 on yksityiskohtaiset ohjeet verkkokaupan kautta maksamiseen.

## Tapa 2. Maksu pankissa

Korkeiden postimaksujen takia emme lähetä jäsenmaksusta erillisiä pankkisiirtolomakkeita.

Jäsenmaksun voi maksaa yhdistyksen tilille Holvi-yrityspankissa, tilinumero on **FI35 7997 7990 6056** 56 ja saaja Suun- ja nielun alueen syöpäyhdistys ry.

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).

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

|                                                      |  |                                                                                             |  |                                                                |                |
|------------------------------------------------------|--|---------------------------------------------------------------------------------------------|--|----------------------------------------------------------------|----------------|
| ✂<br>Saajan tilinumero<br>Mottagarens<br>kontonummer |  | IBAN<br>FI35 7997 7990 6056 56                                                              |  | BIC<br>HOLVFIHH                                                |                |
| Saaja<br>Mottagare                                   |  | Suun ja nielun alueen syöpäyhdistys<br>c/o Marja Toivonen<br>Haukunkatu 13<br>33580 Tampere |  | Jäsenmaksu 2026                                                |                |
| Maksaja<br>Betalare                                  |  |                                                                                             |  | Tunnistetieto: jäsenen<br>nimi, jäsennumero tai<br>syntymäaika |                |
| Allekirjoitus<br>Underskrift                         |  |                                                                                             |  |                                                                |                |
| TILISIIRTO GIRERING                                  |  | Viitenro<br>Ref.nr                                                                          |  |                                                                |                |
| Tilitä nro<br>Från konto nr                          |  | Eräpäivä<br>Förf.dag                                                                        |  | 28.2.2026                                                      | Summa<br>28,00 |

Maksu välitetään saajalle maksujen välityksen ehtojen mukaisesti ja vain maksajan ilmoittaman tilinumeron perusteella.  
Betalningen förmedlas till mottagaren enligt villkoren för betalningsförmedling och endast till det kontonummer som betalaren angivit.

PANKKI BANKEN

# Jäsenlomake

SUUN JA NIELUN ALUEEN SYÖPÄYHDISTYS RY

Haukunkatu 13

Puh. 050 352 6846

33580 Tampere

Sähköposti: [toimisto@suunis.fi](mailto:toimisto@suunis.fi)

Sivusto: [www.suunis.fi](http://www.suunis.fi)

Jäseneksi hakeminen käy kätevimmin netissä, osoitteessa [www.suunis.fi/hakemus](http://www.suunis.fi/hakemus).

Pyydämme käyttämään nettihakemusta, mikäli suinkin mahdollista.

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

Jäsenmaksu vuonna 2026 on 28e/vuosi.

Kun jäsenyys on hyväksytty, saat sähköpostitse/postitse ohjeet jäsenmaksun suorittamiseen.

Täytä selkeällä käsialalla:

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

Jäsenyyttä ja sairautta koskevat tiedot

|                                                                |                      |
|----------------------------------------------------------------|----------------------|
| <input type="checkbox"/> kurkunpäänsyöpä, sairastumisvuosi     | <input type="text"/> |
| <input type="checkbox"/> suun alueen syöpä, sairastumisvuosi   | <input type="text"/> |
| <input type="checkbox"/> nielun alueen syöpä, sairastumisvuosi | <input type="text"/> |
| <input type="checkbox"/> kannatusjäsen                         |                      |

☐ En halua, että tietojani luovutetaan yhdistyksen osastojen käyttöön

(rastita tämä, jos et halua sähköpostia tai postia paikallisosastosi uutisista tai tapahtumista)

☐ 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. Rekisteröidyllä (jäsenellä) on oikeus tarkastaa häntä koskevat rekisterissä olevat tiedot ja saada jäljennös häntä koskevista tiedoista. Tarkastuspyyntö tulee esittää yhdistykselle kirjallisesti.



# Sädehoidolle altistunut iho ei kestä aurinkoa



**S**ädehoidettu ihoalue on syytä huolella suojata auringolta, koska iho muistaa saaneensa sädeannoksen koko elämän ajan.

Suun ja nielun alueelle annettu sädehoito vahingoittaa usein kaulan, dekolteen sekä kasvojen alaosan ihoa. Se voi muuttua herkemäksi UV-säteilylle. Tämä johtuu siitä, että säteilyn vaikutus ei rajoitu vain hoidetulle alueelle, vaan se ulottuu myös ympäröivään pehmeään kudokseen. Tästä seuraa, että iho muuttuu herkemäksi auringolle, ja pienikin altistus voi aiheuttaa palamista, punoitusta ja jopa pitkäaikaisia vaurioita. On tärkeää rajoittaa auringolle altistumista, käyttää ihoa peittävää vaa-

retusta ja suojautua hyvälaatuisella SPF 50+ -suojakertoimella, jossa ei ole ihoa ärsyttäviä aineita.

Asiantuntijat korostavat, että sädehoidolle altistuneen ihon suojele auringolta on elintärkeää. Suositeltavaa on käyttää korkeaa aurinkosuojakerrointa, välttää suoraa auringonpaistetta ja käyttää suojaavia vaatteita, kuten kauluksia, huiveja ja aurinkohattuja.

Netistä löytyy esimerkiksi Syöpäjärjestöjen sivustoilta tai hyvinvointialueiden omilta sivuilta tietoa siitä, miten ihon suojaus kannattaa toteuttaa. Kuvissa Suuniksen hallitukset leidit Anita, Maija ja Marja näyttävät mallia. Hanki sinäkin iso hattu! ■

*Varjoon alta  
polttavan auringon*

*Varjoon pian pois  
minun päästävä on*

*Suojaan alta  
hehkuwan taivahan*

*Suojaan alle  
lehdistön tuuhean*

*Fredi Euroviisissa 1967*

# MITÄ MIELESSÄ? ANNA PALAUTETTA!

Olisi kiva kuulla palautetta toiminnastamme.



Mikä oli lehden  
kiinnostavin juttu?

Onko  
kysyttävää?

Mitä mieltä olet  
nettisivuista?

Mitä yhdistyksen  
pitäisi tehdä?

Mitä pitäisi  
tehdä toisin?

Mistä haluaisit  
kuulla lisää?

Haluatko mukaan  
toimintaan?

Mistä aiheesta  
haluaisit  
lehtijutun?

Onko sinulla ideoita  
yhteiseen  
tekemiseen?

Kaikenlaista palautetta voit laittaa sähköpostilla [toimisto@suunis.fi](mailto:toimisto@suunis.fi),  
tai [puheenjohtaja@suunis.fi](mailto:puheenjohtaja@suunis.fi),  
tai kirjeitse Suunis ry,  
Haukunkatu 13, 33580 Tampere

# Kuuluisa kohtalotoveri: Bruce Dickinson

**O**len odotellut kentältä Potilaan Polku -tarinoita lehteen julkaistavaksi, mutta koska niitä tulee niin harvoin, päätin aloittaa uuden sarjan: Kuuluisia kohtalotovereita. Tässä juttusarjassa esittelen – sarjan nimen mukaisesti – kuuluisia henkilöitä, jotka ovat sairastaneet suun, kurkun- ja nielun alueen syöpiä.



## Sarjan aloittaa brittiläinen heavyrokkari Bruce Dickinson.

Vuonna 1975 perustettu Iron Maiden on yksi maailman menestyneimmistä heavy metal -bändeistä. Sillä on lavamaskottina ”Eddie”, jonkinlainen hirviömuumio, joka esiintyy yhtyeen kaikissa levynkansissa ja kiertuelavasteissa. Bruce Dickinson liittyi Iron Maidenin laulajaksi 1981, ja on tunnettu voimakkaasta äänestään: hän todellakin laulaa kliseisen heavylaularin tavoin ”korkealta ja kovaa”. Luultavasti tunnetuin kappale on ”Run to the Hills”, jossa Dickinsonin voimakas ääni todellakin pääsee oikeuksiinsa.

Bruce Dickinsonilla diagnosoitiin levinnyt kurkkusyöpä loppuvuodesta 2014, kun hänen kielentyvestään ja imusolmukkeistaan löytyi kasvaimia.

Bändi oli tuolloin levyttämässä ”The Book of Souls” albumia, ja Bruce päätti lykätä lääkäriin menoa, kunnes levytys olisi valmis.



Omien sanojensa mukaan ”noin kymmenen minuuttia sen jälkeen, kun viimeinen biisi oli miksattu”, hän otti yhteyttä paikalliseen lääkäriin, joka totesi kasvaimet. Hänen kielestään löytyi golfpallon kokoinen kasvain ja toinen kasvain kaulasta. Hän kävi läpi rankan seitsemän viikon hoitojakson, johon kuului 33 sädehoitokertaa ja 9 viikkoa sytostaattihoitoa.

Bändillä oli tulossa levyn jälkeen maailmankiertue, jonka suunnittelu oli vielä kesken, eivätkä he halunneet julkaista tietoa Dickinsonin syövästä ennen kuin hän saisi sädehoidon tulokset. Loppujen lopuksi maailmankiertue siirtyikin noin vuodella.

Dickinson kamppaili löytääkseen äänensä uudelleen. Hän mukautti laulutekniikkaansa ja sai lopulta takaisin tunnistettavan äänialansa. Hän palasi levyttämään ja kiertämään Iron Maidenin kanssa sekä jatkoi vaativaa soolouraansa, ilmailuharrastustaan ja puhekiertueitaan.

Dickinson on kertonut kurkkusyöpänsä johtuneen ihmisen papilloomaviruksesta (HPV). Hän on puhunut avoimesti kokemuksestaan poistaakseen HPV-peräisiin syöpiin liittyvää häpeää. Hän kehottaa yli 40-vuotiaita miehiä hakeutumaan lääkäriin, jos kaulassa tai kurkussa tuntuu pitkäaikaisia patteja.

## Tiesitkö?

Ääniproteesi voi vuotaa ilman, että huomaat sitä

### Tyypillisiä vuoto-oireita:

- Yskä syömisen tai juomisen aikana tai sen jälkeen
- Neste- tai ruokajälkiä sisältävä lima
- Lisääntynyt limaneritys
- Toistuvat infektiot

### Ääniproteesin vuotojen hallinta:

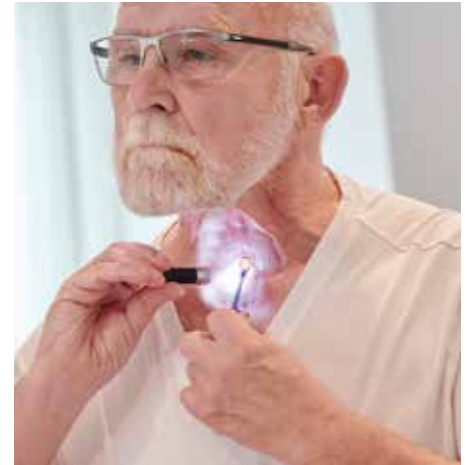
- Yritä puhdistaa Provox Brush:lla varmistaaksesi, ettei mitään ole tiellä
- Aseta Provox Plug / Provox Vega Plug paikalleen aterioiden ajaksi
- Ota yhteyttä lääkäriisi ääniproteesin vaihtamiseksi
- Kokeile nauttia paksumpia nesteitä

**Vinkki!** Tee siitä hyvä tapa tarkistaa kerran kuukaudessa, ettei ääniproteesista vuoda. Ota meihin yhteyttä, jos tarvitset ohjeita tai lisätietoja.

**+358 (0) 30 622 7518**

[asiakaspalvelu@atosmedical.com](mailto:asiakaspalvelu@atosmedical.com)

Atos and the Atos logo are trademarks of Coloplast A/S. © 2026-05 Coloplast A/S. All rights reserved. MC3424-ThFI



# Yhdistyksen säännöt

Voimassa olevat säännöt  
Hyväksytty vuosikokouksessa 19.4.2026

## 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 suun, nielun ja kurkun alueiden syöpiin 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 suun, nielun ja kurkun alueiden syöpäpotilaiden aseman parantamiseksi ja sairauteen liittyvän tiedon lisäämiseksi sekä antaa lausuntoja. Yhdistys voi harjoittaa julkaisutoimintaa.

Päämäärinsä toteuttamiseksi yhdistys voi ottaa vastaan lahjoituksia ja testamentteja sekä toteuttaa erilaisia varainkeräyskampanjoita, saatuaan siihen asianmukaisen luvan.

Yhdistys toimii yhteistyössä Suomen Syöpäyhdistys ry:n ja sen jäsenjärjestöjen sekä muiden yhteisöjen, terveydenhuollon ja kuntien kanssa.

## 3. Jäsenyys yhdistyksessä

Yhdistyksen varsinaiseksi jäseneksi voidaan hyväksyä suun, kurkun tai nielun alueen syövän 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 jäsenen hyväksi erityisen ansiokkaasti toimineen henkilön kutumisesta kunniajäseneksi.

## 4. Yhdistyksestä eroaminen ja erotaminen

Yhdistyksen jäsenmaksu tulee suorittaa vuosittain, kunkin jäsenvuoden aikana. Jäsenellä on oikeus erota yhdistyksestä ilmoittamalla siitä kirjallisesti hallitukselle tai sen puheenjohtajalle taikka ilmoittamalla erosta yhdistyksen kokouksessa merkittäväksi pöytäkirjaan.

Jos jäsen jättää jäsenmaksun suorittamatta, tai toimii yhdistyksen tarkoituksien vastaisesti, voi hallitus erottaa hänet yhdistyksestä.

## 5. Jäsenmaksu

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

Yhdistyksen jäsenmaksu tulee suorittaa kunkin vuoden helmikuun loppuun mennessä. Uuden jäsenen tulee suorittaa jäsenmaksu kahden kuukauden kuluessa jäsenyyden hyväksymisestä.

## 6. Hallitus

Yhdistyksen asioita hoitaa vuosikokouksen valitsema hallitus, johon kuuluu 3-6 kahdeksi (2) vuodeksi valittua jäsentä sekä puheenjohtaja. Hallituksen jäsenistä on vuosittain erovuorossa vähintään puolet. 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 kirjanpitotaitoinen.

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.

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 taloussuunnitelmat,

5. vuosittain, vähintään kuukautta ennen kevätkuukautta, antaa tilintarkastajille tarvittavat tili- ja asiakirjat yhdistyksen talouden ja hallinnon tarkastamista varten,

6. antaa kevätkuukautta varten 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 palkkioista yhdistyksen syyskokouksessa hyväksytyn talousarvion puitteissa, sekä tarvittaessa erottaa heidät tehtävästään.

## 7. Yhdistyksen nimen kirjoittaminen

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

## 8. Tilikausi ja tilintarkastus

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

## 9. Kokoukset

Yhdistyksellä on kaksi vuosikokousta. Yhdistyksen kevätkuukaus pidetään maaliskuukaudella hallituksen määräämässä paikassa. Kokouksessa käsitellään seuraavat asiat:

1. Kokouksen avaus

2. Valitaan kokouksen puheenjohtaja, sihteeri, kaksi pöytäkirjantarkastajaa ja tarvittaessa kaksi ääntenlaskijaa

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 kokouksessa mainitut asiat.

Yhdistyksen syyskokous pidetään syys-marraskuussa hallituksen määräämässä paikassa. Kokouksessa käsitellään seuraavat asiat:

1. Kokouksen avaus

2. Valitaan kokouksen puheenjohtaja, sihteeri, kaksi pöytäkirjantarkastajaa ja tarvittaessa kaksi ääntenlaskijaa

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 kokouksessa 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 hallitukselle kirjallisesti.

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, tai jäsenen ilmoittamaan sähköiseen 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 vuosikokouksissa 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.