



# Keski-Suomen Syöpäyhdistys ry

Kuntoutus- ja virkistystoiminta | Terveyden edistämis-  
toiminta | Syöpää sairastavien ja omaisten neuvonta –  
ja tukitoiminta | Tukihenkilötoiminta | Vertaistukiryhmät  
Paikallisosastot | Rintaproteesit | Järjestötoiminta ja  
jäsenyys





## Sisällysluettelo

1.	Alkusanat.....	3
2.	Henkilökohtainen neuvonta.....	4
2.1	Maakunnallinen vastaanotto toiminta.....	5
3.	Syöpää sairastavien ja omaisten neuvonta- ja tukitoiminta...6	
4.	Terveyden edistäminen.....	6
4.1.	Periytyvyysneuvonta.....	6
4.2.	Luomien tarkastus.....	7
4.3	Rintojen tarkkailu.....	7
4.4	Tupakoimattomuuteen kannustaminen.....	7
5.	Neuvontahoitaja sädesairaalassa, keskussairaalassa ja Kyllössä.....	8
6.	Tukihenkilötoiminta.....	8
6.1	Vertaistukea vastasairastuneelle.....	9
6.2	Kotihoitoon tukea.....	9
7.	Rintaproteesien välitys.....	10
8.	Myynnissä olevat tuotteet.....	10
9.	Sopeutumisvalmennuskurssit.....	10
10.	Sopukka-ryhmä.....	11
10.1	Tukea perheille, joissa on syöpää sairastava lapsi.....	11
11.	Ryhmätoiminta.....	12
11.1.	Elämässä eteenpäin.....	12
11.2	Suolistosyöpään sairastuneiden avanne- ja vastaavasti leikattujen teemaillat.....	12
11.3	Ihänaiset- teemaillat.....	13
11.4	Teemailta syöpään sairastuneiden läheisille.....	13
11.5	Elämä muutoksessa- ryhmätapaamiset.....	13
11.6	Vertaistapaamiset nuorille aikuisille – Fuck Cancer -kahvit.....	14
11.7	Fuck Cancer-jooga.....	14
11.8	Rintasyöpään sairastuneiden ensitiedon päivä.....	15
11.9	Suru- teemapäivä.....	15
11.10	Rentoutusryhmä.....	15
11.11	Lymfajumppa.....	16
12.	Miesten ryhmät (syys-toukokuu).....	16
13.	Potilasjärjestöt.....	17
13.1	Paikalliset potilasjärjestöt.....	17
13.2	Valtakunnalliset potilasjärjestöt.....	17
14.	Naistoimikunta.....	18
15.	K-S Syöpäyhdistyksen paikallisosastot.....	19
16.	Järjestötoiminta.....	24
16.1	Jäsenedut 2018.....	24

## I. Alkusanat

### Tule mukaan toimintaan

Keski-Suomen Syöpäyhdistys ry on maakunnallinen kansanterveysjärjestö, joka on jo yli 60 vuoden ajan auttanut monin tavoin keski-suomalaisia syöpäpotilaita ja heidän läheisiään.

Yhteistyöverkostonsa tuella yhdistyksemme tavoitteena on syöpäsairauksien ennaltaehkäisy, niiden varhainen toteaminen, sekä sairastuneiden ja heidän läheistensä tukeminen. Asiantuntevan henkilöstömme kautta keski-suomalaiset saavat mm. tietoa ja tukea sairauden eri vaiheissa, mahdollisuuden vertaistukeen ohjatuissa ryhmissä sekä arvokasta tietoa syövästä sairaudesta. Henkilökuntamme kautta saat tietoa myös muiden syöpäjärjestöjen palveluista.

Ammattihenkilöstön lisäksi yhdistyksemme voimavaroihin kuuluvat myös vapaaehtoiset ympäri maakuntaa, mukaan lukien yhdistyksemme paikallisosastot. Paikallisosastot toimivat yhdistyksemme paikallisina ”kasvoina” ja saattavat olla ihmisille se ensimmäinen ja läheisin kontakti yhdistyksen toimintaan. Jäseniä yhdistyksessämme on koko maakunnan alueella noin 5000. Toiminnastamme ilmoitamme yhdistyksemme verkkosivuilla, Facebook sivuilla sekä maakunnan lehdissä.

Yhdistyksemme toiminnassa ja palveluissa pyritään pääsääntöisesti maksuttomuuteen. Toimintamme rahoitetaan jäsenmaksuilla, lahjoituksilla, yhdistykselle osoitetuilla testamentteilla, keräyksillä ja kohdennetulla STEA:n avustuksella. Ilman tukeamme toimintamme ei olisi mahdollista ja jokainen toimintaamme tukeva onkin meille arvokas.

*Keski-Suomen Syöpäyhdistys ry*



## 2. Henkilökohtainen neuvonta

Henkilökohtaisen neuvonnan tavoitteena on antaa tietoa ja ohjausta syöpään sairastuneille ja heidän läheisilleen sekä muille asiasta kiinnostuneille. Hoitajan kanssa voi keskustella joko puhelimesta tai varaamalla ajan syöpäyhdistyksestä. Askarruttavia kysymyksiä voi myös lähettää sähköpostitse. Neuvonta ja ohjaus ovat maksuttomia. Hoitajien kanssa keskustelu on luottamuksellista.



Neuvontahoitajat Riitta-Liisa Sallinen p. 050 3467 170, riitta-liisa.sallinen@kessy.fi, Marika Raitio p. 050 5914 180, marika.raitio@kessy.fi ja Sirpa Tuomainen p. 050 3529 117, sirpa.tuomainen@kessy.fi

### Syöpäjärjestöjen maksuton neuvontapuhelin

Numerossa 0800 19 414 päivystys maanantaisin ja torstaisin klo 10.00–18.00 sekä tiistaisin, keskiviikkoisin ja perjantaisin klo 10.00–15.00. Lisäksi myös Online chat-palvelu: neuvontahoitaja.fi ja sähköpostineuvonta: neuvonta@cancer.fi

### Suomen Syöpäyhdistyksen maksuton neuvontapuhelin

Auttaa toimeentulo- ja etuusksymyksissä. Neuvontapuhelin palvelee keskiviikkoisin kello 15.00–17.00 numerossa 0800 411 303.

### Syöpäkipulinja

Palvelee potilaita, heidän läheisiään ja terveydenhuoltohenkilöstöä valtakunnallisesti. Syöpäkipuvun hoidon kokeneet asiantuntijat vastaavat numerossa 050 3696 707 ma-pe klo 9.00–12.00. Tarvittaessa he voivat ottaa yhteyden potilasta hoitavaan tahoon ja yhteistyössä hakea ratkaisua kipuongelmaan. Syöpäkipulinja toimii osana Syöpäjärjestöjen valtakunnallista neuvontapalvelua.

Suomen Syöpäpotilailla on erilaisia potilasverkostoja ja virkistyslomia. Lisätietoja näistä saat [www.syopapotilaat.fi](http://www.syopapotilaat.fi) tai p. 044 053 3211.

## 2.1 Maakunnallinen vastaanotto toiminta

Syöpäyhdistyksen neuvontahoitajan maksuton vastaanotto terveyskeskusten tiloissa kerran kuukaudessa seuraavasti:

	syyskuu	lokakuu	marraskuu	joulukuu
Keuruu	9.9.	7.10.	4.11.	9.12.
Joutsa	12.9.	9.10.	13.11.	11.12.
Jämsä	25.9.	17.10.	28.11.	19.12.
Äänekoski	10.9.	8.10.	12.11.	10.12.
Viitasaari	4.9.	2.10.	6.11.	4.12.
Saarjärvi	12.9.	10.10.	21.11.	12.12.

### Vastaanotto toiminta pitää sisällään:

- keskustelutuki syöpää sairastaville ja hänen läheisilleen
- rintaproteesien vaihto ja sovitukset
- tietoa syöpätaudeista, syövän hoitomuodoista ja kuntoutuksista
- luomitarkastukset, ensisijaisesti henkilöt, joilla on todettu poikkeavia ihomuutoksia
- periytyvyysneuvonta

Tiedustelut ja ajanvaraus Keski-Suomen Syöpäyhdistys ry:n toimistolta arkisin p. 014 3330 220 klo 9.00–15.00.



### 3. Syöpää sairastavien ja omaisten neuvonta- ja tukitoiminta

Syöpää sairastavien ja heidän omaistensa neuvonta- ja tukitoiminnan kautta tuetaan syöpään sairastunutta ja hänen läheisiään selviytymään kotioloissa sairaudesta ja toimintakyvyn rajoituksista huolimatta. Toimintaan liittyvä kotihoito toteutuu aina kunkin kunnan kotihoidon vastuulla ja ohjauksessa



Sairauden aiheuttaman kriisin työstämiseen on mahdollista saada keskusteluapua hoitajilta yhdistyksen neuvonta-ase-malla, puhelimitse tai kotikäynnillä.

Yhdistyksen kautta mahdollista saada myös tukihenkilö. Kts. luku 6.

Yhteydenotot yhdistyksen neuvontahoitajalle p. 050 3467 170 tai riitta-liisa.sallinen@kessy.fi

## 4. Terveyden edistäminen

Terveyden edistämisen tavoitteena on syövän ennaltaehkäisy ja varhainen toteaminen. Yhdistyksen toteuttamaan terveyden edistämisen toimintaan liittyvissä kysymyksissä voit olla yhteydessä neuvontahoitaja Sirpa Tuomaiseen p. 050 3529 117, sirpa.tuomainen@kessy.fi

### 4.1 Periytyvyysneuvonta

Periytyvyysneuvonnan tavoitteena on antaa asiakkaalle tietoa ja tukea syövän perinnöllisestä alttiudesta. Tarvittaessa asiakas ohjataan eteenpäin lisätutkimuksiin. Lisätietoja ja ajanvaraus perinnöllisyysneuvontaan p. 014 3330 220 tai syopayhdistys@kessy.fi

### 4.2 Luomien tarkastus

Luomia tai muita huolestuttavia ihomuutoksia voi tarkastuttaa yhdistyksen neuvontahoitajalla. Tarkastus on jäsenille maksuton, ei jäsenille 25 €.

Ajanvaraus p. 014 3330 220. Aikoja on rajoitetusti.

Paikallisosastot järjestävät yhteistyössä yhdistyksen kanssa luomihuolipäiviä maakunnissa. Luomihuolipäivistä tiedotetaan paikallisesti.

Luomihuolipäivät

- Äänekoski terveysasema 21.8. klo 9.00–15.00 ajanvaraus Oili Kautto p. 0400 916 802
- Jämsä/Emppis ry 2.9. (Puistotie 7, 35600 Halli)
- klo 9.00–15.00 ajan-varaus p. 044 0377 544

### 4.3 Rintojen tarkkailu

Rintasyöpä on yleensä varhaisvaiheessa oireeton. Naisten kannattaa tutustua omiin rintoihinsa ja opetella tarkkailemaan niitä säännöllisesti. Yhdistyksen neuvontahoitajilta saat neuvoja rintojen tutkimiseen, samalla asiakkaan kanssa käydään läpi rintojen terveyteen liittyvät taustatiedot, mahdolliset rintasyövälle altistavat tekijät.

Tiedustelut ja ajanvaraus Keski-Suomen Syöpäyhdistys ry:n toimistolta arkisin p. 014 3330220 klo 9.00–15.00.

### 4.4 Tupakoimattomuuteen kannustaminen

Yhdistys pyrkii tarjoamaan yksilöohjausta ja ryhmämuotoista tukea tupakoinnin lopettamista suunnitteleville henkilöille. Yksilöohjausta ja irti tupakasta – kursseja voi tiedustella



yhdistyksen neuvontahoitaja Sirpa Tuomaiselta  
p. 050 3529 117 tai [sirpa.tuomainen@kessy.fi](mailto:sirpa.tuomainen@kessy.fi)

**Tietoa ja tukea tupakoinnin lopettamiseen:**

[www.stumppi.fi](http://www.stumppi.fi), sisältää myös terveydenhuollon ammattilaisen ohjaaman chat-keskustelupalvelun.

[www.kaypahoito.fi](http://www.kaypahoito.fi), tupakkariippuvuus ja tupakasta vieroitus.

**Tupakoinnin lopettamista suunnitteleville nuorille:**

[www.fressis.fi](http://www.fressis.fi)

[www.serialkiller.fi](http://www.serialkiller.fi)

[www.pokalehuulessa.fi](http://www.pokalehuulessa.fi)

**Opettajille ja ammattilaisille:**

[www.tyokalupakki.net](http://www.tyokalupakki.net)

## 5. Neuvontahoitaja Sädesairaалassa, keskussairaалassa ja Kyllössä

Syöpäyhdistyksen neuvontahoitaja on tavattavissa keskustelua ja neuvontaa varten seuraavasti:

- Sädesairaalan osastoilla 31 ja 32 ja Päiväsairaалassa keran kuukaudessa, vaihtuva päivä.  
Lisätietoja p. 050 5914 180 / [marika.rautio@kessy.fi](mailto:marika.rautio@kessy.fi)
- Kyllön osastolla 5 kuukauden toinen torstai

Syyskauden tapahtumat Sädesairaалassa ja Kyllössä

- Lucian päivän kulkue torstaina 13.12.

## 6. Tukihenkilötoiminta

Tukihenkilöt ovat yhdistyksen kouluttamia vapaaehtoistyöntekijöitä, jotka haluavat tukea ja auttaa syöpään sairastunutta sekä hänen läheisiään sairauden aiheuttamassa elämänmuutoksessa.



Tukihenkilöt kokoontuvat säännöllisesti ohjaajansa kanssa. Yhdistys järjestää heille toiminnanohjausta ja koulutusta. Tukihenkilöt eivät ota kantaa hoitoon tai lääketieteeseen liittyviin kysymyksiin ja heitä sitoo vaitiolovelvollisuus.

Lisätietoja yhdistyksen neuvontahoitajalta:

Riitta-Liisa Sallinen, [riitta-liisa.sallinen@kessy.fi](mailto:riitta-liisa.sallinen@kessy.fi) / p. 050 3467 170

### 6.1 Vertaistukea vastasairastuneelle

Vertaistukihenkilö on itse syöpän sairastanut ja haluaa tukea vastasairastunutta. Vertaistukitoiminnasta voi tiedustella yhdistyksen neuvontahoitajalta p. 050 3467 170. Tukihenkilöä voi hakea myös oheisen linkin kautta yhdistyksen nettisivuilta:

[www.keski-suomensyopayhdistys.fi/tukihenkilotoiminta/haluan-tukihenkilön/](http://www.keski-suomensyopayhdistys.fi/tukihenkilotoiminta/haluan-tukihenkilön/)

Lisäksi tukihenkilöt ovat tavattavissa Sädesairaalan osastolla 31 ja 32 sekä hoitokeskuksessa viikoittain.

### 6.2 Kotihoitoon tukea

Kotihoidon tukihenkilöt antavat henkistä tukea ja tukevat omaisten jaksamista sairauden pitkittyessä tai saattohoitovaiheessa oleville henkilöille. Yhdistys välittää myös harkinnanvaraisesti ammatillista hoitoapua sairastuneille. Hoitoapu rahoitetaan lahjoitusvaroin ja yhdistyksen omalla varainhankinnalla.

Lisätietoja neuvontahoitaja Riitta-Liisa Sallinen

p. 050 3467 170 / [riitta-liisa.sallinen@kessy.fi](mailto:riitta-liisa.sallinen@kessy.fi)



## 7. Rintaproteesien välitys

Keski-Suomen Syöpäyhdistys välittää maksusitoumusta vastaan rintasyöpään sairastuneille rintaproteeseja. Proteesi uusitaan tarpeen mukaan. Maksusitoumus pyydetään oman kunnan terveystieteidenkeskuksesta tai Sädesairaala.

Rintaproteesin sovitus ajanvarauksella p. 014 3330 220, rintaproteesin uusiminen on mahdollista myös neuvontahoitajan maakuntakäynnillä.

## 8. Myynnissä olevat tuotteet

Keski-Suomen Syöpäyhdistyksellä on myynnissä adresseja, kortteja, erilaisia kampanjatuotteita sekä uimapukuja ja uima-merkkejä.

## 9. Sopeutumisvalmennuskurssit

Sopeutumisvalmennuskurssien tarkoituksena on tukea syöpään sairastuneen henkilön ja hänen läheistensä toipumista sairauden aiheuttamasta muutostilanteesta ja mahdollistaa vertaistuen saaminen. Sopeutumisvalmennuskursseja toteutetaan STEA:n ja Kelan tuella eri puolilla Suomea.



Tietoa syöpään sairastuneille ja heidän läheisilleen järjestettävistä kursseista, sekä hakemuslomakkeita kursseille, saa syöpäyhdistyksen toimistolta p. 014 3330 220, yhdistyksen neuvontahoitajilta, sekä sairaaloiden sosiaalityöntekijöiltä ja Kelalta [www.kela.fi](http://www.kela.fi).

Syksyn 2019 sopeutumisvalmennuskurssi Keski-Suomen Syöpäyhdistys ry:n toteuttamana:

- Yksilökurssi eläkeikäisille syöpäpotilaille  
16.9.–20.9.2019 Peurunka, Laukaa (STEA)  
Hakuaika päättyy 16.8.2019

Hakemuksia ja hakukaavakkeita saa Keski-Suomen Syöpäyhdistykseltä, Kilpisenkatu 5 B 9, 40100 Jyväskylä. Hakulomakkeet voi myös tulostaa netistä [www.keski-suomensyopayhdistys.fi/kurssit-ja-ryhmat/sopeutumisvalmennuskurssit/](http://www.keski-suomensyopayhdistys.fi/kurssit-ja-ryhmat/sopeutumisvalmennuskurssit/)

Lisätietoja yhdistyksen toimistolta p. 014 3330 220.

## 10. Sopukka - ryhmä

Sopukka on syöpään sairastuneiden lasten ja heidän vanhempinsa ryhmä, jonka toiminnasta vastaa Keski-Suomen Syöpäyhdistys. Sopukan toiminnasta ilmoitetaan perheille kirjeitse tai sähköpostilla.

Lisätietoa toiminnasta neuvontahoitajalta p.050 5914180 tai [marika.rautio@kessy.fi](mailto:marika.rautio@kessy.fi)

Sopukan vanhempien edustajina toimivat Arja Sorvari p. 0400 874 789 ja Sarita Rajala p. 045 1203882 / [saritaky@gmail.com](mailto:saritaky@gmail.com)

### 10.1 Tukea perheille, joissa on syöpää sairastava lapsi

Yhdistys pyrkii tukemaan perheitä tarjoamalla maksutonta hoitoapua erikseen sovittaessa. Sopimus tehdään henkilökohtaisen keskustelun perusteella. Tuki perustuu yhdistykselle osoitettuun lahjoitukseen.

Keski-Suomen Syöpäyhdistys ry:llä on mahdollisuus myöntää harkinnanvaraista taloudellista tukea syöpään sairastuneen lapsen perheelle. Tuen mahdollistaa Tellervo Edessalon Säätiön lahjoitus.

Yhteydenotot yhdistyksen neuvontahoitaja Marika Raitioon p. 050 5914 180 tai [marika.rautio@kessy.fi](mailto:marika.rautio@kessy.fi)



## 1.1. Ryhmätoiminta

Lähtökohtaisesti ryhmät on tarkoitettu syöpöpotilaille, joiden sairastumisesta on alle viisi vuotta.



Ilmoittautumiset päivää ennen ryhmän kokoontumista p. 014 3330 220 tai [syopayhdistys@kessy.fi](mailto:syopayhdistys@kessy.fi)

### 1.1.1. Elämässä eteenpäin

Ryhmä on tarkoitettu kaikille pitkäaikaista tai uusiutunutta syöpää sairastaville. Ryhmässä on mahdollisuus jakaa omia kokemuksia ja etsiä voimavaroja yhdessä muiden samassa tilanteessa olevien kanssa. Ohjaajana neuvontahoitaja Riitta-Liisa Sallinen. Kokoontumiset syöpäyhdistyksen tiloissa keskiviikkoisin 21.8., 18.9., 16.10., 13.11. ja 11.12. klo 16.00 -17.30.

Tiedustelut p. 050 3467 170 tai sähköpostilla [riitta-liisa.sallinen@kessy.fi](mailto:riitta-liisa.sallinen@kessy.fi)

### 1.1.2 Suolistosyöpään sairastuneiden avanne- ja vastaavasti leikattujen teemaillat

Suolistosyöpään sairastuneille järjestetään syksyn aikana kaksi teemoitettua tapaamista:

- Torstaina 5.9. klo 17.30-19.30 ”Mikä suolistosyöpään sairastunutta mietityttää”. Teemaillassa paikalla toiminnanjohtaja Jenni Tamminen, Colores - Suomen Suolistosyöpäyhdistys ry.
- Torstaina 31.10 klo 17.30-19.30 ”Herkkävatsaisen ja suolistoleikatun ravitsemus”. Asiantuntijana paikalla ravitsemusterapeutti Nea Kurvinen, Keski-Suomen keskussairaala.

Tiedustelut 050-352 9117 tai sähköpostilla [sirpa.tuomainen@kessy.fi](mailto:sirpa.tuomainen@kessy.fi)

### 1.1.3 IhaNaiset- teemaillat

Teemaillat on tarkoitettu syöpään sairastuneille naisille. Tapaamisissa sinulla on mahdollisuus vaihtaa ajatuksia ja kokemuksia saman sairauden kokeneiden kanssa. Teemailltoja ohjaa neuvontahoitaja vierailevan asiantuntijan kanssa.

Kokoontumisia syksyn aikana 3 kertaa eri teemoilla. Kokoontumiset 26.8., 30.9. ja 25.11. klo 17.00-19.00.

### 1.1.4 Teemaillat syöpään sairastuneiden läheisille

Läheisen ihmisen sairastuminen vaatii voimia ja jaksamista. Sairastumisen myötä läheiset joutuvat käsittelemään suhdettaan sairauteen ja sairastuneeseen. On vaikea nähdä rakkaan ihmisen sairastuvan ja samalla oppia itsestään uusia piirteitä ja asenteita. Yksin ei tarvitse jäädä, vaan olemme tukena myös sairastuneen läheisille. Tervetuloa läheisten iltaan 11.9. klo 17.00-19.00 yhdistyksen neuvonta-asemalle.

Lisätiedot ja ilmoittautuminen Marika Raitiolle p. 050 5914 18/ [marika.raitio@kessy.fi](mailto:marika.raitio@kessy.fi)

### 1.1.5 Elämä muutoksessa- ryhmätapaamiset

Ryhmätapaamiset on tarkoitettu naisille ja miehille, joilla syöpään sairastumisesta on alle 3 vuotta. Ryhmässä käsitellään sairauden tuomia muutoksia elämän eri osa-alueilla. Ryhmän ohjaajina toimii neuvontahoitaja ja vertaistukihenkilö. Tapaamiset yhdistyksen tiloissa 12.9., 26.9., 10.10. ja 7.11. klo 17.00-19.00.



## 11.6 Vertaistapaamiset nuorille aikuisille – Fuck Cancer -kahvit

Keski-Suomen Syöpäyhdistys toteuttaa vertaistoimintaa nuorille aikuisille Sylva ry:n valtakunnallisen Fuck Cancer toimintamallin mukaisesti. Fuck Cancer -kahvit on syöpään sairastuneille nuorille aikuisille suunnattu tapahtuma ja kohtaamispaikka, jossa pääsee jakamaan ajatuksiaan muiden saman kokeneiden kanssa kahvi- tai teekupposen äärellä.

Tapahtuma ei vaadi ennakoilmoittautumista ja mukaan voit tulla koko kahdeksi tunniksi tai vain osaksi aikaa itselleen sopivaksi hetkeksi. Tapaamisten ohjauksesta huolehtivat nuorten aikuisten toiminnasta vastaava työntekijä ja/tai koulutetut vapaaehtoiset.

Tapaamiset klo 17.00-19.00 Ravintola Sohwin kabinetti (Vaasankatu 21) 28.8., 25.9. ja 30.10. sekä syöpäyhdistyksen tiloissa kokoontuminen 27.11.



## 11.7 Fuck Cancer-jooga

Joogaryhmä on avoin kaikille nuorena aikuisena syöpään sairastuneille ja osallistujille maksuton. Joogaryhmä soveltuu kaiken tasoisille eikä aikaisempaa kokemusta joogasta tarvitse välttämättä olla. Tule siis rohkeasti kokeilemaan ja pysähtymään hetkeksi itsesi äärelle. Saliin mahtuu 16 joogaajaa tulojärjestyksessä. Jooga järjestetään Studio Laive:n tiloissa Kyppinkatu 7, perjantaisin 13.9., 11.10., 8.11. ja 13.12 klo 16.00-17.00. Tervetuloa!



Lisätiedot neuvontahoitaja Marika Raitio  
p. 050 5914 180/marika.raitio@kessy.fi

## 11.8 Rintasyöpään sairastuneiden ensitiedon päivä

Ensitiedon päivä 23.10. klo 12.00-16.00 yhdistyksen tiloissa. Tilaisuus on tarkoitettu kaikille rintasyöpää sairastaville, joilla sairauden toteamisesta on enintään vuosi. Päivässä mukana yhdistyksen neuvontahoitajat, keskussairaalan asiantuntijahoitajat, lymfaterapeutti, vertaistukihenkilö, psykoterapeutti, rintaproteesi- ja liiviedustajat. Kahvitarjoilu.

Lisätiedot ja ilmoittautumiset neuvontahoitaja Sirpa Tuomainen  
p. 050 352 9117 / sirpa.tuomainen@kessy.fi

## 11.9 Suru- teemapäivä

Vertaistapaaminen sinulle, joka olet menettänyt läheisesi syöpään hiljattain tai viime vuosien aikana. Tule saamaan ja antamaan vertaistukea lauantaina 16.11. klo 10.00-15.00. Ryhmään mahtuu mukaan max. 12 hlöä. Päivässä mukana Suomen nuoret lesket ry:stä Sirpa Mynttinen ja yhdistyksen neuvontahoitajat.

Lisätiedot ja ilmoittautumiset neuvontahoitaja Riitta-Liisa Sallinen  
p. 050 346 7170 / riitta-liisa.sallinen@kessy.fi

## 11.10 Rentoutusryhmä

Haluatko hemmotella kehoasi ja mieltäsi. Tule nauttimaan hiljaisuudesta ja rentoutumaan. Ryhmä kokoontuu yhdistyksen tiloissa Kilpisenkatu 5 B 9 tiistaisin 3.9, 24.9, 15.10, 5.11, 26.11 ja 17.12 klo 17.00-18.00. Mukaan ryhmään otetaan ilmoittautumisjärjestyksessä 10 ensimmäistä. Ohjaajana koulutettu rentoutusohjaaja Heli Myllylä.

Lisätiedot ja ilmoittautumiset neuvontahoitaja Sirpa Tuomainen  
p. 050 352 9117 / sirpa.tuomainen@kessy.fi





### 11.11 Lymfajumppa

---

Turvotusta vähentävä liikeharjoittelu on olennainen osa lymfaturvotuksen hoitoa ja hallintaa.

Tervetuloa harjoittelemaan lymfaturvotuksen hallintaa fysioterapiaopiskelijoiden ohjauksessa. Harjoitteet ovat kevyitä ja sopivat kaikille kunnosta riippumatta. Yksi tapaamisista sisältää kuntosaliohjausta. Voit osallistua joko yhdelle tai useammalle kerralle.

Ryhmä järjestetään syöpäyhdistyksen tiloissa Kilpisenkatu 5 B 9 kerran viikossa syyskuusta alkaen.

Tiedustelut ja ilmoittautumiset p.014 3330 220 /  
syopayhdistys@kessy.fi

## 12. Miesten ryhmät (syys-toukokuu)

---

Lisätietoja ryhmien toiminnasta toiminnanjohtajalta p.050 5167 878

- **Jyvässeudun heimoveljien** ryhmä on tarkoitettu kaikille syöpää sairastaville miehille. Kokoukset syöpäyhdistyksen tiloissa Kilpisenkatu 5 B, 2kr, joka kuukauden ensimmäinen keskiviikko klo 18.00. Keskusteluja, luennoitsijoita elämän eri alueilta, tutustumiskäyntejä. Lisätietoja Olavi Keskiseltä p. 014 215 792 ja Keskisuomalainen – lehden Seurat-palstalla.
- **Ääneseudun heimoveljet**, aamukahvi- ja keskustelutilaisuudet vertaisryhmätapaamisina kuukauden ensimmäinen tiistai (3.9., 1.10., 5.11. ja 3.12.) klo 10.00 Äänekosken kaupungintalolla kahvion kokoushuoneessa. Kuntosalivuorot maanantaisin ja torstaisin klo 9.00-10.00 Liikuntatalon Hurrikaani salissa. Keskusteluja, luentoja, tutustumiskäyntejä, retkiä yms. Lisätietoja Jarmo Eskelinen p. 040 5177 458.
- **Jämsän seudun miesten ryhmä** on tarkoitettu kaikille syöpää sairastaville miehille. Kokoukset Koskentie

palvelutalolla (Koskentie 13, Jämsä) pääsääntöisesti joka kuukauden 1. keskiviikko (4.9., 2.10., 6.11. ja 4.12.) klo 18.00. Jouluruokailu 16.11. ja joulumyyjäiset 7.12. Yhteysthenkilö Toivo Lehtinen, p. 040 5934 696 tai toivo.lehtinen5@gmail.com. Toiminnasta ilmoitetaan kaupunkilehti Vekkarin seuratoimintapalstalla.

- **Joutsan Kankeromiehet** on tarkoitettu kaikille syöpää sairastaville miehille. Ryhmän kuukausi-ilta kerran kuussa Hypoteekissa. Kokoukset ilmoitetaan Joutsan Seudussa. Kankeromiesten kuntosalivuoro Seniorikeskuksen kuntosalilla tiistaisin klo 16.00-17.00. Yhteysthenkilönä toimii Seppo Pänkäläinen, p. 0400 787664 tai seppo.pankalainen@pp.inet.fi

## 13. Potilasjärjestöt

---

### 13.1 Paikalliset potilasjärjestöt

---

**Keski-Suomen Ilco ry**

- avanneleikatut

Keski-Suomen Ilco ry puheenjohtaja Timo Maasola  
p. 040 7405 267, timomaasola@gmail.com

### 13.2 Valtakunnalliset potilasjärjestöt

---

**Suomen Kurkku- ja Suusyöpäyhdistys ry**

Kolmas linja 29  
00530 Helsinki  
p. 09 7318 0630  
le-invalidit@kolumbus.fi, www.le-invalidit.fi



**Suomen eturauhassyöpäyhdistys ry**  
Saukonpaadenranta 2, 00180 Helsinki  
p. 041 5014 176  
toimisto@propo.fi, www.propo.fi

**Sylva ry**  
• Suomen syöpäsairaiden lasten ja nuorten valtakunnallinen yhdistys  
Jaakonkatu 3, 00100 Helsinki  
p. 09 135 6866  
sylva@sylva.fi, www.sylva.fi

**Suomen Syöpäpotilaat ry**  
• valtakunnallinen syöpäpotilaiden etujärjestö  
Malminkaari 5, 00700 Helsinki  
potilaat@syopapotilaat.fi  
www.syopapotilaat.fi

**Colores - Suomen Suolistosyöpäyhdistys ry**  
Saukonpaadenranta 2, 00180 Helsinki  
p. 010 4222 540  
info@colores.fi, www.colores.fi

**Rintasyöpäyhdistys – Europa Donna Finland ry**  
Saukonpaadenranta 2, 00180 Helsinki  
puh. 040 147 0757  
toimisto@europadonna.fi, www.europadonna.fi

## 14. Naistoimikunta

---

Keski-Suomen Syöpäyhdistyksen yhteydessä toimii vapaaehtoinen naisten joukko, joka järjestää erilaisia hyväntekeväisyystapahtumia, ja on näin suurena apuna yhdistyksen varainhankinnassa. Naistoimikunta kokoontuu kuukausittain syys-toukokuussa.

Kirsti Korpela, puheenjohtaja,  
Telekuja 2  
40800 VAAJAKOSKI  
p. 050 5457 707  
kirsti.korpela@gmail.com

Ritva Nirkkonen, varapuheenjohtaja  
Viitaniementie 28 D  
40720 JYVÄSKYLÄ  
p. 040 5104 665  
ritva.nirkkonen@gmail.com

Kristiina Fredrikson, pastipresidentti  
p. 040 8208 446  
kristiina.fredrikson@gmail.com

Mirja Laitinen, sihteeri  
p. 050 3137 809  
mirja.p.laitinen@gmail.com

Anu Mäntylä, rahastonhoitaja  
p. 050 4686604  
amantyla7@gmail.com

Riikka Mahlamäki-Kaistinen, tiedottaja  
p. 050 5996 773  
rmahlamaki@gmail.com

## 15. K-S Syöpäyhdistyksen paikallisosastot

---

Paikallisosastojen tapaamisissa on syöpään sairastuneiden, heidän läheisten ja muuten asiasta kiinnostuneiden mahdollisuus tavata. Osastot järjestävät ryhmä-toimintaa, erilaisia kokoontumisia ja monipuolista virkistystoimintaa. Paikallisosastoilta voi tiedustella oman alueen tukihenkilötoiminnasta. Yhteydenotot tukihenkilöihin tapahtuvat Keski-Suomen Syöpäyhdistyksen kautta. Paikallisosastojen toiminnasta voit tiedustella paikallisosastosi puheenjohtajalta tai sihteeriltä. Toiminnastaan osastot ilmoittavat alueensa paikallislehdessä, sekä Keski-Suomen Syöpäyhdistys ry:n ilmoituksen yhteydessä maakunnan lehden seurapalstalla.

Paikallisosastojen toimintaa voi seurata myös yhdistyksen verkkosivuilta [www.keski-suomensyopayhdistys.fi/paikallistoiminta/](http://www.keski-suomensyopayhdistys.fi/paikallistoiminta/) sekä yhdistyksen Facebook-sivuilta.



### Jyväskylän seudun paikallisosasto

Anne Raivio, puheenjohtaja  
Lotilantie 11, 40530 Jyväskylä  
p. 040 7483 556  
raivioanne@gmail.com

Marja Pakkanen, sihteeri  
Siepontie 9, 40950 Muurame  
p. 040 7195 061  
marja.pakkanen@hotmail.com

- Perinteinen käsityökahvila kokoontuu syyskuun alusta alkaen joka kuukauden toisena maanantaina (9.9., 14.10., 11.11. sekä 9.12.) klo 17.00.
- Perinteiset pikkujoulut marras-joulukuussa. Tarkempi ajankohta ilmoitetaan myöhemmin.
- Teatteriretki Kuopion kaupunginteatterin Cabaree -musiikkiin 26.10.
- Pohjolan Matkojen opastettu koko päivän retki Verlaan ja Woikoskelle 24.8.

Jyväskylän seudun paikallisosaston toiminnasta ilmoitetaan Keskisuomalaisen Seurat -palstalla kuukauden viimeinen sunnuntai.

### Joutsan seudun paikallisosasto

Seppo Pänkäläinen, puheenjohtaja  
Niittytie 8, 19650 Joutsa  
p. 0400 787 664  
seppo.pankalainen@pp.inet.fi

Katri Viinikainen, sihteeri  
Luhangantie 724, 19950 Luhanka  
p. 0400 840 913  
katri.viinikainen@luukku.com

- Joutsan seudun paikallisosasto toimii Joutsan ja Luhangan kuntien alueilla.
- Tarkemmat tiedot paikallisosaston tilaisuuksista/toiminnasta ilmoitetaan Joutsan Seudussa.

- Kyllä laulattaa –yhteislauluillat Hypoteekissa kerran kuussa, yleensä kuun viimeisenä perjantaina klo 18.30.
- Lokakuun alkupuolella alueellisen syöpätyön tukikonsertti. Esiintyjät ja paikka ilmoitetaan myöhemmin.
- Roosarouvien ja Kankeromiesten yhteinen joulujuhla Hypoteekissa joulukuussa.

### Naistenryhmä RoosaRouvat

- Ryhmä on tarkoitettu kaikille syöpää sairastaville naisille. Ryhmän kuukausi-ilta kerran kuussa Hypoteekissa. Kokoontumisista ilmoitetaan Joutsan Seudussa. Yhteyshenkilönä toimii Tuula Lahtela p. 0400 708221. RoosaRouvien kuntosalivuoro Seniorikeskuksen kuntosalilla tiistaisin klo 15.00-16.00.

### Miestenryhmä Kankeromiehet

- Ryhmä on tarkoitettu kaikille syöpää sairastaville miehille. Ryhmän kuukausi-ilta kerran kuussa Hypoteekissa. Kokoontumisista ilmoitetaan Joutsan Seudussa. Kankeromiesten kuntosalivuoro Seniorikeskuksen kuntosalilla tiistaisin klo 16.00-17.00. Yhteyshenkilönä toimii Seppo Pänkäläinen p. 0400 787664

### Jämsän seudun paikallisosasto

Vuokko Jokinen, puheenjohtaja  
Matinkuja 8, 42300 Jämsänkoski  
p. 0400 521 703  
jokisenvuokko@gmail.com

Eila Lahtinen, varapuheenjohtaja  
Pämämäentie 1 as 2, 42100 Jämsä  
p. 0400 875 734  
eil.lahtine@gmail.com

- Kokoontumiset Jämsänkoskella kuukauden 2. torstai klo 15.00 Kyöpelissä, Kauppakuja 3, Jämsänkoski. Syksyn 2019 tapaamiset 12.9., 10.10. ja 14.11.
- Jämsän seudun paikallisosaston tapaamisista ja toiminnasta ilmoitetaan tarkemmin Vekkarissa ja Keski-Suomen



Syöpäyhdistyksen verkkosivuilla.

- Syksyn aloitus 27.8. Rantapirtti, Koskenpää.
- Jouluruokailu 16.11.Savionhovi, Jämsä.
- Joulumyyjäiset 7.12. Kyöpeli, Jämsänkoski.

### Jämsän seudun naistenryhmä

- Ryhmä on avoin vertaistukiryhmä. Yhdessä tekemistä keskustellen luottamuksellisessa ryhmässä. Kokoontumiset kuukauden 1. tiistai klo 17.30 Koskentie palvelutalolla (Koskentie 13, Jämsä). 1.10. vieraana Kessyn neuvontahoitaja Sirpa Tuomainen aiheena rintasyövän ennaltaehkäisy ja rintojen omatarkkailun opastus. Yhteyshenkilö Hanna-Leena Rinteelä p. 0400 433 116/ hannaleena.rinteela@gmail.com ja Sirpa Hytönen p. 0400 995 941.

### Jämsän seudun miestenryhmä

- Ryhmä on tarkoitettu kaikille syöpää sairastaville miehille. Kokoontumiset kuukauden 1. keskiviikko klo 18.00 Koskentie palvelutalolla (Koskentie 13, Jämsä). Yhteyshenkilö Toivo Lehtinen, p. 040 5934 696/toivo.lehtinen5@gmail.com

### Ääneseudun paikallisosasto

Oili Kautto, puheenjohtaja  
Purokatu 11, 44100 Äänekoski  
p. 0400 916 802, oili.kautto@pp.inet.fi

Tuula Kauppinen, sihteeri  
Viljaminkatu 3, 44200 Suolahti  
kauppinen.tuula@gmail.com

- Kerhoillat keskiviikkoisin 7.8., 4.9., 2.10. ja 13.11. klo 18.00 Suopunki, Suolahti.
- Naisten ryhmä (alle 3v. sairastumisesta) tiistaisin 13.8., 17.9., 8.10. ja 12.11. klo 17.30 Äänekosken kaupungintalolla huone 117.

- Tarjoamme jäsenillemme lokakuun aikana 2 ilmaista uintikertaa Äänekosken ja Suolahden uimahalleissa.
- Ohjattu kuntosaliharjoittelu maanantaisin klo 12.15-13.30 liikuntatalon kuntosalilla. Ohjattu vesivoimistelu keskiviikkoisin klo 12.20-13.00 uimahalli VesiVelhossa. Omatoiminen kuntosali perjantaisin klo 13.00-14.00 liikuntatalon kuntosali Hurrikaanissa. Ryhmät tarkoitettu syöpää sairastaville.
- Vierailu Eduskuntataloon yhdessä Heimoveljien kanssa syksyn aikana.
- Yleisöluento lokakuussa
- Joulukonsertti 1.12. Suolahtisalissa, Leif Lindeman & Amore

### Keurusseudun kerho

- Keurusseudulla toimivat vapaaehtoiset järjestävät alueellaan erilaista virkistystoimintaa. Säännöllisiä kuukausittaisia kokoontumisia ei järjestetä. Kerhon toiminnasta kiinnostuneet voivat olla yhteydessä Päivi Ilmariseen p. 040 5795 590 tai Keski-Suomen Syöpäyhdistys ry:n toimistolle p. 014 3330220.
- Jäsenille ilmainen sisäänpääsy Keuruun uimahalliin 1 x kuukaudessa.
- Luennot: 23.9. aiheena uusi sairaala Nova ja 28.10. Syöpäyhdistyksen terveydenhoitajan luento.
- Jouluihin tapahtuma marras-joulukuulla.
- Ilmoitamme tapahtumistamme paikallislehdessä, Syöpäyhdistyksen verkkosivuilla ja Facebookissa.

### Pihtiputaan kerho

- Pihtiputaalla toimivat vapaaehtoiset järjestävät alueellaan erilaista virkistystoimintaa. Säännöllisiä kuukausittaisia kokoontumisia ei järjestetä. Kerhon toiminnasta kiinnostuneet voivat olla yhteydessä Helena Paanaseen helena\_paananen@hotmail.com tai Keski-Suomen Syöpäyhdistys ry:n toimistolle p. 014 3330220.
- Ilmoitamme tapahtumistamme paikallislehdessä, Syöpäyhdistyksen verkkosivuilla ja Facebookissa.



## 16. Järjestötoiminta

Keski-Suomen Syöpäyhdistys ry on perustettu v. 1956. Syöpäyhdistyksen toiminnan tarkoitus on syövän ennaltaehkäisy ja varhainen toteaminen, syöpään sairastuneiden tukeminen, auttaminen ja hoitomahdollisuuksien lisääminen sekä syövän tutkimustyön tukeminen. Keski-Suomen Syöpäyhdistyksen toiminta on vakiintunut osaksi kansanterveys-työtä täydentäen julkista terveydenhuoltoa.

Yhdistyksen jäseneksi voi liittyä lähettämällä meille takakannessa olevan yhteystietolomakkeen, jonka postimaksu on maksettu. Lähetämme postitse jäsenmaksupankkisiirron (23 €/kalenterivuosi) jäsenmaksua varten.

Toiminnastamme tiedotamme maakunnan lehden kuukausi-ilmoituksessa, verkkosivuillamme ja Facebook sivuillamme.

Maksamalla jäsenmaksun tuet toimintaamme!

### 16.1 Jäsenedut 2019

Yhdistyksen jäsenedut ja lomakkeet netissä  
[www.keski-suomensyopayhdistys.fi](http://www.keski-suomensyopayhdistys.fi)

- Syöpä-lehti 4 kertaa vuodessa
- Maksuton neuvontapalvelu, maksuton tai osittain maksullinen kuntoutus- ja virkistystoiminta
- Huolestuttavien ihomuutosten tarkastaminen
- Hoitopäiväkorvaus 5,00 €/vrk, mikäli on syöpäsairauden vuoksi sairaalahoidossa (ei yli 3kk vanhoista hoitojaksoista).
  - korvaus enintään 60 vrk/vuosi
  - karenssi uusille jäsenille 3 kk liittymispäivästä
- Majoitusavustus Jyväskylässä annettavan syöpäsairauteen liittyvän hoidon aikana tapahtuvaa majoittumista varten. Majoittumisen tulee tapahtua Keski-Suomen keskus-sairaalan potilaskodissa. Avustusta voidaan maksaa myös

jäsenen lähiomaiselle jäsenen sijasta. Avustusta tulee hakea 6 kk kuluessa majoittumisesta. Avustus on Kelan yöpymisrahan omavastuuosuus, kuitenkin enintään 100 euroa kalenterivuoden aikana jäsentä ja hänen lähiomais- taan kohti.

- Vuoden 2019 aikana alennuksia Kylpylähotelli Scandic Laajavuoren kylpylä – ja kuntosalipalveluista sekä Peurungon kylpylä- ja liikuntapalveluista. Jäsenyys todennetaan nimen ja jäsennumeron avulla kylpylän kassalla. Jäsennumero löytyy jäsenlehdessä, jäsenmaksukaavakkeesta tai yhdistyksen toimistolta. Etuuden sisältöä, alennuksia ja jäsennumeroa voi tiedustella yhdistyksen toimistolta arkisin ma-pe 9.00 - 15.00 p. 014 3330 220
- Lapsipotilaiden perheille (jos jompikumpi vanhempi jäsenenä)
  - 587 €:n alkuavustus lapsen sairastuessa tai sairauden uusiutuessa. Tuen mahdollistaa yhdistyksen oma varainhankinta, toimintaan osoitetut lahjoitukset sekä Tellervo Edessalo Säätiön tuki
  - sairaala- ja poliklinikkamaksujen korvaus, pysäköinti- maksujen osittainen sekä matkakulujen omavastuuosan korvaus
  - hoitoapua syöpää sairastaville lapsille ja heidän perheilleen
  - Keski-Suomen Syöpäyhdistys ry:llä on mahdollisuus myöntää harkinnanvaraista taloudellista tukea syöpään sairastuneen lapsen perheelle. Tuen mahdollistaa Tellervo Edessalo Säätiön lahjoitus.
  - lapsipotilailla ei karenssiaikaa

Jäsenetuihin liittyvät tiedustelut yhdistyksen toimistolta p. 014 3330 220 tai sähköpostilla [syopayhdistys@kessy.fi](mailto:syopayhdistys@kessy.fi)





Toimintaa voit tukea osoittamalla lahjoituksen  
Keski-Suomen Syöpäyhdistyksen lahjoitustilille  
FI56 5290 0220 2133 24

**Kiitos tuestasi!**

Keräyslupa nro RA/2017/1369

## Keski-Suomen Syöpäyhdistys ry

Kilpisenkatu 5 B 9, 40100 Jyväskylä

Puh. 014 3330 220

syopayhdistys@kessy.fi

www.keski-suomensyopayhdistys.fi



---

### Toimisto

014 3330 220

### Avoinna

ma-pe klo 9.00–15.00

Toimisto suljettu viikolla 52

### Toiminnanjohtaja

050 5167 878

Neuvontahoitaja Riitta-Liisa Sallinen

050 3467 170

Neuvontahoitaja Marika Raitio

050 5914 180

Neuvontahoitaja Sirpa Tuomainen

050 3529 117