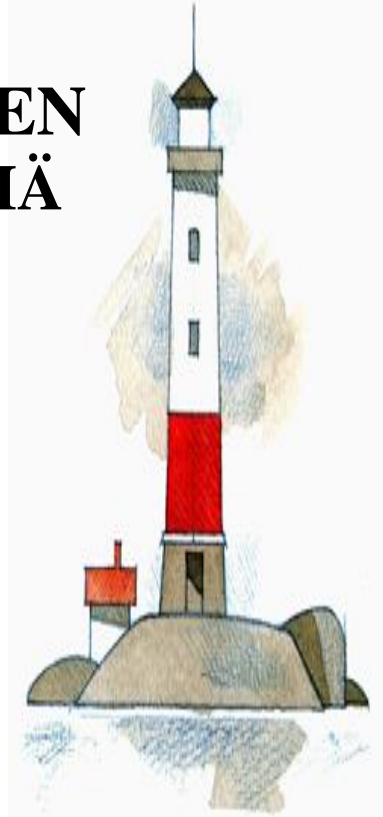


# ETURAUHASSYÖPÄPOTILAIEN JA HEIDÄN LÄHEISTENSÄ RYHMÄ

## ETUSET TIEDOTE 2017

Eturauhassyöpöpotilaille ja heidän läheisilleen tarkoitettu ryhmä, ETUSET, on aloittanut toimintansa vuonna 1997. Lounais-Suomen Syöpäyhdistys ry perusti yhdessä eturauhassyöpään sairastuneiden miesten kanssa edellä mainitun ryhmän tarkoituksena tarjota tietoa eturauhassyöpästä, sen hoidosta ja sairauden vaikutuksesta elämään sekä luoda potilaille läheisineen mahdollisuus tavata muita saman sairauden kokeneita ja virkistäytyä. Ryhmällä on oma toimikunta, joka suunnittelee, kanavoi ja ohjaa ryhmän toimintaa ryhmäläisten toiveiden, tarpeiden ja tavoitteiden mukaisesti.



### LOUNAIS-SUOMEN SYÖPÄYHDISTYKSEN JÄSENYYS JA ETUSET-RYHMÄN JÄSENYYS

Lounais-Suomen Syöpäyhdistyksen jäsenmaksu on tänä vuonna 20 €. Jäsenet voivat käyttää Syöpäyhdistyksen palveluita alennetuin erikoishinnoin tai ilmaiseksi sekä saada erilaisia muita etuisuuksia. Vanhoille jäsenille jäsenmaksulomakkeet tulevat jälleen alkukevästä kotiin postitse.

Jos olet vastasairastunut eturauhassyöpöpotilas, kannattaa sinun liittyä Lounais-Suomen Syöpäyhdistyksen jäseneksi pikaisesti. Jäsenenä saat Jäsentiedotteen, Syöpä - Cancer -lehden sekä Syöväntorjunta Sanomat, joista saat tietoa yhdistyksen jäsenyyden etuuksista sekä voit lukea mielenkiintoisia artikkeleja. Lounais-Suomen Syöpäyhdistyksen jäsenenä voi osallistua mm. eturauhassyöpöpotilaiden ja heidän läheistensä ETUSET-ryhmän toimintaan. ETUSET-ryhmässä ei ole erillistä jäsenmaksua, mutta edellytämme ryhmäläisten olevan Lounais-Suomen Syöpäyhdistyksen jäseniä.

Lounais-Suomen Syöpäyhdistyksen jäseneksi voi liittyä puhelimitse soittamalla numeroon 02 2657 666 tai yhdistyksen toimipisteistä saatavilla jäsenlomakkeilla. **Liityväksesi ETUSET-ryhmään ja saadaksesi ETUSET-ryhmän postia, tulee sinun ilmoittaa nimesi ja osoitetietosi puhelimitse tai postitse Meri-Karinaan tai sähköpostitse Etuset-ryhmän osoitteeseen. Yhteystiedot löydät tämän tiedotteen lopusta.**

## LUENTO- JA KESKUSTELURYHMÄTOIMINTA

Eturauhassyöpöpotilaille ja heidän läheisilleen tarkoitetut luento- ja keskustelutilaisuudet järjestetään **yleensä kuukauden kolmantena keskiviikkona** (huomioi ohjelmassa olevat poikkeukset) **Meri-Karinan hyvinvointikeskuksessa, Seiskarinkatu 35, Turku**. Kokoontumisten yhteydessä on kahvitarjoilu sekä arpajaiset. Vuoden aikana Lounais-Suomen Syöpäyhdistys ja ETUSET-ryhmä saattaa järjestää muutakin toimintaa eturauhassyöpöpotilaille ja heidän läheisilleen, joita ei tässä tiedotteessa mainita. Silloin toiminnasta ilmoitetaan ETUSET-ryhmän jäsenille erikseen kotiin kirjeitse.

18.1.2017 KLO 18.00 Sisätautien erikoislääkäri Hanna Järvinen, sydänterveys  
Vuosikokous

15.2.2017 KLO 18.00 Suuhygienisti Piia Roitto

15.3.2017 KLO 18.00 Mariitta Vaara, hyvinvointi

19.4.2017 KLO 18.00 Etuset 20 v. juhla

17.5.2017 KLO 7.45 Etuset retki, Visavuori ja Hämeenlinna

21.9.2017 KLO 18.00 Grilli- ja saunailta

18.10.2017 KLO 18.00 urologi Harri Backman

15.11.2017 KLO 18.00 Auria Biopankki

13.12.2017 KLO 18.00 Joulujuhla

Muutokset ohjelmaan ovat mahdollisia. Tarvittaessa lisätietoja ohjelmasta saa ETUSET-ryhmän puheenjohtajalta ja sihteeriltä.

## LIIKUNTAKERHO MIEHILLE JA NAISILLE – ETUSET-RYHMÄN JÄSENILLE

Eturauhassyöpöpotilaiden liikuntakerho jatkaa toimintaansa Meri-Karinassa klo 12.00 maanantaisin. Jumppa kestää n. 45 minuuttia, jonka jälkeen sauna- ja uima-allasosasto on varattuna jumppaajille klo 15.00 saakka. Ohjelmassa on mm. mattojumppaa, kuntopiiriä ja kuntosaliharjoittelua jokaisen oman kunnon mukaan. Ei tarvita aikaisempaa jumppa- tai liikuntakokemusta.

Liikuntakerholaiselle 10 kerran maksu on 25 € tai kertamaksuna 3,00 €. Maksu maksetaan Meri-Karinan infoon. Liikuntakerhon ohjaajana toimii Turun Kuntokolmion fysioterapeutti tai kuntohoitaja. Jos olet kiinnostunut yhdessä liikkumisesta tutussa porukassa, tule mukaan maanantaisin. Mukaan mahtuu ja voit tulla kesken kaudenkin. Liikuntakerho on tarkoitettu sekä miehille että naisille.

## **KURSSITOIMINTA**

Lounais-Suomen Syöpäyhdistys r.y. järjestää **sopeutumisvalmennuskursseja ja virkistyslomia eturauhassyöpöpotilaille ja heidän läheisilleen.**

Sopeutumisvalmennuskursseista ja virkistyslomista saa lisätietoa internetistä [www.lssy.fi](http://www.lssy.fi) tai Meri-Karinan hyvinvointikeskuksen kurssitoimistosta p. 02-2657610 tai [kurssit@lssy.fi](mailto:kurssit@lssy.fi) tai postitse Meri-Karina/kurssit, Seiskarinkatu 35, 20900 Turku.

Sopeutumisvalmennuskurssien ja virkistyslomien tavoitteena on potilaan ja hänen läheisensä kokonaisvaltainen tukeminen. Tämä tuki muodostuu pääasiassa eturauhassyöpään ja hoitoihin liittyvästä tiedosta, kurssin sairaanhoitajien ja psykologin tarjoamasta tuesta, liikunnasta sekä ohjatuista keskusteluista. Myös kurssilaisten toinen toisilleen antama ja toisiltaan saama tuki, pienryhmätoiminnassa sekä -keskusteluissa ja vapaa-aikana, on tärkeää.

## **VERTAISTUKIHENKILÖ**

Vertaistukihenkilötoiminta on yksi niistä keinoista, joilla vastasairastunutta syöpöpotilasta autetaan käynnistämään omat voimavaransa sairauden aiheuttamasta kriisistä selviämiseksi. Sen tarkoituksena on kohottaa syöpöpotilaan elämisen laatua ja edistää psykososiaalista kuntoutumista.

Vertaistukihenkilö on itse syövän sairastanut henkilö tai esimerkiksi puoliso, joka on läheltä seurannut ja myötäelänyt potilaan sairautta. Lounais-Suomen Syöpäyhdistyksessä toimii vertaistukihenkilökoulutuksen käyneitä eturauhassyöpöpotilaita ja heidän läheisiään.

Mikäli olet vastasairastunut eturauhassyöpöpotilas tai hänen läheisensä ja koet tarvetta tukihenkilön kanssa kahden- tai perhekeskiseen keskusteluun tai tapaamiseen, voit ottaa yhteyttä yhdistyksen kurssi- ja neuvontapalveluihin vertaistukihenkilön saamiseksi, p. 02 2657 610 (ma-pe 9–11).

## VARAINHANKINTA

Ryhmän varsinainen varainhankinta aloitettiin toimintavuoden 1997 loppupuolella. Tänä vuonna varainhankintaa jatketaan entiseen malliin mm. järjestämällä kokoontumisten ja luentotilaisuuksien yhteydessä arpajaisia. Arpajaistoimikunnan rouvat ottavat mielellään vastaan pieniä voittoja, joita voi tuoda luentotilaisuuksiin. ETUSET-toimikunta ottaa myös mielellään vastaan käyttökelpoisia ideoita ryhmän varojen kartuttamiseksi. ETUSET-ryhmän varoja on karttunut myös muutamien tuntuvin lahjoituksin.

Lounais-Suomen Syöpäyhdistys ”emoyhdistyksenä” tukee ETUSET-ryhmän toimintaa tarjoamalla kokoontumisiin tilat tarvittavine välineineen, kokousten yhteydessä kahvin ja leivonnaisen sekä kustantaa usein kokousten luennoitsijoiden palkkiot. ETUSET-ryhmän omia kerättyjä varoja käytetään mm. järjestämällä retkiä ja muuta toimintaa pienellä omavastuumaksulla. Ryhmän toimikunta ottaa mielellään vastaan myös ehdotuksia varojen käyttötarkoituksista.

**ETUSET-ryhmän toiminnan tavoitteena on siis uuden tiedon välittäminen eturauhasen syövästä ja sen hoidoista, sosiaalisista kysymyksistä, ihmissuhdeasioista ja monista muista tärkeistä asioista. Vähintään yhtä tärkeänä tavoitteena on pidettävä potilaiden itsensä ja heidän läheistensä vuorovaikutuksen toteuttamista, jolla tuetaan vaikeuksissa olevia ryhmän jäseniä. Ryhmän tarkoituksena on pyrkiä ajamaan yhteiskunnallisesti eturauhassyöpöpotilaiden asioita.**

## LISÄTIETOJA

Eturauhassyöpöpotilaiden ja heidän läheistensä ryhmän toiminnasta antaa

Ville Viitanen  
toimitusjohtaja  
Lounais-Suomen Syöpäyhdistys  
p. 02 2657 666  
Seiskarinkatu 35, 20900 Turku

Janne Tamminen  
puheenjohtaja  
Etuset-ryhmä  
p. 040 963 0026  
[etusetpotilaat@gmail.com](mailto:etusetpotilaat@gmail.com)  
[janne.tamminen1@gmail.com](mailto:janne.tamminen1@gmail.com)

Sirkka Nikulainen  
Etuset-ryhmän sihteeri  
Etuset-yhteystietopäivitykset  
vapaaehtoistoiminnan koordinaattori  
p. 02 2657 841  
[sirkka.nikulainen@lssy.fi](mailto:sirkka.nikulainen@lssy.fi)  
[etusetpotilaat@gmail.com](mailto:etusetpotilaat@gmail.com)

Seuraa myös:  
TS-yhdistystoiminta-palstaa, <http://menovinkit.ts.fi>  
[www.lssy.fi](http://www.lssy.fi)