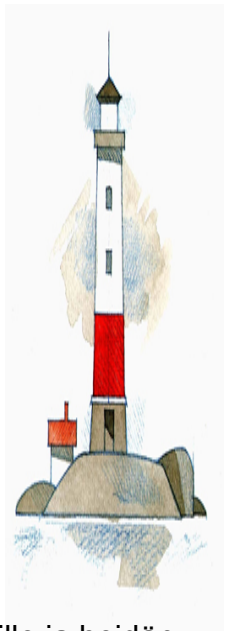


ETURAUHASSYÖPÄÄN SAIRASTUNEIDEN JA HEIDÄN LÄHEISTENSÄ RYHMÄ

ETUSET

TIEDOTE 2018



Eturauhassyöpöpotilaille ja heidän läheisilleen tarkoitettu Ryhmä, ETUSET, on aloittanut toimintansa vuonna 1997. Lounais-Suomen Syöpäyhdistys ry perusti ryhmän yhdessä eturauhassyöpään sairastuneiden miesten kanssa. Ryhmän tarkoituksena on tarjota tietoa eturauhassyövästä ja sen hoidosta ja sairauden vaikutuksesta elämään. Ryhmä tarjoaa potilaille ja heidän läheisilleen mahdollisuuden 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

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

Jos olet vastasairastunut eturauhassyöpöpotilas, sinun kannattaa liittyä Lounais-Suomen Syöpäyhdistyksen jäseneksi pikaisesti. Jäsenenä saat Jäsentiedote-lehden ja Syöpä-lehden, joista saat tietoa yhdistyksen jäsenyyden etuuksista sekä voit lukea mielenkiintoisia artikkeleja. LOKI-lehti jaetaan yhdistyksen toiminta-alueen kotitalouksiin ilmaisjakeluna.

Lounais-Suomen Syöpäyhdistyksen jäsenenä voit 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 02 265 7666 tai yhdistyksen toimipisteistä saatavilla jäsenlomakkeilla. Liittyäksesi ETUSET-ryhmään ja saadaksesi ETUSET-ryhmän postia, sinun tulee Lähettää nimesi ja osoitetietosi meille puhelimitse, postitse tai sähköpostitse. 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. Kokoon tumisten 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.

17.1. klo 18.00	Vertaistukitoiminta, neuvontahoitaja Pirkko-Liisa Santala
21.2. klo 18.00	Pidempään omassa kodissa – helpotusta arkeen esteettömyys- ratkaisuilla
21.3. klo 18.00	Hyvä ravitsemus, ravintoterapeutti Satu Niemisalo
18.4. klo 18.00	Syöpälääkäri Kalle Mattila
toukokuussa	kevätretki, ajankohta päätetään myöhemmin
20.9. klo 18.00	Grilli-ilta
17.10. klo 18.00	urologi Harri Backman
21.11. klo 18.00	Jätehuollon ajankohtaisia asioita, Lotta Salminen, Lounais-Suomen Jätehuolto
12.12. klo 18.00	joulujuhla Meri-Karinassa

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 varattu jumppaajille klo 15.00 saakka. Ohjelmassa on mm. mattojumppaa, kuntopiiriä ja kuntosaliharjoittelua jokaisen oman kunnan mukaan. Ei tarvita aikaisempaa jumppa- tai liikuntakokemusta.

Liikuntakerholaisille 10 kerran maksu on 25 € tai kertamaksuna 3 €. 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 ry järjestää sopeutumisvalmennuskursseja ja virkistyslomia eturauhassyöpöpotilaille ja heidän läheisilleen.

Sopeutusvalmennuskursseista ja virkistyslomista saa lisätietoa internetistä www.lssy.fi tai Meri-Karinan hyvinvointikeskuksen kurssitoimistosta p. 02 265 7610 tai kurssit@lssy.fi tai postitse Meri-Karina/kurssit, Seiskarinkatu 35, 20900 Turku.

Sopeutumisvalmennuskurssien ja virkistyslomien tavoitteena on potilaan ja hänen läheistensä 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, keskusteluissa ja vapaa-aikana on tärkeää.

VERTAISTUKIHENKILO

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 keskusteluun tukihenkilön kanssa (kahdenkeskeinen tai perhekeskustelu) voit ottaa yhteyttä yhdistyksen kurssi- ja neuvontapalveluihin vertaistukihenkilön saamiseksi, p. 02 265 7610 (ma-pe 9-11).

VARAINHANKINTA

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

Lounais-Suomen Syöpäyhdistys tukee ”emoyhdistyksenä” ETUSET-ryhmän toimintaa tarjoamalla kokoontumisiin tilat tarvittavine välineineen, kokousten yhteydessä kahvit 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 uuden tiedon välittäminen eturauhassyövästä 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 myös pyrkiä ajamaan yhteiskunnallisesti eturauhassyöpäpotilaiden asioita.

LISÄTIETOJA

Eturauhassyöpäpotilaiden ja heidän läheistensä ryhmän toiminnasta saat meiltä:

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

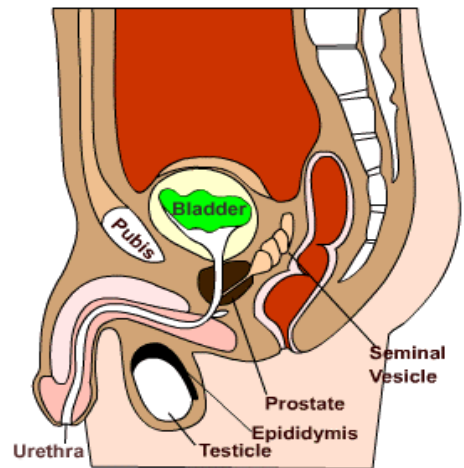
Maarit Koistinen
ETUSET-ryhmän sihteeri ja jäsenrekisteri
Vapaaehtoistoiminnan koordinaattori
p. 02 2657 841
maarit.koistinen@lssy.fi

Seuraa myös:
TS-yhdistystoiminta-palstaa
<http://menovinkit.ts.fi>
www.lssy.fi
www.facebook.com/groups/etuset/



Eturauhassyöpä

Eturauhassyöpä on miesten yleisin syöpä Suomessa. Noin kolmasosa (31 %) kaikista miesten syövistä on eturauhassyöpiä. Uusia tapauksia oli vuonna 2013 yhteensä 5 124 ja sairastuneiden keski-ikä on noin 70 vuotta, mutta nuorempiakin on löytynyt.



Eturauhassyöpään kuolee noin 840 miestä vuodessa. 1.1.2014 Suomessa oli 45 849 eturauhassyöpää sairastavaa miestä. Eturauhassyövän ilmaantuvuus (uusien tapausten määrä) on 86 tapausta 100 000 miestä kohden. Se on yleisin Pohjoismaissa, länsimaissa ja Yhdysvalloissa ja vähiten sitä esiintyy Japanissa ja Kiinassa.

Eturauhassyöpä kasvaa pääsääntöisesti hyvin hitaasti niin, että valtaosa syöpää sairastavista miehistä ehtii kuolla muihin sairauksiin ja monilta miehiltä syöpä löytyy vasta kuolinsyytutkimuksissa ilman, että sillä olisi ollut siihen asti mitään terveydellistä merkitystä. Piilevää (oireetonta) eturauhassyöpää esiintyy solunäytteiden perusteella 30%:lla >50-vuotiaista ja jopa 70-80 %:lla >80-vuotiaista. Eturauhassyövällä on hyvä ennuste: 93 % syöpädiagnoosin saaneista miehistä on elossa 5 vuoden kuluttua. Eturauhassyövästä noin 2–5 % on periytyvään syöpäalttiuteen liittyviä ja noin 15–20 % perheittäin esiintyviä. Tämän vuoksi tulee olla tarkkana, jos potilaan suvussa on ollut eturauhassyöpää.

Eturauhanen eli prostata sijaitsee virtsarakon alapuolella ja virtsaputki kulkee sen läpi. Rauhasen takana on peräsuoli, jota kautta rauhasen tunnistelu tapahtuu. Eturauhasen tehtävänä on tuottaa siemennestettä, jossa siittiöt matkaavat kohti virtsaputkea.

Eturauhassyövän oireet

Syöpä on varhaisvaiheessa oireeton. Oireet muistuttavat hyvänlaatuisen eturauhasen liikakasvun oireita, joita ovat mm. tihentynyt virtsaamistarve, virtsasuihkun heikkous ja tunne, ettei rakko tyhjene kokonaan. Pidemmälle ehdittyään syöpä voi aiheuttaa alavatsa- ja selkäkipuja, paineen tunnetta, särkyä peräsuolen ja eturauhasen välissä, laihtumista ja yleiskunnon laskua sekä verivirtsaisuutta.

Eturauhassyövän riskitekijät

Eturauhassyövän riskitekijöinä ovat ikä, runsas ravinnon rasva, lihavuus ja tupakointi, D-vitamiinin puute ja perintötekijät. Myös eturauhasen tulehdukselliset sairaudet ja sukupuolitaudit lisäävät riskiä. Eturauhassyöpää voi mahdollisesti ehkäistä tai taudin etenemistä hidastaa vihreä tee, isoflavonoidit, lykopeeni, vihannekset, omega-3 valmisteet. Myös liikunta voi ehkäistä eturauhassyöpää. Alkoholin käytöllä sen sijaa ei ole todettu yhteyttä eturauhassyöpään. Nykytiedon mukaan testosteronihoito ei aiheuta eturauhassyöpää, mutta se voi kiihdyttää jo olemassa olevan syövän kasvua.

LIITY ETUSET-RYHMÄN JÄSENEKSI JA TUE TÄRKEÄÄ TYÖTÄMME

Ryhmän jäsenien edellytetään olevan Lounais-Suomen Syöpäyhdistyksen jäseniä. Ryhmässä ei ole erillistä jäsenmaksua mutta jäsenet maksavat Lounais-Suomen Syöpäyhdistyksen jäsenmaksun (vuonna 2018 on 20 euroa).

Jäsenenä olet oikeutettu moniin jäsenetuihin. Jäseneduista saat tarkempaa tietoa osoitteessa: www.lssy.fi > jäsenille > jäsenedut. Osoitteessa www.lssy.fi/jaseneksi voit tutustua myös rekisteriselosteeseen.

Näin liityt Etusetin jäseneksi:

Palauta nimi-, osoite- ja sähköpostitietosi

- sähköpostitse Etuset-ryhmän osoitteeseen etusetpotilaat@gmail.com.
- Yhteystietojasi tarvitaan jäsenpostin lähettämistä varten.



LOUNAIS-SUOMEN
SYÖPÄYHDISTYS