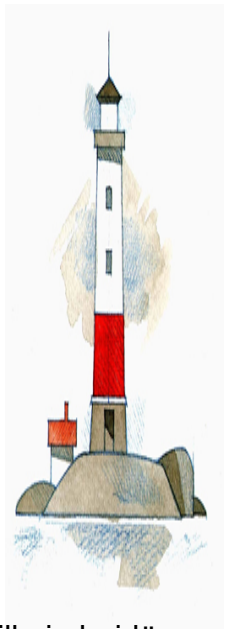


# ETURAUHASSYÖPÄPOTILAIEN JA HEIDÄN LÄHEISTENSÄ RYHMÄ

## 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 jäsentiedotteen, Syöpä-Cancer-lehden sekä Lokilehden, joista saat tietoa yhdistyksen jäsenyyden etuuksista sekä voit lukea mielenkiintoisia artikkeleja. 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 toiminta- ja palvelukeskuksessa, 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.

- |                  |   |
|------------------|---|
| 17.1. klo 18.00  | Vertaistukitoiminta, neuvontahoitaja Pirkko-Liisa Santala                       |
| 21.2. klo 18.00  | Pidempään omassa kodissa – helpotusta arkeen esteettömyys-<br>ratkaisuilla      |
| 21.3. klo 18.00  | syöpälääkäri  |
| 18.4. klo 18.00  | Hyvä ravitsemus, ravintoterapeutti Satu Niemisalo                               |
| toukokuussa      | kevätretki, ajankohta päätetään myöhemmin                                       |
| 19.9. klo 18.00  | Grilli-ilta   |
| 17.10. klo 18.00 | urologi Harri Backman   |
| 21.11. klo 18.00 | Jätehuollon ajankohtaisia asioita, Lotta Salminen,<br>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 kunnon mukaan. Ei tarvita aikaisempaa jumppa- tai liikuntakokemusta.

Liikuntakerholaisille 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.

Sopeutusvalmennuskursseista ja virkistyslomista saa lisätietoa internetistä [www.lssy.fi](http://www.lssy.fi) tai Meri-Karinan hyvinvointikeskuksen kurssitoimistosta p. 02 265 7610 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 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.

## VERTAISTUKIHENKIÖ

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. 02 265 7666  
Seiskarinkatu 35, 220900 Turku

Janne Tamminen  
Puheenjohtaja  
ETUSET-ryhmä  
p. 040 9630026  
[etusetpotilaat@gmail.com](mailto:etusetpotilaat@gmail.com)  
[janne.tamminen1@gmail.com](mailto:janne.tamminen1@gmail.com)

Sirkka Nikulainen  
ETUSET-ryhmän sihteeri  
Vapaaehtoistoiminnan koordinaattori  
p. 02 265 7841  
[sirkka.nikulainen@lssy.fi](mailto:sirkka.nikulainen@lssy.fi)

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

