

TIETOA, TOIVOA JA TUKEA

Palvelut
sairastuneelle ja läheiselle

Syksy 2025

Olemme tukenasi kun syöpä
koskettaa omaa tai
läheisesi elämää



POHJOIS-KARJALAN
SYÖPÄYHDISTYS

Syöpään sairastuminen herättää paljon kysymyksiä ja huolta sekä sairastuneelle että läheiselle. Jokainen kokee sairastumisen omalla tavallaan. Tarjoamme sinulle ja läheisillesi maksutta tietoa, toivoa ja tukea koko hoitopolkusi ajan.

Keskusteluajat sairastuneelle ja/tai läheiselle.

Syöpäsairauden aiheuttamissa kriisitilanteissa, jossa mielesi ja jaksamisesi on koetuksella, sinulla on mahdollisuus saada tukea meiltä. Luoto-keskustelutuki on maksutonta etkä tarvitse lähetettä. Henkilökuntaamme sitoo vaitiolovelvollisuus. Ajanvarauksella ja vastaanotolla, etäyhteydellä tai puhelimitse. Teemme käyntejä myös sairaalassa ja kotona.

Rintaproteesin sovitus- ja välityspalvelu rintaleikatuille naisille. Voit varata ajan yhdistyksen kotisivujen verkkoajanvarauksen kautta tai soittamalla p. 013 227 600.

VERTAISTUKIJAT

Koulutetut vertaistukijat ovat joko itse sairastaneet syövän tai he ovat sairastuneen läheisiä. Vertaistukijan kanssa voit tavata kasvotusten tai keskustella puhelimesta. He auttavat sinua omien kokemustensa ja tietojensa pohjalta. Kohtaamiset ovat aina luotamuksellisia. Vertaistukipyynnön voit tehdä kotisivujemme kautta tai puhelimitse 013 227 600.

VERTAISTUKIRYHMÄT

Vertaisten tapaaminen auttaa huomaamaan, ettet ole sairautesi kanssa yksin. Tavoitteena on, että vertaistukitoiminta antaa tietoa, toivoa ja tukea. Älä jää yksin - tule mukaan! Vertaistapaamisia järjestetään myös maakunnan alueella. Lisätietoa saat www.pohjois-karjalan-syopayhdistys.fi tai p. 013 227 600.

Joensuu: Syöpään sairastuneiden miesten ryhmä:

24.9. / 22.10. / 19.11. / 17.12. Kello 13–15. Tapaamispaikat vaihtelevat – ajantasaiset tiedot kotisivuillamme.

Joensuu: Syöpään sairastuneiden naisten ryhmä: 8.10. / 5.11. / 3.12. Kello 17–19. P-K Syöpäyhdistyksen toimisto, Malmikatu 5b, 2krs, Joensuu.

Joensuu: Avanneleikattujen ryhmä: 11.9. / 23.10. / 20.11. Kello 17–19. NNKY, Malmikatu 2, Joensuu.

Outokumpu: Vertaistukiryhmä syöpään sairastuneille ja läheisille: 10.9. / 8.10. / 5.11. / 10.12. Kello 17–19. Servo, Kummunkatu 26, Outokumpu.

Kontiolahti: Vertaistukiryhmä syöpään sairastuneille. 9.9. / 7.10. / 4.11. / 2.12. Kello 14–16. Kontiotupa, Koulukuja 4, Kontiolahti.

VERTAISTUELLISET TAPAAMISET

Miten jaksat syöpähoitojen aikana tai hoitojen päättyessä? Tule vaihtamaan ajatuksia saman kokeneiden kanssa. Järjestämme syksyn aikana vertaistuellisia tapaamisia. Tapaamiset Joensuussa mukana yhdistyksen sairaanhoitaja ja mahdollisesti asiantuntijavieras.

Verkkovertaistapaaminen työikäisille hiljattain syöpään sairastuneille: 13.8. / 10.9. / 8.10. / 12.11. / 10.12. kello 14–16. Teamsissa tapahtuvat teemoitetut tapaamiset mahdollistavat vertaistapaamisen silloinkin, kun kasvokkainen kohtaaminen ei ole mahdollista oman voinnin tai esteenä olevan välimatkan vuoksi. Ilmoittautuminen ja lisätiedot minna.kaartinen@pksy.fi

Joensuu: TIME OUT! 1.10. kello 17–19. P-K Syöpäyhdistyksen toimisto, Malmikatu 5b, 2krs. **Ilta sinulle syöpää sairastavan läheinen** Anna hetkinen itsellesi. Tarjolla leppoisaa yhdessä oloa ja kevyttä iltapalaa. Ilmoittautumiset 29.9. mennessä 013-227 600.

Joensuu: Hoitojen jälkeen

8.9. ja 30.9. Kello 17.30–19.30. Sinulle, jonka syöpähoidot ovat päättymässä tai päättyneet hiljattain. P-K Syöpäyhdistyksen toimisto, Malmikatu 5b, 2krs, Joensuu.

Syöpähoidot ovat ohi, mutta kuinka paluu arkeen sujuisi mahdollisimman hyvin? Iltapäivään on koottu teemoja, joita moni miettii tässä elämävaiheessa. Iltapäivän lyhyiden alustusten jälkeen on aikaa kiireettömään keskusteluun ja kohtaamiseen. Ilmoittautumiset 3.9. ja 25.9. mennessä 013 227 600 tai 050 515 1288.

KUNTOUTUMISTA EDISTÄVÄ TOIMINTA

Toteutamme kursseja, jotka tukevat ja edistävät sairastuneen ja läheisen hyvinvointia.

Ohjausta syöpäkuntoutukseen, jossa sairaanhoitaja auttaa löytämään juuri sinulle sopivia kuntoutumista edistäviä tukipalveluja. Saat tietoa ja ohjausta mm. Kelan kursseista sekä syöpäjärjestöjen valtakunnallisessa haussa olevista kursseista ja virkistyslomista. Ajanvarauksella vastaanotto, puhelimitse tai etäyhteydellä.

Joensuu: Kunnon eväät-liikunnallinen hyvinvointia tukeva avokurssi 25.9.-21.11.2025. Torstaisin sekä seurantatapaaminen 15.1.2026. Syöpään sairastuneille, joiden sairastumisesta on alle kaksi vuotta ja hoidot ovat päättyneet/päättymässä. Kursiosiohjelma painottuu terveellisten elämäntapavalintojen vahvistamiseen. Ohjemaan sisältyy tietoa terveyttä tukevasta ruokavaliosta, kurssin alussa ja lopussa toteutettavat ISLO:n ammattilaisten ohjaamat kävelykuntotestit, liikunta-, lihaskunto- ja kehonhuolto-ohjauskerrat sekä Marttojen kasvisruokien kokkausilta. Voit hakea kurssille verkkohakulomakkeella, joka löytyy kotisivuiltamme. **Hakuaika päättyy 29.8.2025**

Kaikki kurssit ovat osallistujalle maksuttomia. Lisätietoja kaikista kursseista ja paperisia hakulomakkeita voi myös tilata puhelimitse Pohjois-Karjalan Syöpäyhdistyksen toimistolta, puh. 013 227 600

HYVÄ ELÄMÄ SYÖVÄSTÄ HUOLIMATTA

Sairastatko parantumaton syöpä?

Tule tapaamaan samanlaisessa tilanteessa olevia. Keskustellaan sinulle ajankohtaisista asioista ja mietitään porukalla, kuinka voisimme yhdessä järjestää iloa ja virkistystä arkeen.

Joensuu: Varavoimaa-ryhmä parantumaton syöpä sairastaville. 4.9. / 2.10. / 6.11. / 4.12. Kello 13–15. P-K Syöpäyhdistyksen toimisto, Malmikatu 5b, 2krs, Joensuu. Ilmoittautumiset 013 227 600.

"Kokemusten jakaminen ja muiden kohtaaminen on tärkeää. Tämä toi myös vaihtelua arkeen." -nainen 59 v.

Joensuu: Minä ja Suruni - ryhmä läheisensä menettäneille.

Ryhmä sinulle, jolla on läheisen menettämisen kokemus (3kk- 2 v).

Tavoitteena on, että saat tukea menetyksen läpikäymisessä keskustelun, toiminnallisten menetelmien ja vertaistuen avulla. Suljettuun ryhmään mahtuu 6 osallistujaa. Kokoontumiset maanantaisin P-K Syöpäyhdistyksen toimisto, Malmikatu 5b, 2krs, Joensuu.

1.9./15.9./29.9/13.10./27.10. Kello 17–19.

Lisätietoja ryhmästä Salla-Maaria Martikainen 050 362 2915 tai salla-maaria.martikainen@pksy.fi

Joensuu: Minä ja suruni kurssi

Hotelli-Ravintola Niityrannassa toteutetaan 21.-23.11.2025.

Kurssi on kohdennettu syöpään menehtyneiden läheisille. Kursilla pääset käsittelemään läheisesi menehtymiseen liittyviä tunteita ja surua keskusteluiden ja toiminnallisten menetelmien avulla. Saat ohjausta oman hyvinvoinnin ja surusta selviytymisen tueksi sekä saat vertaistukea samanlaisessa elämäntilanteessa olevilta. Kurssin työryhmään kuuluvat syöpäyhdistyksen sairaanhoitajat Salla-Maaria Martikainen ja Minna Kaartinen. Osallistuminen on kuntoutujalle maksutonta. Voit hakea kurssille verkko-hakulomakkeella, joka löytyy kotisivuiltamme.

Kurssin hakuaika päättyy 31.10.2025. Kurssille valitaan 10 osallistujaa.

Pohjois-Karjalassa syöpään sairastuu vuosittain yli 1200 henkilöä. Syöpään sairastuminen tuo monenlaista huolta niin sairastuneille kuin heidän läheisilleen. Haluamme olla auttamassa tässä tilanteessa tarjoamalla tietoa, tukea ja kuntoutusta. Tule kanssamme mukaan tekemään hyvää.

TULE VAPAAEHTOISEKSI!

Vapaaehtoiset ovat yhdistyksen voimavara. Meillä on tarjolla monenlaisia vapaaehtoistoiminnan vaihtoehtoja. Meillä on tarvetta monenlaiselle osaamiselle. Voit osallistua siinä määrin, kun ehdit ja haluat. Vapaaehtoistoiminnan eri muotoihin ja tuleviin koulutuksiin voit tutustua kotisivuillamme.

JÄSENYYS

Jäsenenä olet mukana tukemassa ja mahdollistamassa syöpätyötä. Yhdistykseen voi liittyä jäseneksi syöpään sairastuneet, heidän läheisensä ja he, jotka haluavat olla tukemassa yhdistyksen toimintaa. Voit liittyä netissä www.pksy.fi tai puhelimitse 013 227 600. Henkilöjäsen 25 €/kalenterivuosi. Yritys- tai yhteisöjäsen 200 €/kalenterivuosi.

Jäsenetuja mm.

- Syöpä-Cancer -lehti 4x vuodessa.
- 3 euron hoitopäiväkorvauksen jokaiselta syövän hoitoon liittyvältä hoitopäivältä ja poliklinikkakäyniltä erikoissairaanhoidossa. (max 30 vrk/hlö/vuosi) Etu on voimassa jäsenmaksun maksamispäivästä lähtien.
- Femino Joensuu: Ei peritä toimistomaksua (norm. 10-22€)
- LadyLine Joensuu ja Fit-tari Joensuu: 10% alennus normaalihintaisista asiakkuusmaksuista.
- GreenStar hotellit: Alennus on 13% edullisimmasta päivän huonehinnasta.
- EasyFit: Aloituskasvu 0€ (norm. 29,90) ja alennuksia kk-maksuista.

- Lieksan Fysio-Leena: 5% alennus hoidoista.
- Lieksan Ortofysio: alennuksia jäsenyyksistä ja ryhmäliikunnasta
- Hiihtokeskus & Hotelli Pikku Syöte: -8% normaalihintaisista majoitushinnoista. Jäsenkorttia näyttämällä sisäänkirjautumisen yhteydessä.
- Viking Line: Vapaa-ajan risteilyistä kaudesta ja reitistä riippuen jopa 30-50 % päivän hinnasta.

LAHJOITA

Halutessasi voit tukea toimintaamme lahjoittamalla. Jokainen lahjoitus on tärkeä!

Tutustu kotisivuihimme ja tilaa sähköinen uutiskirje:
www.pksy.fi tai ota yhteyttä
013 227 600.

Löydät meidät myös:

facebook.com/pohjois-karjalansyopayhdistys Instagram @PKSYRY

Olemme mukana OLKA-toiminnassa Pohjois-Karjalan keskussairaalassa!

OLKA® on koordinoitua järjestö- ja vapaaehtoistoimintaa sairaalassa. Toiminnan tavoitteena on tarjota potilaille ja heidän läheisilleen kiireetöntä kohtaamista. Olet lämpimästi tervetullut tutustumaan toimintaamme ja keskustelemaan kanssamme. Löydät meidät OLKA-pisteeltä teemapäivinä: 17.9. / 22.10. / 19.11.

PAIKALLISOSASTOTOIMINTA

Paikallisosastot järjestävät erilaista virkistystoimintaa Enossa, Juuassa, Kiteellä, Lieksassa, Liperissä, Nurmeksessa, Polvijärvellä ja Tohmajärvellä. Toiminnalla on virkistuksen lisäksi aina vertaistuen elementtejä. Paikallisosastojen toiminnasta löydät lisätietoja verkkosivuiltamme <https://pohjois-karjalansyopayhdistys.fi/syopayhdistys/paikallisosastot/>

YHTEYSTIEDOT

Pohjois-Karjalan Syöpäyhdistys

Malmikatu 5b, 2krs

80100 Joensuu

toimisto: 013 227 600

etunimi.sukunimi@pksy.fi

Suvi Jolkkonen

Toiminnanjohtaja

050 536 4975

Marko Luukkainen

Palvelusihteeri

013 227 600

Salla-Maaria Martikainen

Sairaanhoitaja

050 362 2915

Minna Kaartinen

Sairaanhoitaja

050 515 1288

Marjo Turunen

Sairaanhoitaja

050 567 9264

Hanna Karvinen

Sairaanhoitaja

050 327 7555



**Tietoa
Tukea
Toivoa**