

Palvelut
sairastuneelle ja läheiselle
TIE TOA, TOIVOA JA TUKEA

Kevät 2026

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. Palvelemme ajanvarauksella vastaanotolla, etäyhteydellä tai puhelimitse. Teemme käyntejä myös sairaalassa ja kotona. Henkilökuntaamme sitoo vaitiolovelvollisuus.

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

Joensuu: Syöpään sairastuneiden miesten ryhmä: 21.1, 18.2, 18.3, 22.4, 20.5. Kello 13–15. Tapaamispaikat vaihtelevat. Tarhasta ajantasaiset tiedot kotisivuillamme pksy.fi

Joensuu: Syöpään sairastuneiden naisten ryhmä 14.1./11.2./11.3./15.4./13.5. Kello 17–19. P-K Syöpäyhdistyksen toimisto, Malmikatu 5b, 2.krs, Joensuu.

Joensuu: Avanneleikattujen ryhmä: 26.2./ 26.3./28.4. Kello 17–19. NNKY, Malmikatu 2, Joensuu.

Outokumpu: Vertaistukiryhmä syöpään sairastuneille ja läheisille: 21.1./19.2./18.3./15.4./20.5. Kello 17–19. Servo, Kummunkatu 26, Outokumpu.

Kontiolahti: Vertaistukiryhmä syöpään sairastuneille: 10.2./10.3./7.4./5.5. 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: 19.2./18.3./15.4./13.5. Kello 14–16.

Teamsissa tapahtuvat teemoitetut tapaamiset mahdollistavat vertaiskokemuksen silloinkin, kun kasvokkainen kohtaaminen ei ole mahdollista oman voinnin tai esteenä olevan välimatkan vuoksi. Ilmoittautuminen ja lisätiedot minna.kaartinen@pksy.fi

Joensuu: Hetki sinulle läheinen 25.2. Kello 17–19. P-K Syöpäyhdistyksen toimisto, Malmikatu 5b, 2.krs. Tämä ilta on suunnattu kaikille syöpään sairastuneiden läheisille – riippumatta siitä, missä vaiheessa sairautta läheinen on tai millainen läheissuhde sinulla häneen on. Tarjolla leppoisaa yhdessä oloa ja kevyttä iltapalaa. Ilmoittautuminen viimeistään 23.2. mennessä 013 227 600.

Joensuu: Hoitojen jälkeen 5.2. Kello 17–19

P-K Syöpäyhdistyksen toimisto, Malmikatu 5b, 2.krs, Joensuu.
Sinulle, jonka syöpähoidot ovat päättymässä tai päättyneet hiljattain, 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.

Ilmoittautuminen viimeistään 2.2. 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: Minä olen tärkeä 21.-24.5.2026.

Kurssi toteutetaan Hotelli-Ravintola Niittyraunassa. Lisäksi järjestämme kurssin seurantapäivän 13.11.2026 Joensuussa.

Kurssin hakuaika päättyy 15.4.2026. Kurssi on kohdennettu työikäisille naisille, joiden syöpään sairastumisesta on alle kaksi (2) vuotta aikaa. Voit hakea kurssille verkkohakulomakkeella, joka löytyy kotisivuiltamme. Lisätietoja kursseista Pohjois-Karjalan Syöpäyhdistyksen toimistolta, puhelimitse 013 227 600 tai sähköpostilla minna.kaartinen@pksy.fi tai 050 5151288.

Joensuu: Hyvinvointia liikkumalla 24.9.-19.11.2026 ja seurantaraportti **14.1.2027**. Syöpään sairastuneille, joiden sairastumisesta on alle kaksi vuotta ja hoidot ovat päättyneet/päätymässä. Kurssiohjelmaan sisältyy tietoa terveyttä tukevasta ruokavaliosta, ISLO:n ammattilaisten ohjaamat kävelykuntotestit ja liikuntakerrat sekä Marttojen kasvisruokailta. Voit hakea kursseille verkkohakulomakkeella, joka löytyy kotisivuiltamme. **Haku-aika päättyy 28.8.2026.**

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 parantumatonta syöpää?

Tule tapaamaan samanlaisessa tilanteessa olevia. Keskustellaan sinulle ajankohtaisista asioista ja mietitään porukalla, kuinka voisimme yhdessä järjestää iloa ja virkistystä arkeen. **Joensuu: Varavoimaa-ryhmä parantumatonta syöpää sairastaville.**

29.1./26.2./26.3./23.4./28.5. Kello 13–15. P-K Syöpäyhdistyksen toimisto, Malmikatu 5b, 2.krs, Joensuu. Ilmoittautumiset 013 227 600.

Onko läheisesi menehtynyt syöpäsairauteen? Joensuu: Minä ja Suruni -ryhmä läheisensä menettäneille.

Ryhmä sinulle, jolla on läheisen menettämisen kokemus (3kk- 2 v). Taavoitteena on, että saat tukea menetyksen läpikäymisessä keskustelun, toiminnallisten menetelmien ja vertaistuen avulla. Suljettuun ryhmään mahtuu 6 osallistujaa. Kokoontumiset 10.3./24.3./7.4./21.4./5.5. Kello 17–19. P-K Syöpäyhdistyksen toimisto, Malmikatu 5b, 2.krs, Joensuu. Ilmoittautumiset 2.3. mennessä ja lisätietoja ryhmästä Salla-Maaria Martikainen 050 362 2915 tai salla-maaria.martikainen@pksy.fi

Voimaa arkeen – voimavaroja tukeva kurssi. 7. - 10.09.2026.

Kurssi on kohdennettu parantumatonta syöpää sairastaville ja heidän läheisilleen. Kurssille voi osallistua yksinkin. Ryhmän sekä asiantuntijoiden tuella kurssilaiset pääsevät käsittelemään sairauden mukanaan tuomia kokemuksia ja tunteita, luottamuksellisesti ja myös erillään toisistaan. Voit hakea kurssille verkkohakulomakkeella, joka löytyy kotisivuiltamme. **Kurssin hakuaika päättyy 4.8.2026.**

Joensuu: Vertaistuesta voimaa suruun. Hotelli-Ravintola Niittyrannassa 20.-22.11.2026.

Kurssi on kohdennettu syöpään menehtyneiden läheisille. Läheisen kuolemasta tulisi olla aikaa vähintään 3 kk:ta ja enintään kaksi vuotta. Kurssilla 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. Voit hakea kurssille verkkohakulomakkeella, joka löytyy kotisivuiltamme. **Kurssin hakuaika päättyy 31.10.2026.**

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. Tarjoamme monenlaisia vapaaehtoistoiminnan mahdollisuuksia, kuten pop up -vapaaehtoisuutta, kädentaitojen ja virkistystoiminnan parissa toimimista, vertaisryhmänohjaajana tai vertaistukijana toimimista, saattotukihenkilön tehtäviä sekä paikallisosaston vapaaehtois-tehtäviä. 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 28 €/kalenterivuosi. Yritys- tai yhteisöjäsen 200 €/kalenterivuosi.

Lue lisää jäseneduista kotisivuiltamme pksy.fi

- 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: Aloitusmaksu 0€ (norm. 29,90) ja alennuksia kk-maksuista.

- Lieksan Fysio-Leena: 5% alennus hoidoista.
- Lieksan Ortofysio: alennuksia jäsenyyksistä ja ryhmäliikunnasta
- Fressi kuntosali jäsenyydet. Liity kampanjakoo-deilla ja saat merkittäviä etuja.
- Silmäaseman jäsenetuna saat silmälaseista -30 %, aurinkolaseista -20 % sekä etuja piilolinseistä, hoitotuotteista ja tutkimuksista.

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/pohjoiskarjalansyopayhdistys
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: 11.2., 18.3., 22.4, 20.5.

Olka -teemapäivät syöpäkeskuksen hissiaulassa 20.1., 3.3., 14.4. ja 26.5.

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

YHTEYSTIEDOT

Pohjois-Karjalan Syöpäyhdistys, Malmikatu 5b, 2.krs
80100 Joensuu
toimisto: 013 227 600

Suvi Jolkkonen
Toiminnanjohtaja
050 536 4975

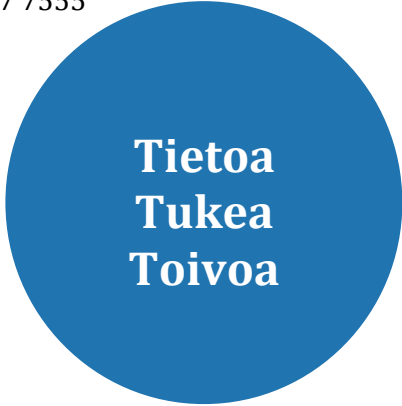
Marko Luukkainen
Palvelusihteeri
013 227 600

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**