

Määränpäänä hyvä elämä

Syöpäjärjestöjen kurssiopas



Syöpäjärjestöt

Olemme tukenasi, kun sille on tarve

TODETAAN SE HETI ALKUUN: syöpä on vakava sairaus. Se laittaa koko elämän uuteen järjestykseen. Se pelottaa, muuttaa arkea ja ihmissuhteita. Se pistää pohtimaan käsitystä omasta itsestä sekä ympäröivästä maailmasta. Miksi minä? Paranenko? Palaako elämä koskaan ennalleen? Menetäkö rakkaan ihmisen?

Jokainen toipuu ja käsittelee syöpää omalla tavallaan. Vakavan sairauden kanssa ei kuitenkaan tarvitse pärjätä yksin. Kokemusten jakaminen, omien tunteiden kohtaaminen ja tiedon saaminen ovat tärkeitä asioita syövän aikana ja sen jälkeen. Vertaistuen merkitystä ei voi liiaksi korostaa. Se, että näkee ja kuulee muidenkin sairastavan, helpottaa oloa. Vertaistuki taittaa pahimman kärjen pelolta, itkettää ja usein myös naurattaa.

Syöpäjärjestöt tarjoavat erilaisia kursseja, joista varmasti löydät sinulle sopivan. Kurssien tavoitteena on, että löydät voimia ja työkaluja oman hyvinvointisi tueksi, saat tietoa sairaudesta ja sen tuomasta elämänmuutoksesta, saat vinkkejä arjen ja ajatustesi käsittelyyn sekä kohtaat muita samassa tilanteessa olevia.

On hyvä muistaa, että kuntoutuminen on jokaisen henkilökohtainen ja yksilöllinen prosessi. Se ei tapahdu yhden kurssin aikana, mutta kurssi voi laittaa jotain tärkeää alulle tai tarjota levähdysten hetken. Kursseilta saat monenlaisia asioita – suuria ja pieniä. Yksi saa uutta tietoa juuri omasta sairaudestaan, toinen oppii kohtaamaan ja käsittelemään sairauden herättämiä tunteita, kolmas löytää uuden harrastuksen ja neljäs elinikäisen ystävän.

Syöpäjärjestöt järjestävät erityyppisiä kursseja. Tarjoamme niin sanottuja avokursseja eri paikkakunnilla. Kurseille osallistut viikoittain muutamaksi tunniksi, yleensä iltaisin. Avokurssit kestävät tyypillisesti parin kuukauden ajan. Osa kursseista järjestetään puolestaan eri puolilla Suomea kuntoutuskeskuksissa,

joissa myös yövytään. Nämä kurssit kestävät 3–5 vuorokautta. Kursseja voidaan järjestää myös etämenetelmin verkkokursseina, jolloin osallistut kurssille kotoa käsin tietokoneen tai älylaitteen välityksellä. Kurssimuotoja voidaan myös yhdistellä niin sanotuksi monimuotokursseiksi. Kursseja ohjaavat aina terveydenhuoltoalan ammattilaiset yhdessä muiden asiantuntijoiden kanssa.

Järjestämme kursseja niin syöpään sairastuneille kuin läheisille, koko perheille, pariskunnille – ja läheisensä menettäneille. Kursseja on tarjolla niin ikään eri-ikäisille, alle kouluikäisistä eläkeikäisiin. Kursseja järjestetään eri puolilla Suomea ympäri vuoden.

Milloin kurseille sitten kannattaa mennä? Se riippuu sekä sinusta itsestäsi, tavoitteistasi, tarpeistasi että kurssin sisällöstä. Osalle kursseista voi hakeutua jo hoitojen aikana, osalle vähän myöhemmin. Huomioithan, että kaikkien kurssien hakuaika umpeutuu noin kuukautta ennen kurssin alkua. Mikäli sinua pohdituttaa hakeminen, kurssin oikea-aikaisuus tai kurssin soveltuminen sinulle, voit keskustella kurssin järjestävän yhdistyksen neuvontahoitajan kanssa.

Tässä esitteessä kurssit on jaoteltu eri teemoihin, ja teemojen alla kurssit ovat aikajärjestyksessä. Teemaohjelman lisäksi kurssit voivat sisältää mm. luentoja, ryhmätöitä ja keskustelua. Kurssin kohdalla on lyhyt kuvaus kurssin sisällöstä. Pidemmän kurssikuvauksen löydät kaikkisyovasta.fi > palvelut > kurssit kurssihakua sekä kurssin järjestävän yhdistyksen omilta verkkosivuilta. Lisää tietoa kursseista saat myös ottamalla suoraan yhteyttä kurssin järjestäjiin. Yhdistysten yhteystiedot löydät esitteestä sivulta 7.

”Löysin sisäisen rauhan tunteen, että voin vain olla ja tämä riittää.”



SISÄLLYS

- 2 Johdanto
- 6 Kysyttyä
- 7 Yhteystiedot
- 8 Kokemuksia kurssista

12 KURSSITEEMA 1

Pienin askelin kohti parempaa

- 14 Hyvinvointi ja jaksaminen
- 18 Naiseus ja seksuaalisuus
- 19 Nuorten ja nuorten aikuisten kurssit

20 KURSSITEEMA 2

Liikkumisen ilosta

26 KURSSITEEMA 3

Voimaa luonnosta ja luovuudesta

30 KURSSITEEMA 4

Koko perheen sairaus – läheinen, mitä sinulle kuuluu?

- 32 Läheisten kurssit
- 32 Perhekurssit
- 35 Lasten ryhmät

36 KURSSITEEMA 5

Kun sairaus ei parane

40 KURSSITEEMA 6

Surun kanssa elämässä eteenpäin

- 44 Virkistyskurssit ja lomat 2024
- 48 Muut tukipalvelut
- 49 Kartta
- 51 Myös Kela järjestää kursseja syöpään sairastuneille

Symboleiden selitykset



Kurssille osallistutaan yksin.



Kurssille osallistutaan yhdessä puolison, kumppanin, ystävän tai muun läheisen kanssa.



Kurssi on suunnattu koko perheelle tai vanhemmille, joilla on alaikäisiä lapsia.



Avokurssi: Kurssitapaamisia järjestetään viikoittain ja tapaamiset kestävät yleensä muutaman tunnin. Kurssien kokonaiskesto on tyypillisesti 1–2 kuukautta.



Kuntoutuskeskuskurssi: Kurssi järjestetään kuntoutuskeskuksessa ja kurssilla yöytään. Kurssit kestävät yleensä 3–5 vuorokautta.



Verkkokurssi: Kurssi järjestetään verkossa etämenetelmin.



Monimuotokurssi: Kurssiin voi kuulua eri kurssimallien yhdistelmiä.

OBS!

Cancerorganisationerna arrangerar tre svenskspråkiga kurser, som du hittar på sidan 38 och 42 eller på adressen alltomcancer.fi.



12

"Ryhmä oli kaikkien aivan huippu!"



20

"Tunsin kuuluvani porukkaan."



26

"Sain voimaa vertaistuesta."



30

"Sain uskallusta puhua vaikeistakin asioista."



36

"En ole yksin sairauden kanssa."



40

"Kurssin ilmapiiri oli todella hyvä ja avoin."

1

Mitä kurssi maksaa?

Kurssit ovat sinulle maksuttomia. Niihin sisältyy ohjelma sekä mahdollinen majoitus ja ruoka.

2

Mikä ihmeen kurssi?

Kurssilla tarkoitamme tavoitteellista ja ohjattua ryhmätoimintaa, jossa saat tietoa, tukea ja keinoja oman kuntoutumisen tueksi. Kurssien tarkoituksena on auttaa sinua selviytymään syövän aiheuttamasta elämänmuutoksesta. Haluamme tukea toimijuuttasi omassa arjessasi ja hyvinvointisi edistämisessä, jotta pystyt elämään mahdollisimman hyvää elämää syövästä huolimatta.

3

Kuka voi hakea kurssille?

Kuka tahansa syöpään sairastunut tai hänen läheisensä, joka tarvitsee tukea, tietoa tai keinoja oman hyvinvoinnin edistämiseksi. Jotkut kurssit on tarkoitettu esimerkiksi vain tiettyä syöpää sairastaneille, lapsiperheille tai läheisille. Hakeaksesi sinun ei tarvitse olla minkään syöpäyhdistyksen jäsen ja voit hakea missä päin tahansa Suomea järjestettävälle kurssille.

4

Miten haen kurssille?

1. Täytä hakulomake. Hakulomake löytyy tämän esitteen keskiaukeamalta ja pdf-muotoisena, tulostettavana versiona osoitteesta kaikkisyovasta.fi.
2. Lähetä lomake postitse siihen yhdistykseen, joka kurssin järjestää. Yhdistysten yhteystiedot löydät tämän esitteen lopusta. Hakuaika päättyy noin kuukautta ennen kurssin alkua.
3. Joillekin kursseille haetaan sähköisesti tai muulla kuin tässä esitteessä olevalla hakulomakkeella. Näistä hakutavoista on maininta kunkin kurssin yhteydessä.
4. Otamme sinuun yhteyttä, mikäli tarvitsemme lisätietoja.
5. Valituille ilmoitamme hyvissä ajoin ennen kurssin alkua.

Kysyttävää? Ota meihin yhteyttä!

5

Milloin kurssin hakuaika päättyy?

Kurssien hakuaika päättyy tyypillisesti noin kuukautta ennen kurssin alkua. Vaikka hakuaika olisi jo päättynyt, kannattaa aina kysyä mahdollisuutta vielä osallistua. Yksityiskohtaisemmat tiedot ja hakuohjeet saat järjestävän yhdistyksen verkkosivuilta tai ottamalla yhteyttä yhdistykseen.

6

**Muita kysymyksiä?
Ota meihin yhteyttä!
Tarjolla muutakin tukea.**

Kurssit ovat yksi Syöpäjärjestöjen tarjoama tuen muoto. Tarjoamme myös muun muassa neuvontaa ja vertaistukea eri muodoissa.

Lue lisää:
www.kaikkisyovasta.fi tai
ota yhteyttä yhdistykseemme.

ALUEELLISET SYÖPÄYHDISTYKSET:

Etelä-Suomen Syöpäyhdistys
Itämerenkatu 5 A, krs 6.
00180 Helsinki
puh. 044 730 3300
etela-suomi@essy.fi
www.etela-suomensyopayhdistys.fi

Keski-Suomen Syöpäyhdistys
Kilpisenkatu 5 B 9
40100 Jyväskylä
puh. 014 333 0220
syopayhdistys@kessy.fi
www.keski-suomensyopayhdistys.fi

Kymenlaakson Syöpäyhdistys
Kotkankatu 16 B 35
48100 Kotka
puh. 05 229 6240
toimisto@kymtsy.fi
www.kymenlaaksonsyopayhdistys.fi

Lounais-Suomen Syöpäyhdistys
Meri-Karinan Hyvinvointikeskus
Seiskarinkatu 35
20900 Turku
puh. 02 265 7666
meri-karina@lssy.fi
www.lounais-suomensyopayhdistys.fi

POTILASJÄRJESTÖT:

Colores – Suomen Suolistosyöpäyhdistys
Siltasaarenkatu 4, Globaalikeskus 7.kerros, 00530 Helsinki
puh. 010 4222 540
info@colores.fi
www.colores.fi

Rintasyöpäyhdistys – Europa Donna Finland
Nordenskiöldinkatu 18A
00250 Helsinki
puh. 040 146 3750
toimisto@europadonna.fi
www.europadonna.fi

Pirkanmaan Syöpäyhdistys
Hämeenkatu 5 A, 7. kerros
33100 Tampere
puh. 03 2499 200
toimisto@pirsy.fi
www.pirkanmaansyopayhdistys.fi

Pohjanmaan Syöpäyhdistys
Österbottens Cancerförening
Alatori 3, 4. Kerros
65100 Vaasa
puh. / tel. 050 468 7273
info@pohjanmaancancer.fi
www.pohjanmaancancer.fi
www.botniacancer.fi

Pohjois-Karjalan Syöpäyhdistys
Malminkatu 5 B, 2.krs
80100 JOENSUU
puh. 013 227 600
www.pohjois-karjalansyopayhdistys.fi

Pohjois-Savon Syöpäyhdistys
Kuninkaankatu 23 B
70100 Kuopio
puh. 017 580 1801
toimisto@pohjois-savonsyopayhdistys.fi
www.pohjois-savonsyopayhdistys.fi

Suomen eturauhassyöpäyhdistys Propo
Saukonpaadenranta 2
00180 Helsinki
puh. 041 501 4176
toimisto@propo.fi
www.propo.fi

Suomen Syöpäpotilaat
Globaalikeskus,
Siltasaarenkatu 4, 7. krs,
00530 Helsinki
puh. 044 515 7517 (verkostot)
info@syopapotilaat.fi
www.syopapotilaat.fi

Pohjois-Suomen Syöpäyhdistys
Rautatienkatu 22 B 13
90100 Oulu
puh. 0400 610 292
www.pohjois-suomensyopayhdistys.fi

Saimaan Syöpäyhdistys
Maakuntagalleria
Kauppakatu 40 D
53100 Lappeenranta
puh. 05 451 3770
saimaa@sasy.fi
www.saimaansyopayhdistys.fi

Satakunnan Syöpäyhdistys
Yrjönkatu 2, 2. kerros
28100 Pori
puh. 02 630 5750
toimisto@satakunnansyopayhdistys.fi
www.satakunnansyopayhdistys.fi

Ålands Cancerförening
Nyfahlers, Skarpansvägen 30
Ax-22100 Mariehamn
tel. 018 22 419
info@cancer.ax
www.cancer.ax

Perhekurssilta tietoa ja eväitä elämänhallintaan

Heinäkuussa 2023 Turun Meri-Karinaa kokoontui yhdeksän perhettä eri puolilta Suomea perhekurssille. Perheitä yhdistää se, että toinen vanhemmista on sairastunut syöpään ja perheissä on alaikäisiä lapsia. Yhteisiä asioita riittää pohdittavaksi.

TURUN HIRVENSALOSSA SIJAITSEVA

Meri-Karinan hyvinvointikeskus kylpee kesäaurinkossa ja hieman alempana välkehtii Pitkäsalmi. Perhekurssilaiset ovat juuri syöneet lounasta. Osa kurssilaisista vetäytyy hetkeksi lepäämään, toiset viihtyvät pihalla tai liikuskelevat lähiluonossa. Iltapäiväsessioiden jälkeen on päivällinen. Iltaisin saunotaan ja uidaan tai paistetaan lettuja ulkotulella.

PELOTTAVAT TUNTEET

Keravalaiset **Eva-Lotta Öhrnberg-Tauru** ja **Erkka Tauru** ovat leirillä 11–12-vuotiaiden lastensa kanssa. Eva-Lotta sairastui syksyllä 2021 diffuusiin suurten B-solujen lymfoomaan. Aluksi epäiltiin rintaan kohonneen kananmunan kokoisen patin vuoksi rintasyöpää. Lymfooma, jonka hoitoon on olemassa solunsalpaajäläkitys, oli diagnoosina lopulta helpotus. Tällä hetkellä tilanne on rauhallinen ja hän käy seurannassa kolmen kuukauden välein.

Eva-Lotta kertoo puhuneensa sairastumisestaan ystäviensä kanssa ja soittaneensa syöpäyhdistyksen neuvontapuhelimeen.

– Tunnin keskustelu hoitajan kanssa oli tärkeä, sillä olin hyvin katkera sairastumisestani ja vihainen myös miehelleni. En pystynyt ottamaan vastaan hänen hätäänsä ja huoltaan, joten toivoin, että hän löytäisi tukea muualta. Kuolemanpelokin on ollut mielessä.

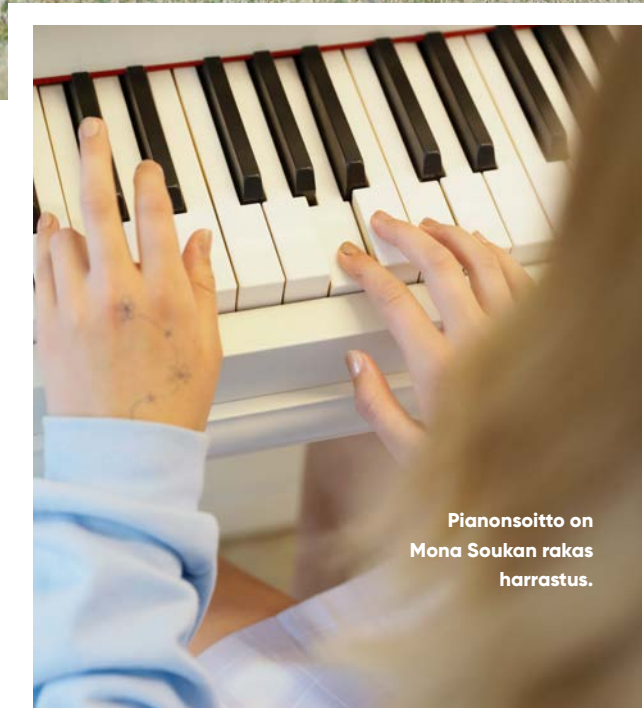
Erkka-puolisolle syöpä hoitoineen oli uusi ja pelottava asia.

– Halusin keskustella syövästä ja sen vaikutuksista perheeseemme. Ilmoittauduin Etelä-Suomen syöpäyhdistyksen puolisoiden vertaisryhmään, mutta se olikin peruutettu osanottajien puutteen vuoksi. Sain onneksi vinkin tästä kurssista ja olimme heti valmiita lähtemään mukaan, sillä meillä oli perheenä hyviä kokemuksia poikamme Asperger-oireyhtymän sopeutumisvalmennuskurssista.

Seinäjokinen **Sanna Mustaniemi** tuli kurssille neljän lapsensa kanssa. Vanhimmat lapset ovat 11–15-vuotiaita, nuorimmainen 2,5. Sannalla todettiin aivosyöpä kuopuksen ollessa 17 päivän ikäinen. Syöpä leikattiin helmikuussa 2021, uusintaleikkaus luunalustulehduksen vuoksi tehtiin kuukautta myöhemmin. Leikkauksen, sädehoidon ja sytostaat-



Sanna Mustaniemi sairastaa aivosyöpää. Kurssille hän tuli Seinäjoelta neljän lapsensa kanssa. Kuvassa mukana Mona, Ellen ja Emil Soukka.



Pianonsoitto on Mona Soukan rakas harrastus.

Sanna Mustaniemi innostui kun löysi Syöpä-lehdestä tietoa kurssista. – Vihdoin on mahdollisuus jakaa asioita muiden kanssa ja saada tukea lapsille.



tien jälkeen tilanne on rauhallinen. Tulevaisuus kuitenkin pelottaa, sillä kasvainta ei voitu poistaa kokonaan, koska se olisi todennäköisesti aiheuttanut halvauksen ja vienyt liikkumiskyvyn.

Sairastuminen sysäsi elämänmuutokseen. Sanna erosi kuopuksen isästä ja jäi yksinhuoltajaksi.

– Äitinä suurin huoli on tietysti lasten selviämisestä, jos kuolen. Perhekurssin ilmoituksen huomasin Syöpä-lehdestä. Innostuin, vihdoinkin jotain juuri minulle – mahdollisuus jakaa asioita muiden kanssa ja saada tukea lapsille. Mieliäni kuitenkin vaihteli, seuraavaksi tuli epäily mahdanko kesällä olla enää elossakaan ja jos olen, jaksanko järjestää tänne tulomme. Onneksi pääsimme mukaan.

JOKAISELLE JOTAKIN

Perhekurseja on Turussa järjestetty jo 1990-luvulta alkaen, kertoo perhetyön asiantuntija **Pia Ilves** Lounais-Suomen syöpäyhdistyksestä.

– Ohjelma elää hieman vuosittain. Perheet

saavat sekä tietoa, tukea että yhteistä aikaa ja tekemistä. Osa ohjelmasta on aikuisille yhteistä; vertaisryhmissä kuntoutujat ja puoliset kokoontuvat erikseen, jolloin päästään keskustelemaan kullekin tärkeistä asioista. Jokainen avaa elämäntilannettaan itselleen sopivalla tavalla. Lapsille ja nuorille on omaa ohjattua ohjelmaa – tunnetyöskentelyä luovan toiminnan keinoin, ulkoilua, liikuntaa, pelejä ja leikkejä ikäryhmän mukaisesti tai yhdessä vanhempien kanssa. Tällä kurssilla on 23 lasta ja nuorta ja heitä ohjaa viisi lasten- ja nuortenohjaajaa.

Alustuksia aikuisten keskustelun pohjaksi ovat pitäneet syöpälääkäri, perheterapeutti ja positiiviseen psykologiaan perehtynyt sairaanhoitaja. Yhdistyksen hoitajat sekä perhetyön asiantuntija vetävät ryhmiä ja fysioterapeutti opastaa kuntoutujia ja antaa ohjausta kuntosalilla.

Positiivisen psykologian iltapäivässä sairaanhoitaja **Mia Kuusisto** alusti keskustelua mm.

pitkäkestoisen hyvinvoinnin tekijöistä ja voimavarojen lisäämisestä omaan arkeen.

– Aiheitamme olivat positiiviset tunteet, uppoutuminen, ihmissuhteet, merkityksellisyys ja aikaansaaminen. Keskustelimme vilkkaasti myös itsemyötätunnon merkityksestä ja lopuksi annoin heille mielitreeniharjoituksia kotiin vietäväksi. Luennoille osallistuivat kaikki aikuiset, kuntoutujat ja läheiset. Osanottajat saivat myös työkaluja tutustua omiin vahvuuksiin.

TUKEA JA TÄYSIHOITOA

Molemmat perheet ovat tyytyväisiä kurssin antiin ja puitteisiin. Luonnonkaunis ympäristö meren rannalla hoitaa mieltä. Täysihoito valoisissa tiloissa ja mahdollisuus lepoon ja yhteiseen aikaan perheen kanssa ohjelman ohella on hieno asia. Jo se, että saa istua valmiiseen pöytään on tärkeää. Viisipäiväinen kurssi on osanottajille maksuton.

Eva-Lotta ja Erka ovat jatkaneet esille nousseiden asioiden pohdintaa keskenään viimeksi metsäkävelyllä.

– Luonto on täällä muutenkin iso bonus kaupunkilaisille. Tyttären kanssa on nautittu luontohavainnoista ja bongattu mm. merikotka ja metsäkauris. Tunnen että olen saanut täältä

jonkinlaista kepeyttä elämään. Olemme kuulleet toisten perheiden rankkojakin tarinoita, mutta helpottaa huomata, että olemme kaikki omalla tavallamme selvinneet eteenpäin. Olen saanut kokemuksen, että voimavaroja on monenlaisia ja usein jotkut pienetkin asiat voivat olla tärkeitä. Tyttäreni kanssa sellainen on eräs kännykkäpeli, kertoo Eva-Lotta.

SANNA POHTII OMAA OSAANSA:

– Odotin kovasti, että täällä olisi joku muukin pienen lapsen yksinhuoltaja perheineen, vaikken tietysti kenellekään tällaista osaa toivo. Pariskunnat voivat jatkaa asioiden käsittelyä keskenään, minä tunnen oloni täällä vähän yksinäiseksi, kun ei ole omaa aikuista mukana. Mahdollisuus työstää omia ajatuksia on kuitenkin ollut tärkeä, nyt tuntuu, että jo jotenkin jaksaa. Sairastumisvaiheessa kaikki vain kaatui päälle, elämää elettiin todella vain päivä kerrallaan. Vertaistuesta olen saanut voimia. Itse koen vielä, etten pysty antamaan muille mitään.

Taurun perhe, isä Erka, Aina-Erika, äiti Eva-Lotta ja Emil tulivat kurssille Keravalta. Eva-Lotta sairastaa lymfoomaa.



Pienin askelin kohti parempaa

KUN SYÖPÄ VIE leijonanosan arjesta ja voimista, miten silloin jaksaa huolehtia omasta hyvinvoinnistaan? Etsiä tietoa sairaudesta? Viettää aikaa puolison kanssa? Arvostaa itseään? Käydä kaupassa? Hymyillä?

Vakavan sairauden aikana pienilläkin hyvillä asioilla on merkitystä. Erilaisilla hyvinvointiin, jaksamiseen ja ihmissuhteisiin keskittyvillä kursseilla tarkastelemme elämän perusasioita ja sairauden tuomia haasteita laajasti, eri näkökulmista.

Näillä kursseilla etsimme keinoja, joiden avulla totuttele syövän aiheuttamaan elämänmuutokseen. Pohdimme, miten vakavan sairauden aikana ja jälkeen voi löytää omat voimavaransa ja pitää huolta jaksamisesta. Saat käytännön työkaluja arkisiinkin pulmiin ja keinoja tunteiden käsittelyyn. Myös vertaistuki on tärkeässä roolissa. Samassa tilanteessa olevien ihmisten kohtaaminen on usein kullannarvoista.

Järjestämme kursseja erilaisissa elämänvaiheissa oleville: nuorena sairastuneille, työikäisille, eläkeläisille ja lapsiperheille. Jos kurssi on tarkoitettu tiettyä syöpää sairastaville, saat kurssilta myös sairauskohtaista tietoa. Osalle kursseista voit tulla puolison tai ystävän kanssa.

NÄMÄ KURSSIT ON JAOTeltu kolmen eri otsikon alle:

Hyvinvointi ja jaksaminen -kursseilla pysähdymme jokapäiväisen arjen ja elämän äärelle. Kursseilla etsimme keinoja oman jaksamisen ja arjen pyörittämisen tueksi. Keskiössä ovat oman hyvinvoinnin edistäminen, tiedon ja tuen saaminen, perhe-elämä, parisuhde ja työnteke tai opiskelu. Pohdimme myös, mitkä asiat voivat tuoda iloa ja merkityksellisyyttä juuri sinulle.

Naiseus ja seksuaalisuus -kurssit suuntaavat huomion naisen omakuvaan. Kursseilla etsitään keinoja, joilla itsetuntoa ja omaa naiseuttaan voi vahvistaa sairaudesta huolimatta. Kursseja järjestetään esimerkiksi rintasyöpään ja gynekologisiin syöpiin sairastuneille. Puhumme muun muassa sairauden tuomista muutoksista kehoon, seksuaalisuudesta ja sopeutumisesta uuteen tilanteeseen. Osa kursseista on parikursseja, jolloin parisuhteen kysymykset tulevat myös pohdittavaksi.

Nuorten ja nuorten aikuisten kurssit ovat tarkoitettu syöpää sairastaville tai sen sairastaneille nuorille sekä nuorille aikuisille. Kursseilla käsittelemme sairastumiseen liittyviä ajatuksia, kokemuksia ja vaikutuksia omaan identiteettiin, sosiaalisiin suhteisiin ja arkeen. Kurssit sisältävät luentoja, liikumista ja keskustelua muiden vastaavassa tilanteessa olevien kanssa.

”Tunne siitä, etten
ole yksin näiden
asioiden äärellä.”



POSITIIVISTA PSYKOLOGIAA ARKEEN -YKSILÖKURSSI

Kurssi tarjoaa sinulle tukea hyvinvointiin ja mahdollisuuksia mielekkääseen elämään positiivisen psykologian avulla. Kurssi auttaa sinua löytämään voimavaroja, jotka tukevat arjessa jaksamista. Kurssi on tarkoitettu syövän sairastaneille, jotka ovat jo palanneet tai palaamassa työelämään. Majoittuminen kurssilla tapahtuu jaetuissa kahden hengen huoneissa.

AIKA: 29.1.–2.2.2024

PAIKKA: Meri-Karinan hyvinvointikeskus, Turku

JÄRJESTÄJÄ: Lounais-Suomen Syöpäyhdistys



TERVEYTTÄ JA HYVINVOINTIA EDISTÄVÄ ETÄKURSSI SYÖPÄKUNTOUTUJILLE

Kurssilta saat tietoa, keinoja ja vertaistukea terveellisten elintottumusten ja hyvinvoinnin edistämiseksi omassa arjessasi. Kurssilla tunnistetaan omia vahvuuksia ja voimavaroja sekä löydetään keinoja hyödyntää niitä arjessa. Kurssi rohkaisee tekemään pieniä hyviä päätöksiä arjessa. Kurssilla käytetään toiminnallisia menetelmiä.

AIKA: maanantaisin 4.3., 11.3., 18.3., 25.3., 8.4., 15.4., 29.4. klo 16.30–18

PAIKKA: Kurssi järjestetään etäkurssina Microsoft Teams-videoyhteydellä, joten voit osallistua kurssille asuinpaikkakunnasta riippumatta.

JÄRJESTÄJÄ: Rintasyöpäyhdistys – Europa Donna Finland, Etelä-Suomen Syöpäyhdistys



VERKKOKURSSI RINTA- TAI MUNASARJA SYÖPÄÄN SAIRASTUNEILLE BRCA-GEENIVIRHEEN KANTAJILLE

Kurssilla saat tietoa geenivirheen periytyvyydestä ja syövän hoidoista. Pääset keskustelemaan geenivirheen merkityksestä ja vaikutuksista. Kurssi on tarkoitettu naisille ja miehille, jotka ovat sairastuneet rinta- tai munasarjasyöpään ja kantavat BRCA geenivirhettä.

AIKA: keskiviikkoisin 6.3., 13.3 ja 20.3.2024 klo 16–20.

PAIKKA: Kurssi järjestetään etäkurssina Microsoft Teams-videoyhteydellä, joten voit osallistua kurssille asuinpaikkakunnasta riippumatta.

JÄRJESTÄJÄ: Suomen Syöpäyhdistys

Huom! Tälle kurssille saat lisätietoja ja sähköisen hakulinkin ottamalla yhteyttä sähköpostitse jonna.salminen@cancer.fi tai tiina.skottman@cancer.fi



HYVÄN OLON AVAIMET -AVOKURSSI

Kurssilta löydät uusia voimavaroja sairastumisen ja syöpähoitojen jälkeen. Saat käytännön työkaluja oman päivittäisen hyvinvoinnin lisäämiseen, toiminta- ja työkyvyn edistämiseen sekä sairauden aiheuttamien tunteiden tunnistamiseen ja käsittelyyn.

AIKA: 14.3.–11.4. 2024 neljä tapaamista klo 17–20 ja 6.4. klo 9–15.

Seurantatapaaminen 13.6.2024 klo 17–20

PAIKKA: Kymenlaakson Syöpäyhdistys, Kotka

JÄRJESTÄJÄ: Kymenlaakson Syöpäyhdistys



MEIJÄN JUTTU – VOIMAUTTAVA PARIKURSSI SYÖPÄÄ SAIRASTAVALLE JA HÄNEN KUMPPANILLEN

Kurssi vahvistaa parisuhdetta ja yhdessä tekemistä sairaudesta huolimatta. Kurssilla keskustellaan ryhmissä, tehdään paritehtäviä, virkistytään ja saadaan voimaa luonnosta.

AIKA: 23.4. ja 9.5.2024 klo 17–20 ja

la–su 4.–5.5.2024, seurantatapaaminen elokuussa 2024

PAIKKA: Puhjonrannan kurssikeskus, Valkeala

JÄRJESTÄJÄ: Kymenlaakson Syöpäyhdistys



MINÄ OLEN TÄRKEÄ – HYVINVOINTIA JA MINÄKUVAA TUKEVA KURSSI

Kurssilla voit löytää keinoja, jotka tukevat hyvinvointiasi, minäkuvaasi ja itsetuntoasi. Kurssilla työskennellään toiminnallisin ja luovin menetelmin. Kurssi on tarkoitettu työikäisille naisille, joiden sairastumisesta on alle kaksi vuotta.

AIKA: 16.–19.5.2024

PAIKKA: Hotelli-Ravintola Niittyrinta ja

Hotelli Lietsu, Joensuu

JÄRJESTÄJÄ: Pohjois-Karjalan Syöpäyhdistys



TUKEA ELÄMÄÄN SOLUNSALPAAJIEN AIHEUTTAMAN NEUROPATIAN KANSSA

Kurssilla saat tietoa solunsalpaajien aiheuttamasta neuropatiasta ja sen vaikutuksista arkeen. Vertaistuki, tieto ja kurssiohjelma vahvistavat voimavaroja ja arjessa jaksamista. Kurssi on tarkoitettu henkilöille, joille syöpähoitot (solunsalpaajat) ovat aiheuttaneet perifeeristä neuropatiaa, joka ei ole helpottanut.

AIKA 7.–9.6.2024

PAIKKA Meri-Karinan hyvinvointikeskus, Turku

JÄRJESTÄJÄ Colores- Suomen Suolistosyöpäyhdistys



HYVINVOIVA MINÄ

Saat kurssilta tietoa liikunnan ja ravinnon merkityksestä omalle jaksamiselle. Kurssi auttaa löytämään hyvinvointia lisäävän ja vahvistavan asian erilaisten toiminnallisten harjoitteiden avulla. Saat myös vertaistukea, vahvistusta seksuaalisuudellesi ja minäkuvallesi sekä löydät mielekkään tavan rentoutua.

AIKA: 21.8.–30.10.2024, 6 tapaamiskertaa, 2,5 h / kerta

PAIKKA: Saimaan Syöpäyhdistys, Mikkeli

JÄRJESTÄJÄ: Saimaan Syöpäyhdistys



HYVINVOINNIN AVAIMET – YKSILÖKURSSI ELÄKEIKÄISILLE

Kurssilla pohdit yhdessä muiden samassa tilanteessa olevien kanssa sitä, kuinka voit itse vaikuttaa jaksamiseen ja hyvinvointiisi sairauden jälkeen. Saat myös tietoa syövän hoidon jälkivaikutuksista ja seurannasta.

AIKA: 9.–13.9.2024

PAIKKA: Peurunka, Laukaa

JÄRJESTÄJÄ: Keski-Suomen Syöpäyhdistys



CDH1- GEENIVIRHEEN KANTAJAT PARIKURSSI

Kurssin aikana saat asiantuntijoilta tietoa geenivirheestä ja löydät voimavaroja ja vahvuuksia geenivirheen kanssa elämiseen. Kurssilla on mahdollisuus yhdessä oloon ja vertaistuellisiin keskusteluihin.

AIKA: 27.–29.9.2024

PAIKKA: Lomakoti Onnela, Haukipudas

JÄRJESTÄJÄ: Pohjois-Suomen Syöpäyhdistys

“Saimme pysähtyä rauhassa parisuhteen ja sen vahvistamisen äärelle.”

ME YHDESSÄ ETEENPÄIN

Kurssi tarjoaa laajasti tietoa syövän vaikutuksesta parisuhteelle ja perheelle. Osallistujat saavat mahdollisuuden vertaistukeen ja keskusteluun samankaltaista sairautta, hoitoja ja elämäntilannetta elävien kanssa. Kurssi on tarkoitettu syöpään sairastuneelle ja hänen puolisolleen ikään, elämäntilanteeseen ja syöpädiagnoosiin katsomatta.

AIKA: Lähetapaamiset lauantaina 28.9. ja 16.11. klo 10–13 ja etätapaukset keskiviikkoisin 2.10., 9.10., 23.10., 30.10. ja 6.11. klo 16–18. Jatkotapaaminen tammikuussa 2025.

PAIKKA: Lähetapaamiset (tapaamiset 1 ja 7) Hämeenlinnassa ja / tai Helsingissä. Lähetapaamisten paikka varmistuu osallistujien perusteella. Etätapaukset (tapaamiset 2–6) Microsoft Teams -videoyhteydellä.

JÄRJESTÄJÄ: Etelä-Suomen Syöpäyhdistys

SUOLISTOSYÖPÄPOTILAIDEN YKSILÖKURSSI

Kurssilla saat tietoa suolistosyövästä, sen hoidoista ja myöhäisvaikutuksista. Kurssilla käsitellään myös terveellisiä elintapoja ja niiden merkitystä toipumiselle. Vertaistuki ja kurssiohjelma vahvistavat voimavaroja ja arjessa jaksamista.

AIKA 1.–5.10.2024

PAIKKA Kunnanpaikka, Siilinjärvi

JÄRJESTÄJÄ: Colores- Suomen

Suolistosyöpäyhdistys, Pohjois-Savon Syöpäyhdistys

HYVÄN MIELEN AVAIMET -KURSSI

Kurssilla saat asiantuntijoilta tukea ja konkreettisia keinoja oman mielialan säätelyyn sekä vertaistuellista keskustelua. Kurssilla ja kotona tehtävien harjoitteen kautta opit ongelmanratkaisutaitoja ja tunnistamaan ajatusten, tunteiden, toiminnan ja ihmissuhteiden vaikutuksia mielialaasi. Kurssista on suurin hyöty silloin, kun sinulla on alavireinen mieliala, mutta ei vaikea-asteista masennusta, ja sinulla on voimia osallistua kaikille ryhmäkerroille ja tehdä harjoitteita ryhmäkertojen välillä.

AIKA: tiistaisin 22.10., 29.10., 5.11., 12.11. ja 19.11.2024 klo 16–18

PAIKKA: Tampere

JÄRJESTÄJÄ: Pirkanmaan Syöpäyhdistys

Huom! Kurssille haetaan sähköisellä hakulomakkeella, jonka saat osoitteesta www.pirsy.fi/lomakkeet

VERKKOKURSSI TERVEILLE BRCA-GEENIVIRHEEN KANTAJILLE

Kurssilla saat tietoa geenivirheen periytyvyydestä, seurannasta ja ennaltaehkäisevistä toimenpiteistä. Lisäksi pääset keskustelemaan geenivirheen vaikutuksista arkeen ja perhesuhteisiin.

AIKA: Keskiviikkoisin 6.11, 13.11, 20.11. 2024 klo 16–20

PAIKKA: Kurssi järjestetään etäkurssina Microsoft Teams-videoyhteydellä, joten voit osallistua kurssille asuinpaikkakunnasta riippumatta.

JÄRJESTÄJÄ: Suomen Syöpäyhdistys

Huom! Tälle kurssille saat lisätietoja ja sähköisen hakulinkin ottamalla yhteyttä sähköpostitse jonna.salminen@cancer.fi tai tiina.skottman@cancer.fi

LYNCHIN SYNDROOMAN KANTAJIEN YKSILÖKURSSI

Kurssi tarjoaa sinulle kattavasti tietoa Lynchin syndroomasta ja sen vaikutuksista elämän eri osa-alueisiin. Vertaistuki ja kurssiohjelma vahvistavat voimavaroja ja arjessa jaksamista.

AIKA 8.–10.11.2024

PAIKKA Peurungan kylpylä, Laukaa

JÄRJESTÄJÄ: Colores- Suomen

Suolistosyöpäyhdistys, Keski-Suomen

Syöpäyhdistys

OMAKUVAMATKA MINUUN

Kurssilla tehdään kuvaten ja kirjoittaen yhteistä matkaa itseemme. Kurssilla tavoitellaan oman minäkuvan vahvistamista rintasyöpäkokemuksen jälkeen. Oma elämäntarinaa kirjoittaen päästään lähemmäksi itseä ja tätä päivää. Kuvia otetaan omalla kameralla tai älypuhelimella, erityistaitoja ei tarvita.

AIKA: Viikonloppukurssi, ajankohta tarkentuu myöhemmin

PAIKKA: Helsinki

JÄRJESTÄJÄ: Rintasyöpäyhdistys – Europa Donna Finland

”Oivalsin, että pystyn itse vaikuttamaan omaan hyvinvointiini.”



”Opin armollisuutta itseä kohtaan.”



SYÖPÄ RUUHKAVUOSINA -AVOKURSSI SYÖPÄÄ SAIRASTAVILLE ÄIDEILLE, JOILLA ON ALAIKÄISIÄ LAPSIA

Kurssilla käyt läpi elämän eri osa-alueita ja pyrit löytämään keinoja arjessa selviytymiseen sairauden kanssa. Kurssilla pohditaan lasten tilannetta ja miten käsitellä sairautta ikätason mukaisesti. Kurssi on tarkoitettu syöpää sairastaville äideille, joilla on alaikäisiä lapsia.

AIKA: Syksyn 2024 aikana, aikataulu täsmentyy myöhemmin. Kurssitapaamiset kuusi kertaa ja yksi jatkotapaaminen
PAIKKA: Etelä-Suomen Syöpäyhdistys, Helsinki
JÄRJESTÄJÄ: Etelä-Suomen Syöpäyhdistys



NAISENERGIA!-GYNEKOLOGISEN SYÖVÄN SAIRASTANEIDEN YKSILÖKURSSI

Kurssilla saat tietoa terveellisen ravinnon ja liikunnan hyödyistä, lymfaturvotuksesta ja sen omahoidosta. Kurssilla keskustellaan naiseudesta ja pohditaan omia voimavaroja. Kurssi on tarkoitettu naisille, joiden sairauden toteamisesta on kulunut noin vuosi.

AIKA: 2.–6.9.2024
PAIKKA: Kunnonpaikka, Siilinjärvi
JÄRJESTÄJÄ: Pohjois-Savon Syöpäyhdistys



GYNEKOLOGISTA SYÖPÄÄ SAIRASTAVIEN PARIKURSSI

Kurssilla saatte tietoa gynekologisen syövän ja sen hoitojen vaikutuksista elämään sekä vertaistukea luottamuksellisessa ilmapiirissä. Kurssilla saat tietoa sairauden vaikutuksista ihmissuhteisiin, minäkuvaan ja seksuaalisuuteen. Kurssi on tarkoitettu gynekologista syöpää sairastaville ja heidän puolisoilleen.

AIKA: 4.–8.11.2024
PAIKKA: Imatran Kylpylä, Imatra
JÄRJESTÄJÄ: Saimaan Syöpäyhdistys



NUORTEN AIKUISTEN YKSILÖKURSSI (18–40 v.) SYÖPÄÄN SAIRASTUNEILLE

Kurssilla saat tietoa syöpähoitojen myöhäisvaikutuksista ja pääset pohtimaan omia voimavarojasi. Kurssi sisältää luentoja, liikkumista ja keskusteluja muiden vastaavassa tilanteessa olevien kanssa. Ennen kurssia ja kurssin jälkeen toteutetaan verkkovälitteinen tapaaminen. Ma joittuminen kurssilla tapahtuu jaetuissa kahden hengen huoneissa.

AIKA: 25.–28.3.2024. Ennakkotapaaminen verkossa ke 13.3. klo 17 ja seurantatapaaminen verkossa 24.4. klo 17.
PAIKKA: Meri-Karinan hyvinvointikeskus, Turku
JÄRJESTÄJÄ: Lounais-Suomen Syöpäyhdistys



NUORTEN 23–35-VUOTIAIDEN AIKUISTEN VOIMA-VIIKONLOPPU

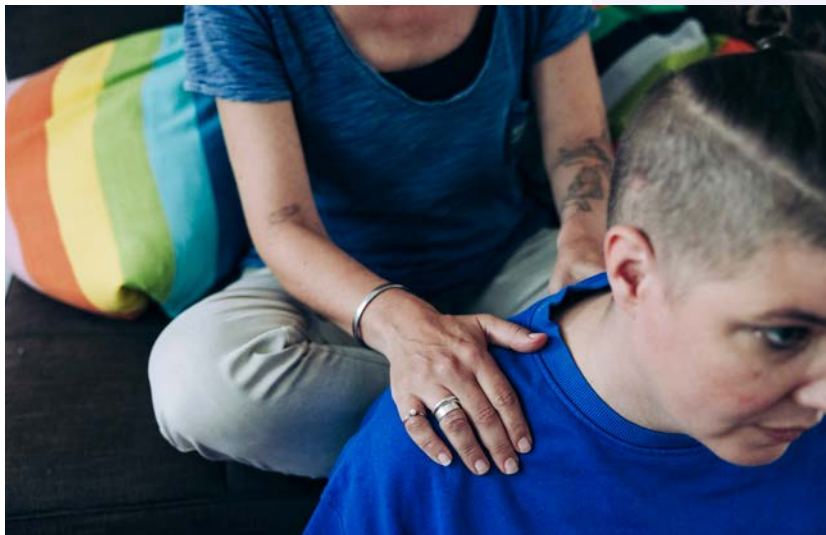
VOIMA-viikonloppu on tarkoitettu 23–35-vuotiaille syöpää sairastaville tai sen nuorena aikuisena sairastaneille, jotka haluavat käsitellä sairastumiseen liittyviä ajatuksia, kokemuksia sekä vaikutuksia omaan identiteettiin, sosiaalisiin suhteisiin ja arkeen.

AIKA: 4.–6.10.2024,
PAIKKA: Hotelli Nuuksio, Espoo
JÄRJESTÄJÄ: Sylva
Huom! Sylvan kursseille sähköiset hakulomakkeet www.sylva.fi

”Ymmärsin,
että olen
ihan hyvä
tällaisena.”

”Oli ihanaa päästä tapaamaan
ja kuulemaan muita sekä saada
jakaa oma kokemus porukassa,
joka ymmärtää ja jolle voi puhua
avoimesti aiheesta riippumatta.”

”Opin
suhtautumaan
itseeni
lempeästi.”



Liikkumisen ilosta

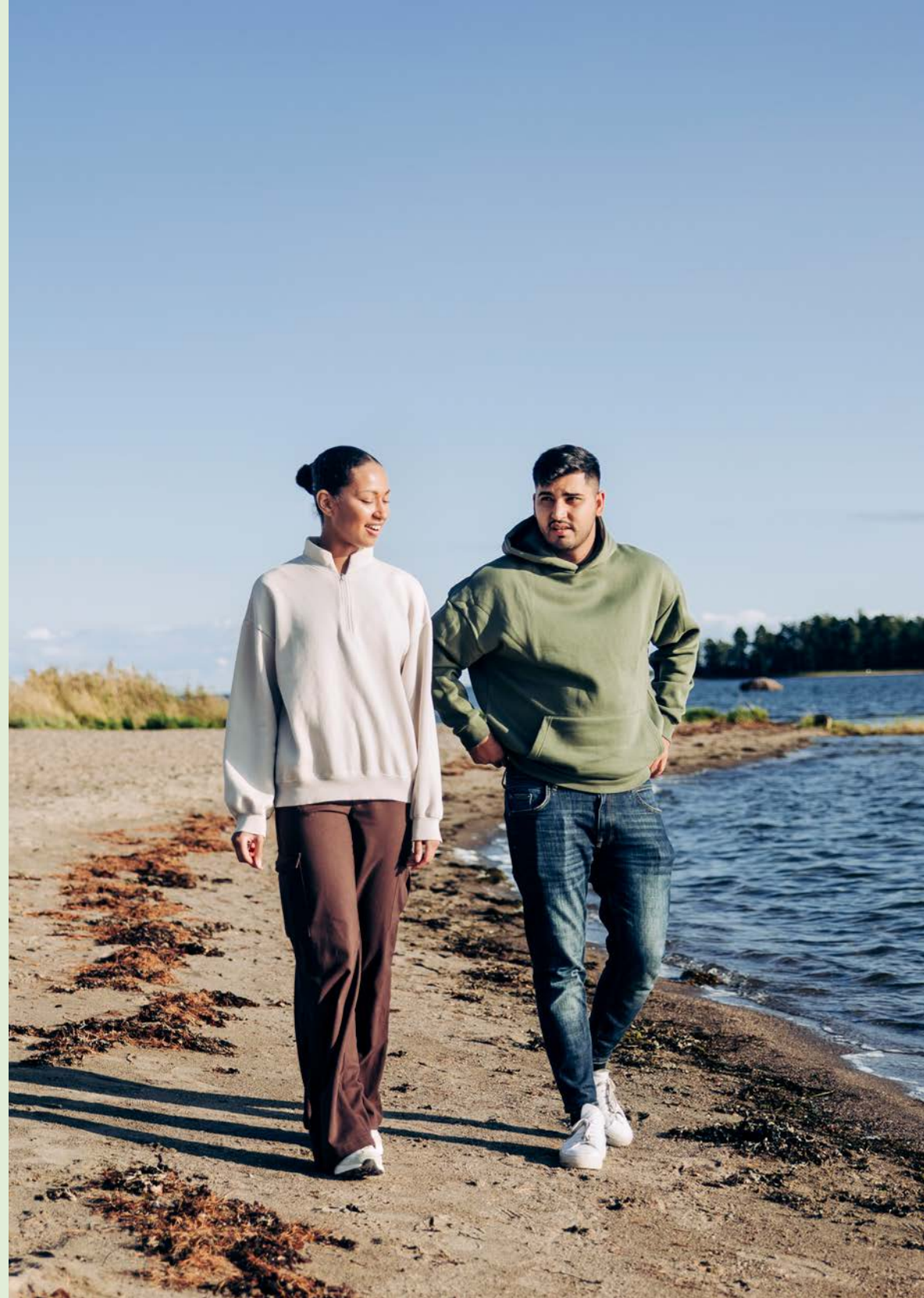
HENGITÄ SYVÄÄN, JUMPPAA, TANSSI, ISTU KAJAKKIIN, LÄHDE LENKILLE JA LUONTOON. Liikunta tekee ihmeitä. Se parantaa paitsi kuntoa, myös mieltä ja saa ajattelemaan välillä jotain muuta.

Jos vain suinkin jaksat, hae mukaan liikunnallisille kursseillemme. Kursseilla ko-keillaan uusia lajeja, keskitytään fyysiseen hyvinvointiin ja innostetaan liikkumaan. Kurssin vinkkien avulla voit aloittaa liikkumisen uudelleen ja lisätä aktiivisuutta arkeen. Kuka tietää, kurssilta voit löytää vaikka uuden harrastuksen.

Järjestämme erityyppisiä liikunnallisia kursseja. Suurin osa kursseista sopii sellaisillekin, jotka eivät ole liikuntaa viime aikoina harrastaneet. Liikunta on turvallista myös syöpähoitojen aikana. Osalle kursseista voit tulla myös puolison tai esimerkiksi ystävän kanssa.

Liikunnallisen ohjelman lisäksi kursseilla etsitään uusia voimavaroja ja opitaan keinoja, joilla selviytyä syövän tuomasta elämänmuutoksesta. Saat käytännön työkaluja arkisiinkin pulmiin ja keinoja tunteiden käsittelyyn. Myös vertaistuki on tärkeässä roolissa. Samassa tilanteessa olevien ihmisten kohtaaminen on usein kullannarvoista.

”Liike saa tunteita aikaan,
mitä voin työstää eteenpäin
itsessäni.”



YHTEYTTÄ ITSEEN -TANSSI- LIIKETERAPIAN VERKKOKURSSI SYÖPÄÄN SAIRASTUNEILLE

Tanssi-liiketerapia on kehon, liikkeen ja keskustelun yhdistävä luova taideterapia-muoto. Kurssin ohjaa koulutettu tanssi-liiketerapeutti. Kurssilla käsittelet liikkeen ja keskustelun avulla ajatuksiasi ja kokemuksia, opit ymmärtämään kehon ja mielen yhteyttä ja suhtautumaan armollisemmin omaan kehoosi. Liikkuminen kurssilla ei ole fyysisesti raskasta, ja jokainen voi tehdä harjoitteet itselle sopivalla tavalla kodin turvasta käsin.

AIKA: 5.2.–8.4. klo 16.30–18, 10 x 90 min.

tapaamista

PAIKKA: etä tapaamiset Teamsin tai Zoomin välityksellä, joten voit osallistua kurssille asuinpaikkakunnasta riippumatta.

JÄRJESTÄJÄ: Satakunnan Syöpäyhdistys

LIIKKEELLÄ ELÄMÄSSÄ -KURSSI SYÖPÄÄN SAIRASTUNEILLE

Tanssi-liiketerapia on kehon, liikkeen ja keskustelun yhdistävä luova taideterapia-muoto. Kurssin ohjaa koulutettu tanssi-liiketerapeutti. Kurssilla käsittelet liikkeen ja keskustelun avulla ajatuksiasi ja kokemuksia, opit ymmärtämään kehon ja mielen yhteyttä ja suhtautumaan armollisemmin omaan kehoosi. Osallistuminen ei edellytä aiempaa tanssikokemusta.

AIKA: tiistai-iltaisin 12.3.–14.5.2024

klo 16.30–18.00

PAIKKA: Tampere

JÄRJESTÄJÄ: Pirkanmaan Syöpäyhdistys

Huom! Kurssille haetaan sähköisellä hakulomakkeella, jonka saat osoitteesta www.pirsy.fi/lomakkeet

LIIKKEELLÄ ELÄMÄSSÄ -TANSSI- LIIKETERAPIAPAINOTTEINEN KURSSI SYÖPÄÄN SAIRASTUNEILLE

Tanssi-liiketerapia on kehon, liikkeen ja keskustelun yhdistävä luova taideterapia-muoto. Kurssin ohjaa koulutettu tanssi-liiketerapeutti. Kurssilla käsittelet liikkeen ja keskustelun avulla ajatuksiasi ja kokemuksia, opit ymmärtämään kehon ja mielen yhteyttä ja suhtautumaan armollisemmin omaan kehoosi. Osallistuminen ei edellytä aiempaa tanssikokemusta.

AIKA: keskiviikkoisin klo 18–19.30: 13.3.,

20.3., 27.3., 3.4., 10.4., 17.4., 24.4., 8.5., 15.5.

ja 22.5.2024

PAIKKA: Meri-Karinan hyvinvointikeskus,

Turku

JÄRJESTÄJÄ: Lounais-Suomen Syöpäyhdistys

KUNNON EVÄIN; ELÄMÄSSÄ ETEENPÄIN

Kurssi auttaa sinua löytämään itsellesi mieluisia tapoja liikkua. Saat tietoa liikunnan terveyshyödyistä syöpähoitojen jälkeen. Saat intoa ja ideoita lähialueella liikkumiseen ja mahdollisuuden kokeilla erilaisia lajeja kunto- ja taitotasostasi riippumatta turvallisissa ilmapiirissä.

AIKA: tiistaisin 2.4.–21.5. (ei kokoontumista 30.4.)

MISSÄ? Etelä-Suomen Syöpäyhdistys

Lahden toimipiste ja lähialueet

JÄRJESTÄJÄ: Etelä-Suomen Syöpäyhdistys

YHTEYTTÄ KEHOON, YHTEYTTÄ ITSEEN -TANSSI- JA LIIKETERAPEUTTINEN AVOKURSSI

Tanssi-liiketerapia on kehon, liikkeen ja keskustelun yhdistävä luova taideterapia-muoto. Kurssin ohjaa koulutettu tanssi-liiketerapeutti. Kurssilla tutustutaan tanssiin ja liikkeeseen erilaisten harjoitteiden avulla omaa kehoa kuunnelen. Osallistuminen ei edellytä aiempaa tanssikokemusta.

AIKA: torstaisin klo 17–18.30: 4.4., 11.4.,

18.4., 25.4., 2.5., 16.5. ja 23.5.

PAIKKA: Pohjois-Savon Syöpäyhdistys,

Kuopio

JÄRJESTÄJÄ: Pohjois-Savon Syöpäyhdistys

LIIKUNTAA JA VERTAISTUKEA KEVÄISESSÄ LUONNOSSA

Saat kurssilta vertaistukea luonnossa liikkumisen ohessa. Parhaimmillaan saat uuden, pysyvän elementin arkeen toimintakykyysi tueksi.

AIKA: tiistaisin 7.5.2024–28.5.2024

klo 17–19, lisäksi 1 seurantakerta kesäkuussa

PAIKKA: Pori ja lähiympäristö

JÄRJESTÄJÄ: Satakunnan Syöpäyhdistys

REITTI HALKI RISTIAALLOKON -MELONTAKURSSI SYÖPÄÄN SAIRASTUNEILLE

Kurssilla opit melonnan alkeet ja paneudut liikunnan merkitykseen oman toipumisesi ja hyvinvointisi kannalta. Lisäksi saat vertaistukea ja vahvistusta voimavaroillesi. Diagnoosisi saamisesta on kulunut mielellään jo vuosi ja jaksat osallistua kurssin päivittäisiin liikunta-aktiviteetteihin. Majoittuminen kurssilla tapahtuu jaetuissa kahden hengen huoneissa.

AIKA: 1.–5.7.2024

PAIKKA: Meri-Karinan hyvinvointikeskus, Turku

JÄRJESTÄJÄ: Lounais-Suomen Syöpäyhdistys

LIIKKEELLÄ ELÄMÄSSÄ -TANSSI- LIIKETERAPIAPAINOTTEINEN KURSSI SYÖPÄÄN SAIRASTUNEILLE

Tanssi-liiketerapia on kehon, liikkeen ja keskustelun yhdistävä luova taideterapia-muoto. Kurssin ohjaa koulutettu tanssi-liiketerapeutti. Kurssilla käsittelet liikkeen ja keskustelun avulla ajatuksiasi ja kokemuksia, opit ymmärtämään kehon ja mielen yhteyttä ja suhtautumaan armollisemmin omaan kehoosi. Osallistuminen ei edellytä aiempaa tanssikokemusta.

AIKA: keskiviikkoisin klo 18–19.30: 4.9., 11.9.,

18.9., 25.9., 2.10., 9.10., 16.10., 23.10., 30.10. ja

6.11.2024

PAIKKA: Meri-Karinan hyvinvointikeskus, Turku

JÄRJESTÄJÄ: Lounais-Suomen Syöpäyhdistys

LIIKKEELLÄ ELÄMÄSSÄ -TANSSI- LIIKETERAPIAKURSSI SYÖPÄÄN SAIRASTUNEILLE

Tanssi-liiketerapia on kehon, liikkeen ja keskustelun yhdistävä luova taideterapia-muoto. Kurssin ohjaa koulutettu tanssi-liiketerapeutti. Kurssilla käsittelet liikkeen ja keskustelun avulla ajatuksiasi ja kokemuksia, opit ymmärtämään kehon ja mielen yhteyttä ja suhtautumaan armollisemmin omaan kehoosi. Osallistuminen ei edellytä aiempaa tanssikokemusta.

AIKA: 4.9.–13.11.2024, kurssi sisältää 10 tapaa-

miskertaa

PAIKKA: Saimaan Syöpäyhdistys, Lappeenranta

JÄRJESTÄJÄ: Saimaan Syöpäyhdistys

”Yllätyin siitä, että pystyin liikkumaan paremmin kuin uskoin.”

”Sain kurssilta innostusta liikkumiseen.”



LIKUNNALLINEN AVOKURSSI SYÖPÄÄN SAIRASTUNEILLE

Kurssilla pääset vahvistamaan omaa hyvinvointiasi. Saat rohkaisua liikkumiseen ja terveiden elintapojen toteuttamiseen. Kurssilla pääset kokeilemaan erilaisia liikuntalajeja sekä keskustelemaan asiantuntijoiden ja vertaisten kanssa. Kurssi on tarkoitettu syöpään sairastuneille, jotka kaipaavat keinoja oman hyvinvoinnin lisäämiseen.

AIKA: 17.9.2024 Kurssitapaamiset seitsemän kertaa tiistai-iltaisin ja seurantatapaaminen 26.11.2024

PAIKKA: Keski-Suomen Syöpäyhdistys, Jyväskylä ja alueen eri liikuntapaikat
JÄRJESTÄJÄ: Keski-Suomen Syöpäyhdistys



LIKKEELLÄ ELÄMÄSSÄ -KURSSI SYÖPÄÄN SAIRASTUNEILLE

Tanssi-liiketerapia on kehon, liikkeen ja keskustelun yhdistävä luova taideterapia-muoto. Kurssin ohjaa koulutettu tanssi-liiketerapeutti. Kurssilla käsittelet liikkeen ja keskustelun avulla ajatuksiasi ja kokemuksia, opit ymmärtämään kehon ja mielen yhteyttä ja suhtautumaan armollisemmin omaan kehoosi. Osallistuminen ei edellytä aiempaa tanssikokemusta.

AIKA tiistai-iltaisin 24.9.–3.12.2024 klo 16–18.30
PAIKKA: Tampere

JÄRJESTÄJÄ: Pirkanmaan Syöpäyhdistys
Huom! Kurssille haetaan sähköisellä hakulomakkeella, jonka saat osoitteesta www.pirsy.fi/lomakkeet



KUNNON EVÄÄT – LIKUNNALLINEN JA HYVINVOINTIA TUKEVA AVOKUNTOUTUSKURSSI

Kurssi antaa valmiuksia oman kuntosi kehittämiseen, hyvinvointiasi parantamiseen sekä terveyttä tukevaan ravitsemukseen. Kurssi on tarkoitettu naisille ja miehille, joiden syöpähoidot ovat päättyneet ja joiden sairastumisesta on alle kaksi vuotta.

AIKA: 26.9.2024 klo 17–19.30, 3.10. 2024 klo 17–19.30, 10.10., 17.10., 24.10., 31.10. ja 7.11.2024 klo 17–18.30 ISLO:n tunnit

14.11.2024 klo 17–19.30, 21.11.2024 klo 17–20
Martat sekä seurantatapaaminen tammikuussa 2025 klo 17–20

PAIKKA: Liikuntaopisto ISLO:n ja Marttojen tilat, Joensuu
JÄRJESTÄJÄ: Pohjois-Karjalan Syöpäyhdistys



LIKKEELLÄ ELÄMÄSSÄ -TANSI-LIKETERAPIAA SYÖVÄN SAIRASTANEILLE

Tanssi-liiketerapia on kehon, liikkeen ja keskustelun yhdistävä luova taideterapia-muoto. Kurssin ohjaa koulutettu tanssi-liiketerapeutti. Kurssilla käsittelet liikkeen ja keskustelun avulla ajatuksiasi ja kokemuksia, opit ymmärtämään kehon ja mielen yhteyttä ja suhtautumaan armollisemmin omaan kehoosi. Osallistuminen ei edellytä aiempaa tanssikokemusta.

AIKA: tiistaisin 1.10.–3.12. 10 tapaamista 90 min.

PAIKKA: Pori
JÄRJESTÄJÄ: Satakunnan Syöpäyhdistys



ELINVOIMAA LIKUNNASTA -KURSSI SYÖVÄN SAIRASTANEILLE JA HEIDÄN LÄHEISILLEEN

Kurssilta saat tukea omien voimavarojesi vahvistamiseen ja arjessa jaksamiseen hoitojen jälkeen. Kurssi edellyttää sellaista fyysistä kuntoa, että jaksat osallistua kurssin monipuolisiin päivittäisiin liikunta-aktiviteetteihin. Voit osallistua kurssille yhdessä puolisoasi tai läheisen kanssa.

AIKA: 28.10.–1.11.2024

PAIKKA: Meri-Karinan hyvinvointikeskus, Turku
JÄRJESTÄJÄ: Lounais-Suomen Syöpäyhdistys



LIKKEELLÄ ELÄMÄSSÄ -TANSI-LIKETERAPIAKURSSI SYÖPÄÄN SAIRASTUNEILLE

Tanssi-liiketerapia on kehon, liikkeen ja keskustelun yhdistävä luova taideterapia-muoto. Kurssin ohjaa koulutettu tanssi-liiketerapeutti. Kurssilla käsittelet liikkeen ja keskustelun avulla ajatuksiasi ja kokemuksia, opit ymmärtämään kehon ja mielen yhteyttä ja suhtautumaan armollisemmin omaan kehoosi. Osallistuminen ei edellytä aiempaa tanssikokemusta.

AIKA: syys-joulukuu 2024, 10 kertaa
PAIKKA: Helsinki

JÄRJESTÄJÄ: Rintasyöpäyhdistys – Europa Donna Finland

”Koin pitkästä aikaa liikkumisen iloa.”

”Kurssilta tuli hyviä vinkkejä arkiliikunnan lisäämiseen.”



Voimaa luonnosta ja luovuudesta

26

TARTU SIVELTIMEEN TAI PYSÄHDY LUONNON KESKELLE. Avaa aistit ja päästä mielikuvituksesi valloilleen. Luova tekeminen ja luonnossa hiljentymisen ovat mitä parhaimpia tapoja käsitellä omaa sisäistä maailmaa, ajatuksia, tunteita ja kokemuksia. Näillä kursseilla pääset tekemisen ja toiminnan pariin sekä nauttimaan lähiympäristöstä ja luonnosta. Mitään taiteilijoita ei luovuuteen kannustavilla kursseilla silti etsitä. Voit tulla juuri niillä tiedolla ja taidoilla, joita sinulla on.

Luovan ja rentouttavan ohjelman lisäksi kursseilla etsitään uusia voimavaroja ja opitaan keinoja, joilla selviytyä syövän tuomasta elämänmuutoksesta. Saat käytännön työkaluja arkisiinkin pulmiin ja apua tunteiden käsittelyyn. Myös vertaistuki on tärkeässä roolissa. Samassa tilanteessa olevien ihmisten kohtaaminen on usein kullanarvoista.

”Löysin keinoja tunteiden
työstämiseen taiteen
avulla.”



OMA MATKANI

Kurssi tarjoaa sinulle mahdollisuuden tehdä luovaa tutkimusmatkaa oman elämän eri vaiheisiin rennossa ja turvallisessa ilmapiirissä yhdessä toisten kanssa. Kurssilla käytetään monipuolisesti erilaisia taideterapeuttisia menetelmiä. Kurssi on tarkoitettu syöpään sairastuneille, joiden syöpähoitot ovat päättyneet alle 5-vuotta sitten tai jotka sairastavat kroonista syöpää ja haluavat lähteä tutkimaan omaa elämää taideterapeuttisten keinojen avulla.

AIKA: tiistaisin klo 17–20 12.3., 19.3., 26.3., 2.4., 16.4., 23.4., 7.5., 14.5.2024 ja jatkotapaaminen elokuussa 2024

PAIKKA: Verkatehdas, Hämeenlinna.

JÄRJESTÄJÄ: Etelä-Suomen Syöpäyhdistys

KUVATAIDEPAINOTTEINEN YKSILÖKURSSI SYÖPÄÄN SAIRASTUNEILLE

Kurssilla pääset tutustumaan taideterapeuttiseen työskentelyyn ja löydät uusia keinoja käsitellä sairauttasi. Kurssi on tarkoitettu syöpään sairastuneille, jotka haluavat käsitellä sairauttaan luovin menetelmin. Majoittuminen kurssilla tapahtuu jaetuissa kahden hengen huoneissa.

AIKA: 2.–5.4.2024

PAIKKA: Meri-Karinan hyvinvointikeskus, Turku

JÄRJESTÄJÄ: Lounais-Suomen Syöpäyhdistys

VOIMAA LUONNOSTA JA TAITEESTA AVOKURSSI

Kurssin aikana pääset kokemaan lähialueilla ja luonnossa liikkuksen virkistäviä vaikutuksia. Omia voimavaroja etsitään myös luovin menetelmin, kuten piirtäen ja maalaten. Aiempaa kokemusta taiteen tekemisestä ei tarvita. Kurssi on tarkoitettu syöpää sairastaville/sairastaneille.

AIKA: 2.4., 9.4., 16.4., 23.4., 7.5., 14.5., 21.5., 28.5. klo 16.30–19

PAIKKA: Pohjois-Savon Syöpäyhdistys ja lähiympäristö

JÄRJESTÄJÄ: Pohjois-Savon Syöpäyhdistys

VOIMAA TAITEESTA

Kurssilla tutkit omaa elämäkertaasi ja sairastumistasi taideterapeuttisten menetelmien ja keskustelujen avulla. Kurssilla löydät uusia näkökulmia, saat vertaistukea ja irtioton arjesta. Taidetyöskentelyyn virittäydytään kehollisten harjoitteiden kautta. Taidetyöskentelyn lomassa on mahdollisuus yksilökeskusteluihin sairaanhoitajan kanssa.

AIKA: 11.–13.10.2024

PAIKKA: Satakunnan Syöpäyhdistys, Pori

JÄRJESTÄJÄ: Satakunnan Syöpäyhdistys



”Huomasin,
että voimavaroja
voi löytää niin
luonnosta,
luomistyöstä kuin
lähellä olevista
ihmisistä.”

”Saimme neuvoja lasten tunnetaitojen tukemiseen ja harjoitteluun.”



Kurssiteema 4

LÄHEISTEN KURSSIT

PERHEKURSSIT

LASTEN JA NUORTEN RYHMÄT & NUORTEN KURSSIT

Koko perheen sairaus – läheinen, mitä sinulle kuuluu?

31

LÄHEINEN, HUOMAATKO: syöpä on raskasta sinullekin. Pohdit ehkä, miten selviydyt, kun kannat huolta läheisesi voinnista ja jaksamisesta arjen pyörytyksessä. Haluat auttaa ja tukea, mutta sekin vie paljon voimia.

Syöpään sairastuneen perheenjäsenet ja läheiset tarvitsevat joskus jopa enemmän tukea kuin itse sairastunut. Välillä täytyykin ajatella myös omaa jaksamistaan: mitä minulle kuuluu, mitä minä haluan?

Läheisten kursseille voit tulla yksin, ilman sairastunutta perheenjäsentäsi. Näillä kursseilla huomio on hetken kokonaan sinussa, tuenantajassa ja vierellä kulkijassa. Pääset kohtaamaan muita sairastuneiden läheisiä, opit keinoja selviytyä sairauden tuomasta elämänmuutoksesta, saat tietoa ja käytännön vinkkejä arkeen.

Perhekurssit on suunnattu koko perheelle tai vanhemmille, joilla on alaikäisiä lapsia. Kursseilla suuntaamme katseen sosiaalisiin suhteisiin ja vahvistamme perheen omia voimavaroja. Mitä perheelle kuuluu, kun lapsi tai vanhempi sairastuu? Miten sairaudesta puhutaan lapsen kanssa? Tai miten käsitellä lapsen vakavaa sairastumista? Mitä sairaus tekee vanhemmuudelle? Kursseilla tapaatte muita perheitä, joita vakava sairaus on kohdannut. Opite myös keinoja selviytyä sairauden tuomasta elämänmuutoksesta, saatte tietoa ja käytännön vinkkejä arkeen.

HEI VANHEMPI, huomaathan myös *lasten ja nuorten ryhmät!*

Lasten ja nuorten ryhmät & nuorten kurssit on tarkoitettu eri-ikäisille lapsille ja nuorille. Järjestämme ryhmiä esimerkiksi lapsille, joiden vanhempi tai sisarus sairastaa syöpää tai on menehtynyt syöpään. Osa ryhmistä toteutuu etämenetelmin ja osa paikan päällä syöpäyhdistyksen tiloissa. Ryhmissä lapset ja nuoret saavat tukea mm. tunnetaitojen oppimiseen tekemisen ja juttelun avulla. Ryhmissä lasta tuetaan tunnistamaan omia voimavaroja ja vahvuuksia.

Läheisten kurssit

RINNALLAKULKIJAT -KURSSI LÄHEISILLE

Kun syöpäsairaalla on syöpähoidot käynnissä, myös sinun jaksamisesi läheisenä voi olla koetuksella. Kurssilla saat keskustella läheisen syöpään sairastumiseen liittyvistä kokemuksista. Kurssi vahvistaa läheisten voimavaroja ja auttaa löytämään keinoja, joilla huolehtia omasta hyvinvoinnista ja jaksamisesta syöpään sairastuneen rinnalla.

AIKA: keskiviikkoisin klo 17–19, 6.3.–3.4.2024, seurantatapaaminen n. 2 kk kuluttua

PAIKKA: Tampere

JÄRJESTÄJÄ: Pirkanmaan Syöpäyhdistys
Huom! Kurssille haetaan sähköisellä hakulomakkeella, jonka saat osoitteesta www.pirsy.fi/lomakkeet

”Sain keinoja arkeen, työkaluja oman mielen hallintaan.”

Perhekurssit

KUN VANHEMPI SAIRASTAA SYÖPÄÄ -VERKKOKURSSI

Kun vanhempi sairastaa syöpää -verkkokurssi on suunnattu perheille, joissa on alaikäisiä lapsia ja vanhempi on sairastunut syöpään. Kurssi antaa perheen aikuisille tietoa siitä, miten syöpään sairastuminen vaikuttaa perheeseen sekä keinoja perheen ja arjen hyvinvoinnin tukemiseen.

AIKA: Ajasta ja paikasta riippumaton verkkokurssi

PAIKKA: <https://kaikkisyovasta.fi/palvelut/kun-vanhempi-sairastaa-syopa/>

JÄRJESTÄJÄ: Suomen Syöpäyhdistys

LEVINNYTTÄ RINTASYÖPÄÄ SAIRASTAVIEN PERHEKURSSI

Kurssilla saatte tukea koko perheen hyvinvointiin ja jaksamiseen, kun vakava sairaus on jatkuvasti läsnä. Lapsille ja vanhemmille on sekä yhteistä, että omaa ohjelmaa. Kurssi on tarkoitettu perheille, joissa toinen vanhemmista sairastaa levinnyttä rintasyöpää ja perheessä on alaikäisiä lapsia.

AIKA: 10.–14.6.2024

PAIKKA: Meri-Karinan hyvinvointikeskus, Turku
JÄRJESTÄJÄ: Rintasyöpäyhdistys – Europa Donna Finland ja Lounais-Suomen Syöpäyhdistys

PERHEKURSSI SYÖPÄÄN SAIRASTUNEILLE JA HEIDÄN PERHEILLEEN

Kurssilla käsittelette sairaudesta selviytymistä ja etsitte uusia voimavaroja perheenä. Kurssi lisää ymmärrystä perheenjäsenen vaikean sairauden vaikutusta koko perheen hyvinvointiin. Kurssi on tarkoitettu perheille, joissa toinen vanhemmista on sairastunut syöpään ja joissa on alaikäisiä lapsia. Lapsille on kurssilla myös omaa ohjelmaa.

AIKA: 15.–19.7.2024

PAIKKA: Meri-Karinan hyvinvointikeskus, Turku

JÄRJESTÄJÄ: Lounais-Suomen Syöpäyhdistys

SYÖPÄ RUUHKAVUOSINA -AVOKURSSI SYÖPÄÄ SAIRASTAVILLE ÄIDEILLE, JOILLA ON ALAIKÄISIÄ LAPSLIA

Kurssilla käyt läpi elämän eri osa-alueita ja pyrit löytämään keinoja arjessa selviytymiseen sairauden kanssa. Kurssilla pohditaan lasten tilannetta ja miten käsitellä sairautta ikätason mukaisesti. Kurssi on tarkoitettu syöpää sairastaville äideille, joilla on alaikäisiä lapsia.

AIKA: Syksyn 2024 aikana, aikataulu täsmentyy myöhemmin. Kurssitapaamiset kuusi kertaa ja yksi jatkotapaaminen

PAIKKA: Etelä-Suomen Syöpäyhdistys, Helsinki

JÄRJESTÄJÄ: Etelä-Suomen Syöpäyhdistys

SURURYHMÄ PUOLISONSA MENETTÄNEILLE LAPSIPERHEIDEN VANHEMMILLE

Ryhmästä saat tiedon ja keskustelun kautta tukea surun käsittelyyn ja sen kanssa elämiseen. Kurssilla käsitellään menetykseen liittyviä tunteita, jaksamisen keinoja, lasten tukemista ja arjen rakentamista. Kurssilla saat vertaistukea samassa elämäntilanteessa olevilta. Kurssi on tarkoitettu puolisonsa syöpään menettäneille lapsiperheiden vanhemmille, kun puolison kuolemasta on kulunut 3–12 kk ja edessä on uuden arjen rakentaminen yhden tai useamman alaikäisen lapsen kanssa. Ryhmä ei sovellu akuutissa kriisissä tai välittömästi menetyksen jälkeen.

AIKA: tiistaisin klo 16–18 23.4., 30.4., 7.5., 14.5. ja 21.5.2024 Lisäksi seurantatapaaminen n. 2 kk kuluttua

PAIKKA: Tampere

JÄRJESTÄJÄ: Pirkanmaan Syöpäyhdistys
Huom! Kurssille haetaan sähköisellä hakulomakkeella, jonka saat osoitteesta www.pirsy.fi/lomakkeet

”Lapsi on oppinut säatelemään tunteitaan paremmin, hän tunnistaa tunteensa paremmin ja osaa puhua niistä.”



Perhekurssit



LAPSENSA MENETTÄNEIDEN PERHEKURSSI

Kurssilta saat tukea suruprosessiin ja helpotusta normaaliin arkeen palautumiseen. Kurssi auttaa perheenjäseniä käsittelemään omia tunteita turvallisessa ilmapiirissä. Kurssilla ei käsitellä akuuttia kriisiä, mutta tarjotaan kriisin jälkeistä ammatillista tukea. Lasten kanssa surua käsitellään ikätaso huomioiden toiminnallisin menetelmin. Keskeistä on perheen lasten huomioiminen. Lapsille tulee kokemus, että he eivät ole raskaassa tilanteessaan yksin, on muitakin lapsia, jotka ovat kokeneet saman.

AIKA: 26.–28.4.2024

PAIKKA: Hotelli Rauhalahdi, Kuopio

JÄRJESTÄJÄ: SYLVA



VERTAISTUESTA VOIMAA SURUUN, SURUKURSSI LÄHEISENSÄ SYÖPÄKUOLEMAN KOKENEILLE LESKILLE JA LAPSILLE

Kurssi on tarkoitettu läheisensä syöpäkuoleman kokeneille nuorille leskille ja heidän lapsilleen. Kurssi tarjoaa tukea omien voimavarojen vahvistamiseen ja arjessa jaksamiseen. Aikuisten ryhmätöimintojen aikana lapsilla on omaa ohjattua toimintaa sekä mahdollisuus käsitellä vanhemman menetystä vertaisryhmässä.

AIKA: 29.11.–1.12.2024

PAIKKA: Meri-Karinan hyvinvointikeskus, Turku

JÄRJESTÄJÄ: Lounais-Suomen Syöpäyhdistys

”Kurssilla pääsi kohtaamaan muita perheitä, joilla on sama tilanne.”



Lasten ryhmät



TUNNETAITORYHMÄT LAPSILLE JA NUORILLE

Tunnetaitoryhmä on tarkoitettu lapsille ja nuorille, joiden perheenjäsen sairastaa tai on sairastanut syöpää. Ryhmä on tarkoitettu lapsille, jotka ovat kiinnostuneita harjoittelemaan mm. tunteiden tunnistamista, säatelemistä ja käsittelemistä. Ryhmä tukee lapsen itsetuntoa ja lapsi kokee omat vaikutusmahdollisuutensa omaan oloonsa suurempana kuin ennen kurssia. Tunnetaitoryhmästä saa vinkkejä ja työkaluja käsitellä tunteita myös ryhmän jälkeen. Tunnetaitoryhmiin osallistuvia yhdistää samankaltainen kokemus perhettä kohdanneesta vakavasta sairaudesta.

AIKA: Tunnetaitoryhmä 7–12-vuotiaille lapsille, joiden sisarus sairastaa syöpää. Viikoittaiset kokoontumiset 8 kertaa torstaisin 1.2.–21.3.2024 klo 17–18.30.

AIKA: Tunnetaitoryhmä 4–6-vuotiaille lapsille, joiden vanhempi sairastaa syöpää. Viikoittaiset kokoontumiset 8 kertaa torstaisin 5.9.–24.10.2024 klo 17–18.30.

AIKA: Tunnetaitoryhmä 13–17-vuotiaille nuorille, joiden vanhempi sairastaa syöpää. Viikoittaiset kokoontumiset 8 kertaa torstaisin 31.10.–19.12.2024 klo 17–18.30.

PAIKKA: Meri-Karinan hyvinvointikeskus, Turku

JÄRJESTÄJÄ: Lounais-Suomen Syöpäyhdistys



TUNTEET VERKKOON

Ryhmän tavoitteena on auttaa lasta tunnistamaan selviytymiskeinoja, voimavaroja ja vahvuuksia. Ryhmästä saa työkaluja käsitellä tunteita ja menetystä myös kurssin jälkeen. Etäryhmä on tarkoitettu vanhempansa menettäneille alakouluikäisille lapsille (7–12-vuotiaat).

AIKA: Viikoittaiset verkkotapaamiset kuutena maanantaina 22.4.–27.5. klo 17–18

PAIKKA: Kurssi järjestetään etäkurssina Microsoft Teams-videoyhteydellä, joten voit osallistua kurssille asuinpaikkakunnasta riippumatta.

JÄRJESTÄJÄ: Suomen Syöpäyhdistys & Lounais-Suomen Syöpäyhdistys

Huom! Tälle kurssille on sähköinen hakulinkki, jonka löydät <https://kaikkisyovasta.fi/palvelut/tuki-lapselle-ja-nuorelle/>

”Lapsi odotti ryhmää joka kerta innolla ja selvästi nautti siihen osallistumisesta.”

Kun sairaus ei parane

36

AINA SYÖPÄ EI PARANE, mutta sen eteneminen voidaan pysäyttää tai sitä voidaan hidastaa. Kuten ehkä jo tiedät, oikeiden hoitojen avulla syövän kanssa voi elää vuosia, jopa vuosikymmeniä.

Kroonista tai parantumatonta syöpää sairastava tarvitsee kuitenkin tukea. Kun sairaus kestää pitkään, on omasta hyvinvoinnista huolehtiminen entistä tärkeämpää. Vaikka se ei aina tuntuisi olevan oman prioriteettilistan kärjessä, kannattaa fyysiselle ja psyykkiselle hyvinvoinnille pyhittää aikaa.

Tarjoamme erilaisia kursseja kroonista tai parantumatonta syöpää sairastaville. Näillä kursseilla keskiössä on sinun hyvinvointisi ja jaksamisesi. Kursseilla käsittelemme hoitojen ja sairauden aiheuttamia oireita, itsehoitoa, oikeanlaista ruokavaliota sekä liikunnan ja levon merkitystä.

Kursseilla etsitään myös uusia voimavaroja ja opitaan keinoja, joilla selviytyä syövän tuomasta elämänmuutoksesta. Saat käytännön työkaluja arkisiinkin pulmiin ja apua tunteiden käsittelyyn. Myös vertaistuki on tärkeässä roolissa. Samassa tilanteessa olevien ihmisten kohtaaminen on usein kullannarvoista.

”Sain tietoa sairaudestani, kivunhoidosta ja ravitsemuksesta.”



PARANTUMATONTA SYÖPÄÄ SAIRASTAVIEN PARIKURSSI

Kurssilla pääsette käsittelemään sairauden aiheuttamia kokemuksia ja tunteita yhdessä puolison kanssa. Saatte tietoa oireenmukaisesta hoidosta sekä keinoja arjessa selviämiseen ja voimauttavaa vertaistukea. Kurssi on tarkoitettu parantumatonta syöpää sairastaville ja heidän puolisoilleen.

AIKA: 11.–15.3.2024

PAIKKA: Imatran Kylpylä, Imatra

JÄRJESTÄJÄ: Saimaan Syöpäyhdistys

NÄR CANCERN INTE GÅR ATT BOTA – INDIVIDUELL KURS

Kursen ger dig verktyg att hitta dina egna resurser och sätt att leva i vardagen trots obotlig cancer. Du får information från experter samt kamratstöd från andra i liknande situation.

TID: 8.–11.4.2024

PLATS: Härmä Rehab

ARRANGÖR: Österbottens Cancerförening

PARANTUMATONTA SYÖPÄÄ SAIRASTAVIEN KURSSI SYÖPÄPOTILAILLE JA LÄHEISILLE

Kurssilla löydätte omia ja yhteisiä voimavaroja sekä selviytymiskeinoja haastavaan elämäntilanteeseen. Omaa elämää käsittelette luovien menetelmien, kuten taide- ja tanssiliiketerapian kautta. Tapaatte kurssilla muita samassa tilanteessa olevia. Kurssi on tarkoitettu parantumatonta syöpää sairastaville ja heidän läheiselleen.

AIKA: 19.–21.4.2024

PAIKKA: Noormarkun Ruukki, Pori

JÄRJESTÄJÄ: Satakunnan Syöpäyhdistys

ELÄMÄSSÄ ETEENPÄIN – KURSSI PITKÄAIKAISTA JA/TAI LEVINNYTTÄ SYÖPÄÄ SAIRASTAVILLE

Kurssin aikana keskityt omien voimavarojen löytämiseen ja niiden vahvistamiseen, jotta voit elää mahdollisimman hyvää elämää. Saat myös tietoa pitkäaikaisen tai levinneen syövän hoidosta ja seurannasta sekä vertaistukea muilta samassa tilanteessa olevilta.

AIKA: 20.–24.5.2024

PAIKKA: Peurunka, Laukaa

JÄRJESTÄJÄ: Keski-Suomen Syöpäyhdistys

KUN SYÖPÄ EI PARANE -YKSILÖKURSSI

Kurssilla saat tietoa, tukea ja keinoja sairauden käsittelemiseen ja sen kanssa elämiseen. Pääset jakamaan ajatuksia ja tunteita muiden samassa tilanteessa olevien kanssa. Kurssi on tarkoitettu parantumatonta syöpää sairastaville.

AIKA: 26.–28.8.2024

PAIKKA: Härmän kuntoutuskeskus

JÄRJESTÄJÄ: Pohjanmaan Syöpäyhdistys

VARAVOIMAA – HYVINVOINTIA TUKEVA KURSSI PARANTUMATONTA SYÖPÄÄ SAIRASTAVILLE JA LÄHEISILLE

Kurssilla vahvistetaan sairastuneen ja läheisen voimavaroja ja tuetaan kokonaisvaltaista hyvinvointia. Kurssiohjelma sisältää rentoutus – ja tietoisuustaitoharjoituksia sekä toiminnallisia tehtäviä, jotka tukevat ryhmäkeskusteluja. Kurssilla liikutaan luonnossa lempeästi itseä ja aisteja kuunnellen.

AIKA: 2.–5.9.2024

PAIKKA: Hotelli-ravintola Niittyrinta, Niittylahti

JÄRJESTÄJÄ: Pohjois-Karjalan Syöpäyhdistys

PARANTUMATONTA SYÖPÄÄ SAIRASTAVIEN PARIKURSSI

Kurssilla pääsette käsittelemään sairauden aiheuttamia kokemuksia ja tunteita yhdessä puolison kanssa. Saatte tietoa oireenmukaisesta hoidosta sekä keinoja arjessa selviämiseen ja voimauttavaa vertaistukea. Kurssi on tarkoitettu parantumatonta syöpää sairastaville ja heidän puolisoilleen.

AIKA: 9.–13.9.2024

PAIKKA: Imatran Kylpylä, Imatra

JÄRJESTÄJÄ: Saimaan Syöpäyhdistys

"Ymmärsin, että syövän kanssa voi elää."



Surun kanssa elämässä eteenpäin

JA SITTE YHTENÄ PÄIVÄNÄ SURU TULI VIERELLENI. Sen ei ehkä pitänyt yllättää, mutta sitten kuitenkin.

Kun syöpää ei voida parantaa ja sairaus vie läheisen ihmisen, suru täyttää elämän. Kukaan ei vältty menetyksiltä, mutta se ei tee asiasta yhtään helpompaa. Läheisen menettäminen voi tuntua siltä kuin omakin elämä loppuisi. Kaikki voi tuntua merkityksettömältä, ontolta. Tai sitten voi iskeä ahdistus siitä, että ei tunnu riittävän pahalta.

Jokainen suree omalla tavallaan. Omat reaktiot läheisen kuolemaan voivat yllättää. Suru voi ilmetä ja yhtä lailla helpottua hyvin erilaisilla tavoilla.

Suru ei ole sairaus, mutta se on vakava riski hyvinvoinnille ja jopa terveydelle. Tukea kannattaa hakea, jos hiukankin tuntuu, että tästä ei nyt selvitä omin voimin.

Tarjoamme erilaisia kursseja läheisensä menettäneille. Kursseilla käsitellään surua eri tavoin ja tutustutaan suruprosessiin sekä keskustellaan surun aiheuttamasta kriisistä. Emme yritä neuvoa oikeaa tapaa surra, vaan haluamme tarjota erilaisia välineitä surun käsittelyyn. Kursseilla opastetaan myös arjen pyörittämiseen surun keskellä ja ennen muuta kohdataan muita, jotka ovat menettäneet läheisensä syöväle. Toisten surevien ihmisten kanssa keskustelu tuo usein suurta lohtua.

Myös toivo ja tulevaisuus ovat läsnä näillä kursseilla. Miten hyväksyä läheisen kuolema? Miten jatkaa tästä eteenpäin?

”Huomasin, etten ole yksin surun kanssa, muut käyvät läpi samoja asioita.”



MINUN SURUNI, SURUKURSSI SYÖPÄÄN KUOLLEIDEN LÄHEISILLE

Kurssilla pääset käsittelemään läheisen kuolemaan liittyviä tunteita, löydät voimavaroja ja keinoja arjessa selviytymiseen. Kurssilla saat vertaistukea samassa elämäntilanteessa olevilta. Kurssi on tarkoitettu syöpään kuolleiden läheisille.

AIKA: 25.–28.4.2024

PAIKKA: Imatran kylpylä, Imatra

JÄRJESTÄJÄ: Saimaan Syöpäyhdistys



TILLSAMMANS I SORGEN -KURS

Syftet med kursen är att hjälpa dig att klara med dina egna resurser och för att få kamratstöd i den utmanande livssituationen. Kursens program innehåller samtal, musik, konstterapi och friluftsliv i fina naturen men fram för allt att få umgås med dem som har upplevt samma sak. Kursen är riktad för dig som har förlorat din make/maka i cancer.

TID: 6.–9.5.2024

PLATS: Alskathemmet, Iskmo Korsholm

ARRANGÖR: Österbottens Cancerförening



LUONNOSTA JA VERTAISTUESTA VOIMAA SURUUN -KURSSI SYÖPÄÄN MENEHTYNEIDEN LÄHEISILLE

Kurssilla saat tukea suruusi ja keinoja käsitellä tunteitasi. Kurssilla hyödynnetään taide- ja luontolähtöisiä menetelmiä. Kurssi on tarkoitettu sinulle, joka olet menettänyt läheisesi viimeisen kolmen vuoden aikana.

AIKA: 26.–29.8.2024

PAIKKA: Puhjonrannan kurssikeskus, Valkeala

JÄRJESTÄJÄ: Kymenlaakson Syöpäyhdistys



LÄHEISENSÄ SYÖPÄÄN MENETTÄNEIDEN KURSSI

Kurssilla saat tukea suruusi ja keinoja arkeen. Kurssi vahvistaa voimavaroja ja tarjoaa mahdollisuuden vertaistukeen kauniissa Kiiminkijoen maisemissa. Kurssilla saa vertaistukea ja voi puhua surusta/ menetyksestä ja muista tunteista luottamuksellisessa ilmapiirissä.

AIKA: 29.8.–1.9.2024

PAIKKA: Lomakoti Onnela, Haukipudas

JÄRJESTÄJÄ: Pohjois-Suomen Syöpäyhdistys



VERTAISTUESTA VOIMAA SURUUN -KURSSI PUOLISONSÄ SYÖPÄÄN MENETTÄNEILLE

Kurssilla vahvistat omia voimavaroja päästäksesi eteenpäin haastavassa elämäntilanteessa. Pääset jakamaan ajatuksia ja tunteita muiden samankaltaisessa tilanteessa olevien kanssa. Kurssi sisältää keskusteluja, musiikkia, taideterapiaa ja luontoelämyksiä. Kurssi on tarkoitettu puolisonsa syöpään menettäneille.

AIKA: 2.–5.9.2024

PAIKKA: Leirikeskus Alskathemmet, Iskmo Mustasaari

JÄRJESTÄJÄ: Pohjanmaan Syöpäyhdistys ja Satakunnan Syöpäyhdistys



VERTAISTUESTA VOIMAA SURUUN

Kurssilla pääset käsittelemään läheisen kuolemaan liittyviä tunteita, löydät voimavaroja ja keinoja arjessa jaksamiseen. Kurssi sisältää keskusteluja, taideterapiaa, rentoutumista ja kulinaarisia nautintoja historiallisessa ruukkimiljöössä. Kurssi on tarkoitettu läheisensä syöpään menettäneille.

AIKA: 20.–22.9.2024

PAIKKA: Noormarkun Ruukki, Pori

JÄRJESTÄJÄ: Satakunnan Syöpäyhdistys



MINÄ JA SURUNI

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.

AIKA: 22.–24.11.2024

PAIKKA: Hotelli-ravintola Niittyrauta, Niittylahti

JÄRJESTÄJÄ: Pohjois-Karjalan Syöpäyhdistys



MINUN SURUNI, SURUKURSSI SYÖPÄÄN KUOLLEIDEN LÄHEISILLE

Kurssilla pääset käsittelemään läheisen kuolemaan liittyviä tunteita, löydät voimavaroja ja keinoja arjessa selviytymiseen. Kurssilla saat vertaistukea samassa elämäntilanteessa olevilta. Kurssi on tarkoitettu syöpään kuolleiden läheisille.

AIKA: 21.–24.11.2024

PAIKKA: Imatran kylpylä, Imatra

JÄRJESTÄJÄ: Saimaan Syöpäyhdistys



”Kurssilla sain keinoja
surun käsittelemiseen.”

”Kurssi loi minuun
uskoa ja vahvuutta.”

Lomaillakin saa

SAIRAUDEN VOI VÄLILLÄ MYÖS UNOHTAA.

Niin jopa kannattaa tehdä. Nauttia ja lomailla kuten muut. Rentoutua, kerätä voimia ja viettää aikaa esimerkiksi perheen kanssa mukavassa ympäristössä.

Tarjoamme syöpään sairastuneille ja heidän perheilleen erilaisia virkistyslomia ja lomaviikkoja. Niitä järjestetään ympäri Suomea läpi vuoden. Lomaviikoissa on tyypillisesti omavastuuosuus, joten niistä joudut maksamaan itse hieman. Tarkemmat tiedot ja hakuohjeet löydät kunkin loman kohdalta.

Lomilla järjestetään monipuolista yhteistä ohjelmaa, kuten luonnossa liikkumista, uusien lajien kokeilua, pelejä ja illanviettoja. Samassa tilanteessa olevien ihmisten kohtaaminen on myös tärkeässä roolissa. Majointus, ruokailut ja erilaiset harrastusmahdollisuudet sisältyvät lomien hintaan.

Lomaviikoissa saattaa olla omavastuuosuus, jolloin joudut maksamaan siitä hieman itse. Tarkemmat tiedot ja hakuohjeet löydät kunkin loman kohdalta.





Syöpään sairastuneiden ja heidän läheistensä lomaviikot

OLET LÄMPIMÄSTI TERVETULLUT mukaan lomaviikoille, joita järjestää Hyvinvointilomat ry! Lomien tarkoitus on tarjota mahdollisuus lepoon, virkistytymiseen sekä irtiottoon arjesta.

Vuonna 2024 tarjolla on kolme lomaa syöpään sairastuneille ihmisille ja heidän läheisilleen. Loman aikana pääset osallistumaan monenlaiseen yhteiseen ohjelmaan ja saat mahdollisuuden omaan aikaan. Kiireen tuntua lomilla pyrimme välttämään, joten lomaohjelmissa on huomioitu myös oman ajan merkitys.

Tuetut lomat myönnetään taloudellisin, terveydellisin ja sosiaalisin perustein ensikertalaisuus huomioiden. Lomalle hakeminen ei edellytä syöpäyhdistyksen jäsenyyttä.

Tuettua lomaa ei myönnetä toistuvasti samoille hakijoille. Henkilökohtainen tuettu loma voidaan myöntää enintään kolme kertaa kymmenen vuoden aikana. Lomia ei myönnetä peräkkäisinä vuosina.

Loman omavastuuosuus on Ruissalon Kylpylässä 130 € / aikuinen / 5 vrk ja Liikuntakeskus Pajulahdessa 125 € / aikuinen / 5 vrk. Alle 16-vuotiaat pääsevät perhelomille maksutta huoltajan tai isovanhemman seurassa. Hinta sisältää täysihoidon, majoituksen kahden hengen huoneessa ja perhelomilla perhehuoneissa sekä ohjelman. Matkakulut ovat omakustanteisia.

- **Lapsiperheloma Liikuntakeskus Pajulahdessa**, 30.6.–5.7.2024 (hakuaika 1.2.–31.3.2024). Yhteistyössä Suomen Syöpäpotilaat ry:n kanssa. Lapsiperhelomalle voivat hakea myös isovanhemmat lastenlastensa kanssa. Sähköisen hakemuslomakkeen löydät osoitteesta: <https://lotu.lomajarjestot.fi/calendar/HYVINVOINT/>
 - **Yhdessä enemmän -loma Ruissalon Kylpylässä**, 18.–23.3.2024 (hakuaika 23.10.–31.12.2023). Yhteistyössä Suomen Syöpäpotilaat ry:n kanssa. Loma on suunniteltu aikuisille. Sähköisen hakemuslomakkeen löydät osoitteesta: <https://lotu.lomajarjestot.fi/calendar/HYVINVOINT/>
 - **Yhdessä enemmän -loma Liikuntakeskus Pajulahdessa**, 22.–27.9.2024 (hakuaika 22.4.–23.6.2024). Yhteistyössä Suomen Syöpäpotilaat ry:n kanssa. Loma on suunniteltu aikuisille. Sähköisen hakemuslomakkeen löydät osoitteesta: <https://lotu.lomajarjestot.fi/calendar/HYVINVOINT/>
- Lisätietoa lomista: Hyvinvointilomat ry (www.hyvinvointilomat.fi). Paperisen hakulomakkeen voi tilata toimistolta puhelimitse tai sähköpostilla. Heräsikö kysyttävää? Otathan yhteyttä Hyvinvointilomat ry:n toimistoon: puh. 010 830 3400 (ma–pe klo 9–12) tai toimisto@hyvinvointilomat.fi

Rintasyöpäpotilaiden lomat

Tule rentoutumaan, keräämään voimia ja virkistymään Rintasyöpäyhdistys Europa Donna Finlandin yhteistyössä Maaseudun Terveys- ja Lomahuollon kanssa järjestämille lomille.

Loman omavastuuosuus on aikuisilta 25 euroa per henkilö per vuorokausi. Alle 17-vuotiaat pääsevät maksutta. Lomaan sisältyy täysihoidto, majoitus kahden hengen huoneessa tai perhelomilla perhekoon mukaisissa huoneissa/kuoneistoissa, ryhmäkohtainen ohjelma, yleinen vapaa-ajan ohjelma sekä lomapaikan allasosaston ja kuntosalin käyttö.

VERTAISLOMA LEVINNYTTÄ RINTASYÖPÄÄ SAIRASTAVILLE

- Loma levinnyttä rintasyöpää sairastaville, omatoimisille aikuisille. Lomalla voit osallistua yhteiseen ohjelmaan ja saat vertaistukea.
- 08.04.2024–13.04.2024 Lehmirannan lomakeskus. Hakuaika päättyy 8.1.2024.

VERTAISLOMA LAPSIPERHEILLE

- Loma on tarkoitettu lapsiperheille, joissa vanhempi on sairastunut rintasyöpään. Ohjelmaa on sekä perheen vanhemmille että lapsille ja nuorille, yhdessä ja erikseen.
- 14.07.2024–19.07.2024 Kuortaneen urheiluopisto. Rintasyöpäpotilaat perheineen. Hakuaika päättyy 14.4.2023.

Hae mukaan täyttämällä sähköinen hakulomake osoitteessa www.mtlh.fi. Voit myös tulostaa ja postittaa hakulomakkeen. Tarkemmat ohjeet löydät verkosta www.mtlh.fi
Kysyttävää? Otathan yhteyttä Rintasyöpäyhdistykseen toimisto@europadonna.fi tai Maaseudun Terveys- ja Lomahuoltoon: lomamat@mtlh.fi

Syöpään sairastuneiden lasten, nuorten ja heidän perheidensä virkistyslomat

Sylva tarjoaa tuettuja viiden päivän lomaa alle 18-vuotiaiden syöpään sairastuneiden lasten ja nuorten perheille.

Sylvan tuetut lomat toteutetaan yhteistyössä Hyvinvointilomat ry:n ja Maaseudun Terveys- ja Lomahuolto ry:n kanssa, STEA:n tuella. Sylva maksaa perheiden omavastuuosuudet.

Lomaan sisältyy majoitus perhekoon mukaisessa huoneessa/kuoneistossa, lomaohjelma ja täysihoidtoruokailut (aamiainen, lounas, päivällinen ja iltapala). Perheet vastaavat itse vakuutuksista, matkajärjestelyistä ja matkakuluista lomapaikkaan. Lomalle pääseminen ei edellytä Sylvan jäsenyyttä.

SYLVA JA HYVINVOINTILOMAT

- 19.–24.2.2024 Vuokatti Sport Resort, 3 perhettä
Sähköinen haku osoitteessa www.hyvinvointilomat.fi 9.10.–30.11.2023
 - 30.6.–5.7.2024 Liikuntakeskus Pajulahti, 3 perhettä
 - Sähköinen haku osoitteessa www.hyvinvointilomat.fi 1.2.–31.3.2024
 - 14.–19.10.2024 Yterin Kylpylähotelli, 3 perhettä
Sähköinen haku osoitteessa www.hyvinvointilomat.fi 1.7.–31.8.2024
- Lomia voi hakea hakuaikana sähköisesti osoitteesta: <https://lotu.lomajarjestot.fi/calendar/HYVINVOINT/> tai paperisella hakulomakkeella. Paperisia lomakkeita voi tulostaa osoitteesta: <https://hyvinvointilomat.fi/hae-lomallem/> tai tilata postitse ottamalla yhteyttä Hyvinvointilomat ry:n toimistoon.

SYLVA JA MAASEUDUN TERVEYS- JA LOMAHUOLTO

- 28.7.2024–2.8.2024 Liikuntakeskus Pajulahti, 10 perhettä
 - Sähköinen haku osoitteessa <https://mtlh.fi/lomat-jarjestoitain/sylva-ry/> Hakuaika päättyy 28.4.2024
- Lomat toteutetaan yhteistyössä Maaseudun Terveys- ja Lomahuollon kanssa STEA:n myöntämällä avustuksella ja Sylvan tuella, joka maksaa perheiden omavastuuosuudet.

VALTAKUNNALLINEN NEUVONTAPALVELU

Kun haluat keskustella syövästä tai sen hoidosta, ota yhteyttä Syöpäjärjestöjen maksuttomaan valtakunnalliseen neuvontapalveluun.

SOITA.

0800 19414
ma, to klo 10–18
ti, ke, pe klo 10–15

KIRJOITA.

neuvonta@cancer.fi

CHATTAILE.

kaikkisyövästä.fi

ETUUSNEUVONTA.

Soita toimeentulo- ja sosiaalietuusasioissa
0800 411 303 ke klo 15–17
etusneuvonta@cancer.fi



Syöpäkipulinja

Syöpäkipuissa neuvontahoitajat ohjaavat tarvittaessa Syöpäkipulinjan puhelinpalveluun.

Syöpäkipulinja palvelee arkisin klo 9–12
numerossa 050 369 6707



 Kuntoutuskeskukset

 Alueellisten yhdistysten
pääpaikkakunnat

 Lomakoti Onnela,
Haukipudas

 Oulu

 Villa Elba,
Kokkola

Alskathemmet,
Mustasaari



 Härmän Kunto-
keskus, Ylihärä /
Härä Rehab

 Vaasa

Kunnonpaikka,
Siilinjärvi



 Kuopio

 Hotelli Rauhalahdi,
Kuopio

Scandic hotel
Laajavuori, Jyväskylä

 Jyväskylä

Peurunka,
Laukaa

Hotelli-ravintola
Niittyranta, Niittylahti



 Joensuu

Ahlströmin
Ruukki,
Noormarkku,
Pori



 Pori

 Tampere

Imatran kylpylä,
Imatra



 Lappeenranta

Hotelli
Nuukio,
Espoo



 Turku

Meri-Karinan
hyvinvointikeskus,
Turku



 Mariehamn

Puhjonranta,
Kouvola



 Helsinki



 Kotka

Kokouspoukama,
Porvoo





Sopeutumisvalmennuskurssi syöpää sairastaville

Kela järjestää sopeutumisvalmennuskursseja syöpää sairastaville aikuisille.

Kurssien tavoitteena on auttaa sairastunutta selviytymään sairauden aiheuttamasta elämänmuutoksesta ja elämään mahdollisimman hyvää elämää sairaudesta huolimatta. Kurssilla toimitaan yleensä ryhmissä. Kurssin ohjelma muotoutuu osallistujien yksilöllisten ja ryhmän yhteisten tavoitteiden mukaan. Kurssiohjelmaa täydennetään tarpeen mukaan yksilöohjauksella.

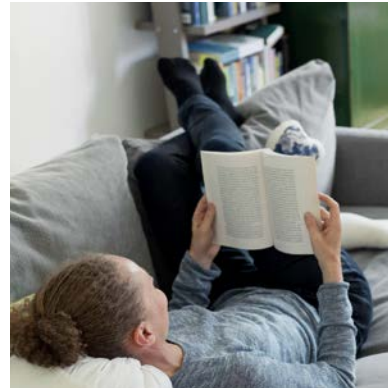
Kenelle kurssi on tarkoitettu?

Aikuisten sopeutumisvalmennuskurssille voi osallistua yksin tai puolison kanssa.

Sopeutumisvalmennuskursseja järjestetään kaikille syöpää sairastaville, mutta osa kursseista on tarkoitettu erityisesti

- rintasyöpää sairastaville
- eturauhassyöpää sairastaville
- hematologista syöpää sairastaville
- ruoansulatuskanavan syöpää sairastaville.

Kurssin tiedoissa on maininta, jos se on tarkoitettu tietyn ikäisille.



Kurssin sisältö

Kurssilta saat

- monipuolista tietoa sairaudesta
- tukea sairauden aiheuttamassa elämänmuutoksessa
- neuvontaa, ohjausta ja keinoja jatkaa mahdollisimman hyvää elämää sairaudesta huolimatta
- taitoja vahvistaa omia voimavarojasi ja elämänhallintaasi
- mahdollisuuden vertaistukeen.

Kursseja järjestetään palveluntuottajan toimipisteessä. Kurssi kestää 5 vuorokautta.

Hakemuslomakkeen saat verkosta osoitteesta www.kela.fi/lomakkeet.

Lisätietoja kuntoutuksen hakemisesta saat osoitteesta www.kela.fi/kuntoutuskurssit.

Kuntoutus on maksutonta, ja siihen voi hakea ympäri vuoden. Jos olet töissä, voit saada kuntoutuksesi ajalta kuntoutusrahaa. Kela korvaa myös kuntoutuksesta aiheutuneita matkakustannuksia.

Lisätietoja kurssista: www.kela.fi/kuntoutuskurssihakue. Käytä hakusanaa ”syöpä”.

Näin haet kurssille

Sopeutumisvalmennuskursseja järjestetään harkinnanvaraisena kuntoutuksena.

Harkinnanvaraisen kuntoutuksen hakemista varten tarvitset lääkärintausunto B:n, jossa sinulle suositellaan kuntoutusta. Lääkärintausunto saa olla korkeintaan vuoden vanha. Hae harkinnanvaraista kuntoutusta lomakkeella KU 132. Toimita täyttämäsi lomake ja lääkärintausunto Kelaan.

Myös Kela järjestää kursseja syöpään sairastuneille

OSA KELAN JÄRJESTÄMISTÄ sopeutumisvalmennuskursseista on tarkoitettu tiettyä syöpää sairastaville ja osa kaikille syöpädiagnoosista riippumatta. Kursseja järjestetään sekä yksilö- ja parikursseina. Kurssin tiedoissa on maininta, mikäli se on tarkoitettu tietyn ikäisille. Kurssien aikana yövytään kurssi- tai kuntoutuskeskuksissa. Hae Kelan kurssille lomakkeella **KU132**. Saat lomakkeen Kelan toimistoista tai kela.fi > *lomakkeet* > *kuntoutus*. Lisää tietoa kursseista ja vapaista kurssipaikoista saat kurssin järjestäjältä. Voit hakea kursseja www.kela.fi/kuntoutuskurssihakue hakusanaa syöpä.

Hae Kelan kurssille lomakkeella **KU132**. Saat lomakkeen Kelan toimistoista tai kela.fi > *lomakkeet* > *kuntoutus*.

Nähdään kursseilla!



SYÖPÄJÄRJESTÖT CANCERORGANISATIONERNA

Unioninkatu 22
00130 Helsinki
puh. / tel. 09 135 331
tiedotus@cancer.fi
www.kaikkisyovasta.fi
www.alltomcancer.fi

Syöpäjärjestöillä tarkoitetaan Suomen
Syöpäyhdistyksen ja Syöpäsäätiön
muodostamaa kokonaisuutta.
Suomen Syöpäyhdistykseen kuuluu
12 alueellista syöpäyhdistystä ja viisi
valtakunnallista potilasjärjestöä.



Syöpäjärjestöt