



Lapin Kilpirauhasyhdistys ry
Rovakatu 23, 2 krs.
96200 Rovaniemi
www.lapinkilpi.com
puheenjohtaja: lapinkilpi@gmail.com
p. 045 137 1008



KERRO JA KUUNTELE



Lapin Kilpirauhasyhdistys ry ja KERRO JA KUUNTELE -projekti – www.lapinkilpi.com

LapinKILPIUUTISET

MIES - Väsyttääkö? Lihotko? Univaikeuksia? Vatsaongelmia? Hiuskato? Lihassärkyä? Kuiva iho? Kuivat silmät? Muistiongelmia? Masentaako?



Mikä on kilpirauhanen?

Kilpirauhanen on noin 25 grammaa painava, perhosen muotoinen rauhanen, joka sijaitsee kaulalla kurkunpään alapuolella. Se valmistaa, varastoi ja vapauttaa verenkiertoon kilpirauhashormoneja, jotka säätelevät koko elimistön aineenvaihduntaa ja elintoimintoja. Kilpirauhanen vaikuttaa aivojen toimintaa, kasvuun, yleiseen vireystasoon, sydämen sykkeeseen, lämmön tuottoon, kolesterolipitoisuuksiin, painoon, lihasvoimaan, muistiin, suolen toimintaan, hiusten hyvinvointiin ja koko elimistön toimintaan.

Lapin Kilpirauhasyhdistys ry on perustettu vuonna 2004. Helmikuussa 2019 tuli kuluneeksi 15 vuotta, alueellista potilasjärjestötyötä Lapissa. [Yhdistyksen historiikki](#) julkaistiin tuolloin e-lehdeksi. Yhdistyksen toiminnan tarkoituksena on edistää kilpirauhas sairauksien tunnettavuutta ja hoitoa sekä kilpirauhas sairaiden fyysistä, psyykkistä ja sosiaalista hyvinvointia Lapissa. Se on Suomen Kilpirauhasliiton pohjoisin 15 alueellisesta jäsenjärjestöstä. Yhdistyksen toimipaikka sijaitsee Rovaniemellä ja sen toimialue on Lapin maakunta. Lapissa on Kelan ja Fimean (2018-2019) tilastotiedon mukaan lähes 10 000 kilpirauhaslääkityksen saajaa, joista jäseninäimme noin 600 henkeä.

Yhdistyksen toiminta on pääosin vapaaehtoistoimintaa, poikkeuksena STEA:n (Sosiaali- ja terveysjärjestöjen avustuskenttä) rahoittama [KERRO JA KUUNTELE –projekti](#) (2017-2020), joka on jatkanut yhdistyksen perustoiminnaksi muotoutunutta asiantuntijatiedon välittämistä ja vertaistuen järjestämistä lappilaisille kilpirauhaspotilaille. Käynnissä on projektin viimeinen toimintavuosi ja sen tarkoituksena on saattaa onnistuneet toiminnot osaksi yhdistyksen toimintaa.

Viestinnän kehittäminen, niin kotisivuilla, kuin sosiaalisessa mediassa, sekä [yhdistyksen esite](#), ovat olleet projektin onnistuneita toimia. Lapin Kilpirauhasyhdistyksen verkkosivuilta löytyy nyt paljon tietoa kilpirauhas sairauksista ja nyt myös tulostettavaan muotoon tallennetut tietopakettit eri [kilpirauhas sairauksista](#) sekä oireiden seuranta ja lääkäriin käyntiä helpottamaan kehitetty [oireidenseurantalomake](#). Tietoa ja vertaistukea tarjotaan lapin kilpirauhas sairaille myös Facebookissa, erilaisissa virtuaalisissa vertaistukiryhmissä ja live luentojen myötä. Yhdistyksen löytää myös Instagramista, Twitteristä ja YouTubesta.

[Maailman Kilpirauhasviikkoa](#), vietetään vuosittain toukokuun 25.-31. päivinä. Lisäkilpirauhaspäivää vietetään 1.6. vuosittain. Lue linkistä lisää [lisäkilpirauhasista](#). Lisätietoa: www.kilpirauhasliitto.fi

[Juhanin tarina: ”Kummallisia oireita”](#)

[Taiston tarina: Virtsakivet lisäkilpirauhas sairauden oireena](#)

Kilpirauhasliiton tukipuhelin:

050 400 6800

arkitorstaisin klo 18-20

Kilpirauhasliiton neuvontapuhelin:

044 788 8899

tiistaisin klo 25-27

keskiviikkoisin klo 12-14

Puheluihin vastaa liiton työntekijä.

Kysymyksiä voi lähettää myös

sähköpostilla, osoitteella:

neuvonta@kilpirauhasliitto.fi