

Sukset jalassa, tiuku kaulassa

Lapin Kilpirauhasyhdistys ry on siirtynyt YouTube -aikaan. Joulukuun 17 päivä järjestimme Rovaniemellä luentotilaisuuden, jossa kilpirauhasen vajaatoiminnan eri hoitovaihtoehtoihin perehtynyt yleislääkäri Ville Pöntynen luennoi aiheesta "Kilpirauhas sairauksien seuranta ja liitännäisongelmat".

Luento oli mahdollista seurata myös Skypen kautta ja mukana oli 39 etäosallistujaa. Luento taltioitiin ja se julkaistiin katsottavaksi kanavallamme YouTubeen, maaliskuun alussa. Tallenne oli vapaasti katseltavissa kuukauden ajan ja Kilpi-lehden aineistopäivään mennessä sitä oli kahden viikon jakson aikana käyty katsomassa jo 1,3 tuhatta kertaa. Digitaalisuus luo selkeästi uusia mahdollisuuksia tiedonvälitykseen ja siihen meidän tulee panostaa tulevaisuudessa, täällä pitkien etäisyyksien Lapissa.

Lapin Kilpirauhasyhdistys ry - 15 vuotta alueellista potilasjärjestötyötä

Lapin Kilpirauhasyhdistys ry juhli perjantaina 15.2. Kilpirauhasseminaarin merkeissä 15. toimintavuottaan palkiten pitkäaikaisia vapaaehtoisiaan ansiomerkein ja julkaisemalla historiikkinsa. Historiikki julkaistiin myös e-lehdeksi ja sen voi lukea Lapin Kilpirauhasyhdistyksen kotisivuilta osoitteessa www.lapinkilpi.com

Seminaarin ohjelmassa kuultiin mm. Lapin sairaanhoitopiirin hallituksen varapuheenjohtaja Sara Tuiskun tervehdys Lapin Kilpirauhasyhdistykselle. Puheenvuorossaan Sara Tuisku totesi, että "Terveystuotojärjestelmämme ei ole täydellinen ja tarvitsee rinnalleen Lapin Kilpirauhasyhdistyksen

kaltaisia toimijoita. Yhdistyksenne työ on merkittävää työtä, ennen kaikkea potilaiden kannalta, mutta myös koko terveydenhuollon näkökulmasta. Terveystuotojärjestelmämme ei kykene huolehtimaan potilaiden vertaistuesta, luento- ja tilaisuuksien järjestämisestä tavalla, johon Lapin Kilpirauhasyhdistys on pystynyt. Yhdistyksenne on vakiinnuttanut asemansa merkittävänä, vaikuttavana ja aktiivisena toimijana Lapin yhdistyskentässä. Vertaistuen merkitystä ei voi liiaksi korostaa minkä tahansa sairauden hoidon kannalta. Tiedon saannin lisääminen, koulutus ja kilpirauhas sairauksien ymmärryksen lisääminen myös yleisemmin on tärkeää potilaiden elämänlaadun kannalta".

Kilpirauhasseminaarissa kuulumme myös Suomen Kilpirauhasliiton tervehdyksen toiminnanjohtaja Asta Tirrosen toimesta, sekä "Sekundakroppa – Elämäni kilpirauhaspotilaana" -kirjan juuri markkinoille tuoneen kirjailija, kokemusasiantuntija Anne Rothin tarinan. Lääkäri Ville Pöntynen avasi puolestaan puheenvuorossaan haasteita ja mahdollisuuksia, mitä lääkärit kokevat kilpirauhaspotilaiden hoidossa

tämän päivän Suomessa.

Avo- ja etäsovet ja Kilpirauhaspajat Lapissa

Lapin Kilpirauhasyhdistys ry, KERRO JA KUUNTELE-projekti ja Suomen Kilpirauhasliitto ry järjestivät yhteistyössä avo- ja etäsopeutumismennukset helmi-maaliskuussa Kemiin ja Kittilän Leville. Sopeutumismennuksen lähipäivän ohjelmassa saatiin kuulla Rovaniemen kaupungin hallintoylilääkäri Paula Repon luento aiheesta "Kilpirauhasen vajaatoiminta – kysymyksiä ja vastauksia" sekä Suomen Kilpirauhasliiton kokemustoimija Raii Kuuselan tarina. Kurssille osallistuvia opasti etätuotokehtelyyn järjestösuunnittelija Asta Salonen Suomen Kilpirauhasliitosta. Kilpirauhaspajat toteutettiin puolestaan yhteistyössä LupaHealthin kanssa. Yleislääkäri Ville Pöntynen Kilpirauhaspajat järjestettiin Rovaniemellä ja Kemissä heti yhdistyksen juhlaseminaarin jälkeen helmikuussa. Kilpirauhaspajat olivat osallistujille omakustanteisia. Alustavissa suunnitelmissa on järjestää syksyllä jälleen Kilpirauhaspajoja, joten kannattaa olla kuulolla ruskun aikoihin.



Aaneli Yliportimo, Taisto Tarkkainen ja Raii Kuusela saivat SOSTE (Suomen sosiaali- ja terveys ry) pronssiset ansiomerkit.

Kuva: Leila Strand

KKI- hanketta yhteistyössä

Lapin Sydänpiirin kanssa

Lapin Kilpirauhasyhdistys, KERRO JA KUUNTELE-projekti, Lapin Sydänpiiri ry sekä Rovaniemen EasyFit pilotoivat Rovaniemellä ja kahdella muulla paikkakunnalla Lapissa työkäisten liikunnallisia vertaistukiryhmiä. Rovaniemen ryhmä starttasi PT ja ravintovalmentaja Jatta Sipilän johdolla maaliskuun puolivälissä. Ryhmä kokoontuu osittain ohjastusti ja osittain omana porukkanaan vuoden 2019 loppuun. Yksi ryhmän jäsenistä on lupautunut kirjoittamaan ryhmän toiminnasta ja kuulumisista Kilppariblogiin, joka löytyy osoitteesta www.lapinkilpi.com

Vertaistukiryhmät Teamsilla Muistikummituokiossa

Kemijärven ja Rovaniemen vertaistukiryhmät kokoontuivat maaliskuun puolivälissä viettämään yhteistä iltaa Teamsin (entinen Skype) välityksellä. Aivoviikolla järjestettyyn iltaan vieraaksemme saapui Mirva Hartikainen, muistiohjaaja Lapin Muistiyhdistykseltä. Hän veti meille "Muistikummi"-tuokion,

jonka aikana opimme ja omaksuimme perustietoja muistisairauksista. Tuokion aikana pureuduttiin muistisairaahan ihmisen näkökulmaan - millainen ympäröivä maailma on hänen kokemanaan. Muistikummituokion päätteeksi vertaistukiryhmiin valmistui yhteensä 14 uutta muistikummiä!

Valtakunnallinen Lääkehoidon päivä 21.3.2019

Lapin Kilpirauhasyhdistys ry ja KERRO JA KUUNTELE -projekti olivat jo toista kertaa mukana järjestämässä Lääkehoidon päivän tapahtumaa. "Tunnetko lääkehoitosi tavoitteet?" -teemalla meille luennoi aiheesta osastofarmaseutti Pirkko Mämmi Lapin sairaanhoitopiirin sairaalapteekista. Onhan sinulla jo mukana lääkityslista? Lue lisää lääkityslistasta osoitteesta: www.laakehoidonpaiva.fi

Ajatuspaja ja väliraportti

Lapin Kilpirauhasyhdistyksen hallinnoiman KERRO JA KUUNTELE -projektin väliraportin valmistelu on käsillä. Huhtikuun ensimmäisenä

päivänä lähetämme rahoittajallemme STEA:lle (Sosiaali- ja terveysjärjestöjen avustuskeskus) projektin väliraportin vuosilta 2017-2018. STEA:lla on lakisääteinen tehtävä valvoa avustusten asianmukaisesta käytöstä ja arvioida avustetun toiminnan tuloksia ja vaikutuksia. Yritämme parhaalla mahdollisella tavalla kuvata projektin toimintaa ja sen vaikutuksia, jotta rahoittaja olisi tyytyväinen aikaansaannoksiimme ja jotta voisimme turvata toiminnan jatkumisen Lapissa myös tulevaisuudessa. Tulevaisuutta pohdiaksemme järjestimme yhdistyksen hallitukselle "Ajatuspajan", jossa kertosimme mennyttä väliraporttia silmällä pitäen ja ideoimme uutta, kehitteäksemme toimintaamme. Päätimme ottaa Ajatuspajan osaksi hallituksen työskentelyä - ja tehdä siitä se "vapaampi osio", jossa voi antaa ajatusten lentää perhosen lailla, innovatiivisuuden lähteelle.

Satu Saari
projektikoordinaattori
KERRO JA KUUNTELE-projekti