

## Hei vertaistukiryhmän ohjaajat,

Lapin Kilpirauhasyhdistys ry ja KERRO JA KUUNTELE -projekti ovat valitettavasti joutuneet peruuttamaan kevään osalta kaikki tapahtumat. Suosittelemme myös, että alueelliset vertaistukiryhmät eivät kokoontuisi. Syynä peruutukseen on maassamme vallitseva Koronavirus tilanne. Noudatamme ministeriön ohjeita välttää riskiryhmien kasvokkaisia tapaamisia.

Tartuntojen vähentämiseksi on suositeltu rajoittamaan ei-välttämätöntä toimintaa, kuten lähikontakteja harrastetöinnässä ja muulla vapaa-ajalla. Erityisen tärkeää tämä on riskiryhmiin kuuluvien suojelemiseksi. Suosituksen mukaan kansalaisten tulee noudattaa erityistä harkintaa ja varovaisuutta riskiryhmien kanssa asioidessa. Riskiryhmiin kuuluvat ikääntyneet tai perussairaat.

Seuraamme viranomaistiedotusta ja pyrimme tiedottamaan tilanteesta niin täällä Facebookissa kuin Internetsivuillemme osoitteessa [www.lapinkilpi.com](http://www.lapinkilpi.com)

## Facebook LIVE

Lapin Kilpirauhasyhdistys ry ja KERRO JA KUUNTELE -projekti järjestävät Facebook LIVE -luennon

Minun tarinani, Anne Roth, kokemusasiantuntija  
22.4.2020 klo 18.00 – 19.30.

Merkitse jo nyt aika kalenteriisi ja tule mukaan!

Lisätietoa: <https://www.facebook.com/lapinkilpirauhasyhdistys/>



## Alueellisia virtuaalisia vertaistukiryhmiä

Lapin Kilpirauhasyhdistys ry ja KERRO JA KUUNTELE -projekti yrittävät nyt tukea ja kehittää alueellista vertaistuen saantia kilpirauhasairaille – etäyhteyksillä. Vallitsevat poikkeusolosuhteet ajavat meitä kehittämään vauhdilla erilaisia etäyhteydenpitoon tarkoitettuja toimintamalleja. Alkuvuodesta perustettu alueellinen virtuaalinen vertaistukiryhmä Inarinkilpi sai maaliskuussa seurakseen Kolarinkilpi - ja Tornionkilpi ryhmät ja ryhmien perustaminen jatkuu.

Alueellisten ryhmien muodostamisen ajatuksena on se, että alueellisissa ryhmissä voidaan keskustella "oman kylän ihmisten" kesken vertaistukiasioista ja mahdollisesti vaikka sopia myöhemmin tapaamisia kahvikupposen ääressä, kunnes se jälleen on mahdollista. Meillä pitkien välimatkojen Lapissa alueelliset erot ihmisten elämässä voivat olla suuriakin ja esimerkiksi kuntien erilaiset palvelut eroavat toisistaan monessa paikassa. Yhdistys hakee jäsenistölleen mm. kunta-avustuksia alueellisten kilpirauhasairaiden virkistystä varten ja kun ja jos kunnat avustuksia myöntävät, voidaan näissä alueellisissa ryhmissä suunnitella esimerkiksi, miten virkistysvarat käytetään? Onko omassa kunnassa esimerkiksi uimahalli tai jokin muu juttu, vaikka kulttuuritapahtuma, johon ryhmän kanssa voitaisiin yhdessä mennä, sitten jos ja kun sen aika on ja kasvokkain tapaamiset ovat jälleen mahdollisia. Facebookin ryhmät löytyvät hakukenstästä nimillä Inarinkilpi, Tornionkilpi ja Kolarinkilpi. Tervetuloa mukaan!

## Yhdistyksen kevätkokous peruttu

Lapin Kilpirauhasyhdistys ry:n sääntömääräinen kevätkokous 28.3.2020 klo 14.00-16.00 on peruttu. Kokous järjestetään syyskokouksen yhteydessä, myöhemmin ilmoitettavana ajankohtana.

## Oireiden seuranta

Lapin Kilpirauhasyhdistys ry ja KERRO JA KUUNTELE -projekti pilotoivat alla olevaa taulukkoa kilpirauhasairauksien oireiden seurannan apuna. Halutessasi voit ottaa käyttöön taulukon, helpottamaan oireiden seuranta ja niistä raportointia lääkärissä käynnin aikana. Lomake löytyy osoitteesta: [www.lapinkilpi.com](http://www.lapinkilpi.com) – kilpirauhasairaudet. Olemme tiedustelleet oppilaitoksilta kiinnostusta kehittää jatkossa opiskelijayhteistyönä oireiden seurantaan Applikaatio ja tämä Excel-taulukko oireiden seurannassa on siis ns. testiversio ja sitä voidaan täydentää ja kehittää käyttäjiltä saadun palautteen perusteella.

## Tue toimintaamme ja lahjoita! – Tiedoksi vertaistukiryhmien ohjaajille

Lapin Kilpirauhasyhdistys ry:lle on myönnetty rahankeräyslupa ajanjaksolle 15.5.2019 – 31.12.2020. Luvassa on määrätty kerättyjen varojen käyttötarkoitukseksi Lapin maakunnan alueella toimivan Lapin Kilpirauhasyhdistyksen jäsenten ja muiden kilpirauhasairaiden (n. 10 000 henkilöä) edunvalvontaan, sekä heille suunnattujen erilaisten tapahtumien ja infotilaisuuksien järjestämisestä aiheutuviin kustannuksiin.

Lahjoitus on oiva tapa tukea toimintaamme. Kohteen voi lahjoituksen antaja päättää itse. Se voi suunnata esimerkiksi alueelliseen vertaistukitoimintaan tai tiedon lisääminen kilpirauhasairauksista. Toivomme teidän huomioivan yhdistyksemme, mikäli suunnittelette lahjoittavanne joulu- tai merkkipäivämuistamisiin varatut rahat hyväntekeväisyteen. Kaikki tuki on meille tärkeää ja auttaa meitä tekemään tärkeää työtä kilpirauhasairauksia sairastavien ja heidän läheistensä eteen. Lahjoitukset voi osoittaa yhdistyksen tilille: Danske Bank FI07 8000 1270 9864 00

Lapin Kilpirauhasyhdistyksen rahankeräyslupan numero on RA/2019/504  
(Luvan voi tarkastaa osoitteessa [www.lapinkilpi.com](http://www.lapinkilpi.com) – tue toimintaamme)

## Kilppariblogi



Kilppariblogissa on jälleen uusia tekstejä, mm. Vuoden 2019 farmaseutti Maija Pirttijärvi kirjoittaa otsikolla 10.3.2020 "Lääkehoito hallussa?". Käykäähän lukemassa Maijan mietteitä lääkehoitoasioista.

## Oppilaitosyhteistyö

Oppilaitosyhteistyö "nytkähti" eteenpäin maaliskuun alussa ja syksyllä on lupeissa saada Lapin ammattikorkeakoululta terveydenhuollon opiskelijoita 80 tunnin harjoitteluun yhdistykselle. Ajatuksena on saada heidät vertaistukiohjaajien apuohjaajiksi tai varsinaisiksi ohjaajiksi niille paikkakunnille, jossa ei ohjaajaa ole tai ei ole vielä ohjaajaa eikä ryhmää. Yhdistys seuraa innokkaana yhteistyön kehittymistä.

**Mukavaa kevättä, koronasta huolimatta! Ollaanpa kuulolla ja pysykää terveinä <3  
t.satu**

