

Hei vertaistukiryhmän ohjaajat,

Lapin Kilpirauhasyhdistys ry ja KERRO JA KUUNTELE -projekti ovat toimineet etäyhteydellä tämän vallitsevan poikkeusolosuhteen aikana. Yhdistyksen hallitus päätti viime kokouksessaan, että sääntömääräiset kokoukset (pitämättä jäänyt kevätkokous- ja syyskokous) pidettäisiin lauantaina 26.9.2020 klo 10–15, Kemissä. Tiedotamme käytännön järjestelyistä lähempänä ajankohtaa. Kokouksien yhteydessä on suunnitelmassa palkita ansioituneita vertaistukiohjaajia.

Projektissa on edetty tilanteesta huolimatta kuitenkin alkuperäisen toimintasuunnitelman mukaisesti, lukuun ottamatta erilaisien kasvokkain tapahtuvien tilaisuuksien järjestämistä. KERRO JA KUUNTELE -projektin arkeen kuuluu nyt kiivas toimintamallien rakentaminen ja niiden juurruttaminen maakunnan alueella. Sosiaali- ja terveysjärjestöjen avustuskenttä ei avattaisi – ei meille, eikä muille. Tämä tarkoittaa siis sitä, että projekti loppuu tämän vuoden lopussa ja pysyvän toiminta-avustuksen saaminen työntekijän palkka- ja tapahtumien järjestämiskuluja varten tulevina vuosina, on tällä hetkellä iso kysymysmerkki – mutta niin kauan, kun on elämää, on kuitenkin toivoa!

Syksyn 2020 osalta seuraamme tilannetta, mutta ainakin Rovaniemellä on jo varattu kokoontumistilat syksyn vertaistukiryhmien tapaamisiin. Mikäli tilanne syksyllä olennaisesti muuttuu, siirrämme tapaamiset verkkoon Teamsin avulla toteutettaviksi. Toivomme, että myös te alkaisitte suunnitella päivämääriä tapaamisiin ja ilmoittaisitte ne meille viimeistään 24.6.2020, jolloin kerkeämme vielä ilmoittaa ne KILPI-lehden 3/2020 tapahtumakalenteriin, ennen kesätoukokuun jäämistä. Toimisto on suljettuna 29.6.-9.8.2020 kesälomataujan ajan.

Yhdistys ja projekti ovat osallistuneet yhteistyössä muiden järjestötoimijoiden ja Lapin sairaanhoitopiirin kanssa työryhmään, jossa on valmisteltu koronaan liittyviä ohjeita sekä järjestöille tapahtumien järjestäjän roolissa, sekä tapahtumiin osallistujille. Odotamme sairaanhoitopiirin lopullista hyväksyntää ohjeille, jonka jälkeen lähetämme ne teille. Yhdistyksen hallitus keskustelee seuraavassa kokouksessaan myös kirurgisten kasvusojuusten yhteishankintaan liittymisestä. Tiedotamme teitä myös näistä asioista ennen toimintakauden aloitusta syksyllä.

Olemme keränneet tähän kirjeeseen teille hyödyllistä ja ajankohtaista tietoa kesää ja syksyä silmällä pitäen. Hyödyllistä tietoa keräämme nyt vertaistukiohjaajille myös nettisivuillemme osioon vertaistukiohjaaja: <http://www.lapin-kilpi.com/index.php/vertaistukiohjaaja> . Sivuillemme keräämme nyt myös erilaisille sidos- ja kohderyhmille suunnattua sähköistä uutiskirjettä, jonka löytyy osiosta LapinKILPIUUTISET : <http://www.lapinkilpi.com/index.php/lapin-kilpiuutiset> myös uusia alueellisia virtuaalisia vertaistukiryhmiä perustetaan aika-ajoin ja tällä hetkellä ryhmät löytyvät jo Ivalosta, Muoniosta, Kittilästä, Kolarista, Rovaniemeltä ja Torniossa. Kemissä oma ryhmä on toiminutkin jo pitkään. Edelleen sieltä löytyy myös yhteinen ryhmä, Lapin Kilpirauhasyhdistys ry:n vertaistukiryhmä kilpirauhasairaille: https://www.facebook.com/groups/251422629007597/?source_id=735268369922915

Oikein ihanaa kesää kaikille, pysykää terveinä ja ollaanpa kuulolla! Ystävällisin terveisin satu 😊

Kokemuksiani läheisistäni

Lapin Kilpirauhasyhdistys ry ja KERRO JA KUUNTELE -projekti suunnittelevat esitettä kilpirauhasairaiden läheisille. Kerro meille anonyymisti oma kokemuksesi läheisesi suhtautumisesta oireisiisi tai sairautesi. Kokemuksesi on tärkeä ja arvokas - anna meille juuri ne oikeat sanat ja tunteet, joita tarvitsemme läheisten esitteen rakentamiseen, jotta saamme kilpirauhasairaiden läheiset ymmärtämään meitä paremmin!

Miten läheisesi suhtautui sinuun oireisiisi, diagnoosiisi tai sairautesi? Loukkasiko joku sinua? Koitko mielihapaa? Saitko tukea ja ymmärrystä puolisoiltasi tai lapsiltasi? Kerro omin sanoin kokemuksesi ja ole mukana rakentamassa esitettä kilpirauhasairaiden läheisille! Ohessa linkki <https://link.webropolsurveys.com/S/AD2443465D70F80A>



Vapaasti katsottavia videotallenteita

VIDEOITA KILPIRAUHASEEN LIITTYEN (Suomen Kilpirauhasliitto)

[Osa 1: Kilpirauhasen vajaatoiminta – gluteenittomuus ja maidottomuus](#)

[Osa 2: Kilpirauhasen liikatoiminta – aineenvaihduntaa kiihdyttävät ruoka-aineet](#)

[Osa 3: Kilpirauhasen toiminnan tukeminen – lisäravinteet ja vitamiinivalmisteet](#)

[Osa 4: Kilpirauhanen – muut elämäntavat](#)

[Osa 5: Kilpirauhasen vajaatoiminta – voiko vajaatoiminnan aiheuttaa itse ruokavaliota rajoittamalla?](#)

[Osa 6: Kilpirauhassyöpä – vähäjodinen ruokavaliio ennen radiojodihoitoa](#)

[Osa 7: Kilpirauhanen – tarvitseeko kilpirauhanen hiilihydraatteja?](#)

TÄYSIMITTAISET LUENNOT (Suomen Kilpirauhasliitto)

[Ulla Slama – Underfunktion i sköldkörteln](#)

[Sisätautien-, geriatrian- ja yleislääketieteen erikoislääkäri ja työterveyslääkäri Mauri Jussila luennoi aiheesta Kilpirauhas-sairaudet ja mielenterveys](#)

[Proviisori Henna Uusitalon luento ”Lääketietoa lääkkeiden käyttäjille”](#)

MUUT KILPIRAUHASEEN JA SAIRASTUMISEEN LIITTYVÄT VIDEOT (Suomen Kilpirauhasliitto)

[Psykologi Esko Silén kertoo videolla sairastumisesta psykologisena kriisinä.](#)

[Psykologi Esko Silén kertoo videolla psyykkisestä hyvinvoinnista, mitä sillä tarkoitetaan ja miten sitä voi vahvistaa?](#)

Digikaverivalmennus

KERRO JA KUUNTELE -projekti on ollut mukana myös valmistele-massa syksyllä toteutettavaa Digikaverivalmennusta yhteistyössä useiden eri tahojen kanssa. Lapin järjestöjen digiverkosto etsii nyt toimintaansa mukaan vapaaehtoisia digitukijoita. Koulutus järjes-tetään etäyhteydellä ja ilmoittautuminen avataan lähipäivinä. Lue lisää osoitteesta: www.lapinkilpi.com / ajankohtaista.

Maailman kilpirauhasviikkoa vietettiin 25.–31.5.2020

Suomen kilpirauhasliitto tuotti viikkoa varten runsaasti erilaista materiaalia teemalla ”Äiti ja lapsi”. Lisäksi vietettiin 1.6.2020 liskil-pirauhaspäivää. Ohessa linkki liiton sivuille, mistä pääsee em. ma-teriaalia katsomaan ja hyödyntämään.

<https://kilpirauhasliitto.fi/kilpirauhassairaudet/kilpirauhasviikko/>

Anskun tarina

"Kun jälkeinpäin mietin lapsuuttani, muistan, että minulla oli aina kylmä, palelin kesä kuumalla, vaikka päälläni oli villatakki" Lue li-sää: <http://www.lapinkilpi.com/index.php/tarinat>



Pysykö sinulla älypuhelin tai tabletti käsissä?
Hoidatko arjen askareita verkossa tai oletko innostunut somettaja? Sinun arjen digitaistosi voi olla jollekin kallisarvoista osaamista.

TULE DIGIKAVERIKSI!



Lapin järjestöjen digiverkosto etsii vapaaehtoisia mukaan toimintaansa. Vapaaehtoisena toimit vertaisena omien toiveidesi ja lähtökohtiesi mukaan digitukea kaipaaville.

Digikaverivalmennus järjestetään 1.9. ja 8.9.2020 klo 16.30–19.30 kaksipäiväisenä etävalmennuksena. Lue lisää ja ilmoittaudu mukaan osoitteessa: www.lappilaiset.fi/digikaveri