

Hei vertaistukiryhmän ohjaajat,

Syksyn Kuntakierros on nyt käyty ja tapasin kierroksen aikana monia teistä 😊 Kierroksella iltoihin osallistui lähes 100 kilpirauhassairasta ympäri Lappia ja samalla kontaktoitiin paikallisia terveyskeskuksia ja apteekkeja. Tietoa sairauksista on nyt jaossa monessa paikassa. KERRO JA KUUNTELE -projektin projektikoordinaattorina tämä oli myös minulle hyvin tärkeä matka – opin kierroksella paljon uutta näistä kilpirauhassairauksista ja tapasin ihania ihmisiä, jotka kertoivat minulle sairaustarinansa. Ymmärrän nyt paljon paremmin näitä monioireisia kilpirauhassairauksia! Uusi vertaistukiryhmä saatiin perustettua kuitenkin vain Kolariin. Ongelmana on vertaistukiryhmän ohjaajan saaminen kuntiin – tähän meidän täytyy panostaa lähitulevaisuudessa. Keräsimme illoista palautetta ja niissä pidettiin hyvänä sitä, että tilaisuuksia järjestettiin kaikkiin kuntiin ja työtä, mitä teemme, pidettiin tärkeänä ja arvokkaana. Vertaistuen järjestämistä eri kuntiin toivottiin edelleen ja myös lääkäriluentoja. Pyrimme huomioimaan näitä toivomuksia, kun toimintaa suunnittelemme.

Lääkäriuento 17.12.2018!

Suunnitelmissa on vielä yksi lääkäriuento ennen Joulua ja infoan teitä tästä, heti kun kaikki järjestelyjen osalta on varmistunut. Ajankohta on maanantaina 17.12.2018 iltapäivällä. Kuntien Virtu-pisteiltä pääsee mukaan. Lähetän linkin tilaisuuteen, kun kaikki on ok.

Vertaistukea myös Facebookissa!

Syksyn aikana saimme uuden vapaaehtoisen toimimaan Facebookissa ylläpitäjänä Lapin Kilpirauhasyhdistyksen vertaistukiryhmässä. Ryhmää markkinoitiin sähköpostilla ja kahden vuorokauden sisällä ryhmään saatiin yli 50 jäsentä. Lisään myös hänet tämän uutiskirjeen jakelulistalle. Vertaistuelle on tarvetta, myöskin virtuaalisesti. Facebook ei silti poista tarvetta kohdata vertaisiaan kasvotusten, joten ryhmien paikallinen kokoontuminen on todella tärkeää ja teette siitä mahdollista – **kiitos kaunis teille kaikille!**

15 vuotta alueellista potilasjärjestöytää – vapaaehtoisten voimin!

Lapin Kilpirauhasyhdistys on toiminut pian 15 vuotta alueellisena potilasjärjestönä, aktiivisten vapaaehtoisten voimin. Järjestämme 15.2.2019 Juhlaseminaarin. Seminaarin ohjelma ja muut yksityiskohdat selviävät lähempänä ajankohtaa, mutta laittakaa aika kalentereihinne, toivomme, että pääsisitte mukaan juhllallisuuksiin. Seminaaria on mahdollista seurata etänä kuntien Virtu-pisteistä. Tiedotan asiasta lisää heti kun suunnitelmat varmistuvat.

Virkistystä vertaistukiohjaajille!

Jotta jaksaisitte toimia ohjaajina ja saisitte vertaisuutta toisiltanne, olen ajatellut järjestää teille virkistystapahtuman alkukeväälle. Ajattelin, että järjestäisin teille kokoontumisen perjantai-lauantai väliseksi ajaksi, tänne Rovaniemelle. Ottaisin mielelläni vastaan ideoitanne siitä, mitä se olisi. Olisiko se jotain liikuntapainotteista? Kävisimmekö kenties elokuvissa ja syömässä, vai mitä? Nyt saa ideoida vapaasti! Laita minulle sähköpostilla ideasi!

Avo-etä kursseja Lappiin!

Keväälle on suunnitteilla peräti kaksi avo-etä kurssia tänne Lappiin! Toinen kurseista on ajateltu pidettäväksi Levillä

ja toinen Kemissä. Ajankohdat ovat helmi-maaliskuussa. Tämä teille etukäteistiedoksi ja informoin heti lisää, kun järjestelyt varmistuvat ja avaamme ilmoittautumisen. Liiton puolelta kursseja on suunnittelemassa Asta Salonen.

Työnohjausta vertaisryhmien ohjaajille ja ohjaajiksi haluaville

Vertaisryhmänohjaajien työnohjaukset käynnistyvät jälleen keväällä 2019. Syksyn 2018 aikana työnohjaukseen on osallistunut joitakin meidän ryhmänohjaajia – tule sinäkin mukaan! Myös Ideapäivät vertaistukiryhmien ohjaajille tulevat jälleen keväällä 😊 Ilmoitan teille heti kun tiedän kokoontumisten ajankohdat.

Kannatin – hankkeesta materiaalia ryhmissä katsottavaksi

Suomen Kilpirauhasliiton Kannatin -hanke tuottaa sähköistä materiaalia mm. vertaistukiryhmissä katsottavaksi. Tarkoituksena on, että tulevaisuudessa hankkeesta tuotettu materiaali olisi vapaasti katsottavissa internetissä, mutta tällä hetkellä tuotokset eivät ole vielä julkisia, niin lähetän teille linkkejä niistä videoista, mitä voitte katsoa niin halutessanne. Onko teillä kaikilla mahdollisuus katsoa lähettämiäni videotallenteita? Jos ei, niin ilmoittakaa siitä minulle, niin järjestetään teille, vaikka jokin erillinen tila, missä videolinkin katseluun tarvittava laitteisto on saatavilla.

Mauri Jussila: "Kilpirauhas sairaudet ja mielenterveys"

Anette Palssa: "Kilpirauhanen, ravitsemus ja hyvinvointi"

Eeva Ryhänen: "Lisäkilpirauhaset"

Tässä alla vielä linkki Kannatin -hankkeen sivulle, jossa lisää tallenteita:

<https://kilpirauhasliitto.fi/kannatin/tietoa-kilpirauhaseen-liittyen/>

Vertaistukiryhmien kokoontumiset vuonna 2019

Ilmoitathan minulle ensivuoden vertaistukiryhmien kokoontumiset. Laitan ne sitten Internettiin ja Facebookkiin ja huolehdin puolestasi lehti-ilmoittelun, jos niin haluat.

Tule mukaan kirjoittamaan Kilppariblogia!

Olisi aivan huippu juttu saada teiltä kirjoituksia Kilppariblogiin! Olisi tosi mukavaa lukea, mitä te teette ryhmissä alueellisesti tai voisit vaikka kirjoittaa oman sairaustarinasi? Lähetä teksti minulle sähköpostilla.



***Oikein mukavaa Joulun Odotusta Teille kaikille ja Ollaanpa kuulolla!
t.satu***