

Hei vertaistukiryhmän ohjaajat,

Lapin Kilpirauhasyhdistys ja KERRO JA KUUNTELE -projekti seuraavat edelleen syksyn 2020 osalta koronavirus tilannetta ja sen kehittymistä alueellamme. Rovaniemelle alkusyksyyn suunnitellut vertaistukiryhmien kasvokkain tapaamiset on peruttu ainakin elokuun osalta. Toimistolle suunniteltu ”Avoimet ovet” on myös peruttu, koska Rovaniemen Kansalaistalo on edelleen kiinni. Toivomme, että myös te seuraatte alueenne tilannetta ja toimitte tilanteen sallimissa rajoissa. Ohessa hyödyllisiä linkkejä tilanteeseen liittyen:

<https://koronaturvallinenlappi.fi/>
<https://koronavilkku.fi/>
[Ohje toiminnan järjestäjälle](#)
[Ohje toimintaan osallistuvalla](#)

KERRO JA KUUNTELE -projekti päättynee pikkuhiljaa vuodenvaihteessa ja tulevaisuutta silmällä pitäen on projektissa suunniteltu ja työstetty toimintamalleja, jotka tukisivat ja helpottaisivat vapaaehtoisten työtaakkaa tulevaisuudessa ja mahdollistaisivat kilpirauhassairaiden vertaistuen saannin ja hyvinvoinnin tukemisen myös jatkossa täällä Lapissa. Suurta roolia niissä suunnitelmassa näyttelee yhteistyö koulumaailman ja tulevaisuuden terveysalan ammattilaisten kanssa. Lapin Kilpirauhasyhdistys tarjoaa vuosittain harjoittelupaikkoja alan opiskelijoille. Sosiaalityön- ja hoitotyön opiskelijoille on tarjolla erilaisia opintoja tukevia tehtäviä. Tulevaisuudessa pyrimme saamaan alan opiskelijoita myös alueellisten vertaistukiryhmien ohjaamiseen. Asiasta löytyy lisätietoa nettisivuiltamme osiosta vertaistukiohjaaja.

Lapin Kilpirauhasyhdistys ja KERRO JA KUUNTELE -projekti ovat parhaillaan tekemässä esitteitä kilpirauhassairaiden läheisille ja työnantajille. Esitteitä on työstetty yhteistyössä jäsenistön ja muiden kilpirauhassairaiden kanssa, heidän toivomustensa mukaisesti. Läheisille suunnattuun esitteeseen on kerätty kilpirauhassairaiden kokemuksia ja huomioita läheisten suhtautumisesta kilpirauhassairautta kohtaan. Näkökulmina kokemuksissa ovat lähisuhteet, parisuhde ja vanhemmuus. Työnantajille ja työyhteisöille suunnattuun esitteeseen on puolestaan kerätty kilpirauhassairaiden kokemuksia ja huomioita työnantajien ja työyhteisöiden suhtautumisesta kilpirauhassairautta kohtaan.

Toivomme vielä työvaiheessa olevien esitteiden tulevaisuudessa helpottavan sairauden puheeksi ottamisessa niin läheisten kanssa, kuin työpaikoilla ja työnantajan kanssa ja lisäävän siten kilpirauhassairauden läheisten ja työyhteisöiden tietoa- ja ymmärrystä kilpirauhassairauksista ja niiden oireista.



Mukavaa syksyn jatkoa ja Ollaanpa kuulolla! Toivottelepi satu 😊

Vertaistukea puhelimitse – ”Pilottipuhelin”

Lapin Kilpirauhasyhdistys ry ja KERRO JA KUUNTELE -projekti pilotoivat tukipuhelin palvelua, koronavirustilanteen estettyä kasvokkain tapahtuvaa vertaistuen saantia Lapissa. Pilottipuhelinta on markkinoitu nyt vain Lapin Kilpirauhasyhdistyksen virtuaalisen vertaistukiryhmän jäsenille, kokeiluluontoisuutensa vuoksi. Kokeilusta saaduista

kokemuksista johtuen, voidaan toimintaa tarvittaessa laajentaa. Tukipuhelimen vastaajana toimii Suomen Kilpirauhasliitto ry:n kokemustoimija Raili Kuusela. Raili on ollut perustamassa Lapin Kilpirauhasyhdistys ry:tä vuonna 2004 ja toiminut yhdistyksen puheenjohtajana liki 14 vuotta. Railin kokemuksen ytimessä ovat kilpirauhasen vajaatoiminnan oireet, niiden hoito ja seuranta, sekä oheissairaudet ja niiden vaikutukset hänen elämäänsä.

Virtuaalinen KUNTAKIERROS2020

Lapin Kilpirauhasyhdistys ry ja KERRO JA KUUNTELE -projekti järjestävät Virtuaalisen Kuntakierroksen 2020, teemalla: *"Innostu virtuaalisesta vertaistukitoiminnasta ja tule mukaan!"* Tulevan syksyn aikana kierrämme virtuaalisesti kaikissa Lapin kunnissa, Ohjelmassa mm. Yhdistyksen ja KERRO JA KUUNTELE -projektin toiminnan esittely ja keskustelua kilpirauhasasioista. Ilmoittaudu nyt mukaan kotikuntasi tilaisuuteen. Ohessa Virtuaalisen Kuntakierroksen aikataulu ja ilmoittautumislinkit, jotka löytyvät myös nettisivuiltamme osiosta TAPAHTUMAT.

Kolari 14.9.2020 klo 17–19 <https://link.webropolsurveys.com/S/4AD41108A622818B>

Pello 16.9.2020 klo 17–19 <https://link.webropolsurveys.com/S/3F49DAB067E0FCE1>

Ylitornio 17.9.2020 klo 17–19 <https://link.webropolsurveys.com/S/14345B6E95561F9E>

Kittilä 22.9.2020 klo 17–19 <https://link.webropolsurveys.com/S/D727CB0324452733>

Enontekiö 23.9.2020 klo 17–19 <https://link.webropolsurveys.com/S/5580B93AFB419399>

Muonio 24.9.2020 klo 17–19 <https://link.webropolsurveys.com/S/C75220D0CAE9714C>

Sodankylä 30.9.2020 klo 17–19 <https://link.webropolsurveys.com/S/DFD507FF194BB4CB>

Inari 1.10.2020 klo 17–19 <https://link.webropolsurveys.com/S/6B6C9304F0B84BCD>

Utsjoki 6.10.2020 klo 17–19 <https://link.webropolsurveys.com/S/90012605F375D609>

Kemijärvi 7.10.2020 klo 17–19 <https://link.webropolsurveys.com/S/9D629877541FB5A1>

Salla 8.10.2020 klo 17–19 <https://link.webropolsurveys.com/S/46F5CBB210D393F9>

Savukoski 12.10.2020 klo 17–19 <https://link.webropolsurveys.com/S/327972C80B81A19E>

Pelkosenniemi 13.10.2020 klo 17–19 <https://link.webropolsurveys.com/S/5F96062D9598EACC>

Posio 14.10.2020 klo 17–19 <https://link.webropolsurveys.com/S/8538CF29D591F98A>

Ranua 21.10.2020 klo 17–19 <https://link.webropolsurveys.com/S/36DA10C3FDADFBE4B>

Tornio 22.10.2020 klo 17–19 <https://link.webropolsurveys.com/S/E49BE8A71FE19700>

Kemi 26.10.2020 klo 17–19 <https://link.webropolsurveys.com/S/C73EB74A8D16D822>

Tervola 27.10.2020 klo 17–19 <https://link.webropolsurveys.com/S/1A5F4543A9BD7A46>

Keminmaa 28.10.2020 klo 17–19 <https://link.webropolsurveys.com/S/C68246D4781AD6A0>

Simo 29.10.2020 klo 17–19 <https://link.webropolsurveys.com/S/42B7773339A126E1>

Rovaniemi 3.11.2020 klo 17–19 <https://link.webropolsurveys.com/S/F45526D03101CC06>



Sääntömääräiset kokoukset 2020

Poikkeusolosuhteitten takia Lapin kilpirauhasyhdistyksen vuoden 2020 sääntömääräiset kokoukset pidetään lauantaina 26.9.2020 Kemissä. Kokoukseen voi osallistua myös etäyhteydellä. Kokouspaikkana toimii Kemin Puistopaviljonki. Lähtö Rovaniemeltä klo 8.00 yhteiskyydillä. Ohjelma: Kevätkokous klo 10–12. Kevätkokouksessa käsitellään yhdistyksen sääntömääräiset kevätkokousasiat ja sääntömuutos. klo 12 Lounas. Syyskokous klo 13–15.



Syyskokouksessa käsitellään yhdistyksen sääntömääräiset syyskokousasiat ja henkilövalinnat. Ota mukaasi yhdistyksen jäsenkortti. Ohessa ilmoittautumislinkki: <https://link.webpolsurveys.com/S/4454B19DC5D671FA> Ilmoittautuneille lähetetään kokousasiakirjat, tarkemmat ohjeet ja Teams etäyhteykslinkki sähköpostitse. Ilmoittautumine päätty 19.9.2020. Tervetuloa mukaan!

Soste Ansiomerkkejä vapaaehtoisille

Sääntömääräisten kokousten yhteydessä Kemissä jaetaan myös Soste Ansiomerkkejä. Kolme ansioitunutta vapaaehtoista saa ansiomerkkin ja kaksi heistä on vertaistukiryhmien ohjaajia!! Lapin Kilpirauhasyhdistyksen puheenjohtaja ilmoittaa ansioituneelle ohjaajalle etukäteen, henkilökohtaisesti asiasta ja saajat julkaistaan 26.9.2020. Onnea tunnustuksen saaneille <3

Alueellisia virtuaalisia vertaistukiryhmiä Facebookissa

Lapin Kilpirauhasyhdistys ry ja KERRO JA KUUNTELE -projekti tukevat ja kehittävät alueellista vertaistuen saantia kilpirauhasairaille – etäyhteyksillä. Kevään 2020 aikana koronaviruksen vuoksi vallitsevat poikkeusolosuhteet, ajoivat meitä kehittämään vauhdilla erilaisia etäyhteydenpitoon tarkoitettuja toimintamalleja.

Alueellisten ryhmien muodostamisen ajatuksena on se, että alueellisissa ryhmissä voidaan keskustella "oman kylän ihmisten" kesken vertaistukiasioista ja mahdollisesti vaikka sopia myöhemmin tapaamisia kahvikupposen ääressä. Tarjoamme vertaistukiryhmien ohjaajille mahdollisuutta ohjata myös oman alueensa virtuaaliryhmää. Otappa yhteyttä, jos kiinnostuit asiasta, niin kerromme lisää 😊 Alla suorat linkit ryhmiin.

Enontekiönkilpi https://www.facebook.com/groups/1742956315866084/?source_id=735268369922915

Simonkilpi https://www.facebook.com/groups/284555046176386/?source_id=735268369922915

Pelkosenniemenkilpi https://www.facebook.com/groups/300592061053093/?source_id=735268369922915

Savukoskenkilpi https://www.facebook.com/groups/337310500621201/?source_id=735268369922915

Kemijärvenkilpi https://www.facebook.com/groups/3226298130739687/?source_id=735268369922915

Pellonkilpi https://www.facebook.com/groups/315295112921619/?source_id=735268369922915

Ranuankilpi https://www.facebook.com/groups/743100876478979/?source_id=735268369922915

Posionkilpi https://www.facebook.com/groups/358729755530635/?source_id=735268369922915

Sallankilpi https://www.facebook.com/groups/760346761385152/?source_id=735268369922915

Kittilänkilpi https://www.facebook.com/groups/244314816677043/?source_id=735268369922915

Inarinkilpi https://www.facebook.com/groups/194529731609006/?source_id=735268369922915

Tornionkilpi https://www.facebook.com/groups/2894267057299990/?source_id=735268369922915

Muonionkilpi https://www.facebook.com/groups/839107196576301/?source_id=735268369922915

Keminmaankilpi https://www.facebook.com/groups/3287389201355333/?source_id=735268369922915

Sodankylänkilpi https://www.facebook.com/groups/2687569618148882/?source_id=735268369922915

Ylitornionkilpi https://www.facebook.com/groups/1521341748067672/?ref=pages_profile_groups_tab&source_id=735268369922915

Utsjoenkilpi https://www.facebook.com/groups/613921049318378/?source_id=735268369922915

Kolarinkilpi https://www.facebook.com/groups/512194689722682/?source_id=735268369922915

Tervolankilpi https://www.facebook.com/groups/322806672245426/?source_id=735268369922915

Rovaniemenkilpi https://www.facebook.com/groups/243290900145293/?source_id=735268369922915

Kilpirauhaspotilaiden Kemin vertaistukiryhmä <https://www.facebook.com/groups/1522838014607320/>

