

SELLANEN



1/2024

Aivolisäke-potilasyhdistys Sella ry:n jäsenlehti

**Virkistymistä ja
vertaistukea s.4**

**“Täällä heräillään kuin
karhu talviuniltaan” s.2**

**Terveisiä OLKA-pisteiltä!
s.6**

**ILOISTA KESÄÄ
KAIKILLE!**



Sisältö

- Puheenjohtajan tervehdys 2
- Iloista kesää kaikille 3
- Virkistysviikonloppu 4-5
- Terveisiä OLKA-pisteiltä 6
- Yhteystiedot 7

Tervehdykseni rakkaat sellalaiset!

Kulunut talvi oli kunnon talvi pakkasineen ja valtavine lumipeitteineen, mutta onneksi taas yksi talvi on kestäetty. Kevät ja aurinko hellii meitä lämmöllään. Täältä heräillään kuin karhu talviuniltaan. Mikäs sen mukavampaa!

Yhdistyksessä on ollut melko vilkas ja toiminnantäyteinen talvi. On julkaistu ja levitetty klinikoihin opas akromegalian hoitopolusta: kiitos Lääkeyhtiö Pfizerin yhteistyön. On myös vierailtu Olka-pisteillä ja muuta mukavaa.

Huhtikuinen virkistysviikonloppu oli melkoinen menestys. Osallistujia oli ympäri Suomea runsas määrä. Meillä oli myös onni saada pari tosi "näpsäkkää" luennoitsijaa paikalle: sairaalan sosiaalityöntekijä sekä Biopankin edustaja.

Nyt laittelemme tämän alkuvuoden pikkuhiljaa pakettiin ja keskitymme vastaanottamaan kesän tuloa.

Kiitos kun olette tukenamme ja aktiivisuudellanne tuotte hyvää mieltä. Yhdessä olemme vahvempia: olemmehan parasta A-ryhmää.

**Auringon valoa ja lämpöä
kesäanne.
Pitäkää huolta itsestänne.**

**Näin toivottaa
ANU**



*Puhkeaa vihreä keskelle harmaan
Olen mä valmis tai en
Kirkkaus auringon kesäisen armaan
Joskus liialti paljastaen
Katselen lintujen ahkeraa työtä
Nuo pesäänsä rakentavat
Kuuntelen hiljaista lämmintä yötä
Sen sävyt mua valmistavat*

-Riitta Lielahti-

Yhdistyksen virkistysviikonloppu 21.4.2024

Teksti: Katja Moilanen

Kuvat: Jori Herala

Yhdistyksen vuosittainen virkistystapahtuma järjestettiin 20.-21.4.2024, ja se keräsi yhteen reilut 40 jäsentä. Scandic Laajavuori Jyväskylässä tarjosi mainiot puitteet virkistäytymiselle ja yhdessäololle. Liekö keskeinen sijainti ja koronasta vapautuminen saanut jäsenet runsain joukoin liikkeelle, mikä yllätti positiivisesti tapahtuman järjestäneen hallituksen. Paikalla oli sekä päiväkävijöitä että kauempaa tulleita jäseniä ympäri Suomen, uusia ja vanhoja tuttuja.

Lauantaipäivä aloitettiin lounaalla, jonka jälkeen kuulumme ensimmäisen tietoiskun TAYS:n sosiaalihoitaja Paula Loukolta. Luennolla kerrottiin sosiaalityön tehtävistä ja tavoitteista. Luennon keskiössä oli muistutus siitä, miten sosiaalityö turvaa osaltaan arjen jatkumisen sairastumisesta huolimatta, ja että sosiaaliturva kuuluu kaikille. Tarve tulee usein näkyväksi elämän muutostilanteissa, kuten sairastuessa. Silloin sosiaalityöntekijä on apuna esimerkiksi varmistamassa, että asiakas saa haettua hänelle kuuluvat etuudet ja palvelut. Lonko esitteli myös tärkeimpiä etuuksia, kuten Kelan lääkekorvausjärjestelmää ja matkakorvauksia. Maksukatto vuonna 2024 on 762 euroa, ja sen täyttymistä tulee itse seurata.



Päiväkahvin jälkeen Senni Lipponen esitteli biopankkitoimintaa. Biopankit keräävät vapaaehtoisten henkilöiden veri- ja kudospäytteitä tieteellisen tutkimuksen käyttöön. Biopankkitoiminta mahdollistaa suuret tutkimusaineistot ja sitä kautta mm. harvinaisten sairauksien tutkimisen. Tavoitteena on oppia tuntemaan sairauksia ja niiden syitä tutkimuksen avulla. Jokainen näyte on tärkeä, oletan sinä jo antanut biopankkisuostumuksen?

Tärkeiden luentojen lisäksi viikonlopulle jäi aikaa myös rentoutumiselle. Takatalvi ei houkuttanut ulkoiluun, mutta onneksi kylpylä tarjosi mahdollisuuden uimiseen ja saunomiseen. Perinteisissä arpajaisissa joka arpa voitti, ja sinnikkäimmät kokeilivat onneaan useamman kerran haluamansa palkinnon saadakseen. Yksi tärkeimmistä viikonlopun aiheista oli vertaistuki, ja sunnuntaipäivä olikin pyhitetty vertaiskeskusteluille. Lämpimät kiitokset kaikille osallistuneille, ja toivottavasti tapaamme jälleen yhdistyksen tulevissa tapahtumissa!



TAYS:in sosiaalihoitaja Paula Louko ja yhdistyksen puheenjohtaja Anu Herala

Terveisiä OLKA-pisteiltä!

OLKA-toiminta on sairaalan ja kolmannen sektorin välistä kumppanuustoimintaa, jossa myös yhdistyksemme on aktiivisesti mukana. OLKA-pisteet tarjoavat tietoa järjestöjen ja terveydenhuollon tukimuodoista.

Olemme olleet edustamassa Aivolisäke-potilasyhdistys Sella ry:tä lukuisissa eri sairaaloissa. Tässäpä muutama kuvamaistiainen "kentältä"!



Yhteystiedot

- **Anu Herala**, hallituksen puheenjohtaja ja tukipuhelinvastaava sellayhdistys@gmail.com
- **Eero Korpio**, hallituksen varapuheenjohtaja ja tukisähköpostivastaava eero.korpio@kolumbus.fi
- **Katri Järvenranta**, sihteeri, tietoturvavastaava ja taloudenhoitaja katri.jarvenranta@gmail.com
- **Maarit Patokoski**, Pohjois-Suomen aluekoordinaattori maarikka74@gmail.com
- **Riitta Lielahti**, lapsiperhevastaava ja jäsenlehden päätoimittaja riitta.sellary@gmail.com
- **Katja Moilanen**, tiedottaja katja.sellary@gmail.com
- **Jori Herala**, omaisjäsen jori.herala@gmail.com
- **Kari Järvenranta**, omaisjäsen kari.jarvenranta@hotmail.com

Tapaamisiin liittyvät ilmoittautumiset, kyselyt ja toiveet
Jäsenlehteen liittyvät kyselyt ja toiveet

sellatapaamiset@gmail.com
sellalehti@gmail.com

Tukipuhelin (päivystys maanantaisin klo 16-18)
Tukisähköposti

050 449 7579
tuki.sellayhdistys@gmail.com

Nettisivut

<http://sellanet.com/>

Facebook-sivu

<https://www.facebook.com/AivolisakePotilasyhdistysSellaRy>

Sella ry:n keskusteluryhmä

<https://www.facebook.com/groups/sellarynkeskusteluryhma>

Sella ry:n lapsiperheet

<https://www.facebook.com/groups/sellarynlapsiperheet>

