

KympinLapset 3/2010

HYKSin lapsisyöpäpotilaiden
vanhemmat ja ystävät ry:n jäsenlehti



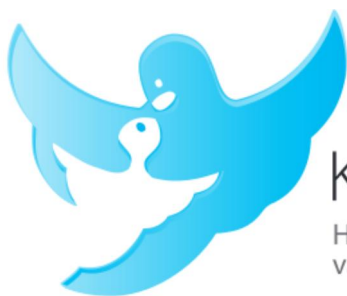
Antti Tuisku
hurmasi kesäjuhlassa **s.6**

Lapsisyöpäpotilas 46 vuoden takaa **s.4**

Kirsi-Marja jäi eläkkeelle **s.9**



KympinLapset



KymppinLapset

HYKSin lapsisyöpäpotilaiden
vanhemmat ja ystävät ry

Yhdistyksen postiosoite:

Kymppin lapset
Kuortinkartano
Vanhatie 160
19410 Kuortti
www.kymppinlapset.fi

Pankkitilit

Nordea 221918-5291
Okopankki 572099-49458

Hallitus

Puheenjohtaja
Anna Cantell-Forsbom

040 554 5576
anna.cantell@elisanet.fi

Varapuheenjohtaja
Vesa Ahlstedt

09-509 2527
fam.ahlstedt@kolumbus.fi

Sihteeri
Sanna Mähönen

050 564 7580
sannaj.mahonen@kolumbus.fi

Rahastonhoitaja
Janne Malmio
Helsinki
jmalmio@hotmail.com

Muut varsinaiset jäsenet

Mika Leivo
Espoo
050 555 2151
mika.leivo@karttakeskus.fi

Työtä lapsisyöpäpotilaiden hyväksi

Kymppin lapset on perustettu vuonna 1982 ja sen päämääränä on parantaa HYKSin Lasten ja nuorten sairaalassa hoidettavien lapsisyöpäpotilaiden hoito-olosuhteita sekä tukea lasten kuntoutusta ja kehitystä.

Lapsen sairaus koskettaa koko perhettä, niin vanhempia, sisaruksia kuin muitakin läheisiä. Siksi työssämme korostuu perhekeskeisyys: annamme tukea ja tietoa lasten syöpäsairauksista, järjestämme yhteisiä tapahtumia ja tilaisuuksia sekä autamme perheitä arjen ongelmien ratkaisuisissa.

Yhdistyksessä on jäseniä runsaat 1500, joista noin puolet on kokenut perheessään lapsen syöpäsairauden.

Yhdistyksen koko nimi on HYKSin lapsisyöpäpotilaiden vanhemmat ja ystävät ry, joka vuodesta 2008 käyttää lyhyempää nimeä Kymppin lapset. Yhdistyksen lehti Kymppin lapset ilmestyy 3-4 kertaa vuodessa.

www.kymppinlapset.fi

Minna Issakainen
Järvenpää
050 587 0709
minna.issakainen@kolumbus.fi

Antero Paljakka
Kirkkonummi
0400 252 553
antero.paljakka@kolumbus.fi

Heikki Mantere
Lahti
040 777 0306
heikki.mantere@suomi24.fi

Sonja Vuorela
0400 300 879
sonjavuorela@gmail.com

KymppinLapset

HYKSin lapsisyöpäpotilaiden
vanhemmat ja ystävät ry:n jäsenlehti

Päätoimittaja
Antero Paljakka

Ilmestyminen
4 kertaa vuodessa

Painosmäärä 1 600 kpl

Kuva
Kannen kuvassa Antti Tuisku
Kuva Antti Mähönen

Painopaikka
N-Paino Oy, Lahti

ISSN-L 1 798-3495
ISSN 1 798-3495

KymppinLapset
HYKSin lapsisyöpäpotilaiden
vanhemmat ja ystävät ry:n jäsenlehti

Puheenjohtajan palsta

Ennätyksellisen lämmin ja aurinkoinen kesä on takana. Toivottavasti olemme saaneet kaikki tankattua auringosta energiaa syksyn ja talven pimeää varten. Osa meistä on joutunut viettämään kesän tai osan kesästä sisällä sairaalassa, jossa auringosta on voinut nauttia vain välillisesti. Ja tiedän meistä osan tuskailleen lämpötilan liiallista kuumuutta; pitkien hellejaksojen aikana työteho ja puhti olivat vähissä. Lämpöä tuntui olevan välillä liiankin kanssa.

Kaunis sää suosi meitä myös yhdistyksen jokavuotisissa Kuortinkartanon kesäjuhliissa. Esiintyjät olivat kaikki ammattitaitoisia ja saivat yleisöltä innostuneen vastaanoton. Viihdyttäviä esityksiä riitti niin lapsille kuin aikuisillekin jopa niin, että juhlien aikataulusa ei aivan pysytty. Juhlatunnelmaa riitti iltahämärään saakka.

Kiitos niin kaikille esiintyjille, ahkerille talkoolaisille kuin juhliin osallistuville vieraillekin.

Tätä kirjoittaessa sää on vielä kesäinen, mutta alkavan syksyn huomaa iltojen pimenemisenä ja viilenneinä öinä.

Itselleni syksy on vuodenaika, johon liittyy uuden alku. Koulu- ja opiskelijoiden lukuvuosi alkaa, harrastusryhmiin ilmoitaudutaan, kesälomien jälkeen työpaikallakin on intoa ja voimia uusien asioiden aloittamiseen toisin kuin keväällä ja kesällä.

Syksyllä 2000 elämä tuntui pysähtyvän, kun nuorimmaisemme, silloin kolmevuotias Fanny-tyttömme sairastui leukemiaan. Nyt, kymmenen vuotta myöhemmin tiedän, että sekin syksy oli jonkin uuden alku. Kaikesta huolesta, valvotuista öistä, kivusta ja surusta huolimatta, lapsen syöpäsairaus on tuonut elämään myös monia hyviä asioita. Ystävyyssuhteita, jaettuja ilon hetkiä, perheviikonloppuja ja lasten ja nuorten leirejä Kuortinkartanossa, hiihto-, lennätys-, ja Linnanmäki-päiviä, lastenjuhlia, kesäjuhlia, konsertteja, tiistaikahvituksia ja paljon muuta.

Näitä kaikkia hyviä hetkiä yritämme jatkossakin tarjota iloksi ja virkistykseksi meille kaikille.

Aurinkoista ja mukavaa syksyä kaikille



Lapsisyöpäpotilas 46 vuoden takaa

**Noin kymmenen vuotta sitten neljää-
kymmentä ikävuotta lähestynyt Sirkku
Suontausta-Kyläinpää joutui sairaalahoit-
toon akuutin vatsakivun takia. Siitä alkoi
prosessi, jonka myötä varhaislapsuudes-
sa koetun syövän jälkihoito vasta alkoi.**

Sirkku Suontausta-Kyläinpää, hämeenlinnalainen kolmilapsisen perheen äiti, koululääkäri ja perheterapeutti sairastui sarkoomaan keväällä 1964, vain 2-vuotiaana. Sarkooma on pienillä lapsilla hyvin harvinainen sairaus ja 60-luvun diagnoosimenetelmillä hoitoon pääsy ei ollut aivan yksinkertainen juttu. Tie vei kotipakkakunnalta Vääksystä lopulta HYKSiin ja siellä nivusissa sijainnut patti leikattiin välittömästi ja hoidot alkoivat.

Syöpähoidot tuohon aikaan olivat hyvin alkeellisia nykypäivän verrattuna. Sätehoitoa annettiin paikallisesti hyvin voimakkaita annoksia ja lisäksi käytössä oli joitakin solumyrkkyjä. Niitä ei Sirkun tapauksessa kuitenkaan voitu tajuttomuuskohtausten takia juurikaan käyttää.

Hoidot olivat rankkoja ja kaavion henki oli ”parasta yritetään, parasta toivotaan ja katsotaan miten käy”. Myös henkinen puoli oli kovalla koetuksella.

– Vietin sairauden alussa kaksi kuukautta kirurgisella osastolla kun erillistä syöpäosastoa ei ollut. Osastolla oli tiukat vierailuajat ja vanhempani asuivat kaukana joten olin yksin pitkiäkin aikoja, kertoo Sirkku Suontausta-Kyläinpää nyt 46 vuotta myöhemmin.

Muistijäljet palasivat

Sanotaan, että pienet lapset selviävät henkisesti helpommin, koska eivät muista. Se ei kuitenkaan tarkoita sitä, ettei jälkiä jäisi. Sirkun – ja monien asiantuntijoiden – mukaan tilanne on vain erilainen ja muistijäljet voivat tulla pintaan vasta paljon myöhemmin.

Sirkku Suontausta-Kyläinpään tapauksessa nuo jäljet palasivat 35 vuoden päästä. Akuutti ja erittäin kova vatsakipu veivät sairaalaan. Kipu oli samalla alueella kuin syöpä paljon aiemmin ja valta-



Sirkku Suontausta-Kyläinpää selviytyi vakavasta sairaudesta 46 vuotta sitten. Sairauden myöhäisvaikutuksia on käyty läpi niin fyysisellä kuin henkiselläkin puolella.

va kipu aiheutti konkreettisen kuolemanvaaran tunteen. Oma perhe oli melko kaukana ja lapset hyvin pieniä, joten Sirkku joutui kokemaan tilanteen aivan yksin.

– Olin silloin muutenkin uupunut elämäntilanteen ja töiden takia. Siinä tilanteessa tuli tunne, että jokin painaa päälle ilman, että on mitään mahdollisuutta kontrolloida sitä.



Sirkku Suontausta-Kyläinpää piti mielenkiintoisen alustuksen Kymppin lasten vuosikokouksessa maaliskuussa.

Sirkun mukaan hän ei tuossa tilanteessa kuitenkaan vielä ymmärtänyt, mistä on kyse. Käännekohta tuli myöhemmin, kun kovat kivut olivat jälleen vieneet päivystykseen. Siellä oli samaan aikaan pieni lapsi, joka huusi kipuaan: ”Äiti, äiti, missä lääkäri, koska tämä kipu loppuu?”

– Se jysähti oikeasti. Ensin luulin ajattelevani omia lapsiani, mutta sitten tajusin, että sehän olen minä joka huudan!

Hurjinta Sirkun mukaan tilanteessa oli se, että hänen ikäisensä ihminen sillä elämäkokemuksella voi reagoida tunnemaailmalla niin vahvasti ja pelätä niin hirveästi.

– Kun asiaa jälkeensä mietittiin, niin siinä oikeasti 2-vuotiaan maailma ilman aikakäsitystä hyppäsi aikuisen maailmaan, kuvaa Sirkku Suontausta-Kyläinpää tuntojaan.

Lapsuuden traumat nousivat pintaan

Kokemus on Sirkun mukaan verrattavissa täysin vaikkapa käsittelemättä jääneeseen väkivaltaan tai seksuaaliseen hyväksikäyttöön. Niissä tapauksissa terapian tarve ymmärretään, mutta lapsena koetun syövän myöhäisvaikutuksia on tutkittu toistaiseksi niin vähän, että tarpeita ei vielä ymmärretä.

Näiden kokemusten myötä Sirkku alkoi selvittää omaa sairaushistoriaansa. Onneakin oli mukana, sillä kaikki paperit 35 vuoden takaa löytyivät mikrofilmiltä sairaalan arkistosta. Mukana olivat jopa kopiot lääkärin Sirkun vanhemmille kirjoittamista kirjeistä.

Nämä dokumentit auttoivat selvittämään askel askeleelta pitkiä

hoitoja ja monen vuoden seuranta. Mukaan mahtui myös 8-vuotiaana koettu sairaalajakso, johon vasta nyt selvisi syy. Lääkärit epäilivät syövän uusineen.

– Ei ollut mikään helppo juttu mennä katsomaan omia papereita. Yritin vältellä tilannetta mutta tiesin, että se oli kuitenkin tehtävä. Pieni ylämäki Lastenklinikan ovelle tuntui silloin raskaalta kulkea.

Noiden papereiden kautta asiat kuitenkin loksahdivat paikalleen ja prosessia auttoi kovasti se, että Sirkku oli samaan aikaan elämäntaustakirjoituskurssilla ja siellä hän kirjoitti tarinan läpi.

Fyysiset myöhäisvaikutukset myös merkittäviä

Jos lapsena sairastettu syöpä on vaatinut henkistä käsittelyä, myös fyysisellä puolella on Sirkku kokenut myöhäisvaikutusten arjen. Voimakas paikallinen sädehoito on aiheuttanut ongelmia niin luustossa kuin verisuonissakin. Sädetyalueella valtimon tukkeutuminen aiheutti pahenevaa katkokävelyä ennen kuin syy selvisi. Leikkauksella tilanne parani, mutta huononi jälleen. Jouduttiin yhä uusiin operaatioihin.

– Rankinta leikkauskierteessä oli se, että kesti niin pitkään ennen kuin tajuttiin verisuoniongelman olevan laajeneva. Meni noin neljä vuotta niin, että pystyin kävelemään enintään 100 metriä kerrallaan.

Nyt takana on huhtikuinen laajempi operaatio, joka on palauttanut liikuntakyvyn lähes normaaliksi. Tarjolla on lääketieteellinen ennakkotapaus ja tiedon soisi leviävän. Sillä jos tietoa olisi ollut enemmän, isompaa leikkausta kerralla olisi voitu harkita.

Tämä omakohtaisten kokemusten varasto on se, jota Sirkku Suontausta-Kyläinpää haluaa levittää. Hänen ikäisiään syövästä lapsena selvinneitä ei juuri löydy joten lääketieteellinen osaaminen ei ole voinut kehittyä.

Jälkiseuranta kehitettävä

Lapsena syövän sairastaneiden aikuisiän jälkiseuranta on ollut Suomessa olemattomalla tasolla ja täysin suunnittelematonta. Täytettyään 18 vuotta lapsi siirtyy aikuisten terveydenhuollon piiriin ja koko juttu ikään kuin häipyä olemasta. Asia tulee jatkuvasti ajankohtaisemmaksi, kun yhä suurempi joukko lapsia ja nuoria on pystynyt selättämään sairautensa. Nyt päättäjätkin ovat heränneet ja keskustelua jälkiseurannan kehittämistä käydään.

Sen lisäksi, että seuranta toteutettaisiin määrätyn ikäisenä, Sirkku Suontausta-Kyläinpää toivoisi erityistä tahoa ja tietopankkia, johon voisi joustavasti ottaa yhteyttä ja selvittää, voisiko tietty oire olla yhteydessä aiempiin syöpähoitoihin. Erityisen tärkeää olisi, että tämä järjestelmä ottaisi huomioon myös henkiset asiat.

– Pitäisi olla mahdollista saada apua silloin kun ihminen kokee sitä tarvitsevansa. Monet haluavat jossain vaiheessa unohtaa koko asian, mutta kokemukset saattavat nousta myöhemmin pintaan aivan yllättäen kuten minulle aikanaan. Silloin apua tarvittaisiin, sanoo Sirkku Suontausta-Kyläinpää.

Aarne Alligaattori ja Viidakko-
rumpu villitsi ja tanssitti juhlan
nuorempaa väkeä



Juhlan juonsi ammattitaidolla
Anita Mäntynen

Teksti Heikki Mantere, kuvat Antti Mähönen

Kuortinkartanon kesäjuhlat

Kulunut kesä muistetaan monesta tapahtumasta. Yksi muistoissa oleva tapahtuma oli heinäkuussa järjestetty perinteinen Kuortinkartanon kesäjuhla.

Kuortinkartanon kesään on kuulunut jo 26 vuoden ajan kesäjuhlat. Alkuun tapahtuma oli grilli-ilta ja siitä se on kasvanut nykyiseksi useita satoja ihmisiä läheltä ja kaukaa kerääväksi puolen päivän mittaiseksi juhlaiksi.

Perjantaina 16. heinäkuuta oli jo innokas ja ahkera talkooväki aloittanut juhlien järjestelyt. Pöydät ja penkit laitettiin paikalleen sekä myyntikojut ja lipunmyyntipisteet koottiin valmiiksi. Lauan-
taina ennen juhlaa oli jäljellä enää paikkojen viimeistely. Lisäksi aa-

mulla talkooväki jaettiin juhlien ajaksi eri tehtäviin. Näin pystyttiin takaamaan juhlien ongelmaton läpivienti.

Yleisöä jälleen mukavasti

Aamulla oli vielä pientä jännitystä säästä. Kuten kaikki tietävät, ilmat olivat olleet varsin helteiset ennen juhlaa, mutta juhlapäivälle oli olemassa sateen uhka. Lipunmyynnin alkaessa kello 14 voitiin todeta sään olevan edelleen kaunis ja lämmin. Niinpä myös yleisöä tuli paikalle tasaiseen tahtiin. Lopulta väkeä oli paikalla noin 600 henkeä. Juhlajoiden joukossa oli uusia ja vanhoja tuttavuuksia ikähaarukan ollessa varsin laaja. Näin toteutui myös juhlien yksi teema eli koko perheen juhla.

Ruokailu keräsi hieman jonoa, mutta kärsivällisesti ruokailijat



Nouseva iskelmätähti Katri Metso hurmasi yleisön

maltoivat odottaa vuoroaan. Tiedettiinhan lopussa seiso-
van kiitos maittavan aterian
muodossa. Ruokana juhlissa
tarjottiin aikaisempien vuosi-
en tapaan possua, nautaa ja
lohta salaattien kera.

Upea esiintyjäkaarti

Juhlat aloitettiin aikataulun
mukaisesti klo 15. Tervetuli-
aissanat lausui yhdistyksen
puheenjohtaja Anna Cantell-
Forsbom. Sen jälkeen Pertun-
maan Urheiluautoilijat ry luo-
vutti keräämänsä lahjoituk-
sen 3500 € Kympin lasten toi-
minnan hyväksi.

Ensimmäisenä esiintyjänä oli lastenbändi Aarne Alligaattori ja Viidakkorumpu. Esitys tempaisi lapset mukaansa tanssimaan musiikin tahdissa. Kun oli tanssittu Aarne Alligaattorin tahdissa, olikin hyvä hetki ryhtyä seuraamaan Taikuri Klabbista. Hän hämmästytti mainioilla tempuillaan niin pienempiä kuin isompia katsojia.

Taikuri Klabbiksen jälkeen olivat vuorossa vanhemmallekin yleisölle suunnatut esiintyjät. Ensimmäistä oli vuorossa vuoden 2008 tangokuningatar Hanna Talikainen. Hän hurmasi taidokkaalla esiintymisellään juhlayleisön. Seuraavaksi oli vuorossa monien

odottama Antti Tuisku. Hän otti yleisönsä energisellä ja sympaattisella esiintymisellä. Viimeisenä artistina esiintyi vuoden 2009 iskelmäartisti – kisassa toiseksi sijoittunut Katri Metso. Hän jatkoi aikaisempien esiintyjien korkeatasoista linjaa onnistuen siinä upeasti.

Oli mukava huomata, että kaikilla esiintyjillä oli esiintymistensä jälkeen aikaa jäädä jakamaan nimikirjoituksia innokkaille ihailijoille.

Juhlien juontajana toimi ansiokkaasti Anita Mäntynen.

Arpoja ja Hai-saappaita

Alkuperäisen ohjelman ulkopuolelta oli ylimääräisenä ohjelmanumerona huutokauppa. Se saavuttikin suuren suosion, eikä ihme. Olihan myytävänä viisi paria Hai -saappaita Antti Tuiskun nimikirjoituksella varustettuna.

Juhlissa myytiin aiempien vuosien tapaan runsaasti arpoja. Arpojen myyntiä edistivät mahtavat palkinnot, joihin yleisö pääsi päivän mittaan tutustumaan. Palkinnoista kiitokset kuuluvat tietysti lahjoittajille, jotka olivat olleet todella avokätisiä. Päivän mittaan arvoilla saattoi saada pikavoittoja ja huipentumana oli juhlan päättänyt isompien voittojen arvonta.

Juhlat olivat jälleen hieno kesätapahtuma. Yleisöä oli runsaasti ja sääkin suosi. Juhlien tuotosta saatiin hieno summa Kuortin-kartanossa järjestettävään lasten ja nuorten leiritoimintaan. Tästä kuuluu suuri kiitos yleisölle, esiintyjille, kartanon henkilökunnalle, lahjoittajille sekä talkooväelle. Ei voi myöskään unohtaa sitä tärkeää vapaaehtoistyötä, jota on tehty jo edellisestä syksystä lähtien kesän juhlaa suunniteltaessa.

Ensi kesä ja kesäjuhlaa odotellessa!



Eturivin paikat olivat haluttuja ja tunnelma korkealla

Pertunmaan
urheiluautoilijat
keräsi
tempauksellaan
3.500 euroa
Kuortinkartanon
toiminnan
tukemiseen.
Lahjoitusta
vastaanottamassa
puheenjohtaja
Anna Cantell-
Forsbom sekä
Kuortinkartanon
emäntä Tuula
Kurppa.



Kympin lapset kiittää!

Lämmin kiitos upeille esiintyjillemme:

**Antti Tuisku, Aarne Alligaattori ja Viidakkorumpu,
Taikuri Klabbis, Hanna Talikainen,
Katri Metso, Anita Mäntynen**

Suurkiitos myös kaikille lahjoittajille,
jotka mahdollistitte tämän upean juhlan ja
tuoton käytettäväksi hyvään tarkoitukseen:

Aarikka	IKEA
A-lehdet	I-Minds Oy
Aller	L-Energy Oy
Arabia	Miele
Bat Power Oy	Nestle
Belsour	N-paino
Berner	Olympus
Bonnier	Otavamedia
Canon	Oy Norstar Ab
Citypro	Pertunmaan Urheiluautoilijat ry
Eckerö-line	Puuhagroup
Focus Nordic Oy	Samsung
Forma Publishing Group	Sanoma
Hedengren Kodintekniikka Oy	Sanoma Magazines Finland Oy
Helkama Velox Oy	TA Distribution



Kympin lasten varapuheenjohtaja Vesa Ahlstedt luovutti Kirsi-Marjalle yhdistyksen tuunatun paidan.

Teksti ja kuvat Antero Paljakka

Kirsi-Marja Lähteenoja siirtyi eläkkeelle

Osasto 10:n pitkäaikainen, pidetty ja arvostettu osastonhoitaja Kirsi-Marja Lähteenoja siirtyi viettämään ansaittuja eläkepäiviä syyskuun alussa. Virallisena läksiäistilaisuutena järjestettiin 27.8. koulutusseminaari teemalla Lapsisyöpäpotilaiden kantasolusiirrot ja niiden tukihoidot.

Tilaisuus alkoi Kirsi-Marjan alustuksella aiheesta □ksilövastuinen hoitotyö, jonka uranuurtajana hän on toiminut jo lähes 30 vuoden ajan.

Sitä seurasivat huippuasiantuntijoiden luennot teemaan liittyvistä aiheista. Päivän päätteeksi yhdistyksemme järjesti mieleenpainuvan yllätysnumeron, kun kaksi osastolla hoidossa olevaa lasta kävivät esittämässä valloittavat musiikkinumeroit.

Ensin Jessica Tallberg esitti Kympin musaope Maaret Teperin säestyskellä tutun lastenlaulun Kenellä on päällä... □rityisen hyvin seminaariyleisö oli mukana, kun valkoisiin pukeutuneiden piti vilkuttaa.

Jessican jälkeen estradin valtasi Oula Partio. Hän esitti kaksi omaa kappaletaan, joista toinen kertoi kissasta ja toinen ajasta sairaalassa. Herkät ja hienot kappaleet kostuttivat aika monen silmäkulman.

Seuraavassa Kympin lapset -lehden numerossa on luvassa Kirsi-Marjan haastattelu.



Jessica lauloi ja Maaret säesti.
"Kenellä on päällä jotain valkoista...".



Oula esitti kitaran kanssa kaksi koskettavaa itse tekemäänsä kappaletta.



Yhteistyössä Unikulman kanssa.
Kuvassa Unikulman Aki Jokinen
sekä Anna Cantell-Forsbom ja
Sonja Vuorela Kympin lapsista.

Teksti Sonja Vuorela, kuvat Unikulma Kaisa Skyttä

Yhteistyötä Unikulman kanssa

Unen merkitys

Ihminen nukkuu kolmasosan elämästään. Vaikka joskus saattaa tuntua, että nukkuminen on hukkaan heitettyä aikaa, on hyvänlaatuinen uni kuitenkin hyvän elämän perusedellytys. Erityisesti stressitilanteissa ja sairastaessa hyvän unen merkitys korostuu: vaikeuksia ei jaksakaan kantaa päivisin, ellei öisin saa nukuttua. Hyvä uni edistää mielenterveyttä ja luo edellytykset hyvälle suorituskyvylle niin työssä kuin vapaa-aikana.

Univaikeudet ovat lisääntyneet. Viimeaikaisten tutkimusten mukaan joka kolmas aikuinen kärsii univaikeuksista, joita voi-

vat olla esimerkiksi vaikeutunut nukahtaminen, yöaikainen toistuva heräily, liian varhainen aamuhäätäminen tai yön painajaisunet. Unen määrä vähenee ja unen laatu heikkenee. Huonolaatuinen uni ei virkistäkään riittävästi, vaan ihminen on päivisin väsynyt, ponneton ja voi jopa nukahtella kesken kaiken. Pelko unettomuudesta lisää unettomuutta ja helposti ihminen on nöidankehässä: iltaisin ahdistaa mennä nukkumaan, koska ajatus sängystä karkottaa unen. Unettomana yönä pienikin murhe kasvaa suureksi ja ahdistavaksi.

Unettomuus ja unihäiriöt vaikuttavat negatiivisesti ihmisen kokonaisterveyteen. Aineenvaihdunta hidastuu ja esimerkiksi pai-

no lisääntyy helpommin unihäiriöisellä henkilöllä kuin yönsä hyvin nukkuvalla. Myös sydän- ja verisuonisairaudet pahenevat, kun uni on huonoa. Mielenterveyden häiriöt aiheuttavat usein unihäiriötä ja myös päinvastoin huonounisuus on mielenterveyden epätasapainottaja.

Puhtaat ja huolletut vuodevaatteet

Hyvä hoito pidentää vuodevaatteiden käyttöikää. Tyynyt ja peitot on hyvä pestä säännöllisesti: nykyisin se on helppoa, kun nämä voi pestä kotipesukoneessa ja kuivata kuivausrummussa. Pesujen välillä vuodevaatteet on hyvä tuulettaa säännöllisesti raikkaassa ilmassa. Sänky tulee imuroida, jotta pöly ja pölypunkit saavat kyytiä. Sairaaloissa ja hoitokodeissa vuodevaatteiden ja sänkyjen hyvä perushoito on erityisen tärkeää, koska potilaat tai hoidokit viettävät suuren osan ajastaan sängyssä myös silloin, kun eivät nuku.

Uudet vuodevaatteet Kuortin kartanoon ja vanhempain asuntolaan

Kesän alussa saapui Kuortinkartanoon kauan odotettu paketti: uudet vuodevaatteet Kuortinkartanon kurssikeskukseen. Vanhat

vuodevaatteet saivatkin jo lähteä! Uudet ja tyylikkääst lakanat ja peitteet luovat edellytykset hyvälle ja virkistävälle unelle nuorille ja vähän vanhemmillekin kurssilaisille. Hyvistä unista on jo loppukesän aikana päästy nauttimaan sekä kurssikeskuksessa että asuntolassa.

Yhteistyötä Unikulman kanssa

Uudet lakanat, peitot ja tyynyt ovat kevään 2010 aikana alkaneen yhteistyön tulosta. Tämän yhteistyön muodossa Unikulma kantaa yrityksenä omaa yhteiskuntavastuutaan. Syövä hoidotulokset ovat parantuneet lääketieteen kehityksen ja osaavien ammattilaisten työn ansiosta. Kokonaisvaltainen hyvinvointi on tärkeää syöpälapsille ja heidän perheilleen. Kuortinkartanossa on hyvät edellytykset koko perheen virkistytymiseen. Uudet vuodevaatteet ja peitteet auttavat nukkumaan entistä paremmin.

Suomalaista työtä Vantaan Petikossa

Unikulman sängyt valmistetaan Suomessa Vantaan Petikossa sijaitsevassa tehtaassa. Sänkyjen korkea laatu on yritykselle erityisen tärkeää. Sängyt valmistetaan suurimmaksi osaksi käsityönä. Laajasta mallistosta löytyy sopiva sänky jokaiselle ja vaativimmatkin toiveet voidaan toteuttaa mittatilauksena.



Tero Orrensuu valmistaa patjaa. Anna ja Sonja ihmettelevät vieressä.



Sanna ja Joel
lennon jälkeen.

Lentopäivä Malmilla

Teksti ja kuvat Tomi Luvonen

Meidän Santerimme on nyt jo yli kaksi ja puoli vuotta saanut hoitoja taltuttaakseen leukemian ja yksi relapsikin on jo takana. Näinpä tämä oli isillekin jo kolmas kesä, kun on lentämässä käyty. Ensimmäisenä kesänä mukaan pääsi vain Valtteri-veikka, kun Santerilla oli leukemiahoidot meneillään. Viime kesänä päästiin sitten Santerin kanssa ja kyllä oli kaveri innoissaan, kun pääsi lentämään. Lennonjohtotornissa vierailu oli myös hauska kokemus, kun sieltä näki käytännössä kuinka liikennettä ohjataan ja mitä kaikkia koneita kentällä oli. Kovin pahasti ei häiritty, vaikka kysymyksiä tuli lapsen suusta jatkuvalla syötöllä.

Tänä kesänä saatiin vaimokin mukaan, mutta vaavi jäi vielä mummilaan. Lennättäminen aloitettiin kolmella koneella, mutta yhden koneen laskutelinevalon reistaillessa laitoimme sen huilimaan ja jatkoimme lennätyksiä kahdella koneella.

Perheemme pääsi sitten Piperin kyytiin. Vaimo ja lapset takapenkille, isi kakkospilotin paikalle ja rullaus kohti kiitorataa. Ranskalainen kone oli vuorossa ennen meitä ja oli hauskaa kuunnella lennonjohdon sujuvaa ranskankielistä kommunikointia; "au revoir". Sitten oli meidän vuoromme, kierrokset tappiin ja lyhyen kiihdytyksen jälkeen kone olikin jo ilmassa. Aurinkoisessa säässäkin pieni kone hieman heitteli, mutta sehän on vain jännää, kun ei pikkupotilaan kanssa oikein huvipuistoihinkaan pääse. Takapenki katseli innoissaan kaikkea mitä ikkunoista näki ja kommenttien tulva oli jatkuvaa, kun kone nousi pikkuhiljaa kohti merta.

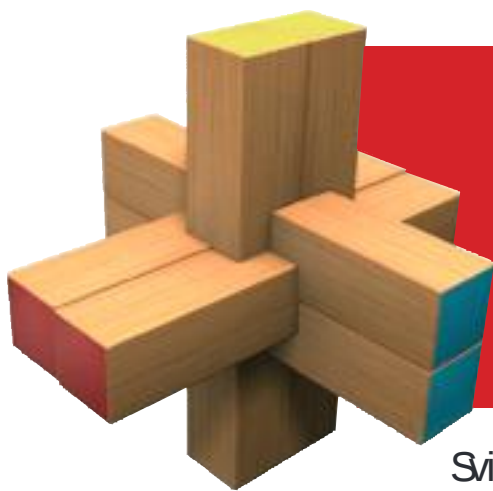
Helsingin edustalle päästyämme isi sai sitten ohjaimet. Ensimmäinen kerta lentokoneen puikoissa. Todella tarkalta tuntui ohjaus tietokonesimulaattoriin verrattuna. Sen verran pieni kone myös ilmassa elää, että ohjata saa kuin vanhassa amerikkalaisessa filmisä, jossa jostain syystä suorallakin tiellä ohjauspyörää heilutetaan edestakaisin. Espoon edustalla sai sitten kurvata ympäri ja suunnata takaisin kohti Malmia. Kääntäminenkin tuntuu ihan toisella tavalla kuin isossa koneessa, kun toisella puolella näkyy oikeasti vain taivas ja toisella meri.

Kentälle kierrettiin itäpuolelta ja loppulähestymisessä täytyi siten jo itse pyytää pilottia ottamaan ohjaimet. Ei ihan kaikkea ensimmäisellä lentotunnilla. Äkkiä oltiin jo maassa ja rullattiin takaisin kohti terminaalia.

Nostalgisesti saimme ihailla ikkunasta vanhan DC3:n hopeista pintaa koneen tullessa vaihtamaan uudet matkustajat. Stand arival, mutta lentokenttäbussi ja rappuset puuttuivat. Siitä vaan nostetaan matkustajat yksitellen siivelle ja siitä alas tarvittaessa pienen askelman avittamana. Portista takaisin terminaali-alueelle ja pillimehut suuhun. Siinä sitä sitten riitti tarinaa juuri koetuista kokemuksista. Taas saivat seuraavat kymppiläiset odotella jännittyneinä omaa vuoroaan.



Valtteri (vas.), Minna ja Santeri valmiina nousuun.



NPAINO

www.n-paino.fi

Svinhufvudinkatu 21, 15110 Lahti, puh. (03) 882 100

Pesulapalvelut

Oy Laivapesu Ab

Ormuspellontie 13
00700 HELSINKI
Tel: +358 20 794 0950
Fax: +358 20 794 0951
laivapesu@laivapesu.fi

KUORTINKARTANO



- *kokoukset, kurssit ja leirit*
- *majoitustilaa 50 henkilölle*
- *tilausruokailut*
- *perhejuhlat*
- *leirikoulut*

TERVETULOA !

Tiedustelut ja varaukset:
puh. 015-680 414, fax 015-680 456
e-mail: toimisto@kuortinkartano.fi
<http://www.kuortinkartano.fi>



Liity Kympin lasten jäseneksi

Kympin lasten eli virallisemmin Hyksin lapsisyöpäpotilaiden vanhemmat ja ystävät ry: n jäsenmaksu on 20 € /henkilö/vuosi. Kun vähintään yksi perheen aikuinen on jäsen, koko perhe saa yhdistyksen edut käyttöönsä. Toinen perheen aikuinen voi halutessaan liittyä ns. tukijäseneksi myös 20 € vuosihintaan. Jokainen jäsen on tärkeä yhdistyksen toiminnalle!

Potilasperheiden lisäksi jäseneksi voivat liittyä isovanhemmat, kummit ja muut sukulaiset, ystävät ja ketkä vain yhdistyksen tukemisesta kiinnostuneet. Jäsenmaksu on tällöin myös 20 € / vuosi.

Jäsenetuja potilasperheille

Kaikki jäsenet saavat 3-4 kertaa vuodessa Kympin lapset -lehden (1/osoite). Potilasperheille on paljon etuja, mm. perheviikonloput ja nuorten- ja lastenleirit perheen lapsille Kuortinkartanossa sekä erilaiset vuosittaiset retket ja tapahtumat. Lisäksi yhdistys järjestää majoitusta osastolla hoidossa olevien lasten perheille ja virkistystoimintaa osastolla.

Liity jäseneksi kaavakkeella joko netissä www.kympinlapset.fi tai alla olevalla lomakkeella.

☐ LIITYN JÄSENEKSI

Nimi _____

Lähiosoite _____

Postinumero _____

Postitoimipaikka _____

Sähköpostiosoite _____

☐ TOINEN PERHEENJÄSEN LIITTYY TUKIJÄSENEKSI

Nimi _____

Osoite, jos ei sama kuin edellä _____

☐ Perheessämme on tai on ollut syöpää sairastava lapsi (=potilasperhe) _____

☐ NIMEN- TAI OSOITTEENMUUTOS

Entiset tiedot

Nimi _____

Osoite _____

Sähköpostiosoite _____

Uudet tiedot

Nimi _____

Osoite _____

Sähköpostiosoite _____

Vastaanottaja
maksaa
postimaksun

HYKSIN LAPSISYÖPÄPOTILAIKIDEN
VANHEMMAT JA YSTÄVÄT R.Y.

Vastauslähetyt
Sopimus 5000664
02003 ESPOO

Kympin lasten kannatustuotteet

Yhdistyksemme logossa lintuemo ruokkii poikastaan – aikuinen pitää huolta lapsesta. Huolehtiva aikuinen voi olla äiti, isä, isovanhempi tai ystävä, he kaikki ovat lapselle tärkeitä ihmisiä.

Kympin lasten logolla varustettuja kannatustuotteita tilaamalla tuet yhdistyksemme toimintaa.

T-paidat

Suosittuja T-paitoja on jälleen myynnissä. Selkäpuolen listasta voi ruksia sopivimman roolin, kuten Kympin lapsi, Kympin äiti tai Kympin kummi.

Paitamalleja löytyy miehille, naisille ja lapsille erikokoisina.

Hinta: 20 € / aikuisten koot
15€ / lasten koot



Mukit

Uutuustuotteena ovat Kustavin savipajan valmistamat upeat mukit. Myynnissä on kahta kokoa, normaali (0,2 l) ja suuri (0,3 l).

Hinta: normaali (0,2 l) 15 € / kpl, 50 € / 4 kpl
suuri (0,3 l) 17€ / kpl, 60€ / 4 kpl



Korut

Lintu-korvakoru

Kultaiset 92 €
Hopeiset 32€



Hopeiset korvakorut



Kultaiset korvakorut

Linturiipus

Kultainen
(ei ketjua) 98 €
Hopeinen
(ketjulla) 38 €



Kultainen riipus



Hopeakorui,
kaulaketjulla.

Kalvosinnapit

hopeaa 66 €



Solmioneula

hopeaa,
kullattu lintu 46 €



Tilaukset sähköpostilla myynti.kympinlapset@gmail.com.
Postikulut lisätään hintoihin.

Kympin lapset tiedottaa

Uudistetut nettisivut

Yhdistyksen uudet nettisivut ovat olleet toiminnassa kesän ajan osoitteessa www.kympinlapset.fi.

Sivustolla on tarjolla ajankohtaisinta tietoa Kympin lasten toiminnasta sekä mm. tapahtumakalenteri.

Lastenjuhlat 20.11.

Kuortinkartanon perinteinen lastenjuhla järjestetään tänä vuonna lauantaina 20.11. Tarkemmat tiedot juhlaohjelmasta sekä aikataulun voi lukea lehden seuraavasta numerosta, mutta kannattaa laittaa päivämäärä ylös jo nyt! Tiedotamme juhlasta myös nettisivuiltamme www.kympinlapset.fi.

Tuttuun tapaan bussikuljetus lähtee Helsingistä klo 10. Kannattaa muistaa myös samaan aikaan Kuortissa järjestettävä perheviikonloppu. Majoitustilaa voi kysyä suoraan Kuortinkartanosta (015-680 414 tai toimisto@kuortinkartano.fi).

Lahjoituksia kaivataan

Yhdistyksemme tekee arvokasta työtä lapsisyöpäpotilaiden ja heidän perheidensä hyväksi. Juuri nyt on Kuortinkartanossa tarvetta mm. seuraavista tavaroista:

- Kunnossa olevia lasten ja aikuisten polkupyöriä ja pyöräilykypäriä

- Hyväkuntoisia leluja

- Suksisettejä, monoja ja luistimia lapsille ja nuorille

Yhteydenotot sähköpostilla kympin.lapset@gmail.com tai suoraan Kuortinkartanoon.

Syksyn tapahtumakalenteri

Lokakuu

1.-3.10. Aivokasvainpotilaiden kurssi (KELA)

8.-10.10. Perheviikonloppu

15.-20.10. Syysloma perheille

22.-24.10. Lasten ja nuorten viikonloppu

Marraskuu

5.-7.11. Kynttiläviikonloppu, vertaistukiryhmä lapsensa menettäneille perheille

12.-14.11. Lapsensa menettäneiden perheiden viikonloppu

19.-21.11. Perheviikonloppu

20.11. LASTENJUHLA

26.-28.11. Sopeutumisvalmennuskurssi, jatkotapaaminen (KELA)

Joulukuu

3.-5.12. Lasten ja nuorten viikonloppu

Huom! muutokset tapahtumakalenterissa mahdollisia. Päivitetyt tiedot löytyvät nettisivuiltamme www.kympinlapset.fi.