

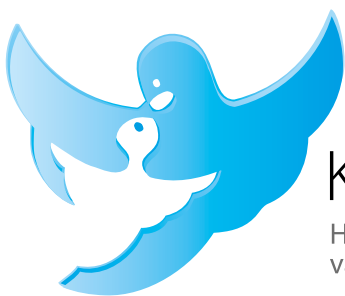
KympinLapset 3/2015

HYKSin lapsisyöpäpotilaiden
vanhemmat ja ystävät ry:n jäsenlehti

Infektioriskissä olevat potilaat tutustuivat
uuteen Huimalaan
Hyvä ravinto auttaa syövän hoidossa
Raviväeltä merkittävä lahjoitus



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
Vantaa
040 554 5576
anna.cantell@elisanet.fi

Sihteeri

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

Rahastonhoitaja

Janne Malmio
Helsinki
jmalmio@hotmail.com

Muut varsinaiset jäsenet

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

Riikka Martikainen
Kirkkonummi
martikainen.riikka@gmail.com

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 ratkaisuihin.

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 kertaa vuodessa.

www.kymppinlapset.fi

Janina Mäntymaa
Riihimäki
050 543 5454
janina.mantymaa@gmail.com

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

Sonja Vuorela
0400 300 879
sonjavuorela@gmail.com

Mira Filatkin
Vantaa
040 675 4890
mfilatkin@hotmail.com

KymppinLapset

HYKSin lapsisyöpäpotilaiden
vanhemmat ja ystävät ry:n jäsenlehti

Päätoimittaja
Janina Mäntymaa

Ilmestyminen
3 kertaa vuodessa

Painosmäärä 1450 kpl

Kannen kuva
Janina Mäntymaa

Tekstien editointi
Rasmus Mäntymaa

Painopaikka
N-Paino Oy, Lahti

ISSN-L 1798-3495
ISSN 1798-3495

Puheenjohtajan palsta

Tänä syksynä uutisten seuraaminen on kerta toisensa jälkeen herättänyt sekä suuria tunteita että suurta hämmennystä. Kuvaamme maailmasta ankeuttaa toistuvat uutiset terroriteoista, luonnonkatastrofeista, konflikteista ja talouden taantumasta. Pariisin laajat terrori-iskut lähietäisyydeltä otettuine kuvataallenteineen toivat pelon ja surun myös meidän länsimaaisissa demokratioissa asuvien ihmisten aamukahvipöytiin.

Kotimaan uutisoinnissa syksyn pääaiheina ovat olleet turvapaikanhakijoiden valtava määrä sekä koti-Suomessa että koko Euroopassa ja viime aikoina enenevästi hallituksen sote-neuvottelut ja valvottujen öiden jälkeen vihdoinkin aikaansaatu sote-ratkaisu.

Tuoreesta sote-ratkaisusta keskustellessa yksimielisyyttä tuntuu olevan siitä, että on hyvä, että ratkaisu on saatu aikaan vuosien suunnittelu- ja neuvottelukierrosten jälkeen. Epätietoisuutta ja erilaisia mielipiteitä sen sijaan on mm. siitä, onko sote-alueiden lukumäärä oikea vai väärä.

Olemme kuulleet, että Suomeen perustetaan 18 itsehallintoaluetta, joista 15:lla on oikeus järjestää alueensa sosiaali- ja terveydenhuollon palvelut. Terveystieteiden osalta päätöksestä seuraavat käytännön sovellukset on helpompi ymmärtää, vaikka yksityiskohdista ei vielä olekaan tarkemmin sovittu. Sosiaalihuollon palvelujen järjestäminen sote-itsehallintoalueella kunnan tai kuntayhtymän sijasta on vaikeammin hahmotettava asia, mutta selvinnee, kun suunnitelmat konkretisoituvat.

Mitä sote-uudistus tarkoittaa erikoissairaanhoidon, jota lasten syöpähoidot esimerkiksi ovat, järjestämisen näkökulmasta? Suomessa on viisi yliopistollista sairaalaa, joihin on keskitetty erikoistunut hoito, kuten vaativat syöpähoidot. Sylvan järjestöpäivillä marraskuun puolessa välissä tapasimme kaikkien 15 lapsisyöpöpotilaiden vanhempainyhdistyksen edustajat ja yhteisissä keskusteluissa kuulumme, että hoitokäytännöissä ja -suosituksissa sekä henkilöstöresursseissa eri sairaaloiden välillä on suuriakin eroja. Kun sote-uudistus tulee voimaan vuonna 2019, niin toivottavasti käytännöt yhdenmukaistuvat ja kunkin sairaalan parhaat mallit tulevat yhteisiksi standardeiksi. NOBAB (Pohjoismainen yhdistys sairaiden lasten tarpeiden huomioimiseksi) on tehnyt jo vuosia tärkeää työtä lasten olojen parantamiseksi sairaalahoidon aikana. Toivottavasti tämäkin osaaminen hyödynnetään tulevaisuuden parempaa sairaanhoitoa rakentaessa.

Helsingin lastenklinikan tilalle rakennettava uusi lastensairaala valmistuu vuonna 2017, immunosuppressio-osaston, jolla lapsisyöpöpotilaita hoidetaan, osalta uudet tilat ovat valmiina ehkä kesällä 2018.



Sote-uudistuksen pitkäjännitteinen läpivieminen, uuden lastensairaalan laaja kansalaiskeräys, turvapaikanhakijoiden herättämän hämmennyksen ja epäluulon vastavoimana herännyt auttamisen halu, terrorismin vastainen yhteinen taistelu käsi kädessä kadulla marssien ja sosiaalisessa mediassa trikolorilla symbolista solidaarisuutta osoittaen ovat kaikki merkkejä yhteisöllisyydestä, siitä kuuluisasta Talvisodan hengestä, joka meissä suomalaisissa on. Se nousee pintaan hetkinä, jolloin tarvitaan sitkeyttä ja sisua. Uskoa siihen, että hyvä voittaa pahan.

Siihen täytyy uskoa, uskoa, että tuleva vuosi on kuluva parempi ja toivottaa Joulun rauhaa kaikille.

Raviväen lahjoitus

Syyskuu ja ravit Forssassa. Pilvenmäen parkkipaikka täyttyy innokkaista ihmisistä, jotka suunnistavat lämpöisille kahveille radan sisätiloihin. Makkaran ja lakujen myyjien kojuilla on vilske. Kohta meidänkin perhe liittyy joukkoon ja istumme radan buffet-pöydässä. Poikamme vilkuilevat jännittyneinä suuresta ikkunasta, sillä he ovat raveissa ensimmäistä kertaa.

”Donnie Brasco, Sahara Rogue...” tavaa esikoisemme ravilehdestä. ”Kuinka pitkä tuo rata on? Pitääkö ohjastajan olla tosi laiha?” kyselee kuopus. Emme lyö vetoa, mutta koetamme poikien kanssa kustakin lähdöstä valita voittajan. Seuraamme, kuinka käy. Onneksi emme pelaa rahasta, sillä takkiin tulisi. Raha liittyy kuitenkin siihen, miksi olemme paikan päällä. Ravien yhteydessä lahjoitetaan Kympin lapsille raviradalla vapaaehtoisilta lahjoittajilta kerätty summa.

Huikkea lahjoitus

”Joka vuosi on ollut tapana kerätä jotakin hyväntekeväisyys-hanketta varten summa ravi-vierailta,” kertoo Pilvenmäen nuorisovastaava Elina Hirvonen. ”Tänä vuonna kohteeksi valikoitui Kympin lapset.”

Katselemme muutaman lähdön ja syöme hyvin, sillä Pilvenmäen raviradan hallitus tarjoaa lounaan. Mielenkiintoista seurata hevosten mittelöä ja raviharrastaji-

en reaktioita, kun omat suosikit pärjäävät. Kohta meidät itsemme johdatetaan raviradalle. Hauskaa olla ensimmäistä kertaa raveissa ja päästä oitis palkintopallille, vitsailen vaimolleni. Hivenen vatsan pohjassa jännittää, sillä ihmisiä on katso-massa paljon.

Juontaja kertoo kuulutuksessaan, mistä on kyse. ”Viime kilpailuissa keräsimme lahjoituksen Kympin lapsille, jotka tekevät työtä syöpälästen perheiden hyväksi eri tavoin mm. järjestäen kuntouttavaa toimintaa ja tilapäisasuntoja perheille, jotka joutuivat muuttamaan kauempaa Helsinkiin lasten hoitojaksojen takia. Yhteensä olemme saaneet kerättyä yli 5000 euroa! Tänä meillä on ilo saada lahjoittaja summa.” Yleisö antaa suuret aplodit.

Kympin lapsia tällä kertaa edustava Janina Mäntymaa saa mikrofonin käteensä. ”Tämä raviradan lahjoitus tuli erittäin myönteisenä yllätyksenä kirkkaalta taivaalta. On hienoa, että raviväki ja niin monet lahjoittajat ovat innostuneet tukemaan asi-

aamme. Mahtavaa, että monet yritykset ovat myös mukana lahjoittajina. Tahdomme kiittää teitä kaikkia. Lahjoitettu summa on yhdistyksemme toiminnan kannalta todella merkittävä.”

Lapsen sairastumisen syöpään tuli lähelle

Palkintopallilta Elina Hirvonen johdattaa meidät juttelemaan idean äidin kanssa. Idea Kympin lasten tukemiseen lähti Suomen ravivalmentajat ry:ltä. Sen hallitukseen kuuluva forssalainen Cathy Johansson esitti, että järjestetään Pilvenmäellä ravitapahtuma, jonka yhteydessä kerätään rahaa. Cathy Johansson on aiemminkin kunnostautunut hyväntekeväisyyden suhteen, sillä vuonna 2014 hän järjesti ravitapahtuman, jossa kerättiin rahaa uudelle lastensairaalalle.” Lähdimme mukaan lahjoittamaan, Kympin



Forssalaisilla ravi-ihmisillä Cathy Johanssonilla ja Jari Ansiolla on lämmin syli ja hymy.



Tuulisessa lauantai iltapäivässä lahjoituksen luovuttivat Isto Mäki-Tulokas ja Elina Hirvonen. Kympin lapsia edustivat Janina, Joonatan ja Eliel Mäntymaa.

lapsille, sillä asia tuli monelle henkilökohtaisesti lähelle. Kuulimme aiemmin tänä vuonna, että erään aktiivisen raviharrastajan lapsi oli sairastanut syöpään. Syntyi tahto omalta osalta auttaa ja tämä tuntui luontevimmilta tavalta.” Kertoo Cathy ja samaan aikaan tarjoilee meille kakkukahvia, jota on ollut tässä tapahtumassa myymässä. ”Sanokaa pojille, että ottavat kakkua vielä lisää. Olemme lapsille tänään antaneet täytekakkua ilmaiseksi.” Ilmaisemme kiitollisuutemme sekä kakuista, että yhdistyksen puolesta lahjoitusidean alulle panemisesta.

Poniratsastuksesta potkua syksyyn

Kahvien jälkeen suuntaamme raviradan ulkopuolella sijaitsevalla hieman pienempien hevosten radalle. Muutama koulutytö taluttelee ponia ja ratsastaminen on mahdollista. Kuopuksemme tahtoo kyytiin varmaankin suurempien ohjastajien inpiroimana. Tämä on itse asiassa hyvä hetki testata pikku-miehen ratsastusinnostus. Poikamme sairastui neuroblastooman syksyllä 2009 ja myöhäisvaikutukset liittyvät

fyysiseen kehitykseen. Fysioterapian ohella on suositeltu ratsastusterapian aloittamista.

Ponikierroksen aikana juttelemme tytöille heidän harrastuksestaan. ”Ponien kanssa on kiva viettää aikaa ja siinä oppii myös vastuullisuutta, kun saa hoitaa eläintä.” Kuopus kuuntelee korvat höröllä. Ehkä

innostus tarttuu. Päivä on ollut varsin monipolvinen. Suuntaamme vielä lakukojun kautta autolle. Näemme lähtiessämme kyltin, jossa lukee kaikkien lahjoitukseen osallistuneiden tahojen nimet. Tunne siitä, että yhteisöllistä auttamisen halua löytyy nostaa kiitollisuuden. Hyvä raviväki!



Lämmin kiitos kaikille lahjoittajille.

Ohjaaja Saara Cantell haluaa välittää katsojille tunnekokemuksia elämästä

Parhaat ystävykset, Onneli ja Anneli, ovat kaksi tavallista pikkutyttöä, jotka asuvat kahdestaan omassa talossaan Ruusukujalla. Eräänä joulukuisena iltana heidän ikioman talonsa pihaan ajaa pieni, tuskin kenkälaatikon kokoinen auto, josta nousee ulos pikkuruinen Vaaksanheimon perhe. Vaaksanheimot ovat joutuneet kodittomiksi koska maantiejyrä on hajottanut heidän kotitalonsa. He muuttavat väliaikaisesti Onnelin ja Annelin nukkekotiin asumaan, mutta pian selviää, että kaikilla isoilla ihmisillä ei olekaan hyviä aikeita Vaaksanheimojen suhteen. Tarinan salaperäisten yhteensattumien taustalla on tälläkin kertaa hyväntahtoinen rouva Ruusupuu.

Onnelin ja Annelin talvi elokuva sai ensi-iltansa tänä syksynä. Kutsuvierasensio-illalla Helsingin Tennispalatsissa oli elokuvan levityksestä vastaavan Nordisk Filmin kutsusta varattu oma aito hoidossa oleville syöpää sairastaville lapsille.

Elokuvan ohjaaja Saara Cantell on helsinkiläinen kolmen pojan äiti, jonka sisaren lapsi on sairastanut leukemian. Hän on valmistunut elokuvaohjaajaksi taideoellisesta korkeakoulusta (nyk. Aalto-yliopisto) ja väitellyt taiteiden tohtoriksi vuonna 2011. Lyhytelokuvia käsitelleen väitöskirjan nimi on Timantiksi



tiivistetty, Kerronnalliset strategiat fiktiivisessä lyhytelokuvassa. Cantellin elokuvia on palkittu sekä kotimaisilla että kansainvälisillä elokuvafestivaaleilla. Vuonna 2010 Cantell ja kuvaaja Marita Hällfors saivat elokuvataiteen valtionpalkinnon elokuvasta Kohtaamisia. Cantell oli elokuvasta ehdolla myös parhaan ohjauksen Jussin saajaksi. Tammikuussa 2014 Cantell

teki suomalaista elokuva-historiaa kun elokuvateattereissa oli yhtä aikaa kaksi hänen ohjaamaansa pitkää elokuvaa, Ainoat oikeat ja Onneli ja Anneli, joista molemmat ylittivät 100 000 katsojan rajan.

Miten sinusta tuli elokuvaohjaaja?

Olin kahdeksanvuotiaasta kuusitoistavuotiaaksi erittäin aktiivisessa ja hyvässä lasten harrastajateatteriryhmässä. Kirjoitimme itse näytelmiämme, ja sen kautta opin



Kympin lapset pääsivät nauttimaan uudesta Onneli ja Anneli -elokuvasta omassa kutsuvierasensi-illassa.

mikä voima ja mahdollisuus omien tunteiden käsittelyllä taiteen kautta on. Kolme-toistavuotiaana ryhdyin tekemään ystäväni kanssa lyhytelokuvia äidin kaitafilmmikameralla – ja samoihin aikoihin päätin, että haluan isona elokuvaohjaajaksi. Jos en olisi elokuvaohjaaja, ansaitaisin elantoni varmaan tavalla tai toisella kirjoittamalla. Ainoat elokuvaohjaajan rinnalla lapsena ja nuorena olleet toiveammatit ovat olleet taikurin ja ihmisoikeusjuristin.

Mitä elokuvia olet ohjannut?

Olen ohjannut ison joukon lyhytelokuvia, pari tv-sarjaa sekä seitsemän pitkää elokuvaa: lastenelokuvat Unna ja Nuuk (2006), Onneli ja Anneli (2014) sekä Onnelin ja Annelin talvi (2015), romanttisen komedian Ainoat oikeat (2013) sekä aikuisten draamat Kohtaamisia (2010), Tähtitaivas talon yllä (2012) ja Tulen morsian (kuvaukset päättyivät juuri, ensi-ilta syksyllä 2016).

Millä perusteella valitset ohjattavat elokuvat?

Olen ohjannut elokuvia sekä itse kirjoittamani että jonkun muun kirjoittaman käsikirjoituksen pohjalta. Valitsen elokuvia,

jotka käsittelevät aiheita, jotka koen tärkeiksi ja kiehtoviksi, ja jotka haluaisin itse nähdä. Onneli ja Anneli -kirjat olivat lapsuuteni lempilukemistoa, joten kun tuottaa ja tarjosi minulle tilaisuutta ohjata ensimmäinen kirja elokuvaksi, olin innoissani.

Olet tehnyt monia erilaisia elokuvia; sekä aikuisten että lasten elokuvia, pitkiä elokuvia ja lyhytelokuvia, itse käsikirjoittamiasi elokuvia, toisten käsikirjoittamia, lajityypiltään erilaisia elokuvia.

Elokuvan ohjaamisessa minulle on tärkeintä välittää katsojalle tunnekokemus elämästä. Kertoa tarina, joka mielestäni on kertomisen arvoinen, mutta samalla jotain vähän enemmän; välittää maailmasta ja elämästä jotain sellaista minkä koen arvokkaaksi ja elokuvataiteen kautta parhaiten avautuvassa. Aina sitä ei tiedä heti itsekkään miksi joku tarina vaatii tulla kerrotuksi.

Onko lasten elokuvan ohjaaminen erilaista kuin aikuisten? Miten eläinten ohjaaminen onnistuu?

Elokuvan ohjaaminen sinänsä on periaatteessa samanlaista lajityypistä riippumatta, samat työvaiheet ennakkosuunnittelusta kuvausten kautta jälkitöihin on käytävä läpi. Mutta tuki jokainen elokuva on oma uniikki

matkansa juuri niiden ihmisten kanssa, jotka sitä elokuvaa ovat tekemässä. Lasten ohjaaminen on osin erilaista kuin aikuisten, varsinkin jos lapset ovat niin nuoria kuin Onnelia ja Annelia esittävät Aava ja Lilja ensimmäisessä elokuvassa olivat eli kahdeksanvuotiaista (Onnelin ja Annelin talvessa he olivat jo kymmenen vuotiaita). Mutta samalla tavallahan jokainen ihmissuhde on vähän erilainen; lasten kanssa puhutaan osin eri asioista tai eri tavalla kuin aikuisten. Lapsinäyttelijöiden kohdalla roolitus eli se, kenet rooleihin valitsee, on jos mahdollista vielä tähdellisempää kuin aikuisnäyttelijöiden kanssa. Hyvien lapsinäyttelijöiden – kuten Lilja ja Aava – voima on heidän uskomattomassa eläytymiskyvyssään ja taidoissaan heittäytyä hetkeen. Samalla heidän keskittymiskykynsä ei välttämättä ole samanlaista kuin ammattilaisilla. Eläinten ”ohjaaminen” onnistuu, kun paikalla on ammattitaitoinen eläinten kouluttaja.

Mikä ohjaajan työssä on parasta?

Parasta on ehdottomasti se, että saa tehdä työtä niin monien ihanien ja lahjakkaiden ihmisten kanssa. Ja parhaimmillaan elokuvan ohjaaminen on hyvin lähellä leikkimistä: ”toi olis nyt tällainen ja tää tekis näin, ja leikitään että sitten tapahtuisi niin...” Se on tosi vapauttavaa ja mahtavaa! Tylsintä on ajoittainen kiire ja jatkuva huoli sen suhteen riittävätkö resurssit siihen lopputulokseen, mihin pyrimme.

Onko ohjaamissasi elokuvissa jokin sanoma?

Jos pitäisi etsiä kaikista eri elokuvistani joku yhdistävä sanoma, niin kyllä se liittyisi siihen, että yhdessä olemme enemmän kuin yksin, että tullaksemme siksi mitä voimme ihmisinä parhaimmillamme olla, me tarvitsemme toinen toistamme. Sen lisäksi minulle on tosi tärkeää, että vaikka elokuvan tarina olisi synkkäkin, niin siinä täytyy aina olla toivoa. Ilman toivoa – ja pientä mahdollisuutta maagiseen – ei elokuvalla ole merkitystä.

Hyvä ravitseminen auttaa syövän hoidon toteuttamista

Syöpähoitojen aikana tavoitteena on antaa lapselle iänmukaista ja monipuolista kotiruokaa.

Kun ruoka ei sisällä tarpeeksi energiaa ja ravintoaineita, lapsi laihtuu ja on väsynyt. Lihasvoima vähenee ja yleiskunto laskee. Energian ja proteiinin puute heikentää myös vastustuskykyä ja lapsi sairastuu infektoihin herkemmin. Lisäksi hyvin ravitulle lapselle hoitojen sivuvaikutukset eivät tule niin voimakkaina.

Hoitojaksojen välinen aika kotona on sopivaa tankkausaikaa. Lapselle voi kertoa, että kun kotona ruoka maistuu paremmin, silloin voi syödä huonojenkin päivien varalle. Aikuisen tulee kuitenkin muistaa, että pakottaminen pahentaa tilannetta.

Pääaterioilla tavoitteena on annos kustakin eri ruoka-aineryhmästä:

1. Maitovalmisteet,
2. Viljavalmisteet/peruna,
3. Kasvikset/hedelmät/marjat,
4. Liha/kala/kana/muna/papu/herne/linssi,
5. Margariini/öljy/kerma .

Esimerkiksi aamupala voisi koostua seuraavasti: Maitopuuroa margariinin ja kotimaisten marjojen kera, lisäksi kanamunaa ja juotavaksi mehua tai maitoa. Hyvä aamupala on myös juustovoi-leipä, jonka päällä on margariinia ja lisänä muutama tomaattilohko sekä juomaksi maitoa tai kaakaota.

Syöpää sairastavan lapsen ja nuoren ruokailussa on seitsemän tärkeää asiaa

1. TIHEÄT ATERIAVÄLIT

Ruokaa tarjotaan 2-3 tunnin välein. Näläntunnetta ei jädä odottamaan. Sairaana näläntunne on heikentynyt. Lapselle voi tarjota jopa 6-8 ateriaa/vrk. Pääaterioiden (aamupala, lounas ja päivällinen ja iltapala) lisäksi 2-4 välipalaa. Toisaalta on tärkeää säilyttää perheen ateriaritmi. Ei ole hyvä syödä kokoajan. Välipalat rytmitetään aterioiden väliin.



Ulla Vesander toimii ravitsemusterapeutina lasten veri- ja syöpätautien osastolla.

2. RASVAINEN TUOTE ON HYVÄ VALINTA

Rasva sisältää runsaasti energiaa. Rasvaa on paljon öljyssä, margariinissa ym. levitteissä. Lisäksi tulevat runsaasti rasvaa sisältävät kermat ja juustot ym. ruoka-aineet. Näkyvää rasvaa suositellaan esim. 2-6 vuotiaille lapsille vähintään 4-6 tll päivässä.

Kevyttuotteet eivät ole nyt hyvä valinta.



3. ENERGIAA MYÖS JUOMISTA

Energiansaantia on helppo lisätä juomien avulla. Ruokajuomana maito on suositeltava. Käytetään maitolaatua, joka lapselle/nuorelle maistuu. Maidosta saa myös hyvänlaatuista proteiinia.

Nestemäisiä maitovalmisteita (mukana jogurtit ym.) olisi suositeltavaa saada 5-6 dl/vrk kalsiumin saannin turvaamiseksi. Jos maito tai muut maitovalmisteet maistuvat huonosti, on kalsiumin saanti turvattava kalsiumvalmisteella. Annostelusta kannattaa neuvotella lääkärin tai ravitsemusterapeutin kanssa. Energiapitoisia juomia ovat myös kaakao, mehut, täysmehut sekä virvoitusjuomat.

Nesteet kannattaa ottaa enimmäkseen aterioiden välissä, jotta ruokaa pystyisi syömään enemmän.

Jos energiaa tarvitaan reilusti lisää, voidaan avuksi ottaa apteekin täydennysravintojuomat, joista saa runsaan energian lisäksi proteiinia, vitamiineja, kivennäis- ja hivenaineita. Täydennysravintojuomat kannattaa juoda lääkkeenomaisesti pieni annos kerralla päivän mittaan, makua ei kannata liikaa miettiä. Yksikin pullo päivässä on jo hyvä lisä.

4. PIENI ANNOS KERRALLA EDISTÄÄ RUOKAHALUA

Ruoansulatuskanava saattaa olla kutistunut syömättömyyden jaksoiden vuoksi, jolloin lapsi ei voi syödä suurta annosta kerralla.

la. Sen vuoksi ruokaa tarjotaan tiheästi. Pieni annos ruokaa on houkuttelevampaa kuin täysi lautanen.

5. LISÄENERGIAA

Lisäenergiaa on mahdollista saada myös apteekista hankittavan energijauheen avulla (maltodekstriini). Esimerkiksi puuron voi keittää maitoon, jossa on 4-6 mittaa energijauhetta/2dl maitoa. Jos käyttää energijauhetta 1 dl (10 mittalusikallista)/vrk, tulee siitä n. 200kcal/vrk. Jauhetta voi lisätä myös juomiin n. 3 mittalusikallista/lasillinen.

6. JOTAIN PROTEIINIPITOISTA JOKA ATERIALLA

Proteiinia on maitovalmisteissa, kananmunassa, lihassa, kalassa ja palkokasveissa.

7. RUOKAILUHETKET MUKAVIKSI

Ruoan kaunis esillepano, hyvä tuoksu (tai mahdollisimman vähän tuoksuja) ja herkullinen maku herättävät ruokahalua. Ruokailuhuone kannattaa tuulettua ruoanvalmistuksen jälkeen ennen aterialla. Aterialla olisi hyvä olla tuntumaltaan erilaisia ruoka-aineita. Jälkiruoka lisää energiansaantia. Seurassa syöty ruoka maistuu lapsellekin paremmin kuin yksin syötynä.

Ruokahalun lisääntyminen kortisonihoidon aikana

Vaikka ruokahalu lisääntyy kortisonihoidon aikana, ei silloin laihduteta, vaan lapselle pyritään tarjoamaan vähärasvaista ja kuitupitoista ruokaa, joka antaa kylläisen olon. Tarjotaan esimerkiksi runsaasti täysjyväleipää, -puuroa, kasviksia, hedelmiä ja marjoja, juomat vähäsokerisina ja vähärasvaisina. Pääaterioilla tarjotaan aina annos jotain proteiinipitoista; esim. lihaa/kalaa/kanaa/munaa/juustoa. Erityisesti välipalojen ja napostelun laatuun kiinnitetään nyt huomiota. Makeiden ja rasvaisten tuotteiden annostelua selkeästi vähennetään. Sen sijaan annetaan välipalaksi hedelmiä, marjoja, annos jogurttia tai pieni voileipä.

Ruokavalio-ohjeita infektioriskin lisääntyessä

Solusalpaaja- ja sädehoitoihin liittyy lisääntynyt infektioiden riski. Tällöin ruoan turvallisuuteen joudutaan kiinnittämään erityistä huomiota ja käyttöön otetaan ruokavalio alentuneen vastustuskyvyn aikana (eli ns. AVA-ruokavalio). AVA-ruokavaliossa haitallisten mikrobin määrä on minimoitu.

AVA-ruokavalio on voimassa intensiivistä solusalpaajahoidosta saavilla siihen asti kunnes siirrytään ylläpitohoitoon lääkärin ohjeen mukaan. Ylläpito-hoidollakin vältetään vielä runsaasti probiootteja eli maitohappobakteereita sisältäviä tuotteita.

Väriä valkoiseen

”Vähän sinistä lisää ja laitetaanpa vielä tähän reunaan punaista!”

Valkoiset Arabian astiat saivat uniikit kuviot pintaansa kun K10-osaston potilaat pääsivät askarteluhetkessä niitä koristelemaan. Lasten ja nuorten käsissä valmistui upeita astioita ihan oikeaan käyttöön piristämään ruokailuhetkiä.

Littala lahjoitti jo keväällä lasten syöpäosaston potilaille valkoisia Teema-sarjan mukeja, lautasia ja kulhoja askartelukäyttöön. Kesällä osaston muutettua aikuisten puolelle kolmiosairaalaan, ovat Lastenklinikan leikkiosaston lastenhoitajat lastanneet pelit, lelut ja askartelutarvikkeet mukaansa ja matkanneet sairaala-alueen alla kulkevaa tunnelia pitkin Lastenklinikalta Kolmiosairaalaan. Askartelu- ja leikkitiloihin kun olisi potilailla liian pitkä matka kuljettavaksi.

Lastenhoitajana työskentelevä Sirkku Peltola ilahtui suuresti yhdistyksen saamasta astialahjoituksesta, joka käytetään kokonaisuudessaan osasto kymppin askartelutoiminnassa. Miia Pamilon 8-vuotias poika Nooa ei aiemmin ollut suostunut Sirkun kanssa askartelemaan, sillä oli kokenut monet puuhista liian lapsellisiksi. Astioiden maalaus oli kuitenkin mieluisaa ”isojen juttua”, jonka avulla leikkiohjaaja ja Nooa tutustuivat.

Arvokkaita hetkiä

Monika Metsälinna kiittelee littalaa lahjoituksesta ja kertoo kymmenvuotiaan Riina-tyttärensä kanssa askarrelleensa mieluisat astiat, joista siskot kotona ovat olleet kateellisia.

”Tälläkin pienellä eleellä littala teki varmasti monta pientä potilasta onnelliseksi. Koristelemalla astioita ajatukset siirtyvät edes pieneksi hetkeksi pois sairaudesta ja sairaalamailmasta. Askarteluhetket, yleensäkin, sairaalassa ovat hyvää lapsi-vanhempi aikaa. Harvoin vanhemmilla on aikaa täydelliseen keskittymiseen lapsen kanssa varsinkin, jos perheessä on useampi lapsi. Nämä hetket ovat arvokkaita sekä minulle että tyttärelleni. Syöpä tuo niin paljon negatiivista elämään ja näistä pienistä iloisista asioista osataan sitten nauttia oikein kunnolla. Kymmenvuotias tyttäreni arvostaa omaa astiasarjaansa paljon ja aikoo käyttää astioita vielä aikuisenakin. Ja kyllähän tähän astiasarjaan kiteytyy paljon muutakin kuin näkyvä; yhdessäolo äidin kanssa ja taistelu syöpää vastaan.” kertoo Riinan äiti Monika.



Riinan astioita koristaa lämpimät sydämet.



Emilian mielestä maalauspuuhat olivat mukavia.



Aliisan on ottanut kulhojensa koristeluun aiheet luonnosta.

Sylvan järjestöpäivät

Lähes jokainen kolikko Suomea oli edustettuina Sylva ry:n järjestämällä järjestöyhteistyöpäivillä marraskuussa Helsingissä. Tapahtumaan osallistui lähes neljäkymmentä henkilöä edustaen eri puolilla maamme toimivia paikallisia syöpäyhdistyksiä ja kerhoja.

Hotelli Arthuriin oli kokoontunut vekkulin kuuloista porukkaa: Pohjanmaan Eppulit, Lounais-Suomen Sykeröt, Kuusamon Tapiirit, Pohjois-Karjalan Sykkyrät ja useat muut lapsisyöpäpotilaiden ja –perheiden tukemiseksi perustetut yhdistykset ja kerhot.

Kaksipäiväisen tapaamisen tarkoituksena oli tutustua eri alueiden toimijoihin ja vaihtaa hyväksi havaittuja toimintatapoja. Mikä meidän alueella on toiminut, voisi toimia myös teillä. Keskusteluissa kävi myös ilmi, että eri yliopistollisilla sairaaloilla on erilaisia käytäntöjä (esim. infektoeristyksen kestossa), jotka vaikuttavat yhdistysten ja kerhojen toimintaan. Osassa toimintaa järjestetään muutamia kertoja vuodessa, ja toisaalla taas toiminta on hyvin aktiivista.

Kympin lapsia kokouksessa edusti puheenjohtaja Anna Cantell-Forsbom. Hän pitää Sylvan järjestämiä yhteistyöpäiviä tärkeinä verkottumisen ja yhteistyön kannalta. Sylva ry:n ja Kympin lasten hallituksissa pitkään toiminut Sonja Vuorela, joka työskentelee tällä hetkellä Sylva ry:n vt. toiminnanjohtajana, oli Anna Cantell-Forsbomin kanssa samaa mieltä.



Järjestöyhteistyö 1: Sylva ry:n järjestämässä kokouksessa oli mukana Sylvan hallituksen jäsenet ja ympäri Suomea toimivien potilasyhdistysten ja –kerhojen edustajat. Kympin lapsia tapahtumassa edustivat puheenjohtaja Anna Cantell-Forsbom, Mira Filatkin ja Janina Mäntymaa.



Viikonlopun aikana käytiinkin varsin laajasti eri kerhojen ja yhdistysten hyviä tapoja toimia paikallisten yritysten ja toimijoiden kanssa. Yhteistyötä paikallisten kerhojen ja yhdistysten välillä pyritään tulevaisuudessa myös tiivistämään retkien ja leirien osalta. Tulevaisuudessa tämä tulee näkymään siinä, että Kympin lasten

äitienviikonloppuun Kuortinkartanoon ovat myös muilta yliopistosairaaloiden alueelta tulevien potilasjäsenperheiden äidit tervetulleita rentoutumaan ja hake-
maan vertaistukea.

Riston tarina

Poikamme Risto sairastui neuroblastoomaan, eli lisämunuaisista alkaneeseen syöpään maaliskuussa 1988. Ristolla oli ollut juuri kuumeeton keuhkokuume ja olimme vieneet hänet varahoitopaikkaan varsinaisen perhepäivähoitajan ollessa lomalla. Noutaessamme Ristoa varahoitaja ilmoitti meille, ettei hän enää voi ottaa poikaa seuraavana päivänä hoitoon, kun kävelykin oli niin vaivalloista. Oikea jalkapöytä oli myös alkanut turvota.

Lähdimme heti Tikkurilaan Kielotien lääkäriasemalle tutkimuksiin. Siellä sattui olemaan Lastenklinikan reumaan erikoistunut lääkäri, joka otti Riston vastaan. Hän painoi kämmenellään Riston vatsaa ja poika hätkähti. Lääkäri lähetti meidät Auroraan kokeisiin, joissa kuitenkin ei paljastunut mitään erikoista. Risto jäi yöksi tarkkailtavaksi.

Aamun valjettua Auroran silloinen syöpälääkäri tuli töihin ja teki saman testin kuin Kielotien lääkäri. Risto hätkähti jälleen. Lääkäri sanoi heti, että kyseessä on syöpä ja lähetti Riston 10-osastolle. Miehelleni Topille ilmoitettiin töihin tulokset ja minä sain tiedon Tampereelle, jossa olin muutaman päivän koulutuksessa. Kurssini Tampereella loppui lyhyeen.



Risto ennen sairastumistaan.

Pieni poika pappojen joukossa

Heti saman viikon torstaina Risto leikattiin vatsasta ja selkäleikkaus tehtiin Töölössä saman vuoden heinäkuussa. Aikaan Töölössä liittyi hankaluuksia. Heinäkuussa osaston miehitys oli minimissä, joten päivittäisten lääkkeiden kanssa piti olla tarkkana ja varmistaa, että ovat tulleet jaetuiksi. Kah-

deksan hengen huoneessa Risto oli ainoa lapsi muiden ollessa yli 60-vuotiaita. Pappa-raiset tupakoivat jatkuvasti jopa huoneessa. Vaatetukseen liittyy puolestaan huvittavia muistoja. Vajaa neljävuotiaalla oli pienemmillään 170 cm kokoiset vaatteet. Vaatteet oli siis keritty moneen kertaan hihan- ja lahkeensuusta rullalle ja vyötärö oli sidottu narulla kiinni. Töölön kauden päätyttyä, Risto tuumasi hoitajille, että on ihana päästä taas tutulle 10-osastolle.



Perhekuva Pakilan kotimme sohvalta viime kesältä.

Ylilääkärin tuliaiset

Leikkausten lisäksi Ristoa hoidettiin myös solumyrkyin, joita hän sai seitsemän kierrosta. Viikon jokaisena päivänä pistettiin piikillä suoneen solumyrkkyä, ja pidettiin kolmen viikon tauko. Nykyisin solumyrkky annetaan tiputuksen kautta hitaammin.

Solumyrkkyjen jälkeen Risto sai sädehoitoa kuusi kertaa ja lopuksi tehtiin

luuydinsiirto. Vaikempia kausia hoidoissa oli, kun kaikki vanha luuydin oli tapettu ja uutta ei ollut vielä siirretty. Siinä kolmen viikon aikana Risto oli reilun viikon yli 40 asteen kuumeessa. Luuydintä säilötään 199 asteen pakkasessa ja sulattamisen sai ainakin tuolloin tehdä vain ylilääkäri. Sulattamiseen liittyy vahvaa hajua, ja muistan saaneeni siitä voimakkaan päänsäryn, kuten Topikin. Vähän ennen Riston sairastumista, oli ylilääkäri Ulla Pihkala

saapunut Yhdysvalloista mukanaan uusi hoitomenetelmä, jota ensimmäisenä kokeiltiin Ristoon. Risto sai siis kovemman kaavion hoidot. Neuroblastooma-asteikko ulottui tuolloin viiteen ja Riston sairaus sijoittui asteikolla sijalle neljä ja pelko hänen menehtymisestään oli aito. Osastolla oli silloin yhteensä neljä neuroblastooma-potilasta, joista ainoana Risto selvisi.

Risto oli Mikolle tärkeä

Sisareni vanhempi poika oli 7-vuotias. Risto ja Mikko olivat jatkuvasti yhdessä ja kaveruus jatkuu edelleenkin. Riston sairastuminen oli Mikolle iso shokki. Hän oli aloittanut syksyllä koulun, mutta koulunkäynnistä ei tullut mitään. Hän vain tuumasi, että jos Risto kuolee, niin hänet on laitettava samaan arkkuun. Kun Risto sitten pääsi sairaalajaksoiltaan lomille, hän tahtoi käydä oitis tapaamassa rakasta serkkuaan.

Muistoina mieleen tulevat myös osasto 10 ja Kuortinkartanoon liittyvät hyväntekeväisyystapahtumat. 80-luvun lopussa ja 90-luvun alussa oli osastolla joulumyyjäisiä ja myös arpajaisia, joihin pyydettiin eri tahoilta lahjoituksia. Kesäisin oli Kuortinkartanon kesäjuhlia. Olin laatinut hienon anomuskirjelmän Riston nimissä, jota esittämällä tai lähettämällä yrityksiin sain poikkeuksetta hyvin tavaraa. Anomuskirjeen olin laatinut yhdessä osastonhoitaja Kirsi-Marja Lähteenojan kanssa. Riston sairastumisvuonna 1988 en jaksanut kerätä kovin paljon, mutta seuraavana vuotena jo runsaasti. Olin kerännyt meidän autotallin aivan täyteen tavaroita. Apujoukkojen saapuessa setvimään kanssani tavaroita, he yllättyivät paljoudesta. Urakkaan taisi lopulta mennä 5–6 tuntia.

Iloa Muumi-videoista

Suoriuduttuani hyvin ensimmäisistä arpajasten järjestämisistä, minut muistet-



Kuortinkartanon kesäjuhlissa arpoja myymässä.

tiin monessa firmassa ja minut nähdessään he sanoivatkin, että: "nyt taitaa olla tulossa syöpälästen kesäjuhlat". Minulla oli se tyyli ja jatkuu edelleenkin, että jos saan jostakin paikasta tavaraa, niin ilmoitan heille heti, kun tilaisuus on ollut. Kun kesäjuhlilla on ollut kirjoitus lehdessä, lähetän heille kiitokseksi lehden, jossa on maininta heidän osallistumisestaan kesäjuhlien arpajaispalkintojen lahjoittamiseen.

Erityisesti eräs tapaus kannustaa minua jatkamaan tätä työtä. Satuina olemaan paikalla, kun eräs pikkuinen tyttö huusi kovalla äänellä aurinkoinen katse silmissään: "Mummi, mummi, minä voitin Muumi-videot!" Kerroin kyseiselle mummille, että minä olin hankkinut videot arpajaispalkinnoiksi. Siihen mummi sanoi, että tyttö oli pyytänyt monet kerrat hankkimaan ko. videoita, mutta he olivat joutuneet sanomaan, että ei ole rahaa niiden hankkimiseen.

Aina lahjoitusten hankkiminen ei ole onnistunut nappiin. Osastolle oli tulossa joulumyyjäiset, ja olin lähtenyt töistä hakemaan erästä pakettia Valituista Paloista, kun traktori yllättäen perutti päälleni ja loukkaannuin vakavasti. Jouduin olemaan puolitoista vuotta sairauslomalla ja yrittäessäni palata takaisin työelämään, siitä ei tullut mitään. Verkalleen jouduin työttömyysjakson jälkeen kokonaan sairaseläkkeelle. Onni onnettomuudessa oli, että näin minulle jäi enempi aikaa tehdä sitä lahjoitustenhankintaa kesäjuhlien suhteen. Nykyisin voin hyvin.

Vertaistukea lapsille ja vanhemmille

Kuortinkartanoon liittyy muutoinkin lämpimiä muistoja. Risto vietti kartanolla monet viikonloppuleirit ja myös monet

perheviikonloput olemme viettäneet yhdessä. Vieläkin kun ajamme ohi, soitan aina Kuortinkartanon emännälle Tuula Kurpalle, josko pääsisi maksua vastaan syömään ja ostamaan ruisleipää. Kyyrönkaija Mikkelin lähellä tuli meille myös tutuksi. Siellä mm. Riitta Ahlgren piti noin 14-vuotiaille nuorille sopeutusvalmennuskursseja.

Merikarina Turussa on myös tuttu. Äitini oli kotoisin Turusta, joten vierailujen yhteydessä majoituimme Merikarinassa. Merikarinassa tehtiin mielenkiintoisia retkiä, joihin osallistuimme koko perheen voimin ja Risto oli siellä monta kertaa Kelan kursseilla. Siellä oli hyvä henkilökunta ja johtajana Kai Ojala, nyt jo eläkkeellä. Lämmöllä muistelemme myös ihanaa vapaaehtoishoitajaa Maissi nimeltään. Hän sai oman polunkin Merikarinan puistikoon. Topi tykkäsi olla Merikarinassa, kun siellä oli mahdollista soudella ja meloa.

Sylva ry:n lomille olemme myös osallistuneet Anttolanhovissa. Kaksi kertaa olemme myös olleet retkellä Ahvenanmaalla Sylvan täyttäessä 20 ja 30 vuotta. Nyt kesällä oli Ahvenanmaan matka, kun Sylva ry. vietti siellä 30-vuotisjuhlia ja samalla järjestettiin myös vuosikokous. Mielenkiintoinen oli myös pari vuotta sitten Helsingin yliopistolla vietetty lapsisyöpäyhdistysten yhteinen juhla, johon meidätkin oli kutsuttu. Risto näki siellä kaikki ne tutut hoitajat ja lääkärin, joista nyt jo suurin osa on eläkkeellä.

Elämä jatkuu

Riston nykytilanne on lähtökohtiin peilattuna hyvä. Hän kävi aikanaan Ortonin 3,5 vuotisen ammattikoulun sähköalan perustutkinnon atk-alalle, ja ammattinimikkeenä on atk-asentaja. Työsaanti on Ristolla ollut hankalaa hänen pienen kokonsa takia, joka on 154 cm. Hän on hakenut satoja paikkoja. Elokuussa loppui kahden vuoden työsuhde Kierrätyskeskuksessa, kun valtiolta loppui te-keskukselle myönnettyt rahat. Riston tehtävänä oli Kierrätyskeskuksessa sähkölaitteiden tarkistus ennen myyntiin päästämistä. Hän oli tunnollinen työssään. Hienoa olisi, jos vaikka helsinkiläinen työnantaja lukisi tämän Riston tarinan ja tarjoaisi töitä. Ristolle jäi syövän myöhäisvaikutuksia sen verran, että joutuu lääkitsemään itseään päivittäin ja 3-4 kk:n välein hän saa mieshormonipiikin. Muuten Risto on terve ja menevä henkilö.

Kiitän näin lehden välityksellä koko osasto 10:n väkeä, hallituksen jäseniä ja myös Kuortinkartanon henkilökuntaa saamastani lahjasta, kun täytin 70 vuotta. Minulta on vain muutaman kerran jäänyt kesäjuhlat väliin viimeisten 27 vuoden aikana. Kuortinkartano on paikkana perheellemme hyvin tärkeä.



Kuortinkartano on perheellemme tärkeä paikka.

Teksti ja kuvat Janina Mäntymaa

Hoitokaaviot vaihtuivat reippailuun Huimalassa

Marraskuisena maanantaina, kun ulkona vihmoo tuuli ja sade kastelee varpaat, on helsinkiläisen kauppakeskuksen ylimässä kerroksessa lämmintä ja mukavaa. Viruksia ja muita tarttuvia tauteja ei tänne tänä iltana huolita, sillä Espoosta Helsingin Konalaan muuttanut Reippailuhalli Huimala on avannut ovensa vain infektioriskissä oleville lapsille sisaruksiin.

Tuusulalaisen Tuire Töllin perhe on saapunut Kympin lasten Huimala-iltaan ensimmäistä kertaa. Heinäkuussa tullut vanhimman lapsen syöpädiagnoosi on laittanut suurperheen elämässä monta asiaa uuteen järjestykseen. Vierailuista kodin ulkopuolelle on jouduttu tinkimään, eikä perheen kotiin ole tuttuunkaan aina mahdollista tulla käymään. Lisäksi lapset ovat joutuneet opettelemaan käsidesin käyttöä osana arjen rutiineja. Huimalan

tarjoama mahdollisuus infektioriskissä olevien syöpäpotilaiden ja heidän sisarustensa yhteiseen iltaan saa hymyn Töllin kasvoille: "Onhan tämä aivan uskomaton tilaisuus!" Perheellä on ollut tapana vierailla sisäleikkipuistoissa pari kertaa vuodessa, ja tällä kertaa he ovat päässeet tutustumaan uutuuttaan hohtavaan Huimalaan erikoisillassa, jossa perheitä on paikalla vain reilut kymmenen. Trampoliineille, seinäkiipeilyyn ja golfradalle ei tarvitse suuremmin jonottaa. Paikalla on vertaistukea potilaille,



Huimalan toimitusjohtaja Kimmo Stude on ollut tyytyväinen Kympin lasten kanssa tehtyyn yhteistyöhön.



Kimmo Stude kiinnittää kiipeilyvaljaita Ellen Pietilän päälle. Ellenin äiti, Marianne Ranki seuraa taustalla valjaiden kiristämistä.

sisaruksille ja vanhemmille. Yhteistä juttua riittää myös tunte-
mattomien kanssa.

Huimalassa sykkii suuri ja lämmin sydän

Huimala on tehnyt jo useita vuosia yhteistyötä Kympin lasten kanssa tarjoten tilojaan käyttöön kolmena maanantaina vuodessa. Reippailuhalli on lähes aina maanantaisin suljettu, ja Huimalan toimitusjohtaja Kimmo Stude kertookin maanantain olevan yleinen huolto- ja kunnostuspäivä, joka on tarpeellinen sisäleikki-
puiston ylläpitämiseksi.

Studella selvästikin on lämmin sydän, sillä viimeisten vuosien aikana maanantai-iltaisain Huimalassa on vieraillut veloituksetta syöpäsairaiden lasten lisäksi diabetekseen sairastuneita lapsia perheineen sekä lastensuojelutyötä tekevän Iceheartsin lapsia.



Huimalan yläkerrasta löytyi Niemelän perheen mielestä parhaimmat reippailupisteet.



4-vuotias keravalainen Tommi Laine pelasi äitinsä Petra Laineen kanssa liitokiekkoa. "Minä voitin!" – huudahdukset kaikuivat aina Tommin saatua kiekon äitinsä maaliin.

"Tämä erityisilta antaa varmasti voimia arkeen näille perheille, kun lapset pääsevät keskenään yhdessä touhuamaan ja aikuiset pääsevät viettämään aikaa samanlaisessa, harvinaisessa ja haastavassa elämäntilanteessa olevien kanssa, arjesta poikkeavassa ympäristössä. Huimalalaiset saavat näistä maanantai-illoista voimia työskentelyyn, kun huomaamme, miten paljon voimme pienellä teolla myötävaikuttaa erilaisissa haasteellisissa elämäntilanteissa olevien arkea. Panostuksemme näihin iltoihin on olemaan suhteessa siihen, mitä näillä illoilla saamme aikaiseksi. Toivotavasti tämä avartaa muitakin suomalaisia yksilöitä ja yrityksiä pohtimaan omia mahdollisuuksiaan olla epäitsekästä avuksi ja iloksi muille." Stude kertoo samalla kun on valmiina sujahtamaan Vaijeriloikka-nimellä kulkevaa vaijeriliukua pitkin hallin toiselle laidalle. Toimitusjohtajan työhön kuuluu muutakin kuin papereiden pyörittäminen toimistossa, ja Stude onkin aina mahdollisuuksiensa mukaan hallin puolella huolehtimassa reippailijoiden turvallisuudesta.



Aiemmin aktiivisesti uintia harrastanut 12-vuotias Jessica Lampinen kiipeili sinnikkäästi seinäkiipeilyseinässä.

Jännitystä katonrajassa

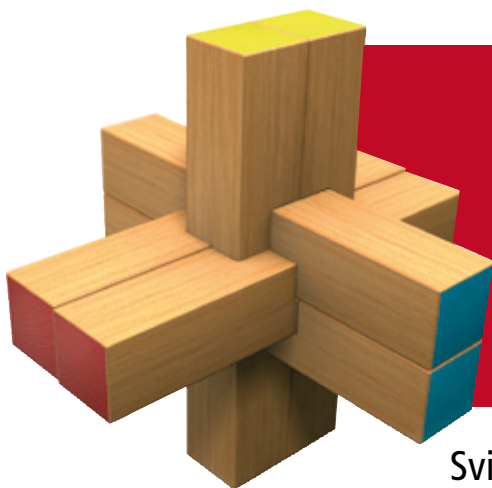
Katonrajasta lähtevä Vaijeriloikka on yksi Huimalan hurjista toiminnoista, mutta 10-vuotias Ellen Pietilä nimeää sen silti yhdeksi suosikikseen. Ylös portaita noustessa jännitys hiipii vatsaan, mutta 20 metrin korkeudessa liukuminen saa jännityksen vaihtumaan riemuun. Ellenin äiti Marianne Ranki kertookin tytön nauttineen toisesta Kympin lasten Huimala-illastaan suuresti. Aiemman hyvän kokemuksen johdosta kotona onkin edeltävä viikko pesty käsiä erityisen hyvin, jotta sairastumisilta vältetään ennen Huimalassa vierailua. Hoitojen aikana Ellenin arkeen on tuonut puuhaan oman Ilo-nimisen lehden toimittaminen, jota Ellen myy pientä maksua vastaan sukulaisille ja ystäville. Usein luonto- ja eläinaiheisiin keskittyvä lehti ilmestyy väripainoksena, jonka jokaisen kuvan Ellen värittää erikseen.

Huimalan ylähyllyltä vierailee myös Niemelän perhe, joka on silminnähden tyytyväinen muutama viikko sitten avattuun uuteen Huimalaan. Ylähyllyn nuorison ja aikuisten makuun olevat toimin-

tapisteet ovatkin perheen 8- ja 12-vuotiaiden lasten Minnan ja Eetun mielestä parasta. Punaiset kädet kielivät lasten keikkuneen valjaiden varassa katonrajan köysiradalla, jossa koko keho joutuu työskentelemään eteenpäin pääsemiseksi. Perheen isä Sami kertoo, saaneensa valjaat ja kypärän päälle, mutta portin auettua hänen täytyi perääntyä ja jäädä katselemaan sivusta lasten etenemistä Köysiseikkailussa.

Neljä tuntia on hurahtanut ohi nopeasti. Vielä viimeiset kierrokset autoradalla, pomput trampoliinilla, liukumiset liukumäessä ja sitten on aika lähteä kotiin. Huimalasta lähtevät lapset ja aikuiset hyvällä mielellä. Pala normaalia lasten elämää on ollut läsnä. Sytostaatit, keskuslaskimokatetrit ja hoitokaaviot ovat vaihtuneet kiipeilyvaljaisiin ja sisägolffiin. Ulos pimeään ja sateiseen iltaan suuntaakin joukko reippailusta loistavia perheitä.





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



**MITÄ LAPSET
EDELLÄ, SITÄ
AIKUISET
PERÄSSÄ.**

**• UUSI •
HURJEMPI
HUIMALA**

Reippailuhalli kaikenikäisille.

HUIMALA™
REIPPAILUHALLI

Ma suljettu | Ti-ke 14–20 | To-su 14–20
Ajomiehentie 1, Helsinki. Puh. 020 794 0790

Kympin lapset tiedottaa

Vuoden 2016 tapahtumakalenteri

Vuoden 2016 tapahtumakalenteri, sekä ajankohtaisin tieto tapahtumistamme on nettisivuiltamme. Nettisivuille päivitetään myös lähempänä ajankohtaa tarkemmat tiedot tapahtumista.
www.kympinlapset.fi

Vuosikokous

Kympin lasten vuosikokous vuonna 2016 on Lastenklinikan Niilo Halman -salissa tiistaina 15.3. klo 18.00. Kokouksessa käsitellään sääntöjen määräämät asiat, kokouskutsu löytyy lähempänä ajankohtaa Kympin lasten nettisivujen uutisissa, sekä osasto 10:n ilmoitustaululta.

Kuortinkartanon viikonloput ja lomat

Isien ja poikien on mahdollista viettää talvista viikonloppua Kuortinkartanossa tammikuun puolella välissä. Vuosi sitten ensimmäisen kerran järjestettyyn viikonloppuun ilmoittautuminen tapahtuu suoraan Kuortinkartanoon. Luvassa on reipasta menoa kartanon rentouttavaa saunaa unohtamatta.

Keväällä järjestetään kaksi lasten- ja nuortenviikonloppua, jotka alkavat perjantai-iltapäivällä ja päättyvät sunnuntaina päivällä. Viikonloput ovat tarkoitettu syöpä sairastaville tai sairastaneille yli 7-vuotiaalle lapsille ja nuorille sekä heidän sisaruksilleen. Leireille on ilmainen bussikuljetus Helsingistä. Leireillä lapsista vastaavat palkatut leirinvetäjät, joista toisella on sairaanhoitajan koulutus sekä riittävä määrä isosia. Isokset ovat vähintään 15 vuotta täyttäneitä syöpälasten perheiden nuoria, jotka on valittu Kuortin leiritoiminnasta kokemusta hankkineiden leiriläisten joukosta. Isokset ovat käyneet läpi tehtävään tarvittavan koulutuksen. Lisätietoa lasten ja nuorten toiminnasta nettisivuiltamme.

Naistenpäivään läheisyyteen 11.-13.3. ajoittuvassa äitien viikonloppussa on ohjattua toimintaa, rentoa yhdessäoloa, keskustelua vertaisten kanssa. Viikonloppu alkaa perjantai-iltana ja päättyy sunnuntaina puolen päivän jälkeen. Lisätietoja ja ilmoittautumiset Helmikuun aikana nettisivuilta.

Talven ja kevään aikana Kuortinkartanossa järjestetään useampia perheviikonloppuja, joista osa on kohdennettu tietyille

ryhmälle. Hiihtoloman aikaan Kartanossa on myös viiden ja neljän päivän mittaiset lomat, toinen kohdennettuna infektioris-kissä oleville ja toinen muille perheille. Perheviikonloppujen ja -lomien päivämäärät löytyvät nettisivujen tapahtumakalenterista ja ilmoittautumiset perheviikonloppuihin tehdään suoraan Kuortinkartanoon puh. 015-680 414 tai sähköpostitse toimisto@kuortinkartano.fi.

Hiihtopäivä Vihti Ski Centerissä

Kympin lapset järjestää perinteisen hiihtopäivän Vihdissä joko 12 tai 13 maaliskuuta päivä tarkentuu lähempänä ajankohtaa, riippuen Vihti Skin tapahtumakalenterista. Potilasperheenjäsenet saavat hissilipun koko päiväksi omakustannushintaan alennettuun hintaan. Lisäksi yhdistys tarjoaa makkaroita, mehua ja voileipiä. Alle 6-vuotiaat kypäräpäiset laskijat eivät tarvitse lippua laskiesaan aikuisen seurassa. Hiihtokeskuksesta voi vuokrata välineet Kympin lasten erikoishinnoin. Lisätietoja Vihti Ski Centeristä www.vihtiski.fi. Ilmoittautumiset Helmikuun aikana www.kympinlapset.fi/tapahtumia.

Lämmintä joulun aikaa ja riemullista uutta vuotta 2016!



Pyykkinaru: Anna Rukko