



## Hyvä Akustikusneurinoomayhdistyksen jäsen!

Syksy on tullut ja tässä tulee vuoden toinen yhdistystiedote. Tiedotteen ohessa on syyskokouskutsu.

Alkuvuosi on ollut ahkera. Kurssit ovat tarjonneet tietoa ja vertaistukea sekä uusia tuttavuuksia ja kokemuksia. Keuruulla tavattiin vertaisviikonlopun merkeissä leppoisasti. Tapahtuma saanee jatkoa tulevaisuudessa parin vuoden välein. Alueellinen toiminta on käynnistynyt innostuneesti useilla paikkakunnilla. Syksyn mittaan tavataan taas. Tässä tiedotteessa onkin runsaasti tietoa aluetoiminnasta.

Olemme kutsuneet yhdistyksen asiantuntijalääkäriksi neurokirurgi Ville Vuorisen, joka esittäytyy tässä tiedotteessa. Uskomme, että yhteistyö tulee olemaan kaikkien akustikusneurinoomapotilaiden hyväksi.

Vuonna 2017 järjestetään neljä RAY –avusteista kurssia. Kurssirahoitus varmistuu vasta alkuvuodesta, mutta suunnitelma on tiedotteessa nähtävillä. Kurssiesite ja hakulomake löytyvät jo kotisivuilta.

Pieni Ele-vaalikeräys tulee taas. Keväällä tarvitaan lipasvah-teja eri puolilla Suomea. Keräys on tavattoman tärkeä yhdistykselle. Lipasvahtien lahjoittama vapaaehtoistyö on arvokas panostus yhdistyksen toimintaan.

Seuraa tiedotusta kotisivuillamme  
[www.akustikusneurinoomayhdistys.com](http://www.akustikusneurinoomayhdistys.com)

Sieltä löydät ajankohtaiset tiedot niin tulevista aluetapaami-sista ja vuoden 2017 kursseista kuin itse akustikusneurinoo-masta ja yhdistyksestäkin.

Tavataan Helsingissä 19.11. tai jossakin muussa tapahtumassa tai vaikka sähköpostitse.

Hyvää talven odotusta!

t. Päivi Liippola



## Syksyllä on vielä aluetapaamisia

- 12.11. klo 13 Pohjois-Suomi, Taidemuseo Oulu
- 12.11. klo 13 Itä-Suomi, Kunnonpaikka Siilijärvi
- 16.11. klo 17 Satakunta, Keskussairaala Pori
- 25.11. klo 17.30 Lounais-Suomi, paikka avoin
- 26.11. klo 12.30 Keski- ja Itä-Uusimaa, Sopa Mäntsälä
- 11.12. klo 14 Kanta-Häme, Taskinen Hämeenlinna

*Lisätietoja ja ilmoittautumiset aluevastaaville.*

## Kunnissa tarvitaan lipaskerääjiä

Olemme mukana huhtikuussa 2017 kuntavaalien yhteydessä järjestettävässä vaalikeräyksessä.

Lisätietoja antaa Raimo Härkönen [raimondo@gmail.com](mailto:raimondo@gmail.com) tai puh. 050 586 2314

*Lähde mukaan — lipaskerääjät ovat keräyksen sielu!*



## Kurssitarjonta vuonna 2017

Aika	Kurssi	Haku
20.-23.3.	Sopeutumisvalmennus, Turku,	23.2. mennessä
25.-28.5.	Parikurssi, Lounais-Suomi,	28.4. mennessä
14.-18.8.	Voimavarakurssi, Ylöjärvi,	16.6. mennessä
9.-11.10.	Aluekurssi, Vuorela,	1.9. mennessä

Tarkempi kurssiesittely on kotisivuilla 'kurssit'– 'hakeminen'



**Kurssilla ollaan samassa veneessä!**

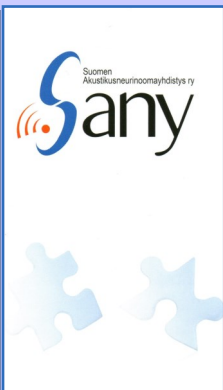
## Yhdistykselle asiantuntijalääkäri

Suomen Akustikusneurinoomayhdistys on kutsunut neurokirurgian erikoislääkäri Ville Vuorisen asiantuntijalääkäriksi. Ville työskentelee TYKS:ssä ja hänellä on vankka kokemus akustikusneurinooman leikkauksista ja hoidosta. Asiantuntijalääkäriin avulla saamme yhdistykseen ja sitä kautta jäsenille hyödyllistä tietoa AN:sta. Hänen avullaan pystytään myös edistämään ammattilaisyhteistyötä ja mahdollisesti yhtenäistämään hoitokäytäntöjä eri sairaaloiden välillä. Yksittäiset jäsenet eivät voi suoraan olla yhteydessä asiantuntijalääkäriin, vaan yhteydenotot menevät yhdistyksen kautta. Häneen saa yhteyden sähköpostilla: [sanyposti@gmail.com](mailto:sanyposti@gmail.com)

\*

\*\*\*\*\*

Tämän kirjeen mukana sait yhdistyksemme uuden esitteen. Voit viedä sen mukanasi vaikka lääkärille tai muulle terveydenhuollon toimijalle. Esitteitä voit tilata lisää sähköpostilla: [sanyposti@gmail.com](mailto:sanyposti@gmail.com) tai Päiviltä puh. 040 7030 935



\* \*\*\*\*\*

## Potilasoppaasta tarkistettu versio

Opas on tulossa vuoden vaihteessa ja laitetaan myös kotisivuille näkyviin.

Siitä löytyy mm: AN-kasvaimet jaetaan koon mukaan kolmeen luokkaan; 1) Pieni kasvain (alle 15 mm) sijaitsee kokonaan kuulohermokaavan sisällä, 2) keskisuuri kasvain (15-25 mm) koskettaa aivorunkoa, mutta ei vie siltä tilaa ja 3) suuri kasvain painaa ja työnny aivorunkoa päin ja litistää neljättä aivokammioita.

Vinkkejä AN-potilaalle:

- Suojaa kuuleva korvasi melulta ja hoida mahdolliset tulehdukset hyvin.
- Harjoittele tasapainoa ja haasta se turvallisesti.
- Ole tarkkaavainen liikenteessä, jos kuulet vain toisella korvalla
- Vältä sukeltelua ja uimista yksin. Veden alla voi suuntaa-vaisto hämärtyä ja tuntua siltä, ettei löydä pintaan
- Hakeudu vertaistoimintaan; huomaa, että olet ajatustesi kanssa yksin.



Tiedotteen toimitus

Päivi Liippola ja Irmeli Pihala

## Lähde mukaan aluetoimintaan

Alueelliset tapaamiset ovat kaikille AN-sairastuneille avoimia tilaisuuksia. Näissä sairastuneilla ja läheisillä on tilaisuus tutustua muihin sairastuneisiin, jakaa kokemuksia ja näin saada vertaistukea.

Alueellista vertaistoimintaa on järjestetty tänä vuonna kahdeksalla eri alueella. Kaikista kutsutuista melkein puolet osallistui alueensa tapaamiseen. Jo keväällä tavoitimme 100 sairastunutta ja läheistä. Jäsenten toiveita on kuultu ja toimintaa on saatu lähemmäksi jäsenten kotikulmia.

Tilaisuuksissa tunnelma on ollut lämminhenkinen ja vertaistukea on saatu puolin ja toisin. Hienoa, kiitos kaikille mukana olleille.

Aluevastaavat toimivat alueilla kokoonkutsujina. Tapaamisia on tarkoitus järjestää pari kertaa vuodessa.

Kaikki tapaamiset ilmoitetaan kotisivujen tapahtumissa.

### Aluevastaavat:

#### Häme

Päivi Taskinen, paivitas61@gmail.com puh. 040 1474 708

#### Itä-Suomi

Tuula Aavamäki, tuula.aavamaki@gmail.com puh. 040 5141 961

Marjut Kosonen, kosonen.marjut@gmail.com puh. 050 4047 998

#### Keski- ja Itä-Uusimaa

Kaija Lankinen, lankinenkai@gmail.com puh. 040 7453 933

Terhi Kuisma, terhi.kuisma51@gmail.com puh. 040 7247 447

#### Lounais-Suomi

Raimo Härkönen, raimondo@elisanet.fi puh. 050 586 2314

Päivi Liippola, paivi.liippola@gmail.com puh. 040 7030 935

#### Pirkanmaa

Riitta Aitomaa, riittaaitomaa@gmail.com puh. 040 1759 149

Anneli Antila, anneli.antila@gmail.com puh. 040 7199 125

Päivi Heikkilä, paivi@sarjala.fi puh. 040 7158 112

#### Pohjois-Suomi

Aune Miettinen, aunemiettinen@gmail.com puh. 050 5669 378

Leena Olsbo-Rusanen, leena.olsborusanen@gmail.com puh. 044 2604 771

#### Pääkaupunkiseutu

Eine Laitinen, eine.laitinen@gmail.com puh. 040 5700 697

Sari Tarvonen, sari.tarvonen@icloud.com puh. 040 7508 717

#### Satakunta

Irmeli Pihala, irmeli.pihala@gmail.com puh. 040 5128 408

Vuonna 2017 viritellään toimintaa myös Etelä-Karjalassa, Kainuussa, Keski-Suomessa ja Pohjanmaalla. **Oletko kiinnostunut aluevastaavan tehtävästä, ota yhteyttä!**

Kysymyksiin vastaa vertaistukivastaava Irmeli Pihala, [irmeli.pihala@gmail.com](mailto:irmeli.pihala@gmail.com) tai puh. 040 512 8408

