



***Hyvää elämää
syövästä
huolimatta***

Tukihenkilönä
Syöpäjärjestöissä



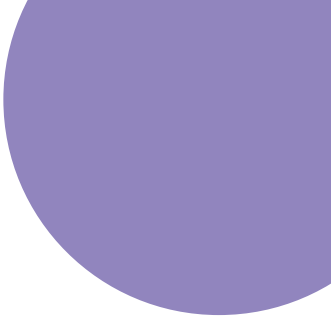
Syöpäjärjestöt



Sisältö

Tervetuloa mukaan Syöpäjärjestöjen tukihenkilötoimintaan	5
Matka tukihenkilöksi	6
Periaatteet ohjaavat toimintaa	9
Kysymys avaa ovia	11
Voimavaroja toisen kokemuksista	12
Tukea elämän loppuvaiheessa	14
Tukihenkilön eri ympäristöt.....	16
Ensin on tukipyyntö.....	20
Toiminnanohjaus tukee tukijaa	21
Vapaaehtoisille riittää tehtävää	22





Tervetuloa mukaan Syöpäjärjestöjen tukihenkilötoimintaan

Syövän hoito on Suomessa huippuluokkaa. Potilas saa luotettavaa ja ajantasaista tietoa sairaudestaan ja sen hoidosta hoitohenkilökunnalta.

Syöpään sairastuminen vaikuttaa koko elämään. Aluksi voi olla vaikeaa löytää toivoa tuovia näkökulmia. Sopeutuminen sairauteen ja sen kanssa elämiseen vaatii aikaa ja voimavaroja niin sairastuneelta kuin hänen läheisiltäänkin.

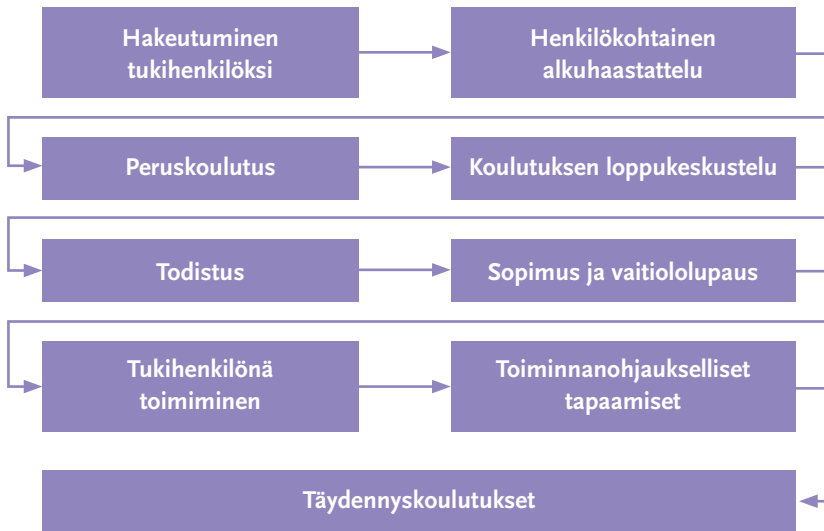
Syöpäjärjestöjen tavoitteena on mahdollistaa syöpään sairastuneelle ja hänen läheisilleen hyvä elämä syövästä huolimatta. Tukihenkilötoiminta ja muu Syöpäjärjestöjen järjestämä vapaaehtoistoiminta ovat tärkeä osa tätä työtä.

Tukihenkilötoiminnassa Syöpäjärjestöillä on mukana vertaistukijoita, saattohoidon tukihenkilöitä ja vertaisohjaajia. Myös syöpään sairastuneen läheiset saavat halutessaan tukea, jotta he jaksavat tukea sairastunutta ja säilyttävät omat voimavaransa muuttuneessa elämäntilanteessa.

Tukihenkilönä olet osa turvallista verkostoa, joka toimii syöpään sairastuneen ja hänen läheisensä parhaaksi. Teet arvokasta vapaaehtoistoimintaa sairastuneen ja hänen läheistensä tukena.

Matka tukihenkilöksi

Syöpäyhdistyksen työntekijä haastattelee tukihenkilöksi hakeutuvat. Alkuhaastattelussa kartoitetaan halukkaiden henkilöiden soveltuvuutta tehtävään. Haastattelun yhteydessä käydään läpi tukihenkilöksi hakeutuvan elämäntilanne ja voimavarat toiminnassa jaksamiseen sekä keskustellaan suhtautumisesta sairauteen.



Syöpäjärjestöjen vapaaehtoisena tukihenkilönä olet tukena, kun sairastunut tai hänen läheisensä käsittelee hänelle merkityksellisiä asioita uudessa elämäntilanteessa. Tukihenkilönä osaat kuunnella ja asettua vuoropuheluun, joka tukee voimavarojen löytymistä ja lisääntymistä.

Tukihenkilönä voit myös tuoda hengähdystauon sairastuneen tai hänen läheisensä haastavaan tilanteeseen. Joskus sairastuneen voi olla vaikea puhua mieltään painavista ajatuksista. Joskus hän voi puolestaan tarvita tukihenkilöä, jotta hän pääsee irti syövästä ympärillä kiertävistä ajatuksista. Tällöin voitte keskustella kaikesta muusta, käydä kävelyllä tai tehdä yhdessä jotain muuta mukavaa. Tärkeintä on ottaa kiinni hetkestä.

Sairastunut ja hänen läheisensä voivat tarvita tukea eri vaiheissa sairautta. Osa tarvitsee tukea siinä vaiheessa, kun syöpää vasta epäillään tai kun diagnoosi varmistuu. Osa tarvitsee tukea arjessa sairauden kanssa ja osa puolestaan silloin, kun on toipumassa. Moni tarvitsee tukea myös palliatiivisen- ja/tai saattohoidon aikana. Tuki sairauden eri vaiheissa on erilaista.


Tukihenkilönä sinun on hyvä muistaa, että sairastunut ja läheinen käsittelevät asioita ajoittain eri tahtiin. Tärkeitä ovat ne asiat, jotka herättävät tunteita juuri sillä hetkellä.

KOULUTUS ANTAA VALMIUDET

Syöpäjärjestöjen järjestämä peruskoulutus antaa sinulle hyvät valmiudet toimia vertaistukijana tai saattohoidon tukihenkilönä. **Vertaistukijana** voi toimia koulutuksen käynyt syövän sairastanut, kroonista syöpää sairastava tai läheisen roolissa ollut henkilö. **Saattohoidon tukihenkilönä** voi toimia kuka tahansa koulutuksen käynyt ja toimintaan soveltuva henkilö, joka haluaa olla parantumattomasti sairaan ja hänen läheistensä tukena. **Vertaisohjaaja** on lisäkoulutuksen käynyt vertaistukija, joka ohjaa vertaisryhmiä.

Peruskoulutuksessa keskustellaan motivaatiostasi ja voimavaroistasi, joita tarvitset tukihenkilönä.





Koulutuksessa tutustutaan ihmisten erilaisiin reagointi- ja toimintatapoihin sekä keinoihin suhtautua vaikeisiin ja muuttuviin asioihin. Lisäksi siellä työste-tään syöpään sairastuneen ja hänen läheisensä kohtaamiseen liittyviä teemoja sekä perehdytään Syöpäjärjestöjen toimintaan, tukihenkilötoimintaa ohjaaviin periaatteisiin ja käytäntöihin.

VERTAISTUKIJAN peruskoulutuksessa käsittelet omaa kokemustasi sairaudes-ta. Samalla harjoittelet kuuntelua ja kertomista tukihenkilön roolissa. Kou-lutuksessa käsitellään myös erilaisia mahdollisuuksia yhteiseen tekemiseen, jonka avulla voit auttaa tuettavaa elämään hyvää elämää syövästä huolimatta.

SAATTOHOIDON TUKIHENKILÖN peruskoulutuksessa käsitellään parantu-mattomasti sairaan ja hänen läheistensä kohtaamista, palliatiivisen ja saatto-hoidon periaatteita sekä jäljellä olevan elämän kunnioittamista ja mahdollista-mista.

Täydennyskoulutukset lisäävät ja syventävät valmiuksiasi toimia tukihenkilönä. Kaikki tukihenkilötoiminnassa olevat voivat osallistua täydennyskoulutuksiin.

Syöpäjärjestöt järjestää jäsenyhdistysten tukihenkilöille säännöllisesti valta-kunnallisia täydennyskoulutuksia ja lisäksi jokainen jäsenyhdistys voi järjestää omia täydennyskoulutuksia. Koulutukset tuovat uutta osaamista sekä motivoi-vat ja antavat mahdollisuuden kehittyä oman kiinnostuksen mukaisesti.

Periaatteet ohjaavat toimintaa


Tukihenkilötoiminnan periaatteet ja ohjeet auttavat sinua, kun toimit tukihenkilönä. Niiden avulla pyritään myös varmistamaan, että tuen tarvitsijat saavat luotettavaa ja yhdenvertaista tukea omasta asuinpaikasta riippumatta.

Syöpäjärjestöt on sitoutunut toimimaan tukihenkilötoiminnan periaatteiden mukaisesti. Myös sinun tulee tukihenkilönä sitoutua seuraaviin periaatteisiin.

*Tukihenkilötoiminnan
periaatteet auttavat sinua,
kun toimit tukihenkilönä.*



*Hienointa on tunne,
kun voi tehdä jotakin
merkityksellistä.*

- 
- ▶ Tukihenkilötoiminta perustuu haluun auttaa syöpään sairastunutta ja hänen läheisiään.
 - ▶ Toiminta on palkatonta, määräaikaista ja organisoitua vapaaehtoistoimintaa.
 - ▶ Tukihenkilö antaa kirjallisen vaitiololupauksen, joka jatkuu myös sen jälkeen, kun vapaaehtoistoiminta päättyy.
 - ▶ Tukihenkilö tietää roolinsa ja vastuunsa sekä ymmärtää, että hän toimii tuettavan pyynnöstä ja hänen ehdoillaan.
 - ▶ Tukihenkilö sitoutuu noudattamaan Syöpäjärjestöjen arvoja, sääntöjä ja periaatteita sekä tekemiään sopimuksia ja saamia ohjeita.
 - ▶ Tukihenkilö toimii Syöpäjärjestöjen edustajana omana itsenään.
 - ▶ Tukihenkilö arvioi omat kykynsä ja voimavaransa sekä sovittaa toimintansa niiden mukaiseksi.

*Et voi tietää toisen ajatuksia,
tunteita tai suhtautumista
sairauteen, vaikka sinulla itselläsi
olisi samantyyppinen kokemus.*

Kysymys avaa ovia

Tukihenkilötapaamisessa antaudut vuoropuheluun avoimesti, ilman omia ennakko-odotuksia. Tukihenkilönä ymmärrät, että vaikka itselläsi olisi samantyyppinen kokemus, et voi tietää toisen ajatuksia, tunteita tai suhtautumista sairauteen.

Sinun tulee olla avoin ja myötätuntoinen sairastuneen kokemuksille. Näin hän tulee aidosti kuulluksi, nähdyksi ja kohdatuksi.

Kysymyksiä, joita voit käyttää

- Kuinka voit?
- Saisinko kuulla tarinasi?
- Mitä toivot minulta?
- Mitä toivot tapaamisiltamme?
- Mikä on juuri nyt tärkeää?
- Mikä auttaisi sinua tällä hetkellä?

Tarvittaessa voit kannustaa sairastunutta pienillä välikysymyksillä puhumaan.

- Kertoisitko lisää tästä asiasta?
- Mitkä asiat sinua mietityttävät?
- Kenen läsnäolo tuo sinulle eniten turvaa?
- Mitkä muut asiat tuovat sinulle turvallisuuden tunnetta tässä tilanteessasi?
- Mikä helpottaisi oloasi tai auttaisi sinua?
- Miten olet selvinnyt pahimman yli?
- Mikä kaikki on sairauden myötä muuttunut?
- Mitä ajattelet itse? Voit esittää vastakysymyksen, jos tuettava kysyy sinulta jonkin yllättävän kysymyksen.
- Millaisia tunteita olet huomannut sairauden aikana?

Lopuksi voit vielä tehdä tarkistavia kysymyksiä.

- Olemmeko puhuneet sinulle tärkeistä asioista?



Voimavaroja toisen kokemuksista

VERTAISTUKIJANA oleminen perustuu oman tai läheisesi sairauskokemuksen kautta saamiisi kokemuksiin, joilla pyritään helpottamaan saman kokevan elämäntilannetta.

Voit käyttää omia kokemuksiasi voimavaroja tuovina esimerkkeinä silloin, kun jokin asia esimerkiksi pelottaa tai mietityttää sairastunutta tai hänen läheistään. Se voi tuoda hänelle turvallisuuden tunnetta ja toivoa.

Kirjoita tiivistetysti oman kokemuksesi keskeiset muistot tai erityisen merkitykselliset kohdat, jotka vaikuttivat selviytymiseesi silloin, kun sairaus oli osa arkeasi.

Vertaistukijana olet esimerkki siitä, että syövän tuomista muutoksista huolimatta voi elää aktiivista ja hyvää elämää. Omasta tai läheisen sairaudesta on hyvä olla kulunut riittävästi aikaa ennen vertaistukijaksi ryhtymistä. Suosituksena on, että tukihenkilö ja tuettava eivät ole toisensa sukulaisia tai ystäviä.

Tukitapaamisia järjestetään tuettavan tarpeen mukaan. Tavallisesti tapaamisia on 1–5, ja ne kestävät 1–2 tuntia kerrallaan. Tapaamisen keston rajaaminen auttaa varmistamaan, että molemmat jaksavat keskustelun ja keskustelu pysyy sellaisena, että se helpottaa tuettavan oloa.

Kohtaamiset voivat olla henkilökohtaisia tapaamisia, puheluita tai verkkotapaamisia. Jotta tapaaminen olisi turvallinen, vertaistukijan tulee miettiä mahdollisia häiritseviä tekijöitä etukäteen ja pyrkiä välttämään niitä tai poistamaan ne. Esimerkiksi liian meluisa tai julkinen paikka ei sovi tapaamiseen.

Levinnyttä tai parantumatonta syöpää sairastava vertaistukija voi olla hyvin tärkeä potilaalle, joka on palliatiivisen hoidon alkuvaiheessa. Tämän vuoksi voit toimia vertaistukijana, vaikka sinulla olisi itselläsi parantumaton syöpä. Tällöin tukihenkilötoimintaa on syytä sopeuttaa taudin vaihteluun ja omaan jaksamiseen sekä koordinoita sitä yhdessä yhdistyksen työntekijän kanssa.

TUKEA MYÖS RYHMÄSSÄ

Vertaistukitoiminta voi olla myös ryhmämuotoista. Avoimeen ryhmään voivat tulla kaikki halukkaat, suljetun ryhmän osallistujat ovat puolestaan tiedossa jo etukäteen. Ryhmää ohjaa yleensä yksi tai useampi vertaisohjaaja. Vertaisohjaaja on käynyt vertaistukijakoulutuksen ja toiminut vertaistukijana. Hän on lisäksi koulutautunut vertaisohjaajaksi. Joskus vertaistukiryhmää ohjaavat esimerkiksi Syöpäjärjestöjen ammattilainen ja vertaisohjaaja yhdessä.

TUKISUHTEEN PÄÄTTYMINEN

Tukisuhde päättyy, kun tuettava kokee saaneensa tarvitsemansa tuen ja avun tai tukisuhde muuttuu ystävyysuhteeksi. Tukisuhteen päättymisestä ilmoitetaan myös Syöpäyhdistykseen, jossa tuettavan tiedot poistetaan tiedostoista asianmukaisesti tilastoinnin jälkeen.

Pohdi, mitkä ovat riskit, jos tukihenkilötoiminnan aloittaa liian pian oman tai läheisen sairastumisen jälkeen. Entä mitä riskejä siihen liittyy, jos vertaistukijan omasta kokemuksesta on kulunut hyvin pitkä aika, esimerkiksi 10 vuotta?

Tukea elämän loppuvaiheessa

SAATTOHOIDON TUKIHENKILÖ on Syöpäjärjestöjen koulutuksen saanut henkilö. Hän haluaa auttaa ja tukea palliatiivisessa hoidossa ja/tai saattohoidon vaiheessa olevaa ihmistä sekä hänen läheisiään. Saattohoidon tukihenkilöllä on valmiudet keskustella elämän rajallisuuteen ja kuolemaan liittyvistä asioista.

Tukihenkilönä palliatiivisen ja saattohoidon vaiheessa toimit tuettavan ehdoilla ja olet kiireettömästi läsnä keskustellen ja kuunnellen. Tuot hengähdystaukoja sairastuneen ja läheisten muuttuneeseen elämäntilanteeseen. Osaat pysähtyä sen äärelle, mikä on juuri nyt tuettavalle tärkeää.

Tuet myös jäljellä olevaa elämää. Elämä tuntuu mielekkäältä, jos tässä ja tulevissa hetkissä pystyy näkemään jotain hyvää ja toiveikasta. Saattohoidon luonteesta johtuen saattohoidon tukihenkilöltä vaaditaan vahvaa sitoutumista tehtävään ja joustavuutta toimia muuttuvien tilanteiden mukaan. Saattohoidon tukihenkilönä sinulla voi olla sovittuja tapaamisia tiheästi, myös lyhyellä varoitusajalla. Tapaamiset voivat olla joko sairastuneen kotona, sairaalassa sekä erilaisissa hoito- ja asumisyksiköissä.



Vapaaehtoisen käsikirja
Suomen Palliatiivisen Hoidon
Yhdistys ry (sphy.fi)



Tukihenkilön eri ympäristöt

Syöpäjärjestön tukihenkilönä voit toimia erilaisissa ympäristössä. Voit olla tukena esimerkiksi puhelimitse, sairaalassa, saattohoitokodissa, asumispalvelu-
yksikössä tai jopa ihmisen omassa kotona.

TUKI PUHELIMITSE TAI SÄHKÖPOSTITSE

Tukihenkilönä voit olla tukena myös puhelimitse. Erityisesti vertaistukijana toimit puhelimitse, mutta tarvittaessa myös saattohoidon tukihenkilöt voivat toimia puhelimitse. Joskus tuettavalle puhuminen voi olla hankalaa ja hän toivoo yhteydenpitoa viestittelemällä tai sähköpostitse.

TUKI SAIRAALASSA TAI SAATTOHOITOKODISSA

Sairaalassa tai saattohoitokodissa toimiva tukihenkilö ei yleensä saa tukipyyntöjä etukäteen, vaan tukihenkilönä olet valmiina tukikohtaamisiin osastolla, odotustilassa ja kahvilassa. Eri hoitoyksiköissä toimit heidän käytäntöjensä mukaisesti.

Tukihenkilötoiminta on usein etukäteen suunniteltua, jolloin olet tukihenkilönä kaikkien sillä hetkellä osastolla olevien henkilöiden käytettävissä sovittuna aikana. Osastolla toimiessasi sinulla ei ole yleensä tukisuhdetta vain yhteen tuettavaan, vaan sinulla voi olla usein useampi tuettava käyntivuoron aikana.

Saattohoidon tukihenkilönä voit keskustella ja kuunnella, olla vierellä, luoda pieniä arjen hetkiä, lohduttaa tai mahdollistaa läheisille hengähdystaukoja ja aikaa hoitaa asioita. Sovitusti saattohoidon tukihenkilötoiminta sairaalassa voi myös tapahtua kutsuttuna. Tällöin hoitajat tai yhdistyksen työntekijä kutsuu sinut paikalle tukihenkilönä tiettyyn hetkeen.

TUKI KOTONA

Tukihenkilönä voit toimia myös tuettavan kotona, yhdistyksessä sovittujen käytänteiden mukaan. Tuettavan kotiin menemiseen liittyy tärkeitä huomioita ja ohjeistuksia, jotka tulee ottaa huomioon.

Tuettavan koti on hänen yksityisaluettaan, joten kohtaamisessa korostuu hienotunteisuus, kokonaisvaltaisuus, yksilöllisyys ja turvallisuus. Tukihenkilönä kohtaat kotiympäristössä usein myös läheisiä. Tällöin voit antaa lepoetken läheiselle ja tukea myös läheistä keskustellen ja kuunnellen.

Suosittelavaa on, että ensimmäisellä käyntikerralla tukihenkilönä menet kotiin yhdessä yhdistyksen työntekijän, muun ammattilaisen tai toisen tukihenkilön kanssa. Tukihenkilönä toimit tuettavan kotona tavallisen ihmisen taidoin, etkä korvaa läheisen tai ammattilaisen tukea. Pääsääntöisesti tapaamiset tuettavan kotona kestävät 1–2 tuntia kerrallaan.

Tuettava tulee usein läheisemmäksi, kun tavataan kotiympäristössä ja tapaamisessa on usein läsnä myös tuettavan läheisiä. Kotiympäristössä tehtävien ja ajankäytön rajaaminen voi olla haastavaa, kun tukisuhde muuttuu tiiviiksi. On tärkeää, että tukihenkilönä huolehdit omasta jaksamisestasi ja olet tarvittaessa yhteydessä yhdistyksen työntekijään.

Tukihenkilönä on tärkeää tietää turvallisuuden liittyviä käytänteitä toimiessa tuettavan kotona. On tärkeää, että olet saanut selkeät toimintaohjeet ja koet olosi turvalliseksi. Tuettavan kotona on hyvä kartoittaa mahdolliset poistumistiet. Suositeltavaa on, että puhelin on helposti saatavilla ja puhelimesta on 112-sovellus ladattuna mahdollisia hätätilanteita varten. Uhkaavissa tilanteissa poistu paikalta. Jos tukihenkilönä koet tuettavan kotiympäristön jollain tavalla epämiellyttäväksi, ole yhteydessä yhdistyksen työntekijään. Lisätietoa turvallisuus- ja toimintaohjeista saat omasta syöpäyhdistyksestäsi.



Vapaaehtoinen voi

- olla seurana, kuunnella ja keskustella
- lukea ääneen
- pelata yhdessä
- katsella yhdessä valokuvia tai televisiota, kuunnella musiikkia
- lähteä seuraksi, esimerkiksi ulkoilemaan.

Tehtäviin ei kuulu

- hoitotoimenpiteet, pitkäkestoinen rinnalla olo
- autolla kuljettaminen
- kodinhoitoon liittyvät tehtävät, kuten esimerkiksi siivous ja tiskaaminen
- kaupassa käyminen; vapaaehtoinen ei ota vastaan rahaa.

KUOLEMAN JÄLKEEN

Tukisuhde voi jatkua tarvittaessa potilaan kuoleman jälkeen, jolloin voit tavata läheisiä vielä kerran tai kaksi. Tukihenkilönä voit halutessasi osallistua tuettavan hautajaisiin, jos sinut kutsutaan.

Mieti, minkälainen tuki ja toiminta auttavat elämään hyvää elämää myös elämän viimeisinä viikkoina. Entä läheisiä? Pohdi, kuinka mahdollistaisit tällaista tukea. Kuinka tukihenkilö voi luoda edellytyksiä hyviin hetkiin elämän loppuvaiheessa?

*Tukihenkilönä voit
tuoda hengähdystauon
sairastuneen arkeen.*





Ensin on tukipyyntö

Pyynnöt vertaistuesta tulevat yhdistykselle sairastuneelta itseltään, läheiseltä tai hoidossa mukana olevalta ammattihenkilöltä. Syöpäyhdistyksen tukihenkilötoiminnasta vastaava työntekijä vastaanottaa ja kirjaa tukipyynnön. Samalla hän selvittää, kuinka sairastunut tai läheinen toivoo saavansa ensimmäisen kontaktin tukihenkilöön.

Jos tukipyyntö tulee esimerkiksi paikallisosastojen vapaaehtoisille tai tukihenkilölle itselleen, heidän tulee välittää tieto tukipyynnöstä ja mahdollisesti jo alkaneesta tukisuhteesta yhdistykselle. Näin varmistetaan, että tuen saaja ja tukihenkilö ovat vakuutuksen piirissä ja tukisuhde tulee kirjattua.

Hoitoyksiköissä ja saattohoitokodeissa on usein omia alueellisia käytäntöjä, jotka yhdistyksen työntekijä tuntee. Näissä toimintayksiköissä tukihenkilötoiminta on usein etukäteen suunniteltua, ja paikalle pyritään saamaan tukihenkilö sovittuina aikoina sairastuneita ja läheisiä varten.

Toiminnanohjaus tukee tukijaa

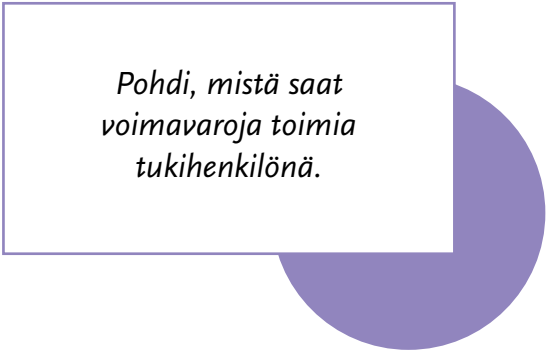
Toiminnanohjauksellisten tapaamisten tarkoituksena on tukea sinua tukihenkilönä ja auttaa sinua kehittymään tukihenkilönä. Tapaamisissa huolehditaan myös siitä, että voimavarasi riittävät.

Toiminnanohjauksellisista tapaamisista vastaa yhdistyksen työntekijä, joka voi toimia itse toiminnanohjaajana tai käyttää ulkopuolista ammattilaista. Toiminnanohjaus on käytännössä usein ryhmämuotoista tai tarvittaessa kahdenkeskistä keskustelua. Ryhmämuotoisia, ennalta sovittuja tapaamisia järjestetään kahdesta neljään kertaa vuodessa.

Toiminnanohjauksellisissa ryhmätapaamisissa voidaan käsitellä ennalta sovittuja aiheita tai sillä hetkellä esiin nousevia käytännön tilanteita. Tapaamisiin voi kuulua myös täydennyskoulutusta. Tukihenkilötoimintaa järjestävä syöpäyhdistys on sitoutunut tukemaan tukihenkilöä myös äkillisissä tilanteissa. Yhdistys tukee tukihenkilöiden jaksamista järjestämällä tukihenkilöille säännöllisiä virkistystapahtumia.

Tukihenkilönä sitoudut käymään säännöllisesti täydennyskoulutuksissa ja toiminnanohjauksellisissa tapaamisissa. Toiminnanohjauksen lisäksi sinun on hyvä huolehtia omasta jaksamisestasi kaikilla elämän eri osa-alueilla.

Toiminnanohjauksen lisäksi yhdistyksillä on mahdollisuus järjestää tukihenkilöille työnohjausta, jonka ohjaajana toimii työnohjaajan koulutuksen saanut henkilö.



*Pohdi, mistä saat
voimavaroja toimia
tukihenkilönä.*



Vapaaehtoisille riittää tehtävää

Vertaistukijana ja saattohoidon tukihenkilönä toimimisen lisäksi on muitakin tapoja toimia vapaaehtoisena Syöpäjärjestöissä. Voit myös avustaa tilaisuuksissa ja varainhankinnassa, järjestää virkistystoimintaa ja auttaa yhdistyksen toimintaa tukevissa tehtävissä.

Erilaisista vapaaehtoistehtävistä saa lisätietoa omasta syöpäyhdistyksestä.

*Tärkeimpiä ovat ne asiat,
jotka herättävät tunteita
juuri sillä hetkellä.*



Lämmin kiitos, kun olet mukana Syöpäjärjestöjen tukihenkilötoiminnassa. Laitetaan yhdessä hyvä kiertämään!

Oletko sairastanut syövän tai kulkenut rinnalla läheisesi sairastaessa ja mietit nyt ryhtymistä Syöpäjärjestöjen tukihenkilöksi? Haluatko olla mukana tukemassa syöpään sairastuneita ja heidän läheisiään sairauden eri vaiheissa? Tukihenkilöoppaassa perehdytään Syöpäjärjestöjen tukihenkilötoiminnan periaatteisiin ja käytäntöön.

www.kaikkisyovästä.fi



Syöpäjärjestöt