

# UUMU

4/2012

KYLLÄ  
ELINLUOVUTUKSELLE.



Uudenmaan munuais- ja maksayhdistys UUMU ry  
Njur- och leverföreningen i Nyland rf

# Tule avustamaan Uumu-lehteä

## JUTTUVINKKEJÄ, UUTISIA, KERTOMUKSIA

Kerro Uumun toimitukseen, mistä aiheesta haluaisit lukea. Tai lähetä valmis uutinen tai tarina, omakohtainen kertomus tai muu lukijoitamme kiinnostava juttu. Pilkuista tai oikeinkirjoituksesta ei tarvitse kantaa huolta, ja jos kirjoittaminen tuntuu raskaalta, Uumun toimitus muokkaa tarvittaessa juttuja vaikka ranskalaisten viivojen pohjalta.



## TARJOLLA MYÖS KIRJOITTAJAKURSSITUSTA

Kirjoitatko mielelläsi, mutta pelkää taitojesi ruostuneen? Tai haluatko oppia lehden tekemistä?

Uumu-lehden toimitus järjestää halukkaille henkilökohtaista tai pienryhmäperehdytystä kirjoittamistyöhön. Tavoitteena on saada mukaan jäseniä, jotka voivat laatia juttuja tai tehdä haastatteluja lehteen silloin tällöin. Käydään yhdessä läpi lehtityön perusteita ryhmän tarpeen mukaan.

Älä epäröi vaan ryhdy heti toimeen! Lähetä sähköpostia tai soita Uumun toimistoon Sirpa Martinviidalle tai Uumu-lehden toimitukseen, Liisa Poikolainen, liisa.poikolainen@kolumbus.fi, puh. 040 342 4767.

## Töölön apteekki tukee Uumua

### Näytä jäsenkorttisi, kun ostat

Uudenmaan munuais- ja maksayhdistys UUMU ja Töölön Apteekki ovat sopineet yhteistyöstä. Kampin kauppakeskuksessa sijaitseva apteekki tukee yhdistyksen toimintaa.

Kun Uumun jäsen keskittää ostoksiaan Töölön Apteekkiin, yhdistys ja sitä kautta jäsenet hyötyvät siitä. Muista siis näyttää Uumun jäsenkorttia, kun esität reseptejä ja makset Töölön Apteekissa. Uumun jäsenkortin olet saanut vuoden 2012 jäsenmaksun maksamisen yhteydessä.

Apteekki palvelee Kampin kauppakeskuksen Töölön puoleisessa päädysssä, Sähkötalossa Espoon bussiterminaalin tasolla.

## APTEEKKI TÖÖLÖ

Apoteket Tölö

Avoinna:

MA-PE 8-21

LA 9-18

SU 12-18

Kampinkuja 2 (Sähkötalo)

00100 Helsinki

Puh. (09) 441 919, Fax. (09) 498 279

sähköposti:

toolonapteekki.kampinkeskus@apteekit.net



# Kamppi

Uudenmaan munuais- ja maksayhdistys UUMU ry

Njur- och leverföreningen  
i Nyland rf

Munuais- ja maksaliiton jäsen

Runeberginkatu 15 A 1  
00100 Helsinki  
Puh. 050 449 7744  
Fax (09) 454 4176  
sihteeri@uumu.fi  
www.uumu.fi

Järjestölehti UUMU  
Päätoimittaja:  
Liisa Poikolainen  
liisa.poikolainen@kolumbus.fi

Kansi:

Petri Inomaa, kuvassa  
Anne Latva-Nikkola

Tilauhintä:

20 euroa / vuosi

Tilaukset, osoitteenmuutokset  
ja jakelumuistutukset:  
Puh. 050 449 7744  
sihteeri@uumu.fi

Ilmestyy 4 kertaa/vuosi  
Leikki 1400

A4 (210x297 mm)  
Värit 4/4 CMYK  
Materiaalivaatimukset  
TIFF tai JPG-tiedosto  
vähintään 300 dpi

Ilmoitushinnat 2012

Takakansi

1/1 sivu 370 euroa

Sisäkannet

1/1 sivu 340 euroa

Muut sivut

1/1 sivu 310 euroa

1/2 sivu 170 euroa

1/4 sivu 90 euroa

1/8 sivu 40 euroa

ISSN-L 2242-4377

ISSN 2242-4377 (Painettu)

ISSN 2242-4385 (Verkkolehti)

Taitto:

Mainostoimisto Avenue Oy

Painopaikka:

I-print, Seinäjoki

## SISÄLTÖ:

Puheenjohtajalta .....	4
Tervetuloa Budapestiin .....	6
Muutoksia Kelan korvauksiin .....	7
Influenssarokotus tänä vuonna myös läheisille .....	7
Rohkeasti elämään maksansiirron jälkeen .....	8
Uumussa on Ytyä .....	10
UMU ry tukee potilaitten viihtyvyyttä hoitoyksiköissä .....	11
Terveisiä Porvoosta / Hälsningar från Borgå .....	12
Hyvinvointimessut Vantaalla .....	12
Yhdyshenkilöt Tallinnassa .....	13
Ensimmäiset vertaistreffit syyskuussa .....	13
Etelä-Suomen yhdistyksen virkistystapahtuma Joutsenossa .....	14
Jääkiekkoa, ilmapalloja ja kortteja .....	16
Mitä kuuluu Dialyysihoitokeskus KiDiin? .....	17
Urheilu: Uumulaiset kunnostautuivat Zagrebin EM-kisoissa .....	18
Uusi keilakausi alkanut .....	20
Durban järjestää MM-kilpailut heinä-elokuussa 2013 .....	20
Aluevastaavan palsta .....	10
Tapahtuu .....	21





## Puheenjohtajalta

**T**alvi tekee tuloaan etelään, ja ensilumet ovat sataneet pohjoisessa. Kesämökit on laitettu talvikuntoon. Syksy on ollut poikkeuksellisen sateinen. Länsi-Suomessa viljat ovat jääneet puimatta, pellot osittain kyntämättä. Taloja ja tiloja jäänyt veden valtaamina saarroksiin. Harvinaista mutta ei poikkeuksellista meillä Suomessa.

Talous on edelleen maailmanlaajuisesti taantumassa. Päivittäin tiedotusvälineissä on uutisia isojen vakavaraisten yritysten henkilökunnan irtisanomisista. Koti-Suomessa perusasiat ovat kuitenkin kohtuullisen hyvin. Työttömyysaste oli meillä syyskuussa 7,1 %, kun se esimerkiksi Espanjassa oli 25 %.

Lehden tullessa painosta on kuntavaalit pidetty. Tällä hetkellä, lokakuun puolivälissä, puolueet ovat päässeet vauhtiin, ehdokkaat on nimetty ja puoluejohtajat esiintyvät televisiossa ja muissa medioissa. Vaaliteemoiksi on osoittautunut useita eri asioita, mm. kuntaliitokset, sosiaali- ja terveysalan uudistus sekä ikääntyvien hoito- ja hoivapalvelujen ongelmat.

Loputkin suurista ikäluokista (1945–1950 syntyneet) ovat siirtymässä eläkkeelle. Kuinka tulevat hoitoa tarvitsevat asiakkaat tai potilaat hoidetaan? Sairaanhoidtajien rekrytointi Suomeen Euroopan eri maista on jo aloitettu, esimerkkinä Espanjasta meille tulleet sairaanhoitajat. Toinen tärkeä asia on sosiaali- ja terveysalan uudistus (sote), joka toteutuessaan koskee meitä kaikkia. Tulevat uudet kunnanvaltuutetut ovat seuraavalla valtuustokaudella kiperien kysymysten ja valintojen edessä taloudellisen tilanteen kiristytessä edelleen Suomessa. Onnea ja menestystä uusille valtuutetuille puoluekantaan katsomatta!

Suuret kiitokset niille vapaaehtoisille, jotka näissäkin vaaleissa uhrasivat useita tunteja vapaa-ajastaan eri vaalipaikkojen lipasvahteina. Lipasvahdeille pidetään kahvitilaisuus tiistaina 20.11.2012 toimistolla klo 14–18.

Ensimmäiset vertaistreffit pidettiin 24 osanottajan voimin. Ilta onnistui erinomaisesti, kiitos osanottajien. Seuraava treffitapahtuma on maanantaina 19.11.2012 klo 17.30.

Lokakuun 13. päivä oli kansainvälinen elinsiirtopäivä. Päivää vietettiin Helsingissä Kiasman aukiolla jakamalla vapaaehtoisvoimin elinsiirtokortteja. Elinluovuttajista on jatkuva puute. Tällä hetkellä satoja potilaita odottaa uutta siirännäistä. Elinluovutuskortti on edelleen tarpeellinen huolimatta lain muutoksesta, joka sallii elinluovutuksen ilman omaisten suostumusta.

Ensi vuosi on liitossa yhdistysten teemavuosi. Teemavuoden keväällä on mahdollista osallistua yhdistystoiminnan verkkokurssille. Jäsenhankintaa yhdistyksiin tehostetaan. Erilaisia koulutuksia ja keskusteluja järjestetään yhdistysten hallituksille ja jäsenille. Syksyllä on hyvinvointipäivät sekä järjestöpäivät marraskuussa Kuopiossa. Toivottavasti uumulaiset ovat aktiivisia osallistumaan tilaisuuksiin.

*Joulujuhlat ovat joulukuussa Helsingissä ravintola Laulumiehissä.  
Siellä tavataan!!!*

Hannu Ouvinen

## HALLITUS

### Puheenjohtaja

Hannu Ouvinen  
puh. 0400 303 139  
hannu.ouvinen@elisanet.fi

### Varapuheenjohtaja

Liisa Poikolainen  
puh. 040 342 4767  
liisa.poikolainen@kolumbus.fi

### Varsinaiset jäsenet

Juha Latva-Nikkola  
puh. 050 557 0088  
juha.latva-nikkola@kolumbus.fi

Rainer Nissinen  
puh. 0500 443 837  
rainer.nissinen@gc.fi

Marjatta Suikkanen  
puh. 40 7572 331

Mirjami Rajamäki  
puh. 40 865 8114  
mirjami.rajamaki@suomi24.fi

Olavi Rautiainen  
puh. 0440 506518  
olavi.rautiainen@luukku.com

Veijo Uotinen  
puh. 050 575 6125  
hotvuo@hotmail.com

**Varajäsenet**  
Jorma Wilen  
jorma.wilen@gmail.com

Eva-Maria Mellanen  
puh. 040 594 5096

Henry Virtanen  
puh. 045 110 8320  
henry.boy@luukku.com

Riitta Koponen  
puh. 0400 743 995  
riitta1.koponen@gmail.com

Merja Mäntylä – Marjanen  
merja.mantyla-marjanen@kolumbus.fi

Kari Piekkola  
puh. 050 332 3315



**Ravintola Laulumiehet**  
**Hietaniemenkatu 2, Helsinki**

Uumun pikkujoulua vietetään tänä vuonna Helsingissä perjantaina 14.12.2012 alkaen klo18. Juhla järjestetään Laulumiehet-ravintolan juhlasalissa, jossa nautimme jouluisen buffetillallisen. Ohjelmassa on muun muassa yhteislaulua, tanssia ja yhdessä viihtymistä.

**Hinta**

jäsenet 25 euroa ei-jäsenet 50,00 euroa

**Ilmoittautuminen**

Uumun toimistoon Sirpalle, puh. 050 449 7744 tai sähköpostilla sihteeri@uumu.fi  
Sivovat ilmoittautumiset ruokavaliotietoineen  
tiistaihin 4.12.2012 mennessä.

**Ravintola Laulumiehet, joulubuffet**

*Alkuun jouluglögi (terästetty tai alkoholiton)*

Vihersalaatti, talon salaattikastike  
Sillilajitelma  
Metsäsienisalaatti  
Graavilohta, sinappikastike  
Rosolli, punajuurikerma  
Mätimunia  
Keitetyt perunat  
Joulukinkkua ja sinappikastiketta

Lanttulaatikkoa  
Perunalaatikkoa  
Porkkanalaatikkoa  
Herneitä, luumuja, maustekurkkuja, hillosipulia  
Jouluinen leipävalikoima ja levitettä  
Kahvi/tee  
Riisipannacotta, marinoituja luumuja

*Baarista voi ostaa juomia, käteisellä ja korteilla.  
KEN LAHJAN ANTAA, HÄN LAHJAN SAA (5 euron hintainen paketti mukaan!)*

**TERVETULOA!**



# Tervetuloa Budapestiin!

## UUMU järjestää keväällä omakustannusmatkan Unkariin 22.4.–25.4.2012

Tonava jakaa kaupungin Budan ja Pestin puoliin. Unkarin pääkaupunki on 1,8 miljoonan asukkaan kaunis kotikaupunki. Budapest on onnistunut menestyksellisesti säilyttämään vuosisataisen viehätysvoimansa. Kaupunkia voidaankin kutsua oikeutetusti Tonavan kuningattareksi. Kukkulan laella komeasti loistava linna iltavalaisuksessaan, paprikaista gulassikeittoa hörppivät ruokailijat ja vuolaasti virtaava Tonava lukuisine siltoineen - näistä muodostuu unohtumaton Budapestin matka.



### 1. matkapäivä maanantai 22.4.2013

Kokoontuminen Helsingin lentokentällä josta Finnairin suora lento Budapestiin kello 9.30

Oma bussi ja suomenkielinen opas toivottavat meidät tervetulleiksi lentokentällä ja jatkamme kohti Budapestin keskustaa. Perillä kaupungissa teemme heti alkuun Budapestin klasisen kaupunkierroksen.

Kierros kattaa Budapestin kauneimmat kohteet ja tärkeimmät nähtävyydet. Kierros päättyy tunnelmalliseen ja historialliseen ravintola Aranyszarvasiin.

Yhteinen lounas, jonka jälkeen kuljetus hotelliin ja majoittuminen.

### 2. Majoittuminen Hotelli Star Inn\*\*\*

Hotelli sijaitsee hyvällä paikalla lyhyen kävelymatkan päässä Oopperasta. Kaupungin päänähtävyydet ovat myös helposti saavutettavissa.

Ilta vapaata aikaa.

### 3. matkapäivä tiistai 23.4.2013

Aamiainen hotellissa jonka jälkeen päivä vapaata aikaa tutustua Budapestin nähtävyyksiin.

Halukkaille lisämaksullinen retki Pustalle.

#### Illtaristeily Tonavalla

Tuhannet valot ja kauniit näkymät laivalta Budapestin nähtävyyksiin ja legendaarisiin kohteisiin tekevät iltaristeilystä todella vierailun arvoisen. Risteilyn aikana nautitaan buffet-illallinen.

matkapäivä keskiviikko 24.4.2013

Aamiaisen jälkeen lähemme retkelle viinitilalle Etyekiin, Hernyakin viinitilalle.

Retken aikana maistelemme viiniä ja syömmme lounasta viinitilalla historiallisella viinialueella Etyekissa (25 km Budapestistä).

Ilta vapaata aikaa.

### 4. matkapäivä keskiviikko 25.4.2013

Aamiaisen jälkeen hieman vapaa-aikaa, ja sen jälkeen matkatavarat pakataan bussiin ja lähdetään retkelle Sissin Linnaan. Opastetun kierroksen jälkeen lounas Gödöllössä.

Opas saattelee vielä ryhmän bussilla lentokentälle, josta ilta-koneella lento Suomeen klo 19.25.

#### Alustavaan hintaan sisältyy

- Finnairin suora lento Helsinki–Budapest–Helsinki, lentovero
- majoitus Hotelli Star Inn\*\*\* jaetussa kahden hengen huoneessa
- hotelliaamiaiset
- 3 x lounas ohjelman mukaan, sis. lasi viiniä ja mineraalivesi
- ohjelman mukaiset retket
- iltaristeily Tonavalla, sis. buffet-illallinen ja lasi viiniä
- suomenkielisen paikallisoppaan palvelut retkillä ja lentokenttäkuljetuksilla.

**Matkan hinta n. 905 euroa** (matka toteutetaan jos osallistujia on vähintään 20 henkeä). Sitovat ilmoittautumiset 15.12.2012 mennessä Sirpalle toimistoon puh. 050 449 7744 tai sähköpostilla sihteeri@uumu.fi.

**Dialyysihoitoa tarvitsevien on itse varattava hoidot, etukäteen.**





### MUISTAMME

Porvoon Munuais- ja maksakerhon pitkäaikainen vetäjä Riitta Forsberg on siirtynyt tuonpuoliseen; elämän lanka katkesi 29.8. 2012 Porvoon sairaalassa.

Muistamme Riittaa, joka aina niin iloisin ilmein ja toisia tukien huomioi kaikkia.

Uudenmaan munuais- ja maksayhdistys UUMU ry. ja Porvoon kerho

## Muutoksia Kelan korvauksiin

Hallituksen esityksen mukaan lääkkeiden peruskorvaus ja alempi erityiskorvaus pienenevät, mutta asiakkaan vuotuinen omavastuu laskee. Hallitus on esittänyt muutoksia myös yksityisen sairaanhoidon korvauksiin ja matkakorvauksiin.

Hallitus esittää, että lääkkeiden peruskorvausta alennettaisiin nykyisestä 42 prosentista 35 prosenttiin ja alempaa erityiskorvausta nykyisestä 72 prosentista 65 prosenttiin. Ylempi erityiskorvaus (100 %) säilyisi ennallaan.

Lääkekulujen vuotuista omavastuuta, eli ns. lääkekattoa, alennettaisiin nykyisestä 700,92 eurosta 670 euroon. Lääkekorvauksien muutokset tulisivat voimaan helmikuun 2013 alusta. Lääkekaton muutos toteutettaisiin kuitenkin jo tammikuusta 2013.

### Matkakustannusten omavastuu nousee

Kelan korvaamien matkojen matkakoh- taista omavastuuta esitetään korot- tavaksi vuoden 2013 alusta nykyisestä 9,25 eurosta 14,25 euroon. Matkakus- tannusten vuosittainen omavastuu, eli ns. matkakatto, nousisi tällöin nykyises- tä 157,25 eurosta 242,25 euroon.

### Sairauspäivärahan vähimmäismäärään korotus

Kansaneläkeindeksin tarkistus korottaa sairauspäivärahan vähimmäismäärän nykyisestä 22,96 eurosta 23,77 euroon päivää kohti vuoden 2013 alusta.

Lisäksi vuonna 2013 alkavien, työ- loihin perustuvien sairauspäivärahojen tulorajat tarkistetaan palkkakertoimella. Sosiaali- ja terveysministeriö vahvistaa palkkakertoimen yleensä joulukuussa.

### Vammaistuet nousevat

Kansaneläkeindeksin tarkistus korot- taa vammaistukia vuoden 2013 alusta. Lapsen ja aikuisen alimmat vammais- tuet nousevat 3,13 euroa ja ylimmät vammaistuet 14,18 euroa kuukaudessa.

### Vammaistuki 1.1.2013

Perusvammaistuki 92,31 e/kk

Korotettu vammaistuki 215,40 e/kk

Ylin vammaistuki 417,68 e/kk

### Eläkettä saavan hoitotuki 1.1.2013

Perushoitotuki 61,83 e/kk

Korotettu hoitotuki 153,91 e/kk

Ylin hoitotuki 325,46 e/kk

Lähde: Kela 24.10.2012

## Uumun puhelinnumero vaihtuu

Yhdistyksen lanka-  
puhelinnumero poistuu  
käytöstä marraskuun  
lopussa, 30.11.2012.

Yhdistyksen uusi  
puhelinnumero on  
1.11.2012 lähtien

050 449 7744.

Yhdistyksen  
fax-numero on edelleen  
(09) 454 6290.

## Influenssarokotus tänä vuonna myös läheisille

Vuosittaiset kausi-influenssarokotukset lähestyvät. Tänä vuonna ilmaisen in- fluenssarokotteen saa myös vakavalle influenssalle alttiiden henkilöiden lähi- piiri.

Influenssarokotusta suositellaan kai- kille munuais- ja maksasairauksiin sai- rastuneille sekä elinsiirron saaneille. Jos elinsiirrosta on kulunut alle puoli vuot- ta, on hyvä kysyä hoitavan lääkärin mie- lipidettä ennen rokotuksen ottamista.

Tänä vuonna ilmaisen influenssaro- kotteen saa myös vakavalle influenssalle alttiiden henkilöiden lähipiiri. Roko- te ehkäisee influenssatartuntoja, joten rokottaminen suojaa rokotetun lisäksi hänen perheenjäseniään ja muita lähei-

siään. Influenssarokotteen teho jää pit- kääikaissairaille ja ikääntyneillä vajaak- si. Lähipiirin rokottaminen antaa heille lisäsuojaa ja pienentää sairastumisriskiä. Lähipiiriin kuuluviksi lasketaan kaikki ne, jotka ovat tekemisissä vakavalle in- fluenssalle alttiin henkilön kanssa.

Rokote kannattaa ottaa ennen in- fluenssakauden alkua, mielellään mar- ras-joulukuussa. Rokotuksen voi kui- tenkin hakea vuodenvaihteen jälkeen- kin. Influenssaepidemian aikana rokot- tamisesta ei ole haittaa. Rokotteen antaman suojan kehittymiseen menee kuitenkin pari viikkoa. Jos on jo saanut influenssatartunnan, rokote ei enää en- nätä estää sairastumista. ●



Kuvat: Markku Oilan perhealbumi  
Teksti: Liisa Poikolainen

# Rohkeasti mukaan elämään maksansiirron jälkeen

Markku Oila kärsi pitkään maksasairaudesta, mutta sai lopulta uuden maksan - omasta mielestään ihan yllättäen. Vaikka hän tietää, miten rankkaa sairastaminen on, hän kehottaa siirron saaneita elämään rohkeasti siirron jälkeen.

Markku Oila on kolmannen polven helsinkiläinen. Hän syntyi vuonna 1942 sotaikäyvään kaupunkiin; tämän lehden ilmestyessä hän on juuri täyttänyt 70 vuotta. Ensimmäinen koti oli Ullanlinnassa, Tehtaankadulla. Koulun hän aloitti Tehtaankadun kansakoulussa vuonna 1949.

”Olen nähnyt Helsingin muuttuvan sodan vaurioittamasta pikkukaupungista nykyiselle. Lapsuudessani Tehtaankadun lumet vietiin hevoskyydillä jäälle, Ruoholahti oli täynnä verstaiteja ja varastoja, ja elämän tahti oli rauhallinen”, Markku Oila kertoo.

## Stadin kundista ammattiupseeriksi

Perhe muutti 1950-luvun alussa Töölöön, josta Markku meni bussilla kansakouluun edelleen Tehtaankadulle. Olympialaiset olivat jännittävää aikaa 10-vuotiaan Markun elämässä, ja seuraavana vuonna hän siirtyi opiskelemaan Töölön yhteiskouluun.

”Isä oli olympialaisissa toimitsijana, ja hän sai edullisia lipuja. Kävimme katsomassa monta kisaa, muun muassa jalkapalloa. Muutenkin kävimme urheilukilpailuissa ja harrastimme kaikkea, esimerkiksi ratikalla kulkua ympäri kaupungin.”

Ylioppilaslakki painettiin Markun päähän vuonna 1961. Ensimmäinen vuosi yliopistossa meni totuttelussa ja opiskelijaelämässä, kunnes armeijan harmaat kutsuivat. Peruskoulutus Ylämyllyllä, aliupseerikoulu Oulussa ja upseerikoulu Haminassa ehkä jo pohjustivat tulevaa uraa, koska opiskelu valtiotieteellisessä tiedekunnassa Helsingissä ei sen jälkeen enää maistunut. Nuoren miehen tie vei Kadettikouluun, ja yli kolmenkymmenen vuoden ura upseerina alkoi.

”Palvelin Helsingissä tai ainakin lähivesillä koko urani ajan”, Markku kertoo. ”Koska aselajini oli rannikkotyökistö, työtä riitti lähellä kotiseutua. Olin Santahaminassa, Isoasaressa, Porkkalan Mäkiluodossa, ja tehtävät vaihtuivat koko ajan.



Lapsenlapset ovat iso osa Markku Oilan elämää.



Markku on innokas kalastaja ja metsästäjä.

Kävin Sotakorkeakoulun 1970-luvun alussa, ja olin myös useaan otteeseen henkilökunnan kouluttajana sekä pääesikunnassa.”

## Uusi maksa ja ensimmäinen lapsenlapsi

Vuonna 1971 Markku solmi avioliiton. Vihkiminen tapahtui hiljattain valmistuneessa Taivallahden kirkossa, joka oli monelle häävieraalle aivan uusi kokemus. Ja jo 1970-luvun lopussa Oilan perheessä viipeli viisi alle kuusivuotiaasta lasta. Perhe muutti Pohjois-Haagaan, missä Markku vaimoineen vieläkin asuu. Lapset ovat jo lähteneet omille teilleen, ja lapsenlapsienkin on yksitoista.





Matka Afrikkaan safareineen oli Oilan pariskunnalle unohtumaton elämys.



”Ensimmäinen lapsenlapsemme syntyi puoli vuotta maksansiirron jälkeen”, Markku kertoo. ”Siirrosta tuli huhtikuussa kymmenen vuotta, eli vuosi oli 2002.”

Maksansiirtoon johti autoimmuunihapatiitti, joka todettiin jo vuonna 1984. Oireena oli väsymys ja pitkittyneet flunssan kaltaiset oireet. Lääkäri tutki maksa-arvot, joiden perusteella otettiin koepala. Laboratorio teki selkeän diagnoosin.

Autoimmuunihapatiitin syntyä ei tunneta, eikä siihen ole parantavaa hoitoa. Kortisonilla ja muilla lääkkeillä sairauden etenemistä voidaan hidastaa ja oireita lieventää.

### Sairaus vei voimat

”Jos maksa-arvoni nousivat, tunsin suurta väsymystä ja jouduin sairauslomalle. Lisäämällä lääkettä arvot tulivat alas, ja

saatoin taas mennä töihin. Aluksi sairauslomaa ei tarvittu edes joka vuosi vaan harvemmin. Sitten arvojen nousun tahti tiheni, ja kun minulla oli mahdollisuus jäädä eläkkeelle, tein sen.”

1990-luvulla Markku oli eläkkeellä ja hänen vaimonsa kävi töissä. Hän oli tietoinen siitä, että tauti voi kehittyä kohtalokkaaksi maksakirroosiksi. Jostakin syystä hän ei kuitenkaan edes tiennyt maksansiirron mahdollisuudesta, ja siihen aikaan maksansiirtoja tehtiinkin huomattavasti vähemmän kuin nykyään.

”Vuonna 2001 tilanne lähti kehittymään huonompaan suuntaan”, Markku muistelee. ”Olin painanut yli sata kiloa, ja sitten painoin alle 70 kiloa. Olin jo heikossa kunnossa sairaalassa Meilahdessa, enkä muista, että kukaan olisi puhunut minulle siirtomahdollisuudesta. Lähetie Kirralle tuli yllätyksenä, ja siellä todettiin, että estettä siirrolle ei ollut. Pääsin siirtolitalle, ja yllättäen aika pian uusi maksa löytyi.”

Siirron jälkeen vointi parani, ja muutamaa hyljintää lukuun ottamatta maksa on toiminut hyvin. Muut asiat ovat aiheuttaneen Markulle enemmän vaivaa. Pitkä kortisonilääkitys on tuonut osteoporoosin ja yksi paha keuhkokuume ei meinannut parantua, ennen kuin ”viimeinen lääke” auttoi. Mutta maksa ja sydän kestivät senkin, ja kuntoutussairaalassa Markku sai lihasten hallinnan takaisin. Myös jokin lääke on aiheuttanut jalkojen turvotusta niin pahasti, että harrastukset metsästys ja kalastus ovat kärsineet.

### Pois ennakkoluulot ja hissuttelu

Markku Oila on kaiken kaikkiaan tyytyväinen hoitoonsa Marian sairaalassa ja 1995 alkaen Hyksissä, mutta yhtä asiaa hän ihmettelee.

”Jopa hoitohenkilökunnassa on niitä, jotka katsovat kieroön maksapotilaita ja pitävät meitä kaikkia alkoholiongelmallisina. Lääkäreissä en ole huomannut tällaista tietämättömyyttä, mutta jopa hoitajissa voi toisinaan vaistota outoa asennetta.”

Ainakin hoitohenkilökunnan pitäisi tietää, että maksansiirron saaneista vain murto-osa on sairastunut alkoholin takia. Toisaalta vain alkoholiongelmasta eroon päässeet voivat saada siirron, joten hekin ovat terveytensä ansainneet.

Markku on ollut pitkään mukana myös Uumun toiminnassa.

”Leikkausvuonna tulini mukaan, ja olen tänäkin vuonna lipasvahtina vaaleissa. Olen myös maksapotilaiden vertaistukija.”

Markku kehuu Munuais- ja maksaliiton kuntoutus- ja sopeutumisvalmennuskursseja, joista hän on saanut paljon vertaistukea ja tietoa – ja asennetta. On hyvä tavata samaa kokeneita ja vaihtaa ajatuksia.

”Ihmettelen joskus sitä, että monet maksansiirron saaneet ovat kovin varovaisia elämässään vielä vuosia siirrosta. Tietysti pitää olla tietoinen riskeistä, mutta kun on kulunut vuosi tai enemmän siirrosta, sitten pitää antaa mennä, olla niin kuin ennenkin. Tietysti raskaat nostot pois ja on tehtävä kaikki, mitä lääkäri sanoo, mutta ihan kaikkea ei kannata varoa.”

”Tauti pitää mahdollisuuksien mukaan sulkea pois mielestä ja lopettaa hissuttelu”, on Markun motto ja vihje vertaisilleen. ●

# UUMUSSA ON yhtyyä

## Ylevät tavoitteet

UUMU on munuais- ja maksaliiton ylivoimaisesti suurin jäsenyhdistys, joka on toiminut jo yli 45 vuotta vuodesta 1967 alkaen. Yhdistys perustettiin munuaispotilaiden etujen ajaksi, mutta nyt tehtävänä on yhtä lailla toimia myös maksapotilaiden etujärjestönä Helsingin ja muun Uudenmaan alueella. Tehtävänä on sääntöjen mukaan myös pyrkiä ennaltaehkäisemään munuais- ja maksasairauksia. Lisäksi pitäisi varmistaa potilaille asiantunteva hoito ja vähentää sairauksien aiheuttamia haittoja. Tänä päivänä yhteiskunta huolehtii varsin pitkälle näiden tehtävien toteuttamisesta, mutta yhdistyksen tärkein tehtävä onkin nyt potilaiden edunvalvonta. UUMU on siis tältä osin painostus- ja etujärjestö.

## Ketä varten

Muiden kansalaisjärjestön tapaan UUMU on kaikkia niitä henkilöitä varten, jotka hyväksyvät yhdistyksen tarkoituksen. Käytännössä mahdollisia jäseniämme ovat alueemme munuais- ja maksapotilaat, heidän omaisensa, koko hoitohenkilöstö ja muutkin alueemme kansalaiset, jotka haluavat vaikuttaa yhdistyksen kautta kansanterveyden hyväksi ja ihmisten elämänlaadun parantamiseksi. Yhdistys ei kuitenkaan tavoita edes kaikkia potilaita, jotka saisivat ihan konkreettista hyötyä jäsenyydestä. Erikoisesti maksapotilaiden tavoittaminen on vaikeaa ja nykyinen tiukka tietosuojatekijä tekee sen entistä vaikeammaksi.

## Miten toimitaan

UUMU tekee monella tavalla edunvalvontatyötä. Tärkein työtapa on yhteistyö alueemme niiden hoitoyksiköiden kanssa, joissa hoidetaan munuais- ja maksapotilaita. Hoitoyksiköiden hoitajat ja lääkärit ovat avainhenkilöitä, jotka osana omaa työtään voivat tehdä yhdistyksemme työtä tunnetuksi. Omasta kokemuksesta muistan, että hallituksemme nykyinen jäsen perushoitaja Marjatta Suikkanen antoi työssä ohessa dialyysini aikana vinkin, että yhdistykseen kannattaa liittyä.

Kun halusin lisää tietoa yllättäen paljastuneesta sairaudestani, oli helppo liittyä Uumun jäseneksi, vaikka taisin silloin ensimmäisen kerran kuulla tällaisen yhdistyksen olemassaolosta!

## Mistä rahat

Jäsenmaksu ja sen maksamisesta saatu jäsenkortti on konkreettinen dokumentti yhdistyksen jäsenyydestä. Jäsenmaksun lisäksi UUMU saa sijoitustuottoja, RAY-avustuksia munuais- ja maksaliiton kautta, avustuksia alueemme kunnilta, vaalikeräystuottoja ja joitakin muita satunnaisia tuloja. UUMU on vuosien kuluessa saanut useita testamenttilahjoituksia, jotka on sijoitettu tuottavasti. Sijoitusten tuotto on antanut yhdistykselle vankan taloudellisen perustan ja näiden tuottojen ansiosta UUMU on voinut tehdä valtavan paljon hyvää jäsenilleen.

## Mitä hyötyä

Jäsenyydestä on oltava jotain aineellistakin hyötyä. Pelkkä ideologinen tai aatteellinen syy ei riitä tulla jäseneksi edes Uumuun. Uumun jäsenyydestä on konkreettista ja jopa taloudellista hyötyä. Jäsenetuna saa Uumu-lehden ja samoin munuais- ja maksaliiton Elinehto-lehden 4 kertaa vuodessa. Jäsen voi hakea ja saada taloudellista tukea suuriin sairauskustannuksiin. Potilasjäsen saa tukea omaehtoisen liikunnan kustannuksiin. Jäsen voi vuokrata edulliseen hintaan yhdistyksen lomahuoneistoja. Tämän kaiken materiaalisien hyödyn lisäksi saa myös ilmaista vertaistukea, kun tapaa samassa tilanteessa olevia toisia henkilöitä.

## Paljon hyvää lähes ilmaiseksi

Kuten edellä on todettu, jäsenyys Uumussa kannattaa. Jäsenmaksu on toistaiseksi vain 20 euroa vuodessa. Mikä muu yhdistys voi tarjota samalla hinnalla vastaavat edut? En ainakaan minä ole saanut muista yhdistyksistä mitään vastaavaa. Miten saisimme kaiken tämän tiedon perille kaikille munuais- ja maksapotilaille? Siinä on konkreettinen haaste Uumun aktiiveille ja muillekin jäsenille erikoisesti ensi vuonna, joka on liitossa nimetty yhdistystoiminnan teemavuodeksi. Uumussa on sellaista ytyä, että jäsenyydestä kannattaa maksaa vaikka tuplasti enemmän! ●

**Teksti: Asko Räsänen**

## UUMU ry tukee potilaitten viihtyvyyttä hoitoyksiköissä



Tammisaaren dialyysiyksikön osastonhoitaja Anne Lindman ja yhdistyksen puheenjohtaja Hannu Ouvinen.

Vuosittain tilaamme erilaisia aika-kaus- ja sanomalehtiä alueemme hoitoyksiköihin n. 2 500 eurolla.

Lisäksi avustamme erilaisissa laitehankinnoissa, toukokuussa 2012 lahjoitimme Tammisaaren dialyysiyksiköön taulutelevision. Toinen televisio luovutetaan vielä tämän vuoden puo-

lella Kirurgisen sairaalan hemodialyysissä kävijöiden iloksi.

Vuosittain myös tarjoamme kahvit eri yksiköiden hoitajille, dialyysi- ja elinsiirtopotilaille sekä potilasryhmämme lasten vanhemmille. ●

**Kuva ja teksti: Sirpa Martinviita**

## Sähköinen resepti on jo käytössä

Ainakin munuaispoliklinikalla sähköinen resepti on otettu käyttöön jo keväällä, ja eri hoitopaikoissa siihen siirrytään asteittain. Muutos ei ole potilaan kannalta suuri.

Olin keväällä puolivuotiskontrollissa Kolmiosairaalassa. Lääkäri uusi vanhoja reseptejä vanhoihin paperipohjiin, mutta uudet lääkkeet sain sähköisellä reseptillä. Omalta kannaltani menettely ei poikennut erityisestä aiemmasta: sain A4-tulosteen (potilasohje), jossa oli lääkeresepit viiva-koodeineen.

Sähköistä reseptiä käyttävät jo kaikki apteekit. Sen kanssa tarvitaan apteekissa edelleen Kela-kortti. Erona on, että lääkkeen voi saada myös ilman paperia pelkällä Kela-kortilla, sillä tiedot on tallennettu Reseptikeskukseen ja apteekki voi kaivaa reseptin esiin sieltä.

Ja kappas vain, reseptejä voi katsella itsekin. Menin ohjeen mukaan osoitteeseen [www.kanta.fi](http://www.kanta.fi) ja kohtaan Omien tietojen katselu. Pääsin sisään pankkitunnuksillani. Siellä näkyivät molemmat sähköisesti saamani reseptit ja myös se, että olin noutanut lääkkeet 27.6.2012 Töölön apteekista. Toista näytti olevan vielä jäljellä.

Palvelu kertoi: ”Tämä yhteenveto sisältää tiedot Teille 11.5.2010–11.11.2012 kirjoitetuista sähköisistä resepteistä. Tiedot ovat saatavissa enintään 30 kuukautta reseptin määräyspäivästä lukien.”

Reseptikeskuksen tietoja voi katsella vain lääkkeen määrännyt lääkäri, hoitava lääkäri tai hoitaja luvallani tai hätätilanteessa sekä apteekki silloin, kun noudan lääkkeitä. Jos pyydän jotakin toista noutamaan lääkkeeni, hänellä pitää olla mukana potilasohje tai Kela-korttini.

Sairaaloissa ja terveyskeskuksissa jaetaan esitettä, jossa kerrotaan yksityiskohteisesti sähköisestä reseptistä. ● **LP**

## Elinsiirrot Suomessa

	2005	2006	2007	2008	2009	2010	2011	30.10. 2012
Munuainen	166	210	173	150	180	175	164	174
Maksa	43	53	53	47	48	50	56	43
Haima						2	1	6
Sydän	12	17	18	21	13	22	18	17
Keuhkot	9	13	11	12	14	15	23	19
Sydän-keuhko	2	0	1	4	0	0	0	1

## Terveisiä Porvoosta / Hälsningar från Borgå

### Vår sommarutfärd

Borgå gruppens utfärd gick den här gången till Lovisa och där Lovisa museet. Samt dessutom Cafe Saltbodan vid Lovisa hamnen.

Vi vände fören i Borgå emot Lovisa den 16/8 med två bilar, som första adress Lovisa museet. Väl framme fick vi en liten funderare beträffande hur skall vi få Riitta och rullstolen in till museet? Nå det gick nog bra, Riitta gick med stöd av oss, och stolen in så det var lyckat så, märk, museet har ingen ramp?

Museet är ju närmast ett bygdemuseum, där fick vi en insyn i bygdens föremål från svunna tider. Därför är där utsatta föremål som beskriver hantverk osv. Som specialutställning är där nu föremål ifrån vägbygget i trakten bl.a. smycken, verktyg av järn.

Småningom sådär passligt hungriga förflyttade vi oss till restaurangen Cafe Saltbodan nere vid Lovisa hamnen där vi inmundiga en fin Lunch direkt ifrån listan, (fisk och biff) valbart. Den ypperliga betjäningen kronades med en efterrätt kvarkkaka med kaffe eller te. ●

Bror Bergman.

### Kesäretki

Porvoon ryhmän kesäisen retken kohteena oli tänä vuonna kulttuurista sisältävää Loviisan museo sekä Loviisan sata-



Porvoon ryhmä matkallaan, vasemmalta sittemmin edesmennyt Riitta Forsberg avustajineen, Marja- Leena Montonen, Juhani Pikkarainen, Marianne Moring-Kulkkila, Hilikka Lehtonen, Lasse Alho ja Bror Bergman.

massa vanhassa makasiinissa sijaitseva ravintola Cafe Saltbodan.

Käänsimme keulat 16.8. Porvoosta kohti Loviisaa kahdella autolla, ja tarkemmin ensi kohteena Loviisan museo. Perillä jouduttiin pieneen miettimiseen, miten suoriudutaan sisäänpääsystä pyörätuolilla, koska museossa ei ole rampia. No eikun Riittaa auttamaan kävelen sisälle ja pyörätuoli mukaan. Onnistuihan se näinkin hyvin.

Museossa tutustuttiin seudun vanhoihin esineisiin kuten työkaluihin, kalusteisiin, lasiesineisiin jne. Museo on pääasiallisesti seutumuseo. Erikoisnäyttelyssä oli tällä kertaa moottoritietyömaan kaivauksissa löytyneitä rautaesineitä, koristeita ja työkaluja ynnä muuta.

Sopivasti nälkäisinä ja tyytyväisinä nähtyyn siirryttiin Loviisan satamaan, jossa sijaitsee ravintola Cafe Saltbodan vanhassa makasiinissa. Hyvästä palvelusta nauttien saatiin hetken odotuksen jälkeen hieno lounas oman valinnan mukaan: alkupalaa sekä lämmin ruoka (pihviä tai kalaa) plus rahkakakkua kahvin tai teen kanssa. ●



Cafe Saltbodanin lounas maistui nälkäisille retkeläisille.

## Hyvinvointimessut Vantaalla



Marjatta Suikkanen (kuvassa) oli taas kerran edustamassa Uumua messuilla yhdessä Sirpa Martinviidan kanssa.

Hyvinvointimessut 2012 järjestettiin Myyrmäen Energia Arenalla lauantaina 29.9.2012. Messut kokosi syyskuun viimeisenä lauantaina Myyrmäkeen mittavan joukon hyvinvointialan osaajia. Uumun osastolla jaettiin tietoa yhdistyksen toiminnasta ja SANO KYLLÄ ELINLUOVUTUKSELLE -korttia kiitettävä määrä. Yli sadan näytteilleasettajan joukko piti sisälleen hyvinvointialan yrityksiä, sosiaali- ja terveysalan järjestöjä, liikuntaseuroja, tanssikouluja ja tanssiyhdistyksiä ja paljon muuta. Yleisöllä oli vapaa pääsy messuille. ●

Kuva ja teksti: Sirpa Martinviita

## Yhdyshenkilöt Tallinnassa

Munuais- ja maksaliiton ja Uumun edustajat kävivät yhdessä Uudenmaan alueen dialyysi- ja maksaosastojen yhdyshenkilöitten kanssa opintomatalla Tallinnassa syyskuussa. Osallistujia oli Husin yhdeksästä eri yksiköstä.

Matkan koulutusosuus alkoi kokouskannella järjestösuunnittelija Marjukka Miettisen johdolla. Tallinnaan saavuttamme siirryimme bussiin, joka vei meidät Tallinnan televisiotorniin.

Torni sijaitsee Piritan esikaupunkialueen korkeimmalla kohdalla Tallinnassa. Tornilla on korkeutta 314 metriä, ja näköalatasanne sijaitsee 175 metrin korkeudessa. Kirkkaalla ja selkeällä säällä Tallinnan Teletornin voi erottaa Helsingistä jopa paljain silmin pienenä siluettina.

Loppuaika vietettiin kierrellen keskustan kauppoja. Laivalla kokoonnuttiin vielä yhteiseen ruokailuun ja jatkettiin keskusteluja – mistäs muusta, kuin siitä tärkeästä hoitotyöstä. ●

*Kiitokset kaikille mukana olleille.*

*Yhteistyössä on voimaa.*

**Sirpa Martinviita**



Kuvassa vasemmalta: Tiina Niklander, Johanna Sipola, Marjatta Suikkanen, Sinikka Malinen, Barbro Donner, Marja-Leena Erkkilä, Juha Pulkkinen, Hanna Hakala, Anne Törnroos, Päivi Lehtovaara, Kirsti Lindqvist, Marjukka Miettinen ja Mirja Koponen.

## Ensimmäiset vertaistreffit syyskuussa



### Uumun toimitiloihin kokoontui parikymmentä jäsentä ensimmäisille vertaistreffeille 17. syyskuuta.

Kun pitkään aktiivisesti toimineelle maksakerholle ei löytynyt uutta vetäjää, päätettiin maksa- ja munuaiskerhojen toiminta yhdistää ja toteuttaa vapaamuotoisia tapaamisia vertaistreffien nimen alla. Vertaistreffeille ovat tervetulleita kaikki jäsenet ja jäsenyydestä kiinnostuneet ikään, sukupuoleen, tautiin tai sairauden vaiheeseen katsomatta.

Ensimmäisessä kokoontumisessa pääaiheena oli jatkon suunnittelu: millaisia vertaistreffejä haluamme, mitä haluamme tehdä – millä tavalla ja missä viettää yhteistä aikaamme? Vilkkaassa keskustelussa tuli esiin monia mahdollisuuksia, joita kehitetään vuotta 2013 ajatellen.

Vuoden 2013 ensimmäisille vertaistreffeille on kutsuttu vieraaksi Munuais- ja maksaliiton kuntoutuspäällikkö Pekka Kankaanpää. Hän kertoo sosiaaliturvaan liittyvistä asioista sekä kuntoutuspalveluista ja vastaa kysymyksiin.

Vertaistreffien nopeaa tiedotusta varten on perustettu sähköpostilista. Jos haluat mukaan listalle, lähetä sähköpostiosoitteesi osoitteella [sihteeri@uumu.fi](mailto:sihteeri@uumu.fi). Jos et käytä sähköpostia, anna yhteystietosi, niin saat saman tiedon kirjeitse tai puhelimitse. ●

**Yhdistyksen jäsenet voivat perustaa kerhoja tarpeen mukaan: mikään ei estä meitä, ja hyvät toimitilamme keskustassa ovat helposti saavutettavissa. Tarvitaan vain asiaan innostunut ryhmä ja vetäjä sille.**



### Elämän lahja -koru ja -solmioneula

Osta itsellesi tai lahjaksi Munuais- ja maksaliiton Elämän lahja -koru tai -solmioneula. Näin tuet munuais- ja maksasairaiden ja heidän läheistensä hyvinvointia. Hopeisessa logoriipuksessa on 45 cm pitkä, ohut Omegaketju. Korun halkaisija on 3,3 cm.

Korut on suunnitellut Heikki Hartikainen, Saurum Oy.

Korua on myynnissä UUMUn toimistolla. Hyvä lahja itsellesi tai läheisellesi.

Sisältää Tommy Tabermannin runotekstin.

Hinta:

Kaulakoruu 108 euroa

Solmioneula 98 euroa

# Etelä-Suomen yhdistysten virkistystapahtuma Joutsenossa



Leikkimielistä kisailua saappaanheitosta



Petanque-joukkueet vas. Uumun, Etkan ja Kymzin edustajat



Jännittävä petanquekisa käynnissä

Syyskuun alussa pikkubussillinen uumulaisia matkusti Lappeenrantaan kuuluvaan Joutsenoon Etelä-Suomen yhdistysten yhteiseen virkistystapahtumaan. Uumulaisten lisäksi tapahtumaan oli kutsuttu Etelä-Karjalan ja Kymin yhdistykset.

Matkaan lähdettiin aamulla varhain, koska aivan Imatran kupeessa sijaitsevaan Joutsenoon on reilusti yli 200 kilometrin matka. Onneksi sää suosi, ja matka voitiin taistaa aurinkoisessa syyskelissä. Perillä odotti upea lomakeskus Saimaan rannalla. Holiday Club Joutseno on rakennettu entisen Rauhan

sairaalan kauniisiin rinnemaisemiin. Alueella pidettiin loma-asuntomessut viime kesänä. Puistomainen ympäristö ja vanhat sairaalarakennukset uusine lisärakennuksineen ja nykyaikaisine palveluineen tarjoavat mahdollisuuksia monenlaiseen lomanviettoon.

## Miten jaksaa viitsiä?

Perillä meitä pitkämatkalaisia odotti runsas aamiainen. Varsinainen ohjelma alkoi tervetuliaistilaisuudella, jossa isännät kertoivat kuulumisiaan ja hotellin väki kertoi palveluistaan. Pastori Matti J. Kuronen piti mielenkiintoisen esitelmän jaksamisesta: ”Kuinka jaksan viitsiä potea”. Kurosen lähtökohtana oli Hannu Konolan taulu, jossa elämä on levällään. Taulun avulla Kuronen pohti rooleja, joista kukin on ihmiseen koostuvien odotusten summa. Yksi mahdollinen rooli on potilaan rooli. Kuinka jaksamme viitsiä siinä?

Kuronen korosti naurun ja itkun merkitystä. Molempia tarvitaan. Nauru vapauttaa viitsimään, itku auttaa jaksamaan. Syvän minuuden löytämiseksi on annettava tilaa tunteille. Meillä jokaisella on lupa väsyä ja surra. Suru voi olla sotaa, raakaa tappelua. Tai ”paljon on syytä pehmeään suruun”. Mutta kuten eräs nykyfilosofi sanoi: ”Elämä on toistaiseksi ihmisen parasta aikaa.”

### Pelejä ja vesileikkejä

Kun oli aika lähteä katsomaan paikallisoppaan mukana yli sata vuotta matkailijoita ja potilaita varten vaalittua ympäristöä, luonto järjesti rajun ukkossateen. Lounaan jälkeen ilma oli kuitenkin taas upea, ja silloin alkoivat ”orympialaiset” ja petanque-kisa.

Leikkimielisissä orympialaisissa kisailtiin useissa lajeissa, ja voittajat pal-

kittiin asianmukaisesti päätöskahvitilaisuudessa.

Petanque-kisassa Uumu joutui tänä vuonna antamaan periksi, ja kolmas perättäinen voitto jäi saavuttamatta. Näin kiertävä pokali ei vielä saanut pysyvää sijaa Uumun palkintokaapista vaan siirtyi isännille Etelä-Karjalaan. ●



Hannu Ouvinen



Auli Heinonen ja Sirpa Martinviita



Puheenjoht. Hannu Ouvinen ja varapuh.joht. Liisa Poikolainen



Luentoa kuunneltiin mielenkiinnolla, luennoitsijana pastori Matti Kuronen



## Kylpylästä sairaalaksi ja takaisin 120 vuoden aikana

Varhainen matkailuyrittäjä Gustaf Alm osti vuonna 1892 venäläisen kirjailija Tichanoffin rakentaman huvilan Tiuruniemestä. Hän rakennutti Rauha Pensionat för Turisterin kahden vuoden aikana ja täysihoitola avautui 1894. Vieraita hoitolaan tuli Venäjältä, mutta myös muualta Euroopasta käytiin Rauhassa rentoutumassa. Alueesta tuli erittäin suosittu ja jopa Imatran hotelli koskineen jäi Rauhan suosion varjoon.

1900-luvun alussa paikka muuttui Sanatorioksi – erilaisiin terveyshoitoihin erikoistuneeksi laitokseksi. Vapaussodan aikana 1918 alueella toimi sairaala, enteillen alueen tulevaa käyttöä. Viimeisen niitin hoitolaitokselle antoi tulipalo vuonna 1923, jonka jälkeen kivirakennuksesta, joka oli säilynyt tulipalossa, tuli sairaala.

Sanatorion aikoihin alueelle eivät missään nimessä saaneet tulla mielenvikaiset, tuberkuloosipotilaat tai muita tarttuvia tauteja sairastavat, mutta juuri näitä potilaita Rauhan alueella hoidettiin miltei koko 1900-luku. Ympyrän voidaan katsoa nyt sulkeutuneen: alueella voidaan taas nauttia monipuolisista kylpyläpalveluista, kun Holiday Club Saimaa avasi ovensa syksyllä 2011.

Rauhan miljööseen on suunniteltu yhtenäinen kokonaisuus, jossa vanha ja uusi rakennuskanta muodostavat toimivan kokonaisuuden. Alueen historiallisten rakennusten säilyttäminen on ollut suunnittelun lähtökohta.

Lähde: [www.saimaagardes.com](http://www.saimaagardes.com)

# Jääkiekkoa, ilmapalloja ja kortteja

Euroopan elinsiirtopäivää vietettiin lauantaina 13. lokakuuta. Uumulaiset olivat ahkerasti mukana pääkaupunkiseudun tapahtumissa Hartwall Arenalla ja Mannerheiminaukiolla.

Elinsiirtopäivän Euroopan päätapahtuma järjestettiin Budapestissä, Unkarissa. Suomessa elinsiirtopäivää vietettiin kaupunkitapahtuman ja jääkiekon merkeissä. Uumulaiset olivat mukana jakamassa elinluovutuskortteja: kortti on edelleen paras tapa varmistaa oman tahtonsa toteutuminen.

## Ilmapallot täyttivät Helsingin keskustan

Helsingissä Kiasman edustalla Mannerheiminaukiolla runsaat parikymmentä vapaaehtoista jakeli elinluovutuskortteja ja ilmapalloja lauantaina 13.10. klo 12–15. KYLLÄ elinluovutukselle -ilmapallot saivat lasten ilmeet kirkastumaan, ja pian Helsingin keskusta täyttyi keltaisista palloista. Lauantai oli oikea ilmapallojen päivä, sillä käynnissä oli muitakin tapahtumia ja vaaleihin valmistuvat puolueetkin jakoivat pallojaan.

## Jääkiekkoa Helsingissä ja Tampereella

Jo saman viikon keskiviikkona KYLLÄ elinluovutukselle -kampanja näkyi Jokerit–Ässät-ottelussa Hartwall Arenalla. Jokerit lahjoitti elinsiirron saaneille lapsille ja nuorille ja hei-



Kuvat: Petri Inomaa

dän perheilleen vapaalipuja peliin, ja uumulaiset ja muut vapaaehtoiset jakoivat elinluovutuskortteja ja tietoa elinsiirroista. Ennen ottelua esitettiin video munuaisensiirron saaneen 3-vuotiaan Runnon perheestä.

Tampereella vastaava tapahtuma oli Tappara–Ässät-ottelussa lauantaina 13.10. ●

## Kudossiirteet parantavat elämänlaatua

Euroopan elinsiirtopäivän yhteydessä tiedotettiin siitä, että elinluovutuskortilla voi antaa suostumuksensa myös kudosloukutukseen. Kudossiirteitä voidaan käyttää sairauksien, vammojen ja tapaturmien hoitoon. Ne eivät pelasta ihmishenkiä kuten elinsiirrot, mutta nopeuttavat toipumista ja parantavat elämänlaatua.

Luu- ja tukikudossiirtoja tehtiin viime vuonna 1160. Kudossiirteistä ei ole samanlaista pulaa kuin elimistä, mutta erityisesti jännesiirteitä tarvittaisiin enemmän kuin niitä on saatavilla.

Luupankkiluuta voidaan käyttää luukasvainten, vammojen ja infektioiden aiheuttamien kudospuutosten hoitoon. Luuta voidaan käyttää sellaisenaan esimerkiksi lantioluun rakenteellisiin puutoksiin, tekonivelleikkauksissa sitä voidaan käyttää jauhattuna.

– Luupankkikudos nopeuttaa oman luun kasvua. Se muodostaa tukirakenteen, jonka sisään potilaan omat luusolut muodostavat uutta luuta. Luusiirteiden avulla toipuminen leikkauksesta on usein nopeampaa kuin keinotekoista materiaalia käytettäessä, kertoo johtava ylilääkäri **Jyrki Nieminen** Tekonivelsairaala COXasta.

## Jännesiirre nopeuttaa toipumista

Jännesiirteitä voidaan käyttää sellaisenaan korvaamaan kehon useimpia jänteitä, kuten esimerkiksi vaurioituneen akillesjänteen korjaamiseen. Urheiluvammojen yhteydessä varsin usein tapahtuva polven eturistisiteen repeäminen vaatii monesti jännesiirteiden käyttöä.

– Toipuminen jänteen korjausleikkauksesta on nopeampaa ja kivuttomampaa jännesiirteitä käyttäen. Samalla voidaan välttää leikkauspotilaan omien jänteiden käyttö siirteeksi ja välttyä siirteiden ottokohdan kivuilta ja toiminnallista vaikeutta. Vaikeiden infektioiden jälkeisten laajojen jännepuutosten korjaus ilman jännesiirteitä on usein mahdotonta, sanoo Nieminen.

Suomessa tehdään myös muun muassa sarveiskalvon-, ihon- ja sydänläpänsiirtoja. Sarveiskalvonsiirrännäisellä voidaan palauttaa näkökyky, jos oma sarveiskalvo on vahingoittunut tai sairauden tai infektion samentama. Ihosiirteillä korvataan sairauden tai onnettomuuden, esimerkiksi palovamman vaurioittamaa ihoa. Sydänläpänsiirteitä käytetään korjaamaan synnynnäisiä tai myöhemmin kehittyneitä läpävikoja. ●



# Mitä kuuluu Dialyysihoitokeskus KiDiin?

*Soitimme Dialyysihoitokeskus KiDiin apulaisosastonhoitaja Terttu Kavoniukselle kyselläksemme hänen ja yksikön kuulumisia.*



**Kuka?** Terttu Kavonius, apulaisosastonhoitaja, perheessä mies ja kaksi pesästä lähtenyt aikuista tyttäret.

**Missä?** Dialyysihoitokeskus KiDissä hoidetaan sairaalatyyppistä hemodialyysihoitoa tarvitsevia ja hemodialyysihoitoa aloittavia potilaita. KiDissä on 11 hoitopaikkaa, potilaita on 44. Potilaita hoidetaan maanantaista lauantaihin kahdessa vuorossa. Hoitohenkilökuntaa on 16. Naapurissa dialyysikoulutusostolla on 13 hoitopaikkaa.

**Mitä työsi sisältää?** Keskeinen tehtäväni on varmistaa päivittäisen toiminnan sujuvuus: suunnitella potilaiden hoitovuorot ja henkilökunnan työvuorot sekä varmistaa henkilökunnan riittävyys. Päivittäistä on monenlainen yhteistyö nefrologian eri yksiköiden kanssa. Uusien työntekijöiden sekä opiskelijoiden perehdyttämiseen osallistuminen on myös tärkeää.

**Tyypillinen päiväsi?** Päivät ovat hyvin vaihtelevia, mm. yksikön päivittäisen toiminnan suunnittelu ja kehittäminen sekä potilaiden jatkohoitoon liittyvien asioiden järjestäminen.

**Mitä tätä ennen?** Olen työskennellyt täällä dialyysiyksikössä viime keväästä saakka. Sitä ennen toimin munuaisvuodeosaston apulaisosastonhoitajana noin viisi vuotta, jona aika-

na osasto muutti Kirurgisesta sairaalasta Kolmiosairaalaan Meilahteen. Hyksissä olen ollut vuodesta 1986 eri tehtävissä, pitkään esimerkiksi munuaispoliklinikalla.

**Mieliruokasi?** Olen kaikkiruokainen, mutta erityisesti pidän kalasta ja kasviksista.

**Mielijuomasi?** Vesi.

**Missä asut?** Malminkartanossa kerrostalossa, viljelypalstan lähistöllä.

**Vapaa-ajan harrastukset?** Palstaviljely on ihan ykkönen, sitten tulee liikunta: juoksen, hiihdän ja käyn jumpassa. Viljelen erilaisia juureksia ja kasveja; tänä vuonna valkosipulista tuli hyvä sato.

**Mitä kuuluu tänään?** Tilanne on rauhallinen, hoidot sujuvat totuttuun tapaan ja henkilökuntatilanne on hyvä.

**Parasta työssäsi?** Ihmiset ovat parasta, viihdyn oikein hyvin dialyysiyksikössä. On ihanaa herätä aamulla kun työ on mielenkiintoista ja työyhteisö innostava. ●

**Teksti:** Liisa Poikolainen

## Uumulaiset kunnostautuivat Zagrebin EM-kisoissa



*Elinsiirron saaneiden ja dialyysipotilaiden 7. EM-kilpailut järjestettiin 18.-25.8.2012 Kroatian pääkaupungissa Zagrebissa. Kilpailuihin osallistui 285 urheilijaa, joista elinsiirron saaneita oli 246 ja dialyysihoidossa olevia 39.*

Urheilijoista suurin osa oli munuaisensiirron ja toiseksi suurin ryhmä maksansiirron saaneita. Elinsiirroksista 19 oli sydän- ja 13 luuydinsiirroksia. Lisäksi mukana oli noin 100 tukihenkilöä tai omaista eri maista. Osallistujamaita oli 28 ja eri urheilumuotoja 12.

Kisojen osallistujamäärä jäi odotuksia pienemmäksi ja esimerkiksi Unkarilla oli tällä kertaa mukana vain 6 urheilijan joukkue. Tähän saakka Unkari on ollut MM- ja EM-kisoissa aina mukana lähes 100 urheilijan joukkueella. Euroopan ja eri maiden talouskriisien kerrottiin vähentäneen osallistujamääriä.

### Suomen joukkueesta puolet uumulaisia

Suomen joukkueen johtajana toimi VAUn toimialapäällikkö Teemu Lakkasuo. Joukkueessa kilpaili 15 urheilijaa, joista yli puolet eli kahdeksan oli uumulaisia. Joukkueen menestys oli hyvä, sillä järjestäjien tilaston mukaan saimme yhteensä 35 mitalia ja sijoituimme maiden vertailussa sijalle 6. Eniten menestystä

saatiin perinteiseen tapaan yleisurheilusta, josta tuli peräti 16 mitalia.

Tamperelainen Tomi Palovaara oli joukkueemme mitalirohmu, kun hän voitti yhteensä kuusi mitalia kaikista niistä lajeista, joihin osallistui. Uumulaisten sankariksi nousi viidellä mitalillaan lohjalainen Pekka Tuomola, joka saalisti kultaa golfissa, kuuluntaryönnössä ja korkeushypyssä sekä mitalit kiekonheitossa ja pikaviestissä. Joensuussa

asuva uumulainen Tarja Savolainen kilpaili erinomaisesti yleisurheilussa ja keilailussa tuoden mukanaan viisi mitalia.

Myös allekirjoittanut pysyi kultakannassa, sillä talvikauden aktiivisen harjoittelun jälkeen voitin petanquessa kultaa ja paripetanquessa pronssia Rainer Nissisen kanssa. Lisäksi sain hopeaa parikeilailussa yhdistyksemme puheenjohtajan Hannu Ouvisen kanssa.

### Mitalisadetta helteen keskellä

Parikeilailumme alkoi ratasekoilulla! Sekoilijoina olivat molemmat parit Räsänen–Ouvinen ja Wilén–Kuotola. Järjestäjien ilmoittama eurooppalainen kilpailutapa olikin muutettu amerikkalaiseksi eikä kukaan meistä neljästä heittäjästä huomannut tätä ensimmäisten kierrosten aikana. Ihmettelimme vain, kun taululle ilmestyneet pisteet eivät vastanneetkaan heittojen pisteitä! Neljän sekoilukierroksen jälkeen jatkettiin kilpailua niistä pisteistä, joihin oli jääty. Ratasekoilu saattoi olla osasy siihen, että kilpailun voitti yllättäen pari Jorma Wilén–Mauri Kuotola niukalla seitsemän pisteen erolla.

Tämä oli Jorma Wilénin ensimmäinen arvokisavoitto. Onnittelut siitä Jormalle vielä jälkikäteenkin! Voittojen tavoittelua on hyvä jatkaa, vaikka Jorma vihjasikin Zagrebin helteiden rasittamana, että tämä oli samalla ehkä hänen viimeinen arvokisavoittonsa ja arvokisakilpailunsa!

Uusi arvokisaurheilijamme Rainer



Raimo Laine, Asko Räsänen,  
Tomi Palojärvi, Mauri Kuotola,  
Jorma Wilén, Rainer Nissinen



Pinssi-Olli ja Savolaisen Tarja



Petanque-urhot Joni Jatkonen, Nina Nordlund, Rainer Nissinen ja Asko Räsänen virvoitustauolla



Kihlapari Nina Nordlund ja Joni Jatkonen kilpailevatkin yhdessä



Nissinen keilasi komeasti hopeaa heti ensimmäisessä kilpailussaan, mutta oman normaalitasonsa suorituksella hän olisi voittanut kultaa. Lisäksi Rainer heitti paripetanquessa pronssia allekirjoittaneen kanssa. Se oli Rainerilta tosi hyvä suoritus, sillä hän oli harjoitellut petanqueta minimaalisen vähän ennen kilpailua.

### Pinssejäkin satoi

Uumun liikuntavastaava Olavi Rautiainen kunnostautui erityisesti pinssi-

**Suomen menestyksenkäs joukkue edessä vas. Raimo Laine, Tarja Savolainen, Nina Nordlund ja Joni Jatkonen, toinen ja kolmas rivi Hannu Ouvinen, Olavi Rautiainen, Kalevi Ajalin, Pekka Tuomola, Rainer Nissinen, Jorma Wilén, Asko Räsänen, Yrjö Viitikko, Mauri Kuotola, Tomi Syväjärvi ja Tomi Palovaara**

rintamalla. Joka kerta, kun tapasimme uuden henkilön, oli Olavi ensimmäisenä ojentamassa hänelle (varsinkin naispuoliselle) Suomi-pinssiä! Se oli ylivoimainen kokonaisuus kaikkiin muihin pinssien jakajiin verrattuna.

### Pekka Tuomola kultakorokkeella

Kisajärjestäjät olisivatkin voineet antaa Olaville erikoispalkinnon Suomi-tietouden levittämisestä!

Kalevi Ajalin voitti golfin tasoituskilpailussa pronssia. Mitali oli erinomainen saavutus sellaisessa hellesäässä, jollaista ei Suomessa ole vielä milloinkaan ollut! Lämpötila kohosi joka päivä 40 asteeseen ja yhtenä päivänä jopa 42 asteeseen! Kokeneet kisakävijät Mauri Kuotola Janakkalasta ja Yrjö Viitikko Lappeerannasta lisäsivät Suomen mitalitiliä kaikenvarisillä mitaleillaan. Mauri menestyi erityisesti yleisurheilussa ja Yrjö sulkapallossa. Samaan ryhmään ylsi myös Nina Nordlund Eurajoelta yleisurheilussa, petanquessa ja keilailussa.

Pohjanmaan poika Tomi Syväjärvi oli toista kertaa arvokisoissa ja ylsi jälleen mitaleille yleisurheilussa. Joukkueemme vanhin urheilija Raimo Laine Riihimäeltä ei muistellut ikäänsä, vaan saalisti sulkapallon nelinpelissä hopeaa Yrjö Viitikon parina sekä pronssia 50 m selkäuinnissa. Ne olivat Raimolta loisto-suorituksia nuorempien joukossa.



Olavi Rautiainen, Hannu Ouvinen, Pekka Tuomola, Rainer Nissinen, Jorma Wilén ja Raimo Laine upeassa keilahallissa

Jatkuu seuraavalla sivulla

## Hieno kisakylä ja retkiä

Kisajärjestelyissä oli joitakin pieniä puutteita, mutta niitä ei kannata korostaa liikaa. Suurinta nährää ja hämmennystä aiheutti kisajärjestäjien sekoilu ikäryhmien yhdistelyssä ja mitaleiden jakaminen joissain lajeissa sekä yhdistetyille ryhmille että erikseen vielä niille ikäryhmille, jotka oli jo yhdistetty yhdeksi suuremmaksi ryhmäksi! Kisakyläksi oli saatu Stjepan Radicille nimetty hieno opiskelijakampus, jossa suurin osa urheilijoista myös majoittui. Kampuksella ja sen vierellä ovat kaikki mahdolliset liikuntatilat, joita opiskelijat ja urheilijat tarvitsevat vapaa-aikanaan ja urheiluharjoituksissa. Kylä oli rakennettu jo vanhan Jugoslavian aikana, mutta nyky-Kroatia näyttää jatkavan samantyyppistä panostamista liikuntaan ja urheiluun tarjoamalla loistotilat ja olosuhteet maan kansainväliselle menestymiselle.

Sosiaaliset tapahtumat, toisten elinsiirtourheilijoiden tapaamiset, kierto-



**Bussiretkellä Rainer Nissinen, Raimo ja Eila Laine ja Mauri Kuotola kansainvälisessä seurassa**

ajelut ja ostosmatkat kaupungilla, retket Plitvicen järviolueen kansallispuistoon ja historialliseen Trakoscan linnaan toivat sopivasti sellaista lisämaustetta kisaviihköille, että monet urheilijamme alkoivat jo suunnitella osallistumista ensi vuoden Durbanin MM-kisoihin ja jotkut jopa 2015 Argentiinan MM-kisoihin!

Ennen Argentiinaa voi kuitenkin lämmitellä jo vuonna 2014 tammikuussa talvilajien MM-kisoissa Ranskassa ja EM-kisoissa elokuussa Puolan Krakovassa. ●

**Teksti: Asko Räsänen**  
**Kuvat: Olavi Rautiainen**

## Uusi keilakausi alkanut

VAUn **keila-cup** alkoi 15.9. Vaasassa, jossa kilpaili neljä uumulaista. Asko Räsänen voitti B-luokan tuloksella 1041 (ka 173,5) ja uusi kilpakeilaaja Janne Tirronen voitti komeasti heti ensimmäisessä kilpailussaan D-luokan tuloksella 762 (ka 127,0). Vanhat konkarit Hannu Ouvinen ja Jorma Wilén jäivät tällä kertaa palkintosijojen ulkopuolelle. Viikolla 42 keilattiin cupin toinen kilpailu ns. kotiratakisana,

jonka kaikki tulokset eivät olleet tiedossa ennen lehden painoon menoa.

Elinsiirtokeilaajien tasoa pyritään kohottamaan myös **keilailuleirin** avulla. Leiri järjestetään Tikkurilan keilahallissa lauantaina 1.12. klo 10–17 ja sunnuntaina 2.12. klo 11–15.30. Kustannuksiin saadaan tukea VAUn valmennusmäärärahaa ja omaosuudeksi jää korkeintaan 50 euroa. Hintaan sisältyy lauantain ruo-

kailu ja sunnuntain kahvi. Ohjaajana toimii ammattivalmentaja Petri Römark.

Leiri on tarkoitettu lähinnä kilpakeilaajille, mutta mukaan mahtuu myös harrastajakeilaajia. Leirille on ilmoittauduttava viimeistään perjantaina 23.11. klo 15 mennessä VAU:n Harri Lindblomille, puh. 044 361 7353 tai harri.lindblom@vammaisurheilu.fi. ●

**Teksti: Asko Räsänen**

## Durban järjestää MM-kilpailut heinä-elokuussa 2013

Etelä-Afrikan Durban järjestää seuraavat elinsiirtourheilijoiden MM-kilpailut 28.7.–4.8.2013. Kisoihin rekisteröityminen alkaa jo 7.1.2013 ja loppuu 3.5.2013. Rekisteröitymismaksu on 8250 randia (ZAR) 5.4. saakka ja 8850 randia 6.4. alkaen. Lisäksi on maksettava lentomatkat ja VAUn kilpailulisenssi. VAU antaa kilpailijoille jonkin verran avustusta OKM:n VAUlle antamasta määrärahasta. Tarkemmat tiedot löytyvät järjestäjien kisasivuilta [www.wtg2013.com](http://www.wtg2013.com). Lisätiedot ja ilmoittautumiset VAUhun Teemu Lakkasuoille, [teemu.lakkasuo@vammaisurheilu.fi](mailto:teemu.lakkasuo@vammaisurheilu.fi). ●

**Teksti: Asko Räsänen**

# NELITILIT

**Valimokuja 1**  
**01510 Vantaa**  
**050 533 3004**  
**050 533 3003**

Kirjanpito. Tilinpäätökset. Palkanlaskenta. Veroilmoitukset. Konsultointi.

## Aluevastaavan palsta

Miten etuisuuksien saaminen on joskus niin vaikeaa?

Kun ihminen sairastuu, tulee hänelle vastaan myös erilaisten tukien ja palveluiden viidakko. Pitäisi oppia myös virastokieli. Kaikkien etujen tuntemus on haastavaa niin asiantuntijoille kuin heidän asiakkailleenkin.

Kelan päätökset perustuvat Kelan omiin etuisuusohjeisiin, jotka ovat laintulkintaohjeita. Koska sairastuneiden henkilöiden terveydentilanne ja arjen päivittäinen häittä vaihtelee, on tärkeä kuvata oma elämäntilanne hakemuksessa huolellisesti.

Kun täytät esimerkiksi Kelan hakemuksia, tutustu huolella lomakkeen täyttöohjeisiin. Valitettavan usein hakemukset ovat puutteellisia tai lääkärin lausunnoissa on puutteita ja hakemus johtaa kielteiseen päätökseen. Perustele selvästi ja pyri esimerkiksi vammaistukihakemuksessa tuomaan oman arjen ongelmat esille: miten toimintakyky on heikennyt, minkälaista päivittäistä häitää tästä sinulle on, aiheutuuko avuntarvetta, aiheutuuko erityiskustannuksia. Jos tarvitset apua, muistathan, että esimerkiksi oman sairaalan sosiaalityöntekijä auttaa sinua, soita siis hänelle ja varaa ohjausaika!

Jos et ole tyytyväinen Kelan päätökseen, voi siihen hakea muutosta. Kelan päätöksestä voi valittaa ensisijaisesti lähettämällä vapaamuotoisen valituskirjelmän päätöksen tehneeseen toimistoon. Jos Kela ei katso voivansa oikaista tekemänsä päätöstä vaaditulla tavalla, se välittää valituksen edelleen muutoksenhakulautakuntaan. Muutoksenhakulautakunnan päätöksestä voi valittaa vakuutusoikeuteen, joka on menettelyn ylin ja viimeinen valitusaste.

Aina voi tehdä myös uuden hakemuksen, johon on kuvattu tilanne aikaisempaa hakemustasi selkeämmin ja yksityiskohtaisemmin ja paremmin perusteltuna ja mahdollisesti tarkemmilla lausunnoilla. Muistathan säilyttää itselläsi omien hakemustesi kopiot.

### Kelan etuisuuksiin tulossa muutoksia vuoden 2013 aikana

Vuoden 2013 aikana on tulossa muutoksia Kelan etuisuuksiin, kuten matkakustannusten omavastuuosuuteen. Hallituksen esityksen mukaan Kelan korvaamien matkojen matkakohtaista omavastuuta esitetään korotettavaksi vuoden 2013 alusta nykyisestä 9,25 eurosta 14,25 euroon. Matkakustannusten vuosittainen omavastuu eli ns. matkakatto, nousisi tällöin nykyisestä 157,25 eurosta 242,25 euroon.

Hallitus esittää, että lääkkeiden peruskorvausta alennettaisiin nykyisestä 42 prosentista 35 prosenttiin ja alemmaa erityiskorvausta nykyisestä 72 prosentista 65 prosenttiin. Ylempi erityiskorvaus (100%) säilyisi ennallaan. Toisaalta lääkekulujen vuotuista omavastuuta eli ns. lääkekattoa alennettaisiin nykyisestä 700,92 eurosta 670 euroon. ●



## Marraskuu

### 15.11. to

Nuorten aikuisten virkistysilta klo 17 alkaen. Tavataan ensin Uumun toimistolla.

### 20.11. ti

Lipasvahtien kahvitus klo 14–18. Tervetuloa!

## Joulukuu

### 4.12 ti

Porvoon kerhon puurojuhla Omenamäen palvelukeskuksessa klo 14–16, ilmoittaudu Hilikka Lehtoselle puh. 0400 853 582.

### 12.12. ke

Nuorten aikuisten pikkujoulu ja ensi vuoden toiminnan suunnittelua alkaen klo 17. Vierailijana Teemu Lakkasuo, hän kertoilee liikunnasta, sekä VAUn toiminnasta.

### 14.12. pe

Yhdistyksen pikkujoulu Ravintola Laulumiehet, Hietaniemenkatu 2, Helsinki (katso ilmoitus sivulla 5).

## Tammikuu

### 7.1. ma

Allasjumpan kevätkausi alkaa klo 11–12, paikka Sandelsin kuntokeidas, Helsinki.

### 8.1. ti

Porvoon kerho kokoontuu Omenamäen palvelukeskuksessa klo 14–16.

Allasjumpan kevätkausi alkaa klo 15–16, paikka Sandelsin kuntokeidas, Helsinki.

Nurmijärven keilailat jatkuvat joka toinen tiistai klo 18, 14.5.2013 saakka. Paikka Nurmijärven Bowling House, Sepänkatu 1, Nurmijärvi.

### 10.1. to

Keilailu Talin keilailuhallilla torstaisin klo 20–21.

### 14.1. ma

Vertaistreffit kokoontuu klo 17.30 Uumun toimistolla. Vieraana Pekka Kankaanpää Munuais- ja maksaliitosta alustamassa aiheesta kuntoutus- ja tukiasiat ja vastaamassa kysymyksiin.

## Porvoo

**Porvoon** kerhossa voit tavata alueen muita saman kokoneita ja jakaa ajatuksia. Tavoitteena on järjestää myös asiantuntijaluentoja kerholaisia kiinnostavista aiheista.

Tapaamiset ovat joka kuukauden ensimmäisenä tiistaina klo 14–16.

Omenamäen palvelukeskus, Tullinportinkatu 4, 01600 Porvoo. Ryhmähuone 1.

Kerhoa vetää Hilikka Lehtonen puh. 0400 853 582.

## Raseborg/Raasepori

**Raaseporin** kerho jatkaa kokoontumisiaan Raaseporin Sydänyhdistyksen kanssa.

Kerhon vetäjänä toimii Eino Valtonen 019 241 2207 tai 044 324 1220.

Tietoa tulevista tapaamisista V-N ja Etelä Uusimaa lehdistä.

Raseborg klubben träffas tillsammans med Raseborgs Hjärtförening. Närmare i tidningar Västra Nyland och Etelä Uusimaa.

## Keski-Uusimaa

**Kerhon** kevätkauden tapaamisista saat tietoa kerhon vetäjältä Maija Materolta, puh. 050 366 3951.

## Nuorten aikuisten kerho

**Uumussa** aloitti vuoden 2012 alussa nuorille aikuisille suunnattu kerho. Kerho on tarkoitettu yhdistyksen 18 – 35-vuotiaille munuais- ja maksapotilaille.

Tapaamisiin sisältyy tietoisuuksia munuais- ja maksasairaiden elämään liittyvistä asioista sekä kerhon jäsenten toiveista toteutettavaa toimintaa.

Tervetuloa mukaan kehittämään kerhomme toimintaa!

Terveisin Antti Pollari 040 413 9970  
pollari.antti@gmail.com



## Liikuntapalvelut

### ITSENÄINEN HARJOITTELU

Uumu korvaa potilasjäsenilleen kuittia vastaan 25 % omaehtoisesta liikunnasta. Vuotuinen korvuskatto on 100 euroa/potilasjäsen. Myös liikuntaryhmien kausimaksut lasketaan mukaan korvaukseen.

Suoritetusta maksusta pitää olla kuitti, jossa on maksuerittely ja maksun saajan nimi. Muista liittää mukaan nimesi ja tilinumerosi.

Kuluvan vuoden kuitit pyydetään toimittamaan toimistolle vuoden loppuun mennessä.

### SAUVAKÄVELY

Uumu lainaa jäsenilleen kävelysauvoja. Lainaus tapahtuu toimistosta. Sauvoista peritään 4 euron pantti, jonka saa takaisin palautuksen yhteydessä.

### SYKEMITTARI

Sykemittarilla voit seurata harjoittelusi tehokkuutta. Mitareita voi kysyä Uumun toimistosta. Pantti on 10 euroa ja se maksetaan takaisin sykemittarin palautuksen yhteydessä.

### LIIKUNTARYHMÄT

Kevätkauden keilailu- ja allasjumbpparyhmät aloittavat tammikuussa. Keilailu Talin keilahallilla torstaisin klo 20–21 alkaen 10.1., päättyen 25.4., kiirastorstaina ei keilailla. Kausimaksu 80 euroa/jäsen

Ohjattu allasjumppa Kuntokeidas Sandelsissa maanantaisin ajalla 7.1.–22.4.2013 klo 11–12 ja tiistai-iltapäivisin ajalla 8.1.–15.4. klo 15–16  
Kausimaksu 80 euroa/jäsen

Nurmijärven keilailu aloitetaan vko1, keilataan joka toinen tiistai.

## Uudenmaan munuais- ja maksayhdistys UUMU ry

**Uudenmaan** munuais- ja maksayhdistys UUMU ry on Helsingin ja Uudenmaan sairaanhoitopiirin (HUS) alueen munuais- ja maksapotilaiden etu-, palvelu- ja yhdessä-olojärjestö.

UUMU pyrkii ennaltaehkäisemään pitkäaikaisia ja vaikeita munuais- ja maksasairauksia. Yhdistys toimii munuais- ja maksapotilaiden oikeuksien edunvalvojana. Tavoitteena on varmistaa asiantuntevan hoidon saanti.

UUMU järjestää virkistystapahtumia ja liikuntatoimintaa jäsenilleen. Yhdistys on valtakunnallisen Munuais- ja maksaliiton jäsen.

UUMUn kautta saat tietoa munuais- ja maksasairauksista sekä elinsiirroista. Uumu kehittää hoitoyksiköiden potilas-viihtyvyyttä hankkimalla niihin mm. televisioita ja tilaamalla sanoma- ja aikakauslehtiä. Uumulta voi myös hakea tukea ylisuuriin sairauskustannuksiin.

UUMU välittää vertaistukipalveluita. Vertaistuki on vapaaehtoista lähimmäisen auttamista, jossa kumppanuus on tasavertaista ja luottamuksellista. Tukijat ovat kokeneet saman sairauden ja saaneet koulutuksen tehtävänsä.

Uudenmaan munuais- ja maksayhdistys UUMU ry on perustettu 1967 ja sen jäsenmäärä on noin 1200. Paikalliskerhot toimivat tällä hetkellä Porvoossa, Hyvinkäällä ja Tammisaassa. UUMU julkaisee Uumu-lehteä 4 kertaa vuodessa.

## Liity UUMUn jäseneksi

- Voit tavata ihmisiä, jotka ovat kokeneet saman kuin sinä ja saat tukea potilastovereiltasi
- Myös lähimmäisesi ovat tervetulleita toimintaan
- Voit vaikuttaa ja saada lisää tietoa
- Voit hakea taloudellista tukea suuriin sairauskustannuksiin
- Saat Uumu-lehden 4 kertaa vuodessa
- Saat Munuais- ja maksaliiton Elinehto-lehden 4 kertaa vuodessa
- Voit osallistua Uumun järjestämille retkille jäsenhintaan
- Voit vuokrata Uumun lomahuoneiston jäsenhintaan
- Voit osallistua Uumun liikuntatoimintaan
- Saat tukea omaehtoisen liikunnan kustannuksiin
- Liiton kuntoutumiskurssit ovat käytettävissäsi

Jäsenmaksu vuonna 2012 on 20 euroa.

Jäseneksi voit liittyä:

- soittamalla toimistoon 050 449 7744
- sähköpostilla sihteeri@uumu.fi
- täyttämällä lomakkeen internetissä [www.uumu.fi](http://www.uumu.fi)

## Uumun toimisto

**Uumun** toimistossa järjestösihteeri Sirpa Martinviita on tavattavissa arkisin klo 10–14. Toimiston aukiolo kannattaa aina varmistaa ensin puhelimella. Ulko-ovella on summeri.

Runeberginkatu 15 A1, 00100 Helsinki

050 449 7744

FI03 1028 3001 5117 65

**WWW.UUMU.FI**

Uumun nettisivuilta löydät ajankohtaisimman tiedon.

## Uumun lehti

**Uumu-lehti** ilmestyy neljä kertaa vuodessa. Uumun jäsenet saavat lehden ilmaiseksi jäsenetuna.

Uumu-lehden voi tilata myös kotiin ympäri Suomen. Tilaushinta vuonna 2013 on 20 euroa. Irtonumerohinta on 5 euroa.

Tilaukset: Uumun toimisto puh. 050 449 7744 tai [sihteeri@uumu.fi](mailto:sihteeri@uumu.fi)

## Tule tekemään Uumu-lehteä

**Kerro oma tarinasi** ja kokemuksesi sairastamisesta. Miten sairaus on vaikuttanut sinuun ja läheisiisi? Jaa tarinasi lehden välityksellä – voit auttaa jotakuta toista.

Voit myös kirjoittaa juttuja jäsenistöä kiinnostavista aiheista, haastatella mielenkiintoisia henkilöitä tai tuoda uutta näkökulmaa sairastamiseen



## Lomahuoneisto Joutiainen

**Uumun** lomahuoneisto Joutiainen sijaitsee Joutsassa noin 200 km Helsingistä. Asunto on kaikkien uumulaisten vuokrattavissa edulliseen jäsenhintaan läpi vuoden.

Hinnat 01.10.2012 – 30.04.2013.

Viikko 75 euroa, viikonloppu pe – su 40 euroa.

Hinnat 01.05.2013 – 30.9.2013.

Viikko 150 euroa, viikonloppu pe – su 75 euroa.

Lomaviikko alkaa aina pe klo 16.00 ja päättyy pe klo 16.00.

Viikonloppu alkaa pe 16.00 ja päättyy su 16.00.

Vuoden talvi-kevät- ja kesäkaudelle 2013 varauksia otetaan vastaan.



*Kaikki tuotteet ja palvelut, joita dialyysihoidossa tarvitaan*



**FRESENIUS  
MEDICAL CARE**

Fresenius Medical Care Suomi Oy • Valimotie 13 b B 00380 Helsinki • Puh (09) 561 650 • Fax (09) 670 761



**Uudenmaan munuais- ja maksayhdistys UUMU ry**  
Njur- och leverföreningen i Nyland rf