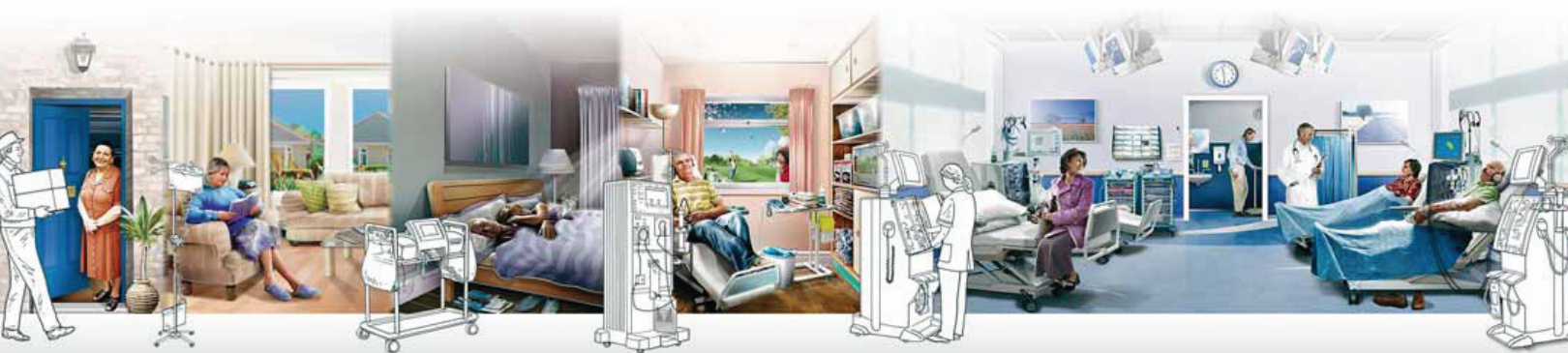


UUMU

4/2011

**Täyttä elämää
sairauksista huolimatta**



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

Munuais- ja maksaliiton
jäsen

Runeberginkatu 15 A 1
00100 Helsinki
Puh. (09) 440 094
Fax (09) 454 4176

sihteeri@uumu.fi
www.uumu.fi

Järjestölehti UUMU
Päätoimittaja:
Kari Piekkola
kari.piekkola@uumu.fi

Toimituskunta:
Hannu Ouvinen
Asko Räsänen
Liisa Poikolainen
Sirpa Martinviita

Kansi:
Jääskeläiset
Kuva Liisa Poikolainen

Tilaushinta:
20 euroa / vuosi
Tilaukset, osoitteenmuu-
tokset
ja jakelumuistutukset:
(09) 440 094
sihteeri@uumu.fi

Ilmesty 4 kertaa/vuosi
Levikki 1400

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

Ilmoitushinnat 2010
Takansi
1/1 sivu 370 e
Sisäkannet
1/1 sivu 340 e
Muut sivut
1/1 sivu 310e
1/2 sivu 170e
1/4 sivu 90e
1/8 sivu 40e

4/2011



05 Jääskeläiset elävät täyttä elämää



08 Toiminnanjohtaja Sari Högström

Hei kaikille!

Maailmantalous on varsin myrskyisä ja pitempää kehityssuuntaa, ylös vai alas, ei vielä näy, jos se koskaan selviääkään. Epävarma taloustilanne on lisännyt säästöpainetta terveydenhoitoonkin. Toivottavasti menoleikkaukset kohdistuvat kuitenkin muihin kohteisiin, kuin elintärkeään terveyteen.

Tässä lehdessä on paljon juttuja järjestetyistä tapahtumista, joissa on ollut mukavasti osallistujia. Odotan samanlaista intoa jatkossakin, tapahtumia näyttää löytyvän tämänkin lehden sivuilta.

Meille paljon lääkkeitä käyttäville tulossa oleva e-resepti on kuulostanut hyvältä. Lääkkeiden määräys ja niiden yhteensopivuuden tarkastus helpottuvat. Samoin määrättyt lääkkeet löytyvät rekisteristä mahdollista nyöhempiä tarvetta varten. Nyt kuitenkin järjestelmän käyttöönottoaiheessa on ilmennyt vaikeuksia ja Päijät-Hämeessä se on jouduttu poistamaan väliaikaisesti käytöstä. Ymmärrettävästi laaja systeemi, jossa on paljon erilaisia käyttäjäryhmiä, on vaikea saada toimivaksi. E-reseptiä on rakennettu jo yli kymmenen vuotta, lieneekö se sairas ja eläkekunnossa jo valmistuessaan. Mieleen tulee väkisin muut valtion tietojärjestelmä hankkeet, enen kaikkea VRn uusi lipunmyyntijärjestelmä.

Toimituksen tavoitteena on saada edelleen kommentteja ja kirjoituksia yhteiseen lehteenne.

Hyvää syksyn jatkoa ja aktiivista mieltä kaikille lukijoille

kari.piekkola@uumu.fi

Puheenjohtajalta	04
Matkailuauto on ässä	06
Täyttä elämää sairauksista huolimatta	06
Toiminnanjohtaja Sari Högström	08
Tapahtuu	10
Hyvinvointimessut	15
Syystryskööt	16
Raaseporissa tapahtuu	17
Porvoossa tapahtuu	18
Ole luonani aina	19
Käynti laboratoriossa	20
Aluesihteeri	21
Yhdistyksen tiedot	23



Puheenjohtajalta 4/2011

Talvi tekee hitaasti, mutta varmasti tuloa pääkaupunkiseudulle. Ikkunastani avautuu upea syksyinen maisema puiden pidätellessä kiinni viimeisistä värikkäistä lehdistään.

Vuoden 2011 teemavuosi, vapaaehtoisuuden vuosi, on loppuillaan. Teemavuosi loppuu, vapaaehtoisuus jatkuu niin meillä Uumussa kuin muissakin yhdistyksissä. Yhdistysten toimintahan perustuu lähes 100% vapaaehtoisuu-

teen. Uudet vapaaehtoistoimijat ovat aina tervetulleita yhdistyksiin. Samoin eri kerhojen aktiiviset vetäjät toivovat uusia osanottajia kerhoihin. Uusi teemavuosi 2012 lapset, nuoret ja perheet, lähenee. Yhdistyksillä riittää haasteita, vapaaehtoisia tarvitaan ideoimaan ja toteuttamaan erilaisia tapahtumia teemavuoden kohderyhmille.

Yhdistyksen joulujuhla järjestetään tänä vuonna Pornaisissa perjantaina 2 päivä joulukuuta. Tarkemmat tiedot lehden sisäsivuilla.

Presidentinvaalit lähestyvät. Taisto eri puolueiden ehdokkaiden kesken sähköistyy jouluvalojen syttyessä. Odotankin mielenkiinnolla ehdokkaiden vaalikeskusteluja. Vaaleihin tarvitaan jälleen lipasvahteja eri vaalipisteisiin. Vaalikeräys muutti nimensä viime eduskuntavaaleissa PIENI ELE-keräykseksi. Uusi nimi aiheutti viime vaaleissa ihmettelyä useiden äänestäjien keskuudessa. Lipasvahtit saivat usein selvittää keräyksen olevan edelleen sama keräys kuin edellisissä vaaleissa.

Lomahuoneistomme Joutsan Joutiaisissa on remontoitu ja toivottaa jäsenet perheineen käyttämään sen ja lähialueen suomia palveluja ja ulkoilumahdollisuuksia edulliseen viikkohintaan. Viimeiset sienet ja puolukat odottavat poimijoita. Ilmoittautumiset kevään liikuntaryhmiin voi tehdä järjestösihteerille Uumun toimistoon.

Ylimääräisessä syyskokouksessa 24.11. klo 17.30 käsitellään vuoden 2012 talousarvio ja toimintasuunnitelma. Kokouksessa ei ole henkilövalintoja. Seuraavat henkilövalinnat yhdistyksen hallitukseen tehdään vuoden 2012 vuosikokouksessa. Uusien sääntöjen mukaan vuosikokous on pidettävä vuosittain huhtikuun loppuun mennessä. Syyskokouksessa on asiantuntijaluonnoitsijana nefrologi Marjatta Linnanvuo.

Munuais- ja maksaliiton pitkäaikainen toiminnanjohtaja Sirpa Aalto jää ansaitulle eläkkeelle joulukuussa. Uumulaiset toivottavat Sirpa Aallolle antoisia ja oletettavasti mielenkiintoisia joutopäiviä. Liitto on valinnut yli 30 hakijan joukosta uudeksi toiminnanjohtajaksi terveystieteiden maisteri Sari Högströmin, jolle toivomme onnea ja menestystä uudessa vaativassa tehtävässä. Uuden toiminnanjohtajan haastattelu lehden sisäsivulla.

Viime viikkoina on televisio-ohjelmissa keskusteltu kivusta ja sen lievityksestä. Meillä elinsiirtopotilailla ilmenee erilaisia kiputiloja. Ihmiset reagoivat eri tavoin kipuun. Entisen radiotoimittajan esiintyminen tv-ohjelmassa sai monen miettimään omia ja läheisten kipuja ja niiden mahdollista lieventämistä lääkkeillä. Ohjelman päällimmäiseksi huoleksi jäi kysymys kipulääkkeiden riittävästä saataavuudesta eri sairaaloissa ja terveyskeskusten vuodeosastoilla.

Lopuksi lainaan Suomen Potilasliitto ry:n puheenjohtajan kirjoituksesta kannanoton suomalaisen potilaan tulevaisuuden näkymistä.

”Nykyinen tilanne ei voi olla hyväksyttävissä. Nyt tilanne on mennyt siihen, että vanha ja heikossa kunnossa oleva jumittuu terveyskeskuksen jonoihin, mutta keskiluokkaan kuuluva hakee yksityislääkäriltä välittömästi lähetteen julkisen puolen hoitolaitokseen, missä vaiva hoidetaan nopeasti. Varakas potilas puolestaan käyttää kautta linjan yksityisiä sairaanhoitopalveluita ja saa Kela-korvauksen. Nyt meillä on siis kolmen luokan potilaita. Olisi yhteiskunnallisesti suurta viisautta tässä vaiheessa varmistaa sairaanhoitomme tulevaisuus, sillä taloudellisesti epävakaina aikoina kukaan meistä ei voi olla varma, ettei jonakin päivänä tipahtaisi tuohon kolmanteen luokkaan.”

Painavaa tekstiä.

Ensimmäisiä lumia odotellessa
Hannu Ouvinen puheenjohtaja

Puheenjohtaja:
Hannu Ouvinen
Mutkatie 6
02340 Espoo
0400 303 139
hannu.ouvinen@uumu.fi

Varapuheenjohtaja:
Liisa Poikolainen
Untuvaisentie 11 D 33
00820 HELSINKI
040 342 4767
liisa.poikolainen@kolumbus.fi

Varsinaiset jäsenet:
Petri Monto
laaksontie 3
02920 Espoo
040 311 3035
petrimonto@
eltelnetworks.com

Mirjami Rajamäki
Lokitie 15 B
00980 Helsinki
040 8658 114
mirjami.rajamaki@suomi24.fi

Olavi Rautiainen
Lapinlahdenkatu 11 A 3
00180 Helsinki
0440 506518
olavi.rautiainen@luukku.com

Marjatta Suikkanen
Ruorimiehenkatu 5 B 14
02320 Espoo
040 757 2331

Veijo Uotinen
liluodontie 9 A 103
00980 Helsinki
050 575 6125
hotvuo@hotmail.com

Eija Vanhalakka
Rantatie 13 K
13300 Hämeenlinna
040 717 1343
eija.vanhalakka@saunalahti.fi

Varajäsenet:
Eva-Maria Mellanen
040 594 5096

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

Riitta Koponen
0400 743 995
ri.koponen@luukku.com

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

Kari Piekkola
050 332 3315
kari.piekkola@uumu.fi
Juha Latva-Nikkola
050 557 0088
juha.latva-nikkola@
kolumbus.fi

Matkailuauto on maantien ässä



Teksti: Asko Räsänen

Kuvat: Hannu Ouvinen, Olavi Rautainen

Kuten hyvin tiedetään, ihminen joutuu ainakin joskus matkustamaan kuka enemmän, kuka vähemmän, kuka pidempiä matkoja, kuka lyhempiä matkoja. Matkustamiseen tarvitaan yleensä jokin ajopeli tai ajoneuvo. Vanhin matkustustapa lienee apostolin kyyti, vaikka se ei varsinaisesti ajoneuvo tai ajopeli olekaan. Ihminen on kuitenkin ajatteleva ja luova olento, kenties jopa eläinkunnan viisain. Hän onkin luonut avukseen ja ottanut käyttöön monia ihmeellisiä keksintöjä paikasta toiseen pääsemistä varten Tarzanin liaaneista aina lentäviin vekottimiin asti.

Niiden välimaastoon sijoittuvat maan päällä voimalla tai toisella liikkuvat vehkeet, joista jotkut ovat nimeltään polkupyöriä, toiset moottoripyöriä, kolmannet autoja ja neljännet erikois-autoja. Erikoisin ja hyödyllisin niistä on tietysti matkailuauto. Siinä on yhden laatikon sisällä sekä ajoneuvo että ihmisen koti. Painat vain starttia, nostat kytkimen ja voit siirtää kotisi minne haluat! Eikö tämä ole jo keksintöjen huippu? Halpakin se on, koska auto ja koti erillisinä yksikköinä maksavat monin verroin enemmän kuin tämä laadukkaan elämisen tarjoava ihmevekotin matkailuauto.

kin joutui nauttimaan erikoisen paljon vain osa tästä rohkeasta joukosta.

Olihan matkalla muukin tarkoitus kuin uusien elämysten hankkiminen. Tarkoitus oli keilata kilpaa Vaasassa. Se tavoite onnistui. Näistä muista mieleen jäävistä elämyksistä pääsimme nauttimaan Etelä-Pohjanmaan aukeilla lakeuksilla. Mutta huonomminkin olisi voinut käydä! Kaikki pääsivät elämysmatkalta onnellisesti kotiinsa vuorokauden sisällä, vaikka keksintöjen huippu matkailuauto ei päässytkään omin voimin eteenpäin. Toisen huippukeksinnön hinausauton avulla se kuitenkin pääsi Seinäjoelle. Sieltä se lienee jo kotiutunut entistä ehompana tuottaakseen omistajilleen jossain vaiheessa jälleen uusia elämyksiä.

Kyllä matkailu avartaa, tuo nautintoa, tutustuttaa uusiin paikkakuntiin, uusiin ihmisiin ja saa ihmisen miettimään, kuinka me olemmekaan selvinneet elämässä näin pitkälle ilman näitä ihmeellisiä matkustamista helpottavia keksintöjä! Suosittelenkin liikkuvan kodin eli matkailuauton hankkimista niille, jotka ovat kiinnostuneita uusista arvokkaista, mutta ah niin kalliista elämyksistä.



Täyttä elämää sairauksista huolimatta



Teksti Liisa Poikolainen
Kuvat: Liisa Poikolainen ja
Jääskeläiset

Harri ja Maija Jääskeläinen ovat aktiivisia eläkeläisiä, jotka ovat paljon menossa ja vaikuttavat Uumunkin jäseninä. Harrin kymmeniä vuosia jatkunut sairastelu, joka lopulta johti maksan siirtoon, ei ole vienyt heidän elämäniloaan ja energiaansa.

Eilen Multialla Keski-Suomessa, tänään Helsingissä, huomenna jo ehkä Katinkullassa. Åressa hiihtämässä ja Madeiralla hermoja lepuuttamassa viikkokausia... Harri ja Maija Jääskeläinen matkustavat ja nauttivat elämästä. He ottavat takaisin aikaa, jolloin eivät työn tai sairauksien takia päässeet paljoakaan matkustamaan.

"Elämä pyöri aikaisemmin kolmi-vuorotyön ympärillä, ja kun sairaus paheni, se vei voimat. Nyt suolistoleikkausten ja maksansiirron jälkeen olemme päässeet viettämään normaalia elämää", Harri Jääskeläinen kertoo.

Sairaus alkaa salakavalasti

Harri Jääskeläinen alkoi kärsiä vatsaongelmista jo yli kolmekymmentä vuotta sitten: ripulia, vatsavaivoja, väsymystä. Asiaa tutkittiin, ja työterveyslääkäri antoi lääkkeitä vatsavaivoihin.

Kuitenkin tilanne kehittyi haavaiseksi paksusuolentulehdukseksi, joka vaati tarkkaa hoitoa. Jossakin vaiheessa löytyivät sappikivet, ja niiden leikkauksen yhteydessä poistettiin sappirakkokin. Lisäsairautena tuli PSC eli maksan sappiteiden ahtauma.

Sairauksista huolimatta Harri eli suhteellisen normaalia elämää. Hänen työnsä Finfairilla elektroniikkatarkastajana oli mielenkiintoista ja vaativaa, mutta myös stressaavaa kolmivuorotyötä. Esimerkiksi aikaa kunnon ruokatauolle ei ollut. Erilaisten lääkekuurien, tutkimusten ja tähystysten lomassa oli hyviäkin vaiheita, mutta viimein oli annettava hieman periksi: Harri jäi osaaikaeläkkeelle 58-vuotiaana vuonna 2002, kun pitkään jatkuneet ongelmat pahenivat. Seuraavana vuonna paksusuolesta löytyi solumuutoksia.

Paksusuoli joudutaan poistamaan

Tilanne paheni, ja vuonna 2004 solumuutokset olivat levinneet ympäri suolistoa. Edessä oli paksusuolen poisto. Elämä muuttui hankalamaksi, kun Harrilla oli suoja-avanne.

Maija Jääskeläinen on ollut miehensä tukena koko ajan. Onni onnettomuudessa oli, että avanneleikkauksen aikaan sattui Maijan työpaikalla saneeraus. Maija joutui rakennusalan laskentatehtävistä eläkkeelle, ja saattoi toimia omaishoitajana tässä vaikeassa vaiheessa, kun

potilas vaati hoitoa ja ruokavalioon oli kiinnitettävä erityistä huomiota.

Samana vuonna tehtiin uusi leikkaus, jonka avulla avanne suljettiin ja J-pussi otettiin käyttöön. J-pussi on ohutsuolen loppuosasta rakennettu ulostesäiliö, joka ansiosta potilas ei joudu käyttämään avannetta. Kuitenkin tietyt ruoka-aineet täytyy jättää kokonaan väliin, ruoka on pureksittava erityisen hyvin ja kodin ulkopuolella on katsottava, että vessa on lähellä.

Kaiken lisäksi uusi maksa

Suolistoleikkauksien jälkeen maksan sappiteiden ahtauma oli päässyt pahentamaan Harrin tilannetta niin, että maksa-arvot olivat pahasti koholla. Harrin ainoana oireena oli väsymys; muuten maksan huono kunto näkyi vain koetuloksissa.

"Jos minulle ei olisi kerrottu, että maksassa on jotakin vikaa, en olisi sitä tiennyt. Olin hirveän väsynyt, mutta oikeastaan tajusin sen vasta maksansiirron jälkeen. Huhtikuussa 2005 jouduin tai pääsin siirtolitalle, ja kesäkuussa tehtiin siirto, yhden 'harjoituskäynnin' jälkeen."

"Siirron jälkeen, heti kun letkut otettiin pois, olin tosi hyvässä kunnossa. Kahden viikon päästä olin valmis lähtemään kotiin. Kun kortisonilääkitys oli vahva, tuli tunne, että kaikki on mahdollista ja varasimme heti kolme Holiday Club -matkaa."

Harri korostaakin tuleville siirtopotilaille, että kortisonilääkityksen voima kannatta tiedostaa. Veren vahva kortisonipitoisuus poistaa kivut, mutta useimmilla myös vie yöunet ja antaa epätodellista voiman tunnetta.

Siuntion kurssi antaa uutta suuntaa

Maksansiirron jälkeen Jääskeläiset kävivät Munuais- ja maksaliiton Kuntoutumis- ja sopeutumisvalmennuskurssin Siuntiossa. Se antoi heille paljon.

"Siuntion kurssi antoi suurta helpotusta monessa mielessä. Siellä sai juuri oikeanlaista vertaistukea, kun tapasi kohtalotovereita, joiden kanssa itkettiin ja naurettiin ja käytiin läpi yhteisiä kokemuksia", Maija Jääskeläinen kertoo.

"Siuntiossa saimme ystäviä, joihin olemme yhteydessä vieläkin. Ja Siuntiossa selkiytyneet unelmat ovat toteutuneet kuin ihmeen kaupalla."

Maija ja Harri käsittivät molemmat, että omakotitalon pitäminen oli liian työlästä. Unelmaksi tuli päästä muuttamaan kerrostaloon ja hankkia vapaa-ajan asunto jostakin muualta. Nämä molemmat ovat toteutuneet: Jääskeläiset asuvat nyt kerrostalossa Vantaalla ja viettävät paljon aikaansa rivitaloasunnossaan järven rannalla, Keski-Suomessa Multialla.

Päivä kerrallaan positiivisesti yhdessä

Myös sairaan läheinen tarvitsee henkireikänsä, kun arki on ongelmia täynnä. Usein murehtijan osa jäikin Maijalle, kun Harri turvautui korkeaan kipukynnykseen ja katsoi vain eteenpäin.

"Olen luonteeltani positiivinen, ja olen pyrkinyt olemaan ajattelematta liikaa sairauksia. Päivä kerrallaan on ollut minun tunnukseni", Harri analysoi.

"Minulla on ollut ihana työpaikka ja ystäviä, joista olen saanut voimaa", Maija kertoo. "Oltuani noin puoli vuotta eläkkeellä minulle tarjottiin työpaikkaa uudessa, entisten kollegojeni perustamassa yrityksessä, ja työskentelin siellä vielä muutaman vuoden."

Kaiken muun ohella Jääskeläiset



Harri Jääskeläinen kiittää vaimoaan Maijaa tuesta, jota ilman hän ei olisi selvinnyt vaikeista vaiheista niin hyvin kuin on selvinnyt.

ovat ehtineet harrastaa jopa uinti- valmennusta. Heidän nyt jo aikuinen poikansa harrasti uintia, joten koko perhe saattoi olla harrastuksessa mukana. Nuorten kanssa työskentely vei ajatukset pois omista ongelmista.

Nyt elämä ja matkustelu maistuvat. Mitä siitä, jos innokas ruoanlaittaja Harri ei enää voikaan syödä punaista lihaa ja kasvistenkin suhteen on pal-

jon rajoituksia. Nyt ollaan menossa ja tavataan ystäviä ja kohtalotovereita. Myös isoissa suvuissa on tapahtumia riittämiin, ja vapaa-ajan asunto tarjoaa rentoutumista.

"Kun lähdemme Multiaan, arjen kiire jää taakse", Maija ja Harri iloitsivat.

Elämän lahja -koru

Munuais- ja maksaliiton Elämän lahja -korulla tuet munuais- ja maksasairaiden ja heidän läheistensä hyvinvointia.

Hopeisessa logoriipuksessa on 45 cm pitkä, ohut Omegaketju. Korun halkaisija on 3,3 cm.

Riipuksen on suunnitellut Heikki Hartikainen, Saurum Oy.

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

(sisältää Tommy Tabermannin runotekstin)

Hinta 108,00 euroa



Munuaisliiton uusi toiminnanjohtaja esittäytyy

Teksti: Liisa Poikolainen

Kuva: Jorma Rossi

Munuais- ja maksaliiton pitkäaikaisen toiminnanjohtajan Sirpa Aallon jäädessä eläkkeelle syksyllä 2011 työn ottaa vastaan uusi toiminnanjohtaja Sari Högström. Lokakuussa haastattelun aikaan hän vielä odotti innoissaan uuden työn alkua.

Munuais- ja maksaliitto ry on vuonna 1970 perustettu munuais- ja maksapotilaiden etu-, palvelu- ja yhteistyöjärjestö. Liitto ja sen 20 jäsenyhdistystä toimivat pitkäaikaisia ja vaikeita munuais- ja maksasairauksia sairastavien, elinsiirron saaneiden sekä heidän omaistensa oikeuksien ajajina ja edunvalvojina. Uudelleen maksa- ja munuaisyhdistys ry eli tuttavallisemmin Uumu on liiton perustajajäseniä ja onkin toiminut pidempään kuin liitto. Yhteistyö liiton ja yhdistyksen välillä on jatkuvaa ja tiivistä.

Munuais- ja maksaliiton uudeksi toiminnanjohtajaksi on valittu terveystieteiden maisteri Sari Högström. Tätä haastattelua tehtäessä hän toimi vielä edellisessä tehtävässään Sivina Oy:ssä, mutta oli tietysti jo ehtinyt tutustua uuteen työpaikkaansa ja organisaatioonsa.

"Munuais- ja maksaliitto on aktiivinen organisaatio ja tekee hyvää työtä. On hienoa päästä jatkamaan sitä", Sari Högström kiittää. "Liitossa on vahva asiantuntijoiden joukko, jonka kanssa on upeaa päästä viemään asioita eteenpäin. Näkemystä ja kokemusta löytyy, ja ennen kaikkea halua tehdä työtä yhteisten asioiden eteen."

Vaikuttamista ihmisten hyväksi

Sari on koulutukseltaan sairaanhoitaja ja terveystieteiden maisteri. Viimeksi hän on toiminut yksityisellä puolella kehittämässä vanhusten hoivapalveluja. Sitä ennen hän työskenteli useita vuosia kehittämistehtävissä Muistiliitossa.

"Muistiliitto on rakenteeltaan melko samanlainen kuin Munuais- ja maksaliittokin. Tosin sillä on paikallisyhdistyksiä enemmän, yli 40 paikkakunnalla. Mutta samalla tavalla ollaan tekemisissä vaikean sairauden kanssa, ja sairastuneiden määrä kasvaa", Sari toteaa. Muistiliitossa hän oli mukana



muun muassa kehittämässä valtakunnallista kuntoutumismallia.

"Muistisairauksissa aivan kuten myös munuais- ja maksasairauksissa sairauden varhainen toteaminen ja nopea hoitoon pääsy ovat olennaisia, ennalta ehkäisyn lisäksi. Myös näihin asioihin potilasjärjestötkin pyrkivät vaikuttamaan. Paljon voidaan tehdä, kun ollaan liikkeellä ajoissa ja kun löydetään oikea apu."

Sari pitää tärkeänä sitä, että järjestö katsoo maailmaa sairaan oikeuksien näkökulmasta.

"Tämä on vaikuttamistyötä, jossa on tärkeää nähdä ihminen sairauden takana, päästä hänen kanssaan yhteyteen ja ajaa hänen asiaansa. Jos ihminen sairastuu, tarvitaan tietoa, valmentautumista ja kuntoutumista. Tärkeää on ottaa koko perhe mukaan, koska sairaus koskettaa laajemmalle kuin vain sairastuneeseen. Esimerkiksi elinsiirron odotuksessa on koko perhe mukana."

"Vaikuttamisessa myös kansainväliset kontaktit ovat tärkeitä. Eurooppalaisen yhteistyön avulla saadaan uusia näkökulmia ja opitaan muiden maiden toimintatavoista ja haasteista."

Urheileva perhe

Sari on kotoisin Helsingistä ja asuu Espoossa perheensä kanssa. Lapset ovat ja 7-, 9- ja 12-vuotiaita. Urheilullisessa perheessä vilskettä riittää, sillä poika pelaa jalkapalloa ja työt harrastavat joukkuevoimistelua ja toinen myös luistelua. Sari itse harrastaa joogaa ja juoksee, parhaimmillaan jopa puolimaratoneja.

"Liikunta on minulle tärkeää, ja se on tärkeää myös sairauksien ehkäisyssä ja sairauden jälkeisessä kuntoutuksessa."

Sarin kokemus sekä järjestöistä että terveydenhuollon kunnalliselta ja yksityiseltä puolelta on antanut hänelle kokemusta ja kontakteja, joista on varmasti hyötyä uudessa työssä. Sari on myös ollut jonkin verran mukana politiikassa, joten sekin tärkeä vaikuttamisalue ja sen pelisäännöt ovat tuttuja.

"Olen innoissani uudesta työstäni, jossa voin jatkaa edeltäjäni hyvää työtä yhdessä hienon asiantuntijatiimin kanssa. Pyrin tekemään maltillista työtä, jossa edetään pienin askelin kohti yhdessä asetettuja tavoitteita."

Ilmoittaudu mukaan tietotaitotalkoisiin!

Tule mukaan kehittymään ja kehittämään Uumua. Uumu järjestää kevättalvella Tietotaitotalkoot, joissa tuotamme yhdessä jotakin Uumun toimintaa edistävää: esimerkiksi julkaisun, kuvakoosteen, historiikin tai videon. Mitä teemme, sen päätämme yhdessä myöhemmin.

Talkoisiin käytämme aikaa noin 5–6 tuntia kahtena päivänä.

Ajankohta ja paikka täsmen-tyvät myöhemmin; nyt on tärkeää, että ilmaiset alustavan kiinnostuksesi tulla mukaan.

Talkoissa nautimme itse tekemäämme lähiruokaa ja otamme muutenkin rennosti. Tilat ja

välineet meille järjestää EU:n Euroopan sosiaalirahaston tukema Tietotaitotalkoot-hanke.

Tietotaitotalkoista on hyötyä sekä sinulle itsellesi että Uumulle. Opit tekemään yhdessä ryhmässä tai erikseen yksilönä luovaa viestintää ja opit käyttämään paremmin tietotekniikkaa. Mitään erityisiä perustaitoja ei tarvita.

Eryteisesti toivomme mukaan nuoria jäseniämme, mutta kaikenikäiset ovat tervetulleita. Tietotekniikkaluotsi ohjaa talkoita.

Ilmoittaudu alustavasti Sirpalle puhelimitse tai sähköpostilla, puh. (09) 440 094, sihteeri@

uumu.fi. Mieluummin heti, mutta viimeistään 15.12. mennessä.

Sirpalta saat myös lisätietoa asiasta. Et vielä sitoudu mihinkään, mutta saat varattua paikkasi talkoisiin, jotka tarjoavat sekä oppia että yhdessä tekemisen elämyksen. Lisätietoa myös www.tietotalkoot.fi.

ELINSIIRROT SUOMESSA	ELINSIIRROT SUOMESSA									
	2003	2004	2005	2006	2007	2008	2009	2010	2011(-30.9)	
Munuainen	163	197	166	210	173	150	180	175	139	
Maksa	43	50	43	53	53	47	48	50	42	
Haiman saarekesolu Haima	5	6	4	7		8	8	2 2	5 1	
Sydän	21	19	12	17	18	21	13	22	15	
Keuhko	6	8	9	13	11	12	14	15	16	
Sydänkeuhko	1	2	0	1	4	0	0	0	0	

TAPAHTUMAKALENTERI

Marraskuu 2011

3.11. to klo 17.00 - 19.00. Munuais- ja maksakerho: "Nopeus on aivojen pelastus" Valistusta aivoverenkiertohäiriön oireista, ennaltaehkäisystä ja hoitoon hakeutumisesta. Järjestösuunnittelija Veijo Kivistö, Aivoliitto ry.

8.11. ti klo 14 - 16 Porvoon kerho kokoontuu Omenamäen palvelukeskuksessa

15.11. ti klo 14 - 16 Keski-Uudenmaan kerho kokoontuu Sveitsin uimahallin kahviossa, jos haluat uida (omakustannus) samalla kertaa, tule paikalle klo 13.00.

24.11. to klo 17.30 Yhdistyksen ylimääräinen kokous Uumun toimisto. Luennoitsijana nefrologi Marjatta Linnanvuo.

Joulukuu 2011

02.12. pe klo 19.00 Yhdistyksen pikkujoulu, Kuusiston Seuratalo, Pornainen
Katso tarkemmin ilmoitus.

08.12. to klo 19.00 Maksakerhon pikkujoulu Uumun toimistolla HUOMIO PÄIVÄ!

12.12. ma klo 17.30 Munuaiskerho joulukahvit

13.12. ti klo 14 - 16 Porvoon kerhon pikkujoulu Omenamäen palvelukeskus. Ilmoittaudu Riitalle 045 873 5204 tai Hilalle 0400 853 582

Tammikuu 2012

12.01. to klo 17.00 Maksakerho Uumun toimistolla HUOMIO PÄIVÄ!

13.01. ti klo 14-16 Porvoon kerho kokoontuu Omenamäen palvelukeskuksessa

13.01. ti klo 14-16 Keski-Uudenmaan kerho kokoontuu Sveitsin uimahallin kahviossa, jos haluat uida (omakustannus) tule paikalle klo 13.00.

16.01. ma klo 17.30 Munuaiskerho kokoontuu Uumu toimisto

Helmikuu 2012

07.02. ti klo 14 - 16 Porvoon kerho kokoontuu Omenamäen palvelukeskuksessa

09.02. to klo 17.00 Munuais- ja maksakerhon yhteiset "Ystävänpäivä kekkerit" Uumun toimistolla

14.02. ti klo 14 -16 Keski-Uudenmaan kerho kokoontuu Sveitsin uimahallin kahviossa, jos haluat uida (omakustannus) tule paikalle klo 13.00

21.02. ti klo 14 -18 Laskiaisrieha, hernesoppaa ja sympatiaa Uumun toimistolla

NELITILIT

Karviaatie 9
00700 Helsinki
050 533 3004
050 533 3003

Kirjanpito. Tilinpäätökset. Palkanlaskenta. Veroilmoitukset. Konsultointi.

Huoneistojen, kiinteistöjen ja tonttien
myynti ja vuokraus, arviointi ja kauppakirjat



kiinteistövälitys

HuoneistoPortti
LKV

www.huoneistoportti.fi

Hannu Ouvinen 0400 303 139

Satu Ouvinen 040 526 1123

Kutsu yhdistyksen ylimääräiseen kokoukseen

Uudenmaan munuais- ja maksayhdistys UUMU ry:n ylimääräinen kokous pidetään torstaina 24.11.2011 klo 17.30 Uumun toimistolla.
Kokouksessa käsitellään talousarvio ja toimintasuunnitelma vuodelle 2012.
Kahvitarjoilu. Tervetuloa.
Hallitus

Kokouksen jälkeen nefrologian erikoislääkäri Marjatta Linnanvuon asiantuntijaluento

Kallelse till föreningens extra möte

Njur- och leverföreningen i Nyland rf:s extraordinarie möte hålls torsdagen 24.11.2011 kl 17.30 i Uumus byrå.
I mötet behandlas budget och aktionsplan för år 2012.
Vi bjuder på kaffe. Välkomna.
Styrelse

Efter mötet föreläsning av specialläkare i nefrologi Marjatta Linnanvuo

Jäsenmaksut liitosta

Uumu liittyi vuoden alussa viimeisenä paikallisyhdistyksenä Munuais- ja maksaliiton ylläpitämään yhteiseen jäsenrekisteriin. Uumulaiset saavat tänä vuonna jäsenmaksulomakkeen liitosta. Sen yhteydessä on irroitettava jäsenkortti, jonka esittämällä saa jatkossa valtakunnallisia jäsenetuja. Ennen jäsenkortin saamista uumulaiset löytävät jäsennumeronsa Elinehto-lehden takakannesta

nimen ja osoitteen yläpuolelta. Jäsenetuja antavat ainakin Viking Line, A-lehdet, Siuntion Hyvinvointikeskus, Restel-hotellit ja Hotel Anna Helsingissä. Liitto neuvottelee jatkuvasti uusista jäseneduista. Lisätietoa eduista saa Munuais- ja maksaliiton keskustoimistosta Kirsi Kauppiselta puh. (09) 4342 2743, kirsi.kauppinen@musili.fi.

Tule lipasvahdiksi

Presidentinvaalien ensimmäinen kierros järjestetään 22.1.2012 ja mahdollinen toinen kierros 5.2.2012. Vaalikeräys on Uumulle tärkeä osa varainhankintaa. Lipasvahteja tarvitaan koko Uudenmaan alueella. Jo kahden tunnin istumisella on suuri apu. Sirpa Martinviita ottaa ilmoittautumisia lipasvahdeiksi vastaan jo nyt toimistolla.

Vaalikeräyksen nimi on Pieni ele. Pienikin raha keräyslippaaseen saa aikaan paljon, kun moni on mukana hyvän asian puolesta. Keräyskampanjan tunnuslause on "Auttaminen alkaa läheltä". Lahjoitus jää kotimaahan ja puolet siitä oman paikkakunnan vammais- ja terveystyöhön. Toinen puoli menee järjestöjen valtakunnalliseen työhön.

Pieni ele -keräys perustuu laajaan 18 järjestön väliseen yhteistoimintaan. Yksi palkattu projektityöntekijä koordinoi keräystä valtakunnallisesti. Jokaisessa kunnassa järjestöjen paikallisyhdistykset toteuttavat keräistyön

vapaaehtoisvoimin. Vapaaehtoisia on mukana yli 12 000 ympäri Suomea. Järjestöt ja paikallisyhdistykset käyttävät varat kotimaiseen vammais- ja terveystyöhön. Järjestöt mm. tarjoavat hoitoa, tiedottavat, tukevat yhdistystoimintaa ja rahoittavat tutkimusta. Paikallisyhdistykset käyttävät varat esimerkiksi vertaistukiryhmiin, virkistystoimintaan ja neuvontaan. Keräys tuotti vuonna 2007 1,5 miljoonaa euroa käytettäväksi vammais- ja terveystyöhön.



Maksakerho

Maksakerho kokoaa yhteen samaa kokeneita maksapotilaita sekä -siirron saaneita läheisineen. Tavoitteenamme on keskustella, pyytää halutessamme asiantuntijoita tilaisuuteen sekä pitää virikkeellisiä teemailtoja.

Tule mukaan keskustelemaan kanssamme kahvikupposen ääreen. Myös sinä maksasairas, joka tunnet olevasi yksin oman sairautesi kanssa. Huomaat, että on muitakin samaa kokeneita.



Kokoontumiset ovat kerran kuukaudessa, kunkin kuukauden ensimmäinen torstai klo 17-19, ellei toisin mainita.

Lisätietoja kerhoilloista antaa Uumun järjestösihteeri ja maksavastaava Sirpa Martinviita (09) 440 094 tai sähköpostitse: sihteeri@uumu.fi.

Kerhon vetäjänä toimii Tarja Jaakonen 040-730 0344 tai tarjuskainen@gmail.com

Maksakerho kokoontuu:

Marraskuu: yhdessä munuaiskerhon kanssa, 3.11.2011 klo 17-19 toimistolla. Vieraana järjestösuunnittelija Veijo Kivistö Aivoliitto ry:sta.

Teema on "Nopeus on aivojen pelastus" Valistusta aivoverenkiertohäiriön oireista, ennaltaehkäisystä ja hoitoon hakeutumisesta.

Joulukuu: perinteinen puurojuhla toimistolla to 8.12.2011 klo 17-19. Tuo 5 euron lahja tullessasi. Huomioi poikkeuksellinen päivä. Ilmoittaudu Sirpalle 2.12. mennessä

Tammikuu: toimistolla poikkeuksellisesti to 12.1.2012 klo 17-19.

Helmikuu: ystävänäpäivän merkeissä. Vieraana munuaiskerholaiset.

Munuaiskerho

Munuaiskerho on tarkoitettu kaikille munuaispotilaille ja heidän läheisilleen. Tervetulleita ovat niin jo munuaissiirron saaneet kuin dialyysissä tällä hetkellä olevat sekä vielä dialyysin alkua odottavat tai muut munuaissairauksista kärsivät. Mukaan ovat tervetulleita myös potilaiden omaiset.



Munuaiskerho antaa mahdollisuuden jakaa kokemuksia ja saada lisää tietoa aiheesta. Mahdollisuuksien mukaan kuullaan myös eri alojen asiantuntijoita ja järjestetään teema-tapaamisia.

Kerhon toiminnasta voi tiedustella Uumun toimistolta Sirpa Martinviidalta (09) 440 094 tai sähköposti sihteeri@uumu.fi.

Kerhon vetäjänä toimii Hannu Ouvinen 0400 303 139 tai hannu.ouvinen@elisanet.fi sekä avustaja Olavi Rautiainen 044 0506518 tai olavi.rautiainen@luukku.com.

Kaikki tapaamiset Uumun toimistolla. Uumun nettisivuilta tai järjestösihteeriltä saa tietoa mahdollisista erityisaiheista.

Keski-Uusimaa

Tule mukavaan seuraamme jakamaan ajatuksia ja kokemuksia. Uudet ideat kerhotoimintaamme ovat myös tervetulleita.

Keski-Uudenmaan kerho kokoontuu kuukauden toisena tiistaina klo 12-14 Hyvinkään Sveitsin uimahallin kahvion kabinetissa.

Kysy kerhon tapaamisista lisää vetäjiltä.

Kerhon vetäjinä toimivat Maija Matero 050 3663 951 ja Tarja Takanen 040 7597 304.

Porvoo

Porvoon kerhossa voit tavata alueen muita saman kokeneita ja jakaa ajatuksia.

Tavoitteena on järjestää myös asiantuntijaluentoja kerholaisia kiinnostavista aiheista.

Tapaamiset ovat joka kuukauden ensimmäisenä tiistaina klo 14-16

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

Kerhoa vetää Riitta Forsberg puh. 045 873 5204.

Raseborg/Raasepori

Raaseporin kerho jatkaa kokoontumisiaan Raaseporin Sydänyhdistyksen kanssa.

Kerhon vetäjänä toimii Eino Valtonen puh. 019 2412207 tai 044 321220. Tietoa tulevista tapaamisista V-N ja Etelä Uusimaa lehdistä.

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

PIKKUJOULUT
2.12.2011 perjantai
Seurantalo Kuusisto, Pornainen

HINTA

jäsenet 25,00 euroa
ei-jäsenet 50,00 euroa

KULJETUS

Linja-auto kuljetus Helsingistä
Bussi lähtee Mikonkadun
tilausajopysäkiltä klo 18.15
Paluu Helsinkiin n. 24.00
Edestakaisen matka hinta on
9,50 euroa

UUMU:n pikkujoulua vietetään tänä
vuonna Pornaisissa, seurantalo
Kuusistossa perjantaina 2.12.2011
alkaen klo 19.00.

Juhlassa nautitaan voileipäpöydän
antimista, jouluisine salaatteineen.
Jälkiruokana kahvi ja joulutorttu.

Ohjelmassa on luvassa yhteislaulua
ym. yllätyksellistä.

Joka lahjan antaa, hän lahjan saa.
(Tuo mukanasasi 5 euron lahja.)

ILMOITTAUTUMINEN

Uumun toimistoon Sirpalle
09 440 094 tai sähköposti
sihteeri@uumu.fi
Sitovat ilmoittautumiset
ruokavalioineen 18.11.2011
mennessä.



TERVETULO!



Yhdistyksemme omistaa lomahuoneiston Joutsassa. Joutiainen sijaitsee Helsingistä n. 200 km pohjoiseen. Linja-autolla voi myös matkustaa Joutsaan ja siitä sitten joko taksilla tai Korpilahteen menevällä linja-autolla. Uimarannalle on n. 500 metriä, ja se on yhteiskäytössä lomakylän asiakkaiden kanssa. Matala, kovahiekkapohjainen

Lomahuoneisto Joutiainen

ranta sopii lapsille. Yhdistyksellä on myös oma soutuvene.

Asunto on lautarakenteisessa rivitalossa (v.1975), tupakeittiön ja kahden makuuhuoneen ja saunan (sähkökiuas), eteisen, autokatoksen ja terrassin ilta-aurinkoon käsittävä 60 neliön huoneisto.

Tänä syksynä teetimme keittiöremontin ja sen myötä saatiin loistavat säilytys- ja työpöytätilat lisäämään viihtyvyyttä ja toimivuutta. Myös jääkaappi ja liesi uusittiin. Varustukseen kuuluu lisäksi kahvinkeitin, vedenkeitin, leivänpaahdin, mikro-aaltouuni ja ulkona kaasugrilli.

Lomakylässä voi kesäisin harrastaa: tennistä, lentopalloa, frisbee- ja minigolfia ja lenkkeilyä upeissa maastoissa ja maisemissa. Talvella piha-alueelta lähtevät kunnossa pidetyt latureitit.

Muita mielenkiintoisia tutustumiskohteita on esim. Leivonmäen kansallispuisto noin 18 km päässä, Karoliinan kahvimyllyyn matkaa 10 km, kaupat löytyvät Joutsan keskustasta 12 km päästä.

Asunto on kaikkien Uumulaisten vuokrattavissa edulliseen jäsenhintaan läpi vuoden. Ensi talven ja kesän varauksia voi tehdä 15.11.2011 alkaen. Kesäkauden varauksissa käytetään vuorottelua. Esim. jos viime kesänä olit heinäkuussa, niin nyt voit varata touko -, kesä- tai elokuun ajalle jne. Hinnat lehden loppupuolella.

Leppoisia lomapäiviä Joutiaisissa toivotellen

Sirpa Martinviita

Ilmoittaudu kevään liikuntaryhmiin

Kevään liikuntaryhmiin ilmoittautumiset Uumun toimistolle 21.12. mennessä.
Sirpa Martinviita puh. 09 440 094 tai sähköpostilla sihteeri@uumu.fi

Keilailu Talissa alkaa to 12.01.2012 klo 20 -21
Kausimaksu 65,00 euroa/15 kertaa

Nurmijärven keilaillat aloitetaan Bowling Housessa, Sepänkatu1, Nurmijärvi
10.01.2012 klo 18 - 19.

Keilataan joka toinen tiistai. Uusia keilaajia mahtuu mukaan.
Kausimaksu 35euroa/ 10 kertaa

Vesijumpparyhmät aloitetaan 09.01.2012 ma klo 11-12
Tiistai 10.01.2012 klo 15-16
Kausimaksu 65,00 euroa/15 kertaa
Paikkana on Sandelsin Kuntokeskus, Välskärinkatu 4, Helsinki

Liikuntapalvelut

Itsenäinen harjoittelu

Uumu korvaa potilasjäsenilleen kuittia vastaan 25% omaehtoisesta liikunnasta.

Vuotuinen korvauskatto 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. Mittareita voi kysyä Uumun toimistosta. Pantti on 10 euroa ja se maksetaan takaisin sykemittarin palautuksen yhteydessä.

Hyvinvointimessut 24.9.2011

teksti: Sirpa Martinviita
kuvat: Sirpa Martinviita ja Veijo Kivistö

Hyvinvointimessut järjestettiin 24.9.2011 Energia Arenalla, Vantaalla.

Messut olivat osa Euroopan Unionin Vapaaehtoistoiminnan teemavuotta 2011.

Hyvinvointimessut kokosivat saman katon alle valtavan määrän yhdistyksiä ja yrityksiä. Mukana olivat niin sosiaali- ja terveysalan kuin liikunta- ja kulttuurijärjestötkin sekä lukuisa joukko hyvinvointiin liittyviä yrityksiä.

Messut avasi Vantaan kaupunginvaltuuston puheenjohtaja, kansanedustaja Antti Lindtman, hän toimi myös Hyvinvointimessujen suojelijana. Juhlapuheen piti kansanedustaja Pekka Haavisto.

Yhdistyksemme oli myös näyttävästi esillä esittelemässä yhdistyksen toimintaa sekä jakamalla tietoa munuais- ja maksasairauksien ennaltaehkäisystä. SANO KYLLÄ ELINLUOVUTUKSELLE kortteja jaoimme n. 420 kpl, asia kiinnosti kovasti messuvierailijoita.

Messuille osallistuivat yhdistyksestä tänä vuonna Marjatta Suikkanen ja allekirjoittanut.



Kiinnostaako lähteä Sveitsiin MM-matkalle

Elinsiirron saaneiden talvilajien MM-kilpailut järjestetään Anzeressa, Sveitsissä 4.-9.3.2012. Anzere on tunnettu kauniista maisemistaan Sveitsin alppivuoristossa. Ohjelmassa ovat alppilajit pujottelu, suurpujottelu, super G, paripujottelu, lumilautailun suurpujottelu, lumikenkäily 2 km, hiihto 3

km ja yhden tunnin hiihto, pujottelun ja hiihdon joukkuekilpailut, ampumahiihto sekä curling. Järjestäjien maksu on 6 pv oleskelusta 750 Sveitsin frangia. Lisäksi tulevat lentomatkakulut.

Kilpailijoiden lisäksi mukaan voivat lähteä myös tukihenkilöt tai matkasta

muuten kiinnostuneet. Tarkempia tietoja saa VAU:sta osoitteesta teemu.lakkasuo@vammaisurheilu.fi puh. 040-5651001 tai harri.lindblom@vammaisurheilu.fi puh. 044-3617353.

Päätös lähdöstä on tehtävä tämän vuoden puolella.

Talvipäivänä tavataan

VAU järjestää perinteinen talvi-liikuntapäivä Rovaniemellä Ounasvaaran upeissa maisemissa 4.2.2012. Päivän aikana voi osallistua monenlaisiin talvisiin liikuntalajeihin. Elin-

siirtoväkeä oli siellä viimeksi runsaasti koolla kevättalvella 2008, jolloin ELLI toimi MM-kilpailujen isäntänä. Monet uumulaiset olivat silloin mukana ja voivat omakohtaisesti kertoa Ounas-

vaaran olosuhteista. Tarkemmat tiedot ja ilmoittautumiset teemu.lakkasuo@vammaisurheilu.fi puh. 040-5651001.



Avajaiskahvit, läsnä 210 henkilöä



Kantrivitanssiharjoitukset

Retki Syystrysköille 2.-3.9.2011

Teksti ja kuvat:
Sirpa Martinviita

Lähdimme kohti Seinäjokea jo perjantai-iltapäivänä, hieman läh-
töaikataulu heitti sovitusta, mut-
ta onneksi ei ollut mitään niin
tärkeää sovittu määränpäähän.

Sää oli, kuten näin alkusyk-
syyn kuuluukin hyvin vaihteleva.

Perjantai-illan aikana saavuimme
hotelli Lakeuteen, Seinäjoelle. Ilta kului
illallisen ja seurustelun merkeissä.

Lauantai-aamuna aamiaisen jäl-
keen pakkasimme "kapsäkkimme" ja
itsemme linja-autoon. Suuntana Här-
män kuntokeskus ja syystrysköitten
tapahtumapaikka.

Saavuttuamme kohteeseen, olikin
paikalla jo melkoinen kuhina. Tuttu
liiton henkilökunta otti meidät vastaan
iloisesti tervehtien.

Ehdittiin vielä ennen varsinaista ta-
pahtuman alkua tutustua ympäristöön
ja tavata jo monia ystäviä.

Kantrivitanssia ja hymyä huuleen

Aamupäivän aikana tutustuimme
kantrivitanssin askelkuvioihin ja se
oli todella hauskaa. Liikuntaa jatkettiin
sitten "halakojumpan"(keppijumpan)

merkeissä, sitäkin lajia useampi meistä
rohkeasti kokeili.

Oli mahdollisuus osallistua yhteis-
lauluun, tietokonevisailuun, minuutin
kävelyyn ja verenpaineensa arvauk-
seen ja ennen kaikkea ruokailuun.

Iltaapäivän ohjelmanumerona oli
luento hyvinvoinnista jonka piti psy-
kologi Pekka Kallio. Mieleen painui
ainakin hänen kehotuksensa hymyil-
lä, tähän sopisi lainaus "Kas hymy jo
puoli on hyvettä ja itkeä ei voi ilkeä"
(Eino Leino: Hymyilevä Apollo) sekä
elämään omien tavoitteitten pohjalta
elämän arjessa.

Yllätyksiä

Sokerina pohjalla oli liiton toimin-
nanjohtajan valinta. Sketsin esitti liiton
henkilökunta hausalla tavalla laina-
ten kaikille tuttuja. Toiminnanjohtaja
ehdokkaina olivat Munanainen, Tyrni-
tät, Sairaanhoitaja Lulu ja Herra Teuvo
Tiukka. Valinta oli melkoisen vaikea,
yleisön suosikiksi nousi ylitse muiden
Terttu-täti Tyrni, mutta tiukan kisan
voitti kuitenkin Munanainen.

Tähän esitykseen ja päättjäiskah-
viin "kropsun" (pannukakun) kera oli
mukava päättää päivä. Kotimatalle
lähdettiin iloisin ja hyvinvoivin tuntein.



Mirjami Rajamäki ja Tuula Hahl





Toiminnanjohtaja Sirpa Aalto ja aluevastaava Helena Rokkonen sokerimitauksessa



Mika Korhonen ja Olavi Rautiainen



Teksti ja kuvat Eino Valtonen

Uumun Raaseporin kerho kokoontui syystapaamiseen Hangossa 20.9. Pieni sade yllätti, mutta se ei estänyt petanque-pelin läpiviemistä. Yhdeksän henkilön voimin pelattiin kolme kierrosta ja eniten pisteitä sai hankolainen Anna-Liisa Soulasmaa. Iltapäivä jatkui ravintola Origossa kahvin ja palkintojenjaon merkeissä. Tilaisuuden aikanakeskusteltiin kerhon toi-

minnasta sekä muista ajankohtaisista asioista. Kerhon toimintaan toivottiin osallistujia myös Karjaan suunnalta. Päätimme myös järjestää ensi vuonna kerhon " treffit " Karjaalle. Joulujuhla järjestetään yhdessä Raaseporin Sydänyhdistyksen kanssa 13.12. kello 18.00 Tammisaarella.

Uumus Raseborgs avdelning hade höstträff i Hangö 20.9. Nio deltagare mötte upp i en petanque turnering.

Några regndroppar störde inte och efter tre omgångar kunde segraren förkunnas, nämligen Anna-Liisa Soulasmaa. Eftermiddagen fortsattes på kaffe i restaurang Origo. Under en livlig diskussion önskades flere deltagare från Karistrakten med i klubbverksamheten. Beslött fattades, att träffa nästa år i Karis. Julfesten firas 13.12. kl 18.00 i Ekenäs med Raseborgs Hjärtförening.

Porvoossakin tapahtuu - Det händer också i Borgå



Riitta Forsberg Thomas Juslin Marianne Moring-Kurkkila Bror Bergman Hilikka Lehtonen Hannele Salonen

Bror Bergman

Porvoon kerhon vetäjän, Riitta Forsbergin mukaan kerhossa on noin kaksitoista jäsentä Porvoon alueelta. He kokoontuvat tarinoimaan kokemuksistaan niin maksa- kuin munuaisasioissa kerran kuussa kivassa porukassa. Jutut pyörivät yleensä dialyysihoidoissa ja niihin liittyvissä sairaalakäynneissä; piikkejä, letkuja ja niin edelleen. Lisäksi puhutaan maksasiirännäisistä ja kuka on onnistunut saamaan hoitoa ajoissa.

Kerho kokoontuu kerran kuussa kahville ja pullalle Porvoon kaupungin järjestämässä kokoussalissa. Silloin tällöin joku jäsenistä tuo pientä purtavaa tullessaan rupattelutilaisuuteen kello 14.00 – 16.00 iltapäivällä.

Kerhon tavoitteena on ollut järjestää yhteinen reissu kesäaikaan johonkin valitsemaansa kohteeseen. Viime vuonna kerholaiset kävivät Kaisaniemen puutarhassa ja nauttimassa lounaan ravintolakoulu Perhon tiloissa. Tänä vuonna he olivat Kotkan Maretaniumissa tutustumassa kotimaisen kalojen sirkukseen akvaariossa. Tulevaisuuden tavoitteena on kehittää tarpeelliseksi katsottua yhteistointia paikallisen diabetesporukan kanssa.

Det händer i Borgå

Riitta Forsberg, föreningens dragare, berättar att klubben har ungefär tolv medlemmar i Borgå trakten. Klubben samlas kontinuerligt en gång i månaden till en liten kaffestund kl 14.00 – 16.00. Ibland kommer nån med lite

renheter om dialys och sjukhusbesök, som alla behöver då och då. För en del blir besöken oftare t ex. just för dialysbehandling, som några besöker varannan dag. Leverpatienterna har sina återkommande provtagningar oberoende om dom har varit eller skall på operation snart. Bör nämnas, att Borgå stad står dem till mötes med möteslokal.

Som klubbens mål har de tänkt vara samarbete med ortens diabetesförening för det har ansåts vara båda till nytta. Dessutom har de tyckt, att de i klubben skall besöka något trevligt och sevärt mål såsom i fjol Kaisaniemi botaniska trädgård. Under samma resa de njöt en lunch på restaurangskolan Perho. I år var det i turen Kotka maretarium med våra inhemska fiskar i akvariet.

Ole luonani aina

Teksti ja kuva Tarja Heinonen

Menestyskirjailija Kazuo Ishiguron vuonna 2005 julkaistun romaanin *Ole luonani aina* pohjalta on viime vuonna tehty elokuva. Teokset käsittelevät uumulaisia lähellä olevaa aihetta. Kirja ei ole todellisuuspohjainen, vaan menneisyyteen sijoittuva tieteistarina. Se kertoo, millaista elämä olisi saattanut olla 1970-luvulta alkaen, jos lääketiede olisi kehittynyt voimakkaasti toiseen suuntaan ja pidentänyt ihmisten elinikää. Tiede ei kuitenkaan ole keskeistä romaanissa, vaan se luo vain puitteet tarinalle. Teos käyttää muistelmanäkökulmaa.

Kirja ja elokuva jakaantuvat kolmeen osaan. Ensimmäisessä osassa tutustutaan englantilaisessa Hailshamin sisäoppilaitoksessa koulua käyviin lapsiin, erityisesti noin 10-vuotiaisiin Kathyyn, Ruthiin ja Tommyyn, joiden ystävyys alkaa tuolloin. Oppilaitoksen oppilaat ovat eristyksessä muusta maailmasta, kuri on tiukka ja tunnelma salaperäinen. Lapsille kerrotaan, että he ovat erityisiä yksilöitä ja heidän on pidettävä terveydestään parempaa huolta kuin muiden. Lääkärintarkastuksia järjestetään usein. Syytä ei kuitenkaan kerrota suoraan, ennen kuin uusi opettaja tai kuten kirjassa kutsutaan, kasvattaja, Lucy-neiti paljastaa lasten tulevat elämänvaiheet. He ovat olemassa tiettyä tehtävää varten. Lucy joutuu kuitenkin lähtemään sisäoppilaitoksesta ennen kuin hän ehtii kertoa enemmän lasten tulevaisuudesta.

Toisessa osassa Kathy, Ruth ja Tommy ovat 18-vuotiaita ja he lähtevät sisäoppilaitoksista Mökkeihin. Siellä asukkaiden on tarkoitus vähitellen tutustua ulkomaailmaan ja valmistautua tulevaan tehtäväänsä. Asukkaat kuitenkin pysyvät yhä omassa ryhmässään. Möheissä asuu myös muista laitoksista siirrettyjä nuoria aikuisia. Heidän kysymyksensä Hailshamin

oppilaiden ajoittaisesta erikoiskohotelusta jää itämään Kathy, Ruthin ja Tommyn päässä ja sillä on dramaattiset seuraukset kirjan loppuvaiheessa. Mökkivaiheeseen sijoittuvat myös kohtaukset, joissa Ruth ja Kathy yrittävät ottaa selvää alkuperästään.

Kolmannessa osassa päähenkilöt aloittavat elämänsä viimeiset vaiheet. Ruth ja Tommy joutuvat luovuttamaan ja Kathy toimii valvojana, joka saa lykkäystä lopullisesta tehtävästään. Valvojan tehtävänä on tukea ja avustaa luovuttajia. Kathy menestyy hyvin erikoisessa ja raskaassa ammatissaan. Kathyllä ja Tommyllä on hauras haave, jonka toteutumista lukija jää jännittämään kirjan lopulla.

Kirja herättää ajatuksia siitä, mitä ihmisyyden on. Lukija jää pohtimaan myös sitä, mikä elämässä on todella tärkeää ja miten meidän tulisi aikamme käyttää. Päähenkilöiden alistuva asenne mietityttää, järkyttää ja nostaa kapinamieltä. Mutta toisaalta, mihin kukaan voisi kuolemaa paeta?

Yhdysvaltalaisen Mark Romanekin ohjaama elokuva on kirjaa pinnallisempi, sillä elokuvaan ei mahdu romaanin kaikkea rikkautta ja vivahteita. Elokuva keskittyy kirjaa enemmän Kathy, Ruthin ja Tommyn välisiin suhteisiin. Sen nuoret näyttelijät (Carey Mulligan, Keira Knightley ja Andrew Garfield) suoriutuvat vaikeista rooleistaan hyvin. Englannin nummien ja rantojen maisemat ovat kauniita, mutta ilmassa leijuu surumielisyys ja unenomaisen kohtalokkuus. Sävyt ovat tummia, mikä sopii melankoliseen tunnelmaan.

Kirja on julkaistu Tammen Keltainen kirjasto-sarjassa ja elokuva on saatavilla DVD:nä.



Kazuo Ishiguro on syntynyt Japanissa, Nagasakissa, mutta on asunut jo yli 50 vuotta Englannissa. Ishiguron romaanit ovat saaneet arvokkaita huomionosoituksia. Tunnetuin hänen romaaneistaan on Pitkän päivän ilta, joka sai Booker-palkinnon. Siitä tehtiin myös elokuva. Muita Ishiguron romaaneja ovat mm. Silmissä siintävät vuoret, Menneen maailman maalari ja Me orvot.

Käynti laboratoriossa

Teksti Satavuotiset rauniot
Kuvat Tarja Heinonen

Tämäkin päivä käynnistyy ennen kuin kukko kiekaisee, on taas mentävä laboratorioon. Aamiaista lääkkeiden muodossa ei voi nauttia, sillä määräyksessä ja ohjeissa näyttää lukevan "ravinnotta 12 vuorokautta". Kova on vaatimus, mutta eiköhän tästäkin selvitä. Tuotantönäytteen pitää viedä mennessään ja sen pitää olla vähintään kuusi ja enintään neljä tuntia rakossa. Kummia ohjeita sitä annetaankin. Auto taas käyntiin ja liikkeelle, ei sitä muuten jaksaisi pitkän paaston jälkeen.

Olen paikalla puoli tuntia ennen laboratorion avautumista. Parkkipaikat ovat jo täynnä, joten jätän auton siihen viereen. Ulkona terveyskeskuksen edessä on jonoa kuin Leninin mausoleumilla tai Hulluilla Päivillä, kukin voi valita paikan mielipiteidensä mukaan. Jonon jatkeeksi pimeässä ja kylmässä, viimeinenkin unen riipe kolahtaa silmäkulmasta huurteiselle asfaltille. Jos tätä ennen ei vielä sairautta ollut havaittavissa, niin nyt sekin asia varmistuu. Ovet aukeavat viittä vaille ja suuri kilpajuoksu kohti jonotusnumeroiden jakelukonetta alkaa. Usain Bolt jäisi kyllä jalkoihin, täältä voisi valita Lontoon olympialaisiin Suomelle menestyvät viestijoukkueet.

Kolminumeroinen luku kouraan ja istumaan, viisikymmentä istumapaikkaa alkaa täyttyä nopeasti. Saan numeron 113, mikä on kuu-kauden paras ja vuoden toiseksi paras tulos. Alakerran kahviosta leijuu houkutteleva vastapaistetun pullan tuoksu, mutta kokeisiin piti tulla syömättä ja juomatta, niellä voi vain palaa kurkussa. Eilen tulini juoneena ja syöneenä, kun kukaan ei kertonut ja kokeista ei tullut mitään. Seinän näyttötäulu arpoo numeroita hoitajien huoneisiin. Näköjään kolmesataasarjan numerot etenevät

tuplavauhdilla satasarjan lukuihin verrattuna. Vihdoin luku 113 nostetaan sähkön avulla taululle, tempaisen rintataskuun valmiiksi laittamani numerolapun ja KELA kortin esiin ja lyön ne pöytään. Eivätpä nämä olleetkaan voittokortit, laboratoriohoitaja vie tikin näyttämällä tosi pitkää näytelistää. Viimeisenä valttinani nykäisen laukusta kotona täytetyt kaksi koeputkea itsevarmasti. Vastaveto on tyrmäävä: "Teillä pitäisi olla kolme koeputkea, missä se harmaakorkkinen on, oletteko taas hukannut sen? Tuokaa sitten huomenna uusi putkisarja." Hoitaja kaivaa kaapista kaksi koeputkea ja laittaa ne ruskeaan paperipussiin. Alistun tappioon ja katson kuinka hän sisäänpäin hymyillen alkaa nostella valtavaa koeputkinippua eteensä.

Nipun kasvaessa veriraja suonisani pakenee äkkiä kyynärtaipeen yläpuolelle ja punainen neste yrittää maastoutua piiloon paksulta neulalta. Turha yritys ja pian putket alkavat täyttyä hurmeellani yksi kerrallaan. Verta näyttää riittävän. Lääkärin puhe verenvähyydestä eli anemiasta ei pidä paikkaansa. Putket täyttyvät ja suoneni tyhjenevät. Lopulta saan vapisevaan kouraan lapun, jolla pistoskohtaa pitää painaa viisitoista minuuttia.

Heikentynyt, mutta huomattavasti keventynyt ruhoni raahautuu ulos kättä pidellen kuin puunilaissoitien sankari. Menen hissillä alas, ettei tarvi horjua portaisissa, voisi tulla vielä isompi verinäyte. On vihdoinkin aamukahvin aika. "Valitettavasti pullat ovat lopussa, ne ovat aina niin suosittuja" toteaa kahvilan pitäjä ja suosittelee lämpimästi kylmiä eilisiä leivonnaisia, jotka ovat tarjouksessa. Unohdan haaveeni ja tungen suuhuni eilisen margariinisämpylän ja

maitokahvin. Varttia myöhemmin oikaisen käteni, korjaan astiat ja lähdän ulos synkkään pimeyteen poistuen taas lähes päiväksi terveysaseman maailmasta. Tuulilasilla pyyhkijän alla näkyy olevan neljänkympin maksulappu, en muistanut labrakäyntien maksullisuutta.

Jono laboratorioon vähän ennen ovien avautumista





Vuosi 2011 on EU:n Vapaaehtoistoiminnan vuosi ja Munuais- ja maksaliiton teemana Henkinen hyvinvointi

Hei munuais- ja maksayhdistyksen uudehko jäsen

Tiesitkö, että....

- Tutkimusten mukaan 36 % suomalaisista on mukana jossain vapaaehtoistoiminnassa.
- Puolet niistä, jotka eivät osallistu vapaaehtoistointaan, ilmoittavat, että osallistuisivat, jos heitä pyydetäisiin mukaan.

Onko sinulla aikaa?

Kaipaatko mielekästä tekemistä?

Haluaisitko auttaa muita?

Jos vastasit KYLLÄ, johonkin näistä kysymyksistä olet etsimämme henkilö.

Me pyydämme sinua mukaan vahvuuksia vahvistavaan, virkistävään ja vertaisuutta voimistavaan keskiviikkoiltaan.

**Tule mukaan ke 16.11.2011 klo 16:30-20:00 UUMU.n toimistolle
(Runeberginkatu 15 A 1)**

Ohjelmassa

Salaattia ja juotavaa

Tullaan tutuiksi

Vahvuuksien metsästys ja kiinnostusten kohteet

Mitä on tarjolla → Vapaaehtois- ja vertaistoiminnan monet muodot

Virkistymistä

Palautekeskustelu ja ilta teetä

Päivän ohjelma ja tarjoilut ovat maksuttomat.

Ilmoittautumiset viimeistään 14.11 mennessä

aluevastaava Marjukka Miettiselle marjukka.miettinen@musili.fi / 040-524 0674 tai

UUMU.n sihteeri Sirpa Martinviidalle sihteeri@uumu.fi / 09440094

Muistathan kertoa meille ilmoittautumisen yhteydessä nimesi, yhteystietosi ja mahdollisen erityisruokavalion tarpeen.

Nähdään pian!

Aluevastaava: Marjukka



Liiton aluevastaava
Marjukka Miettinen
0040-524 0674

marjukka.miettinen@musili.fi
Keskustoimisto
Kumpulantie 1 A, 6.krs 00520 Helsinki



NX esittelyn yleisöä

Nx Stage esittely Uumun toimistolla 17.10.

Teksti ja kuvat Sirpa Martinviita

Lokakuuisena maanantai-iltana kokoontui joukko kiinnostuneita uumulaisia tutustumaan NxStage dialyysilaitteeseen. NxStage System One järjestelmän esittelivät meille Carbonex Oy:n toimitusjohtaja Mats Grenner ja Anu Lehmonen – Långbacka.

Mahdollisuus tehdä hemodialyysihoito kotona

Perinteisesti hemodialyysihoitoa tehdään kolmisen kertaa viikossa, 4-5 tuntia kerrallaan joko kotona tai dialyysiyksikössä.

NxStage:lla voidaan hoito tehdä kotona päivittäisenä ja lyhyempänä hoitona. Myös yöhemodialyysi on mahdollista. Tämä helpottaa työssä käyntiä, koska dialyysit voi tehdä työajan ulkopuolella.

Esittelystä kävi ilmi myös, että hoitoja voi tehdä melkein missä vain... tarvitaan vain virtapistoke ja lavuaari. Sekä sähkön että vedenkulutus pitäisi olla pienempi kuin nyt käytössä olevissa kotihemolaitteissa.

Toivotaan, että laite tulee vielä tutuksi useimmille dialyysiä tekeville, kunhan aika kuluu.

Keskustelu kävi vilkkaana ja hyviä kysymyksiä esitettiin laitteen asiantuntijoille.



Anu Lehmonen-Långbacka ja NxStage



Mats Grenner

Näytä jäsenkorttia, kun ostat:

Töölön apteekki tukee Uumua

Uudenmaan munuais- ja maksayhdistys UUMU ja Töölön Apteekki ovat sopineet yhteistyöstä. Kampin kauppakeskuksessa sijaitseva apteekki tukee yhdistyksen toimintaa, ja jatkossa ideoidaan ja kehitetään uusia yhteistyömuotoja.

Kun Uumun jäsen keskittää ostoksiaan Töölön Apteekkiin, yhdistys ja sitä kautta jäsenet hyötyvät siitä. Muista siis näyttää Uumun jäsenkorttia, kun maksat mitä tahansa ostoksia Töölön Apteekissa. Uumun jäsenkortin olet saanut vuoden 2011 jäsenmaksun maksamisen yhteydessä.

Apteekki palvelee Kampin kauppakeskuksen Töölön puoleisessa päädyssä, Sähkötalossa Espoon bussitermiinilin 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

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

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 potilasviihtyvyyttä 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 Tammisaarella. 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 2011 on 20 euroa.

Jäseneksi voit liittyä:

- soittamalla toimistoon (09) 440 094
- sähköpostilla sihteeri@uumu.fi
- täyttämällä lomakkeen internetissä www.uumu.fi

UUMUN TOIMISTO

Uumun toimistossa järjestösihteeri Sirpa Martinviita on tavattavissa arkisin klo 10-14. Toimiston aukiolo kannattaa aina varmistaa ensin puhelimitse. Ulkoovella on summeri.

Runeberginkatu 15 A1
00100 Helsinki
(09) 440 094

WWW.UUMU.FI

Uumun nettisivuilta löydät ajankohtaisimman tiedon. Sivuilta löytyy myös linkki Uumun keskustelupalstalle.

LOMAHUONEISTO JOUTIAINEN

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

Hinnat 01.05.2012 - 30.9.2012:

Viikko 150 €, viikonloppu pe – su 75 €.

Hinnat 01.10.2012 – 30.04.2012

Viikko 75 €, viikonloppu pe – su 40 €.

Lomaviikko alkaa aina pe klo 16.00 ja päättyy pe klo 12.00.

Viikonloppu alkaa pe 16.00 ja päättyy su 16.00.



UUMU-LEHTI

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

Uumu-lehden voi tilata myös kotiin ympäri Suomen. Tilaushinta vuonna 2011 on 20 euroa. Irtonumerointi on 5 euroa.

Tilaukset: Uumun toimisto puh. (09) 440 094 tai 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.



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

Dialyysituotteita potilaan parhaaksi

StopHemo

Luonnollinen valinta
verenvuodon tyrehtyttämiseksi.



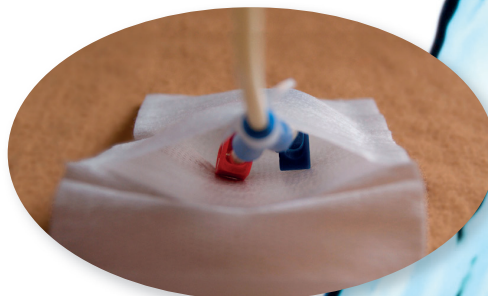
NxStage Kotihemodialysilaite

Siirrettävä NxStage tarjoaa mahdollisuuden dialysoida
itseään kotona, mökillä ja matkoilla.
Erittäin helppo valmistella ja oppia - helppo käyttää.



Diapouch

Helppokäyttöinen
suihkusuoja
dialyysikatetreille.



Oy Carbonex Ab

Oy Carbonex Ab on suomalainen yritys, joka toimittaa dialyysikatetreja, -laitteita ja muita dialyysituotteita,
myyntialueena kaikki Suomen sairaalat. Markkinointiorganisaatiomme, asiakastukemme sekä huoltomme on
hyvin kehittyntä. Toimitamme tuotteemme nopeasti suoraan asiakkaillemme.

Oy Carbonex Ab, Olarinluoma 11, 02200 ESPOO
Puh. 09-2533 3600 Faksi: 09-2533 3633
E-mail: myynti@carbonex.fi

www.carbonex.fi