

# UUMU

2/2013

*Seija Metsola oli mukana, kun Uumun nykyinen toimitila hankittiin, s. 6-7*

*Uumun lastentoiminta käynnistyy, s. 13*

*Matkoilla elinsiirron jälkeen, s. 14-15*

# Hyvinvointipäivä Ikaalisissa 7.9.2013

Valtakunnallinen Hyvinvointipäivä Ikaalisten kylpylässä on **Ytyä yhdistyksestä** -teemavuoden päätapahtuma. Ohjelmassa on muun muassa tempaavia liikuntahetkiä, leikkimielisiä kilpailuja, luentoja ja muuta, unohtamatta vertaistapaamisia.



**Huomio ilmoittautumisaika  
11.6.2013 mennessä.  
Ilmoittautumiset ovat sitovia.**

Uumu järjestää päiväretken Ikaalisiin lauantaina 7.9.2013.

Lähtö klo 7.00 Mikonkadun tilausajopysäkillä.

Kyytiin voi nousta myös matkan varrelta (Hämeenlinnan väylältä ja Tampereen tie 3:lta)

Saapuminen Ikaalisiin n. klo 10.00

Päivän ohjelma alkaa klo 11.00

Paluumatkalle lähdemme n. klo 16.45

Tulo Helsinkiin n. klo 19.45–20.00

**Lepohuone käytettävissä koko päivän tarvitsijoille.**

**Mahdollisuus myös yöpymiseen, jolloin paluumatkan hoitaa yöpyjä itse.**

**Yöpyminen 2 hengen huoneessa 40 euroa/henkilö (sis. kylpyläpalvelut).**

**Päivä retken hinta 20 euroa/jäsen ja 40 euroa/ei-jäsen.**

Liitto tarjoaa ruokailut (aamupäiväkahvit ja suolapalan, lounasbuffet, iltapäiväkahvit), kylpyläpalvelut maksutta vain majoittujille.

Maksut maksetaan tilille FI1028 3001 5117 65 viitteellä 1274.

**Ilmoittautumiset:** Uumun toimistoon, puh. 050 449 7744, tai sähköpostilla [sihteeri@uumu.fi](mailto:sihteeri@uumu.fi).

## 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 maksat Töölön Apteekissa. Uumun jäsenkortin olet saanut vuoden 2013 jäsenmaksun maksamisen yhteydessä.

Apteekki palvelee Kampin kauppakeskuksen Töölön puoleisessa päädyssä, 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](mailto: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 6290  
sihteeri@uumu.fi  
www.uumu.fi

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

Kansi:

Seija Metsola Uumun  
toimiston maisemissa,  
kuva Liisa Poikolainen

Tilaushinta:

20 euroa / vuosi

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

Ilmesty 4 kertaa/vuosi  
Levikki 1600

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

Ilmoitushinnat 2013

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

Seuraava Uumu-lehti ilmestyy  
syyskuussa 2013. Aineistot  
12.8.2013 mennessä.

## SISÄLTÖ:

Pääkirjoitus .....	3
Puheenjohtajalta .....	4
Hyvinvointipäivä Ikaalisissa 7.9.2013 .....	2
Treffit Rosariumissa .....	5
Liikuntaryhmät .....	5
Kilpailukutsu .....	5
Seija Metsola .....	6
”Nähdään Ikaalisissa, teemavuoden päätapahtumassa!” .....	8
”Dialyysissäkin elämä voi olla täysipainoista” .....	10
Kesäinen Viro 13.-17.6.2013 .....	12
UUMUn lastentoiminta käynnistyy! .....	13
Matkoilla elinsiirron jälkeen .....	14
Yhteistyötä vanhusneuvoston kanssa .....	16
Mitä kuuluu Porvooseen? .....	17
Aluevastaava .....	18
Liikunnan iloa ja urheilutuloksia .....	19
Keilailua ja kesäliikuntaa .....	20
Tapahtuu .....	21

### Pääkirjoitus



## Aktiivisuudesta iloa

**Y**hdistystoiminta on parhaimmillaan jäsenten omista lähtökohdista kumpuavaa omaehtoista tekemistä. Siitä ovat hyviä esimerkkejä Uumun nuorten aikuisten kerho ja juuri käynnistynyt lastentoiminta. On hienoa, että aktiiviset äidit kokoontuvat yhteen ja kehittävät tapoja toimia yhdessä lasten ja aikuistenkin iloksi.

Uumu tarjoaa hyvät mahdollisuuden pienryhmätoimintaan. Yhdistyksen kokoontumistilat ovat käytettävissä ja tapaamisista voi tiedottaa yhdistyksen nettisivuilla sekä tässä lehdessä. Ja uusien toimintapojen kehittämiseen voi saada jopa kannustusrahaa liitolta.

Olemme saaneet myös ilahduttavasti kirjoituksia ja viestejä. Kiitos Askolle, Tarjalle, Brorille, Ollille, Tuijalle, Sarille, Marjukalle. Tarttukaa te muutkin kynään ja lähettäkää kuulumisianne.

Virkistävää kesää kaikille

**Liisa**



## Kevään kaipuu!!!

**K**uluvan talven ensilumet satoivat marraskuun lopussa. Lumentulo on jatkunut pääkaupunkiseudulla maaliskuun alkuun asti. Kirjoittasani tätä palstaa pääsiäinen on vietetty loistavissa ulkoilukeleissä. Lumet ovat juuttuneet pakkasten kera paikoilleen aivan kun eivät haluaisi antaa keväälle valtaa.

Taluskriisit eri euromaissa jatkuvat; nyt on vuorossa Kypros. Osalla suomalaisista alkaa usko hiipua jatkuvaan kriisissä olevien euromaiden auttamiseen. Mitä tapahtuisi, jos antaisimme kriisimaiden jäädä oman onnensa varaan? Eivät lääkäritkään jätä kriittisessä tilassa olevaa potilasta hoitamatta, vaan käyttävät kaikki lääketieteelliset keinot hänen parantamiseksi.

Kotimaassa työttömyysluvut lisääntyvät ja tulevien vuosien talousennusteita hilataan alaspäin. Hallitus sopi kehysriihessään lukuisista menoleikkauksista ja verojen korottamisista. Sairausvakuutuksen matkakorvauksista ja muista korvauksista leikataan tulevina vuosina 50 miljoonaa euroa, sosiaali- ja terveystalouden tutkimuksesta leikataan 30 miljoonaa euroa.

Tämän lehden ilmestyessä yhdistykselle on valittu uusi hallitus. Erovuorossa olivat puheenjohtajat ja kolme hallituksen varsinaista jäsentä sekä kolme varajäsentä. Toivon, että uusi hallitus toimii aktiivisesti ja yhteistyökykyisenä sekä sisäisesti että ulkoisesti seuraavan kaksivuotiskauden. Onhan meillä lähes 50-vuotiset perinteet toimia munuais- ja maksapotilaiden sekä heidän omaistensa edunvalvojana pääkaupunkiseudun ja muun Uudenmaan alueella.

Jäsenrekisterin mukaan yhdistyksessämme on tällä hetkellä 1238 jäsentä, jotka ovat jakautuneet seuraavasti: 378 jäsentä, joilla jäsenyyden perusteena on munuaissairaus, maksasairaus on perusteena 123 jäsenellä, elinsiirron saaneita on 388 sekä muita 349. Joukkoomme toivotetaan tervetulleiksi uusia jäseniä, onhan nyt uusien jäsenten hankintavuosi.

Selasin yli kymmenen vuotta vanhoja yhdistyksemme lehtiä ja huomasin samojen ongelmien olleen jo silloin ajankohtaisia. Omaisuusluovutusten ja aivokuolleilta saatujen siirrännäisten määrässä on edelleen valtava ero. Yli 90 prosenttia siirrännäisistä saadaan aivokuolleilta. Tarvitaan edelleen lisäinfoa omaisuusluovutusten mahdollisuuksista.

Munuais- ja maksaliitto järjestää Ikaalisten kylpylässä valtakunnallisen hyvinvointipäivän syyskuun ensimmäisenä lauantaina. Teemana on YTYÄ yhdistyksestä. Tarkemmat tiedot lehden sisäsivulla. HUOMIOIKAA ILMOITTAUTUMISAJANKOHTA!!!!

Lopuksi toivotan onnea ja menestystä Durbanissa järjestettäviin elinsiirron saaneiden maailmanmestaruuskilpailuun osallistuvalla pienellä mutta yleensä mitaleja kahmimalla Suomen joukkueelle.

*Kevättä odotellen*

**Hannu Ouvinen pj**

## HALLITUS 2012

### 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.rajamäki@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



## Treffit Rosariumissa

Tervetuloa uumulaiset maanantaina 8. heinäkuuta klo 18.00 Meilahden Arboretumin ruusutarhaan. Tutustumme noin sataan kukkivaan ruusupensäeseen sekä toisiimme rentouttavassa ympäristössä. Kierroksen lopuksi istahdamme piknikille nauttimaan omista mukaan tuoduista eväistämme.

Osoite: Johannesbergintie 2 (Fonectan kartta 32). Parkkipaikalle käännytään Meilahdentielle. Paciuksenkadun raitiovaunu- ja bussipysäkeiltä on suora kävelytie perille.

Tulkaa kaikki rohkeasti mukaan. Vapaa pääsy, ei ilmoittautumista. Toivottavasti ei sada!  
Hillevi Byman

*Hyvää kesää  
kaikkille jäsenille!*



## Liikuntaryhmät

### Syyskauden keilailu

Keilailu alkaa torstaina 5.9.2013 Talin keilahallilla torstaisin klo 20.00–21.00  
Kausimaksu 80 euroa/jäsen  
Nurmijärven keilailu alkaa viikolla 36, keilataan joka toinen tiistai.

### Syyskauden allasjumppa

Ohjattu allasjumppa Kuntokeidas Sandelsissa maanantaisin ajalla 2.9.–9.12.2013 klo 11.00–12.00 ja tiistaisin ajalla 3.9.–10.12.2012 klo 15.00–16.00.  
Kausimaksu 80 euroa/jäsen

Ilmoittautumiset syyskauden ryhmiin 24.6.2013 mennessä Uumun toimistolle, puh. 050 449 7744, tai sähköpostilla [sihteeri@uumu.fi](mailto:sihteeri@uumu.fi)

### KILPAILUKUTSU

#### Hyvät elinsiirron saaneet ystävät!

Järjestämme neljännet Ajalin Open -golfkisat elinsiirron saaneille ja heidän tukihenkilöilleen sekä ystävilleen. Kilpailu järjestetään Ruukkigolfin kentällä 1.6.2013. Kenttä sijaitsee Etelä-Suomessa Raaseporin kaupungin Pohjan kylässä.

Kilpailussa on kaksi sarjaa: elinsiirron saaneiden sarja ja ystävien sarja. Sarjat pelataan ruotsalaisena lyöntipelinä. Myös parhaat SCR-tulokset palkitaan.

Viimeinen ilmoittautumispäivä on perjantai 17.5.2013. Vastaukset ja mahdolliset lisäkysymykset pyydämme lähettämään sähköpostitse osoitteeseen [kalevi@ajalin.fi](mailto:kalevi@ajalin.fi).

Golfauton käyttö on mahdollista vain lääkärin todistuksella. Ilmoitathan autotarpeesta ilmoittautumisen yhteydessä.

Majoittumisesta on sovittu Urheiluopisto Kisakeskuksen kanssa. Majoitus kahden hengen huoneessa puolihoidolla maksaa noin 60 euroa/henkilö/vrk. Huonevaraukset onnistuvat, mikäli on vapaita huoneita jäljellä. Majoittujat hoitavat itse suoraan omat varaukset opistolle sähköpostitse osoitteeseen [info@kisakeskus.fi](mailto:info@kisakeskus.fi). Merkkinä käytetään ”Ajalin Golfkisa”.

#### Nähtävyyksiä

Lähistöllä sijaitsee Fiskarsin ruukkikylä, joka on perustettu vuonna 1649. Kylä toimii nykyään taiteilijoiden yhdyskuntana. Kylässä järjestetään kesäisin muun muassa näyttelyjä.

Muutaman kymmenen kilometrin päässä sijaitsee idyllinen Tammisaari (Ekenäs). Kalevi ja Merja Ajalin

**Teksti: Liisa Poikolainen**  
**Kuvat: Metsolan perhealbumi,**  
**Liisa Poikolainen**

Seija Metsola on nyt toista kertaa dialyysissä, elettyään välillä siirtomunuaisen kanssa yli 20 vuotta. Matematiikan opettajana päivätyönsä tehnyt nykyinen eläkeläinen on iloinen siitä, että pysyvä dialyysipaikka järjestyi Lohjan sairaalasta, läheltä rakasta kesämökkiä.

**SEIJA METSOLA** syntyi Helsingissä isosiskoksi perheeseen, jossa äiti oli kotiäiti ja isä Keskusrikospoliisin komisario.

”Kotimme oli Hietaniemenkadulla, joten silloinen rakentamaton Leppäsuoli oli rakas leikkitanteremme. Koulunkäyntini aloitin Lapinlahden kansakoulussa 1943. Helsingin pommitusten vuoksi opiskeluni keskeytyi, sillä siirryimme äidin ja pikkusiskon kanssa maaseudulle sukulaisten luo turvaan. Isäni oli silloin ’siellä jossakin’. Koulunkäyntini jatkui muuton jälkeen pienessä kyläkoulussa”, Seija kertoo varhaisista vaiheistaan.

### **Stadin tyttö sotaa paossa maalla**

”Muistan vielä, miten minulla taisi olla pallo melkoisesti hukassa! Kaikki tuntui niin oudolta ja vieraalta. Koulumatkaa oli noin neljä kilometriä, mikä pienelle ekaluokkalaiselle oli pitkä taival. Koulukin vaikutti ihan kummalliselta. Olihan kyseessä kaksiopeettajainen koulu, jossa samassa huoneessa oli monta eri luokkaa.”

”Aikanaan pääsimme palaamaan Helsinkiin omaan kotiin ja jo haikeasti kaipaamaani ’oikeaan kouluun’. Opintieni jatkui neljän kouluvuoden jälkeen oppikouluun, Tyttönormaalilyseoon, josta kirjoitin ylioppilaaksi 1956. Lukio-opiskelun kaksi viimeistä luokkaa olivat minulle hyvin raskaita, koska äitini kuoli jo 1954.”

”Pääsin opiskelemaan Helsingin yliopiston matemaattis-luonnontieteelliseen tiedekuntaan. Opintotukea ei tuolloin vielä tunnettu, joten lisäansioita piti hankkia. Jo lukioaikana olin aloittanut kesätoimet muun muassa vakuutusyhtiö Tarmossa ja valtionpuhelimessa puhelinvälittäjänä.”

## Seija Metsola

# Positiivisia yllätyksiä elämän saatossa, sairaudesta huolimatta



**Seija Metsola kuvattiin Uumun toimiston sisäpihalla. Hän oli aikoinaan Uumun halituksessa päättämässä Runeberginkadun huoneiston ostamisesta.**

### **Perhe ja työ veivät Vantaalle**

Opiskeluaikana Seija perusti perheen ja asui miehensä ja pienen tyttärensä kanssa ensin Lauttasaarella ja sitten muutti Vantaalle eli silloiseen Helsingin maalaiskuntaan. Sekä Seija että hänen miehensä olivat valmistuneet ja heille avautui Vantaalla opettajanvirat.

”Kaikki tuntui olevan järjestyksessä. Isäni oli vakavan sairauden vuoksi päässyt eläkkeelle. Hän poikkesi usein kotonamme tyttäreemme suureksi iloksi. Ukki jaksoi leikkiä tämän pienen kanssa uskomattoman kauan!”

Seijan isän toinen rakas paikka oli hänen 1940-luvulla rakentamansa kesä-

mökki järvimaisemassa. Kaikki vapaa-aikansa hän puuhasteli siellä. Hänen sukunsa armoton vitsaus, voimakkaasti periytyvä rakkulamunuaistauti, oli kuitenkin edennyt hänen kohdallaan siihen pisteeseen, että oleskelu mökillä ei ollut mahdollista.

”Kerran hän esitti meille toivomuksen, että me huolehtisimme tuosta kesäpaikasta hänen lähtönsä jälkeen. Annoimme hänelle lupauksen tämän perinnön vaalimisesta. Melko pian tuon keskustelun jälkeen hänen aikansa täyttyi. Rakas isäni pääsi kärsimyksistään vuonna 1963”, Seija kertoo.

### **Rakkulamunuainen suvun vitsauksena**

”Tuo sama sairaus alkoi kohdallani ilmoitella olemassaolostaan jo 1960-luvulla. Uusien lääkkeitten, kontrollien ja taitavien lääkäreiden ansiosta pystyin elämään lähes normaalisti. Olin erittäin innostunut työstäni matematiikan lehtorina. Lisää voimia antoivat innostuneet oppilaat, jotka arvostivat saamaansa opetusta.”

Tammikuussa 1987 Seija siirtyi dialyysihoitoon Unioninkadun klinikalle. Hän jatkoi kuitenkin opettajan työtään: aamulla kouluun, josta suoraan dialyysiin. Dialyysissä tehtävien korjausta ja seuraavien oppituntien valmistamista.

”Kävimme mieheni kanssa tuona keväänä Unioninkadulla opiskelemissa dialyysihoidon omatoimista suorittamista todella taitavien ja kärsivällisten hoitajien opastuksella. Meille oli nimittäin tarjottu hemodialyysilaitetta kotiin. Loppukokeena olisi ’sunttauksen’ suorittaminen. Kaikki tuntui olevan OK, mutta yllätys oli tulossa. Yöllinen puhelinsoitto muutti kaiken. Minua oli odottamassa mahdollisesti sopiva siirtomunuainen!”

### **Uusi munuainen yli 20 vuodeksi**

”Hetimitä aamulla ensin dialyysiin ja sitten elinsiirron valmisteluun. Kuljin kuin unessa, sillä kaikki tuntui aivan uskottomalta! Siirto onnistui hyvin ja uusi tulokas alkoi toimia heti. En tuolloin olisi voinut uskoa, että tulisin seuraavan runsaan 21 vuoden ajan nauttimaan lähes normaalista elämästä. Ehkä siirränäinen olisi toiminut vielä muutamia vuosia, mutta pienen operoinnin aikana



sain vaarallisen infektion, joka johti sitten dialyysiin – loppueliniäkseni.”

”Työelämässä olin tiiviisti mukana vielä siirron jälkeen muutaman vuoden, mutta vähitellen aloin tuntea koulutyön liian raskaaksi. Vaikeaa oli myöntää itselleen, että parasta olisi noudattaa hoitavan lääkärin suositusta ja siirtyä eläkkeelle. Tunsin itseni jotenkin tarpeettomaksi.”

”Pelastus tähän matalapaineeseen tuli vanhimman lapsenlapseni myötä. Tuo suloinen pieni tyttö oli aloittamassa koulunkäynnin, ja nyt minä, mummi, olinkin tärkeä henkilö. Teimme usein koulumatkat yhdessä. Iltapäivät kuuluivat mummolassa päivän tapahtumia kerraten, ruokaillen ja tietenkin koululäksyjä mummin johdolla tehden. Pikkusisko oli luonnollisesti innokkaana mukana puuhailemassa. En enää tuntenut itseäni tarpeettomaksi!”

## Aktiivista työtä Uumussa ja unelmamatkoja

”Toimin aktiivisesti Uumussa yli 10 vuotta. Uumun toimitilat olivat silloin alkuaikoina yhteiset liiton kanssa. Suurena helpotuksena koimme me uumulaiset, kun pääsimme tuosta ahtaudesta omiin tiloihin. Kuuluin Uumun hallitukseen toimien muun muassa virkistys- ja lehtitoimikunnassa. Lehtemme

Uumunen oli tuohon aikaan varsin pieni. Jäsenillat, yhteiset retket ja matkat lähensivät meitä. Olimme silloinkin ikään kuin toistemme vertaistukihenkilöitä!”

”Olemme mieheni kanssa olleet erittäin innostuneita matkustelemaan. Melko pitkät lomat mahdollistivat tämän harrastuksen. Sairauden pahentuessa ennen ensimmäistä dialyysihoitojaksoa oli pakko luopua tuosta harrasteesta. Hoidon aikana päätimme, että jos joskus saan munuaissiirron, niin silloin tehdään ainakin yksi ’unelmamatka’. Tämän toteutimme noin kolmen viikon matkalla Los Angelesiin, Tihuanaan, sitten Havaijille Honoluluun ja varsinaiselle paratiisisaarelle, Mauille!”



Eläkkeellä oleva opettajapariskunta saa kukat kukkimaan joka kesä.

## YLLÄTYKSIÄ KOULUMAILMASTA

Lettiin vuotta 1987. Olin tammi-kuussa siirtynyt hemodialyysihoitoon Unioninkadulle. Jatkoin kuitenkin koulutyötäni normaalisti: aamulla kouluun, iltapäivällä dialyysiin. Koska olin puolittain omatoimisena tuolla hoitoyksikössä, tein hoidon yhteydessä koulutehtäviä, kokeiden korjausta ja niin edelleen. Oppilaat tiesivät hyvin sairauteni.

Olin luvannut lähteä keväällä heidän kanssaan luokkaretkelle. Kohteesta ei päästy yksimielisyyteen. Kun joku oli aina käynyt ehdotetussa paikassa, asia ei edennyt. Eräs oppilas ehdotti, että tilataan bussi ja ajellaan vaan jonnekin. Suostuin tekemään tämän ”jonnekin”-ohjelman. Niinpä sitten kauniina toukokuun lauantaiaamuna nousimme bussiin ja lähdimme jännittyneen oppilasjoukon kanssa ajelemaan länttä kohden.

Päädyimme vanhan, kauniin puukirkon luo. Oli jaloitteluhetki ja kiin-

nostuneet voisivat käydä tutustumassa itse kirkkoon. Kaikki taisivat käydä ja olivat ihastuneita näkemästään. Matka jatkui leppoisissa merkeissä.

Ruokailupaikaksi olin valinnut vanhaan maalaistaloon perustetun erittäin suosittu ravintolan. Oppilaiden kavutessa parkkipaikalta kohti sisäänkäyntiä heidän hämmästyksensä oli suuri, kun valokuvaaja näytti ikuis-tavan kartanon ovella juuri heitä. Kun kuvaaja laski vihdoon kameran kasvoiltaan, ällistys oli melkoinen, koska sieltä tulikin näkyviin heidän monivuotinen luokanopettajansa ala-asteelta!

Olimme sopineet mieheni kanssa, että hän tulisi meitä vastaan juuri tähän paikkaan. Oppilaani eivät vielä tässäkin vaiheessa tieneet, että kesämökkimme oli juuri tuossa kunnassa. Mieheni kertoi hieman tästä meidän vierailukunnastamme nuorten kuunnellessa ehkä vieläkin hämmäntyneinä aivan hiiskumatta! Tarjoilu herätti suurta ihastusta tässä kievarissa.

Lisäsin vielä jännitystä, kun olimme lähdössä uuteen, tuntemattomaan

”Kesämökkimme muodostui meille keskeiseksi puuhailupaikaksi aina kun vain oli mahdollisuus mennä sinne. Siellä asuimme yleensä koko kesän. Nuorempina vietimme siellä myös monet talvilomat. Sairauteni alkoi kuitenkin asettaa rajoituksia. Kun jouduin uudelleen dialyysihoitoon, olin varma, että mökki saisi meidät asukeikseen vastaisuudessa vain muutamaksi päiväksi.”

## Lomodialyysistä pysyvä dialyysipaikka

Vanha sanonta ”Asioilla on tapana järjestyä” toteutui kuitenkin Seijan kohdalla. Hän tiedusteli lomodialyysipaikkaa mökkiseudun suunnalta.

”Olin yllättyneet, kun kysellessäni asiaa Lohjan dialyysiasemalta minulle tarjottiin runsaan kuukauden hoitojaksoa. Olin onnellinen saadessani viettää niin pitkän ajan kesällä rakkaassa mökkimaisemassamme. Parin lomodialyysin jälkeen minulle esitettiin mahdollisuutta jatkaa dialyysihoitoa ympäri vuoden tässä samassa yksikössä. Pienen harkinnan jälkeen tartuin tähän mahdollisuuteen. Nyt meillä on tilaisuus asua mökillä 3–4 kuukautta vailla huolia kesädialyysipaikasta. Elämä on sittenkin täynnä miellyttäviä yllätyksiä – sairaudesta huolimatta!” ●

kohteeseen. Kerroin heille, miten seuraavassa etapissa olisi mahdollisuus saunomiseen ja pulahtamiseen altaaseen, mikäli talonmies on ehtinyt saada paikat kuntoon. Bussilla emme pääsisi kelirikon vuoksi aivan perille, mutta mieheni oli luvannut ottaa heidän matkatavaransa autoonsa. Myös ne, jotka eivät jaksaisi kävellä loppumatkaa, noin 1,5 kilometriä, pääsisivät mieheni kyydissä.

Oli liikuttavaa, kun oppilasjoukossa oleva vakavasti sairas, liikuntarajoitteinen tyttö sanoi pontevasti, että hän kyllä selviää tuosta matkasta muiden seurassa! Innostus oli vallannut koko joukon.

Yllätys oli täydellinen retkeläisten tajutessa aivan taipaleen lopussa, että he olivatkin saapuneet mökillemme! Rantasaunan piipusta nousi kutsuvasti savu. Jäistä vapautunut järvi odotti peilitynänä rohkeita uimareita. Siinä tuo meidän altaamme! Ohjelmaa ei tarvinnut enää keksiä. Löytyi saunoja ja uimareita, maiseman ja vieressä istuvan ihailijoita. Kotiinlähtö viivästy iltamyöhäiseen. ”Täydellinen retki”, oli yhteinen mielipide! Seija Metsola

Kehittämispäällikkö Hanna Eloranta

# ”Nähdään Ikaalisissa, teemavuoden päätapahtumassa!”



Näin yhdistystoiminnan teemavuonna Uumu-lehti tutustuttaa lukijoitaan Munuais- ja maksaliiton asiantuntijoihin, joiden työnä on jäsenten etujen ajaminen, ”työrukkasina” toimiminen. Tällä kertaa vuorossa on kehittämispäällikkö Hanna Eloranta, joka on toiminut liitossa kohta seitsemän vuotta.

**HANNA ELORANTA** on koulutukseltaan terveydenhoitaja, sairaanhoitaja ja terveystieteiden maisteri. Hän on kotoisin Hämeenlinnasta ja opiskeli siellä sairaanhoitajaksi. Maisteriopinnut veivät puolestaan Tampereelle. Sairaanhoitajana hän toimi vuosia Kanta-Hämeen keskussairaalassa sisätautiosastolla, jolloin hän sai tuntumaa myös maksa- ja munuaissairauksiin.

Hanna asuu Hämeenlinnassa, joten työmatka Helsinkiin on aika pitkä. Kolmesta pojasta vanhin, 20-vuotias, on jo omillaan, mutta kaksi nuorempaa, 16- ja 19-vuotiaat, asuvat vielä kotona. Vapaa-aika on jo pitkään mennyt remontoimissa: perhe kunnostaa vanhasta paritalosta yhtä kotia.

## **Maksatoimintaa kehittämään**

”Munuais- ja maksaliittoon tulin siinä vaiheessa, kun liiton nimi muuttui nykyiseksi. Tulin maksasairaille suunnattuun Et ole yksin -projektiin, joka kesti pari vuotta. Rakensimme maksapuolelle yhteyshenkilöverkostoja ja vertaistukea”, Hanna kertoo ja jatkaa, että vaikka hänen tehtävänsä ovat sittemmin muuttuneet, maksapotilaiden asiat ovat edelleen hänelle läheisiä.

”Kiersin ympäri Suomen ja järjestin maksateemaan liittyviä iltoja eri yhdistyksissä. Siinä ja projektia seuranneissa entisen Lounais-Suomen alueen



aluetyöntekijän sijaisuudessa alueet ja aluetyö tulivat tutuiksi.”

Sijaisuuden jälkeen Hanna jatkoi suunnittelijana liiton strategiaprozessissa. Viimeiset pari vuotta titteli on ollut kehittämisspäällikkö. Kehittämisspäällikkö on järjestösuunnittelijoiden esimies.

”Työni on aluetyön ohjaamista, järjestötyön ohjaamista ja koordinoimista. Myös koulutus kuuluu vastuualueisiin. Järjestämme erityyppisiä koulutus-tilaisuuksia, joista järjestöpäivät ovat tärkeä, säännöllisesti toistuva tapahtuma. Koulutuksia järjestämme myös ulkopuolisille asiantuntijoille, esimerkiksi maksahoitajille.”

”Tavallinen työpäiväni toimistolla sisältää paljon hallinnollista työtä koneen äärellä. Erilaisia papereita ja selviktyksiä tarvitaan ennen muuta RAY:lle.”

”Olen myös yhteydessä yhdistyksiin sekä suoraan että järjestösuunnittelijoiden kautta. Esimerkiksi jos yhdistykset suunnittelevat sääntöuudistuksia, olen yleensä mukana. Jos juridiset asiat ovat mutkikkaita, tarkistan asiat lakimiesten kanssa.”

## Työtä ryhmissä

Munuais- ja maksaliitto tekee meidän uumulaistenkin puolesta työtä, josta emme aina ole tietoisia. Erilaiset työ-



**Kehittämisspäällikkö Hanna Eloranta vastaa mm. aluetyön ohjaamisesta ja koordinoinnista.**

ryhmät kehittävät asioita ja tekevät esityksiä. Työryhmien aiheita ovat muun muassa hallitustyö, munuaisasiat, maksa-asiat, sosiaaliturva, vapaaehtoistyö ja vertaistuki, perhe. Yhteistyöryhmiä ulkopuolisten tahojen kanssa ovat lääkärityöryhmä ja eduskuntatyöryhmä.

Yhdistykset ja työryhmät tekevät ehdotuksia, joita liiton hallitus käsittelee ja vie tarvittaessa eteenpäin. Hanna Eloranta on järjestötyöryhmän sihteeri. Tehtävänä on seurata ja ohjata yhdistystoimintaa, pohtia esimerkiksi sääntömuutosten tarvetta, tehdä mallisääntöjä ja suunnitella järjestöpäiviä. Järjestötyöryhmä tekee myös ehdotuksen jäsenyhdistysten kannustusrahoista. Kannustusrahaa myönnetään yhdistyksille uudenlaisten toimintamallien kehittämiseen ja kokeiluun.

## Monipuolista työtä

”Parasta työssäni on monipuolisuus. Olen suoraan ja järjestösuunnittelijoi-

den kautta yhteydessä melkein kaikkien toimintaan ja työryhmien kautta alan ammattilaisiin. Toisaalta paras on myös pahinta: laaja toimintakenttä on aika hajottavaa. Melkein joka asiasta on tiedettävä jotakin”, Hanna Eloranta kiteyttää.

”Mutta on antoisaa toimia omien alojensa asiantuntijoiden kanssa, joita järjestösuunnittelijamme ovat.”

Hanna toimii myös liiton edustajana useissa verkostoissa kuten harvinaisten sairaus- ja vamma-ryhmien hyväksi työtä tekevässä Harvinaiset-verkostossa. Monet munuais- ja maksasairaudet luokitellaan harvinaisiksi sairauksiksi.

Yhdistysten vuoden suunnittelussa Hanna on ollut vahvasti mukana.

”Jäsenhankintakilpailu on voimassa koko vuoden. Eri yhdistyksissä käydään hallitusten voimavarakeskustelut, ja siitä tehdään vuoden aikana yhteenveto. Päätapahtuma Ikaalisissa tuntuu vetävän mukaan yhdistyksiä enemmän kuin koskaan. Sinne kannattaa lähteä – siellä jäsenillä on mahdollisuus tavata myös meitä liiton työrukkasia.” ●

Kehittämisspäällikkö Hanna Eloranta  
Järjestötyö, aluetyö, koulutus  
050 3715 933  
hanna.eloranta@musili.fi



## 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:

Kaulakoru 108 euroa

Solmioneula 98 euroa

## Nefrologi Mervi Haapala

# ”Dialyysissäkin elämä voi olla täysipainoista”

Mervi Haapala on Lohjan sairaalassa nefrologian osastonylilääkäri. Hän innostui munuaistaudeista jo opiskeluaikanaan ja on edelleen tyytyväinen valintaansa. Lääkärin näkökulmasta erikoisala on kiehtova ja antaa mahdollisuuden laaja-alaiseen työskentelyyn.

**UUMU-LEHTI** tapasi Mervi Haapalan Helsingin keskustassa työpäivän jälkeen, hänen ollessa matkalla Lohjalta Musiikkitaloon konserttiin. Mervi asuu syntymäkaupungissaan Helsingissä, vaikka tekee työtä Lohjalla Lohjan sairaalassa. Hän toimii nefrologian osastonylilääkärinä vastuualueenaan munuaistaudit, dialyysi ja munuaisspoliklinikka. Hän toimii myös sisätautikonsulttina kirurgisella osastolla, hoitaa kerran viikossa valvontaosaston sisätautikierron ja takapäivystää Lohjalla sisätauti- osastolla.

### Kesätyöpaikka vei mennessään

Mervi Haapala aloitti erikoistumisen sisätauteihin 1980-luvun loppupuolella ja jatkoi siitä erikoistumista munuaistauteihin 1990-luvulla. Opiskeluaikaan sattui kolme äitiyslomaa, mikä tieten-

kin vei oman aikansa. Nyt kolmesta lapsesta enää nuorin, tytär, on kotona, pojat ovat muuttaneet pois. Munuaistautien pariin hänet johdatti aikanaan kesätyökokemus.

”Ajauin munuaistautien pariin 1980-luvun alussa niin, että olin kesätöissä nuorempana amanuenssina Unioninkadun klinikalla. Harjoittelu- paikka herätti kiinnostuksen, ja aloitin syventävät opinnot nyt jo edesmenneen professori Börje Kuhlbackin johdolla”, Mervi kertoo.

”1990-luvun alussa valmistuin sisätautilääkäriksi ja nefrologiksi vuonna 1999. Erikoistumisvaiheessa työskentelin IV Sisätautien klinikalla ja sen muutettua Kirurgisessa sairaalassa, kunnes siirryin Tammisaareen Länsi-Uudenmaan sairaalaan vuonna 2000 ja sieltä kolme vuotta sitten Lohjan sairaalaan.”

### Sopivan kokoinen Lohjan sairaala

Lohjan sairaala on osa Husia ja toimii alueen osana myös munuaissairauksien ja dialyysin suhteen. Sairaalan oma väestöpohja on noin 80 000 henkeä.

”Lohjan sairaala on sopivan kokoinen, ei liian pieni eikä liian iso. Kaikki tarvittavat tutkimus- ja hoitopalvelut on saatavilla, ja käytössä on modernit, toimivat tilat. Laajennus valmistui vuonna 2007, ja niissä mekin toimimme.”

”Siirtopotilaita meillä on seurannassa noin 30. Alkuun he käyvät kontrolloissa Hyksissä, mutta noin kahden vuoden jälkeen he siirtyvät meille. Siirtopotilaista pidetään huoli lääkärikäynnein, laboratoriokokein ja hoitokirjein. Soittaakin saa aina, jos tulee jotakin erityistä.”

”Dialyysiosastolla meillä toimii loistava tiimi – hoitajat, sosiaalityöntekijä, ravintoterapeutti – hienoissa puitteissa uudehkoissa tiloissa. Unohtaa ei sovi talomme loistavaa psykiatrista sairaanhoitajaa. Hän auttaa potilaita jaksamaan ja huolehtii myös henkilökunnan työnohjauksesta.”

Dialyysipotilaita kaksi kolmasosaa tulee tällä hetkellä Lohjan alueelta,



**Mervi Haapalan mukaan dialyysin hoitotulokset ovat nykyään hyviä ja paranevat edelleen.**

yksi kolmannes ulkopuolelta Espoosta, Vantaalta ja Kirkkonummelta. Dialyysissä on kymmenen paikkaa ja lisäksi yksi eristyshuonepaikka. Hoitoja tehdään ma-ke-pe kahdessa vuorossa ja ti-to-la yhdessä vuorossa. Potilaita on noin 30.

### **Kehitys vie parempaan**

”Nefrologia on kiehtova erikoisala, joka antaa paljon ja tarjoaa laaja-alaista työtä. On ymmärrettävä ja osattava hoitaa tauteja laaja-alaisesti, sillä erityisesti sairaaladialyysissä potilaat ovat usein moniongelmaisia ja iäkkäitä. Parempikuntoiset tekevät usein dialyysiä kotona tai peritoneaaldialyysiä.”

”Dialyysilaitteet ovat kehittyneet huomattavasti sinä aikana, kun olen tehnyt tätä työtä. Nyt pystytään tietotekniikan avulla aivan eri tavalla vaikuttamaan dialyysiin, ja samalla hoito saadaan miellyttävämmäksi potilaalle. Edelleen aikaa kuluu 4-5 tuntia, mutta kehittyneiden laitteiden ansiosta useimpien potilaiden olo saadaan mukavammaksi.”

”Hoitojen tehoa kuona-aineiden ja nesteen poistumisen suhteen seurataan reaaliajassa. Dialyysiaattorit ovat tehokkaampia ja ystävällisempiä ja koko ajan tulee uutta.”

”Tietotekniikan varjopuoli on, että hoitohenkilökunta joutuu käyttämään paljon aikaa ruutua katsellen. Näin kuitenkin taataan yksilölliset hoidot kaiken ikäisille ja eri tavalla sairaille.

Dialyysipotilaistamme nuorimmat ovat noin viisikymppisiä ja vanhin 88-vuotias.”

”Meillä käy dialyysissä myös paljon kesäasukkaita, joista osa on suorastaan vakioasiakkaita. On potilas Roomasta, joka on käynyt hoidossa useina vuosina, ja kaukaisin potilas taitaa olla nuorehko nainen Mauritiukselta.”

### **Hoidot muuttuvat ajan myötä**

Mervi Haapala viihtyy työssään ja iloitsee kehityksestä, jota tapahtuu koko ajan munuaissairauksien diagnostiikassa, hoidossa ja lääkityksessä.

”Parasta on hyvä työyhteisö ja mielenkiintoinen työ potilaiden kanssa. Tärkeää on myös mahdollisuus pysyä kehityksessä mukana. Asiat muuttuvat nopeasti, ja siksi on tärkeää opiskella ja käydä koulutustilaisuuksissa.”

Esimerkkinä muuttuneesta hoitokäytännöstä Mervi mainitsee dialyysipotilaan anemian hoidon. Kun kymmenkunta vuotta sitten anemiaa hoidettiin erytropoietiinilla (epo), nyt epon käyttö minimoidaan ja panostetaan siihen, että rautavarastot olisivat hyvät. Siitä on etua myös taloudellisesti. Myös munuaistautiin liittyvän lisäkilpirauhasten liikatoiminnan (hyperparatyreoosi) hoito on muuttunut, ja lääkkeet kehittyvät koko ajan.

”Työssä pahinta on kiire ja takkuilevat potilasjärjestelmät, varsinkin nämä molemmat yhdessä.”

Dialyysiin valmistautuville potilaille Mervi Haapala haluaa sanoa, että ei ole syytä pelätä. Vaikka dialyysi ei olisi-kaan ohimenevä elämän vaihe ja vaikka toivoa siirrosta ei olisi, elämä voi silti jatkua täysipainoisena.

”Dialyysin hoitotulokset ovat hyviä ja paranevat edelleen. Dialyysipotilaina voi elää täysipainoisesti ja hyvässä kunnossa, hyvää hoitoa saaden.” ●

## ***Onnea Tammisaaren dialyysiasemalle!***

# **30 vuotta toimintaa**

Tammisaaren sairaalan dialyysiasema oli ensimmäinen Uudellamaalla Helsingin ulkopuolella. Asema aloitti toimintansa 23.5.1983, josta tulee siis kuluneeksi 30 vuotta nyt toukokuussa.

Osastonhoitaja Anne Lindman on ollut mukana toiminnassa alusta saakka, samoin toinenkin vielä Tammisaaressa työskentelevä hoitaja. Aseman 22 potilasta palvelee kokenut hoitohenkilökunta, sillä useimmat ovat olleet tehtävissään vähintään 1990-luvun alkupuolelta saakka.

”Paljon on ehtinyt tapahtua sen jälkeen, kun Lionsit lahjoittivat tänne dialyysiaattorin ja toiminta käynnistyi. Nyt voimme palvella dialyysipotilaita harvinaisen joustavasti. Jotkut käyvät täällä neljä tai viisi kertaa viikossa, jolloin hoito voi olla lyhyempi. Voi siis noudattaa samantyyppisiä hoitokäytäntöjä kuin kotidialyysissä”, Anne Lindman kertoo.

Tammisaari on suosittu matkailukaupunki, ja dialyysiasema palvelee myös lomapotilaita. Merkkipäivää juhlistetaan tarjoamalla kakku-kahvit potilaille.



# KESÄINEN VIRO 13.-17.6.2013

## Lähde mukaan!

Uumu ry järjestää kesäretken Viroon Pyhäjärven kylpylään 13.-17.6.2013. Majoitumme Pyhäjärven kylpyläkartanoon, joka sijaitsee Etelä-Virossa, lähellä Otepään kaupunkia. Hoidot varataan etukäteen ja maksetaan kauttamme ennakoon, jotta pystytään varmistamaan haluamienne hoitojen saatavuus.



### TORSTAI 13.06.

- klo 07.30 Lähtö Mikonkadun tilausajopysäkillä. Linja-auto mukana koko matkan ajan.
- klo 08.00 Tulo Länsisatamaan, lippujen jako ja siirtyminen laivaan.
- klo 08.45 Aamiaisbuffet
- klo 09.15 M/S FINLANDIA lähtee Tallinnaan. Matka jatkuu kohti Pyhäjärveä.
- klo 16.00 Majoittuminen
- klo 17-19 Päivällinen hotellilla
- Ilta vapaata aikaa terveyshoitoihin ym.

### PERJANTAI-SUNNUNTAI 14.-16.06.

- Pyhäjärve – Otepää –Tartto

### MAANANTAI 17.06.

- klo 7-8.30 Aamiainen
- klo 9.00 Huoneiden luovutus ja paluumatkalle. Tallinnassa ostosaikaa ennen laivalle siirtymistä.
- klo 16.15 Laivaan nousu viimeistään
- klo 16.30 Päivällisbuffet
- klo 17.15 M/S FINLANDIA lähtee Helsinkiin
- klo 19.45 Saapuminen Helsinkiin

### MATKAN HINNAT:

Uumun jäsenille 250 euroa/hlö 2 hengen huoneessa

Uumun jäsenille 295 euroa/hlö 1 hengen huoneessa

Ei-jäsenille 500 euroa/hlö 2 hengen huoneessa (jos jäsenistöä ei ole riittävää osallistujamäärää)

### HINTAAN SISÄLTYY:

- Laivamatkat kansipaikoin Helsinki-Tallinna-Helsinki
- Laivalla menomatalla aamiaisbuffet, paluumatkalla päivällisbuffet
- Linja-autokuljetukset
- Majoitus 2 hengen huoneessa (1 hengen huone lisämaksusta)
- Aamiaiset, päivälliset hotellissa
- 6 valinnaista terveyshoitoa
- Kylpyläosaston käyttö
- Uimahallin ja kuntosalinkäyttö

### MAKSU:

Matka ja varatut hoidot maksetaan 15.5.2013 mennessä tilille FI03 1028 3001 5117 65 viitteellä 1274

### LISÄMAKSUSTA:

- Hytit laivalla
- Muut lisäpalvelut ja hoidot kohteessa

### OTEPÄÄ, PYHÄJÄRVE SPA HOTELL

Pyhäjärven lomakeskus sijaitsee ihastuttavan kauniin Pyhäjärven rannalla 1400-luvulta peräisin olevassa aateliskartanossa. Vieraiden käytössä ovat viihtyisät huoneet kaikkine mukavuuksineen. Kartanoa ympäröi laaja puistoalue. Puistossa kasvaa ikivanha Pyhäjärve-sotatammi.

### ILMOITTAUTUMISET:

**Sitovat ilmoittautumiset 15.5.2013 mennessä Sirpalle toimistoon, puh. 050 449 7744, tai sähköpostilla [sihteeeri@uumu.fi](mailto:sihteeeri@uumu.fi). Ilmoittautumisia aletaan ottaa vastaan maanantaina 6.5.**



UUMUn lastentoiminnan suunnittelu käynnistyi huhtikuun 10. päivänä yhdistyksen toimistolla Runeberginkadulla. Paikalle saapui seitsemän upean aktiivista äitiä tutustumaan toisiinsa ja keskustelemaan lapsiperheteroiminnan kehittämisestä

Uudellamaalla. Ryhmän koollekutsujana toimi perhekerhon vetäjä Sari Ruotsalainen, jonka viisivuotiaalla Eva-tyttärellä on synnynnäinen munuaissairaus. Paikalla olevat äidit kuvastivat hyvin yhdistyksen lapsijäsenten sairauskirjoa, sillä edustettuina olivat elinsiirron saaneet tai sitä odottavat lapset sekä munuais-, maksa- ja suolistosairaat lapset.

Äitien mielestä yhdistystoiminnan mahdollistama verstaistuki ja lapsijäsenten sekä heidän perheidensä toiminnan aktivointi tulee juuri tarpeeseen. Uudellamaalla asuu lukuisia kohderyhmään kuuluvia perheitä, joten perheteroiminnalla on hyvät mahdollisuudet laajentua sekä vahvistaa ja elävöittää koko yhdistyksen toimintaa.

Äitien ideoinnin myötä toiminnalle ja siinä mukana ollelle perheryhmälle keksittiin leikkisä lempinimi Luumu (= Lasten UUMU), jolle luotiin vielä samaisena iltana omat Facebook- sivustot sisäisen informaation jakamiseksi. Toimikas ja idearikas äitijoukko suunnitteli kuluvalle vuodelle 2013 useita lapsille ja heidän perheilleen suunnattuja tapaamisia ja retkiä, joista ilmoitetaan mm. UUMU-lehdessä, UUMUn verkkosivuilta ja lasten hoitoyksiköissä.



Paikalla tapaamisessa olivat (kuvassa vas.) Elina Ruotsalainen, Kirsi Härkönen, Lena Elfving, Sari Ruotsalainen, Sonja Meskanen, Tuija Komssi ja Maarit Hyvönen.

Ensimmäinen Uumun lasten perheteroiminnan retki suuntautuu Korkeasaareen. Lisätietoja sunnuntaina 19.5.2013 järjestettävästä retkestä saa kerhonvetäjä Sari Ruotsalaiselta (puh. 040 551 9529, sruotsalainen@pp.inet.fi). Päivään mahtuu mukavaa yhdessäoloa eläinten parissa lämpimässä alkukesän säässä. Kaikki UUMUn lapsipotilaat perheineen ovat tervetulleita mukaan! ●

Teksti: Tuija Komssi ja Sari Ruotsalainen.

### Elinsiirrot Suomessa

	2006	2007	2008	2009	2010	2011	2012	3/2013
Munuainen	210	173	150	180	175	164	199	52
Maksa	53	53	47	48	50	56	52	12
Haima-munuainen					2	1	8	1
Sydän	17	18	21	13	22	18	22	5
Keuhkot	13	11	12	14	15	23	26	2
Sydän-keuhko	0	1	4	0	0	0	1	0

# Matkoilla elinsiirron jälkeen

Kaksi sairaalassa ystäväystynyttä maksasiirron saanutta kertoo yhteisistä matkakokemuksistaan. Kirjoita omista kokemuksistasi ja lähetä Uumu-lehteen!

## TAPASIMME TOISEMME

ensimmäisen kerran Helsingin kirurgisessa sairaalassa. Molemmille tehtiin maksansiirto maaliskuussa 2008. Aloimme pitää yhteyttä sairaalasta pääsyn jälkeen. Jo alkuvaiheessa aloimme haaveilla yhteisestä ulkomaanmatkasta. Syksyllä 2008 olimme sopeutumisvalmennuskurssilla Siuntiossa. Siellä saimme

lisää rohkaisua matkasuunnitelmiimme. Kurssilla ollut elinsiirtopotilas kertoi olevansa lähdössä Espanjaan.

Seuraava vaihe suunnitelmisamme oli tiedustella lääkäreiltä Kirralla, onko mitään esteitä lähdöllemme. Tuolloin aikaa siirrosta oli kulunut noin vuosi. Matkakohteeksi valitsimme Turkin Alanyan. Lääkäreiltä saimme luvan matkustaa ja ohjeita, mitä tulisi ottaa huomioon, muun muassa rokotukset. Selvitimme itse, millaiset terveydenhoitopalvelut matkakohteessa on. Jonkin verran tuli luettua tietoa Turkissa tehtävistä elinsiirroista ja sairaaloista.

### 1. matkalla vedenkeitin mukana

Matkan varausvaiheeseen pääsimme vasta keväällä 2011. Siinä vaiheessa oli jo moni samoihin aikoihin maksansiirron saanut tuttavamme käynyt ulkomailla, joten saimme heiltä vinkkejä, mihin matkoilla kannattaa varautua. Suunnitelmia tehdessämme huomasimme olevamme samanhenkisiä monissa asioissa, muun muassa ruokahygienian suhteen. Siksipä pakkasimme mukaamme kertakäyttöhanskoja, käsidesiä, vedenkeitimen, puuropusseja ja pussikeittoja. Joitain kavereitamme huvitti meidän ylivarovaisuutemme. Halusimme kuitenkin välttää kaikki mahdolliset turistitaudit.



Vihdoinkin lähtöpäivä koitti. Lähtiessämme lentokentälle meillä oli niin sanottu matka-apteekki mukana eli yksi kassi täynnä lääkkeitä joka vaivaan. Hyljinnänestolääkkeitäkin oli mukana reilut kahden viikon annokset, vaikka matka kesti vain viikon. Kaikista reseptilääkkeistä oli reseptit ja lääkeselostukset Englannin ja Turkin

kielille käännettynä. Myös lääkärintodistukset olivat mukana varalta. Jännitimme kuinkahan meille käy turvatarkastuksessa, koska lääkkeitä oli niin paljon. Turvatarkastukset sujuivat kuitenkin ongelmitta ja ilman lisätarkastuksia. Olimme niin innoissamme matkasta, että olimme lentokentällä istumassa ainakin neljä tuntia ennen koneen lähtöä.

### Täyttä lomaa ilman ongelmia

Viikko kului nähtävyyksiä kierrellen, ostoksia tehden ja kahviloiden varjojen alla omenateetä nauttien. Kävimme torilla ostamassa ruokatarvikkeita ja valmistimme niistä ateriat hotellihuoneessa. Pari kertaa uskaltauduimme syömään ravintolassa. Alanyan yöelämääkin kävimme pari kertaa katsomassa. Drinkit pyysimme alkoholittomina ja ilman jäitä. Saimme usein ihmettelyjä osaksemme, kun emme ottaneet alkoholia juomiimme.

Päätimme jo matkalla, että varaamme uuden matkan seuraavalle keväälle. Lisäksi ajattelimme houkutella puolisoimme mukaan seuraavalle matkalle. Paluumatkalla tapasimme jo tutuksi tulleen perheen, joka majoittui eri hotellissa kuin me. Koko perhe oli ollut pahassa vatsataudissa koko viikon. Perheen isä oli joutunut jopa ambulanssilla sairaalaan vat-



sataudin vuoksi. Heidän kertomustaan kuunnellessa tulimme siihen tulokseen, että kannatti olla varovainen ruokailujen ja hygienian suhteen. Olimme selvinneet matkasta aivan terveinä.

## 2. matka tarkkana mutta rennompana

Emme onnistuneet suunnitelmassamme saada miehemmekin mukaan matkalle, joten lähdimme taas kahdestaan matkaan. Suuntana oli jälleen Turkki. Tällä kertaa valitsimme kuitenkin eri kaupungin. Lomapaikka oli pieni paikkakunta Side, jossa ei vielä ollut turistikausi kunnolla alkanut. Olimme hotellin ensimmäisiä asukkaita sinä keväänä.

Nyt oli lähteminen matkalle helppompaa, kun oli kaikki paperit valmiin ja olimme yhtä kokemusta rikkaampia. Lentokentällekin emme menneet istumaan monta tuntia ennen lähtöä. Jopa vedenkeitin jäi kotiin. Ensimmäisestä matkasta poiketen söimme ulkona joka päivä. Edelleen kuitenkin olimme tarkkoja siitä, mitä söimme.

### Tutustumista myös paikallisiin ihmisiin

Vuokrasimme auton ja ajelimme Taurusvuoristossa. Matkalla vuoristoon pysähdyimme pieneen kylään, jossa vanhempi pariskunta pyysi kotiinsa teelle. Tee ei ollutkaan tuttua turkkilaista, vaan saimme eteemme höyryävät vesikupit jon-



Maarit Anttila



Sari Kivimäki

kin kasvin kukintojen kera. Mummo oli paistanut paikallisia pannukakkuja. Ajattelimme viimeistään silloin saavamme vatsataudin, kun näimme pannukakkujen välissä juustoa ja yrttejä. Emme kuitenkaan iljenneet kieltäytyä tarjottavista.

Jatkoimme matkaa ylöspäin vuorenrinteitä. Matkalla näimme upeita maisemia ja useita pieniä kyliä. Noustessamme serpentiinitietä ylöspäin yli kilometrin korkeuteen vastaamme tuli vanhus kävellen. Kysyimme, minne hän oli menossa ja tarvitseeko hän kyytiä. Lupasimme viedä hänet kylään, johon oli matkaa yli parikymmentä kilometriä. Matkalla vanhus kertoi ongelmistaan ja miksi oli joutunut lähtemään vuorilta. Jättäessämme vanhuksen kylään keskustelimme keskenämme, kuinka antoisaa ja mielenkiintoista oli saada tutustua paikallisiin ihmisiin ja olla jopa avuksi jollekin.

Näiden kahden onnistuneen matkan innoittamana suunnittelemme taas matkaa. Tällä kertaa voisi olla kohteena jokin kaupunkikohta. Toivoisimme muidenkin elinsiirron saaneiden rohkaistuvan matkustamaan myös ulkomaille. Elinsiirto ei ole este normaalille elämälle. Matkalle vain joutuu varautumaan paremmin ja kannattaa tehdä etukäteissuunnitelmia. ●

**Hyviä matkoja toivoen: Maarit Anttila ja Sari Kivimäki**



# Yhteistyötä vanhusneuvoston kanssa

## Porvoon osaston terveiset

Helmikuun kokoontumiseemme oli kutsuttu Björn Sundqvist, joka toimii Porvoon vanhusneuvoston puheenjohtajana. Meillä on tarkoitus kehittää toimintaa yhteistyön merkeissä.

Meidän pienellä täällä, noin 12 henkilöä vastaan heidän noin 600 jäsentä, voi olla hyötyä puoleen ja toiseen kokemuksien vaihdossa. Meillä on kokemusta maksa- ja munuaissairauksista sekä dialyysistä ja heillä jumppa sekä tanssit ja matkailu esimerkiksi. Aika näyttää, kuinka hedelmällistä tästä yhteistyöstä syntyy, ollaan näin nyt vasta lähtökuvissa.

## Hälsningar ifrån Borgå

Till vårt möte i februari var Björn Sundqvist kallad att delta med sin information om föreningen han är ordförande på. Föreningen är Borgå äldre råd till namnet. Meningen med informationen var att utveckla samarbetet till våra gemensamma intressen.

Till deras ungefär 600 medlemmar är vi en liten grupp med våra ca 12 personer, en växelverkan med våra kunskaper gällande lever, njure och dialys och deras gymnastik, dans och resor mm. Tiden får utvisa hur fruktbart samarbetet blir, vi ligger ännu i startgroparna nu.

Bror Bergman

**Maailman munuaispäivänä  
14.3.2013 jaoimme esitteitä  
ja KYLLÄ elinluovutuk-  
selle -korttia Hyvinkään  
sairaalan aulassa. Mukana  
olivat Keski-Uudenmaan  
kerholaiset Maija Matero ja  
Auli Heinonen sekä dialyy-  
siosastolta sairaanhoitaja  
Jaana Käpyaho, joka mit-  
taili verenpaineita. Saimme  
hyvän vastaanoton pakkas-  
päivästä huolimatta.  
Kuvassa Maija Matero (oik.)  
ja Sirpa Martinviita.  
Kuva: Auli Heinonen.**







## Mitä kuuluu Porvooseen?

*Porvoon sairaalassa puhelimeen vastasi  
Nefrologian yksikön osastonhoitaja Irmeli Hoffrén.*

**KUKA?** Irmeli Hoffrén, osastonhoitaja, perhettä mies, aikuinen tytär, vävy ja kissa.

**MISSÄ?** Porvoon sairaalan Nefrologian yksikköön kuuluu munuaispoliklinikka ja dialyysi. Osastonhoitajan lisäksi henkilökuntaa yhdeksän sairaanhoitajaa ja sihteeri. Dialyysipotilaita on 28. Dialyysi toimii vain aamuisin ma-la, eli potilasvuoroja on kaksi. Potilaat tulevat Porvoon alueelta, johon kuuluvat mm. Sipoo ja Loviisa.

**TYYPILLINEN PÄIVÄSI?** Työpäiväni ovat hyvin vaihtelevia. Niihin sisältyy suunnittelua, kokouksia, koulutusta toisinaan, mutta myös hoitotyötä; potilashoito on lähellä sydäntäni.

**MITÄ TEIT TÄTÄ ENNEN?** Valmistuin sairaanhoitajaksi Oulusta. Olen ollut pitkään sairaalatoissa 1970 luvulta ja välillä Ruotsissakin kahdeksan vuotta osastonhoitajana. Saimme Porvooseen dialyysin vuonna 1997, ja olen ollut mukana alusta saakka.

**MIELIRUOKASI?** Olen kaikkiruokainen, ravintolassa otan mielellään hyvän pihvin.

**MIELIJUOMASI?** Vesi ykkösenä, sen pihvin kanssa punaviini.

**MISSÄ ASUT?** Omakotitalossa Porvoon keskustassa. Parin kilometrin työmatkan pyöräilen mielelläni.

**VAPAA-AJAN HARRASTUKSET?** Liikunta, esimerkiksi sauvakävely, jooga, pilates. Harrastan myös yhdistystoimintaa, olen ollut MUSAn hallituksessa ja tällä hetkellä Porvoon kaupunginvaltuuston varavaltuutettu sekä Kokoomuksen naisyhdistyksen hallituksen jäsen.

**PARASTA TYÖSSÄSI?** Meillä on hyvä työyhteisö ja henkilökunta. On ilo olla ihmisten kanssa tekemisissä, työtovereiden ja potilaiden. Ikinä ei ole ollut vastenmielistä tulla töihin.

Olen nähnyt dialyysin kehittyvän; koneet ja sen myötä hoito tulee koko ajan paremmaksi ja potilaat voivat paremmin. Olen myös aikoinaan ollut ohjaamassa sopeutumisvalmennuskursseja ja suosittelenkin potilaille mukaan yhdistystoimintaan menemistä. Kun vain jaksaa, kannattaa olla aktiivinen. Vertaistuki on tärkeää, ja sitä saa tapaamalla ihmisiä yhteisissä tilaisuuksissa. ●

**Teksti: Liisa Poikolainen**



Järjestösuunnittelija Marjukka Miettinen  
Etelä-Suomen alue  
Perhe- ja nuorisotoiminta, liikunta  
040 5240 674  
marjukka.miettinen@musili.fi  
Keskustoimisto: Kumpulantie 1A, 6. krs, 00520 Helsinki



## Keskusteluapua, vertaistukea, kriisiapua

”Olen lääkärin vastaanotolla ja kuulen häneltä lopullisen diagnoosini. Lääkärin ääni häviää ja vaivun ajatuksiini. Jään miettimään tulevaisuuttani, omaani ja perheeni arkea. Miten sairauteni vaikuttaa minuun ja läheisiini? Haluan käpertyä sohvalle ja jäädä siihen.”

Kun sairaus iskee, voi oma maailmankuva romahtaa hetkellisesti. Usein sairastuminen heilauttaa ihmisen tunne-elämää. Ihminen voi kokea erilaisia tunteita kuten pelkoa, surua, vihaa, haikeutta, häpeää, syyllisyyttä, epätoivoa. Jollei omia tunteita pääse purkamaan, ei ihminen välttämättä löydä takaisin ilon ja arjen tasapainoon.

Miksi omista tunteista on niin vaikea puhua? Koetaan kenties häpeää omasta sairastumisesta ja omasta tilanteesta ei uskalleta puhua esimerkiksi työpaikalla. Myös parisuhde joutuu koetukselle, koska jos parisuhteessa toinen voi huonosti, parisuhde ei voi silloin hyvin.

### Mistä saat apua? Muista et ole ainoa!

- Keskusteluapua voi saada oman yhdistyksen vertaistukijalta, joka on valmis sinua kuuntelemaan. Vertaistukija on lähimmäinen, joka on kiinnostunut kanssaihmisistä, valmis kuuntelemaan, olemaan läsnä ja rohkaisemaan. Hän on kokenut elämässään samoja asioita kuin tuettava. Vertaistukija

on koulutettu ja vastuunsa tunteva. Kysy lisää UUMU 050 449 7744 tai Munuais- ja maksaliitto, järjestösuunnittelija Marjukka 040 524 0674.

- Munuais- ja maksaliiton sopeutumisvalmennuskursseilta, kysy lisää 050 301 9368.
- Suomen mielenterveysseuran valtakunnallinen kriisipuhelin 01019 5202.
- SPR:n henkisen tuen ryhmät <http://rednet.punainenristi.fi/node/5547>.
- Oma lääkärisi / sairaanhoitajasi auttavat sinua myös.

Jos tuntuu, että tarvitset apua, pientä tai suurta, älä jää yksin. Hae apua. Elämän myrskyissä, aina välillä jokainen tarvitsee toisen ihmisen rinnalleen. ●

**Aurinkoista kevättä kaikille**

**Marjukka**

# NELITILIT

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

Kirjanpito. Tilinpäätökset. Palkanlaskenta. Veroilmoitukset. Konsultointi.

## Liikunnan iloa allasjumbasta

**UUMUN ALLASJUMPPA** on oiva keino kohottaa lihaskuntoaan ja lisätä liikunnan harrastusta, jos liikkuminen kuivalla maalla tuntuu rasittavalta. Allasjumbppa sopii lähes kaikille. Itse tunnen olevani paljon vireämpi altaassa jumpatessani. Vesi on siitä kumma elementti, että liikkuminen tuntuu paljon kevyemmältä ja siksi sitä tunteekin usein tekevänä vedessä tehokkaammin liikeharjoituksia kuin kuivalla maalla jumpatessa. Oma selkäni oli jossain vaiheessa hyvin osteoporoottinen, ja nikamiakin oli murtunut sen vuoksi, ja kävelemään piti opetella jopa uudelleen. Vesijumbppa on omalta osaltaan auttanut minua kuntoutumaan niin hyvin, että osteoporoosikin on muuttunut enää vain lieväksi osteopeniaksi ja on lähinnä ikää vastaavaa. Siitä voinen kiittää osaksi tätä mukavaa ja iloista vesijumbppaa.

Kuntokeidas Sandelsissa on mukava käydä, siellä veden lämpötila on noin 30-asteista eli varsin lämmintä ja saunat sekä puhtaat tilat käytettävissä. Meillä on muodostunut mukava, iloinen ryh-



mä, ja ryhmä toimii myös vertaistukena toinen toisillemme. Suosittelen myös muille uumulaisille tätä liikuntamuotoa. ●

**Tarja Jaakonon**

## Napapiirillä keilattiin päätöscup ja SM-joukkuekilpailu

**VAUn KEILACUPIN** viimeinen osakilpailu järjestettiin Rovaniemellä Lapin urheiluopistossa, jossa ratkaistiin myös joukkueiden SM-mitalit. UUMU sai liikkeelle 7 keilaajaa, joista ykkössijalle ylsivät A-luokassa Arto Järvinen, C-luokassa Janne Tirronen ja D-luokassa Martti Siekkinen. Arto Järvisen kuuden sarjan tulos oli erinomaisen 1227 (ka 204,5). Lisäksi kilpailivat A-luokassa Rainer Nissinen ja Asko Räsänen sekä B-luokassa Hannu Ouvinen ja Eija Vanhalakka. Kauden aikana keilacupiin osallistui yhteensä 125 keilaajaa. Koko-

naispisteissä Arto Järvinen oli A-luokassa kolmas ja Janne Tirronen voitti C-luokan.

Joukkuekilpailu koki verenvähyyttä, sillä elinsiirron saaneiden luokassa oli mukana vain kaksi UUMUn joukkuetta. Kilpailussa heitettiin 4 sarjaa. UUMU 2 voitti kilpailun kisojen parhaalla tuloksella 2132 (Arto Järvinen 829, Martti Siekkinen 641 ja Eija Vanhalakka 622+40). Järvinen heitti kilpailussa kisojen parhaan sarjan 269 pistettä. UUMU 1 jäi hopealle tuloksella 1813 (Hannu Ouvinen 546, Janne Tirronen

624 ja Asko Räsänen 643). Näkövammaisten luokan voitti HUN eli Helsingin ja Uudenmaan näkövammaisten joukkue tuloksella 2063. Luokassa kilpaili 8 joukkuetta. Kehitysvammaisten luokan voitti kahden joukkueen kilpailussa Rovaniemen kehitysvammaisten tuki tuloksella 1005.

Ensi vuonna kilpaillaan Tampereella, jonne UUMU tuplannee joukkueidensa määrän! ●

**Teksti: Asko Räsänen**

## Keilailu kiinnostaa Uumun jäseniä

### YHDISTYKSEMME KEILAILUI-

**LOISSA TALISSA** ja Nurmijärvellä on ollut syys- ja kevätkauden aikana yhteensä noin 30 harrastajakeilaajaa ja kilpailuihin osallistujaa. VAUn kevätkauden keilacupin kilpailuihin osallistui yhteensä 10 uumulaista keilaajaa. Uusi kilpakeilaaja Martti Siekkinen menestyi D-luokassa erinomaisesti. Hän osallistui kaikkiin neljään kilpailuun ja oli joka kerta komeasti mitalisijoilla! Ensi kaudeksi on edessä nousu ylempään luokkaan.

Vanhoista keilaajista keilasi parhaat tulokset A-luokassa kilpaileva Arto Järvinen, joka osallistui kolmeen kilpailuun ja oli kaikissa palkintosijoilla. C-luokassa kilpaileva Janne Tirronen saavutti kolme mitalisijaa. Uumulaisten kokonaissaalis kevään kilpailuista oli 10 mitalisijaa. Viereiseen taulukkoon on koottu kevätkauden 10 kilpailijan keskiarvotulokset ja kilpailuihin osallistuminen.

nimi	ka/6 sarjaa	ka/1 sarja	kilpailut	palkinnot	luokka
Järvinen Arto	1156,3	192,7	3	3	A
Nissinen Rainer	986,7	164,4	3	-	A
Räsänen Asko	968,3	161,4	3	-	A
Ouvinen Hannu	865,5	144,3	4	-	B
Vanhalakka Eija	818,3	136,4	3	-	B
Tirronen Janne	832,5	138,8	4	3	C
Siekkinen Martti	847,5	141,3	4	4	D
Hynynen Asko	656,0	109,3	1	-	C
Jaakonen Tarja	642,5	107,1	2	-	D
Korhonen Mika	560,0	93,3	1	-	D

**Teksti: Asko Räsänen**

## Kesäliikuntapäivät ja valmennusleiri Pajulahdessa kesäkuussa

**VAU järjestää** elinsiirron saaneille ja dialyysissä oleville kesäkisat ja valmennusleirin Pajulahden urheiluopistossa. Lajeina viikonlopun tapahtumassa ovat lentopallo, yleisurheilu, salibandy, tennis, pöytätennis ja petanque. Alustavan aikataulun mukaan viikonloppu alkaa perjantaina 14.6. klo 16 ja loppuu sunnuntaina 16.6. klo 16 petanque-kilpailun päättyessä.

**Perjantaina 14.6.** on ohjelmassa klo 16 alkaen lentopallovalmennusta ja sen jälkeen yhdistysten joukkueiden kilpailut.

**Lauantaina 15.6.** klo 9–15 on yleisurheiluvalmennusta ja kilpailuja sekä klo 15–18 salibandy-valmennusta ja kilpailuja.

**Sunnuntaina 16.6.** klo 10–12 harjoitellaan tennistä ja klo 12–14 pöytätennistä. Petanque-turnaus alkaa klo 10 ja kestää noin klo 16 saakka.

Majoitusvuorokausi maksaa 66 euroa/henkilö kahden hengen huoneessa. Ruokailut sisältyvät hintaan.

Jokaisen osallistujan on täytettävä ilmoittautumislomake ja palautettava se viimeistään 25.5.2013 mennessä VAU:hun Teemu Lakkasuolle, Radiokatu 20, 5. krs, 00240 Helsinki, puh. 040 565 1001 tai sähköposti teemu.lakkasuo@vammaisurheilu.fi.

**Teksti: Asko Räsänen**

## Petankkia kesällä kokeilu- luontoisesti joka toinen viikko

Paikka: Väinämöisen kenttä,  
Väinämöisenkatu

**Aika:** klo 18.00-19.30 joka toinen  
tiistai

**Päivät:** 21.5., 4.6., 18.6., 13.8., 27.8.

Pyrin itse olemaan paikalla kyseisinä  
päivinä.

Muutokset on mahdollisia, mutta  
tiedotan niistä osallistujille  
hyvissä ajoin.

**Olli Rautiainen**



## Toukokuu

### ma 6.5.

Ilmoittautuminen Viron-matkalle alkaa.

### ti 7.5.

Porvoon kerho kokoontuu Omenamäen palvelukeskuksessa klo 14–16. Tiedustelut kerhonetäjäältä Hilikka Lehtoselta, puh. 0400 853 582.

### ke 8.5.

Nuorten aikuisten kerho kokoontuu klo 17.00 yhdistyksen toimitilassa, vieraana ihotautilääkäri Sari Koskenmies, joka puhuu elinsiirron saaneiden ihonhoidosta ja mahdollisista ihosairauksista. Kerhonetäjänä toimii Antti Pollari, puh. 040 413 9970.

### ma 13.5.

Vertaistreffit kokoontuu klo 17.30 yhdistyksen toimitilassa.

### ti 21.5.

Petankkia Väinämöisen kentällä klo 18.

## Kesäkuu

### la 1.6.

Ajalin Open -golfkisa.

### ti 4.6.

Petankkia Väinämöisen kentällä klo 18.

### to 6.6.

Munuais- ja maksasairaille, elinsiirron saaneille sekä vaativaa suolistosairautta sairastaville LAPSILLE suunnattu PERHEKERHO kokoontuu Uumun toimistolla klo 18. Vieraanamme piipahtaa Marjukka Miettinen, joka kertoo liiton tulevasta perhetapahtumista. Vietämme iltaa rennon rupattelun ja leppoisän yhdessäolon merkeissä. Lapset tervetulleita mukaan. Lisätietoja kerhonetäjä Sari Ruotsalainen, puh. 040 551 9529, sruotsalainen@pp.inet.fi

### ti 11.6.

Ilmoittautuminen valtakunnalliseen Hyvinvointipäivään 7.9.2013 Ikaalisissa päättyy!

### to 13–17.6.2013

Kesäretki Viroon, Otepää, Pyhäjärven Spa Hotelli.

### ti 18.6.

Petankkia Väinämöisen kentällä klo 18.

## Heinäkuu

### ma 8.7.

Tervetuloa klo 18 Meilahden. Arboretumin ruusutarhaan. Kierroksen jälkeen istahdamme piknikille nauttimaan omista mukaan otetuista eväistämme. Osoite on: Johannesbergintie 2, Helsinki.

## Elokuu

### ti 13.8.

Petankkia Väinämöisen kentällä klo 18.

### ti 27.8.

Petankkia Väinämöisen kentällä klo 18.

## Syyskuu

### ma 2.9.

Allasjumppa alkaa, klo 11-12

### ti 3.9.

Allasjumppa alkaa, klo 15-16

### ti 3.9.

Porvoon kerho kokoontuu Omenamäen palvelukeskuksessa klo 14–16. Tiedustelut kerhonetäjäältä Hilikka Lehtoselta, puh. 0400 853 582.

### ke 4.9.

Nuorten aikuisten kerho kokoontuu klo 17.00 yhdistyksen toimitilassa, tulevan kauden suunnittelua. Tiedustelut kerhonetäjäältä Antti Pollarilta, puh. 040 413 9970.

### to 5.9.

Keilailu Talin keilahallilla alkaa, klo 20-21

### la 7.9.

Hyvinvointipäivä Ikaalisten kylpylässä "Ytyä yhdistyksestä" -teemavuoden valtakunnallinen tapahtuma.

### ma 16.9.

Vertaistreffit kokoontuu klo 17.30 yhdistyksen toimitilassa. ●

## "Huomenna mennään Korkeasaareen, Korkeasaareen, Korkeasaareen..."

Su 19.5.2013 järjestetään UUMUn lapsipötilaille ja heidän perheilleen tarkoitettu päiväretki Korkeasaareen, missä tutustumme sekä toisiimme että eläinpuiston ihmeellisiin asukkeihin. Kokoonnumme Mustikkamaan sillan lipunmyynnin luona klo 12.



Osallistumismaksu on 10 euroa/perhe (sis. max. 2 aikuista + perheen lapset) ja se kerätään käteisenä lipunmyynnin yhteydessä. Sovimme samalla myös eväshetken ajankohdasta, jolloin kokoonnumme Ravintola Pukin läheisyydessä olevalle grillille mutustellaksemme mukanaan tuomamme omat eväät (esim. grillimakkarat, mehut, hedelmät...). Paikalla on myös mahdollisuus omakustanteiseen ruokailuun tai kahvitteiluun alueen ravintolassa.

Ilmoittautuminen tulee tehdä ke 15.5. mennessä perhekerhonetäjä Sari Ruotsalaiselle (puh. 040 551 952, sruotsalainen@pp.inet.fi), joka kerää osallistujien nimet ja iät sekä perheen yhteyspuhelinnumeron.

Tervetuloa mukaan perheen yhteiselle päiväretkelle tutustumaan Korkeasaaren eläimistöön ja tapaamaan muita UUMUn lapsipötilaita sekä heidän perheitään! ●



## 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** syyskauden tapaamisista saat tietoa kerhon vetäjältä Maija Materolta, puh. 050 366 3951.

## Vertaistreffit

**Avointen** ovien tilaisuus kaikille munuais- ja maksapotilaille, heidän läheisilleen ja muille aiheesta kiinnostuneille. Vieraita kertomassa ajankohtaisista aiheista, vertaistukea ja vapaata seurustelua noin joka toinen kuukausi, paitsi kesällä. Ilmoittaudu treffien sähköpostilistalle sihteeri@uumu.fi

## 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.

**Kunkin vuoden kuitit pyydetään toimittamaan toimistolle vuoden loppuun mennessä. Vuodenvaihteen jälkeen tulleita tositteita ei korvata.**

### 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

#### Syyskauden keilailu

Keilailu alkaa torstaina 5.9.2013 Talin keilahallilla torstaisin klo 20.00–21.00

Kausimaksu 80 euroa/jäsen

Nurmijärven keilailu alkaa viikolla 36, keilataan joka toinen tiistai.

#### Syyskauden allasjumppa

Ohjattu allasjumppa Kuntokeidas Sandelsissa maanantaisin ajalla 2.9.–9.12.2013 klo 11.00–12.00 ja tiistaisin ajalla 3.9.–10.12.2013 klo 15.00–6.00.

Kausimaksu 80 euroa/jäsen

Ilmoittautumiset syyskauden ryhmiin 24.6.2013 mennessä Uumun toimistolle, puh. 050 449 7744, tai sähköpostilla sihteeri@uumu.fi

## 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 käytettävissä

Jäsenmaksu vuonna 2013 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 1.10.2012 – 30.4.2013.

Viikko 75 euroa, viikonloppu pe–su 40 euroa.

Hinnat 1.5.2013 – 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–kevä- ja kesäkaudelle 2013 varauksia otetaan vastaan.

Ei lemmikkieläimiä mukaan.





*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