

UUMU

3/2017



ON OLLUT HIENO OLLA KEHITYKSESSÄ MUKANA s.6

ELINSIIRRON SAANEIDEN MM-KISAT MALAGASSA s.18

PIKKUJOULURISTEILY M/S FINLANDIALLA 25.11.2017 s.24

LOMAHUONEISTO JOUTIAINEN

Lomahuoneisto Joutiainen sijaitsee Joutsassa noin 200 km Helsingistä. Huoneisto on kaikkien UUMUn jäsenten vuokrattavissa edulliseen jäsenhintaan läpi vuoden.

Rivitalohuoneiston 60 m²:n asunnossa on tupa-keittiö, kaksi makuuhuonetta, olohuone ja sauna. Huoneistosta löytyy runsas astiasto, ruoanlaittovälineet ja siivoustarvikkeet sekä ulkona käytettävä kaasugrilli. Jokainen vuokralainen huolehtii mukaansa omat liina-vaatteet, pyyhkeet, henkilökohtaiset pesuaineet sekä talous- ja WC-paperit.

Vuokralaisen tulee itse siivota asunto käytön jälkeen. Mikäli huoneistoon halutaan tai tarvitaan ostopalveluna tilattava huoneistosiiivous, maksaa se 140 euroa.

Lomaviikko alkaa pe klo 16.00 ja päättyy pe klo 16.00.
Viikonloppu alkaa pe klo 16.00 ja päättyy su klo 16.00.
Lemmikkien vienti loma-asuntoon on kielletty.

VUOKRAUSHINNAT JÄSENILLE:

1.9.2017–1.6.2018 välisenä aikana (vk 35–22)

1 viikko perjantai – perjantai 100 euroa

viikonloppu perjantai – sunnuntai 60 euroa

5 arkipäivää sunnuntai – perjantai 60 euroa

1 vuorokausi sunnuntai – torstai 35 euroa

Lomahuoneiston varauksesta veloitetaan varausmaksu, joka on 30 euroa/varaus. Mikäli varausmaksua ja vuokran loppuosaa ei ole maksettu, vapautuu huoneisto muiden vuokrattavaksi. Varaukset UUMUn toimistolta, p. 050 449 7744 / s-posti: sihteeri@uumu.fi



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
sihteeri@uumu.fi
www.uumu.fi

Järjestölehti UUMU

Päätoimittaja:

Juha Latva-Nikkola
juha.latva-nikkola@
kolumbus.fi

Kääntäjä: Maria Wendell
maria_wendell@hotmail.com

Kuvassa:

Veijo Uotinen Malagassa

Kuvaaja:

Pinja Söyriä

Tilaushinta:

22 euroa / vuosi

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

Ilmestyy 4 kertaa/vuosi
Levikki 1700

A4 (210x297 mm)

Värit 4/4 CMYK

Materiaalivaatimukset
PDF tai JPG-tiedosto
vähintään 300 dpi

Ilmoitushinnat 2017
Takakansi

1/1 sivu 400 euroa

Sisäkannet

1/1 sivu 360 euroa

Muut sivut

1/1 sivu 320 euroa

1/2 sivu 180 euroa

1/4 sivu 100 euroa

1/8 sivu 70 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
marraskuussa 2017.

Aineistot UUMUn toimistolle
5.10.2017 mennessä.

SISÄLTÖ:

Puheenjohtajalta / Ordföranden hälsar	4
In Memoriam / Paula Lappalainen	5
Malminkartanon dialyysin vastaavaohitaja Arja-Köngäs Heinonen:	6
”On ollut hienoa olla kehityksessä mukana”	
Lehtityöryhmä	8
Tervetuloa vapaaehtoiseksi lehtitoimikuntaan	
Liiton terveiset	9
Nauti ruoasta	
Tapahtunut	10
Tango! -konsertti Oopperatalolla	
Kylpylämatka Laulasmaalle	
Härsylän mutka	
Hallitus 2017–2018	
Paikallistoiminta	14
Keski-Uusimaa	
Luoteis-Uusimaa	
Porvoo	
Raasepori/Hanko / Raseborg/Hangö	
Liikunta	16
Keilailun SM-kisat	
UUMUn keilamestaruuskisat 2017	
Minigolfia Kaivopuistossa	
Syksyn aikataulut	
Ajalin-golfkisa 12.5.2017	
Lämmihenkinen viikko elinsiirron saaneiden MM-kisoissa	
Liike on parasta lääkettä	
Tapahtuu	21
Senioriretki (70+) Lottamuseoon	
Musikaaliretki Kouvolaan la 11.11.2017	
Rantarouvat	
Stella Polaris, Stella Goes Taidetehdas	
Tule tekemään käsitöitä	
UUMU Luumu	23
Korkeasaaren retki	
Pikkujouluristeily M/S Finlandialla 25.11.2017	24
Tapahtumakalenteri	25

 **ANU VAKKILA**
ERIKOISHAMMASTEKNIKKO

• kokoproteesit • pohjaukset • korjaukset

Albertinkatu 38, liikehuoneisto, 00180 Helsinki
Puh. 040 741 5283



Muistatko, miksi liityit UUMU:n jäseneksi?

Minä liityin UUMU:un esikoistyttäreni sairauden takia vuonna 1999, jolloin tyttäreni oli vuoden ikäinen. En silloin tiennyt mitään maksasairauksista. Alkoholisairauksista sen sijaan luulin tietäväni, kuten koko Suomen kansa luulee. Diagnoosin ja hoidon aloittamisen jälkeiset viikot olivat sekavaa aikaa, johon sairaala tarjosi mielialalääkkeitä. Muutamassa päivässä huomasin, että jokin muu sopii minulle paremmin kuin kemiallinen hoito ja puhumaton tunteiden käsittely. Siihen aikaan internetistä löytyi todella vähän tietoa sairauksista ja yhdistyksestä. En enää muista, kuinka lopulta löysin UUMU:n, mutta ensimmäisen tekoni muistan: Ostin joulukortteja, koska niillä pystyin tukemaan UUMU:n toimintaa.

En ole kovin kauas päässyt. Huhtikuussa sain UUMU:n puheenjohtajan pestin. Vuosikokouksessa yhdistyksemme hallitus uusiutui hyvin vähän. Merkittävin muutos oli, että varapuheenjohtajaksi valittiin Carita Rönkkö ja minusta tehtiin puheenjohtaja. Hallitus vastaa yhdistyksemme toiminnasta. Jokaisen jäsenen osallistuminen ja toiminta tekee meistä toimivan ja elävän yhteisön, hyvän yhdistyksen. Viimeisen vuoden aikana olemme avanneet sivun Facebook-nimiseen sosiaalisen median ympäristöön ja uudistaneet yhdistyksen kotisivun (uumu.fi). Voit osallistua toimintaan kevyesti lukemalla tätä lehteä tai vierailemalla kotisivulla tai Facebookissa. Silti väitän, että parasta UUMU:ssa ovat tapahtumat, joissa tapaamme toisiamme. Olemme kasvoista kasvoihin vertaisia toisillemme.

Pyydän hallituksen puheenjohtajana, että annat kehittämisideasi ja toiveesi joko sosiaalisen median kautta tai tästäkin lehdestä löytyvien yhteystietojen avulla. Kukaan hallituksen jäsen ei häiriinny, jos ja kun soitat kertoaksesi, millainen on sinun unelmasi hyvästä yhteisestä tekemisestä.

Juuri päättyneet World Transplant Games 2017 (MM-kisat elinsiirtourheilijoille) ovat mitalikahveja vaille historiaa. Kerhot jatkavat syksyllä toimintaansa. UUMU:n järjestämät liikunta- ja virkistystapahtumat löytyvät tästä lehdestä. Kannattaa myös seurata sosiaalista mediaa, mistä löydät aina ajankohtaiset viestit.

Toivon sinulle voimia syksyyn! Kohta on taas jouluku ;)

pj. Timo Nerkko

ORDFÖRANDENS HÄLSAR

Minns du varför du blev medlem i UUMU?

Själv blev jag medlem i UUMU när mitt första barn, en flicka, insjuknade 1999, då var flickan 1 år gammal. Jag visste då ingenting om leversjukdomar. Jag trodde mig veta något om alkoholrelaterade sjukdomar, såsom landets befolkning också tror sig veta. Efter diagnosen och vården som påbörjades var veckorna smått kaotiska. Sjukhuset erbjöd mig anti-depressiva mediciner. På några dagar märkte jag att det finns något annat som passar mig bättre än kemisk behandling och hantering utan ord och känslor. På den tiden fanns det verkligt lite information om sjukdomar och om föreningen på internet. Jag minns faktiskt inte hur jag hittade UUMU, men jag minns vad jag först gjorde: Jag köpte UUMU:s julkort för att stöda UUMU:s verksamhet.

Jag har inte kommit så långt. I april valdes jag till UUMU:s ordförande. På föreningens årsmöte förnyades styrelsen mycket lite. Den största förändringen var att Carita Rönkkö valdes till viceordförande och jag blev ordförande. Styrelsen ansvarar för föreningens verksamhet. Varje medlems deltagande och aktivitet utgör grunden för en god förening. Under det gångna året har vi öppnat egen Facebook-sida på sociala medier och föreningens webbplats (uumu.fi). Du kan delta i verksamheten genom att läsa den här tidningen eller besöka webbplatsen eller följa med facebook. Jag vill också lyfta fram UUMU:s evenemang där vi träffar varandra. Genom att möta varandra face-to-face skapas det viktiga kamratstödet.

Som styrelsens ordförande ber jag dig komma med dina utvecklingsförslag och önskemål antingen via sociala medier eller via kontaktuppgifterna som även finns i den här tidningen. Ingen av styrelsens medlemmar störs när det kommer nya förslag på aktiviteter.

World Transplant Games 2017 (VM-tävlingarna för transplantationsidrottare) har nyligen avslutats. Klubbarna fortsätter sin verksamhet på hösten. UUMU:s motions- och rekreationsevenemang hittar du i den här tidningen. Det lönar sig också att följa med sociala medier.

Med nya krafter mot hösten! Snart är det jul ;)

ordf. Timo Nerkko



PAULA LAPPALAINEN

s. 10.10.1955

k. 28.3.2017

Paula Lappalainen oli kotoisin Rantasalmelta, jonne hän suuntasi kesäisin puolisonsa kanssa aina mahdollisuuksien mukaan. Kuitenkin Helsingistä tuli hänelle tärkeä kotikaupunki, jossa hän teki varsinaisen elämäntyönsä. Munuaissiirron jälkeen Paula antoi UUMUn jäsenenä suuren työpanoksensa ja asiantuntemuksensa yhdistyksen sekä potilaiden hyväksi. Hänestä tuli pian hallituksen jäsen ja puheenjohtaja, jonka tehtäviä hän hoiti innostuneesti ja ponneksaasti.

Kun UUMU tarvitsi uuden työntekijän, oli luonnollista palkata Paula puheenjohtajan paikalta järjestösihteeriksi. Tätä tehtävää Paula hoiti eläkkeelle siirtymiseensä, vuoteen 2005 saakka. Paula hoiti työnsä itsenäisesti ja joskus jopa itsepäisesti, kun hän näki, miten mikin asia piti ratkaista. Hän piti tärkeänä, että työstä piti maksaa asianmukainen korvaus. Tätä eivät hallituksen kaikki jäsenet aina ymmärtäneet. Paula teki hyvää yhteistyötä sekä potilaiden että hoitoyksiköiden kanssa.

Paula teki merkittävän luottamushenkilöuran Munuais- ja siirtopotilaiden liitos- sa vuosina 1993-2005. Hänen asiantuntemustaan ja kokemustaan tarvittiin monissa työryhmissä ja ennen kaikkea hallituksessa, johon hän kuului 10 vuoden ajan. Hän toimi hallituksen ensimmäisenä varapuheenjohtajana ja hyvänä työparina puheenjohtajalle Maija Piitulaiselle.

Yhdistys ja liitto muistavat kiitollisina Paulan esimerkillistä toimintaa ja epäitsekästä työtä munuaispotilaiden hyväksi. ●

STAGE System One™
Home Therapies

Hemodialyysissä siellä missä itse haluat:

KOTONA

- Suunniteltu kotiin - vie vähän tilaa, sähköä ja vettä.
- Ei huoltopesuja, kuumadesinfektiota.
- Helppo oppia ja käyttää.

MATKOILLA

- Helppo ottaa mukaan.
- Ulkonesteet toimitetaan matkakohteeseen.
- Kaikkiin EU-maihin.

MÖKILLÄ

- 230V maadoitettu pistorasia.
- Pussitetut ulkonesteet.

**Suomessa jo n. 35 käyttäjää,
Skandinaviassa yli 100.**



"Mahdollisuus dialyysihoitoon kotona antaa minulle vapauden tunteen. Olen jälleen alkanut mökkeillä, ja ajattelin myös lähteä Espanjaan lomalle. Voin paremmin, ja on mahtavaa päättää omista menoistani sekä elämästäni!"

Nordic Medcom on pohjoismainen yritys, jolla on pääkonttori Espoossa. Nordic Medcom on osa Carbonex -konsernia. Tarjoamme dialyysilaitteita ja -tarvikkeita suoraan pohjoismaisille sairaaloille. Markkinointiorganisaatiomme, asiakastukemme sekä huoltomme on hyvin kehittynyttä. Toimitamme tuotteemme nopeasti suoraan asiakkaillemme.

Nordic Medcom, Olarinluoma 11, 02200 ESPOO
Puh. 09-2533 3600
E-mail: myynti@nordicmedcom.fi
nordicmedcom.fi

NORDIC
med·COM

Malminkartanon dialyysin vastaavahoitaja Arja-Köngäs Heinonen:

”On ollut hienoa olla kehityksessä mukana”

Arja Köngäs-Heinonen on nähnyt dialyysin kehityksen 1970-luvulta tähän päivään. Hänen uransa huippukohta oli Malminkartanon dialyysiaseman perustaminen ja siellä toimiminen.



1980-luvulla dialyysi oli jo edistynyt hoitomuotona verrattuna sen alkuvuosiin, mutta hoitopaikoista oli edelleen kova pula.

Uudenmaan munuaistautiyhdistys lähti korjaamaan epäkohtaa ja perusti ihan itse Malminkartanon dialyysiaseman, josta tuli Suomessa ensimmäinen yksityisessä omistuksessa oleva dialyysiasema.

Hoitoja 21 potilaalle

”Olin keväällä 1985 töissä Unioninkadun poliklinikalla, kun Malminkartanon hankkeen projektipäällikkö Veli-Matti Karjalainen tuli kontrollikäynnille. Kysyin häneltä hankkeen etenemisestä, jolloin hän vastasi: ’Valmista alkaa olla, mutta teikäläistä tarvittaisiin siellä.’ Siltä seisomalta läksin mukaan”, Arja Köngäs-Heinonen kertoo dialyysiaseman alkuvaiheista. Hän oli valmistunut perushoitajaksi vuonna 1974 ja työskennellyt Unioninkadulla munuaisosastolla ja poliklinikalla.

”Aloitin perehdytyksen 1.5., Malminkartanoon pääsimme 1.7. ja ensimmäinen potilas tuli hoitoon 15.7.1985.”

Arja oli Malminkartanossa UUMUn palkkaamana vastaavana hoitajana vuodesta 1985 vuoteen 1994, minkä jälkeen hän jatkoi HUSin palkkalisloilla, kun HUS oli ostanut hoitoaseman. Asemaa oli perustamassa myös nuori lääkäri Eero Honkanen, joka toimi aseman vastaavana lääkärinä.

Aluksi hoitopaikkoja oli viisi, ja toimittiin yhdessä vuorossa. Kun päästiin vauhtiin, Malminkartano hoiti parhaimmillaan kuudella hoitopaikalla 21 potilasta. Vuoroja oli kaksi ja hoitoja annettiin kaikkina viikonpäivinä, lauantaina vain aamuvuorossa ja sunnuntaina iltaisin. Asemaa pyöritti viiden perushoitajan ryhmä.

Kaikki on muuttunut vuosikymmenten aikana

”Työ Malminkartanossa oli haastavaa, kiinnostavaa ja palkitsevaa. Ei poljettu paikallaan vaan koko ajan opittiin uutta. Otettiin potilaiden toiveet huomioon ja pyrittiin joustamaan. Henkilökunnan vaihtuvuus oli pientä. Kivat työkaverit ja loistavat potilaat saivat minutkin viihtymään siellä niin kauan kuin asema oli olemassa eli vuoteen 2010.”

Malminkartanon jälkeen Arja toimi HUSin muissa dialyysikeskuksissa. Eläkkeelle hän jäi elokuun 2017 alussa.

”Tänä aikana ihan kaikki on muuttunut. Koneet ja laitteet ovat kehittyneet, samoin lääkitys. Potilaat voivat nyt hyvin, ja kaikille löytyy hoitopaikka, toisin kun vuonna 1985. On ollut hienoa olla kehityksessä mukana.” ●

Teksti: Liisa Poikolainen



Arja Kögäs-Heinonen vastaanottamassa ensimmäisiä potilaita Malminkartanon dialyysiyksikössä.



Arja avustamassa dialyysiyksikön ensimmäisen potilaan dialyysissa.



UUMUn edustajat Hannu Maljanen ja Paula Lappalainen luovuttamassa yhdistyksen lahjoittamaa TV:tä dialyysiasemalla 1995.



Malminkartanon dialyysiyksikön henkilökuntaa yksikön 15-vuotisjuhlissa. Kuvassa vasemmalta Maija Matero, Anne Pekkola, Merja Mäntylä-Marjanen, Arja Kögäs-Heinonen, Marjukka Lehtimäki ja Taimi Korhonen.

Kaunis valikoima kotimaisia adresseja

Valikoimaan kuuluu viisi erilaista A4-kokoista adressia, joissa mukana kauniit muistolauseet ja kirjekuori.

Takakannessa on painettuna Uudenmaan munuais- ja maksayhdistyksen nimi ja logo.

Hinta: 10 euroa / kappale



Adressit ovat saatavilla UUMUn toimistolta.

Myynnistä saatava tuotto käytetään

Uudenmaan munuais- ja maksayhdistys UUMU ry:n toimintaan.

Tervetuloa vapaaehtoiseksi lehtitoimikuntaan

UUMU-lehti kertoo uutisista, tapahtumista ja ihmisistä. Mukaan lehtityöhön tarvitaan aina vapaaehtoisia.

UUMUn lehtitoimikunta vastaa UUMU-lehden suunnittelusta ja toteutuksesta yhdessä vapaaehtoisten kanssa. Lehtitoimikuntaan kuuluvat tällä hetkellä seuraavat jäsenet: päätoimittaja Juha Latva-Nikkola, toimitussihteeri Sari Ruotsalainen, kääntäjä Maria Wendell ja taittaja Anni Palotie. Vapaaehtoisina kirjoittajina ja oikolukijoina toimivat Anne Latva-Nikkola, Katja Merontausta, Anne Nordman, Liisa Poikolainen, Aulikki Rautavaara ja Miia Seppänen.

Oletko kiinnostunut kirjoittamaan juttuja esimerkiksi tapahtumista, kuvaamaan lehteä varten tai toimittamaan ja oikolukemaan tekstejä? Ota yhteys lehden toimitussihteeriin, jonka tavoitat UUMUn toimistolta. Myös juttuideoita otetaan vastaan. Mitä enemmän meitä on tekemässä lehteä, sitä paremman lehden saamme ja sitä paremmin tieto kulkee.

Oletko ehkä jo toiminut viestinnän parissa tai opiskellut alaa? Tai onko sinulla muuten näkemystä siitä, mihin suun-

taan UUMU-lehteä pitäisi kehittää? UUMUn nykyinen päätoimittaja olisi muiden kiireidensä takia valmis luovuttamaan paikkansa sopivalle vapaaehtoiselle.

Lehden kunkin numeron tekeminen alkaa suunnittelukokouksella, jossa määritellään ajankohtaiset aiheet. Samalla jaetaan tehtävät ja laaditaan aikataulu, jonka mukaan edetään. Toimitussihteeri kokoaa jutut kuvineen ja lähettää ne taittajalle. Taittaja toimittaa vedoksen oikoluettavaksi, minkä jälkeen tehdään mahdolliset korjaukset. Lopulta lehti viimeistellään ja lähetetään painoon, mistä lehti postitetaan suoraan jäsenistön luettavaksi. Neljä kertaa vuodessa ilmestyvän lehden levikki on 1700 kappaletta, joka sisältää myös Uudenmaan alueen munuais- ja maksasairauksien sekä elinsiirtojen hoitoyksiköihin toimitetut lehdet. Olethan löytänyt UUMU-lehdet myös omista hoitoyksiköistäsi? ●

Teksti: Liisa Poikolainen

Välkommen med som frivillig i tidningsutskottet

UUMU-tidningen förmedlar nyheter och berättar om evenemang och människor. I tidningsarbetet behövs alltid frivilliga.

UUMU:s tidningsutskott ansvarar för planeringen och förverkligandet av UUMU-tidningen tillsammans med frivilliga. För tillfället består utskottet av följande medlemmar: chefredaktör Juha Latva-Nikkola, redaktionssekreterare Sari Ruotsalainen, översättare Maria Wendell och ombrytare Anni Palotie.

Anne Latva-Nikkola, Katja Merontausta, Anne Nordman, Liisa Poikolainen, Aulikki Rautavaara och Miia Seppänen är frivilliga skribenter och korrekturläsare.

Är du intresserad av att skriva artiklar om och fotografera t ex evenemang och korrekturläsa texter? Kontakta i så fall redaktionssekreteraren som finns på UUMU:s byrå. Förslag på teman för artiklar tas också emot. Desto fler vi är med i tidningsarbetet desto bättre tidning får vi och informationen löper bättre.

Har du kanske arbetat med eller studerat kommunikation? Eller kanske du har en vision om hur UUMU-tidningen

borde utvecklas? UUMU:s nuvarande chefredaktör är redo att ge över stafettpippen åt någon annan lämplig frivillig.

Arbetet med det nya tidningsnumret inleds med planeringsmöte där aktuella teman bestäms. Samtidigt delas arbetsuppgifterna upp och tidtabell görs för arbetet. Redaktionssekreteraren samlar in artiklarna med bilder och skickar materialet till ombrytaren. Därefter följer korrekturläsningen och eventuella felaktigheter rättas till. Tidningen görs färdig för tryck och sänds till tryckeriet och postas sedan till medlemmarna. Tidningen utkommer fyra gånger om året och upplagan är 1700 st. En del av tidningarna går även till njur- och leversjukdomarnas och transplantationernas vårdenheter inom Nyland. Visst har du hittat UUMU-tidningen på dina egna vårdenheter? ●

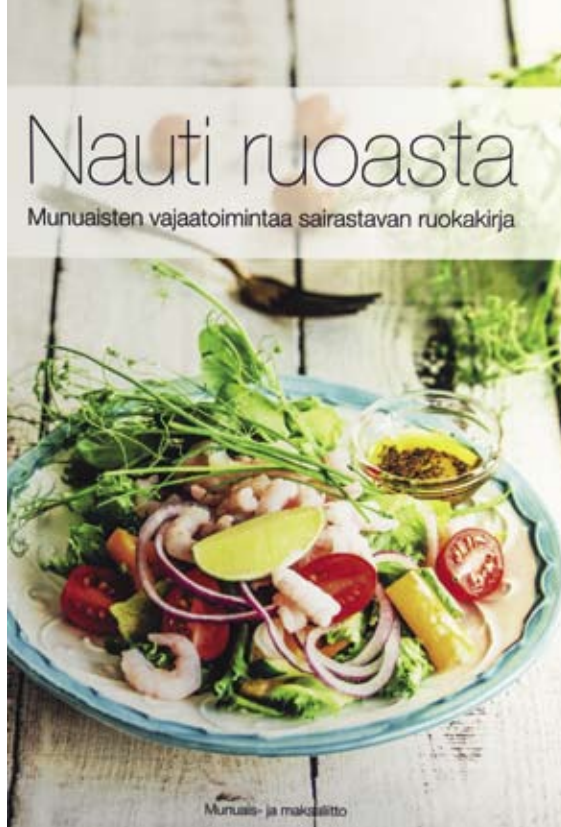
Text: Liisa Poikolainen

Nauti ruoasta

Oikea ravinto on tärkeä hoitomuoto munuais-sairauden eri vaiheissa. Yksilöllisesti suunnitellulla ruokavaliolla voidaan hii-
dastaa munuaisten vaja-
toiminnan etenemistä jopa vuosia. Ennen dialyysihoi-
tojen aloitusta tarkkaillaan ravinnosta suolan, protei-
nin eli valkuaisen, fosforin ja joskus myös kaliumin saantia, etteivät jo väsy-
neet munuaiset rasittuisi liikaa. (Munuais- ja maksaliitto 2016).

Haluatko oppia valmistamaan moni-
puolista ja sinulle sopivaa ruokaa?

Munuais- ja maksaliitto järjestää
pääkaupunkiseudulla Reilusti ravitse-



muksesta avokurssin pre-dialyysivai-
heessa oleville aikuisille 1. – 3.9.2017.
Kurssipaikkana on Taivallahden pe-
ruskoulu (Eteläinen Hesperiankatu 38,
00100 Helsinki). Kurssille voi tulla yksin
tai yhdessä puolison tai muun aikuisen

UUMU ry lahjoittaa juhlavuotensa kunniaksi
jokaiseen Uudellamaalla toimivaan dialyysiyksikköön
Nauti ruoasta – Munuaisten vajaatoimintaa
sairastavan ruokakirjan. Kirja on luettavissa osastolla
ja saatavilla hoitajilta tai osaston kirjahyllystä.

läheisen kanssa. Kurssi on osal-
listujille maksuton. Kurssilla ei
yövytä. Kurssi antaa eväät mauk-
kaan ja monipuolisen ruoan val-
mistamiseen.

Kurssille kannattaa hakea, kun
haluat vaikuttaa omaan vointiisi
ja munuaistaudin etenemiseen.
Kurssilla harjoitellaan käytännös-
sä ruokavalion toteuttamista ja
sen soveltamista omaan arkeen.
Kurssilla tapaavat muita samassa
tilanteessa olevia ja saat vertais-
tukea.

Kurssilla käydään yhdessä
kaupassa ja valmistetaan päivän
ateriat kotitalousluokassa. Omia
toiveita ja ideoita voi esittää etukä-
teen. Kurssilla jaetaan myös kokemuksia
ja etsitään yhdessä keinoja omien tavoit-
teiden saavuttamiseksi. Jokaiseen kurs-
sipäivään on tärkeää osallistua, että ryh-
mä pysyy koossa ja jokainen saa parhaan
mahdollisen tuen.

Kurssille haetaan liiton hakulomak-
keella 23.8.2017 mennessä. Hakulomak-
keen löydät liiton nettisivuilta: **www.
muma.fi / kuntoutus**. Jos sinulla on
lääkärin suositus kurssille, voit hakea
matkakustannuksiin korvausta Kelasta.

Palauta hakemus osoitteeseen: Mu-
nuais- ja maksaliitto Kumpulantie 1 A,
6. krs. 00520 Helsinki. Lisätietoja kurs-
sista antaa kuntoutussuunnittelija Niina
Myyrä, 050 3255 920,
niina.myyra@muma.fi. ●

SOPEUTUMISVALMENNUSKURSSI MUNUAISEN- JA HAIMANSIIRRON SAANEILLE

Munuais- ja maksaliitto järjestää munuaisen- ja haimansiirron saaneille ja heidän läheisilleen
sopeutumisvalmennuskurssin. Kurssilla sinulla on mahdollisuus tutustua muihin samassa tilan-
teessa oleviin sekä käydä vertaiskeskusteluja. Kurssilla on lisäksi mukana asiantuntijoita.
Mukaan voi hakea munuaisen- ja haimansiirron saanut sekä hänen aikuinen läheisensä.

Kurssilla ei ole ikärajaa ja se on maksuton. Kurssilla on täysihoito.

Kurssi toteutetaan Kylpylähotelli Päiväkummussa Karjalohjalla 8.–10.12.2017.

Hakuaika päättyy 23.10.2017.

Lisätietoja saat kuntoutussuunnittelija Niina Myyrältä, 050 3255 920, niina.myyra@muma.fi.

Tango! -konsertti Oopperatalolla

Me onnekkaat UUMUlaiset ja kauempaa matkustaneet PirMun jäsenet pääsimme lauantaina 20.5. kokemaan tangon rytmejä sekä intohimoisia tansseja Oopperatalolla.

Ilta alkoi päivällisellä Crowne Plazassa, jonka viihtyisässä ja valoisassa ravintolassa saimme hyvän ruuan lomassa jutella vanhojen ja uusien tuttujen kanssa. Kokonaisuuteen kuuluivat alkukeitto, pääruokana pintasavustettua lohta tai broilerinrintaa ja jälkiruuan lisäksi kahvi tai haudutettu tee, mistä erityisplussa ravintolalle teenjuojien arvostuksesta. Meille oli varattu mukavasti aikaa ja ehdimme rauhassa vaihtaa kuulumisia sekä tutustua uusiin kasvoihin.



Päivällisen jälkeen kävelimme kadun yli Oopperatalolle. Illan Tango! -konsertin juontajana oli karismaattinen Jorma Uotinen, jonka leppoisa jutustelu ja omintakeinen pukeutuminen olivat sykehdyttäviä. Konsertin teemana oli Buenos Airesista Seinäjoelle eli saimme eläytyä etelä-amerikkalaiseen ja suomalaiseen tangokulttuuriin ja mukaansatempaaviin rytmeihin. Eri maailmoihin meidät johdattelivat upeääniset huipputähdet Angelika Klas, Johanna Rusanen-Kartano, Arja Koriseva, Mika Pohjonen, Waltteri Torikka, Jyrki Korhonen sekä Jorma Uotinen, joka esitti muun muassa kappaleen ”Ei paha”. Tangon taitureina esiintyivät Kansallisbaletin tanssijat ja kilpatanssitähdet Jussi Väänänen ja Katja Koukkula.

Konsertin suosioista kertoi sekin, että UUMUlle varatut liput vietiin käsistä ja yhdistys osti useita vapaaksi jääneitä lisälippuja. Mukavana yllätyksenä saimme vielä parikymmentä paikkaa Tango! -konsertin pääharjoitukseen ja kaikki halukkaat pääsivät nauttimaan esityksestä. ●

Teksti: Anne Nordman

Kuvat: Sari Ruotsalainen



Hallituksen edustaja Marjatta Suikkanen ojensi illan yhteistilaisuudessa Markku Toivoselle hopeisen ansiomerkin, joka oli kiitos ansiokkaasta työstä yhdistyksen hyväksi.

Kylpylämatka Laulasmaalle

Toukokuinen torstaiaamu valkeni aurinkoisena. Odotin lähtöä hieman jännittyneenä, sillä olin lähdössä ensimmäistä kertaa UUMUlaisten kanssa matkalle. Länsisatamassa seisoj hymyilevä UUMUn sihteeri Sari, joka jakoi maihinnousukortteja. Saatuaani matkatavarani meille varattuun hyttiin suuntasin ruokapaikkaan. Sain pöytäseuraa ja pian kävi ilmi olevamme menossa samalle Laulasmaan matkalle. Juttu luisti ja löysimme nopeasti yhteisiä kiinnostuksen kohteita.

Laulasmaa osoittautui kauniiksi paikaksi. Kuiva mäntymetsä ja kirkas meri pitkine hiekkarantoinen valloittivat minut heti. Aurinkoinen sää suosi meitä, mikä lisäsi paikan houkuttelevuutta. Hotellirakennus näytti aika vanhalta, samoin kalustus. Mutta ulkoihin seikkoihin ei kannata kiinnittää huomiota, kun seura on mitä parhaita.

Tutustumiskierroksen jälkeen lähdimme jonottamaan hoito-ai-koja. Illaksi matkanjärjestäjät Sari Ruotsalainen UUMUsta ja Niina Myyrä Munuais- ja maksaliitosta olivat kehitelleet tutustumisleikkejä. Kaikki tuntuivat viihtyvän. Yhteisen hetken jälkeen jäi aikaa kylpylään tutustumiseen tai ulkoiluun. Ennätin kävelylle ja löysin viehättävän pikkukahvilan nimeltään Otto ja Matilda.





Aamulla heräsin tavanomaiseen taapaani ani varhain. Kävin kävelyllä ennen vesijumppaa, jonka jälkeen pääsimme suoraan runsaaseen aamiaispöytään. Loman suuria nautintoja onkin päästä valmiiseen ruokapöytään ja lähteä sieltä pois panematta tikkua ristiin. Iltopäivällä ehdin hoitojen lisäksi käydä kylpylässä. Siellä oli myös pieni ulkoallas ja sekä useita saunoja, Kanadan männyn-tuoksuista pidin ehkä eniten.

Lauantaiaamuna lähdimme bussiretkelle Paldinskiin. Oppaamme kertoi eloisasti seudun historiasta ja vähän nykypäivästäkin. Kaupungin historia on kiehtova: Paldinski oli Viron miehityksen aikaan suljettu kaupunki, koska se oli sotilastukikohta. Alueella asui enimmillään 16 000 sotilashenkilöä. Venäläisten viimeinen sotilasalus lähti Paldinskin satamasta elokuussa 1994. Paldinskin edustalla ovat saaret Suur-Pakri ja Pikku-Pakri (Väike-Pakri). Kävimme retkellämme myös Keilan vesiputouksella. Mikä upea näköala! Laaksoissa ryöpyy joki ja kuuden metrin korkeudesta laskeutuva koski, jonka

partaalla on kunnostettu vesivoimalaitos. Lähellä sijaitsee myös yksi hienoimmista, uusgoottilaisuudesta inspiraatiota saaneista kunnostetuista kartanorakennuksista, joka on rakennettu vuonna 1833.

Sunnuntaiaamu valkeni tuulisena, mutta aurinkoisena. Niina lähti halukkaiden kanssa aamukävelylle mäntymetsään. Näimme upeaa merimaisemaa sekä kesämökejä, jotka näyttivät suomalaissilmin aika ankeilta ja vaatimattomilta, ja siksi varsin kiehtovilta. Mietiskelin kulkiessamme, millaisia ihmisiä niissä mahtoi asua nyt ja millaisia ennen Viron itsenäistymistä.

Aamupäivällä bussit tulivat hakemaan meitä matkalaisia ja veivät Tallinnan satamaan. Kotimatka alkoi. Sain matkalta uusia ystäviä ja hienoja elämyksiä. Olen iloinen, että lähdin mukaan. Kiitos Sari ja Niina matkan järjestelyistä. Kiitos mukana olleet UUMUlaiset ystävyydestä ja riemastuttavasta yhdessäolosta. ●

Teksti: Anne Nordman

Kuvat: Sari Ruotsalainen



Lomodialyysit Virossa

Virossa on useita hemodialyysihoidoja tekeviä klinikkoja. UUMUn yhteistyökumppanina matkalla toimineella Freseniuksella niitä löytyy Virossa kaikkiaan 12; Tallinnassa, Pärnussa, Tartossa, Võrussa, Rakveressa, Haapsalussa, Viljandissa, Jõgevassa, Paidessa ja Keilassa.

Viron matkakohteen ja matkustusajankohdan selvittyä, kannattaa hoitopaikasta sopia hyvissä ajoin. Voit tarvittaessa ottaa yhteyttä Fresenius Suomen toimistoon, missä sinua autetaan kaikissa Viron lomodialyysihin liittyvissä asioissa.

Lomodialyysistä lisätietoa antaa Paula Mäkinen p. 09 561 650 tai sähköposti: asiakaspalvelu@fmc-ag.com. Rohkaise mielesi ja lähde reissuun!

Hyrskylän mutka

Ryhmä kunnolla aikuisia (70+) UUMUlaisia teki 30.5.2017 retken Lohjalle Aira Samulinin Hyrskylän Mutkaan. Parin peruutuksen jälkeen retkellä oli yhteensä 27 henkilöä. Osa tuli omin neuvoin, me muut Mikonkadulta invabussilla. Tämä mahdollisti myös apuvälineiden käytön.

Komea karjalainen hirsitalo on itse jo retken arvoinen. Taloa on Airan mukaan rakennettu kuuluisasta Bomban talosta saatujen oppien ja tekijöiden taitojen avulla. Hirsiiä työstettiin muualla ja tuotiin valmiina Hyrskylään.

Jos oli ulkona ihailtavaa, löytyi sitä sisältä vielä lisää. Alakerran lelumuseosta löytyi valtaisa määrä nalleja, nukkeja ja kotileikin leluja. Miniatyryriastioita ja Disney-hahmoja oli uskomaton määrä. Myös poikien leluja oli säästynyt onneksi tänne asti. Koulunkäyntiin kuuluneet opetustaulut, aapiset ja puiset penaalit toivat muistoja mieleen.

Sisääntulokerroksen komeassa tuvasa oli lukematon määrä maitokannuja, posliinisia säilytysastioita ja kupariasti-



oita. Yläkerrassa oli kalustettuja kama-reita ja seinällä vanha Suomen kartta, jossa näkyi Hyrskylän mutkan outo linjaus rajaviivassa.

Omatoimisen museokierroksen jälkeen joimme isossa tuvasa pullakahvit

ruusukupeista itse talon emännän tarjoamana. Aira kertoi pitkään perheensä kohtalosta sodan raskaissa oloissa sekä oman elämänsä vaiheista sen jälkeen. Optimismi ja liikunnan tuoma ilo tuntuu olevan vaiherikkaan ja pitkän elämän polttoaine.

Ehdimme myös tutustua pihalle rakennettuun hoivataloon. Siellä on huomioitu ikääntymisen ja mahdollisten vammojen aiheuttamat erityisvaatimukset.

Isänsä muistoksi Aira on teettänyt hänestä komean patsaan pihaan. Sieltä on löytänyt paikkansa myös vanha veturi, samoin kuin Miina Äkkijyrkän Woi-ma-sonnikin.

Hyrskylän mutkan energian kanssa palattiin Helsinkiin. Ilmakin suosi retkeä.

Kiitos UUMULle mukavasta päivästä! ●

Teksti: Tarja Leiskari

Senioriretki (70+) Hyrskylän mutkaan kuului ikääntymisen teemavuoden tapahtumiin ja järjestettiin STEA:n avustusvaroin.



Elinsiirrot Suomessa

	2008	2009	2010	2011	2012	2013	2014	2015	2016	6/2017
Munuainen	150	180	175	164	199	189	240	244	262	124
Maksa	47	48	50	56	52	49	59	77	61	29
Haima			2	1	8	10	15	17	27	7
Sydän	21	13	22	18	22	21	24	27	31	12
Keuhkot	12	14	15	23	26	15	15	24	18	11
Sydän-keuhkot	4	0	0	0	1	0	2	0	0	0
Suolensiirto		1	1	0	2	1	0	3	0	0

Vuosikokous 27.4.2017

Yhdistyksen juhluvuosi käynnistyi tammikuussa vietetyillä 50-vuotisjuhilla, joita seurasi tapahtumarikas kevät. Huhtikuussa sääntömääräiseen vuosikokoukseen kokoontui noin 30 henkeä. Vuoden 2016 toimintakertomuksen ja tilinpäätöksen sekä vuoden 2018 toimintasuunnitelman ja talousarvion jälkeen oli vuorossa hallitusjäsenten valinta. Yhdistyksen 16. puheenjohtajana toiminut Hannu Ouvinen päätti yli seitsemän vuotta jatkuneen puheenjohtajuuden ja Juha Latva-Nikkola 4 vuotta kestäneen varapuheenjohtajuuden. Myös talousvastaava Rainer Nissinen jätti tehtävänsä kolmen vuoden työskentelyn jälkeen.

Vuosikokous päätti, että yhdistyksen puheenjohtajana aloittaa Timo Nerkko ja varapuheenjohtajana Carita Rönkkö. Talousvastaavan tehtäviä hoitaa Risto Konttinen.

Yhdistys kiittää tehtävänsä päättäneitä hallitusjäseniä ja toivottaa aktiivista toimikautta uusille hallitusjäsenille.

Vuosikokouksen virallisen osuuden jälkeen yhdistysväki tutustui Suomen Vammaisurheilu ja -liikunta VAU ry:n toimintaan. Asiantuntijavieraaksi paikalle saapui VAU:n lasten ja nuorten liikunnan suunnittelija Henry Manni, joka kertoi omasta urheilu-urastaan, vammaisurheilun lukuisista mahdollisuuksista sekä VAUn toimintamuodoista eri vamma-ryhmien parissa. Toivottavasti voimme jatkossa tehdä entistäkin tiiviimmin yhteistyötä VAUn kanssa dialyysissä olevien sekä elinsiirronsaaneiden liikunnan lisäämiseksi. ●

Teksti: Sari Ruotsalainen

Kuvat: Kassu Kallio



Hannu Ouvinen silt 7-ärriga ordförandeskap och Juha Latva-Nikkola avslutade sitt 4-ärriga viceordförandeskap. Ekonomiansvarige Rainer Nissinen lämnade sitt uppdrag efter tre år.

Årsmötet bestämde att Timo Nerkko fortsätter som föreningens ordförande och Carita Rönkkö som viceordförande. Ekonomin ansvaras av Risto Konttinen.



Föreningen tackar dessa styrelsemedlemmar för sina engagemang och önskar de nya styrelsemedlemmarna god fortsättning.

Efter styrelsemötets officiella del beaktade sig föreningsmedlemmarna med verksamheten i Finlands Handikappidrott och motion VAU rf. Planerare Henry Manni, som specialiserat sig på barns och ungdomars motion, besökte oss från VAU rf. Manni berättade om sin egen idrottskarriär, om handikappidrottens många möjligheter samt om VAU:s verksamhetsformer bland olika patientgrupper. Vi hoppas att vi i fortsättningen kan samarbeta ännu mer i framtiden för att främja motionsutövandet bland dem som går i dialys eller erhållit transplantation. ●



Text: Sari Ruotsalainen

Bild: Kassu Kallio

HALLITUS 2017–2018

Puheenjohtaja

Timo Nerkko, Helsinki
p. 050 570 7825
timo.nerkko@ehyt.fi

Varapuheenjohtaja

Carita Rönkkö, Helsinki
p. 050 570 4804
carita.ronkko@kolumbus.fi

Hallituksen varsinaiset jäsenet

Hannu Ouvinen, Espoo
p. 0400 303 139
hannu.ouvinen@elisanet.fi

Aulikki Rautavaara, Helsinki
p. 044 3884 185
arautava@welho.com

Risto Konttinen, Kirkkonummi
p. 046 851 4637
risto.konttinen@saunalahti.fi

Teemu Tiilikka, Lohja
tiilikka@yahoo.com

Juha Latva-Nikkola, Järvenpää
p. 040 170 5451
juha.latva-nikkola@kolumbus.fi

Henry Virtanen, Helsinki
p. 045 110 8320
henry.boy@luukku.com

Hallituksen varajäsenet

Marjatta Suikkanen, Espoo
p. 040 757 2331
jatta.suikkanen@gmail.com

Victor Bruun, Helsinki
vbruun@gmail.com

Terttu Kavonius, Helsinki
p. 050 524 2532
terttu.kavonius@hus.fi

Jorma Wilén, Espoo
p. 040 723 4575
jorma.wilen@gmail.com

Kassu Kallio, Helsinki
p. 044 5694 203
kassu.kallio@gmail.com

Olavi Rautiainen, Helsinki
p. 0440 506518
olavi.rautiainen@luukku.com

KESKI-UUDENMAAN JA LUOTEIS-UUDENMAAN JÄSENTAPAAMISET

Paikalliskerhojen toiminta mahdollistaa eri puolella Uutta- maata järjestettävät tapahtumat ja vertaistukitapaamiset. Kerhoilla on omat vetäjät, jotka suunnittelevat tulevia tapaamisia yhdessä jäsenten kanssa. Oletko sinä ollut vielä mukana?

KESKI-UUDENMAAN (Hyvinkää, Järvenpää, Kerava, Mäntsälä, Nurmijärvi, Pornainen, Tuusula) vertaiskerhon kesätapaaminen järjestettiin heti alkukesästä, jolloin joukko UUMUlaisia kokoontui Kiljavan rantasaunalle. Ilta oli leppoisaa makkaranpaistoa ja tarinaa. Rohkeimmat heittivät talviturkkiansakin vaikka vesi oli vielä kovin vilpoisaa.

LUOTEIS- UUDENMAAN (Karkkila, Kirkkonummi, Lohja, Siuntio, Vihti) vertaiskerho kokoontui Nummelassa vapun alla riemukkaasti hohtokeilauksen merkeissä. Mukana ryhmässä oli vertaistietoa ja -tukea jakamassa sekä sairastuneita että heidän omaisiaan. Yhteisellä kahvi- ja piirakkahetkellä jaoimme viimeaikaisia kuulumisia sekä keskustelimme tulevasta jäsen-toiminnasta.

Järjestämme loppuvuodeksi muutamia jäsentilaisuuksia, joihin toivotamme kaikki tervetulleeksi. Voit tulla mukaan Keski-Uudenmaan kerhon kanssa yhteistyössä tehtävään Tytyrin kaivosretkeen tai joulukuun alussa vietettäviin pikkujouluhin. Merkitsethän siis kalenteriisi jo Vihdin Puistolan pikkujoulut su 3.12.2017 klo 14.00. Lisätietoa kerhonvetäjä Risto Salmelta (salmir@saunalahti.fi) sekä seuraavasta UUMU-lehdestä. ●

Kuvat: Juha-Matti Koskinen



JÄSENRETKEI TYTYRIN ELÄMYSKAIVOKSEEN LA 30.9.2017

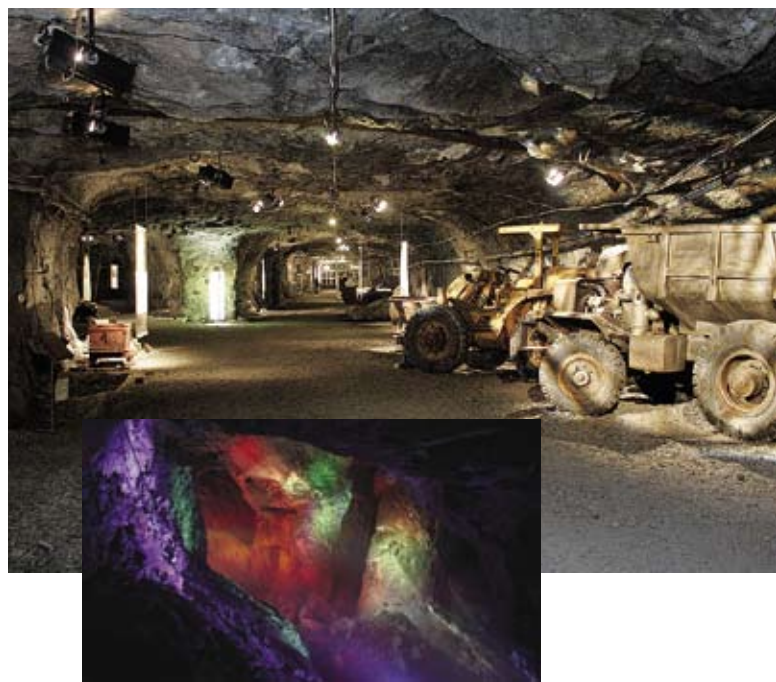
Tervetuloa mukaan kaivoskierrokselle matkalle 100 metrin syvyyteen. Tapaamme parkkipaikalla klo 11.45. ja jatkamme ryhmänä kello 12.00 alkavalle kierrokselle, jolla tutustumme mainareiden värikkääseen arkeen. Kierros kestää noin 1 ½ tuntia.

Varaathan mukaasi sisäänpääsymaksuasi varten 10 euroa käteistä rahaa sekä riittävän lämmintä vaatetta. Kaivoksessa voi olla viileää.

Kaivoskierroksen jälkeen mahdollisuus osallistua omakustanteiseen kahvihetkeen Lohjalla, myöhemmin ilmoitettavassa kahvilassa.

Ilmoittautumiset Eija Hemmingille 15.9.2017 mennessä p. 050 3846 401 tai s-posti eija.hemminki@gmail.com 15.9 mennessä. ●

TULE MUKAAN!



PORVOO

Porvoon alueen jäsentapaamiset jatkuvat kesätauon jälkeen. Kokoonnumme Porvoon pääkirjaston kokoustiloissa (Papinkatu 20) seuraavasti:

ti 5.9.2017 klo 14.00–16.00
ti 3.10.2017 klo 14.00–16.00
ti 7.11.2017 klo 14.00–16.00
ti 5.12.2017 klo 14.00–16.00

Lisätietoja tapaamisista antavat:

Bror Bergman p. 044 971 5954 /

s-posti bror.bergman@pp.inet.fi

Heli Koski p. 050 361 5333/ s-posti hel.ves4@suomi24.fi

Huomaathan myös Porvoon Taidetehtaalla olevan jäsen-tapahtumamme, josta lisää sivulla 22. Tervetuloa mukaan! ●

BORGÅ

Borgå-traktens medlemsträffar fortsätter efter sommarpausen. Vi samlas i mötesutrymmena på Borgå huvudbibliotek (Prästgatan 20) enligt följande:

tis 5.9.2017 kl. 14.00-16.00
tis 3.10.2017 kl. 14.00-16.00
tis 7.11.2017 kl. 14.00-16.00
tis 5.12.2017 kl. 14.00-16.00

Mera information om medlemsträffarna ges av:

Bror Bergman, tel. 044 971 5954 /

e-post: bror.bergman@pp.inet.fi

Heli Koski, tel. 050 361 5333 / e-post: hel.ves4@suomi24.fi

Notera även vår medlemsträff i Borgå Konsthall, se mer sid. 22. Välkommen med! ●

RAASEPORI / HANKO

Uudenmaan munuais- ja maksayhdistyksen Raaseporin kerho kokoontui Tammissaaren keilahallissa 16.5.2017. Meillä oli ilo tavata myös UUMUn sihteeri Sari Ruotsalainen sekä Munuais- ja maksaliiton järjestösuunnittelija Niina Myyrä, jotka olivat ennättäneet jo aamupäivällä vierailla Tammissaaren dialyysiosastolla tervehtimässä hoito-henkilökuntaa ja piristämässä potilaita. Keilailutapaamisessa oli hauskaa ja osallistujat olivat taitavia vaikka osa olikin ensimmäistä kertaa elämässään keilaa-massa. Keilauksen jälkeen nautimme kahvitarjoiluista todella ihanien munkkien kera.

Kahvittelujen lomassa UUMUn sihteeri Sari luovutti Eino Valtoselle kultaisen ansiomerkin kiitokseksi suurella sydämellä tehdystä ansiokkaasta vapaaehtoistyöstä UUMUn hyväksi. Kiitos Eino

Seuraava Raaseporin alueen jäsentapaaminen pidetään Sydän- sekä munuais- ja maksayhdistyksen perinteisissä lettukesteissä Lappohjassa merimieskodissa ti 22.8.2017 klo 18.00.

Tapaamme ensin Tammissaaren torilla klo 17.30, minkä jälkeen lähdemme ajamaan yhdessä kohteeseen.

Tarkemmat reittiohjeet löytyvät Etelä-Uusimaa -lehdestä.

Lisätietoja ja ilmoittautumiset Heleena Nygrenille p. 0440 46 44 24. ●

TULKAA JOUKOLLA MUKAAN!

Teksti: Heleena Nygren

RASEBORG / HANGÖ

Raseborgsklubben inom Njur- och leverföreningen i Nyland samlades i Ekenäs bowlinghall 16.5.2017. Vi hade också glädjen att träffa UUMU:s sekreterare Sari Ruotsalainen samt organisationsplanerare Niina Myyrä från

Njur- och leverförbundet. Dessa hade på förmiddagen hunnit hälsa på vårdpersonalen och patienterna på dialysavdelningen i Ekenäs. Bowlingen var lyckad och deltagarna var skickliga trots att en del bowlade för första gången i sitt liv. Efteråt njöt vi av kaffe & munk.

UUMU:s sekreterare Sari överlämnade samtidigt förtjänsttecken i guld åt Eino Valtonen som tack för det fört-



jänstfulla frivilligarbete han gjort till gagn för UUMU. Tack Eino!

Följande Raseborgs-medlemsträff hålls i samband med Hjärt- samt Njur- och leverföreningens traditionella plättfest tisdag 22.8.2017 kl. 18.00 vid Lappviks soldathem.

Vi träffas först kl. 17.30 på Ekenäs torg och fortsätter därefter till soldat-

hemmet. Noggrannare körinstruktioner finns i Etelä-Uusimaa -tidningen. Anmälningar och information: Heleena Nygren, tel. 0440 46 44 24. ●

KOM ALLA MED!

Text: Heleena Nygren



UUMUn keilamestaruuskisat 2017

Mestaruudet ratkaistaan Talin keilahallilla (Huopalahdentie 28, Helsinki)

to 26.10.2017 klo 20-21

Sarja: naiset ja miehet

Kilpailu on avoin ja maksuton kaikille UUMUn jäsenille. Kiertopalkinnon voi voittaa vain paras potilasjäsen.

Ilmoittautumiset Olavi Rautiaiselle p. 0440 506518 / s-posti olavi.rautiainen@luukku.com

Minigolfia Kaivopuistossa

UUMUlaisia ja heidän läheisiään kokoontui kesäkuussa Kaivopuistoon minigolfin merkeissä.

Tapahtumia järjestettiin kaksi. Molemmilla kerroilla osallistujina oli iloisia ja kilpailuhenkisiä pelaajia.

Tapahtumien jälkeen nautittiin ansaitut ”kisakahvit” vie-reisessä Cafe Carusellissa leppoisissa tunnelmissa.

Kiitokset kaikille mukana olleille!

Teksti: Carita Rönkkö

Kuvat: Marko Sariola

Keilailun SM-kisat

Suomen Vammaisurheilu ja -liikunta VAU ry:n keilailun SM-kilpailut järjestettiin lauantaina 13. toukokuuta 2017 Helsingissä, Talin keilahallissa. Uudenmaan Munuais- ja maksayhdistys UUMU:n järjestämään kilpailuun osallistui 106 keilaajaa ympäri Suomea kaikista vammairyhmistä. Mukana olivat näkö-, liikunta- ja kehitysvammaiset sekä elinsiirron saaneet ja dialyysipotilaat.

Elinsiirron saaneiden ja dialyysissä olevien sarjoissa kisasi yhteensä 16 henkilöä, jotka ratkoivat paremmuuttaan sekä yksilö- että parikisassa. Kärkikolmikkoon omissa sarjoissaan ylsivät seuraavat:

Naiset

1. Helander Anne
2. Saarinen Ulla
3. Jaakonen Tarja

Miehet

1. Järvinen Arto
2. Saarinen Joni
3. Yrjänheikki Markku

Parikisa

1. Järvinen Arto-Wilen Jorma
2. Yrjänheikki Markku-Sariola Marko
3. Saarinen Ulla-Saarinen Joni

Suuret kiitokset UUMUn upealle keilaporukalle, joka on jaksanut koko syys-toukokuun treenata ja kilpailla aina Rovaniemeä myöten keila cup -kisoissa. Toivottavasti saamme ryhmään myös uusia harrastajia! ●

Teksti: Olavi Rautiainen

Kuvat: Hannu Ouvinen ja Lauri Jaakkola



Syksyn aikataulut

OHJATTU ALLASJUMPPA

Kuntokeidas Sandelsissa, Välskärinkatu 4, Helsinki
Ryhmä kokoontuu 15 kertaa: maanantaisin klo 11–12
Syyskausi alkaa ma 4.9.2017
Kausimaksu: 110 euroa /jäsen
RYHMÄ TÄYNNÄ

Palvelukeskus Foibessa, Sairaalakatu 7, Vantaa
Ryhmä kokoontuu 15 kertaa: tiistaisin klo 16–17
Syyskausi alkaa ti 5.9.2017
Kausimaksu: 110 euroa /jäsen

RYHMÄSSÄ ON TILAA UUSILLE ALLASJUMPPAAJILLE.
Ota yhteyttä UUMUn toimistoon ja tule mukaan!

KEILAILU

Hyvinkään keilahalli, Kauppalankatu 7–11, Hyvinkää
Ryhmä kokoontuu syksyllä 2017 8 kertaa. Keilaryhmä tapaa joka toinen keskiviikko.
Syyskausi: ke 6.9.–13.12.2017 (ei itsenäisyyspäivänä 6.12.)
Kausimaksu: 40 euroa /jäsen/ kausi
RYHMÄSSÄ ON TILAA UUSILLE OSALLISTUJILLE.
Lisätietoa UUMUn toimistolta p. 050 449 7744, s-posti sihteeri@uumu.fi

Talin keilahalli, Huopalahdentie 28, Helsinki
Ryhmä kokoontuu syksyllä 2017 15 kertaa: torstaisin klo 14–15
Syyskausi: to 7.9. – 14.12.2017
Kausimaksu: 80 euroa /jäsen/ kausi
RYHMÄSSÄ ON TILAA UUSILLE OSALLISTUJILLE.
Lisätietoa liikuntavastaava Olavi Rautiaiselta, p. 044 0506 518, s-posti olavi.rautiainen@luukku.com

PETANQUE

Helsinki Petanquen halli, Tallikatu 34 (Pasilan ratapihan vanhat veturihallit)
Ryhmä kokoontuu syksyllä 2017 10 kertaa: sunnuntaisin klo 16–18
Syyskausi: 8.10.–10.12.2018
Ei kausimaksua.
RYHMÄSSÄ ON VIELÄ TILAA UUSILLE OSALLISTUJILLE.
Lisätietoa liikuntavastaava Olavi Rautiaiselta, p. 044 0506 518, s-posti olavi.rautiainen@luukku.com

LIIKUNTARYHMIEN MAKSUT

Liikuntaryhmistä ei tule osallistujille erillisiä laskuja.
Osallistumismaksut tulee maksaa syyskuun 2017 loppuun mennessä.
Uudenmaan munuais- ja maksayhdistys UUMU ry
Tili: FI03 1028 3001 5117 65
Allasjumpan viitenumero: 1070
Keilauksen viitenumero: 1067

ITSENÄINEN HARJOITTELU

UUMU ry korvaa potilasjäsenilleen kuittia vastaan 20 % omaehtoisen liikunnan kuluista. Vuotuinen korvauskatto vuonna 2017 on 80 euroa/potilasjäsen. Korvauksen piiriin kuuluvat myös liikunta- ja urheiluseurojen liikuntaryhmien kausimaksut (ei kuitenkaan UUMU:n omat allasjummat ja keilaryhmät). Korvaushakemukset kuitteineen tulee olla toimistolla 14.12.2017 mennessä. Korvaukset maksetaan potilasjäsenille joulukuun lopussa.
Hakemuksessa pakollinen liikuntakulukorvauskaavake on saatavilla UUMUn toimistolta ja kotisivuilta. ●



AJALIN-golfkisa 12.5.2017

Ajalin-golfkisojen perinne sai tänäkin vuonna jatkoa. Kahdeksan kutsukilpailuita keräsivät Ruukkigolfin viheriöille 9 elinsiirron saanutta golfajaa sekä 30 ystävää. Osa mukana olleista treenasi kesäkuisiin Malagan MM-kisoihin ja osa oli MM-kilpailijoita tukeneita yritysvieraita. Sää suosi kilpailua ja tunnelma oli viihtyisä. Lähes kaikki osallistujat osallistuivat myös lopussa olleeseen palkintojen jakoon.

Korkeimmille palleille nousivat elinsiirron saaneista:

1. Jarmo Leväinen
2. Petri Järvenpää
3. Seppo Reimavuo

Kiitos Ruukkigolfille mainioista puitteista! ●

Teksti ja kuva: Kalevi Ajalin

Ystävien sarjassa:

1. Jukka Nurmi
2. Olli Tanskanen
3. Petri Mälikä



Lämminhenkinen viikko elinsiirron saaneiden MM-kisoissa

Iso-Britannian Portsmouthista vuonna 1978 alkaneet elinsiirron saaneiden maailmanmestaruuskilpailut ovat kulkeneet pitkän tien. Historian ensimmäisiin kesäkisoihin osallistui noin 100 munuaissiirron saanutta urheilijaa viidestä eri maasta.



Kuva: WTG Malaga 2017

Kesällä 2017 elinsiirron saaneiden kesälajien maailmanmestaruuskilpailut keräsivät Espanjan Malagaan huimat 2200 osallistujaa yli 50 maasta.

Kesä-heinäkuun vaihteen kesäkisat saattoivat yhteen suuren joukon sydän-, keuhkon-, munuaisen-, haiman, maksan- ja luuydinsiirron saaneita. Mukana oli elinsiirron saaneiden lisäksi läheisiä ja tukijoukkoja, jotka avustivat ja kannustivat urheilijoita läpi tiiviin kisaviikon. Plaza de Toros -härkätäisteluareenalla pidettyjen avajaisten suurimmat aplodit menivät kuitenkin elinluovuttajille, jotka marssivat kentälle omana ryhmänään.

Yhteenkuuluvuuden tunne oli upea kokemus. Yhteisön ja joukkueen tuki saatteli urheilijoita läpi vaihtelevien tunteiden. Välillä tuli pettymyksiä, välillä iloisia yllätyksiä ja onnenhuumaa. Urheilijatovereiden ja tukijoukkojen kanssa jaetut kokemukset vahvistivat joukkuetta ja synnyttivät uusia ystävyys-suhteita, jotka kantavat pitkälle tulevai-

suuteen. Positiivinen asenne ratkaisi monessa kinkkisessäkin paikassa.

Suomen joukkueeseen kuului useiden kisakonkareiden lisäksi paljon ensikertalaisia, joille suuren maailman malliin järjestetyt MM-kisat toivat paljon uutta. Eipä olisi aiemmin arvannut, millaisia kielimiehiä ja -naisia urheilijoistamme löytyi, kun peruskoulupohjainen englantia kaivettiin käyttöön muistin syövereistä. Ilmeinen ja elein maustetut keskustelut kilpakumppaneiden kesken toivat esille maiden rajat ylittävän ystävyyden. Osalla ystävyys oli peruja aiemmista kansainvälisistä kisoista, osalle juttutuokio ensikertaisuudessaan ainutlaatuinen kokemus. Kohtaamiset osoittivat, että pienet kielimuurit ja kulttuurien eroavaisuudet eivät ole este toisen ihmisen kohtaamiselle ja lämminhenkiselle keskustelulle.

Kilpailuviikkojen tapahtumia siivitti valtaisa onnen ja kiitollisuuden tunne, joka paistoi esiin urheilijoista. Onni ja kiitollisuus siitä, että on saanut elinsiir-

ron kautta mahdollisuuden elämään. Onni siitä, että pystyy liikkumaan ja osallistumaan maailmanlaajuisiin urheilukilpailuihin. Kiitollisuus siitä, että saa olla juuri tässä ja nyt, yhdessä muiden elinsiirron saaneiden kanssa. Näissä kisoissa ei tavoiteltu pelkkiä urheilullisia tuloksia ja voittoja. Näissä kisoissa jokainen urheilija oli voittaja!

Monilajikilpailut sisälsivät 17 eri lajia useissa eri ikäkatgorioissa. Suomesta MM-kisoihin osallistui ennätysellisen suuri joukkue, 40 urheilijaa. Joukkueen





Kuva: WTG Malaga 2017



Kuva: WTG Malaga 2017

sisällä huokui valtava kannustus, joka näkyi ja kuului katsomoissa kaikissa lajeissa sekä yksilö- että joukkuesuoritus-ten aikana. Ehkäpä tällä oli oma pieni osuutensa urheilijoiden upeissa saavutuksissa, joista 38 palkittiin mitalein.

UUMusta Malagan MM-kisoihin osallistui 15 urheilijaa, jotka saavuttivat huikeat 10 mitalia:

Kultaa

- Joni Saarinen, keilailu, singlekilpailu
- Veijo Uotinen, 100 m rintauinti
- Veijo Uotinen, 50 m selkäuinti
- Tommi Vuoristo, korkeushyppy

Hopeaa

- Tarja Savolainen, keilailu, singlekilpailu
- Veijo Uotinen, keilailu, singlekilpailu
- Arto Järvinen ja Rainer Nissinen, keilailun parikilpailu

Pronssia

- Rainer Nissinen, keilailu, singlekilpailu
- Veijo Uotinen, 400m vapaauinti
- Veijo Uotinen, 50m rintauinti



Kuva: WTG Malaga 2017



Kuva: Sari Ruotsalainen

Mitaleilla on iso merkitys saajilleen. Rohkenen kuitenkin sanoa, että vähintään yhtä suureen arvoon nousee urheilijoiden kesken vallinnut hyvä yhteishenki sekä viikon aikana kerätyt onnistumisen ja ilon tunteet. Moni palasi kotiinsa monta kokemusta rikkaampana ja suunnittelee jo tulevien vuosien kisoihin osallistumista.

Seuraavaksi vuorossa ovat:

- MM-talvikisat Sveitsin Anzérissa 7.–12.1.2018
- EM-kesäakisat Italian Cagliarissa 17.–24.6.2018
- MM-kesäakisat Iso-Britannian Newcastlella 17.–24.8.2019

Oletko sinäkin mukana joukkueessa? Ota yhteyttä UUMUn toimistoon niin kerromme lisää. ●

Teksti: Sari Ruotsalainen



Kuva: Mila Gustavsson-Lilius



LIIKE ON PARASTA LÄÄKETTÄ

Liikkeen sanotaan olevan parasta lääkettä myös silloin, kun puhutaan monia sairauksia sairastavista henkilöistä ja henkilöistä, jotka joutuvat käyttämään useita eri lääkkeitä selviytyäkseen sairautensa kanssa, eikä lääkkeiden kuormaa haluta lisätä. Tutkimustulosten mukaan liikunnan merkitys sairauksien ennaltaehkäisijänä ja toimintakyvyn säilyttäjänä on kiistaton. Tämä pätee kaikkiin ikäluokkiin. Näin ollen mm. lasten ja nuorten liikuntaan on alettu kiinnittää entistä enemmän huomiota.

Ihmisten elämäntilanteet ja kunto ovat erilaisia, mutta yleispätevä ohje on, että itselleen sopivan liikuntalajin löytäminen ja säännöllinen harrastaminen ehkäisee uusia sairauksia sekä ylläpitää toimintakykyä ja helpottaa kipua. Työelämässä olevilla on usein kiireinen aikataulu, joten omaa aikaa liikuntaan työn ja perheen hoitamisen ohella täytyy vartta vasten järjestää. Silloin oma motivaatio ja läheisten tuki on tärkeää.

Liikunnasta apua

Noin kahdeksan vuotta sitten sain diagnoosin lonkkasäryilleni. Sairastan nivelrikkoa, joka vuosien kuluessa paheni. Varsinkin leposärky oli todella rankkaa ja häiritsi pahoin yöuntani. Maksansiirron saaneena (vuonna 1999) särkylääkkeiden nauttiminen oli rajoitettua. Muutenkin oli vastenmielistä lisätä elimistön kuormaa särkylääkkeiden käytöllä. Ortopedi suosittelee minulle uimista ja kuntosaliharjoittelua, jotta raajojen ja selän lihakset pysyisivät hyvässä kunnossa ja suunnitellusta tekonivelleikkauksesta toipuminen olisi helpompaa. Neljä vuotta sitten eläkkeelle jäätyäni osallistuin Nurmijärven kunnan osittain sponsorioimaan ja järjestämään ”Voimaa vanhuuteen”-kuntosaliharjoitteluun ja -ohjaukseen. Kun kurssi oli ohi, jatkoin

harrastusta ostamalla kuntosalikortin yksityiseltä kuntosalilta. Kortin hinnassa oli eläkeläisalennus, ja siihen sisältyi ohjaus sekä kunto-ohjelman teko.

Ikääntymisen myötä lihasmassa heikenee ja katoaa, ja kaikki voimia vaativat tehtävät tulevat aina vain vaikeammiksi. Siksi ikääntyville suositellaan säännöllistä lihasharjoittelua. Olen todennut lihasvoiman ja jaksamisen lisääntyneen harjoitusten edetessä. Se on ollut erittäin palkitsevaa. Otin myös vesijuoksun säännölliseen viikko-ohjelmaani ortopedin ohjeiden mukaan. Klaukkalassa ei ole uimahallia, joten käyn Rajamäellä uimahallissa noin pari kertaa viikossa. Voin todeta, että vesijuoksu on todella tehokas liikuntamuoto. Vesijuoksulle on varattu oma rata uimahallissa, joten sinne mahtuu aina hyvin harrastamaan.

Sain uuden lonkkanivelen syyskuussa 2016. Toipuminen operaatiosta sujui nopeasti ja ongelmitta. Jälkitarkastuksessa ortopedi totesi, että lihasvoiman kehittäminen ennen leikkausta vaikutti siihen, että toipuminen sujui niin nopeasti ja saatoin palata liikuntaharrastusten pariin noin kuukauden kuluttua operaatiosta. Kivut hävisivät leikkauksen myötä, ja harrastan yhä liikuntaa uimalla ja käymällä kuntosalilla. Välipäivinä sauvakävelen ja teen pilatesharjoitteita. Yritän liikkua vähintään neljä kertaa viikossa kunnolla. Kotimittauksissa verenpaineeni on pysynyt aika mukavasti hoitotasolla, ja keskivartalokin on tiivistynyt.

Erityisryhmien liikunnan tukeminen

Kevään kuluessa huomasin Nurmijärven kunnan omistaman Rajamäen uimahalli Oy:n nettisivuilla maininnan erityisryhmien liikunnan tukemisesta taloudellisesti. **Uimahallit voivat antaa**

**alennusta erityisryhmien liikuntaan esim. vuosilippujen hintoja kohtuullis-
tamalla. Useilla uimahalleilla on kun-
tosalit, joita tämä alennus myös koskee.**

Rajamäen uimahallilla ei erityisryhmien diagnoosinumeroiden listassa ollut elin- ja kudossiirron saaneiden numeroa 127, joten en ensin saanut alennuslippua sitä kysyessäni. Päätin kuitenkin ottaa selvää asiasta. Joidenkin kuntien nettisivuilla mainittiin, että jos diagnoosinumeroa ei ole listalla, niin alennuskortin saa kassalta esittämällä lääkärintodistuksen. Joissakin kunnissa taas kannattaa ottaa yhteyttä kunnan erityisryhmien liikunnasta vastaavaan suunnittelijaan tai liikunnasta vastaavaan johtajaan. Soitin suoraan Rajamäen uimahallin Oy:n toimitusjohtajalle. Hän totesi, että asia on uusi ja tullut käyttöön vuoden 2017 alussa. Sain aika nopeasti tämän keskustelun jälkeen uuden puhelun, jossa hän totesi, että voin ostaa oman vuosilipun alennushintaan. Hän myös lupasi, että elin- ja kudossiirron saaneet potilaat saavat kaikki tämän oikeuden. Asia eteni nopeasti siksi, että Rajamäen uimahalli on osakeyhtiö, joka tekee itse päätöksensä vaikka kunta omistaakin sen. Jos päätöksenteko tapahtuu kunnan päätävissä elimissä normaalin päätöksentekoprosessin mukaan, kannatta ottaa yhteyttä kunnan liikuntavirastoon edellä mainitsemiini henkilöihin.

Olenkin nyt keskittänyt kuntosalin ja vesijuoksuharjoitukset Rajamäen uimahalliin ja ollut oikein tyytyväinen tähän harjoitteluun. Kannattaa kysyä erityisryhmien liikuntaan liittyvää alennusta ja aloittaa innostava ja hyödyllinen liikuntaharrastus, joka myös tuottaa mielehyvää ja virkistää mieltä! ●

Teksti: Marjo Lehtonen



SENIORIRETKI (70+) LOTTAMUSEOON

(Syväranta Rantatie 39, 04310 Tuusula)

ke 13.9.2017 klo 12.00 alkaen

Lottamuseo sijaitsee Tuusulan Rantatien kulttuurimaisemassa. Museon historiallista huvilapuutarhaa on ennallistettu kunniottaen puutarhan arvokkaimpia yksityiskohtia hämähäkinseittiporttia ja marmorista Josefina-patsasta. Museorakennuksessa sijaitsee päänäyttely Lotan tarina ja vaihtuva näyttely Elämää Syvärannassa sekä tunnelmallinen Lottakanttiini. Puutarhan yhdessä vanhimmista rakennuksista sijaitsee museonäyttely Kenttälöten arkea, jossa näyttelyesineisiin saa koskea.

PÄIVÄRETKI SISÄLTÄÄ:

- Linja-autokuljetus Mikonkadun tilausajopysäkki, Helsinki – Lottamuseo – Helsinki
- Sisäänpääsymaksu ja opastettu kierros (30 min.)
- Lämmin lounas (lounasannos, vihersalaatti ja raaste, leivät, levite, maito/vesi, sekä kahvi/tee ja suklaakonvehti)

RETKI ON VELOITUKSETON JA TARKOITETTU YLI 70-VUOTIAILLE UUMUN JÄSENILLE. Retki kustannetaan ikääntymisen teemavuoden avustuksilla.

Mikäli ryhmään jää vapaita paikkoja, otamme mukaan myös ei-jäseniä, joiden osallistumismaksu 20 euroa/henkilö.

Ilmoittautumisia vastaanotetaan 14.8. – 4.9.2017 välisenä aikana UUMUn toimistolla, p.050 449 7744, sihteeri@uumu.fi

Muistathan kertoa mahdollisista ruoka-aine- ja liikuntarajoitteistasi, niin osaamme varautua niihin etukäteen. Mainitsethan myös, mikäli olet tulossa Lottamuseolle omin kyydein. Paikkoja on rajoitetusti! ●

Etelä-Karjalan munuais- ja maksayhdistyksen sekä Uudenmaan munuais- ja maksayhdistys UUMU ry:n yhteinen

MUSIKAALIRETKI KOUVOLAAN la 11.11.2017

SATUMAA – Hurmaava tangomusikaali tuo tunnelmaa syksyyn!

Tangossa soi rakkaus, onni ja kaipaus. Tähän sävyyn sukellaan rakastettujen kappaleiden sekä säveltäjä Unto Monosen elämäntarinan myötä. Musikaali vie Monosen perheen vaiheisiin ja sodan jälkeisiin uuden toivon viriämisen vuosiin. Tule nauttimaan vahvasta kertomuksesta ja iloisesta iltamahengestä! Nimikappaleen lisäksi musikaalissa kuullaan mm. tangot Tähdet meren yllä, Syvä kuin meri ja Kohtalon tango.



Kuva: Nadi Hammouda

PÄIVÄRETKI SISÄLTÄÄ:

- Linja-autokuljetus Helsingistä Mikonkadun tilausajopysäkiltä Porvoon väylää ja Valtatie 7 pitkin Kouvolaan Paluumatka samaa reittiä takaisin. Kyytiin voi nousta myösmatkan varrelta.
Lähtö Helsingistä klo 8.30
- Lauantailounas buffet-pöydästä Ravintola Nevillessä (Salpausselänkatu 27, Kouvola) klo 11.00 Lounas sisältää alkusalaatin tai keiton, lämpimän ruoan, ruokajuoman, jälkiruuan ja kahvin. Virvoitus- ja alkoholipitoiset juomat omakustanteisesti.

- Satumaa-tangomusikaali klo 13.00 (ei väliaikatarjoilua)

Ilmoittautumisia vastaanotetaan 21.8. – 30.9.2017 välisenä aikana UUMUn toimistolla, p.050 449 7744, sihteeri@uumu.fi

Paikkoja on rajoitettu määrä ja ne täytetään ilmoittautumisjärjestyksessä. Varattavissa on myös muutampia pyörätuolipaikkoja. Muistathan kertoa ilmoittautumisesi yhteydessä mahdollisista liikuntarajoitteista ja ruoka-aineallergioista.

Osallistumismaksu: 40 euroa / jäsen (60 euroa/ ei-jäsen)
Maksu tulee suorittaa 30.9.2017 mennessä UUMUn tilille FI03 1028 3001 5117 65, viite 1766. ●

RANTAROUVAT

Lauantaina 7.10.2017 klo 17.00
Vuotalo (Mosaiikkitori 2, HELSINKI)



Kuva: Milena Ainall & Matti Rajala

Rantarouvat on Lauri Nurksen ohjaama, Sinikka Sokan ja Jaana Saarisen tähdittämä lempeän oikukas komedia, jonka Anna-Leena Härkönen kirjoitti juuri näitä naisia varten. Nämä rouvat tietävät ensikohtaamiselta, mikä toisten elämässä on vikana ja kuinka se korjataan.

Voipaperiin pakattujen voileipien äärellä käydään keskustelu, jossa ikääntyvän naisen elämä, sen ilot, surut ja kysymykset kiteytyvät pintaan ja puheeksi kahden tuntemattoman kesken. Tämä tarina on kuin tosi, niin tunnistettavia ovat rypyt sen kasvoilla.

Tule mukaan turkulaisen Linnateatterin Helsingin vierailulle varaamalla omat pääsylippusi.

Ilmoittautumiset 14.–28.8.2017 UUMU toimistolle
p. 050 449 7744, s-posti sihteeri@uumu.fi.

Saatavilla myös pyörätuolipaikkoja.

LIPPUJA ON RAJOITETTU MÄÄRÄ!

Osallistumismaksu: 15 euroa/jäsen (22 euroa/ ei-jäsen)
Maksu tulee suorittaa 28.8.2017 mennessä UUMUn tilille
FI03 1028 3001 5117 65, viite 1782 ●

STELLA POLARIS, STELLA GOES TAIDETEHIDAS

Lauantaina 21.10.2017 klo 19.00
Porvoon Taidetehdas (Läntinen Aleksanterinkatu 1, 06100 PORVOO)

Improviseoidussa esityksessä ei ole käsikirjoitusta tai mitään ennalta sovittua.

Stella Polariksen improvisoijat inspiroituvat yleisön ideista ja luovat hetkessä virtuoottisen juonellisen kokonaisuuden.

Kokoillan improviseoidut näytelmät ovat vuosia olleet Stella Polariksen huipputaidonnäyte ja niittäneet mainetta kansainvälisilläkin lavoilla.

Esitys on hauska, koskettava, jännittävä ja se on taatusti ajassa kiinni olevaa teatteria.

Stella goes Taidetehdas esityksessä on mukana näyttelijät:

Sari Siikander, Tiina Pirhonen, Micke Rejström, Elina Stirkkinen ja muusikko Hannu Risku.

Ilmoittautumiset 30.8.2017 mennessä UUMUn toimistolle
p. 050 449 7744, s-posti sihteeri@uumu.fi

Liput: 10,00 euroa / jäsen (22,50 euroa / ei-jäsen)

Maksu tulee suorittaa 30.8.2017 mennessä
UUMUn tilille FI03 1028 3001 5117 65, viite 1740. ●

LIPPUJA ON RAJOITETTU MÄÄRÄ!



TULE TEKEMÄÄN KÄSITÖITÄ

Haluamme herätellä käsityön harrastajia ja tekijöitä yhteisen tekemisen pariin.

Ajatuksena olisi kokoontua porukalla UUMUn toimistolle kerran kuussa, tai useamminkin jos halutaan. Voisimme tutustua erilaisiin käsityömateriaaleihin ja työstää niitä tuotteiksi. Joulun lähestyessä voisimme osallistua Hyvä Kiertämään -keräykseen valmistamalla pehmeitä paketteja.

Tule mukaan jakamaan ideoita ja osaamistasi, omaksi ja toisten iloksi.

Ensimmäinen käsityöilta on tiistaina 12.9. klo 18.00 alkaen. Valmistamme tuolloin kierätykskumista jotain uutta... Korun, avaimenperän, kuka mitään...

Toinen ilta tiistaina 10.10. klo 18.00 alkaen.

Osallistuminen on maksutonta eikä edellytä muuta kuin yhdessä tekemisen intoa. Ennakkoilmoittautumista ei tarvita.

Mikäli joku asia jäi mietityttämään, voit kysyä lisää Eevalta, p. 050 3574141. ●

TERVETULOA!

Lapsipotilaiden ja heidän perheidensä

KORKEASAAREN RETKI

Sunnuntaina 3.9.2017 KLO 12.00 alkaen

UUMUn lapsipotilaille ja heidän perheilleen tarkoitettu päiväretki Korkeasaaren, missä tutustumme sekä toisiimme että eläinpuiston ihmeellisiin asukkeihin. Kokoontuminen Mustikkamaan sillan lipunmyynnin luona klo 12.00. Sovimme samalla eväshetken ajankohdasta, jolloin kokoontumme Ravintola Pukin läheisyydessä olevalle grillille mutustellaksemme mukanaan tuomamme omat eväät (esim. grillimakkarat, mehut, hedelmät...). Paikalla on myös mahdollisuus omakustanteiseen ruokailuun tai kahvitteeluun alueen ravintolassa.

Osallistumismaksu:

7 euroa/ aikuinen

3 euroa/ lapsi tai

20 euroa/kimppalippu (sisältäen kaksi aikuista ja kolme 4–17 -vuotiasta lasta)

Ilmoittautumiset ma 28.8.2017 mennessä UUMUn toimistolle, p. 050 449 7744 / s-posti sihteeri@uumu.fi. Kerrothan ilmoittautumisen yhteydessä osallistujien nimet ja iät sekä perheen yhteystiedot. Varaamme ilmoittautuneille ennakkoliput, jotka jaetaan paikan päällä.

Osallistumismaksut ma 28.8.2017 mennessä UUMUn tilille FI03 1028 3001 5117 65, viite 1504.

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



luumu



PIKKUJOULURISTEILY M/S FINLANDIALLA 25.11.2017

Tip tap, tip tap, tipe tipe, tip tap...

Varaa paikkasi hyvissä ajoin ja suuntaa keula kohti UUMUn pikkujouluja. Vietämme tämän vuotiset pikkujoulujemme merellisissä tunnelmissa Itämeren laineilla.

PIKKUJOULURISTEILY SISÄLTÄÄ:

- matkalipun m/s Finlandian miniristeilylle

Lähtö Helsingin Länsiterminaali 2:sta la 25.11.2017 klo 15.15.

Kokoontuminen lippujen lunastukseen ja lähtöselvitykseen on klo 14.00. Lähtöselvitys päättyy 30 minuuttia ennen laivan lähtöaikaa. Terminaalissa on mahdollisuus liikuntarajoitteisten tai erityisapua tarvitsevien avustamispalvelulle. Palvelu pitää varata ilmoittautumisen yhteydessä.

EI MAIHINNOUSUA TALLINNASSA!

Paluu Helsingin Länsiterminaali 2:een klo 21.00.

- Juhlapöydän jouluherkut Buffet Eckerössä ruokajuomineen (viini, olut, virvoitusjuomat, kahvi/tee)
- Monipuolinen viihdetarjonta, josta vastaavat muun muassa artistivieras Jiri Nikkinen ja The Beatles Tribute band sekä iskelmäartisti Markku Ketola ja tanssiorkesteri Unelmavävyt.
- Eckerö Marketin, Parfymerian ja PopUp-myymlöiden ostosmahdollisuudet
- Muutamia yhteishyttejä, jotka varataan ryhmäläisten lepohynteiksi. Matkatavaroiden säilytys apahtuu erillisissä säilytyslokeroissa tai laivan matkatavarasäilytyksessä. Matkustajilla on mahdollisuus varata oma hytti (hinnat alkaen 29 euroa/ 4h sisähytti). Hyttivaraukset tulee tehdä suoraan Eckerö Linen asiakaspalvelusta p. 09 2288 540.

Matkan hinta: 35 euroa/ jäsen (50 euroa/ ei-jäsen)

Lisätietoa ja ilmoittautuminen:

Sitovat ilmoittautumiset to 19.10.2017 mennessä UUMUn toimistoon, p. 050 449 7744 tai sähköpostilla sihteeri@uumu.fi.

Muista ilmoittaa nimesi ja syntymäaikasi sekä mahdollinen avustajapalvelutarpeesi

Osallistumismaksu tulee maksaa to 19.10.2017 mennessä UUMUn tilille
FI03 1028 3001 511765, viite 1795.

HUOMAATHAN, ETTÄ SINULLA TULEE OLLA MUKANA VOIMASSA OLEVA PASSI TAI KUVALLINEN HENKILÖKORTTI.



TAPAHTUMAKALENTERI

ti 22.8.2017

Raaseporin alueen jäsentapaaminen. Lisätietoa s.15

su 3.9.2017

Lapsipotilaiden retki Korkeasaareen. Lisätietoa s.23

ma 4.9.2017

Sandelsin allasjumpparyhmän syyskausi alkaa. Lisätietoa s.17

ti 5.9.2017

Foiben allasjumpparyhmän syyskausi alkaa. Lisätietoa s.17

ti 5.9.2017

Porvoon alueen jäsentapaaminen. Lisätietoa s.14

ke 6.9.2017

Maksasairaiden, maksansiirron saaneiden ja maksa-asioista kiinnostuneiden tapaaminen UUMUn toimistolla klo 17.00 alkaen.

TERVETULOA mukaan kahvittelemaan ja keskustelemaan maksa-asoiden parissa. Yhdistys tarjoaa iltakahvit ja -teet. Lisätietoa ja ilmoittautumiset Maija Hämäläiselle, p. 040 544 2230

ke 6.9.2017

Hyvinkään keilauksen syyskausi alkaa. Lisätietoa s.17

to 7.9.2017

Talin keilauksen syyskausi alkaa. Lisätietoa s.17

ti 12.9.2017

Käsityökerhon tapaaminen. Lisätietoa s.23

ke 13.9.2017

Senioriretki Lottamuseoon. Lisätietoa s.21

to 21.9.2017

Malagan MM-kisojen mitalikahvit klo 17.30 alkaen

la 30.9.2017

Tytyrin elämyskaivosretki. Lisätietoa s.14

la 30.9.2017

Liikuntamaksujen eräpäivä. Lisätietoa s.17

ti 3.10.2017

Porvoon alueen jäsentapaaminen. Lisätietoa s.14

la 7.10.2017

Rantarouvat-näytelmä. Lisätietoa s.22

su 8.10.2017

Petanquen syyskausi alkaa. Lisätietoa s.17

ti 10.10.2017

Käsityökerhon tapaaminen. Lisätietoa s.23

la 21.10.2017

Stella Polaris improvisaatioteatteri. Lisätietoa s.22

to 26.10.2017

UUMUn keilamestaruuskisat. Lisätietoa s.16

ti 7.11.2017

Porvoon alueen jäsentapaaminen. Lisätietoa s.14

la 11.11.2017

Musikaaliretki Kouvolaan. Lisätietoa s.21

la 25.11.2017

Pikkujouluristeily. Lisätietoa s.24

ti 5.12.2017

Porvoon alueen jäsentapaaminen. Lisätietoa s.14 ●

Tervetuloa syksyiseen keittoiltaan UUMUn toimistolle **to 12.10.2017 klo 14–18**. Tarjolla vertaistuellista juttuseuraa nakkikeittolautasen ääressä. Kahvittelemme samalla ja kiitämme Pieni ele-keräyksen lipasvahtejamme, jotka osallistuivat varainkeruuseen kunnallisvaalien yhteydessä.

Tarjoilujen vuoksi edellytämme ennakoilmoittautumista, joka pitää tehdä ma 9.10. mennessä UUMUn toimistolle p. 050 449 7744 tai s-posti sihteeri@uumu.fi

Muistathan kertoa mahdollisista ruoka-aineallergioistasi.

TERVETULOA!

EI-ALKOHOLIPERÄISTÄ RASVAMAKSATULEHDUSTA (NASH) SAIRASTAVILLE POTILAILLE

Etsimme ei-alkoholiperäistä rasvamaksatulehdusta (steatohepatiitti, NASH) sairastavia tutkittavia kansainväliseen kliiniseen lääketutkimukseen, jossa arvioidaan päivittäin ihon alle pistettävän lääkkeen tehoa ja turvallisuutta verrattuna lumelääkehoitoon.

Tutkimuksen aikana tutkittaville tehdään säännöllisiä terveystarkastuksia sekä muita lääketieteellisiä tutkimuksia. Tutkimukseen liittyvät lääkärikäynnit, tutkimuslääkehoito ja mahdollisesti annettava verensokerimittari tarvikkeineen ovat maksuttomia. Tutkimuskäynneistä aiheutuvat kohtuulliset matkakulut ja mahdollinen ansionmenetys korvataan.

Tämä tutkimus tehdään kansainvälisen lääkeyrityksen toimeksiannosta.

Tutkimuksesta vastaavana henkilönä Suomessa toimii sisätautiopin professori, lääketieteen ja kirurgian tohtori Hannele Yki-Järvinen.

Saatatte soveltua tutkimukseen, mikäli

- ✓ Olette 18-75-vuotias
- ✓ Teillä on todettu ei-alkoholiperäinen rasvamaksatulehdus (steatohepatiitti, NASH)
- ✓ Alkoholinkäyttönne on vähäistä, tai ette käytä alkoholia, tai narkoottisia aineita
- ✓ Pitkäaikaisverensokerinne (HbA_{1c}) on alle 9 % (75 mmol/mol)
- ✓ Painoindeksinne (BMI) on 25,1 – 44,9
- ✓ Pystytte käymään noin 1 vuoden ja 8 kuukauden aikana noin 14 kertaa tutkimuskeskuksessa ja vastaamaan viiteen puhelinkontaktiin

Tutkimus on saanut puoltavan lausunnon eettiseltä toimikunnalta ja siitä on ilmoitettu lääkealan turvallisuus- ja kehittämiskeskus Fimealle.

Jos olette kiinnostunut tutkimukseen osallistumisesta, ottakaa yhteyttä:

Tutkimuskeskuksen yhteystiedot:

HUS Kliininen tutkimus, Biomedicum 2U
Tukholmankatu 8, 00290 Helsinki

kliininentutkimus@hus.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 yhdessäolojärjestö.

UUMU pyrkii ennaltaehkäisemään pitkäaikaisia ja vaikeita munuais- ja maksasairauksia. Yhdistys toimii munuais- ja maksapotilaiden oikeuksiensuojajana. Tavoitteena on varmistaa asian-
tuntevan 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. UUMU:ltä 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 yli 1300.

Jäsenmaksu vuonna 2017 on 22 euroa.

Jäseneksi voit liittyä:

- soittamalla toimistoon 050 449 7744
- sähköpostilla sihteeri@uumu.fi
- täyttämällä lomakkeen internetissä www.uumu.fi

Yhdistyksen toimisto

Toimiston aukioloajat ja puhelinpäivystys ovat normaalisti ma ja ke klo 10–14 sekä to klo 14–18. Aukioloajoissa saatua olla poikkeuksia koulutuksista ja vierailukäyn-
neistä johtuen.

Varmistathan paikalla olon puhelimitse ennen toimistolle tuloasi.

Sähköposti: sihteeri@uumu.fi

Puhelin: 050 449 7744

Kotisivut: www.uumu.fi

Tilinumero: FI03 1028 3001 5117 65

Föreningens kansli

Kansliets öppettid och telefonjour: må och ons kl. 10–14 samt to kl. 14–18.

Avvikelser i öppettiderna kan ske i samband med utbildningar och gäster.

Före ankomst till kansliet lönar det sig att checka per telefon att vi är på plats.

E-post: sihteeri@uumu.fi

Tel: 050 449 7744

Uumus sajt: www.uumu.fi

Kontonummer: FI03 1028 3001 5117 65

UUMU-lehti

UUMU-lehti ilmestyy neljä kertaa vuodessa. UUMUn jäsenet saavat lehden ilmaiseksi jäsenetuna. UUMU-lehden voi tilata myös kotiin ympäri Suomen.

Tilaushinta vuonna 2017 on 22 euroa. Irtonumerohinta on 6 euroa.

Jäsenillämme on mahdollisuus saada paperiversiona postitettavan UUMU-lehden sijaan CD:lle luettu äänilehti, joka soveltuu erityisesti näkövammaisille. Äänilehti postitetaan suoraan kotiin. Olethan yhteydessä toimistoon, mikäli haluat vaihtaa lehtesi äänilehteen.

Tilaukset ja tilausmuutokset UUMUn toimisto p. 050 449 7744 tai s-posti sihteeri@uumu.fi

Datacleric Oy

Nilsaksentie 1
01510 Vantaa
Phone 09 838 7740

Kirjanpito. Tilinpäätökset. Palkanlaskenta. Veroilmoitukset. Konsultointi.



Elämän lahja -koru ja -solmioneula

Osta itsellesi tai lahjaksi Munuais- ja maksaliiton Elämän lahja -koru tai -solmioneula. Hopeisessa Omega-ketjussa tai pannassa logoriipus, jonka halkaisija on 3,3 cm. Koruja ja solmioneuloja saatavilla Uumun toimistosta sekä Munuais- ja maksaliiton toimistosta.

Ostamalla korun tai solmioneulan, tuet munuais- ja maksasairaiden sekä heidän läheistensä hyväksi tehtävää työtä.

Hinta:

Ketjullinen koru (45cm) 118 euroa

Pannallinen koru (42cm tai 45cm) 128 euroa

Solmioneula 108 euroa



DIALYYSIHOIDOT matkan aikana Diaverumin klinikalla

(la 3.3., ti 6.3., to 8.3.), matkaa hotellista n. 1,5 km.

Kevätloma aurinkoisessa ANDALUSIASSA – matkalla dialyysihoidot!

Vietä leppoisa loma Espanjan aurinkorannikolla, Torremolinoksessa. Hienohiekkaiset rannat, hyvät ruokaravintolat, retkimahdollisuuksia, ja mukava huoneistohotelli Bajondillo Torremolinoksen rantakadun varrella.

• 2.-9.3.2018 (pe-pe)

Yksiö kahdelle 825,-/hlö, kaksio kahdelle 990,-/hlö

Hintaan sis. reittilennot Helsinki-Málaga-Helsinki, matkatavarat lennoilla, lentokenttäkuljetukset Espanjassa, majoitus yksiössä/kaksiossa, tervetulolounas ja infotilaisuus hotellissa, matkanjohtajan palvelut.



Matkalla on mukana matkanjohtajana koko matkan ajan erikoissairaanhoitaja, opettaja, ETK Eira Vanhatupa.

Hänet tavoittaa numerosta 040 5963851 tai sähköpostilla eira.vanhatupa@gmail.com, ja hän vastaa mielellään matkaa koskeviin lääketieteellisiin kysymyksiin. Eira ei osallistu hoitoihin, vaan toimii matkanjohtajana, tulkina ja apuna matkalla.



**KESKUSTELLETTEHAN OMAN
HOITAVAN LÄÄKÄRIN KANSSA
MATKAN SOPIVUUDESTA!**

**VARAUKSET: 050 371 6166/Miranda
helsinki@matka-agentit.fi**

Lisää matkavaihtoehtoja

www.matka-agentit.fi

Varaa matkasi 24/H

Vapaa-ajan matkat puh. 010 321 2800

Puhelut 8,28 snt/min (+alv 24%).

• HELSINKI, Teollisuuskatu 21 • JOENSUU, Kirkkokatu 20 • PORVOO, Lundinkatu 16 • TURKU, Linnankatu 8E

Matka agentit

Suomalainen matkanjärjestäjä