

UUMU

2/2015



Tervetuloa päiväristeilylle Porvooseen lauantaina 22.8.2015. s. 2

Mitä Uumun lukijan kannattaa tietää hepatiitista? s. 5

Edunvalvonnalla lisää hyvinvointia / Intressebevakningen ger mera välmående. s.8

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



Laiva on lastattu Uumulaisilla TERVETULOA PÄIVÄRISTEILYLLE PORVOOSEEN lauantaina 22.8.2015

Paattimatka Porvooseen on hauska tapa yhdistää saaristomaisemiin tutustuminen ja kaupunkikierros. Noin 4-tuntinen risteily vierähtää maisemia ihaillen, aurinkoa ottaen ja hyvästä seurasta nauttien. M/s Marivalin matkan aikana nautitun Saaristolaisbuffetin voimin on hyvä suunnata kohti Porvoon nähtävyyksiä.

Risteilyn ohjelma:

Klo 10.00 M/s Marivalin lähtö Helsingin Kauppatorilta

Matkan aikana Saaristolaisbuffet, jossa muun muassa:

- punaviinisilliä ja lasimestarin silliä
- savustettua siikaa ja tuoresuolattua merilohta
- pastasalaattia ja vihersalaattia
- tilliperunat
- saaristolaislohta ja paahtopaistia piparjuurikastikkeella
- laivan leipäkori ja levite
- ruokajuomaksi vesi (lapsille mehu ja maito)
- Muut ruokajuomat omakustanteisesti laivan ravintolasta
- kahvi/tee ja omenapaistos



Erityisruokavalioisille saatavilla ennakotilauksesta omat annokset.



Kuva: ©VisitPorvoo

Klo 14.00 Perillä Porvoossa. Rantaan saavuttuamme on halukkaille opastettu Porvoon kierros. Ilmoittaudu kävelykierrokselle etukäteen.

Klo 15.00 Kahvittelu Café Klockanissa (Välikatu 8)
Mukaan kahvitteluihin ovat lämpimästi tervetulleet myös Porvoon alueen jäsenemme, joiden tulee myös ennakkoilmoittautua Uumun toimistolle.

Café Klockan

Klo 17.00 Lähtö linja-autolla Helsinkiin

Päiväretki sisältää risteilyn ja linja-autokuljetuksen lisäksi laivalla tarjottavan buffetlounaan, opastetun kävelykierroksen sekä Porvoossa nautittavat pulla-kahvit.

Hinta: Jäsenet 26 euroa / ei-jäsenet 50 euroa / lapset 4–12v. 16 euroa / alle 4v. veloitusetta.
Ilmoittautumiset Uumun toimistolle perjantaihin 14.8.2015 mennessä. Paikkoja rajoitettu määrä.

Retkelle ilmoittautuneille lähetetään elokuussa kutsukirje, jossa tarkempaa tietoa päivän sisällöstä.

TULE MUKAAN UUMULAISTEN OMAAN KESÄPÄIVÄÄN!



Kuva: ©VisitPorvoo

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

Kansi:

©Visit Helsinki
Sakke Somerma

Tilaushinta:

22 euroa / vuosi

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

Ilmestyy 4 kertaa/vuosi
Levikki 1600

A4 (210x297 mm)

Värit 4/4 CMYK

Materiaalivaatimukset
TIFF tai JPG-tiedosto
vähintään 300 dpi

Ilmoitushinnat 2015

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 50 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

Elokuussa 2015.

Aineistot 31.7. 2015
mennessä.

SISÄLTÖ:

Laiva on lastattu Uumulaisilla	2
Puheenjohtajalta / Ordföranden hälsar	4
Mitä Uumun lukijan kannattaa tietää hepatiitista?	5
Lasten Uumu Luumu	6
Edunvalvonnalla lisää hyvinvointia / Intressebevakningen ger mera välmående	8
Rokkakekkerit	9
Ensiapukurssi	10
Vapaaehtoistoiminta	11
Tapahtunut	12
Paikallistoiminta	14
Lomahuoneisto Joutiainen	15
Liikunta	16
Järjestösuunnittelija	17
Tapahtuu	18
LIITE	
Argentiinan mm-matka elokuussa – kiitos sponsoreille!	21



Sivu 6



Sivu 11



Sivu 13



Sivu 18

HALLITUS

Yhdistyksen toiminnasta ja yleiskokousten päätösten toimeenpanosta huolehtii hallitus, johon kuuluu 6 varsinaista ja heidän henkilökohtaiset varajäsenensä sekä puheenjohtaja ja varapuheenjohtaja.

Vuoden 2015 vuosikokous pidettiin tiistaina 28.4.2015. Kokouksessa muodostettu hallitus on löydettävissä Uumun kotisivuilta www.uumu.fi sekä seuraavasta Uumu-lehdestä 3/2015, joka ilmestyy elokuussa 2015.



Puheenjohtajalta

Kirjoittaessani palstaani kevät on edennyt oikukkaasti. Aurinkoa, lämpöä, lunta, räntää ja vesisadetta.

Etelä-Suomen alueen yhdistykset järjestivät viikko sitten vertaistapaamisen Imatran kylpylässä. Osanottajia oli yli seitsemänkymmentä ja siitä kiitokset liiton aluevastaava Marjukalle ja yhdistysten järjestelyistä vastaaville. Sisäsivulla tarkemmin tapaamisesta kuvien kera. Uumun vuosikokous pidettiin 28.4. toimistolamme. Kokouksessa käsiteltiin sääntömääräiset asiat, joihin kuului myös yhdistyksen hallituksen jäsenten valintoja. Puheenjohtajat ja useat hallituksen jäsenet olivat erovuorossa ja tätä kirjoittaessani en tiedä kokouksen päätöksiä. Vuoden yhdistystoimijaksi liitto valitsi Marjatta Suikkasen Uumusta. Marjatasta ja hänen toiminnastaan kattava artikkeli Elinehtolehden numerossa 1/2015.

Eri työryhmissä valmisteltu Sote-uudistus kaatui loppumetreillä perustuslakivaliokunnan kantaan. Ehkä saamme nyt kaatuneen uudistuksen voimaan seuraavan hallituskauden aikana. Aika näyttää.

Husari-lehdessä oli mielenkiintoinen luku vuonna 2014 voimaan tulleesta laista, jossa meillä potilailla on mahdollisuus vaikuttaa ns. laajennettuun kiireettömän hoitopaikan valintaan. Viime vuonna Helsingin ja Uudenmaan sairaanhoitopiirin sairaalan valitsi vain 854 HUS-alueen ulkopuolista potilasta. Määrä on alle 0,2 prosenttia kaikista HUS:ssa hoidetuista potilaista. Onko tämä merkki siitä, että potilaat/asiakkaat ovat tyytyväisiä saamiinsa palveluihin eri sairaanhoitopiirien alueella?

Uumu järjestää edunvalvontakyselyn jäsenillemme. Vastausaika päättyy 31.05.2015. Kysely löytyy Uumun kotisivulta osoitteesta uumu.fi. Syksyllä 2014 Uumu-lehdessä olleessa kyselyssä toivottiin yhdistyksemme panostavan entistä enemmän edunvalvontaan. Muistathan vastata kyselyyn, vastaukseen menee vain noin kymmenen minuuttia. Vuoden aikana Uumu järjestää useita eri tapahtumia vertaistreffeistä vesijumpaan alueellansa. Seuraava isompi yhteinen tapahtuma on Porvoon päiväretki lauantaina 22.8. Tavataanko siellä? ●

PS. Joutiaisessa on edelleen vapaita aikoja.

Hannu Ouvinen

Ordföranden hälsar

Medan jag skriver det här har våren framskridit nyckfullt; sol, värme, snö, slask och regn.

Föreningarna i södra Finland ordnade för en vecka sedan en kamratträff på Imatra bad. Över 70 personer deltog, ett stort tack riktas till förbundets distriktsansvariga Marjukka och till föreningarnas arrangemansansvariga. I tidningen finns foton på träffen. Uumus årsmöte hölls 28.4 på vår byrå. På mötet behandlades regelmässiga ärenden, bl a val av föreningens styrelsemedlemmar. Flera ordföranden och styrelsemedlemmar stod i tur att avgå. Medan jag skriver detta känner jag ännu inte till mötets beslut. Årets föreningaktivist utsågs: Marjatta Suikkanen på Uumu. Mer om Marjatta och hennes insatser finns i tidningen Livsvillkor (Elinehtolehti) nr 1/2015.

Social- och hälsovårdsreformen som förberetts i olika arbetsgrupper föll i slutet i grundlagsutskottet. Kanske reformen nu går framåt med följande regering. Det får tiden utvisa.

I Husari-tidningen presenterades en intressant lag som trädde i kraft år 2014. Enligt lagen har vi patienter möjlighet att påverka valet av en sk utvidgad icke-brådslande vårdplats. Utanför Helsingfors och Nylands sjukvårdsdistrikt valde förra året 854 patienter HNS för vård. Antalet är under 0,2 procent av alla behandlade patienter på HNS. Är detta ett tecken på att patienterna/kunderna är nöjda med erhållna tjänster på sina sjukvårdsdistrikt?

Uumu ordnar en intressebevakningsenkät för medlemmarna. Svarstiden utgår 31.5.2015. Enkäten finns på Uumus sajt uumu.fi. I enkäten i Uumu-tidningen hösten 2014 efterlystes mera intressebevakning. Glöm inte att besvara enkäten, det tar bara ca 10 minuter. Under året ordnar Uumu många olika happenings, allt från kamratträffar till vattengympa. Följande större evenemang är Borgås dagsutflykt 22.8. Visst ses vi där? ●

PS. Stugan Joutiainen har ännu lediga tider att boka!

Hannu Ouvinen

Mitä Uumun lukijan kannattaa tietää hepatiitista?

Asiantuntijana erikoislääkäri Perttu Arkkila, jolta kysyimme muun muassa, milloin kannattaa ottaa rokotus hepatiittia vastaan



Malli: Mojca Jan / Kuva: Peter Jerma

Maksatulehduksia aiheuttavat varsinaiset hepatiittivirukset on nimetty aakkosin. Vain A- ja B-hepatiitteja vastaan voi suojautua rokotteella. Virushepatiitit jakautuvat suun kautta ja veriteitse tarttuviin.

”A- ja B-hepatiittiin on olemassa toimiva ja turvallinen rokote. Rokotteen voivat ottaa myös elinsiirron saaneet”, Perttu Arkkila sanoo.

Hepatiitti A

Hepatiitti A aiheuttaa niin sanotun tarttuvan keltautaudin. Tartuntalähteitä ovat saastunut ruoka, esimerkiksi juomavesi ja jääkuutiot tai puutteellisesti kypsennetyt simpukat ja osterit. Hepatiitti A -infektion ensioireita ovat tavallisesti ruokahaluttomuus ja pahoinvointi, joiden jälkeen seuraa kuume sekä ihon ja silmien keltaisuus.

A-hepatiitti ei yleensä aiheuta hengenvaaraa. Tauti on kuitenkin ikävä, ja rokotetta suositellaan paljon matkustaville ja niille, joilla on vaikea perussairaus.

”A-hepatiittitapauksia löytyy meilläkin vuosittain. Tartuntalähteenä voivat olla esimerkiksi pakastemarjat”, Perttu Arkkila kertoo.

Hepatiitti B

Hepatiitti B tarttuu ihmiseltä toiselle kehon eritteiden kautta, esimerkiksi suojaamattomassa sukupuolikonaktissa, verensiirrosta, likaisesta neulasta tai tatuoinnin yhteydessä. B-hepatiitin oireita ovat vatsakipu, pahoinvointi, ihottuma ja keltaisuus.

”Ilman riskikäyttäytymistä hepatiitti B:n saaminen on Suomessa harvinaista, mutta jos matkustaa

esimerkiksi Kaukoitään ja joutuu onnettomuuteen tai hammashoittoon, riski on olemassa. Niiden, joilla on mikä tahansa perussairaus, kannattaa pitää rokotussuoja kunnossa. Yhdistelmärokote tehoa sekä A- että B-hepatiittiin.”

Hepatiitti C

C-hepatiittitartunnan voi saada lävistyksistä, tatuoinneista, verensiirrosta ulkomailla tai likaisesta neulasta, harvemmin suojaamattomasta sukupuolikonaktista.

C-hepatiitin alkuvaihe on usein oireeton tai oireet saattavat olla epämääräisiä flunssan kaltaisia tunteuksia, nivel- ja lihassärkyä sekä ruokahaluttomuutta. Suurin osa tartunnan saajista jää viruksen kantajiksi. Moni kantaa C-hepatiittivirusta tietämättään.

”C-hepatiittiin ei ole rokotetta, mutta siihen on olemassa hyviä uusia hoitoja. Munuais- ja maksasairauksissa hoitoa saavilta ja elinsiirtoa odottavilta testataan hepatiittitartunnat.”

Hepatiitit D ja E

D- ja E-hepatiitit ovat edellä esiteltyjä harvinaisempia. D-hepatiitin voivat saada vain B-hepatiittia sairastavat. E-hepatiitin oireet muistuttavat A-hepatiittia. Tämä hepatiitti paranee, mutta on joskus syynä elinsiirtopotilaiden hyljintään.

Ennakkoluulot joutavat romukoppaan

Ihmisillä on valitettavasti ennakkoluuloja sairauksia kohtaan. Pahimmillaan asioita tuntemattomat kuvittelevat, että useimmat maksa- ja munuaissairaudet johtuvat alkoholista, huumeista tai muusta riskikäyttäytymisestä. Vaikka sellaiset asenteet tuntuvat suorastaan keskiaikaisilta, ei auta hermostua; ennakkoluuloja vastaan auttaa vain tiedon lisääminen.

Uumu kokoaa yhteen maksa- ja munuaissairaat ja elinsiirron saaneet. Siksi meidän jokaisen kannattaa tietää jotakin näistä sairauksista, tietää niiden hoidoista ja vielä sanaa eteenpäin. Esimerkiksi C-hepatiitti on aiemmin aiheuttanut sosiaalisia paineita siitä kärsiville. Sen hoito on vaativaa, mutta tulokset paranevat koko ajan. Uumussa näistä asioista voi puhua samaa kokeneiden kanssa. ●



Askartelun iloa ja Pääsiäistervehdys Porvooseen

Touhukas tohina täytti kokoustilan. Mukaan lapsipotilaiden askarteluiltaan ilmaantui joukko taiteilijoita, jotka työstivät kartongeista ja höyhenistä upeita pääsiäiskortteja.

Tiistaina 24.3.2015 järjestetty askarteluilta oli osoitus välittämisestä ja siitä, miten pienetkin teot voivat ilahduttaa. Ajatus pääsiäiskorttien viemisestä jollekin toiselle munuais- tai maksasairaalle, kannusti lapsia kymmenien korttien tekoon.

Illan aikana syntyneet kortin toimitettiin pääsiäisviikolla Porvoon dialyysin potilaille, jotka vastaanottivat lapsipotilaiden pääsiäistervehdykset hymyssä suin. Mukaan kotiin viemisiksi Porvoon dialyysipotilaat saivat korttien lisäksi värikkäät kukkaset.

Kiitos yhteistyöstä Munuais- ja maksaliiton Marjukalle sekä lastenohjaaja Kirsille, jotka mahdollistivat mukavan illan. ●

Teksti ja kuvat: Sari Ruotsalainen



**Kun tulee pääsiäinen,
niin silloin alkaa kevät.
Pienet kissat valkoisina
pajuun kiipeilevät.
Muutakin on kummaa;
kukko helttapäinen
munii munat koreat,
kun on pääsiäinen.**

– Aale Tynni –



Luumulaiset merenalaiseen elämään tutustumassa 1.3.2015

Luumulaisten maaliskuinen sunnuntai vierähti mukavasti Sea Lifessä mitä erilaisimpiin meren eläviin tutustuessa. Merenalaisen reitin varrella lapset saivat vastailla kysymyksiin ja raaputella oikeat vastaukset esiin meritähtikorteistaan. Valtamerialtaalla saimme katsella haiden ja muiden pienempien kalojen ruokintaa. Suurimman vaikutuksen lapsiin teki tunneli, jonka kautta pääsi kala-altaan alle katselemaan esihistoriallisen lapasammen uiskentelua alhaalta päin. "Oli kivaa, kun mä sain kattoa sieltä kolosta", sanoi Leevi. ●



Kuvat: Maarit Hyvönen

Edunvalvonnalla lisää hyvinvointia

Uudenmaan Munuais- ja maksayhdistys UUMU ry haluaa kehittää edunvalvontatyötä yhdessä jäsenistönsä kanssa. Kevään 2015 ajan on käynnissä kysely, jonka tavoitteena on selvittää jäsentemme edunvalvontaa koskevia mielipiteitä, kokemuksia ja toiveita. Jatkossa työtä suunnataan aiempaa paremmin erityisesti jäsenistömmä, mutta samalla myös muiden munuais- ja maksasairaiden henkilöiden hyvinvointia palvelevaksi.

Kysely on lähetetty kaikille jäsenille, joiden sähköpostiosoitteet ovat UUMU ry:n jäsenrekisterissä. Kiitos niille jäsenillemme, jotka ovat jo ehtineet vastata.

Mikäli kysely ei vielä ole tavoittanut Sinua, ole ystävällinen kerro sähköpostiosoitteesi meille: sihteeri@uumu.fi. Täydennämme yhteystietosi tältä osin ja lähetämme kyselyn suoraan sähköpostiisi. Kyselyyn pääsee vastaamaan myös www.uumu.fi kotisivun yläreunassa olevasta linkistä. Edunvalvontakysely toteutetaan lisäksi joissakin hoitoyksiköissä ja jäsentapahtumissa kasvotusten vastaajan kanssa eli ns. kontrolloituna lomakehaastatteluna.

Jos et voi vastata verkossa, pyydä vastauslomake ja veloitukseton palautuskuori järjestösihteeriltämme Uumun toimistolta.

Mielipiteesi on yhdistyksellemme tärkeä ja arvokas. Lämpimästi tervetuloa vaikuttamaan UUMU ry:n edunvalvontatyöhön!

Vastaukset käsitellään luottamuksellisesti siten, että yksittäisen henkilön vastauksia tai tietoja ei missään vaiheessa voida tunnistaa.

Vastausaika päättyy 31.5.2015. ●

Intressebevakningen ger mera välmående

Nylands Njur- och leverförening UUMU rf vill utveckla intressebevakningsarbetet tillsammans med sina medlemmar. Under våren 2015 pågår en enkät vars målsättning är att utreda erfarenheterna av samt åsikterna och önskemålen om intressebevakningen bland våra medlemmar. I fortsättningen styrs arbetet allt mer gentemot våra medlemmar, men samtidigt även för att befrämja andra njur- och leversjuka personers välmående.

Enkäten har skickats till alla medlemmar vars e-postadresser finns i UUMU rf:s medlemsregister. Tack till dem som redan hunnit besvara enkäten.

Om enkäten ännu inte nått Dig, vänligen kontakta: sihteeri@uumu.fi. Vi kompletterar således dina kontaktuppgifter här och skickar enkäten direkt på din e-postadress. Enkäten kan också besvaras via länken på www.uumu.fi. Enkäten förverkligas även på några vårdenheter och på olika medlemsevenemang, detta som kontrollerade blankettintervjuer.

Om du inte kan svara på nätet, be om svarsblankett och färdigt frankerat returkuvert av vår organisationssekreterare på Uumus byrå.

Dina åsikter är viktiga och värdefulla för vår förening. Kom med och påverka UUMU:s intressebevakning!

Svaren behandlas konfidentiellt så att inga enskilda personers svar går att identifiera. Besvara enkäten senast 31.5.2015. ●



ROKKAKEKKERIT

Laskiaistiistai 17.2. sattui tänä vuonna etelän koululaisten hiihtolomaviikolle.

Uumun toimistolla oli perinteiseen tapaan rokkakekkerit ja kahvit laskiaispullineen. Heti määräaikana alkoi tupa täyttyä iloisista tervehdyksistä ja naurusta. Mukavaa jälleennäkemistä, jäseniä saapui paikalle. Oli tuttuja monista Uumun ja liiton tapahtumista ja matkoilta kotimaassa ja Viron matkoiltakin. Mitä nyt kullekin kuuluu ja kuinka voidaan.

Joukkoomme on mukava saada myös uusia kasvoja. Vieraiden vastaanotossa eteisessä aika moni tunnusti olevansa ensi kertaa toimistollamme. Toivottavasti uudet jäsenemme saivat tilaisuudesta lämpimän vaikutelman ja jatkavat käyntiään eri tapahtumissa.

Raimo Savolainen muisteli pyynnöstä, kuinka tämä Runeberginkadun toimistohuoneisto on aikanaan saatu Uumulle. Siitä on aikaa jo parikymmentä vuotta, kun huoneisto hankittiin. Huoneiston aikaisempi omistaja oli ollut Teosto. Oli ollut onni, että samaan ”samaan” Uumun hallitus sai vielä hyvin edullisen tilojen maalausurakkatarjouksen, kertoi Raimo. Työt tehtiin ja maalit ovat pysyneet seinissä.

Rokkakekkereillä UUMU ry:n edunvalvontaa koskevaa kyselylomaketta testattiin usean vastaajan voimin. Lomaketestausta suorittivat hallituksen jäsenet Aulikki Rautavaara ja Timo Nerikko. He kiittävät lämpimästi kaikkia vastaukseen osallistuneita. Teidän myötävaikutuksellanne saatiin lisättyä kysymysten yksise-

litteisyyttä, ymmärrettävyyttä ja myöskin tarkkuutta.

Tällaiset kokoontumiset toimivat samalla myös vertaistukena. Kysymyksiä poukkoili ympäriinsä, miten erilaisissa hoitoasioissa itse kukin on toiminut.

Neuvoja saatiin ja annettiin. Virkistynein mielin poistuttiin hämärtyvään iltaan.

Kaiken takana on nainen, kuten Matti ja Teppo laulaa: jälleen kerran Marjatta Suikkanen oli leiponut kymmenittäin maittavia laskiaispullia ja keittänyt kaksi suurta kattilallista suussa sulavaa hernekeittoa. Kaikki meni! Kiitos Marjatalle. ●

Teksti: Riitta Koponen

Kuvat: Petri Inomaa



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

Hyödyllistä oppia ensiapukurssilta

Uumu järjesti maaliskuussa ensiavun peruskurssin EA 1. Kouluttajana oli SPR:n hyväksymä ensiavun ja terveystiedon kouluttaja Eija Hemminki. Peruskoulutukseltaan hän on leikkaus-anestesia-sairaanhoidaja. Eija on myös uumulaisia.

16 tunnin oppimäärän kurssilla tutustuttiin siihen, miten autetaan tavallisimmissa sairaus- ja onnettomuustilanteissa. Läpi käytiin mm. peruselvytys, hätäensiapu eri tilanteissa, haavat, sairauskohtaukset, nivelvammat ja murtumat, myrkytykset. Taitoja harjoiteltiin käytännössä, apuna muun muassa nukke, jota elvytimme painalluksin ja puhalluksin sekä myös defibrillaattoria apuna käyttäen. Mukana kurssilla oli yhdeksän oppilasta, joista osa kyseli jo jatkokursssia. EA 1 on melko kattava ensiapukurssi, mutta lisäoppi ei koskaan ole pahitteeksi. ●



Muutama vinkki kurssilta:

- Tarkista esim. kotona tai autossa olevan ensiapulaukun sisältö. Saatat tarvita sitä.
- Kun kohtaat autettavan, joka ei reagoi, soita heti 112. Jos hän ei ole tajuisaan mutta hengittää, siirrä kylkiasentoon. Jos ei hengitä, aloita elvytys.
- Peruselvytys on 30 painallusta + 2 puhallusta.
- Defibrillaattoreita on monissa julkisissa tiloissa. Koju neuvoo, mitä pitää tehdä.
- Älä pelkää tekeväsi harmia. Auttaminen on laissa säädetty velvollisuus.



Maksakerholaisten tapaaminen

Maksakerholaisille järjestetyssä tapaamisessa Uumun toimistolla oli lauantaina 7.3.2015 mukava kuhina. Ennestään tuttuja maksapotilaita ja maksansiirronsaa-neita kokoontui juhlistamaan 20 vuotta sitten perustettua maksakerhoa ja tapaa-maan siirronsaaneita kollegoitaan. Tun-tui kotoisalta, kun tuttu puheensorina täytti toimiston ja monet siirronsaaneet näkivät pitkästä aikaa toisiaan näin isolla porukalla. Muutama uusi kerholainen-kin oli tullut iloksemme tilaisuuteen.

Järjestimme juhlan Maijan kansa talkoohengessä, leipoen ja hankkien pientä purtavaa kahvin kera. Muutama kerholainenkin otti osaa talkoihin tuomalla hieman särvintä.

Juttua riitti ja jäsenet olivat riemuisaan järjestetystä tapaamisesta. Suuri osa jo yli 20 vuotta sitten maksansiirronsaaneista on ikääntynyttä porukkaa ja yksinäisyys painaa arkea. Maksakerhon tapaaminen koettiin tarpeelliseksi, vaikka onkin ollut muutaman vuoden tauolla. Monet asiat painavat mieltä ja osalla ei ole ihmistä,, kenen kanssa jakaa vertaiskeskusteluja. Toivoisimme, että voisimme syksyllä jatkaa toimintaa jossain muodossa.

Kiitos Uumulle, kun saimme tilat käyttöömme ja saimme tavata vertaisiamme. ●

Mukavaa kesänodotusta kaikille!

Teksti ja kuvat: Tarja Jaakonen



Elinsiirrot Suomessa

	2007	2008	2009	2010	2011	2012	2013	2014	3/2015
Munuainen	173	150	180	175	164	199	189	240	61
Maksa	53	47	48	50	56	52	49	59	16
Haima				2	1	8	10	15	4
Sydän	18	21	13	22	18	22	21	24	5
Keuhkot	11	12	14	15	23	26	15	15	1
Sydän-keuhko	1	4	0	0	0	1	0	2	0
Suolensiirto			1	1	0	2	1	0	0



Nuoretaikuiset hoitivat korkeanpaikankammoansa

Keväisenä lauantaina joukko uumulaisia kokoontui Salmisaa-
ren liikuntakeskukseen tarkoituksenaan tutustua kiipeilyn sa-
loihin. Vaatteiden vaihdon jälkeen joukko sai kiipeilyyn sopivat
kengät sekä valjaat ylleen. Ohjaaja kertoi yleisiä kiipeilyyn ja
turvallisuuteen liittyviä seikkoja ja seuraavaksi matkattiinkin
jo porukalla kohti valloitettavaa seinää. Paikan päällä vielä li-
säopastusta kiipeilijöille, varmistajille ja varavarmistajille. Sen
jälkeen vuorotellen joukko voitti korkeanpaikankammonsaa ja
kiipesi läpsäyttämään kattoa. Mahtava kokemus, jota voi suo-
sitella jokaiselle.

Takuuvarma hyppy pois omalta mukavuusalueelta! ●

Teksti ja kuva: Anne Hautala ja Suvi Saukkoriipi

Vapaaehtoisia mukaan toimintaan

Vapaaehtoistyön muotoja on lukuisia. Jokainen voi osallistua
yhdistystoimintaan oman elämäntilanteensa, mielenkiintonsa
ja halukkuutensa mukaan. Näin totesimme usean uuden va-
paaehtoistyöntekijän kanssa, jotka kokoontuivat Uumun toi-
mistolle tiistaina 10.3.2015.

Oli ilahduttavaa huomata, miten paikalle saapuneet
Uumulaiset kertoivat avoimin mielen halukkuudestaan
osallistua ja edistää yhdistyksen toimintaa. Osa lupautui heti
mukaan Pieni ele -vaalikeräykseen, osa kertoi mielenkiinnos-
taan vertaistukikoulutusta kohtaan. Löytyipä joukostamme
innokas leipojakin, joka halusi ottaa osaa tapahtumiemme ja
tarjoilujen järjestämiseen.

Jokaisen vapaaehtoistyöntekijän antama panos on erittäin
arvokas! Tule sinäkin mukaan! ●

Teksti ja kuvat: Sari Ruotsalainen



Tervetuloa dialyysihoidossa olevien tai sitä aloittavien sopeutumisvalmennuskursseille!

Kuntoutuskeskus Kankaanpäässä teitä palvelevat kokeneet ja motivoituneet kuntoutusammattilaiset. Sopeutumisvalmennus-
kurseilla saat tietoa asiantuntijoilta, vertaistukea ryhmältä sekä
eväitä arkeen ja omaan hyvinvointiin.

Kurssi	Ajankohta	Omainen voi olla mukana 2 vrk jakson lopussa.
60604	21.09.-26.09.2015	
60605	16.11.-21.11.2015	

Kelan maksusitoumuksella **kuntoutus on sinulle maksutonta**.
Kuntoutusta haetaan Kelalta lomakkeella KU104 tai KU132.
Liitteeksi tarvitaan lääkärin tekemä kuntoutussuunnitelma tai B-
lausunto. Lisätietoja antaa Tarja Lammi, p. 050 394 7524.

KUNTOUTUSKESKUS KANKAANPÄÄ

Kelankaari 4
Kankaanpää
(02) 57 333
www.kuntke.fi

Datacleric Oy

Valimokuja 1
01510 Vantaa
09-838 7740

Kirjanpito. Tilinpäätökset. Palkanlaskenta. Veroilmoitukset. Konsultointi.

Talviretki Imatran kylpylään 21.–22.3.2015

Etelä-Karjalan, Kymenlaakson sekä Uudenmaan munuais- ja maksayhdistysten yhteinen viikonloppu Imatralla sujui lämpimissä tunnelmissa kylmästä pohjoistuulesta huolimatta.

Lauantaiaamuna ryhmä iloisia uumalaisia lähti kohti Imatraa. Kevättalven sitkeä flunssa oli karsinut 34 ilmoittautuneen joukon hieman pienemmäksi. Aina niin pirteä ja kaikki huomioiva Marjatta luotsasi meidät perille. Eikä matka toisesti tuntunut pitkältä. Kuulumisia vaihdettiin innokkaasti.

Imatralla maistuvan lounaan jälkeen kokoonnuimme Jääski-saliin yhdistysten yhteiseen tutustumistilaisuuteen. Paikalle saapui noin 80 iloista osallistujaa. Muunais- ja maksaliiton järjestösuunnittelija Marjukka Miettinen toivotti meidät tervetulleiksi ja kertoi viikonlopun ohjelmasta. Sitten kunkin yhdistyksen puheenjohtaja esitteli lyhyesti oman alueensa toimintaa. Mieleen jäi erityisesti Etelä-Karjalan yhdistyksen puheenjohtajan tyytyväisyys oman alueensa hoitoihin. Heillä oli ollut tilaisuus tutustua miljoonakaupunki Pietarin hoitotarjontaan, joka asukasmäärään nähden oli paljon heikompaa. Puheenjohtajien esittelyjen jälkeen tutustuimme toisiimme lähemmin. Kukin etsi itselleen parin jo sisääntullessa saamansa numeron perusteella ja pian vilkas puheensorina täytti salin.



Monipuolisesta iltapäiväohjelmasta löytyi vielä varmasti jokaiselle mieluista tekemistä. Laavulla aloitettu letunpaisto ja kahvittelu siirrettiin kylmän tuulen takia kotaan.

Illallisen jälkeen halukkaat pääsivät keilaamaan. Yhdistyksille varatut seit-

semän keilarataa täyttyivät nopeasti innokkaista keilaajista. Leppoisaa yhdessäoloa ja jutustelua jatkettiin iltamyöhään. Vilkasta keskustelua käytiin muun muassa keilapallon heittotekniikasta ja sormituntumasta. Olihan paikalla puheenjohtajamme Hannu asiantuntijana.

Sunnuntaina aamiaisen jälkeen oli vielä hyvää aikaa nauttia kylpylän antimista. Aurinkoinen sää houkutteli monet aamulenkille kauniisiin Saimaan maisemiin. Innokkaimmat saivat hien pintaan kahvakuulajumpassa. Sen jälkeen oli vielä mahdollisuus kehonhuoltoon. Huoneiden luovutuksen ja lounaan jälkeen alkoikin jo kotimatka. Täydellä vatsalla ja mieli virkistyneenä bussissa istuessa mielessä pyöri jo ajatus seuraavasta yhteisestä matkasta.

Kiitos UUMU onnistuneesta ja hyvin järjestetystä viikonlopusta. ●



RAASEPORI

Kuvat: Iris Ahlgren


**Taidepajatuokio Tammisaassa
torstaina 26.2.2015 oli piristävä
tapahtuma kirjaston kokoustilassa.**

Munuais- ja maksaliiton kuntoutussihtööri Iris Ahlgrenin hauskaasti suunnittelema tuokio vei meidät mukanaan. Vapautunut tunnelma kertoi siitä, että tällaista toimintaa tarvitaan. Ei aina tarvitse olla niin vakavaa. Tehtävä otti omakseen ja aika vierähti nopeasti – kuin varkain.

Keskustelimme minne laittaisimme taideteoksemme esille. Ne kun näyttivät kaikki niin hyviltä yhdessä. Ratkaisu löytyi: Tammisaaren sairaalan dialyysiosaston aula. Siellä ne voisivat olla silmien ja ohikulkijoiden ilona, kunnes jokainen taitelija noutaisi työnsä itselleen.

Toivottavasti saamme lisää tällaista toimintaa.

Kaikille Uumulaisille hyvää vointia ja hauskaa kevään odotusta.

Keväthän on jo melkein täällä! ●

Teksti: Heleena Nygren



Konstverkstaden i Ekenäs torsdag 26.2.2015 var ett uppiggande evenemang i bibbans klassrum. Vi inspirerades stort av rehabiliteringssekreterare Iris Ahlgren på Njur- och leverförbundet. Den lätta stämningen berättar om att dylik verksamhet behövs, det behöver inte alltid vara så allvarligt. Tiden gick så fort.

Vi pratade om var vi skulle ställa fram vår konst. Konststyckena passade alla så bra ihop. Vi kom på lösningen: dialysavdelningens aula på Ekenäs sjukhus. Där sprider de glädje åt var och en, tills konstnären tar hem sitt eget arbete.

Vi hoppas på mer liknande verksamhet.

Må så bra alla Uumuit, en glad vår åt er alla! ●

Text: Heleena Nygren

**Raaseporin alueen jäsenistön
littukestit ti 25.8.2015 klo 18.00.**

Tapaamme Raaseporin linnan vieressä. Tarjolla grillimakkaraa ja lettuja. Ilmoittautumiset 21.8.2015 mennessä Eino Valtoselle p. 019 241 2207 tai 044 324 1220.

**Raaseporin alueen jäsenten retki
sienimetsään ti 15.9.2015.**

Lähtö luonnon helmaan tapahtuu satamasta Sunnarin parkkipaikalta klo 14.00. Mukaan kumisaappaat, kori ja veitsi sekä iloinen mieli. Sateen sattuessa retki siirretään tiistaille 22.9. Lisätietoa Eino Valtoselta p. 019 241 2207 tai 044 324 1220.

Tervetuloa mukaan toimintaan!
**Plättfest för Raseborgstraktens
medlemmar ti 25.8.2015 kl. 18.00.**

Vi ses invid Raseborgs slott. Grillkorv och plättar. Anmälningar senast 21.8.2015: Eino Valtonen tel. 019 241 2207 eller 044 324 1220.

**Raseborgstraktens medlemmar till
svampskogen ti 15.9.2015.**

Start på Sunnaris p-plats kl. 14.00. Ta med gummistövlar, korg, kniv och glatt humor.. Ifall av regn flyttas utflyten till tisdag 22.9. Information: Eino Valtonen tel. 019 241 2207 eller 044 324 1220.

Välkommen med i verksamheten!
KARKKILA, KIRKKONUMMI, LOHJA, SIUNTIO JA VIHTI
Vertaisherho kokoontuu Päiväkummussa lauantaina 16.5.

Tule mukaan Luoteis-Uudenmaan kuntien (Karkkila, Kirkkonummi, Lohja, Raasepori, Siuntio, Vihti) Uumulaisten kokoontumiseen Kylpylähotelli Päiväkumpuun lauantaina 16.5.2015 kello 11 alkaen.

Tapaaminen ei edellytä yhdistyksen jäsenyyttä, joten olet lämpimästi tervetullut, vaikka et olisikaan yhdistyksen jäsen. Yhdessäolon lisäksi ohjelmaan kuuluvat klo 11.00 syötävä buffetlounas sekä klo 16.00 nautittavat kahvit. Yhteishinta lounaalle ja kahville on 16 euroa/henkilö.

Kylpylähotellista on saatavilla myös

edullisia majoituspaketteja, joita voi tiedustella suoraan myyntipalvelusta puh. 030 608 40 tai myynti@paivakumpu.fi. Esimerkiksi 1 vuorokausi 2 hengen huoneessa maksaa 52 euroa/henkilö. Hinta sisältää majoituksen, aamiaisen, kylpylän ja kuntosalin käytön.

Lisätietoa ja ilmoittautumiset 12.5.2015 mennessä kerhonvetäjä Risto Salmelle, p. 045 638 2410, salmir@saunalahti.fi.

Vertaistuki tarjoaa kokemuseräistä tietoa ja tukea.

Tervetuloa nauttimaan keväästä ja hyvästä seurasta! ●



PORVOO

Porvoon alueen jäsenten kesätapahtuma

FINNVITSIT – TÄHTIEN SODAN PALUU 2.0

Porvoon taidetehdas, Lämpiö

(Kokonniementie 6,

Porvoo) la 1.8.2015 klo 19.00

Nauruhermoja kutkuttava imitaatioilta, jonka aikana lavalla piipahtaa kymmenittäin tuttuja suomalaishahmoja. Mukana mm. Myyntimies Jethro, Kiinteistö-Kaisa, Tami Tamminen ja Kai Kunnas, Tarja Halonen, Martti Ahtisaari ja Sauli Niinistö, Matti ja Teppo, Eino Grön, Virve Rosti, Matti Nykänen, Kalevi ja Tero, Robin, Elvis sekä Danny.

Näyttelijöinä: Juha Laitela, Antti Taipale ja Jukka Laaksonen

Uumulaisten omavastuu imitaatioteatterin lipusta on 14,50 euroa/jäsen (24,50 euroa/ei-jäsen).

Ilmoittautumiset: bror.bergman@pp.inet.fi, p. 044 971 5954. ●

Lippuja on rajallinen määrä.



Sommarevenemang för medlemmarna i Borgåtrakten

FINNVITSIT – TÄHTIEN SODAN PALUU 2.0

Konstfabriken i Borgå, foajén

(Kokonvägen 6, Borgå) lö 1.8.2015 kl. 19.00

Imitationskväll full med skratt. Med är bl a Försäljare Jethro, Fastighets-Kaisa, Tami Tamminen och Kai Kunnas, Tarja Halonen, Martti Ahtisaari och dessutom Sauli Niinistö, Matti och Teppo, Eino Grön, Virve Rosti, Matti Nykänen, Kalevi och Tero, Robin, Elvis och Danny.

Skådespelare: Juha Laitela, Antti Taipale och Jukka Laaksonen

Uumuiternas självrisk för teaterbiljetterna är 14,50 euro/medlem (24,50 euro/icke-medlem).

Anmälningar: bror.bergman@pp.inet.fi, tel. 044 971 5954. ●

Biljetterna finns i begränsat antal.

Porvoon alueen (Askola, Lapinjärvi, Loviisa, Pornainen, Porvoo ja Sipoo) jäsentapaaminen

Café Klockanissa

(Välikatu 8, Porvoo)

la 22.8.2015 klo 14.00–17.00

Tapaaminen on osa Uumun kesätapahtumaa, johon osallistuu myös päivärasteilyllä Helsingistä saapuvia Uumulaisiä. Ohjelmassa vapaamuotoista yhdessä oloa Uumun kustantamien pullakahvien kera.

Ilmoittautumiset su 16.8.2015 mennessä Uumun toimistolle. ●

Tervetuloa mukaan!

Café Klockan

Borgåtrakten medlemsträff (Askola, Lappträsk, Lovisa, Borgnäs, Borgå och Sibbo)

på Café Klockan

(Mellangatan 8, Borgå)

lö 22.8.2015 kl. 14.00–17.00

Träffen är en del av Uumus sommarenemang som också omfattar dagskryssande Uumuter från Helsingfors. Fri samvaro med kaffe (sponsrat av Uumu).

Anmälningar senast sö 16.8.2015 till Uumus byrå. ●

Välkommen med!

HYVINKÄÄ/ KESKI-UUSIMAA



Hyvinkään kerho teki retken Riihimäen teatteriin 19.3.2015. Iloinen ja musiikin-täyteinen Harmony Sistersistä kertova näytös vei mukanaan. Väliajalla nautimme kahvista ja makoisista pullista. Kiitos kaikille mukana olleille.

Keväällä järjestämme retkipäivän Läyliäisiin, missä kokoonnumme rauhaisassa Mustajoen kylämiljöössä sijaitsevassa Mamman talossa. Retken ajankohtana on torstai 21.5.2015. Lisätietoja ja ilmoittautumiset Maija Materolle, p.050 3663951. ●

Teksti: Maija Matero

LIIKUNTARYHMÄT

Allasjumpparyhmät ja keilaryhmät pyritään järjestämään alkavana syyskautena edelliskauden tapaan. Ryhmissä mukana olleisiin ollaan alkukesästä yhteydessä tarkempien aikataulujen selvittyä. **Ilmoitathan mikäli ET halua enää jatkaa ryhmässä.**

ALLASJUMPPA

Kuntokeidas Sandelsissa, Välskärinkatu 4, Helsinki
Ryhmä kokoontuu 15 kertaa kauden aikana.
Kausimaksu: 110 euroa /jäsen

Palvelukeskus Foibessa, Sairaalakatu 7, Vantaa
Ryhmä kokoontuu 15 kertaa kauden aikana
Kausimaksu: 110 euroa /jäsen

KEILAILU

Nurmijärven keilahalli, Sepäntie 1, Nurmijärvi
Ryhmä kokoontuu 8 kertaa: joka toinen tiistai
Kausimaksu: 40 euroa /jäsen
Ryhmässä on vielä tilaa uusille osallistujille.

Talin keilahalli, Huopalahdentie 28, Helsinki
Ryhmä kokoontuu 15 kertaa
Kausimaksu: 80 euroa /jäsen
Ryhmässä on vielä tilaa uusille osallistujille.

PETANQUE

Helsinki Petanquen halli, Tallikatu 34
Kausimaksu: 20 euroa /jäsen
Ryhmässä on vielä tilaa uusille osallistujille.
Lisätietoa liikuntavastaava Olavi Rautiaiselta
p. 044 0506 518, s-posti olavi.rautiainen@luukku.com

ITSENÄINEN HARJOITTELU

Uumu ry korvaa potilasjäsenilleen kuuttia vastaan 20 % omaehtoisen liikunnan kuluista.

Vuotuinen korvauskatto vuonna 2015 on 80 euroa/potilasjäsen.
Korvauksen piiriin kuuluvat myös liikunta- ja urheiluseurojen liikuntaryhmien kausimaksut (ei kuitenkaan Uumu:n omat allasjummat ja keilaryhmät).

Vuoden 2015 liikuntakorvausten maksut keskitetään kahteen eri ajankohtaan:

Alkuvuoden korvaushakemukset kuitteineen tulee olla toimistolla 7.6.2015 mennessä. Korvaukset maksetaan potilasjäsenille kesäkuun aikana.

Muut vuoden korvaushakemukset kuitteineen tulee olla toimistolla 16.12.2015 mennessä. Korvaukset maksetaan potilasjäsenille joulukuun lopussa.

Kuitit tulee kerätä aina yhteen lähetykseen ja ne käsitellään yhdenaikaisesti yllä olevien aikataulujen mukaisesti. Hakemuksessa pakollinen liikuntakulukorvauskaavakeon saatavilla Uumun toimistolta ja kotisivuilta (kts. yhteystiedot lehden viimeiseltä sivulta). ●

Keilailua

Keilakauden viimeinen osakilpailu heitettiin Rovaniemellä huhtikuussa. Uumulaisista paikalla oli seitsemän keilaajaa. Osa keilaajista tuli paikalle junalla ja osa lentokoneella. Parhaiten menestyivät A-luokassa Rainer Nissinen ja D-luokassa uusi tulokkaamme Joni Saarinen, kummankin sijoitus oli kolmas. Kokonaiscup päättyi myös Rovaniemen kisaan. Kokonaiscupissa parhaita Uumulaisia oli A-luokassa Rainer Nissinen, B-luokassa kaikkien yllätykseksi Olavi Rautiainen, C-luokassa Jorma Wilen, D-luokassa Joni Saarinen. Rovaniemellä heitettiin myös joukkuekisa. Elinsiirto- ja dialyysipotilaiden luokassa oli kolme joukkuetta. Paras oli Uumun 3. joukkue, jossa heittivät Rainer Nissinen, Joni Saarinen ja sairastuneen Janne Tirrosen tilalla osallistunut Markku Yrjänheikki.

SM-kisat keilataan toukokuun toinen päivä Tampereella. Toivottavasti Uumun keilaajista ovat kuntoutuneet heittokuntoon myös vaativista leikkauksista toipumassa olevat Olavi Rautiainen ja Tarja Jaakonen.

Syyskuussa alkavaan uuteen kilpailukauteen toivotaan Uumusta lisää osallistujia. ●

Hyvää kesää kaikille.

Teksti: Hannu Ouvinen

Ajalin-golfkilpailut

Kuudennet Ajalin-golfkilpailut järjestetään lauantaina 23. toukokuuta 2015 Ruukkigolfissa, Raaseporin Pohjan kylässä. Kilpailu on suunnattu elinsiirron saaneille henkilöille ja heidän tukihenkilöilleen ja ystävilleen.

Sarjat: Elinsiirron saaneiden sarja ja tukihenkilöiden/ystävien sarja. Sarjat pelataan ruotsalaisena lyöntipelinä. Myös parhaat SCR-tulokset palkitaan.

Alustavat ilmoittautumiset pyydetään huhtikuun loppuun mennessä. Viimeinen ilmoittautumispäivä on 15.5. Ilmoittautumiset osoitteeseen kalevi@ajalin.fi

Ilmoittautumisen yhteydessä pitää ilmoittaa seura ja tarkka tasoitus.

Golfauton käyttö on mahdollista rajoitetusti, koska klubilla on vain muutamia autoja vuokrattavana. Vuokraus ja auton maksu golfklubin toimistoon. Ilmoitathan auton tarpeesta ilmoittautumisen yhteydessä.

Majoittumista voi tiedustella Urheiluopisto Kisakeskuksesta. Majoittujat hoitavat itse omat varaukset opistolla sähköpostitse osoitteeseen info@kisakeskus.fi. Merkinä käytetään ”Ajalin Golfkisa”.

Kilpailupäivän greenfee on ilmainen. Harjoituskierrosten osalta tiedustelut suoraan golfklubilta. ●



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

Kevät tervehdys!

Tule mukaan Anttolanhoviin la 5.9.2015

Järjestön perinteistä, valtakunnallista Hyvinvointipäivää vietetään nyt neljättä kertaa ja paikkana on tällä kertaa Saimaan rannalla sijaitseva Anttolanhovi, Mikkeliissä. Edellisellä kerralla kaksi vuotta sitten Ikaaliseen kokoontui noin 300 jäsentä ympäri Suomea.

Hyvinvointipäivät ovat hieno mahdollisuus tutustua uusiin tuttavuuksiin, tavata ”vanhoja” tuttavuuksien takaa ja saada pieni irtiotto omasta arjesta. Hyvinvointipäivissä kohtaavat yhdistyksien jäsenet ympäri Suomea! Päivän kantavana teemana on mielen ja kehon hyvinvointi. Ilmoittautumiset hyvinvointipäivän tapahtumaan 15.6. mennessä Munuais- ja maksaliittoon Anne Viitalle: anne.viitala@musili.fi tai puh.040 5129 295.

Anttolanhovin ympäristö tarjoaa kauniit puitteet syysretkipäivään. Syysretkipäivän vaatetuksessa kannattaa varautua myös mahdollisen syyssateen varalle. Anttolanhovin keittiö tarjoaa ruokamatkan eteläsavolaiseen ruokakulttuuriin. Lisäksi panostetaan puh-taisiin raaka-aineisiin. Lihat noudetaan yksityiseltä pientuottajalta, kalat paikallisilta kalastajilta, vihannekset ja juurekset läheisiltä maataloilta. Myös marjat ja sienet poimitaan puhtaasta Saimaan alueen luonnosta.

Itse päivän ohjelman lisäksi, sinulla on mahdollisuus uimiseen uima-altaalla tai omatoimiseen retkeilyyn lähimaas-

tossa. Majoittujille altaan käyttö on ilmaista ja päiväkävijöille maksu on 3 euroa. Munuais- ja maksaliitto tarjoaa päivän ohjelman sekä ruokailut (aamupäiväkahvi + suolainen pala, lounasbuffet sekä iltapäiväkahvin). Matkakulut jäävät osallistujan vastuulle.

UUMU yhdistys kannustaa tällä kertaa jäsenistöään matkaamaan hyvinvointipäivälle omilla autoilla/ kimppakyydeillä. Matkaa Helsingistä Mikkeliin on noin 250 kilometriä ja ajoaikaan menee noin kolme tuntia. Majoitukset varataan suoraan Anttolanhovista p. 0207 57 5200 tai myyntipalvelu(@)anttolanhovi.fi. Tarjoushinta on voimassa 15.6. mennessä varatuille huoneille. Majoittua voi joko tapahtumaa edeltävästi tai tapahtuman jälkeen, tai vaikkapa molempina. La-su yöpyminen maksaa 38 euroa/ hlö (2 hh) hotellissa tai rivitalohuoneistossa ja sisältää aamiaisen. Huvilassa majoittuminen maksaa 55 euroa/ hlö (2 hh, sis. aamiaisen). Tapahtumaa edeltävän yön (pe-la) majoitus maksaa 30 euroa majoitustyyppistä riippumatta. Majoitusvaihtoehtoihin voi käydä tutustumassa osoitteessa www.anttolanhovi.fi/majoitus. Esim. huvilaan kannattaa majoittua isomman seurueen. ●

Tapaamisiin Anttolanhovissa!

**Järjestösuunnittelija,
Marjukka Miettinen**

Hyvinvointipäivän ohjelma

klo 10.00–11.00	Tervetulokaffeet suolaisen kera
klo 11.00–11.30	Tervetuloa hyvinvointipäivään
klo 11.30–14.30	Toiminnallista ohjelmaa eri puolella Anttolanhovia
klo 12.15 ja 13.15	Luento: Hyvinvoiva minä – elämäntaidon valmentaja Eeva Ojalehto
klo 12.00–14.30	LOUNAS PORRASTETUSTI
klo 14.30–	Jämäkän jäykkää mieswoimistelua – Sairilan Mieswoimistelijat
klo 15.00	Naurujoogaa
	Iltapäiväkahvit
klo 17.00	Päivän päätös

ti 5.5.

Maksasairauksien ennaltaehkäisy- luento Meilahden Biomedicumissa klo 17–20. Luennoitsijana lääketieteen tohtori, sisätautien erikoislääkäri Urpo Nieminen. Tapahtuma on kaikille avoin eikä edellytä ennakoilmoittautumista. Tervetuloa!

ke 6.5.

Maksasairaiden, maksansiirron saaneiden ja maksa-asioista kiinnostuneiden tapaaminen Uumun toimistolla klo 17.30 alkaen. Ilmoittautumiset ma 4.5. mennessä

Tarja Jaakonen p. 040 730 0344

Maija Hämäläinen p. 040 544 2230

la 16.5.

Luoteis-Uudenmaan (Karkkila, Kirkkonummi, Lohja, Siuntio ja Vihti) jäsenten tapaaminen Kylpylähotelli Päiväkummussa klo 11.00 alkaen. Lisätietoa s. 14

ma 18.5.

Kotona PD -dialyysia tekevien tapaamiseen Espoossa, Tapiolan keilahallilla (Kauppamiehentie 6) klo 17.30–20.00

Tapaaminen on tarkoitettu kotona PD-dialyysia tekeville sekä heidän läheisilleen. Tapaamisessa jaamme kokemuksia kotidialyysin tekemisestä sekä omasta arjesta.

Illan aikana on tarjolla sämpylää ja kahvia/ teetä. Keskustelun jälkeen on mahdollisuus kokeilla keilausta ja saada uusia kokemuksia. Tule mukaan, vaikka itse keilaus ei sinua kiinnostaisikaan.

Tapaaminen on täysin maksuton eikä edellytä yhdistyksen jäsenyyttä, joten olet lämpimästi tervetullut, vaikka et olisikaan yhdistyksen jäsen.

Ilmoittaudu mukaan Uumun toimistolle viimeistään ti 12.5. mennessä.

to 21.5.

Hyvinkään ja Keski-Uudenmaan jäsenten tapaaminen Mamman talossa, Läyliäisissä. Lisätietoa s. 15

la 23.5.

Elinsiirron saaneiden ja heidän ystäviensä Ajalin golfkilpailu Ruukigolfissa. Lisätietoa s. 16

su 31.5.

Edunvalvontakyselyn viimeinen vastauspäivä. Kysely löytyy Uumun kotisivuilta www.uumu.fi

la 6.6.

Live Aid Uusi Lastensairaala 2017- megatapahtuma. Lisätietoa s. 18

su 7.6.

Alkuvuoden omaehtoisen liikunnan korvaushakemusten viimeinen jättöpäivä. Lisätietoa s.16

la 1.8.

Porvoon alueen jäsenten kesätapahtuma Finnvisit- imitaatio-teatteri. Lisätietoa s.15

la 22.8.

Päiväristeily Porvooseen ja Porvoon alueen jäsentapaaminen Lisätietoa s. 2 ja 15

ti 25.8.

Raaseporin jäsenistön lettukestit. Lisätietoa s. 14

to 3.9.

Puolisoiden ilta Uumun toimistolla. Vieraana psykoterapeutti Ritva Salminen. Lisätietoa 3/2015 Uumu-lehdessä.

to 10.9.

Monikulttuurinen jäsenilta Uumun toimistolla. Lisätietoa 3/2015 Uumu-lehdessä.

ti 15.9.

Raaseporin jäsenistön sieniretki. Lisätietoa s. 14 ●

Megakonsertti Olympiastadionilla

6.6.2015

Live Aid Uusi Lastensairaala 2017

Portit aukeavat klo 15, show-time klo 17–22



Jäsenemme käyttöön varattu kenttäalueen lippuja on rajoitettu erä, joten toimi nopeasti ja lunasta lippusi ajoissa ilmoittautumalla Uumun toimistoon
p. 050 449 7744, s-posti sihteeri@uumu.fi

Liput: 25 euroa/jäsen (38 euroa/ei-jäsen)

Maksu: 24.5.2015 mennessä Uumun tilille

FI03 1028 3001 5117 65, viite 1766

Helsingin Olympiastadionilla järjestettävä viiden tunnin mittainen Live Aid ULS2017 megakonsertti on Suomessa ennennäkemätön, sataprosenttisesti talkoovoimin järjestettävä hyväntekeväisyystapahtuma. Konsertissa esiintyvät Uusi Lastensairaala 2017 -hankkeelle sävelletyn Lohtu-kappaleen artistit – poikkeuksellisen laaja joukko Suomen suosituimpia artisteja ja taiteen ammattilaisia: Cheek, Chisu, Jari Sillanpää, Jenni Vartiainen, Jesse Kaikuranta, Johanna Kurkela, Jorma Uotinen, Juha Tapio, Lauri Tähkä, Lauri Ylönen, Lilli Paasikivi, Matti Salminen, Pekka Kuusisto, Peter Franzén, Riki Sorsa ja Samuli Edelmann. Konsertissa artisteja säestää muun muassa Kansallisoopperan taiteilijoista koostuva yli satahenkinen orkesteri sekä kuoro. Lisäksi konsertissa esiintyvät Kansallisbaletin taiteilijat.

”Konsertissa tullaan kuulemaan ja näkemään ainutlaatuista sisältöä ja uniikkeja komboja artistien ja musiikin näkökulmasta. Kaikki konsertin lipputulot ohjataan Uusi Lastensairaala 2017 -hankkeelle. Konsertissa mukana olemalla osallistuja pääsee tukemaan lastensairaalahanketta ainutlaatuisen kokemuksen kautta – ja tietysti kuulemaan samalla suosikkiaartistaan”, kertoo Live Aid ULS2017 projektinjohtaja Thomas Noreila. ●

Uudenmaan munuais- ja maksayhdistys UUMU ry

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

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

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

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

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

Uudenmaan munuais- ja maksayhdistys UUMU ry on perustettu 1967 ja sen jäsenmäärä on lähes 1300.

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 2015 on 22 euroa.

Jäseneksi voit liittyä:

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

KARKKILA-SUOMEIN MAKEIN PAIKKAKUNTA

Rt-huoneisto 5h+k+s+autok 112 m².
Talon pääty, iso piha. Puistometsä,
keskustaan 1 km. Rv.1991.
Maalämpö. Hp 179000 euroa.
Heti vapaa.
Soita puh. 045-2354755/ Asko.

Yhdistyksen toimisto

Toimiston aukioloajat ja puhelinpäivystys ovat normaalisti ma ja ke klo 10–14 sekä to klo 14–18.

Aukioloajoissa saattaa olla poikkeuksia koulutuksista ja vierailukäynneistä johtuen. Varmistathan paikalla olon puhelimitse ennen toimistolle tuloasi.

Toimisto kesälomalla 1.7.–2.8.2015

Sähköposti: sihteeri@uumu.fi Puh: 050 449 7744

Uumun nettisivut: www.uumu.fi

Nettisivujen Ajankohtaista -palstalta löydät lisätietoja tulevista tapahtumista.

Tilinumero on FI03 1028 3001 5117 65

Uumun lehti

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

Uumu-lehden voi tilata myös kotiin ympäri Suomen. Tilaushinta vuonna 2015 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

Lahjoita hyvään tarkoitukseen

Voit halutessasi tukea yhdistyksen toimintaa lahjoittamalla haluamasi summan tai ryhtymällä kannatusjäseneksi.

Merkkipäivääsi muistavat voivat lahjojen sijaan ohjata lahjoituksen suoraan yhdistyksen tilille. Myös läheisesi pois menoa kunnioittavat surunvälittelyt voi suunnata muistokukkien sijaan yhdistyksen tukemiseen.

Testamenttilahjoituksella voit ilmaista tahtosi ja varmistaa, että lahjasi menee sinulle tärkeään tarkoitukseen. Yleishyödyllisenä järjestönä Uudenmaan munuais- ja maksayhdistys UUMU ry on vapaa perintöverosta. Näin ollen testamentatut varat käytetään kokonaisuudessaan toiminnan tukemiseen, testamentintekijän toiveen mukaisesti.

Kaikki, niin pienet kuin isotkin lahjoitukset ovat yhtä tervetulleita.

VUOKRATTAVANA KERA VAN KAJAVANKADULLA 1.5.2015 VAPAUTUVA KAKSIO

Asunnon tiedot 48.5 nelijöytä / 4. Kerros hissillisessä talossa. Kaksio (makuuhuone, olohuone, keittokomero, kylpyhuone, avara eteinen, lasitettu parveke + kellari- ja kylmäkellarikomero)

Asunnon kunto: Hyvä

Vuokra: 680 euroa/kk + vesimaksu + mahdollinen auto lämpöpaikka sekä saunavuorot.

Käytössä oman talon sauna ja/tai naapurin talon sauna, jonka yhteydessä myös UIMA-ALLAS!).

Lisätietoa ja yhteydenotot Uumun toimistolle.

Lomahuoneisto Joutiainen



Jäljellä vielä paljon vapaita lomaviikkoja

UUMUn lomahuoneisto Joutiainen sijaitsee Joutsassa noin 200 km Helsingistä.

Huoneisto on kaikkien UUMUn jäsenten vuokrattavissa edulliseen jäsenhintaan läpi vuoden.

Rivitalohuoneiston 60 m²:n asunnossa on tupakeittiö, kaksi makuuhuonetta, olohuone ja sauna. Huoneistosta löytyy runsas astiasto, ruoanlaittovälineet ja siivoustarvikkeet sekä ulkona käytettävä kaasugrilli.

Jokainen vuokralainen huolehtii mukaansa omat liinavaatteet, pyyhkeet, henkilökohtaiset pesuaineet sekä talous- ja WC-paperit. Vuokralaisen on itse siivottava asunto käytön jälkeen.

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:

24.4.–25.9.2015 välisenä aikana (vko 18–39)

VAIN KOKONAISTEN VIIKKOJEN VUOKRIA

1 viikko perjantai – perjantai 165 euroa

25.9.2015–27.5.2016 välisenä aikana (vko 40–21)

1 viikko perjantai–perjantai 100 euroa

Viikonloppu perjantai–sunnuntai 60 euroa

5 arkipäivän vuokra sunnuntai–perjantai 60 euroa

1 vuorokausi sunnuntai–torstai 35 euroa

Varauksia vastaanotetaan Uumun toimistolla p. 050 449 7744, s-posti sihteeri@uumu.fi

STAGE System One™
Home Therapies

Hemodialyysiä 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 noin 6000 hoitoa
vuodessa tällä laitteella!**



"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!"

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

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

Carbonex Ab
www.carbonex.fi



Rudus

Valmisbetonin tilaukset

Pohjois-Uusimaa 020 447 7611

Länsi-Uusimaa 020 447 7860

Itä-Uusimaa 020 447 7690



www.rudus.fi