

UUMU

1/2016



"Ihminen on hyvä arpineen kaikkineen" s. 6

Lämminhenkiset pikkujoulut 28.11.2015 s. 14

Yhdistystoimintaa parhaimmillaan s. 16

Lomahuoneisto Joutiainen

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

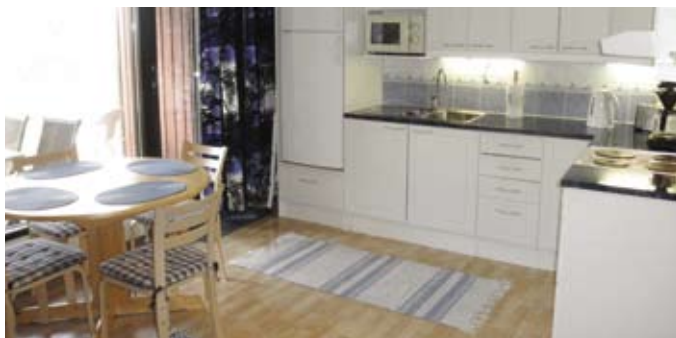
Rivitalohuoneiston 60 m²:n asunnossa on tupakeittiö, kaksi makuuhuonetta, olohuone ja sauna.

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 ja huolehdittava, että seuraavan asukkaan on mukava tulla siistiin asuntoon.



Huoneiston ikkunasta avautuva järvimaisema ja jylhät mäntymetsät henkivät luonnon rauhaa. Yhdistyksen vene ja polkupyörät ovat vapaasti käytettävissä. Syksyisin alueelta löytyy satoisia marjastusmaastoja. Talvisin lomailijoiden lähettyviltä löytyy Purnun laskettelukeskus, jonne matkaa on vain vajaat 15 km. Purnun rinnevalikoima koostuu viidestä helpposta ja keskivaikeasta rinteestä, jotka soveltuvat erinomaisesti perheille ja pienille lapsille. Lisätietoja Purnun kotisivuilta osoitteesta www.purnu.com



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.

UOKRAUSHINNAT JÄSENILLE:

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

27.5.–23.9.2016 välisenä aikana (vko 22–38)

VAIN KOKONAISTEN VIIKKOJEN UOKRIA

1 viikko perjantai – perjantai 170 euroa

Lomahuoneiston varauksesta veloitetaan aina varausmaksu, joka on 30 euroa/varaus. Mikäli varausmaksua ja vuokran loppuosaa ei ole maksettu, vapautuu huoneisto muiden vuokrattavaksi.

Yhdistyksen jäsenten tasapuolisen kohtelun vuoksi kesän sesonkiajan vuokrauksissa etusijalla ovat uudet jäsenet sekä ne, joilla ei ole ollut edellisvuonna vuokrausmahdollisuutta.



Elämän lahja -koru ja -solvioneula

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

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

Hinta:

Ketjullinen koru (45cm) 118 euroa

Pannallinen koru (42cm tai 45cm) 128 euroa

Solvioneula 108 euroa

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:

Kiia Erander

Kuva: Kassu Kallio

Tilaushinta:

22 euroa / vuosi

Tilaukset, osoitteenmuutokset

ja jakelumuutokset:

Puh. 050 449 7744

sihteeri@uumu.fi

Ilmestyy 4 kertaa/vuosi

Leikki 1700

A4 (210x297 mm)

Värit 4/4 CMYK

Materiaalivaatimukset

PDF tai JPG-tiedosto

vähintään 300 dpi

Ilmoitushinnat 2016

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

huhtikuussa 2016.

Aineistot 28.2.2016

mennessä.

SISÄLTÖ:

Puheenjohtajalta / Ordföranden hälsar	4
Laskiaistiistain rokkakekkerit 9.2.2016	5
”Ihminen on hyvä arpineen kaikkineen”	6
Lasten Uumu Luumu	8
UUMUn kokemusasiantuntijat: elinsiirtojen lisääminen edunvalvontatyön keskiöön / Fler transplantationer det viktigaste inom intressebevakningen	10
Paikallistoiminta	12
Lämminhenkiset pikkujoulut 28.11.2015	14
Yhdistystoimintaa parhaimmillaan	16
Järjestösuunnittelija	19
Uudenmaan munuais- ja maksayhdistys UUMU ry julistaa haettavaksi	20
avustukset Raimo Ellilän testamenttilahjoituksesta / Understödsansökningar kan riktas till Njur- och leverföreningen i Nyland rf:s Raimo Elliläs testamentdonation	
Nuoret aikuiset	21
Liikunta	22
Tapahtuu	24

UUMU-lehden 4/2015 Kirkkaat värit ja kaunis linnunlaulu- artikkelin kuvaajan nimi oli
väärin. Kuvaaja on Kari Pekonen. Pahoittelemme virhettä.



In memoriam
Rolf Rurik Högberg
född 11.11.1939
död 01.11.2015
har lämnat oss i stor
sorg och saknad,
Raseborgs förening.



Puheenjohtajalta

Kirjoittaessani palstaani itsenäisyyspäivänä vettä sataa, tuuli katkaa puita ja laivat ovat Suomenlahdella vaikeuksissa. Odotankin Pariisin ilmasto-kokoukselta yksimielistä päätöstä sopia keinoista ilmaston jatkuvan lämpenemisen pysäyttämiseksi.

Toivottavasti maamme hallitus saa vihdoinkin kauan suunnitellun ja välillä kuopatun sote-ratkaisun maaliin saakka. Potilaille/asiakkaille toivottava muutos on hoitoon pääsyn nopeutuminen ja käyttömaksujen pysyminen kohtuullisella tasolla.

Lähes jokaisella aktiivisesti toimivalla yhdistyksellä on vaikeuksia saada nuoria mukaan toimintaan. Uumun hallituksessa on tällä hetkellä mukana muutamia nuoria aikuisia ja hieman varttuneempia täysillä työelämässä olevia. Jäsenmäärä Uumussa on kasvanut viidessä vuodessa peräti 25 % ollen tällä hetkellä yli 1300 jäsentä.

Jäsenistä suurin osa on munuaispotilaita, he ovat joko pre-vaiheessa, eri dialyysissä tai jo elinsiirron saaneita. Toinen iso ryhmä on eri vaiheissa olevat maksapotilaat. Jäsenmäärän jatkuva kasvu tuo yhdistykselle uusia haasteita vastata jäsenten ja heidän läheisten erilaisiin tiedon ja toiminnan tarpeisiin. Emme voi laiminlyödä yhteistyötä hoitajiin, lääkäreihin emmekä muihin sidosryhmiin.

Toivottavasti saamme kevään aikana uudet nettisivumme käyttöön.

Muistutan myös Raimo Ellilän rahaston tuotoista jaettavasta avustuksesta. Avustusten hakuaika päättyi 30.4.2016. Avustus on tarkoitettu Uumun potilasjäsenten sekä Uudellamaalla asuvien munuais- ja maksapotilaiden avustuksiin. Avustusta voidaan myöntää vuoden 2015 aikana kertyneistä korkeista sairaus-, opiskelu- tai kuntoutuskuluista.

Uumun pikkujoulujuhla pidettiin 29.11. postitalossa sijaitsevassa ravintolassa 110 osallistujan voimin. Yllätysesiihtijänä juhlassa vieraili Anna Hanski. Juhlista kuvien kera toisaalla lehdessä.

Lehden ilmestyessä helmikuun alkupäivänä ovat yhdistyksen toiminnat vauhdissa. Suunnitelmissa on mm. kolmen yhdistyksen yhteinen Pietarin matka syyskuun lopussa.

Muistutan myös jäseniämme 10.-17.7. järjestettävistä elinsiirron saaneiden ja dialyysissä olevien EM-kilpailuista Vantaalla. Kisoihin tarvitaan sekä vapaaehtoisia erilaisin tehtäviin että kannustajia kilpailupaikoille. •

Hannu Ouvinen

Ordföranden hälsar

I skrivande stund på självständighetsdagen regnar det. Det blåser hårt, träd går av och fartygen har problem på Finska viken. Jag förväntar mig verkligen ett samstämmigt beslut från klimatomötet i Paris.

Förhoppningsvis lyckas landets regering komma till skott med den efterlängtade social- och hälsovårdsreformen. Patienternas/Kundernas önskemål om möjlighet till snabb vård och om facila bruksavgifter står högt på önskelistan.

Många aktiva föreningar kämpar med att få unga med i verksamheten. I UUMU rf:s styrelse finns för tillfället några unga vuxna med samt flera från arbetslivet.

UUMU:s medlemsantal har på fem år ökat med nästan 25 procent. För tillfället finns det över 1300 medlemmar.

Njurpatienterna utgör den största patientgruppen, patienterna befinner sig antingen i förstadiet eller i dialysstadiet. En del har redan genomgått transplantation. En annan stor grupp utgörs av leverpatienter i olika skeden.

Ökningen av medlemsantalet är utmanande för föreningen, det gäller att tillgodose behovet av medlemmarnas och anhörigas behov av information och verksamhet. Och inte att förglomma samarbetet med skötare, läkare eller andra intressentgrupper.

Förhoppningsvis blir föreningens nya webbplats färdig under våren.

Jag påminner också om understöden som kan sökas senast 30.4.2016 ur Raimo Elliläs testamentsfond. Understödet är ägnat åt UUMU:s patientmedlemmar samt nyländska njur- och leverpatienter. Understödet kan beviljas för att täcka höga kostnader för sjukdoms-, studie- eller rehabiliteringsutgifter 2015.

UUMU:s lillajulsfest firades 28.11.2015 i posthusets restaurang. 110 festprissar deltog i evenemanget. Anna Hanski var kvällens överraskningsstjärna. Se bilder senare i tidningen.

När tidningen utkommer i början av februari har föreningens verksamhet kommit igång igen. I planerna ingår bl a tre föreningars gemensamma resa till S:t Petersburg i slutet av september.

Glöm inte heller transplantations- och dialyspatienternas EM i Vanda 10.-17.7.. Frivilliga krafter behövs för olika uppgifter. Välkomna alla åskådare också! •

Hannu Ouvinen

HALLITUS 2016

Puheenjohtaja

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

Varapuheenjohtaja

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

Varsinaiset jäsenet

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

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

Marjatta Suikkanen
p. 040 757 2331

Teemu Tiilikka
tiilikka@yahoo.com

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

Aulikki Rautavaara
puh. 044 3884 185
arautava@welho.com

Varajäsenet

Maarit Pennanen
p. 0400 807 108
maarit@kroisospennanen.fi

Suvi Saukkoriipi
puh. 050 3050901
shsaukko@hotmail.com

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

Jorma Wilen
puh. 0407234575
jorma.wilen@gmail.com

Timo Nerikko
puh. 050 570 7825
timo.nerikko@ehyt.fi

Carita Rönkkö
p. 050 570 4804
carita.ronkko@laakkonen.fi

Laskiaistiistain rokkakekkerit

9.2.2016



laskiaistiistaina 9.2.2016 klo 14–18.

Tule tapaamaan yhdistysväkeä ja nauttimaan perinteisestä hernekeitosta Uumun toimistolla.

Hernerokan lisäksi herkuttelemme maukkailla laskiaispullilla kahvin tai teen kera.

Tapaaminen on jäsenille maksuton.

Tarjoilun vuoksi edellytämme kaikilta ennakko-ilmoittautumisia, joita vastaanotetaan toimistolla su 7.2.2016 asti, p. 050 449 7744 tai s-posti sihteeri@uumu.fi

Tervetuloa!

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 jo n. 25 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!"

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

Oy Carbonex Ab
www.carbonex.fi



”Ihminen on hyvä arpineen kaikkineen”

Kiia Erander sai jo vauvana uuden munuaisen. Erilaisuus siirronsaaneena lapsena ja nuorena ei aina ollut helppoa, mutta kuopaisen tien kautta hänestä on tullut sisukas nuori nainen, joka hyväksyy itsensä sellaisena kuin on.

Kiialla todettiin kolmen kuukauden iässä suomalaistyyppinen synnynnäinen nefroosi. Tätä periytyvää sairautta sairastavia lapsia syntyy Suomessa muutama vuodessa. Ainoa parantava hoito on munuaisten poisto ja munuaisensiirto. Kiiaa hoidettiin puolitoistavuotiaaksi dialyysillä. Puolentoista vuoden iässä hän sai uuden munuaisen isältään.

Täyttää elämää

Nyt Kiia on 26-vuotias nuori nainen, joka opiskelee, tekee töitä ja sukkuoi toisella paikkakunnalla asuvan poikaystävän luona vuoroviikonloppuisin. Haastatteluhetkellä Kiia on töissä keittiöliikkeessä määräaikaaisella pestillä. Vakituinen työ on haussa, ja Kiia opiskelee avoimessa yliopistossa kasvatustiedettä. Hänellä on rakennuspiirtäjän koulutus, ja myös sisustussuunnittelu kiinnostaa.

”Keittiömyyjänä pääsen suunnittelemaan keittiöitä, mikä on lähellä sisustussuunnittelua. Toisaalta haluan opiskella kasvatustiedettä, koska minua kiinnostaisi työskentely lasten parissa: pitkäaikaissairaiden lasten henkinen ja fyysinen kehitys olisi minulle sopiva tutkimusalue.”

Kiia on nyt tyytyväinen elämäänsä, johon kuuluu poikaystävän lisäksi oma lapsuudenperhe, työ, ystävät ja opiskelu. Tähän tasapainotilaan on kuitenkin ollut pitkä matka.

Puolensa on pidettävä

”En tietenkään muista dialyysiajasta tai elinsiirrosta mitään, mutta lapsesta asti muistan sairaalakäynnit ja pistämiset”, Kiia kertoo.

Sairaalasysteemissä Kiiasta kasvoi nuori nainen, joka osaa pitää puolensa, ja välillä myös haastava potilas systeemille. Tyttö kiukkuteli, mutta kyllä häneltä myös odotettiin liikaa.

”8-vuotiaana en kuulemma käyttäytynyt riittävän aikuismaisesti!”

”Opin vaatimaan, ettei minua pistetä kuin kerran. Pysin varmistaamaan, että minua pistävä hoitaja tai lääkäri osaa varmasti asiansa.”

Munuaisen luovuttanut isä on Kiialle erityisen läheinen. Isä saattoi alusta saakka Kiiaa sairaalareissuilla ja oli muutenkin tukena. Kiian yli 20-vuotias siirtomunuainen toimii edelleen riittävällä teholla. Kaikenlaista sellaista on kuitenkin vuosien varrella tapahtunut, että sairaalahoidon on ollut tarpeen: viruksia, virtsatietulehduksia, selkäongelmia, anemioita.

Kiia ei ole aina ollut tyytyväinen saamaansa hoitoon. Eri-tyisesti perussairaanhoidon ja erikoissairaanhoidon yhteistyö ei ole hänen kohdallaan toiminut. Oman hoidon toimivuudesta huolehtiminen on vienyt kohtuuttomasti energiaa.

”Kun kärsin bakteerin aiheuttamasta pahasta tulehduksesta, minua ei Peijaksessa otettu vakavasti vaan haluttiin jättää kotihoitoon. Pienempiä ongelmia on se, että joudun korjaamaan reseptejä ja se, että lääkkeiden yhteensopivuutta viitsitään tarkistaa. Kivaa ei ole sekään, että aikuisten puolella kontrolleissa on aina eri lääkäri.”

Peittely ja kieltäminen

Elinsiirron saanut tuntee parhaassa tapauksessa itsensä terveeksi, mutta joutuu tottumaan muutamiin rajoituksiin:



Kiia Erander

- todettiin synnynnäinen nefroosi kuukauden iässä
- dialyysiä puolentoista vuoden ikään saakka
- uusi munuainen isältä puolitoistavuotiaana
- opiskelee, asuu Vantaalla, toinen koti Porissa



omasta terveydestä ja turvallisuudesta on huolehdittava keskimääräistä paremmin, lääkkeitä on otettava, joitakin rajuja liikuntalajeja on vältettävä. Lisäksi lääkitys saattaa aiheuttaa sivuvaikutuksia ja komplikaatioita. Nuorelle ihmiselle tämä saattaa olla liikaa ja johtaa erilaisiin reaktioihin, esimerkiksi hoidon tarpeen kieltämiseen.

”Ikinä en olisi ollut niin tyhmä, että olisin tahallani laiminlyönyt lääkkeiden ottamista. Kiitollisuus siitä, että sain elää suhteellisen terveenä, piti minut aisoissa. Mutta kyllä otti päähän.”

Koulussa tai kavereille Kiia ei halunnut sairaudestaan kertoa. Kun lääkärissä piti käydä, syy poissaoloon oli flunssa tai vastaava.

”Olin arka ja hiljainen. Sairauden takia minua olisi varmasti kiusattu. En kertonut kenellekään, halusin olla niin kuin muut.”

18 vuoden iässä Kiian kieltoreaktio paheni ja yöt täytyivät painajaisista. Hoitojen siirtyminen aikuisten puolelle ahdisti, ja sitä lykättiin parilla vuodella. Vuonna 2009 avuksi tuli terapia, jossa Kiia käy edelleen.

Terapian avulla selville vesille

”Enää en arastele kertoa itsestäni”, itsensä kanssa sinuksi päässyt Kiia toteaa. ”Terapeutin avulla olen saanut itsetuntoni takaisin niin, että jopa kaverini kehuvat minua siitä. Olen saanut vahvuutta, että uskallan seisoa omien sanojeni takana. En pyytele anteeksi.”

Kiia näkee, kuinka monet hänen ikäisensä turvautuvat meikkiin ja vaatteisiin kohentaakseen itsetuntoaan. Pienistä asioista tulee suuria vastoinikäymisiä – ongelmat paisuvat. Kiialla isompien murheiden yli pääseminen on asettanut asioita mittasuhteisiin.

”Joskus tunsin, että elinsiirto oli oma vikani. Nyt olen päässyt siitä yli. Sairaus on opettanut kestäämään yhtä ja toista. Ulkonäkö tai luomenpoisto eivät ole suuria kysymyksiä, kuten jollakin kaverilla. Ymmärrän, että olen hyvä sellaisena kuin olen.”

”Jokaisen pitää käsitellä asiat kuitenkin omassa tahdissaan. Halu käsitellä niitä pitää lähteä itsestä, ei muiden ongelmista.”

Sairaan lapsen vanhemmille

Kiia korostaa, että jokainen lapsi on erilainen. Mikä pätee häneen, ei ehkä päde johonkuhun toiseen. Tämä on temperamenttikysymys.

”Ei ole yhtä oikeaa tapaa auttaa lasta suhtautumaan sairauteensa. Aika usein potilas, lapsi tai aikuinen, kyllästyy sairauteensa. Minä halusin, että sairauttani tuotiin esiin mahdollisimman vähän.”

Aina lapsi ei näytä kaikkia tunteitaan vanhemmilleen. Hän ymmärtää, että sairaus on taakka vanhemmillekin, ja saattaa pyrkiä suojelemaan heitä pahalta mieleltä. On kuitenkin tärkeää, että lapsi uskaltaa ilmaista negatiivisia tunteita vapaasti pelkäämättä vanhempien reaktioita.

”Kannattaa kuunnella lasta. Fyysinen kontakti, syli ja läsnäolo auttavat purkamaan pahaa mieltä. Tunteille, myös negatiivisille, pitää antaa tilaa ja oikeus. Kun pahan olon saa näyttää, se ei patoudu.”

Itsetunnon rakentaminen on jatkuvaa

Kiia ei ole koskaan päästänyt itseään helpolla. Hän ei ollut kympin oppilas, mutta ahkeroi ylioppilaaksi harrastaen esimerkiksi tanssia välillä turhankin kunnianhimoisesti. Kilpailuvietti ja yritteliäisyys ovat edelleen tallella, mutta nyt hän osaa ottaa ainakin aika ajoin hiukan rennommin.

”Arvostan omaa terveyttäni ja olen tietoinen omasta kropastani ja rajoistani. Tarkkailen, mitä pitää tarkkailla, mutta se ei ole elämäni keskipiste.”

”Itsetunto ei tule valmiiksi kerralla. Siinä on monta osa-aluetta. Itselle on annettava aikaa. On lupa vetäytyä, on lupa nauttia.”

”I don’t need wings to fly. Pienistä voi olla iloinen.” •

Teksti: Liisa Poikolainen

Kuvat: Kassu Kallio



**"Mukavaa tiistaita, mukavaa keskiviikkoa,
mukavaa tolstaita ja kaikkia viikon päiviä."**

TÖTTÖLÖÖ!

**Kävimme isolla polukalla teattelissa ja naulettiin ihan
hillittömästi.**

Puluboi, Poni, Minimilla, äiti ja isä veivät meidät mahtavalle reissulle ympäri Helsinkiä ja jopa Intiaan asti. Bulla maistui ja laulu raikui. Hassut jutut ja pökäleiden lentäminen lavalle saivat hersyvän naurun kaikumaan salissa. Ystävyys ja rakkaus sekä erilaisuuden hyväksymisen teemat olivat vahvasti läsnä. Aina kaiken ei tarvitse olla niin justinsa.

"Se Poni kertoi, että kauppias oli muninut munia!": muistelee Sampo, esityksen hauskinda kohtaa mielestään.

"Mahtava, mukaansa tempaava musiikki viihdytti ja ilahdutti" jatkaa Sonja.



Pulleat Puluboit

Teatteriretkemme kruunasi kuvaushetki upeiden näyttelijöiden kanssa.

Näillä nauruilla jaksaa taas arjen keskellä pakertaa. Kiitos Luumu! ●

**"Kun minä plumpsahdin munasta,
Hakaniemen Hallin katolla,
bonjasin etten ole halakka,
vaan ulbaanipulu tanakka."**

**Kuvat: Kansallisteatteri, Sari Ruotsalainen ja
Sonja Meskanen**

**Teksti: Sampo ja Sonja Meskanen, lainaukset
käsiohjelmasta**



Luumun osallistujia Puluboin näyttelijöiden kanssa



LASTEN VUORO OSALLISTUA!

-lasten ideoihin perustuvaa muotoilua

Lasten vuoro osallistua! -työpajojen tavoitteena on kehittää menetelmiä, joiden avulla osallistetaan lapsia julkisten tilojen ja palvelujen suunnitteluun. Menetelmillä haastetaan erilaisten tuotteiden valmistajia edelleen kehittämään lasten ideoita ja tarjoamaan lisää lapsilähtöisiä tuotteita. Lasten vuoro osallistua -työpaja tukee lasten mahdollisuutta vaikuttaa muotoiluun sairaalasektorilla.

Työpajoja luotsasivat muotoilija Aino Kiviranta ja museolehtori Hanna Kapanen. Toiminnan lähtökohtana on Uusi Lastensairaala 2017 -hanke.

Leevi pääsi suunnittelemaan sairaalapyjamamallia

Leevi osallistui Designmuseon muotoilutyöpajaan kahtena lauantaina syksyllä 2014. Työpajassa suunniteltiin mielikuvitusahmo, joka voisi seikkailla uudessa lastensairaalassa. Leevin suunnittelema kolmisilmäinen hahmo, joka pitää pastasta, peleistä ja tykkää kertoa vitsejä. Hahmon lempivitsi on ”kaks mummoo meni mustikkaan, toinen ei mahtunut”.

Seuraavassa vaiheessa alkoi vaatesuunnittelu. Oma hahmo laitettiin seikkailemaan sairaala-asuun. Lopuksi

lapset suunnittelivat vielä pussilakanan ja tyyntyliinan saman aiheen pohjalta.

Leevin suunnitteleman sairaala-asun ideoiden pohjalta valmistettiin prototyyppi, jonka suunnitteli Marjut Rahkola lastenvaatefirma Vimmasta. Printtisuunnittelijana toimi Maija Louekari. Sairaala-asu valmistettiin Leevin kokoon ja hän pääsi myös itse toimimaan mallina. Kuvaus sessiossa Kaapelitehtaalla Leevyä kuvasi Outi Törmälä/ Quiet Photography.

Leevin asu oli esillä viime syksyn Habitare-messujen Creative Space 2 -tilassa Lasten vuoro osallistua -työpajassa, jossa lapset pääsivät ideoimaan uudenlaisia sairaalateksteille. Työpaja-



Designmuseon Lapsen vuosisata -näyttelyn avajaisissa 8.10.2015 muotoilija Aino Kiviranta (vasemmalla), vaatesuunnittelija Marjut Rahkola, printtisuunnittelija Maija Louekari, vaatesuunnittelija Leevi Salmijärvi ja museolehtori Hanna Kapanen.

**”Mulla oli perhosia
vatsassa kun mua
ja kolmisilmästä
kuvattiin
Kaapelitehtaalla”**

jassa vieraili myös kutsuttuja kouluryhmiä ja yllättäen Leevin luokka Länsi-Pasilan ala-asteen koululta pääsi suunnittelemaan mukavampaa sairaalaympäristöä lapsille. Tällä hetkellä pyjamamalli on esillä Designmuseon näyttelyssä Lapsen vuosisata Pohjois-mainen muotoilu ja lapset 1900–2014. Näyttely on avoinna 13.3.2016 asti.

Kuvaus sessiossa Kaapelitehtaalla Leevyä kuvasi Quiet Photographyn Outi Törmälä.

**Teksti ja kuvat:
Maarit Hyvönen**





UUMU ry palkitsi HYKS:n kotidialyysiyksikön sairaanhoitajat erinomaisesta koulutus- ja perehdytystyöstä joulukuussa 2015. Tilaisuudessa kiitettiin myös yksikön koko henkilöstöä. Muistaminen on mukava esimerkki edunvalvonta- ja vaikuttamiskyselyn tulosten hyödyntämisestä.

Kuvassa ovat palkitut sairaanhoitajat, dialyysikoulutusosaston osastonhoitaja Ros-Marie Taponen, ylilääkäri Eero Honkanen, erikoislääkäri Virpi Rauta ja opetuskeskuksen henkilökunnan jäseniä. UUMU ry:tä edustivat Aulikki Rautavaara, Timo Nerkko ja Sari Ruotsalainen.

UUMU rf belönade hemdialysenhetens sjukskötare och övrig personal vid HUCS för ett mycket gott arbete.

På bilden: avdelningsskötare Ros-Marie Taponen, överläkare Eero Honkanen, specialläkare Virpi Rauta och undervisningscentralens medlemmar. UUMU rf representerades av Aulikki Rautavaara, Timo Nerkko och Sari Ruotsalainen.

UUMUn kokemusasiantuntijat: elinsiirtojen lisääminen edunvalvontatyön keskiöön

Uudenmaan munuais- ja maksayhdistyksen edunvalvonta- ja vaikuttamisselvitys, joka tehtiin kyselytutkimuksena keväällä 2015, on valmistunut. Lähivuosien keskeisimpänä haasteena näyttäytyy vaikuttaminen elinsiirtojen lyhentämiseen.

Elinsiirron pitkän odotusajan kokivat kipeimpänä kotidialyysia tekevät ja elinsiirron saaneet henkilöt sekä aikuispotilaiden omaiset. Ikäryhmittäin tarkasteltuna elinsiirtojen lisääminen oli edunvalvontatyön ykköskohde muilla kuin lapsilla, nuorilla ja vanhimmillä vastaajilla. Lapset ja iäkkäimmät vastaajat

korostivat ruokavaliohoitoa ja lääkkeitä, sairastuneiden lasten vanhemmat Kelan tukia. Nuoret pitivät tärkeimpinä sairauksien ennaltaehkäisyä, lääkkeitä, lääkekorvauksia ja oikea-aikaista pääsyä hoitoon. Hoitohenkilöstö nimesi tärkeimmiksi edunvalvonnan alueiksi sairauksien ennaltaehkäisyn ja oikea-aikaisen pääsyn hoitoon. He korostivat myös sairauksien tutkimus- ja kehittämistyön sekä ruokavaliotietoisuuden vahvistamista.

Tutkimus tukee käsitystä, jonka mukaan pitkäaikaissairaus vaikuttaa potilaan ja hänen perheensä elämänlaatuun. Toimivilla, oikea-aikaisilla ja yksilöllisillä palveluilla ja vahvistamalla omatoimisuutta luodaan edellytykset hyvän elämän jatkumille pitkäaikaissairaudesta huolimatta.

Kotidialyysi on munuaisen vajaatoiminnan hoitomuotona joustava ja lisää omatoimisuutta. Sille on HUS:n sairaanhoi-

topiirissä hyvät edellytykset. Kokemukset hoidon opetuksesta olivat kyselyn mukaan hyviä tai erinomaisia.

Kotihoiton turvallisuutta lisää puhelinpalvelu. Nesteidен kotiinkuljetusmaksuissa ja hoitotarvikkeiden tuonnissa oli kyselyn mukaan koettu yksittäisiä ongelmatapauksia. PD-dialyysin jäteongelmat ja hemodialyysin vesiongelmat koettiin hankaliksi. Yleensä ne oli kuitenkin ratkaistu vähintäänkin kohtuullisesti.

Taksimatkojen keskitetty korvaus- ja tilausjärjestelmä otettiin HUS:n alueella käyttöön kolme kuukautta ennen kyselyn tekoa. Kyytiä säännöllisesti tarvitseville vastaajille siitä oli jo ehtinyt kertyä kokemuksia. Toiveena on tilauskeskusten välitystojinnan kehittäminen, tilausmaksun kohtuullistaminen ja uusien tai muutoin kokemattomien kuljettajien osaamisen vahvistaminen niin, että he pystyvät vastaamaan asiakkaiden erityistarpeisiin. Vakiotaksiasiakkaat kertoivat palvelun jatku-neen luotettavana ja ammattitaitoisena tuttu-jen kuljettajien kanssa uudessa järjestelmässä.

Vammais- ja hoitotuista tiedottamisessa on kyselyn mukaan aukkoja. Hakemuksen teko ja muutoksen haku saattavat tuntua ylivoimaisilta ilman apua ja kannustusta. Sairaude-n heikentämässä taloudellisessa tilanteessa päätöksen odottelu on raskasta ja vie voimia. Tiedottamisen vastuiden selkiyttäminen ja tuen tarjoaminen hakemuksen ja valituksen teossa helpottaisivat monia asiakkaita. Sairaalan sosiaalityöntekijä oli selvityksen mukaan keskeisin ja jatkossakin luontevin ensitie-don antaja ja lisätietojen äärelle opastaja.

UUMU ry:n rooli jäsentensä edunvalvojana, tiedon välit-täjänä, tuottajana, asiantuntijana ja mielipidevaikuttajana on vahvistunut. Artikkeleita, tiedotustilaisuuksia, kampanjoita pi-dettiin kyselyn mukaan vaikuttavina. Tärkeänä pidettiin myös potilaiden ja heidän läheistensä läsnäoloa valmistelu- ja vaiku-tusryhmissä ja julkisessa keskustelussa. Laaja-alainen yhteistyö Munuais- ja maksaliiton kanssa nähtiin erityisen keskeisenä toimintatapana. Sosiaalisen median käyttö nousi esille, mutta sitä ei pidetty perinteisiä tapoja vahvempuna. Todennäköistä on kuitenkin, että sosiaalisen median käyttö kasvaa ja sen mer-kitys viestintävälineenä vahvistuu. UUMU ry:n haaste on sen käyttö aiempaa tavoitteellisemmin.

UUMU-lehden (numero 3/2015, sivu 10) artikkelissa ”Enakkotietoja UUMUn edunvalvontakyselystä. Jäsenten ääni kuuluviin! Ketkä vastasivat?” tarkasteltiin vastausten määrällis-tä jakautumista ikä- ja sairausryhmien, elinkaaren vaiheen ja jäsenyyden osalta sekä alueellisten vastausten prosenttiosuuksia suhteutettuna vastausten kokonaismäärään.

Tutkimus, sen tulokset ja hyödyntäminen olivat esillä Mu-nuais- ja maksaliiton järjestöpäivillä marraskuussa 2015 ot-sikolla ”Parempaan alueelliseen edunvalvontaan”. Vastaavien selvitysten suunnittelu ja toteutus on mahdollista mukauttaa myös muiden aluejärjestöjen tarpeisiin. ●

Teksti: Aulikki Rautavaara

Kuva: Sari Ruotsalainen

Fler transplantationer det viktigaste inom intressebevakningen

Resultaten i förra vårens utredning om intres-sebevakningen och påverkansmöjligheterna visar att Njur- och leverföreningen i Nyland rf i första hand bör satsa på ett ökat antal transplantationer.

Av den långa transplantationsväntetiden lider transplanta-tionspatienterna själva och vuxenpatienternas anhöriga. Forsk-nings- och utvecklingsarbetet, intressebevakningen, rätt kost och medicinering, medicinersättningarna samt FPA:s stödfor-mer upplevdes som det viktigaste. Att få hjälp i tid var också betydelsefullt enligt enkäten.

Enkätens svar stöder uppfattningen om att långvariga sjukdomar påverkar både patientens och anhörigas livskvali-tet. Förutsättningar bör skapas så att självständigheten stärks så mycket som möjligt.

Hemodialys anses vara en flexibel vårdform och stärker självständigheten. Vårdinstruktionerna ansågs vara goda eller utmärkta.

Telefontjänsten inom hemtjänsten upplevs som A och O. Problem upplevdes dock med hemtransportavgifter, hemtran-

sport av varor och avfallshanteringen. Många problem kunde-dock lösas på ett tillfredsställande sätt.

Ett centralt ersättnings- och beställningssystem för taxire-sor togs i bruk inom HNS tre månader före enkäten. Önskemål kom fram om att utveckla förmedlingstjänsten och chauffö-rernas yrkeskompetens samt att beställningsavgiften hålls på rimlig nivå.

Informationen kring handikapp- och vårdbidrag ansågs vara bristfällig. Många klarar inte av ansökningsprocesser utan hjälp. Sjukhusets socialarbetare ansågs vara den bästa handle-daren.

UUMU rf:s roll som intressebevakare och expert har stärkts. Artiklar och kampanjer ansågs vara viktiga, likaså patienternas och anhörigas medverkan i olika diskussionsgrupper. Använd-ningen av sociala medier kommer antagligen också att öka.

I UUMU-tidningen nr 3/2015 utreddes svararnas bakgrundsfaktorer såsom ålder och sjukdomar. Resultaten be-handlades på Njur- och leverförbundets förbunds dagar i no-vember 2015. Temat var ”För en bättre regional intressebevak-ning”. ●

Text: Aulikki Rautavaara

Bild: Sari Ruotsalainen

KERHONVETÄJIEN TAPAAMINEN

19.11.2015

Yhdistyksessämme toimii kahdeksan kerhoa, jotka kokoavat tapaamisiinsa oman alueensa tai potilasryhmänsä munuais- ja maksapotilaita sekä heidän omaisiaan.

Marraskuussa 2015 järjestimme historiassa ensimmäistä kertaa tapaamisen, johon kutsuttiin paikalle uutusterästä vapaaehtoistyötään tekevät kerhонvetäjät. Ajatustenvaihto ja ideointi kävi vilkkaana. Mietimme kerhujen historiaa ja tulevaisuutta. Kerhонvetäjien yhteinen toive olikin, että jäsenet lähtisivät rohkeasti mukaan tapaamisiin ja tutustuisivat sitä kautta yhdistyksen toimintaan.

Kerhot ja ryhmille järjestettävät tapahtumat ovat nimenomaan jäseniä varten!
TERVETULOA MUKAAN!



Mukana kerhонvetäjien tapaamisessa olivat (vasemmalta ylhäältä):

Maija Matero ja Eija Hemminki (Keski-Uudenmaan alueen/ Hyvinkään kerho)

Maija Hämäläinen (maksakerho)

Hannu Ouvinen (vertaistreffit)

Sari Ruotsalainen (lapsipotilaiden perhekerho)

Risto Salmi ja Juha-Matti Koskinen (Länsi-Uudenmaan kerho)

Eino Valtonen ja Heleena Nygren (Tammisaaren kerho) sekä

Bror 'Ville' Bergman (Porvoon kerho).

Kuvasta puuttuvat edellä mainittujen lisäksi:

Tarja Jaakonen (maksakerho), Hilikka Lehtonen (Porvoon kerho) ja

Teemu Tiilikka (nuorten aikuisten kerho).

LÄNSI-UUSIMAA

Karkkila, Kirkkonummi, Lohja, Siuntio ja Vihti

Tervetuloa jutustelemaan höyryävän lohikeiton ääreen.

Tapaamme Lounasravintola Punakanelissa (Suurlohjankatu 21-23 A, 08100 Lohja) su 13.3.2016 klo 13 alkaen.

Tarjoiluna saamme nauttia salaattia, lohikeitosta ja pullakahveista.

RAASEPORI

Vietimme UUMUn ja Raaseporin Sydänyhdistyksen yhteistä joulujuhlaa Tammisaarella Motelli Marinissa 15.12.2015. Oli iloinen yllätys, että mukana oli entistä enemmän uumulaisia. Juttu luisti ja puheensorina täytti huoneen. Saimme seurata ihanaa Lucia-kulkuetta ja pienten tonttupoikien laulua. Kainisäänisen Lucia-neidon vierailun takana oli erään perheen kitaristi-isä ja neljä lasta. Illan tarjoilut olivat maistavia ja varsinkin kalaruoat maistuivat vieraille. Illan aikana järjestettiin myös arpajaiset.

Toivotan kaikki Tammisaaren alueella asuvat uumulaiset mukaan toimintaamme. Seuratkaa UUMU-lehteä ja yhdistyksen kotisivuja, joilta voi löytää jotain kiinnostavaa ohjelmaa ja rupatteluhetkiä.

Asioiden jakaminen toisten samanhenkisten kanssa on parasta vertaistukea.

Lisätietoa alueella tapahtuvasta toiminnasta Eino Valtoselta p. 019 241 2207 tai 044 324 1220. ●

Onnellista uutta vuotta 2016 kaikille uumulaisille toivottaen, Heleena Nygren

Osallistujilta veloitetaan osallistujamäärän mukaan myöhemmin tarkentuva omavastuumaksu.

Lisätietoa ja sitovat ilmoittautumiset

Risto Salmelle p. 045 638 2410 /

s-posti salmir@saunalahti.fi

RASEBORG

UUMU:s och Raseborgs Hjärtförenings gemensamma julfest gick av stapeln 15.12.2015 på Motell Marine i Ekenäs. Det var en glad överraskning att så många uumuiters deltog och det blev mycket prat och god stämning hela kvällen. Det var underbart att följa med Lucia-tåget och de små tomtepojkarernas sång. Lucia ackompanjerades av en gitarrpappa med fyra barn från en familj. Olika fiskrätter och andra läckerheter dukades fram. På programmet stod även lotteri.

Förhoppningsvis kommer alla uumuiters i Ekenäs-trakten att delta i vår verksamhet. Följ med UUMU-tidningen och föreningens webbplats, här finns mycket information och evenemang. Att diskutera med andra i samma situation som en själv är ett utmärkt kamratstöd!

Mera information om program i trakten ges av Eino Valtonen, tel. 019 241 2207 eller 044 324 1220. ●

Ett gott nytt år 2016 åt alla uumuiters önskar Heleena Nygren

PORVOO

Talven tapaamiset jatkuvat Omenamäen palvelukeskuksessa (Tullinportinkatu 4) pidettävillä vapaamuotoisilla tapaamisilla.

Seuraavat tapaamisajankohdat ovat

ti 2.2.2016 klo 14.00–16.00

ti 1.3.2016 klo 14.00–16.00

ti 5.4.2016 klo 14.00–16.00

ti 3.5.2016 klo 14.00–16.00

Lisätietoa Porvoon alueen yhteyshenkilöiltä Hilka Lehtoselta p. 0400 853 582

tai Bror Bergmanilta p. 044 971 5954 /

s-posti: bror.bergman@gmail.com

Huomaathan myös Porvoossa järjestettävät tapahtumat, joista lisätietoa sivulla 24. ●

BORGÅ

Vinterns aktiviteter fortsätter under fria former på Äppelbackens servicecenter, Tullportsgatan 4:

tis 2.2.2016 kl. 14.00–16.00

tis 1.3.2016 kl. 14.00–16.00

tis 5.4.2016 kl. 14.00–16.00

tis 3.5.2016 kl. 14.00–16.00

Mera information om Borgå-traktens program:

Hilka Lehtonen tel. 0400 853 582 eller

Bror Bergman tel. 044 971 5954 /

e-post: bror.bergman@gmail.com

Notera även evenemangen som ordnas i Borgå, läs mer på sid. 24. ●

KESKI-UUSIMAA / HYVINKÄÄ

”Piparin tuoksua, tonttujen juoksua, siinäkö joulun on?

Kiirettä, huisketta, salaisuuskuisketta, siinäkö joulun on?

Joulun saapuu jokaiselle, lapselle ja aikuiselle.

Sydämiimme joulun lahja seimen luona annetaan.”

Kohotimme joulumieltä Hyvinkään dialyysiosastolla kaksipäiväisillä glögi- ja piparitarjoiluilla 16.-17.12.2015. Vapaaehtoisina joulumuoreina paikalla häärsivät Hyvinkään kerholaiset, jotka jakoivat potilaille myös Hyvä kiertämään -keräyksessä saatuja joululahjoja. Kerholaisten vierailu osastolla toi mukavaa virkistystä arkisiin hoitoihin ja pieni joulupaketti oli iloinen yllätys monelle potilaalle.

Kaunis kiitos henkilökunnalle, joka auttoi tapahtuman järjestelyissä.

Hyvinkää kerho jatkaa tapaamisiaan talven aikana.

Seuraava kokoontuminen on Maija Materon luona laskiaistiistaina 9.2.2016 klo 13.00 alkaen. Maijan osoite on Savikuja 2, 01900 Nurmijärvi. Tarjolla on hernekeittoa ja laskiaispullat kahvin kera.

Toivomme tarjoilujen vuoksi ennakoilmoittautumisia pe 5.2.2016 mennessä.

Ilmoittautumisia vastaanottaa Maija Matero, p. 050 3663 951.

Lisätietoa alueen toiminnasta saa myös kerhonvetäjä Eija Hemmingiltä, p. 0503846401 /

**TULE ROHKEASTI MUKAAN
VUODEN 2016 TAPAAMISIIN!**



Auli Heinonen ja Eija Hemminki vastasivat Hyvinkään dialyysiosaston joulutervehdyksistä.



Hyvinkään alueen uumulaiset nauttivat pikkujoulutarjoiluista Ravintola MakuPadassa perjantaina 4.12.2015. Paikalle jouluruokailuun saapui 13 jäsentä, joista osa oli mukana ensimmäistä kertaa.

Huomaathan myös muut alueellasi järjestettävät tapahtumat, joista lisää sivulla 24.

Lämminhenkiset pikkujoulut 28.11.2015

Juhlistimme UUMUn pikkujouluja edellisvuotiseen tapaan ravintola Pääpostissa. Mukana juhlista oli lähes 120 uumulaista, joiden joukossa oli ilahduttava määrä uusiakin kasvoja. Joulukuun jälkeä saimme kokea todellisen jouluyllätyksen, kun yleisön eteen asteli ihastuttava Anna Hanski yhdessä säestäjäsä Pekka Raution kanssa. Hanskin esityksen myötä saimme kokea ripauksen jouluntaikaa, joka sai koko salin hiljenemään ja herkisti paikallaolijat kyyneliin.

Joululaulujen pariin päästyään juhlaansa jatkoi yhteislaululla, joka kutsui paikalle helikopteriinsa turvautuneen joulupukin. Pikkujoulukiireistään huolimatta pukki ennätti rupertella ja jakaa lahjojakin, mikä sai pienimmät juhlijat vallan pomppimaan innosta.

Juhlapuheessa järjestösihteeri Sari Ruotsalainen kiitti jäsenistöä aktiivisesta vuodesta ja toivoi, että yhä useampi rohkenisi mukaan vapaaehtoistyöhön. Erityiskiitokset työpanoksestaan saivat kotikuntiansa Pieni ele -vaalikeräyksen keräysvastaavina toimineet henkilöt, joita muistettiin pienin joulupaketein.

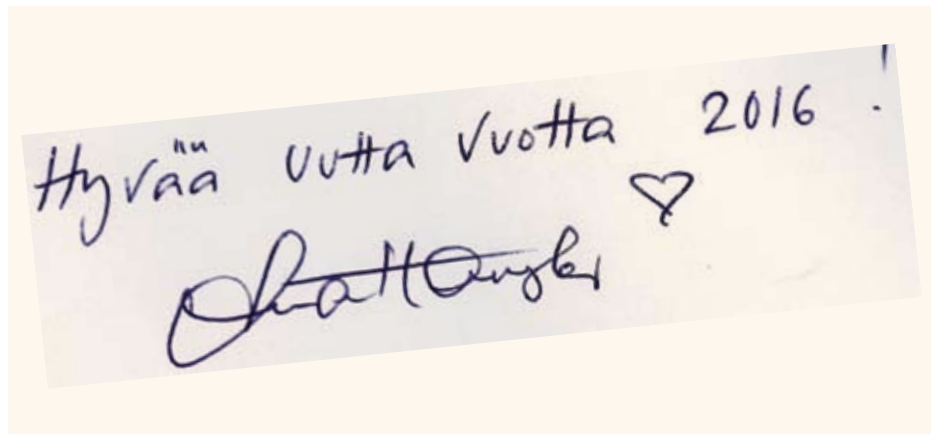
Illan tunnit kiirivät hurjaa vauhtia ja väki alkoi vähetä. Paikalle jääneet saivat vallata tanssilattialta reilut neliöt ja nauttia Majava-yhtyen iskelmäkarusellista. Lopulta vilkas puheensorinakin vaimeni ja yhtye alkoi pakata soittimiaan kotiin lähtöä varten. ●

**KIITOS kaikille mukana olleille
onnistuneesta illasta ja hyvää
uutta vuotta 2016!**

**Tarja Leiskari, Mirja Kauppila,
Auli Heinonen, Veijo Uotinen ja
Asko Räsänen ovat toimineet
vuosia Uumun Pieni ele-
keräyksen vapaaehtoisina
yhteyshenkilöinä omassa
kunnissaan.**



Ihastuttava Anna Hanski säestäjä Pekka Raution kanssa





Lasten riemua joulupukin jakaessa joulupaketteja.



Jouluinen buffetpöytä notkui maittavista tarjoiluista



Rouvat jälkiruokapöydässä.



"Herkkua on siinä monenlaista, kuiske kuuluu miltä ruoka maistaa."



Hyvinkään kerholaiset olivat saapuneet paikalle kimppakyydillä.



Parkettien partaveitset viihtyivät tanssilattialla Majava-orkesterin musiikin säestämänä

YHDISTYSTOIMINTAA PARHAIMMILLAAN

Ajatus hyväntekeväisyydestä ja lähimmäisen huomioimisesta virisi keväällä 2015.

Ahkerat askartelijat loihtivat tervehdyksiksi kymmenittäin joulukortteja.



Hyvä kiertämään -keräysiltana toimistolla piipahti runsaasti jäseniä, jotka toimittivat lahjoituksiaan ja askartelivat joulutervehdyksiä hoitoyksiköihin

Lahjoituksissa oli runsaasti villasukkia ja jouluherkkuja

Vierailimme Munuais- ja maksaliiton järjestösuunnittelija Marjukka Miettisen kanssa Uudenmaan hoitoyksiköissä, joissa tapasimme kymmenittäin munuais- ja maksasairaita henkilöitä. Käden puristus ja esittäytyminen. Terveiset omalta yhdistykseltämme ja pieni juttutuokio sängyn vieressä. Läsnäolo ja toisen huomioinen. Kohtaaminen ja toisen kuunteleminen. Kaikki nämä tuntuvat niin pieniltä asioilta, jopa itsestään selviltä. Mutta niitä ne eivät kaikille ole.

Kohtaamisemme hoitoyksiköissä osoittivat, kuinka sairaus saattaa tuoda yhteen hyvin erilaisista taustoista olevia ihmisiä. Tapasimme henkilöitä, joista

osalla oli takanaan jopa vuosien dialyysihoidot. Osalla hoidot olivat vasta alkaneet. Kohtasimme myös ihmisiä, jotka olivat yksinäisiä. Joku kertoi olevansa taloudellisesti hyvin tiukilla. Tapaamisemme saivat meidät miettimään, olisiko jollain millä ilahduttaa potilaita. Idea muhiovin ja päätimme järjestää tempauksen, jossa pyytäisimme koko yhdistyksemme jäsenistöä mukaan talkoisiin. Syntyi Hyvä kiertämään -tempaus, jota markkinoitiin 2015 loppuvuoden lehdessä, kotisivuillamme, liiton Facebook-ryhmässä sekä useissa jäsentapaamisissamme. Pidimme peukkuja, jotta saisimme viestimme jäsenten tietoisuuteen – ja sinne se todellakin meni!

Tapasimme 23.11.2015 yhdistyksemme toimistolla, jonne virtasi illan aikana yli 20 henkeä. Kaikki olivat tulleet paikalle toimittamaan Hyvä kiertämään -tempaukseen oman lahjoituksensa. Joku toi kynntilöitä ja marmeladia, toinen kahvipaketteja ja kirjoja. Ahkerimmat olivat kutoneet villasukkia, jopa useampia pareja. Lahjapöytämme täyttyi auttamisen haluisten ihmisten lahjoituksista ja sai kaikki ilahtumaan keräyksen onnistumisesta. Keräyksen lomassa istahdimme nauttimaan glögiä ja pipareita sekä askartelemaan joulukortteja. Lämmin joulunhenki valtasi koko kokoustilan.

Keräysillan aikana kertyneet lahjaset kasvoivat entisestään, kun hyväsydämiset jäsenemme toivat pakettejaan yhdistyksen toimistolle useiden eri tapahtumien aikana sekä toimiston aukioloaikoina. Vapaaehtoisena toimineet aputontut käärivät lahjoja paketteihin

ja valmistelivat niitä dialyysiyksikköihin vietäviksi. Olimme valmiita joulukuun!

Lahjakierros ajoitettiin joulunalusviikolle, jolloin toimimme Marjukan kanssa kuriiritonttuina. Vierailimme parin päivän aikana Hyvinkään, Lohjan, Tammisaaren ja Porvoon dialyysiosastoilla, joissa hoidetaan yhteensä noin 120 dialyysipotilasta. Tervehdimme hoitajia Munuais- ja maksaliiton hankkimilla herkkukoreilla ja kerroimme marras-joulukuussa toteutetusta Hyvä kiertämään -tempauksesta. Mukanamme oli runsaasti lahjoituksena saatuja tavaroita sekä yhdistyksen hankkimia makeisia, joiden jakamiseen saimme apuja osastojen ystävälliseltä henkilökunnalta. Oli upea nähdä, kuinka hoitajat halusivat olla mukana yhteistyössä, viedä eteenpäin UUMUn jäsenistöltä saatuja lahjoituksia ja ilahduttaa potilaita heidän hoitojensa aikana. Tämä jos mikä on sairaanhoitoyksiköiden ja kolmannen sektorin toimijoiden yhteistyötä parhaimmillaan.

Koen, että osastovierailumme ja yhdistyksemme pienet joululahjat olivat juuri sitä yhdistystoiminnan ydintä, jota meidän tulisi myös UUMUssa vaalia ja lisätä. Potilailta saamamme palautte oli poikkeuksetta hyvin positiivista ja moni yllättyi iloisesti. Eräs herra kertoi laittavansa pakettinsa joulukuusen alle ja säästävänsä sen jouluaattoon. Mietin mahtoiko lahjamme olla se ainoa paketti, mitä kuusen juurelta jouluaattona löytyi...

Suurin kiitos keräyksen onnistumisesta kuuluu kaikille niille henkilöille, jotka osallistuivat tempauksemme omalla lahjoituksellaan tai työpanoksellaan. Kiitokset myös Munuais- ja maksaliitolle, joka tuki ja kannusti yhdistystämme tempauksen onnistumiseksi. Kuten sanotaan, pienistä puroista kertyy iso virta ja sitä se todellakin oli. Kukapa olisi uskonut, että yhtäkkinen ajatuksemme keräyksestä olisi jalostunut ja toteutunut näin upealla tavalla. Lahjan saajien aito ilo ja onni lämmittivät suuresti sydäntäni. Kunpa voisin välittää sen tunteen kaikille mukana olleille. ●

KIITOS JA KUMARRUS!

Teksti ja kuvat: Sari Ruotsalainen



Sari Ruotsalainen UUMUsta ja Marjukka Miettinen Munuais- ja maksaliitosta toimittamassa joululahjoja hoitoyksiköihin.



Osastonhoitaja Marja-Leena Erkkilä ja sairaanhoitaja Päivi Tervonen ihastelemissa potilaille lahjoitettuja joululahjatarvotteita Lohjan dialyysiosastolla.



Lohjan hoitajien koristelemat paketit näyttivät ihastuttavilta.



Uumu lahjoitti joulukuusen koristeita Meilahden 5A- (munuaissiirrot, nefrologia, reumatologia) ja 5B- (elinsiirto- ja maksakirurgia, gastroenterologia) osastoille, missä sairaanhoitajat alkoivatkin heti koristelupuuhiihin.

Kiitämme yhdistyksemme toimintaa tukeneita yrityksiä:

- Kahvitalo Oy Gustav Paulig Ab
- Prink Finland (Tikkurilan ja Pasilan myymälät)
- Valintatalo Lapuankatu, Helsinki



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

Elinsiirron saaneiden ja dialyysissä olevien EM-kilpailut

Suurin Suomessa vuonna 2016 järjestettävä urheilutapahtuma kisataan ensi kesänä Vantaalla. Siellä elinsiirron saaneet ja dialyysissä olevat kilpailevat Euroopan mestaruuksista. Vantaa 2016 -kilpailutapahtuma pidetään 10.–17.7.2016. Kilpailupaikkoina toimivat muun muassa Tikkurilan ja Myyrmäen urheilupuistot.

Vantaan EM-kilpailut ovat historialliset, sillä kaksi elinsiirtourheilujärjestöä, European Heart and Lung Transplant Federation sekä European Transplant and Dialysis Sports Federation järjestävät ensimmäistä kertaa omat EM- kilpailunsa samanaikaisesti ja samassa paikassa.

Vapaaehtoisten haku EM-kilpailuihin on käynnissä ja vapaaehtoisia haetaan moniin tehtäviin. Vapaaehtoiseksi voit ilmoittautua sähköisellä lomakkeella, joka löytyy kilpailujen verkkosivulta (vantaa2016.fi). Vapaaehtoisten rekrytoinnista ja tehtävistä voit kysyä lisää Tiina Siivoselta (tiina.siivonen@vammaisurheilu.fi tai 040 833 4869).

Kilpailuihin ilmoittautuminen alkaa helmi–maaliskuussa 2016. Kilpailujen verkkosivuihin kannattaa käydä tutustumassa jo nyt, sillä sieltä löytyy tietoa eri lajeista, kilpailuohjelmasta ja kilpailupaikoista. Vantaalla kilpaillaan useissa lajeissa, kuten sulka-pallossa, tenniksessä, pöytätenniksessä, pyöräilyssä, keilailussa, petanquessa, dartsissa, uinnissa, golfissa, katujuoksussa ja yleisurheilussa. Ennen kilpailuja on vielä runsaasti aikaa harjoitella. Mikä on sinun lajisi?

Kilpailuviikon aikana järjestetään lapsiperheille omaa ohjelmaa, jossa lapset ja vanhemmat pääsevät kokeilemaan eri lajeja. Kilpailuviikolla on myös kaikille avoimia sporttitoreja. Niillä pääsee tutustumaan EM-kilpailulajeihin. Toreilla jaetaan yleisölle tietoa myös elinsiirroista. Näistäkin tapahtumista tulee keväällä lisätietoa EM-kilpailujen verkkosivuille. ●

Ethän unohda ensi kesän yhtä kohokohtaa.

Toivottavasti lähdet EM-kilpailuihin joko urheilemaan, kannustamaan, tutustumaan sporttitoritarjontaan tai vapaaehtoiseksi. Lisätietoa löydät osoitteesta www.vantaa2016.fi.

Tavataan heinäkuussa Vantaalla!

Marjukka Miettinen

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.

Uudenmaan munuais- ja maksayhdistys UUMU ry julistaa haettavaksi Avustukset Raimo Ellilän testamenttilahjoituksesta

Uudenmaan munuais- ja maksayhdistys UUMU ry on varannut Raimo Ellilän testamenttilahjoituksen rahastotuotoista 8000 euroa Uumun potilasjäsenten sekä Uudellamaalla asuvien munuais- ja maksapotilaiden avustuksiin. Avustusta voidaan myöntää vuoden 2015 aikana kertyneistä korkeista sairaus-, opiskelu- tai kuntoutuskuluista. Samalle hakijalle voidaan myöntää avustusta testamentin tuotosta vain joka toinen vuosi. Avustusta voi hakea vain yhdestä syystä eli joko sairaus-, opiskelu- tai kuntoutuskuluista.

Hakemukseen tulee liittää ohessa oleva kaavake, oma kululaskelma kuitteineen/ tositteineen sekä kopio vuoden 2015 veroehdotuksesta. Mukaan voi myös liittää esimerkiksi sosiaalitoimiston normilaskelman tai muun tulo-/ kulutodistuksen.

Kaavakkeen voi tulostaa Uumun nettisivuilta osoitteesta www.uumu.fi. Kaavake löytyy Palvelut-valikon alta.

Kaikki hakemuksen tiedot käsitellään luottamuksellisesti. Epäselvissä tapauksissa voidaan hakijalta pyytää lisäselvityksiä. Päätökset sairauskulukorvauksista ilmoitetaan ja avustukset maksetaan kesällä 2016.

Sairauskulut

Kuluiksi hyväksytään julkisen sairaanhoidon asiakasmaksut eli terveyskeskuksen ja erikoissairaanhoidon maksut, hoitopäivä-maksut ja poliklinikkamaksut sekä munuais- tai maksasairauteen liittyvän hammashoidon maksut. (Vuoden 2015 maksukatto julkisessa terveydenhuollossa 679 euroa.)

AVUSTUSHAKEMUS vuodelta _____

RAIMO ELLILÄN RAHASTOSTA HAETTAVA AVUSTUS (SAIRAUS-, KUNTOUTUS- JA OPISKELUKULUT)

Nimi _____ Syntymäaika _____

Osoite _____

Puhelinnumero _____ Sähköposti _____

Pankki ja tilinumero IBAN – muodossa _____

Olen (merkitse rastilla):

- ☐ työssä
- ☐ työtön
- ☐ opiskelija
- ☐ eläkeläinen
- ☐ lapsi

Perhetilanne:

- ☐ asun yksin
- ☐ avio/avoliitossa

Saatko Kelan maksamaa vammaistukea tai eläkkeen saajan hoitotukea?

- ☐ en
- ☐ kyllä, määrä _____

Anon korvausta seuraavista kuluista:

- ☐ sairauskulut
- ☐ kuntoutus
- ☐ opiskelu
- Kulut yhteensä _____

Pakolliset liitteet: hakemusvuoden veroehdotelma ja kululaskelma kuitteineen/ tositteineen

Perustelut ja lisätiedot eri paperille.

Päiväys ja allekirjoitus _____

Lääkekulut

Kuluiksi hyväksytään kaikki lääkärin reseptillä hakijalle sairaudenhoitoon määräämät lääkkeet.

(Kelan omavastuuosuus 612,62 euroa, minkä jälkeen kustannuksia voivat kohottaa lääkärin määräämät reseptilääkkeet, joita Kela ei korvaa.)

Kuntoutuskulut

Hakemukseen on liitettävä selvitys, esimerkiksi lääkärintodistus, kuntoutuksesta ja sen taustalla olevasta munuais- tai maksasairaudesta.

Opiskelukulut

Tukea opiskeluun voi hakea, kun taustalla on munuais- tai maksasairauden aiheuttama tarve uudelleen kouluttautumiseen. Hakemukseen on liitettävä selvitys opiskelusta ja opiskelutodistus oppilaitoksesta. ●

**Hakemus on palautettava 30.4.2016 mennessä
yhdistyksen toimistolle:**

Uudenmaan munuais- ja maksayhdistys UUMU ry
Runeberginkatu 15 A 1
00100 HELSINKI

Understödsansökningar kan riktas till Njur- och leverföreningen i Nyland rf:s Raimo Elliläs testamentddonation

Njur- och leverföreningen UUMU rf har reserverat ur Raimo Elliläs testamentddonation 8000 euro från fondintäkterna för Uumus patientmedlemmar samt nyländska njur- och leversjuka patienters understöd. Understödet kan beviljas för höga sjukdoms-, studie- eller rehabiliteringsutgifter som hänför sig till år 2015. En och samma sökande kan beviljas understöd ur testamentsintäkterna endast vartannat år. Understödet ansökas endast på grund av sjukdoms-, studie- eller rehabiliteringskostnader.

Bifoga ansökan med blanketten invid, egen utgiftskalkyl med kvitton samt kopia på skatteförslaget för år 2015. Bifoga gärna även t ex socialbyråns intyg över det vanliga inkomst-/utgiftsläget.

Blanketten kan skrivas ut på Uumus webbplats www.uumu.fi, den finns också under rubriken Tjänster (fi: Palvelut). Alla ansökningshandlingar behandlas konfidentiellt. I oklara fall önskas tilläggsinformation av sökanden. Beslut om sjukvårdskostnaderna och understöd utbetalas våren 2016.

Sjukvårdskostnader

Som kostnader godkänns den offentliga sjukvårdssektorns kundavgifter dvs hälsocentralens och specialistsjukvårdens betalningar, avgifter för dagsvård och poliklinikavgifter samt tandvårdsavgifter som hänförs sig till njur- och leversjukdomen. (Avgiftstaket för år 2015 är inom den offentliga hälsovården 679 euro.)

Medicinkostnader

Sjukdomskostnader som hänför sig till receptbelagda mediciner som ordinerats av läkare godkänns.

(FPA:s självriskandel 612,62 euro, därefter kan kostnaderna stiga i samband med receptbelagda mediciner som ordinerats av läkare men som inte ersätts av FPA.)

Rehabiliteringskostnader

Bifoga en utredning, t ex läkarintyg, om rehabiliteringen och ge information om njur- eller leversjukdomen.

Studiekostnader

Stöd för studier kan ansökas i sådant fall att njur- eller leversjukdomen gett upphov till omskolning. Bifoga en utredning om studierna samt studieintyg från läroanstalten. ●

Ansökan ska returneras senast 30.4.2016 till föreningens byrå:

Njur- och leverföreningen i Nyland rf
Runebergsgatan 15 A 1
00100 HELSINGFORS



Seuraavan kerran tapaamme seinäkiipeilyn merkeissä la 27.2. klo 13.00-14.45.
Paikkana Salmisaaren kiipeilyareena (Energiakatu 3, Helsinki)

NUORTEN AIKUISTEN TAPAAMISET

Nuorten aikuisten kerho kokoontui muutamia kertoja syksyllä 2015. Lokakuun alussa ryhmä treffasi jääkiekko-ottelun puitteissa Espoon kiekkopyhätössä Barona Areenalla. Syysillan hämärässä pelatussa ottelussa kohtasivat Espoon ylpeys Blues ja Turun Palloseura. Blues teki avausmaalit jo pelin toisella minuutilla. Ottelu oli tasaista väentöä aina kolmanteen erään saakka, jolloin turkulaiset tuikkasivat itsensä turvalliseen 1-4 voittoon. Pelin tiimellyksessä saimme vaihdettua kuulumi- sia ja jutustelua hetken. Joukkueiden kannatus oli keskuudes- samme tasaista vaikka suurin osa olisi toivonutkin kotijoukku- een voittoa.

Mukanamme on koko ajan ammattitaitoinen ohjaaja, joka antaa alussa tekniikkaopastuksen. Kiipeilytossut ja valjaat kuuluvat hintaan.

Omapastuu on 10 euroa / jäsen.
Kaikki 18-40 -vuotiaat ovat tervetulleita!

Ilmoittautumiset Antille p. 040 4139970 tai s-posti pollari.antti@gmail.com ●

ERITYISRYHMIEN RAY:n TUKEMAT GOLF PAINOTTEISET KUNTOLOMAT 2016

Hae mukaan RAY:n tukemille golf-painotteisille kuntolomille Urheiluopisto Kisakeskukseen.

Kohderymänä on kaikki liikunta-, näkö-, kuulo- ja kehitysvammaiset sekä pitkäaikaissairaat (esimerkiksi munuais- ja maksasairaat sekä elinsiirron saaneet) ja heidän perheenjäsenensä/avustajansa. Loman aikana voi saada tuntuman golfin alkeista ja mahdollisesti suorittaa osan Green Card kortin osista. Aikaisemmin golfia pelanneille hyvä mahdollisuus lisätä lajin suorituksia, jotta saa oman pelinsä vieläkin paremmin etenemään. Ohjelma on golf painottuva mutta sisältää myös muuta liikuntaa ja yhdessäoloa.

1. jakso 22.–27.5.2016 suositellaan hakijoille, jotka haluavat suorittaa Green Cardin
2. jakso 12.–17.6.2016 suositellaan hakijoille, joilla on jo Green Card suoritettu

Kuntoloman omavastuuosuus on 100 euroa sisältäen 5 vrk majoituksen 2 hengen huoneessa täysihoidolla sekä ohjelmassa olevan opetuksen.

Kuntolomat järjestetään yhteistyössä Hyvinvointilomat ry:n, Urheiluopisto Kisakeskuksen ja Ruukigolfin kanssa Raha-automaattiyhdistyksen tuen piiriin kuuluvana lomana. Tuetun loman voi saada enintään joka toinen vuosi. ●



Tarkemmat tiedot ja hakulomake löytyvät Suomen HCP Golfin kotisivulta <http://suomenhpcpgolf.fi/kuntolomat-rayn-tuella/> Lisätietoja saa sähköpostitse info@suomenhpcpgolf.fi tai soittamalla 0440 533 804 Hakemukset tulee palauttaa viimeistään 1. jakso 15.2.2016 ja 2. jakso 7.3.2016 mennessä.

VAU:n Hyvä tyyppi -palkinnot Kalevi Ajalinille ja Jaana Sopille



Esa Ajalin (kolmas vasemmalta) vastaanottamassa isänsä Kalevi Ajalinin palkintoa

Suomen Vammaisurheilu ja -liikunta VAU palkitsi ansioituneita vapaaehtoistoimijoita Liikuntamaa-messutapahtuman yhteydessä Tampereen Messu- ja Urheilukeskuksessa lauantaina 7.11.2015. Vuoden 2015 Hyvä tyyppi -palkinnon sai 13 vammaisurheilun ja -liikunnan parissa pitkään pyyteetöntä työtä tehnyttä henkilöä.

Elinsiirron saaneista Hyvä tyyppi -palkinnot jaettiin Kalevi Ajalinille ja Jaana Sopille.

Ajalin on jo vuosia järjestänyt omaa elinsiirron saaneiden golfkilpailuaan, Ajalin-golfia. Kalevillä on sosiaalinen luonne ja hyvät suhteet kaikkiin tahoihin. Hän on toiminut aktiivisesti VAU:n sekä Uudenmaan munuais- ja maksayhdistyksen UUMU:n kisamatkaajien sponsorirahoituksen hankkijana. Ajalin ei päässyt itse paikalle palkitsemistilaisuuteen ja palkinnon vastaanotti hänen puolestaan poika Esa Ajalin.

Jaana Soppi on elinsiirron saaneiden liikunnan harrastamisen ja kilpailemisen puolestapuhuja. Hän on toiminut myös lasten ja nuorten leirien ja tapahtumien parissa, erilaisissa liikuntaan liittyvissä työryhmissä sekä sydän- ja keuhkosiirrokkaiden SYKE ry:n hallituksessa liikunta-asiaa ajaen. ●

Teksti: Lauri Jaakkola, VAU ry

UUMU ry:n KEILAMESTARUUSKISAT

UUMU ry:n perinteiset keilamestaruuskisat pidettiin satteisen illan aikana Talin keilapyhätössä 3.12.2015. Kaikki kilpailijat heittivät kolme sarjaa hienoin tuloksin.

Miesten sarjan mestari oli Raine Nissinen tuloksella 535, toiseksi tuli vastikään keilailun aloittanut Kasso Kallio tuloksella 496 ja kolmanneksi keilasi Eero Martio tuloksella 493. Miesten sarjassa oli yksitoista osallistujaa.

Naisten sarjassa oli neljä kilpailijaa. Tasaisen taiston voitti Ulla Saarinen tuloksella 364, toiseksi tuli Sanna Kajan tuloksella 313 ja kolmanneksi Tarja Jaakon pistein 293. Neljänneksi tuli muutaman kerran harjoitellut Anne Helander tuloksella 274.

Vuoden 2016 keilamestaruuskisat pidetään jo lokamarraskuun vaihteessa. ●

Keilaaja B-luokasta

OHJATTU ALLASJUMPPA

Kuntokeidas Sandelsissa, Välskärinkatu 4, Helsinki
Ryhmä kokoontuu 16 kertaa: maanantaisin 11.1.–2.5.2016
klo 11–12

Kausimaksu: 110 euroa /jäsen

Palvelukeskus Foibessa, Sairaarakatu 7, Vantaa
Ryhmä kokoontuu 15 kertaa: tiistaisin 12.1.–19.4.2016
klo 16–17

Kausimaksu: 110 euroa /jäsen •

KEILAILU

KEILAILU

Nurmijärven keilahalli, Sepäntie 1, Nurmijärvi
Ryhmä kokoontuu keväällä 2016 8 kertaa. Keilaryhmä
tapaa joka toinen tiistai.

Kevätkausi: 12.1.–28.4.2016 klo 18–19

Kausimaksu: 40 euroa /jäsen/ kausi

Ryhmässä on vielä tilaa uusille osallistujille

Talin keilahalli, Huopalahdentie 28, Helsinki
Iltakeilauksen lisäksi nyt myös mahdollisuus päiväkeilaukseen.

Voit valita kumpaan ryhmään haluat osallistua.

Ryhmät kokoontuvat 16 kertaa aikavälillä 14.1.–28.4.2016.

Päiväryhmä torstaisin klo 14–15

Iltaryhmä torstaisin klo 20–21

Kausimaksu: 80 euroa /jäsen/ kausi

Ryhmissä on tilaa uusille osallistujille.

Uudet keilaajat voivat tiedustella vapaina olevia paikkoja
liikuntavastaava Olavi Rautiaiselta,
p. 044 0506 518, s-posti olavi.rautiainen@luukku.com •

PETANQUE

Helsinki Petanquen halli, Tallikatu 34
Ryhmä kokoontuu (Pasilan ratapiha, vanhat veturihallit)
sunnuntaisin klo 17–19.

Kevätkausi: 7.2.–27.3.2016 (8 kertaa)

Ryhmässä on vielä tilaa uusille osallistujille. Lisätietoa ja
ilmoittautumiset liikuntavastaava Olavi Rautiaiselle,
p. 044 0506 518, s-posti olavi.rautiainen@luukku.com •

LIIKUNTARYHMIEN MAKSUT

Liikuntaryhmistä ei tule osallistujille erillisiä laskuja.

Osallistumismaksut tulee maksaa tammikuun 2016 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 % oma-
ehtoisen liikunnan kuluista.

Vuotuinen korvauskatto vuonna 2016 on 80 euroa/potilas-
jäsen.

Korvauksen piiriin kuuluvat myös liikunta- ja urheilu-
seurojen liikuntaryhmien kausimaksut (ei kuitenkaan UUMU:n
omat allasjummat ja keilaryhmät).

Vuoden 2016 liikuntakorvausten maksut keskitetään kah-
teen eri ajankohtaan: •

Alkuvuoden korvaushakemukset kuitteineen
tulee olla toimistolla 13.6.2016 mennessä.

Korvaukset maksetaan potilasjäsenille kesäkuun
aikana.

Loput vuoden 2016 korvaushakemukset kuit-
teineen tulee olla toimistolla 16.12.2016 mennessä.
Korvaukset maksetaan potilasjäsenille joulukuun
lopussa.

Kuitit tulee kerätä aina yhteen lähetykseen ja ne
käsitellään yhdenaikaisesti yllä olevien aikataulu-
jen mukaisesti.

Hakemuksessa pakollinen liikuntakulukorvaus-
kaavake on saatavilla Uumun toimistolta ja
kotisivuilta. (kts. yhteystiedot lehden viimeiseltä
sivulta). •

Elinsiirrot Suomessa

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



NAURUN TASAPAINO

YLE TV2:n suosittu Naurun tasapaino -komiikkakilpailun stand up -koomikot Heikki Vilja, Matti Patronen ja Toni Jyväle nähdään keväällä 2016 Suomen kattavalla Naurun tasapaino on the road -kiertueella!

Lavalle kipuaa kolme nälkäistä, freesiä ja kertakaikkisen hultatonta stand up -koomikkoa paukuttamaan parhaat setinsä! Keikat sisältävät myös materiaalia, jota ei nähty tv:ssä.

Tule herättelemään nauruhermojasi Uumun jäsenille tarjottavaan edulliseen omavastuuhintaan:
jäsen 8 euroa / ei-jäsen 22,50 euroa.

Kesto: n.1 h 45 min

K-15

Kiertueella on useita Uudellemaalle sijoittuvia keikkoja.

Valitse omasi oheiselta listalta ja ilmoittaudu Uumun toimistolle! Liput tulee noutaa toimistolta tai sopia mahdollisesta postittamisesta.

Lippuja on rajoitettu määrä!

Espoo, Sello sali – pe 26.2.2016 klo 19.00

(ilmoittautuminen ja maksu ke 3.2.2016 mennessä)

Porvoo, Grand – la 19.3.2016 klo 19.00

(ilmoittautuminen ja maksu ke 17.2.2016 mennessä)

Järvenpää, Järvenpää-talo – pe 8.4.2016 klo 19.00

(ilmoittautuminen ja maksu pe 4.3.2016 mennessä)

Sipoo, Topelius-Sali – la 9.4.2016 klo 19.00

(ilmoittautuminen ja maksu pe 4.3.2016 mennessä)

Lohja, Laurentiussali – pe 22.4.2016 klo 19.00

(ilmoittautuminen ja maksu pe 4.3.2016 mennessä)

Hyvinkää, Hyvinkääsali – pe 29.4.2016 klo 19.00

(ilmoittautuminen ja maksu pe 4.3.2016 mennessä) ●

LAUANTAIN TOIVOTUT

Suureen suosioon nousseen trion konserttikiertueet saavat jatkoa. Loppuunmyydyille saleille esiintyneet tenori Jyrki Anttila, maailmankuulu basso Jaakko Ryhänen sekä musiikillinen monilahjakkuus Seppo Hovi jatkavat yhteistyötään ja tuovat nyt lavoille rakastetuimpia säveliä viihde- ja operettimaailmasta Lauantain toivottujen hengessä.

Konsertissa kuullaan muun muassa Ystävän laulu, Äänisen aallot, Romanssi ja Ilta Volgalla. Seppo Hovin lämpimät, asiantuntevat juonnot nivovat konsertin kappaleet yhteen mukavalla tavalla.

Konsertin kesto n. 2 tuntia sisältäen 20 minuutin väliajan. Yhdistyksemme on varannut lippuja kahteen näytökseen:

su 6.3.2016 klo 14.00 Sello sali, Espoo

pe 18.3.2016 klo 19.00 Taidetehdas, Porvoo

Kummankin näytöksen lippujen varaus ja maksu

su 14.2.2016 mennessä

Osallistumismaksu: jäsen 27 euroa/ ei-jäsen 35,00 euroa

Osallistumismaksu tulee suorittaa Uumun tilille

Flo3 1028 3001 5117 65, viitenumera 1753.

Lippuja on rajoitettu määrä. ●



TEATTERIPÄIVÄ YHTEISTYÖSSÄ PIRKANMAAN MUNUAIS-JA MAKSAYHDISTYS PIRMU RY:N KANSSA



VIIMEINEN PASODOBLE

**Tampereen Työväen Teatteri
12.3.2016**

Heidän unelmansa oli oma ihana asunto auringossa. Pihalla uima-allas, leppeitä tuulahduksia rantakadun kahviloissa. Aitoa välimerellistä elämänmenoa. Pois ankeanharmaasta Suomesta viettämään ansaittuja eläkepäiviä.

Unelmalla oli hintansa. Tyyne ja Pentti luopuivat Suomessa kaikesta, myös läsnäolostaan lastenlastensa arjessa. Kaksikymmentä vuotta on kulunut, mutta eloisa espanjalaisuus ei ota tартtuakseen, vaikka kuinka siemilisi viiniä ja tanssahtelisi pasodoblea. Oliko ratkaisu sittenkään oikea? Kun Espanjan kupla puhkeaa, paljastuu yllättäviä salaisuuksia.

Haikanauskan Viimeisen pasodoblen herkullisissa rooleissa nähdään elämänmakuisen komiikan mestareita!

Rooleissa Marja Packalén, Ilmari Saarelainen, Eeva-Riitta Salo ja Jukka Saikkonen

Retken ohjelma:

- 9.00 Lähtö Mikonkadun tilausajopysäkiltä Helsingin Rautatien torilta.
Ajomatka Tampereelle kestää n. 3 tuntia sisältäen pysähdysten omakustanteista välipalaa varten
- 13.00 Näytös alkaa. Kesto n. 2 tuntia. Seuraan liittyvät PirMun jäsenet.
- 16.00 Yhteisruokailu PirMun jäsenten kanssa Ravintola Grillssonissa.

RUOAT VARATTAVA ILMOITTAUTUMISEN YHTEYDESSÄ!

- Alkuruoka: Vihersalaatti tai Kermainen suppilovahverokeitto
- Pääruoka: Black Angus ulkofileepihvi, talon ranskalaiset, calvados pippurikastike ja kasvikset
tai
Yrttimarinoitua broilerin fileetä, lohkoperunat, vadelmapunaviinikastike ja kasvikset
tai
Pariloitua lohta ja kasviksia sekä savu-palsternakkapyyre
tai
Porkkanaröstejä, punajuuria ja savu-palsternakkapyyre

Jälkiruoka: Mustikkapannacotta

Ruokajuomana vesi.

Muut juomat omakustanteisesti.

18.00 Paluumatka Helsinkiin alkaa

20.00 Takaisin Mikonkadulla Helsingin Rautatien torin tilausajopysäkillä

Matkan kokonaishinta: jäsen 50 euroa / ei-jäsen 80 euroa

Ilmoittautuminen: Uumun toimistolle ma 15.2.2016 mennessä

Osallistumismaksu: ma 29.2.2016 mennessä Uumun tilille Flo3 1028 3001 5117 65, viitenumrolla 1766.

Lippuja on rajoitettu määrä ja ne jaetaan ilmoittautumisjärjestyksessä.

Myös pyörätuolipaikka (+ avustajapaikka) mahdollisuus.

Osallistujille lähetetään vielä tarkempia ohjeita sisältävä kirje ennen retkipäivää. ●

Tapahtumakalenteri

1.1.-30.4.2016

Raimo Ellilän testamenttilahjoituksen avustusten hakuaika.
Lisätietoa s. 20–21

ti 2.2.2016

Porvoon paikallistapaaminen Omenamäen palvelukeskuksessa. Lisätietoa s.13

ma 15.2.2016

Vertaistreffit klo 17.30 alkaen. Vapaamuotoinen ja kaikille munuais- ja maksapotilaille avoin juttutuokio UUMUn toimistolla. Toivomme ennakoilmoittautumisia (tarjoilujen vuoksi) UUMUn toimistolle su 14.2.2016 mennessä.

ti 9.2.2016

Rokkakekkerit UUMUn toimistolla klo 14.00-1800.
Lisätietoa s.5

ti 9.2.2016

Maksakerholaisten (maksasairaiden, maksansiirron saaneiden ja maksa-asioista kiinnostuneiden) tapaaminen heti UUMUn rokkakekkereiden jälkeen.

Muistathan ilmoittautua UUMUn toimistolle mikäli olet tulossa hernekeitolle ja laskiaispullakahveille ennen kerho-tapaamista. Lisätietoa s.5

ti 9.2.2016

Keski-Uudenmaan paikallistapaaminen Nurmijärvellä klo 13.00 alkaen. Lisätietoa s.12

pe 26.2.2016

Naurun tasapaino -stand up Espoon Sellosalissa klo 19.00.
Lisätietoa s.24.

la 27.2.2016

Nuorten aikuisten tapaaminen seinäkiipeilyn merkeissä klo 13.00 alkaen. Lisätietoa s.21

ti 1.3.2016

Porvoon paikallistapaaminen Omenamäen palvelukeskuksessa. Lisätietoa s.13

su 6.3.2016

Lauantain toivotut -konsertti Espoon Sellosalissa klo 14.00.
Lisätietoa s.24

la 12.3.2016

Viimeinen pasodople -teatteriretki Tampereelle. Lisätietoa s.25

su 13.3.2016

Länsi-Uudenmaan paikallistapaaminen lounasravintola Punakanelissa Lohjalla klo 13.00-16.00. Lisätietoa s. 13

pe 18.3.2016

Lauantain toivotut -konsertti Porvoon taidetehtaalla klo 19.00.
Lisätietoa s.24

la 19.3.2016

Naurun tasapaino -stand up Porvoon Grandissa klo 19.00.
Lisätietoa s.24

ti 5.4.2016

Porvoon paikallistapaaminen Omenamäen palvelukeskuksessa. Lisätietoa s.13

pe 8.4.2016

Naurun tasapaino -stand up Järvenpäässä klo 19.00.
Lisätietoa s.24

la 9.4.2016

Naurun tasapaino -stand up Sipoon Topelius-salissa klo 19.00.
Lisätietoa s.24

ma 18.4.2016

Vertaistreffit klo 17.30 alkaen. Vapaamuotoinen ja kaikille munuais- ja maksapotilaille avoin juttutuokio UUMUn toimistolla. Toivomme ennakoilmoittautumisia (tarjoilujen vuoksi) UUMUn toimistolle su 17.4.2016 mennessä.

pe 22.4.2016

Naurun tasapaino- stand up Lohjan Laurentiussalissa klo 19.00. Lisätietoa s.24

pe 29.4.2016

Naurun tasapaino- stand up Hyvinkäasalissa klo 19.00.
Lisätietoa s.24

ti 3.5.2016

Porvoon paikallistapaaminen Omenamäen palvelukeskuksessa. Lisätietoa s.13

ma 13.6.2016

Omaehtoisen liikunnan korvaushakemusten viimeinen palautuspäivä. Lisätietoa s.23

10.-17.7.2016

Elinsiirron saaneiden ja dialyysissä olevien EM-kilpailut.
Lisätietoa s.19 ●

Muutokset mahdollisia.

Päivitetyt tiedot www.uumu.fi.

Uudenmaan munuais- ja maksayhdistys UUMU ry

Runeberginkatu 15 A 1, 00100 Helsinki

Puh. 050 449 7744

sihteeri@uumu.fi, www.uumu.fi

Uudenmaan munuais- ja maksayhdistys UUMU ry

Uudenmaan munuais- ja maksayhdistys UUMU ry on Helsingin ja Uudenmaan sairaanhoitopiirin (HUS) alueen munuais- ja maksapotilaiden etu-, palvelu- ja 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. 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 yli 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 2016 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 saattaa olla poikkeuksia koulutuksista ja vierailukäynneistä johtuen. Varmistathan paikalla olon puhelimitse ennen toimistolle tuloasi.

Sähköposti: sihteeri@uumu.fi

Puhelin: 050 449 7744

Kotisivut: www.uumu.fi

Kotisivujen Ajankohtaista -palstalta löydät lisätietoja tulevasta tapahtumista.

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

Under rubriken Ajankohtaista (Aktuellt) på vår sajt finns information om kommande evenemang

Kontonummer: 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 2016 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 surunvälittelut voi suunnata muistokukien 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.

Datacleric Oy

Valimokuja 1
01510 Vantaa
09-838 7740

Kirjanpito. Tilinpäätökset. Palkanlaskenta. Veroilmoitukset. Konsultointi.

Ravintola Pääposti

Etsitkö arvokkaita ja ainutlaatuisia puitteita tilaisuudellesi?
Vuonna 1938 valmistunut Pääpostitalo on moderni, kokous- ja juhlapaikaksi uusittu tila aivan Helsingin keskeisimmässä ytimessä.



Ravintola Pääposti

Mannerheiminaukio | B, 00100 Helsinki
paaposti@fazer.fi
020 729 6712

Myyntipalvelu

kokoukset@fazer.com
020 729 6006
www.fazer.fi/kokoukset

Fazer

www.fazer.fi/kokoukset