

UUMU

4/2017



Pieni ele s.2

”Pyydä apua ja ota sitä vastaan” s.6

Euroopan elinsiirtoviikko s.12

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



LIPASVAHDIKSI KEVÄÄN 2018 PRESIDENTINVAALEIHIN

Ennakkoäänestys 17.–23.1.2018
Varsinainen äänestyspäivä su 28.1.2018

Mahdollisen toisen kierroksen äänestykset:
Ennakkoäänestys 31.1.–6.2.2018
Varsinainen äänestyspäivä su 11.2.2018

Pieni Ele on keräys kotimaisen vammais- ja terveystyön hyväksi. Mukana keräyksessä on 17 vammais- ja terveysjärjestöä paikallisyhdistyksineen. Puolet lahjoitustuotosta kohdennetaan valtakunnalliseen työhön vammaisten ja sairaiden aseman parantamiseksi valtakunnallisten kattojärjestöjen kautta. Puolet lahjoitustuotoista käytetään paikallisyhdistysten toimintaan. Meille UUMUssa tämä tarkoittaa useiden tuhansien eurojen tuottoa osallistumisaktiivisuudesta riippuen.

Tule mukaan helppoon vapaaehtoistyöhön ja tue toimintaamme osallistumalla vuoden 2018 Pieni ele-keräykseen. Lipasvahtina toimiminen on todella helppoa. Lipasvahdin tehtävänä on huolehtia Pieni ele-keräyspisteessä olevasta keräyslippaasta, tervehtiä ja kiittää lahjoittajia. Lipasvahtina voi toimia kuka tahansa, esimerkiksi yhdistysjäsenten perheenjäsenet, sukulaiset ja tuttavat. Hänellä voi olla mukana myös ystävä.

Lipasvahtivuoroihin voi osallistua omien mahdollisuuksien ja yhdessä sovittavien aikataulujen mukaisesti. Pyrimme saamaan tälläkin kertaa edellisissä vaaleissa olleet keräyspaikkamme, jotka löytyvät osittain alla olevasta listasta:

HELSINKI

Ennakkoäänestys: Kauppakeskus Ristikko

Varsinainen äänestyspäivä:

Helsingin normaalilyseo
Leikkipuisto Seppä, Punavuori
Eiran aikuislukio
Taivallahden peruskoulu
Pohjois-Haagan ala-aste
Pohjois-Haagan kirjasto
Pihkapuiston ala-aste
Kontulan kirjasto

ESPOO

Ennakkoäänestys: Sellon kirjasto, Leppävaara

Varsinainen äänestyspäivä:

Tiistilän koulu
Juvanpuiston koulu

HYVINKÄÄ

Varmistuu lähempänä ajankohtaa

JÄRVENPÄÄ

Varmistuu lähempänä ajankohtaa

KARKKILA

Varmistuu lähempänä ajankohtaa

KERAVA

Varsinainen äänestyspäivä:

Kannisto Svenska Svenbacka Skola

KIRKKONUMMI

Varmistuu lähempänä ajankohtaa

VANTAA

Ennakkoäänestys: varmistuu lähempänä ajankohtaa

Varsinainen äänestyspäivä: Päiväkummun koulu

VIHTI

Varmistuu lähempänä ajankohtaa

**OTA YHTEYTTÄ UUMUN
TOIMISTOLLE JA TULE ROHKEASTI
MUKAAN!**

Uudenmaan munuais- ja maksayhdistys UUMU ry

Njur- och leverföreningen
i Nyland rf

Munuais- ja maksaliiton
jäsen

Runeberginkatu 15 A 1
00100 Helsinki
Puh. 050 449 7744
sihteeri@uumu.fi
www.uumu.fi

Järjestölehti UUMU

Päätoimittaja:

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

Kääntäjä: Maria Wendell
maria_wendell@hotmail.com

Kuvassa:
Heli Koski

Kuvaaja:
Kassu Kallio

Tilaushintaa:

22 euroa / vuosi

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

Ilmestyy 4 kertaa/vuosi
Levikki 1800

A4 (210x297 mm)

Värit 4/4 CMYK

Materiaalivaatimukset
PDF tai JPG-tiedosto
vähintään 300 dpi

Ilmoitushinnat 2018

Takakansi

1/1 sivu 400 euroa

Sisäkannet

1/1 sivu 360 euroa

Muut sivut

1/1 sivu 320 euroa

1/2 sivu 180 euroa

1/4 sivu 100 euroa

1/8 sivu 70 euroa

ISSN-L 2242-4377

ISSN 2242-4377

(Painettu)

ISSN 2242-4385

(Verkkolehti)

Taitto:

Mainostoimisto Avenue Oy

Painopaikka:

I-print, Seinäjoki

Seuraava UUMU-lehti ilmestyy
helmikuussa 2018.

Aineistot UUMUn toimistolle
30.12.2017 mennessä.

SISÄLTÖ:

Pieni ele	2
Puheenjohtajalta / Ordföranden hälsar	4
Edunvalvonta	5
Maksasairaudet	6
Maksapotilaat	9
UUMUn toimitila Runeberginkatu 15 A 1 –huoneistossa /	10
UUMU:s utrymmen i lägenheten Runebergsgatan 15 A 1	12
Tapahtunut	14
Paikallistoiminta	15
Lapsipotilaiden Luumu	16
Perheet	17
Liikunta	18
Tapahtuu	22
Vertaistuki	23
Tapahtumakalenteri	24
Lomahuoneisto Joutiainen	25
Muista läheisiäsi joulukorteilla	25



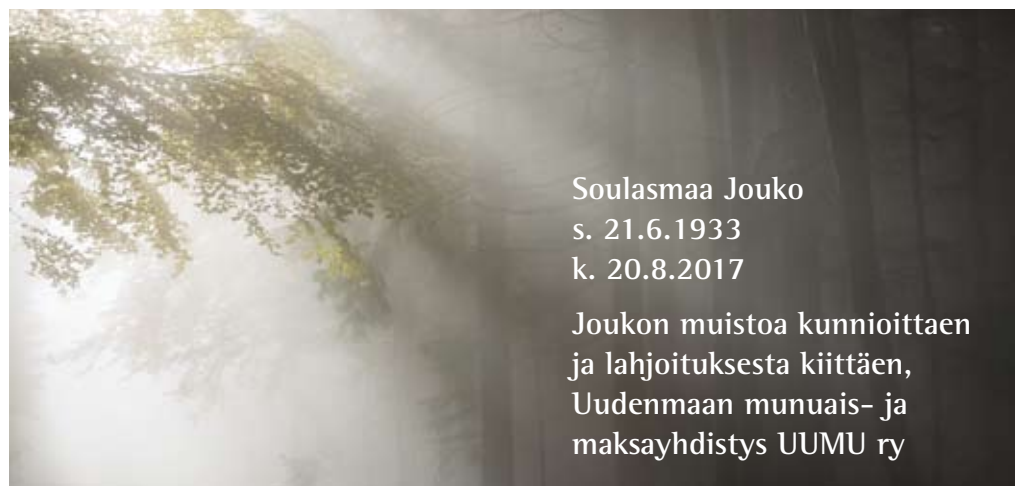
Sivu 13



Sivu 15



Sivu 16



Soulasmaa Jouko

s. 21.6.1933

k. 20.8.2017

Joukon muistoa kunnioittaen
ja lahjoituksesta kiittäen,
Uudenmaan munuais- ja
maksayhdistys UUMU ry



ORDFÖRANDEN HÄLSAR

#UUMU50

Yhdistyksemme juhluvuosi on joulua vaille eletty ja toimittu. Vuosi alkoi UUMUn hienolla syntymäpäiväjuhalla Helsingin keskustassa, mistä jälleen kiitän sekä osallistujia että tekijöitä. Yhdessä teimme UUMUlaisten juhlan. Paikalliskerhoissa vuosi on päättymässä monenlaisiin tapahtumiin ja vuoden 2018 suunnitteluun. Tämän juhluvuoden viimeinen yhteinen tapahtuma on pikkujouluristeily.

Mitä meille jäi yhdistyksenä vuodesta käteen? Toivon, että muistoja, jotka antavat iloa ja jaksamista pitkälle ensi vuoteen. Ja etenkin niihin hetkiin, kun sairaalassa, Kelan papereiden kanssa tai elämässä muuten vaan tulee ongelmia. Yhdessä pystymme ratkaisemaan ongelmat paremmin kuin yksin. Yhdessä olemme vahvoja ja näkyviä kuin heijastinta käyttävä ihminen pimeällä.

Juhluvuodesta jäsenille jää muistoksi myös jotain konkreettista: UUMUn hallitus päätti syyskuussa, että jokainen jäsen saa lehden mukana kynän tulevien tapahtumien ja muistiinpanojen tallentamiseen.

UUMU100-vuotta ovat tekemässä eri ihmiset. Haluan uskoa, että vuonna 2067 ei ole ongelmia lääkkeiden saatavuudessa tai korvattavuudessa eikä silloin kukaan tiedä mitään hoitoon liittyvistä jonoista tai muista ongelmista. ●

Voimia ja menestystä vuodelle #UUMU51

Timo Nerkko

UUMU ry:n pj

#UUMU50

Föreningens jubileumsår har snart gått, bara julfirandet återstår. Året började med UUMU:s fina födelsedagsfest i Helsingfors centrum. Ett stort tack till deltagare och arrangörer. Tillsammans gjorde vi UUMU:s fest! Lokalföreningarna avslutar året med många händelser och har inlett planeringen för år 2018. Jubileumsårets sista gemensamma händelse är Lillajulskryssningen.

Vad minns vi från föreningens år så här i efterhand? Jag hoppas att det blev minnen som glädjer och bär i vardagen, speciellt när stunder på sjukhus, med FPA:s papper eller annars bara känns tunga. Tillsammans löser vi ofta problem lättare, tillsammans är vi starka och synliga som om vi bar reflexer i mörkret!

Något konkret blev säkert kvar av jubileumsåret i medlemmarnas minne: UUMU:s styrelse beslöt i september att varje medlem erhåller med tidningen en penna för att dokumentera händelser och anteckningar.

UUMU100-år förverkligas av olika människor. Jag vill tro att år 2067 så finns det inga problem med medicinens tillgänglighet eller ersättningsbarhet eller andra problem, och att man lika lite behöver köa för att få vård. ●

Krafter och framgång till #UUMU51

Timo Nerkko

UUMU rf:s ordförande

ANU VAKKILA
ERIKOISHAMMASTEKNIKKO

• kokoproteesit • pohjaukset • korjaukset

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

Datacleric Oy

Nilsaksentie 1
01510 Vantaa
Phone 09 838 7740

Kirjanpito. Tilinpäätökset. Palkanlaskenta. Veroilmoitukset. Konsultointi.

Sandimmun- ja Sandimmun Neoral -lääkkeiden korvattavuus jatkuu

Sandimmun Neoral-siklosporiinivalmiste on elinsiirron saaneelle potilaalle keskeinen hyljinnäestoeläke. Ilman erityiskorvattavuutta se on kallis lääke. UUMUKin jäsenkyselyn (2015) mukaan hinnalla on ollut vaikutuksia lääkkeiden hankintaan. Ilman hyljinnäestolääkettä elimistö hylkii siirrettä ja vaarana on sen menettäminen.

Kesäkuussa 2017 Lääkkeiden hintalautakunta (Hila) tiedotti, että Sandimmun- ja Sandimmun Neoral-valmisteiden korvattavuus päättyy 31.10.2017. Tieto herätti elinsiirron saaneiden keskuudessa paljon huolta ja epävarmuutta. Ihmiset kokivat päätöksen ikävänä yllätyksenä ja hakivat tietoa, mihin asia perustuu.

Hila toimii sosiaali- ja terveysministeriön yhteydessä. Se vahvistaa sairaus-

vakuutuslain perusteella korvattavien lääkevalmisteiden, kliinisten ravintovalmisteiden ja perusvoiteiden korvattavuuden ja tukkuhinnat. Hilan korvattavuus- ja tukkuhintapäätökset ovat aina määräaikaista. Lääkeyritysten tulee säännöllisin väliajoin hakea lääkkeelle tukkuhintaa ja korvattavuutta. Esitetyn tukkuhinnan on oltava kohtuullinen, jotta Hila voi hyväksyä sen. Näin ei Sandimmun-tapauksessa ollut ja hakemus hylättiin. Myyntiluvan saanutta lääkettä kuten Sandimmun- ja Sandimmun Neoral-valmisteita voitaisiin kyllä myydä ilman vahvistettua tukkuhintaa, mutta silloin niihin ei saataisi korvausta.

Munuais- ja maksaliitto ry samoin kuin Suomen Syöpäpotilaat ry ja Sydän- ja keuhkosiirroksaat SYKE ry, toimittivat kukin lääkkeiden hintalautakunnalle

asiasta lausuntonsa. Munuais- ja maksaliiton perusteellinen lausunto sisälsi tiedot lääkevalmisteen vaikutuksista elinsiirron saaneen henkilön hoitoon ja arkeen: lääkkeen keskeisyydestä, käytökokemuksista, mahdollisen vaihdon tuomista ongelmista ja hinnan merkityksestä kaikille käyttäjille. Myyntiluvan haltija Novartis teki uuden korvattavuus- ja hintahakemuksen, joka hyväksyttiin lääkkeiden hintalautakunnassa. Näin ollen lääkkeet ovat jatkossakin korvattavia ja turvaavat potilaiden elintärkeän hoidon jatkuvuuden. ●

www.hila.fi

www.muma.fi

Teksti: Aulikki Rautavaara

STAGE System One™
Home Therapies

Hemodialyysissä siellä missä itse haluat:

KOTONA

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

MATKOILLA

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

MÖKILLÄ

- 230V maadoitettu pistorasia.
- Pussitetut ulkonesteet.

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



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

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

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

NORDIC
med·COM®

”Pyydä apua ja ota sitä vastaan”

Kuka olet?

Olen Heli Koski, 56-vuotias lastentarhanopettaja, päiväkodinjohtaja, uuden elämän haltija. Läheiset tukijoukot aviomies ja kaksi aikuista lasta; ilman heitä ja ystävien tukea kaikesta selviytyminen olisi ollut hyvin raskasta. Olen syntynyt Lappeenrannasta ja päätenyt Joensuun ja Helsingin kautta Porvooseen.

Miten sairautesi ilmeni?

Sairauteni polykystinen maksa- ja munuaissairaus todettiin vahingossa, kun olin 11-vuotias. Olin äitini mukana, kun hän meni lääkäriin omalle asialleen. Äiti sanoi lääkärille olevansa huolissaan minusta, kun valitin vatsaa ja minulla oli jatkuvasti pissavaivoja. Lääkäri lähetti minut tutkimuksiin, jolloin löydettiin rakkulamunuaiset. Oikeasta munuaisesta leikattiin se osa pois, jossa rakkuloita oli. Niin silloin tehtiin. Se oli suuri leikkaus, josta on pitkä arpi muistona.

Miten voit nyt?

Minua hoidettiin kontrollein Helsingissä Kirurgisessa sairaalassa. Myös lapseni olivat tutkittavana. Toinen heistä on ikävä kyllä perinyt tämän sairauteeni. Vuonna 2005 tapasin Kirralla ensi kerran Eija Tukiaisen, joka on nytkin jälleen vuodesta 2014 alkaen hoidellut minua Meilahden kolmiosairaalassa. Tilanteeni on nyt hyvä. Vointini alkoi hiipua maksan ja munuaisten osalta 2012 ja romahti 2014. Jaksoin lopulta kävellä 300 metriä. Nestettä kertyi joskus 12 litraakin vatsaonteloon. Toukokuussa 2015 sain uuden maksan ja munuaisen. Elokuussa 2016 palasin kolmen kuukauden työkokeilun kautta takaisin omaan työhöni.

Mitä hyvää ja huonoa?

Sairaus on vienyt toisen lapseni terveyden. Paljon aikaa on mennyt tutkimuksiin ja hoitoihin. Elämässä on ollut epävarmuutta tulevasta. Läheisten elämä on ollut lähivuosina melkoista jännityksessä elämistä. Sairaus on määritellyt kaikin puolin arkea ja mahdollisuutta tehdä tulevaisuuden suunnitelmia. Tässä kaikessa suurena apuna on ollut esimiestäni ymmärtävä tuki.

Mutta sairaus on tuonut ymmärrystä siitä, mikä on elämässä oikeasti tärkeää. Tarkemmin tulee mietittyä, mihin aikansa käyttää ja keiden ihmisten kanssa. Minulla on entistäkin positiivisempi ote elämään. Olen vahvempi sanomaan myös ei ja toimimaan, kuten itse koen parhaaksi ja oikeaksi.

Mahdollisuus kuulua liittoon, UUMUun ja Porvoon paikalliskerhoon, vertaistuki sekä suljettu Facebook-ryhmä ovat tärkeitä ja sairauden tuomaa hyvää.

Nyt elän todella kiittolisena läheisteni kanssa kolmen edestä: minä, uusi maksa ja munuainen. Sitä kiittolisuutta uudesta elämästä ei voi millään mitata. Saamani elimet ovat kultaakin arvokkaammat. Pidän niistä todella hyvää huolta.

Mitä terveisiä UUMUlaisille?

Kun sairastat, olet huonossa kunnossa, mutta liiku kuitenkin – liiku joka päivä, että kunto pysyy mahdollisimman hyvänä. Sitä tulet tarvitsemaan tulevaisuudessa. Kun mieli on alakuloinen, mene ulos. Ulkoilma, metsä, saa ihmeitä aikaan. Älä jää neljän seinän sisälle. Pyydä apua ja ota sitä vastaan. Vertaistuki on voimaannuttavaa. Ole aktiivinen tutkimustesi tuloksien suhteen, kysele, ota selvää. Olet parhaimmissa käsissä päästessäsi Meilahden kolmiosairaalan lääkäreiden, elinsiirtokoordinaattoreiden ja hoitajien asiakkaaksi. Suomen huiput työskentelevät siellä. Itse olen saanut kokea myös Hus/Porvoon sairaalassa erittäin hyvää hoitoa. Hyvin ovat meidän asiamme, vaikka jossain vaiheessa tuntuisi, ettei mun juttu etene. Etene se. Usko ja luota. ●



Kuvat: Kaisu Kallio

Heli Koski



”Omasta tilanteesta kannattaa kertoa avoimesti”



Kuva: Päivi Laurilan kotiaibumi

Päivi Laurila

Kuka olet?

Olen Päivi Laurila, kolmen aikuisen pojan äiti ja neljän suloisen lapsen isoäiti. Suurimman osan työelämästäni olen toiminut esimiestehtävissä it-alalla. Viimeiset työvuodet olivat erittäin raskaita toistuvien yt-neuvottelujen takia. Oli äärimmäisen raskasta joutua irtisanomaan ammattitaitoisia työntekijöitä kerta toisensa jälkeen. Lopulta jäin itsekkin työttömäksi. Kun selvisin henkisesti pahimman yli, päätin tehdä rakkaasta harrastuksestani ammatin ja kouluttauduin piirtämään arkkitehtipiirustuksia sekä tekemään tila- ja sisustussuunnittelua. Onnellisessa asemassa olen sittemmin ollut, kun oman yrityksen puitteissa töitä on riittänyt.

Miten sairautesi ilmeni?

Sairauteni ensimmäiset merkit paljastuivat syksyllä 2014 rutiiniverikokeissa, joissa todettiin kohonnut maksan arvot. Olin juuri lopettanut vahvan poskiontelon tulehdusta varten saadun antibioottikuurin. Kun maksan arvot jatkoivat nousuaan, kävin monenlaisissa tutkimuksissa. Ultraäänikokeissa maksa vaikutti normaalilta, mutta toisessa munuaisessa huomattiin iso kasvain. Tuolloin minut laitettiin tietokonetomografiaan.

Kasvain osoittautui hyvänlaatuiseksi, mutta maksan arvot jatkoivat kohoamistaan (ALAT 980). Maksan todellinen tilanne tuli ilmi vasta biopsiassa, ja helmikuussa 2015 sain AIH-diagnoosi (autoimmuunihepatiitti eli krooninen maksatulehdus). Neljän kuukauden piinaava epätietoisuus ja pelko helpottivat, vaikka sainkin tiedon, että sairastin vakavaa, parantumatonta sairautta.

Miten voit nyt?

Aluksi sairaus vei yleiskunnon hyvin huonoksi. Kortisonilääkitys nosti veren sokeriarvot niin korkeiksi, että jouduin pistämään insuliinia päivittäin. Lisäksi kortisonilääkitys lihotti, turvotti, aiheutti iho-oireita, teki ensin ylienergieksi, sitten yliväsyneeksi.

Kortisoni kuitenkin auttoi, maksan arvot ja myös monet veriarvot menivät parempaan suuntaan hyvällä vauhdilla ja pääsin aloittamaan varsinaisen lääkityksen Azamunin. Se kuitenkin aiheutti minulle jatkuvaa pahoinvointia

ja lääke vaihdettiin Mercaptopuriniin. Tuolloin pahoinvointi alkoi helpottaa, mutta väsymys piinasi edelleen.

Maksan arvot ja myös muut veriarvot ovat tällä hetkellä viitearvoissa. Maksan sidekudostuminen on edelleen samanlainen kuin biopsiassa, fibroosi on luokkaa F2-F3. Väsymystä on edelleen ajoittain, mutta suurimman osan aikaa koen olevani hyvässä kunnossa.

Mitä hyvää ja huonoa?

Ennen diagnoosin saamista epätietoisuus oli musertavaa. Yritin olla ulospäin urhea, mutta pelko tulevasta oli jatkuvasti mielessä, erityisesti ajatellessani lapsiani ja lastenlapsiani.

Suurin hankaluus sairaudestani on koitunut selälle, joka on vammautunut autokolarissa noin 30 vuotta sitten. Vammautumisen seurauksena selässäni on hermpointeesta aiheutuva jatkuva kipu, joka heijastuu myös alaraajoihin. Ennen sairauttani pystyin pitämään selkäni kunnossa kipulääkkeiden avulla. Nyt en enää voi syödä tavanomaisia kipulääkkeitä ja kun en halua syödä keskushermostoon vaikuttavia lääkkeitä, kipu on jatkuvasti läsnä. Sen seurauksena selkään on tullut virheasento, jonka vuoksi liikkumiseni on jossain määrin rajoittunutta ja jotkin liikuntamuodot on kielletty kokonaan. Pysin kuitenkin jatkuvasti jumppaamaan fysioterapeutilta saamia liikkeitä ja muutenkin liikkumaan, vaikka vain lyhyitä aikoja kerrallaan. Kipuihin olen saanut apua hieronnasta ja akupunktiosta.

Ennen sairauttakin pyrin näkemään asioiden posititiivisen puolen, mutta kyllä se on entisestään korostunut. Herääminen uuteen päivään on aina suuri ilo ja onni. Sairaus on tuonut mukanaan uusia ystäviä ja auttanut löytämään vanhoja. Vaikka elintapoihin kiinnitti huomiota aiemminkin, sairauden myötä niitä miettii entistä tarkemmin. Kaiken kaikkiaan elämä on jotenkin selkeämpää ja mukavampaa, kun ei tarvitse murehtia toisarvoisista asioista kuten vaikkapa siitä, paistaako aurinko. Ainahan se paistaa, kun saa aloittaa uuden päivän.

Mitä terveisiä UUMUlaisille?

Kaikista vaikeuksista huolimatta kannattaa uskoa ja luottaa, että asiat järjestyvät parhain päin. Heti alusta alkaen kannattaa kertoa mahdollisimman avoimesti omasta tilanteestaan. Maksasairauden kohdallahan hyvin usein kuulee kysymyksen, oletkohan juopotellut liikaa. Silloin onkin hyvä hetki valaista ihmisille, millaisia maksasairauksia on olemassa ja miten kuka tahansa voi sairastua elintavoista riippumatta. Omalla kohdallani mietin usein sitä, oliko hyvin stressaavilla työvuosilla vaikutusta sairauden puhkeamiseen. Tärkeää olisikin muistaa, että pyrkii pitämään itsestään hyvää huolta kaikenlaisissa elämäntilanteissa, niissä kaikkein vaikeimmissakin.

AIH:n kanssa pärjää hyvin, kun se todetaan ajoissa. Sen muistaa vain siitä, että aamulla ensimmäisenä on otettava vatsansuojälääke ja ennen aamiaista maksalääkkeet. Muuten voi elää aivan tavallista elämää, ainakin melkein. ●



Kuvat: Petri Inomaa

Timo Kosonen

”C-hepatiittia voidaan hoitaa”

Kuka olet?

Olen Timo Kosonen, 36-vuotias ravintolatyöntekijä ja kahden pienen pojan isä. Sairastan C-hepatiittia, jossa veren välityksellä tarttuva virus vaurioittaa pikkua hiljaa maksaa. Sairaus ei kuitenkaan tällä hetkellä vaikuta jokapäiväiseen elämään.

Miten sairautesi ilmeni?

Sairaus todettiin vuonna 2013. Olin ilmeisesti saanut tartunnan likaisesta neulasta. Elämäni ei ollut silloin kunnossa; nyt olen ollut irti huumeista yli neljä vuotta. C-hepatiitti todettiin rutiinitesteissä, kun olin sairaalassa neljä päivää huonon voinnin takia; tämä sairaus ei aiheuttanut minulle varsinaisesti oireita. Aloitin opioidikovaushoidon. C-hepatiittia voidaan alkaa hoitaa vasta, kun on ollut kaksi vuotta käyttämättä huumeita.

Talvella 2016 sain lähteen gastroenterologian poliklinikalle. Sain interferonihoitoa, joka alkoi toukokuussa 2016. Neljän viikon hoidon jälkeen virustasot olivat vielä koholla. Interferoni aiheutti pahoja sivuvaikutuksia, mutta ei toiminut minulla, joten hoito lopetettiin. Kuitenkin 90 prosenttia hoidetuista pääsee eroon taudista kokonaan.

Miten voit nyt?

Uusi, entistä tarkempi fibroskan antoi tulokseksi, että maksan vaurioituminen oli lievää (F1). Siksi en ainakaan vielä saa uudentyypisiä lääkkeitä. Seuraava mahdollisuus jatkaa hoitoa on kahden vuoden päästä interferonikokeilusta eli kesällä 2018. Silloin tehdään uusi fibroskan ja nähdään, mikä tilanne on. Nyt voin ihan hyvin, ja maksa-arvoni ovat pääasiassa normaalilla tasolla.



Mitä hyvää ja huonoa?

Sairauksessa sinänsä ei ole mitään hyvää; elämä olisi taatusti helpompaa ilman C-hepatiittia. Kuitenkin on ollut mukava olla liiton tilaisuuksissa, ja kerron mielelläni tilanteistani, jotta mahdollisimman moni muukin sairastunut ymmärtäisi mennä hoitoon. Olen kertonut sairaudestani myös televisiossa aamu-tv:ssä Maksaviikolla.

Mitä terveisiä UUMUlaisille?

Jos epäilee C-hepatiittia, kannattaa mennä tutkimuksiin ja kannattaa olla valmis hoitoon. Ja pitää käydä kokeissa sovitusti ja muutenkin noudattaa lääkärin ohjeita. ●

Elinsiirrot Suomessa

	2008	2009	2010	2011	2012	2013	2014	2015	2016	9/2017
Munuainen	150	180	175	164	199	189	240	244	262	177
Maksa	47	48	50	56	52	49	59	77	61	46
Haima			2	1	8	10	15	17	27	14
Sydän	21	13	22	18	22	21	24	27	31	16
Keuhkot	12	14	15	23	26	15	15	24	18	15
Sydän-keuhkot	4	0	0	0	1	0	2	0	0	0
Suolensiirto		1	1	0	2	1	0	3	0	0



MAKSASAIRAIDEN, MAKSANSIIRRON SAANEIDEN JA MAKSA-ASIOISTA KIINNOSTUNEIDEN JÄSENTEN OMAT

PIKKUJOULUT

RAVINTOLA MAMMA ROSASSA

(Runeberginkatu 55, Helsinki)

ti 14.11.2017 klo 18.00.

Tapaamisessa tarjolla omakustanteinen jouluruoka.

Yhdistys tarjoaa jälkiruoan.

Sitovat ilmoittautumiset ti 7.11.2017 mennessä

Maija Hämäläiselle, p. 040 544 2230.

Maksakerholaisten vuoden ensimmäinen tapaaminen pidetään UUMUn toimistolla (Runeberginkatu 15 A 1, Helsinki) **ke 10.1.2018 klo 17.00 alkaen**. Illan aikana muistellaan kunkin elämään varrella olleita merkityksellisiä tapahtumia, minkä vuoksi tulijoita pyydetään ottamaan mukaan 1–2 itselle tärkeää kuvaa omasta menneisyydestään. Yhdistys tarjoaa pullakahvit.

Sitovat ilmoittautumiset ti 9.1.2018 mennessä Maija Hämäläiselle, p. 040 544 2230.

MAKSALUENTO

UUMUn toimistolla (Runeberginkatu 15 A 1, Helsinki)

ke 22.11.2017 klo 17.30 alkaen

Asiantuntijana iltaan saapuu gastroenterologi LT Henna Rautiainen (HUS).

Illan aiheena on autoimmuunimaksasairaudet PBC (primaari biliaari kolangiitti) ja AIH (autoimmuunihepatiitti). Luennon jälkeen vapaata keskustelua.

Kahvitarjoilu.

Ilmoittautumiset ma 20.11.2017 mennessä UUMUn toimistolle, p. 050 449 7744/
s-posti sihteer@uumu.fi

Kaikille avoin tilaisuus. EI EDELLYTÄ UUMUN JÄSENYTTÄ!

C-HEPATIITTIA SAIRASTAVIEN TAPAAMINEN

UUMUn toimistolla (Runeberginkatu 15 A 1, Helsinki)

ke 17.1.2018 klo 17.30 alkaen.

Paikalle saapuu sairaanhoitaja Tuula Halonen (gastroenterologian poliklinikka, HUS), joka kertoo C-hepatiitin hoitokäytännöistä.

Luennon jälkeen vapaata keskustelua.

Kahvitarjoilu.

Ilmoittautumiset ma 15.1.2018 mennessä UUMUn toimistolle, p. 050 449 7744/
s-posti sihteer@uumu.fi

Kaikille avoin tilaisuus. EI EDELLYTÄ UUMUN JÄSENYTTÄ!



UUMUn toimitila Runeberginkatu 15 A 1 -huoneistossa

UUMUn tilat sijaitsevat Runeberginkadulla 15 A Helsingissä. UUMU on toiminut samassa osoitteessa jo vuodesta 1997 asti. Tiloissa järjestetään monenlaista toimintaa: luentoja, vertaistuki- ja virkistystapaamisia sekä erilaisia kokouksia. Yhdistyksen toimikunnat kokoontuvat toimistolla ja suunnittelevat toimintaa. Kaiken takana on järjestösihteeri Sari Ruotsalainen, joka toimii kuin hämähäkki luoden laajaa verkkoa ja pitää yhteyttä vapaaehtoistyöntekijöihin, sairaaloihin ja eri yhdistyksiin sekä yhteisöihin.

Huoneiston yhteiset tilat koostuvat isosta kokoustilasta ja keittiöstä. Kokoushuone sopii erinomaisesti kokouksiin ja erilaisiin yhteisiin tapahtumiin. Tila on myös jäsenten vuokrattavissa. Jos olet kiinnostunut, ota yhteyttä toimistoon, niin saat tarkempia tietoja.

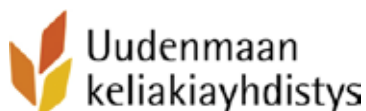
Yhdistyksen toimitilat ovat suuret, noin 150 m². Huoneistossa toimii myös Uudenmaan keliakiayhdistys sekä kaksi yrittäjää, jotka esittäytyvät alla.

UUDENMAAN keliakiayhdistys ry toimii valtakunnallisen Keliakialiitto ry:n alueellisenä potilasyhdistyksenä ja vaikuttamiskanavana. Yhdistys edistää keliakiaa ja ihokeliakiaa sairastavien sekä muiden gluteenitonta ruokavaliota tarvitsevien henkilöiden ja heidän läheistensä hyvinvointia ja motivoi sairauden hyvään hoitoon tarjoamalla tietoa ja vertaistukea sekä lisää keliakian tunnettua toiminta-alueella.

Toiminta kumpuaa jäsenistön tarpeista. Vertaistuki ja paikalliset tilaisuudet ovat keskeinen osa toimintaa. Vertaistukitoiminta konkretisoituu kokemusten vaihtamisena ja vuorovaikutuksena yksilö- ja ryhmätilanteissa. Yhdistys järjestää gluteenittomia tapahtumia Helsingissä ja muualla Uudellamaalla. Se on mukana useilla messuilla ja muissa tapahtumissa. Yhdistys viestii tapahtumista ja ajankohtaisista asioista verkkosivuilla, sosiaalisessa mediassa, jäsentiedotteessa ja valtakunnallisessa Keliakia-lehdessä.

Yhdistys on perustettu 1991 ja toimii vapaaehtoisvoimin. Yhdistyksellä on tällä hetkellä myös tuntipalkkainen sihteeri ja toimistotyöntekijä. Jäsenmäärä on noin 4500. ●

Lisätietoa: www.uusimaa.keliakiayhdistys.fi



URHEILUHIEROJA ja Voice Massage-terapeutti Jussi Parikka vastaanottaa asiakkaita UUMUn tiloissa tiistaisin ja keskiviikkoisin. Urheiluhierojana hänellä on kolmenkymmenen vuoden kokemus liikkuja ja tavallisten ihmisten lihahuollosta, niin kokovartalon, jalkojen kuin perinteisen niska-hartiasseudun ongelmista.

Voice Massage -terapeutin asiakasryhmään kuuluvat muun muassa äänialan ammattilaiset, kuten laulajat, soittajat ja opettajat. Asiakkaina on myös paljon yöpurennasta kärsiviä, joilla leukojen ja pään alueen kiputilat ja säröt ovat yleisiä.

Jussi valmistui urheiluhierojaksi Kuortaneen urheiluopistolta vuonna 1986 ja Voice Massage-terapeutiksi vuonna 1996. ●

Lisätietoa: jussi@lvfhl.fi



NAPRAPAATTI Jan-Olof Löfgrenillä on laaja 30 vuoden kokemus asiakkaista joilla on erilaisia fyysisiä vaivoja selässä, niskassa, hartioissa, olkapäissä, raajoissa, verenkierrossa ja hermotuksessa. Löfgren käsittelee luustoa, niveliä, lihaksia ja sidekudoksia. Käsitteleminen on kokonaisvaltaista ja yksilöllistä hoitoa, jossa tarvittaessa huomioidaan myös elämäntilanne ja elintavat. Asiakaskunta koostuu kaikenikäisistä, tyypillisin asiakas on noin 20-65-vuotias jolla ongelmat ovat usein työperäisiä tai johtuvat liikunnasta/liikunnan puutteesta. Jan-Olof on suorittanut opintonsa 4 vuotisessa Naprapaatti-korkeakoulussa Tukholmassa. Vastaanotto: arkinen. ●

Lisätietoa: 040 547 7663



Tervetuloa tutustumaan huoneiston toimijoihin ja käyttämään heidän palvelujaan.



UUMU:s utrymmen i lägenheten Runebergsgatan 15 A 1

UUMU:s utrymmen finns på Runebergsgatan 15 A 1 i Helsingfors. UUMU har verkat på samma adress från år 1997. I utrymmena anordnas varierande aktiviteter: föreläsningar, kamratstöd och rekreation samt olika slag av möten. Föreningens utskott samlas på byrån och planerar sin verksamhet. Föreningssekreterare Sari Ruotsalainen håller i alla trådarna och håller kontakt med frivilliga arbetare, sjukhus, och olika föreningar och förbund.

Utrymmena består av ett stort samlingsrum och kök. Samlingsrummet passar utmärkt för möten och sammankomster och går bra att hyra. Du som är intresserad, ta kontakt med byrån för mera information.

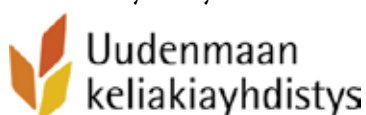
Utrymmena är stora, ca 150 m². Här fungerar även Nylands keliakiförening samt 2 företagare som presenteras här nedan.

NYLANDS keliakiförening (Uudenmaan keliakiyhdistys ry) fungerar inom det riksomfattande Keliakiförbundet (Keliakialiitto ry) som en regional patientförening och påverkanskanal. Föreningen befrämjar välfärden bland dem som har keliaki och hudkeliaki samt andra och dessas anhöriga som behöver glutenfri kost. Det är också fråga om att med information och kamratstöd motivera till god vård av sjukdomen samt öka vetskapen om keliaki inom verksamhetsområdet.

Verksamheten utgår från medlemmarnas behov. Kamratstöd och lokala evenemang är centrala delar i verksamheten. Kamratstödsverksamheten konkretiseras av utbyte av erfarenheter och växelverkan i individ- och gruppaktiviteter. Föreningen arrangerar glutenfria evenemang i Helsingfors och övriga Nyland, deltar i mässor och liknande. Föreningen informerar om evenemang och aktualiteter på webbplatsen, i sociala medier och medlemsinformation och i landets Keliakia-tidning.

Föreningen har grundats 1991 och fungerar på frivillig basis. Föreningen har för tillfället sekreterare och byråansälld på timlön. Medlemsantalet är ca 4500. Mera information: ●

www.uusimaa.keliakiyhdistys.fi



IDROTTSMASSÖR och Voice Massage-terapeut Jussi Parikka tar emot kunder i UUMU:s utrymmen tisdagar och onsdagar. Som idrottsmassör har han över 30-års erfarenhet av motionärers och vanliga människors muskelvård, och av problem i kroppen, benen och i klassiska delar av nacke och axlar.

Till Voice-massageterapeutens kundkrets hör bl a proffs som använder sig av rösten, såsom sångare, spelare och lärare. Till kunderna hör även sådana som lider av bettproblem på nätterna och som vanligtvis har värk i käken och huvudet.

Jussi blev idrottsmassör 1986 vid Kuortane idrottsinstitut och Voice Massage-terapeut 1996. ●

Information: jussi@lvfhl.fi



NAPRAPAATTI Jan-Olof Löfgren har en gedigen 30-års erfarenhet av kunder med fysiska besvär i ryggen, nacken, axlarna, benen, blodomloppet och nervsystemet. Löfgren behandlar benbyggnaden, lederna, musklerna och benvävnaden. Behandlingen sköts helhetsmässigt och individuellt, livssituation och levnadsvanor beaktas vid behov. Kundkretsen består av människor i alla åldrar. Den vanligaste kunden är i åldern 20-65 och besvären är ofta arbetsrelaterade eller beror på motion/brist på motion. Jan-Olof har studerat 4 år i Naprapat-högskolan i Stockholm. Mottagning: vardagar. ●

Information: 040 547 7663



Suomen Naprapaattiyhdistys

Välkommen att bekanta dig med vår byrå och med våra olika aktörer i lägenheten

Euroopan elinsiirtoviikko

Lokakuun toisella viikolla vietetty Euroopan elinsiirtoviikko sai paljon media-näkyvyyttä. Munuais- ja maksaliitto sekä paikallisyhdistykset näkyivät niin lehdistössä ja televisiossa kuin sairaaloiden käytävillä ja osastoillakin. UUMUn vapaaehtoiset osallistuivat elinsiirtoviikon tempauksiin ympäri Uuttamaata. Elinluovutuksista ja yhdistyksen toiminnasta kertovia tietoiskuja järjestettiin Hyvinkään ja Helsingin Meilahden sairaaloissa. Lohjalla yhdistys kävi tervehtimässä dialyysipotilaita.



UUMUn vierailu Hyvinkään sairaalaan tehtiin juhlavasti Aleksis Kiven päivänä 10.10.2017. Käytimme hyväksemme Potilasoppimiskeskus Sopen tarjoamaa esittelypaikkaa ja asetuimme pöydän ääreen keltaisissa väreissämme. Kerroimme sairaalassa kävijöille elinsiirroista ja jaoimme elinluovutuskortteja. Moni halusi kokeilla onneaan ja tukea toimintaamme ostamalla pöydästä arpoja. Piipahdimme dialyysiosastolla ja veimme potilaille makeat syystervehdykset.



Keskiviikkona 11.10.2017 jalkauduimme Meilahden tornisairaalan aulassa olevaan OLKA-pisteeseen, jossa kohtasimme useita jäseniämme, osastoilla olevia munuais- ja maksasairaita sekä muita munuais- ja maksa-asioista tai elinsiirroista kiinnostuneita ihmisiä. Tapasimme myös joukon munuaisten vajaatoimintaa sairastavia henkilöitä, jotka olivat paikalla sattumalta samaan aikaan heille järjestetyssä tietoiskussa. Infotilaisuuden jälkeen vertaistukijoidemme luokse virtasikin paljon keskustelijoita, jotka halusivat kuulla kokemuksia dialyysihoidosta ja elinsiirrosta. Päivä oli erittäin onnistunut ja ilahdutti monia ihmisiä.



Elinsiirtoviikon päätteeksi yllätimme Lohjan dialyysiyksikön potilaita syksyisillä kukkatervehdyksillä. Seurueemme kuuluneet vertaistukijat jututtivat hoidoissa olevia potilaita ja osastolla työskenteleviä hoitajia. Ilmapiiri oli yhtä aurinkoinen kuin ikkunoista sisään tulviva valo, joka piristi syksyisen pimeän keskellä. Toivottavasti mahdollisimman moni Lohjan dialyysissä kävijöistä löytää myös paikallistoimintaamme ja osallistuu esimerkiksi Vihdissä järjestettäviin pikkujouluihin, joista on lisätietoa sivulla 14. Tervetuloa mukaan!



Senioriretki Lottamusoon Tuusulan Syvärantaan 13.09.2017

UUMUn yli 70-vuotiaille tarkoitettu retki kuului Ikääntymisen teemavuoden tapahtumiin ja toteutettiin STEA:n avustusvaroin.

Retkelle osallistui 22 henkilöä. Matkaan lähdettiin pikkubussilla Helsingin Mikonkadulta. Ajomatka antoi hyvät mahdollisuudet vilkkaalle seurustelulle. Tuusulaa lähestyttäessä muisteltiin henkilöitä, jotka olivat asuneet tai vaikuttaneet seudulla. Perillä oli vastassa upea pihapiiri rakennuksineen, hämähäkinseittiportteineen ja patsaineen – ja aurinko!

Lottakoti avattiin museona vuonna 1996. Rakennus oli alkujaan suunniteltu lottien tapaamispaikaksi. Paikalla ollut tornihuvila tuhoutui palossa 1947.

Vierailun alussa saimme tiiviin esityksen Lottajärjestön historiasta. Järjestö oli toiminnassa 1920 – 1941 ja lakautettiin jatkosodan jälkeen Moskovan rauhanehtojen vaatimusten perusteella 1944. Järjestön asujen ja tunnusten käyttö kiellettiin ja osa toimintaan liittyvästä arkistosta tuhouttiin. Lakkaushetkellä lottien määrä oli noin 240 000 lottaa. Sota-aikaan lotat toimivat muun muassa muonitus-, lääkintä- ja viestintätehtävissä ja valonheitinlottina, mutta eivät tarttuneet aseisiin. Lottien toiminnan avulla 25 000 miestä vapautui sotilastehtäviin.



Esityksen jälkeen osa ryhmästämme meni suoraan lounaalle, osa tutki näyttelyitä. Museon yläkerran näyttelyssä oli lukuisten tarinoiden lisäksi lottapukuja, astioita, mitaleita ja paljon muuta lottien toimintaan liittyneitä tavaroita. Pihan mankeliaitasta löytyi evakko näyttely. Jotkut meistä tunsivat järjestön toimintaa läheistensä kertomana, joku oli jopa ollut itse pikkulottana.

Lounas oli nostalginen: lihafärssi, keitetty potut ja ruskea soosi. Sivupöydälle oli katettu nykyisten vaatimusten mukaiset vihreät salaattit. Ruoan päälle nautimme kahvit. Museomyymälästä mukaan tarttui matkamuisia retkestä.

Kotimatka sujui joutuisasti, mukavasti rupertellen. Kiitos matkakumppaneille ja kuljettajalle! ●

Teksti: Tarja Leiskari
Kuvat: Sari Ruotsalainen



KESKI-UUDENMAAN ALUEEN JÄSENTEN PIKKUJOULUT

(Hyvinkää, Järvenpää, Kerava, Mäntsälä, Nurmijärvi, Pornainen, Tuusula)

Ravintola Harlekiinissa (Kauppatori 1, Hyvinkää)

pe 1.12.2017 klo 18.00

Tarjolla runsas joulubuffet, jossa mm. savukirjolohta, rosollia, kalkkunanrintaa, joulukinkkua ja -laatikoita sekä kinuski-puolukkakakkua.

Buffetin hinta jäsenille 20 euroa/ jäsen (39 euroa/ ei-jäsen)

Ilmoittautumiset Eija Hemmingille ma 20.11.2017 mennessä p. 050 3846 401 tai s-posti eija.hemminki@gmail.com

Tule herkuttelemaan kanssamme!

Vuoden ensimmäinen jäsentapaaminen pidetään kotoisesti Eijan luona ”vintillä” (Seittemänmiehenkatu 5–7 B 16, Hyvinkää) ke 17.1.2018 klo 18 alkaen. Illan aikana kahvitellaan ja vaihdetaan kuulumisia. Tapaamiseen toivotaan ennakkoilmoittautumisia, jotka tulee tehdä Eija Hemmingille ma 15.1.2018 mennessä p. 050 3846 401 tai s-posti eija.hemminki@gmail.com. ●



PORVOO

Porvoon alueen jäsentapaamiset jatkuvat Porvoon pääkirjaston kokoustiloissa (Papinkatu 20)

kahvittelulla ti 7.11.2017 klo 14.00–16.00 ja

joulupuorolla ti 5.12.2017 klo 14.00–16.00

Lisätietoja tapaamisista antavat: Bror Bergman

p. 044 971 5954 / s-posti bror.bergman@pp.inet.fi

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

Tervetuloa mukaan!

BORGÅ

Borgås medlemsträffar fortsätter i mötesutrymmena på Borgå huvudbibliotek (Prästgatan 20)

kaffestund tis 7.11.2017 kl. 14.00–16.00 och

julgröt tis 5.12.2017 kl. 14.00–16.00

Mera information om träffarna ges av Bror Bergman

tel. 044 971 5954 / e-post: bror.bergman@pp.inet.fi ,

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

Välkommen med!

LUOTEIS- UUDENMAAN ALUEEN JÄSENTEN

PIKKUJOULU

(Karkkila, Kirkkonummi, Lohja, Siuntio, Vihti)

Pikkujouluja vietetään su 12.11.2017 klo 15–18 Vihdin

Puistolassa (Raasakankuja 1, Vihti) Tarjolla on kotitekoista jouluruokaa ja kahvia kakun kera.

Osallistumismaksu 10 euroa/ henkilö. Mukaan myös noin 5 euron arvoinen pikku paketti.

Lisätietoa ja ilmoittautumiset Risto Salmelle s-posti :

salmir@saunalahti.fi p. 045 6382 410 ●

RAASEPORI / HANKO

Uudenmaan munuais- ja maksayhdistyksen Raaseporin kerho vietti grilli- ja lettuiltaa Lappohjan Sjömansron kauniissa maisemissa 22.8.2017. Merimieskodille kokoontunut ryhmä uhmasi sääennustuksissa luvattuja ukkoskuuroja ja säilyi kuin säilyikin kuivin nahoin. Sään suosiessa päästiin osallistumaan tikanheittoon, kuulantyöntöön ja muihin kesäisiin pihapeleihin. Parhaimmat saivat kotiin viemiseksi palkintojakin. Mahtava reissu!

Raasepori- Hango -alueen jäsenten pikkujouluja vietetään Ravintola GH Klubbenin tiloissa (Panimokatu 13, Tammisaari) ti 12.12.2017 klo 18.00 alkaen. Ohjelmassa jouluihin ruoka ja leppoisaa yhdessäoloa. Odottelemme tonttujen vierailua ja toivomme, että osallistujat ottaisivat mukaansa noin 5 euron arvoisen lahjan.

Pikkujoulu on veloitukseton kaikille UUMUn jäsenille.

Ei-jäsenten hinta on 20 euroa. **Lisätietoa ja ilmoittautumiset Heleena Nygrenille p. 0440 46 44 24. ●**

Tervetuloa!

RASEBORG / HANGÖ

Njur- och leverföreningens i Nyland Raseborgs-klubb hade en grill- och plättkväll på Sjömansro i Lappviks vackra landskap 22.8.2017. Gruppen som samlades på sjöman-shemmet trotsade utlovade åskskurar och undvek dem som tur nog. Det blev pilkastning, kulstötning och andra sommarspel. De bästa premierades med vinster. En fin dag!

Raseborgs och Hangös medlemmar firar Lillajul på restaurang GH Klubben (Bryggerigatan 13, Ekenäs) tis 12.12.2017 kl. 18.00. Vi serveras julmat och njuter av gemytlig samvaro och inväntar och hoppas på jultomtens besök. Önskvärt att var och en tar med sig en ca 5 euros julkapp.

Lillajulsfirandet är gratis för alla UUMU-medlemmar, icke-medlemmar betalar 20 euro. **Information och anmälningar till Heleena Nygren, tel. 0440 464424. ●**

Välkommen!

Lapsipotilaiden retki Korkeasaareen

Vietimme mukavaa lapsipotilaiden perhepäivää Korkeasaarella sunnuntaina 3.9.2017. Ilma oli sopivan viileä, mikä sai eläimet ulos pesäkoloistaan ja liikkumaan näkösellä. Ilmapäivällä kokoonnuimme yhdessä grillaamaan ja syömään eväitä. Grillimakkarat ja pillimehut katosivat retkeilijöiden suihin samalla, kun perheet vaihtoivat kuulumisiaan. Kiitos päivästä kaikille mukana olleille ja retkenvetäjä Mirkka Lepistölle. ●



Kuva: Sini Svanbergin



Kuva: Mirkka Lepistö



Kuva: Mirkka Lepistö

UUMUn lapsipotilaiden perheiden konsertti

**SATU SOPANEN JA TUTTIORKESTERI
TONTTULAN TOUHUT!**

su 17.12.2017 klo 15.00

Stoa, Teatterisali

(Turunlinnantie 1, 00900 HELSINKI)

Kiireiselle joulupukille meinaa tulla stressi. Onneksi neuvokkaat Tuttiorkesterin tontut laittavat hihat heilumaan, jotta lasten lahjat saadaan järjestykseen. Tervetuloa koko perheen voimin leikkimään, laulamaan ja seuraamaan tonttulan väen iloista menoa!

Perheen pienimmille suunnatun konsertin liput kustannetaan UUMUn lapsipotilaiden perhetoiminnan varoista ja jaetaan ilmoittautumisjärjestyksessä.

**Ilmoittautumisia vastaanotetaan
ma 27.11.2017 asti UUMUn toimistolla
p. 050 449 7744, s-posti sihteeri@uumu.fi.** ●

LIPPUJA RAJOUTETTU MÄÄRÄ



LAPSIPERHEIDEN JOULUASKARTELUA

Tervetuloa jouluas karteluiden pariin UUMUn toimistolle
ma 27.11.2017 klo 17–20.

Illan aikana voit taiteilla mieluisiasi joulukortteja tai
pillihimmelin, jonka saat kotiinlähtiessäsi mukaasi.

Apuna askarteluissa ovat käsityötaituri Eeva,
Munuais- ja maksaliiton perhetoiminnan vastaava Marjukka
sekä UUMUn lapsipotilaiden vastaava Sari.

Illan aikana tarjolla pientä iltapalaa.

Ilmoittautumiset UUMUn toimistolle
ke 22.11.2017 mennessä, p. 050 449 7744,
s-posti: sihteeri@uumu.fi

KOKO PERHEEN JÄÄPUISTOPÄIVÄ HELSINGISSÄ SU 14.1.2018

UUMUn jäsenet perheineen ovat
lämpimästi tervetulleita luistelutapahtumaan, joka järjestetään Helsingin
Jääpuistossa sunnuntaina 14.1.2018
klo 13–15.

Paikka sijaitsee aivan Rautatieaseman vieressä, joten liikenneyhteydet
ovat hyvät. Luvassa on liikkumisen iloa
luistimilla, musiikin tahdissa mukavassa seurassa.

Sisään pääsymaksun Jääpuistoon 50
ensimmäiseksi ilmoittautuneelle hoitaa
UUMU!

Jääpuistosta voi tarvittaessa vuokrata
luistimet ja kypärän, jonka käyttöä
suosittelemme! Puistossa sijaitsee myös
kahvila, josta voi ostaa kupposen lämmintä
juotavaa tai pientä purtavaa.

Sitovat ilmoittautumiset viimeistään
su 7.1.2018 sähköpostilla osoitteeseen
carita.ronkko@laakkonen.fi tai
puhelimitse numeroon 050 570 4804
/ Carita. ●

Nähdään tammikuussa
Jääpuistossa!
Terveisin, UUMUn liikunta-
toimikunta



**JÄÄ
PUIS
TO**
ICE PARK

Jääpuisto

Kevään aikataulut

OHJATTU ALLASJUMPPA

Kuntokeidas Sandelsissa, Välskärinkatu 4, Helsinki
Ryhmä kokoontuu 15 kertaa: maanantaisin klo 11–12
Kevätkausi alkaa ma 8.1.2018 ja jatkuu 23.4.2018 asti
(ei pääsiäismaanantaina 2.4.2018)
Kausimaksu: 110 euroa /jäsen
Syksyllä 2017 ryhmässä olleiden ei tarvitse ilmoittautua erikseen.
Uusia ilmoittautumisia vastaanotetaan UUMUn toimistolla.
Mukaan pääsee, jos ryhmässä on tilaa.

Palvelukeskus Foibessa, Sairaalakatu 7, Vantaa Ryhmä
kokoontuu 15 kertaa: tiistaisin klo 16–17 Kevätkausi alkaa
ti 9.1.2018 ja jatkuu 24.4.2018 asti (ei viikolla
8 – 20.2.2018) RYHMÄSSÄ ON TILAA UUSILLE
ALLASJUMPPAAJILLE. Ota yhteyttä UUMUn toimistoon
ja tule mukaan!

KEILAILU

Hyvinkään keilahalli, Kauppalankatu 7–11, Hyvinkää
Ryhmä kokoontuu keväällä 2018 8 kertaa.
Keilaryhmä tapaa joka toinen keskiviikko.
Kevätkausi: ke 10.1.2018–18.4.2018
Kausimaksu: 40 euroa /jäsen/ kausi
RYHMÄSSÄ ON VIELÄ TILAA UUSILLE OSALLISTUJILLE.
Lisätietoa UUMUn toimistolta p. 050 449 7744, s-posti sihteeri@uumu.fi

Talin keilahalli, Huopalahdentie 28, Helsinki
Ryhmä kokoontuu keväällä 2018 15 kertaa: torstaisin klo
14–15
Kevätkausi: 18.1.–26.4.2018
Kausimaksu: 80 euroa /jäsen/ kausi
PÄIVÄRYHMÄSSÄ ON TILAA UUSILLE OSALLISTUJILLE.
Mikäli jäsenistöstä löytyy riittävästi halukkaita, varaamme
tarvittaessa myös iltavuoron.
Iltaryhmä kokoontuu torstaisin klo 20–21.
Lisätietoa liikuntavastaava Olavi Rautiaiselta,
p. 044 0506 518, s-posti olavi.rautiainen@luukku.com

PETANQUE

Helsinki Petanquen halli, Tallikatu 34
(Pasilan ratapihan vanhat veturihallit)
Ryhmä kokoontuu keväällä 2018 12 kertaa:
sunnuntaisin klo 16–18
Kevätkausi: 21.1.–8.4.2018
Ei kausimaksua. Ryhmässä on vielä tilaa uusille osallistujille.
Lisätietoa liikuntavastaava Olavi Rautiaiselta,
p. 044 0506 518, s-posti olavi.rautiainen@luukku.com

LIIKUNTARYHMIEN MAKSUT

Liikuntaryhmistä ei tule osallistujille erillisiä laskuja.
Osallistumismaksut tulee maksaa tammikuun 2018
loppuun mennessä.
Uudenmaan munuais- ja maksayhdistys UUMU ry
Tili: FI03 1028 3001 5117 65
Allasjumpun viitenumero: 1070
Keilauksen viitenumero: 1067

ITSENÄINEN HARJOITTELU

UUMU ry korvaa potilasjäsenilleen kuittia vastaan 20 % oma-
ehtoisen liikunnan kuluista. Vuotuinen korvauskatto vuonna
2018 on 80 euroa/potilasjäsen. Korvauksen piiriin kuuluvat myös
liikunta- ja urheiluseurojen liikuntaryhmien kausimaksut
(ei kuitenkaan UUMUn omat allasjumpat ja keilaryhmät). Alku-
vuoden korvaushakemukset kuitteineen voi toimittaa toimistolla
4.6.2018 mennessä, minkä jälkeen tuki maksetaan jäsenen tilille
kesäkuun aikana. Hakematta jääneet alkuvuoden korvaukset ja
loppuvuoden aikana tulleet liikuntakulukorvaukset tulee hakea
14.12.2018 mennessä. Korvaukset maksetaan potilasjäsenille
joulukuun lopussa. Hakemuksessa pakollinen liikuntakulukor-
vauskaavake on saatavilla UUMUn toimistolta ja kotisivuilta. ●



Yleisurheilua elinsiirronsaaneille ja dialyysissä oleville

Suomen suurimmalla yleisurheiluseuralla, Espoon Tapiolla on oma harjoitusryhmä elinsiirron saaneille. Harjoittelemme syys-talviaikaan Espoon Otahallissa sunnuntaisin klo 11–13. Ryhmän vetäjinä toimivat keuhkosiirron saaneet yleisurheilun ”konkarit” – Esko Sohlo ja Harri Lammi. Harjoituksissa keskitymme kaikkiin yleisurheilun osa-alueisiin – liikkuvuus, koordinaatiot, voima, nopeus, kestävyys sekä lajien omat harjoitteet. Päättävöitteenä ryhmämme urheilijoilla on kotimaiset parayleisurheilun SM-kilpailut sekä elinsiirron saaneiden EM- ja MM-kilpailut. Ensi vuonna 2018 vuorossa ovat EM-kilpailut Italiassa.

Harjoitusryhmän kausihintaa ei ole vielä vahvistettu. Seuran jäsenmaksu on 40 euroa ja saattaa olla ainoa kerättävä osallistumismaksu. Asia tarkentuu lähiaikoina.

Lisätietoja saat Harri Lammilta, p. 041 510 8018 / s-posti harri@misport.fi ●

Tule ja haasta itsesi yleisurheilulajien parissa!

Muistihäiriöiden testaaminen

Missä ne avaimet ovat, kuka tuo henkilö on, mikä hänen nimensä olikaan? Tuttu tunne meistä monelle. Kuten huomaamme, muisti on meille tärkeä asia. Se on edellytys arkitoiminnoista selviämiseen.

Kun muistissa on häiriötä – kun muisti pettää

Ikääntyminen on normaali prosessi ihmiskehossa ja aivoissa. Unohteleminen ei kuitenkaan katso ikää. Nuoretkin unohtelevat, esimerkiksi kotiläksyt, avaimet, kotiintuloajat. Unohtelua ja keskittymishäiriöitä esiintyy yleensä työelämän ja perhe-elämän aktiivivaiheessa, kun on monta rautaa tulossa ja pitäisi revetä joka paikkaan. Syynä saattaa olla stressi, joka voi aiheuttaa muistihäiriön kaltaisia ongelmia. Tällöin pitäisi osata karsia tehtäviä ja rauhoittaa elämää. Näin tilanne yleensä korjaantuu.

Terve ikääntyvä oivaltaa ja on oppimiskykyinen, vaikkakin se voi onnistua hitaammin. Ikääntyessä muistaminen ja mieleen painaminen vaativat enemmän aikaa. Olisi kuitenkin tärkeää tukea muistia ja käyttää aivoja monipuolisesti. Harrastukset ja sosiaalinen kanssakäyminen pitävät yllä henkistä vireyttä. Terveelliset elämäntavat suojaavat aivoja ja uni lataa aivojamme.



Joskus huomaamme itsessämme tai lähimmäisessämme muutoksia, jotka ilmenevät harmittomina unohduksina, toiminnan häiriöinä ja vaikeutena oppia uutta. Sosiaalisten taitojen muutokset, kuten eristäytyminen ja ennen puhelemaan henkilön puhevaikeudet, voivat viestiä muistihäiriöstä.

Muistin tutkiminen

Muistihäiriöihin pitäisi kiinnittää huomiota, kun ne häiritsevät arjesta selviytymistä tai muistissa huomataan selvästi aikaisemmasta poikkeavaa ja toistuvaa häiriötä. Päivittäinen unohtelu, puutteellinen tai heikentynyt oma-aloitteisuus sekä ennen niin rakkaista harrastuksista tai ystävistä luopuminen saattavat nekin kieliä muistihäiriöstä. Joskus henkilö huomaa muutokset itse, joskus läheiset tai ystävät.

Muistitestien tarkoituksena on tunnistaa mahdollisimman varhaisessa

vaiheessa, millainen muistihäiriö on kyseessä. Muistitestiin voi hakeutua oma-aloitteisesti. Myös läheisten kannattaisi keskustella asiasta ajoissa, suositella tai jopa auttaa muistitestin järjestämisessä. Tämä on toisesta välittämistä positiivisesti. Omalääkäri voi suositella testin tekemistä esimerkiksi ajokorttia uusittaessa. Tämä ei kuitenkaan vielä tarkoita, että olisi muistisairas.

Muistitestit antavat viitteitä, minkä tyyppisestä muistisairaudesta voi olla kyse. Lääkäri, yleensä geriatri jatkaa muistitestistä saadun tuloksen perusteella sairauden tarkempaa diagnosoimista.

Varhaisella diagnoosilla on tavoitteena oikean lääkeyhdistelmän aloittaminen sekä potilaan ja omaisten parempi elämänlaatu.

Muistitoimintoja arvioidaan MMSE (Mini-Mental State Examination) ja CERAD (Consortium to Establish a Registry for Alzheimer's Disease) -testeillä. MMSE-testillä saadaan yleisempi käsitys henkilön mahdollisesta älyllisen toimintakyvyn heikentymisestä. Täydentävän CERAD- tehtäväsarjan avulla lääkäri pystyy analysoimaan millaisesta muistisairaudesta saattaa olla kyse.

Asiantuntijat suosittelevat näiden kummankin testin tekemistä.

Kannustankin kaikkia pitämään aivoista hyvää huolta. Aivot ovat tärkeä työkalu. ●

Teksti: Sirkku Nissilä, terveydenhoitaja, muistitestaaja

Lähdekirjallisuus: Timo Erkinjuntti-Maarit Huovinen, Kun muisti pettää, muistihäiriöt ja dementia. Muistiliiton aineisto

MUISTILUENTO

UUMUn toimistolla (Runeberginkatu 15 A 1, Helsinki)

ke 15.11.2017 klo 17.30

Luennoimassa terveydenhoitaja, muistitestaaja Sirkku Nissilä.

Kahvitarjoilu. Tervetuloa!

Sirkku Nissilä tekee muistitestejä Länsi-Vantaan Hoitolaitoksessa osoitteissa:

Mantelikuja 1, 01710 VANTAA ja

Runeberginkatu 15 A 1, 00100 HELSINKI (UUMUn tilat)

Muistitesteihin voi varata aikoja numerosta

044 5180544.

ARJEN AVUN LÄHTEILLE - LYHYT JOHDATUS IKÄÄNTYNEEN ETUUKSIIN JA PALVELUIHIN

UUMUn toimisto (Runeberginkatu 15 A 1, Helsinki)

Tiistai 23.1.2018 klo 17.30

Sairastaessa, läheisen sairastuessa tai eläkkeellä ollessa moni joutuu pohtimaan, miten selvitä ja kuinka saada arki sujumaan. Sairaus ja sairastaminen järkyttää myös taloutta.

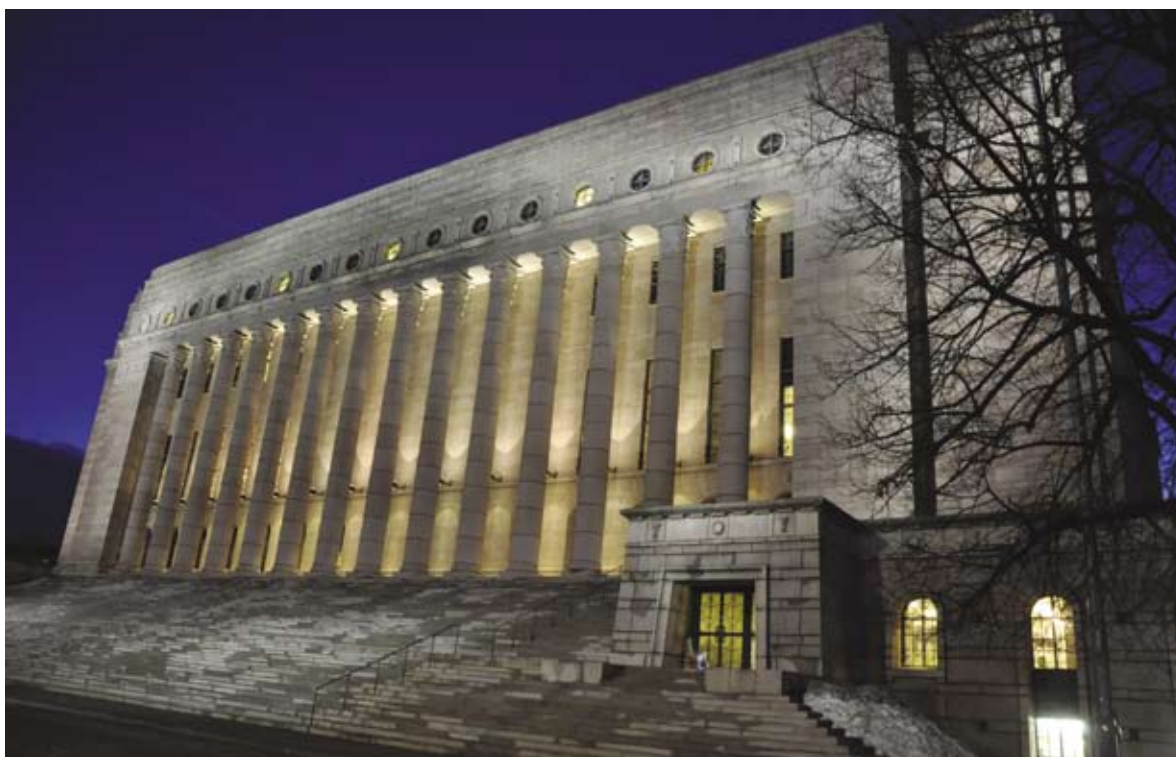
Tavoitteena on, että jokainen voi elää arkeaan mahdollisimman hyvävointisena, terveenä ja toimintakykyisenä säilyttäen omassa lässään, juuri siinä parhaassa.

Tilaisuuden teemoina ovat ikääntyneitä ja pitkäaikaissairaita koskevat oikeudet, etuudet ja niiden hakeminen. Puhujana on edunvalvonnan ja sosiaaliturvan asiantuntija Maria Ruuskanen Munuais- ja maksaliitosta.

Aiheina:

- Kelan etuudet ja tuen mahdollisuudet
- Palvelutarpeen arviointi ja palvelujen saatavuus
- Edunvalvontavaltuutus, edunvalvoja ja hoitotahto
- Muutoksenhaku

Tervetuloa kuulemaan, keskustelemaan ja löytämään vinkkejä arjen haasteista selviämiseen! ●



Kuva: Jorge Lascar

Vierailijoiden sisäänkäynti tapahtuu kuvassa oikeassa alakulmassa näkyvistä ovista (sisäänkäynti B).

VIERAILU EDUSKUNTATALOON

(Mannerheimintie 30, HELSINKI)

pe 12.1.2018 KLO 12.00

Eduskuntatalon vuonna 2015 alkanut peruskorjaus on valmistunut ja valtiopäivätyöskentely on siirtynyt takaisin väistötiloihin käytetyistä Sibelius-Akatemian tiloista. Järjestämme jäsenillemme tutustumiskäynnin uusia Eduskuntataloon. Vierailun jälkeen nautimme päiväkahvit Pikkuparlamentin Kansalaisinfon kahvilassa.

Mukaan vierailulle mahtuu 20 jäsentä. Osallistuminen on jäsenillemme maksuton.

Mikäli vierailusta kiinnostuneita on enemmän, järjestämme toisen vierailun keväällä 2018.

Ilmoittautumisia vastaanotetaan ma 13.11.2017 alkaen UUMUn toimistolla p. 050 449 7744, s-posti sihteeri@uumu.fi ●

JEAN S - JOULU YHDESSÄ



LIPPUJA ON
RAJOITETTU MÄÄRÄ!

Sibelius-Akatemian ylioppilaskunnan klubille housebändiksi 1991 perustettu Jean S juhlii parhaillaan 25-vuotista taivaltaan. Suomen parhaaksi bilebändiksi tituleerattu ammattimuusikkojen ryhmä uudistuu vuoden vaihteessa, kun yhtyeen perustajajäsen ja toinen laulusolisti Timo Kärkkäinen jättää kokoonpanon.

Heittäydy svengaavaan joulutunnelmaan ja varaa lippusi Jean S -bändin joulukonserttiin:

pe 24.11. klo 19.00 Johanneksen kirkko
(Korkeavuorenkatu 12, Helsinki)

ti 5.12. klo 19.00 Espoon Tuomiokirkko
(Kirkkopuisto 5, Espoo)

ti 12.12. klo 19.00 Pyhän Laurin kirkko
(Kirkkotie 45, Vantaa)

Ilmoittautumiset 7.11.2017 mennessä UUMUn toimistolle p. 050 449 7744, s-posti sihteeri@uumu.fi.

Osallistumismaksu: 12 euroa/jäsen (24 euroa/ ei-jäsen)

Maksu tulee suorittaa 7.11.2017 mennessä UUMUn tilille FI03 1028 3001 5117 65, viite 1740. ●

TEATTERIRETKI TAMPEREELLE

la 17.2.2018

Andrew Lloyd Webberin
suurmusikaali

CATS

Cats on valtava musikaali-ilmiö. Vuoden 1981 ensi-illan jälkeen se on rikkinut kaikki ennätykset, ja sen on nähnyt lähes 80 miljoonaa katsojaa ympäri maailman.

Tampereen Teatterille myönnettiin lupa valmistaa maailmankuulusta musikaalista oma, ainutlaatuinen suomenkielinen versio. Lippujen ennakkomyynti rikkoi teatterin kaikki aiemmat ennakkomyyntiennätykset ja loppuvuoden näytökset ovat lähes loppuunmyytyjä.

Tule mukaan UUMUn jäsenten päiväretkelle, joka sisältää

- Linja-autokuljetus Helsingistä Mikonkadun tilausajopysäkiltä Tampereelle. Kyytiin voi nousta myös matkan varrelta. Lähtö Helsingistä klo 9.00
- Lauantai-ilon Varalan Urheilu opiston Ravintola Säteessä: alku- ja pääruoka buffet-pöydästä, jälkiruoka kahvi/tee sekä keksiä ja hedelmiä
- Cats-musikaali klo 14.30 (ei väliaikatarjoiluja)
- Musikaalin päätyttyä paluukuljetus Tampereelta Helsinkiin

Ilmoittautumisia vastaanotetaan
13.11.2017 – 14.1.2018 välisenä aikana
UUMUn toimistolla,
p. 050 449 7744,
s-posti: sihteeri@uumu.fi

Osallistumismaksu: 60 euroa/ jäsen
(96 euroa / ei-jäsen)

Maksu tulee suorittaa 14.1.2018 mennessä UUMUn tilille

FI03 1028 3001 5117 65, viite 1766. ●



Kuva: Henri Mattila, Tampereen Teatteri

TULE TEKEMÄÄN KÄSITÖITÄ

Saimme syksyn aikana mukavia kokemuksia uudelleen henkiin herätetyistä käsityöilloista. Mukana UUMUn toimistolla kokoontuneessa ryhmässä oli lähes novii-seista vuosikymmeniä käsitöitä harrastaneisiin. Kotite-ollisuusopettaja Eeva Karhusen ohjauksella ja avustuk-sella syntyi upeita töitä, iloisen rupattelun siivittämänä. Käsityöiltoja haluttiin jatkaa ja vuodenvaihteeseen sovittiin seuraavat tapaamiset:

ti 14.11.2017 klo 18.00

ti 12.12.2017 klo 18.00

ti 9.1.2018 klo 18.00

ti 6.2.2018 klo 18.00

Osallistuminen on täysin maksutonta eikä edellytä muuta kuin yhdessä tekemisen intoa.

Ennakkoilmoittautumisia ei tarvita.

Lisätietoja saa Eevalta p. 050 357 4141. ●

TERVETULOA MUKAAN!



MATKAKUUMETTA?

Muistathan lomadiarypalvelumme!
Lisätietoja www.freseniusmedicalcare.fi



**FRESENIUS
MEDICAL CARE**

Fresenius Medical Care Suomi Oy
Valimotie 13 b B, 00380 Helsinki
Puh (09) 561 650 • Fax (09) 670 761

KOTIDIALYYSIÄ TEKEVIEN VERTAISILTA

UUMUn toimistolle (Runeberginkatu 15 A 1, HELSINKI)

torstaina 30.11.2017 klo 17–20

Tervetuloa tapaamaan muita Uudenmaan alueen kotidialyysipotilaita ja heidän läheisiään.

Vertaiskeskustelua luotsaa psykoterapeutti Pirjo Sirola, joka alustaa illan teemaan Kotidialyysi ja jaksaminen.

Tarjolla pieni irtiotto arjesta iltapalan ja kahvittelujen kera.

Tapaaminen on maksuton kaikille! Ei edellytä jäsenyyttä.

Ilmoittautumiset UUMUN toimistolle su 26.11.2017 mennessä,

p. 050 449 7744 tai s-posti sihteeri@uumu.fi ●

PUUROJUHLA

UUMUn toimistolle (Runeberginkatu 15 A 1, HELSINKI)

torstaina 7.12.2017 klo 14–18

Tule nauttimaan joulupuurosta vapaamuotoiseen jäsentapaamiseen.

Tapaamisessa pääset kohtaamaan vertaisiasi ja keskustelemaan muiden munuais- ja maksasairaiden, elinsiirron saaneiden tai heidän läheistensä kanssa.

Tapaaminen on avoin ja maksuton kaikille UUMUn jäsenille, mutta edellyttää ennakko-ilmoittautumista. Ilmoitathan siis tulostasi UUMUN toimistolle su 3.12.2017 mennessä, p. 050 449 7744 tai s-posti sihteeri@uumu.fi.

Muistathan kertoa mahdollisista ruoka-aineallergioistasi. ●

ROKKAKEKKERIT

UUMUn toimistolle (Runeberginkatu 15 A 1, HELSINKI)

laskiaistiistaina 13.2.2018 klo 14–18

Laskiaistiistaina herkuttelemme perinteisellä hernerokalla, jonka jälkiruokana tarjolla laskiaispullat kahvin tai teen kera. Samalla jaamme kuulumisiamme muiden yhdistysjäsenten kesken.

Tapaaminen on avoin ja maksuton kaikille UUMUn jäsenille, mutta edellyttää ennakko-ilmoittautumista. Ilmoitathan siis tulostasi UUMUN toimistolle ke 7.2.2018 mennessä,

p. 050 449 7744 tai s-posti sihteeri@uumu.fi. Muistathan kertoa mahdollisista ruoka-aineallergioistasi. ●



Elämän lahja -koru ja -solmioneula

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

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

Hinta:

Ketjullinen koru (45cm) 118 euroa

Pannallinen koru (42cm tai 45cm) 128 euroa

Solmioneula 108 euroa

TAPAHTUMAKALENTERI

ti 7.11.2017 Porvoon jäsentapaaminen. Lisätietoa s.14	ti 9.1.2018 Foiben allasjumpan kevätkausi alkaa. Lisätietoa s.17
su 12.11.2017 Luoteis-Uudenmaan alueen jäsenten pikkujoulut. Lisätietoa s. 14	ti 9.1.2018 Käsityöilta. Lisätietoa s.21
ti 14.11.2017 Maksasairaiden ja maksansiirronsaaneiden pikkujoulut. Lisätietoa s.9	ke 10.1.2018 Hyvinkään keilaryhmän kevätkausi alkaa. Lisätietoa s.17
ti 14.11.2017 Käsityöilta. Lisätietoa s.21	ke 10.1.2018 Maksasairaiden, maksansiirronsaaneiden ja maksa-asioista kiinnostuneiden tapaaminen. Lisätietoa s.9
ke 15.11.2017 Muistiluento. Lisätietoa s. 18	pe 12.1.2018 Vierailu Eduskuntataloon. Lisätietoa s. 19
ke 22.11.2017 Maksaluento (PBC ja AIH). Lisätietoa s. 9	su 14.1.2018 Koko perheen luistelutapahtuma. Lisätietoa s. 16
pe 24.11.2017 Jean S-joulukonsertti Helsingissä. Lisätietoa s.20	ke 17.1.2018 C-hepatiittia sairastavien tapaaminen. Lisätietoa s. 9
la 25.11.2017 Pikkujouluristeily. Lisätietoa 3/ 2017 UUMU-lehti	ke 17.1.2018 Keski-Uudenmaan alueen jäsenten vertaistreffit. Lisätietoa s.9
ma 27.11.2017 Lapsiperheiden jouluaskartelut. Lisätietoa s. 16	17.–23.1.2018 Presidentin vaalien ennakkoäänestys ja Pieni ele-keräys. Lisätietoa s. 2
to 30.11.2017 Kotidialyysia tekevien tapaaminen. Lisätietoa s. 22	to 18.1.2018 Talin keilaryhmän kevätkausi alkaa. Lisätietoa s. 17
pe 1.12.2017 Keski-Uudenmaan alueen jäsenten pikkujoulut. Lisätietoa s. 14	su 21.1.2018 Pétanque-ryhmän kevätkausi alkaa. Lisätietoa s. 17
ma 4.12.2017 Joutiaisen kesäviikkojen varaus alkaa. Lisätietoa s. 23	ti 23.1.2018 Luento ikääntyvien etuuksista ja palveluista. Lisätietoa s. 19
ti 5.12.2017 Porvoon puurojuhla. Lisätietoa s.14	su 28.1.2018 Presidentin vaalien äänestyspäivä ja Pieni ele-keräys. Lisätietoa s. 2
ti 5.12.2017 Jean S-joulukonsertti Espoossa. Lisätietoa s. 20	su 31.1.2018 Liikuntaryhmien kausimaksujen eräpäivä. Lisätietoa s. 17
to 7.12.2017 Puurojuhla. Lisätietoa s. 22	31.1.–6.2.2018 Presidentin vaalien mahdollinen toinen ennakkoäänestys ja Pieni ele-keräys. Lisätietoa s. 2
ti 12.12.2017 Raasepori/Hanko alueen jäsenten pikkujoulut. Lisätietoa s.14	ti 6.2.2018 Käsityöilta. Lisätietoa s.21
ti 12.12.2017 Käsityöilta. Lisätietoa s.21	su 11.2.2018 Presidentin vaalien mahdollinen toinen äänestyspäivä ja Pieni ele –keräys. Lisätietoa s. 2
ti 12.12.2017 Jean S-joulukonsertti Vantaalle. Lisätietoa s. 20	ti 13.2.2018 Rokkakekkerit. Lisätietoa s. 22
su 17.12.2017 Jouluinen konsertti lapsipotilaiden perheille. Lisätietoa s. 15	la 17.2.2018 Cats-musikaali Tampereella. Lisätietoa s. 21 ●
22.12.–7.1.2018 UUMUn toimisto joululomalla	
ma 8.1.2018 Sandelsin allasjumpan kevätkausi alkaa. Lisätietoa s. 17	



LOMAHUONEISTO JOUTIAINEN

Lomahuoneisto Joutiainen sijaitsee Jout-sassa 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 tulee itse siivota 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:

1.9.2017–31.5.2018 välisenä aikana
(vk 35–22)

1 viikko perjantai – perjantai 100 euroa
viikonloppu perjantai – sunnuntai 60 euroa
5 arkipäivää sunnuntai – perjantai 60 euroa
1 vuorokausi sunnuntai – torstai 35 euroa

1.6.–31.8.2018 välisenä aikana (vk 23–35)
VAIN KOKONAISTEN VIIKKOJEN VUOKRIA
1 viikko perjantai – perjantai 175 euroa

KESÄN 2018 LOMAVIIKKOJEN VARAAMINEN
ALKAA 4.12.2017.

Etusijalla sesonkiajan vuokrauksissa ovat uudet jäsenet sekä ne, joilla ei ollut edellisessä vuorokaudessa varauksia.

Lisätietoa UUMUn toimistolta tai kotisivuilta
www.uumu.fi. Varaukset UUMUn toimistolta,
p. 050 449 7744 / s-posti: sihteeri@uumu.fi



107 B - Joulun valoa

Muista läheisiäsi joulukorteilla

Tue yhdistystämme ja osta kotimaisia Kantolan Korttituotteen joulukortteja. Joulukorttivalikoimassa on kolme erilaista sarjaa, joiden nimet löytyvät oheisten kuvien alta.

Kortit ovat yksiosaisia ja UV-lakalla päällystettyjä. Ne myydään valmiina 10 kappaleen lajitelmina. Hinta: 10 kortin lajitelma / 5 euroa

Kortteja voi ostaa yhdistyksen tilaisuuksissa tai tilata toimistolta p. 050 449 7744, s-posti sihteeri@uumu.fi Mikäli haluat kortit kotiisi postitse, lisäämme lähetykseen painon mukaisen postimaksun.



137 A - Valon juhla -maisemakortit



177 - Joulun taikaa -piirretyt kortit

EI-ALKOHOLIPERÄISTÄ RASVAMAKSATULEHDUSTA (NASH) SAIRASTAVILLE POTILAILLE

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

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

Tämä tutkimus tehdään kansainvälisen lääkeyrityksen toimeksiannosta.

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

Saatatte soveltua tutkimukseen, mikäli

- ✓ Olette 18-75-vuotias
- ✓ Teillä on todettu ei-alkoholiperäinen rasvamaksa (NAFLD) tai ei-alkoholiperäinen rasvamaksatulehdus (NASH) tai vaihtoehtoisesti tyypin 2 diabetes ja kohonneet maksaentsyymit
- ✓ Alkoholinkäyttönne on vähäistä, tai ette käytä alkoholia
- ✓ Pystytte käymään noin 1 vuoden ja 8 kuukauden aikana noin 14 kertaa tutkimuskeskuksessa ja vastaamaan viiteen puhelinkontaktiin

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

Jos olette kiinnostunut tutkimukseen osallistumisesta, ottakaa yhteyttä:

Tutkimuskeskuksen yhteystiedot:

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

kliininentutkimus@hus.fi

HALLITUS 2017–2018

Puheenjohtaja

Timo Nerikko, Helsinki
p. 050 570 7825
timo.nerikko@ehyt.fi

Varapuheenjohtaja

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

Hallituksen varsinaiset jäsenet

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

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

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

Teemu Tiilikka, Lohja
tiilikka@yahoo.com

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

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

Hallituksen varajäsenet

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

Victor Bruun, Helsinki
vbruun@gmail.com

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

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

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

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



Uudenmaan munuais- ja maksayhdistys UUMU ry

Uudenmaan munuais- ja maksayhdistys UUMU ry on vuonna 1967 perustettu Helsingin ja Uudenmaan sairaanhoitopiiriin (HUS) alueella toimiva potilasyhdistys. Yhdistys tukee munuais- ja maksasairauksiin sairastuneiden ja elinsiirron saaneiden sekä heidän läheistensä hyvinvointia ja ajaa heidän oikeuksiaan. Yhdistys on valtakunnallisen Munuais- ja maksaliiton jäsen. UUMU ry: jäsenmäärä on yli 1400. Jäsenmaksu vuonna 2018 on 22 euroa.

UUMU ry tarjoaa vertaistukea, joka auttaa sairastuneita, elinsiirron saaneita ja heidän läheisiään selviytymään sairauden eri vaiheissa. Yhdistys järjestää retkiä ja virkistystapahtumia eri-ikäisille ja eri sairaustautistoista oleville. Tarjolla on myös alueittain järjestettävää paikallistoimintaa. Liikuntatoiminta sisältää säännöllisesti kokoontuvia liikuntaryhmiä ja yksittäisiä liikuntatapahtumia. Yhdistys on mukana Suomen Vammaisurheilu ja -liikunta VAU ry:n toiminnassa.

UUMU ry jakaa tietoa munuais- ja maksasairauksista sekä niiden ennaltaehkäisystä. Se on myös mukana elinluovutusten edistämiseen tähtäävässä tiedotustoiminnassa ja julkaisee neljä kertaa vuodessa ilmestyvää UUMU-lehteä. Yhdistys tekee aktiivista edunvalvontatyötä seuraamalla munuais- ja maksapotilaiden sekä elinsiirron saaneiden hoidon saatavuutta ja laatua. Yhdistys tekee paikallista ja valtakunnallista vaikuttamistyötä yhdessä Munuais- ja maksaliiton sekä muiden vammais- ja potilasjärjestöjen kanssa.

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

Tilinumero: FI03 1028 3001 5117 65

Toimisto joululomalla 22.12.2017–7.1.2018

Njur- och leverföreningen i Nyland rf, UUMU

Njur- och leverföreningen i Nyland, UUMU, har grundats 1967 som en patientförening inom Helsingfors och Nylands sjukvårdsdistrikt (HNS). Föreningen stöder njur- och leversjuka personer och personer som genomgått organtransplantation samt anhöriga i välmående och intressebevakning. Föreningen är medlem i det rikstäckande Njur- och leverförbundet. Medlemsantalet i UUMU rf är över 1400 och medlemsavgiften är 22 euro år 2018.

UUMU rf erbjuder kamratstöd åt insjuknade och dem som genomgått organtransplantation och anhöriga för att klara av sjukdomens olika skeden. Föreningen arrangerar utflykter och rekreation för personer i olika åldrar och med olika sjukdomsbakgrund. Dessutom finns det aktiviteter på lokal nivå. De regelbundna motionsaktiviteterna omfattar motionsgrupper och enskilda motionsprogram. Föreningen deltar i Finlands Handikappidrott och –motion VAU rf:s verksamhet.

UUMU rf informerar om njur- och leversjukdomar och om preventiv vård. Dessutom deltar föreningen i informationsverksamheten kring befrämjandet av organtransplantationer och publicerar UUMU-tidningen fyra gånger om året. Föreningen satsar på aktiv intressebevakning genom att följa upp tillgänglig och kvalitativ vård för njur- och leversjuka patienter. Föreningen påverkar lokalt och runtom i landet tillsammans med Njur- och leverförbundet samt med andra handikapp- och patientorgan.

Bli medlem:

- ring byrån 050 449 7744
- på e-post sihteeri@uumu.fi
- fyll i blanketten på nätet www.uumu.fi

Föreningens byrå

Byrån betjänar må och ons kl. 10–14 samt to kl. 14–18. Öppettiderna kan avvika vid t ex utbildningstillfällen och olika besök. Före eventuellt besök, kontrollera byråns öppettid.

E-post: sihteeri@uumu.fi

Telefon: 050 449 7744

Webbplats: www.uumu.fi

Kontonummer: FI03 1028 3001 5117 65

Byrån har julleddigt 22.12.2017–7.1.2018



Kevätloma aurinkoisessa **ANDALUSIASSA** – matkalla dialyysihoidot!

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

• 2.-9.3.2018 (pe-pe)

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

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



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

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



KESKUSTELLETTEHAN OMAN HOITAVAN LÄÄKÄRIN KANSSA MATKAN SOPIVUUDESTA!

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

Lisää matkavaihtoehtoja

www.matka-agentit.fi

Varaa matkasi 24/H

Vapaa-ajan matkat puh. 010 321 2800

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

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

Matka agentit

Suomalainen matkanjärjestäjä