

UUMU

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

Kombisiirto paransi elämän- laatuani

s. 4

Maksasairaus
toi mukaan
UUMUn toimintaan
s.8

Yli puoli
vuosisataa
potilaan asialla
s.10

Avustusten
hakuaika
käynnissä
s.22

Sihteerin terveiset

Työurani osa-aikaisena sihteerinä UUMUssa alkoi syksyllä 2013. Tehtäväni ovat kuin tilkkutäkin palasia, jotka näkyvät vain osittain jäsenistölle. Välillä kursin kasaan kirjanpitoamme, välillä yhdistelen vertaistukijoiden ja -tuettavien lankoja. Toisinaan järjestän vapaaehtoisten kanssa toteutettavia liikunta- ja virkistystapahtumia, toisinaan päivitän koti- ja Facebook-sivujamme. Jokainen päivä on erilainen. Moninaiset työtehtävät ja yhdistyksen toiminnassa mukana olevat ihmiset ovatkin työn suola, jotka ovat pitäneet minut tehtävässäni yli 9 vuoden ajan.

Yhdistyksen 55. toimintavuosi huipentuu marraskuun lopussa vietettävään juhlaan. Juhlavuonna voimme vilkaista taaksemme ja todeta, että jatkamme perustajajäsentemme jalanjäljissä heidän toiveitaan ja tavoitteitaan kunnioittaen. Edunvalvonnassa olemme jatkaneet hedelmällistä yhteistyötä eri hoitoyksiköiden kanssa ja vienneet eteenpäin ruohonjuuritason tasolta saamiamme viestejä. Saamme toimia myös välikätenä tutkimustoiminnassa, jota rahoitetaan yhdistyksen saaman Sydänmaan testamenttirahaston kautta. Moninainen vertaistukitoimintamme toteutuu mm. erilaisten vertaisryhmien tapaamisissa ja kahdenkeskisissä vertaissuhteissa, sairaaloiden OLKA-toiminnassa ja osastovierailuilla. Virkistystoiminnan retkien ja kulttuuritapahtumien sekä liikuntatapahtumien ja -ryhmien kautta on helppo tulla osaksi yhteisöä.

UUMUn vahvuutena on upeat vapaaehtoiset, jotka mahdollistavat aktiivisen toiminnan. Ilman vapaaehtoisia ei olisi UUMUa. On ollut upea huomata, kuinka vapaaehtoistyöhön saadaan mukaan uusia osajia ja osallistujia pitkään mukana olleiden konkareiden rinnalle. Olette yhdistyksen moottori, joka hyrskyttää ponnekkaasti eteenpäin. Vuosi 2023 on Vapaaehtoisten teemavuosi, joka herättelee jäsenistöä mukaan yhdistyksen työryhmiin, tapahtumajärjestelyihin ja vapaaehtoistointoihin. Tulethan sinäkin osaksi UUMUN vapaaehtoisten ryhmää!



Toivotan kaikille UUMU-lehden lukijoille iloa ja valoa tulevaan talveen. Toivottavasti tapaamme mahdollisimman monen kanssa tulevaisuuden tapahtumissa ja UUMUn toiminnassa. Yhdessä olemme enemmän!

Sari Ruotsalainen

Uudenmaan munuais- ja maksayhdistys UUMU ry:n sihteeri

Mikko Saarela

27.4.1961 - 8.8.2022

Mikko Saarela oli aktiivinen yhdistystoimija, kokemusasiantuntija ja vertaistukija. Hän toimi 19 vuoden ajan Päijät-Hämeen yhdistyksen puheenjohtajana ja yli 25 vuoden ajan Munuais- ja maksaliiton hallituksessa. UUMUssa Mikko tunnettiin sympaattisena vertaistukijana ja vapaaehtoisena, joka osallistui mm. Pieni ele -keräyksiin, sairaalan OLKA-toimintaan ja hoitoyksiköiden kanssa tehtävään yhteistyöhön. Elinsiirtourheilu ja liikunta olivat lähellä Mikon sydäntä.

Muistamme Mikkoa sekä hänen munuais- ja maksapotilaiden hyväksi tekemäänsä työtä suurella kiitollisuudella. Lepää rauhassa Mikko.

Raimo Savolainen

30.12.1938 - 27.9.2022

Raimo Savolainen oli mukana UUMUn toiminnassa yli 30 vuoden ajan. Vuonna 1993 munuaissiirron saanut Raimo kertoi aikoinaan saaneensa yhdistykseltä paljon, ennen kaikkea tukea ja tietoa sekä hyviä ystäviä ja virkistystä arkielämään. Hän toimi yhdistyksen hallituksessa ja osallistui vapaaehtoistoimintaan mm. Pieni ele -kerääjänä. Virkistystapahtumien ja retkien kautta Savolaisen pariskunta tuli tutuksi monelle UUMUn jäsenelle.

Muistamme Raimon sydämellisenä ja optimistisena miehenä, joka auttoi ja kannusti vertaisiaan vaikeissakin elämäntilanteissa. Lepää rauhassa Raimo.

Yhdistyksemme ottaa osaa ja toivottaa läheisille voimia suureen suruun.

**UUDENMAAN MUNUAIS- JA
MAKSAYHDISTYS UUMU RY**

Njur- och leverföreningen i
Nyland rf
Kidney and Liver Association in
the Uusimaa region
Runeberginkatu 15 A 1
00100 Helsinki
puh. 050 449 7744
sihteeri@uumu.fi
www.uumu.fi

PÄÄTOIMITTAJA

Tessa Hellsten-Rajahalme

**TILAUKSET,
OSOITTEENMUUTOKSET
JA JAKELUMUUTOKSET**

Puh. 050 449 7744
sihteeri@uumu.fi

Ilmestyy 4 krt / vuosi
Tilaushinta 23 € / vuosi
Levikki: 2000

ILMOITUSHINNAT:

Takakansi 400 €
Sisäkannet 360 €
Muut sivut:
1/1 sivu 320 €
1/2 sivu 180 €
1/4 sivu 100 €
1/8 sivu 80 €

TAITTO- JA PAINOAIKKA:

Laine Direct Oy, Rauma

ISSN-L 2242-4377
ISSN 2243-4377 (painettu)
ISSN 2242-4385 (verkkolehti)

Seuraava lehti ilmestyy
helmikuussa 2023.

Aineistot UUMUn toimistolle
9.1.2023 mennessä.

Muut aineisto- ja
ilmestymisajankohdat löytyvät
mediakortista osoitteessa
www.uumu.fi/mediakortti

Kansikuva: Elisa Laakkonen
Kuva: Jukka Mäkelä



uumu_ry



UUMUryrf



Sisältö

Sihteerin terveiset	s.2
Muistutus yhdistyksen syyskokouksesta	s.3
Kombisiirto paransi elämänlaatua	s.4
Maksasairaus toi mukaan UUMUn toimintaan	s.8
UUMU yli puoli vuosisataa potilaan asialla - munuaislääkärin ajatuksia	s.10
Virkistystä ja vertaistukea	s.12
Liikuntatoiminta	s. 15
Tulevia tapahtumia	s.16
Avustukset Raimo Ellilän testamenttirahastosta ja liikuntakulukorvaukset	s.22

Tervetuloa yhdistyksen syyskokoukseen

Uudenmaan munuais- ja maksayhdistys UUMU ry:n syyskokous
pidetään UUMUn toimistolla (Runeberginkatu 15 A 1, Helsinki)
torstaina 24.11.2022 klo 17.30.

Syyskokouksessa käsitellään sääntömääräiset asiat:
vuoden 2023 toimintasuunnitelma ja talousarvio sekä hallitusjäsenien
valinta. Muut käsiteltäväksi tuotavat asiat, tulee ilmoittaa hallitukselle
viimeistään kaksi (2) viikkoa ennen syyskokousta. Kaikki jäsenet ovat
tervetulleita.

- Hallitus

Välkommen till föreningens höstmöte

Njur- och leverföreningen i Nyland rf:s (UUMU) höstmöte
hålls på UUMU:s byrå (Runebergsgatan 15 A 1, Helsingfors)
torsdag 24.11.2022 kl 17.30

På höstmötet behandlas stadgeenliga ärenden:
verksamhetsplanen och budgeten för 2023 samt val av styrelsemedlem-
mar. Övriga ärenden som ska behandlas bör delges åt styrelsen senast
2 veckor före höstmötet. Alla medlemmarna är välkomna.

- Styrelsen

**Kombisiirto
paransi
elämän-
laatuani**



Teksti: Elisa Laakkonen

Kuvat: Jukka Mäkelä

Vaikka suurin osa UUMUn jäsenistä asuu Uudellamaalla, löytyy UUMUlaisia muualtakin Suomesta. Yksi heistä on tuore jyvaskyläläinen, 34-vuotias Elisa Laakkonen, jolle tehtiin kombisiirto eli yhdistetty haiman- ja munuaisensiirto kesäkuussa 2019.

Elisa: ”Olen sairastanut 1-tyyppin diabetesta varhaislapsuudesta saakka. Teini-ikäisenä alkoivat haasteet hoitotasapainon kanssa. Koin melko voimakasta hoitoväsymystä, joka pitkittyessään muuttui hoitopeloksi ja lopulta välttelin hoitotahoani. Tilanne muuttui valoisammaksi, kun muutin Vantaalta Turkuun ja uusi diabeteslääkäri keskittyi myös henkiseen hyvinvointiini pelkän kliinisen hoidon ohella.

Vuosia heitellyt verensokeritasapaino johti uudesta hoitotahosta huolimatta diabeettisiin komplikaatioihin. Sain diagnosoisin munuaisten vajaatoiminnasta keväällä 2016. Vaikka diagnoosi ei tullut minulle täysin yllätyksenä, olin silti häkeltynyt, enkä oikein osannut sopeutua uuteen tilanteeseen. Puheet ruokavaliosta ja munuaisspotilaan omahoidosta tuntuivat kaukaiselta arjen keskellä. Dialyysistä ja elinsiirroista en tiennyt siihen aikaan juuri mitään.”

Tärkeää tukea vertaisilta

”Aluksi munuaisten vajaatoiminta pysyi kohtalaisena lääkityksen ja ruokavalion avulla. Nilkoissani oli ajoittain turvotusta, mutta jaksoin siitä huolimatta elää melko normaalia arkea. Rytmittin menoani ja läheisten parissa vietettyä aikaa oman jaksamiseksi



ni mukaan. Sairauden etenemistä seurattiin verikokeilla ja sain tuekseni ravintoterapeutin ohjeistuksen. Diabeteslääkärini vastaanotolla sain tietää, että minulla voisi olla mahdollisuus päästä munuaisten ja haiman yhdistelmäsiirtoon. Tieto oli pysäyttävä, en ollut kuullut kyseisestä elinsiirrosta aiemmin. Minua alettiin omahoidon ohella tutkimaan yhdistelmäsiirtoa varten.

Tunsin diagnosoisin saatuaani itseni melko eksyneeksi. Mieleksäni oli paljon avoimia kysymyksiä eikä minulla ollut selkeää kuvaa mitä oli edessä. Silloinen hoitotahoni tiedusteli, kaipaanko vertaistukea, mutta tarjolla ei sillä hetkellä mielestäni ollut omaan tilanteeseeni sopivaa henkilöä. Hain kuitenkin itse netistä suunnilleen samanikäistä

vertaistukea, ja löysinkin Facebook-ryhmän kautta pääkaupunkiseudulta samankaltaisessa elämäntilanteessa olevia. Sain vastauksia minua arveluttaviin kysymyksiin ja tuntui hyvältä vaihtaa kokemuksia samaa läpikäyvien ihmisten kanssa.”

Taide voimanlähteenä dialyysiarjessa

”Alkuvuodesta 2018 vointini alkoi mennä huonommaksi. Liaksiani särki ja palelin usein. Unohtelin asioita ja pää tuntui jatkuvasti kumman sumuiselta. Jättäydyin pois työelämästä ja päätin keskittyä elinsiirtoon valmistautumiseen. Aloitin PD- eli vatsakalvodialyysin talvella 2018. Hoito helpotti oireitani ja

paransi sekä fyysistä että henkistä hyvinvointiani. Dialyysiin sitoutuminen päivittäin tuntui hyödyistä huolimatta välillä uuvuttavalta. Huonoimpina päivinä oloani helpotti ajatus uudesta alusta tavoittelemani haimasiirteen kanssa. Rinnallani kulki uusi kumppani Jukka Mäkelä, jonka kanssa jaettu arki vei huomioni pois sairaudestani.

Olen aina ollut visuaalinen ihminen, taide on ollut minulle voiman ja ilon lähde kauan. Museot ja taidenäyttelyt ovat hyviä rauhoittumisen ja pysähtymisen paikkoja. Pidän pohdiskelusta ja itsetuntemuksen kehittämisestä, vajoan helposti omiin ajatuksiini ja kyky rauhoittua on auttanut myös sairaudesta selviämisessä. Vaikeina hetkinä olen tukenut lähisiini, vertaistukeen ja Jukkaan. Olo on helpottanut aina kun joku on ollut valmis kuuntelemaan, välillä on mukava jättää sairaudesta keskustelu kokonaan juttujen ulkopuolelle.”



Elinsiirto

”Sain haiman ja munuaisen yhdistelmäsiirron kesäkuussa 2019. Taksimatka Turusta Meilahteen elinsiirtoa varten tuntui epätodelliselta, muistan vain ajatelleeni kovin arkiselta tuntuvia juttuja. Ensimmäinen viikko elinsiirron jälkeen oli rankka ja olin täysin hoitohenkilöstön avun varassa. Paikallaan makoilu letkujen kanssa tuntui



”Ajoittain tuntuu
kuin olisin kokonaan
uudessa kehossa.

vaikealta ja haaveilin suihkusta. Totuttelin osastolla hyljinnäestölääkitykseen ja jätin taakseni insuliinipistokset. Kortisonilääkitys sai minut levottomaksi ja aiheutti univaikeuksia. Koin onnistumisen ja ilon tunteita, kun jalat kantoivat ensimmäisen kerran osaston käytävän päädyssä sijaitsevan keinutuolin luokse. Keinuin tuolissa usein ja seurasin Kolmiosairaalan osaston päivän kulkua. Vahvistuin päivä päivältä ja jokainen askel sekä ateria veivät lähemmäs kotiutumista. Vertaistuki oli korvaamatonta myös osastolla toipuessani, potilashuoneen seinät tulivat kovin tutuksi ajan kanssa.

Kotona jouduin alussa tukeutumaan hyvin paljon Jukan apuun. Kävelin mahdollisimman paljon ja nautin huomattavasti siitä, miten rennosti ja vapaasti pystyin syömään. Ensimmäinen vuosi siirron jälkeen kului melko tiheässä seurannassa Helsingissä ja silloisessa kotikaupungissani Turussa. Verenpaineeni oli vie-

lä ailahteleva ja minua huimasi ajoittain. Toipumisen edetessä lääkityksiä vähennettiin asteittain, minkä myötä sivuoireetkin helpottivat. Hain siirron jälkeen ammatillista keskusteluapua avuksi uuteen elämäntilanteeseen sopeutumisessa.”

”Osa meidän elämäämme”

Jukka: ”Ennen Elisan tapaamista kaikki niin sanottu tieto, mitä minulla oli munuaissairauksista tai elinsiirroista, oli peräisin elokuvista ja televisiosarjoista. Eli käytännössä en tiennyt mitään.

On vaikeaa ja mielenkiintoista pohtia, miten Elisan sairaus ja elinsiirto ovat vaikuttaneet elämäämme. Munuaisten vajaa toiminta, dialyysi ja elinsiirto ovat totta kai vaikuttaneet kaikkeen, mutta en osaa ajatella, että ne olisivat jollain tavalla jostain muusta pois. En mieti, että millaista elämä olisi, jos Elisa ei olisi



sairastunut tai tarvinnut elinsiirtoa. Ne ovat olleet osa meidän elämäämme. Olen mieluummin onnellinen, että elinsiirto on sujunut hyvin ja Elisa on kunnossa, kuin surullinen ja katkera siitä, että Elisa sairastui.

Elisa ei antanut vajaatoiminnan tai dialyysin rajoittaa itseään, mutta elinsiirto tuntui siitä huolimatta ihmeeltä. Nyt voimme liikkua paljon vapaammin ja spontaanimminkin, syödä melkein mitä vain!”

”Kuin kokonaan uudessa kehossa”

Elisa: ”Elinsiirtoni onnistui erinomaisesti ja siirteet ovat toimineet leikkaussalista lähtien moitteettomasti. Vaikka diabeteksen aiheuttamat komplikaatioit vaativat edelleen hoitoa, terveydenhoidossa vietetty aika on vähentynyt huomattavasti.

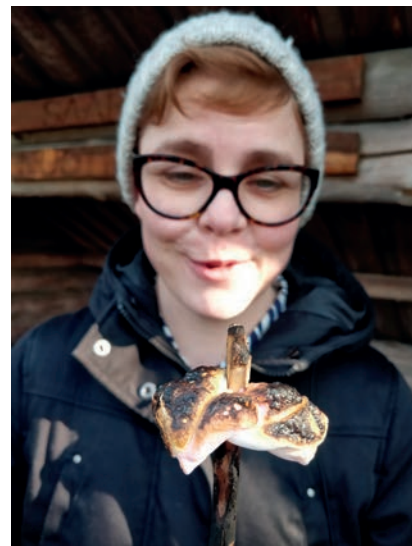
Ajoittain tuntuu kuin olisin

kokonaan uudessa kehossa. Vapauduin jatkuvasta verensokerin tarkkailusta enkä joudu suunnittelemaan syömisiäni niin tarkasti. Liikunnan harrastaminen on helpompaa ilman matalan verensokerin pelkoa, metsäretkille voi lähteä ilman hätävalipalaa. Olen kokeillut uusia juttuja rohkeammin ja löytänyt itsestäni innokkaan mökkeilijän. Juhlin kesäisin samaan aikaan elinsiirron vuosipäivää ja syntymäpäivääni. Tänä kesänä olen tutustunut uuteen kotikaupunkiini Jyväskylään ja uinut sekä pyöräillyt ilolla. En koe enää ahdistusta verikokeista ja pidän aktiivisesti huolta terveydestäni, arakiseltakin tuntuvat puuhut ovat arvokkaita ja minun on helppo pysähtyä nauttimaan pienistäkin hetkistä. Elinsiirto on lisännyt resilienssiäni ja ymmärtäminen paremmin muiden kohtamia haasteita tai koettelemuksia. Pidän arvokkaana mahdollisuutta antaa vertaistukea ja kerron mielelläni avoimesti omasta kokemuksestani. Ihmettelen välillä avopuolisolleni, kuinka epävarmana hetkenä hän tupsahti elämääni ja miten hyvin kaikki loppujen lopuksi meni. Elämälaatu on parantunut ja suhtaudun tulevaisuuteen toiveikkaasti.

Arki kuluu tällä hetkellä monipuolisten vertaistukitehtävien parissa ja aloitan pian ammatillisen kuntoutuksen. Harkitsen uuden ammatin opiskelua ja haaveilen ihmisläheisestä työstä aikuisten parissa. Luovat ja empaattiset ihmiset inspiroivat minua. Har-

rastan kuvataiteita ja liikun mielelläni luonnossa. Luonto onkin ollut viime aikoina tärkeä osa toipumistani. Kaipaen hiljaisuutta ja rauhaa. Metsässä tai vesistön äärellä liikkuessi rentoudun huomattavasti ja silti samalla aistini virittyvät luonnon ääniä ja tuoksua varten. Minussa elää edelleen myös kaipuu suuremman kaupungin vilinään. Viihdyn yhtälailla luonnon helmassa ja vilkkaassa kahvilassa ihmisten puheensorinaa kuunnellen.”

Jukka: ”Elisa teki sairauden läpikäymisen rinnallaan helpoksi. Vastoinikäymisistäkin huolimatta hän on aina pysynyt optimistisenä ja niin elämäniloisena, ettei hänen sairastelunsa ole koskaan tuntunut minulle taakalta. Tottakai olen joutunut kantamaan huolta ja murehtimaan, että meneekö kaikki hyvin. Elisan asenne on saanut minutkin aina tietämään, että kaikki kyllä järjestyy.”



Elinsiirrot Suomessa	2012	2013	2014	2015	2016	2017	2018	2019	2020	2021	9/2022
Munuainen	199	189	240	244	262	240	238	293	263	268	187
Maksa	52	49	59	77	61	63	66	64	75	75	44
Haima	8	10	15	17	27	21	23	39	26	31	17
Sydän	22	21	24	27	31	26	47	30	22	22	14
Keuhkot	26	15	15	24	18	24	18	27	21	24	12

Maksasairaus toi mukaan UUMUn toimintaan

Teksti: Tessa Hellsten-Rajahalme

Kuva: Sari Ruotsalainen

Munkkiniemeläinen Helka Chapman, 82 on innokas UUMUn jäsen. Helka liittyi yhdistykseen sairastuttuaan määrittämättömään maksakirroosiin. Yhdistyksestä Helka on saanut kaipaamaansa toivoa, tietoa ja tukea sairauden kanssa elämiseen. ”Ei niin pahaa, ettei jotain hyvääkin”.



Syksyllä 2020 Helka Chapmanilla oli ikäviä iho-oireita. Hän hoiti kutisevia näppyliöitä ensin kortisonivoiteella, mutta kun kutina levisi koko vartaloon, hän hakeutui terveyskeskukseen. Tutkimuksissa selvisi, että Helkan maksa-arvo ALAT oli hyvin korkea ja hän sai lähetteen Laakson sairaalan gastroenterologian lääkäriin. Siellä hänellä todettiin määrittämätön maksakirroosi, maksa oli kutistunut ja siinä oli ylimääräistä fibroosia eli sidekudosta. Koepalaa maksasta ei uskallettu ottaa suuren vuotoriskin vuoksi. ”Sairaus tuli ihan puun takaa, siihen asti olin ollut perusterve ja hyväkuntoinen. Minulla ei ollut mitään muita oireita kuin kutina, esimerkiksi keltaisuutta ei ollut ollenkaan.”

”Aina pitäisi olla toivoa”

Helkalle kertyi vatsaonteloon ns. askitesnestettä, jota hän kävi neljästi poistattamassa. Sitten tilanne alkoi vähitellen rauhoittua nesteenpoistolääkityksen ansiosta ja Helkan olo parantua. ”Koin, että alkuvaiheessa sain tosi vähän tietoa sairaudestani. Olen miettinyt, alistuinko diagnoosiin liian nopeasti, en pistänyt lääkäreitä kertomaan tarpeeksi. Lääkärit eivät uskaltaneet antaa minkäänlaista toivoa. Olin aika syvissä vesissä ja luulin kuolevani. Siivosin ja järjestelin asioita kuoleman varalta. Aina pitäisi olla toivoa. Lääkäreillä on kova kiire ja paineita, jolloin helposti tuijotetaan vain tuloksia ja kerrotaan faktat, henkinen puoli jää huomiotta. Onneksi sain toivoa sitten muualta.” Helkan ystävät pitivät häntä pinnalla ja huolehtivat siitä, että hän lähti ulkoilemaan heti kun kykeni. ”Vaatii voimavaroja pitää itsensä liikkeessä, ettei vaivu ihan sohvan pohjalle. Liikkuminen, ulos meneminen ja ihmisten tapaaminen ovat minulle tärkeitä asioita. Omasa olostaan pitää itse ottaa vastuuta ja löytää omat voimavaransa. Itsestä ja läheisistä pitää huolehtia, elää täyttä elämää voimiensa mukaan.

”Itsestä ja läheisistä pitää huolehtia, elää täyttä elämää voimiensa mukaan.”

Mukaan UUMUn toimintaan

Helka liittyi UUMUun vuoden 2021 alussa. Hän ei muista, mistä alun perin löysi UUMUn, mutta hän tiesi yleisesti erilaisten potilasyhdistysten olemassa-

olosta. Yhdistyksen sekä Munuais- ja maksaliiton kautta hän on saanut kaipaamaansa tietoa maksa-asioista. Aiheeseen liittyvät luennot, joita on järjestetty esimerkiksi netin kautta, ovat hänestä olleet hyviä. On Helka saanut tiedon lisäksi muutakin. ”UUMUun liittyminen on ollut aivan ihana juttu. Minut otettiin heti hyvin ystävällisesti vastaan. Ensimmäistä kertaa tapasin yhdistyksen jäseniä Kaisaniemen kasvitieteellisessä puutarhassa. Siellä oli kaksi mukavaa vapaaehtoista.”

Alun perin Helka liittyi UUMUun saadakseen vertaistukea. Aivan samanlaista sairaustausta muilta ei ole löytynyt, mutta se ei ole haitannut. ”En halunnut rasittaa ystäviäni puhumalla sairaudestani, mutta UUMUssa siitä voi puhua.” Ja toisaalta, eihän tapaamisissa tarvitse sairauksista puhuakaan, vaan enimmäkseen jutellaan kaikesta muusta.

Aktiivinen Helka jäi eläkkeelle 22 vuotta sitten tehtyään työuran lastentarhanopettajana ja päiväkodin johtajana. Hän jäi leskeksi seitsemän vuotta sitten ja harrastaa monipuolisesti erilaisia asioita. Haastattelupäivän aamuna Helka oli käynyt pelaamassa golfia, osallistunut kirjallisuuspiiriin ja mietti menevänsä vielä puutarhapalstalleen. Hän on osallistunut alusta asti aktiivisesti ja monipuolisesti myös UUMUn tapahtumiin. ”Tosi hienoja tapahtumia ja retkiä on ollut. Jäsenmaksu on ihan minimaalinen siihen nähden. Suosittelen kaikil-

le UUMUun liittymistä, tapahtumiin tulemistä ja aktiivista osallistumista.” Onpa Helka kutsunut maksakerholaiset myös vierailulle omalle puutarhapalstalleen. Myös Joutiaisen lomahuoneisto on tullut tutuksi. Lisäksi hän on ehtinyt olla vapaaehtoisena OLKA-pisteellä ja osallistunut UUMUn kevätkokoukseen.

Eteenpäin elämässä

Nyt Helka suuntaa elämässä eteenpäin. Maksakirroosi ei parane, se ei ole hävinnyt mihinkään, mutta tällä hetkellä maksan tilanne ei haittaa Helkan elämää. ”Maksansiirto ei tule kohdallani kysymykseen, kun ikää on jo sen verran paljon.” Ihottuma vaivaa Helkaa edelleen, mutta se ei välttämättä liity maksasairauteen. Seuranta erikoissairaanhoidossa jatkuu diagnoosilla määrittämätön maksakirroosi, sillä sairauden syy ei koskaan selvinnyt, vaikka sitä tutkittiin paljon. Säännölliset kontrollit tuovat turvallisuuden tunnetta, vaikka käyntien välit pitenevät. ”Kyllähän meillä on hirveän hyvä sairaanhoito Suomessa, kunhan ensin pääsee sinne hoitoputkeen. Siinä voi kuitenkin mennä aikaa, joten liian pitkään ei pidä odotella, jos jotain ongelmia on.” Lääkäreikään eivät tiedä, mikä on auttanut Helkaa toipumaan. ”Olen saanut elämäni takaisin ja kiitolisena nautin siitä.”

Maksakirroosi

Merkittävimpiä kroonisia maksasairauksia ovat autoimmuunimaksasairaudet, krooniset virusmaksatulehdukset sekä rasvamaksa ja alkoholimaksasairaus. Maksasairaus todetaan usein sattumalta, esimerkiksi terveystarkastuksessa havaittuja koholla olevia maksa-arvoja tutkittaessa. Osa maksasairauksista on synnynnäisiä. Joskus syy jää tuntemattomaksi.

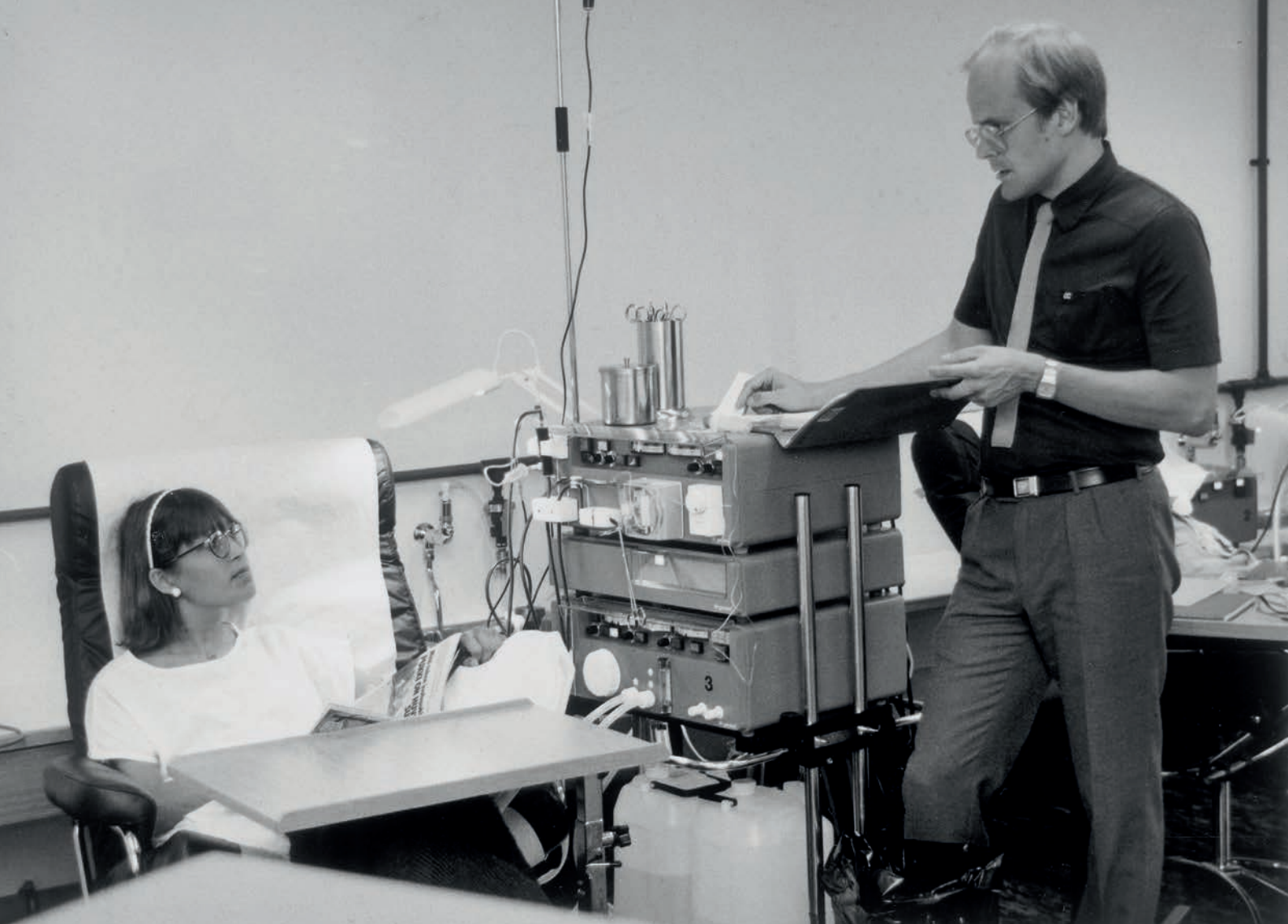
Moni maksasairauksista voi edetessään johtaa maksakirroosiin. Maksakirroosissa maksa arpeutuu ja terve maksakudos korvautuu sidekudoksella. Alkuvaiheessa oleva maksakirroosi ei aiheuta välttämättä mitään oireita. Komplikaatiot ja oireet lisääntyvät sairauden edetessä ja ovat sairauden taustalla olevasta syystä riippumatta usein samankaltaisia.

Maksakirroosissa mustelmataipumus lisääntyy hyytymistekijöiden pitoisuuden vähentyessä. Kutina liittyy kolestaasiin eli tilaan, jossa sappi ei pääse erittymään maksasta suolistoon. Vakavampia maksakirroosin komplikaatioita ovat ruokatorven laskimolaajentumat, askites eli vesivatsaisuus, maksa-

sairauteen liittyvä munuaisten vajaatoiminta ja taajunnantason aleneminen. Maksakirroosi altistaa myös maksasyövän synnylle. Lisäksi voi esiintyä infektioita ja verenvuotoja.

Kirroosin komplikaatioita voidaan ennaltaehkäistä hoitamalla mahdollisimman tehokkaasti maksasairautta ja niiden ilmaantumiseen voidaan vaikuttaa muun muassa elintavoilla ja lääkehoidolla. Komplikaatioita voidaan hoitaa ja ennaltaehkäistä myös erilaisin leikkaus- ja täyhystystoimenpitein. Mikäli maksasairaus hoidosta huolimatta etenee, voidaan harkita maksansiirtoa.

Lähde: Munuais- ja maksaliitto, Maksa-esite



Eero Honkanen on hoitanut vuosikymmeniä munuaistauteja sairastavia potilaita.

UUMU yli puoli vuosisataa potilaan asialla - munuaislääkärin ajatuksia

Teksti: Eero Honkanen, professori

Vuonna 1967 maailman uutiset kertoivat mm. Lähi-Idän kuuden päivän sodasta, The Beatles-yhtyeen uudesta albumista ja historian ensimmäisestä sydämensiirrosta. Suomessa oli tuolloin vain 11 dialyysikonetta, kahdeksan niistä Helsingissä. Niiden avulla vain muutamat tarkoin valitut kroonista munuaistautia sairastavat potilaat saivat elintärkeää hoitoa. Munuaisensiirtoja oli tuohon vuoteen tultaessa tehty kokonaiset neljä.

Tässä kaikin puolin synkässä ja pulmallisessa tilanteessa perustettiin Keinomunuaispotilaat ry. -Dialyspatienter rf., yhdistyksen puheenjohtajaksi valittiin Åke Hongell ja sen toimialueeksi tuli tuolloin koko Suomi. Yhdistys ryhtyi tuumasta toimeen ja keskeiseksi tavoitteeksi tuli parantaa hoitomahdollisuuksia. Sen toimesta perustettiin 1968 Helsinkiin 3. Linjalle kaksipaikkainen dialyysiyksikkö,

jota myös pidetään maamme kotidialyysihoidon syntypaikkana. Huoneistosta jouduttiin sittemmin luopumaan, mutta 1972 avattiin Snellmaninkadulla avohoidon dialyysiasema, joka vuosien kuluttua liitettiin osaksi HYKSin toimintaa. Potilasmäärä lisääntyi voimakkaasti ja vielä kerran tarvittiin yhdistyksen hyvin konkreettista apua, kun 1985 avattiin Helsingin Malminkartanoon dialyysiasema. Senkin toiminta oli urauurtavaa, koska se oli Suomen ensimmäinen potilaiden omatoimisuuteen perustuva hoitoyksikkö.

Yhdistyksen nimi on muuttunut perustamisen jälkeen kolme kertaa, toiminnan ansiosta on siis monen munuaispotilaan elämä pelastunut. Tämä kehitys ei olisi ollut mahdollista ilman järjestön ja hoitohenkilökunnan läheistä yhteistyötä. Toiminnan alkutaipaleella yhdistyksen hallitukseen kuului myös lääkäreitä ja hoitotyön edustajia.

Tulin UUMUn toimintaan mukaan syksyllä 1982

muuttaessani pääkaupunkiseudulle Etelä-Pohjanmaalta, missä olin ollut perustamassa paikallista munuaistautiyhdistystä. Koin jo silloin, kuinka keskeistä järjestötyö on vertaistuen antajana, väestön yleisen munuaistietoisuuden lisääjänä sekä päättäjiin suuntautuvassa vaikutustyössä. Vuosien myötä on yhteiskunnassamme oivallettu kolmannen sektorin merkitys terveydenhuollossa ja sen mielipidettä tulee kuulla myös toimintojen suunnittelussa. Toimiessani HUSin munuaisklinikalla muodostui perinteeksi tavata yhdistyksen edustajat vuosittain: kahvipöydän ääressä vaihdetaan kuulumisia, keskustellaan mahdollisista pulmista ja suunnitelmista.

Muistan, kun alueellamme 2010 tehtiin ensimmäistä kertaa maassamme päätös ottaa yksityinen toimija mukaan huolehtimaan merkittävästä osasta HUSin dialyysitoiminnasta. UUMUn edustajien kanssa käytiin asiasta useita keskustelua ja todettiin tämän ratkaisun paitsi turvaavan hoidon saatavuuden myös jatkavan jo Malminkartanon dialyysiyk-

siköissä alkuun saatua omatoimista dialyysiä. Toiminta on sen jälkeen vakiintunut ja laajentunut ja dialyysisatelliiteissa on nykyään yli 200 potilasta. Arvostan myös suuresti UUMUn aktiivista toimintaa dialyysiä edeltävässä vaiheessa olevien potilaiden informoinnissa ja esim. kotidialyysipotilaiden vertaistuen tarjoajana. Todettakoon myös, että 2021 laaditun vaikean kroonisen munuaistaudin kansallisen hoitostrategian suunnittelussa oli potilaskeskusjärjestöllä (Munuais- ja maksaliitto) tärkeä asema.

Munuaistautien hoitotilanne on puolella vuosisadassa muuttunut dramaattisesti ja tässä kehityksessä UUMU on ollut tärkeä toimija. Enää ei kysytä, voiko potilas saada dialyysihoitoa tai elinsiirtoa, jos potilaan sen sallii. Munuaislääketieteessä kiinnitetään nykyään erityistä huomiota elämänlaatuksymyksiin ja kustannuksiin - sekä potilaan että yhteiskunnan kannalta. UUMUn työ potilaan näkökulman esiintuojana on siis edelleen mitä tärkeitä.



Physidia uudistaa kotihemodialyysielämän

REGENERATE YOUR LIFE



Käyttäjäturvallinen, joustava ja siirrettävä kotihemodialyysilaitte

- Helppokäyttöinen
- Nopea oppia
- Liikuteltava
- Turvallinen

Dialyysihoitoa siellä missä haluat

Kohti ekologisesti ja ekonomisesti kestävä kotihemodialyysiä

- Sähkönkulutusta pienentämällä
- Ei vesilaskua potilaan maksettavaksi!

Nordic Medcom on pohjoismainen yritys, jolla on pääkonttori Espoossa. Nordic Medcom on osa Carbonex-konsernia. Tarjoamme dialyysilaitteita ja -tarvikkeita sairaaloille Pohjoismaissa ja Baltian maissa. Markkinointi-organisaatiomme, asiakastukemme sekä huoltomme on hyvin kehittyntä. Toimitamme tuotteemme nopeasti suoraan asiakkaillemme.

**NORDIC
MEDCOM**
BIG ENOUGH TO COPE • SMALL ENOUGH TO CARE

Olarinluoma 11, 02200 ESPOO
Puh. 09-2533 3600
myynti@nordicmedcom.fi
www.nordicmedcom.fi



Hetki itselleni

Teksti ja kuva: Sari Ruotsalainen

Pitkäaikaissairaus koskettaa koko perhettä. Arki ja perheen sisäiset roolit muuttuvat, uuteen tilanteeseen sopeutuminen vie oman aikansa. Läheisten tuki on sairastuneelle tärkeä. Niinpä läheisen tulee huolehtia myös omasta jaksamisestaan. Läheisten teemavuoden päätapahtumana yhdistys tarjosi munuais- tai maksasairaiden ja elinsiirron saaneiden läheisille kohdennetun virkistyspäivän Porvoossa.

Hetki Itselleni -päivä sisälsi sopivassa suhteessa tietoa ja vertaistukikeskusteluja, hyvää ruokaa ja virkistytymistä Haikon kartanon alueella. Tapahtuman alussa ryhmäläiset osallistuivat Munuais- ja maksaliiton etäluennolle, jolla keskityttiin läheisen jaksamiseen psykologi Tiina Semichevin puheenvuoron ja stand up koomikko Arimo Mustosen mukaansatempaavan esityksen avulla.

Päivän tietopaketeista vastasivat ja vertaiskeskusteluja luotsasivat Keski-Uudenmaan Omaishoitajat ry:n sekä Pääkaupunkiseudun omaishoitajat ry:n ohjaajat, joille lämmin kiitos antoisasta yhteistyöstä ja onnistuneesta tapahtumasta. Hedelmälliset keskustelut jatkuivat pitkin päivää niin Haikkoon kävelypoluilla, kylpyläosastolla kuin kahvilapöydässäänkin. Yhteinen sävel löytyi nopeasti ja toista oli helppo ymmärtää. Osallistujat esittivätkin yhdistykselle toiveen tulevaisuudessa järjestettävistä läheisten tapahtumista, jotka koettiin merkitykselliseksi.

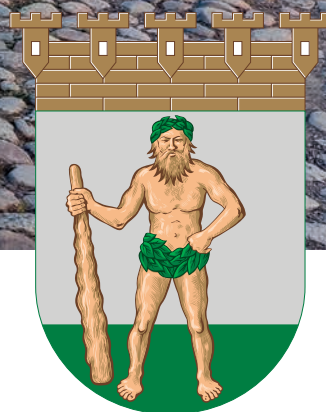
Lämmin kiitos kaikille osallistujille ja erityisesti päivän järjestelyistä vastanneille yhteistyökumppaneille.



Keski-Uudenmaan
Omaishoitajat ry



Pääkaupunkiseudun
OMAISHOITAJAT



Virkistävä vierailu Lappeenrannassa

Teksti ja kuvat: Sari Ruotsalainen

Yhdistysten yhteistyönä toteuttamat tapahtumat yhdistävät eri puolella Suomea asuvia munuais- ja maksasairaita sekä elinsiirron saaneita. Etelä-Suomen yhdistysten retki Lappeenrannan linnoitukselle kokosi kauniiseen kesäpäivään lähes sata osallistujaa Etelä-Karjalan, Kymenlaakson ja Uudenmaan yhdistyksistä.

Tapahtumassa nautittiin Kehruuhuoneen maittava lounas ja tutustuttiin linnoitukseen lämpimässä kesäsäässä. Järjestetyn ohjelman lomassa osallistujilla oli mahdollisuus vaihtaa ajatuksia ja kuulumisia muiden yhdistysten jäsenten kanssa. Paikallisen kesäteatteriesityksen ja iltapäiväkahvien jälkeisellä kotimatalla nautittiin kauniista iltauringosta. Monipuolisesta retkestä jäi jälleen mukavia muistoja.

**Kiitos järjestäjille
ja retkipäivään osallistujille.**



Suomen luonnon päivä Kiljavalla

Teksti ja kuva: Sari Ruotsalainen

Suomen luonnon päivää juhlietaan joka vuosi elokuun viimeisenä lauantaina rennosti ja pilke silmäkulmassa.

Päivän aikana Suomessa järjestetään ulkotapahtumia, joissa virkistytään raittiista ilmasta ja luonnon kauneudesta.

UUMUn liikuntatoiminnan järjestämä päiväretki Suomen luonnon päivän tapahtumaan Kiljavalle keräsi pienen, mutta innokkaan ryhmän ulkoilijoita. Kauniin syys-



päivän aikana retkeilijät ennättivät muun muassa sauvakävelemään, melomaan, keräämään mustikoi- ta, saunomaan ja uimaan. Ennen

kotiin lähtöä istahdettiin syömään lohikeittoa ja juomaan lettukahvit. Lyhyt, mutta antoisa päiväretki ilahdutti syksyn kynnyksellä.



Rentoa ulkoilua Leppävaarassa

Teksti ja kuva: Esko Sohlo

Sunnuntaina 18.9.2022 UUMU ja Syken (Suomen Sydän- ja Keuhkosiirrokkat ry) Etelä-Suomen alue järjestivät yhteisen matkan kynnyksen ulkoilutapahtu-

man Leppävaaran urheilupuiston alueella. Paikalla oli parikymmentä ulkoilusta ja kollegojen kanssa ru- pattelusta kiinnostunutta henkilöä kouluikäisistä 70+ -ikäisiin. Ilma oli mitä parhain aurinkoinen syyssää.

Aluksi kisasimme leikkimielisesti kana-ammunnan ja frisbeen tarkkuusheitossa. Samanaikaisesti osa paikalle tulleista teki virkistä- vän kävelyretken Espoon kauniissa

keskuspuistossa. Kana-ammunnan mestaruuden voitti Risto Aholainen ja frisbeen heiton Arto Kairajärvi. Lopuksi siirryimme urheilupuiston ulkopuuttisille, missä Jaakko Sohlo opasti meitä lähinnä keskivartalon pieniä tukilihaksia vahvistaviin liikkeisiin. Moni löysi vartalostaan lihaksia, jotka olivat saaneet olla levossa liian kauan. Tervettä lihaskipuilua oli odotettavissa seuraavina päivinä. Tästä osiosta moni aktiiviliikkujakin sai vinkkejä voimaharjoittelun monipuolistamiseen ja ennen kaikkea ajatusmallia siihen, miten kohdentaa voimaharjoittelua haluttuihin lihasryhmiin.

Tapahtumasta jäi itämään ajatus vastaaventyppisten matalan kynnyksen liikuntapainotteisten yhteistapaamisten järjestämisestä useamminkin.

Moni löysi vartalostaan lihaksia, jotka olivat saaneet olla levossa liian kauan.

Yhdistyksen liikuntaryhmät

Yhdistyksen liikuntaryhmien kevätkaudet 2023 alkavat tammikuussa. Ryhmiin syksyllä osallistuneet siirtyvät automaattisesti kevätkauden ryhmään. **Mukaan mahtuu myös uusia harrastajia.** Otathan yhteyttä, mikäli kiinnostuit.



Allasjumppa

Palvelukeskus Foibessa, Sairaalakatu 7, Vantaa

Ryhmä kokoontuu tiistaisin klo 15.30–16.30.
Kevätkausi 15 kertaa. Kausimaksu 80 €.
Maksuohjeet annetaan osallistujille myöhemmin.
Lisätietoa allasjumpista UUMUn sihteeriltä
p. 050 449 7744 / sihteeru@uumu.fi

Keilailu

Talin keilahalli, Huopalahdentie 28, Helsinki

Ryhmä kokoontuu torstaisin klo 14–15.
Kevätkausi 15 kertaa. Kausimaksu 60 €.
Maksuohjeet annetaan osallistujille myöhemmin.
Lisätietoa keilailusta Olavi Rautiaiselta,
p. 044 0506 518 / olavi.rautiainen@gmail.com

Petankki

**Helsinki Petanquen halli,
Tallikatu 34, Helsinki**

Ryhmä kokoontuu sunnuntaisin klo 16–18.
Osallistuminen on maksutonta.
Lisätietoa petankista Olavi Rautiaiselta,
p. 044 0506 518 / olavi.rautiainen@gmail.com

Darts - uusi ryhmä

Talin keilahalli, Huopalahdentie 28, Helsinki

Uutena ryhmänä tammikuussa aloitta darts-ryhmä, johon etsitään osallistujia. Ryhmä kokoontuu torstaisin klo 15.15 alkaen. Ratamaksun 5 €/kerta. Lisätietoa ja ennakkoi ilmoittautumiset osoitteeseen darts.harjoitus@gmail.com

UUMUn jäsenistön keilakisat

**Talin keilahalli,
Huopalahdentie 28,
Helsinki
to 17.11. klo 20–21**

Tervetuloa kaikille UUMUn jäsenille avoimeen ja maksuttomaan keilakisaan, jossa ratkotaan naisten ja miesten sarjojen voittajat. Parhaat palkitaan.

Ei edellytä ilmoittautumista.

Lisätietoa saa
Olavi Rautiaiselta,
p. 044 0506 518
olavi.rautiainen@gmail.com

Jousiammunta

**Tuulimäen ammunthalli,
Tuulimäen väestönsuoja
Itätuulenkuja 9, Tapiola, Espoo
su 27.11.2022 klo 13.00–15.00**

Tervetuloa kokeilemaan jousiammuntaa Espoon Tapiolaan. Jäsenille maksuton lajikoikeilu sisältää välineet ja jousiammuntaseura Robin Hoodin ohjauksen.

Ei edellytä aiempaa kokemusta tai osaamista. Tila on esteetön ja helposti saavutettavissa aivan Tapiolan metroaseman läheisyydessä.

Ilmoittautuminen
su 13.11.2022 mennessä
UUMUn toimistolle
p. 050 449 7744
sihteeru@uumu.fi

Maksuton tutustuminen padeliin ja jousiammuntaan!

Padel

**Billebeino Padel, Traverssikuja 3 /
Pasilan konepajan Train Factory,
Helsinki su 5.2.2023 klo 13–14**

Tule pelailemaan padelia mukavassa porukassa. UUMUn jäsenille ilmainen padelkokeilu sisältää hallivuokran, valmennuksen ja pelivälineet. Tarvitset mukaasi vain tossut ja rennon peliasun. Kenttävarauksia tehdään ilmoittautuneiden määrän mukaan.

Saapuminen

Billebeino Padel keskukseseen

Autolla: Suosittelemme jättämään auton parkkihalliin, joka löytyy samasta kiinteistöstä. Halliin pääsee ajamaan Bruno Granholmin kujalta. **Julkisilla:** Raitiovaunun linja 9 pysähtyy aivan hallin viereen

Ilmoittautuminen ma 30.1.2023 mennessä UUMUn toimistolle
p. 050 449 7744 / sihteeru@uumu.fi



Paikallistoiminnan tapahtumat

Länsi-Uudenmaan jäsenten pikkujoulut

Ravintola Fyren
(Pohjoinen Rantakatu 12, Tammisaari)
keskiviikkona 14.12.2022 klo 17.00

Tervetuloa nauttimaan joulutunnelmasta Raaseporin Sydänyhdistyksen ja UUMUn yhteisiin pikkujouluihin. Illan ohjelmassa on jouluruokailua, arpajaiset sekä jouluista ohjelmaa.

Osallistumismaksu: UUMU tarjoaa pikkujoulut jäsenilleen ilmaiseksi. Seuralaisena tulevat ei-jäsenet 25 €. Maksuohjeet annetaan ilmoittautumisen jälkeen.

Ilmoittautuminen:
3.12.2022 mennessä
Heleena Nygrenille (p. 044 046 4424)

Västra Nylands medlemmars lilla juls fest

Restaurang Fyren
(Norra Strandgatan 12, Ekenäs)
onsdag 14.12.2022 klo 17.00

Välkommen att njuta av julstämning till Raseborgs Hjärtförenings och UUMUs gemensamma lillajuls fest. Kvällens program omfattar en julmåltid, lotteri samt julprogram.

Deltagaravgift: UUMU bjuder sina medlemmar på lillajulsfesten. Medföljande icke-medlemmar 25 €. Betalningsanvisning ges efter att man anmält sig.

Anmälning:
senast 3.12.2022
till Heleena Nygren (tel. 044 046 4424)

Itä-Uudenmaan jäsenten joulupuuro

Porvoon pääkirjasto
(Papinkatu 20, 06100 Porvoo)
2. kerroksen kokoushuone
torstaina 1.12.2022 klo 14.00-16.00

Toivomme tarjoilujen vuoksi ennakkoilmoittautumisia Anu Rantille tiistaihin 29.11.2022 mennessä. Mukaan voit ottaa puolison tai ystävän.

VERTAISTAPAAMISET JATKUVAT

Kaikille munuais- ja maksasairaille sekä elinsiirron saaneille avoimet vertaistapaamiset siirtyvät myös Porvoon pääkirjastoon (1.kerroksen kokoushuone). Vapaamuotoisissa tapaamisissa tarjolla leppoisaa jutustelua ja kahvittelevaa. Osallistuminen ei edellytä ennakkoilmoittautumista. Tervetuloa mukaan:

- ti 7.2.2023 klo 14.00–16.00
- ti 7.3.2023 klo 14.00–16.00

Lisätietoa antaa ja joulupuuron ilmoittautumisia vastaanottaa Anu Rantti (p. 040 963 2200 / anu10rantti@gmail.com).

Julgröt för medlemmarna i Östra Nyland

Huvudbiblioteket i Borgå
(Prästgatan 20, 06100 Borgå)
mötesrummet på 2. våningen
torsdag 1.12.2022 klo 14.00–16.00

Med tanke på trakteringen önskar vi förhandsanmälan till Anu Rantti senast tisdag 29.11.2022. Du kan ta med dig din partner eller en vän.

KAMRATTRÄFFARNA FORTSÄTTER

De för alla njur-och leversjuka, samt organtransplanterade öppna kamratträffarna flyttar också till Borgå huvudbibliotek (1. vån mötesrum). Under de inofficiella träffarna njuter vi av lätta samtal och kaffe. Deltagandet förutsätter ingen förhandsanmälan. Välkommen med:

- ti 7.2.2023 klo 14.00–16.00
- ti 7.3.2023 klo 14.00–16.00

Tilläggsinformation fås av Anu Rantti (tel. 040 963 2200 / anu10rantti@gmail.com), som också tar emot anmälningarna till julgröten.



Keski-Uudenmaan jäsenten pikkujoulut

Ravintola Harlekiini (Kauppatori 1, Hyvinkää)
to 15.12.2022 klo 17.30

Tervetuloa Keski-Uudenmaan alueella (Hyvinkää, Järvenpää, Kerava, Nurmijärvi, Pornainen, Tuusula) asuvien jäsenten perinteiselle jouluaterialle. Menu sisältää mm. runsaan kalapöydän ja jouluisia salaatteja, kalkkunaa ja -kinkkua sekä joululaatikkoja.

Ilmoittautuminen:

7.12.2022 mennessä Eija Hemmingille
p. 050 3846401 / eija.hemminki@gmail.com

Osallistumismaksu:

15 € / jäsen (45 € / seuralaisena tuleva ei-jäsen)
UUMUn tilille FI03 1028 3001 5117 65
Viite: 140300
Eräpäivä: 7.12.2022

Luoteis-Uudenmaan jäsenten pikkujoulut

(Lohja, Vihti, Karkkila, Siuntio ja Kirkkonummi)

Vihdin Puistolassa (Raasakankuja 1, Vihti)
su 4.12.2022 klo 14.00 alkaen

Hoh hoijaa sanoo joulupukki, kun Luoteis-Uudenmaan vertaisryhmä kutsuu mukaan perinteiseen Lean ja Riston järjestämään joulupöytään Puistolaan. Herkut ovat koetusti paremmasta päästä ja seura erinomaista, vertaansa vailla. Kaikki munuais- ja maksapotilaat sekä elinsiirron saaneet ovat tervetulleita. Mukaan voi ottaa puolison tai ystävän.

Varaathan mukaan joulumieltä ja noin viiden euron lahjan pukin konttiin.

Ilmoittautumiset: 26.11.2022 mennessä Ristolle

(p. 040 3533 169 / salmir@saunalahti.fi)

tai Jussille

(p. 045 1344 062 / jm.koskinen@strategiaprosessi.fi)

Osallistumismaksu:

10 € / jäsen (15 € / seuralaisena tuleva ei-jäsen)
UUMUn tilille FI03 1028 3001 5117 65
Viite: 140232
Eräpäivä: 26.11.2022

Lämpimästi tervetuloa!

Muista läheisiäsi joulukorteilla

Tue yhdistystämme ostamalla kotimaisia Kantolan Korttituotteen joulukortteja. Joulukorttilajitelmissa on kolme aihetta ja korttien kuvat vaihtelevat.

Lajitelmat sisältävät joko

- maisemakortteja
- tunnelmakortteja tai
- piirrettyjä /maalattuja kortteja.

Kortit ovat yksiosaisia ja UV-lakalla päällystettyjä. Ne myydään valmiina 10 kappaleen lajitelmina. Saatavana vain suomenkielisillä teksteillä.

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.

Munuaispotilaiden vertaisryhmä kokoontuu

Ti 13.12.2022

klo 15.00 perinteiset

joulupuurotreffit

Tuomaan markkinoilla

Paikka Senaatintorin joulukuusen
luona. Järjestäjillä UUMU-kyltti.

Tarjoilujen vuoksi toivomme
ennakkoilmoittautumista
Anna-Gretalle sähköpostitse
osoitteeseen ag.tiira@gmail.com
tai tekstiviestillä numeroon
050 3794 798.

Maksapotilaiden vertaisryhmä kokoontuu

To 8.12.2022 klo 16.00

perinteiset joulupuurotreffit

Tuomaan markkinoilla

Paikka Senaatintorilla.

Tavataan karusellin luona,
järjestäjillä UUMU-kyltti.

Ke 25.1.2023 klo 16.00 kahvilatreffit

Fazer Cafe, Kluuvikatu 3

Tule juttelemaan muiden
maksapotilaiden kanssa mieltä
askarruttavista asioista. Tarjolla
kahvi/tee ja pieni suolainen
makupala. Tavataan ulko-ovien
luona, järjestäjillä UUMU-kyltti.

**Maksapotilaiden tapahtumiin
ilmoittautumiset ja lisätiedot:**

Johanna Juhola

p. 0400 830 038 / jj2867@gmail.com

Tiina Parri-Lindqvist

p. 050 436 0781 / tiina.parri@kolumbus.fi



UUMUn lapsiperheiden

(perheet, joissa lapsi tai vanhempi sairastaa)

Hölmöläisten joulu- seikkailu

Suomen Kansallisteatteri
(Vilhonkatu 11, Helsinki)
la 10.12.2022 11.00

Esiintyjät:

Helena Vierikko ja Ella Pyhältö

Ikäsuositus:

yli 3-vuotiaille

Kesto:

30 min

Jossain päin Suomea on pikkuinen Hölmöläin kylä. Se näyttää aivan tavalliselta kylältä, mutta kylän touhuja seuratessa huomaa pian, että kaikki ei ole ihan kohdallaan. Joulu lähestyy, ja hölmöläisillä on monta uutta asiaa opittavana nykyaikaisesta elämästä ja joulunvietosta. Tarina on täynnä talvisia kommeluksia ja jouluista tunnelmaa taatuun hölmöläistyliin.



LIPPUJA ON
RAJOITETTU
MÄÄRÄ!

Hölmöläisten jouluseikkailu esitetään Suuren näyttämön yleisölämpiössä. Katsomo pysyy koko ajan valoisana, ja yleisö saa valita mieluisat istumapaikat tuoleilta tai lattialta.

Ilmoittautumiset:

UUMUn toimisto
(p. 050 449 7744 / sihteeri@uumu.fi)
20.11.2022 mennessä

Osallistumismaksu:

10 €/max 4-henkinen perhe.
Jos useampi perheenjäsen,
lisämaksu seuraavista 5 €/hlö.

UUMUn tilille

FI03 1028 3001 5117 65

Eräpäivä: 20.11.2022

Viite: 140588



Työikäisten jäsentapaaminen

Ravintola Olivia**(Aleksanterinkatu 9, Helsinki)****pe 16.12.2022 klo 17 alkaen**

UUMUn työikäisille potilasjäsenille suunnatussa vertaistapaamisessa on tarjolla hyvää ruokaa ja leppoisaa seuraa. Menu sisältää useita pitsa-, pasta- ja risottovaihtoehtoja, joista jokainen voi valita mieluisensa ruoan.

Ilmoittautumiset**ma 12.12.2022 mennessä**Tessalle p. 046 559 2081 /
tessahellsten@gmail.com**Osallistumismaksu:**

5 € / jäsen

UUMUn tilille

FI03 1028 3001 5117 65

Viite: 140711

Eräpäivä: 12.12.2022



Kuva: Sakari Majantie

Seniorisoppa

**Helsingin Kaupunginteatteri
(Eläintarhantie 5, Helsinki)
Suuren näyttämön lämpiö
ti 22.11.2022 klo 11.00**

Seniorisoppa® on tapahtuma, joka sisältää musiikillisia helmiä Suomifilmeistä, yhdessä nautitun keittolounaan ja kiireetöntä jutustelua. Lavalla Merja Larivaara, nelihenkkinen orkesteri sekä vierailevina näyttelijöinä Vappu Nalbantoglu sekä Mikko Vihma.

Seniorisoppa®-konsepti on näyttelijä Merja Larivaaran ideoitu. Hän on mukana koko tapahtuman ajan paitsi musisoimassa, myös jutustelemassa, soppalounaalla ja saattelemassa konserttavieraita kotimatalle.

Konsertin kesto noin 45 minuuttia. Tarjoiltava keitto on mai-

doton, gluteeniton ja vegaaninen kasviskeitto. Lisukkeena tarjoiltava smetana on laktoositon. Tilat ovat esteettömät.

Aikataulu:

- klo 10.15 ovet avataan
- klo 11.00 konsertti alkaa, ruokailu konsertin jälkeen
- klo 12.30 tilaisuus päättyy

Yhdistys tarjoaa tapahtuman seniorijäsenilleen maksutta!

Mukaan voi ottaa yhden seuralaisen (ei-jäsenen osallistumismaksu 18 €).

Ilmoittautumiset:

UUMUn toimistolle
(p. 050 449 7744 /
sihteeri@uumu.fi)
pe 9.11.2022 mennessä.



Soulmiehet

**Savoy-teatteri (Kasarmikatu 46–48, Helsinki)
ke 14.12.2022 klo 19.00**

Soulmiehet Sami Saari ja Jussu Pöyhönen sekä taitavista soittajista muodostettu orkesteri nostavat tunnelman lattiasta laipioon! Soulmiesten keikka saa hyvälle mielelle ja menee jalan alle! Ohjelmistossa kuullaan solistien tuttuja hittejä, soulklassikoita ja uutta materiaalia.

Kesto 2 h, sisältää väliajan. Permanto on K18 anniskelualue, UUMUn paikat riveiltä 3–4. Saatavilla myös pyörätuolipaikkoja (sisältää tarvittaessa avustajalipun).

Ilmoittautumiset:

UUMUn toimistolle (p.050 449 7744 /
sihteeri@uumu.fi) **10.11.2022 mennessä**

Osallistumismaksu:

20 €/jäsen (43,50 €/ seuralaisena tuleva ei-jäsen)
UUMUn tilille FI03 1028 3001 5117 65
Eräpäivä: 28.11.2022
Viite: 110288

SOULMIEHET

Viidestoista Yö -musikaali

Järvenpää-talo (Hallintokatu 4, Järvenpää)
la 17.12.2022 klo 18.00

Juicea on pidetty suomalaisen rock-musiikin isähahmona ja Manserockin luojana. Hän oli nerokas laulaja ja lauluntekijä, sanoittaja ja kirjailija. Hän on laulanut itsensä omintakeisilla kappaleillaan kaikkien suomalaisten sydämiin. Hän oli mestarillinen riimittelijä, yhteiskuntakriitikko ja inhimillisyysden puolestapuhuja.

Suomen Musiikkiteatterin tuotantoa olevassa Viidestoista Yö -musikaalissa tehdään huikea aikamatka Juicen ja hänen ystäviensä maailmaan. Juicen suurimpien klassikoiden lisäksi kuulemme Mikko Alatalon tuotantoa, Manserockin parhaita paloja, unohtamatta Tuuliajolla risteilyn hul-

vattomia yhtyeitä. Juicea esittää upea artisti ja muusikko Matti Mikkonen alias Matthau Mikojan, manserokkari jo toisessa sukupolvessa

Ilmoittautumiset:

UUMUn toimisto
(p.050 449 7744 /
sihteeri@uumu.fi)
17.11.2022 mennessä

Osallistumismaksu:

10 €/jäsen
(40 €/seuralaisena tuleva ei-jäsen)
UUMUn tilille
FI03 1028 3001 5117 65
Eräpäivä: 17.11.2022
Viite: 110123

LIPPUJA ON
RAJOITETTU MÄÄRÄ!



**Tervetuloa nauttimaan,
pöytä on katettu suomalaisen rockin
parhailla antimilla!**



The Elvis Concert 2023

Savoy-teatteri

(Kasarmitie 46-48, Helsinki)
ti 4.4.2023 Klo 19.00

**The Elvis Concert -kiertue
kerää yhteen alkuperäisiä
Elvis-muusikoita**

Oletko koskaan unelmoinut mit-
tä tuntuisi nähdä legendaarinen
'Rock'n'rollin Kuningas' Elvis
Presley elossa ja uransa huippu-
kunnossa esittämässä jäljittele-
mättömällä soundillaan klassik-
koja, kuten Suspicious Minds,
Blue Suede Shoes ja Love Me Ten-
der? The Elvis Concert vie sinut
takaisin aikaan, jolloin kuningas
hallitsi esiintymislavoja. Tämän
läheemmäksi aitoa Elvis-konserttia
et pääse.

Laulaja Dwight Icenhower (37)
on laajalti tunnustettu maailman

yksi parhaimmista Elvis-tribuut-
tiartistista. Dwightin esiintymistä
voidaan kuvailla sanoilla intohimo
ja taito. Hän ei yritäkään olla Elvis
vaan tunnustaa, että on olemassa
vain yksi Elvis ja hän on vain esi-
kuvallensa kunniaa tekevä fani.

Saatavilla myös pyörätuolipaik-
koja (sisältää tarvittaessa myös
avustajalipun).

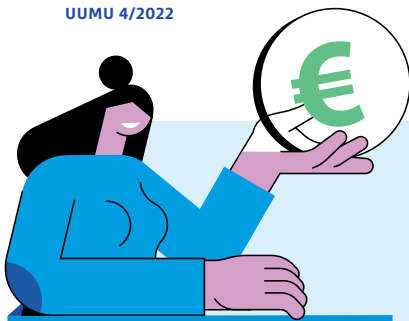
Ilmoittautumiset:

UUMUn toimisto
p.050 449 7744 / sihteeri@uumu.fi
28.11.2022 mennessä

Osallistumismaksu:

10 €/jäsen
(30 €/seuralaisena tuleva ei-jäsen)
UUMUn tilille
FI03 1028 3001 5117 65
Eräpäivä: 28.11.2022
Viite: 110136

LIPPUJA ON
RAJOITETTU MÄÄRÄ!



Vielä ehdit hakea!

Avustukset Raimo Ellilän testamenttirahastosta

Uudenmaan munuais- ja maksayhdistys UUMU ry jakaa vuoden 2022 lopussa taloudellista tukea Uudellamaalla asuville munuais- ja maksasairaille. Raimo Ellilän testamenttirahaston tuotoista jaettavaa avustusta voi hakea **31.10.2021– 30.10.2022 välisenä aikana** syntyneistä korkeista sairaus-, opiskelu- tai kuntoutuskuluista. Samalle hakijalle voidaan myöntää avustusta vain joka toinen vuosi.

Hakukaavake ja lisätietoa löytyy UUMUn kotisivuilta www.uumu.fi/sairauskuluavustus

Hakemus on palautettava 12.12.2022 mennessä yhdistyksen toimistolle:

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

Understöd från Raimo Elliläs testamenttdonation

Njur- och leverföreningen i Nyland UUMU rf delar ut understöd från avkastningen ur Raimo Elliläs testamenttfond till njur- och leversjuka i Nyland. År 2022 nyländska njuroch leversjuka kan ansöka om understöd för höga sjukdoms-, studie- eller rehabiliteringskostnader som uppstått **tiden 31.10.2021– 31.10.2022**. En sökande kan beviljas understöd från testamentets avkastning endast vartannat år.

Ansökningsblanketten finns på andra sidan och finns även på UUMU:s webbplats www.uumu.fi/sairauskuluavustus

Ansökan ska returneras senast 12.12.2022 till föreningens byrå:

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

Liikuntakulukorvaukset

UUMU ry korvaa munuais- ja maksasairaille sekä munuais- tai maksansiirron saaneille potilasjäsenilleen kuittia vastaan 20 % itsenäisen liikunnan kuluista. Vuotuinen korvauskatto vuonna 2022 on 80 euroa/potilasjäsen. Korvauksen piiriin kuuluvat esimerkiksi liikuntaryhmien kausimaksut ja kertaluontoiset sisäänpääsymaksut. Korvausta ei makseta urheilutarvikehankinnoista, kilpailujen osallistumismaksuista eikä UUMUn omien liikuntaryhmien kausimaksuista.

Liikuntaharrastuksista aiheutuneisiin kuluihin voi hakea korvausta 14.12.2022 mennessä.

Hakukaavake löytyy UUMUn kotisivuilta:
www.uumu.fi/liikunta-avustus

Ersättningar för motionsutgifter

Nylands njur- och leverförening UUMU ry ersätter, mot kvitto, 20% av kostnaderna för självständig motion till sina njur- och leversjuka, samt njur- eller levertransplanterade patientmedlemmar. Den årliga, maximala ersättningen år 2022 är 80 euro/patientmedlem. Ersättningen omfattar exempelvis säsongsavgifter till motionsgrupper och engångs inträdesavgifter. Ersättning erläggs inte för anskaffning av sporttillbehör, deltagaravgifter till tävlingar eller säsongsavgifter till UUMUs egna motionsgrupper.

Ersättning för utgifter för motionshobbyer kan sökas före 14.12.2022.

Ansökningsblankett finns på UUMUs hemsidor:
www.uumu.fi/liikunta-avustus



Uudenmaan munuais- ja maksayhdistys UUMU ry

Uudenmaan munuais- ja maksayhdistys UUMU ry on vuonna 1967 perustettu Helsingin ja Uudenmaan sairaanhoitopiirin (HUS) alueella toimiva potilasyhdistys. Yhdistys tukee munuais- ja maksasairauksiin sairastuneiden ja elinsiirron saaneiden sekä heidän läheistensä hyvinvointia ja ajaa heidän oikeuksiaan. UUMU ry:n jäsenmäärä on noin 1500.

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 sairaustaustoista oleville. Liikuntatoiminta sisältää säännöllisesti kokoontuvia liikuntaryhmiä ja yksittäisiä liikuntatapahtumia.

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.

Yhdistyksen toimisto

Toimisto on auki keskiviikkoisin 14–18.
Aukioloajoissa saattaa olla poikkeuksia ja toimistossa asiointi tulee sopia etukäteen sähköpostitse tai puhelimitse.
Sähköposti: sihteeri@uumu.fi
Puhelin: 050 449 7744
Kotisivut: www.uumu.fi
Tilinumero: FI03 1028 3001 5117 65

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 deras välmående och intressebevakning. Föreningen är medlem i det riksomfattande Njur- och leverförbundet. Medlemsantalet i UUMU rf är cirka 1500.

UUMU rf erbjuder kamrattstöd åt insjuknade, och dem som genomgått organtransplantation och deras anhöriga, för att klara av sjukdomens olika skeden. Föreningen arrangerar utflykter och rekreation för personer i olika åldrar och med olika sjukdomsbakgrund. De regelbundna motionsaktiviteterna omfattar motionsgrupper och enskilda motionsprogram.

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.

Föreningens byrå

Byrån betjänar ons kl. 14–18.
Öppettiderna kan avvika.
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

Hallitus 2022 / styrelse 2022

Puheenjohtaja / Ordförande

Erno Rajahalme, Helsinki
p. 041 3620763 / e.rajahalme@gmail.com

Varsinaiset jäsenet / Medlemmar

Tessa Hellsten-Rajahalme, Helsinki
p. 046 559 2081 / tessahellsten@gmail.com

Johanna Juhola, Helsinki
p. 0400 830 038 / jj2867@gmail.com

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

Jaana Lehto, Helsinki
p. 050 357 4993 / jaanalehto8@msn.com

Risto Salmi, Vihti
p. 040 353 3169 / salmir@saunalahti.fi

Varapuheenjohtaja / Vice ordförande

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

Varajäsenet / Suppleanter

Kassu Kallio, Helsinki
p. 044 569 4203 / kassu.kallio@gmail.com

Marja Mäntynen, Helsinki
p. 040 540 6673 / marja.mantynen@harrysbar.fi

Tiina Parri-Lindqvist, Helsinki
p. 050 436 0781 / tiina.parri@kolumbus.fi

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

KATSO LISÄÄ
www.kruunupuisto.fi

KELAN SOPEUTUMISVALMENNUS- KURSSIT ELINSIIRRON SAANEILLE

Kurssinro	Ajankohta
• 88518	24.–28.4.2023
• 88519	4.–8.9.2023

Kurssit on tarkoitettu elinsiirron (maksan-, munuaisen-, sydämen-, keuhkon- tai suolensiirto) saaneille aikuisille. Kurssit ovat parikursseja, joten läheisesi osallistuu sopeutumisvalmennukseen. Kurssille haetaan Kelan kuntoutushakemuslomakkeella, liitteeksi lääkärin B-lausunto. Päätöksen kuntoutuksesta tekee Kela. Kela maksaa kurssin kustannukset (majoitus, täysihoito, ohjelma, matkakorvaus). Kurssiin sisältyy 5 vrk lähijakso Kruunupuistossa sekä 5 viikkoa kestävä ohjattu etäkuntoutus, joka sisältää sekä yksilöllistä että ryhmässä tapahtuvaa kuntoutusta.

Lisätiedot puh. 040 684 6488 tai kuntoutus@kruunupuisto.fi



Avajais-
tarjous!

LOMALLE KRUUNUPUISTOON tule tutustumaan uusittuun kylpylään!

Uudistettu kylpylämme avaa ovensa maaliskuussa 2023. Toivotamme sinut tervetulleeksi ihanalle kylpylälomalle!

Kylpyläloma kahdelle
alk. 65€
/hlö/vrk/2hh

Koko loman hinta alk. 130 €/hlö/2 vrk/2hh

Hintaan sisältyy majoitus 2 vrk halutussa huoneluokassa, runsas hotelliaamainen, kuntosalin käyttö ja kylpylän käyttö. Lomaa voi täydentää hemmottelevilla hoidoilla tai ravintolapalveluilla!

Tarjous voimassa vain 31.3.–30.4.2023

Varaa kylpylälomasi myyntipalvelustamme
puh. 040 684 6488 tai kuntoutus@kruunupuisto.fi



KRUUNUPUISTO
PUNKAHARJUN KUNTOUTUSKESKUS