

UUMU

1/2017



Vapaaehtoistoimijat – yhdistyksen voimavara

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



Ennakkoäänestys 29.3.– 4.4.2017
Varsinainen äänestyspäivä su 9.4.2017

LIPASVAHDIKSI KEVÄÄN 2017 KUNTAVAALEIHIN

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 kevään 2017 Pieni ele- keräykseen. Lipasvahtina toimiminen on todella helppoa. Lipasvahdin tehtävänä on huolehtia Pieni ele-keräyspisteessä olevasta keräyslipasta, tervehtiä ja kiittää lahjoittajia. Lipasvahtina voi toimia kuka tahansa, esimerkiksi yhdistysjäsenten perheenjäsenet, sukulaiset ja tuttavat. Hänellä voi olla mukanaan myös ystävä.

Lipasvahtivuoroihin voi osallistua omien mahdollisuuksien ja yhdessä sovittavien aikataulujen mukaisesti. Alla alustavaa listaa kuntien keräyspaikoista. UUMUn keräyspäivät ja kellonajat vaihtelevat paikkakohtaisesti.

Pääsisitkö sinä lipasvahdiksi johonkin näistä:

HELSINKI

Ilmoittautumiset UUMUn toimistolle
Ennakkoäänestys: Kauppakeskus Ristikko
Varsinainen äänestyspäivä:
Helsingin normaalilyseo
Leikkipuisto Seppä
Eiran aikuislukio
Taivallahden peruskoulu
Pohjois-Haagan ala-asteen koulu
Pohjois-Haagan kirjasto
Pihkapuiston ala-aste
Kontulan kirjasto

ESPOO

Ilmoittautumiset UUMUn toimistolle
Ennakkoäänestys: Leppävaaran yhteis palvelupiste/
Sellon kirjasto
Varsinainen äänestyspäivä: Juvanpuiston koulu ja
Tiistilän koulu

VANTAA

Ilmoittautumiset UUMUn toimistolle
Keräyspaikat varmistuvat lehden ilmestymisen aikoihin

HYVINKÄÄ

Ilmoittautumiset alueen vaalivastaava Auli Heinoselle,
p. 040 744 3293, s-posti auliheinonen@luukku.com
Keräyspaikat varmistuvat lehden ilmestymisen aikoihin

JÄRVENPÄÄ

Ilmoittautumiset UUMUn toimistolle
Keräyspaikat varmistuvat lehden ilmestymisen aikoihin

KARKKILA

Ilmoittautumiset alueen vaalivastaava Asko Räsäselä
p. 045 2354 755, s-posti asko.rasanen@gmail.com
Ennakkoäänestys: Karkkilan kaupungintalo
Varsinainen äänestyspäivä: Haukkamäen koulu,
Karkkilan Yhteiskoulu ja Toivikkeen päiväkot

KERAVAL

Ilmoittautumiset alueen vaalivastaava Ulla Vessman,
p. 040 701 1150, s-posti ulla.vessman@elisanet.fi
Keräyspaikat varmistuvat lehden ilmestymisen aikoihin

KIRKKONUMMI

Ilmoittautumiset alueen vaalivastaava
Juha-Matti Koskiselä, p. 045-134 4062,
s-posti jm.koskinen@strategiaprosessi.fi
Ennakkoäänestys: Masalan kirjasto ja Keskustan kirjasto
Varsinainen äänestyspäivä: Kantvikin koulu

TAMMISAARI

Ilmoittautumiset alueen vaalivastaava
Heleena Nygrenille p. 044 046 4424,
s-posti heleena.nygren@gmail.com
Ennakkoäänestys: Tammisaaren kirjasto
Varsinainen äänestyspäivä: Bässaboda päiväkot

VIHTI

Ilmoittautumiset alueen vaalivastaava Heli Saloranta,
p. 044 334 3899, s-posti heli_saloranta@kolumbus.fi
Keräyspaikat varmistuvat lehden ilmestymisen aikoihin

**TULE ROHKEASTI MUKAAN JA OTA YHTEYTTÄ UUMUN TOIMISTOLLE
TAI ALUEESI VAALIVASTAAVAAN.**

Uudenmaan munuais- ja maksayhdistys UUMU ry

Njur- och leverföreningen
i Nyland rf

Munuais- ja maksaliiton
jäsen

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

Järjestölehti UUMU

Päätoimittaja:

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

Kääntäjä: Maria Wendell
maria_wendell@hotmail.com

Kansi:

Tarja Jaakonen ja
Olavi Rautiainen
Kuva: Kassu Kallio

Tilaushinta:

22 euroa / vuosi

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

Ilmestyy 4 kertaa/vuosi
Levikki 1700

A4 (210x297 mm)

Värit 4/4 CMYK

Materiaalivaatimukset
PDF tai JPG-tiedosto
vähintään 300 dpi

Ilmoitushinnat 2017

Takakansi

1/1 sivu 400 euroa

Sisäkannet

1/1 sivu 360 euroa

Muut sivut

1/1 sivu 320 euroa

1/2 sivu 180 euroa

1/4 sivu 100 euroa

1/8 sivu 70 euroa

ISSN-L 2242-4377

ISSN 2242-4377

(Painettu)

ISSN 2242-4385

(Verkkolehti)

Taitto:

Mainostoimisto Avenue Oy

Painopaikka:

I-print, Seinäjoki

Seuraava UUMU-lehti ilmestyy
huhtikuussa 2017.

Aineistot UUMUn toimistolle
19.3.2017 mennessä.

SISÄLTÖ:

Pieni ele	2
Kutsu Yhdistyksen vuosikokoukseen/Kallelse till Föreningens årsmöte	3
Rokkakekkerit	3
Puheenjohtajalta/Ordföranden hälsar	4
Naistoimikunta teki ihmeitä	6
Lapsipotilaiden Luumu	8
Liiton terveiset	10
Urheilu	11
Avustukset Raimo Ellilän testamenttilahjoitukset	12
Understöd från Raimo Elliläs testamentdonation	13
Koulutusviikonloppu vertaistukijaksi aikoville 1-2.4.2017	13
Paikallistoiminta	14
Iloiset 50-vuotisjuhlat	16
Tapahtunut	18
Tapahtuu	20
Uudenmaan munuais- ja maksayhdistys UUMU ry:tä onnitellen	23

KUTSU YHDISTYKSEN VUOSIKOKOUKSEEN

Uudenmaan munuais- ja maksayhdistys UUMU ry:n vuosikokous
pidetään UUMUn toimistolla (Runeberginkatu 15 A 1, 00100 Helsinki)
torstaina 27.4.2017 klo 17.30.

Kokouksessa käsitellään sääntömääräiset asiat ja muut mahdolliset esille
tulevat asiat.

Kahvitarjoilu. Kaikki jäsenet tervetulleita

Hallitus

Kokouksen jälkeen vieraana Suomen Vammaisurheilu ja -liikunta VAU ry:n
jäsenpalvelukoordinaattori Viivi Kuja-Kyyny

KALLELSE TILL FÖRENINGENS ÅRSMÖTE

Njur- och leverföreningen i Nyland rf UUMU håller sitt årsmöte
torsdag 27.4.2017 kl. 17.30 på Uumu:s kontor på Runebergsgatan 15 A 1,
00100 Helsingfors.

På mötet behandlas stadgeenliga ärenden och övriga aktuella ärenden.

Kaffeservering. Alla medlemmar är hjärtligt välkomna.

Styrelsen

Kvällens gäst efter mötet är medlemsservicekoordinator Viivi Kuja-Kyyny vid
Finlands Handikappidrott och motion VAU rf

Puheenjohtajalta

Yhdistyksemme 50- vuotisjuhlata pidettiin 28. tammikuuta Helsingissä Ravintola Pääpostissa. Yhdistys voi katsoa tulevaisuuteen luottavaisin mielin. Meillä on yli 1300 jäsentä, ja jäsenmäärä on edelleen lievässä nousussa.

Viime lehdessä kirjoitin maailman odottavan jännityksellä Yhdysvaltojen presidentinvaalien tulosta. Äänestäjät valitsivat kiinteistömoguli Donald Trumpin Yhdysvaltain presidentiksi neljäksi vuodeksi. Tällä hetkellä eri maiden päämiehet jännittävät, mitä tapahtuu Trumpin valtakaudella maailman politiikassa.

Eri potilasjärjestöt sen sijaan odottavat mielenkiinnolla keväällä alkavan sote-uudistuksen kokeiluvaiheen tuloksia. Keski-Uudenmaan kunnissa kokeillaan, miten terveyspalvelujen tuottajien toimintaa voidaan ohjata bonuksilla. Samoin kokeillaan myös henkilökohtaista budjettia, jonka puitteissa asiakkaat voivat ostaa palveluja valitsemiltaan tuottajilta. Budjetti voidaan myöntää esimerkiksi vammaisille tai muille paljon palveluja tarvitseville.

Yhdistyksemme järjesti jälleen Hyvä kiertämään -keräyksen. Tavoitteena oli kerätä joulupaketteihin käärittäviä tavaralahjoituksia ja toimittaa ne joulun alla Uudenmaan dialyysiyksiköiden potilaille. Paketteihin saatiin paljon hyvää mieltä villasukista kahvipaketteihin. Toimitimme muun muassa Kirurgisen sairaalan dialyysiyksikköihin Toyotan takakontillisen verran lahjoituksia. Hoitajat toimittivat paketit eteenpäin. Myös Meilahden sairaalan osastoille 5 A ja B vietiin joulutervehdykset.

Vuonna 2016 tehtiin Suomessa 399 elinsiirtoa, joista munuaissiirtoja oli 266 ja maksansiirtoja 61. Sydämensiirtoja tehtiin 30, keuhkosiirtoja 18. Haiman ja munuaisten yhdistelmäsiirtoja tehtiin 27. Onnittelut kaikille siirron saaneille!

Vesijumppat, keilaamiset, petankit, vertaistreffit, maksatapaamiset ja eri alueiden jäsentapaamiset jatkuvat normaalisti kesään saakka. Kaikki mukaan!

Nettityöryhmälle kiitokset uusista sivuista! Tietoja päivitetään koko ajan ja pikkuhiljaa. Käykää kurkkaamassa ja antakaa palautetta! •

Hyvää kevättä!

Hannu Ouvinen

PS Ellilän rahastosta suoritettavat avustushakemukset tulee toimittaa yhdistykselle huhtikuun loppuun mennessä.

Ordföranden hälsar

Föreningens 50-årsfest hölls 28.1 på restaurang Huvudposten i Helsingfors. Föreningen kan tryggt jobba vidare med framtidens utmaningar. Vi har redan över 1300 medlemmar och medlemsantalet stiger hela tiden.

I förra numret skrev jag med spänning om det kommande presidentvalet i USA. Väljarna valde fastighetsmogulen Donald Trump till sin president för fyra år framåt. För tillfället väntar ledarna med spänning på vad som kommer att ske i världspolitiken under Donald Trumps tid.

Däremot väntar olika patientorganisationer med intresse på resultaten från social- och hälsovårdsreformens experimentskede. I Mellersta Nylands kommuner provar man på hur hälsovårdsproducenternas verksamhet kunde styras med bonus. På motsvarande sätt testar man hur en personlig budget fungerar om kunderna köper sina tjänster av producenter som de själva väljer. Budgeten kan beviljas t ex handikappade eller andra som behöver många tjänster.

Vår förening ordnade åter insamlingen där gåvodonationer samlades in och packades in som julklappar och gavs till patienter på Nylands dialysenheter. Klapparna, allt från yllestrumpor till kaffepaket, spred glädje! Det blev en hel bil full med julklappar till Kirurgiska sjukhusets dialysenhet och sjukskötarna gav klapparna vidare. Också patienterna på Mejlans avdelningar 5A och B fick ta del av julhälsningarna.

År 2016 gjordes 399 transplantationer: 266 st. njurtransplantationer, 61 st. levertransplantationer, 30 st. hjärttransplantationer, 18 st. lungtransplantationer. Kombinationer av bukspottskörtel- och njurtransplantationer var 27 st. Gratulationer till alla som fått en transplantation!

Vattengympan, bowlingen, petanque, kamratträffarna, leverträffarna och medlemsträffarna ute i regionerna fortsätter normalt ända till sommaren. Välkomna alla med!

Et stort tack till nätarbetsgruppen för nya webbsidor! Information uppdateras hela tiden. Ta en titt och ge feedback! •

En trevlig vår!

Hannu Ouvinen

PS! Understödsansökningar till Elliläs fond bör skickas in till föreningen senast i slutet av april.

HALLITUS 2016-2017

Puheenjohtaja

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

Varapuheenjohtaja

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

Hallituksen varsinaiset jäsenet

Marjatta Suikkanen, Espoo
p. 040 757 2331

Teemu Tiilikka, Lohja
tiilikka@yahoo.com

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

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

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

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

Varajäsenet

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

Victor Bruun, Helsinki
vbruun@gmail.com

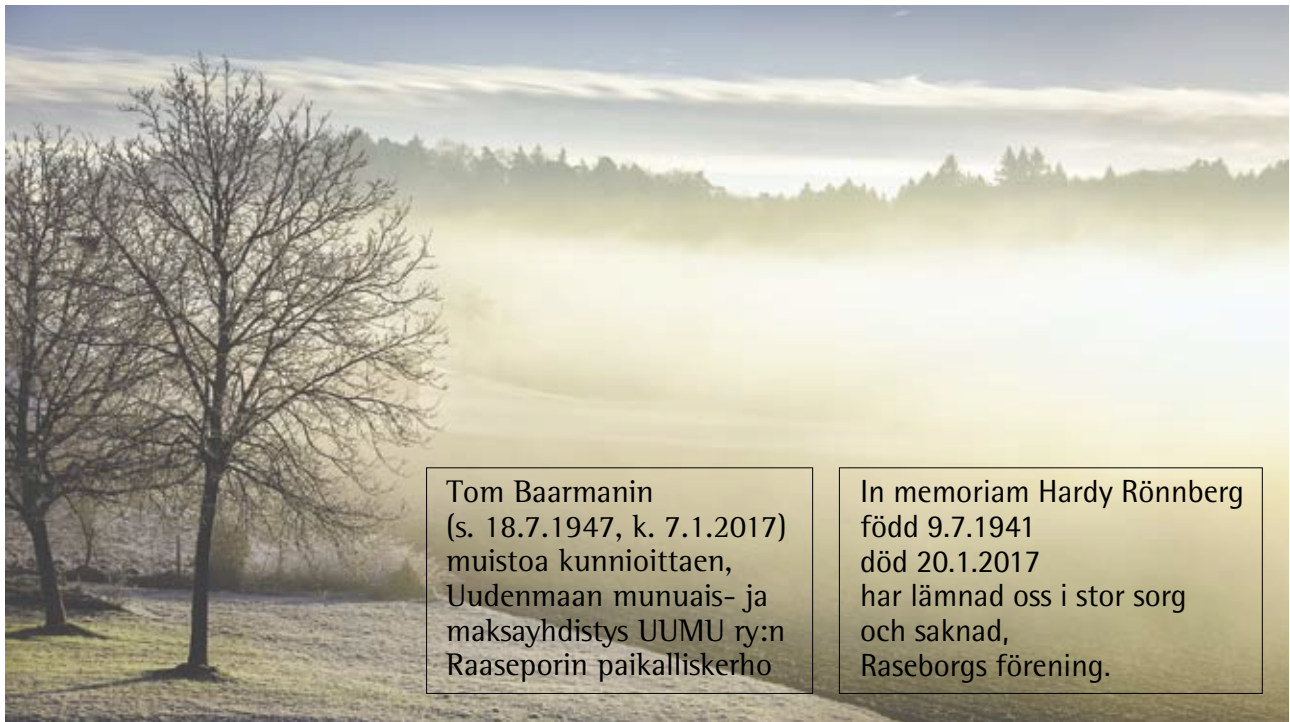
Risto Konttinen, Kirkkonummi
p. 046 851 4637
risto.konttinen@saunalahti.fi

Maija Härmäläinen, Helsinki
p. 040 544 2230
maija.hamalainen@kotikone.fi

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

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





Tom Baarmanin
(s. 18.7.1947, k. 7.1.2017)
muistoa kunnioittaen,
Uudenmaan munuais- ja
maksayhdistys UUMU ry:n
Raaseporin paikalliskerho

In memoriam Hardy Rönnerberg
född 9.7.1941
död 20.1.2017
har lämnat oss i stor sorg
och saknad,
Raseborgs förening.

NxSTAGE System One™ Home Therapies

Hemodialyysiä siellä missä itse haluat:

KOTONA

- Suunniteltu kotiin - vie vähän tilaa, sähköä ja vettä.
- Ei huoltipesuja, 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.**

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 kehittyntä. Toimitamme tuotteemme nopeasti suoraan asiakkaillemme.



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

**NORDIC
med·COM**

Naistoimikunta teki ihmeitä

Teksti: Liisa Poikolainen
Kuvat: UUMUn arkisto

Kun UUMU perustettiin, ottivat dialyysi ja elinsiirrot vielä alkuaskeleitaan.

Yhteiskuntaa heräteltiin tarttumalla itse toimeen ja keräämällä rahaa laitteisiin ja hoitoihin.

UUMUn naistoimikunta oli vahvasti mukana.



Rairuohonsiementen myynnistä saatiin hyvä tuotto

Uusien hoitomuotojen rahoitus viime vuosisadan puolivälin Suomessa ei ollut mikään läpihuutojuttu. Yhdistyksen 20-vuotishistoriikki kertoo, että vuonna 1967 toiminnassa olleista keinomunuaislaitteista puolet oli hankittu lahjavaroin. Noina aikoina esimerkiksi Suomen Punaisen Ristin keräys ”Auta meitä elämään” tuotti niin paljon, että pystyttiin hankimaan yhteensä kahdeksan keinomunuaislaitetta. Yhdistys kustansi lisäksi omilla keräysvaroillaan yhden koneen Helsinkiin ja Tampereelle.

Varojen keräämisessä tärkeä vaikuttaja oli naistoimikunta, joka perustettiin syksyllä 1968. Jo ensimmäisenä toimintavuonnaan se keräsi yhdistykselle lahjoituksena 6 600 markkaa myyjäisten ja arpajais-

ten avulla. Vuonna 1970 Adlon-ravintolassa järjestettyjen juhlien nettotuotto oli 11 170 markkaa! Vuonna 1973 naistoimikunta järjesti laskiaisriehat, kaksi kirkkokonserttia, Uljaanpäivänriehan jne. Nämä ovat vain esimerkkejä monipuolisesta toiminnasta.

Yhdistyksen täyttäessä kymmenen vuotta naistoimikunta teki suurtyön: järjesti uuteen Finlandia-taloon juhlakonsertin, hankki sinne nimekkäät taiteilijat ja hoiti lipunmyynnin erinomaisella tuloksella. Naistoimikunnan tuki ei rajoittunut vain talouteen vaan se järjesti monenlaista virkistystoimintaa potilaille. Toimikunnan keräämin varoin hankittiin potilasosastoille lehtiä, radioita ja televisioita sekä kustannettiin ohjelmallisia illanviettoja tarjoiluineen.

Vapaaehtoistyötä parhaimmillaan

Nyt jo 90-vuotias Kerttu Hakulinen oli mukana naistoimikunnassa lähes alusta saakka. Hän kertoo, kuinka aktiiviset naiset tekivät tarmokkaasti töitä ja saivat paljon tulosta ideoimalla ja tekemällä itse.

”Kaikkea tehtiin, mistä saattoi saada rahaa. Paljon touhuttiin, myyjäisiä järjestettiin ja juhlia. Kahvia ja ruokia rahdattiin keittopaikoista juhlapaikoil-

le, myytiin leipiä ja piirakoita. Keitettiin kaalisoppaa Hesperian puistossa Kaartin pataljoonan soppatykillä ja myytiin soppa Kolmen sepän patsaalla.”

”Rahaa kerättiin milloin mihinkin tarkoitukseen, ja monessa oltiin mukana. Erityisesti muistan, kun eräs jäsen osti ison säkin rairuohon siemeniä. Ne pussitettiin porukalla ja myytiin hyvällä tuloksella.”

Yksi ansaitsemismuoto oli vaate- ja tavaralahjoitusten eteenpäin myyminen. Lahjoituksia tuli muun muassa testamentilla saaduista kuolinpesistä. Olipa yhdistyksellä joskus väliaikaisesti käytössään tyhjä putiikki Hietalahden kauppahallissa, jossa tavaraa myytiin.

”Minun vakioni olivat karjalanpiirakat”, Terijoelta lähtöisin oleva Kerttu paljastaa. Kiinnostavaa on, että Kertulla ei ole omakohtaista sidettä munuais- tai maksasairauksiin. Hän on tehnyt pitkän vapaaehtoistyörupeamansa puhtaasti auttamisen halusta. Ystävä innosti mukaan, ja toiminta vei mennessään.

Myös hoitohenkilökunta mukana

Toinen jo varhain naistoimikunnassa mukana ollut on Mirja Kauppila, joka toimi hoitajana Unioninkadun klinikalla alkuvuosista alkaen eläköitymiseensä saakka. Hän on yksi tärkeistä hoitohenkilökunnan jäsenistä, jotka ovat antaneet omaa aikaansa potilaiden ja yhdistyksen hyväksi.

”Alkuaikoina potilaita oli ympäri Suomen, ja siirtopotilaat viettivät sairaalassa 4–6 viikkoa. Heille järjestettiin yllätyksiä naistoimikunnan kanssa. Itse leivottiin ja laitettiin, osaston pienessä keittiössä, jossa oli hella ja kahvinkeitin”, Mirja kertoo.

Keväällä ja jouluna oli iso juhla, jossa oli ohjelmaa ja ajankohtaan sopivaa



Naistoimikunnan jäsenet tarjosivat kahvia Unioninkadun klinikan portilla olleille lakkovahdeille



Naistoimikunta lahjoitti verensokerimittareita osastolle

tarjottavaa. Potilaat kutsuttiin pitkään käytävään, jossa he muutenkin viettivät aikaa yhdessä televisiota katsellen.

Työ munuaistautiosastolla oli alkuaikoina opiskelua kaikille. Potilaiden kohtalot nähtiin läheltä ja osaston hyvä henki auttoi kaikkia jaksamaan.

”Siirto-osasto oli 2. kerroksessa, alakerrassa toimi dialyysi. Kaikki siirtovalmistelut tehtiin Unioninkadulla, mutta siirtoon potilaat vietiin Kirurgiseen sairaalaan. Lääkärit kävivät ulkomailla ja toivat sieltä oppia.”



Naistoimikunta järjesti useita myyjäisiä



Naistoimikunnan aktiivisia myyjäisvalmistelijoita

Mirja toimi yhteytenä sairaalan ja naistoimikunnan välillä, hoiti luvat ja muut järjestelyt muun muassa Unioninkadulla pidettyihin pihajuhliin.

”Halusin tehdä parhaani potilaiden hyväksi. Ajattelin, että se on vähintään, mitä voi tehdä, kun itse saa olla terve. Joka päivä menin mielellään töihin”, Mirja toteaa. Hän on toiminut yhdistyksessä myös hallituksessa ja on toiminnassa mukana edelleen. •

NYT SAA KIIPEILLÄ SEINILLE!

Kiipeilytapahtumaan Salmisaaren Kiipeilykeskukseen osallistuivat sekä lapset, nuoret että aikuiset. Salmisaaren Kiipeilyareena on valtavan iso ja monipuolinen tila, jossa on mahdollisuuksia kaikentasoisille kiipeilijöille. Kokeileminen sujui turvallisesti opastuksessa ja valvonnassa.

Pääsimme kokeilemaan seinäkiipeilyä UUMUn lapsipotilaiden ja nuorten kiipeilypäivässä lauantaina 19.11.2016. Kiipeilykeskuksen ystävällinen henkilökunta opasti meidät asian ytimeen ja kertoi, miten kiipeily toteutetaan. Lapset olivat saman tien sinut kiipeilyn kanssa ja kirmasivat seinille kerta toisensa jälkeen. Aikuisetkin innostuivat kokeilemaan kymmenmetristä seinää. Eriväriset tarttumakohdat merkitsevät eri vaikeusasteita. Kesti hetken ennen kuin ummikko uskaltanut luottamaan siihen, että köysi ja lukitus pitävät. Ylös päästyään ei aluksi uskaltanut katsoa alas. Seinästä irti päästäminen ja hyppääminen alas tuntuivat kauhealta ajatukselta. Turvaköysi teki laskusta kuitenkin pehmeän, eikä laskeutuminen köyden varassa tuntunutkaan vatsanpohjassa.

Innostus kasvoi jokaisen kiipeilyvuoron jälkeen, ja kaikki halusivat kokeilla astetta vaikeampia kiipeilyhaasteita. Aika kului vauhdilla. Lopussa kädet ja jalat olivat niin väsyneitä, että köyden irrottaminen turvavaljaista ei enää tahtonut onnistunut. Kukaan meistä ei uskaltanut kokeilla boulderointia eli kiipeilyä ilman suojaköyttä. Kiipeily kulutti niin paljon energiaa, että kaikilla alkoi loppuvaiheessa olla nälkä.

Kiipeily on keholle monipuolista liikuntaa, jossa kaikki lihakset tekevät tasaisesti töitä. Mieli oli kiipeilyn jälkeen virkeä sekä uuden mahtavan kokemuksen että jännityksen tuoman adrenaliinin vuoksi.

Lämmin kiitos Kiipeilyareenalle, joka sponsoroi meille tämän ikimuistaisen mahdollisuuden ja kenties uuden harrastuksen kokeilemiseen. •

Teksti: Sirpa Stenbäck



LUUMU-lapset liikkuvat ja leikkivät pikkujouluissaan Superparkissa 3.12.2016

On vilinää, melskettä, helinää helskettä pienten tiukujen.

On ilmeitä hassuja, pulleita massuja, lapsia vilisten.

Ja silmät ne tuikkivat lyhtyinä kilpaa noin kirkkaasti loistaen

Kun kaikki nyt pikkujouluihin suuntaa arvannet kai sen.

Kas, nythän on LUUMUn pikkujoulu ja nythän on joulu taas

Ja LUUMUn pikkuväki juhlii kavereiden kans.

Ja valmiina salissa emännän keittämä joulupuuro on

Ja kaikki saapuu piiloistansa joulun viettohon.

Hupsis tupsis huppelirupsis, ne yhdessä pyörivät puppelijupsis

Puuroa täynnä on saavit ja kiulut, jälkiruoaksi kahvit ja mehut.

Hupsis tupsis pimpelipompeli, lapset ne Superparkissa hyppeli.

Kaikki vain joukkohon leikkiä löymään ja puuroa syömään, kun joulu on.

– Kuvaus huvattoman hauska LUUMU-perheiden pikkujouluista Nisse-polkan tahtiin -

Hyvää uutta vuotta 2017 kaikille UUMUlaisille ja erityisesti lapsipotilaiden perheille! •



Kuva Krista Mäkinen

Riemukas lastenteatteriesitys lapsipotilaille ja heidän perheenjäsenilleen

HÖLMÖLÄISET

Kansallisteatterin suuren näyttämön yleisölämpiö
(Läntinen Teatterikuja 1, HELSINKI)
lauantai 8.4.2017 klo 11.00

Vaikkei tuvasta löydy ikkunoita, ei hätää! Valoa voi kantaa säkillä sisään. Ja missäs muualla kuin Hölmölän kylässä puurokin keitetään suoraan kaivoon!

Ella Pyhältö ja Helena Vierikko ovat dramatisoineet Hölmölän klassikotarinoista puolituntisen esityksen, joka soveltuu yhtä lailla kokeneemmille teatterinkävijöille kuin vaikka ihan ensimmäiseksi teatterikokemukseksi. Ja asiantuntijoita paikalle tarvitaankin, sillä kun hölmöläisten konstit loppuvat, pyydetään lapsikatsojilta neuvoa.

Katsomo pysyy koko ajan valoisana ja yleisö saa valita mieluisat istumapaikat tuoleilta tai lattialta. Esitystä suositellaan yli 3-vuotiaille.

Osallistumismaksu: 5 euroa/ henkilö

Osallistumismaksu tulee suorittaa 5.3.2017 mennessä

UUMUn tilille Fio3 1028 3001 5117 65, viitenumero 1753

SITOVAT ilmoittautumiset sihteeri@uumu.fi,

p. 050 449 7744, su 5.3.2017 mennessä •

TERVETULOA HÖLMÖLÄÄN!

LAPSIOTILAIEN ÄITIEN JUTTUTUOKIO

Ravintola Factory Kampissa (Runeberginkatu 3, HELSINKI)

ke 22.3.2017 klo 17.30

Tervetuloa tapaamaan muita lapsipotilaiden äitejä leppoisan jutustelun merkeissä.

Illan aikana mahdollisuus omakustanteiseen ruokailuun. Yhdistys tarjoaa iltakahvit.

Ennakoilmoittautumiset UUMUn toimistolle sihteeri@uumu.fi,

p. 050 449 7744, ma 20.3.2017 mennessä

LAPSIOTILAIEN PERHEILLE

VARAA PERHEELLESI

LAHJOITUKSENA SAATUJA

ILMAISLIPPUJA KEVÄÄN LAPSIMESSUILLE!

Lippuja on rajattu määrä,
joten toimi nopeasti ja ota yhteyttä
UUMUn toimistolle sihteeri@uumu.fi,
p. 050 449 7744

MESSUKESKUKSessa

LAPSI- MESSUT

21.-23.4.2017

lapsimessut.fi

Vinkkejä

odottajille ja pienten
lasten vanhemmille.
Tietoa raskaudesta,
synnytyksestä, imetyk-
sestä ja terveydestä!

Avoinna: pe ja la klo 9-18, su klo 9-17.

Liput edullisemmin ennakkoon verkkokaupasta
kun ostat ne viimeistään 20.4. 16/10/5 €:

shop.messukeskus.com.

Liput tapahtuman aikana ja kassoilta 18/11/6 €.

Alle 4-vuotiaat ilmaiseksi.

**LAPSI-
messut**

Samalla lipulla samaan aikaan: Model Expo,
Kädentaito, OutletExpo ja Eläinystäväni (la-su).



Lataa uusi Messukeskusapplikaatio
älypuhelimellesi ja tee omat suosikkilistasi!



Messukeskus

KURSSILLA ET OLE YKSIN



Munuais- ja maksaliitto tarjoaa maksuttomia sopeutumisvalmennuskursseja munuais- ja maksasairautta sairastaville ja elinsiirron saaneille. Kurssilla et ole yksin kysymyksiäsi kanssa. Tässä muutamia kokemuksia Munuais- ja maksaliiton kursseilta vuodelta 2016.

”Löysin ihmisiä, jotka olivat käyneet täsmälleen saman tilanteen läpi ja opin, että valoa on vaikka tunneli voi olla pitkä. Sain tietoa miten saan konkreettisesti hoidettua käytännön asioita sairauden kanssa.”

”Itsensä hyväksyminen ja ikääntymiseen vaikuttavien seikkojen ymmärtäminen lisääntyi ja huolestuminen vähentyi. Positiivinen ajattelutapa lisääntyi. Elämänmyönteisyys ja -halu lisääntyivät.”

”Tutustuimme kaikkiin kursseilla olleisiin perheisiin. Saimme vaihtaa avoimesti kokemuksia, huolia ja pelkoja sekä ilon hetkiä. Kokemus oli huikea; yhteys toisiin perheisiin oli ainutkertainen kokemus. Viihdyimme hyvin yhdessä ja pystyimme nauramaan ja laskemaan leikkiä myös vaikeista asioista.”

Sopeutumisvalmennusta on eri elämäntilanteissa oleville ja eri sairauksia sairastaville. Osa teemallisista kursseista sopii kaikille sairastuneille.

Joustavat avokurssit lähelläsi

Uumun alueella on tänä vuonna kolme avomuotoista kurssia: Keho ja mieli -kurssi kotidialyysiä tekeville Kotkassa, ruotsinkielinen Kropp och Själ -kurssi kaikille dialyysihoidossa oleville Tammisaarella ja Reilusti ravitsemuksesta -ruoanlaittokurssi pre-dialyysivaiheessa oleville. Viimeisen kurssin paikka on vielä avoin. Avokurssilla kurssipaikalla ei yövytä, eivätkä kurssipäivät ole välttämättä peräkkäisinä päivinä.

Kuntoutusta verkossa

Verkkokurssilla tieto uusista asioista, vastaukset kysymyksiisi ja ryhmän tuki tulevat luoksesi missä ikinä oletkin ja silloin kun sinulle sopii. Verkkokurssit järjestetään dialyysihoidossa oleville aikuisille sekä maksasairautta (rasvamaksa/maksakirroosi) sairastaville. Osassa kursseja on lähijakso, osa toteutetaan pelkästään verkossa. Lähijaksot ovat Etelä/Lounais-Suomen alueella. Verkossa kurssille osallistutaan ryhmävideopuheluiden, verkkokeskustelujen ja -tehtävien avulla.

Sairaus osana elämää

Kursseja on dialyysihoidossa oleville, elinsiirron saaneille ja maksasairautta sairastaville. Osa kursseista on suunnattu vain ikääntyneille. Kursseilla saa sairauteen liittyvää tietoa ja vertaistukea, jotka auttavat saamaan uuden elämäntilanteen hallintaan.

Keho ja mieli -kursseilla etsitään mahdollisuuksia löytää tasapainoa arkeen, jota ovat ehkä pitkäänkin sävyttäneet sairaus ja siihen liittyvä stressi ja huolet. Luonto, luova ilmaisu, musiikki ja kiireetön kohtaaminen tuovat mielihyvää ja onnistumisen kokemuksia. Ne auttavat rentoutumaan ja keskittymään haastuen samalla sopivasti johonkin uuteen. Osa kursseista on kaikille sairastuneille, osa dialyysihoidossa oleville. Osa kursseista on avokursseja.

Keho ja mieli – voimaa taiteesta ja luonnosta

Keho ja mieli -kursseilla etsitään mahdollisuuksia löytää tasapainoa arkeen, jota ovat ehkä pitkäänkin sävyttäneet sairaus ja siihen liittyvä stressi ja huolet. Luonto, luova ilmaisu, musiikki ja kiireetön kohtaaminen tuovat mielihyvää ja onnistumisen kokemuksia. Ne auttavat rentoutumaan ja keskittymään haastuen samalla sopivasti johonkin uuteen. Osa kursseista on kaikille sairastuneille, osa dialyysihoidossa oleville. Osa kursseista on avokursseja.

Tukea perheille

Lapsiperhekursseja on elinsiirtoa odottavien ja elinsiirron saaneille lapsille ja oma kurssinsa vakavaa munuais- tai maksasairautta, rakkoekstrofiaa tai vaativaa suolistosairautta sairastaville lapsille perheineen. Tänä vuonna on oma kurssi myös nefroottista syndroomaa sairastaville.

Muita nuoria tapaamaan

12–17-vuotiaat nuoret voivat osallistua nuorten kurssille, johon vanhempia ei huolita enää mukaan. Kurssi on Lahdessa. Dialyysihoidossa olevien kurssi Siilinjärvellä ja elinsiirron saaneiden kurssi Päiväkummussa on tarkoitettu 16–25-vuotiaille. Läheinen voi olla mukana osan aikaa.

Katso tarkemmat tiedot ja hakuohjeet Kurssit ja tuetut lommat 2017 -liitteestä (Elinehto 4/2016) tai Munuais- ja maksaliiton nettisivuilta www.muma.fi. Liiton kuntoutustiimi neuvoo mielellään tarvittaessa

kuntoutussuunnittelija Iiris Ahlgren 050 3019 368
järjestösuunnittelija Maarit Heinimäki 050 3626 470
kuntoutuspäällikkö Pekka Kankaanpää 040 5240 673
järjestösuunnittelija Marjukka Miettinen 040 5240 674 •

sähköposti etunimi.sukunimi@muma.fi

UUMU TUKEE ITSENÄISTÄ LIIKUNTAA

UUMU tukee potilasjäsentensä liikuntaharrastuksia ja korvaa heille kuitteja vastaan 20 % omaehtoisen liikunnan kuluista. Vuotuinen korvauskatto vuonna 2017 on 80 euroa/potilasjäsen.

Korvauksen piiriin kuuluvat myös liikunta- ja urheiluseurojen liikuntaryhmien kausimaksut pois lukien UUMU:n omat allasjummat ja keilaryhmät.

Vuoden 2017 korvaushakemukset käsitellään kahdessa erässä.

Alkuvuoden liikuntasuoritusten korvaushakemusten tulee olla toimistolla viimeistään 5.6.2017.

Loput vuoden 2017 korvaushakemuksista tulee toimittaa UUMU:n toimistolle 14.12.2017 mennessä.

Kuitit tulee kerätä aina yhteen lähetykseen ja ne käsitellään samanaikaisesti yllä olevien aikataulujen mukaisesti. Hakemuksessa tulee täyttää pakollinen liikuntakulukorvauskaava, joka on saatavilla UUMU:n toimistolta ja yhdistyksen kotisivuilta www.uumu.fi. •

UUMU:n OMAT LIIKUNTARYHMÄT

Yhdistyksessä toimii omia liikuntaryhmiä, joissa on mukana monenikäisiä jäseniä.

Ohjatut allasjumpparyhmät ovat olleet aina suosittuja. Helsingin Kuntokeidas Sandelsin allasjumpparyhmä kokoontuu maanantaisin klo 11–12. Ryhmä on tällä hetkellä täynnä. Vantaan Palvelukeskus Foiben allasjumpparyhmä kokoontuu tiistaisin klo 16–17. Ryhmässä on vielä tilaa uusille liikkujille!

Ota yhteyttä UUMU:n toimistolle, mikäli haluat lisätietoa ryhmistä.

Yhdistyksen keilaryhmät ovat kasvattaneet viime vuosina suosiotaan ja niittäneet kunniaa aina maailmanmestaruuskisoja myöden. Mukana ryhmissä on niin vasta-alkajia kuin vuosia treenanneitakin – kaikki yhdessä sovussa. Lue alta lisätietoa ja liity rohkeasti mukaan.

Yhdistyksessä toimii aktiivinen petanque-ryhmä, joka kokoontuu Helsingin Petanquen hallilla Pasilassa sunnuntaisin klo 16–18. Ota yhteyttä UUMU:n toimistolle ja liity mukaan leppoisaan liikuntaryhmään!

Valitse itsellesi sopiva liikuntamuoto ja vastaanota yhdistyksen tuki sekä kannustus.

Pienikin liikkuminen on hyväksi! •

KEILAUS SOPII KAIKILLE



UUMU:n mestaruudesta kilpailtiin 17.11.2016. Paikalla oli upea 18 hengen porukka.

UUMU:ssa on toiminut noin kymmenen vuoden ajan aktiivinen keilausporukka, johon kaikki jäsenet ovat tervetulleita. Nykyisissä ryhmissä on niin munuaisen- kuin maksansiirron saaneita, dialyysia tekeviä sekä potilaiden läheisiä. Mukaan tulevalle ei tarvitse olla aiempaa kokemusta lajista. Keilailu on harrastus, joka sopii fyysisesti monen tasoisille ja eri ikäisille, naisille ja miehille.

Ryhmät kokoontuvat kahdessa paikassa ja kolmena eri ajankohtana.

Helsingin ryhmät kokoontuvat Talin keilahallissa torstaisin klo 14–15 ja 20–21.

Hyvinkään ryhmä kokoontuu Hyvinkään keilahallissa joka toinen tiistai klo 18–19.

UUMU kuuluu Suomen vammaisurheilu ja -liikunta VAU ry:een. VAU:n jäsenistö koostuu elinsiirron saaneista, dialyysipotilaista, näkövammaisista, kehitysvammaisista sekä invalideista. Heillä kaikilla on omat keilailua harrastavat ryhmänsä.

Pidemmälle ehtineet harrastajat voivat osallistua myös kilpailutoimintaan VAU:n keilacup-kisoissa, joita järjestetään kerran kuukaudessa kahdeksalla paikkakunnalla ympäri Suomea. Lisäksi kisataan VAU:n järjestöjen kanssa Suomen mestaruudesta pari-, joukkue- ja henkilökohtaisissa kisoissa. •

**Jos kiinnostuit, niin annan mielelläni lisätietoja,
olavi.rautiainen@luukku.com tai 044 0506 518**

Avustukset Raimo Ellilän testamenttilahjoituksesta

Uudenmaan munuais- ja maksayhdistys UUMU ry on varannut Raimo Ellilän testamenttilahjoituksen rahastotuotoista 8000 euroa UUMUn potilasjäsenten sekä Uudellamaalla asuvien munuais- ja maksapotilaiden sosiaalisiin avustuksiin. Avustusta voidaan myöntää vuoden 2016 aikana kertyneistä korkeista sairaus-, opiskelu- tai kuntoutuskuluista. Samalle hakijalle voidaan myöntää avustusta testamentin tuotosta vain joka toinen vuosi.

Avustusta voi hakea vain yhdestä syystä:

- sairauskuluista (sisältäen asiakasmaksut, lääke- ja matkakulut)
- opiskelukuluista
- kuntoutuskuluista

Sairauskulut

Sairauskuluiksi hyväksytään julkisen sairaanhoidon asiakasmaksut eli terveyskeskuksen ja erikoissairanhoidon maksut, hoitopäivämaksut ja poliklinikkamaksut sekä munuais- tai maksasairauteen liittyvän hammashoidon maksut.

Lääkekuluiksi hyväksytään kaikki lääkärin reseptillä hakijalle sairaudenhoitoon määräämät lääkkeet

Matkakuluiksi hyväksytään sairauden vuoksi julkiseen tai yksityiseen terveydenhuoltoon tehtyjen matkojen matkakustannusten omavastuu osuudet (vuoden 2016 omavastuu 272,00 euroa).

Kuntoutuskulut

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

Opiskelukulut

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

Hakemukseen tulee liittää alla oleva kaavake ja oma kululaskelma kuitteineen/ tositteineen. Liitteenä tulee olla myös kopio vuoden 2016 veroehdotuksesta, jotka verottaja postittaa kansalaisille maaliskuun huhtikuun aikana. Mukaan voi myös liittää esimerkiksi sosiaalitoimiston normilaskelman tai muun tulo-/kulutodistuksen.

Hakukaavakkeen voi tulostaa myös UUMU kotisivuilta www.uumu.fi.

Kaavake löytyy kohdasta Tuki/ Avustukset.

Kaikki hakemuksen tiedot käsitellään luottamuksellisesti. Epäselvissä tapauksissa voidaan hakijalta pyytää lisäselvityksiä.

Päätökset sairauskulukorvauksista ilmoitetaan ja avustukset maksetaan kesällä 2017.

**Hakemus on palautettava 30.4.2017 mennessä yhdistyksen toimistolle:
Uudenmaan munuais- ja maksayhdistys UUMU ry
Runeberginkatu 15 A 1
00100 HELSINKI •**

AVUSTUSHAKEMUS vuodelta _____

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

Nimi _____ Syntymäaika _____

Osoite _____

Puhelinnumero _____ Sähköposti _____

Pankki ja tilinumero IBAN – muodossa _____

Olen (merkitse rastilla):

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

Perhetilanne:

- ☐ asun yksin
- ☐ avio/avoliitossa

Saatko Kelan maksamaa vammaistukea tai eläkkeen saajan hoitotukea?

- ☐ en
- ☐ kyllä, määrä _____

Anon korvausta seuraavista kuluista:

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

Pakolliset liitteet: hakemusvuoden veroehdotelma ja kululaskelma kuitteineen/ tositteineen
Perustelut ja lisätiedot eri paperille.

Päiväys ja allekirjoitus _____

Understöd från Raimo Elliläs testamentdonation

Njur- och leverföreningen UUMU rf har reserverat 8000 eur ur Raimo Elliläs testamentdonation från fondintäkterna för UUMUs patientmedlemmar samt nyländska njur- och leversjuka patienters sociala understöd. Understödet kan beviljas för höga sjukdoms-, studie- eller rehabiliteringsutgifter som hänförs sig till år 2016. En och samma sökande kan beviljas understöd ur testamentsintäkterna endast vartannat år.

Understöd kan ansökas endast på grund av en orsak:

- sjukvårdskostnader (innehållande kundavgifter, medicin. och resekostnader)
- studiekostnader
- rehabiliteringskostnader

Sjukdomskostnader

Som sjukdomskostnader godkänns den offentliga sjukvårdens kundavgifter dvs hälsocentralens och specialistsjukvårdens avgifter, avgifter för dagsvård och poliklinikavgifter samt tandvårdsavgifter som hänförs sig till njur- och leversjukdomen.

Sjukdomskostnader som hänförs sig till sjukvårdens läkordinerade receptbelagda mediciner godkänns.

Resekostnader som hänförs sig till sjukdomens vård till offentlig eller privat hälsovård godkänns enligt självsriskyndelarna för resekostnaderna (272,00 euro år 2016).

Rehabiliteringskostnader

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

Studiekostnader

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

Ansökan bifogas med blanketten nedan, egen utgiftskalkyl med kvitton/intyg. Dessutom behövs en kopia på beskattarens skatteförslag för år 2016 som skickas till medborgarna i mars-april. Bifoga gärna även t ex socialbyråns kalkyl/intyg över det vanliga inkomst-/utgiftsläget.

Blanketten kan skrivas ut på Uumus webbplats www.uumu.fi under rubriken Stöd/Understöd (fi: Tuki/ Avustukset).

Alla ansökningshandlingar behandlas konfidentiellt. I oklara fall ombeds sökanden ge mera information. Beslut om sjukvårdskostnaderna och understöd utbetalas sommaren 2017.

Ansökningens alla handlingar behandlas konfidentiellt. I oklara fall kontaktas sökanden för mera information. Beslut om och utbetalning av sjukvårdersättningarna sker sommaren 2017.

Ansökan ska returneras senast 30.4.2017 till föreningens byrå:

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

Koulutusviikonloppu vertaistukijaksi aikoville 1.–2.4.2017

Oletko kiinnostunut toimimaan vertaistukijana munuais- tai maksasairaalle, elinsiirron saaneelle tai läheiselle?

Koulutusviikonloppu vertaistukijoiksi aikoville pidetään 1.–2.4.2017 Jyväskylän kristillisessä opistossa, Sulkulantie 28, Jyväskylä

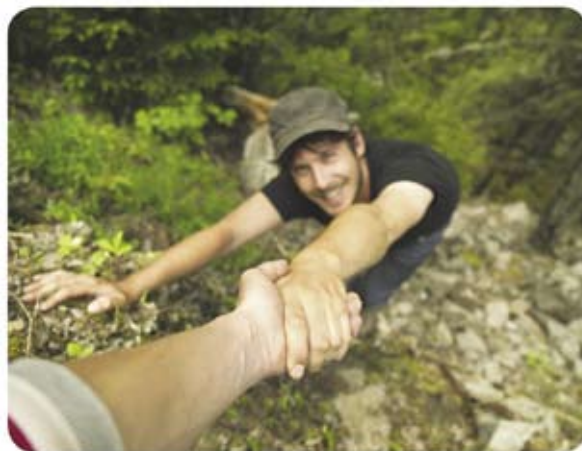
Koulutus sopii kaikille asiasta kiinnostuneille. Tällä hetkellä erityisen suuri tarve on vertaistukijoista, joilla on taustalla rasvamaksa tai alkoholimaksasairaus. Myös munuais- ja maksasyövän sairastaneita sekä kaikkien sairastuneiden läheisiä kysytään.

Koulutuksessa tarjotaan perustiedot Munuais- ja maksaliiton vertaistukijana toimimisesta, tutustutaan vertaistukitoimintaan mahdollisuuksiin ja haasteisiin sekä kuullaan vertaistukijoiden kokemuksia.

Ohjelma ja majoitus täysihoitoineen on maksuton. UUMU ry maksaa jäsentensä matkakulut julkisia kulkuneuvoja käyttäen edullisimman vaihtoehdon mukaan.

Lisätietoja ja ilmoittautumiset 20.3.2017 mennessä:
Anne Viitala, 040 5129 295, anne.viitala@muma.fi tai
Helena Rokkonen, 040 5240 683, helena.rokkonen@muma.fi

Ilmoita myös mahdolliset ruokarajoitteesi.



Munuais- ja maksaliitto
NJUR- OCH LEVERFÖRBUNDET

www.muma.fi
www.munuainen.fi
www.maksa.fi



PORVOO

Tule tapaamaan vertaisiasi Porvoon
Pääkirjaston kokoustiloihin:

ti 7.3.2017 klo 14.00–16.00

Vieraana Munuais- ja maksaliiton
aluevastaava Niina Myyrä sekä
UUMUn sihteeri Sari Ruotsalainen

ti 11.4.2017 klo 14.00–16.00

Lisätietoja: Heli Koski p. 050 361 5333/
s-posti hel.ves4@suomi24.fi ja
Bror Bergman p. 044 971 5954 /
s-posti bror.bergman@pp.inet.fi •

BORGÅ

Hej. Kom och träffa andra Uumu-
vänner i mötesutrymmena på
huvudbibban i Borgå

tis 7.3.2017 kl. 14.00–16.00

vår gäst är regionansvariga Niina
Myyrä från Njur- och leverförbun-
det samt UUMU:s sekreterare
Sari Ruotsalainen

tis 11.4.2017 kl. 14.00–16.00

Mera information: Heli Koski
tel. 050 361 5333 /
e-post hel.ves4@suomi24.fi och
Bror Bergman tel. 044 971 5954 /
e-post bror.bergman@pp.inet.fi •

**KESKI-UUSIMAA/ HYVINKÄÄ**

Keski-Uudenmaan jäsenten pikkujouluja juhlistettiin Hyvinkäällä Salon-
kiravintola Neilikassa, jonka talolla on pitkä ja mielenkiintoinen historia.
Aikojen saatossa talossa on kestitty niin Suomen presidenttiä kuin ulkoma-
laisia valtiovieraitakin. Menneiden vuosien suurmiehet ja historian havinan
saattoi aivan aistia talon sisustuksista.

Ihastuttava miljö ja maittava jouluruoka johdattelivat joulun tunnel-
maan. Keskustelu pulppusi ja lämmitti kuin joulupuuro. Pienet joulupaketit
toivat jännitystä ruokailun lomaan. Kiitos kaikille pikkujouluihin osallistu-
neille ja tervetuloa talven seuraavaan tapahtumaan. •



Kuva: Leo Lipasto

Keuda-talo Kerava-sali (Keskikatu 3 A, Kerava)
su 12.3.2017 klo 15.00

**HARMAAT PANTTERIT 3 –
KÄPYHOVIN PELASTUSPALVELU**

Huippusuositettu vanhainkotitrilogia saa päätöksensä, kun harmaat pantterit
valtaavat teatterilavan.

Käpyhovin pelastuspalvelu jatkaa taisteluaan ihmisarvoisen vanhuuden
puolesta ja Käpyhovin vanhainkoti hulvatonta arkeaan. Päivät ovat täynnä
vauhtia ja yllätyksellisiä käänteitä. Mitta täyttyy, kun lehdessä kirjoitetaan,
että hallitus supistaa vanhuspalveluista ja tukee suurteollisuutta 200 mil-
joonalla eurolla. Hallitus aikoo panostaa kotihoitoon. Pohjalla kulkee taas
totisia kysymyksiä: ovatko vanhukset heittopusseja, onko heillä ihmisarvoa,
eikö kukaan välitä?

Rooleissa: Anu Sinisalo,
Inka Kallén,
Seppo Halttunen,
Anna-Liisa Sipilä, Esko
Vuorio, Jari Hämäläinen ja
Elina Varjomäki.

Sitovat ilmoittautumiset
tulee tehdä 28.2.2017
mennessä UUMUn toim-
istolle, p. 050 449 7744,
sihteeri@uumu.fi

Osallistumismaksu:
15 euroa /jäsen
(30 euroa/ ei jäsen)
sisältäen väliaika-
tarjoilun

Maksu tulee suorittaa 28.2.2017 mennessä
UUMUn tilille Flo3 1028 3001 5117 65, viite 1740 •





KARKKILA, KIRKKONUMMI, LOHJA, SIUNTIO JA VIHTI

Länsi-Uudenmaan alueen vertaiset koontuivat pikkujoulun merkeissä Vihdin Puistolassa 20.11.2016. Valmistelut alkoivat jo muutamia päiviä ennen ja laatikoiden sekä kinkun tuoksu toi kotiimme joulun tunnelmaa. Lean ahkerissa ja osaavissa käsissä syntyi maukkaat jouluiset tarjottavat, jotka veimme Puistolaan.

Edellisestä tapaamisestamme olikin vierähtänyt jo useita kuukausia, minkä vuoksi oli erityisen lämmin tunne nähdä tuttuja kasvoja. Koskisen "Jussi" toi radion mukanaan ja laitto taustalle jouluisia lauluja soimaan hiljaisesti. Aloitimme tapaamisen pienellä hiljaisella hetkellä – yksi vertaisistamme oli poistunut keskuudestamme. Tämä kosketti meitä kaikkia, koska hän oli aina mukana ja oli osallistuva ja avoin.

Keskustelun aloitimme vaihtamalla kesän kuulumiset ja kertomalla lääki-

tyksistämme, jonka jälkeen aloitimme ruokailun. Kehuja sai niin rosollit, laatikot, kuin kinkkukin. Tällä välin, oli kiireinen pukki tuonut meille pikku paketit eteiseen. Samalla kun jaoimme paketteja, tuumimme yhdessä jo seuraavaa tapaamistamme.

Seuraava tapaaminen on Vihdissä keilahallin tiloissa (Juuritie 2, 03100 Nummela) **9.4.2017 klo 12.00.**

Länsi-Uudenmaan vertaiset toivottavat kaikille UUMUlaisille ja vertaisille leppoisaa talvea sekä menestystä ja voimia vuonna 2017!
Nähdään huhtikuussa keilahallilla! •

Teksti: Risto Salmi

RAASEPORI / HANKO

Raaseporin ja Hangon alueen jäsentapaaminen Cafe Regattassa (Merikatu 1, 10900 HANKO)

su 26.2.2017 klo 12.00 alkaen.

Tapaamisen yhteyshenkilönä toimii Heleena Nygren, joka kertoo mielellään lisätietoja tapaamisesta p. 044 046 4424, s-posti heleena.nygren@gmail.com.

TERVETULOA yhdistyksen tarjoamille pullakahveille! •

RASEBORG / HANGÖ

Raseborg- och Hangö-traktens medlemsträff hålls på Café Regatta (Havsgatan 1, 10900 HANGÖ)

söndag 26.2.2017 från kl. 12.00.

Träffens kontaktperson är Heleena Nygren. Hon berättar gärna mer om träffen på tel. 044 046 4424, e-post heleena.nygren@gmail.com.

VÄLKOMMEN på kaffe med dopp – bjuds av föreningen! •



Kaunis valikoima kotimaisia adresseja

Valikoimaan kuuluu viisi erilaista A4-kokoista adressia, joissa mukana kauniit muistolauseet ja kirjekuori. Takakannessa on painettuna Uudenmaan munuais- ja maksayhdistyksen nimi ja logo.

Hinta: 10 euroa / kappale



Adressit ovat saatavilla Uumun toimistolta.

Myynnistä saatava tuotto käytetään Uudenmaan munuais- ja maksayhdistys UUMU ry:n toimintaan.

ILOISET 50-VUOTISJUHLAT

UUMUn viidenvuosikymmenen kunniaksi noin 130 uumulaista ja ystävää kokoontui Ravintola Pääpostiin juhlaillalliselle. Tilaisuuden juonsi varmaan ottein Anna-Liisa Tilus. Koko illan saimme nauttia tenori Jyrki Anttilan ja pianisti Maija Anttilan musiikista.

Herkullisen illallisen jälkeen juhlapuheen piti dosentti Eero Honkanen, jonka puhe eteni hoitojen ja yhdistyksen alkuvaiheista tulevaisuuden näkymiin. Munuaissiirrot aloitettiin Suomessa 1960-luvulla, maksasiirrot vuonna 1982 ja ensimmäinen haimansiirto tehtiin 2010. UUMUn ensimmäisten vuosikymmenten saavutuksia olivat muun muassa dialyysiasemat, ensin Snellmaninkadun dialyysi, sen jälkeen Malminkartano ja Soura. Myös tulevaisuuden maailmassa, sote-uudistuksen jälkeen, tarvitaan Honkasen mukaan yhteiskunnan, yksityisen sektorin ja kolmannen sektorin yhteistyötä, joka Uumun kohdalla on toiminut hyvin.

Munuais- ja maksaliiton toiminnanjohtaja Sari Högström korosti puheessaan Uumun merkitystä, olihan Uumu aloitteen tekijänä liitonkin perustamisessa. Uumun syntymäajan katastrofaalisesta tilanteesta on päästy pitkälle, mutta tulevaisuudessakin tarvitaan edunvalvontaa ja yhteistyötä.

Juhlaohjelman lopussa kiitettiin ja palkittiin UUMUn toiminnassa vaikuttaneita henkilöitä viirein ja ansiomerkein. Yllätysvieraana saliin tupsahti siivooja, joka hiukan päiviteltyään alkoi jutella mukavia ja naurattaa yleisöä. Hän oli näyttelijä, ilmaisutaidon opettaja Tuija Piepponen, jonka show'ssa yleisökin pääsi mukaan esiintymään. •

Teksti: Liisa Poikolainen

JUHLASSA MYÖNNETYT ANSIOMERKIT

Omaisuusluovuttajan kultainen kunniamerkki:

Terttu Ranta-Knuuttila-Laakso

Numeroitu viiri nro 180: Maija Hämäläinen

Numeroitu viiri nro 181: Timo Nerikko

Numeroitu viiri nro 182: Hannu Ouvinen

Numeroimaton viiri: Kirurginen sairaala/ Dialyysihoitokeskus KiDi ja Dialyysipetukeskus, Porvoon dialyysi- ja munuaispoliklinikka sekä Lohjan dialyysi- ja munuaispoliklinikka

Kultainen ansiomerkki: Agneta Ekstrand, Mervi Haapala, Juha Latva-Nikkola, Maija Matero, Petri Monto, Fernanda Ortiz, Henna Rautiainen, Olavi Rautiainen ja Marjatta Suikkanen

Hopeinen ansiomerkki: Kalevi Ajalin, Harri Jääskeläinen, Maija Jääskeläinen, Liisa Poikolainen, Sari Ruotsalainen, Raimo Savolainen, Markku Toivonen, Veijo Uotinen, Eino Valtonen ja Henry Virtanen

Pronssinen ansiomerkki: Riitta Koponen, Marjo Lehtonen, Eva-Maria Mellanen, Rainer Nissinen, Markku Oila, Antti Pollari, Marko Sariola, Suvi Saukkoriipi, Riitta Sauna-aho, Teemu Tiilikka ja Jorma Wilén



Juhlapuhuja dosentti Eero Honkanen



Liiton onnittelet vastaanotti puheenjohtaja Hannu Ouvinen



Tenori Jyrki Anttila ihastutti illan musiikillisilla osuuksilla



Numeroitujen viirien saajat, erityiskiitoksen saanut Tarja Jaakonen ja äitinsä omaisluovuttajan ansiomerkin noutanut Olavi Rautiainen



Nefrologian osastonylilääkäri Mervi Haapala ja dosentti Agneta Ekstrand



Kultaisen ansiomerkin saaneita jäseniä



Hopeisen ansiomerkin saaneita jäseniä



Pronssisen ansiomerkin saaneita jäseniä



Yllätysvieraana juhlassa piipahti siivouskärryillä varustautunut näyttelijä Tuija Piepponen



Juhlatunnelma oli arvokkaan hillitty, mutta kuitenkin lämminhenkinen ja viihdyttävä



PUUROJUHLA 8.12.2016

Vietimme yhteistä aikaa joulupuuron ääressä UUMUn toimistolla torstaina 8.12. Mukaan oli ilmoittautunut kuulemma lähes seitsemänkymmentä henkilöä, mikä oli tähänastinen ennätys. Olen ollut UUMUn jäsen muutamia vuosia, mutta en ole osallistunut toimintaan kovinkaan aktiivisesti. Ehkäpä nyt on aika aktivoitua.

Riisipuuroa oli tarjolla koko iltapäivän ja jäsenet ehdivät maistelevaan sitä kukin oman aikataulunsa mukaan. Minä kävin neljän maissa, jolloin tupa oli aivan täynnä. Tunnelma oli käsinkosketeltavan lämminhenkinen ja kotoisa. Sisääntullessa iloinen puheensorina kuului jo eteiseen ja toivotti tervetulleeksi.

Puuro maistui herkulliselta – kiitos Marjatta-emännälle. Puuron salaisuuden arvelen piilleen voissa ja pitkässä haudutusajassa. Myös mainio seura sai sen maistumaan erityisen hyvältä. Jälkiruuksi oli tarjolla kahvia, teetä, ihanaa taatelikakkua sekä pipareita. Laulaa lurautimme yhteisesti pari kolme joululaulua, mikä lisäsi joulun tuntua. Pääsin mukavasti mukaan keskusteluun, vaikka en ennestään tuntenut ketään läsnäolijoista. •

Teksti: Anne Nordman



LENTÄVÄ HOLLANTILAINEN 15.11.2016

Ohjaaja Kasper Holten toi Lentävän Hollantilaisen loistavasti nykyaikaan. Teemana uskollisen naisen tuoma pelastus toimii vuosisadasta toiseen. Epätoivoinen Hollantilainen vaeltaa nykypäivän ihmismereissä suurkaupungissa etsien pelastusta ja uskollista naista. Upea lavastus ja erinomaisesti käytetty

videotekniikka tuovat oopperaan vahvan lisä-elementin, joka elävöittää tarinaa upeasti.

Dalandin ja Hollantilaisen businesslook on tyylikäs toteutus kiireisistä liikemiehistä palaverissa sopimassa raha-asioita. Sentankin rooli on sovitettu hienosti nykypäivään eleineen ja elämäntapoihin macin ja puhelimen kanssa.

Wagnerin värikäs ja ihon alle menevä musiikki sekä vahva kuoro luovat omaa upeaa elämystään. Sopraano Camilla Nylund Sentana sai ihon kananlihalle, Olafur Sigurdarson eläytyy hienosti rooliinsa epätoivoisena ja alakuloisena naistenmies Hollantilaisena. Jyrki Korhonen Dalandina on lämminhenkinen isä, mutta haistaa hyvät rahat naittamalla tyttärensä Sentan rikkaalle Hollantilaiselle. Mika Pohjonen on mahtipontinen, mutta selkeästi Sentan kiinnostuksen hävinnyt komearaaminen Erik. Kolmoisdraama on valmis.

Eesityksen jälkeen olo oli kuin hyvän urheilusuorituksen jälkeen: rento, mutta samalla erinomaisen virkistynyt, täynnä endorfiineja ja ennen kaikkea upeaa kokemusta rikkaampi. •

Teksti: Sirpa ja Thomas Stenbäck





Osastonhoitaja Sini Heino vastaanotti osastoille 5A ja 5B lahjoitettuja kirjoja ja joulukoristei.

HYVÄ KIERTÄMÄÄN -TEMPAUKSEN LAHJAT KIRURGISEN SAIRAALAN DIALYYSIOSASTOILLE

Joulupukki asuu Suomessa. Kaikkihan sen tietävät, vaikka epäilijöitäkin löytyy. Joulumieli ja hyvä tahto rantautuivat myös Kirurgisen Sairaalan eteläsiipeen, kun UUMU:n puheenjohtaja Hannu Ouvinen ja sihteeri Sari Ruotsalainen toimittivat dialyysiosastoille kassikaupalla joululahjoja. Osastonhoitaja Ros-Marie Taponen ja ylihoitaja Eila Manninen-Kauppinen vastaanottivat lahjaväyryn ja organisoivat niiden jakamisen potilaille.

UUMU oli miettinyt kaikki yksityiskohdat kuntoon. Jopa dialyysipotilaiden suolaansyöntirajoitus oli huomioitu - jouluiset herkut tarjottiin marmeladirasioiden muodossa. Lahjojen mukana oli myös paketoitintarvikkeita. Taukotilan iso pöytä muuttuikin nopeasti tonttu-hoitajien paketoitintarjaksi, kun joulunhenki valtasi lahjoja kääriineet hoitajat. Jokainen sai miettiä, mikä lahja ilahduttaisi kutakin nimikkopotilasta.

Lahjat olivat osa Hyvä kiertämään -tempausta, joka järjestettiin nyt toista kertaa. Suurin osa lahjoista oli kerätty UUMU:n toimistolle puurojuhlien yhteydessä. Lahjoittajat koostuivat UUMUn jäsenistä, joiden joukossa oli entisiä ja nykyisiä potilaita sekä heidän omaisiaan ja ystäviään.

Dialyysi on elämää ylläpitävää sarjahoitoa, joka on ajoittain hyvinkin raskasta. Hyvä kiertämään -tempauksen lahjoitukset toivat paljon lämpimiä ajatuksia ja ilahduttivat dialyysipotilaita hoitojen aikana. Pienillä teoilla saimme yhdessä aikaan ihania joulunihmeitä. •

Teksti: Merja Mäntylä-Marjanen, dialyysihoitaja



Vapaaehtoistonttu-Heli ja sihteeri Sari käärivät joulukoristeita paketteihin. Hyvä kiertämään -tempauksessa saadut lahjat toimitettiin tänä jouluna Kirurgisen sairaalan dialyysiosastoihin, missä ne herättivät ilon ja liikuttuksen tunteita.



Elinsiirrot Suomessa

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

Uudenmaan munuais- ja maksayhdistys UUMU ry:n sekä
Pirkanmaan munuais- ja maksayhdistys PirMu ry:n yhteinen

TANGO! – KONSERTTI

lauantai 20.5.2017

**Ilta alkaa klo 16.00 yhteisellä kokoontumisella Ravintola Macu:ssa
(Hotelli Crowne Plaza, Mannerheimintie 50, 00260 HELSINKI)**

Tarjolla herkullinen päivällinen:

Purjo-perunakeittoa ja
ruohosipulismetanaa

Grillattua kananrintaa, kasviscaponataa
ja tomaatti-basilikakastiketta

Tai
Pintasavustettua lohta, sieni-peruna-
pyttipannua ja tilliöljyä

Jogurtti -pannacotta ja vadelmakeittoa

Kahvi/tee

Ruokajuomana vesi. Muut juomat
omakustanteisesti paikan päällä
maksaen.

Päivällisen jälkeen lyhyt siirtyminen kävelen Oopperatalolle (Helsinginkatu 58, 00250 HELSINKI)

Illan kruunaa klo 19.30 alkava TANGO!- konsertti, joka hehkuu argentiinalaisen ja suomalaisen tangon mausteisia rytmejä. Oopperan päänäyttämöllä esitettävän ja Jorma Uotisen isännöimän tanssillisen konsertin esiintyjäkaarti sisältää laajan kattauksen kotimaisia taiteilijoita. Illan sävelmiä tulkitsevat Kansallisoopperan orkesterin tahdissa Angelika Klas, Johanna Rusanen-Kartano, Arja Koriseva, Jyrki Anttila, Mika Pohjonen, Walteri Torikka ja Jyrki Korhonen.

Tangon pyörteissä nähdään lukuisia tanssijoita joukossaan kilpatanssitähdet Katja Koukkula ja Jussi Väänänen.

Paikkavaraukset 2. ja 3.parvella.

Konsertin kokonaiskesto: 2h 30 min (sis. väliajan)

Ravintola Macu:ssa sekä Oopperatalossa esteetön kulku.

Ryhmävarauksemme sisältää myös pyörätuolipaikkoja.

**Osallistumismaksu: 40 euroa/ jäsen
(66 euroa/ ei-jäsen)**

**Maksu tulee suorittaa 15.3.2017 mennessä
UUMUn tilille Flo3 1028 3001 5117 65,
viitenumero 1766.**

Maksu sisältää päivällisen ja konsertin eikä niitä voi ostaa erikseen.

Oopperatalossa ei ole erillistä narikkamaksua. Hintaan ei sisälly väliaikatarjoilua.

**Ilmoittautumiset 15.3.2017 mennessä UUMUn
toimistolle p. 050 449 7744,
s-posti sihteeri@uumu.fi**

Muista kertoa ilmoittautumisesi yhteydessä pääruokavalintasi ja mahdollinen erityis-
ruokavaliosi. •



**LIPPUJA ON RAJOITETTU MÄÄRÄ, JOTEN TOIMI NOPEASTI JA
VARAA PAIKKASI AJOISSA!**



Etelä-Karjalan, Kymenlaakson ja Uudenmaan munuais- ja maksayhdistysten yhteinen

KYLPYLÄRETKE VIRON LAULASMAALLE

4.–7.5.2017 (torstai-sunnuntai)

Laulasmaa on rauhallinen, muutaman sadan asukkaan kylä Suomenlahden rannalla 35 kilometriä Tallinnasta länteen. Laulasmaan upea luonto ja meren ääressä sijaitseva hiekkaranta auttavat rentoutumaan ja unohtamaan arkipäivän kiireet.

Laulasmaa Spa sijaitsee erinomaisella paikalla merenrannalla pitkän valkoisen hiekkarannan läheisyydessä. Laulasmaa Spa koostuu kylpyläosasta ja kahdesta erillisestä hotellirakennuksesta. Kylpylässä on uimaallasosasto sekä sauna-osasto, kauneushoitola ja kampaaja.

Matkan hinta: 200 euroa/ jäsen (250 euroa/ ei-jäsen)

Hintaan sisältyy

Laivamatkat Tallink Megastar:lla kansipaikoin. Käytössä muutamia hyttejä matkatavaroille.

- Lähtö: Helsingin Länsisatamasta to 4.5.2017 klo 10.30
Lippujenjako satamassa klo 9.30 alkaen.
Perillä Tallinnassa klo 12.30
- Linja-autokuljetukset torstaina Laulasmaalle ja sunnuntaina takaisin Tallinnaan
- Paluu Tallinnan D-terminaalista su 7.5.2017 klo 13.30.
Perillä Helsingissä klo 15.30

Majoitus jaetussa 2-hengen standard-huoneessa puoli-hoidolla (aamiainen ja päivällinen)

- Lisämaksu 1 hengen huoneesta 84 euroa/ henkilö

Sauna- ja allasosasto käytössä klo 7.00–22.00

- Kylpytakit huoneessa

Neljä hoitoa: max 1 x 20min hieronta,
1 x vesivoimistelu + 2 paikan päällä valittavaa hoitoa
Puolipäiväretki Paldinskin kaupunkiin ja
Keila-Joan vesiputoukselle

Vastuullisena matkanjärjestäjän toimii Pohjolan Matka. Mikäli matkalla on dialyysihoitoja tarvitsevia henkilöitä, sovimme hoidot Tallinnan dialyysikeskukseen.

Lisätietoa ja ilmoittautuminen

Sitovat ilmoittautumiset pe 24.3.2017 mennessä

Uumun toimistoon, p. 050 449 7744 tai

sähköpostilla sihteeri@uumu.fi.

Muista ilmoittaa nimesi, syntymäaikasi sekä mahdolliset ruoka-aineallergias!

Osallistumismaksu tulee maksaa pe 24.3.2017 mennessä UUMUn tilille Flo3 1028 3001 511765, viite 1805 •

PAIKKOJA RAJOITETUSTI!

**28.2.2017
klo 14-18**

Laskiaistiistain perinteikkäät ROKKAKEKKERIT

Tule tapaamaan yhdistysväkeä ja nauttimaan hernekeitosta UUMUn toimistolle.

Jälkiruokana tarjolla laskiaispullia kahvin tai teen kera.

Tapaaminen on maksuton kaikille jäsenille

Tarjoilujen vuoksi edellytämme kaikilta ennakkoilmoittautumisista, joita vastaanotetaan UUMUn toimistolla su 26.2.2017 asti, p. 050 449 7744 tai s-posti sihteeri@uumu.fi.

TERVETULOA!

TAPAHTUMA KALENTERI

su 26.2.2017

Raaseporin alueen jäsentapaaminen. Lisätietoa s. 15

ti 28.2.2017

Laskiaisen rokkakekkerit. Lisätietoa s. 22

ti 7.3.2017

Porvoon jäsentapaaminen. Lisätietoa s.14

ti 7.3.2017

Maksakerhon tapaaminen. Lisätietoa s.22

su 12.3.2017

Harmaat pantterit –teatteri. Lisätietoa s.14

ke 22.3.2017

Lapsipotilaiden äitien tapaaminen. Lisätietoa s.9

ke 29.3.- ti 4.4.2017

Kuntavaalien ennakkoäänestyspäivät ja Pieni ele -keräys.
Lisätietoa s.2

1.-2.4.2017

Vertaistukikoulutus. Lisätietoa s.13

ti 4.4.2017

Maksakerhon tapaaminen. Lisätietoa s.22

la 8.4.2017

Lapsipotilaiden Hölmöläiset-teatteri. Lisätietoa s.9

su 9.4.2017

Kuntavaalien varsinainen äänestyspäivä ja Pieni ele –keräys.
Lisätietoa s.2

su 9.4.2017

Länsi-Uudenmaan jäsenten tapaaminen. Lisätietoa s.15

ti 11.4.2017

Porvoon jäsentapaaminen. Lisätietoa s.14

21.-23.4.2017

Lapsipotilaiden lapsimessut. Lisätietoa s. 9

to 20.4.2017

Vertaistreffit klo 17.30 alkaen. Vapaamuotoinen ja kaikille munuais- ja maksapotilaille avoin juttutuokio UUMUn toimistolla.
Yhdistys tarjoaa kahvit.

to 27.4.2017

Yhdistyksen vuosikokous. Lisätietoa s. 3

su 30.4.2017

Ellilän testamenttirahaston avustusten hakuaika päättyy.
Lisätietoa s. 12

ti 2.5.2017

Maksakerhon tapaaminen. Lisätietoa s.22

4.-7.5.2017

Laulamaan kylpyläretki. Lisätietoa s.21

la 20.5.2017

Tango!-konsertti. Lisätietoa s. 20

ma 5.6.2017

Omaehtoisen liikunnan kulukorvausten palautusajankohta.
Lisätietoa s.11

**MAKSASAIRAIDEN, MAKSANSIIRRON SAANEIDEN
JA MAKSA-ASIOISTA KIINNOSTUNEIDEN
TAPAAMISET UUMUn toimistolla
(Runeberginkatu 15 A 1, 00100 Helsinki)**

JOKA KUUKAUDEN ENSIMMÄINEN TIISTAI:

TI 7.3.2017 klo 17.00

TI 4.4.2017 klo 17.00 ja

TI 2.5.2017 klo 17.00.

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

Uudenmaan munuais- ja maksayhdistys UUMU ry

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

UUMU pyrkii ennaltaehkäisemään pitkäaikaisia ja vaikeita munuais- ja maksasairauksia. Yhdistys toimii munuais- ja maksapotilaiden oikeuksiensuojajana. Tavoitteena on varmistaa asian-
tuntevan hoidon saanti.

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

UUMUn kautta saat tietoa munuais- ja maksasairauksista sekä elinsiirroista. UUMU kehittää hoitoyksiköiden potilasviihtyvyyttä. UUMU:ltä voi myös hakea tukea ylisuuriin sairauskustannuksiin.

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

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

Jäsenmaksu vuonna 2017 on 22 euroa.

Jäseneksi voit liittyä:

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

Lahjoita hyvään tarkoitukseen

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

Merkkipäivääsi muistavat voivat lahjojen sijaan ohjata lahjoituksen suoraan yhdistyksen tilille. Myös läheisesi poismenoa kunnioittavat surunvälittelut voi suunnata muistokukkien sijaan yhdistyksen tukemiseen.

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

Kaikki, niin pienet kuin isotkin lahjoitukset ovat yhtä tervetulleita.

Datacleric Oy

Valimokuja 1
01510 Vantaa
09-838 7740

Kirjanpito. Tilinpäätökset. Palkanlaskenta. Veroilmoitukset. Konsultointi.

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 vierailukäynteistä johtuen.

Varmistathan paikalla olon puhelimitse ennen toimistolle tuloasi.

Sähköposti: sihteeri@uumu.fi

Puhelin: 050 449 7744

Kotisivut: www.uumu.fi

Tilinumero: FI03 1028 3001 5117 65

Föreningens kansli

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

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

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

E-post: sihteeri@uumu.fi

Tel: 050 449 7744

Uumus sajt: www.uumu.fi

Kontonummer: FI03 1028 3001 5117 65

UUMU-lehti

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

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

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

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

JÄSENMAKSUT 2017

Vuoden 2017 jäsenmaksut postitetaan keskitetysti Munuais- ja maksaliiton toimesta. Maksut saapuvat jäsenille helmikuun aikana. Jäsenmaksu kannattaa maksaa eräpäivään mennessä, sillä maksumuistutukset viivästyttävät asioiden hoitamista ja tuovat liitolle turhia lisäkustannuksia.

Huomioithan, että jäsenmaksu maksetaan laskussa olevalle Munuais- ja maksaliiton jäsenmaksutilille FI29 2001 1800 1607 18.

Muista myös käyttää viitenumeroa.

Kyseiselle tilille maksetut maksut kohdennetaan viitenumeroiden ja jäsenrekisterin perusteella eri alueiden yhdistyksiin, minkä jälkeen varat tilitetään yhdistysten omaan käyttöön.

**TUE JÄSENYYDELLÄSI
UUMUN TOIMINTAA
JA TULE MUKAAN
TAPAHTUMIIMME!**



Munuais- ja maksaliitto
NJUR- OCH LEVERFÖRBUNDET
www.muma.fi www.munainen.fi www.maksa.fi



Uudenmaan munuais- ja maksayhdistys UUMU ry:tä onnittelevat



POHJOIS-SUOMEN
munuais- ja maksayhdistys

Parhaat onnittelut UUMU ry:lle



POHJOIS-KARJALAN
munuais- ja maksayhdistys

Pohjois-Karjalan Munuais- ja Maksayhdistys Ry
onnittelee 50 vuotta täyttävää Uudenmaan
munuais- ja maksayhdistys UUMU ry:tä.



PÄIJÄT-HÄMEEN
munuais- ja maksayhdistys

Onnea 50-vuotiaalle Uumulle.



KEMUSI • KESKI-SUOMEN
munuais- ja maksayhdistys

Onnea toivottaen KEMUSI ry



LAPIN
munuais- ja maksayhdistys

Parhaat onnittelut
UUMU ry:lle



ETELÄ-SAVON
munuais- ja maksayhdistys

Etelä-Savon Munuais- ja maksayhdistys onnittelee
50-vuotiaasta UUMU ry:tä.



KYMENLAAKSON
munuais- ja maksayhdistys

50-vuotiaasta UUMU ry:tä onnittelee



POHJOIS-SAVON
munuais- ja maksayhdistys

Onnittelut 50-vuotista taivalta juhlivalle UUMU ry:lle!
Menestystä ansiokkaaseen työhönne!



KANTA-HÄMEEN
munuais- ja maksayhdistys

Kamusi ry onnittelee 50-vuotiaasta
UUMUa jäsenistöineen.



ETELÄ-KARJALAN
munuais- ja maksayhdistys

50-vuotiaasta UUMU ry:tä onnitellen



Onnittelut
50
vuoti-
aalle
yhdistyk-
selle!



ETELÄ-POHJANMAAN
Munuais- ja maksayhdistys

UUMUa onnitellen
Etelä-Pohjanmaan Munuais- ja maksayhdistys ry



Onnea 50-vuotiaalle
UUMUlle

Löydät lähimmän terapeutin sekä lisää tietoa
Voice Massagesta osoitteesta www.voicemassage.fi



Keliakialiitto
onnittelee 50-vuotiasta
Uumua!



Teatterintäydeltä onnea!

Kantolan KorttiTuote Oy
kiittää hyvää yhteistyöstä
ja Onnittelee
**50-vuotiasta
UUMU ry:tä**



**PSORIASISLIITTO
PSORIASISFÖRBUNDET**

Psoriasisliitto – Psoriasisförbundet ry
onnittelee 50-vuotiasta Uudenmaan munuais- ja
maksayhdistystä!



**Simonkylän
apteekki**

palvelemme
ark 9 – 18 la 9 – 15

puh (09) 279 00 770
fax (09) 279 27 00
Leinikkitie 20
01350 Vantaa
simonkylanapteekki.
vantaa@apteekkit.net



**NORDIC
med.COM®**
onnittelee 50-vuotiasta
UUMU ry:tä
www.nordicmedcom.fi

Terapia & Kuva
Tanja Kuivalainen
onnittelee 50 vuotiasta!

Kognitiivista lyhytterapiaa,
pariterapiaa ja
elämäntapavalmennusta
UUMUn tiloissa
Runeberginkatu 15 a 1
terapiajakuva.fi
tanja@terapiajakuva.fi
040 961 4870

Munuais- ja maksaliitto
onnittelee 50-vuotiasta
Uudenmaan munuais-
ja maksayhdistys
UUMU ry:tä



Munuais- ja maksaliitto
NJUR- OCH LEVERFÖRBUNDET
www.muma.fi www.munuainen.fi www.maksa.fi

Uudenmaan
munuais- ja
maksayhdistys
UUMU ry:tä
lämpimästi onnitellen



PirMu • PIRKANMAAN
munuais- ja maksayhdistys



ONNEA
UUMU!



Sydän- ja keuhkosiirrokkaat-SYKE ry,
Oltermannintie 8, 00620 Helsinki.



Pääkaupunkiseudun
Diabetesyhdistys ry
onnittelee lämpimästi
UUMUa 50-vuotisen
taipaleen johdosta.



HAKUNILAN
APTEEKKI
Håkansböle Apotek

*Hakunilan apteekki ja
Länsimäen sivuapteekki
onnittelevat sydämellisesti*

*50-vuotiaasta
UUMU Ry:tä
ja toivottavat hyvää jatkoo
arvokkaan työn parissa!*

*Onnea Uumu
50 vuotta!*

Varita Rönkkö & Heikki Pitkänen

HIETALAHDEN APTEEKKI



SANDVIKENS APOTEK



LAAKKONEN



Suomen Vammaisurheilu ja -liikunta VAU ry onnittelee

**50-vuotiaasta
UUMU ry:tä!**



Suomen
Vammaisurheilu
ja -liikunta VAU ry



UUMU ry:tä onnitellen,
Helsingin seudun
Psoriasisyhdistys ry

*Onnittelut
50-vuotiaalle*

Uudenmaan munuais- ja maksayhdistys
UUMU ry:lle

i•print

Ravintola Pääposti

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



Ravintola Pääposti

Mannerheiminaukio 1 B, 00100 Helsinki
paaposti@fazer.fi
020 729 6712

Myyntipalvelu

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

Fazer

www.fazer.fi/kokoukset