

# UUMU

2/2014



Janne Mäkinen suoraan hiihdon huipulle s.10-11

”Ravinnossa kokonaisuus ratkaisee eikä ohjeita tarvitse noudattaa ryppyotsaisesti” s. 5-7

# Yleisöluento Tietoa maksasairauksista

Tiistai 13.5.2014 klo 18-20  
Töölön kirjasto, Topeliuksenkatu 6, Helsinki

- Ohjelma: 18.00 Tervetuloa  
18.10 Tietoa maksasairauksista, lääkäri Perttu Arkkila  
19.00 Pitkäaikaista sairautta sairastavan hyvinvointi,  
psykoterapeutti Ritva Salminen  
19.45 Uudenmaan munuais- ja maksayhdistys UUMU ry:n esittely  
19.55 Kiitos tilaisuudesta



Tilaisuus on maksuton. Lämpimästi tervetuloa.

Tilaisuuden järjestäjät:

Uudenmaan munuais- ja maksayhdistys UUMU ry ja Munuais- ja maksaliitto ry



*Kaikki tuotteet ja palvelut, joita dialyysihoidossa tarvitaan*



**MATKAKUUMETTA?**

Muistathan myös lomodialyysipalvelumme!  
Lisätietoja [www.freseniusuomi.fi](http://www.freseniusuomi.fi)



**FRESENIUS  
MEDICAL CARE**

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

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  
Fax (09) 454 6290  
sihteeri@uumu.fi  
www.uumu.fi

Järjestölehti UUMU  
Päätoimittaja:

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

Kansi:  
Janne Mäkinen  
Kuva: Liisa Poikolainen

Tilauhinta:  
22 euroa / vuosi  
Tilaukset, osoitteenmuutokset  
ja jakelumaiutukset:  
Puh. 050 449 7744  
sihteeri@uumu.fi

Ilmesty 4 kertaa/vuosi  
Levikki 1600

A4 (210x297 mm)  
Värit 4/4 CMYK  
Materiaalivaatimukset  
TIFF tai JPG-tiedosto  
vähintään 300 dpi

Ilmoitushinnat 2014  
Takakansi  
1/1 sivu 370 euroa  
Sisäkannet  
1/1 sivu 340 euroa  
Muut sivut  
1/1 sivu 310 euroa  
1/2 sivu 170 euroa  
1/4 sivu 90 euroa  
1/8 sivu 50 euroa

ISSN-L 2242-4377  
ISSN 2242-4377  
(Painettu)  
ISSN 2242-4385  
(Verkkolehti)

Taitto:  
Mainostoimisto Avenue Oy  
Painopaikka:  
I-print, Seinäjoki

Seuraava Uumu-lehti ilmestyy  
syyskuu 2014.  
Aineistot 16.8.2014  
mennessä.

## SISÄLTÖ:

Hej kära läsare, jag heter Maria! / Hyvät lukijat, nimeni on Maria! .....	3
Puheenjohtajalta / Ordföranden hälsar .....	4
Ravitsemusterapeutti Reijo Laatikainen / Näringsterapeut Reijo Laatikainen .....	5
Vuosikokous .....	7
Lasten Uumu Luumu .....	8
Janne Mäkinen suoraan hiihdon huipulle .....	10
Valoa, iloa, hoitoa ja hierontaa .....	12
Jäsenkysely / Medlemsenkät .....	13
Laskiaisen rokkakekkerit 4.3.2014 .....	17
Niksinurkka .....	17
Positiivista näkyvyyttä elinluovutukselle .....	18
Nuorten aikuisten kerho .....	19
Paikalliskerhot .....	20
Järjestösuunnittelija .....	21
Pieni Ele: Tule ja tue toimintaamme .....	22
Lomalle Uumun mökille .....	22
Kolumni: Kummallinen maailma .....	22
Liikunta .....	23
Tapahtuu .....	24
Soneran perhepäivä lauantaina 17.5.2014 / Soneras familjedag lördag 17.5.2014 .....	26



### Hej kära läsare, jag heter Maria!

Det är glädjande att UUMU-tidningen satsar på våra svensk- och tvåspråkiga läsare. Jag nappade genast på uppdraget när nya krafter efterlystes i tidningen. Jag är glad att jag kan bidra med denna bit och är för övrigt van med förtroendeuppdrag, barnens daghems-verksamhet och föräldraföreningar, Finlands Röda Kors, etc

Min egen arbetsbakgrund finns inom idrottsinstitutsvärlden, karriären har satt sina spår på vardagslivet, motionen har en hög prioritet i mitt liv. Det är farligt att sätta bo i soffan!

Nu jobbar jag på kommunsektorn, mina nätverk, kolleger och kunder finns såväl i det svenska Finland som i det finska. Språk och olikheter berikar. ●

### Hyvät lukijat, nimeni on Maria!

Iloitsen siitä, että UUMU-lehti panostaa ruotsinkielisiin ja 2-kielisiin lukijoihimme. Tartuin heti toimeen, kun peräänkuulutettiin lisää resursseja juttujen kääntämiseen. Olen tottunut panostamaan erilaisiin tehtäviin työn ulkopuolella, lasten päiväkotitoimintaan, vanhempainyhdistykseen, SPR:ään jne.

Oma työtaustani löytyy urheiluopistomaailmasta, ja tämän myötä olen ikuinen liikkuja sielultani. On vaarallista jäädä sohvalle makaamaan!

Nyt työskentelen kuntasektorilla, omat verkostoni löytyvät niin ruotsin- kuin suomenkielisiltä alueilta.

Kielet ja erilaisuus rikastuttaa ja antaa niin paljon! ●





## Puheenjohtajalta

Kevät tuli tänä vuonna harvinaisen aikaisin. Lumikolat ja lapiot on siirretty odottamaan tulevaa talvea. Kirjoittaessani tätä palstaa yhdistyksen hallitus toimikuntineen elää kiireistä aikaa. On tehty viime vuoden toimintakertomus, vuoden 2015 talousarvio ja toimintasuunnitelma sekä suunniteltu syksyn ja alkukesän toimintoja.

Vuoden 2013 keväällä ilmitulleet taloudelliset väärinkäytökset yhdistyksessä ovat työllistäneet hallitusta ja varsinkin taloudenhoitajaa ja puheenjohtajaa unohtamatta uutta järjestösihteeriamme. Kiitos edellä mainituille tarmokkaasta ja aikaa vievästä työstä meitä kaikkia koskevissa asioissa. Se että yhdistys on varakas, ei todellakaan tarkoita sitä, että me voimme toimia vastuuttomasti tulevaisuudessa. Meillä on tulot, joiden mukaan meidän on sopeutettava toimintamme. Tavoitteena on jatkaa yhdistyksen toimintaa normaalisti, mistä mennyt vuosi 2013 sekä kuluva vuosi 2014 ovat hyvinä esimerkkeinä. Olemme järjestäneet joulujuhlat yli 100:lle jäsenelle, tehneet kaksi kylpylämatkaa, joissa yhteensä noin 80 osallistujaa, unohtamatta suurta joukkoa jäseniä, joita tuemme eri liikuntamuodoissa. Munuais- ja maksaliitto on nimennyt vuoden 2014 Kokonaan kunnossa -teemavuodeksi.

Lehden keskiaukeamalla on jäsenkysely. Palautathan sinäkin sen. Saamme siitä tietoa toiveista yhdistystämme kohtaan. Sisäsivuilla tarkemmat tiedot syksyn toiminnoista.

Aurinkoisia ja toiminnantäyteisiä kesäpäiviä kaikille. ●

**Hannu Ouvinen**

*Ps.* Kiitos paidan kera saamastani positiivisesta palautteesta Viimsin matkalaisilta.

## Ordföranden hälsar

Våren kom ovanligt tidigt i år. Snöspaden får nu vänta ett tag till följande vinter. I skrivande stund lever föreningens styrelse med alla utskott en aktiv tid. Förra årets verksamhetsberättelse är avklarad, budgeten och verksamhetsplanen för 2015 har gjorts och höstens och sommaren planer är färdiga.

Ekonomiskt missbruk uppdagades inom föreningen under våren 2013 och detta har sysselsatt styrelsen, och i synnerhet kassören, ordföranden samt vår nya sekreterare i föreningen. Ett stort tack till dessa för energiska och arbetsdryga insatser. Det att föreningen är förmögen betyder verkligen inte det att vi kan fungera ansvarslöst i framtiden, verksamheten ska anpassas enligt de inkomster vi har. Målsättningen är att verksamheten pågår och fortsätter som vanligt. En julfest ordnades för över 100 medlemmar, två sparesor gjordes med ca 80 deltagare, satsningarna på enskilda medlemmars motionsaktiviteter inte att förglömma. Njur- och leverföreningen har utsett 2014 till temaår för "Helt i kondis" (Kokonaan kunnossa). I mitten av tidningen finns vår medlemsenkät, vänligen fyll i den så får vi veta vilka önskemål som finns gentemot föreningen. På innersidorna finns mer information om höstens aktiviteter.

Soliga och innehållsrika sommardagar åt er alla! ●

**Hannu Ouvinen**

*Ps.* Tack för all positiv feedback jag fått och för skjortan från Viims-resenärerna.

## HALLITUS 2014

### Puheenjohtaja

Hannu Ouvinen  
puh. 0400 303 139  
hannu.ouvinen@elisanel.fi

### Varapuheenjohtaja

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

### Varsinaiset jäsenet

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

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

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

Teemu Tiilikka  
tiilikka@yahoo.com

Marjatta Suikkanen  
puh. 040 757 2331

Riitta Koponen  
puh. 0400 743 995  
riitta1.koponen@gmail.com

### Varajäsenet

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

Suvi Saukkoriipi  
puh. 050 3050901  
shsaukko@hotmail.com

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

Jorma Wilen  
jorma.wilen@gmail.com

Heli Saloranta  
puh. 044 334 3899  
heli\_saloranta@kolumbus.fi

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



Ravitsemusterapeutti Reijo Laatikainen:

# ”Ravinnossa kokonaisuus ratkaisee eikä ohjeita tarvitse noudattaa ryppyotsaisesti”

Reijo Laatikainen esitelmöi Uumun vuosikokouksessa uusista ruokasuosituksista ja terveellisestä ruokavalioista. Hän painottaa sitä, että riittää, kun ruokavalio on 90-prosenttisesti oikein. Kokonaisuus on tärkein, ja siinä sallitaan pienet poikkeamat ”epäterveellisen” puolelle.

Teksti: Liisa Poikolainen

Suomen uudet ravitsemussuositukset perustuvat laajoihin kirjallisuuskatsauksiin. Nyt suositusten painopiste on muuttunut energiaosuuksista ruoka-aineisiin.

”Itse pidän muutoksia painopisteissä erittäin tervetulleina. Ruoka-ainesuositukset ovat myös helpommin ymmärrettäviä”, Reijo Laatikainen kiittää.

”Kun arkipäivän peruselintarvikevalinnat osuvat luonnollisiin tuotteisiin ja vain vähän teollisuuden pitkälle prosessoimiin tuotteisiin, terveystiedot menevät useimmiten itsestään kohdilleen. Hyvästä ruoasta pitää nauttia, ja terveellinen ruoka on värikästä ja maukasta.”

## Ruokaa, ei ravintoaineita

”Nyt rasvan määrän yläraja on nostettu entisestä hiukan eli 5 %. Vielä tärkeämpää on ruokavalion kokonaisuus”, Reijo Laatikainen kertoo.

”Rasvan laatu on tärkeä. Kannattaa käyttää kasviöljyjä ja margariineja vain sijaan. Hyviä rasvoja ovat esimerkiksi rypsi-, oliivi- ja pellavansiemenöljy.”

”Hyvin vähärasvaisella ruokavaliolla on vaikea saada riittävästi välttämättömiä rasvahappoja ja rasvaliukoisia vitamiini-

neja. Vähärasvainen ruokavalio myös kohottaa triglyseridi- ja vähentää HDL-kolesteroliarvoja, erityisesti tyypin 2 diabeetikoilla ja esidiabetesta sairastavilla.”

”Hiilihydraattien alarajaa on laskettu 5 %. Proteiinin tarpeeksi sanotaan noin 10–20 prosenttia ruokavalion energiasta. Proteiinin käytön lisäämistä väestötasolla ei suositeta.”

”Kasviksiin, hedelmiin, marjoihin, täysjyväviljaan, kalaan, äyriäisiin, rypsi-, pellavansiemen- ja oliiviöljyihin, margariineihin sekä vähärasvaisiin maitotaloustuotteisiin painottuva ruokavaliomalli on toistuvasti osoittautunut terveelliseksi sekä väestötutkimuksissa että satunnaistetuissa tutkimuksissa”, Reijo Laatikainen summaa tutkimustuloksia.

”Täysjyväviljojen terveysvaikutuksia korostetaan, ja niiden käyttöä suositetaan lisättäväksi. Jätä valkoiset viljat kauppaan ja valitse tummempaa ja vähäsuolaista”, Reijo Laatikainen muistuttaa.

Kasvien, hedelmien sekä marjojen tiedetään ehkäisevän tehokkaasti aivo- ja sydäninfarkteja.

”Hieman varjoon suosituksessa jäävät vihreät lehtikasvik-



set, jotka ovat hyviä foolihapon ja K-vitamiinin lähteitä. Näitä kehiin! Ja vihreitä salaatteja.”

### Sokeri ja höttöhiilarit pois, lihaa maltillisesti

Sokeria kohtaan on otettu selvästi aiempaa tiukempi linja. Myös höttöhiilarit saavat kyytiä kylmää. Valkoinen, puhtaaksi jauhettu vilja ei ole terveydelle eduksi.

”Jäätelön suurena ystävänä pettyneenä huomaan, että jäätelökin on joutunut vähennettävien listalle”, Reijo Laatikainen valittaa ja muistuttaa, että sokeri ei suinkaan ole ainoa syntipukki, jonka syytä lihavuusongelmat olisivat. Mutta on syytä dumpata sokerilimut ja -juomat ja muut sokerilla täytetyt arkiruuat.

”Lihavalmisteet kuten makkarat, leikkeleet, lihasäilykkeet ja punainen liha ovat osoittautuneet väestötutkimuksissa epäterveellisiksi runsaasti käytettyinä. Lihavalmisteet ovat tuoretta lihaa epäterveellisempiä. 50 grammaa lihavalmisteita lisää eri sairauksien, erityisesti eri syöpälajien, riskiä saman verran tai enemmän kuin 100 grammaa tuoretta punaista lihaa.”

D-vitamiinin saantisuositusta nostettiin minimaaliseksi. Aikuisten uusi suositus tulee olemaan 10 µg/vrk entisen 7,5 µg sijaan.



”Suolan saannin tavoitteena on 5 grammaa. Se, miten tavoitteeseen päästään, ei ilmene suosituksesta. Ehkä lihavalmisteiden vähentäminen auttaa hieman. Työtä riittää, sillä Suomessa miehet saavat suolaa n. 9 g/pv ja naiset 7 g/pv.”



## Näringsterapeut Reijo Laatikainen:

### ”När vi talar om näring är det helheten som avgör och man behöver inte följa regler till punkt och pricka”

Reijo Laatikainen håller föredrag om nya matrekommendationer och hälsosam kost på Uumus årsmöte. Han poängterar att det räcker när kosten är 90 procent korrekt, mindre ohälsosamma avvikelser är tillåtna.

Näringsrekommendationerna i Finland baserar sig på omfattande litteraturoversikter. Tyngdpunkten ligger nu på rätta näringsämnen.

”När vardagens baslivsmedel består av naturliga produkter är vi på rätt väg. Det är tillåtet att njuta av god och hälsosam mat.”

#### Mat, inte näringsämnen

”Nu har man höjt övre gränsen för fettmängden lite, dvs 5 procent, helheten är dock viktigare. Däremot är kvaliteten på fett viktig, helst växtoljor och margarin i stället för smör. Även ryps-, oliv- och linfröolja är bra.”

”Nedre intagsgränsen för kolhydrater har sänkts med 5 procent. Lämplig mängd protein är 10-20 procent av energimängden. Grönsaker, frukt, bär, fullkornssäd, fisk, skaldjur, oljor, margarin samt mjölkprodukter med låg fetthalt utgör basen”, summerar Reijo Laatikainen.

#### Lämna sockret och onödiga kolhydrater, ät kött i måttliga mängder

”Socker och vanligt vetemjöl är inte hälsosamt.” Den som

är vän med glass får se upp, detsamma gäller läsk och andra sockrade rätter. Köttfabrikat såsom korv, köttkonserver, är ohälsosammare än färskt kött. Rekommendationen för D-vitamin höjdes något. Fortfarande får kvinnor och män i Finland för mycket salt i sig.”

#### Hur är det med viktkontrollen?

”Kolhydratfattig kost rekommenderas, om dock det ännu inte finns resultat från långsiktiga undersökningar. Nötter och frön lyfts fram. I övrigt är det måttlighet som gäller, såväl i mängden mat som vilka näringsämnen man får i sig. Lämplig balans och harmoni vid måltiderna har hög prioritet. •

#### Reijo Laatikainen

- näringsterapeut (kvalificerad näringsterapeut, Arbetshälsoinstitutet), magister i hälsovetenskaper (THM), Master of Business Administration (MBA)
- [www.reijolaatikainen.fi](http://www.reijolaatikainen.fi)
- [twitter.com/pronutritionist](https://twitter.com/pronutritionist), [twitter.com/tervevatsa](https://twitter.com/tervevatsa), [facebook.com/pronutritionist](https://facebook.com/pronutritionist), [facebook.com/tervevatsa](https://facebook.com/tervevatsa)

#### Information om näringsrekommendationerna

- <http://www.ravitsemusneuvottelukunta.fi/portal/fi/ravitsemussuosituksset/>



## Entä painonhallinta?

”Karpaukseen ei suosituksissa oteta yksioikoista kantaa. Erilaiset laihdutusruokavaliot todetaan toimivan kutakuinkin yhtä hyvin lyhytkestoisissa tutkimuksissa, mutta pitkäaikaistutkimusten tuloksia ei tiedetä.”

”Vähähiilihydraattinen ruokavaliota on esimerkki paljon tutkitusta ruokavaliosta. Valtavan tutkimustyön jälkeen fiksusti koostettua vähähiilihydraattista ruokavaliota suosittavat vaihtoehtona jo sekä Amerikan että Ruotsin ravintosuosittukset diabeetikoille.”

”Pähkinöille ja siemenille liputetaan ensimmäistä kertaa kunnolla ja avoimesti. Tälläkin suosituksella on vankka pohja. Kourallinen pähkinöitä päivässä lienee terveydelle eduksi. Isompi määrä toisaalta helposti lihottaa.”

Reijo Laatikainen ei halua suoralta kädeltä tyrmätä kaikkea epäsovinaista.

”Vaikka patkapaastosta on vain murusen verran hyviä ihmistutkimuksia, sillä voi olla annettavaa. Se opettaa esimerkiksi sietämään nälkää”, Reijo Laatikainen huomauttaa.

”Kohtuus kaikessa”, Reijo Laatikainen kehottaa. ”Lähes kaikissa ruoka-aineissa on hyvää ja pahaa. Esimerkiksi parapähkinä on hyvä seleenin lähde, mutta sitäkään ei saasyödä tolkkumasti. Seleeni on tärkeä ja siitä voi olla puutetta kokonaan luomuruokaasyövyillä, mutta liiallisena se aiheuttaa myrkytyksen. Sopiva tasapaino ja ruoasta nauttiminen ovat etusijalle.” •

## Reijo Laatikainen

- ravitsemusterapeutti (Työterveyshuollon pätevytyminen ravitsemusterapeuteille, Työterveyslaitos), terveydenhuollon maisteri (THM), Master of Business Administration (MBA)
- [www.reijolaatikainen.fi](http://www.reijolaatikainen.fi)
- [twitter.com/pronutritionist](https://twitter.com/pronutritionist), [twitter.com/tervevatsa](https://twitter.com/tervevatsa), [facebook.com/pronutritionist](https://facebook.com/pronutritionist), [facebook.com/tervevatsa](https://facebook.com/tervevatsa)

## Tietoa ravitsemussuosituksista

- <http://www.ravitsemusneuvottelukunta.fi/portal/fi/ravitsemussuosittukset/>

## Vuosikokous 9.4.2014



Ravitsemus-terapeutti Reijo Laatikaisen asiantuntijaluento keräsi runsaasti kiinnostuneita kuulijoita vuosikokouksen päätteeksi.

Uumun sääntömääräinen vuosikokous pidettiin Uumun toimitiloissa 9.4.2014. Jäseniä oli paikalla ilahduttavan paljon, 46 henkilöä. Kokouksessa käsiteltyjen sääntömääräisten asioiden yhteydessä valittiin uusi hallitus, jonka jäsenet yhteystietoineen on löydettävissä muun muassa Uumu-lehdestä. Kokouksen jälkeen puheenjohtaja Hannu Ouvinen luovutti lahjakortin ja kiitoskukat Uumu-lehden entiselle päätoimittajalle Liisa Poikolaiselle. Vapaaehtoistyönään Uumu-lehteä toimittanut Liisa on kirjoittanut monipuolisia ja mielenkiintoisia artikkeleita sekä haastatteluja vuosien ajan.

Illan päätteeksi ravitsemusterapeutti Reijo Laatikainen luennoi terveellisen ruokavaliion merkityksestä. Selkeää luentoa seurasi aktiivinen keskustelu ja paikallaolijat saivat vastauksia heitä askarruttaviin ravitsemuskysymyksiin.

Kiitämme erityisesti kokouskahvituksesta vastannutta keittiönemäntä Marjatta Suikkasta sekä kaikkia kokoukseen osallistuneita aktiiveja. •

Teksti ja kuvat: Sari Ruotsalainen



UUMU-lehden entinen päätoimittaja Liisa Poikolainen ja luennoitsija Reijo Laatikainen kukitettuina.



PENTTALA FLORAL DESIGN

Vuosikokouksen kukat yhdistykselle lahjoitti Penttala Floral Design Espoosta.



## Tuhti huvipaketti Uumun lapsipotilaille 1.3.2014

”Tervetuloa kiehtovalle matkalle Suomeen, tuohon kaukaiseen pohjolan maahan, jossa ihmiset ruokkivat kesäisin joulupukkia grillimakkaralla ja heittävät kahvia kiukaalle. Yöttömän yön kruunaa revontulten polttaminen, saappaanheitto ja eukonkanto. Sisukasta kansaa!”, kehuivat Tatu ja Patu suomalaisia.

Hurtilla huumorilla ja sujuvilla sanasatkautuksilla

koostettu Tatus ja Patun Suomi -lastenteatteri tempaisi mukaansa heti ensi minuuteilta asti. Lapsiperheistä loppuunmyyty Kanneltalon sali hykerteli hilpeästi, kun hulvattoman hauska veljeskaksikko luotsasi pätkäkansalaiset suomalaisuuden lähteille. Hassunkurinen tietopaketti viihdytti niin lapsia kuin vanhempiakin eivätkä pienimmät tahtoneet pysyä penkeissään. Paikalle saapuneet Uumun lapsipotilaiden perheet saivat jälleen nauttia mukavasta ohjelmasta ja yhdessä olost. Kiitos kaikille mukana olleille perheille ja nähdään pian uudelleen! •

**Teksti: Sari Ruotsalainen**



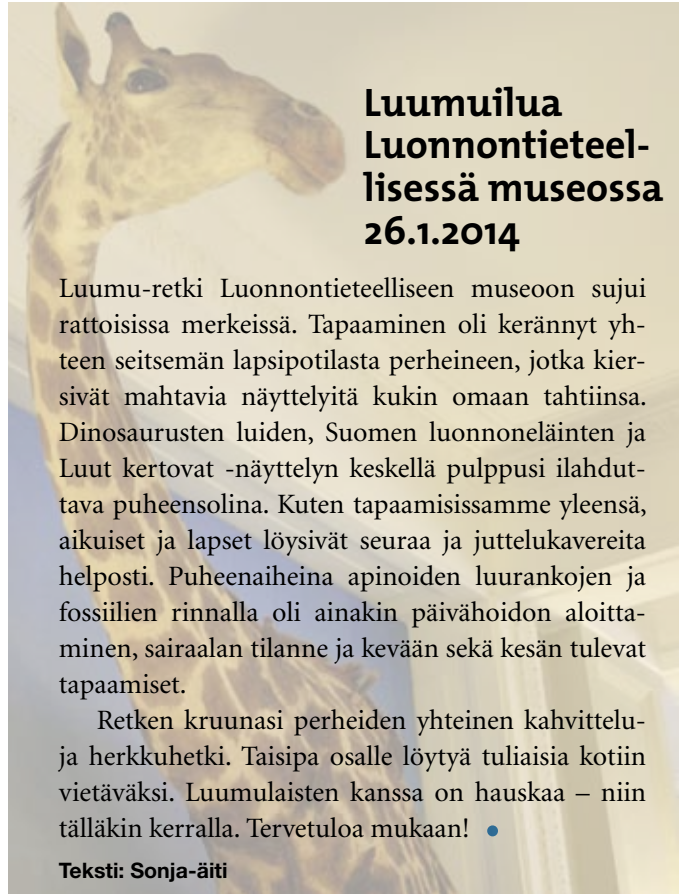
Kuva: Matti Vähtera

## Luumuilla Luonnontieteellisessä museossa 26.1.2014

Luumu-retki Luonnontieteelliseen museoon sujui rattaississa merkeissä. Tapaaminen oli kerännyt yhteen seitsemän lapsipotilasta perheineen, jotka kiersivät mahtavia näyttelyitä kukin omaan tahtiinsa. Dinosaurusten luiden, Suomen luonnoneläinten ja Luut kertovat -näyttelyn keskellä pulppusi ilahduttava puheensolinta. Kuten tapaamisissamme yleensä, aikuiset ja lapset löysivät seuraa ja juttelukavereita helposti. Puheenaiheina apinoiden luurankojen ja fossiilien rinnalla oli ainakin päivähoiton aloittaminen, sairaalan tilanne ja kevään sekä kesän tulevat tapaamiset.

Retken kruunasi perheiden yhteinen kahvitteleva herkkuhetki. Taisipa osalle löytyä tuliaisia kotiin vietäväksi. Luumulaisten kanssa on hauskaa – niin tälläkin kerralla. Tervetuloa mukaan! •

**Teksti: Sonja-äiti**



## Perhepäivä Särkänniemessä

Olethan huomannut, että Munuais- ja maksaliitto järjestää Perinteisen perhepäivän Tampereen Särkänniemessä lauantaina 9.8.2014? Mikäli olet hakenut perhepäivään, on sinulla mahdollisuus käyttää hyödyksesi Uumun yhteiskuljetusta, joka järjestetään Pynnikin kesäteatteriin matkaavien jäsenten kanssa. Aikataulun ja tarkemmat tiedot löydät sivulta 25.

Bussikuljetuksen hinta on 20 euroa/aikuisen ja 5 euroa/lapsi. Mukaan mahtuu 20 nopeinta. Ilmoittautumiset Uumun toimistolle [sihteeri@uumu.fi](mailto:sihteeri@uumu.fi) tai 050 449 7744.







## Tukea vanhempien parisuhteeseen -ilta

Munuais- ja maksaliitto ry ja Leijonaemot ry järjestivät parisuhdeillan erityisten lasten vanhemmille Helsingin lastenkliniikalla 19.3. Paikalla oli toistakymmentä osallistujaa. Illan luennoitsijana toimi perhe-, parisuhde-, seksuaali- ja psykoterapeutti Ritva Salminen Pähkinänsärkijät-yrityksestä. Ritva puhui asioista niin ammatillisuuteensa kuin omaan elämäkokemuksensaakin pohjaten pitäen huumorin koko ajan mukana. Vaikka monet asiat tuntuivat itsestäänselvyyksiltä, tarvittiin joku sanomaan ne ääneen. Asioiden sanoittaminen kannusti miettimään omaa vanhemmuutta. Erityislapsen vanhempana oli hyvä huomata, että on tehnyt asioita oikein. Kaksi tuntia kului nopeasti tärkeän asian parissa.

Kiitos järjestäjille tahoille tapaamismahdollisuudesta ja hyvistä tarjoiluista. •

**Saku, isä ja aviomies**



**la 17.5.2014**

**Lapsipotilaiden äitien oma ilta omakustanteisen illallisen ääressä Ravintola Soul Kitchen:ssa klo 17.00 alkaen.**

**Osoite: Fleminginkatu 26–28, Helsinki.**

**Ilmoittautumiset perhekerhon vetäjä Sarille viimeistään 15.5.2014 mennessä**

**puh. 040 5519 529 tai**

**e-mail: sruotsalainen@pp.inet.fi**



Janne Mäkinen suoraan hiihdon huipulle

## Kolme kultaa talvilajien MM-kisoista

**Janne Mäkinen sai uuden munuaisen maaliskuussa viisi vuotta sitten. Siirron jälkeen tuttu harrastus hiihto alkoi taas tosimitässä kiinnostaa entistä kilpahihtäjää. Nyt hän on moninkertainen maailmanmestari.**

Nyt 43-vuotiaan Janne Mäkisen munuaissairaus todettiin, kun hän oli noin 13-vuotias. Polykystiset munuaiset vaativat verenpaineen tarkkailua ja säännöllisiä lääkärikäyntejä, mutta muuten sairaus ei yläasteikäisen pojan menoa haitannut. Ennusteena kuitenkin oli, että tilanne vaatii hoitoa jossakin vaiheessa.

Teini-ikäisenä Janne alkoi harrastaa kilpahiittoa, mihin silloinen kotikaupunki Lahti tarjosi hienot mahdollisuudet. Janne hiihti kilpaa SM-tasolla aina 19-vuotiaaksi saakka.

”Ylioppilaskirjoitusten jälkeen menin armeijaan, ja silloin hiihtäminen jäi. Ajattelin myös, että minulla ei

kuitenkaan olisi ollut edellytyksiä ihan huipulle”, Janne kertoo.

Armeijaa seurasi tietotekniikan opiskelu Jyväskylässä, mistä hän valmistui vuonna 1996. Valmistuttuaan hän työskenteli muutaman vuoden tutkijana, kunnes siirtyi Espooseen Nokian verkkopuolelle, jossa hän toimii edelleen.

### Nopea prosessi dialyysistä siirtoon

Jannen sairaudessa ei tapahtunut dramaattisia käännteitä, mutta hitaasti munuaisten toiminta heikkeni, ja loka-kuussa 2008 Janne aloitti dialyysin. Hoitomuodoksi valikoitui hemodialyysi, jota Janne teki kotona.

”Tein dialyysiä illalla kotona viisi kertaa viikossa. Olin väsynyt, ja jaloissa oli ongelmia, mutta muuten kaikki meni tosi hyvin.”

Marraskuussa toinen munuainen poistettiin, niin kuin usein tässä sairaustyyppissä joudutaan tekemään. Toipuminen poistoleikkauksesta sujui hyvin, ja Janne pääsi tammikuussa 2009 siirtolistalle, jolla hän viipty vain pari kuukautta.



”Sain siirron 6. päivänä maaliskuuta samana vuonna. Sekä munuaisen poisto, dialyysi että siirto onnistuivat hyvin ja toivuin nopeasti. Olen kiitollinen hyvästä hoidosta, jota sain kautta linjan sairauteni aikana”, Janne kehuu.

### MM-tasolle kertaheitolla

Nuoruuden harrastus hiihto oli Espooseen muuton jälkeen jatkunut, mutta sairauden edetessä harrastus hiipui. Elämässä oli niin paljon muutakin, myös vaimo ja nyt 9- ja 11-vuotiaat pojat. Siirron jälkeen Janne kuitenkin kaivoi sukset kaapista. Hiihdon lisäksi squash, sulkapallo ja lenkkeily kuuluvat hänen kuntoiluohjelmaansa.

”Olen ollut Uumun jäsen pitkään, ja pari vuotta sitten vaimoni näki jostakin, että elinsiirtourheilijoille on kilpailuja. Osallistuin sitten SM-kisoihin Jyväskylässä 2013, mutta siellä sarjassani ei ollut muita osallistujia. Oli kuitenkin hauska hiihtää kilpaa muiden kanssa ensimmäisen kerran 25 vuoteen.”

Vastusta olikin etsittävä kauempaa. Elinsiirtourheilijoiden talvilajien MM-kisat pidettiin Ranskassa tammikuussa 2014, ja sinne Janne suuntasi Suomen pienen mutta vahvan joukkueen jäsenenä. La Chapelle d'Abondances tulin sitten täysi potti: kultaa 40–49-vuotiaiden sarjassa viiden kilometrin hiihdossa, tunnin hiihdossa ja ampuhiihdossa. Suomen neljän hengen joukkue saavutti yhteensä 15 mitalia, joista 7 kultaa.

”Ranska oli uusi kokemus, ja olin Alpeilla ensi kertaa. Urheilijoita olin noin



**Suomen joukkue: Janne Mäkinen, Salme Muurikka, Asko Räsänen ja Mervi Kurula.**



**Janne Mäkinen Ranskan kisamatkalla Suomen joukkueen Salme Muurikan ja hänen poikansa kanssa.**

kahdestakymmenestä maasta, ja taso oli kova. Ampumahiihtoa en ollut ennen harrastanut, mutta toiset kehottivat kokeilemaan. Armeijan ampumisopeilla onnistuinkin, ja minkä ampumisessa hävisin, sen hiihdossa otin kiinni.”

### Tavoitteet innostavat liikkumaan

Ennen kisoja Janne oli harjoitellut tavoitteellisesti puolitoista vuotta, ja hiihtoa oli takana 1900 kilometriä. Kova harjoittelu ja harjoittelurytmi olivat tuttuja SM-ajoilta, ja tavoitteet kasvoivat matkan varrella.

”Kisoissa menestyminen vaatii harjoittelua, mutta mukaan voi lähteä ja ottaa osaa pienemminkin tavoittein. Tärkeintä ainakin minulle on harrastaa liikuntaa tavoitteellisesti. Se antaa motivaatiota.”

Janne kehottaa liikuntaa harrastavia miettimään osallistumista talvi- tai kesäkisoihin. Itse hän on jo katsonut kesäkisojen tuloluetteloita ja tullut siihen tulokseen, että uinnissa saattaisi pärjätäkin.

Janne on kiitollinen saamastaan hyvästä hoidosta ja ylistää erikoissairaanhoidon tasoa. Mutta itsekin voi vaikuttaa elämisen laatuun.

”Kaikki on mennyt sujuvasti, ja on hienoa, kun voi nauttia rauhallisin mielin osaavasta ja luotettavasta hoidosta. Sairaalan työn jälkeen vastuu siirtyy itselle. Silloin liikunta tekee hyvää.” •

**Teksti: Liisa Poikolainen**  
**Kuvat: Liisa Poikolainen ja Janne Mäkinen kotialbumi**



### Elämän lahja -koru ja -solmioneula

Osta itsellesi tai lahjaksi Munuais- ja maksaliiton Elämän lahja -koru tai -solmioneula. Näin tuet munuais- ja maksasairaiden ja heidän läheistensä hyvinvointia. Hopeisessa logoriipuksessa on 45 cm pitkä, ohut Omegaketju. Korun halkaisia on 3,3 cm.

Korut on suunnitellut Heikki Hartikainen, Saurum Oy.

Korua on myynnissä UUMUn toimistolla. Hyvä lahja itsellesi tai läheisellesi. Sisältää Tommy Tabermannin runotekstin.

Hinta:

Kaulakoru 108 euroa

Solmioneula 98 euroa



# Valoa, iloa,

# hoitoa ja hierontaa

Uumun järjestämälle matkalle 23.3.-27.3.2014 Viimsin kylpylään Tallinaan osallistui 42 reipasta reissaajaa. Ryhmänjohtaja Hannu Ouvinen luotsasi matkaajat Eckerö Linen M/S Finlandiaan. Laivalla pääsi nauttimaan keväisestä meritunnelmasta sekä vaihtamaan kuulumisia tuttujen kanssa. Tungosta ei ollut missään, mieluinen istumapaikka löytyi jokaiselle.

Tallinnassa meitä odotti bussi oppainen. Kahdenkymmenen minuutin matka pitkin merenrantaa, ja olimme perillä Viimsissa. Infotilaisuudessa saimme tietoa hoidoista sekä kylpylän tarjoamista muista palveluista. Olisi ollut mahdollisuus vaikka kauneusleikkauksiin. Hohtavan hymynkin uudistetuilla hampailla olisi voinut tuoda kotiväelle tuliaisena.

Pikaisen lääkärintarkastuksen ja keskustelun jälkeen selvisivät sopivat hoidot. Toiveitakin kuunneltiin. Valokotakkisten uumulaisten vilinä täytti käytävät, hymyiltiin kohdatessa ja vaihdettiin hoitokokemuksia. Koko päivän käytössä olevat saunat, uimallas ja kuntosali olivat uumulaisten suosiossa.

Päivän kohokohtia olivat tietysti aamiainen ja päivällinen. Vihanneksia ja hedelmiä oli runsaasti tarjolla, ei jonotusta eikä törmäilyä. Tarvittaessa välipalaakin sai ravintolasta huokealla hinnalla. Maksullisia retkiä oli myös tarjolla. Valikoima olisi voinut olla monipuolisempi, esim. teatteri tai konsert-



ti. Miehet varmasti kaipasivat rakasta keilarataansa, naiset kauppoja, joissa olisi voinut hypistellä tavaroita. Paljon uutta olikin rakenteilla kylpylässä sekä sen ympäristössä.

Yhteisissä illanistujaisissa Meritähti-ravintolassa pöytä kasvoi pituuttaan sitä mukaa, kun väkeä kertyi. Jokaista kuunneltiin, kyseltiin toiveita tulevien matkojen ajankohdasta ja määränpästä. Järjestäjille on pulma, kun valinnanvaraa on paljon ja jokaisessa määränpäässä on hyviä ja huonoja puolia.

Matkan taso ja viihtyvyys ei saa mielestäni olla vain järjestäjien harteilla. Osallistujat voisivat olla aktiivisempia. Olisi kiva, kun kukaan ei jämähtäisi ennestään tuttuun seuraan. Aina on mukana ensikertalainen tai joku, joka odottaa, että hänetkin nykäistään mukaan. Nämä pitkän, yhteisen pöydän istujaiset kruunasivat tapahtumarikkaan päivän. Käytiin läpi päivän tapahtumia hilpeämmällä tyylillä. Esiteltiin



jopa hoidon tuloksia. Hieronnalla vetretytetyt jalat nousivat ihmeen kevyesti pöydän reunalle... ja mitäs nähtiinkään... upeaksi trimmatut varpaat kuin punaiset puolukat mättäällä. Vieressä aina valmis Olli kameroineen. Siinäpä olisikin oiva arvausleikki lukijoille. Kuka piilottelee näitä varpaita kengissään?

*Kiitokset Uumulle hyvästä matkasta! Utta odotellaan korvat hörössä! •*

**Teksti: Paula Hovi**  
**Kuvat: Olavi Rautiainen**

## JÄSENKYSELY

Uudenmaan munuais- ja maksayhdistys UUMU ry:n hallitus toteuttaa keväällä 2014 jäsenkyselyn, jonka tavoitteena on arvioida yhdistyksen toimintaa ja kartoittaa jäsenistön toiveita. Kyselystä kerättävien palautteiden, ideoiden ja kehitysehdotusten myötä jäsenistölle pyritään tarjoamaan heidän toiveitaan vastaavaa toimintaa. Yhdistyksen järjestösihteerin työstämä jäsenpalautekooste käsitellään hallituksen kokouksessa ja siitä julkaistaan yhteenveto loppuvuoden UUMU-lehdessä.

### Jäsenkyselyyn voi vastata joko

- osallistumalla sähköiseen jäsenkyselyyn, joka löytyy Munuais- ja maksaliitto ry:n kotisivuilta osoitteesta [http://www.musili.fi/munuais-\\_ja\\_maksaliitto/jasenyhdistykset/jasenkysely](http://www.musili.fi/munuais-_ja_maksaliitto/jasenyhdistykset/jasenkysely)

Tällöin kysely tehdään nimettömänä eikä jäsenellä ole mahdollisuutta osallistua arvontaan.

### tai

- täyttämällä lehden keskiaukeamalla olevan paperisen jäsenkyselylomakkeen ja palauttamalla sen joko nimettömänä tai yhteystietojen kera UUMU ry:n toimistolle. Lomake tulee taistaa kaksinkerroin ja sen pitkät sivut tulee yhdistää nitomalla tai kevyesti

teippaamalla. Näin vastauslähetyksen päällä näkyy UUMU ry:n yhteystiedot. Kyselyn postittaminen on maksutonta. Vastausaikaa on 31.5.2014 asti.

Osallistumalla jäsenkyselyyn voit olla mukana vaikuttamassa yhdistyksen toiminnansuunnitteluun ja voittaa arvokkaita palkintoja. Mukana arvonnassa ovat kaikki, jotka ovat palauttaneet paperisen jäsenkyselykaavakkeen yhteystietojensa kera. Yhteystietonsa jättäneiden kesken arvotaan huikeita palkintoja, joiden voittajiin otetaan yhteyttä kesäkuussa 2014. Voittajien nimet julkaistaan myös UUMU-lehdessä.

### Palkintoina on mm.

- Kahden hengen kuumailmapallolento kesällä 2014 Ainutlaatuisen ilmailukokemuksen voittajalle tarjoaa Linnan Pallo oy
- Viking Linen risteilylahjakortti Helsinki-Tukholma välille
- 5 kpl 20 euron arvoista S-ryhmän lahjakorttia, joilla voi maksaa useimmissa S-ryhmän toimipaikoissa

Toiminnan kehittämisen lisäksi käytämme jäsenkyselyä myös yhdistyksen jäsenrekisterin päivittämiseen.

**NYT sinulla, Uumu ry:n jäsen on siis mahdollisuus vaikuttaa!  
Vastaa kyselyyn ja osallistu upeiden palkintojen arvontaan.**

## MEDLEMSENKÄT

Styrelsen inom Nylands njur- och leverförening UUMU rf ordnar en medlemsenkät våren 2014. Målsättningen är att bedöma hur medlemmarna upplever föreningens verksamhet och att kartlägga eventuella önskemål. På basen av resultatet försöker vi planera sådan verksamhet som motsvarar medlemmarnas ideer och utvecklingsförslag. Föreningens sekreterare och styrelse bearbetar därefter resultatet. Sammandrag publiceras i UUMU-tidningen i slutet av året.

### Medlemsenkäten kan besvaras på 2 sätt:

- med den elektroniska medlemsenkäten, som finns på Njur- och leverförbundet rf:s webbsajt: [http://www.musili.fi/munuais-\\_ja\\_maksaliitto/jasenyhdistykset/jasenkysely](http://www.musili.fi/munuais-_ja_maksaliitto/jasenyhdistykset/jasenkysely)  
Enkäten besvaras här anonymt och svararen deltar inte i utlottningen av vinster.

### eller

- med medlemsenkäten på tidningens mittuppslag. Returnera enkäten anonymt eller med kontaktuppgifter till UUMU:s kontor senast 31.5.2014. Vik blanketten dubbelt och nita/tejpa ihop långsidorna. På svarsförsän-

delsen syns UUMU:s kontaktuppgifter. Ingen frankering behövs.

Tack för att du besvarar enkäten. På så sätt kan du påverka föreningens verksamhetsplanering och vinna värdefulla vinster. Alla som returnerat medlemsenkäten i pappersform samt angett sina kontaktuppgifter, deltar i utlottningen. Bland alla som meddelat sina kontaktuppgifter utlottas värdefulla vinster. Vinnarna kontaktas i juni 2014 och publiceras senare i UUMU-tidningen.

### Vinster, bl a.

- Ballongfärd för två personer sommaren 2014 Linnan Pallo oy erbjuder denna unika erfarenhet på hisnande höjder
- Viking Lines kryssningspresentkort Helsingfors-Stockholm
- 5 st. 20 euros presentkort till S-gruppens betjäningstillfällen

Med hjälp av medlemsenkäten utvecklar vi verksamheten och uppdaterar föreningens medlemsregister.

**Bästa UUMU rf:s medlem, NU har du möjlighet att påverka!  
Besvara enkäten och delta i utlottningen av fina vinster.**

**Olen / Jag är**

mies / man  nainen / kvinna

**Olen / Jag är**

lapsi / barn  opiskelija / studerande  yrittäjä / företagare  
 palkansaaja / löntagare  työtön / arbetslös  äitiyslomalla tai hoitovapaalla / moderskapsledig eller vårdledig  
 eläkkeellä / pensionerad  muu, mikä: / annat, vad: \_\_\_\_\_

**Ikäni on / Min ålder är**

alle 18 v. / under 18 år  18 - 29 v. / år  30 - 40 v. / år  41 - 50 v. / år  
 51 - 63 v. / år  64 - 79 v. / år  80 v. tai yli / 80 år eller över

**Taustani / Min bakgrund**

olen dialyysihoidossa / jag är i dialysvård  dialyysihoidot eivät ole vielä alkaneet / dialysbehandlingarna har ännu inte börjat  
 munuaisensiirto / njurtransplantation  maksasairas / leversjuk  
 maksansiirto / levertransplantation  läheinen / anhörig  
 perheessämme on munuais- tai maksasairas lapsi / familj med njur- eller leversjukt barn  
 hoitohenkilökuntaan kuuluva / vårdpersonal  
 muu, mikä / annat, vad: \_\_\_\_\_

**Olen ollut jäsenenä / Jag har varit medlem**

alle vuoden / under ett år  6-10 vuotta / år  
 1-5 vuotta / år  11-15 vuotta / år  yli 15 vuotta / över 15 år

**Mistä sait tietoa yhdistyksestä? / Var fick du veta om föreningen?**

\_\_\_\_\_

**Oletko osallistunut yhdistyksen toimintaan? / Har du deltagit i föreningens verksamhet?**

Kyllä, mihin / Ja, i vad: \_\_\_\_\_  
 En, miksi / Nej, varför inte: \_\_\_\_\_  
 En osaa sanoa / Vet inte \_\_\_\_\_

**Yhdistyksen toimintaan on helppo mennä mukaan / Det är lätt att delta i föreningens verksamhet:**

Kyllä, miksi / Ja, varför: \_\_\_\_\_  
 Ei, miksi / Nej, varför inte: \_\_\_\_\_  
 En osaa sanoa / Vet inte \_\_\_\_\_

**Mitä mieltä olet yhdistyksesi nykyisestä toiminnasta ja tapahtumista / Vad anser du om föreningens nuvarande verksamhet och evenemang? (Rastita oikea vastaus / Kryssa för rätt alternativ)**

	Erittäin hyvä / Mycket god	Hyvä / God	Kohtuullinen / Nöjaktig	Huono / Dålig	En osa sanoa / Vet inte
Retket / Utflykterna					
Kulttuuri/ Kulturen					
Pikkujoulut / Lilla Julsfirandet					
Liikunta / Motionen					
Yhdistyksen tukema liikunta / Motionen som stöds av föreningen					
Vertais- ja harrastekerhot / Stödgrupperna och hobbyklubbarna					
Vertaistuki / Stödgrupperna					
Edunvalvonta / Intressebevakningen					
UUMU-lehti / UUMU-tidningen					
Yhdistyksen sivusto / Föreningens webbplats					
Asiantuntijaluennot / Expertföreläsningarna					
Jokin muu, mikä / Annat, vad:					



**Millä tavalla haluaisit tietoa yhdistyksesi tapahtumista /  
Hur vill du få information om föreningens evenemang?**

- Sähköpostitse / E-post  Paikallislehden yhdistyspalstalla / Lokaltidningens föreningsspalt  
 Yhdistyksen sivusto / Föreningens webbplats  
 Jäsen-lehdessä / Medlemsbrev/-tidningen  Muulla tavalla / Annat sätt:

**Minkälaiseen toimintaan haluat yhdistyksessäsi osallistua /  
Hurdan föreningsverksamhet vill du delta i?**

- Vapaaehtoistoimintaan / Frivilligverksamhet  Jäsentapaamiset / Medlemsträffar  
 Asiantuntijaluennot / Expertföreläsningar  Liikunta / Motion  
 Virkistystoiminta / Rekreation  Vertaistuki- ja harrastuskerhot / Stödgrupper och hobbyklubbar  
 Jokin muu, mikä/ Annat, vad:  
 En halua osallistua yhdistyksen toimintaan, miksi / Jag vill inte delta i föreningens verksamhet, varför:

**Kerro tarkemmin mitä haluaisit tehdä (aihe, toiminta- tai liikuntamuoto yms.) /  
Berätta mer om vad du skulle vilja göra (tema, verksamhets- eller motionsform, etc)**

**Miten yhdistyksesi toimintaa pitäisi kehittää / Hur borde föreningsverksamheten utvecklas?**

**Mitä muuta haluat sanoa / Övriga kommentarer?**

**Jos olet mukana yhdistyksesi paikalliskerhotoiminnassa, niin mitä mieltä olet paikalliskerhon toiminnasta /  
Om du deltar i lokalföreningens verksamhet, vad anser du om verksamheten där?**

- Olen tyytyväinen toimintaan / Jag är nöjd med verksamheten  Toiminnassa on kehitettävää / Verksamheten bör förbättras  En osaa sanoa / Vet inte

**Miten haluaisit kehittää paikalliskerhotoimintaa / Hur borde verksamheten i lokalföreningarna utvecklas?**

Voit halutessasi vastata kyselyyn nimettömänä. / Om du vill går det bra att besvara enkäten anonymt.

Mikäli haluat osallistua upeiden palkintojen arvontaan, kirjoita yhteystietosi tähän /

Om du vill delta i utlottningen av enkätens fina vinster, uppge dina kontaktuppgifter här:

Nimi / Namn: \_\_\_\_\_ Puh.no / Tel.nr: \_\_\_\_\_

Osoite / Adress: \_\_\_\_\_

Sähköpostiosoite / E-postadress: \_\_\_\_\_

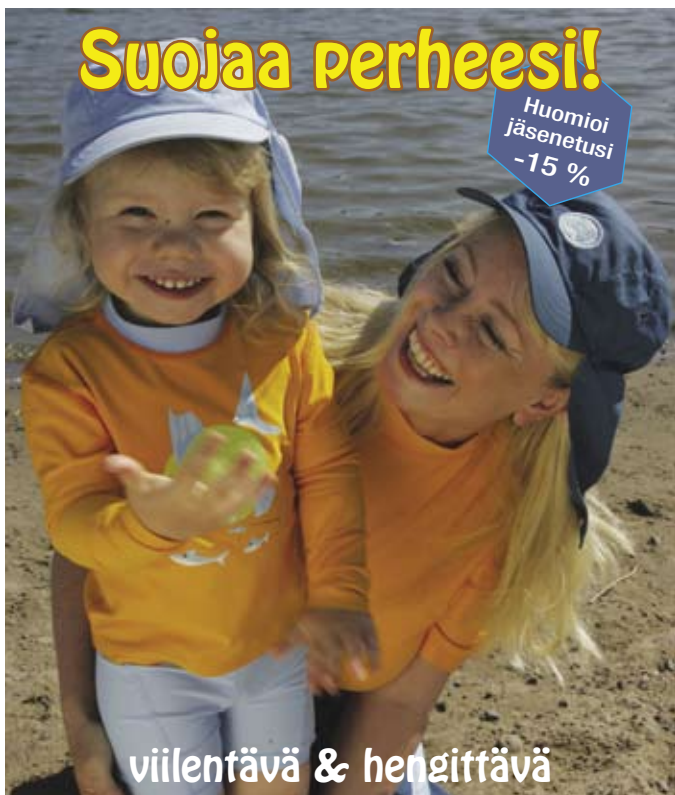
**KIITOS / TACK**



**Ilmassa uusi ulottuvuus!**

**Kuumailmapallo –  
lennä sinäkin!**

**[www.linnanpalo.fi](http://www.linnanpalo.fi)**



**UV-/AURINKO SUOJA-ASUT**



SUOJAKERROIN

UPF  
**80**

hyphen

Tilaa: [www.meditex.fi](http://www.meditex.fi) • puh.0400-952269

Vastaanottaja  
maksaa  
postimaksun

Mottagaren  
betalar  
portot

Uudenmaan munuais- ja maksayhdistys UUMU ry

VASTAUSLÄHETYS 5007686

00003 VASTAUSLÄHETYS

## Laskiaisen rokkakekkerit 4.3.2014

Uumun toimistolla kävi säpinä laskiaistiistaina, jolloin yhdistys järjesti perinteiset rokkakekkerit. Marjatta Suikkasen emännöinti hernerokan parissa oli alkanut tunteja aikaisemmin ja tuttu ahkerointi keittiön puolella jatkui koko iltapäivän. Apunsa kattauksessa ja järjestelyissä antoi myös Riitta Koponen. Aina kaikkeen valmis Olavi ”Olli” Rautiainen, oli jälleen kohteliaana auttamassa sisään tulijoita eteisessä ja palvelemassa kuin hoviherra konsanaan. Minä ja mieheni päätimme myös osallistua rokkajuhliin, vaikka kotona olikin iso kattilallinen hernekeittoa valmiina. Iloisessa ja tutussa porukassa on aina hauskeempaa syödä. Samalla voi tavata monia yhdistystuttuja, joita ei muuten niin usein näe. Ensimmäisen puolituntisen aikana saavuimme toimistolle ja yllätyin, että lähes kaikki paikat olivat jo täyttyneet. Iloinen puheensorina kantautui eteiseen asti. Sarilla kävi toimistossa vipinä, kun jäsenet varasivat kevään teatteri- ja retkimatkoja sekä hoitivat muita jäsenyyteen kuuluvia asioita. Pääsin siinä itsekkin markkinoimaan teatterilippuja Pohjolan Komedioteatterin esitykseen huhtikuulle.

Rokkakattila kävi pikkuhiljaa vajaammaksi ja laskiaispullat kahveineen odottivat pöydällä ottajiaan. Oli vara valita...

yksi tykkää mantelimassasta ja toinen taas tykkää hillopullasta. Kaikki hupenivat parempiin suihin. Ovesta tuli jatkuvasti sisään tuttuja kasvoja, mikä tuotti hieman vaikeuksia lähteä kotiin päin. Olisi ollut niin paljon juteltavaa muiden kanssa.

Meille jäi hyvä mieli laskiaistiistaista. Kukin sai toisistaan vertaistukea jossain muodossa.



Iloista kikatasta hernerokkakekkereillä



Ruuhkaisen iltapäivän jälkeen paikalle jäi vielä muutamia jäseniä mukavan rupattelun pariin

Pelkkä yhdessäolo muiden seurassa piristää kummasti – varsinkin, jos toinen mahdollisuus on jäädä kotiin yksikseen ihmettelemään.

Kiitos tästä kivasta päivästä kuuluu Marjatalle, Riitalle, Olaville ja Sarille sekä hallituksen jäsenille, jotka mahdollistitte taas tämän iloisen tapahtuman. Olette korvaamattomia vapaaehtoisuudessanne. ●

Teksti: Tarja Jaakonen



Käsistään näppärä vaimo Terttu Salmivuori keksi dialyysihoidoissa käyvälle miehelleen toimenpiteitä jouduttavan niksinvetoketjullinen paidanhiha. Näin hoidossa tarvittavat kanyylit päästään asentamaan nopeasti eikä ylösvedetty hiha staa verisuonia turhaan. ●

Kiitos Merja Mäntylä- Marjaselle juttuvinkistä.

## Datacleric Oy

Valimokuja 1  
01510 Vantaa  
09-838 7740

Kirjanpito. Tilinpäätökset. Palkanlaskenta. Veroilmoitukset. Konsultointi.



# Positiivista näkyvyyttä elinluovutukselle

Suomessa on tällä hetkellä lähes 400 elinsiirtoa odottavaa ihmistä ja pula siirrettävistä elimistä on jatkuva. Meilahden kampsupäivä ja Donorpolku Meilahden Tornisairaala-ssa toivat tunnettavuutta elinluovutuksista.

## Kokemuspuhujat mukana Donorpolku-projektissa

HUS Porvoon sairaalan luoma koulutusmalli ns. Donorpolku (joka toteutettiin Porvoossa syksyllä 2013) käynnistettiin Meilahden Tornisairaala-ssa 11.2.2013. Tämä uusi toiminnallinen tapa kouluttaa henkilökuntaa antaa osallistujille mahdollisuuden olla osana koulutusprosessia ja esittää kysymyksiä sekä kommentoida toimintatapoja vuorovaikutuksessa asiantuntijoiden kanssa. Tällä tavalla halutaan lisätä tietoa kaikista elinsiirtoihin liittyvistä asioista ja konkretisoida toimintamalleja.

Osallistujina oli sairaalan henkilökuntaa ”elinluovutuksen hoitopolun” kaikista eri vaiheista: päivystyksestä, tehovalvonnasta sekä leikkausosastoilta. Rasteilla oli tietoisukuja, infoa, simulaatioita sekä mahdollisuus keskusteluun. Donorpolun rastit olivat seuraavat:

1. Elinluovuttajan tunnistaminen, tutustuttiin luovuttajan tunnistamiseen



Kokemuskouluttajat Marjo Lehtonen ja Ilkka Vass.



Tuija Uosukainen kertoo hoito-ohjeista koulutukseen osallistujille.

2. Elinluovuttajan hoito-ohjeet, elinluovuttajan hoito ja omaisten kohtaaminen
3. Elinluovutus- ja elinsiirtotoiminta, elinsiirto-leikkaukset, salin valmistelu
4. Elämä siirron jälkeen, potilasjärjestöjen kokemuspuhujat kertomassa kokemuksistaan

Donorpolun toteuttamisesta vastasivat Meilahdessa Tornisairaalan Elinluovutustyöryhmän jäsenet mm. elinluovutuskoordinaattorit Kukka Nurmi ja Tuija Uosukainen. Rasteilla oli mahdollisuus keskustella ko. yksiköiden sairaanhoitajien, lääkäreiden sekä elinsiirtokoordinaattoreiden kanssa.

Elämä siirron jälkeen -rastilla oli kolme elinsiirron saanutta kokemus-

## KYLLÄ elinluovutukselle

Työsarkaa elinluovutusten ja elinsiirtojen tunnettavuuden lisäämiseksi, asiallisen tiedon jakamiseksi sekä elinsiirtoelinten saatavuuden parantamiseksi riittää. Ydinasioita ovat mielestäni elinsiirto- ja elinluovutus-toiminnan positiivinen näkyvyys, ihmisten tietoisuuden lisääminen sekä kansalaiskeskustelun aktivoiminen. Yksi tapa edistää asiaa on jalkautua ihmisten pariin ja tuoda asiaa esille Meilahden kampsupäivän tapaisissa tapahtumissa.

Meilahden kampsupäivä on vuodesta 2005 lähtien kerran vuodessa järjestetty, kampuksen kaikkien organisaatioiden yhteistyöhön perustuva informatiivinen tapahtuma. Sen tarkoituksena on esitellä tutkimus-, opetus- ja sairaalatoimintaa sekä eri ammatteja erityisesti koululaisille ja opiskelijoille.

Tiistaina 18.3.2014 järjestetyn tapahtuman runko rakentui luentojen, opastettujen tutustumiskäyntien ja monipuolisen tapahtumatorin ympärille. Tapahtumatorilla mukana

Hoitaja Tuija Uosukainen,  
SYKE ry:n Lotta Pukkila ja  
UUMU ry:n Sari Ruotsalainen.



puhujaa: sydämensiirron saanut Ilkka Vass, keuhkosiirron saanut Jaana Soppi sekä maksansiirron saanut Marjo Lehtonen. Keskustelun muodossa toteutunut kohtaaminen rohkaisi osallistujia kysymään normaalitahoidosta sekä terveydestä, tunteista ja siitä, onko suhtautuminen elämään muuttunut. Meille esitetyistä kysymyksistä mieleeni jäi useasti kuultu kysymys, miltä tuntuu elää vieraan ihmisen elin omassa kehossa. Osuvasti Ilkka vastasi kysyjille, että jos henkilöllä on vaihtoehtona kuolema tai elinsiirto, niin päällimmäisenä mielessä on kiitollisuus tätä lahjaa kohtaan ja siirtoelimen alkuperä unohtuu, kun tartutaan elämään kiinni. Moni työssään elinsiirtoprosessiin osallistuva toimija ilahdutti tavatessaan meitä kolmea siirron saanutta, jotka edustimme heidän työnsä onnistumista ja sitä, kuinka siirroilla voidaan auttaa niitä henkilöitä, joilla ei muuten olisi elämisen mahdollisuuksia.

Päivän jälkeen saimme positiivista palautetta ja tunsimme myös itse saaneemme mahdollisuuden vuorovaikutukseen sekä arvokkaaseen mielipiteen vaihtoon. Omalta osaltamme toivomme, että elinsiirtokirurgia saisi lisää huomioita ihmisten parissa ja se koettaisiin tärkeänä eikä pelottavana asiana terveydenhoidossa. ●

**Teksti: Marjo Lehtonen**  
**Kuvat: Kukkamaaria Nurmi**

olivat myös Munuais- ja maksaliitto ry:n, Sydän- ja keuhkosiirroksiaat SYKE ry:n, Uudenmaan munuais- ja maksayhdistys UUMU ry:n sekä elinsiirtokoordinaattorien edustajien yhteinen Kyllä elinluovutukselle -esittelypiste. Piste herätti huomiota nuorten keskuudessa ja synnytti keskustelua muun muassa elinluovutusten ja elinluovutuskortin merkityksestä. Positiivisen lisämausteen tapahtumalle toi eri toimijoiden ja yhdistysten välinen yhteistyö, joka vei eteenpäin yhteistä viestiämme: Sano KYLLÄ elinluovutukselle. ●

**Teksti: Sari Ruotsalainen**  
**Kuvat: Kukkamaaria Nurmi**



**Kerhon syksyn toiminnan suunnittelu Virgin Oil-ravintolassa 3.4.**

## Viimeinen Talviklassikko koettiin lämpimissä tunnelmissa

UUMU ry:n nuorten aikuisten kerhon jäsenet osallistuivat aktiivisesti Talviklassikkoon 1.3.2014. Paikalla oli kerhon alkuperäisiä jäseniä ja ilahduttavasti myös uusia kasvoja. Itse tapasin Munuais- ja maksaliiton nuorten kurssien kautta tutuksi tulleita ihmisiä, joita en ollut nähnyt kymmeneen vuoteen. Tämä on mielestäni hieno asia, sillä munuais- tai maksasairaus seuraa meitä läpi elämän. Saman kokeneen henkilön kanssa on helppo jatkaa viime kerran jälkeen, kun tietää olevansa samassa veneessä.

Jääkiekko-ottelu itsessään käytiin pienen pakkasen ja viiman kiusaamana, mutta se ei haitannut tiiviissä tunnelmassa! Epäilyksistä huolimatta Olympiastadionin ulkojää oli saatu urheilijoille pelikentäksi. Erätauoilla vaihdoimme kuulumisia ja saimme seurata Voice of Finland -ohjelman artistien esityksiä. HIFK otti voiton 2-1 ja näin viimeinen SM-liigan runkosarjassa pelattava Talviklassikko päättyi. Vuosien varrella pelatut runkosarjaottelut menivät HIFK:lle 106-105.

Ottelun jälkeen osa kerholaisista jatkoi ruokailemaan Memphis-ravintolaan. Tunnelma oli rento ja kerholaisilta tuli hyviä ehdotuksia tulevaan toimintaamme. Mielestäni nuorten aikuisten kerhon toiminta on ollut näiden parin vuoden aikana aktiivista ja monipuolista. Kerhosta on löytynyt aktiivisia jäseniä, jotka suunnittelevat sekä toteuttavat kerholaisille toimintaa. Tämä on hyvä asia ja tukee monien toiveiden toteutumista. Kerholaiset ovat eri sairaus- ja elämänvaiheissa. Näin saamme tietoa koko munuais- ja maksasairauksien kirjosta ja niihin liittyvistä ilmiöistä. Voimme tarjota ajankohtaista tietoa luentojen avulla sekä toteuttaa kerhon jäsenten toivomia aktiviteetteja.

Seuraava nuorten aikuisten kerhon tapaaminen on 15.5. klo 17.30. Luennoimaan olemme saaneet erikoishammaslääkäri Jaana Helenius-Hietalan. Toivon näkeväni uusia kerholaisia tällöin!

Lopuksi haluan kiittää aikaisempia luennoitsijoitamme, jotka ovat tulleet iloisin mielin keskustelemaan kanssamme. ●

### Aikaisemmat asiantuntia vierailut

Transplantaatio toimisto, Petri Monto, elinsiirtoprosessi  
Munuais- ja maksaliitto ry, Pekka Kankaanpää, kuntoutus ja tukiasiat  
Teemu Lakkasuo, VAU ry, liikunta ja elinsiirtourheilu  
Nefrologi Petri Koskinen, HUS, hylkimislääkkeiden vaikutus  
Ihotautilääkäri Sari Koskenmies, ihon suojaus elinsiirron jälkeen  
Teemu Tiilikka, työkyvyttömyyseläke ja työelämä  
Munuais- ja maksaliitto ry, Marjukka Miettinen, henkinen hyvinvointi

**Teksti: Antti Pollari**

**Kerhon vetäjä: Antti Pollari, puh. 040 413 9970  
pollari.antti@gmail.com.**



## Hyvinkään kerho



Aurinkoiset terveiset Hyvinkään kerhosta. Talven selkä taitui ja voimme ilolla muistella alkuvuodesta olleita kerho-tapaamisiamme. Laskiaistiistaina luonani vieraili seitsemän kerholaista hernerokkakekkereillä. Syötiin rokkaa ja herkuteltiin laskiaispullakahveilla. Keskustelu kävi aiheesta toiseen ja suunnittelu loppuvuoden tapaamisista käynnistyi.

Näin ollen saan ilon kutsua alueemme kerholaiset ja Hyvinkään seudulla asuvat uumulaiset mukaan Tuusulan Krapin kesäteatterissa ke 25.6.2014 klo 19.00 esitettävään Ulvova mylläri -näytökseen. Komedian päärooleissa loistavat Sari Havas ja Jussi Lampi. Näytelmän ohjaa Milko Lehto.

Teatteritapaamisen tarjoaa Hyvinkään kerho, joka toivottaa lämpimästi tervetulleeksi myös uudet jäsenet. Ota siis rohkeasti yhteyttä minuun ja ilmoittaudu mukaan huvittoman hauskaan kesätapahtumaan. Ilmoittautumiset tulee tehdä 30.5.2014 mennessä.

Hyvää kevään jatkoa toivottaen,

Maija Matero, puh. 050 366 3951. ●



**Porvoon kerholaisten kevät** on pyörähtänyt käyntiin Omenamäen palvelukeskuksessa pidetyillä vapaa-  
muotoisilla tapaamisilla. Suunnitelmat kesän ohjelmasta ovat vielä kesken, mutta tarkoituksena olisi toteuttaa jokavuotinen kesäretki lähialueella sijaitsevaan kohteeseen. Lisätietoa tulevasta kesäretkestä saa kerhonvetäjä Hilikka Lehtoselta, puh. 0400 853582. Tervetuloa mukaan toimintaan! ●

**Borgåbornas vår har kommit** igång med en träff på Äppelbackens servicecenter. Planerna för sommaren är ännu på hälft, men meningens är åter att ordna den årliga sommarutflykten i näromgivningen. Mer information om utflykten ges av vår föreningsaktiva Hilikka Lehtonen, tel. 0400 853 582. Välkommen med i verksamheten! ●

## Tammisaaren kerho

Tervetuloa mukaan jokavuotisille lettukesteille, jossa tapaamme muita uumulaisia ja pääset nauttimaan herkullisista letuista iloisessa seurassa. Lettukestimme järjestetään Lappohjan Ramsdahlin leirintäalueella ti 12.8.2014 klo 18.00 alkaen. Kokoontuminen on Tammisaaren torilla klo 17.30. Ilmoittautumisia vastaanottaa kerhonvetäjä Eino Valtonen, puh. 019 241 2207 tai 044 324 1220. Tapaamisiin kesäherkkujen parissa! ●

## Föreningen i Ekenäs

Välkommen med på vår årliga plättfest och träffa samtidigt andra "uumuiter". Här får du njuta av delikata plättar i glatt sällskap. Plättfesten ordnas ti 12.8.2014 kl. 18.00 på Ramsdahls campingområde i Lappvik. Vi samlas kl. 17.30 på Ekenäs torg. Anmälningar tas emot av vår föreningsaktiva Eino Valtonen, tel. 019 241 2207 eller 044 324 1220. Väl mött i sommar och med härliga delikatesser! ●

**HUOMIO**  
**Inkoo, Siuntio,**  
**Kirkkonummi,**  
**Lohja, Vihti**  
**ja Karkkila-**  
**alueen jäsenet**



Tule piipahtamaan UUMUn jäsenten kahvitteluhetkeen Cafe Lauriin (Kauppakatu 16, Lohja) ke 14.5.2014 klo 17–19. Paikalla myös yhdistyksen hallituksen edustaja. Vapaamuotoisen juttutuokion kahvit tarjoaa UUMU ry.

TERVETULOLO MUKAAN!





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

## Vertaistuki – vertaansa vailla

### Koulutus uusille ja vanhoille vertaistukijoille

Munuais- ja maksaliiton keskustoimistolla, lauantaina 24.5. kello 12-18

Päivien kouluttajina toimivat:

Marjukka Miettinen, Munuais- ja maksaliiton järjestösuunnittelija, sairaanhoitaja  
Sari Ruotsalainen, Uudenmaan munuais- ja maksayhdistyksen sihteeri

#### Ohjelma la 24.5.

12.00	Tulokahvit ja tutustuminen
12.30	Mitä vertaisuus on? Omat tarinat.
13.30	Lounas ja kahvit
14.30	Miten vertainen toimii?
15.30	Vertaistuen monet muodot
16.00	Omat tunteet ja jaksaminen
17.00	Käytännön vertaisuus: Hyvät käytännöt vertaistukitoiminnassa, kulut ja korvaukset, vertaistukijan tuen hakeminen

#### Vertaistukijaksi sitoutuminen

Sitoumuslomake ja palautekeskustelu

18.00 Kiitos päivästä ja hyvää kotimatkaa!

Ilmoittaudu mukaan uusien vertaistukijoiden päivään viimeistään 13.5. mennessä osoitteeseen marjukka.miettinen@musili.fi.

Ilmoittautuessa kerrothan yhteystietosi ja mahdolliset ruokarajoitukset.

Lisätietoa päivästä marjukka.miettinen@musili.fi/ 040 524 0674.

**Munuais- ja maksaliiton keskustoimisto**  
Kumpulantie 1 A, 6 krs  
00520 Helsinki

### Elinsiirrot Suomessa

	2006	2007	2008	2009	2010	2011	2012	2013	3/2014
Munuainen	210	173	150	180	175	164	199	189	57
Maksa	53	53	47	48	50	56	52	49	12
Haima-munuainen					2	1	8	10	3
Sydän	17	18	21	13	22	18	22	21	4
Keuhkot	13	11	12	14	15	23	26	15	3
Sydän-keuhko	0	1	4	0	0	0	1	0	1
Suolensiirto				1	1	0	2	1	0

## Tule ja tue toimintaamme

Pieni Ele on äänestyspaikoilla lipaskeräyksenä järjestettävä kotimainen keräys vammais- ja terveystyö hyväksi. Mukana keräyksessä on 18 vammais- ja terveystyöjärjestöä, joiden kesken keräystuotto jaetaan. Keräystuotolla saatuja varoja voidaan suunnata muun muassa kuntoutukseen, tiedotukseen, neuvontaan ja edunvalvontaan.

Seuraava Pieni Ele-keräys järjestetään kevään 2014 EU-vaalien äänestyspaikoilla. Ennakkoäänestys ajoittuu 14.–20.5.2014 väliselle ajalle. Varsinainen vaalipäivä on sunnuntai 25.5.2014.

Etsimme lisää lipasvahteja seuraaviin kuntiin:

Raasepori, Karkkila, Vihti, Hyvinkää, Järvenpää, Kerava, Vantaa, Espoo ja Helsinki.

Tule ja ilmoittaudu mukaan varainhankintaan. Jo parin tunnin vapaaehtoistyö on suureksi avuksi!

Ilmoittautumisia vastaanotetaan Uumun toimistolla [sihteeri@uumu.fi](mailto:sihteeri@uumu.fi) tai puh. 050 449 7744. ●



## Lomahuoneisto Joutiaisessa



Uumun lomahuoneisto Joutiainen sijaitsee Joutsassa noin 200 km Helsingistä.

Huoneisto on kaikkien Uumun jäsenten vuokrattavissa edulliseen jäsenhintaan läpi vuoden.

### Vuokraushinnat jäsenille:

2.5. – 26.9.2014 välisenä aikana (vk 18–39)

VAIN KOKONAISTEN VIIKKOJEN VUOKRIA

1 viikko perjantai-perjantai 165 euroa

26.9 – 26.12.2014 välisenä aikana (40–51)

1 viikko perjantai- perjantai 100 euroa

Viikonloppu perjantai- sunnuntai 60 euroa

5 arkipäivän vuokra sunnuntai-perjantai 60 euroa

1 vuorokausi sunnuntai-torstai 35 euroa

Varauksia vastaanotetaan Uumun toimistolla [sihteeri@uumu.fi](mailto:sihteeri@uumu.fi) ja puh. 050 449 7744. ●

## Kolumni

### Kummallinen maailma

Nykyään aika on kortilla ja kaikilla on aina kiire. Tämä koskee varsinkin työikäistä väestöä. Kaikki pitää saada tehdyksi mahdollisimman nopeasti ja mahdollisimman tehokkaasti. Aina ei ole aikaa miettiä ja valmistella asioita. Siksi syntyy paljon huonoja tuotteita. Jo aikoja sitten on syntynyt myös huonoa hallintoa. Monet tavarat ovat huonoja, ja monien maiden hallintokäytäntöjä voi vain kummastella. Mutta kummastelemista riittää myös kotimaamme hallinnossa. SOTE-soppa ja kuntaudistus ovat siitä oivia esimerkkejä.

Kaikki maksaa. Siksi kaikesta on säästettävä. Palvelut on kuitenkin turvattava. Palveluja varten tarvitaan työntekijöitä. Heille on maksettava palkkaa. Jotta saadaan säästöjä, on tingittävä palkoista. Kun tingitään palkoista, on vähennettävä työntekijöitä. Kun vähennetään työntekijöitä, on pakko vähentää palveluita. Kun vähennetään palveluita, ihmisten on oltava ilman niitä tai haettava ne kauempaa. Kun hakee palvelut kauempaa, niistä tulee kalliimpia hakuajan ja matkan vuoksi.

Ollaan ympyrässä, josta ei päästä ulos. Siitä syntyy stressiä ja ahdistusta. Sairausriski kasvaa ja eläminen vaikeutuu entisestään. Pysyvästi työttömien määrä lisääntyy ja monet jäävät kokonaan yhteiskunnan ulkopuolelle. Ruokajonot ovat arkipäivää. Tämä on totta tämän päivän hyvinvoivassa yhteiskunnassamme. Voi kysyä, miksi olemme joutuneet tällaiseen tilanteeseen. Onkohan siihen mitään järjellistä syytä? Kuitenkin kansallisvarallisuus ja useimpien kansalaisten henkilökohtainen varallisuus on nyt suurempi kuin milloinkaan aikaisemmin. Jotakin on kuitenkin tehty jossakin väärin.

Asioiden korjaamiseen tarvitaan uskallusta ja luovuutta. Menestyvät yritykset ovat malliesimerkki luovuudesta ja rohkeudesta. Ne ovat jatkuvassa kilpailutilanteessa. Jos siinä ei menesty, elinkaari voi jäädä lyhyeksi. Yhteiskunnan toimintaa ei voi verrata yritysten toimintaan. Yritysten tavoitteena on tuottaa voittoa omistajilleen, kun taas yhteiskunnan tehtävä on tuottaa kansalaisille palveluita ja taata turvallinen elämä. Yhteiskunnan toimintaa ohjataan lainsäädännöllä. Vika saattaa olla siis lakien säätämisessä. Mutta vika onkin siinä, että laki on aina niin kuin se luetaan!

Lakeja valmistelevat hallintoviranomaiset, ja eduskunta (=kansan valitsevat edustajat) vahvistaa lait. Vikaa pitää etsiä siis eduskunnasta ja sen luottamusta nauttivasta hallituksesta. Tai pitäisikö katsoa peiliin ja kysyä, onko vika minussa, kun olen omalta osaltani valinnut tällaisen edustajan tekemään päätöksiä. Tämä on tietysti naiivia ajattelua. Raha ratkaisee aina. Kenellä on rahaa, sillä on valta. Kenellä on valta, se säätää lait. Joka säätää lait, luo suunnan rikkaukselle ja köyhyydelle. Näin on aina ollut ja näin on aina oleval!

Maailman 85 rikkaimman ihmisen omaisuus on rahaksi muutettuna yhtä suuri kuin maailman 3,5 miljardin köyhimmän ihmisen omaisuus! Jos sama suunta jatkuu, yhden sukupolven päästä maailman 100 rikkainta ihmistä omistaa yhtä paljon kuin kaikki muut ihmiset yhteensä. Jotakin tarvitsisi siis tehdä, jotta suunta muuttuisi. Siinäpä riittää pohtimista itse kullekin loppuelämäksi. ●

**Teksti: Asko Räsänen**



## EM-kilpailut elokuussa Puolan Krakovassa

Elinsiirron saaneiden ja dialyysissä olevien EM-kilpailut järjestetään 16.-23.8.2014 Krakovassa Puolassa. Avajaiset ovat tulopäivänä ja varsinaiset kilpailut alkavat sunnuntaina 17.8., jolloin ohjelmassa ovat minimaraton (5 km miehet, 3 km naiset), petanque ja rantalentopallo. Maanantaina kilpailaan sulkapallossa, uinnissa ja tenniksessä. Tiistaina ovat vuorossa pyöräily ja uusi laji ampumajuoksu. Keskiviikon lajeja ovat keilailu, tennis ja golf. Torstaina heitetään dartsia sekä kilpaillaan yleisurheilussa, joka jatkuu myös perjantaina. Kotimatkalle lähdetään lauantaina.

Ennakoarvion mukaan yhden henkilön kisamatkan kaikki kustannukset ovat noin 1000 euroa. UUMU antaa 100 euron avustuksen niille urheilijoille, jotka ovat yhdistyksen jäseniä. VAU ry antaa kaikille urheilijoille kisamatka-avustusta. Perustellusta syystä voi avustusta hakea myös Munuais- ja maksaliitto ry:stä. Ilmoittautumiskataulusta ja kisamatkan kuluista saat tarkempia tietoja VAU:sta Teemu Lakkasuolta, teemu.lakkasuo@vammaisurheilu.fi. Mukaan toivotaan myös kannustajia, jotka kuitenkin joutuvat maksaan itse kaikki matkakulunsa. •

**Teksti: Asko Räsänen**

## Keilailua

Kauden kuudes ja seitsemäs keilacupin osakilpailut järjestettiin Oulussa 15.02.2014 ja Salossa 15.03.2014. Uumulaisia osanottajia oli toistakymmentä. Parhaiten menestyivät A-luokassa Rainer Nissinen sekä Arto Järvinen, B-luokassa Hannu Ouvinen voitti Oulussa ja oli Salossa toinen, Martti Siekkinen oli Oulussa toinen, Olavi Rautiainen jäi neljänneksi Oulussa ja oli kolmas Salossa, C-luokassa Janne Tirronen oli Oulussa kolmas ja epäonnistui Salossa jäädessä sijalle yhdeksän Kaino Kiviaho ei saanut uuteen keilapalloon tuntumaa jäädessä kuudenneksi, D-luokan voitti Salossa Jorma Wilen, yhdeksäs oli Tarja Jaakonen, F-luokan voitti sekä Oulussa että Salossa Veijo Uotinen. Parhaat tulokset saavutti Arto Järvinen Salossa 1046, Hannu Ouvinen Oulussa 978 ja Martti Siekkinen Oulussa 969. Kauden viimeinen osakilpailu käydään Tampereella 26.04.2014. Kilpailussa ratkaistaan cupin kokonaiskilpailun palkintosijat. Onnea keilaille. •

**Keilaterveisin keilaaaja B-luokasta.**

**UUMU ry perustaa** 1-2 joukkuetta kesän Petanque-liigan 1. divisioonaan, jonka järjestää Helsinki Petanque ry. Liiga alkaa ti 20.5.2014 klo 17.30 ja jatkuu viikoittain 4-5 viikkoa Taivallahden kentällä. Ottelut pelataan kolmimiehisin joukkuein, ja joukkueessa saa käyttää liigan aikana kuutta pelaajaa. Aikaisempi kokemus ei ole välttämätöntä.

Osallistumismaksu on 50 euroa/joukkue, joka jaetaan joukkueen jäsenten kesken.

Lisätietoa ja ilmoittautumiset 10.5.2014 mennessä [olavi.rautiainen@luukku.com](mailto:olavi.rautiainen@luukku.com).

Mikäli liigaan ei saada joukkuetta, niin uumulaiset pelaavat petanqueta samalla Taivallahden kentällä joka toinen viikko touko-kesäkuussa ja elokuussa. •

**Lisätietoa saat edellä mainitusta sähköpostiosoitteesta.**



## Pikku säästöillä Argentiinaan

Elinsiirron saaneiden seuraavat MM-kilpailut järjestetään Argentiinassa Mar del Platassa elokuun viimeisellä viikolla vuonna 2015. Kaupunki on noin 400 kilometrin päässä Buenos Airesista etelään. Jos olet joskus haaveillut Etelä-Amerikan matkasta, niin nyt haaveesi voi toteutua.

Alustavan arvion mukaan noin 10 päivän matka tulee maksaan lentokustannuksineen ja majoituksineen noin 3000 euroa. Matkalle voivat osallistua kilpailijoiden lisäksi myös kannustajat. Saat matkan hinnan helposti kokoon, kun aloitat välittömästi säästämisen matkaa varten.

Säästöaikaa on nyt noin 15 kuukautta eli noin 450 vuorokautta. Kun panet joka päivä säästöön seitsemän (7) euroa, saat kootuksi kisamatkan kulut! Menetelmä toimii, sillä sen on esittänyt POSITIIVARIN Jussi Töytäri. Hän on positiivisen ajattelun guru Suomessa ([www.positiivarit.fi](http://www.positiivarit.fi)). •

**Teksti: Veijo Uotinen**



## OHJATTU ALLASJUMPPA

Kuntokeidas Sandelsissa, Välskärinkatu 4, Helsinki

Ryhmät kokoontuvat 15 kertaa:  
maanantaisin xx.x.-xx.x. klo 11–12  
tiistaisin xx.x.-xx.x. klo 15–16

Huomioitahan, että pääsiäisviikolla (ma xx.x ja ti xx.x.)  
EI ole allasjumppaa!

Tiistain ryhmässä on tällä hetkellä vielä tilaa muutamalle  
uudelle jumppaajalle.

**Tervetuloa mukaan!**

Palvelukeskus Foibessa, Sairaalakatu 7, Vantaa

Ryhmä kokoontuu 15 kertaa:  
tiistaisin xx.x.-xx.x. klo 16–17 (myös pääsiäisviikolla)

Mukaan mahtuu vielä innokkaita jumppaajia.

**Tervetuloa mukaan!**

## KEILAILU

Nurmijärven keilahalli, Sepäntie 1, Nurmijärvi  
joka toinen tiistai xx.x.-xx.x. klo 18–19 (Yhteensä 8 kertaa)

Talin keilahalli, Huopalahdentie 28, Helsinki  
torstaisin x.x.-xx.x. klo 20–21 (Yhteensä 15 kertaa). ●

## ITSENÄINEN HARJOITTELU

Uumu korvaa potilasjäsenilleen kuittia vastaan 25 % omaehtoisesta liikunnan kuluista.

Vuotuinen korvauskatto on 100 euroa/potilasjäsen.

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

Vuoden 2014 liikuntakorvausten maksut keskitetään kahteen eri ajankohtaan:

- Tammi-toukokuun liikuntakuitit tulee toimittaa toimistolle 6.6.2014 mennessä.  
Korvaukset maksetaan potilasjäsenille kesäkuun aikana.
- Kesä-joulukuun liikuntakuitit tulee toimittaa toimistolle 19.12.2014 mennessä.  
Korvaukset maksetaan potilasjäsenille joulukuun lopussa.

Kyseisenä aikana kertyneet kuitit tulee kerätä aina yhteen lähetykseen ja ne käsitellään yhtenä korvaushakemuksena yllä olevien aikataulujen mukaisesti.

Vuoden 2014 alussa liikuntakorvausten haussa on otettu käyttöön pakollinen hakukaavake, joka on saatavissa Uumun www-sivuilta ja toimistolta. Kaavakkeen käyttöönotolla pyrimme selkeyttämään ja yhdenmukaistamaan käytäntöämme. ●

## Nyt mukaan mummit ja vaarit, serkut ja kummit, lapset ja lastenlapset

Tule uumulaisten ulkoilupäivään Haltialan tilalle su 18.5.2014 klo 12 alkaen

Haltialan tila on Helsingin kaupungin omistama retki-kohte ja maatila pohjois-Helsingissä. Tila sijaitsee Tuomarinkylän Haltialassa osoitteessa Laamannintie 17, 00690 Helsinki.

Tilalla tapaavat monia kotieläimiä, jotka asustelevat kesäisin piha-alueen aitauksissa. Kiireetön hetki lehmien, lampaiden, sikojen ja kanojen parissa ilahduttaa niin pieniä kuin isompiakin. Lisäaktiviteettiä löydät Uumun liikuntavastaavien toimintapisteistä, joissa pääset kokeilemaan muun muassa petanquetta, leikkimielistä ämpärifrisbeegolfia ja tikanheittoa. Alueelta löytyy myös leikkipuisto. Halutessasi voit nauttia Haltialan maisemista reippaalla kävelylenkillä pitkin jokivarren kävelyteitä.



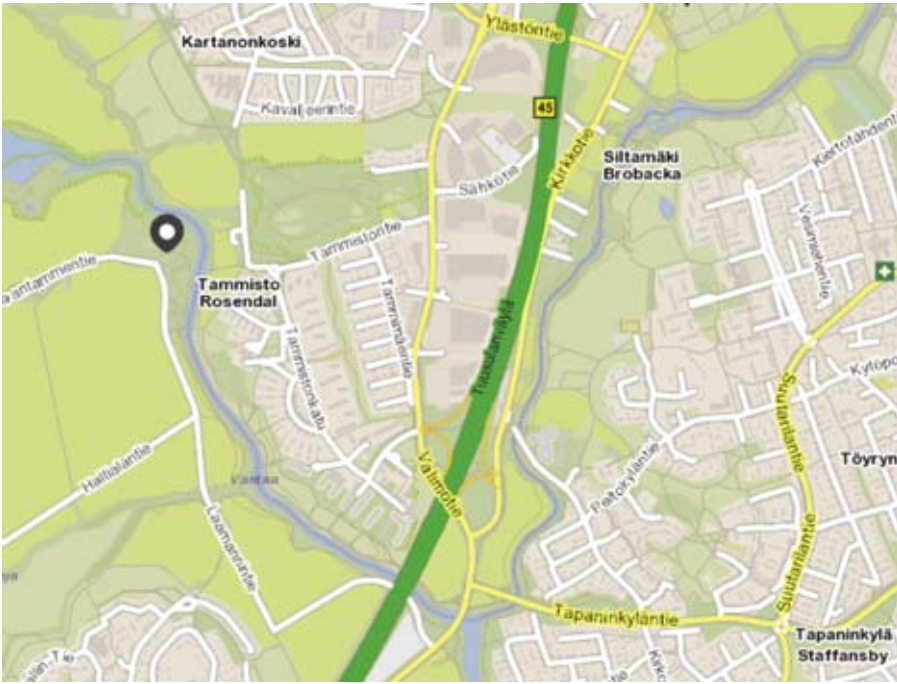
Täydellisen ulkoilupäivän kruunaa kunnan retkieväät. Voit paistaa grillauspaikalla mukana tuomiasi makkaroita tai istahtaa valmiiseen lounaspöytään ravintola Wanhassa Pehtoorissa. Haltialan pihapiirissä sijaitsevan ravintola Wanhassa Pehtoorin valikoidusta löytyy perinteisen kahvileivän lisäksi myös buffetpöytä, johon kuuluu salaattipöytä, päivän keitto, lämmin kotiruoka ja jälkiruoka. Buffetin tarkempi sisältö on nähtävissä ravintolan kotisivuilta osoitteessa [www.wanhapehtoori.com](http://www.wanhapehtoori.com)

Tapaat yhdistyksemme jäseniä ravintola Wanhassa Pehtoorin takahuoneesta tai pihamaalla tapahtuvien pelien ja leikkien tiimellyksestä. ●

Tapaat yhdistyksemme jäseniä ravintola Wanhassa Pehtoorin takahuoneesta tai pihamaalla tapahtuvien pelien ja leikkien tiimellyksestä. ●



**TERVETULOAA MUKAAN  
KOKO PERHEELLÄ!**



## Ajo-ohjeet Haltialaan

### Autolla:

Käänny Vanhalta Tuusulantieltä (Valimotie) Laamannin-tielle. Aja Laamannintietä Tuusulan moottoritien sillan alitse ja jatka Vantaanjoen vartta n. 2 km.

### Bussilla:

HKL bussi 67:n pääte pysäkillä Torpparinmäestä n. 1,5 km:n kävelymatka.

## Päiväretki Pynikin kesäteatteriin 9.8.2014

**PIRUNPELTO**

Pirunpelto perustuu Heikki Luoman Yle TV2:lle kirjoittamaan sarjaan, joka saavutti yli miljoonan katsojan rajan. Se on yhdistelmä draamaa, komediaa ja jännitystä kuvitteellisessa etelähämäläisessä Tyrisevän kunnassa. Loppuunmyytyjen näytösten rooleissa nähdään tv-sarjasta tuttuja näyttelijöitä, kuten Matti Ristinen, Jussi Myllymäki ja Jukka Salmela. Esityksen ohjaa Jukka Mäkinen.



### Retken ohjelma:

- 9:00 Lähtö Mikonkadun tilausajopysäkillä Helsingin Rautatientorilta. Ajomatka Tampereelle kestää n. 2,5h. Mukana autossa on myös Munuais- ja maksaliitto ry:n perhepäivään matkaavia lapsiperheitä.
- 11:30 Saapuminen Tampereelle. Linja-autossa mukana olevien lapsiperheiden vienti Särkänniemen huvipuistoon ja ajo Pynikinharjulle. Omakustanteinen kahvittelu/välipala Pynikin kesäteatterin kahvilassa.
- 13:00 Näytös alkaa. Kesto n. 3 tuntia väliajan kanssa.
- 16:00 Näytöksen päätyttyä siirtyminen linja-autolla Varalan urheiluopiston ravintolaan, missä tarjolla matkahintaan kuuluva lohikeittolounas leipien, ruokajuomien ja jälkiruoan kera. Ruokailun jälkeen jaloittelua ennen paluumatkan alkua.
- 17:30 Siirtyminen Särkänniemen läheisyyteen, mistä kyytiin otetaan huvipuistossa olleet lapsiperheet.
- 20:00 Takaisin Mikonkadulla Helsingin Rautatientorin tilausajopysäkillä

Matkan kokonaishinta on 50 euroa sisältäen linja-autokuljetukset, lipun Pirunpelto-näytelmään (riviltä 13 tai 14) sekä lohikeittolounaan Varalan urheiluopistolla.

Ilmoittautumisia aletaan vastaanottaa puhelimitse ja sähköpostitse ma 12.5.2014. Lippuja on rajoitettu määrä ja ne jaetaan jäsen-ten kesken ilmoittautumisjärjestyksessä. Muistathan kertoa ilmoittautuessasi mahdollisista ruoka-aineallergioistasi tai muista matkalla huomioitavista seikoista.

Retkimaksu tulee suorittaa Uumun tilille **FI03 1028 3001 511765** viitenumera **1766**. Viimeinen maksupäivä on **31.5.2014**.

## Soneran perhepäivä lauantaina 17.5.2014

Tulkaa ja osallistukaa koko perheen voimin vauhdikkaaseen liikuntatapahtumaan Helsingin Sonera Stadiumille. Iltapäivälle ajoittuva tapahtuma koostuu leikkimielisistä liikuntapisteistä, joissa voit tavata Soneran Next Generation -tiimin urheilijoita ja testata eri urheilulajeja. Eli kamerat ja nimi-kirjoitusvihkot mukaan!

**Soneralta saamamme kutsu on osoitettu lapsipotilaiden perheille ja perheille, jossa vanhempi sairastaa.** Lippuja on runsaasti, joten älä epäröi vaan ilmoita perheesi mukaan karkeloihin. Lisätietoja ilmaistapahtuman ajankohdasta ja sisällöstä saat ilmoittautumisesi yhteydessä. Ilmoittautumisia vastaanotetaan Uumun toimistolla ke 14.5.2014 saakka puh. 050 449 7744 ja sähköpostitse osoitteessa [sihteeri@uumu.fi](mailto:sihteeri@uumu.fi).

Älä arastele, vaan tule mukaan ja vietä keväinen perhepäivä liikunnan merkeissä! •



## Soneras familjedag lördag 17.5.2014

Kom med hela familjen och delta i det fartfyllda motionsevenemanget på Sonera Stadium i Helsingfors. Eftermiddagsprogrammet består av lekfulla motionskontroller. Du träffar Soneras Next Generations idrottare och har möjlighet att prova på olika idrottsgrenar. Ta gärna kameran och autografhäftet med!

**Soneras inbjudan är riktad till barnpatienternas familjer och till familjer där en förälder har insjuknat.** Det finns massor med biljetter, så tveka inte, anmäl hela familjen! Mera information om evenemanget får du i samband med din anmälan. Anmälningar tas emot på Uumus kontor t o m ons 14.5.2014, tel. 050 449 7744 eller på e-post [sihteeri@uumu.fi](mailto:sihteeri@uumu.fi).

Tveka inte, kom med och fira dagen med familjen i motionens tecken! •

**Muutokset mahdollisia.**

**Päivitettyt tiedot [www.uumu.fi](http://www.uumu.fi).**

**Uudenmaan munuais- ja maksayhdistys UUMU ry**

Runeberginkatu 15 A 1, 00100 Helsinki

Puh. 050 449 7744, Fax (09) 454 6290

[sihteeri@uumu.fi](mailto:sihteeri@uumu.fi), [www.uumu.fi](http://www.uumu.fi)

### Ti 13.5.2014

Maksasairaudet ja hyvinvointi- yleisöluento Töölön kirjastossa klo 18-20. Lisätietoa sivulla x.

### ke 14.5.- ti 20.5.2014

Pieni ele -keräys Eu-vaalien ennakkoäänestyksen yhteydessä. Lisätietoa sivulla 22.

### to 15.5.2014

Nuorten aikuisten kerhon tapaaminen. Lisätietoa sivulla 19.

### la 17.5.2014

Sonera perhepäivä Helsingin Sonera Stadiumilla. Lisätietoa sivulla 26

### la 17.5.2014

Niko Kivelän Toinen Minä! -kiertueen stand up -keikka Helsingin Kulttuuritalossa klo 19.00

### la 17.5.2014

Lapsipotilaiden äitien oma ilta omakustanteisen illallisen ääressä Ravintola Soul Kitchen:ssa. Lisätietoa sivulla 9.

### su 18.5.2014

Yhdistyksen yhteinen ulkoilupäivä Haltialan maatilalla. Lisätietoa sivulla 25.

### ti 20.5.2014

Petanque-liiga käynnistyy. Lisätietoa sivulla 23.

### la 24.5.2014

Uusien vertaistukijoiden koulutus Munuais- ja maksaliiton toimistolla. Lisätietoa sivulla 21.

### su 25.5.2014

Pieni ele -keräys Eu-vaalien varsinaisen äänestyspäivän yhteydessä. Lisätietoa sivulla 22.

### pe 6.6.2014

Tammi-toukokuun 2014 omaehtoisen liikunnan kuittien palautuspäivä. Lisätietoa sivulla 24.

### ke 25.6.2014

Hyvinkään kerhon kesäretki Tuusulan Krapin kesäteatteriin. Lisätietoa sivulla 20.

### la 9.8.2014

Päiväretki Pyynikin kesäteatteriin. Lisätietoa sivulla 25. Yhteiskuljetuksessa mukana myös lapsipotilaiden perheitä. Lisätietoa sivulla 25.

### ti 12.8.2014

Tammisaaren kerhon lettukestit. Lisätietoa sivulla 20. •



## 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 yhdessä-olojärjestö.

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

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

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

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

Uudenmaan munuais- ja maksayhdistys UUMU ry on perustettu 1967 ja sen jäsenmäärä on noin 1200. Paikalliskerhot toimivat tällä hetkellä Porvoossa, Hyvinkäällä ja Tammisaassa. UUMU julkaisee Uumu-lehteä 4 kertaa vuodessa.

### Liity UUMUn jäseneksi

- Voit tavata ihmisiä, jotka ovat kokeneet saman kuin sinä ja saat tukea potilastovereiltasi
- Myös lähimmäisesi ovat tervetulleita toimintaan
- Voit vaikuttaa ja saada lisää tietoa
- Voit hakea taloudellista tukea suuriin sairauskustannuksiin
- Saat Uumu-lehden 4 kertaa vuodessa
- Saat Munuais- ja maksaliiton Elinehto-lehden 4 kertaa vuodessa
- Voit osallistua Uumun järjestämille retkille jäsenhintaan
- Voit vuokrata Uumun lomahuoneiston jäsenhintaan
- Voit osallistua Uumun liikuntatoimintaan
- Saat tukea omaehtoisen liikunnan kustannuksiin
- Liiton kuntoutumiskurssit ovat käytettävissäsi

Jäsenmaksu vuonna 2014 on 22 euroa.

Jäseneksi voit liittyä:

- soittamalla toimistoon 050 449 7744
- sähköpostilla sihteeri@uumu.fi
- täyttämällä lomakkeen internetissä [www.uumu.fi](http://www.uumu.fi)

### Yhdistyksen toimisto

**Yhdistyksen toimistossa** alkaa vuoden 2014 loppuun asti kestävä putkiremontti, mikä tulee vaikuttamaan valitettavasti myös toimiston aukioloon. Pyrimme mahdollisuuksien mukaan ylläpitämään normaaleja aukioloaikoja, jotka ovat ma ja ke 10–14 sekä to 14–18.

Aukioloaikojen ulkopuolella pyydämme Teitä jättämään sähköpostia tai puhelinviestejä niin palaamme asiaan mahdollisimman pian. Pahoittelemme tilannetta. Kesälomalla vko 27–31 toimisto on suljettuna.

Sähköposti: [sihteeri@uumu.fi](mailto:sihteeri@uumu.fi)

Puh: 050 449 7744

Uumun nettisivut: [www.uumu.fi](http://www.uumu.fi)

Tilinumeroimme on FI03 1028 3001 511765

### Föreningens kontor

**Inom kort inleds** rörreovering i föreningens kontor och pågår till slutet av 2014. Det här kommer tyvärr att inverka även på kontorets öppettider. Vi strävar efter att betjäna som vanligt, dvs må och ons kl. 10-14 samt to kl. 14-18.

Utänför öppettiderna går det bra att lämna meddelande på e-post eller telefonsvararen, vi återkommer så fort som möjligt. Vi beklagar olägenheten med reoveringen. Under semestern v. 27–31 har kontoret stängt.

E-post: [sihteeri@uumu.fi](mailto:sihteeri@uumu.fi)

tel.: 050 449 7744, Uumus nätsidor: [www.uumu.fi](http://www.uumu.fi)

Vårt kontor: FI03 1028 3001 511765

### Uumun lehti

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

Uumu-lehden voi tilata myös kotiin ympäri Suomen. Tilaushinta vuonna 2014 on 22 euroa. Irtonumerohinta on 6 euroa.

Tilaukset: Uumun toimisto puh. 050 449 7744 tai [sihteeri@uumu.fi](mailto:sihteeri@uumu.fi)

### Tule tekemään Uumu-lehteä

**Kerro oma tarinasi** ja kokemuksesi sairastamisesta. Miten sairaus on vaikuttanut sinuun ja läheisiisi? Jaa tarinasi lehden välityksellä – voit auttaa jotakuta toista.

Voit myös kirjoittaa juttuja jäsenistöä kiinnostavista aiheista, haastatella mielenkiintoisia henkilöitä tai tuoda uutta näkökulmaa sairastamiseen

# REIJO LAATIKAINEN

Ravitsemusterapeutti Reijo Laatikainen ottaa vastaan  
Lääkärikeskus  
Aavassa Kampin  
toimipisteessä  
(Annankatu 32, Helsinki).



Vastaanotolla paneudutaan ja keskustellaan

- yksilöllisesti sopivasta ruokavaliosta
- yleensä terveyttä laajasti edistävästä ruokavaliosta
- erityisongelmista, kuten vatsavaivoista, verenpaineesta tai kolesterolista
- ravintolisien ja luontaistuotteiden tarpeellisuudesta ja mahdollisista haitoista

Ajanvaraus: 010-380 3838 tai [www.aava.fi](http://www.aava.fi).

Tervetuloa!