

UUMU

2/2017

Munuaissiirto läheiseltä s. 6

Oma ikä, paras ikä – ikääntymisen teemakausi s.10

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

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

FÖRENINGENS ÅRSMÖTE

Njur- och leverföreningen i
Nyland rf UUMU håller sitt årsmöte
torsdag 27.4.2017 kl. 17.30 på UUMU:s kontor
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 medlemservice-
koordinator Viivi Kuja-Kyyny vid Finlands
Handikappidrott och motion VAU rf

Raimo Ellilän testamenttirahaston avustusten hakuaika 30.4.2017 asti

Uudenmaan munuais- ja maksayhdistys
UUMU ry on varannut Raimo Ellilän testamentti-
lahjoituksen rahastotuotoista 8000 euroa
Uudellamaalla asuvien munuais- ja maksapotilaiden
sosiaaliin avustuksiin. Avustusten hakuaika on
juuri nyt!

Avustusta voi hakea joko

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

Hakukaavakkeen ja lisätietoja saa helmikuussa ilmes-
tyneestä 1/2017 UUMU-lehdestä sekä
UUMUn kotisivuilta osoitteesta
<http://uumu.fi/sairauskuluavustus/>

Kaikki hakemuksen tiedot käsitellään
luottamuksellisesti.

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

Ansökningstiden för understöd ur Raimo Elliläs testament- donation pågår till 30.4.2017

Njur- och leverföreningen i Nyland UUMU rf
har reserverat 8000 eur ur Raimo Elliläs
testamentdonation från fondintäkterna för
nyländska njur- och leversjuka patienters sociala
understöd. Ansökningstiden för understöden
är just nu!

Understöd kan sökas pga

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

Ansökningsblanketten och information finns
i UUMU-tidningen nr 1/2017 (utkom
i februari) samt på UUMU:s webbsida
<http://uumu.fi/sairauskuluavustus/>

Alla uppgifter som hänför sig till ansökan
behandlas konfidentiellt.

Beslut om sjukvårdskostnaderna delges och
understöden utbetalas sommaren 2017.

Ansökan ska skickas in senast 30.4.2017 till
föreningens byrå:

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

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:

Miisa Liuha
Liuhan
perhealbumi

Tilaushinta:

22 euroa / vuosi

Tilaukset, osoitteenmuutokset

ja jakelumuistutukset:

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
elokuussa 2017.

Aineistot UUMUn toimistolle
26.6.2017 mennessä.

SISÄLTÖ:

Kutsu Yhdistyksen vuosikokoukseen / Kallelse till Föreningens årsmöte	2
Raimo Ellilän testamenttirahaston avustusten hakuaika 30.4.2017 asti	2
Ansökningsstiden för understöd ur Raimo Elliläs testamenttdonation pågår till 30.4.2017	
Puheenjohtajalta / Ordföranden hälsar	4
Munuaissiirto läheiseltä	6
Liiton terveiset	8
Toimikunta valvoo etujamme / Utskottet bevakar våra intressen	10
Oletko saanut lääkkeesi?	11
Tapahtunut	12
Lasten UUMU Luumu	14
Paikallistoiminta	14
Liikunta	16
Tapahtuu	18
Tapahtumakalenteri	21
MM-juhlakisat Malagassa	23



Sivu 6



Sivu 15



Sivu 20

 **ANU VAKKILA**
ERIKOISHAMMASTEKNIKKO

• kokoproteesit • pohjaukset • korjaukset

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

Puheenjohtajalta

UUMUn vuosikokous pidetään yhdistyksen toimistolla (Runeberginkatu 15 A 1) torstaina huh-
tikuun 27. päivänä kello 17.30. Vuosikokous on jäsenten kannalta tärkeä kokous. Valitaanhan
tämän kevään kokouksessa erovuorossa olevien tilalle uusi puheenjohtaja, varapuheenjohta-
ja sekä hallitusjäseniä. Jäsenistön olisi hyvä keskustella mahdollisista ehdokkaista edellä mai-
nittuihin tehtäviin. On tärkeää muistaa, että puheenjohtajat sekä hallituksen varsinaiset jä-
senet ja varajäsenet tekevät työtä vapaaehtoisesti. Mitä vapaaehtoisuus merkitsee yhdistyksessä?
Se merkitsee sitoutumista valittuun tehtävään. Mitä sitoutuminen merkitsee? Se merkitsee sitä, että teh-
dään sovitut tehtävät, osallistutaan yhdistyksen toimintaan mahdollisuuksien mukaan, otetaan kantaa
sen toimintaan ja toimintatapoihin sekä tuleviin haasteisiin yhdessä jäsenten ja hallituksen kanssa.

Elinsiirronsaaneiden MM-kisat pidetään kesällä Malagassa Espanjassa. Suomesta kisoih-
in arvioidaan lähtevän noin 40 urheilijaa. Toivotan onnea kisoihin osallistuvalla joukkueelle,
johon itsekin kuulun.

Edellisessä lehdessä ilmoitetut tapahtumat ovat olleet erittäin suosittuja jäsenistön keskuudessa.
Yhteistyö on voimaa myös järjestötyössä. Olemme tehneet teatterimatkan Tampereelle yhdessä Pir-
kanmaan yhdistyksen kanssa, käyneet Pietarissa Etelä-Karjalan ja Kymenlaakson yhdistyksen kanssa.
Tämän vuoden aikana jatkamme yhdistysten välistä yhteistyötä ja lähemme muun
muassa yhteisretkelle Viroon.

Puheenjohtajakauteni alkoi tammikuussa vuonna 2010 ja päättyy tulevassa vuo-
sikokouksessa. Vuosiin on mahtunut mielenkiintoisia tapahtumia, paljon kokouksia,
palavereja sekä käyntejä eri hoitoyksiköissä ja dialyysiasemilla Porvoosta Tammisaa-
reen. Puheenjohtajuuden velvoitteet ja huolet päättyvät, mutta UUMUlaisuus säilyy.

Toivotan uudelle puheenjohtajalle sekä hallitukselle onnea ja menestystä tulevas-
sa vapaaehtoisuuteen perustuvassa tehtävässä. •

Hannu Ouvinen

ps. Aurinkoista ja antoisaa kesää kaikille.

Ordföranden hälsar

UUMU:s årsmöte hålls på föreningens byrå (Runebergsgatan 15 A 1)
torsdagen den 27:e april kl. 17.30. Årsmötet är med tanke på medlem-
marna ett viktigt möte. För dem som står i turen att avgå väljs en ny
ordförande, ny viceordförande samt nya styrelsemedlemmar. Det vore
bra om medlemmarna kunde diskutera olika möjliga kandidater för
nämnda uppdrag. Det är viktigt att minnas att ordföranden och sty-
relsens ordinarie medlemmar samt suppleanterna utför föreningsar-
betet på frivillig basis. Vad betyder frivillighet inom föreningen? Det be-
tyder att man förbinder sig vid en arbetsuppgift. Och vad betyder det att
man förbinder sig? Med detta avses att man ombesörjer överenskomna
uppgifter, deltar i föreningens verksamhet enligt egna möjligheter, tar
ställning till föreningens verksamhet och verksamhetssätt och till kom-
mande utmaningar tillsammans med medlemmarna och styrelsen.

Transplantationspatienternas VM-tävlingar hålls på sommaren i
Malaga i Spanien. Ca 40 idrottare deltar från Finland. Vi önskar de
deltagande lagen lycka till i tävlingarna, som jag också själv deltar i.

Evenemangen i föregående tidningsnumret har varit mycket popu-
lära bland medlemmarna. Samarbetet har berikat även föreningsarbetet.
Vi arrangerade tillsammans med föreningen i Birkaland en teaterutflykt till
Tammerfors. Vi har med föreningarna i Södra Karelen och Kymmenedalen
varit i St Petersburg. I år fortsätter vi föreningssamarbetet och åker tillsam-
mans iväg bl a till Estland.

Min ordförandeperiod började i januari 2010 och slutar nu på det kom-
mande årsmötet. Åren har omfattat intressanta evenemang, många möten
och besök på vård- och dialysenheter allt mellan Borgå och Ekenäs. Ordfö-
randeskapets skyldigheter och bekymmer tar slut, men UUMU-identiteten
består. Jag önskar den nya ordföranden och styrelsen lycka till och
framgång i det kommande frivilligarbetet. •

Hannu Ouvinen

PS! En solig och givande sommar åt alla!

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

LOMAHUONEISTO JOUTIAINEN



Lomahuoneisto Joutiainen sijaitsee Joutsassa noin 200 km Helsingistä. Huoneisto on kaikkien UUMUn jäsenten vuokrattavissa edulliseen jäsenhintaan läpi vuoden. Rivitalohuoneiston 60 m²:n asunnossa on tupakeittiö, kaksi makuuhuonetta, olohuone ja sauna. Huoneistosta löytyy runsas astiasto, ruoanlaittovälineet ja siivoustarvikkeet sekä ulkona käytettävä kaasugrilli. Jokainen vuokralainen huolehtii mukaansa omat liinavaatteet, pyyhkeet, henkilökohtaiset pesuaineet sekä talous- ja WC-paperit.

Vuokralaisen tulee itse siivota asunto käytön jälkeen. Mikäli huoneistoon halutaan tai tarvitaan ostopalveluna tilattava huoneistosiivous, maksaa se 140 euroa.

Lomaviikko alkaa pe klo 16.00 ja päättyy pe klo 16.00.

Viikonloppu alkaa pe klo 16.00 ja päättyy su klo 16.00.

Lemmikkien vienti loma-asuntoon on kielletty.

VUOKRAUSHINNAT JÄSENILLE:

24.9.2016- 26.5.2017 välisenä aikana (vk 39–21)

1 viikko perjantai – perjantai 100 euroa

Viikonloppu perjantai – sunnuntai 60 euroa

5 arkipäivän vuokra sunnuntai – perjantai 60 euroa

1 vuorokausi sunnuntai – torstai 35 euroa

26.5.–1.9.2017 välisenä aikana (vko 22–35)

VAIN KOKONAISTEN VIIKKOJEN VUOKRIA

1 viikko perjantai – perjantai 170 euroa

Lomahuoneiston varauksesta veloitetaan varausmaksu, joka on 30 euroa/varaus. Mikäli varausmaksua ja vuokran loppuosaa ei ole maksettu, vapautuu huoneisto muiden vuokrattavaksi. Varaukset UUMUn toimistolta, p. 050 449 7744 / s-posti: sihteeri@uumu.fi

STAGE System One™
Home Therapies

Hemodialyysiä siellä missä itse haluat:

KOTONA

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

MATKOILLA

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

MÖKILLÄ

- 230V maadoitettu pistorasia.
- Pussitetut ulkonesteet.

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



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

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

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

NORDIC
med·COM®

Uusi munuainen läheiseltä - kokemuksia elinluovutuksesta elävältä

Omaisluovutuksia on tehty munuaissiirtojen alkuaajoista lähtien. Välillä niitä ei Suomessa erityisesti suosittu, mutta nyt taas tämä mahdollisuus otetaan keskusteluun entistä herkemmin. Myös siirto läheiseltä, joka ei ole verisukua, esimerkiksi puolisolta, on mahdollinen. Valmisteilla on lakiuudistus, joka selkeyttää tilannetta ja toivottavasti laajentaa elävän munuaisen luovutusmahdollisuuksia, mutta tässä syvennymme omais- tai läheissiirron jo kokeneiden tuntemuksiin.



Kuva: Terhi Korhonen

Vaimolta miehelle

JUKKA TIIRIKAINEN aloitti dialyysin helmikuussa 2016. Jo vuonna 1998 todettu suolistosairaus oli johtanut hitaasti, mutta varmasti tähän. Jukka teki kotona hemodialyysiä, mikä piti kunnon niin hyvänä, että hän pystyi jatkamaan työssään muusikkona, trumpetistina.

”Neljässä viikossa veriarvot palasivat normaaleiksi. Tein dialyysiä viisi kertaa viikossa, joskus vaikka klo 5 aamuyöllä. Ei kannattanut hangoitella vastaan vaan piti hyväksyä asiat niin kuin ne ovat.”

Kun Jukka joutui dialyysiin, hänen vaimonsa Miia alkoi selvittää, voisiko hän luovuttaa munuaisen miehelleen. Kun veriryhmä ja kudostyyppi osoittautuivat sopiviksi, Miia kävi vielä läpi kaikki tarvittavat tutkimukset ja lopuksi psykiatrin haastattelun, jolla halutaan varmistaa se, että luovuttaja ymmärtää, mihin on ryhtymässä.

Omaissiirtomahdollisuutta alettiin tutkia helmikuussa 2016, ja lopullinen hyväksyntä leikkaukselle tuli saman vuoden elokuussa.

”Lääkärit hiukan ihmettelivät, kun emme halunneetkaan siirtoa heti silloin vaan toivoimme sitä marras-joulukuulle. Freelance-muusikon oli kuitenkin ajateltava työtään, kun se tässä vaihtoehdossa oli mahdollista”, Jukka Tiirikainen toteaa.

Leikkaus onnistui hyvin. Nyt maaliskuussa 2017 muutama kuukausi siirron jälkeen molemmat ovat kunnossa ja tyytyväisiä ratkaisuunsa. Jukka vertaa tilannetta lottovoittoon.

”Tunnen olevani äärimmäisen onnekas. Vaimoni sanoo, että hän halusi auttaa rakasta läheistä ja olisi voinut tehdä sen muullekin läheiselle. Ja hän tekisi kaiken uudelleen”, Jukka kertoo.

”Tietysti jokaisen pitää miettiä ratkaisu omalta kohdaltaan, omista lähtökohdistaan. Meitä tämä on lähentänyt entisestään.” •



Isältä tyttarelle

MIISA LIUHA on reipas esikoululainen, joka harrastaa muun muassa jalkapalloa. Miisan ollessa puolen vuoden ikäinen vauva, huomattiin, että hänen munuaisensa eivät enää toimineet. Hän sairasti suomalaistyyppistä synnynnäistä nefroosia, CNF:ää. Uudenvuoden aatonaattona 2010 mentiin suoraan lastenklinikan osastolle ja pian kävi selväksi, että elinsiirto olisi ainut parantava vaihtoehto.

Vauvan omat munuaiset piti poistaa. Vatsakalvodialyysi teki vauvan helposti pahoinvoivaksi ja monen kierteen kautta loppujen lopuksi hemodialyysi oli ensisijainen hoitomuoto. Omaissiirron mahdollisuus nousi pian esiin. Sopivuuden selvittely aloitettiin isästä.

”Oli heti selvää, että minä olisin luovuttaja, jos vain kudostyyppit sopivat. Siirrossa lapsen äidiltä olisi enemmän riskiä, jos joskus haluamme lisää lapsia. Ja totta kai halusimme antaa lapsellemme mahdollisimman hyvän munuaisen”, Simo Liuha kertoo.

Onneksi Simo Liuha oli sopiva luovuttajaksi. Syksyllä 2011 Miisa oli kasvanut sen verran, että siirto voitiin tehdä. Nimittäin aikuisen munuaista ei voi siirtää ihan pikkuvauvalle, vaan lapsen on kasvettava noin kymmenkiloiseksi.

Leikkaus sujui hyvin, ja luovutettu munuainen alkoi toimia moitteettomasti jo heti leikkauspöydällä. Tytön ruokahalukin heräsi ja hän pyysi pian leikkauksen jälkeen puuroa.

Vastaavassa tilanteessa olevia Simo kehottaa lähtemään rohkeasti tutkimaan asiaa, jos vain mahdollista.

”Tietysti tämän pitää aina olla oma valinta. Mutta omasta puolestani voin sanoa, että kaikki on sujunut hyvin eikä ongelmia ole tullut.” •

Äidiltä pojalle

MONEN UUMULaisen tuntema urheilu- ja puuhamies Olli Rautiainen sairastui 1960-luvun puolivälin jälkeen munuaisten vajaatoimintaan angiinan jälkitautina. Siihen aikaan dialyysiäkin oltiin vasta tuomassa Suomeen.

”Vuonna 1975 kuntoni romahti. Minulle kerrottiin, että munuaisen siirto olisi ainoa pelastukseni. Hoitoni siirrettiin Unioninkadun sisätautiklinikalle, jossa minua tutkittiin mahdollista dialyysiä varten. Kreatiniiniarvoni oli silloin jo noin 1000”, Olli kertoo.

”Äitini ilmoitti olevansa valmis luovuttamaan munuaisen. Hän oli töissä sairaala-apulaisena Kirurgisessa sairaalassa ja tiesi munuaisensiirrosta. Meillä kävi tietenkin ajatuksissa, että jos hänelle käy leikkauksessa huonosti, niin miten käy kolmen minua nuoremman sisareni? Äitini oli yksinhuoltaja ja minulla itselläni oli tuore avioliitto ja pieni poika.”

”Äitini siirtyi muutamiksi päiviksi viereiselle osastolle tarkkoihin tutkimuksiin, joissa sopivuuden ja terveydentilan lisäksi käytiin läpi myös psykologinen puoli. Hänelle päätös oli helppo, sillä hän oli valmis tekemään lapsensa vuoksi kaikkensa. Itse aloin jo olla niin huonossa kunnossa, että ajatukset sen ajan tapahtumista ovat hataria. Olin ilman muuta kiitollinen äitini päätöksestä.”

Kaikki eteni hurjaa vauhtia joulukuun puolivälistä huhtikuun alkuun. Koska sen ajan hemodialyysi oli rankkaa, lääkärit katsoivat parhaaksi mennä suoraan leikkaukseen. Munuainen toimi heti leikkauspöydällä ja muutaman vuorokauden kuluttua Ollin krea-arvo oli tippunut 165:een.

”Olin siirron saadessani 22-vuotias ja äitini 43-vuotias. Äitini on nyt 84 ja elää arvokasta aikaa ikääntyen, munuainen terveenä. Itse olen saanut nauttia pienen poikani ja hänen myöhemmin syntyneen sisarensa kasvusta. He ovat antaneet minulle jo seitsemän rakasta lastenlasta. Ilman äitini lahjaa tilanne voisi olla aivan toisenlainen”, Olli summaa kiitollisuuttaan. Äidin neljästä lapsesta on kasvanut 20 hengen perhe - lapsenlapsenlapsia on jo kymmenen.

”Nyt omais- tai läheissiirtoa ajatteleville sanoisin, että tutkimukset ennen siirtoa ovat tarkat ja luovuttajan terveydentila varmistetaan huolellisesti. Omais- tai läheissiirrolla päästään suunnittelemaan leikkausta kaikkein parhaimpaan ajankohtaan niin luovuttajan kuin siirron saajankin osalta. Etuna on myös, ettei tarvitse ryhtyä pitkiin dialyysihoitoihin jotka edistyksestä huolimatta ovat potilaalle rankkoja. Samoin siirrännäisen sopivuus on omaissiirrossa huomattavasti varmempaa.” •



Terttu menossa kolmansiin ristiäisiin isomummona

OMA IKÄ, PARAS IKÄ – IKÄÄNTYMISEN TEEMAKAUSI

MUNUAIS- JA MAKSALIITTO viettää ikääntymisen teemakautta 2017–2018. Teemakaudella halutaan muistuttaa, että jokainen ihminen on arvokas ja ainutlaatuinen. Ikääntyvällä munuais- ja maksasairaalalla on mahdollisuus saavuttaa oman näköisensä hyvä elämä. Tavoitetta kuvaa myös teemakauden nimi: Oma ikä, paras ikä.

Kuntoutus ja sopeutumisvalmennus ovat tärkeä osa ikääntyvän munuais- ja maksasairauteen sairastuneen hoitopolkua. Liitossa on meneillään yhteistyöhanke ikääntyvän kotidialyysissä olevan avustetusta hoidosta. Siinä selvitetään kotidialyysissä olevien kokemuksia avustetusta hoidosta ja saadaan työkaluja vaikuttamistyöhön ikääntyneen kotidialyysipotilaan kotona selviytymisen tueksi.

Liitto on mukana myös Yhteisvastuukeräyksen saattohoitohankkeessa Kuolevan hyvä hoito – yhteinen vastuumme. Alkuvuodesta julkaistiin painotuote munuais-sairauksiin sairastuneiden saattohoidosta.

IKÄÄNTYMINEN VAIKUTTAÄ MYÖS MUNUAISIIN JA MAKSAAN

Munuaisten toiminta alkaa heikentyä 40. ikävuoden jälkeen. Arvion mukaan 30–40 prosentilla yli 65-vuotiaista on vähintään lievä munuaissairaus. Mahdollinen munuaissairaus on tärkeä havaita ajoissa, koska sen etenemistä voidaan hidastaa ja joskus myös estää. Lievä ja keskivaikea munuaisten vajaatoiminta on usein oireeton. Munuaisia suojaavat verenpaineen, diabeteksen ja veren rasvahäiriöiden tehokas hoito, tupakoinnin lopettaminen, painonhallinta ja munuaisille haitallisten lääkkeiden välttäminen. Varsinkin ikääntyneiden tulee selvittää omalta lääkäriltään, onko tavallisten tulehduskipulääkkeiden käyttö turvallista.

Maksasairaudet yleistyvät Suomessa muiden muassa ikääntymisen ja elämäntapojen vuoksi. Maksasairautta sairastavia on Suomessa yli 100 000 ja heidän joukossaan kaikenikäisiä, myös ikääntyneitä. Maksa hajottaa ja poistaa elimistöstä lääkkeitä. Iän myötä lääkkeet voivat vaurioittaa herkemmin maksaa, minkä vuoksi on tärkeä noudattaa lääkkeiden annosteluohjeita.

Rasvamaksa on yleinen sairaus: tutkimusten mukaan jopa viidesosalla suomalaisista on rasvamaksa. Eniten rasvamaksaa on ylipainoisilla ikääntyneillä. Ylipaino, varsinkin vyötärölihavuus, on merkittävin rasvamaksan aiheuttajia, samoin alkoholi. Rasvamaksa voi kehittyä myös ilman alkoholin käyttöä. Diabetesta ja metabolista oireyhtymää sairastavilla on suurentunut riski saada rasvamaksa. •

Lisää tietoa teemakaudesta saa sivulta www.muma.fi/ikaantyminen.



Arjen avun lähteille – lyhyt johdatus ikääntyneen etuuksiin ja palveluihin

Keskiviikko 19.4.2017 klo 12–15
Töölön kirjasto (Topeliuksenkatu 6, Helsinki)

Sairastaessa, läheisen sairastuessa tai eläkkeellä ollessa moni joutuu pohtimaan, miten selvitä ja kuinka saada arki sujumaan. Sairastaminen järkyttää myös taloutta, esimerkiksi omavastuut ja asiakasmaksut saattavat aiheuttaa kohtuuttoman suuren rasituksen.

Tilaisuuden tarkoituksena on kannustaa ikääntyneitä hakemaan ja löytämään tietoa tuen mahdollisuuksista. Teemoina ovat ikääntyneitä ja pitkäaikaissairaita koskevat etuudet ja niiden hakeminen. Tietoa saa muun muassa Kelan ja kunnan etuuksista ja palveluista sekä hoitotahdosta ja edunvalvontavaltuutuksesta.

Tervetuloa kuulemaan, keskustelemaan ja löytämään vinkkejä arjen haasteista selviämiseen.

Tilaisuuden järjestävät:
Munuais- ja maksaliitto, Hengitysliitto
ja Eläkkeensaajien keskusliitto

MUNUAIS- JA MAKSAPOTILAAN SAATTOHOITO

OSALLISTUIN TAMPEREELLA järjestettyyn seminaariin, jossa käsiteltiin luentoja ja keskustelujen avulla munuais- ja maksapotilaan saattohoitoa ja hyvää kuolemaa. Osanottajia oli runsaasti, onhan aihe ollut näkyvästi esillä myös julkisuudessa lähikuukausina.

Päivän puheenjohtaja, Terhokodin ylilääkäri Juha Hänninen selvensi aluksi keskeisiä käsitteitä hoitotahdosta, palliatiivisesta hoidosta ja saattohoidosta. Kuulimme nefrologin ja sairaanhoitajien puheenvuorot saattohoidosta, dialyysihoidon lopettamisen päätöksestä sekä henkisestä ja hengellisestä tuesta saattohoidossa. Läheisen puheenvuoro maksasairaalan lapsen saattohoidosta oli koskettava ja puhutteleva.

Munuais- ja maksaliiton laatima julkaisu ”Munuaisten vajaatoimintaa sairastavan saattohoito” on hyvä apu niin potilaille kuin hoitoyksiköille käsitellä vaikeaa aihetta. Esitettä on saatavilla sekä Munuais- ja maksaliiton että UUMUn toimistolla.

Hoitotahdosta keskustelu jo predialyysivaiheessa sai kannatus- ta osallistuneiden keskuudessa. Miten haluaisin minua hoidettavan, kun vaikkapa muistisairaus vie mahdollisuuteni päättää omista asioistani tai hoidossa käyminen alkaa tuntua liian ras- kaalta. Tätä olisi jokaisen hyvä pohtia. Hoitoyksiköstä saa valmiita lomakkeita hoitotahdon laatimiseksi. Myös vapaamuotoisen hoitotahdon laatiminen on mahdollista. Tärkeää on,



että hoitotahto on läheisten ja hoitoyksikön tiedossa. Kuolema on elämän päätös, ja jokaisen tulisi saada lempeä kuolema ilman kipuja ja ahdistusta.

Seminaari antoi itselleni ja varmaan muillekin osallistujille paljon ajattelemisen aihetta ja ehkäpä myös rohkeutta ottaa asia esille hoitotilanteissa. •

Teksti: Terttu Kavonius

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.

AIKAISEMMISSA UUMU-lehdissä olemme esitelleet liikunta- ja virkistystoimikunnat. Ne ovat työskennelleet kovasti ylläpitääkseen ja kehittääkseen yhdistyksen toimintaa. Tapahtumat ja retket ovat yhdistyksen A ja O, mutta tärkeää on myös valvoa munuais- ja maksasairaiden etuja. Nyt esittelemme edunvalvontatoimikunnan, johon kuuluvat **Timo Nerkko, Aulikki Rautavaara ja Heli Saloranta**.

Uudenmaan munuais- ja maksayhdistyksen tavoite on auttaa jäseniä. UUMUn edunvalvontatoimikunta haluaa vaikuttaa uusmaalaisten munuais- ja maksasairaiden terveys- ja sosiaalipalveluihin ja niiden oikeudenmukaisuuteen. Toimikunnan perinteet yltyvät 50 vuoden taakse yhdistyksen perustamisen aikoihin.

Vuonna 2016 toimikunta vaikutti siihen, että Helsingin kaupungin terveydenhoidon asiakasmaksut pysyivät maksuttomina. Muihinkaan sosiaali- ja terveydenhoidon asiakasmaksuihin ei tehty valtioneuvoston määrittämien asetusten mukaisia maksimikorotuksia vaan maksut jäivät maltilliselle tasolle.

UUMUn jäsenet osallistuvat myös kunnalliseen päätöksentekoon ja asioiden valmisteluun ja tuovat työskentelyyn mukaan munuais- ja maksasairaiden sekä elinsiirtopotilaiden näkökulmia. Tällä hetkellä jäseniä on ainakin Helsingin, Vihdin ja Karkkilan vammaisneuvostoissa, Kirkkonummen kunnan lautakunnista sekä Vihdin kunnanvaltuustossa.

Toimikunnan jäsenet, UUMUn koulutetut kokemusasiantuntijat ja yksittäiset jäsenet luennoivat koulutustilaisuuksissa yleisölle ja terveydenhuollon toimijoille sekä oppilaitosten henkilöstölle ja opiskelijoille. Yhdistyksen jäsenet antavat haastattelua eri medioihin. UUMU-lehdessä ja yhdistyksen kotisivuilla julkaistaan sosiaali- ja terveydenhuoltoon liittyviä artikkeleita.

Tulevaisuudessa yhdistys kohtaa monenlaisia haasteita. Munuais- ja maksasairaat ovat pieni potilasryhmä, joka on melko tuntematon suurelle yleisölle. Moni ei tiedä yhdistyksen olemassaolosta eikä osaa kääntyä yhdistyksen puoleen. Yhdistys ei voi auttaa potilaita, jos heidän ongelmistaan ei tiedetä. Edunvalvonta- ja vaikuttamistyö vaatii pitkäjänteistä työtä. Yhteistyötä hoitoyksiköiden, potilas- ja sosiaaliasiamiesten sekä muiden yhdistysten ja järjestöjen kanssa tulisi lisätä.

Yhteiskunnalliset muutokset rikkovat vanhoja palvelurakenteita ja synnyttävät pirstaleisuutta. Ihmiset saavat peruspalveluita kotikunnastaan, mutta maakuntatason palveluketjuista ei vielä ole puhuttu kansalaisjärjestöjen kanssa. Alueellinen edunvalvonta on jatkossakin yksi yhdistyksen ydintehtävistä. Sosiaali- ja terveydenhuollon ja maakuntauudistuksen valmistelun ja toimeenpanon seuranta, samoin kuin monikulttuurisuustyö, C-hepatiitti ja ikääntyvät sairastuneet tuovat haasteita edunvalvontatyöhön.

Yhdistykseen pitäisi saada uusia jäseniä. Modernit tietoyhteiset ja työskentelytavat ovat hyvä väline uusien jäsenten saavuttamiseen, mutta ratkaisevinta on se, minkä ihminen kokee itselleen merkitykselliseksi. Mihin tarvitsen yhdistystä? Miten voin toimia? Mitä haluan tehdä yhdistyksessä? Kuinka paljon aikaa voin antaa vapaaehtoistyöhön? Mitä saan yhdistykseltä?

Etsimme edunvalvontatyöryhmään mukaan uusia munuais- ja maksasairaiden edunvalvonnasta kiinnostuneita jäseniä. Kaikki asiantuntemus ja tieto otetaan ilolla vastaan. Ota yhteyttä UUMUn toimistolle ja tule työryhmän kautta mukaan vaikuttamaan! •

I TIDIGARE NUMMER av Uumu-tidningen har motions- och rekreatiönsutskottet presenterats. Tack vare utskottet upprätthålls och utvecklas föreningens verksamhet. Evenemang och utflykter i all ära, men lika viktigt är det att bevaka njur- och leversjukas intressen. Nu presenteras intressebevakningsutskottet, som består av **Timo Nerkko, Aulikki Rautavaara och Heli Saloranta**.

Njur- och leverföreningens målsättning är att hjälpa medlemmarna. UUMU:s intressebevakningsutskott vill påverka nyländska njur- och leversjukas social- och hälsovårdstjänster och rättvisan med dessa tjänster. Utskottets traditioner finns 50 år tillbaka i tiden då föreningen grundades.

År 2016 lyckades utskottet påverka det att Helsingfors stads kundavgifter för hälsovården förblev avgiftsfria. Vid debiteringen av övriga kundavgifter inom social- och hälsovården användes inte heller maximala förhöjningar som statsrådet fastställde enligt förordningarna utan avgifterna hölls på en måttlig nivå.

UUMU:s medlemmar deltar även i kommunalt beslutsfattande och i förberedande uppgifter och lyfter på så sätt fram njur- och leversjukas samt transplantationspatienternas synpunkter. För tillfället finns det medlemmar åtminstone i handikapprådet i Helsingfors, Vichtis och i Högfors, i nämnderna i Kyrkslätt samt i Vichtis fullmäktige.

Utskottets medlemmar och erfarenhetssakkunniga som UUMU utbildat samt enskilda medlemmar föreläser på olika utbildningar för allmänheten och för hälsovårdspersonal samt studeranden och anställda i skolorna. Föreningens medlemmar blir intervjuade i olika medier. Dessutom publiceras artiklar med anknytning till social- och hälsovården i UUMU-tidningen och på föreningens webbplats.

I framtiden finns det många utmaningar för föreningen. Njur- och leversjuka är en liten, och för många en obekant, patientgrupp. Många känner inte till att en sådan förening existerar och förstår inte heller att kontakta föreningen. Föreningen kan inte hjälpa patienterna om dessas problem inte uppdagas. Intressebevaknings- och påverkansarbetet kräver långsiktiga insatser. Samarbetet med vårdenheter, patient- och socialombuden och med andra föreningar och organisationer bör utökas.

Samhälleliga förändringar skiljer gamla servicestrukturer och ger upphov till splittrade nätverk. Människorna erhåller bastjänster i sin egen hemkommun, men servicekedjorna på landskapsnivå har ännu inte diskuterats med medborgarorganisationerna. Den regionala intressebevakningen är fortsättningsvis en av föreningens kärnuppgifter. Uppföljningen av social- och hälsovårdens och landskapsreformens förberedning och verkställighet, mångkulturalismarbetet, C-hepatit och äldre som insjuknat medför nya utmaningar i intressebevakningsarbetet.

Föreningen borde få nya medlemmar. Moderna dataförbindelser och arbetssätt är goda verktyg för att nå nya medlemmar. Mest avgörande är det som människan upplever som betydelsefullt. Vad behöver jag föreningen till? Hur kan jag agera? Vad vill jag göra i föreningen? Hur mycket tid kan jag ge åt frivilligarbetet? Vad kan föreningen ge mig?

Vi söker nya medlemmar som är intresserade av njur- och leversjukas intressebevakningsgrupp. All expertis och kunskap tas emot med glädje. Kontakta UUMU:s byrå och kom med i arbetsgruppen och påverka! • **Tekst/Text: Maria Wendell**

Oletko saanut lääkkeesi?



Tarvitsetko paljon lääkkeitä säännöllisesti? Onko sinulla ollut vaikeuksia muistaa lääkeerien oikeat hankinta-ajat? Miten olet selvinnyt vuoden alussa kohonneista lääkekustannuksista ja korvauskäytäntöjen tarkistuksista? Oletko Kelan toimeentulotukiasiakas? Onko myönnettävien lääkkeiden maksusitoumusten joustamattomuus hankaloittanut lääkkeiden saantia ajallaan?

LÄÄKKEET OVAT MUNUAIS- JA MAKSAPOTILAILLE elintärkeä osa hyvää hoitoa. Lääkekorvausten leikkaukset ja uudet käytännöt ovat tänä vuonna muuttaneet apteekkiasiointia. Jokaisen potilaan tulisi tänä vuonna ennakoita entistä tarkemmin, kuinka kauan kotona olevat lääkkeet riittävät. Kannattaa myös arvioida, pystyykö ottamaan lääkkeet säännöllisesti, lääkärin ohjeiden mukaisesti. Mietittävä on, aiheuttavatko Kelan korvauskäytäntöjen tarkistukset riskin lääkkeiden epäsäännölliseen ottamiseen tai pois jäämiseen.

Kaikkien Kela-korvattavien lääkkeiden hankintaväliä seurataan apteekeissa nyt tarkasti. Korvausta voi saada lääkkeen, kuten myös kliinisen ravintovalmisteen tai perusvoiteen uudesta erästä aikaisintaan vasta, kun edellinen erä on käytetty lähes kokonaan. Toimitusväli on yhdestä kolmeen viikkoa riippuen siitä, kuinka pitkäksi aikaa lääkkeitä edellisellä kerralla ostettiin. Kolmeksi kuukaudeksi hankitun lääkkeen uudesta erästä voi saada korvausta aikaisintaan kolme viikkoa ennen edellisen erän loppumista, kahdeksi kuukaudeksi ostetulle lääkkeelle voi uudesta erästä saada korvausta kaksi viikkoa ennen lääkkeen loppumista ja kuukaudeksi ostetulle lääkkeelle viikkoa ennen sen loppumista. Uutena palveluna jotkin apteekit tarjoavat asiakkailleen muistutuksia sähköpostitse tai tekstiviestillä. Erityisen kalliiden eli yli tuhannen euron hintaisia lääkkeitä korvataan kerralla vain yhden kuukauden tarpeisiin.

Lääkemääräysten voimassaoloaika on pidennetty kahdeksi vuodeksi. Lääkkeet määrätään sähköisellä reseptillä, paperiresepteistä luovuttiin kokonaan. Apteekkiasiakkaan lääkkeiden alkuomavastuu on edelleen 50 euroa yhtä kalenterivuotta koh-

Kelan lääkekorvauksista säästetään myös vuonna 2017. Muutokset ovat osa valtioneuvoston julkisen talouden suunnitelmaa, jossa lääkekorvauksiin kohdistetaan vuodesta 2017 lähtien 150 miljoonan euron lisästä.

den. Lääkekustannusten vuosittaista omavastuuta sen sijaan pienennettiin. Vuonna 2017 omavastuu on 605,13 euroa. Sen täytyttyä asiakkaan maksama lääkekohtainen omavastuu alenee 2,50 euroon, kun se muutoin olisi 4,50 euroa.

Toimeentulotuen perusosaa saavat asiakkaat voivat saada Kelalta sähköisen maksusitoumuksen lääkkeisiinsä. Apteekit saavat tiedon myönnetystä maksusitoumuksesta sähköisesti, minkä jälkeen asiakas voi asioida missä tahansa apteekissa. Toimeentulotukihakemuksia on kuitenkin hylätty, mikäli hakijalla on tuloja ja varoja enemmän kuin hyväksyttäviä menoja. Yleisin menettely tällaisessa tilanteessa on, että asiakas ostaa lääkkeet ensin itse ja toimittaa kuitit ostoksista Kelaan. Jos lääke on maksanut esimerkiksi 200 euroa ja asiakkaalla on ollut 20 euroa ns. tuloylijäämää, Kela maksaa asiakkaalle jälkikäteen niiden erotuksen eli 180 euroa.

Usein asiakkaalla ei kuitenkaan ole varaa maksaa satojen eurojen lääkkeitä ensin itse. Kela onkin kevään aikana pyrkinyt ratkomaan yhteistyössä kuntien sosiaalitoimen kanssa kiireelliset lääketarpeet. Maksusitoumusten joustamattomuutta on ainakin väliaikaisesti lievennetty, lääkkeitä tarvitsevan asia on käsitelty kiireellisenä ja hakemuskäsittelyyn on palkattu lisää henkilökuntaa. Suurin osa asiakkaista saa sähköisen maksusitoumuksen lääkkeisiinsä myönteisen toimeentulotukipäätöksen yhteydessä. Maaliskuuhun 2017 mennessä oli myönnetty noin 167 000 maksusitoumusta.

Riskien välttämiseksi on saatavilla apua ja asiantuntemusta. Ongelmista kannattaa puhua ajoissa ja etsiä ratkaisut yhdessä sosiaalitoimittajan, sosiaalihoitajan tai muun asiantuntijan kanssa.

UUMU tukee potilasjäseniään sekä Uudellamaalla asuvia munuais- ja maksasairaita henkilöitä tarjoamalla apua korkeisiin lääkekustannuksiin. Huhtikuun 2017 loppuun mennessä tukea voi hakea vuoden 2016 aikana kertyneisiin korkeisiin sairauskuluihin, joiksi katsotaan asiakasmaksut, lääke- ja matkakulut. Avustushakemuslomake ja hakuohjeet löytyvät UUMU-lehdestä (1/2017 s. 12) ja yhdistyksen verkkosivuilta (uumu.fi/tuki/avustukset). •

Teksti: Aulikki Rautavaara

ONNITTELUT PORVOON JA LOHJAN DIALYYSIYKSIKÖILLE

UUMU ry on tehnyt vuosikymmenten ajan merkityksellistä yhteistyötä munuais- ja maksapotilaiden hoitoyksiköiden kanssa. Toimialue on laaja ja osastoja paljon, mikä tekee työstä haastavaa. Yhdistyksen tavoitteena on huomioida kaikkien hoitoyksiköiden henkilöstöä ja potilaita tasapuolisesti, säännöllisin väliajoin. Tällä kertaa vuorossa olivat Porvoon ja Lohjan dialyysien henkilökunta.

Porvoon dialyysi on Uudenmaan itäisin dialyysiyksikkö ja täyttää tänä vuonna 20 vuotta. Osastolla on työskennellyt useita hoitajia, jotka ovat tehneet pitkän työuransa munuaispotilaiden parissa. Yhteistyö yhdistyksen kanssa on ollut mutkatonta ja antoisaa, mikä on toivottavasti heijastunut myös osastolla hoidossa olleille potilaille. UUMU ry:n edustajat tekivät 7.3.2017 yllätysvisiitin Porvooseen ja kiittivät sairaalan munuaispoliklinikan sekä dialyysiosaston henkilökuntaa Munuais- ja maksaliiton viirillä. Henkilökuntaa hemmoteltiin kakkukahveilla ja työyhteisölle lahjoitettulla yhteisellä illallisella.

Yhdistyksen ja Munuais- ja maksaliiton edustajat vierailivat samana päivänä myös Porvoon paikalliskerhon tapaamisessa, jossa jaettiin kuulumisia kahvittelujen ääressä. Jutustelun päätteeksi jokainen sai vieruskaveriltaan piikkipallohieronta, mikä rentoutti hartia-seutua ja mieltä.

Lohjan dialyysissä on juhluvuosi – osasto täyttää 10 vuotta. Oli ilo osallistua 29.3.2017 järjestettyihin juhliin, kuulla dialyysiyksikön historiasta ja kohottaa malja menneille sekä tuleville vuosille. Paikalle oli saapunut HUS:n nefrologian ja Lohjan sairaanhoitoalueen hallinnon edustajia, jotka välittivät onnitte-lunsa muun muassa seuraavin sanoin: ”Erittäin hieno kehittämismyönteinen yksikkö, jossa ammattitaito on kehittynyt huikeasti. Potilaita hoidetaan hyvällä ammattitaidolla ja suurella sydämellä. Kymmenessä vuodessa yksikkö on kehittynyt jalokiveksi, josta sairaala ja esimiehet ovat hyvin ylpeitä”.

UUMU ry:n edustajien kiitokset mukailivat pitkälti edellä mainittuja sanoja – eikä suotta. Jokainen



Sihteeri Sari Ruotsalaisen ja hallitusjäsen Timo Nerkon luovuttama viiri ilahdutti Porvoon munuaispoliklinikan ja dialyysin henkilökuntaa.



Juhlanpäivän kunniaksi nautittiin kakkukahvit koko henkilöstön kesken.

Lohjan munuaispoliklinikan ja dialyysin henkilökunnasta ansaitsee lämpimät kiitokset ja kehu. Teette valtavasti työtä potilaidenne hyvinvoinnin, jaksamisen ja viihtyvyyden eteen. Saatte olla aiheestakin ylpeitä itsestänne ja työyhteisöstänne! Tämän vuoksi yhdistyksemme halusi muistaa teitä ja luovuttaa henkilökunnallenne Munuais- ja maksaliiton viirin sekä yhteisen päivällisen.

Toivon, että kiitoksemme on tavoittanut kaikki Porvoon ja Lohjan munuaispoliklinikan sekä dialyysiyksiköiden henkilökunnan jäsenet. Uskon, että yksiköissänne hoidettavat potilaat yhtyvät sanoihini ja iloitsevat kanssani teille myönnettyistä huomionosoituksista.

Sydämelliset onnitte-lut tasakymmeniä juhliville dialyysiyksiköille!

Teksti: Sari Ruotsalainen, UUMU ry:n sihteeri



Lohjan munuaispoliklinikan ja dialyysin henkilökunta ansaitsee kiitokset.



Osastonylilääkäri Mervi Haapala toivotti vieraat tervetulleeksi.

Munuais- ja maksaliiton Anniina Pylsy sekä UUMUn Sari Ruotsalainen ja Timo Nerko onnittelivat 10-vuotiaasta dialyysiosastoa kukilla, lahjakortilla ja viirillä.



MUNUAISHOITAJIEN TAPAAMINEN 11.2.2017



Kuvan: Kristiina Saxen

Helmikuisena lauantaina UUMU:n toimistolla meitä oli kool-la joukko entisiä ja muutama nykyinenkin munuaishoitaja. Olemme työskennelleet yhdessä nefrologian vuodeosastolla ensin Unioninkadulla, sitten Kirurgisessa sairaalassa ja vielä Meilahden Kolmiosairaalassakin. Potilaiden hyvä hoito on aina ollut työtämme ohjaava arvo. Vapaaehtoistoimintaa potilasyhdistyksessä olemme myös pitäneet tärkeänä.

Osa meistä on jo ehtinyt jäädä ansaitulle eläkkeelle. Yhteydenpito on kuitenkin säilynyt. Tapaamisiakin olemme järjestäneet aika ajoin – edellisen kerran tapasimme pari vuotta sitten.

Tapaamisessa muisteltiin menneitä ja kyseltiin nykyisen elämän kuulumisia. Herkullisen salaatin, sämpylöiden ja kahvin nauttimisen lomassa keskustelu kävi vilkkaana. Vuosien

Alarivi: Mirja Kauppila, Toini Hiltunen, Kirsi Päivähonka- Kinnunen, Mirja Kontuniemi ja Marja Rouhiainen.

Yläriivi: Kristiina Öhblom, Aulikki Ala-Marttila, Marja-Liisa Tukio, Seija Meri, Tuula Sarlin, Marjatta Suikkanen, Päivi Lehtovaara, Anne Törnroos ja Terttu Kavonius

varrelta on onneksi tallessa paljon valokuvia niin työstä kuin vapaaltakin. Niitä katsellessa oli hauskaa ja mieleen palasi paljon muistoja. Yhteislaulu on aina kuulunut tapaamisiimme. Oi niitä aikoja, Suhmuran Santra ja moni muu laulu tuli laulettua tälläkin kertaa. •

Tapaamisesta jäi iloinen ja hyvä mieli kaikille.

Teksti: Terttu Kavonius



LAPSIPOTILAIDEN PERHEIDEN KYLPLYLÄPÄIVÄ

Flamingo Spa:ssa
(Viihdekeskus Flamingo,
Tasatie 8, 01510 Vantaa)
la 29.4.2017 klo 11.00 alkaen

Hyppää virran vietäväksi, vauhdikkai-
siin liukumäkiin tai kokeile taitojasi
Wibit –radalla.

Tule ja osallistu lapsipotilaiden per-
heille tarkoitettuun vesipuistopäivään.
Päivän tarjoaa Flamingo Spa ja
UUMU ry.

Mukaan mahtuu maksimissaan
15 perhettä (2 aikuista ja 2 lasta).

Ota siis nopeasti yhteyttä - liput jaetaan
ilmoittautumisjärjestyksessä.

Sitovat ilmoittautumiset
sihteeri@uumu.fi, p. 050 449 7744 •

paikallis- toiminta

KESKI-UUSIMAA/ HYVINKÄÄ

Järjestämme alueemme jäsenille kevät-/
kesätapaamisen Kiljavalla, sairaalan
rantasaunalla. Ajankohta ei ole vielä
varmistunut, mutta informoimme siitä
heti, kun päivämäärä vahvistetaan.

Lisätietoa antaa Hyvinkään kerhon-
vetäjä Eija Hemminki, p. 050 3846 401 /
eija.hemminki@gmail.com. Lähetämme
tapahtumasta myös sähköpostitiedot-
teen alueen jäsenille.

Toivottavasti mahdollisimman moni
pääsee paikalle! •

LÄNSI-UUSIMAA

Karkkila, Kirkkonummi, Lohja, Siuntio ja Vihti

Talvi taittumassa ja kevättä kohti mennään
hurjaa vauhtia.

Järjestämme alueellamme jäsentapaa-
misen Vihti Bowlingista (Juuritie 2, 03100
NUMMELA) su 23.4.2017 klo 12.00 alkaen.
Olemme varanneet pari keilarataa puoleksi
tunniksi, minkä jälkeen vaihdamme kulu-
miset ja sovimme tulevista tapaamisistam-
me. Samalla nautimme päiväkahvit /- teet
ja pientä purtavaa.

Ilmoitteletan tulostasi mielellään
viikkoa ennen, 17.4.2017 mennessä joko
puhelimitse tai sähköpostitse, jotta tiedän
tilata meille purtavaa.

On taas kiva nähdä. Odotan mielen-
kiinnolla tapaamistamme.

Terveisin, Risto Salmi
p. 0456382410 /
s-posti salmir@saunalahti.fi •

P.S.
Huomaathan Hyrsylän Mutkan senioriretken,
josta lisää sivulla 19.



PORVOO

Kevään viimeinen jäsentapaaminen Porvoossa järjestetään ma 8.5.2017 klo 14.00-15 Porvoon pää-kirjaston kahvilassa. Tämän jälkeen ryhmä pitää kesätauon ja tapaa seuraavan kerran elokuussa. Porvoon alueen kesäretki ti 8.8.2017

Tervetuloa mukaan Porvoon ja Itä-Uudenmaan alueen jäsenten kesä-retkelle Porvoon Noark Worldiin (Sanismäentie 2, Ilola)

ti 8.8.2017 klo 14.00 – 16.00.

Noark Worldissa tutustumme pienoismallien maailmaan ja nautimme omakustanteisesta ruokailusta tai kahvittelusta – kukin oman mielensä mukaan. Päivään osallistuminen edellyttää ennakkoilmoittautumista.

Kesän jälkeen jäsentapaamiset jatkuvat Porvoon pääkirjaston kokoustiloissa (Papinkatu 20) seuraavasti:

ti 5.9.2017 klo 14.00–16.00
ti 3.10.2017 klo 14.00–16.00
ti 7.11.2017 klo 14.00–16.00
ti 5.12.2017 klo 14.00–16.00

Lisätietoja ja sitovat ilmoittautumiset kesäretkelle:

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 •

TERVETULOA ROHKEASTI MUKAAN!

BORGÅ

Vårens sista medlemsträff i Borgå ordnas: må 8.5.2017 kl. 14.00-15.00 i kafeet i Borgå huvudbibliotek. Efter träffen blir det sommarpaus och vi träffas följande gång i augusti.

Välkommen med på Borgå och Östra Nylands sommarutflykt för medlemmarna till Noark World i Borgå (Sanisbackavägen 2, Illby)

tis 8.8.2017 kl. 14.00 – 16.00.

I Noark World bekantar vi oss med miniatyrernas värld och efteråt blir det mat och kaffe (självkostnadspris) enligt eget val. Deltagande förutsätter förhandsanmälan.

Eftersommaren fortsätter medlemsträffarna i mötesutrymmena i Borgå huvudbibliotek (Prästgatan 20):

tis 5.9.2017 kl. 14.00–16.00
tis 3.10.2017 kl. 14.00–16.00
tis 7.11.2017 kl. 14.00–16.00
tis 5.12.2017 kl. 14.00–16.00

Mera information och bindande anmälningar till utflykten:

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 •

DU ÄR HJÄRTLIGT VÄLKOMMEN MED!



RAASEPORI / HANKO

Raaseporin alueen jäsentapaaminen Tammisaaren keilahallilla (Varastokatu 7, 10600 Tammisaari) ti 16.5.2017 klo 12 alkaen.

Keilauksen lomassa vaihdamme kuulumisia ja nautimme kahvitarjoiluista. Ilmoittautumiset 12.5.2017 mennessä Heleena Nygrenille p. 044 046 4424.

Tapahtuma ja maksuton kaikille UUMUn jäsenille! •

TERVETULOA MUKAAN!

P.S.

Huomaathan alueella olevan kesäteatteri-tapahtuman, josta lisää sivulla 20.

RASEBORG / HANGÖ

Raseborgstraktens medlemsträff i bowlinghallen i Ekenäs (Magasingatan 7, 10600 Ekenäs) ti 16.5.2017 från kl. 12.

Vi bowlar, pratar och tar en kopp kaffe. Anmälningar senast 12.5.2017 till Heleena Nygren tel. 044 046 4424.

Evenemanget är avgiftsfritt för UUMU-medlemmarna! •

VÄLKOMMEN MED!

PS!

Läs mer om traktens sommar-teaterevenemang på sid. 20.



LENTOPALLON MAAILMANLLGA

HARTWALL ARENA (AREENANKUJA 1, 00240 HELSINKI) TORSTAI 8.6.2017

SUOMEN MIESTEN LENTOPALLOMAAJOUKKUE on pelannut jo yhdentoista vuoden ajan kovatasoisessa Maailmanliigassa. Suomalaisia urheilufaneja on hemmoteltu toinen toistaan jännittävämmillä peleillä ja mahtavilla tapahtumilla. Nyt ensimmäistä kertaa lentopallon historiassa pelipaikka on Hartwall Arena – urheilun ja kulttuurin suur tapahtumien mekka.

Kolmipäiväisen tapahtuman aikana miesten maajoukkue kohtaa mielenkiintoiset vastustajat – Australian, Kiinan ja Slovakian. Yleisöä hemmotellaan kuudella kovatasoisella pelillä.

Olemme saaneet hyväntekeväisyytenä pienen määrän lippuja, jotka arvotaan tapahtumasta kiinnostuneiden kesken. Jaossa

on lippupaketteja, jotka oikeuttavat sisäänkäyntiin ja päätykatsomon tai yläkatsomon istumapaikkoihin torstaina 8.6.2017.

Päivän otteluohjelmaan kuuluvat:

klo 16.00 Australia – Kiina - peli sekä

klo 19.00 Suomi – Slovakia - peli

Osallistu arvontaan ja lähetä yhteystietosi 8.5.2017

mennessä sähköpostitse sihteeri@uumu.fi tai soita

p. 050 449 7744 •

KEVÄINEN TERVEHDYS UUMUN LIIKUNTATOIMIKUNNASTA

TERVETULOA mukaan rennolle ja hausalle minigolfkierrokselle Kaivopuiston kentälle Ravintola Carusellin viereen (Merisatamanranta, 00150 Helsinki).

Ajankohdat:

Ti 6.6. klo 18 UUMUlaisille ja heidän läheisilleen / perheenjäsenilleen

Su 11.6. klo 15 dialyysihoitoa tekeville ja heidän läheisilleen / perheenjäsenilleen

Tapahtumat ovat maksuttomia UUMUn jäsenille (ei-jäsenet 5 euroa / henkilö).

Osallistumismaksun voi maksaa paikanpäällä.

Mukaan tarvitset vain iloista mieltä ja ulkoiluun sopivat säänmukaiset asusteet.

Ilmoittautumiset pyydetään ennakkoon sähköpostilla osoitteeseen

carita.ronkko@laakkonen.fi tai puhelimitse numeroon 050 570 4804 / Carita. •



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

Hyvät dialyysissä käyvät ja elinsiirron saaneet ystävineen

KILPAILUKUTSU

AJALIN- GOLFKISA on dialyysipotilaiden ja elinsiirron saaneiden sekä heidän tukihenkilöidensä ja ystäviensä kesken järjestettävä kilpailu Raaseporin Ruukkigolfissa. Mukana tapahtumassa on myös yrityksiä, jotka tukevat mainoksillaan Malagan MM-kisoihin matkaavia elinsiirtourheilijoita.

**KILPAILU JÄRJESTETÄÄN RUUKKIGOLFIN KENTÄLLÄ
PE 12.5.2017 KLO 12.00 ALKAEN.
KENTTÄ SIJAITSEE ETELÄ-SUOMESSA RAASEPORIN
KAUPUNGIN POHJAN KYLÄSSÄ.**

Kilpailussa on kaksi sarjaa: elinsiirron saaneiden sarja ja ystävien sekä mainostajien sarja. Sarjat pelataan ruotsalaisena lyöntipelinä. Myös parhaat SCR-tulokset palkitaan.

Kilpailupäivän greenfee on ilmainen. Harjoituskierrosten osalta tiedustelut suoraan golfklubilta.

Mikäli kiinnostuit kilpailusta, ota yhteyttä huhtikuun loppuun mennessä Kalevi Ajaliniin, kalevi@ajalin.fi. Ennakkoilmoittautumisten perusteella pystymme hahmottelemaan osallistujamäärää ja mitoittamaan riittävät järjestelyt. Viimeinen ilmoittautumispäivä on perjantai 5.5.2017, minkä yhteydessä pitää ilmoittaa seura ja tarkka tasoitus.

Golfauton käyttö on mahdollista rajoitetusti. Vuokraus ja auton maksu maksetaan golfklubin toimitukseen. Ilmoitathan auton tarpeesta myös ilmoittautumisen yhteydessä.

**TULKAA ROHKEASTI MUKAAN
ALKUKESÄN GOLF-TAPAHTUMAAN!**

Suomen Vammaisurheilu ja -liikunta VAU ry:n

KEILAILUN SM-KISAT

Talon keilahalli (Huopalahdentie 28, Helsinki) la 13.5.2017

KEILAILUN HENKILÖKOHTAISTEN sarjojen ja parien SM-kilpailut järjestetään tänä vuonna Helsingissä, Talin keilahallilla. Kilpailujen ensimmäinen erä alkaa klo 10.00, toinen erä klo 12.30 ja finaalit klo 16.00. Halli avaa ovet klo 9.00.

Ensin heitetään luokkien alkukilpailut (6 sarjaa) ja sen jälkeen finaalipelit SM-kilpailusääntöjen mukaisesti.

Henkilökohtaisen kilpailun sarjat:

- **Näkövammaiset:** naiset ja miehet B1, B2, B3 ja B4
- **Kehitysvammaiset:** naiset ja miehet yleinen sekä Unified-parikilpailu
- **Liikuntavammaiset:** naiset ja miehet yleinen
 - Elinsiirron saaneet ja dialyysissä olevat: naiset ja miehet yleinen

Kilpailupaikalla on mahdollisuus ruokailla. Ruokailun maksu keilahallilla.

Lisätietoa ja ilmoittautumiset 27.4.2017 mennessä:
Olavi Rautiainen,
s-posti olavi.rautiainen@luukku.com /
p. 044 0506 518 •

**TERVETULOA MUKAAN KAIKKI
KISOISTA KIINNOSTUNEET!**



Maksasairaiden, maksansiirron saaneiden ja maksa-asioista kiinnostuneiden

TAPAAMINEN

TAIDEKOTI KIRPILÄSSÄ

(Pohjoinen Hesperiankatu 7,
Helsinki) ke 3.5.2017 klo 14.00 alkaen

Taidekoti Kirpilä on lääkäri Juhani Kirpilän Suomen Kulttuurirahastolle lahjoittama koti, jossa on esillä hänen keräämänsä suomalaisen taiteen kokoelma. Avaran töölö-läiskodin viehättävässä miljöössä voi tutustua tunnettujen taiteilijoiden teoksiin 1880-luvulta aina 1970-luvulle asti.

Tutustumiskäynnin jälkeen nautitaan yhdistyksen tarjoamat kahvit läheisessä kahvilassa. •



Kuva: Riitta Supperi

Edellytämme osallistujilta ennakkoilmoittautumisia su 30.4.2017 mennessä. Ilmoittautumisia vastaanottaa Maija Hämäläinen, p. 040 544 2230.

Maksasairaiden, maksansiirron saaneiden ja maksa-asioista kiinnostuneiden jäsenten ryhmän

KESÄTAPAAMINEN KAIVOPUISTOSSA MINIGOLFIN MERKEISSÄ 6.6.2017 KLO 18.00 ALKAEN

Tule ja osallistu liikuntatoimikunnan järjestämään leikkimieliseen minigolf-tapahtumaan, josta tarkemmin tietoa Liikunta-sivujen ilmoituksissa. **KAUNISTA KESÄÄ KAIKILLE!**

MATKAKUUMETTA?

Muistathan lomadiagnostiikan!
Lisätietoja www.freseniusmedicalcare.fi



**FRESENIUS
MEDICAL CARE**

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

SENIORIRETKI (70+) AIRA SAMULININ HYRSYLÄN MUTKAAN TIISTAINA 30.5.2017

HYRSYLÄN MUTKA on ainutlaatuinen matkailukohde vajaan tunnin matkan päässä Helsingistä. Hirsilinnan lelu- ja nukkemuseo saa mielen tulvimaan muistoista satoine nalleineen ja nukkeineen sekä puu- ja peltileluineen.

Pihamaalta löytyy mm. kesäpaviljonki, jota ympäröi luonnonkukaniitty, Remontti-Reiskan kanssa rakennettu Hoivatalo, 1700-luvun hirsiaitat ja lummelampi. Koko aluetta kattaa Ekku Peltomäen istutama Arboretum.

Vierailun aikana saamme nauttia uunituoreet kanelipullat ja kuumat kahvit ruusukupeista Airan kertoessa tarinoita. Lähtiessä jokainen saa lahjakassin!

Hyrskylän Mutkan retki on liikuntarajoitteisille ja yli 70-vuotiaille seniorijäsenille tarkoitettu irtiotto arjesta. Retki rahoitetaan ikääntymisen teemavuoden tapahtumaan saaduilla varoilla.

Kuljetukset hoidetaan invanostimella ja matalilla askelmilla varustetulla invabussilla, johon mahtuu useita pyörätuoleja. Perillä Hyrsylän Mutkassa on esteetön kulku. Mukaan voi ottaa yhden läheisen tai avustajan.

Retki alkaa klo 12.00 Helsingin rautatieasemalta, Mikonkadun tilausajopysäkiltä, mistä jatkamme Espoon keskuksen ja Nummelan kautta Hyrsylän Mutkaan.

Kyytiin voit tulla haluamastasi paikasta.

Voit tulla retkelle myös omalla kyydilläsi, jolloin tapaamme Hyrsylän Mutkassa klo 13.00.

Paluumatka kotiin alkaa n. klo 15 ja Helsingissä olemme viimeistään klo 16.00



OSALLISTUMISMAKSU:

RETKI ON VELOITUKSETON KAIKILLE JÄSENILLE JA LIIKUNTARAJOITTEISTEN AVUSTAJILLE.

EI-JÄSENTEN OSALLISTUMISMAKSU ON 45 EUROA/ HENKILÖ.

Kuljetusten järjestelyjen vuoksi vastaanotamme ilmoittautumisia seuraavasti:

Pyörätuolipaikkalaisten ilmoittautumisia vastaanotetaan heti lehden ilmestymisen jälkeen. Muiden osallistujien ilmoittautumisia vastaanotetaan ti 2.5.2017 alkaen.

Viimeinen ilmoittautumispäivä on to 18.5.2017.

Ilmoittautumiset UUMUn toimistolle
p. 050 449 7744 tai s-posti sihteeri@uumu.fi

KULJETUSTEN OSALTA PAIKKOJA ON RAJOITETTU MÄÄRÄ! •

TUNTEMATON SOTILAS HARPARSKOGISSA

Projekti on mukana
Suomen virallisessa
itsenäisyysvuoden
juhlaohjelmassa
"Suomi 100 yhdessä"

Projektet deltar i
festprogrammet för
Finlands officiella
självständighetsår
"Finland 100 tillsammans"

TUNTEMATON SOTILAS HARPARSKOGISSA – kesäteatteri- esitys Harpaskog Arena

(10680 Harpaskog, Raasepori)

TUNTEMATON SOTILAS saa ensiesityksensä näytelmänä autenttisessa ympäristössä kesällä 2017. Väinö Linnan kansalliseepokseen perustuva Okänd soldat i Harpaskog – Tuntematon sotilas Harpaskogissa -kesäteatteriesitys toteutetaan Raaseporin Hankoniemellä sekä ruotsiksi että suomeksi.

Tapatumapaikkana on Hankoniemellä Raaseporissa sijaitseva Harpaskogin puolustuslinja, jonka maisemaan rakennetaan näytelmää varten Harpaskog Arena 800 katsojalle. Paikka sijaitsee vanhan Hangontien varressa, valtatie 25 Tammissaari-Hanko läheisyydessä.

Näytelmän ruotsinnoksen pohjana käytetään Edvin Laineen ja Olavi Veistäjän vuonna 1966 tekemää käsikirjoitusta Tuntematon sotilas, jota myös suomeksi esitettävä näytelmä seuraa.

Esitys kestää noin 3 tuntia ja sisältää väliajan, jolloin yhdistys tarjoaa jäsenilleen perinteiset munkkikahvit.

Alueelle ei saa tuoda koiria, eikä näytöstä suositella lapsille.

Katsomossa on induktiosilmukka ja pyörätuolipaikkoja. Katsomoa ja tarjoilualueita ei ole katettu, joten osallistujien tulee huomioida sään mukainen vaatetus.

Lisätietoa: www.harpaskogarena.fi

Yhdistyksellämme on lippuvaraukset kahteen näytökseen:

Ruotsinkielinen näytös: ti 20.6.2017 klo 19.00

Suomenkielinen näytös: ke 12.7.2017 klo 19.00

Ilmoittautumiset 1.5.2017 mennessä UUMU:n toimistolle

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

Muistathan kertoa, mikäli tarvitset pyörätuolipaikan.

Lippuja on rajoitettu määrä

Osallistumismaksu: 20 euroa / jäsen (40 euroa/ ei-jäsen)

Maksu tulee suorittaa 10.5.2017 mennessä UUMUn tilille FI03 1028 3001 5117 65, viite 1766.

Maksu sisältää näytöksen ja väliaikakahvit. •

OKÄND SOLDAT I HARPARSKOG – sommarteaterföreställning Harpaskog Arena

(10680 Harpaskog, Raseborg)

OKÄND SOLDAT har premiär som skådespel i autentisk miljö sommaren 2017. Okänd soldat i Harpaskog – Tuntematon sotilas Harpaskogissa är en sommartheaterföreställning och baserar sig på Väinö Linnas nationalepos. Föreställningen spelas på svenska och på finska på Raseborgs Hangöudd.

Platsen är Harpaskogs försvarslinje på Hangöudd i Raseborg. På området byggs för föreställningen Harpaskog Arena för 800 åskådare. Platsen ligger vid gamla Hangövägen, riksväg 25 invid Ekenäs-Hangö.

Den svenska föreställningen baserar sig på Edvin Laine och Olavi Veistäjäs manuskript till Okänd soldat från år 1966, härav följer även den finska föreställningen. Föreningen bjuder på kaffe & munk åt sina medlemmar. Föreställningen pågår 3 timmar, inkl. paus.

Hundar får inte medtas till området, föreställningen rekommenderas inte åt barn.

I läktaren finns induktionsslinga och rullstolsplatser. Ta lämplig klädsel enligt väder, läktaren och serveringsområdet har inte tak.

Information: www.harpaskogarena.fi

Vår förening har biljettbeställningar till två föreställningar:

Svenskspråkig föreställning: tis 20.6.2017 kl. 19.00

Finskspråkig föreställning: ons 12.7.2017 kl. 19.00

Anmälningar senast 1.5.2017 till UUMU:s byrå

tel. 050 449 7744, e-post sihteeri@uumu.fi

Kom ihåg att berätta om du behöver rullstolsplats.

Begränsat antal biljetter.

Deltagaravgift: 20 euroa / medlem (40 euroa/ icke-medlem)

Betala avgiften senast 10.5.2017 på UUMU:s konto FI03 1028 3001 5117 65, referens 1766.

Avgiften innehåller föreställningen och pauskaffe. •

TAPAHTUMAKALENTERI

ke 19.4.2017

Arjen avun lähteille –tilaisuus. Lisätietoa s.8

to 20.4.2017

Vertaistreffit UUMUn toimistolla. Vapaamuotoinen kahvitteletunti kaikille munuais- ja maksasairaille sekä heidän läheisilleen alkaa klo 17.30. Tapahtumaan ilmoittautumiset UUMUn toimistolle su 17.4.2016 mennessä p. 050 4497744/ s-posti sihteeri@uumu.fi

21.–23.4.2017

Lapsipotilaiden lapsimessut. Lisätietoa UUMU-lehdessä 1/2017 ja yhdistyksen kotisivuilla

su 23.4.2017

Länsi-Uudenmaan jäsenten tapaaminen Vihdissä. Lisätietoa s.14

to 27.4.2017

Yhdistyksen vuosikokous. Lisätietoa s.2

la 29.4.2017

Lapsipotilaiden perheiden Flamingo-päivä. Lisätietoa s.14

su 30.4.2017

Ellilän testamenttirahaston avustusten hakuaika päättyy. Lisätietoa s.2

ke 3.5.2017

Maksasairaiden, maksansiirron saaneiden ja maksa-asioista kiinnostuneiden tapaaminen taidekoti Kirpilässä. Lisätietoa s.18

ma 8.5.2017

Porvoon jäsentapaaminen. Lisätietoa s.15

pe 12.5.2017

Ajalin-golfkisa. Lisätietoa s.17

la 13.5.2017

VAU ry:n Keilauksen SM.kisat. Lisätietoa s.17

Maksaviikon yleisöluento

Tiistai 9.5.2017 klo 18.00

Biomedicum

(Haartmaninkatu 8, 00290 Helsinki)

Kahvitarjoilu klo 17.30 alkaen

Vapaa pääsy

Onko maksa naisen heikko kohta?

Alkoholi ja maksa

C-hepatiitti

Kokemuspuheenvuoro

Luennoimassa professori Martti Färkkilä,

HUS ja ylilääkäri Kaarlo Simojoki,

A-klinikkasäätiö

ti 16.5.2017

Raaseporin alueen jäsentapaaminen. Lisätietoa s.15

ti 30.5.2017

Senioriretki (70+) Hyrsylän Mutkaan. Lisätietoa s.19

ma 5.6.2017

Omaehtoisen liikunnan kulukorvausten palautusajankohta. Lisätietoa s.11

ti 6.6.2017

Liikunnallinen jäsentapaaminen minigolfin merkeissä. Lisätietoa s.16

to 8.6.2017

Lentopallon maailmanliiga-pelit. Lisätietoa s.16

su 11.6.2017

Dialyysipotilaiden tapaaminen minigolfin merkeissä. Lisätietoa s.16

ti 20.6.2017

Tuntematon sotilas Harparskogissa- kesäteatteri. Lisätietoa s.20

25.6.–2.7.2017

Elinsiirron saaneiden kesälajien MM-kilpailut Malagassa, Espanjassa.

ke 12.7.2017

Tuntematon sotilas Harparskogissa- kesäteatteri. Lisätietoa s.20

ti 8.8.2017

Porvoon alueen jäsenten kesäretki. Lisätietoa s.15

ti 5.9.2017

Porvoon jäsentapaaminen. Lisätietoa s.15

ti 3.10.2017

Porvoon jäsentapaaminen. Lisätietoa s.15

ti 7.11.2017

Porvoon jäsentapaaminen. Lisätietoa s.15

ti 5.12.2017

Porvoon jäsentapaaminen. Lisätietoa s.15 •

Datacleric Oy

Nilsaksentie 1

01510 Vantaa

Phone 09 838 7740

Kirjanpito. Tilinpäätökset. Palkanlaskenta. Veroilmoitukset. Konsultointi.

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.



Elämän lahja -koru ja -solmioneula

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

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

Hinta:

Ketjullinen koru (45cm) 118 euroa

Pannallinen koru (42cm tai 45cm) 128 euroa

Solmioneula 108 euroa

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 vierailukäyn-
neistä 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

**UUMUn toimisto kesälomalla viikot 24–26
(12.6.–2.7.2017) ja viikot 30–31 (24.7.–6.8.2017).**

Föreningens kansli

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

Avvikelser i öppetiderna 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

**Byrån semestrar 12.6.–2.7.2017 och
24.7.–6.8.2017.**

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. Oletthan yhteydessä toimistoon, mikäli haluat vaihtaa lehtesi äänilehteen.

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

MM-JUHLAKISAT MALAGASSA

Suomesta mukana menestysnälkäinen joukkue

Elinsiirron saaneiden kesälajien MM-kilpailut järjestetään Malagassa Espanjassa 25.6.-2.7.2017. Kisojen järjestelyistä vastaava organisaatio WTGF (World Transplant Games Federation) perustettiin vuonna 1977, joten tämä vuosi on elinsiirtourheilun juhluvuosi. Ensimmäiset MM-kilpailut järjestettiin heti vuonna 1978. Suomi on ollut mukana kisoissa vuodesta 1981 lähtien.

Malagan kisojen lajivalikoima on laaja: yleisurheilu, minimaraton, uinti, keilailu, tennis, sulkapallo, golf, pöytätennis, squash, pyöräily, lentopallo ja petanque sekä uusina lajeina darts, melonta, koripallo ja paddle (engl.) tennis. Kisoihin pääsevät valitsemaansa lajia harjoitelleet elinsiirron saaneet urheilijat, joilla on oltava asianmukainen lääkärintodistus.

Suomen Vammaisurheilu ja -liikunta VAU järjesti viime vuonna Vantaalla samalla viikolla kahdet elinsiirtourheilun EM-kilpailut. Elinsiirron saaneiden ja dialyysissä olevien kilpailuissa Suomen joukkue saavutti kaikkien aikojen menestyksen ja voitti 104:llä mitalillaan (38-38-28) mitalitilastoissa elinsiirtourheilun suurmaat Unkarin ja Iso-Britannian! Sydän- ja keuhkosiirrokkaidenkin mitalitilastossa Suomi oli hienosti kolmas 36:lla mitalilla (21-12-3).

UUMU ry:n urheilijat on saanut keväällä 2017 tuekseen lukuisia yrityksiä ja sponsoreita, jotka tukevat Malagaan lähteviä kilpailijoita. Tukimainosten ja Suomen Vammaisurheilu ja -liikunta VAU:lta saatavan tuen ansiosta urheilijoiden omavastuu kisakustannuksista pienenee.

Monet tukijoista ovat mukana perinteisessä Ajalin-golfi-kilpailussa, joka järjestään elinsiirron saaneille ja heidän ystävilleen Ruukki-golfissa toukuussa. Lisätietoa kilpailuista löytyy tämän lehden liikuntasivuilta.

Toivomme, että urheilijoiden esimerkki innostaa kaikkia jäseniämme harrastamaan liikuntaa. Kaikki voivat liikkua omalla tasollaan ilman kilpailua. Liikunta virkistää, se antaa lisää elämää vuosiin ja saattaa antaa jopa lisää vuosia elämään. Jos on kiinnostusta kilpaurheiluun, jokainen uusi henkilö on tervetullut hakemaan elämyksiä ja menestystä myös kilpakentiltä.

UUMU ry kiittää lämpimästi kaikkia Malagan MM-kisojen kilpailumatkamme tukijoita, sponsoreita ja sponsoreiden hankkijoita!



NORFA
WORKWEAR
www.norfa.fi

Kotipolku

Tukenasi rakentamisen polulla

Kotipolku on rakentamisen verkkopalvelu, josta rakentaja löytää parhaat ideat ja vinkit erilaisten betoni- ja kivituoiteiden käyttöön eri rakennusvaiheissa. Tutustu jo tänään!

Ideoita ja unelmia

Apua suunnitteluun

Tolkua tuotevalintaan

Käyttövinkit

Ostokset kätevästi verkosta

Rudus.fi/kotipolku



Smart
KOTIRAKENTAJAT

Laaturakentamista
jokaiseen Kotiin

smarkkotirakentajat.fi



Wirtain Betoni Oy

Paavolantie 541, 34800 VIRRAT
Puh. (03) 475 8734 Fax (03) 475 8737

HANHIVAARAN 
LIIKUNTAKESKUS
Astrum-keskus • Salorankatu 5 • hanhivaara.fi

APTEEKKI TÖÖLÖ
Apoteket Tölö

Avoinna:

MA-PE 8-21
LA 9-19
SU 12-18



Kampinkuja 2 (Sähkötalo)
00100 Helsinki

Puh. (09) 441 919, Fax. (09) 498 279
sähköposti: toolonapteekki.kampinkeskus@apteekit.net

 **Kamppi**



DAHL


www.lvi-dahl.fi

KOPADI

**Kotipalvelu Ihana
tukee
UUMU:n toimintaa.**

FINNFOAM®
MAAN PARAS ERISTE

Epomare

Satama- ja
laivanrakennus-
komponentit

www.epomare.fi

MITTALINJA

Tammelantie 8 Naapurikuja 1 www.mittalinja.fi
03600 Karkkila 01670 Vantaa

- Maanrakennusmittaukset
 - Rakennusmittaukset
 - Rajanäytöt
 - Tiemittaukset
 - Massamittaukset/laskenta
 - Laserkeilaukset
- Kysy tarjouksemme:
Ari Piironen
+358 400 460 872
ari.piironen@mittalinja.fi

**Granlund
Manager™**

ANPE OY MEILTÄ LAADUKKAASTI KAIKKIIN KOHTEISIIN:



- Puhallusvillat
- Lecasorat
- Sepelit
- Suurtehoimuroinnit
- Alapohjasaneeraukset
- Yläpohjasaneeraukset

P. 0102 866 340

www.anpe.fi

**HERTTONIEMEN
APTEEKKI**

PALVELEMME

ma-pe 8-20

la 9-17

HERTTONIEMEN
METROASEMAN VIERESSÄ
Hiihtomäentie 14

www.herttoniemenapteekki.fi

facebook



Kiskon Apteekki

Toijantie 2, 25460 Kisko
puh. (02) 7391 529
fax (02) 7391 511

MA – PE 9 – 17

kiskon.apteekki@apteekkit.net



UUDEENMAAN SAIRAANKULJETUS



Crayon | The Software Experts

**EMERO OY
MUKANA
TUKEMASSA
ELINSIIRTO-
URHEILIJOIDEN
MM-KISOJA**

ASSA ABLOY

Entrance Systems Finland Oy

Nimismiehenpelto 6, 02770 ESPOO
p. 010 386 9000, asiakaspalvelu.fi@assaabloy.com

besam
ASSA ABLOY

Crawford
ASSA ABLOY

MEGADOOR
ASSA ABLOY

ALBANY
ASSA ABLOY

Dustin

PH PELTIASENNUS



- kattoremontit
- saumattomat vesikourut
- kattoturvatuotteet
- peltityöt

050 4412713
www.ph-pelti.com

OP Raseborg
Raasepori



Oletko jo ONLINE?

Online-palvelussamme osiolt silloin kun se itsellesi parhaiten sopii. Sähkönkulutus, -sopimukset ja monet muut hyödylliset tiedot ovat saatavilla ajantasaisesti missä ja milloin vain!

REKISTERÖIDY!
www.nurmijarvensahko.fi

NURMIJÄRVEN SÄHKÖ

Nurmijärven Sähkö Oy
Y-tunnus 0031184-5

Kaupparegistraatio 1020000000000000
Puh. 010 878 0271, faksi 010 878 0207

www.nurmijarvensahko.fi

Palveluva - Paikallinen - Ympäristöystävällinen



Tervetuloa!

Meiltä Mercedes-Benz-hyötyajoneuvojen myynti-, huolto-, varaosa- sekä CharterWay Rent -autonvuokrauspalvelut.

VEHO
HYÖTYAJONEUVOT

Huolto:
Veho Hyötyajoneuvot Raasepori
Teknikontie 17, 10600 Tammisaari
010 569 8195

Myynti:
Kehäveho Espoo
Lommilanrinne 3, 02740 Espoo
010 569 16

vehotrucks.fi

Puhelun hinta 010-alkuisiin numeroihin: 8,35 snt/puhelu + 16,69 snt/min. (sis. alv. 24%). Hinta sama kiinteästä verkosta/matkapuhelimesta.

Palvelut ja ratkaisut nykyaikaiseen
työn tekemiseen ja liiketoiminnan
tehostamiseen.

imaginechange.fi

RICOH
imagine. change.

ricoh.fi



 Pysy mukana menossa - tykkää PERI Suomesta Facebookissa!

PERI

**MAANRAKENNUSLIIKE
ARNO RUUSUNLEHTI OY**

Taidemaalari
ARVO SPARRI
Muotokuvat, eläimet,
merimaisemat
Espoo
Puh. 044-0955545

Rtowing oy

www.r-towing.fi

KMarket
RUOKAKIPPARI

**Suomen
Teollisuus-
Sukellus Oy**

Karjaan
Puupörssi

Hyvän palvelun puutavaraliike



VARATTU



PORT OF
HANKO



TARETEK

GEOSYNTHETICS

INFRA-ALAN VAATIVIEN ASENNUSTEN TOTEUTTAJA



Endress+Hauser



People for Process Automation

Sairaanhoito ja huolenpitopalvelu

Jaana Toropainen Tmi

Marsuntie 12-14 B 6

04320 Tuusula

puh. 050-4906826



Björklöfs snickeri
och byggtjänst

040 510 3115

Sannäsvägen 10, 10300 Karis
bjorklofs.byggtjanst@hotmail.com



VARATTU

**SIMPLER, SMOOTHER, SMARTER
BUSINESS IN THE
DIGITAL DIMENSION**



enfo



celsa
steelservice

maripro
TALOUSHALLINTOPALVELUT

SOLCON OY

Maarakennusalan erikoistuotteita vuodesta 1983

TITAN porapaalut, -ankkurit, SAS ankkurit, G-paalu, RG kalliopultit, TITAN porapultit, betonin korjaus, injektointiletkut, bentoniittinauhat, salaojalevyt, lujitemaatukimuurit, kemiallinen injektointi, kumifenderit, valurautapollarit ...

Helsinki www.solcon.fi 09-671063



Korjaamokatu 2, 10300 Karjaa
Noin 30 auton varasto!
Hintaluokka alle 7000 euroa.
p. 045-2374442
www.mhdauto.fi



PGA Pro
Markus Dahlgren

Opetusta Nordcenter Golf & Country Clubilla 60 euroa/opetustunti (Kysy pakettitarjousta)
Räätlöi itsellesi sopiva valmennuspaketti! p. 050 3815352

MINISUN®
VAHVA MONIVITAMIINI

MINISUN
Monivitamiini
VAHVA
+ Ubikinoni Q10
+ Mustikkauute

UUSI
uusi monivitamiini- ja hiiväseos

Seosittu Minisun Vahva Monivitamiini sisältää vahvan annoksen erityisesti vastustuskykyä vahvistavia vitamiineja. Lisäksi tuotteessa on ubikinoni Q10:ta ja mustikkauutetta. Apteekista.

Aikuisille, liikkujille ja stressistä kärsiville.



Elämänlaatua:
-Vapaus valita dialyysihoidon
ajankohta ja paikka itsenäisesti-



nordicmedcom.fi



DISCO K-50™

DISCO K-50™

www.k50.fi



**HALUAN
TEHOKKAAT
TYÖNKULUT,
PARANTAA
TUOTTAVUUTTA
JA VÄHENTÄÄ
KUSTANNUKSIA**

**“VALINTANI ON
KONICA MINOLTA”**

Älykkäät tulostusratkaisut ja -sovellukset
yrityksiin, toimistoihin ja painotaloihin

Konica Minolta Business Solutions Finland Oy
www.konicaminolta.fi | Puh. 010 442 9000

KONICA MINOLTA



Grinding Center Oy
Kuusimäentie 1, 01900 Nurmijärvi

0500-443 837

RAVINTOLA
SOLVIK



14/02/2017 19.07

ARKILOUNAS 10 €

Ravintola Solvik, Solvikinkatu 4, Aurinkolahti,
Puh 09-72681252, www.ravintolasolvik.fi

Olemme avoinna:
ma-to 11-21, pe 11-22
la 12-22, su 12-20



Lännen Alituspalvelu Oy

www.lannenalitus.com

TEKSTI



**SUOMEN
TERÄSPAALUTUS**

- Lyönti- ja porapaalutukset teräspaaluilla
- Perustusten vahvistukset
- Ahtaiden tilojen paalutukset
- Ankkuroinnit
- RD-porapaaluseinät
- CSG-paalut



Puh. 02 - 437 1100

www.teraspaalu.fi

Suomen

Teollisuustarviketukku

www-st-tukku.net

P. 0440 474727

myynti@st-tukku.net



Yksinkertaistamme **Rakentamista**

Lindab on kansainvälinen yhtiö, joka kehittää, valmistaa, markkinoi ja jakelee tuotteita sekä ratkaisuja, jotka yksinkertaistavat rakentamista ja parantavat sisäilman laatua.

Korkea laatu, helppo asennettavuus, energiatehokas ja ympäristöystävällinen suunnittelu sekä korkea palvelutaso ovat luonteenomaista tuotteillemme ja toiminnallemme. Nämä kaikki yhdessä tuottavat lisäarvoa asiakkaillemme.



etera



ASIAKKAAN RYTMISSÄ MUKANA.

LUE LISÄÄ: etera.fi

SINUA PALVELEE:

Työeläkeyhtiö Etera
Asiakaspäällikkö Päivi Palenius
puh. 050 3532 751



SANTALAN BETONI Oy CE
SANDÖ BETONG Ab FI

betonielementit – valmisbetoni – betonipumppaus
betongelement – fabriksbetong – betongpumpning



Vestervik, 10900 Hanko/Hangö • puh./tfn 0207 433 220 • fax 0207 433 221 • www.santalanbetoni.fi



Sjöblom's
040 72 44 168

Rakennus- ja louhintaliike
Toivo Ajalin Ky
www.ajalin.fi
1951-2016 65v.



SUOMEN KANSALLISSIRKUS



Tervetuloa koko perhe yhdessä!

Joulia Tchakanova

Mario Berousek

Globe



f Find us on Facebook

Info-puh. 0600 30006
(1,78 e/min + pvm)

Liput 12,50–33 €
sirkuksen lippukassasta
ilman lisämaksuja klo
12–13 ja 2 tuntia ennen
esitystä

ticketmaster®
lippuväli

Ticketmaster.fi
0600 10 800
1900 / min. + pvm.

Liput toimituskuluineen
alkaen 15 €



Etu S-Etukortilla –3,50
myös perheenjäsenille



Veikkaukortilla –3,50
alennus sirkuslipusta

Michelle Musser

sirkusfinlandia.fi