

UUMU

1/2014

Pinja Söyriän esimerkki osoittaa:

**Ei niin pahaa ettei
jotain hyvääkin** s. 6-7

Vuosikokousskutsu

KUTSU YHDISTYKSEN VUOSIKOKOUKSEEN

Uudenmaan munuais- ja maksayhdistys UUMU ry:n vuosikokous pidetään keskiviikkona 9.4.2014 klo 17.30 Uumun toimistolla osoitteessa Runeberginkatu 15 A 1, 00100 Helsinki.
Kokouksessa käsitellään sääntömääräiset asiat.

Kahvitarjoilu. Kaikki jäsenet tervetulleita!

Hallitus

Kokouksen jälkeen asiantuntijaluennoksijana ravitsemusterapeutti Reijo Laatikainen.



KALLELSE TILL FÖRENINGENS ÅRSMÖTE

Njur- och leverföreningen i Nyland rf:s årsmöte hålls onsdagen 9.4.2014 kl 17.30 i Uumus byrå, Runebergsgatan 15 A 1, 00100 Helsingfors.
I mötet behandlas stadgeenliga ärenden.

Vi bjuder på kaffe. Välkomna!

Styrelsen

Efter mötet finns det en specialföreläsning av näringsterapeut Reijo Laatikainen.



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

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:
Pinja Söyriälä
Kuva: Pinja Söyriälän kotialbumi

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

Ilmestyy 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
toukokuussa 2014. Aineistot
30.3.2014 mennessä.

SISÄLTÖ:

Vuosikokouskutsu	2
Laskiaistiistain rokkakekkerit 4.3.2014	3
Puheenjohtajalta	4
Kotidialyysia tekevien virkistysilta 28.11.2013	5
Vuosaaren Joulupolku	5
Donorkoordinaattori -tapaaminen Meilahden sairaalassa	5
Ei niin pahaa ettei jotain hyvääkin	6
Lasten Uumu Luumu	8
Voiko dialyysipotilas matkustaa lomalle?	10
Arvokas tieto käyttöön kokemuskoulutuksella	12
Kevätretki Viiksi Spa terveyskylpylään 23.-27.3.2014	14
Pieni Ele: Nyt tarvitsemme juuri SINUA!	15
Pikkujouluista jaloin	16
Lomalle Uumun mökille	18
Nuorten aikuisten kerho	19
Paikalliskerhot	20
Järjestösuunnittelija	21
Ranskan talvilajien MM-kilpailut	22
Liikunta	22
Tapahtuu	24
Teatteri-ilta Uumun jäsenille Aleksanterin teatterissa pe 7.3.2014 klo 19.00	28

Laskiaistiistain rokkakekkerit 4.3.2014

Tule tapaamaan yhdistysväkeä ja nauttimaan perinteisestä hernekeitosta Uumun toimistolla laskiaistiistaina 4.3.2014 klo 14-18. Hernerokan lisäksi herkuttelemme maukkailla laskiaispullilla kahvin tai teen kera. Tapaaminen on jäsenille maksuton.

Tarjoilun vuoksi edellytämme kaikilta ennakkoilmoittautumisista, joita vastaanotetaan toimistolla su 2.3.2014 asti, puhelimitse 050 449 7744 tai sähköpostitse sihteeri@uumu.fi.

Tervetuloa!





Lumettomasta joulusta ja joulunajan kiireestä ja stressistä on selvitty kunnialla. Ensilumen piti sataa jo marraskuussa. Lumikolat ja lapiot olivat valmiina taistoon yhä suurempia kinoksia vastaan. Kirjoittaessani palstani maa on edelleen mustana. Lämpöasteita on +4. Polkupyöräkauppa käy, suksikauppa ei. Tasan ei käy onnen lahjat kauppiaille eikä etelän rinneyrittäjillä.

Vuosi 2013 jää yhdistyksemme historiaan vuotena, jota me aktiiviset toimijat niin hallituksessa kuin sen ulkopuolellakin ovat emme tule unohtamaan. Marraskuun lopulla pidetty joulujuhla sekä juhliassa ollut

tunnelma viulunsoittajineen, joulupukkeineen ja lapsiperheineen loi uutta uskoa vuoteen 2014. Kiitos kaikille osallistujille. Ravintola Laulumiehet paikkana on tulevaisuudessa liian pieni yhdistyksellemme. Toivottavasti löydämme seuraaviin joulujuhliin isomman juhlapaikan.

Yhdistyksen vuosikokous järjestetään huhtikuun 9. päivänä toimistollamme os. Runeberginkatu 15 A 1. Vuosikokous on yhdistyksen jäsenille vuoden tärkein kokous. Päättäväthän jäsenet vuoden 2015 toiminnasta ja toimintaan olennaisesti liittyvästä talousarviosta sekä valitsevat hallitukseen uusia jäseniä. Toivon, että saamme tulevaan hallitukseen edelleen yhteistyökykyisiä ja sitoutuvia uusia jäseniä.

Kaikilla meillä on tämän vuoden alusta oikeus itse valita hoitopaikkamme niin perus- kuin erikoissairaanhoidossa. Vaihtaessaan esim. terveyskeskusta oman kuntansa, kuntayhtymän tai yhteistoiminta-alueella, on potilaan tehtävä kirjallinen ilmoitus sekä entiselle että tulevalle terveyskeskukselle. Erikoissairaanhoidossa hoitopaikka on valittava yhteisymmärryksessä hoitavan lääkärin kanssa. Lisätietoja saa netistä osoitteesta **terveyden ja hyvinvoinnin laitos**.

Jäsenmäärä yhdistyksessä on n. 1250. Olemmeko tyytyväisiä nykyiseen jäsenmäärään? Jäsentemme ikäjakauma on seniorivoittoinen – ryhmä, johon itsekin kuulun.

Toisaalla lehdessä olevasta Antti Pollarin kirjoituksesta ilmenee, että Uudenmaan alueella on noin 200 18-40-vuotiasta nuorta aikuista, jotka sairastavat muunlais- ja maksasairauksia. Yhdistyksemme jäseniä heistä on vain alle 20 %. Toivottavasti kuluvana vuonna saamme heistä muutaman yhdistyksen toimintaan mukaan.

Lehtemme päätoimittaja vaihtuu. Liisa Poikolaisen tilalle päätoimittajaksi on nimitetty Juha Latva-Nikkola. Yhdistys kiittää Liisaa hyvin toimitetuista lehdistä. Liisa jatkaa edelleen oman työnsä ohessa lehtemme avustajana. Lehden toiminta ja ilmestymiskerrat jatkuvat edelleen normaalisti. ●

Kevättä odotellen

Hannu Ouvinen

ps. tulivat ne kauan kaivatut lumet ja pakkaset

Puheenjohtaja

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

Varapuheenjohtaja

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

Varsinaiset jäsenet

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

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

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

Teemu Tiilikka
tiilikka@yahoo.com

Marjatta Suikkanen
puh. 040 757 2331

Varajäsenet

Martti Siekkinen
martti.siekkinen@elisanet.fi

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

Eva-Maria Mellanen
puh. 040 594 5096
eva-maria.mellanen@lahitapiola.fi

Jorma Wilen
jorma.wilen@gmail.com

Merja Marjanen-Mäntylä
merja.mantyla-marjanen@kolumbus.fi



Marraskuinen HUS:n alueen donorkoordinaattoritapaaminen Meilahden sairaalassa

Kokoontumiseen osallistui elinsiirtotoimiston elinsiirto-koordinaattori sekä useita hoitajia Porvoon, Lohjan, Tammi- saaren, Peijaksen, Jorvin, Töölön, Haartmanin ja Meilahden sairaaloista.

Tapaaminen mahdollisti tiiviimmän verkostoitumisen HUS-alueella. Vaihdoimme kuulumisia omien sairaaloiden donortyöryhmien toiminnasta. Porvoon sairaala esitteli omaa Donor-polkukoulutustapahtumaansa. Tilaisuudessa pidettiin myös luento sarveiskalvoluovutuksesta ja esiteltiin elinluovutukseen liittyvä Ruotsissa tehty tutkimus.

Kiitokset UUMU:lle donorkoordinaattoritoiminnan tärkeiden huomioimisesta ja tuesta! ●

Ryhmän puolesta Tuija Uosukainen ja Kukka Nurmi

Vuosaaren Joulupolku



UUMU oli toisen kerran mukana Vuosaaren joulupolulla, ja uusi KYLLÄ elinluovutukselle -juliste lisäsi yhdistyksen näkyvyyttä. Tilaisuuden ainutlaatuisuus sekä suuri 15 000 – 20 000 hengen yleisömenestys oli huomattu Helsingin Sanomissa, ja tapahtumasta oli juttu internetissä sekä lehdessä.

Joulupukkikin piipahti tervehtimään joulupolun kävijöitä, mutta apulaiskaupunginjohtaja Pekka Sauria ei yhtei- seen kuvaan onnistuttu saamaan. Joulupolun avasi kulttuu- ri- ja urheiluministeri Paavo Arhinmäki, joka suostui mie- lellään yhteiskuvaan kanssani UUMUn osastolle. Hänellä oli KYLLÄ elinluovutukselle -kortti jo entuudestaan lom- pakossaan. HIENOA! ●

Teksti ja kuva Veijo Uotinen



Kotidialyysiä tekevien virkistysilta 28.11.2013

Vertaistuellinen virkistysilta herkkuisen kasviskeiton ja lep- poisan seuran kera kuulosti kerrassaan houkuttelevalta. Tätä mieltä olivat ainakin ne 20 kotidialyysiä tekevää potilasta sekä heidän läheisensä, jotka osallistuivat marraskuisena il- tana Uumun toimistolla järjestettyihin illanistujaisiin. Pirteä puheensorina täytti huoneen, kun samankaltaisessa hoitoti- lanteessa olevat pääsivät vihdoin tapaamaan kanssasisariaan ja -veljiään. Joukosta löytyi jo toisilleen tuttuja kasvoja, mutta moni oli rohkaistunut ja lähtenyt mukaan yhdistyksen järjes- tämään tapahtumaan aivan ensimmäistä kertaa.

Uumun tervetulotoivotusten myötä saatiin kuulla myös esittelyt yhdistyksen toiminnasta sekä tulevista tapahtumista. Vuosi 2014 näyttää erittäin aktiiviselta ja toiminnaltaan mo- nipuoliselta vuodelta. Toivottavasti mahdollisimman moni löytää itselleen kiinnostavia tapahtumia ja rohkaistuu lähte- mään mukaan aktiivisempaankin toimintaan.

Munuais- ja maksaliiton järjestösuunnittelija Marjukka Miettisen puheenvuoro sisälsi paljon tietoa liiton toimin- nasta ja muun muassa hyviä vinkkejä tulevista sopeutumis- valmennuskursseista. Illan luennoitsija Life Coach Susanna Toropaiselle kotihoitoa tekevien potilaiden hoitosidonnaisuus tuli suurena yllätyksenä, mikä johdatteli keskustelua eteenpäin muun muassa hoitojen vaativuuden ja henkisen jaksamisen pariin. Hyvinvoinnin ja onnellisuuden -teema haastoi niin lu- ennoitsijan kuin paikalla olleet potilaatkin miettimään, miten selvitä raskaiden hoitojen mukanaan tuomista psyykkisistä haasteista. Miten selvitä niistä ”huonoista päivistä”?

Tapaamisessa kuultiin lukuisia puheenvuoroja siitä, kuin- ka merkityksellisessä asemassa potilaan omaiset ja hoitoyk- siköiden henkilökunta ovat. Pitkälle iltaan jatkunut puheen- sorina todisti myös, kuinka tärkeää samankaltaisessa hoito- tilanteessa olevien kanssasisarien ja -veljien tapaaminen on. Vertaistuki voi olla parhaimmillaan todella voimaannuttavaa ja vahvistavaa. ●

Teksti ja kuva Sari Ruotsalainen

Datacleric Oy

Valimokuja 1
01510 Vantaa
09-838 7740

Kirjanpito. Tilinpäätökset. Palkanlaskenta. Veroilmoitukset. Konsultointi.



Pinja Söyrylän esimerkki osoittaa:

***Ei niin pahaa ettei
jotain hyvääkin***

Maksasairaus iskee usein täysin yllättäen. Näin kävi myös Pinja Söyrylälle 26-vuotiaana. Nyt reilut kolme vuotta myöhemmin hän voi taas hyvin, mutta ilman uutta maksaa näin ei olisi.

Maksansiirron saaneiden ryhmissä kuulee usein samanlaisia tarinoita: maksasairaus vei hetkessä jalat alta jopa hyväkuntoiselta ja vain maksansiirto saattoi pelastaa. Samoin kävi Pinja Söyrylälle, joka sairastui kesken lomamatkan ulkomailla, kaukana kotoa. Olo oli parin päivän ajan niin huono, että oli pakko mennä lääkäripäivystykseen. Onneksi Sorrenton päivystyksessä tajuttiin tilanteen vakavuus, ja Pinja kiidätettiin välittömästi sairaalaan kymmenien kilometrien päähän, Napoliin.

Ambulanssikoneella kotiin

”En ymmärtänyt, mistä oli kyse, eikä kukaan oikein osannut englanniksi sitä minulle kertoa”, Pinja kertoo. ”Sorrentossa verikokeet ja silmien keltaisuus olivat paljastaneet vian olevan maksassa, mutta enempää en itse saanut tietää. Kielimuuri jatkui Napolin sairaalassa, jossa englantia puhui vain yksi lääkäri. Muistikuvani tosin ovat aika hatarat.”

Pinjan perheelle ja Suomen suur-lähetystöön Roomassa saatiin tieto, että hän oli Napolissa ja että italialaiset lääkärit halusivat tehdä maksansiirron saman tien. Lääkärit keskustelivat myös Suomen kollegoiden kanssa, joiden mukaan Pinja piti saada kotimaahan. Tämä oli Pinjankin oma toive. Italian lääkärit suostuivat lopulta lentoon, kunhan se kestäisi alle neljä tuntia, sillä pidemmästä kuljetuksesta he eivät uskoneet Pinjan selviytyvän.

Vakuutusyhtiö järjesti ripeästi Tanskasta ambulanssikoneen lääkärin ja hoitajan kera noutamaan Pinjan Napolista ja kuljettamaan Helsinkiin. Suur-lähetystön yhteyshenkilö auttoi käytännön järjestelyissä ja toimi puhelimitse tulkkina; tästä sekä vakuutusyhtiön toiminnasta Pinja perheineen on edelleen hyvin kiitollinen.

Siirto palautti kunnon

”Tämä tapahtui heinäkuun alussa, ja olin Suomessa parin päivän päästä sii-

tä, kun minut otettiin Napolissa sairaalaan. Kirralla minulle tehtiin maksansiirto kahden viikon kuluttua saapumisestani. Sain kai siirteen pohjoismaisen haun kautta.”

Vaikka siirto oli vaativa ja seuraavina päivinä ilmeni uusia leikkauksia vaativia komplikaatioita, maksa alkoi heti toimia ja palauttaa elimistöä pikku hiljaa ennalleen. Pinjan munuaisetkin olivat lakanneet toimimasta, mutta dialyysin ja maksansiirron avulla munuaistoiminta palautui.

Onneksi Pinjalla oli hyvä peruskunto, mikä auttoi selviämään leikkauksesta ja nopeutti toipumista. ”Keholla on ihmeellinen kyky selvitä rankoistakin asioista, ja minua auttoi varmaan ikäni ja se, että olen aina harrastanut liikuntaa. Hyvän kunnon ansiosta toipumisen oli helpompaa, vaikka jouduinkin opettelemaan kaiken uudelleen kävelmisestä alkaen”, Pinja kuittaa.

”Elinluovutus oli minulle täysin vieras asia, joten kaikki oli uutta. Olin sairaalassa sen kesän loppuun, yhteensä noin kuusi viikkoa. Kotini oli jo silloin Helsingissä, mutta sairaalajakson jälkeen muutin toipumaan vanhempieni luokse Lahden seudulle. Puoli vuotta olin poissa normaalista elämästäni.”

Mukaan Uumun toimintaan

Pinjalla meni yli vuosi sulatella uutta tilannetta, ennen kuin hän tunsi halua tutustua kohtalotovereihin ja lähteä mukaan yhdistystoimintaan.

”Liityin kyllä aika pian Uumuun, mutta aktiivisemmin tulin mukaan vasta, kun nuorten aikuisten kerho perustettiin toissasyksynä. Sen jälkeen olen pyrkinyt käymään tapaamisissa aina kuin vain mahdollista. On hyvä tavata ihmisiä, jotka ovat käyneet läpi samantyyppisiä vaiheita.”

”Meillä on kivaa nuorten aikuisten kerhossa. Suunnittelemme yhdessä, mitä teemme vuosittain, ja tänä keväänä on ohjelmassa muun muassa kuntosaliharjoittelua ja talviklassikko-ottelu porukalla. Toivottavasti mahdollisimman moni 18–35-vuotias uumulainen lähtee mukaan”, Pinja kehottaa.

”Ihan sama, on kyse sitten maksasta tai munuaisesta tai oli sairauden vaihe mikä tahansa. Samantyyppisiä huolia ja ilonaiheita on meillä kaikilla ja toisemme kokemuksista saamme voimaa ja apua.”

Uusi elämä

Vakava sairaus ei mene ohi jälkiä jättämättä vaan vaikuttaa ihmiseen ja hänen elämänsä kulkuun aina jollakin tavalla. Pinja on ainakin nyt hyvin positiivinen ja eteenpäin katsova nuori nainen. Mikä on hänen selviämisensä salaisuus?

”Totta kai elinsiirto vaikuttaa loppuelämään. Selviytymisessä on auttanut positiivinen asenne sekä ymmärrys siitä, miten monia hyviä asioita siirto on minulle tuonut ja miten vähän se lopulta elämää rajoittaa – minkä huomaa misessa meni kyllä aluksi hetki. Nykyään elämäni ei mielestäni poikkea perusterveen ihmisen elämästä. Kaikkea voi tehdä, mutta uhkarohkea en kuitenkaan ole, eli pahimmat extremelajit tai auringonotto jääköön muille. Onneksi

liikunta ja terveellinen ruoka olivat jo entuudestaan tärkeitä asioita, joten en ole kokenut haastavana noudattaa siirron jälkeen terveitä elintapoja. Muutamiin asioiden suhteen pitää olla varuillaan, kuten auringon ja ruoan suhteen matkoilla.”

Pinja on aina matkustellut paljon, ja sama tahti jatkuu. Viimeksi hän on ollut niinkin kaukana kuin Australiasa. Muutenkin elämä on palannut normaaliin uomaansa.

”Minulla on uusia ystäviä, jotka eivät aina tiedä elinsiirrostani. Vaikka käymme paljon ulkona, moni uusi ystävä ei ole aluksi edes huomannut, että juon äärimmäisen vähän. Ne harvat, jotka ovat joskus asiasta kysyneet, ovat suhtautuneet ihanan positiivisesti. Ystävät ovat nyt tottuneet siihen, että olen aina selvin päin ja kuskina, enkä itse osaisi oikein enää muuta tilannetta kuvitellakaan.”

Pinjalle lääkäri on kertonut, että kun maksasairauden takana ei ole ollut alkoholi ja kun siirre toimii moitteettomasti, siirtopotilaalle voidaan sallia pieniä alkoholimääriä. Itse hän kokee pärjäävänsä hyvin ilmankin. Tärkeintä on pitää keho mahdollisimman terveenä. Liikuntaharrastukset kuten kuntosali, sulkapallo, kahvakuula ja hotjooga pitävät kunnon yllä vastakin.

Miksi minä?

Kun terve nuori sairastuu, tulee helposti mieleen kysymys ”miksi”. Pinja kertoo, että hänellä kaikki tapahtunut iski toden teolla tajuntaan vasta myöhemmin.

”Aluksi olin vain iloinen ollessani hengissä. Noin vuoden kuluttua siirrosta aloin tuntea ahdis-

tusta. Kerroin mielialastani kontrollin yhteydessä, mikä oli hyvä, sillä pääsin juttelemaan psykiatrisen sairaanhoitajan kanssa tuntemuksistani.”

Hylynnänestolääkkeillä oli vielä tuolloin runsaasti kosmeettisia vaikut-

uksia, jotka veivät nuoren naisen mielialaa alas. Samaan aikaan Pinja kuitenkin tutustui nykyiseen avopuolisoonsa, joten ei niin huonoa aikaa ettei jotakin hyvääkin. Lääkkeiden vähentämisen ja lääkevaihdon myötä kosmeettiset haittavaikutuksetkin lopulta katosivat.

Anna aikaa itsellesi

Kiitollisena saamastaan hyvästä hoidosta Pinja Söyriä haluaa vaikuttaa myös ulkomaailman asenteisiin ja auttaa kohtalotovereita yhdistyksen kautta. Haastattelun aikaan hän oli järjestämässä ravitsemusterapeuttia Uumun tilaisuuteen, ja yhdistyksen toiminnassa hän on jo ehtinyt olla mukana myös messuilla.

”Hyvinvointimessuilla mukana oleminen oli hieno juttu. Pääsin kertomaan, miksi maksansiirtoja tehdään ja miksi elinsiirtokortin allekirjoittaminen on tärkeää. Kävijät olivat hyvin positiivisia ja jaoimme ylpeinä elinsiirtokorttia.”

Ennen sairastumista Pinja opiskeli restonomiksi ja oli töissä hotellissa. Nyt opinnot ovat takana ja ala sekä työtehtävät vaihtuneet, mutta tulevaisuuden haaveena on opintojen jatkaminen.

”Ilman sairautta ja siirtoa en olisi tässä, missä nyt olen, enkä tuntisi samoja ihmisiä. Koen olevani rohkeampi kuin aiemmin, ja uskallan unelmoida. Tavoitteeni on päästä yliopistoon opiskelemaan elintarviketieteitä ja ravitsemustiedettä”, Pinja kertoo.

Sairastuneille Pinja haluaa sanoa, että tilanteen hyväksymiseen pitää antaa itselleen aikaa.

”Suuttumuksen ja pelon tunteita voi tulla missä tahansa vaiheessa. Anna siis itsellesi aikaa ja hae apua hoitosysteemistä tai yhdistyksestä, kun sitä tarvitset. Et ole yksin, on ihmisiä, joilla on samoja huolenaiheita ja jotka ovat selvinneet vaikeista tilanteista. Elinsiirron jälkeen voi aluksi olla vaikea uskoa, että elämä tulee vielä palautumaan normaaliksi, mutta niin siinä lopulta pikkuhiljaa käy.” ●

Teksti: Liisa Poikolainen

Kuvat: Pinja Söyriän kotialbumi

”Suuttumuksen ja pelon tunteita voi tulla missä tahansa vaiheessa. Anna siis itsellesi aikaa ja hae apua hoitosysteemistä tai yhdistyksestä, kun sitä tarvitset.”



TEATTERIRETKI "TONTUT SUUTAREINA" -NÄYTELMÄÄN

23.11.2013

Kirjoittanut Samuel ja Sonja Meskanen
Kuva Maarit Hyvönen

Kahdeksan perheen LUUMU- joukko suuntasi aurinkoisena lauantaina Helsingin Kaupunginteatterin Tontut suutareina - näytelmään. Pienestä jännityksestä huolimatta joukkomme oli iloisen odottavaisella mielellä. Joku pienemmistä toivoi esitykseltä musiikkia ja sitä tulikin. Kahden näyttelijän voimin alkanut alkulaulu sai katsojat tunnelmoimaan lattialle asetetuilla patjoilla ja penkeillä. "Näytelmän ahkerat tontut juttelivat aika hassusti ja kurkistivat purkista", kertoi Samuel 4v. Osa lapsista eläytyi vahvasti hahmojen huoliin, jolloin äidin tai isin syli oli kaivattu turvapaikka. Niinpä ilo oli suuri, kun tontut saivat vihdoinkin puita kodin lämmittämiseen, leipää koriin ja yllätyksinä toisilleen ostamansa joululahjatkin.

Esityksen päätyttyä näyttelijät Marjut Tolvanen ja Markku Huhtamo tonttunukkeineen saapuivat tervehtimään lapsia. Sipinä ja supina jouluna ajan jännityksestä ja lahjatoiveista täytti ilman. ●



Ryhmäkuvassa näyttelijäpari ja tontut sekä ryhmä innokkaita luumulaisia.

Luumulaisia Pukkiklassikossa 21.12.2013



Saimme joulutiimellyksen aikaan ilahduttavan kutsun Pukkiklassikko-otteluun. Hyväntekeväisyyteen varoja keräävän jääkiekkjoukkue Pietarinkadun Oilersin ja Liiga Stars -joukkueen välisen näytösottelun tuotto ohjattiin lyhentämättömänä Uusi Lastensairaala 2017 -hankkeelle, mikä houkutteli runsaasti lapsiperheitä liikkeelle. Helsingin Jäähallissa pelattua ottelua seurasi paikan päällä noin 5000 katsojaa.

Tapahtuman avasi Sakari Kuosmasen ja Pave Maijasen upea Finlandia-hymni, joka nostatti tunnelmaa ennen varsinaista jääkiekko-ottelua. Leikkimielisen ottelun ympärille rakennettu show sisälsi runsaasti urheilu- ja viihdemaailman tähtiä. Luistimilla kiisivät mm. Esa Tikkanen, Toni Lydman, Jarkko Nieminen, Antti Niemi, Hanno Möttölä, Laura Lepistö, Mila Kajas, Mika Salo, VilleGalle, Juno ja Mikko Leppilampi. Illan todellinen tähti oli kuitenkin entinen lastensairaalan potilas Oliver Hannula. Keskoslapsena syntynyt, nyt 9-vuotias Oliver teki rankkarikisassa upean haamutorjunnan ja keräsi katsojilta korviahuumaavat, minuutteja kestäneet suosionosoitukset. Oliverin sisukkuus kuvastaakin aidosti sanontaa "maasta se pienikin ponnistaa".

Ottelun lomassa jäähallin käytävillä saattoi tavata monia tuttuja viihde- ja urheilumaailman kasvoja. Olipa paikalla myös nimikirjoituksilla varustettuja singlejään jakava Matti Nykänen sekä keräyslippaita ansiokkaasti kantaneet Skandinavian Hunks- ja Skandinavian Babes -tanssiryhmien jäsenet. Illan hämärtyessä paikalta poistui runsaslukuinen nimikirjoituksin ja lahjamailoin ilahdutettu lapsijoukko. ●

Kiitos Pietarinkadun Oilersille vauhdikkaasta iltapäivästä!

Teksti Sari Ruotsalainen



Uumun lapsipotilaat Soneran perhepäivässä 24.11.2013

Kirjoittanut: Sari Ruotsalainen

Lapset ovat niin kovin vikkeliä. Eipä ihme, että he pinkaisivat varaslähdön ja starttasivat 2014 Kokonaan kunnossa -teemavuodenkin jo ennen vuoden vaihdetta. Perheiden yhteisen toimintatuokion ja energisen iltapäivän mahdollisti Sonera, joka kutsui lapsipotilaitamme mukaan Hartwall Arenalla vietettyyn liikunnalliseen perhepäivään.

Toiminnantäyteinen tapahtuma sisälsi lukuisia liikuntarasteja, joissa Soneran Next Generation -tiimin urheilijat ohjasivat lapsia eri urheilulajien saloihin. Nooralotta Nezirin aitajuoksu-rastilla pienimmätkin taaperot kipittivät läpi esteradan ja saivat kiitokseksi kaverikuvan. Keihäänheittopaikalla lisäpotkua kiskaisuun antoi Ari Mannion kannustus, joka saattoi keihäät vinhaan vauhtiin kohti suojaseinämää. Vauhdittoman pituushypyn paikalla jännitettiin, rikkoisiko joku tapahtumakävijöistä Tommi Eivilän hyppäämään ennätyksen: 3,47 m. Kompassin käytössä lapsia neuvoi moninkertainen maailmanmestari Minna Kauppi. Muistatthan, että punainen neula osoittaa aina pohjoiseen.

Perheen miespuolisia osanottajia kiinnosti erityisesti rasti, missä perheet pääsivät aistimaan ripauksen Jokeiden pukukoppitunnelmaa. Aamujäiden jälkihuuruissa vellovasta pukukopista jääkiekkofanien silmiin pisti useita tuttuja pukeutumispaikoille kirjoitettuja nimiä: Väänänen, Eronen, Karalahti, Irwing, jne. Kuten arvata saattaa, syntyi

pukukopin ovelle pitkä, hitaasti eteenpäin lipuva jono, jossa jääkiekkoilun saloja ihmettelivät niin isot kuin pienetkin tapahtumavieraat.

Liikunnallinen perhepäivä oli juuri sopiva aloitus yhdistyksessämme toteutettavalle vuoden 2014 teemavuodelle, jonka tarkoituksena on järjestää erilaisia hyvinvointitapahtumia ja aktivoida jäseniämme etsimään itselleen sopivia liikuntamuotoja. Yhteisissä tapahtumissa syntyneet kokemukset voivat tuoda uusia ideoita tai herättää jo hetken hukassa olleen liikkumisen kipinän. ●

Kiitos Soneralle, joka kutsui lapsipotilaamme mukaan liikunnallisen perhepäivän tapahtumaan.

Suurkiitos lelulahjoituksesta

Tokmanni-konserni on monipuolinen, verkostoltaan koko Suomen kattava halpakauppaketju. Konserniin kuuluu 144 myymälää, jotka toimivat seitsemän eri liikemerkin alla. Meille eteläsuomalaisille konsernin tuuin liikemerkki lienee Tarjoustalo, joka koostuu 37:sta Uudellemaalle ja Varsinais-Suomeen sijoittuvasta myymälästä.

Haluamme lähettää Uudenmaan munuais- ja maksayhdistys UUMU ry:n lasten perhekerhosta lämpimät talviterveiset **Vantaan Tammiston Tarjoustalolle**. Sydämellinen kiitos Tarjoustalolle ja erityisesti tavaratalonjohtaja Jukka Loposelle merkittävästä lelulahjoituksesta, joka mahdollisti joulun alla kymmenien lapsipotilaiden muistamisen. Lahjoituksenne ilahdutti lukuisia lapsipotilaita yhdistyksemme pikkujouluissa, Lastenklinikan munuais- ja elinsiirto-osastolla sekä lasten munuaistautilien vastaanotolla. Olemme erittäin kiitollisia osakseen saamastamme huomiosta. Menestyksestä Uutta Vuotta 2014. ●



Dialyysiin päätyy yhä ”terveempiä” ihmisiä, koska dialyysi pyritään aloittamaan ajoissa, ennen kuin potilaan kunto heikkenee. Varsinkin hemodialyysissä normaali elämä keskeytyy, ja esimerkiksi matkustaminen ei ole yhtä helppoa kuin ennen. Mitä järjestelyjä silloin vaaditaan?

Voiko dialyysipotilas matkustaa lomalle?

Dialyysiä on tehtävä säännöllisesti, mutta muuten dialyysipotilaskin voi lomailla. Ensimmäinen edellytys on kuitenkin se, että potilaan vointi on riittävän hyvä: että hän tuntee jaksavansa matkustaa. Toiseksi näköpiirissä ei saa olla komplikaatioita, jotka uhkaisivat terveyttä ja dialyysin tekemistä. Terveys ennen kaikkea.

Hemodialyysi vaatii järjestelyä

Pitäjänmäen Dialyysiyksikön vastaava hoitaja Eija Punavaara listaa aluksi kauemmas matkustamisen yleisiä edellytyksiä.

”Riittävän kunnon lisäksi hemodialyysipotilaalla täytyy olla toimiva veritie, jotta hoidot voidaan toteuttaa lomapaikassa asianmukaisesti. Silloin estettä matkustamiseen ei ole, kun vain löytyy sopiva lomadialyysipaikka.”

Nykyään laadukasta hemodialyysihoidon on mahdollisuus saada melkein missä päin maailmaa tahansa. Kun suunnittelee matkaa ulkomaille, on hyvä ensin päättää, minne ja milloin on matkustamassa. Ennen lentojen ja hotellien varaamista kannattaa olla yhteydessä lähimpään dialyysiyksikköön ja tarkistaa, onko siellä mahdollisuutta antaa lomahoitoja. Tämä pitää tehdä hyvissä ajoin eli vähintään muutaman viikkoa ennen matkaa, jotta ehditään tehdä tarvittavat valmistelut, muun muassa ottaa tarvittavat verinäytteet.

Eija Punavaara kertoo, että oma hoi-

topaikka auttaa lomadialyysipaikan etsinnässä, mutta nykyään myös netistä saa kätevästi tietoja dialyysiyksiköistä. Sopiva sivusto on esimerkiksi www.globaldialysis.com.

”Kannattaa kysyä myös hoidon hinta ja se, millaisia maksutapoja hoitopaikka hyväksyy. Kätevin tapa hoitaa maksut on eurooppalainen sairaanhoitokortti, jos lomapaikka hyväksyy sen maksuvälineeksi. Tämä kannattaa erikseen kysyä.”

Jokaisen kannattaa joka tapauksessa hankkia eurooppalainen sairaanhoitokortti Kelasta, jos matkustele. Lähettävä yksikkö lähettää väliaikaiseen hoitopaikkaan tarvittavat tiedot. Monet yksiköt haluavat lomapotilaista muun muassa tiettyjä infektiönäytevastauksia etukäteen.

Kotimaassa matkustettaessa monet varaavat itse hoitopaikan, mutta apua saa henkilökunnalta tarvittaessa. Tässäkin tapauksessa informaation kulku hoitopaikan ja väliaikaisen hoitopaikan välillä on tärkeää, ja myös maksusitoumus tarvitaan omasta hoitopaikasta. Yleensä oma hoitopaikka myöntää maksusitoumuksen lomahoitojen ajaksi ja se toimitetaan lomadialyysipaikkaan.

Pd-potilaiden matkustaminen helpompaa

”Peritoneaaldialyysiä tekevä on periaatteessa hieman vapaampi matkusta-

maan kuin hemodialyysipotilas”, pd-hoitaja Tarja Koski Meilahden kolmiosisraalasta kertoo.

”Ihan aluksi emme suosittele pidempiä matkoja, eivätkä potilaatkaan yleensä halua matkustaa, ennen kuin hoito on opittu ja tilanne rauhoittunut. Ja parempi on aloittaa pienillä kotimaanmatkoilla tai Tukholmassa käymällä, ennen kuin suuntaa pidemmälle.”

Kotimaassa pd-potilas voi tilata tarvitsemiaan nesteitä lomapaikkansa lähimpään apteekkiin ja usein apteekki voi järjestää myös kuljetuksen haluttuun paikkaan, kun järjestelyistä sovi- taan. Ulkomailla tilanne riippuu siitä, mikä on matkakohde. Vain riittävän hygieniatason tarjoaviin maihin suositellaan matkustettavan.

”Järjestelyt kannattaa aloittaa vähintään 4–6 viikkoa etukäteen, ja jos on menossa oikein kauas, jo aikaisemmin. On tarkistettava, että oikeanlaisia nesteitä on saatavilla.”

Tarja Koski korostaa, että matkalaisen on itse vietävä mukanaan tarvikkeet, vain nesteet voidaan tilata toimitettavaksi paikan päälle. Koneella toteutettavaa pd-hoitoa ei suositella matkoilla, sillä vaikka kone kulkisi mukana, sähköturvallisuutta ei voi taata ilman varmistuksia. Yleensä matkalla olijat tekevät dialyysin käsivaihdoilla vapaalla aikataululla neljä kertaa päivässä. ●

Teksti ja kuva: Liisa Poikolainen

NxStage® System One™

**Hemodialyysiä siellä missä
itse haluat:**

- kotona
- matkoilla
- mökillä



- Suunniteltu kotiin ja matkoille.
- Sovitettavissa joustavasti
potilaan elämäntilanteeseen.
- Pieni, siirrettävä ja
käyttäjäystävällinen
koti-hemodialyysilaitte.



- Enemmän aikaa elämiseen!



CyCarbonex Ab



Olarinluoma 11 02200 ESPOO
09-2533 3600

myynti@carbonex.fi

www.carbonex.fi



Arvokas tieto käyttöön kokemuskoulutuksella

Kokemuskouluttaja välittää kuulijoilleen aidon tarinan omasta arkipäivästään. ”Parhaimmillaan kokemuskouluttajan tarina koskettaa ihmisiä ja avaa silmiä, silloin maailmasta tulee hiukkasen parempi paikka.” (Kokemus & Koulutus-lehti)

Kokemuskoulutuksella tarkoitetaan toimintaa, jossa sosiaali- ja terveystieteen koulutuksessa käytetään kokemustietoa muuta opetusta täydentämässä.

Koulutuksen tavoite

Kokemuskoulutus antaa mahdollisuuden oppia pitkäaikaissairailta ja vammaisilta, mitä on elää sairauden tai vamman kanssa sekä heidän läheisiltään, mitä vaikea sairaus tai vamma tuo läheisen ihmisen elämään. Kokemus & Koulutus -lehdessä sanotaan: ”Parhaimmillaan kokemuskoulutus on yksittäisen ihmisen kokemuksen muuntumista vaikuttamisen välineeksi, jolla edistetään isomman väestöryhmän asiaa.”

Kokemuskouluttaja

Kouluttajina toimivat tehtävään koulutuksen saaneet eri sairaus- ja vammaisryhmiä edustavat henkilöt ja heidän läheisensä. Heillä on omakohtaista kokemusta sairaudesta tai vammautumisesta. Kokemuskouluttaja pitää omaan kokemustietoonsa pohjaavia puheenvuoroja tai osallistuu muulla tavoin tulevien ammattilaisten opetukseen.

Kaikilla kokemuskouluttajilla on oma tarina kerrottavana. Yhtä prototyyppiä ei ole, vaan kokemuskouluttajina toimii hyvinkin erilaisia ihmisiä. Kunkin kouluttajaksi ryhtyvän on kuitenkin täytettävä tietyt soveltuvuuscri-

terit. Niistä tärkein on, että oman elämäntilanteensa kanssa on sinut. Lisäksi sairastumisesta tai vammautumisesta tulee olla kulunut vähintään kolme vuotta. Kokemuskouluttajiksi ryhtyvän on myös sitouduttava toimimaan aktiivisesti ja pitkäjänteisesti.

Järjestöjen hanke

Kokemuskouluttaja-hankkeessa on mukana 31 järjestöä, joista Munuais- ja maksaliitto ry on yksi. Raha-automaattiyhdistyksen avustuksella toteutettavaa hanketta koordinoi Reumaliitto ry. Munuais- ja maksaliitolla on yhteensä 22 kokemuskouluttajaa eri puolella Suomea.

Toimintaa alueella organisoivana ja ohjaavana yhteistyöelimenä toimii alueellinen ohjausryhmä, joita on 15 eri puolilla Suomea. Ohjausryhmä vastaa alueensa kokemuskoulutuksen toiminnan koordinoimisesta, kehittämisestä ja yhteyksistä alueen opetusyksiköihin. Ohjausryhmän tehtäviä:

- Koordinoi toimintaa alueella
- Sopii käytännönjärjestelyistä opetusyksiköiden kanssa
- Kutsuu koolle ja vastaa vuosittaisista kokouksista

- Pyrkii järjestämään vuosittain alueen kokemuskouluttajille vapaamuotoisia virkistys- ja keskustelutilaisuuksia
- Toimii kokemuskouluttajien apuna tarpeen mukaan, eli tukee kokemuskouluttajien jaksamista yhdessä taustajärjestöjen kanssa
- Vastaa toiminnan markkinoinnista alueen oppilaitoksiin
- Ohjausryhmä kokoontuu tarpeen mukaan esimerkiksi neljä kertaa vuodessa

Peruskoulutuksia on vuosittain 2-3 ja lisäksi täydennyskoulutuksia. Lisätietoja sivustolta www.kokemuskoulutus.fi

Kokemuskoulutuksen rakenne

Hämeenlinnassa Settlementti-yhdistyksen tiloissa alkoi kokemuskouluttajien peruskoulutus 19.9.2013. Koulutuksen organisoivat Omaiset mielen-terveyden tukena Kanta-Häme ry:n toiminnanjohtaja ja ohjausryhmän puheenjohtaja Minna Hotta. Hakemusten perusteella koulutukseen hakeuduttiin ja 17 kriteerit täyttävää opiskelijaa aloitti ryhmässämme mielenkiintoisen yhteisen ”kokemusmatkan”. Opiskelijat edustivat monia eri potilasjärjestöjä esim. Suomen Parkinson-liittoa, Luustoliittoa, Aivovammaliittoa jne. Itse olin ainoa Munuais- ja maksaliiton edustaja. Omasta maksansiirrosta on kulunut ensi tammikuussa jo 15 vuotta, joten kolmen vuoden minimiaika täyttyi reilusti.

Koulutus rakentui kuudesta lähipäivästä, joiden kesto oli keskimäärin 4 tuntia. Opiskelimme iltaisin ja vain

harjoitusluennot pidettiin virka-aikaan. Ennakkotehtäväksi olimme saaneet tutustumisen omaan taustaorganisaatioomme ja noin viiden minuutin esityksen pitämisen samasta aiheesta.

Ensimmäisenä päivänä tutustuimme koulutuksen sisältöön ja rakenteeseen sekä tavoitteisiin ja sisältöön. Opiskelijat esittelivät itsensä sekä taustajärjestönsä ja tutustuivat toisiinsa sekä koulutuksen vastuuhenkilöihin.

Välitehtäväksi saimme oman tarinan rakentamisen, jonka esittämiseen saimme käyttää aikaa 10 minuuttia.

Toisena opintopäivänä kuulumme kahden kokeneen kokemuskouluttajan puheenvuorot sekä heidän omat tarinansa. Lisäksi esitimme vuorotelten omat tarinamme muulle ryhmälle ja saimme välittömästi palautetta sekä kokeneilta kokemuskouluttajilta että ryhmämme jäseniltä.

Kolmantena opintopäivänä saimme eväitä oman esityksen rakenteen luomiseen. Tässä tehtävässä meitä opastettiin käyttämään Mind Map-menetelmää. Harjoitustyönä laadimme parittain oman tarinamme Mind Mapia hyödyntäen ja esitimme sen ryhmälle. (Tony Buzan: The Mindmap Book) Jälleen saimme palautetta kouluttajalta ja ryhmältä välittömästi esityksemme jälkeen.

Välitehtäväksi saimme seuraavaksi kerraksi luoda omasta sairaudesta metaforan ja kirjoittaa metaforallinen runo. Tämä tuntui kovin haasteelliselta tehtävältä, ja itse ainakin ajattelin, että nyt rima nousi kovin korkealle. Onneksi oli aikaa riittävästi haudutella asiaa.

Neljäs tapaaminen olikin Koulutuskeskus Tavastiassa, jossa esitimme ensimmäistä kertaa oman tarinamme ryhmän ulkopuolisille opiskelijoille. Olimme itse miettineet, kuinka kauan esityksemme kestää ja kuinka kauan varataan aikaa kysymyksille. Yleisin esityksen kesto oli noin 30-40 min ja kysymyksiin varattiin aikaan noin 10 min. Minun ensimmäinen kuulijakuntani koostui nuorista lähihoitajaopiskelijoista. Toinen oli aikuisten lähihoitajaopiskelijoiden ryhmä, joita myös oli noin 20 opiskelijaa. Mielenkiintoinen kokemus, myös mieluisa, koska opiskelijat olivat aidosti kiinnostuneita tarinastani. Luennoista saimme

myös kirjallisen palautteen opiskelijoilta palautelomakkeella heti esityksen jälkeen.

Viides opintopäivä tapahtui ”normaaleissa olosuhteissa” Settlemetti-yhdistyksen tiloissa ja saimme kuulla kokeneen viestinnän opettajan ohjaavan meitä rakentavan palautteen antamiseen sekä miten suhtaudutaan odottamattomiin tilanteisiin oman esityksen aikana. Lisäksi esitimme vuorollamme metaforallisen runon omasta sairaudestamme. Tämä tehtävä oli kaikkien mielestä todella vaikea ja täytyy sanoa, että omalla vuorollani esittäessäni runoani em. odottamaton tilanne konkretisoitui: esitykseni sujuvuus kärsi liiallisesta tunteiden pinnalle nousemisesta, mutta palaute oli kuitenkin taas kannustavaa ja rohkaisevaa ja kouluttajan sanoista jäi mieleeni tärkeä asia: ”kun olette vilpittömiä esiintyessänne, yleisö on aina teidän puolellanne ja hyväksyy tunteiden näyttämisen”.

Kuudes ja samalla viimeinen yhteinen opintopäivä 7.11.2013 koostui käytännön asioiden yhteenvetämisestä päätöskahvien merkeissä: yhteistyö oppilaitosten kanssa, käytännön pelisäännöt, harjoitusluennosta sopiminen, todistuksen saaminen ja palautekeskustelu koulutuspäivistä. Tavastiasta oli mukana opettaja ja jokainen meistä saattoi sopia näyttöluennon pitämisestä oppilaitoksen edustajien kanssa. Oman tarinani esitin Tavastiassa 28.11.2013 aikuisille lähihoitajaopiskelijoille, joita oli 23. Jälleen esityksen pitäminen oli antoisa kokemus ja opiskelijoiden asenne hyvin myönteinen ja positiivinen.

Kokemuksiani koulutuksesta

Mieleenpainuvien kokemusten lisäksi oli tutustuminen erilaisiin sairauksien kanssa sinnitteleviin ihmisiin, joista kaikista kuvastui myönteinen asenne elämään: ”niillä eväillä eletään, mitä on käytettävissä”. Ihailtavaa positiivista asennetta, joka oli aistittavissa koko koulutuksen aikana. Näiltä ihmisiltä oppiminen oli suuri mahdollisuus ja muistutti siitä, että asenne ratkaisee, minkälaisena elämänsä kokee: onko puolillaan oleva vesilasi melkein tyhjä vai melkein täynnä.

Ryhmämme jäsenet heittäytyivät rohkeasti kertomaan oman tarinan-

sa ja keskusteluissa paljastivat monia herkkiä ja kipeitäkin asioita omasta elämästään.

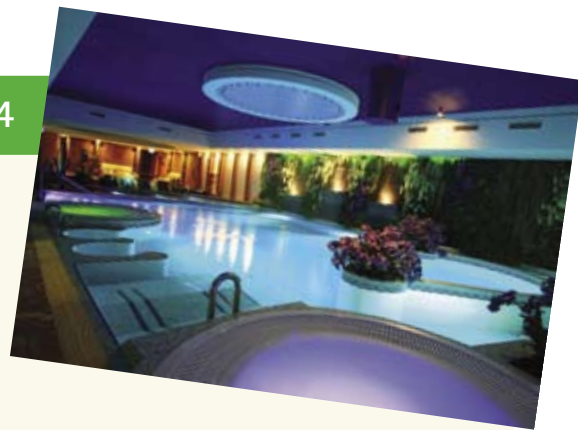
Koulutuksen rakenne oli mielenkiintoinen ja looginen, eteni sopivin askelin kohti oman tarinan kertomista. Kouluttajat olivat kaikki ammattitaitoisia ja heidän viestinsä oli juuri sitä mitä tarvitsimme kehittyäksemme oman tarinan kerronnassa. He osasivat suhtautua ryhmämme jäseniin kannustavasti ja rohkaisten jokaista olemaan oma itsensä.

Kaikki jännitimme oman tarinan kertomista oppilaitoksessa, mutta tietoni mukaan kaikki olivat positiivisesti yllättyneitä miellyttävästä vastaanotosta ja suuresta kiinnostuksesta, jota opiskelijat osoittivat luennoitsijaa kohtaan. Oman esitykseni aikana opiskelijat kuuntelivat keskittyneinä ja esitivätkin aktiivisesti kysymyksiä esityksen jälkeen, saimme aikaan mielenkiintoisen keskustelun elinsiirroista ja elinluovutuksista. Minulla oli mukana elinluovutuskortteja ja niitä haettiin pöydältä ahkerasti, kuten myös uusia esitteitä siitä, kuinka pidetään huolta maksasta ja ennaltaehkäistään munuaissairauksia.

Oman tarinan laatiminen pakottaa ihmisen miettimään omaa historiaansa ja tapahtumia menneisyydestä, sekä samalla jäsentämään omia ajatuksiaan tapahtuneesta. Koska sairauteen liittyvissä asioissa on runsaasti tunteita koskettavia muistoja ja kipeitäkin menetyksiä, auttaa tällaista työstämistä mielestäni ryhmään kuulumisen sekä osaavien ohjaajien tuki. Muista henkilöistä, joiden kanssa asioita jaetaan, muodostuu kuin peili omille ajatuksille ja peiliin katsoessaan voi nähdä selvemmin ja jopa uusia asioita omista tunteistaan ja elämästään. Vaikka olisi puhujana kokenut esim. ammatin puolesta, vaatii oman tarinan kertomisen sen, että on asian jollakin tasolla hyväksynyt ja näkee sen, että vaikka on kokenut menetyksiä on myös saanut jotakin arvokasta tilalle.

Haluan vielä lopuksi kiittää koulutuksen järjestäjiä, ammattitaitoisia kouluttajia ja ennenkaikkea jokaista ryhmämme jäsentä upeasta ja kiinnostavasta kokemukmatkasta kanssanne. ●

Valoa ja iloa, hoitoja ja hierontaa...



Moderni Viimsi Spa terveyskylpylä sijaitsee kauniissa ympäristössä meren ja viheralueiden läheisyydessä, vain 13 km päässä Tallinnan keskusta. Kylpylä tarjoaa monipuolisia hoitoja ja erilaisia tapoja nauttia aktiivisesta, mutta rentouttavasta lomasta. Tasokkaan hotellin lisäksi käytössä on nykyaikaiset kunto-, kauneus- ja vapaaajankeskukset monipuolisine mahdollisuuksineen. Vapaa-ajankeskukset on erilaisia saunoja: höyry- ja löylysaunojen lisäksi mineraali-, puu- ja katajasauna. Voit nauttia olostasi erilaisissa altaissa ja porealtaassa.

Tartu houkuttelevaan tarjoukseen ja liity leppoisaan retkiseurueeseen.

Matkan hinnat

Aikuiset: jäsen 180 euroa / ei-jäsen 295 euroa

Lapset: jäsen 130 euroa / ei-jäsen 210 euroa (ei sisällä kylpylähoitoja)

Hintaan sisältyy

- Kylpyläpaketti (sunnuntai – torstai)
- Matkat Eckerö Linen M/S Finlandialla kansipaikoin, hytit matkatavaroille. Lähtö Länsiterminaalista su 23.3.2014 klo 08.30. Lippujenjako alkaa klo 7.30. Perillä Tallinnassa oma bussikuljetus (Ikkunassa kyltti UUMU/ MatkaSeniorit). Paluu Tallinnan A-terminaalista to 27.3.2014 klo 12.00–14.30.
- Majointi Viimsi Spassa jaetussa 2-hengen huoneessa (lisämaksu 1-hengen huoneesta)
- Puolihoito (aamiainen ja lounas)
- Lääkärintarkastus ja 6 valinnaista terveystoimintaa, jotka sovitaan paikanpäällä.
- Saunan, kuntosalin ja allasosaston vapaa käyttö (klo 7.00–22.00)
- Kylpytakit huoneessa

Laivamatkan lisäpalvelut

Laivaruokailut ja lepohytit eivät kuulu hintaan.

Laivaruokailujen ja lepohyttien ennakkovarauksia voi halutessaan tehdä suoraan Eckerö Linen myyntipalvelusta (puh. 06000 4300).

Muista mainita olevasi matkanjärjestäjän varaamilla kansipaikoilla ja hoitaa maksu Eckerö Lineltä saamiesi ohjeiden mukaan.

Ilmoittautuminen ja maksu

Sitovat ilmoittautumiset pe 28.2. mennessä Uumun toimistoon, puh 050 449 7744 tai sähköpostilla sihteeri@uumu.fi. Muista ilmoittaa nimesi, syntymäaikasi sekä mahdolliset ruoka-aineallergias!

Osallistumismaksu tulee maksaa pe 28.2. mennessä Uumun tilille FI03 1028 3001 511765 viitteellä 1805.

TULE JA TUE TOIMINTAAMME: Nyt tarvitsemme juuri SINUA!

Pieni ele (ent. Vaalikeräys) on äänestyspaikoilla lipaskeräyksenä järjestettävä kotimainen keräys vammais- ja terveystyön hyväksi. Vuonna 1907 eduskuntavaalien yhteydessä alkunsa saanut keräys on säilyttänyt huomattavan asemansa jo vuosikymmenten ajan ja muodostunut monille vammais- ja terveysjärjestöjen paikallisyhdistyksille yhdeksi tärkeimmistä varainhankintamuodoista.

Viimeisin - lokakuussa 2012 kunnallisvaalien yhteydessä järjestetty Pieni Ele -keräys tuotti 1,3 miljoonaa euroa.

Mukana keräyksessä ovat 18 vammais- ja terveysjärjestöä paikallisyhdistyksineen:

Allergia- ja Astmaliitto, Epilepsialiitto, Förbundet De Utvecklingsstördas Väl, Hengityслиitto, Invalidiliitto, Kehitysvammaisten Tukiliitto, Kehitysvammaliitto, Kuuloliitto, Kuurojen liitto, Mielenterveyden keskusliitto, Munuais- ja maksaliitto, Näkövammaisten Keskusliitto, Psoriasisliitto, Sotainvalidien Veljesliitto, Diabetesliitto, MS-liitto, Reumaliitto ja Sydänliitto.

Miten keräys järjestetään?

Pieni ele perustuu 18 vammais- ja terveysjärjestön yhteistoimintaan, jota koordinoi valtakunnallisesti yksi palkattu projektityöntekijä. Kuntakohtaisesti hoidettavasta keräyksestä vastaavat tuhannet vapaaehtoiset, joiden työpanos on keräykselle mittamattoman arvokas. Vuoden 2012 kunnallisvaalien yhteydessä vapaaehtoisten määrä kohosi yli 14 000 henkeen. Varsinaisen äänestyspäivän lisäksi keräykseen voi osallistua ennakoäänestyspaikoissa tai lahjoittaa tekstiviestillä ja verkkolahjoituksena.

Miten lahjoitukset jaetaan?

Keräystuotto jaetaan Pienessä eleessä mukana olevien 18 kotimaan vammais- ja terveysjärjestön kesken:

- 50 % lahjoitustuotosta jää kuntaan, jossa lahjoitus jaetaan paikallisten yhdistysten käyttöön.
- 50 % jaetaan 18 keskusjärjestön kesken koko Suomen kattavaan työhön vammaisten ja sairaiden aseman parantamiseksi sekä meidän kaikkien terveyden edistämiseksi.

Mitä keräystuotolla tehdään?

Järjestöjen ja paikallisyhdistysten saamat varat käytetään kotimaiseen vammais- ja terveystyöhön ohjaamalla niitä esimerkiksi kuntoutukseen, tiedotukseen, neuvontaan tai edunvalvontaan. Munuais- ja maksaliitto on suunnannut saamansa varat viime vuosina mm. esitteiden ja järjestölehden tekemiseen sekä aktiivisten järjestötoimijoiden ja tukihenkilöiden koulutuksiin. Paikallisyhdistysten ruohonjuuritasolla varat ovat edesauttaneet esimerkiksi vertaistukiryhmien ja kerhojen toimintaa, virkistystoimintaa ja tiedottamista.

Miksi minua tarvitaan?

Valmistaudumme parhaillaan keväällä 2014 järjestettävien EU-vaalien lipaskeräykseen, joka on yhdistyksellemme suuri voi-

mainponnistus. Etsimme lipasvahtien joukkoomme runsaasti uusia ja aiemmin mukana olleita yhdistysjäseniä, jotka mahdollistavat yhdistyksellemme merkittävän varainkeruumuodon. Mitä suuremman joukon aktiiveja saamme liikkeelle, sitä enemmän pystymme keräämään varoja yhdistyksemme yhteiseen käyttöön.

Mitä vapaaehtoinen tekee?

Lipasvahtina toimiminen on hyvin helppoa ja vaivatonta. Lipasvahti työskentelee sisätiloissa äänestyspaikan Pieni ele -keräyspisteellä huolehtien pöydällä olevasta keräyslippaasta. Hän käyttäytyy ystävällisesti – hymyilee, tervehtii ja kiittää lahjoittajia. Lipasvahtina voi toimia kuka tahansa, esimerkiksi yhdistysten jäsenten perheenjäsenet, sukulaiset tai tuttavat. Hänellä voi olla mukanaan myös ystävä. Pääasia on, että lipasvahti saapuu paikalle ennalta sovittujen vuorojen mukaisesti ja huolehtii lippaasta oman vuoronsa ajan. Lipasta ei saa jättää äänestyspaikoihin vaalivirkailijoiden vastuulle tai ilman vartiointia!

Mitä, missä, milloin?

Seuraava Pieni ele -keräys järjestetään kevään 2014 EU-vaalien äänestyspaikoilla ennakoäänestyksen aikaan 14.-20.5.2014 sekä varsinaisena vaalipäivänä sunnuntaina 25.5.2014. Tarvitsemme runsaasti lipasvahteja seuraaville paikkakunnille: Raasepori, Karkkila, Vihti, Hyvinkää, Järvenpää, Kerava, Vantaa, Espoo ja Helsinki. Kokonaisuudessaan tämä tarkoittaa n. 20–30 keräyspaikkaa, joiden tarkemmat tiedot on saatavilla Uumun toimistolta ilmoittautumisen yhteydessä.

TULE JA ANNA PANOKSESI TÄRKEÄÄN VAPAAEHTOISTOIMINTAAN!

Voit osallistua lipasvahtivuoroihin omien mahdolluuksiesi ja yhdessä sovittavien aikataulujen mukaisesti.

Soita tai lähetä sähköpostia toimistolle niin katsotaan yhdessä sinulle sopiva lipasvahtivuoro.

Jo parin tunnin vapaaehtoistyö on suureksi avuksi yhdistyksemme varainkeruussa! ●

Lisätietoa Pieni ele -keräyksestä saat Uumun toimistolta tai osoitteesta www.pieniele.fi



Maittava ruoka ja hyvä seura takasi vanhemmillekin onnistuneen pikkujoulujuhlan.



Marraskuisena lauantai-iltana kävi kutsu Uumun pikkujouluihin, jotka edellisen vuoden tapaan pidettiin Helsingissä Laulumiesten juhlasalilla. Paikan päälle oli kokoontunut toistasataa iloista juhlijaa. Mukana oli tällä kertaa myös iloinen joukko pieniä lapsiperhekerholaisia vanhempineen sekä ryhmä nuorten aikuisten kerholaisia.

Oli ilahduttavaa nähdä, kuinka paljon uumulaisia olikaan tullut juhlistamaan pikkujoulua kanssamme. Sisään tultuamme vastassa oli iloinen puheensorina ja niin paljon tuttuja vuosien varrelta. Joukossa oli myös sellaisia, joita en ollut aikoihin nähnyt. Paikan päällä musisoineen Majava-bändin sävelet loivat jouluisen tunnelman, kun siinä ohessa turistiin ystävien kanssa.

”Jouluruokaa tarjoo kunnon väki...” ja mikä tuntuukaan parhaimmalta ennen joulua kuin se ensimmäinen nautittu joululounas. Taas tuli todistettua, kuinka silmä vetää enemmän kuin maha sallisi. Herkkuja oli monenlaisia ja vähän kutakin lajia; lautanen oli huomaamatta täysi. Täytyy myöntää,



että oli aivan ähky ja kylläinen olo tuon herkuttelun jälkeen. Kaiken kruunasi jälkiruoaksi syöty puolukkajäädyke glögi-kastikkeella ja hyvät kahvit.

Illan ohjelmalliseen osuuteen kuului mukavaa ohjelmaa. Pienten puheiden jälkeen jaettiin Uumun keilamestaruuskilpailun palkintoja, joista taisteltiin marraskuussa Talin keilahallissa. Keilaaminen kuuluu omiin lempiharrastuksiini ja sen innoittamana sain hopeisen mitalin näistä kisoista. Yhteislauluna raikasivat kaikille tutut joululaulut.

Alueemme järjestösuunnittelija Marjukka Miettinen halusi muistaa yhdistyksemme nuoria aikuisia ansiokkaasta toi-

Lapset mukana pikkujouluissa.....



Pikkutaiteilijat työn touhussa.



Korttihait Uno-pelin parissa.



Siiri Meskasen kaunis taidonnäyte kanteleen soitossa.



Illan odotetuin vieras toi upeita yllätyslahjoja niin pienille kuin isommillekin juhlijoille.

minnasta ja kiitti kerhon vetäjä Antti Pollaria sekä vapaaehtoistoiminnassa aktiivisesti mukana ollutta Suvi Saukkoriipeä pienillä joululahjoilla. 11-vuotias Siiri Meskanen antoi meille taidonnäytteen kanteleen soitosta tempaisten myös kuulijat mukaansa. Lapsiperheiden pienemmät pyörivät piirissä soih-tujen sammussa ja kaiken väen nukkuessa.... Arvatkaapa, kuka sen jälkeen oli odotetuin vieras... joulupukki tietenkin. Pukilla oli lapsille pieniä paketteja ja myös lapsenmielisille aikuisille. Siinä sitä tovi mietittiin saamisia, ja pieni pelko kävi mielessä, että onko sitä ollut tarpeeksi kiltti ja tuokohan pukki minulle jotain.

Tanssikengät oli pistetty kotona kuntoon ja pääasia tietenkin, että muistettiin ottaa ne mukaan. Tanssilattia ei tosin ollut suuren suuri, kun meitä uumulaisia oli ihan yllättävän iso määrä juhlimassa. Hyvin riitti tilaa lattialla, ja mikäs sen mukavampaa kuin pistää jalalla kepeästi ja koreasti.

Kaikki hauska päättyy aina aikanaan ja ei millään olisi malttanut lähteä kotiin, kun oli niin hyvää ohjelmaa ja mukavaa seuraa. Kiitämme Uumun hallitusta sekä sihteeri Saria ihanasta pikkujoulusta ja toivotamme oikein hyvää joulun aikaa kaikille. Ensi vuonna sitten palaillaan ja iloitaan elämästä sekä yhdessä olost. ●

Paljon vapaita viikkoja lomahuoneisto Joutiaisessa



Uumun 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. Ikkunasta avautuva järvimaisema ja jylhät mäntymetsät henkivät luonnon rauhaa. Samoilu metsäreiteillä tai lenkki hiihtoladuilla virkistää mieltä ja kohottaa kuntoa. Yhdistyksen vene ja polkupyörät ovat vapaasti käytettävissä. Syksyisin alueelta löytyy satoisia marjastusmaastoja.

Huoneistosta löytyy runsas astiasto, ruoanlaittovälineet ja siivoustarvikkeet sekä ulkona käytettävä kaasugrilli. Jokainen vuokralainen huolehtii kuitenkin mukaansa omat liinavaatteet, pyyhkeet, henkilökohtaiset pesuaineet sekä talous- ja WC-paperit. Vuokralaisen on itse siivottava asunto käytön jälkeen ja huolehdittava, että seuraavalla asukkaalla on mukava tulla siistiin asuntoon.

Vuokraushinnat jäsenille:

1.1.–2.5.2014 välisenä aikana (vk 1–18)

1 viikko perjantai–perjantai 100 euroa

Viikonloppu perjantai–sunnuntai 60 euroa

5 arkipäivän vuokra sunnuntai–perjantai 60 euroa

1 vuorokausi 35 euroa

2.5.–26.9.2014 välisenä aikana (vk 18–39) VAIN KOKONAISTEN VIIKKOJEN VUOKRIA

1 viikko perjantai–perjantai 165 euroa

Asunto vuokrataan lomakausina pääsääntöisesti viikoksi perjantaista perjantaihin. Lomaviikko alkaa pe klo 16.00 ja päättyy pe klo 16.00. Viikonloppu alkaa pe 16.00 ja päättyy su 16.00. Lemmikkien vienti loma-asuntoon on kielletty.

Varauskäytäntö vuoden 2014 alusta

Lomahuoneiston varauksesta veloitetaan aina varausmaksu, joka on 30 euroa/varaus. Varausmaksu tulee suorittaa yhdistyksen tilille viikon sisällä varauksesta ja se huomioidaan osana vuokran kokonaissuoritusta. Varausmaksu palautetaan, mikäli varaus perutaan vähintään 1 kk ennen vuokra-ajankohtaa tai kyseessä on sairastapaus. Loppuosa lomahuoneiston vuokrasta tulee suorittaa viimeistään 2 viikkoa ennen lomaa. Mikäli varausmaksua ja vuokran loppuosaa ei ole maksettu, vapautuu huoneisto muiden vuokrattavaksi.

Huoneiston sesonkiajan vuokrauksissa etusijalla ovat uusien jäsenien lisäksi ne, jotka eivät edellisvuonna saaneet vuokrausmahdollisuutta. Tästä huolimatta JÄLJELLÄ ON VIELÄ PALJON VAPAITA VIIKKOJA, joten jokaisen vuokrauksesta kiinnostuneen kannattaa ottaa yhteyttä.

Asunnon avain on noudettava ja palautettava toimistolle.

Varauksia vastaanotetaan sähköpostitse osoitteessa sihteeri@uumu.fi ja puhelimitse numerossa **050 449 7744**

Nuorten aikuisten kerho

Kerho aloitti toimintansa joulukuussa 2011 ja tapaamisia kerholla on ollut 5-7 vuodessa. Ilmoitukset tapaamisista on tiedotettu kerhon Facebook-ryhmässä sekä UUMU-lehdessä. Kerhon tavoitteena on toisten saman kokoneiden kohtaaminen ja tiedon jakaminen sairauteen liittyvistä asioista sekä tietysti virkistäytyminen. Kerho on tarkoitettu 18-40-vuotiaille munuais- tai maksasairautta sairastaville. Uudenmaan alueella on noin 200 munuais- tai maksasairauteen sairastunutta. Yhdistyksessämme näistä on jäsenenä alle 20 prosenttia. Tulevien vuosien aikana kerhomme tavoitteena on saada mahdollisimman moni kohderyhmän jäsen mukaan toimintaan. Tällöin on tärkeää suunnitella toimintaa kohderyhmän tavoitteista katsoen.

Nuorten aikuisten kerhon jäsenet ovat tyytyväisiä aikaisempaan toimintaan. Olemme saaneet paljon tietoa tärkeistä asioista ja kerholaiset ovat voineet osallistua luennoitsijoiden valintaan. Kerho on saanut hyviä ja sairauksiimme erikoistuneita luennoit-

Kerhon vetäjä:

Antti Pollari, puh. 040 413 9970
pollari.antti@gmail.com.

sijoita mm. transplantaatio koordinaattorin luento elinsiirtoprosessista, ihotautilääkärin luento ihon hoidosta, nefrologin luento hylkimisen estolääkkeiden vaikutuksesta sekä Munuais- ja maksaliiton kuntoutuspäällikön luento Kelan kuntoutuksesta ja tuista. Tiedon jakamisen ohessa kerhon jäsenet ovat tutustuneet toisiinsa ja olemme voineet jakaa kokemuksiamme. Kerhotapaamiset eivät kuitenkaan ole olleet pelkkää istumista vaan olemme myös virkistäytyneet jääkiekko-ottelun, keilailun sekä ruokailujen merkeissä. Nuoren aikuisen arkeen liittyy monia elämän muutoksia. Lähdetään opiskelun vuoksi pois kotipaikkakunnalta tai aloitetaan työelämä.

Sairastuminen työelämän aikana voi aiheuttaa pitkän sairasloman tai työttömyyden, jonka jälkeen on vaikea päästä takaisin työelämään. Hoitopaikka tai henkilökunta voivat muuttua useampaan kertaan näiden vuosien aikana. Aloitetaan parisuhdetta tai suunnitellaan perheen perustamista. Näiden sekä monien muiden asioiden pohtimiseen on tärkeä saada tukea ja vertaistuen tarve voi tällöin olla tärkeää.

Viime vuoden marraskuussa tapasimme Munuais- ja maksaliiton nuorten aikuisten työryhmän liiton tiloissa. Tapaaminen oli tärkeä ja aiomme jakaa yhteistyötä tulevaisuudessa. Aloitamme kerhon toiminnan tänä vuonna 30.1. klo 17:30 ja tutustumme kuntosaliharjoitteluun Espoonlahden uimahallilla, jonka jälkeen voimme jakaa kuulumisiamme. Muut tapahtumat löydät UUMU-lehden tapahtumakalenterista.

Toivon kaikille UUMU ry:n jäsenille hyvää alkavaa vuotta 2014 sekä toivon lämpimästi tervetulleeksi uudet kerhomme jäsenet! •

Teksti: Antti Pollari
Kuva: Jokerit



Kiekkoväki kirmaa kohti Talviklassikkoa. Luvassa jälleen todellinen herkkupala: kolmatta kertaa Olympiastadionilla pelattava Talviklassikko palaa tauon jälkeen takaisin SM-liigan sarjaohjelmaan. HIFK:n ja Jokerien välinen ulkoilmaottelu pelataan

Olympiastadionilla lauantaina 1.3.2014 klo 17.00 alkaen.

Mukana menossa on myös Uumun nuorten aikuisten kerho, jolle on varattu otteluun rajattu määrä lippuja katsomosta B16. Lippuja luovutetaan Uumun nuorten aikuisten kerholaisille hintaan 10 euroa/kpl ja ne tulee noutaa Uumun toimistolta to 20.2.2014 mennessä. Varmista oma osallistumisesi ja tiedustele lippua toimistolta, puh. 050 4497744 tai e-mail sihteeri@uumu.fi



Lasse Kalevi Alho
s. 23.7. 1945 Helsinki
k. 2.12. 2013 Porvoo

Lassen muistoa kunnioittaen Porvoon kerho.



Porvoon ryhmä

Porvoon ryhmän kokoontuminen 3.12.2013 aloitettiin hiljaisella hetkellä Lassen Alhon poismenon vuoksi. Lasselle sytytettiin kynttilä ja muisteltiin yhteistä aikaa.

Tämän jälkeen nautittiin joulupuurosta kanelin kera. Hieman alakuloinen tunnelma vaimensi tavanomaista kahvihetkien hilpeää tunnelmaa. Kesti aikansa, ennen kuin juttu tavanomaisista asioista rupesi luistamaan.

Puuro oli hyvää. Mukana syömässä oli Munuais- ja maksaliiton järjestösuunnittelija Marjukka Miettinen ja Uumun järjestösihteeri Sari Ruotsalainen, jotka toivat kerhon jäsenille jouluiset tervehdykset. ●

Bror Bergman

Borgå gruppen

Vårt gruppmöte den 3.12.2013 begynte med en stilla stund till vår Lasse Alhos bortgång nyligen. Till hans minne tänkte vi ett ljus och en tanke till den tid vi fick vara tillsammans.

Efter detta gick vi över till vårt redan som regel har, julgröten med kanel. På grund av den lite deppade stämningen kom det sig att vårt så glättiga och trevliga samvaro normalt tillsammans tog en stund förren vi kunde diskutera så här vanliga ämnen blodprov och läkarbesök bl a.

Gröten var god. Som sällskap hade vi gäster ifrån Njur- och leverföbundet och Njur- och leverföreningen i Nyland, Marjukka Miettinen och Sari Ruotsalainen. ●

Bror Bergman

Raaseporin joulujuhla 3.12.2013 Uuden aktiivin silmin

Hei kaikille, jotka luette tätä lehteä vaikkette ehkä vielä ole mukana aktiivisessa yhdistystoiminnassa. Suosittelen lämpimästi menemään mukaan. Meidänkin mietintävaiheemme kesti kauan – noin 10 vuotta, mutta nyt lähdimme liikkeelle. Otin joulukuussa yhteyttä Tammisaaren kerhon vetäjä Eino Valtoseen ja tiedustelin, mitä kerhossa hommaillaan. Seuraavana päivänä Eino jo soittikin ja kutsui meidät kerhon pikkujouluihin. Lupasimme miettiä asiaa ja lopulta päätimme mennä. Se oli oikea valinta!

Kerhojuhlaan meno tietenkin jännitti hiukan, mutta tunsimme itsemme tervetulleiksi. Kuin kotiin olisi tullut. Suurin osa paikallaolijoista oli Raaseporin sydänyhdistyksen väkeä ja meitä uumulaisia oli vain kuusi: kaksi munuaispotilasta ja neljä omaista. Löysimme pian juttuseuraa. Ensin puhuttiin tovi sairauksista, mutta sitten jutut siirtyivätkin jo mielijuttuihin – miehillä mm. kalastukseen ja veneisiin. Vaimotkin saivat purkaa sydäntään toisten vaimojen kanssa. Juhlat olivat hyvin suunnitellut ja ruoka ihanaa. Ohjelmassa oli Lucia-kulkuetta, arvontaa ja tietenkin tontut lahjoineen.

Kotiin lähtiessä mielen valtasi hyvä, lämmin olo. Olimme ottaneet ensi askeleet yhdistyksen aktiiviseen toimintaan. Toivottavasti tapaamme jälleen pian ja saamme seuraamme lisää yhdistysjäseniä. ●

Ei muuta kuin toimeksi ja mukaan. Keväällä nähdään.

Kirjoittanut Helena ja Asko Nygren



Hyvää alkanutta vuotta kaikille!

Hyvinkään kerhon seuraava kokoontuminen on Maija Materon luona laskiaistiistaina 4.3.2014 n. klo 12.

Maijan osoite on: Savikuja 2, 01900 Nurmijärvi.
Tarjolla hernekeittoa ja laskiaspullat kahvin kera. *Tervetuloa!*

Kerhotapaaminen Sveitsin uimalan kahvion kabinetissa ti 15.4.2014 klo 14 alkaen. Paikalla myös yhdistyksen ja liiton edustajat kertomassa tulevista tapahtumista

Lisätietoa kerhon vetäjä Maija Materolta, puh. 050 366 3951.

Kaikki uudet ja jo kerhotoiminnassa mukana olevat ovat lämpimästi tervetulleita! ●

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



Kokonaan kunnossa -teemavuotena liikutaan ja kohdataan vertaisia

Munuais- ja maksaliiton teemavuoden tavoitteena on saada ihmisiä voimaantumaaan liikunnan, harrastusten ja kulttuurin parissa. Pienikin muutos omassa arjessasi on meille kaikille hyväksi. Kopioi alla oleva liikuntapiirakka oman jääkaappisi oveen ja lähde tsemppaamaan itseäsi.

Aikuisilla liikkumisen tavoitteena on mm. luiden vahvistaminen ja lihaskunnan kehittäminen. Loppujen lopuksi viikoittainen liikunnan tarpeesi tulee yllättävän pienistä asioista kasaan. Terveysliikkujan tavoite on liikua reippaasti 2 tuntia 30 minuuttia viikossa. Tämän kun jakaa 7 päivälle, noin 20 minuutin reipas kävely/ muu kestävyysliikunta päivittäin edistää sinun hyvinvointiasi. Pienikin muutos aktiivisempaan arkeen on meille jokaiselle hyväksi. Liikunta kehittää hengitys- ja verenkiertoelimestön kuntoa sekä edistää sydämen, verisuonten ja keuhkojen terveyttä. Veren rasva- ja sokeritasapaino paranevat ja liikunta tukee myös painonhallinnassa.

Lähde parantamaan omaa hyvinvointiasi ja haasta itsesi. Tavoitteena on lisätä oman aktiivisuuden määrää arjessasi! Tapaamisiin liikunnan parissa! ●

Lähde: UKK- instituutti.fi



Elinsiirrot Suomessa

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

Ranskan talvilajien MM-kisoista hieno mitalisaaalis

Kansainvälisen elinsiirtourheiluliiton WTGF:n talvilajien MM-kilpailut järjestettiin 12.-17.1.2014 Ranskan Alpeilla La Chapelle d'Abondance nimisessä vuoristokylässä. Kisoissa oli mukana lähes 200 kilpailijaa 19 maasta aina Australiasta ja Pohjois-Amerikkaa myöten. Suomesta kisoihin osallistui vain neljä urheilijaa, jotka saavuttivat yhteensä 15 mitalia (7 kultaa, 7 hopeaa, 1 pronssi).

Uumalaisista espoolainen **Janne Mäkinen** osallistui ensimmäistä kertaa arvokisoihin ja menestyi heti loistavasti. Janne voitti 40-49-vuotiaiden sarjassa tiukoissa kilpailuissa kultaa 5 km ja tunnin hiihdossa sekä 5 km ampumahiihdossa. Toinen uumalainen joukkueen veteraani **Asko Räsänen** voitti sarjassa 70+ kultaa 2 km lumikenkäilyssä sekä hopeaa 5 km ja tunnin hiihdossa ja 5 km ampumahiihdossa.

Joensuulainen **Mervi Kurula** voitti kultaa 2 km lumikenkäilyssä ja 5 km ampumahiihdossa, hopeaa tunnin hiihdossa ja pronssia 5 km hiihdossa.



Näkymä hotellimme parvekkeelta

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

Mervi toimi myös joukkueen johtajana. Lemiläinen **Salme Muurikka** voitti kultaa lumikenkäilyssä sekä hopeaa 5 km ja tunnin hiihdossa ja 5 km ampumahiihdossa.

Hiihtokilpailut olivat noin 1000 m korkeudella ja lumikenkäily noin 1700 m korkeudella meren pinnasta. Kilpailupaikoilla lunta oli hyvin vähän ja keli oli vaativa, kun satoi vettä tai räntää. Majointi oli viihtyisässä perhehotellissa, jossa oli kaikki mukavuudet saunaa ja uima-allasta myöten. Hotellin keittiö

antoi erinomaisen näytteen ranskalaisesta ruokakulttuurista.

Seuraavista talvilajien MM-kilpailuista ei ole vielä tietoa, sillä järjestäjää ei ole toistaiseksi löytynyt. Toivottavasti 20-vuotinen talvikisojen perinne ei katkea, sillä ovathan kestävyttä vaativat hiihto- ja muut talvilajit erinomainen kannustin oman kunnon parantamiseen ja mittaamiseen myös elinsiirron saaneille. ●

Teksti: Asko Räsänen

Kuvat: Janne Mäkinen

Keilailua

Keilacup Jyväskylä ja Järvenpää

Vaun ylläpitämässä, eri yhdistysten järjestämässä keilakilpailussa vuorossa olivat Jyväskylä 17.11.2013 ja Järvenpää 13.-14.12.2013. Uumalaiset matkasivat junalla Jyväskylään ja autoilla Järvenpäähän. A-luokan voitti molemmissa kisoissa Arto Järvinen. Hyvää taustatukea antoi Rainer Nissinen ollen Järvenpäässä viides. B-luokassa Martti Siekkisen tehoharjoittelu tuottaa odotettua tulosta. Martti Siekkinen sijoittui sekä hopealla että pronssille. C-luokassa Janne Tirronen oli Järvenpäässä kolmas. D-luokan voitti Jyväskylässä Jorma Wilen. F-luokassa Veijo Uotisen tulokset paranevat kisa kisalta.

Uumun mestaruuskisat

Uumun mestaruuskisa järjestettiin Talissa marraskuussa 2013. Arto Järvinen oli odotetusti paras, Hannu Ouvinen yllätti muut sijoittumalla toiseksi ja kolmannen sijan otti Rainer Nissinen. Naisten sarjan voitti Sanna Kajan ennen Tarja Jaakosta.

Keilacup Tali

Uumu järjesti ensimmäisen kerran Vaun keilacupin osakilpailun Helsingissä Talin keilahallissa lauantaina 25.1.2014. Kuuteen eri luokkaan osallistui yhteensä yli kahdeksankymmentä keilaajaa ympäri Suomea. Mukana oli myös muutama venäläinen keilaaja.

Yhdistyksemme keilaajat yllättivät voitamalla kuudesta luokasta kolme.

Voittajia olivat Arto Järvinen, Janne Tirronen sekä Veijo Uotinen. Hopeatilalle heitti yllättäen Asko Hynynen ja pronssille ylsi Kaino Kiviaho. Onnittelet mitalisteille. Suuren kiitoksen ansaitsee myös Olavi Rautiainen. Ilman Olavi Rautiaisen aktiivista ja sinnikasta toimintaa kisa olisi jäänyt järjestämättä. Seuraava keilakisa on Oulussa helmikuun 15. päivänä. ●

**Keilaterveisin
Hannu Ouvinen**

Erityisryhmien RAY:n tukemat Golf-painotteiset kuntolomat 2014

**Hae mukaan RAY:n tukemalle kuntolomalle
15.-20.6.2014 urheiluopisto Kisakeskukseen.**

Kurssin kohderyhmänä on kaikki liikunta-, näkö-, kehitys- ja kuulovammaiset sekä pitkäaikaissairaat (esimerkiksi munuais-



ja maksasairaat sekä elinsiirron saaneet), vammaiset ja heidän perheenjäsenensä/avustajansa.

Kuntoloman 5 vrk (sisältäen 5 vrk majoituksen 2 hengen huoneessa täysihoidolla sekä ohjelmassa olevan opetuksen). Omavastuuosuus on 110 euroa /hlö.

RAY:n tukeman tuetun loman voi saada enintään joka toinen vuosi.

Koska tuettu loma myönnetään taloudellisin, sosiaalisin ja terveydellisin perustein, tulee hakijan täyttää hakemus täydellisesti. Puutteellisia hakemuksia ei käsitellä.

Tarkemmat tiedot ja hakulomake löytyvät osoitteesta

www.suomenhcpgolf.fi. Lisätietoja saat myös osoitteesta hcp.golfry@gmail.com tai soittamalla 0440 533 804. ●

Hakemukset tulee palauttaa viimeistään 1.4.2014 mennessä.



Kevään 2014 liikuntaryhmät

ITSENÄINEN HARJOITTELU

Uumu korvaa potilasjäsenilleen kuittia vastaan 25 % omaehtoisen liikunnan kuluista.

Vuotuinen korvauskatto on 100 euroa/potilasjäsen.

Korvauksen piiriin kuuluvat myös liikunta- ja urheiluseurojen liikuntaryhmien kausimaksut (ei kuitenkaan UUMU:n omat allasjumat 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-sivuilla](http://www.sivuilla) ja toimistolta. Kaavakkeen käyttöön-otolla pyrimme selkeyttämään ja yhdenmukaistamaan käytäntöämme. ●

OHJATTU ALLASJUMPPA

Kuntokeidas Sandelsissa, Välskärinkatu 4, Helsinki

Ryhmät kokoontuvat 15 kertaa:

maanantaisin 13.1.-28.4. klo 11–12

tiistaisin 14.1.-29.4. klo 15–16

Huomioitahan, että pääsiäisviikolla (ma 21.4 ja ti 22.4.)

Ei ole allasjumpsaa!

Tiistain ryhmässä on tällä hetkellä vielä tilaa muutamalle uudelle jumppaajalle. **Tervetuloa mukaan!**

Palvelukeskus Foibessa, Sairaalakatu 7, Vantaa

Ryhmä kokoontuu 15 kertaa:

tiistaisin 14.1.-22.4. klo 16–17 (myös pääsiäisviikolla)

Mukaan mahtuu vielä innokkaita jumppaajia.

Tervetuloa mukaan!

KEILAILU

Nurmijärven keilahalli, Sepäntie 1, Nurmijärvi

joka toinen tiistai 14.1.-22.4. klo 18–19 (Yhteensä 8 kertaa)

Talin keilahalli, Huopalahdentie 28, Helsinki

torstaisin 9.1.-24.4. klo 20–21 (Yhteensä 15 kertaa). ●

JUMPPAA UUMUN TOIMISTOLLA,

Runeberginkatu 15 A 1

Kaikille avoimet ja maksuttomat, leppoisaan lämmittelyyn ja venyttelyyn perustuvat jumppatuokiot keski- viikkoiltaisoin klo 18–19. Tule mukaan! Lisätietoa saat ilmoittautuessasi toimistolle puhelimitse 050 449 7744 tai sähköpostitse sihteeri@uumu.fi. ●

Teatteritäräys Uumun lapsipotilaiden perheille

Tatun ja Patun Suomi

Kanneltalossa (Klaneettitie 5, Kannelmäen asema/Sitratori) Lasten lauantaina 1.3.2014 klo 15.00

Kuva: Matti Vahtera



Aino Havukaisen ja Sami Toivosen lastenkirjaan perustuva hulvaton lastennäytelmä näyttää, mistä Suomi on tehty min-käläinen on tyypillinen suomalainen ja mistä maa on saanut alkunsa. Tatun ja Patun matkassa ei tyydytä tylsiin ratkaisuihin, vaan kuten kirjassa, myös esityksessä päälimmäisenä kukkii huumori.

- Ohjaus ja käsikirjoitus Sami Rannila, näyttelijät Sami Markus ja Jaakko Loukkola
- Kesto 40 min, ei väliaikaa
- Ikäsuositus: yli 3-vuotiaat
- Liput: 3 euroa/henkilö. Maksu suoritetaan paikan päällä KÄTEISELLÄ ennen esitystä.

Sitovat ilmoittautumiset ke 12.2. mennessä perhekerhon vetäjä Sari Ruotsalaiselle puh. 040 5519529 tai e-mail: sruotsalainen@pp.inet.fi. ●

Tarkista ja päivitä jäsentietosi!

Kirjoita selaimesi www.musili.fi/jasentiedot. Käyttäjätunnus on jäsennumerosi, jonka saat jäsenkortista tai Elinehtolehden takakannen osoitetietokohdasta. Jos jäsennumerosi on viisinumeroinen, lisää sen eteen 0 (nolla).

Jos et ole vielä rekisteröitynyt, salasanasasi on postinumerosi.

Jos olet rekisteröitynyt, mutta et muista salasanaasi, ota yhteys jäsenrekisterinhoitajaan: kirsi.kauppinen@musili.fi, puh. 050 4365 707. Tiedot voit päivittää myös puhelimitse.

Jos käytät sähköpostia, tarkista, että sähköpostiosoitteesi on Uumun jäsenrekisterissä. Tarkista myös jäsenyyden perusteisi, niin voit saada elämäntilanteesi mukaista tiedotusta. ●

Taiteillaan yhdessä

Kaipaatko uusia voimavaroja elämääsi? Kokeilemme Uumu:ssa tänä keväänä uutta taidepohjaista kuntoutusmuotoa – Kohtaamistaideetta. Ryhmän ohjaajana toimii kohtaamistaideohjaaja Iris Ahlgren Munuais- ja maksaliitosta.

Kohtaamistaiteen tavoitteena on tuntea iloa taiteen tekemisestä sekä vahvistua ryhmän vuorovaikutuksesta ja yhdessä syntyvistä tuloksista. Töitä ei analysoida kuten esimerkiksi taideterapiassa.

Työskentely on suunniteltu niin, että jokainen voi kokea iloa taiteen tekemisestä. Et tarvitse siis aiempaa taidekokemusta tai erityisiä taiteilijan lahjoja. Ryhmään mahtuu 6-8 henkilöä ja osallistujien toivotaan sitoutuvan kahdeksaan tapaamiskertaan kevään aikana. Uusia jäseniä ei voida ottaa kesken ryhmän.

Ryhmä on osallistujille maksuton.

Ryhmä kokoontuu Uumun toimistolla tiistaisin klo 17.30-19.30 1.4.-27.5.2014. klo 17.30-19.30. Pääsiäisviikolla ei tapaamista!

Jos kiinnostuit, ota yhteyttä Munuais- ja maksaliiton Iris Ahlgreniin puh. 050 3019368 (ark. klo 10-12). Voit myös lähettää yhteystietosi sähköpostilla, niin sinuun ollaan puhelimitse yhteydessä iiris.ahlgren@musili.fi. ●



Tavataan taiteen parissa!



Vertaistreffit

Rento juttutuokio kaikille munuais- ja maksapotilaille, heidän läheisilleen ja muille asiasta kiinnostuneille. Vertaistukeen ja vapaaseen seurusteluun tarkoitetuissa tapaamisissa on satunnaisesti myös asiantuntijavierailijoita, jotka kertovat ajankohtaisista aiheista. Avoimet ja maksuttomat tapaamiset järjestetään Uumun toimistolla parin kuukauden välein. Ilmoittauduthan toimistolle (sihteeru@uumu.fi) treffien sähköpostilistalle, jotta saat viimeisimmät tiedot tulevista tapaamisista. ●

Niko Kivelän Toinen MINÄ! – kiertue

Suomen stand up -komiikan kirkkaimpaan eliittiin kuuluva, yleisösuosion korkeimmalla aallonharjalla jo pitkään surffannut Niko Kivelä räjäyttää konserttitalit nauruun keväällä 2014 Toinen MINÄ! -kiertueellaan.

Huikat 15 000 katsojaa nauroi itsensä kipeäksi Nikon kertoessa itsestään, elämästään ja stand up -uransa vaiheista ensimmäisellä soolokiertueellaan MINÄ! vuonna 2012. Nyt tulee Toinen MINÄ! -kiertue, jolla Niko asettaa vaihtimen sarjatullelle ja tähtää yhä syvemmälle pinnan alle.

Verbaalin akrobatian nauruhermoon tähtäävät oikeat suorat ja vasemmat koukut yhdistyvät lavalla suureen sie- luun ja terveeseen itsetuntoon, joka ei pelkää tehdä noloja- kaan tunnustuksia omasta elämästään: kotoa, koulusta, har- rastuksista, töistä, kadulta, metrosta, bussista, lentoaseman wc:stä...

Kun mainitaan Mopopautot, Air China, Postimies, Suo- jelusenkeli tai Ihmislapsi, tietää jokainen YouTuben tunteva huumorin ystävä välittömästi, mistä on kyse. Nikolla on You- Tubessa suomalaisittain käsittämättömät 10 miljoonaa kat- sontakertaa, suosituimmalla videolla pitkälle yli miljoona!

Tule herättelemään nauruhermojasi Uumun jäsenille tar- jottavaan edulliseen omavastuuhintaan: jäsen 15,00 euroa / ei-jäsen 22,50 euroa.

Kiertueella on useita Uudellemaalle sijoittuvia keikkoja yhteensä yhdeksällä eri paikkakunnalla. Valitse omasi ohei- selta keikkalistalta ja ilmoittaudu mukaan. Liput tulee nou- ttaa toimistolta tai sopia mahdollisesta postituksesta. Lippuja on rajoitettu määrä!

Porvoo

Porvoo kerhossa voit tavata alueen muita saman kokoneita ja jakaa ajatuksia. Tavoitteena on järjestää myös asiantuntija- luentoja kerholaisia kiinnostavista aiheista.

Tapaamiset ovat joka kuukauden ensimmäisenä tiistaina klo 14–16.

Omenamäen palvelukeskus, Tullinportinkatu 4, 01600 Porvoo. Ryhmähuone 1.

Kerhoa vetää Hilkka Lehtonen, puh. 0400 853 582. ●

Keski-Uusimaa

Kerhon kevätkauden tapaamisista saat tietoa tapahtuma- kalenterista ja kerhon vetäjä Maija Materolta, puh. 050 366 3951. ●



Ilmoittautumiset ja lippujen maksu Uumun toimistolle ke 12.2.2014 mennessä

- Espoo, Tapiolasali, la 1.3.2014 klo 19.00
- Porvoo, Grand, to 6.3.2014 klo 19.00
- Hyvinkääsali, ke 12.3.2014 klo 19.00

Ilmoittautumiset ja lippujen maksu Uumun toimistolle ke 12.3.2014 mennessä

- Vihti, Luksian auditoria, ke 26.3.2014 klo 19.00
- Vantaa, Konserttitalo Martinus, ke 2.4.2014 klo 19.00
- Lohja, Laurentius-Sali, to 3.4.2014 klo 19.00
- Järvenpää, Sibelius-Sali, pe 4.4.2014 klo 19.00

Ilmoittautumiset ja lippujen maksu Uumun toimistolle ti 22.4.2014 mennessä

- Kerava-sali, ke 7.5.2014 klo 19.00
- Helsinki, Kulttuuritalo, la 17.5.2014 klo 19.00. ●

Raseborg/Raasepori

Raaseporin kerho jatkaa kokoontumisiaan Raaseporin Sydänyhdistyksen kanssa.

Kerhon vetäjänä toimii Eino Valtonen, puh. 019 241 2207 tai 044 324 1220.

Tietoa tulevista tapaamisista V-N- ja Etelä-Uusimaa- lehdistä.

Raseborg klubben träffas tillsammans med Raseborgs Hjärtförening. Närmare i tidningar Västra Nyland och Etelä Uusimaa. ●

Helmikuu

ma 17.2.2014

Vertaistreffien juttutuokio Uumun toimistolla klo 17.30 alkaen. Illan isäntänä Henry Virtanen.
Ilmoittaudu Uumun toimistolle pe 14.2.2014 mennessä.

Maaliskuu

la 1.3.2014

Lapsipotilaiden perheretki Tatun ja Patun Suomi – teatteri-näytökseen. Ks. erillinen ilmoitus s.24

la 1.3.2014.

Nuorten aikuisten tapaaminen:
Talviklassikko Jokerit – HIFK Olympiastadionilla.
Ks. erillinen ilmoitus s.19.

la 1.3.2014

Niko Kivelän Toinen Minä! -kiertueen stand up -keikka Espoon Tapiolasalissa klo 19.00. Ks. erillinen ilmoitus s.24.

laskiaistiistai 4.3.2014

Perinteikkäät rokkakekkerit hernekeiton ja kahvin sekä laskiaispullien kera Uumun toimistolla klo 14-18.
Ks. erillinen ilmoitus s.3.

laskiaistiistai 4.3.2014

Laskiaistapaaminen kerhonvetäjä Maija Materon luona n. klo 12.00 alkaen, Ks. lisätietoja s.20.

to 6.3.2014

Niko Kivelän Toinen Minä! -kiertueen stand up -keikka Porvoon Grand:ssa klo 19.00. Ks. erillinen ilmoitus s.24 .

pe 7.3.2014

IRWIN - Ikuinen kapinallinen, Aleksanterin teatterissa Aleksanterinteatterissa klo 19.00.
KS. erillinen ilmoitus takakannessa.

ke 12.3.2014

Niko Kivelän Toinen Minä! -kiertueen stand up -keikka Hyvinkäasalissa klo 19.00. Ks. erillinen ilmoitus s.24.

su 23.3.- to 27.3.2014

Kevätretki Viimsi Spa -terveyskylpylään Tallinnaan
Ks. erillinen ilmoitus s.14.

ke 26.3.2014

Niko Kivelän Toinen Minä! -kiertueen stand up -keikka Vihdissä, Luksian auditoriossa klo 19.00.
Ks. erillinen ilmoitus s.24.

Huhtikuu

ti 1.4.2014

Kohtaamistaideryhmän ensimmäinen kokoontuminen Uumun toimistolla klo 17.30. Kt. erillinen ilmoitus s.24.

ke 2.4.2014

Niko Kivelän Toinen Minä! -kiertueen stand up -keikka Vantaan Martinus-salissa klo 19.00.
Ks. erillinen ilmoitus s.24.

to 3.4.2014

Nuorten aikuisten kerhon suunnitteluilta syksyn 2014 tapahtumille. Tapaaminen Uumun toimistolla klo 17.30.

to 3.4.2014

Niko Kivelän Toinen Minä! -kiertueen stand up -keikka Lohjan Laurentius-salissa klo 19.00.
Ks. erillinen ilmoitus s.24.

pe 4.4.2014

Niko Kivelän Toinen Minä! -kiertueen stand up -keikka Järvenpään Sibelius-salissa klo 19.00.
Ks. erillinen ilmoitus s.24.

ke 9.4.2014

Vuosikokous Uumun toimistolla klo 17.30.
Ks. erillinen ilmoitus s.2.

ti 15.4.2014

Hyvinkään kerhotapaaminen Sveitsin uimalan kahvion kabinetissa klo 14 alkaen.
Paikalla myös yhdistyksen ja liiton edustajat kertomassa tulevista tapahtumista.
Lisätietoa kerhon vetäjä Maija Materolta, puh. 050 366 3951.

ma 28.4.2014

Vertaistreffien juttutuokio Uumun toimistolla klo 17.30 alkaen. Illan isäntänä Henry Virtanen. Ilmoittaudu Uumun toimistolle su 27.4.2014 mennessä.

Toukokuu

ke 7.5.2014

Niko Kivelän Toinen Minä! -kiertueen stand up -keikka Kerava-salissa klo 19.00.
Ks. erillinen ilmoitus s.24.

ke 14.- ti 20.5.2014

Pieni ele -keräys EU-vaalien ennakkoäänestyksen yhteydessä.
Ks. ilmoitus s.15.

la 17.5.2014

Niko Kivelän Toinen Minä! -kiertueen stand up -keikka Helsingin Kulttuuritalossa klo 19.00.
Ks. erillinen ilmoitus s.24.

su 25.5.2014

Pieni ele -keräys EU-vaalien varsinaisena äänestyspäivänä.
Ks. ilmoitus s.15. ●

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 Tammisaaressa. 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 käytettävissä

Jäsenmaksu vuonna 2014 on 22 euroa.

Jäseneksi voit liittyä:

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

Uumun toimisto

Toimiston aukioloajat ja puhelinpäivystys ma ja ke 10-14 sekä to 14-18.

Aukioloajoissa saattaa olla poikkeuksia koulutuksista ja vierailukäynneistä johtuen, varmista paikallaolo puhelimitse ennen tuloasi.

Sähköposti: sihteeri@uumu.fi

Puh: 050 449 7744

Uumun nettisivut: www.uumu.fi

Nettisivujen ajankohtaista-palstalta löydät lisätietoa tulevista tapahtumista.

Tilinumero on 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

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

Haluatko aktiivisemmin mukaan Uumun toimintaan?

Etsitkö mieluisaa vapaaehtoistyön muotoa itsellesi?

Etsimme jäsenistöstämme sujuvaa ruotsinkielistä tekstiä tuottavaa ja käännöstaidon omaavaa vapaaehtoista, joka tulisi vahvistamaan Uumun lehtityöryhmää.

Työryhmä kokoontuu muutaman kertoja vuodessa eikä käännöstöistä aiheudu suuria rasitteita. Suurin osa teksteistä ja käännöksistä pystytään hoitamaan sähköpostitse, mikä mahdollistaa myös etätyönä tapahtuvan vapaaehtoistyön.

Mikäli tunnistat itsesi edellä mainitusta kuvauksesta ja haluat mukaan, ota rohkeasti yhteyttä Uumun toimistolle.

Tule ja osallistu arvokkaaseen vapaaehtoistyöhön!

Tule mukaan!



Teatteri-ilta Uumun jäsenille Aleksanterin teatterissa
pe 7.3.2014 klo 19.00

IRWIN – Ikuinen kapinallinen

Kansantaitelija Irwin Goodmanin syntymästä on kulunut 70 vuotta. Tämän nerokkaan säveltäjän ja muusikon kiehtovuus henkilönä hakee vertaistaan Suomessa.

Musiikillinen, hyväntuulinen ja koskettava tarina kansantaiteilijasta, joka koki neljälle vuosikymmenelle ulottuvalla urallaan useita ylä- ja alamäkiä. Goodmanin urakaari käydään kattavasti läpi parodian hengessä, niin, että sen ovat ikään kuin kirjoittaneet Irwin ja Vexi Salmi yhdessä. Tarina Irwinistä ulottuu tähän päivään saakka, ja siinä on pistävää yhteiskunnan kritisoimista – aivan kuten Irwinin lauluissa.

- **Rooleissa: Miia Nuutila, Mika Räinä ja Jussi Lampi.**
- **Ohjaus: Olka Horila.**
- **Aleksanterin teatterin pääsisäänkäynti: Albertinkatu 32 (auki tuntia ennen esitystä)**
Kulkuyhteydet: Raitiovaunu 6, bussit 14 ja 20

Osallistumismaksu: 25 euroa/jäsen ja 39 euroa/ei-jäsen sisältäen näytöksen ja väliaikatarjoilun.

- **Osallistumismaksu tulee suorittaa ma 24.2. mennessä**
Uumun tilille Flo3 1028 3001 511765, viitenumero 1766.

Eteispalvelumaksu 2,50 euroa maksetaan erikseen naulakolla käteisellä tai lippukassaan muilla maksuvälineillä.

- **Sitovat ilmoittautumiset toimistolle ma 24.2. mennessä**

Ilmoitathan samalla väliaikatarjoiluvalintasi:

- **Kahvi tai tee**
- **Kauden kasvispiiras tai kinkku-juustopiiras**

Lippuja rajoitettu määrä, joten ota ajoissa yhteyttä.