

UIMUNEN

1/2003



Elinsiirron ansioista elämämme jatkuu täysi- painoisena



Uusin tieto elämän puolesta – olemme johtava elinsiirtolääkkeiden kehittäjä

Novartis kuuluu maailman johtaviin lääkealan yrityksiin. Tutkimusalueitamme ovat mm. elinsiirrot, keskushermoston sairaudet, sydän- ja verisuonitaudit, syöpäsairaudet, ihotaudit, ruoansulatuskanavan sairaudet, hormoni- korvaushoidot, osteoporoosi, allergia ja diabetes.

Päämäärämme on edistää hyvinvointia ja terveyttä kehittämällä ja markkinoimalla innovatiivisia lääkkeitä.

Lisätietoja www.novartis.fi

 NOVARTIS

Rakkautta, Elämää & Huumoria

Sanotaan että elämässä tarvitaan rakkautta ja huumoria. Rakkautta tarvitaan elämän ymmärtämiseen ja huumoria sen kestämiseen. Miten oikeaan tuo ajatus osuukaan. Kaikki me tiedämme miten paljon läheisten ympäröivä rakkaus merkitsee hädän hetkellä. Tiedämme myös miten mukava on pilke silmäkulmassa muistella tapahtumia sitten joskus kun tuska hellittää ja on aika iloita elämästä. Kevyt sydänkin jaksaa kauemmin. On niin ihanaa nauraa ystävien kanssa yhdessä; nauraa sydämensä pohjasta niin että tiellä kulkiessa täytyy ottaa liikennemerkkinä tolpassa kiinni kun vatsanpohjan nauruhermot vievät tunnon jaloista, ja happi loppuu kun ei kikatuksestaan muista vetää henkeä.. Se on elämää parhaimmillaan.

Tässä lehdessä on paljon rakkautta, elämää ja huumoria. Vuoden teeman mukaisesti kerromme pitkäaikaisdialyysissä olevasta Teasta joka kertoo itkujen olevan itketty ja ilon palanneen elämään. Palaamme hetkeksi muistelemaan pikkujoulujen mukavaa tunnelmaa kuvien ja värssyn kera, sekä tutustumme valon parantamaan voimaan. Meillä on myös ilo kutsua teidät moniin mukaviin yhdessäolon hetkiin aina alueellisista petankkipailuista kulttuuripäiville Pohjanmaalle sekä syksyllä tutustumaan Riikan vanhaan kaupunkiin.

Näistä kaikista tapahtumista voimme ammentaa elämän hedelmiä, kenties rakastua johonkuhun matkan varrella ja sitten joskus muistella kesän hauskoja kömmähdyksiä, hyväntahtoisia sanoja sekä pyyteettömiä tekoja. Tietenkin pilke silmäkulmassa ;)

Iloinen laulu

*Näin minä nauran
ja näin minä nauran,
ja miksi en nauraa saisi?
Aurinko nauraa,
ja tähdetkin nauraa,
niin miksi ei naurattaisi!
Iloa maailman ääret on täynnään,
niin uhkuu myös sydämeni.
Iloa vaalin ja iloa pomivat
iloiset kätöseni.*

(Arvid Lydecken)



Sisältö

Pääkirjoitus	3	TEEMAVUOSI: Dialyysielämää	18
Hallituksen palsta – puheenjohtajan sana	4	Mitä uutta EPO:sta	19
Vaalikeräyksen tulos.....	5	Dialyysihoidattujen koulutusristeily	20
Hallituksen uusien jäsenten esittely	5	Hyvinkään dialyysiyksikkö 5v	21
Kerhotoiminta.....	7	Valon Voima.....	22
Tapahtumakalenteri	8	Viikko Imatralla	24
Jäsentapahtumia	9	Pieniä paloja	26
Elinsiirtotilasto- ja Dialyysitilasto	11	Liikettä Kuortaneella	27
Kotitalousvähennys hyödyksi	13	Vierailulla Lastenkliniikalla	31
Liikunnasta iloa ja virkeyttä	14	Terveisiä Maksajaostosta!	32
ELLIn Kesäliikuntapäivät	15	UUMUn Infosivu	35
Petankkiturnaus	17	Toimitustiedot	35

Yhteinen asia yhdistää

Näiden päivien puhutuin aihe on epäilemättä Irakin sota, jossa eniten joutuvat kärsimään siviilit - naiset, lapset ja vanhukset. Maailman mahtivaltio on nyt väärällä asialla. Väkivalta ja sota synnyttävät uutta väkivaltaa ja terrorismia. Sotilaallisen lopputuloksen tiedämme etukäteen, mutta sodan moraalinen ja poliittinen lopputulos tulee olemaan tappio USA:lle ja sen liittolaisille.

Meillä munuais-, maksa- ja siirtopotilaila on myös oma suuri huolestus. Selvitysmies Ylitalon lääkekorvausjärjestelmän muutoshanke on uhka meille kaikille. Jos valtio luopuu hyljinnäestolääkkeiden täysimääräisestä korvaamisesta, monet meistä joutuvat suuriin taloudellisiin vaikeuksiin. Vuotuiset lääkekulut voivat nousta moniin tuhansiin euroihin (useisiin kymmeneen tuhansiin markkoihin). Tämä on todellinen uhka. Mutta siitä on myös tiettyllä tavalla "hyötyä". Yhteinen uhka yhdistää. Tämä näkyi selvästi liiton järjestöpäivillä maaliskuussa Tampereella. Päivillä saatiin rautaisannos tietoa vaikuttamismahdollisuuksista. Aktiivinen kansalaisten etujen ajaja, entinen kansanedustaja Marjatta Stenius-Kaukonen korosti, että asioihin on vaikutettava jo valmisteluvaiheessa. Asioita valmistelevat ihmiset ja heihin voi aina vaikuttaa. On parempi vaikuttaa valmisteluprosessin alussa kuin lopussa. Lain valmistelun prosessin loppupäässä hallituksessa ja eduskunnassa on vaikeampi saada aikaan muutoksia kuin alkupäässä valmistelevien virkamiesten tasolla. Mutta emme tietysti saa unohtaa kansanedustajia. Hehän edustavat kansaa - myös meitä - ja heidän velvollisuutensa on puolustaa potilaiden oikeuksia.

Tampereella huomattiin, että yhteistyö on voi-

maa. On vaikutettava yhdessä omien yhdistystemme ja liiton kanssa. Tärkeää on yhteistyö myös muiden potilasjärjestöjen kanssa. Voimme käyttää hyväksi julkisuutta, kun ajamme omaa asiaamme. Usein oman asian hoitaminen ilman suurta julkisuutta voi tuoda paremman lopputuloksen kuin repivä julkisuus. Kuitenkin lääkekorvausjärjestelmän heikennyksen estämisessä on julkisuus välttämätöntä. Asia on saatava kaikkien tietoon. Hyljinnäestolääkkeiden täysimääräinen korvaaminen on yksi keskeinen elementti hyvinvointiyhteiskunnassamme emmekä nimenomaan me ja meidän järjestömme saa antaa tippaakaan periksi tässä asiassa.

Yhteisen suuren asian ajaminen lisää kiinnostusta yhdistyksemme toimintaan. Mutta eivät vain suuret asiat ole tärkeitä. Myös arkipäivän asiat ovat tärkeitä. Jokapäiväinen eläminen, oleminen ja toimeentulo on tärkeää. Elämänhalu ja elämänilo ovat tärkeitä asioita. Ilman niitä emme pysty elämään täysipainoista elämää. Kaikki ne tapahtumat, joita yhdistyksemme järjestää, ovat tärkeitä, sillä ne voivat tuoda elämäniloa monille jäsenillemme. On vain osattava tulla mukaan erilaisiin tilaisuuksiin. Jokainen tekee tietysti valintansa itse, mutta pienikin muutos arkipäivän rutiineihin voi tuottaa suurta iloa. Kannattaa tulla mukaan. Toivon, että yhdistyksemme jäsenet antavat vinkkejä ja ehdotuksia, mitä kaikkea pitäisi järjestää. Kaikki viisaus ja kaikki ideat eivät ole ja synny vain yhdistyksen aktiivitoimijoiden päässä ja aivoissa !

Virkistävää kevättä ja kesää kaikille !

ASKO RÄSÄNEN
PUHEENJOHTAJA

Kiitos

Eduskuntavaalit maaliskuussa 2003 menivät hyvin Uumun osalta, Uumun alueen osuus vaalikeräyksestä oli 4698 €. Hallitus kiittää lämpimästi kuntavastaavia, lipasvahteja sekä kaikkia keräykseen osallistuneita jäseniään!



Vuokralle tarjotaan:

Uudenmaan Munuais- ja Siirtopotilaiden yhdistys ry vuokraa potilasjäsenilleen huoneiston osoitteessa Mannerheimintie 122, 00270 Helsinki. Huoneiston pinta-ala on 28 m² ja vapautuu 1.6.2003. Lisätietoja antaa **Paula Lappalainen** p. (09) 440 094

Lahjoitukset

Haluatko Sinä tukea lahjoituksin yhdistyksemme tärkeää toimintaa munuaispotilaiden ja maksansiirron saaneiden hyväksi?
Lisää aiheesta voit kysyä yhdistyksen toimistosta järjestösihteeriltä,
(09) 440 094/Paula.

Hallituksen uusien jäsenten esittely

Varsinaiset jäsenet



Olen **Mervi Soisalo** Helsingistä. Olen syntynyt 50-luvun loppupuolella Savossa, Vesannolla. Sairastuin vuonna -73 nuoruusiän diabetekseen. Vuosikymmenien aikana on tullut lähes kaikki diabeteksen sivuvaikutukset silmäongelmista munuaisen vajaatoimintaan.

Kesällä 1999 jouduin melko yllättäen sen tosiasian eteen, että dialyysihoito on ainut vaihtoehto.

En ollut alkuunkaan valmistautunut dialyysiin, koska edellisellä diabetes-kontrollikäynnillä Marian sairaalan lääkäri oli sanonut dialyysien olevan vielä vuosien päässä. Halusin vatsakalvodialyysin, mutta heikon ravitsemustilanteeni vuoksi dialyysit aloitettiin hemodialyysinä. Minulle ei laitettu fistelliä, vaan dialyysit suoritettiin kaulaan laitetun letkun kautta. Syksyllä tilanne oli parantunut niin, että vatsakalvodialyysit saattoi aloittaa. Viimein koitti perjantai 25.2.2000 jolloin sain siirrännäisen, joka on toistaiseksi toiminut aivan hyvin.

Uumuun liityin heti kesällä 1999 "tavalliseksi rivijäseneksi" osallistuen erilaisiin Uumun järjestämiin tapahtumiin ja kokouksiin. Syyskokouksessa 2002 minut valittiin hallitukseen. Toimin myös virkistystoimikunnassa ja yhtenä emännistä.

Olen ns. kiireinen eläkeläinen eli aikani kuluu erilaisissa luottamustoimissa ja kokouksissa, käsitöiden, matkailun ja urheilun seuraamisen parissa. Suurena haaveenani on saada joskus valmiiksi keräämistäni ruokaohjeista koostuva keittokirja.

Varajäsenet

Olen **Hilkka Lehtonen** Porvoosta. Minulle on annettu kaksi uutta mahdollisuutta elämään maksansiirtojen myötä. Ensimmäinen 1995 sekä toisen kerran 1999. Menin mukaan Uumun kokoukseen ja tulini valituksi varajäseneksi hallitukseen, jossa olen ollut mukana aiemminkin lyhyen ajan. Vertaistukityö on myös lähellä sydäntäni ja haluaisin olla mukana auttamassa sekä lohduttamassa niitä, joilla ei oma usko elämän jatkumiseen siirron jälkeen tahdo riittää.

Olen luonteeltani ulospäin suuntautuva sekä iloinen. Niinpä nautin suunnattomasti hyvien ystävien kanssa vietetyistä tuokioista vaikkapa hyvän ruoan ja jutustelun merkeissä. Ystävät ovat kultaakin kalliimmat voimavarat jokaiselle, joten heille kiitokseni näin Uumusenkin välityksellä.



Olen **Pirkko Lindberg**, täältä Suomen eteläläkärjestä, Hangosta. Munuaisensiirron -97 saanut ja kaikki mahdolliset ja mahdottomat läpikäyneenä, niin kuin asiaan kuuluu.

Perin paikkani edesmenneeltä Atte Valtoselta ja yritän olla ja täyttää hänen jättämän tilan mahdollisimman hyvin täällä Hanko- Tammisaari-Karjaa sektorilla, molemmilla kotimaisilla. Olemme yhteistyössä Raaseborgin sydänyhdistyksen kanssa, teemme pieniä retkiä yhdessä ja joulujuhlatkin. Näin meitä on isompi joukko yhdessä jakamassa kokemuksia ja pitämässä hauskaa.

Toivon jatkossakin, että mahdollisimman moni saman läpikäyneistä ja omaisista tulisi mukaan. Tässä piirissä ei ruikuteta, vaan pysytään elämässä kiinni kaikin keinoin.

Och samma på svenska:

Jag är Pirkko Lindberg från Hangö. Ny njure fick jag -97 och allt som hör ej hör till detta så har jag erfårit. Denna plats har jag "ärft" av Atte Valtosen, dåhan lämnade oss 2001. Jag försöker fylla

hans plats så gått jag kan, här i Hangö-Ekenäs-Karis sektorn med båda inhemska. Vi samarbetar med Raseborgs Hjärtförening. Med dem tillsammans gör vi små tripper hit och dit har mycket roligt, hadde julfäst i hop. Jag öskar att flere av ossmed samma erfarenheter och egna kommer med, i dessa kretsar brukar vi Ej marra och Pirra utan vi henger fast vid livet med all kraft.



Olen **Maija Hämäläinen** Helsingistä. Olen saanut v.1995 maksansiirron rajun, nopeasti etevän virusinfektion vuoksi, jonka etiologia jäi täysin avoimeksi. Maksansiirto sujui odotetusti, mutta raju hyljintä tuli vasta 10 kk:n kulluttua. Tuo aika "kirralla", 2 kuukautta, on minulle yhä vielä merkittävä, sillä silloin sain itseleni uusia tosi ystäviä, vertaistukijoita, joiden kanssa kävimme pitkiä keskusteluja omista tunteista, pettymyksistä ja asioista, joihin vielä silloin emme löytäneet vastauksia.

Uumun jäseneksi liityin 1995. Tänä aikana olen käynyt vaihtelevalla kiinnostuksella maksakerhon kokouksissa sekä Uumun järjestämässä yhteisissä tapahtumissa. Olen koulutukseltani sairaanhoitaja. Viimeiset 20 työvuotta toimin Koskelan sairaalan neurologian ja psykiatrian poliklinikalla. Siirron jälkeen en voinut palata enää sairaalatyöhön heikentyneen immunitettiin vuoksi. Oli pakko jäädä eläkkeelle.

Nyt olemme yhdessä mieheni Joukon kanssa eläkkeellä. Puoli vuotta sitten ostimme kerrostalo-asunnon Töölöstä. Tämä antoi kimmokkeen tulla seuraamaan Uumun hallituksen toimintaa varajäsenenä ja toivon myös pystyväni antamaan sille jotain omista elämäkokemuksistani ja tiedoistani. Olemme yhdessä Joukon kanssa antiikin ihailijoita, käymme huutokaupoissa ja taidenäyttelyissä. Hyvä musiikki ja kirjat sekä päivittäiset ulkoilulenkit kuuluvat eläkeläisten päivään, unohtamatta hyviä ystäviä, sillä asuimmehan me Pakilassa yli 30 vuotta. Kallisarvoisinta tämänhetkisessä elämässämme on tyttären tytär Emilia 3v, jonka varahoitorenkaaseen kuulumme hyvin tärkeänä osana.

Tammisaaren kerho

Tammisaaren alueen jäsentapaaminen torstaina 22.5.03 kello 12 Motelli Marinessa, Tammisaari. Ohjelmassa mm. alueellinen petankkikilpailu sekä mukavaa yhdessäoloa.

Vi ska träffas den 22 maj 2003 kl. 12.00 på Motel Marine i Ekenäs. Det blir kaffe med dopp samt en liten tävling i petanque-spel. Vi hoppas att alla kommer med och tar emot våren vid stranden. Dessutom får vi bekanta oss med varandra.

MED VÅR I SINNET, PIRKKO LINDBERG

Hej på er alla!

Vi är en liten tvåspråkig förening som är utspridd i södra Finland. Året 2002 är förbi, men väl i minnet. Vi här nere Hangö-Ekenäs-Karis sktorn har samarbete med Raseborgs Hjärtförening, i maj 2002 gjorde vi tillsammans en tripp till Västankfjärd, Bjarkarsgård. Bekantade oss med keramik konst som Inge-Maj Koskelin hade Åstads-kommit. Åt en härlig lunsch på gården och beundrare platsen.

Sedan i september åkte vi till Rosviken i dragsvik, på en grill och plätt kalas en eftermiddag, badade bastu och en och simmade, varmt och skönt var dett. Julfästen hade vi tillsammans i Ekenäs Motel Marine med lucia, musik, könika, pratt och skratt, mat och dricka, roligt hadde vi.

Vi har ännu inte treffats detta år men en träff är planerad till maj-månad och jag hoppas att vi är många som treffas då och har roligt tillsammans. Alla Ni som är medlemmar i föreningen samt Era anhöriga, ring gärna till mig och berätta om Era önskemål. Sedan kan vi tillsammans hitta på någonting som passar de flesta av Er. Vi kan planera olika rehabiliteringskurser eller göra andra utflykter. Ju fler man är med desto roligare brukar det vara. Om livet ibland känns svårt, sitt inte ensam med dina funderingar. Tag kontakt med mig så kan vi tillsammans försöka finna livets ljusa sidor. Det finns trots allt mycket i livet att glädja sig åt.

PIRKKO LINDBERG, TEL. (019) 446 831

Hyvinkään kerho

Hyvinkään alueen kerho kokoontuu keskiviikkona 14.5.03 kello 13 Hyvinkään Sveitsin uimahallilla. Ohjelmassa mm. alueellinen petankkikilpailu. Kevään ja kesän muista kerhotoapaamisista voit tiedustella Terttu Ranta-Knuuttilla-Laaksoilta puhelin (019) 454 551.

Porvoon kerho

Porvoon alueen kerhon tapaaminen torstaina 15.5.03 kello 13 Omenamäen palvelukeskuksessa, Tulliportinkatu 4, Porvoo. Rattoisan iltapäivän vietämme petankkikilpailun ja mukavan yhdessäolon merkeissä. Tervetuloa mukaan!

balance

PolySulfone

multiFiltrate

Kaikki korkealaatuiset dialyysituotteet ja —palvelut.

Fresenius Medical Care

TOUKOKUU

Vietämme **ULKOILU- JA VIRKISTYSPÄIVÄÄ** Kuusijärvellä Vantaalla tiistaina 20.5.03 kello 13-17. Ohjelmassa alueellinen petankkikilpailu, mahdollisuus saunomiseen eli ota pyyhe ja uimapuku mukaan. Uumu tarjoaa makkarat ja juomat. Kuusijärvelle pääset Rautatientorilta bussi nro 731/laituri 10. Ilmoittautumiset Paulalle toimistoon 16.5. mennessä puhelin (09) 440 094 tai sähköpostitse uumu.sihteeri@uumu.inet.fi

Katso PETANKKITURNAUKSEN säännöt sivulta 17

* * * * *

Esteetöntä vammaisuutta Espooseen!

Euroopan Vammaisten Vuoden Espoon päätahtuma pidetään maanantaina 12.5.03 klo 12-18 Kulttuurikeskus Tapiolassa. Tapahtuma on maksuton.

Ohjelmaan kuuluu mm.

luentoja, vammais- ja sairausjärjestöjen tori, musiikkia, vammaisten lasten taidenäyttely, arpajaiset sekä pyörätuolirata. Myös Kulttuurikeskuksen muu tarjonta (yhteispalvelupiste, kirjasto, taidenäyttelytila ja kahvila) ovat avoinna normaalisti tapahtuma-aikana.

Myös UUMU on mukana tapahtumassa.

* * * * *

Valtakunnallista **DIALYYSIPÄIVÄÄ** vietetään 15. toukokuuta.

KESÄKUU

KESÄLIIKUNTAPÄIVÄT PORISSA 6.-8.6.2003

Katso ilmoitus sivulta 15

SYYSKUU

RISTEILY RIIKAAN 2.-4.9.2003

TERVETULOA Uumun risteilylle Riikaan 2.-4.9.2003 Silja Linen Silja Opera laivalla. Matkan hinta 160 €/henkilö 2-hengen hytissä.

Hintaan sisältyy: 2 erikoisaamiaista, 1 ala carte-illallinen, 1 buffet-illallinen ruokajuomineen ja Riikan kaupunkikierrös.

Sitovat ilmoittautumiset Paulalle toimistoon **11.6.2003 mennessä** puhelin (09) 440 094 tai sähköpostitse uumu.sihteeri@uumu.inet.fi.

Ilmoittautumisen yhteydessä ilmoitetaan syntymäaika, hyttikaveri ja passin numero. Jokainen huolehtii itse matkavakuutuksesta sekä henkilökohtaisista lääkkeistä sekä passista! Risteilylle on varattu myös invalidihyttejä!

Risteilyohjelma:

tiistai 2.9.

- lähtö tiistai 2.9. kello 16.00, Silja Opera Eteläsataman olympialaituri
- kello 19.30 ala carte-illallinen

keskiviikko 3.9.

- erikoisaamiainen
- saapuminen Riikaan kello 10.30 paikallista aikaa
- noin kello 11.00 lähdetään kaupunkikierrokselle (kesto n. 2,5 tuntia), joka tehdään sekä bussilla että jalan.
- kello 17.00 lähtö Helsinkiin
- kello 17.00 buffet-illallinen ruokajuomineen

torstai 4.9.2003

- aamiainen
- saapuminen Helsinkiin kello 13.00 paikallista aikaa

Matka maksetaan Uumun tilille

Nordea 102830-1511765 **22.8.2003 mennessä.**

Tervetuloa risteilylle!

Kulttuuripäivät Etelä-Pohjanmaalla 14.-15.6.2003

Tervetuloa kulttuuripäiville Etelä-Pohjanmaalle! Tutustu lakeuden upeisiin maisemiin ja nauti kulttuurillisesta annista kesäisenä viikonloppuna.

Viikonlopun ohjelmaan sisältyy mm. Ilmajoen Musiikkijuhlat ja siellä kansaooppera Pohjanmaan Kautta. Rooleissa nähdään mm. Pentti Hietanen, Heini Kivimäki-Hietanen, Ulla Raiskio, Kirsi Tikka ja monia muita upeita solisteja. Orkesteria johtaa Atso Almila. Esityksen jälkeen nautitaan viihteellisestä eväskorikonserstista solistien ja kuorolaisten esittämänä. Majoituspaikkana on Lapuan Hovi.

Viikonlopun aikana järjestetään myös kädentaitojen näyttely, johon osallistujien on mahdollista tuoda omia tuotoksiaan esille.

Viikonlopusta vastaa Etelä-Pohjanmaan yhdistys yhdessä Länsi-Suomen aluesihteerin kanssa. Viikonloppusta peritään 50€ omavastuuosuus. Ilman majoitusta omavastuuosuus on 30€.

Tiedustelut ja ilmoittautuminen oheisella ilmoittautumislomakkeella 30.4. mennessä: aluesihteeri Kati Haavisto p. 050-5738847 tai email: lansisuomi.alue@musili.fi

Ilmoittautumislomake Munuais- ja siirtopotilaiden liiton kulttuuripäiville Etelä-Pohjanmaalle 14.-15.6.03

Nimi _____

Kotiosoite _____

Puh. _____

Muut perheenjäsenet, jotka osallistuvat kulttuuripäiville:

Osallistun kulttuuripäiville:

la _____ 30 euroa la-su _____ 50 euroa pe-su _____ (pe ja la välinen yö omakustanteinen)

Hintaan sisältyy hotellimajoitus Lapua Hovissa, liput Ilmajoen musiikkijuhlille, lounaat la ja su sekä yhteiskuljetus Ilmajoelle ja takaisin Lapualle

Osallistun yhteiskuljetukseen Ilmajoen Musiikkijuhlille ja takaisin majoitushotelliin Lapualle (sis. hintaan).

kyllä _____ en _____

Ruokavalio: _____

Tuon kädentaitojen näyttelyyn seuraavat esineet/käsityöt:

Apuvälineet, joita käytän: _____

Huonekaveritoivomus: _____

Muuta huomioitavaa: _____

Paikka ja aika: _____

Allekirjoitus: _____

Omavastuuosuus maksetaan liiton tilille **Nordea 101230-15055**. Viestiruutuun merkintä **Kulttuuripäivät**.

Toimita ilmoittautumislomake viimeistään 30.4.03 osoitteella:

Munuais- ja Siirtopotilaiden Liitto ry / Kati Haavisto, Aleksanterinkatu 21 A 5. krs, 33100 TAMPERE

Maksakerho kutsuu

Mikä maksakerho? Kerho, joka kokoontuu kerhan kuukaudessa ja yhteinen nimittäjä on maksa. Kerhoon voivat tulla maksapotilaat ja -siirron saaneet läheisineen. Tarkoituksena on luoda yhteenkuuluvuuden tunnetta ja toimia vertaistuen voimana.

Aiemmin kokoonnuimme keskusteluryhmän nimissä, joka oli avoin kaikille uumulaisille. Ryhmätoiminta kaipasi uudistusta sekä lisää osanottajia. Niin perustettiin keskusteluryhmä, jossa oli ammattivetäjä. Maksapotilaat jatkoivat kokoontumistaan maksakerhon nimissä.

Vuoden vaihteessa sain aisaparikseni Hämmäläisen Maijan vetämään ryhmää kanssani.

Ryhmässä on jäseniä, jotka vuodesta toiseen tulevat kerhon tapaamisiin, mutta kaipaisimme siihen myös uusia jäseniä ja ideoita.

Kysyessäni; "Mikä saa sinut aina uudelleen ja uudelleen tulemaan tapaamisiin?", kävijät vastasivat:

- vertaistuen voima
- ystäväpiiri
- ryhmä, jolle voi puhua kokemuksistaan ja niistä ei puhuta muille
- ainoa paikka, jossa puhun sairaudestani
- tärkeä tapahtuma, en sovi muita menoja samalle illalle
- yhteinen nimittäjä eli maksa
- olen saanut paljon tärkeää ja opettavaa tietoa
- kaipaam myös muuta kuin keskustelua, esim. yhdessä oloa, ulkoilua, museoita ym.

Mielipiteitä huomioiden haluamme kehittää kerhotoimintaa. Teemme mitä tahansa, niin kyseessä on joukko samaa kokeneita, jotka kokoontuvat yhteen iloisissa merkeissä.

Lisätietoja maksakerhon toiminnasta ja teemoista voit kysellä Tarja Jaakoselta p. 09-350 6292, 040-730 0344 tai Maija Hämmäläiseltä p.09-4544 219. Voit myös esittää toiveitasi ja ideoitasi kerhotoiminnasta Tarjalle tai Maijalle.

Olet sydämellisesti tervetullut mukaan!

MAKSAKERHO KOKOONTUU:

Toukokuu:

to 15.5.2003, klo 17.00 alkaen

Reippailemme sauvoilla tai ilman mukavaan rantakahvilaan, jossa nautimme kevätkauden päättäjäiskahvit. Ota mukaasi mukavat jalkineet ja lähdemme lenkille toimiston edestä. Jos et jaksa kävellä, niin soita Tarjalle tai Maijalle ja sovitaan määränpääpaikasta etukäteen.

Kesä- ja elokuussa pidämme lomaa emmekä koostu kerhon merkeissä.

Syyskauden kokoontumiset:

Joka kuun ensimmäisenä torstaina, alkaen klo 17.00

4.9.2003, 2.10.2003, 6.11.2003, 4.12.2003

Syyskauden teemoista elokuun jäsentiedotteessa.

TUETTU LOMA HAETTAVANA

Solaris-Lomat ry on myöntänyt Etelä-Suomen alueen potilasjäsenille omaisineen tuetun lomaviikon Mäntyniemen lomakeskukseen Pyhtäälle 29.9. - 4.10.2003. Loman teema on kunnan ja mielen virkistys !

Lomaviikolle voidaan valita maksimissaan 20 aikuista. Toiminnallisen viikon hinta on 75 €/henkilö, sisältäen majoituksen 2 hh, aamiaisen, lounaan, päivällisen ja lomaohjaajan palvelut.

Lomalle haetaan Solaris-lomat ry:n hakukavakkeella, joita saa omasta yhdistyksestä puhelin (09) 440 094 tai aluetoimistosta tai internetistä osoitteesta www.solaris-lomat.fi Hakemukset lähetetään 15.5.2003 mennessä Etelä-Suomen aluetoimistoon osoitteella:

Munuais- ja Siirtopotilaiden Liitto ry
Etelä-Suomen aluetoimisto
Runeberginkatu 15 A 1
00100 Helsinki

Lomalaisten valinnan suorittaa Solaris-lomat ry. ja valinnasta ilmoitetaan kirjallisesti.

Järjestäjät:

Etelä-Karjalan Munuais- ja Siirtopotilaiden yhdistys ry
 Kymenlaakson Munuais- ja Siirtopotilaiden yhdistys ry
 Uudenmaan Munuais- ja Siirtopotilaiden yhdistys ry

Elinsiirrot
suomessa
18.12.1964-31.3.2003

Elin	1.1.-31.3.2003 (suluissa lasten lkm)	2002	Yhteensä
Munuainen 18.12.1964-	42 (3) eläviä luov. 2	172	4435 joista eläviä luov. 338
Maksa 1982-	14	47	477
Sydän 13.2.1985-	2 (1)	18	329
Keuhko 1990-	1	4	51
Sydänkeuhko 1988-	-	-	27
Yhteensä	59	241	5319
Sarveiskalvot	47	192	3869

Dialyysipotilaat
suomessa
1.1.2003 hoitomuodon
mukaan

YLIOPISTO SHPIIRI	HEMODIA LYYSI	CAPD	YHTEENSÄ
HYKS	350	95	445
TAYS	162	38	200
TAYS	258	64	322
OYS	133	33	166
KYS	183	32	215
Yhteensä	1086	262	
Dialyysipotilaita yhteensä			1348

Vertaistukea tarjotaan

Haluaisitko jutella toisen munuaispotilaan tai maksansiirron saaneen kanssa ?

Vertaistukijat ovat dialyysipotilaita tai munuais- tai maksansiirron saaneita, jotka haluavat kuunnella ja jutella kanssasi sekä rohkaista sinua. Vertaistukijan ja tuettavan yhteinen nimittäjä on kokemus samasta sairaudesta. Vertaistuki on vapaaehtoista lähimmäisen auttamista, jossa kumpu-panuus on tasavertaista ja luottamuksellista. Kumpikin osapuoli antaa ja saa !

Ota rohkeasti yhteyttä:
Hoitaja Kristina Öblom, osasto 3,
puh. (09) 4718 8211
Aluesihteeri Veijo Kivistö, puh. (09) 4540 211
tai 040-5240 674
Järjestösihteeri Paula Lappalainen,
puh. (09) 440 094

Vertaistukijoita tarvitaan

Haluaisitko antaa aikaasi toiselle munuaispoti-
laalle tai maksansiirron saaneelle tai omaiselle ?

Tehtävä on yksinkertainen, mutta vaativat. Si-
nun pitää pysähtyä kuuntelemaan läheistäsi ja ja-
kaa hänen kanssaan yhteisiä kokemuksianne.

Täydennämme vertaistukijoittemme joukkoa
ja tarvitsemme uusia vertaistukijoita erityisesti
miehiä ja omaisia. Vertaistukivälityksiä on vuo-
dessa noin viisitoista. Useimmat tarvitsijat löytä-
vät tukisuhteen spontaanisti, mutta tätä "virallis-
takin" järjestelmää tarvitaan.

Järjestämme koulutuspäivän toukokuun 17
päivänä klo 10.00-16.00. Ilmoittautuneille lähe-
tämme koulutuspäivään erillisen kutsun.

Jos haluat tulla mukaan toimintaan,
ota rohkeasti yhteyttä:
Aluesihteeri Veijo Kivistö,
puh. (09) 4540 211 tai 040-5240 674 tai
sähköposti: veijo.kivisto@musili.fi

Lääkevaihto alkoi huhtikuussa

APTEEKIN VAIHDETTAVA LÄÄKE HALVEMPAAN

Lääkevaihto eli **geneerinen substituu**tio alkoi huhtikuun alussa. Apteekeilla on velvollisuus vaihtaa lääkärin määräämä lääkevalmiste halvempaan vaihtokelpoiseen rinnakkaisvalmisteeseen.

Lääkelaitos on laatinut listan vaihtokelpoisista valmisteista, joiden vaikuttavat aineet ja niiden määrät ovat samanlaiset ja jotka ovat keskenään biologisesti samanarvoisia. Ostajalle myytävä valmiste vastaa teholtaan, turvallisuudeltaan ja laadultaan lääkärin reseptiin merkitsemää valmistetta.

Kaikki lääkkeet, joista on kaupan rinnakkaisvalmisteita eivät tule vaihdon piiriin. Esimerkiksi insuliini, epilepsialäkkeet, rytmihäiriölääkkeet ja psykoosiläkkeet toimitetaan lääkärin määräämän kaupanimen mukaisesti. Lääkelaitoksen luettelossa on 1508 lääkevalmistetta, joista vain osa on myynnissä Suomessa. Luettelo on saatavilla Lääkelaitoksen Internet -sivuilla: www.nam.fi

Potilaat ja lääkärit voivat yhdessä vaikuttaa siihen, että lääkehoidossa suositaan potilaalle soveltuvaa, vaihtokelpoisista valmisteista hinnaltaan edullista lääkettä. Eri kaupanimellisten valmisteiden väliset hintaerot voivat olla 20-30 %, eräissä tapauksissa jopa 50-60 %.

Lääkkeen määrääjä tai ostaja voi kieltää vaihdon. Lääkkeen määrääjä voi lääketieteellisistä tai hoidollisista syistä kieltää vaihdon. Tällöin lääkäri tekee lääkemääräyslomakkeelle vaihtoa koskevan kieltomerkinnän. Ostajalle toimitetaan valmiste, jonka nimen lääkäri on reseptiin merkinnyt.

Myös lääkevalmisteen ostaja voi halutessaan kieltää vaihdon, eikä hänen tarvitse esittää syytä kieltämiselle. Hänen täytyy ainoastaan ilmoittaa apteekissa, että hän ei halua vaihtaa hinnaltaan mahdollisesti edullisempaan valmisteeseen. Sairausvakuutuskorvaus vähennetään kaikissa tilan-

teissa sen lääkevalmisteen hinnasta, jonka asiakas ostaa.

Lääkäri voi jo alun perin kirjoittaa reseptiin sellaisen lääkevalmisteen kaupanimen, joka kuuluu hinnaltaan edullisempien vaihtokelpoisten valmisteiden joukkoon. Jos lääkärillä ei ole käytössään ajantasaista hintatietoa lääkevalmisteesta, hän voi delegoida apteekille valmisteen valinnan.

Lääkemääräys on voimassa yhden vuoden sen määräämis- tai uusimispäivästä lukien. Asiakkaalle korvataan ostokertaa kohti enintään kolmen kuukauden hoitoaikaa vastaava lääkemäärä. Lääkemääräyksen voimassaoloaikana lääkkeen ostajalle toimitetaan samannimistä valmistetta. Ostaja voi kuitenkin halutessaan vaikka jokaisella ostokerralla pyytää saada halvin valmiste, ellei lääkäri ole kieltänyt lääkkeen vaihtoa.

Jos lääkemääräys on kirjoitettu ennen 1.4. 2003, lääkärin kirjoittamaa valmistetta ei vaihdeta apteekissa ellei ostaja halua vaihtoa. Geneerinen substituutio koskee siis pääosin niitä lääkemääräyksiä, jotka on annettu 1.4. 2003 tai sen jälkeen.

Geneerinen substituutio eli lääkevaihto on voimassa yhdeksässä Euroopan Unionin maassa ja lisäksi mm. Norjassa, Yhdysvalloissa, Kanadassa ja Australiassa.

(Kelan Sanomat 1/2003)



Verovähennys vinkki: KOTITALOUSVÄHENNYS HYÖDYKSI

Vuoden 2001 alusta lukien kaikki suomalaiset ovat voineet vähentää verotuksessa osan teettämistään kotityön kustannuksista. Kotitalousvähennyksen saa tehdä omassa kodissaan tai vapaa-ajan asunnolla teetetystä kotitalous-, hoiva-, hoito- tai korjaustyöstä. Sellaisia ovat esimerkiksi siivous, remontti, lastenhoito, vanhustenhoito, puutarhatyöt, kauppa-apu tai vaikkapa syntymäpäivien järjestelyt. Vähennystä ei saa terveyden- tai sairaanhoidonpalveluista.

HUOMIO ! Munuais- ja Siirtopotilaiden Liiton hoitorengas- tai omaislomittajapalvelun omavastuuosuudet eivät myöskään ole vähennyskelpoisia kotitalousvähennystä tehtäessä.

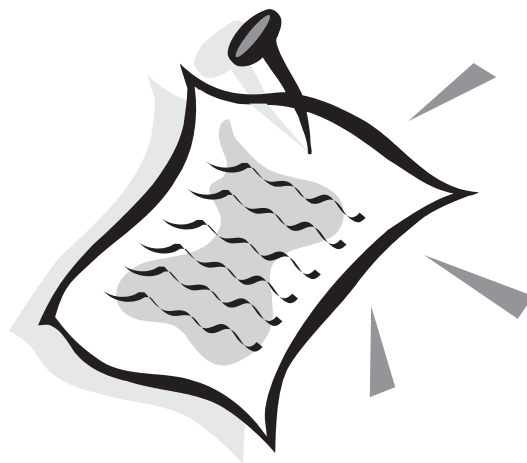
Verhovähennyksen saaminen, edellyttää, että työnsuorittaja: yrittäjä tai yhteisö kuuluu ennakkoperintärekisteriin. Asian voi helposti tarkistaa verotoimistosta. Verovähennyksen suuruus on 40 prosenttia arvolisäverollisesta laskusta ja sen saa vain työkulujen osalta. Materiaalikuluja ei hyväksytä vähennykseen. Työnsuorittajalta tulee pyytää lasku, johon työn- ja materiaalien osuus on eritelty. Jos työ on teetetty palkansaajalla, voi työnantaja vähentää verotuksessa pakolliset työn sivukulut, mutta ei varsinaista palkkaa.

Merkittävä seikka vähennyksessä on se, että vähennys tehdään suoraan verosta ei tulosta. Vähennyksen suuruus on kuluvana vuonan 900 euroa henkilöä kohti. Omavastuuosuus on 100 euroa. Täyden vähennyksen saa siis 2500 euron työkorvauksesta tai 1000 euron suuruisista palkan sivukuluista. Pariskunnat saavat vähennyksen tuplana eli kahden aikuisen kotitalouden enimmäishyöty on vuodessa 1800 euroa.

Kotitalousvähennys on vuosikohtainen ja se myönnetään palkan sivukulujen tai työkorvauksen maksuvuonna. Kotitalousvähennystä vaaditaan veroehdotuksella tai veroilmoituksella verohallinnon-lomakkeella 3086.

Lisätietoja kotitalousvähennyksestä saa verohallinnon sivuilta www.vero.fi tai Työtehoseuran sivuilta www.tts.fi.

VEIJO KIVISTÖ



Tuhti tietopaketti: KELAN SANOMAT 1/2003

Helmi-maaliskuun vaihteessa jaettiin kaikkiin talouksiin Kelan Sanomat 1/2003. Lehti on tuhti tietopaketti Kansaneläkelaitoksen tarjoamista eduista ja korvauksista ja niissä tapahtuneista muutoksista. Ellet ole saanut lehteä, nouda se Kelan toimistosta.

Kelan sanomat on asiakkaille maksuton. Tiesitkö, että näkövammaiset voivat tarvittaessa saada Kelan sanomat äänitteenä? Ääniteversion voi tilata Kelan paikallistoitimestosta tai Näkövammaisten Keskusliitosta puhelin 09-396 041/Marjatta Sibakow.

KUNTOSALI JA UINTI

Yhdistys korvaa potilasjäsenilleen kuittia vastaan 25% omaehtoisesta kuntosaliharjoittelusta, uinnista, kuntovoimistelusta, tanssista ja lentopallosta. Maksettu kuitti(t), jossa näkyy maksajan nimi sekä tilinumero lähetetään Uumun toimistoon, os. Runeberginkatu 15 A 1, 00100 Helsinki.

SAUVAKÄVELY

Yhdistys vuokraa jäsenilleen kävelysauvoja. Vuokraus tapahtuu Uumun toimistosta, pantti on 3,40 € joka annetaan takaisin sauvojen palautuksen yhteydessä.

SYKEMITTARIT

Sykemittarilla voidaan seurata liikkujan harjoittelun tehokkuutta. Vuokraus tapahtuu Uumun toimistosta, pantti on 8,40 €, joka annetaan takaisin sykemittarin palautuksen yhteydessä.

LENTOPALLO

Pelaamme keskiviikkoisin Töölön Kisahallissa kello 17-18, osoite Paavo Nurmenkuja 1.

Huomio ! Voit tulla pelaamaan jo kello 16.00, silloin alkaa SYKE ry:n vuoro ja pelaamme yhdessä. Kevätkausi loppuu huhtikuussa ja syyskausi alkaa syyskuun alusta. **Tule mukaan !** Lisätietoja saat Paulalta toimistosta puhelin (09) 440 094.



www.nokia.fi/kauppa

Ikivihreitä ja listahittejä osoitteessa:

www.nokia.fi/kauppa

NOKIA
CONNECTING PEOPLE

Satakunnan Munuais- ja Siirtopotilaiden Yhdistys ja Elinsiirtoväen Liikuntaliitto ry toivottavat kaikki LÄMPIMÄSTI TERVETULLEIKSI

KESÄLIIKUNTAPÄIVILLE

6.-8.6.2003 Poriin

ALUSTAVA OHJELMA:

Perjantai 6.6.

Klo 15.00 Golf, Nakkila

Lauantai 7.6.

Klo 9.00 ELLIn SM-kilpailut: sulkapallo, tennis, pöytätennis, kyykkä, petanque, Pori
Luontopolku 5 km
Koko perheen seikkailurata
Klo 19.30 Palkintojenjako, illanvietto, Yyterin Kylpylähotelli

Sunnuntai 8.6.

Klo 9.00 ELLIn SM -yleisurheilu
Porin Stadion
Klo 10.00 Palveluskoira-ajelua
Koirien tottelevaisuusnäytökset

KAIKKI LIIKKUMAAN

Muihin kuin SM-kilpailulajeihin ovat kaikki hakkaat tervetulleita osallistumaan! Kesäliikuntapäivillä lauantain ohjelmassa on tarjolla SM-lajien lisäksi koko perheelle tarkoitettu seikkailurata sekä luontopolku (5 km), joka kiertää Katikurun kauniita maisemia Porin stadionin välittömässä läheisyydessä. Lauantai-ilta huipentuu uis kenteluun ja lihaksien rentouttamiseen Yyterin Kylpylähotellissa. Sunnuntaina yleisurheilukilpailujen ohessa tarjotaan mahdollisuutta palveluskoira-ajeluun. Lisäksi Ulvilan palveluskoirat ry esittää pari tottelevaisuusnäytöstä.

Liikunta-aktiviteetteihin ilmoitaudutaan oheisella lomakkeella. Paikan päälle voi tulla myös ilman ennakoilmoittautumista. Tarjottujen liikuntamuotojen lisäksi Porissa on hyvät mahdollisuudet myös omatoimisen liikunnan harrastamiseen.

TAAS KERÄTÄÄN ELLEJÄ!

Liikuntasuorituksista, niin ohjatuista liikunta-aktiviteeteistä, omaehtoisesta liikkumisesta kuin kilpailulajeistakin on mahdollisuus kerätä ELLI-pisteitä. Kaikki viikonlopun aikana pisteitä keränneet osallistuvat yllätyspalkintojen arvontaan! Lisäksi palkitaan eniten pisteitä kerännyt alue.

ELLIN SM-KILPAILUT

ELLI järjestää Kesäliikuntapäivien yhteydessä perinteiset SM-kilpailut seuraavissa lajeissa: kyykkä, petanque, yleisurheilu, sulkapallo, tennis, pöytätennis ja golf. Huomaa, että aikaisemmasta poiketen boccia jätetään kilpailuohjelmasta pois.

ELLIn SM-kilpailulajeista yksilölajeissa osallistumisoikeus on elinsiirron saaneilla ja dialyysihoidossa olevilla musililaisilla ja sykeläisillä. Kesäliikuntapäivien joukkuelajeissa saa joukkueessa olla yksi muu kuin potilasjäsen. Yleisurheilun osalta kilpailija voi osallistua vain kolmeen lajiin.

ELLIn SM-kilpailuissa noudatetaan kunkin lajin yleisiä kansainvälisiä kilpailusääntöjä. Poikkeamat niihin on kirjattu ELLIn kilpailusääntöihin. Lisätietoja kilpailumenettelyistä voi lukea ELLIn kilpailusäännöistä, jotka voi tilata liitosta.

Jokainen urheilija ja liikkuja osallistuu liikunta-aktiviteetteihin ja kilpailuihin omalla vastuullaan ja huolehtii omasta henkilökohtaisesta vakuutusturvastaan.

Huomaathan, että kirjalliset ilmoittautumiset kilpailulajeihin tulee tehdä Elinsiirtoväen Liikuntaliittoon 9.5.2002 mennessä. Jälki-ilmoittautuminen kilpailulajeihin päättyy sunnuntaina 1.6.2003. Tämä koskee siis myös joukkuelajeja. Näin ollen paikan päällä ei voi enää ilmoittaa joukkueeseen sellaista henkilöä, joka ei ole ilmoittautunut liittoon määräaikaan mennessä.

Ilmoittautumislomake

Jokainen osallistuja ja majoittuja täyttää oman ilmoittautumislomakkeensa!

Nimi: _____

Syntymäaika: _____ Ikä: _____

Sähköpostiosoite: _____

Katuosoite: _____

Postinumero ja -paikka: _____

Puhelinnumero (työ/koti): _____

Yhdistys: _____

Olen: Elinsiirron saanut Dialyysihoidossa Prepotilas Muu

Ilmoittaudun seuraaviin liikunta-aktiviteetteihin: Luontopolku Seikkailurata

SM-kilpailulajit: Sulkapallo Tennis Pöytätennis Golf tasoitus

Pelaan kyykkää yhdistyksen _____ joukkueessa, jonka yhdyshenkilö on _____

Pelaan petanqueta _____ yhdistyksen joukkueessa, jonka yhdyshenkilö on _____

Yleisurheilu 60 m/100 m 800 m/naiset 1500 m/miehet 3000 m kävely
 3000 m katujuoksu pallonheitto kuulantyoöntö pituushyppy
 korkeushyppy

Majoitus: Hintaan kuuluu **yöpyminen aamiaisineen sekä kylpylän vapaa käyttö (klo 11-20)**. Majoitus varataan Elinsiirtoväen Liikuntaliiton kautta, mutta kukin maksaa yöpymispakettinsa ja ruokailut itse paikan päällä kylpylän vastaanot-
 toon. **Majoitusvaraus on sitova.** Kylpylähotellin peruutusehtojen mukaisesti 21.5.2003 jälkeen tehdyistä peruutuksista peritään täysi maksu.

Majoitushinnat:

Majoitus 2 hh	41 €/hlö/vrk
Yhden hengen huoneen lisä	24 €/hlö/vrk
Lisävuode 4-14 v	17 €/vrk
Lisävuode aikuinen	26 €/vrk

Varaan seuraavanlaisen majoituksen:

pe-su majoitus 2 hh pe-su 1 hh
 la-su majoitus 2 hh la-su 1 hh
 lisävuode 4-14 v lisävuode aikuinen

Huonekaverini on/ovat: _____

Illanvietossa tarjoillaan päivällinen, jonka hinta on 15,5 €/aik, 7,75 €/4-14 v ja 2 €/2-3 v.

Varaan päivällisen

Noudatan erityisruokavaliota: _____

Tarvitsen kyyditystä viikonlopun aikana (tämän perusteella järjestämme tarvittaessa yhteiskuljetusta esimerkiksi Porin stadionin ja Yyterin hotellikylpylän välille).

Kirjalliset ilmoittautumiset liikunta-aktiviteetteihin ja kilpailulajeihin sekä majoitusvaraukset tehtävä Elinsiirtoväen Liikuntaliittoon **9.5.2003** mennessä (Pohjoinen Hesperiankatu 5 a 1, 00260 Helsinki; Sähköpostiosoite: kati.kauravaara@musi-li.fi). **Jälki-ilmoittautuminen** kilpailulajeihin päättyy sunnuntaina 1.6.2003 myös joukkuelajien osalta.

Lisätietoja ELLIn liikuntasuunnittelija Kati Kauravaaralta (puh. 09-43422734).

Tämän lomakkeen allekirjoituksella ilmoitan ymmärtäväni, että osallistun liikunta-aktiviteetteihin ja SM-kilpailulajeihin täysin omalla vastuullani ja että terveydentilani on sellainen, että voin urheilla kilpailuissa. Lisäksi allekirjoituksellani suostun siihen, että kilpailutulokseni sekä tapahtumasta otettuja valokuvia (joissa mahdollisesti esiinny) voidaan antaa tiedotusvälineille julkaistavaksi.

Aika ja paikka

Allekirjoitus

Etelä-Suomen alueen **PETANKKI-TURNAUS**

1. Etelä-Suomen alueen petankki-turnaukseen voivat osallistua Etelä-Karjalan Munuais- ja Siirtopotilaiden yhdistys ry, Kymenlaakson Munuais- ja Siirtopotilaiden yhdistys ja Uudenmaan Munuais- ja Siirtopotilaiden yhdistys ry ja niiden paikalliskerhot:

Helsinki, Hyvinkää, Imatra, Kotka, Kouvola, Lappeenranta, Porvoo ja Tammisaari.

2. Turnaus pidetään Etelä-Suomen alueella kahdella tasolla: Piiriyhdistysten sisällä käydään ensimmäinen turnaus paikalliskerhojen välillä, joista paras joukkue lähtee edustamaan yhdistystä kolmen piiriyhdistyksen väliseen turnaukseen.

Piiriyhdistysten kesken käydään toinen kierros, jonka voittaja on Etelä-Suomen alueen mestari.

3. Piiriyhdistysten tulee järjestää ja pelata omien paikalliskerhojensa välinen turnaus touko-kesäkuun 2003 aikana ja ilmoittaa voittaja 30.6.2003 mennessä aluesihteerille.

4. Piiriyhdistysten välisen turnauksen järjestää Etelä-Suomen aluetoimisto ja turnaus järjestetään elokuussa 2003 aluepalaverin yhteydessä.

5. Turnaus pelataan Kansainvälisen Liiton hyväksymillä pelivälineillä: kuula ja maalipallo eli snadi.

6. Pelialustaksi suositellaan melko tasaista hiekkakenttää, joka on kooltaan vähintään 3 x 12 metriä.

7. Joukkueessa on kolme pelaajaa ja kullakin pelaajalla on kaksi kuulaa.

8. Jos piiriyhdistyksen sisäiseen turnaukseen osallistuu alle kuusi joukkuetta, pelaavat joukkueet yhdessä lohossa ja jos joukkueita on kuusi tai enemmän, pelaavat joukkueet kahdessa lohossa kaikki kaikkia vastaan periaatteella ja voittaja ratkaistaan pelauttamalla lohkojen voittajat keskenään. Lohkoihin jakaminen tapahtuu arpomalla.



PETANKIN ALUETURNAUKSEN SÄÄNNÖT

9. Aloittava joukkue valitaan arvalla. Tämän jälkeen aloittaja piirtää aloituskohtaan ympyrän, jonka halkaisija on 35-50 cm ja heittää maalipallon/snadin 6-10 metrin päähän ympyrästä.

Snadin on jätävä metrin päähän mahdollisista esteistä. Seuraavaksi aloitusjoukkue heittää ensimmäisen kuulansa yrittäen saada sen mahdollisimman lähelle snadia. Kuula saa myös osua snadiin ja jopa siirtää sitä. Heittäjän on seistävä ympyrän sisällä molemmat jalat maassa, kunnes kuula on koskettanut maata.

Seuraavaksi heittää vastapuolen joukkueen pelaaja yrittäen saada oman kuulansa lähemmäksi snadia kuin vastustajan kuula.

Kuulat saavat osua toisiinsa ja heittäjä voi kikkata vastapuolen kuulaa kauemmaksi.

Joukkue heittää niin kauan, kunnes saa oman kuulansa lähemmäksi snadia kuin vastapuolen lähin kuula. Kun toisen joukkueen kaikki kuulat on heitetty, heittää vastustaja jäljellä olevat kuulansa.

Pelialueen reunaan osuneet ja ulkopuolelle menneet kuulat ovat kuolleita eli pois pelistä. Jos snadi kuolee ja vain toisella joukkueella on kuulia heittämättä, saa joukkue yhtä monta pistettä kuin kuulia on jäljellä, muutoin kierros hylätään.

Kun kaikki kuulat on heitetty, lasketaan pisteet. Pisteet saa se joukkue, jonka kuula on lähimpänä snadia. Joukkue saa niin monta pistettä kuin heidän kuuliaan on lähimpänä snadia.

Pisteet saanut joukkue aloittaa seuraavan heitto kierroksen siltä paikalta, johon edellisen kierros päättyi. Peli jatkuu niin kauan, kunnes toinen joukkue saa 13 pistettä ja voittaa pelin.

Nämä turnaussäännöt on hyväksytty aluepalaverissa 21.1.2003

MUNUAIS- JA SIIRTOPOTILAIEN LIITTO
ETELÄ-SUOMEN ALUETOIMISTO / VEIJO KIVISTÖ

DIALYYSIELÄMÄÄ

Tea Vehkakoski sairastui 12-vuotiaana murrosiän kynnyksellä. Liikuntatuntien oudon pyörtyilyn ja huonon yleiskunnon syy ei heti selvinnyt, vaan pitkälle edennyt munuaistulehdus ehti tuhota munuaiset. Ja 13 vuotiaana Tea joutui peritoneaaldialyysiin. Aluksi sopeutuminen sairastumiseen oli Tealle rankkaa. Ulkonäön muuttuminen ahdisti: kortisonilääkitys aiheutti turvotusta ja kaiken kukkuraksi hiukset lähtivät päästä. Lisäksi lähes puoleksi vuodeksi venynyt sairaalareissu hermostutti. Niinpä Tea tunsii itsensä varsin epätoivoiseksi. “Olin ihan varma, etten ikinä pääsisi kotiin eikä kukaan tykkäisi minusta”, nyt 21-vuotias Tea muistelee. Eikä kotonakaan niin kivaa ollut, sillä koulussa kiersi huhu. Sen mukaan Tea oli sairastunut syöpään, eikä kukaan siis uskaltanut lähestyä tyttöä: “Syöpä kun tarttuu”, hän naureskelee. Dialyysihoitoon tottuminenkin vei aikansa ja uudelleenlaiseen ruokavalioon sekä nesterajoituksiin oli vaikea tottua. Teini-ikäisenä Tea kertookin olleensa varsin hymytön ja mahdoton.

Uutta toivoa paremmasta antoi se, kun Tea sai 15-vuotiaana siirtomunuaisen. Olo tuntui paremmalta, sai herkutella ja pystyi vieläpä nukkumaan vatsallaan, kun dialyysikatetri ei enää häirinyt. Puolentoista vuoden päästä onni kuitenkin kääntyi, sillä Tea menetti munuaisen hyljinnän takia. 17-vuotias tyttö eli jälleen dialyysihoiton turvin. Koska Tea kävi koulua, päädyttiin hemodialyysiin. Neljä vuotta sitten Lasten ja nuorten sairaalassa ei vielä tehty rutiinisti hemodialyysihoitoja, ja Tea siirtyi aikuisten puolelle, Kirurgisen sairaalan potilaaksi.

Dialyysit yövuorossa

Vuosien varrella Tea on oppinut elämään hemodialyysin kanssa. Ja nykyisin hän elää lähes normaalia nuoren naisen elämää. Hän seurustelee, hengaillee ystäviensä kanssa kahviloissa ja käy välillä bailaamassakin. Syksyllä hän toivoo vovansa aloittaa tradenomi-opinnot Hämeenlin-

nassa. Jos ammattikorkeakoulun ovet eivät siellä aukene, on hänellä mahdollisuus opiskella ammattiin Kiipulan erityiskoulussa. Arjen yhteensovittaminen dialyysihoitoihin on nyt aikaisempaa helppoa myös siksi, että pari vuotta sitten Tea aloitti käymään Kirralla dialyysissä öisin. Järjestelyn ansiosta muutamat työssäkäyvät ja opiskelijat viettävät dialyysikoneessa kolme yötä viikossa. Tea kehuu systeemiä, sillä näin aikaa jää enemmän muuhun ja koulunkin hän sai yövuorojen avulla varsin nopeasti päätöksiin. Sitä paitisi: “Harva nainen saa luvallisesti nukkua viiden miehen kanssa”, Tea vitsailee.

Kirjoittamalla kivut pois

Vaikka Tea on sopeutunut sairauteensa, välillä kyllästyttää. Kyllästyttää, kun suonet eivät löydy ja pistäminen on hankalaa. Kyllästyttää, kun ihmiset tulkitsevat pistojen jäljet huumeepiikkien aiheuttamiksi. Kyllästyttää, kun dialyysihoito on niin sitovaa ja matkustaminen on hankalaa. Ja kyllästyttää, kun on jatkuvasti tarkkailtava syömistä ja juomista. Silloin kun elämä tuntuu synkältä, Tea kertoo “kirjoittelevansa masennuksen yli”. Tekstiä syntyy päiväkirjaan ja ystävät saavat vastaanottaa pitkiä kirjeitä. Runojakin on vuosien varrella kertynyt pöytälaatikkoon. Viime aikoina myös Munuais- ja siirtopotilaiden liiton nuorisajaostosta on tullut Tealle tärkeä osa elämää. Nuorten ylläpitämältä sähköpostilistalta hän on löytänyt ihmisiä, joiden kanssa on ollut mukava vaihtaa kokemuksia ja mielipiteitä niin sairaudesta, sairaalahenkilökunnasta kuin arjestaan. Tea on päättänyt, ettei jaksakaan enää murehtia. Hän ajattelee, että on parempi ajatella positiivisesti ja löytää voimaa pienistä asioista. “Itkut on itketty ja itketään sitten kun on tarvetta”, hän sanoo. Nauru on palannut Tean huulille ja se auttaa jaksamaan uuden toimivan munuaisen odottamisessa.

PÄIVI KÄRJÄ

Mitä uutta EPOsta?

Nefrologian erikoislääkäri Mervi Haapala piti uumulaisille kattavan esitelmän EPO:sta huhtikuun alun kevätkokouksen jälkeen. Julkaisemme tässä esitelmäyhennelmän aiheesta.

Erytropoietiini (EPO) on ollut kliinisessä käytössä 1980-luvun lopulta alkaen. Se on muuttanut ratkaisevasti kroonista munuaisten vajaatoimintaa sairastavien potilaiden elämää. Munuaisten vajaatoiminnassa munuaisten kyky muodostaa erytropoietiinia on alentunut ja tästä syystä kehittyä anemia. Ennen EPO:n aikakautta useimmat munuaispotilaat kärsivät vaikeasta munuaistautiin liittyvästä anemiasta ja siihen liittyvistä oireista. Anemiaa hoidettiin toistuvilla verensiirroilla, jotka rasittivat mm. maksaa ja potilas altistui myös verensiirtojen välityksellä tarttuville taudeille (mm. virusperäiset maksatulehdukset).

Erytropoietiinin anto vaikuttaa kaikin puolin positiivisesti munuaispotilaaseen. Väsymys vähenee anemian korjaantumisen myötä. Mieliala on parempi, kaikenlaiset elämän normaalitoiminnot mukaan lukien seksuaalitoiminnot parantuvat. Näiden myötä elämänlaatu paranee. EPOlla on selkeän positiivinen vaikutus myös munuaispotilaan sydäntilanteeseen. Kliinisessä työssä ei negatiivisia vaikutuksia juuri tapaa, yleisin näistä on ollut lievä verenpaineen nousu.

Erytropoietiinin käyttö on helppoa. Potilas oppii nopeasti EPO:n pistämisen ihon alle. Käytössä olevat esitäytetyt kertakäyttöruihkut tai EPO-kyynä ovat käteviä ja helppokäyttöisiä. Viime vuosina on suuntaus ollut myös harvempiin pistoskerroihin, jolloin isompi annos EPOa pistetään kerran tai kaksi viikossa. Näin potilas on välttynyt ylimääräisiltä pistoskerroilta ja silti anemian hoito on ollut yhtä tehokasta kuin perinteisellä kolmasti viikossa antotavalla.

Suomessa on markkinoilla kolme EPO-valmistetta. Kauimmin on käytetty Eprexiä(r) (alfa-epoietiini). Useita vuosia on käytössä ollut myös Neo-Recormon(r) (beta-epoietiini). Viimeisin tulokas on Aranesp(r) (darbepoietiini), jolla ei vielä ole erityiskorvattavuutta hoidettaessa krooniseen munuaistautiin liittyvää anemiaa. Darbepoietiinin annosteluväli on pidempi kuin alfa- ja beta-

epoetiinien; muutoin kliinisessä käytössä ei näiden valmisteiden välillä suuria eroja ole.

Viimeisten neljän vuoden aikana on maailmalta lisääntyvässä määrin raportoitu tapauksia, joissa EPO-valmiste on "menettänyt tehonsa". Potilaat ovat kehittäneet nopeasti anemian, jonka taustalta muut syyt, esim. munuaispotilailla hyvin tavalliset vuodot ja tulehdukset on poissuljettu. Tämä anemia ei ole korjaantunut EPO-annosta nostamalla ja potilaat ovat tulleet riippuvaisiksi verensiirroista. Potilailla on havaittu erytropoietiini-vasta-aineita. Puhutaan PRCA:sta (PRCA=pure red cell aplasia) eli suomeksi varhaispunasolujen niukkuudesta. Tila on harvinaisen. Maailmanlaajuisesti on tapauksia raportoitu n. 240, Suomessa on 2 PRCA-tapausta. Suurin osa PRCA-tapauksista on liittynyt alfa-epoetiiniin (Eprex(r)) ja nimenomaan sen ihonalaiseen (s.c.) käyttöön. Tämän vuoksi on Eprexin(r) käytöstä annettu suositus, jonka mukaan sitä tulee käyttää munuaispotilailla vain laskimonsisäisesti (i.v.) antaen. Muiden erytropoietiinivalmisteiden antotapaan ei ole ollut syytä puuttua. Syytä erytropoietiini-vasta-aineiden aiheuttamaan PRCA:han etsitään kuumeisesti; paitsi että ihonalaisella antotavalla näyttää olevan merkitystä, on myös kiinnitetty huomiota erytropoietiinin säilytykseen (kylmäsäilytys) ja valmisteen sisältämiin apuaineisiin. Lähiaikoina saamme varmasti lisätietoja asiasta.

Traditionaalinen käsitys munuaistautiin liittyvästä anemiasta on ollut, että se liittyy vaikeasteiseen munuaisten vajaatoimintaan. On kuitenkin potilaita, jotka kehittävät selkeän anemian jo munuaistoiminnan ollessa vielä kohtuullista. Potilaita tulee hoitaa yksilöinä ja anemian hoitoon tulee puuttua riittävän varhaisessa vaiheessa.

Voimme edelleenkin käyttää erytropoietiinia turvallisilla mielin. EPO-hoito on "oikeanlaista" korvaushoitoa munuaispotilaalle ja se on osaltaan vaikuttamassa siihen, että munuaispotilaan elämänlaatu on mahdollisimman hyvä. Tulevat vuodet tuovat mitä todennäköisimmin markkinoille uusia "EPO-molekyylejä", mutta jo nyt meillä on kaikki mahdollisuudet hoitaa munuaistautiin liittyvää anemiaa hyvin.

MERVI HAAPALA
NEFROLOGIAN ERIKOISLÄÄKÄRI
LÄNSI-UUDENMAAN SAIRAALA, TAMMISAARI

Meilahden sairaalan teho-osaston dialyysihoidajien **koulutusristeily**

Meilahden sairaalan teho-osaston dialyysihoidajat olivat 13.11.2002 jo perinteeksi muodostuneella dialyysikoulutusristeilyllä. Vastaavanlaisia risteilyjä on järjestetty kuusi kertaa aikaisemmin. Dialyysihoidajat ovat osallistuneet risteilylle omalla ajalla ja osin omalla kustannuksella. Uumu oli tukemassa risteilyä taloudellisesti tällä kertaa. Lämmin kiitos siitä. Meilahden sairaalan akuuttidialyysiosasto on kolmepaikkainen osasto ja on kuulunut sisätautien toimialaan vuoden 2002 alusta. Uusiin remontoituihin tiloihin osasto muutti vuoden 2001 marraskuussa. Toiminta akuuttidialyysiosastolla on ympärivuorokautista ja hoitajina toimivat teho-osaston dialyysihoidajat. Sisätautitoimiala on ostanut kahdeksan hoitajan työpanoksen teho-osastolta. Akuuttidialyysiosasto on irrottautumassa kokonaan teho-osastosta vuoden 2003 aikana. Viime vuonna akuuttidialyysiosastolla tehtiin ennätysmäärä dialyysihoidoja, yli 2000 erilaista hoitoa.

Koulutuksen sisältö koostui useasta osa-alueesta, ja siitä annettiin kirjallinen palaute kaikkien teho-osaston hoitajien luettavaksi.

A lkuun kuultu maatalous-metsätieteen maisteri Auli Pölösen luento munuaispotilaan ravitsemuksen erityispiirteistä oli tiivis paketti tietoa, jota oli kaivattukin. Dialyysipotilaan ravitsemushoidon tavoitteena on hyvän ravitsemustilan ja hyvän voinnin saavuttaminen ja hyvän elämänlaadun ylläpitäminen. Munuaispotilaan ravitsemuksessa on erityisesti kiinnitettävä huomiota riittävään proteiinien ja energian saantiin, fosfori-, kalium- ja natriumrajoitukseen, kalsiumin, vitamiinilisien sekä kuitujen saantiin.

Taina Vuopio lääketehdas Farmasialta kertoi Fragminiin liittyvistä tutkimuksista. Hän muistutti myös että Fragminia käsitteleviä potilasohjeita ja kasetteja on saatavilla.

Akuuttidialyysiosaston nefrologi Seija Peltonen piti mielenkiintoisen ja kattavan luennon dialyysihoidoihin olennaisena osana kuuluvasta antikoagulaatiosta. Antikoagulantteja on useita. Pajon käytettyjen tutujen Hepariinin ja pienimolekyylisten hepariinien (Klexane ja Fragmin) lisäksi on useita harvemmin käytettyjä antikoagulantteja. Nefrologi Peltosen luento käsitteli myös antikoagulaatiota jatkuvissa dialyysihoidoissa.

Sopivan antikoagulaatio-annoksen löytäminen jatkuvaan dialyysihoidoon teho-hoito-potilaalle, jolla on vaikeita hyytymis- ja vuoto-ongelmia saattaa olla hyvinkin vaikeaa.

Myyntipääällikkö Ville Järvenpää kertoi Freseniuksen uusista dialyysikoneista ja muista uusista tuotteista. Uusimmat koneet mahdollistavat urean poistuman määrittämisen. Fresenius on kehittänyt viime vuoden alussa uuden koneen jatkuvien dialyysihoidojen tekoon. Aikaisempiin vastaaviin laitteisiin verrattuna tämä kone helpottaa ja nopeuttaa hoidon suorittamista ja tarkkailua. Meilahden sairaalan teho-osastolla tällainen kone otettiin käyttöön ensimmäisenä Pohjoismaissa.

Meilahden sairaalan teho-osaston dialyysihoidaja Vesa Kylävainio, joka on hyvin monipuolisesti perehtynyt Freseniuksen dialyysilaitteisiin ja yleensäkin dialyysiin, vastaili kysymyksiin uusien, viime vuonna hankittujen laitteiden käytöstä.

Lopuksi keskusteltiin dialyysihoidajan perehdytyksen sisällöstä, pituudesta ja ajoituksesta.

ANJA LAVONEN

5-vuotisjuhlat

Hyvinkään dialyysiyksikön 5-vuotistaivalta juhlittiin 14.2.03 Hyvinkään sairaalan dialyysiyksikössä. Päivän aikana onnittelijoita kävi noin 100. Samalla vieraille kerrottiin ja näytettiin havainnollisesti nuken avulla, miten hemodialyysi toimii. Uumu lahjoitti potilaiden virkistykseksi yksikköön Seura-lehden vuosikerran ja Munuais- ja Siirtopotilaiden Liiton Etelä-Suomen aluesihteri Kaj Stenvallin taulun.



Kuvassa yksikön hoitajia sekä mallinukke



Valon voima

**Mitä elämä olisi ilman valoa? Elämää sellaisena kuin me sen tunnemme ei olisi ilman valoa. Lääkinnällisellä valohoidolla on pitkä historia. Ensimmäinen terapeuttinen valonlähde oli luonnollinen auringonvalo. Auringonvaloa käytettiin lää-
kinnällisenä hoitokeinona jo muinaisessa Egyptissä. Vaikka tuon ajan ihmisillä ei ollut auringonvalohoidolle tieteellistä selitystä, sen parantava voima oli niin selvä, että myös roomalaiset ja arabialaiset lääkärit ottivat valohoidon laajamittaiseen käyttöön.**

Tänään tiedetään ja hyväksytään valon voima luonnontieteissä ja lääketieteessä, mutta näin ei aina ole ollut. Vuosina 1798-1799 Napoleonin henkilölääkäri tri Larrey oli ensimmäinen, joka virallisesti raportoi säarihaavojen paremmasta parantumisesta valon avulla. Tri Rollier avasi vuonna 1903 Sveitsissä ensimmäisen sairaalan, jossa tuberkuloosin hoitoon käytettiin valoa. Tanskalainen lääkäri Niels Ryberg Finsen keksi nykyaikaisen valohoidon noin sata vuotta sitten. Vuonna 1903 hänelle myönnettiin Nobelin lääketieteen palkinto valohoitotutkimuksista. Finsen myös kehitti ensimmäisen laitteen, jolla voitiin tuottaa keinotekoisia auringonvaloa. Keinovalolla oli monia selkeitä etuja: esimerkiksi valon voimakkuus ja säteilyn spektri olivat hallittavissa ja valo voitiin toistaa samanlaisena kerta toisensa jälkeen.

Bioptron- valoterapia - Uutuus Suomessa

Nykyaikaisen lääkitinnällisen valohoidon alkuvuosina käytettiin yleensä infrapuna- ja ultraviolettivaloa. Vuonna 1981 unkarilainen tutkimusryhmä kehitti laseriin perustuvan valonlähteen, jossa käytettiin näkyvän valon ja infra-

punavalon yhdistelmää. Tutkimusryhmän jäsenet korostivat valon polarisaation merkitystä. Bioptron-valohoitojärjestelmä perustuu tähän tekniikkaan.

Bioptron-valohoitojärjestelmä perustuu seuraaviin valon ominaisuuksiin:

POLARISAATIO

Bioptron-valo on polarisoitua valoa. Tämä tarkoittaa, että valoallot etenevät yhdensuuntaisissa tasoissa. Jopa 95% Bioptron-laitteiden tuottamasta valosta on tasopolarisoitua.

POLYKROMAATTISUUS

Bioptron-valo on polykromaattista valoa. Tämä tarkoittaa, että valo ei koostu pelkästään yhdestä aallonpituudesta (kuten laservalo), vaan se sisältää laajan spektrin näkyvää valoa ja infrapunavaloa. Bioptron-valon aallonpituus on 480-3400 nanometriä. Bioptron-valon sähkömagneettinen spektri ei sisällä UV-säteilyä.

INKOHERENSSI

Laservalosta poiketen Bioptron-valo on inkoherenttia eli vaiheistamatonta valoa. Tämä tarkoittaa, että valoallot eivät ole samassa vaiheessa.

MATALAENERGISYYS

Bioptron-hoitolaitteen valon kokonaisenergiämäärä (vuontiheys) on alhainen. Tällä energiämäärällä on biostimulatiivisia vaikutuksia. Tämä tarkoittaa, että valo voi vaikuttaa myönteisesti moniin kehon biologisiin prosesseihin.

Bioptron-valo hoitaa kehoa eri tavalla kuin luonnollinen valo (johtuen päivittäisestä ja vuodenaikojen muutoksista) varmistaen tasaisen valon (n. 40 mW / cm²), kirkkaan spektrin 480-3400 nm ja polarisaation asteen jopa > 95%. Bioptron-valolla on biostimulatiivisia vaikutuksia: ihoon kohdistuva hoito aiheuttaa myönteisiä muutoksia solujen välisissä valoherkissä rakenteissa ja biomolekyyleissä. Valo käynnistää solutason prosesseja ja niin sanottuja sekundaari-reaktioita, jotka eivät rajoitu pelkästään hoidon kohteena olevaan ihoalueeseen, vaan voivat vai-



uttaa koko kehoon. Bioptron-valohoito edistää ja moduloi kehon korjaus- ja uudistusprosesseja sekä tehostaa ihmisen omaa puolustusjärjestelmää. Bioptron-valohoito tukee luonnollisella tavalla kehon omaa kykyä uudistaa itse itseään ja auttaa näin kehon omaa puolustusjärjestelmää.

Bioptron-valohoitojärjestelmää on käytetty hoitokeinona kaikkialla maailmassa yli 10 vuoden ajan. Se on hyväksytty hoitomuoto, jota käyttää yli 6 miljoonaa ihmistä kautta maailman kuntoutuksessa ja ennalta ehkäisevässä hoidossa. Bioptron-valohoitojärjestelmän käytöllä ei ole tunnettuja haittavaikutuksia.

LISÄTIETOA:

Internetissä on tutkimus- ja lisätietoa polarisoidun valon käytöstä lääketieteessä esim. ja sieltä esim. Monstrey S, Hoeksema H, Saelens H, et al

A conservative approach for deep dermal burn wounds using polarised light therapy

Br J Plast Surg (England), Jul 2002, 55(5) p420 sekä

Medenica L, Lens M. The use of polarised polychromatic non-coherent light alone as a therapy for venous leg ulceration. J Wound Care 2003;12(1):37-40

Tiedustelut:

pub: 09-444 004, gsm: 050-500 2248

TEKSTIN KOONNUT JA KÄÄNTÄNYT: RAIJA LYDECKEN
TARKISTANUT JA HYVÄKSYNYT: DR. DUSKO ANDJELKOV,
BIOPTRON AG, SVEITSI

**Bioptron- valohoidon
tärkeimmät
käyttötarkoitukset:**

**Haavojen paranemisen
edistäminen**

- *Säärihaavat*
- *Decubitus (painehaavat)*
- *Palovammat*
- *Leikkaushaavojen parantaminen*
- *Haavojen parantaminen trauman jälkeen (vammat)*

Kivun hoito

- *Reumatologia*
- *Fysioterapia*
- *Urheilulääketiede*

Viikko Imatralla

Yli 60-vuotiaiden munuaispotilaiden, siirron saaneiden ja omaisten kurssi 12. -17. 1. 2003 Imatran kylpylässä.

Kun saavuimme kauniina pakkaspäivänä kukin omalta taholtamme Imatran kylpylään, oli jokaisen mielessä varmasti pieni jännityksen poikanen; minkälaiastahan tämä porukka oikein on ja mitähän "eväitä" me täältä saamme?

Meitä oli kaikkiaan 20 henkeä. Iloiset Kati ja Marja-Liisa meidän kurssin vetäjät, neljä maksansiirron saanutta omaisineen ja loput olivat munuaissiirron saaneita tai dialyysissä kävijöitä omaisineen. Koko sunnuntaipäivä oli varattu kurssipaikkaan tutustumiseen sekä ennen kaikkea saimme kuulla toistemme tarinoita, mitä sitten jokainen halusikin itse kertoa. Näin pääsimme hyvään alkuun ja olimme toisillemme jo vähän tutumpia.

Jokainen kurssipäivä alkoi klo 8.30 aamun avauksella jatkuen yhteisillä luennoilla lääkityksestä, ravitsemuksesta, vuorovaikutuksesta ja myönteisestä ajattelusta. Myönteistä ajattelua opiskelimme ryhmissä askartelemalla luokka-

huoneen seinälle uhkean puun, joka oli täynnä meidän muotoilemia ja värittämiä myönteisiä asioita sisältäviä lehtiä. Työ oli tosi hieno. Ohjelmaan kuului myös ohjattu liikuntatunti joka päivä. Se sisälsi rentoutumista, allasjumppaa ja salijumppaa, jossa opettelimme pari vanhaa puolaista kansantanssiakin.

Päivittäin kokoontuivat myös pienryhmät. Meidät oli jaettu kolmeen ryhmään. Omaisten ryhmää veti kylpylän sosiaalipsykologi, meitä muita johti Kati ja Marja-Liisa. Näissä ryhmissä keskustelimme syvemmin kokemuksistamme ja elämänkaaristamme. Täällä minulle tuli sellainen ajatus, että mitä syvemmät varjot meillä elämässämme on, sitä kirkkaampi on valo sen jälkeen.

Päivänohjelma loppui aina klo 17.00 alkavaan yhteiseen, herkulliseen päivälliseen. Illat olivat vapaamuotoista seurustelua ja ulkoilua. Oli yhteinen lauluilta paikallisen kuoron kanssa, oli tanssia, karaokea ja tanssia elävän musiikin tahdittamana.

Tässä on lyhyesti kerrottuna se, mitä nuo kurssi päivää pitivät sisällään. Yhteenvetona voin va-





kuuttaa, että kaikki saimme uutta tietoa, kerrattua vanhaa hyvää tietoa ja elämän “eväitä” toisiltamme siitä, miten selvitä kaikesta huolimatta aina huomiseen. Virkistymme sekä fyysisesti että psyykkisesti saamalla olla mukana kurssilla, joka oli tosi homogeeninen kaikissa suhteissa. Voin hyvin mielin suositella kaikille tällaisia kursseja;

ette tule pettymään. Vielä kerran kiitos kaikille, erityisesti Katille ja Marja-Liisalle, kurssi oli kai-kin puolin onnistunut.

HYVÄÄ KEVÄTTÄ KAIKILLE MUKANA OLLEILLE,
MAIJA HÄMÄLÄINEN

Kylpylämatka **Pärnuun**

Uumalaisia oli mukana kylpylämatkalla Pärnuun syys-lokakuun vaihteessa 2002. Asuimme Tervis-kylpylässä, osa Söpruksessa. Molemmissa oli hyvät hoito- ja kuntoutusmahdollisuudet. Hotelli Tervis on tosin iso ja mahdollisuuksia on enemmän; on suolakammio, uimaallas, ravintola jne.

Pärnun kaupunki on täynnä puistoja. Merenrantaan on lyhyt matka molemmista hotelleista. Tosin matkan ajankohta oli niin syksyllä, että uiminen meressä oli todella kylmää. Oppaamme sanoi, että keskikesällä hotellit ja kadut ovat aivan täynnä. Se on hyvinkin mah-

dollista, sillä Pärnun kaupunki on viehättävän vihreä, talot vanhoja ja matalia ja etupäässä omakotitaloja.

MIRJA KAUPPILA



Laskiaistapahtuma



Umun perinteistä laskiaistapahtumaa vietettiin 4.3. Runeberginkadulla. Emännät Kerttu ja Mirja olivat jälleen kerran tehneet makeiset tarjottavat. Hernekeiton ja laskiaispullan lomassa oli mahdollisuus hemmotella itseään niska- ja hartiahieronnalla.



Kertun sinappi:

100gr sinappijauhoa
100gr sokeria
1/2 dl etikkaa
1 dl vettä



Kaikki ainekset sekoitetaan keskenään ja kuumennetaan kiuhevaksi koko ajan hyvin sekoittaen. Otetaan pois levyltä ja vielä sekoitetaan, että tulee sitkeäksi.



*Något att fundera på nu på varen:
"Även om det finns miljoner läkare I världen är
det bara en som kan få oss friska - Naturen"
"Det är sorgligt när människan lever
längre än sin kropp"*

*Hörda på dialysen:
"Varför inte Jag?
Varför jag fortfarande, väntar på stunden,
Friheten?
Början till ett nytt liv."*

(en man på 48)

Liikettä Kuortaneella

Elinsiirtoväen liikuntaliiton ELLIn talviliikuntapäivillä ja SM-kisoissa tammikuussa Kuortaneella oli mukana joukko uumulaisia liikkujia. Kuortane on monipuolinen liikuntakeskus, jossa voi harrastaa liikuntaa ympäri vuoden. Sieltä puuttuu vain hiihtoputki, mutta sekini varmaan joskus rakennetaan! Kaiken lisäksi Kuortane on ajallisesti yllättävän lähellä Helsinkiä, sillä aamujunalla pääsee Helsingistä jo kahdeksan jälkeen

Seinäjoelle. Sieltä on matkaa Kuortaneelle vajaa 50 km. Päivien ohjelmassa oli siis SM-kisat hiihdossa, lentopallossa, uinnissa ja keilailussa. Lisäksi ohjelmassa oli paljon muita liikunta-aktiiviteetteja lapsille ja aikuisille. Urheilutapahtumien jälkeen oli jumppaa ja venyttelyä. Samaan aikaan meidän kanssamme oli paikalla leireilemässä myös joukko yleisurheilun huippuja olympiavoittaja Arsi Harjusta alkaen. Naisten huippuja edusti muun muassa moniottelija Tiia Hautala.

Uumulaisista vantaalainen Petri Monto saavutti hiihdossa kultamitalin. Onnittelut upeasta suorituksesta. UUMU:lla oli mukana kisoissa lentopallojoukkue, joka monien yhteensattumien vuoksi kilpaili vajaalla kokoonpanolla. Turnauksessa oli mukana viisi joukkuetta ja UUMUn kolmejäseninen joukkue Anne Helander,

Seppo Maijala ja Asko Räsänen sijoittui kolmanneksi pronssisijalle. Voitimme nuorten joukkueen ja edellisen mestarin Kanta-Hämeen joukkueen, mutta hävisimme kaksi ottelua. Meitä parempia olivat mestaruuden vienyt SYKE sekä toiseksi sijoittunut Pohjois-Suomen joukkue. Tunnelma otteluissa oli mukava, sillä katsojiakin oli useita kymmeniä omien lisäksi. Tosin neljä yhteen menoon vanhoilla säännöillä pelattua ottelua oli rankka urakka kaikille pelaajille, mutta kunniallahan siitä selvitettiin!

Kuortaneen liikuntaviikonloppu antoi varmasti kaikille osallistujille lisää innostusta liikunnan harrastukselle. Tärkeintä ei ainakaan kaikille ollut kilpailu, vaan osanotto! Viikonloppu osoitti, että liikunta on iloinen asia. Se virkistää ja jo pienikin annos liikuntaa kohottaa myös kuntoa. Kaikki meistä eivät pysty liikkumaan aktiivisesti, mutta siitä huolimatta kannattaa yrittää liikkua aina, kun se jollain tavoin on mahdollista. Voimme liikkua ilman liikuntareseptejäkin, joita lääkärit nykyään määräävät joillekin potilaille. Jokainen voi kehitellä itselleen sopivan reseptin! Myös UUMU järjestää liikuntaa. Tervetuloa toukokuussa pelaamaan petankia ja viimeistään ensi syksynä lentopalloa keskiviikkoisin klo 16-18 Töölön kisahalliin!

ASKO RÄSÄNEN



Pikkujoulut



*Oli Furuviksissa tonttua monta,
meno oli aika hulvatonta!
Laulettiin, naurettiin,
syötiin ja tanssittiin.
Pukkikin paikalle lopulta saapui,
vaikka melko pian taas matkaan joutui.
Lahjojakin jaettiin,
ihailevia katseita vaihdettiin.
Kilttejä luvattiin tänäkin vuonna olla,
onhan meillä elämässä mukava olla!
On ystäviä, tonttuja ja tovereita
ja aina aikaa etsiä uusia kavereita.
Siispä ota neuvosta vaari
tämä runon pätkä, ja taas ensi jouluna
tee kaverin kanssa juhliin matka!*



*“Hörda på Kirran”
“Oj, vilken gladje friheten ger.
Man är lite osäker,
väntar och ser,
hör och lyssnar,
ler, ler, och igen ler.
Och till sist konstaterar, medger,
att man är fri man lever,
ochigen leroch ler.”*

*Hej, dett våras,
känner du doften i skogen?
Hör, fåglarna “harklar” sina balsar
in för parnings läkar, och sång,
oj, dett våras,
björkkarna rådnar i sina toppar,
solen sprider sina strålar,
och leker och klittrar på snön,
hej det våras.*

Etelä-Suomen alueen piiriyhdistysten yhteinen risteily
23.-24.3.03 Cinderellalla.

Kiitokset järjestäjille ja mukana olleille.



Leikkimielisen kilpailun ja näytelmän tunnelmissa.



Maksapotilaita Ruotsista

tutustumassa Uumun toimistoon 3.4.03.



Vierailulla Lastenklินิกalla

Sairaanhoitaja Mira Miikkulainen työskentelee HUS-yhtymään kuuluvan Lasten ja nuorten sairaalan Lastenklินิกan osastolla K3. Haastattelin Miraa hänen hoidettuaan nelivuotiaista tytärtäni osasto K3:lla viime maaliskuussa. Tyttärelläni tuli tuolloin kulluneeksi kolme vuotta munuais- ja maksansiirrosta.

Mira on valmistunut ammattikorkeakoulun sairaanhoitajalinjalta ja osasto K3:lla Mira aloitti työskentelyn jo opiskeluaikana heti viimeisen työharjoittelunsa jälkeen joulukuussa 1999. Miran lähimmät työtoverit ovat osaston muut hoitajat sekä moniammatilliset yhteistyökumppanit kuten lääkärit, sosiaalihoitajat ja psykologi.

Miran työ on kolmivuorotyötä. Miran tehtävänä on vastata lapsen perushoidosta, viihtyvyydestä ja lääkehoidosta sekä informoida perhettä kaikista hoidoista ja tutkimuksista, joita päivän ohjelmaan on suunniteltu. Työpäivien sisältö vaihtelee paljon sen mukaan, missä vuorossa Mira kulloinkin työskentelee. Aamuvuorot ovat yleensä kaikkein kiireisimpiä, koska aamupäivisin potilailla on paljon tutkimuksia sekä muuta hoitoohjelmaa. Näiden sujumisesta huolehtiminen kuuluu hoitajalle. Lääkärinkierrot ja lääkärin määräysten toteuttaminen vievät myös ison osan työajasta. Jos lapsi ei ole vanhempiansa kanssa osastolla niin Mira huolehtii myös lapsen viihtyvyydestä. "Kaikki päivät ovat erilaisia; joskus on kiirettä ja joskus hieman rauhallisempaa. Joka päivä sairaanhoitajan työhön kuuluu sairaaläkäynnin aikana huolehtia lapsesta kokonaisvaltaisesti."

Työssä tarvitaan oma-aloitteisuutta, joskus pitkä pinnaakin. "Luovuus ei myöskään ole pahitteeksi, sillä kaikkea ei opi koulussa ja usein tilanteet vaihtuvat hyvinkin nopeasti. Hyvällä hoitajalla on 'tuntosarvet', joilla hän osaa tulkita ja ymmärtää sanaton viestintää. Jos tuntosarvet puuttuvat, ei pienten lasten kanssa pysty työskentelemään." Miran mielestä parasta työssä on nimenomaan lasten ja perheiden tapaaminen ja heidän kanssaan työskentely.

Ikävintä Miran työssä on kiire. "Ajoittain on liian kiire. Silloin ei ehdi kunnolla keskustelemaan ja ottamaan huomioon perheitä ja heidän tarpeitaan." Kurjaa on tietysti myös, että nuoril-



Mira iltavuorossa, tyytyväisinä potilaina kaverukset Ronja Lahti (kuvassa oikealla) ja Tinja Nerikko (kuvassa keskellä).

le sairaanhoitajille ei riitä vakinaisia työpaikkoja.

Tulevaisuuden suunnitelmia Miralla on useita. Ennen kaikkea hän on kiinnostunut jatkamaan opiskelua ja kehittämään omaa ammattitaitoaan. Hän haluaa syventyä paremmin osaston potilasaineistoon eli oppia yhä enemmän osaston erityisryhmistä: munuais- ja maksasairauksista sekä elinsiirroista. Myös perehtyminen hemodialyysihoitoihin kiinnostaa Miraa. Pienenä tyttönä Mira haaveili 'tapettitanssijan' ja myöhemmin lasten sairaanhoitajan tai kättilön ammatista. "Tapettitanssijaa" eli balettitanssijaa Mirasta ei tullut, mutta sairaanhoitajaksi Mira pääsi. "Tässä sitä ollaan sairaanhoitajana eikä kaduta tippaakaan. Päiväkkään en vaihtaisi pois, sillä antoisampaa ammattia minun on itselleni vaikea kuvitella."

Pyysin Miraa vielä kertomaan terveisensä osasto K3:n lapsipotilaille ja heidän perheilleen: "Osaston henkilökunta on osaavaa. Joskus on liian kiire, emmekä pysty huomioimaan potilaita niin hyvin kuin haluaisimme. Mekin olemme ihmisiä hyvine ja huonoine päivinemme sekä piirteinemme. Teemme kuitenkin aina parhaamme!"

KATJA MERONTAUSTA

Terveisiä Maksajaostosta!

Munuaisensiirtoja on tehty maassamme jo 1960 luvulta lähtien. Siirroista ja toipumisesta saadut hyvät kokemukset rohkaisivat aloittamaan keskustelun myös maksansiirtojen mahdollisuudesta. Maksansiirtoa pidettiin vielä 1970 - luvulla vaikeana toteuttaa, koska siirron riskit olivat suuret. Kun kokemukset elinsiirroista kaikkiaan olivat rohkaisevia ja elinsiirrot tehtiin keskitetysti silloisen HYKS:n kirurgisessa sairaalassa, päädyttiin tekemään ensimmäinen maksansiirto vuonna 1982. Maksansiirto on yksi suurimpia ja vaikeimpia leikkauksia mitä ihmiselle voidaan suorittaa. Alussa maksansiirtoja tehtiin muutamia vuodessa mutta menetelmien sekä lääkityksen kehittyessä siirtojen määrä on lisääntynyt.

Maksansiirron saaneet mukaan liiton toimintaan

Maksansiirron saaneet liittyivät potilasjärjestöön, silloiseen Munuaistautiliittoon, vuonna 1992. Maksansiirron saaneille liitto sopi hyvin, koska liitolla oli kokemusta elinsiirron saaneiden asioiden hoitamisesta. Munuaissairaat sekä munuaisen siirron saaneet olivat silloin liiton toiminnan tärkein osa. Niinpä liitossamme on nykyisin kaksi potilasryhmää, munuaissairaat / munuaisensiirron saaneet sekä maksansiirron saaneet. Maksansiirron saaneet ovat liitossamme se pienempi potilasryhmä. Liittyessämme mukaan toimintaan 1992, liitossa katsottiin olevan aiheellista perustaa maksansiirron saaneille oma jaosto. Jaoston tehtävänä oli tehdä esityksiä maksansiirron saaneille tärkeistä asioista. Sitten liitto on muuttanut nimeään kuvaamaan paremmin molempia potilasryhmiä. Liitosta tuli sääntömuutoksen myötä nykyinen Munuais- ja Siirtopotilaiden Liitto ry.

Maksajaoston toiminta

Maksajaosto aloitti toimintansa helmikuun 28 päivä 1992. Jaoston tärkeimpiä asioita on toimia potilasryhmällemme tärkeiden asioiden asiantuntijoina sekä niiden edistäjänä liitossamme. Monet meille tärkeistä asioista ovat yhteneväisiä munuaispotilaiden kanssa mutta sairautemme poikkeaa kuitenkin melkoisesti munuaissairauk-

sista sekä erovaisuuksia löytyy melkoisesti. Maksansiirto on monelle hyvin voimakas kokemus. Siirto saattaa olla fyysisesti hyvinkin raskas ja joillekin myös henkisesti. Toipumisen nopeuttamiseksi kuntoutumiseen sekä vertaistueen liittyvät liiton palvelut ovat hyvin tärkeitä. Jaostossa pidämme tärkeinä palveluiden, kuten kuntoutumisen mahdollisuuksien lisäämisen sekä vertaistuen kehittämisen kurssitoiminnassa tärkeänä siten, että niissä otetaan maksansiirron saaneen tarpeet huomioon aiempaa paremmin. Toivoisimme, että kurssitoiminnassa voitaisiin lisätä maksansiirron saaneiden keskeisiä vertaistukitilaisuuksia.

Myös kuntoutumisen suunnittelu on tärkeää. Liitto onkin perustanut työryhmän, jonka tehtävänä on valmistella ohje kuntoutumisen suunnittelemiseksi. Toivomme siitä olevan apua maksansiirron saaneen kuntoutumisessa ja tietenkin myös kaikille muillekin elinsiirron saaneille.

Molemmille potilasryhmille entistä tärkeämpää on edunvalvonta. Liiton toiminnan onnistuminen lääkekorvausten uudistamisessa on meille kaikille tärkeää. Omavastuuosuuksien säilyminen lääkekorvauksissa nykyisellä tasolla on välttämätöntä, meille kaikille.

Vielä hieman sääntöuudistuksesta, jota liitossa sekä yhdistyksissä ollaan työstetty jonkin aikaa. Liiton uudet säännöt tultaneen ottamaan käyttöön tämän vuoden aikana. Eräs merkittävä asia

maksansiirron saaneiden kannalta sääntöihin on se, että uusissa säännöissä tullaan huomioimaan myös maksasairaat. Tämä tarkoittaa sitä, että myös maksasairailla on jatkossa mahdollisuus liittyä yhdistysten jäseniksi. Näin maksasairautta sairastaville tulee samanlainen mahdollisuus liittyä mukaan toimintaan kuin munuaissairaillakin.

Siirtojen määrä noussut

Koko -80 ja -90 lukujen aikana maksansiirtojen määrä on noussut. Tällä hetkellä siirtoja on tehty yli 470. Viime vuonna tehtiin lähes 50 siirtoa. Kokonaismäärässä on mukana myös ne henkilöt, joille on jouduttu tekemään toinen, joillekin jopa kolmas siirto. Kaikkiaan noin 440 henkilöä on saanut maksansiirron. Uusintasiirtoja on tehty noin 40. Leikkaus- ja hoitomenetelmien parantuessa sekä lääkityksen, erityisesti hyljintälääkkeiden kehittyessä on myös siirron saaneiden elämänlaatu parantunut. Tämä on kaikille elinsiirron saaneille yhtä merkittävä tekijä. Hyvän hoidon ja lääkkeiden ansiosta suuri osa maksansiirron saaneista elää lähes entisenkaltaista elämää.

Maksasairaudet

Maksasairauksien yleinen tunnettavuus ei ole vielä tarpeeksi hyvä, vaikka tilanne onkin jo

hieman parantunut. Maksasairauksiin menehtyy vuosittain maassamme noin 1000 henkeä. Luku on suuri ja osoittaa sen, että aivan liian moni maksasairas ei saa lähetettä jatkotutkimuksiin. Maksasairauksia ei osata tunnistaa tarpeeksi ajoissa. Syy voi olla tietämättömyydessä tai jopa siinä väärässä käsityksessä, että maksansiirron saanut on "juonut maksansa". Maksansiirron saanut leimautuu puheissa usein alkoholin väärinkäyttäjäksi. Tämä on kovin valitettavaa koska näin ei tosiaankaan ole. Maksan tuhoutumisen aiheuttavia sairauksia on monia. Näitä maksaa vaurioittavista sairauksista ei todellakaan tunneta riittävästi. Menehtyneiden suuri määrä osoittaa myös sen, ettei maamme lääkäreilläkään ole riittävää tietämystä maksasairauksista sekä niiden hoitomahdollisuuksista. Tässä on maksajaostolla ja ennen kaikkea liitollamme todellinen työ edessä lisätessään maksasairauksien tunnettavuutta maassamme.

On hienoa kertoa, että liittomme on jo aloittanut työn maksasairauksien tunnettavuuden parantamiseksi. Helmikuun lopulla Joensuussa liitto järjesti tilaisuuden, jossa kerrottiin maksasairauksista keskussairaalan lääkäreille ja hoitohenkilökunnalle. Mukana tilaisuudessa oli luennoimassa paikallisten lääkäreiden lisäksi myös prof. Höckerstedt kirurgisesta sairaalasta. Hän kertoi

Huomio maksansiirron saaneet ja maksapotilaat!

Haluatko Liiton maksajaostolta postia? Jaosto lähettää 4 kertaa vuodessa maksatiedoteen maksansiirron saaneille, lapsiperheille sekä niille maksapotilaille, jotka haluavat postia. Kirjeessä tiedotetaan ajankohtaista asiantietoa kyseiselle ryhmälle. Postin saamiseksi tietosuojalaki vaatii luvan kirjeen lähettämiseksi. Oletko täyttänyt kirjallisen luvan, jotta osoitetietojasi saa käyttää Maksajaos-

ton postitusrekisteriin? Jos olet, niin jatkossa saat postin kuten aiemminkin. Jos et ole, mutta haluat jatkossakin postia, niin ilmoita siitä kirjallisesti Musiliin Rauni Jukkaralle tai lähetä kirjases-tä "Maksansiirtoa odottaville, siirron saaneille sekä heidän läheisilleen" takasivu täytettynä siinä mainittuun osoitteeseen. Tämä kirjanen on toimitettu kaikille listassa olleille.

maksasairauksien diagnosoinnista ja hoitomahdollisuuksista. Tarkoituksenamme on jatkaa tällaisten tilaisuuksien järjestämistä myös muualla maassamme tämän vuoden aikana.

Merkkitapahtumia

Jaostomme on toiminut tähän mennessä jo 11 vuotta. Viime vuoden helmikuussa liittomme järjesti "Maksajaosto 10 vuotta" -juhlan Helsingissä. Juhlissa oli mukana monia jaostossamme toimineita henkilöitä sekä vieraita eri yhdistyksistä. Juhlissa muistettiin ansioituneita henkilöitä liiton kunniamerkeillä.

Lisäksi viime vuoden joulukuussa Helsingissä kirurgisessa sairaalassa järjestettiin "Maksansiirto Suomessa 20 vuotta" symposium. Tässä tilaisuudessa luotiin katsaus 20 vuoden aikana tehtyyn maksansiirtotyöhön. Läsä oli kutsuttu Kirran hoitohenkilökuntaa eri osastoilta ja lääkäreitä. Luennoitsijoina toimivat kertoivat siirtotoimin-

nan vaiheista 20 vuoden ajalta sekä tulevaisuuden näkymistä.

Symposiumin avaussanat lausunut HUS:in johtajaylilääkäri Jaakko Karvonen kertoi elinsiirtotoiminnan olevan Suomessa hyvällä tasolla. Saavutetut hoidolliset tulokset kestävät kansainvälisen vertailun. Tulokset puhuvat siis puolestaan, joten niin munuaisten- sekä maksansiirtojen osalta olemme potilaina "hyvissä käsissä".

Lopuksi

Meille jokaiselle oma sairautemme on tärkeä. Olemme kiinnostuneita saamaan omasta sairaudestamme lisää tietoa sekä vertaistukea ainakin toipumisvaiheessa. Toisten sairaudesta emme tiedä niin paljon kuin omastamme mutta meille kaikille sairaudesta toipuminen on tärkeää, myös läheisillemme.

PEKKA JAUROS

Havrix[®]

Pitkäaikaisuoja hepatiitti A:ta vastaan

Kysy lisätietoja Havrixista lääkäriltäsi tai terveydenhoitajalta.

Hepatiitti A

on pääasiassa ruoan ja ruoan välityksellä leviävä, viruksen aiheuttama maksatulehdus. Vastoin yleistä käsitystä, hepatiitti A:ta esiintyy koko maailmassa. Tartuntariski kuitenkin kasvaa maissa, joissa yleinen hygienia on puutteellista (esim. kehitysmaat, Välimeren etelä- ja itäpuolen maat). Muista, että hepatiitti A:han ei ole lääkettä, vaan ainoastaan ehkäisykeinoja.

Havrix hepatiitti A-rokote

Antaa sinulle 20 vuotta kestävästi aktiivisen suojan hepatiitti A:ta vastaan. Rokote suositellaan otettavaksi kaksi viikkoa ennen matkaa, mutta vielä matkalle lähtöpäivänäkkin otettu Havrix riittää antamaan tarvittavan suojan¹. Tehosterokotus suositellaan otettavaksi 6-12 kk kuluttua ensimmäisestä Havrix rokotuksesta. Havrix on reseptilääke.

1) Tiedot löytyvät esimerkiksi Havrixin lääketieteellisen tutkimus- ja kehityksen osaston verkkosivuilta: www.havrix.fi.
Aikaisemmin: www.gsk.fi.
Terveystieteiden tutkimuskeskus, Helsingin yliopisto.
Puh. 010 30 30 600.
Faksi 010 30 30 600.
11.2003-11.2003

Jopa
20 vuoden
huoleton
matkapassisi



GlaxoSmithKline
Pispalanla 9 A
02231 Espoo
puh 010 30 30 600
fak: 010 30 30 600
www.glaxosmithkline.fi

Toimiston osoite:

Runeberginkatu 15 A 1
00100 Helsinki
Puhelin (09) 440 094
Fax (09) 454 4176
E-mail: uumu.sihteeri@uumu.inet.fi
Kotisivut: <http://personal.inet.fi/yhdistys/uumu/>

Tervetuloa käymään!

Toimisto on avoinna ma, ke, to, pe kello 10-14
ti kello 14-18

Etelä-Suomen aluesihteeri

Veijo Kivistö
Runeberginkatu 15 A 1
00100 Helsinki
Puhelin/Fax (09) 454 0211, gsm 040 524 0674
E-mail: veijo.kivisto@musili.fi

Yhdistyksen jäsenmaksu vuonna 2003 on 12,50 €.
Tilinumero Nordea 102830-1511765

Ilmoitathan osoitteen muutoksen!

Muistathan ilmoittaa osoitteen muutoksestasi Uumun toimistoon joko käyttämällä postista saatavaa osoitteenmuutuskorttia, soittamalla, sähköpostitse tai faksaamalla. Näin saat yhdistyksen ja liiton postin viivyttelemättä oikeaan osoitteeseen.

T O I M I T U S T I E D O T

Uudenmaan Munuais- ja Siirtopotilaiden yhdistys ry
Föreningen för Nylands Njur- och Transplantationspatienter rf

Munuais- ja Siirtopotilaiden Liiton sekä Elinsiirtoväen Liikuntaliiton ELLIn jäsen

Uumunen 1/2003

Ilmestyy kaksi kertaa vuodessa

Julkaisija:

Uudenmaan Munuais- ja Siirtopotilaiden yhdistys ry
Föreningen för Nylands Njur- och
Transplantationspatienter rf

Runeberginkatu 15 A 1

00100 Helsinki

Puhelin (09) 440 094

Fax (09) 454 4176

E-mail: uumu.sihteeri@uumu.inet.fi

kotisivut: <http://personal.inet.fi/yhdistys/uumu/>

Toimituskunta:

Nurmi Hanna, päätoimittaja

hanna.nurmi@jippii.fi

Lappalainen Paula, toimitussihteeri

Kärjä Päivi

Merontausta Katja

Metsola Seija

Paino:

OffsetKolmio, Hämeenlinna

Painos:

1300 kpl

Ilmoitushinnat:

1/1 sivu 336 €

1/2 sivu 168 €

1/4 sivu 84 €

rivi-ilm. 34 €

Kannen kuva:

Hannu Nurmi

Graafinen suunnittelu:

Hanna Nurmi

Kiitämme kaikkia, jotka ilmoituksin ovat tukeneet toimintaamme!

Uumunen 02/2003 ilmestyy lokakuussa

Hyvä munuaispotilas

**Anemian hoitoa joustavasti
ja kivuttomasti*!**

**Kysy lääkäriltäsi tai hoitajaltasi
EPO:n annostelulaitteesta.**



*Clinical Drug Investigation 2000 Sep.; 20 (3): 151-158

