

CLIMBNET

2/2003



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

Tie tuntemattomaan

Kun ei oikein tiedä minne on menossa, on vaikea valita tietä. Toisinaan taas ei osaa päättää haluaako kulkea tuttuja reittejä, vai olisi-ko jo aika valita tie tuntemattomaan. Kansikuvan polku luonnonhelmassa on hyvä esimerkki siitä, miltä elämän tie voi joskus näyttää. Kiertelee ja kaartelee, eikä määränpää ole näkyvissä. Kuinka uskaltaa lähteä kulkemaan eteenpäin, kun voisi olla helpompi olla paikallaan, tai katsoa taaksepäin?

Elämme tällä hetkellä valintojen aikaa. Meidän pitäisi uskaltaa katsoa tulevaisuuteen, ja tehdä päätöksiä siitä minne haluamme mennä, sekä valita asioita, joihin olisi saatava tuloksia aikaan. Toisin sanoen, asettaa tavoitteita, ja valita kuljetavat tiet.

Yhdistyksen syyskokous on käsillä, siellä valitaan erovuoroisten tilalle uusia vaikuttajia. Sitä silmällä pitäen toivoisin teidän kaikkien lukevan lehden jutun ”Vapaaehtoinen: villi ja vapaa – vailla vastuuta”. Se on hieno kertomus tästä työstä, joka määrää meidän suunnan potilasjärjestönä, ja yhdistyksenä. Edunvalvonta, potilaan aseman parantaminen, vapaa-ajan toiminta – asioita, joihin tarvitaan meitä kaikkia jotta matka jatkuu. Myönnän, että joskus se voi tuntua olevan tie tuntemattomaan. Mutta meillä ei ole mahdollisuutta katsoa taaksepäin, ja heittää hukkaan

työ, jonka edeltäjämme ovat saaneet aikaan. Missä me olisimme ilman sitä?

Jotta jaksaa päivän toimet ja energia virtaa oikein, on myös muistettava liikkua. Uumun hallitus päätti näyttää esimerkkiä, ja haastoi Psoriasis-yhdistyksen hallituksen lentopallo-otteluun Uumun pelivuorolla Kisahallissa. Tuokio oli iloa ja energiaa täynnä – täysin vapaalla tyylillä. Keskuudestamme löytyy myös muita aktiiviliikkujia, siitä esimerkkinä juttu Pariisin olympialaisista elokuussa.

Taas on myös aika kokoontua yhteen pikkujoulu-merkeissä. Meillä onkin erinomainen tilaisuus tutustua teatterimaailmaan hieman erikoisessa ympäristössä, tietenkin maittavan illallisen ja mahtavan seuran kera. Joulun aikaan tehdään myös piparkakkupaistoksia, tervetuloa ideoidaan omia taloja!

Elämä on valintoja täynnä – katsommehan kaikkiin suuntiin?

Glamma

Sisältö

Pääkirjoitus	3	TEEMAVUOSI: Ihminen ihmiselle	14
Hallituksen palsta – puheenjohtajan sana	4	Tammisaaren dialyysiyksikkö 20 vuotta	15
Haaste: Lentopallo-ottelu hallitusten kesken .	5	Vertaistukijat opintieillä	16
Jäsentapahtumia	6	Riikan risteily	18
Maksakerhon kuulumisia	7	Petankkilpailu Kotkassa	20
Kerhotoiminta	8	Uumulaisia SM ja MM kisoissa... ..	21
Lapset & vanhemmat	9	Perhetapaaminen	22
Liikunnasta iloa ja virkeyttä	10	Murkkukerho	23
Korvaushakemuskavaake	11	Vapaaehtoinen: villi ja vapaa - vailla vastuuta .	23
Asiaa omaisille ja läheisille	12	Vieraskynä: Kisakeskuksen virkistysviikonloppu	24
Tuettu virkistysloma	13	Ilmoituksia	26
Elinsiirtotilasto	13	UUMUn Infosivu & Toimitustiedot	27

Liikunnalla terveyttä ja elämäniloa

Jokainen meistä muistaa, kuinka lapsena oli hauska liikkua ulkona tai sisällä. Saman riemun näemme nytkin joka päivä, kun seuraamme tämän päivän lasten leikkejä ja kisailuja. Muuttuuko liikunta iän myötä toisenlaiseksi, häviääkö siitä ilo? Mielletäänkö liikunta vain kilpaurheiluksi, senttien tai sekuntien mittaamiseksi ja ihmisten asettamista paremmuusjärjestykseen tulosten perusteella? Onko liikunta vain totista ja hikistä puurtamista?

Liikunta on kaikille meille luontaista, geneettisesti perittyä taitoa, jonka me opimme jo vauvaiässä. Totta on, että iän myötä liikuntatottumukset muuttuvat. Monet meistä jopa hylkäävät kokonaan aktiivisen liikunnan. Monenlaiset sairaudet haittaavat liikkumista ja jotkut sairaudet jopa estävät sen tykkäämistä. Sairaudet eivät kuitenkaan ole este liikkumiselle. Asian voi nähdä jopa päinvastoin: ihmisen on liikkuttava nimenomaan siksi, että hänellä on jokin sairaus! Tässäkin on oltava terve järki mukana sillä tavoin, että on löydettävä itselle sopiva liikuntamuoto.

Kaikille luontaisin liikuntamuoto on kävely. Sen olemme oppineet lapsena ja sitä me harrastamme huomaamatta joka päivä. Kävely kohottaa myös kuntoa yllättävän tehokkaasti. Jokainen voi testata sen vaikutusta itsessään. Liikunnan ei tarvitse olla mikään hieno tai erikoinen nykypäivän brändi. Pelkkä kävely on meille useimmille aivan riittävä liikuntamuoto! On vain lähdettävä liikkeelle oman kunnan mukaan. Kävelystä onkin kehitetty uusi suomalainen laji, sauvakävely. Sitä tosin käytettiin hiihdon valmennuksessa jo ainakin 1930-luvulla, mutta var-

sinaisena massalajina se on lyönyt itsensä läpi vasta vajaat kymmenen vuotta sitten. Sauvakävelyn sopii melkein kaikille iästä ja kunnosta riippumatta. Se on kävelyä monipuolisempaa ja sen vaikutukset ulottuvat aina niska- ja hartialihaksiin saakka.

Monet munuais- ja siirtopotilaista harrastavat myös kahta muuta suomalaisille luontaista liikuntamuotoa, eli juoksua ja hiihtoa. Ainakin hiihto sopii kaikenkuntoisille, ja hiihtäessä pystyy säätämään rasituksen itselle sopivaksi. Juoksunkaan ei tarvitse olla mitään hampaat irvessä rehkimistä. Reipas kävely tai hölkkä on tavalliselle liikkujalle tehokkaampaa kuin juoksu, kun kyse ei ole kilpaurheilusta. Kolmas tehokas ja lähes kaikille sopiva liikuntamuoto on uinti. Uinti sopii myös ylipainoisille, sillä se ei rasita niveliä.

Lisäksi on olemassa paljon muitakin sopivia liikuntamuotoja, kuten lentopallo ja monet muut pallopelit. On vain uskallettava lähteä liikkeelle! Nykyään puhutaan jopa liikuntaresepteistä eli siitä, että lääkärit kirjoittavat potilailleen ohjeita liikunnan harrastukseen. Jos on epävarma omasta kunnostaan, on aiheellista neuvotella liikunnasta lääkärin kanssa. Joka tapauksessa pienikin määrä liikuntaa lisää kuntoa, ja antaa voimia työhön ja jokapäiväiseen elämään. Liikunta tuo iloa ja sisältöä arkeemme.

Liikunnallista syksyä ja talvea!

ASKO RÄSÄNEN
PUHEENJOHTAJA

Lahjoitukset Lahjoitukset Lahjoitukset

Haluatko Sinä tukea lahjoituksin yhdistyksemme tärkeää toimintaa munuaispotilaiden ja maksansiirron saaneiden hyväksi?

**Lisää aiheesta voit kysyä yhdistyksen toimistosta järjestösihteeriltä,
(09) 440 094/Paula.**

Haaste: Lentopallo-ottelu hallitusten kesken

Uumun hallituksen kokous elokuun lopulla, ensimmäinen virallinen kokoontuminen kuuman kesän jälkeen. Asialistalla liikunnan merkitys, ja miten saisimme uumulaiset liikkumaan. Idea: esimerkki toimii aina – haastetaan jonkin toisen yhdistyksen hallitus lentopallomatsiin Uumun vuorolla Töölöön Kisahallissa, ja kirjoitetaan juttu Uumuseen. Tavoitteena saada uumulaiset liikuntaharrastusten pariin, ja toivottavasti lisää pelaajia mukaan Uumun pelivuorolle keskiviikko-iltoihin. Siispä tuumasta toimeen. Järjestösihteerimme Paula soitti Psoriasis-yhdistyksen hallituksen puheenjohtajalle, ja heitti haasteen kehiin. Siihen vastattiin iloisesti kyllä. Päivämääräksi sovittiin lokaan ensimmäinen keskiviikko.

Kirjoittajan saapuessa Kisikselle oli hallissa täysi touhu päällä. Verkoilla erotelluilla kentillä nuoret tytöt pelasivat koripalloa, ja ikämiehet pelasivat lentopalloa. Pieniä voimistelijatyttöjä tuli pomppien ja hyppien käytävällä vastaan. Oli ihastuttavaa nähdä kuinka liikunnan ilo paistoi heidän silmistään. Sitä palasi hetkeksi omaan voimisteluikaansa vuosien taakse, ja mietti, miten mukava harrastus se silloin oli. No, siis niin kauan kunnes puomilta hypäessä kieli jäi hampaiden väliin, ja sitten ei kolmeen viikkoon lämmintä ruokaa syötykään. Mutta se on jo aivan toinen tarina. Siispä, takaisin asiaan. Uumun vuoro pelataan loistokkaasti kentällä numero yksi. SYKE:läiset pelaavat samalla kentällä aina juuri ennen Uumua, ja niinpä puheenjohtajamme olikin jo saapunut lämmittelemään tulevaa koitosta varten. Eikun itsekin kentälle verryttelämään!

Hetken aikaa sitä joutui kaivamaan muistilokeroita, jotta kädet löysivät oikeaan asentoon ja muisti kuinka sormet eivät saa passauksessa olla. Mutta pian sitä huomasi, ettei se oikeastaan ollut

vältämätöntä. Tyyli oli hyvin vapaa; palloa pukattiin ilmaan käsillä ja jaloilla, päällä, ja taisi kerran peppukin pukata pallon jatkamaan matkaa. Oli positiivista huomata, että tyyli oli hyvin monimuotoinen. Viimeistään sillä hetkellä kaikki jännitys mahdollisesta tiukasta asenteesta pelaamisen suhteen haihtui hallin kattoon, ja sitä vapautui ihan eri tavalla nauttimaan liikkumisesta.

Ajan edetessä aloitushetkeen ei muita Uumulaisia saatika Psoriasislaisia ollut saapunut. Hetken jo pohdittiin eikö kukaan tulekaan. Huoli oli

onneksi turha – heti viiden jälkeen saapuivat kadonneet lampaat paikalle. Koska molempia osapuolia oli paikalla neljän tiimiläisen verran, auttoivat SYKE:läiset joukkuiden täydentämisessä. Olipa meillä huolto- ja kannustusjoukotkin kentän laidalla.

Peli sujui energisessä yhteishengessä. Nauru ja taputus kuuluivat olennaisena osana yksökentän tapoihin, ja kaikki saivat varmasti osansa pallon pyöryksestä. Pisteitä ei laskettu, mutta muutoin säännöt olivat soveltaen matkassa

mukana. Aikalisiä tai pelikatkoja ei tunnettu, tuntui, että aika kiiti vauhdilla muutenkin!

Se kumpi lopulta voittaa kumman ei ollut alunperinkään ajatuksena pelaamiselle. Ajatuksena oli saada aikaan hyvä olo liikkumisesta ja yhdessäolemisesta. Sai liikkua, eikä suorituksen tasolla ollut kohtuuttomia vaatimuksia. Se teki pelistä rentoa ja mielekästä. Se saa ainakin allekirjoittaneen palaamaan kentälle toistamiseen, ihan varmasti.

Liikunnasta saa iloa ja virkeyttä – energiaa elämään. Eikun tuumasta toimeen, ja haasteita heittämään!

HANNA NURMI



MARRASKUU

Luentotapahtuma aiheesta diabetes ja munuaiset, **lauantaina 15.11. kulttuurikeskus Annantalossa**, Annankatu 30, Helsinki. Ohjelmassa klo 13.30 yhdistysten näyttelyt & tuote-esittelyt, luentoja sekä kahvio.

Luento-ohjelma

(luennot n. 45 min., kysymyksiin n. 15 min.):

Juhlasali	14.30	Diabetes ja munuaiset tri Carol Forsblom
Auditorio	14.30	Tyypin 1 diabetes tänään LKT Satu Vahkavaara
Juhlasali	15.30	Tyypin 2 diabeteksen moderni hoito Prof. Hannele Yki-Järvinen
Auditorio	15.30	Verensokerin mittauksen merkitys omahoidossa dh Paula Nikkanen

Tapahtuma järjestetään yhteistyössä Helsingin Seudun Diabetesyhdistyksen kanssa.

* * * * *

Vantaalla järjestetään infotilaisuus samasta aiheesta diabetes ja munuaiset **perjantaina 14.11.2003 kello 14 - 19 ostoskeskus Myyrmannissa**. Tapahtumassa on verenpaineenmittausta. Tapahtuma on yhteinen Helsingin Seudun Diabetesyhdistyksen Vantaan alueosaston kanssa.

* * * * *

Yhdistyksen **syyskokous 4.11.2003 kello 17.30**, kokouksessa käsitellään sääntömääräiset asiat. **Kokouksen jälkeen luennoi dosentti Helena Isoniemi Kirurgisesta sairaalasta. Tervetuloa!**

JOULUKUU

Tiistaina 2.12.03 kello 14 alkaen **piparkakkutalojen tekoa** Uumun toimistolla Runeberginkatu 15 A 1. Materiaalin hankkimisen takia ilmoittautuminen 28.11. mennessä Paulalle toimistoon puh. (09) 440 094. Materiaalikustannukset ovat 3 € / henkilö. Jouluku on jo ovella !

* * * * *

UUMUN pikkujoulua vietetään 10.12.2003 kello 17.30 Teatteriravintola Alberassa Espoon Leppävaarassa, osoite Leipurinkuja 2, 02600 Espoo.

PIKKUJOULUT

Tervetuloa UUMUn pikkujouluun keskiviikkona 10.12.2003 kello 17.30 Teatteriravintola Alberaan, Leipurinkuja 2, Leppävaara, 02600 Espoo. Pikkujoulujuhlaa vietetään hyvän ruoan ja teatterin merkeissä.

Ohjelma

Kello 18.00 teatterimenu:
yrttimarinoitua paahtopaistia

savukalkkunafileetä
puolukka- kuohuviinikastikeella
tai
tandoorilohta kookosmaitokastikeella

Omena-rusinabrulle

Kello 20.00 teatteriesitys

Eeva-Kaarina Kolsin kirjoittama komedia

Kaksoiselämää

Esiintyjät: Sari Havas ja Eero Saarinen
ohjaus: Pertti Sveholm

Ilmoittautuminen ja hinta

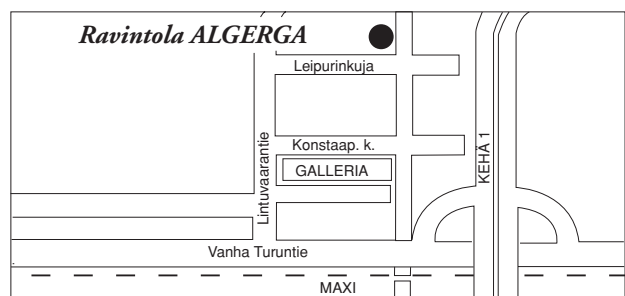
Ilmoittautuminen Uumun toimistoon 12.11. mennessä puhelin (09) 440 094/ Paula tai sähköpostitse uumu.sihteeri@uumu.inet.fi
Hinta jäsenille 12 € ja ei-jäsenet 37 €. Maksu Uumun tilille Nordea 102830-1511765 14.11.2003 mennessä.

Näin pääset perille

Junat: A, S, U, L, E sekä Y

Linja-autolla:

231-270 Elielinaukiolta
106 (Tapiolan kautta) Urho Kekkosenkatu lait. 53
205 Runeberginkatu, lait. 56
522 Itäkeskus-Malmi-Leppävaara
110T Hki-Lauttasaari-Tapiola-Leppävaara
510 Vantaankoski-Martinlaakso-Myyrmäki-Hämeenkyliä-Leppävaara (kehä 1)
kohdalla-Westendinasema



Maksakerhon kuulumisia

Maksakerhon toimintaa on yritetty vuoden sisällä kehittää, että se tyydyttäisi yhä useamman maksansiirron saaneen tai maksapotilaan sekä heidän läheistensä toiveita. Osa meistä on kaivannut keskusteluseuraa, osaa on kiinnostanut liikunta ja osaa kulttuuri. Yhteistä meillä on ollut samankaltaiset sairauskokemukset ja niistä selviäminen. Ohessa olemme saaneet kokea vertaistuen voimaa.

Vuoden teemoihin on kuulunut yhteisiä kerhoiltoja toimistolla, ystävänpäivää, kahvilareissuja, liikuntaa, taidemuseota ja pikkujoulua. Jostain syystä kerhotoiminta ei ole viimeaikoina vetänyt väkeä, ehkä syynä on ollut terveys, kesäaika ja mökkeilyt ym. henkilökohtaiset menot.

Tulevana vuotena jatkamme kuitenkin maksakerhon toimintaa kerran kuussa tapahtuvan keskusteluringin muodossa. Järjestämme helmimaaliskuussa illan maksansiirron saaneille, johon kutsumme ulkopuolisen alustajan. Siitä ja kevään kerho-illoista kerromme lisää seuraavassa tiedotteessa. Toiveita otetaan edelleen vastaan kerhotoiminnasta.

Tämän vuoden teemat viemme läpi aikaisemman suunnitelman mukaan.

Tammikuussa aloitamme torstaina 8.1.2004, klo 18 alkaen osoitteessa: Runeberginkatu 15 A, 00100 HELSINKI

LOPPUVUODEN MAKSAKERHO-ILLAT:

MARRASKUU

Tervetuloa Ateneumin taidemuseoon torstaina 6.11.2003. Kokoontuminen Ateneumin edessä klo 17.00, Uumu maksaa sisäänpääsyn. Ateneum on avoinna klo 20:een asti.

Kuvanveistäjä - ilonpitäjä - kulinaristi, Havis Amandan luoja, Ville Vallgern on Ateneumin syyskauden (12.9.2003 - 11.1.2004) taiteilija.

Esillä on runsaasti aineistoa mitä sukupolvet eivät ole koskaan ennen nähneet.

* Cafe Ateneum kunnioittaa kulinaristi-Villeä herkkulautasella ja Ville-viineillä koko näyttelyn ajan, joita jokainen voi halutessaan nauttia omaan laskuunsa näyttelyn päätteeksi.

JOULUKUU

Tervetuloa maksakerhon tunnelmalliseen pikkujoulutuokioon, klo torstaina 4.12.2003, 18.00 alkaen, Uumun toimistolle, Runeberginkatu 15 A 1, 00100 HELSINKI

Olette sydämellisesti tervetulleita!

TARJA JAAKONEN

gsm: 040-7300344

e-mail: tarja.jaakonen@pp.inet.fi

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 asiatietoa kyseiselle ryhmälle. **Postin saamiseksi tietosuojalaki vaatii luvan kirjeen lähettämiselle.** Oletko täyttänyt kirjallisen luvan, jotta osoitetietojasi saa käyt-

tää Maksajaoston 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 kirjasesta "Maksansiirtoa odottaville, siirron saaneille sekä heidän läheisilleen" takasivu täytettynä siinä mainittuun osoitteeseen. Tämä kirjanen on toimitettu kaikille listassa olleille.

Tammisaaren kerho

Petankki-kisa Tammisaarella 22.5.03. Useimmat meistä olivat ensikertalaisia, mutta silti onnistuimme ihan hienosti. Toinen si- ja koko karsinnoissa, ei huono! Päätimme syyskauden alkajaisiksi haastaa Raaseporin Sydänyhdistyksen kisailemaan. Siis kaikki mukaan !

Vi hadde 22.5.03 petang tävling i Ekenäs och fast flesta av oss amatörer. Så var vi rätt så bra., II: dra plasering i hela uttagningen, ej så illa! Vi skall utmana Raseborgs Hjärtföreningen, när höstsesongen börjar, så att alla med!

SYYSTERVEISIN PIIRKKO LINDBERG

9.9.03 TVÄRMINNE

Kalapäivällinen nautittiin aurinkoisessa joskin hieman tuulisessa säässä. Meitä oli yhteensä kolmisenkymmentä henkeä, joista uumulaisia 8

ihmistä ja sydän ja reuma- puolelta loput. Paikka "mahtava", ruoka hyvää, ei mitään laitosruokaa, aina löytyy uutta jopa Etelä-Suomestakin, kunhan kanssakukijoiden matkaan osuu oikeaan aikaan. Meillä on suunnitelmissa pitää petankki-kisa Sydänyhdistystä vastaan

Tammisaarella, kunhan saamme porukkaa kasaan tässä vielä syksyn aikana !

Lisää tietoa kerhon tapahtumista saat Pirkolta puhelin (019) 446 831



Petankkikisa Tammisaarella 22.5.2003

Hyvinkään kerho

Hyvinkään kerho kokoontuu joka kuukauden toinen keskiviikko liikunnan ja yhdessäolon merkeissä.

Lisää tietoa tapaamisista saat kerhon vetäjältä Terttu Ranta-Knuuttila-Laaksoilta puhelin (019) 454 551.

Porvoon kerho

Porvoon kerho kokoontuu 30.10.2003 kello 15 yhdistyksen jäsenen Aarne Hovin kotona, osoite Kevätkummuntie 7, Porvoo. Tervetuloa mukaan !

Lisätietoja kerhon vetäjältä Hilikka Lehtoselta puh. (019) 645 253.

Perheiden tapaaminen tiistaina 28.10.2003

Onko lapsellesi tehty elinsiirto, onko hän dialyysissä vai sairastaako hän jotakin aineenvaihduntasairautta? Onko Lastenklinikan ESV tai K3 tullut sinulle tutuksi?

Vietimme mukavan illan 17.9.2003 Uumun toimistolla perheiden kesken. Sen innoittamana sovimme kaksi uutta iltaa, joiden aikana voimme vaihtaa kuulumisia ja kokemuksia ja tutustua toisiimme.

Tervetuloa perheiden tapaamiseen Uumun toimistolle (Runenberginkatu 15 A 1) 28.10.2003 kello 18 alkaen! Ulla Sandholm Lastenklinikan elinsiirtovastaanotolta on lupautunut puhumaan meille meitä kiinnostavista aiheista (esimerkiksi Sandimmun ja kahden tunnin näyte, ongelmatilanteita lääkehoidon toteutuksessa, määräaikaistutkimukset, Emlan oikeaoppinen käyttö...).

Tule lasten kera tai ilman. Tapaaminen kestää noin 2 tuntia. Pientä purtavaa tarjolla. Ruokavalioiden ja muunkin takia ennakkoilmoittautuminen suotavaa, ei pakollista, mielellään torstaihin 23.10 mennessä. Halutessasi voit myös lähettää etukäteen kysymyksiä, tai ehdotuksia/toivomuksia käsiteltävistä aiheista, Ulla Sandholmille allaoleviin sähköpostiosoitteisiin.

katja.merontausta@wsoy.fi tai 050 360 1316

timo.nerkko@saunalahti.fi tai 050 559 3367

Tule keskustelemaan, jakamaan kokemuksia, suunnittelemaan toimintaa, viettämään aikaa samaa kokeneiden kanssa. Samoissa merkeissä ja paikassa tapaamme myös 25.11. klo 18 (Ilmoittaudu 18.11. mennessä)!



KEILAILUA HELSINGIN URHEILUTALOLLA

Aika: maanantaisin 3.11., 10.11., 17.11.,
24.11.2003 kello 17.30 - 18.30.

Paikka: Helsingin Urheilutalo, Helsinginkatu 25
Ilmoittautuminen toimistoon puhelin (09) 440
094/ Paula.

Tervetuloa mukaan uudet ja entiset harrastajat !

TUKEA LIIKKUMISEEN

Yhdistys korvaa potilasjäsenilleen kuittia vastaan
25% omaehtoisesta kuntosaliharjoittelusta, uin-
nista, kuntovoimistelusta, tanssista ja lentopal-
lost. Maksettu kuitti(t), jossa näkyy maksajan
nimi sekä tilinumero lähetetään Uumun toimis-
toon, os. Runeberginkatu 15 A 1, 00100 Helsin-
ki.



LENTOPALLO



Pelaamme keskiviikkoisin
Töölön Kisahallissakello 17-18,
osoite Paavo Nurmenkuja 1.
Huomio! Voit tulla pelaamaan jo
kello 16.00, silloin alkaa SYKE ry:n vuoro
ja pelaamme yhdessä. Syyskausi alkaa 3.9.2003
ja kevätkausi loppuu 28.4.2004. Tule mukaan!

Lisätietoja saat Paulalta toimistosta
puhelin (09) 440 094.

SAUVAKÄVELY

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

SYKEMITTARIT

Sykemittarilla voidaan seurata liikkujan harjoit-
telun tehokkuutta. Vuokraus tapahtuu Uumun
toimistosta, pantti on 8,40 €, joka annetaan ta-
kaisin sykemittarin palautuksen yhteydessä.



Uudenmaan Munuais- ja Siirtopotilaiden Yhdistys ry:n potilasjäsenille

Yhdistys korvaa vähävaraisille potilasjäsenilleen osan sairaudesta aiheutuvista kustannuksista. Varat myönnetään vuosittain yhdistyksen saaman testamenttilahjoituksen tuotosta. Vuoden 2003 sairauskuluihin käytetään 8.409 €.

Yhdistyksen hallitus on päättänyt, että vuoden 2003 sairauskuluista korvataan:

- julkisen sairaanhoidon asiakasmaksut: hoitopäivämaksut, poliklinikkamaksut (asiakasmaksukatto 590 €)
- suuret lääkekustannukset (lääkärin hakijan sairaudenhoitoon määräämät lääkkeet, omavastuu 601,15 €)
- kunnallinen hammashoito

Täytä alla oleva lomake ja leikkaa se irti. Liitä mukaan kopiot tai kaksoiskappaleet tositteista. Hoitopaikastasi saat maksuyhteenvedon, jos olet hukannut maksutositteesi. Kopioita ei tarvitse todistaa oikeiksi. Mukaan ei liitetä sairauskertomuksia eikä lääkärintodistuksia.

Palauta lomake 31.1.2004 mennessä osoitteella:
Uudenmaan Munuais- ja Siirtopotilaiden yhdistys ry
Runeberginkatu 15 A 1, 00100 Helsinki



Nimi ja puhelin numero

Osoite

Pankki ja tilinumero

Anon korvausta seuraavista sairauskuluista:

Sairaalan hoitopäivämaksuja €

Poliklinikkamaksuja €

Lääkekuluja €

Kunnallinen hammashoito €

Yhteensä €

Asiaa omaisille ja läheisille

MINÄKÖ OMAISHOITAJA?

Oletko vahvasti tukemassa läheisesi selviytymistä jokapäiväisissä asioissa? Oletko huomannut, että avuntarve on pikku hiljaa lisääntynyt ja läheisesi selviytyminen on jo kiinni sinun työpanoksesta? Omaishoitotilanteesta puhutaan silloin, kun läheinen tarvitsee keskimääräistä enemmän apua ja tukea selviytyäkseen arkisista askareista. Omaishoitotilanne syntyy usein sairauden tai vammautumisen seurauksena ja usein siihen ajaudutaan huomaamatta pikkuhiljaa. Auttaminen pienissä asioissa muuttuu pikku hiljaa laajemmaksi auttamiseksi ja hoitamiseksi.

Omaishoitajana toimiva lähiomainen tarvitsee tietoa ja tukea, sillä kaikkea ei tarvitse jaksaa yksin. Myöskään velvollisuudentunteesta tai syvästä rakkaudesta ei tarvitse jaksaa enempää kuin mihin omat voimavarat riittävät. Ensiarvoisen tärkeää olisi ennakoida mahdollisen omaishoitajuustilanteen syntyminen tai tunnistaa itse olevansa omaishoitaja, jotta voisi lähteä hakemaan tukea työhönsä. Tuen hakeminen ei ole heikkouden tai vastuuntunnottomuuden osoittamista, vaan päinvastoin osoitus vahvasta tahdosta jaksaa tehdä joskus rankaakin omaishoitajan työtä.

Jos tunnistit itsesi omaishoitajaksi eli teet kotona sitovaa ja vaativaa hoitotyötä auttamalla läheistäsi selviytymään jokapäiväisissä asioissa, sinulla on mahdollisuus hakea omaishoidontukea. Omaishoidon tuen myöntää oman kotikuntasi sosiaalitoimi. Omaishoidon tukena voidaan myöntää hoitopalkkio ja/tai erilaisia tukipalveluja. Hoitopalkkion perusteena on hoitotyön sitovuus ja vaativuus. Palkkio on verotettavaa tuloa. Omaishoidon tuen piiriin kuuluvilla on pääsääntöisesti oikeus kahteen vapaapäivään kuukaudessa. Omaishoidon tuesta tehdään kirjallinen sopimus kunnan ja omaishoitajan välille. Omaishoidon tukisopimuksessa on sovittava, miten vapaa-päivien ajaksi turvataan hoito. Lisäksi sopimukseen liittyy hoito- ja palvelusuunnitelma, jossa

sovitaan tarvittavista tukipalveluista. Tukipalveluista voidaan periä palvelumaksu.

Jos haluat lisätietoja omaishoidontuesta, ota rohkeasti yhteyttä kotikuntasi sosiaalitoimeen, tai aluesihtööri Veijo Kivistöön puh. (09) 4540 211 tai 040-5240 674 tai veijo.kivistö@musili.fi

VUOSI 2004 OMAISTEN VUOSI

Vuotta 2004 vietetään järjestössämme omaisten ja läheisten teemavuotena. Jäsenyhdistykset tulevat huomioimaan toiminnoissaan erityisesti juuri teemavuoden kohderyhmän. Suunnitelmissa on käynnistää keskusteluryhmä omaisille. Ryhmä toimii omaisille paikkana keskustella ja jakaa arkisia kokemuksia vertaistensa kesken. Tavoitteena olisi löytää keskusteluryhmälle vetäjä omaisten joukosta. Jos tunnet kutsumusta keskusteluryhmän vetäjäksi, niin ota yhteyttä aluesihtööri Veijo Kivistöön. Lupaamme tarjota koulutuksen keskusteluryhmän vetäjälle tai työparille.

Lisäksi järjestämme virkistysloman omaishoitajille ja läheisille 10.5. – 15.5. 2004 Kylpylähotelli Päiväkummussa. Lomaviikko on ns. tuettu loma ja siltä peritään pieni osallistumismaksu. Katso tarkempi ilmoitus asiasta seuraavalta sivulta.

OMAISLOMITTAJA ?

Liitto järjestää omaislomittaja-palvelua, mikä on tukipalvelu juuri omaistaan kotona hoitaville. Palvelu tarjoaa mahdollisuuden lepoon turvallisesti mielin. Omaislomittaja hoitaa potilasta tämän omassa kodissa kuten omainen. Lomittaja huolehtii mm. lääkityksestä, ruokavaliosta sekä avustaa päivittäisissä toiminnoissa. Lomitus voi kestää muutaman tunnin, päivän tai jopa viikon. Lisätietoja ja varaukset: projektisihtööri Anja Riihijärvi puh. 040-5129 295 tai järjestöpäällikkö Heli Saloranta puh. (09) 4342 2730.

VEIJO KIVISTÖ

Tuettu virkistysloma omaishoitajille ja läheisille

Uudenmaan Munuais- ja Siirtopotilaiden Yhdistys ry järjestää yhdessä Virkistys- ja kylpylälomat ry:n kanssa VIRKISTYSLOMAN sairasta omaistaan hoitaville omaishoitajille ja läheisille 10.-15.5. 2004 Kylpylähotelli Päiväkummussa Karjalohjalla.

Loma sisältää: täysihoidon ja majoituksen kahden hengen huoneessa, ohjattua liikuntaa, ryhmäkeskusteluja, luentoja, sekä mahdollisuuden osallistua talon yleiseen lomaohjelmaan.

Loman hinta on 110 € / henkilö, sisältäen kaiken yllä mainitun.

Lomaa haetaan kirjallisesti 28.2. 2004 mennessä. Lomatukihakemuksia ja lisätietoja saa Uumun toimistosta puh. (09) 440094 tai aluetoimistosta puh. (09) 4540 211.

Elinsiirrot suomessa

18.12.1964-
30.9.2003

Elin	1.1.-30.9.2003 (suluissa lasten lkm)	2002	Yhteensä
Munuainen 18.12.1964-	121 (10) 7 omaissiirtoa	172	4514 joista omaissiirtoja 343
Maksa 1982-	12 (3)	47	494
Sydän 13.2.1985-	12 (3)	18	339
Keuhko 1990-	4	4	54
Sydänkeuhko 1988-	-	-	27
Yhteensä	168	241	5428
Sarveiskalvot	122	192	3944

Jonotilanne

30.9.2003

Munuaissiirtoa odottavia	268, joista 10 lasta (aktiivijonottajia)
Maksansiirtoa	8
Sydänsiirtoa	9, joista 5 lasta
Keuhkonsiirtoa	3
Sydänkeuhkonsiirtoa	1

IHMINEN IHMISELLE - Henkilökuvassa Mirja Kontuniemi



Harmaa, syyskuinen päivä on jo kallistumassa kohti iltaa, kun tarinoimme monen uumulaisten tunteiden osastonhoitaja Mirja Kontuniemen kanssa. Työntäyteiset sairaalavuodet ovat jäämässä taakse, vielä muutama viikko lomaa ja sitten koittaa eläkeikä. Elämänkaaren tässä vaiheessa on mukavaa muistella menneitä.

Mirjan synnyinkoti oli Kolarin kunnassa. Äiti toimi kätilönä, isä maanviljelijänä. Koulunkäynti alkoi tietenkin kotikunnassa, mutta keskikoulu piti käydä Pellossa. Tämä merkitsi sitä, että 10-vuotias Mirja asui seuraavat viisi lukuvuotta vuokralla vieraalla paikkakunnalla. Viikonlopuksi saattoi sentään matkustaa kotiin. Itsenäistyminen tapahtui siis varsin nuorena. Loma-ajat kotona olivat työntäyteisiä. Äiti joutui ammattinsa vuoksi olemaan paljon kylillä, joten Mirjan tehtäväksi jäivät kotitalous-

työt isän ja veljien huolehtiessa maatalan hoidosta. Lapsuusvuosien muistoista nousevat päälimmäisiksi tietenkin ne ihanat, aina lämpimät ja aurinkoiset kesät sekä noiden kesien kohokohta; kyläily äidin kotiseudulla Koillismaalla Posion Sirniössä.

Sairaanhoitoalan valitseminen elämänuraksi tapahtui oikeastaan sattumalta. Keskikoulun jälkeen Mirja kävi talouskoulun eli nk. "soppakoulun". Tätä seurasi kotiteollisuuskoulu. Mielessä heräsi ajatus valmistua kotitalousopettajaksi. Valmistavana opintona emäntäkoulun suorittaminen loisi erinomaisen pohjan tälle opiskelulle, mutta liian alhainen ikä katkaisi siivet tältä suunnitelmalta. Mirja päätti tällöin pyrkiä sairaanhoidokouluun, läpäisi pääsykokeet ja aloitti opinnot Rovaniemellä elokuussa 1962. Jo keväällä -63 piti siirtyä Helsinkiin Unioninkadun klinikoille opiskelemaan sisätautioppia, koska Rovaniemellä ei tähän ollut mahdollisuutta. Mirja kertoo päättäneensä tuolloin, että Helsinkiin hän ei milloinkaan tule töihin! Valmistumisvuonna 1965 oli sairaanhoitajilla erittäin huono työllisyystilanne ja kuinka ollakaan nuoren hoitajan varovainen puhelinsoitto Unioninkadulle johti siihen, että 1.05.1965 Mirja aloitti työt II sisätautiklinikalla! Hän oli ajatellut tulla vain käymään, mutta syksyllä hänellä oli jo vakituinen virka. Vuonna -69 Mirja lähti Kuopioon vuodeksi erikoistumaan sisätautioppiin. Nämä opinnot johtivat sitten vuonna 1973 Unioninkadun munuaisosastolle osastonhoitajan virkaan. Hoitoalan työtä Mirjalle ehti kertyä kunnioitettavat 38 vuotta!

Mutta mikä on se "viisasten kivi", josta Mirja on ammentanut potilaittensa suuren luottamuksen työssään? Pitkän pohdinnan jälkeen hän arvelee, että tämä saattaa olla vilpittömän huolenpito potilaista, olla ihminen ihmiselle. Tärkeänä osana tässä on potilailta saatu tuki, yhteisymmärrys. Munuaissairauden laatuun kuuluva pitkäaikainen potilassuhde luo myös erinomaiset puitteet läheisille ihmissuhteille.

Nykyajan suuntausta sairaanhoidon alalla Mirja pitää osittain vinoutuneena. Nopean kehityksen myötä inhimillisuus tahtoo jäädä jalkoihin. Kaikki mitataan rahassa, vaaditaan tulostavastuuta

jne. Aikaa tulisi riittää potilaalle. Edelleenkin tärkein pitäisi olla alan perustehtävä: potilaan hoito!

Eläkevuosiksi Mirja ei ole suunnitellut mitään erityistä. Aikaa jää nyt enemmän rakkaille harrastuksille, kuten liikunnalle, puutarhan hoidolle, akvarellimaalaukselle, kieliopinnoille, matkusta-

miselle ja ennen kaikkea rauhalliselle elämälle!

Uumunen haluaa esittää parhaimmat kiitokset Mirja Kontuniemelle arvokkaasta, ihmisläheisestä elämäntyöstä ja toivottaa antoisia eläkevuosia!

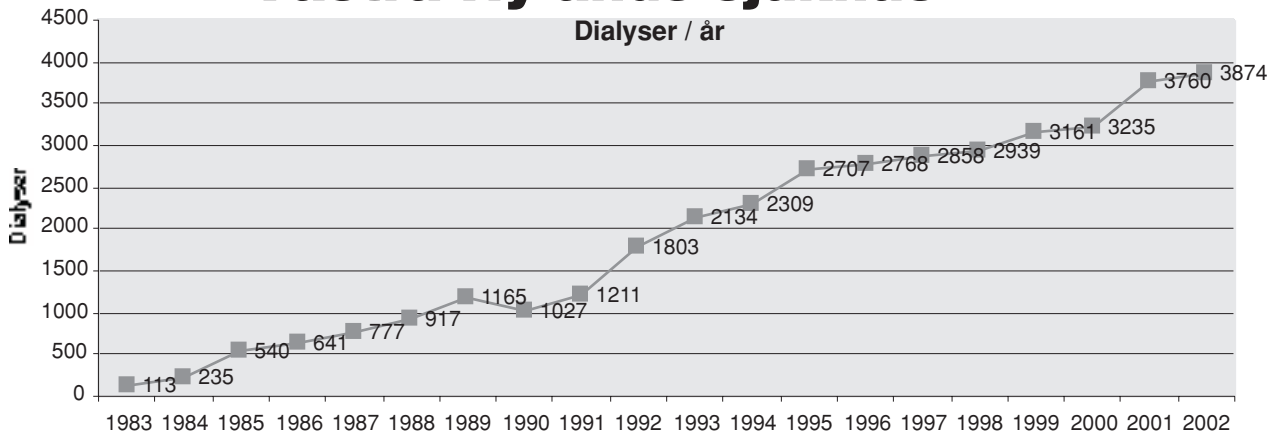
REIJO METSOLA

Tammisaaren dialyysiyksikön 20-vuotisjuhla

Länsi-Uudenmaan aluesairaalan dialyysi-osaston 20-vuotisjuhlaan oli kutsuttu kaikki alueen siirron saaneet viettämään juhlapäivää 24.5.03 kakkukahvien merkeissä. Paikalla oli runsaslukuinen määrä entisiä dialyysipotilaita. Oli mukavaa nähdä miten hyvin kaikki voivat ja kuinka hienosti meitä hoidetaan vieläkin. Siksi nöyrimmät kiitokset lääkäreillemme ja hoitajillemme ja kaikille asiaan liittyville myötäeläjille.



Västra Nylands sjukhus



Kuvassa Meltolan dialyysiyksikön hoitojen kehitys vuosina 1983-2002.

Vertaistukijat opintiellä

Liiton järjestämä lahjoitusrekisteri-keräyshanke mahdollisti järjestämään valtakunnallisesti viisi alueellista vertaistukikoulutustapahtumaa. Aluesihteerit saattoivat jakaa alueensa kurssin kahteen osaan, niin halutessaan. Meillä Uumussa oli tarkoitus järjestää vertaistukikoulutus kevyällä sekä syksyllä sitten toinen tapahtuma kohdennettuna Etelä-Karjalaan ja Kymenlaaksoon. Ilmoittautumisaste vertaistukijoista jäi kovin vähäiseksi, joten päätimme siirtää kurssin syksymmälle. Toivoen suurempaa osallistumista kurssille, kun mökkikaudet ja lämpimät kesäpäivät ovat mahdollisesti lähes takana.

Päätimme yhdistää alueelliset kurssit, koskien koko Etelä-Suomen aluetta eli Veijo Kivistön vastuualuetta. Onnistuimmekin mielestäni verrattain mukavasti. Yhdistyksemme hallitus valitsi vuodenalusta alueellisen vertaistukityöryhmän, jossa toimin Mallan, Hilkan ja Veijon kanssa suunnittelemassa alueellista vertaistukitoimintaa, ettei vastuu toiminnasta jäisi kokonaan aluesihteerille.

Lauantaina 6.9.2003 kokoontui Uumun toimistoon 13 innokasta vertaistukijaa. Osa kurssilaisista oli vanhoja konkareita ja osa vasta aloittamassa vaativala, mutta antoisaa tehtäväänsä. Potilasjärjestömme tuettaviin kuuluu erilaisia potilasryhmiä, myös ikärakenne on huomioitava vertaistukijan ja tuettavan välillä, sekä joukkoon kaivataan lisää miespuolisia vertaistukijoita, niin

maksa- kuin munuaispotilaillekin. Eräs ryhmä, johon on ollut vaikeuksia löytää vertaistukijoita, on maksansiirron saaneen läheiset. Asian on kenties arka vielä monelle käsiteltäväksi, mutta edelleen toivomme, että keskuudestamme löytyisi henkilöitä, jotka jaksavat luoda uskoa, uusiin samaan kohdanneisiin läheisiin. Koulutus on yhteistä niin nuorille kuin vanhemmillekin. Toivoimme myös nuoria vertaistukijoiksi muille saman ikäisille vertaistuen tarpeessa oleville. Virkoja on edelleen haettavissa, toimesta ei makseta palkkaa, se on vapaaehtoista auttamista ihmiseltä ihmiselle.

Koulutustilaisuus oli mielenkiintoinen. Ringissä seurasimme esittäytymistilaisuutta, jossa kollegat kertoivat keitä olemme ja miksi olemme tulleet mukaan vertaistukikoulutukseen. Itse olen toiminut Munuais- ja Siirtopotilaiden vertaistukityöryhmässä vuodesta 1997. Samaa kokeneen tukeminen on minulle sydämenasia, ja olenkin mielestäni panostanut kaikki mahdolliset ideani ja kentältä kuulemani viestit toiminnan kehittämiseksi. Minä toimin ryhmässä lähinnä maksapotilaiden ja -siirronsaaneiden puolestapuhujana ja asiantuntijana.

Liiton vertaistukityöryhmä on työstänyt viime vuonna kyselyitä piiriyhdistyksille ja sairaaloiden yhdyshenkilöille, kerätäkseen tietoa alueellisista eroavaisuuksista sekä alueellisista toiminnoista ja tarpeista, sekä ongelmakohtista. Kyselyiden pohjalta olemme laatineet koulutusmateriaalia eli



Vertaistukikoulutus 6.9.03 Uumin toimistolla.

vertaistukikansion, jota käytetään alueellisissa koulutuksissa sekä muissa tapahtumissa, joissa kerrotaan liittomme vertaistukitoiminnasta. Kansioon, koulutukseen sekä seurantaan olemme laatineet seuranta- ja kyselykaavakkeita, joilla voimme mitata vertaistukitoiminnan kehittymistä. Työryhmä on parhaillaan uusimassa vertaistuen esitettä, joita on tarkoitus jakaa hoitopaikoissa ja esim. messuilla. Uunituoretta esitettä vertaistukitoiminnasta on saatavissa keskustuomistosta.

Veijo Kivistö esitteli kurssilla kansion sisältöä vertaistukijoille, aiheesta 'Mitä vertaistuki on?', samalla tuli varmaan termitkin selväksi eli entinen tukihenkilötoiminta on nykyistä vertaistukitoimintaa. Emme puhu omaisista, vaan puhumme läheisistä. Aika vaan oli rajallista, joten emme ehtineet käymään läpi kansiota aivan perusteellisesti. Vertaistukijat, Malla ja Hilikka, kertoivat kokemuksiaan vertaistukijoina. Lisäksi yhdyshenkilö Kirurgisen sairaalan munuaisosastolta, Kristina Öblom, kertoi vertaistuen merkityksestä, hoitotyön näkökulmasta. Kristina on ollut munuaisosastolla töissä yli kaksikymmentä vuotta ja on kohdannut paljon munuaispotilaita, joille on välittänyt vertaistukijoita. Nämä puheenvuorot olivat opettavaisia ja antoivat rohkaisua vertaistukijoille.

Kurssille oli saapunut Omaiset Mielenterveys-työn tukena ry:stä Marja Rask luennoimaan ver-

taistuen karikoista ja haasteista. Oli ilo kuunnella luennoitsijaa, joka sai hausalla tavalla kerrottua asioita, miten ei tule toimia, ja antoi samalla uskoa ja ohjeita vertaistukijoille. Päivän päätteeksi olimme Mallan kanssa suunnitelleet caseharjoituksen, joita vertaistukijat näyttelivät sekä pohtivat ryhmässä. Ehkä saimme joihinkin ongelmatilanteisiin ratkaisunkin yhteistuumin.

Enää oli jäljellä yhteenveto ja päivän päätös. Kurssi päättyi ehkä taas ennen aikaansa, sillä yhden päivän mittaiselle kurssille kerääntyy varsin paljon aiheita. Eihän tosin Roomaakaan rakennettu yhdessä päivässä. Tämä vertaistukitoiminta ja vertaistukijoiden kouluttaminen ja työnohjaus on jatkuvaa toimintaa. Toivottavasti löydämme erilaisia tapoja toteuttaa sitä. Ensivuoden budjettiin on vielä varattu rahaa alueellisille koulutuksille. Missä muodossa ne alueittain järjestään, niin siitä kuulemme ensi vuonna. Jos harkitset olisiko sinusta vertaistukijaksi, niin ota yhteyttä aluesihteerille Veijo Kivistöön. Mahdollisesti näemme koulutuksessa ensi vuonna.

VERTAISTUKITERVEISIN: TARJA JAAKONEN

Aiheesta löytyy luettavaa, suositellaan vertaistukijoille ja vertaistukijoiksi aikoville: 'Auttamisen varjo' (kirj. Martti Lindqvist)

ETSINTÄKUULUTUS

Etsitään ihmistä ihmiselle! Pituudella ei väliä, paino ja ulkonäkö yhdentekevää. Pankkitili ja ajokortti ovat epäolennaisia asioita.

Tarjolla haasteellinen tehtävä, jossa vaaditaan epäinhimillisen paljon; kuulemista enemmän kuin puhumista, ymmärtämistä enemmän kuin tuomitsemista, auttamista enemmän kuin valittamista. Jos tunnet, että selviydyt tehtävästä, niin ilmoita mahdollisimman pian kenen tahansa tarvitsevan luotai aluesihteerille Veijolle.

Aikuisten vertaistukea välittää aluesihteerille Veijo Kivistö, p. (09) 454 0211 e-mail: veijo.kivisto@musili.fi sekä Uumun järjestösihteerille Paula Lappalainen, p. (09) 440 094 e-mail: uumu.sihteerille@uumu.inet.fi

Lapsiperheiden ja nuorten välityspyynnöistä vastaa Anja Riihijärvi p.(03) 222 4297 e-mail: anja.riihijarvi@musili.fi

Vertaistukea välittävät yhdyshenkilöt HUS Kirurgisessa sairaalassa: Sos. työntekijä Ethel Tonev (maksapotilaille ja siirron saaneille) sekä esh. Kristina Öblom (munuaispotilaat)

Uudistettu vertaistuen keskustelufoorumi on tarkoitus aukaista syksyn aikana Musilin kotisivuilla, käy katsomassa osoitteessa: www.musili.fi/keskustelu

Vertaistukijoiden toivotaan myös tutustuvan keskustelukanavaan ja antavan mahdollista tukea keskustelufoorumin kautta.

Riikan risteily syyskuussa



Iloinen uumulaisjoukko lähdössä Riika-kiertoajelulle Silja-terminaalin luota.



Pienten kujien siisteys herätti erityistä huomiota.



Kuuluisa Mustapäiden talo herätti ihastusta. Talo on rakennettu kokonaan uudelleen maailmansodan jälkeen.



Johanneksen kirkon alttari.



A la carte-illallisella Silja Operan viihtyisässä ravintolassa.



Oppaalla riitti värikkäitä tarinoita historiallisista rakennuksista.

Petankkikilpailu Kotkassa 9.8.2003

Etelä-Suomen alueen yhdistysten (Etelä-Karjalan,- Kymenlaakson ja Uudenmaan munuais- ja siirtopotilaiden yhdistys) välinen petankki-kilpailu pidettiin elokuun alussa aurinkoisessa Kotkassa. Kilpailuun osallistujat oli saatu touko-kesäkuussa pidettyjen yhdistysten sisäisten turnausten kautta. Uumussa alkukilpailut pidettiin toukokuussa Hyvinkäällä, Tammisaarella, Helsingissä ja Porvoossa. Kerhojen välisen tiukan ja tasaväkisen kilpailun voitti Helsingin joukkue. Kilpailu Kotkassa alueen mestaruudesta oli hyvin tasaväkinen, ja etenkin Kymsin ja Etkan välillä taisteltiin piste pisteeltä, lopulta voittajaksi selvisi Kymsin joukkue.

Tulokset ja ottelut:

UUMU – KYMSI	6-13
ETKA – UUMU	4-13
KYMSI – ETKA	13-11

- | | |
|---|-------------|
| 1. Kymenlaasko (Pekka Jokinen, Anssi Karhu, Eero Tammela) 4 | 26 pistettä |
| 2. Uumu (Timo Hampaala, Hannu Maljanen, Asko Räsänen) 2 | 19 pistettä |
| 3. Etelä-Karjala (Marja Hannukainen, Hilikka Piik, Risto Sihvonon) 0 | 15 pistettä |

Kiitos kaikille kerhon jäsenille turnaukseen osallistumisesta, ensi vuonna Etelä-Suomen alueen mestaruudesta kilpaillaan Helsingissä toukokuussa.



UUMULAISIA SM- JA MM-KISOISSA

Elinsiirtoväen eli ELLIn kesäliikuntapäivät ja SM-kisat järjestettiin kesäkuun alussa Porissa. Kisa-paikat olivat erinomaisia ja järjestelyt mallikkaita. Kilpailuihin ja oheistapahtumiin osallistujia oli lähes sata eri puolilta Suomea. Uumulaisista Anne Helander voitti golfissa naisten sarjan. Miehis-tä veteraanisarjassa kilpaillut Asko Räsänen käveli nopeimmin 3000 metrin matkan ja tuli korkeushy-pyssä toiseksi.

Elinsiirtoväen eli WTGF:n MM-kisat olivat heinäkuun loppupuolella Nancyssä Ranskassa. Kisoissa oli 1500 urheilijaa eri puolilta maailmaa 55 maasta. Muita osallistujia oli noin tuhat henkilöä. Kisois-sa kilpailtiin 12 eri urheilumuodossa yhteensä 70 eri lajissa. Suomesta kisoihin osallistui 18 urheili-jaa, joiden menestys oli kokonaisuudessaan erittäin hyvä. Uumulaisia olivat Kaino Kiviaho ja Asko Räsänen sekä joukkueen johtajana toiminut WTGF:n hallituksen jäsen Jukka Nurmi.

Kaino Kiviaho voitti veteraanisarjassa (50-59-vuotiaat) hopeamitalin sekä 5 km:n katujuoksussa et-tä 5 km:n ratakävelyssä, joka tasoltaan oli kisojen kovin kävelylaji. Asko Räsänen tuli veteraani-sarjas-sa korkeushypyssä neljänneksi ja 5 km:n ratakävelyssä seitsemänneksi. Lisäksi Asko Räsänen pelasi Suomen lentopallojoukkueessa, joka kolmella voitolla ja kolmella tappiolla sijoittui lopulta yhdeksän-neksi.

Kisat olivat tulostasoltaan varsin kovatasoiset ja monissa lajeissa tehtiin hyviä tuloksia. Mukana oli myös aloittelijoita, joille osallistuminen oli tärkeämpää kuin voitto. Seuraavat MM-kisat ovat heinä-kuussa 2005 Kanadan Londonissa. EM-kisat ovat vuonna 2004 Sloveniassa. Toivottavasti Suomen joukkueeseen saadaan sekä Sloveniaan että Londoniin lisää uumulaisiakin kilpailijoita.

ASKO RÄSÄNEN



Suomen joukkue. Uumulaiset takarivissä Jukka Nurmi oikealla, Kaino Kiviaho toinen oikealta ja Asko Räsä-nen kolmas vasemmalta.

Perheet tapasivat Uumun toimistolla

Vietimme mukavan illan 17.9.2003 Uumun toimistolla perheiden kesken. Illan tarkoituksena oli saada Uudenmaan seudun vanhempia ja lapsia koolle vaihtamaan kuulumisia ja tutustumaan toisiinsa. Joukkomme ei ollut suuren suuri, kymmenen äitiä, isää ja lasta, mutta ilta oli leppoisa. Olimme kaikki tavanneet toisemme jo Lastenklinikan osasto K3:lla. Osastolla ja elinsiirtovastaanotolla on kuitenkin vain harvoin aikaa jutella, ja kun käynnit Lastenlinikalla harvenevat, jää samankaltaisissa elämäntilanteissa olevien perheiden näkeminen vähälle. Juuri siksi maistelimme syyskuisena iltana suolaista ja makeaa hyvässä seurassa. Kahvipöydän ääressä vaihdoimme ajatuksia kokemuksistamme kotona ja sairaalassa sekä Uumun ja Munuais- ja Siirtopotilaitten liiton toiminnasta. Mietimme samalla, millaista toimintaa lapsiperheet kaipaaisivat. Tapaamisen innoittamana sovimme kaksi uutta iltaa tämän vuoden puolelle (28.10. ja 25.11.) ja

mietimme, että vapaamuotoiset kokoontumiset noin kerran kuukaudessa olisivat tervetulleita ensi vuonnakin. Päätimme pyytää Ulla Sandholmia elinsiirtovastaanotolta puhumaan meitä kiinnostavista aiheista seuraavaan tapaamiseemme. Suunnittelimme myös perheiden viikonloppua helmikuun 6.–8.2.2004. jonnekin Helsingin lähistölle.

Toivomme, että vanhemmat ja lapset tulisivat runsain joukoin mukaan tapaamaan toisiaan. Halutessasi voit myös lähettää etukäteen kysymyksiä, tai ehdotuksia illoissa käsiteltävistä aiheista sähköpostiosoitteeseeni. Kaikki ideat ja toiveet perheiden ja lasten toiminnasta otan myös lämmöllä vastaan.

Näkemisiin!

KATJA MERONTAUSTA

katja.merontausta@wsoy.fi

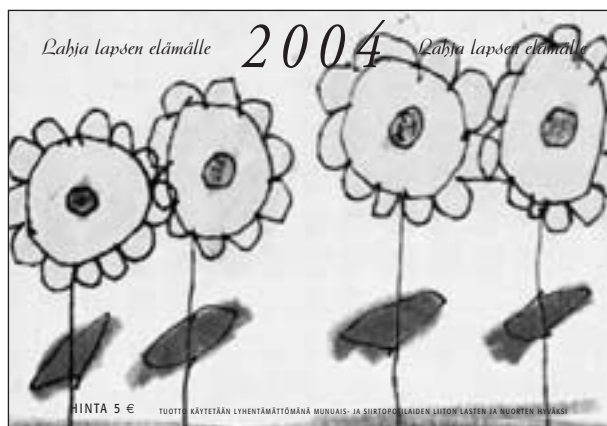


Osta Lahja lapsen elämälle -kalenteri

Vain 14 prosenttia suomalaisista on allekirjoittanut elinluovutuskortin. Tietoa elinsiirroista ja elinluovutuskortista olisi siis jaettava aktiivisemmin. Munuais- ja Siirtopotilaiden Liitto ry:n Lapsijaoston työryhmän tekemä Lahja lapsen elämälle 2004 -kalenteri vastaa omalta osaltaan tähän haasteeseen.

Kalenteri kertoo sekä kuvin että sanoin suomalaisten dialyysi- ja elinsiirtolasten elämästä. Lisäksi jokaisesta kalenterista löytyy elinluovutuskortti allekirjoitettavaksi.

Meidän kaikkien tavoitteena on mielekäs ja täysipainoinen elämä! Terveydenhoidon resurssit riittävät usein vain välttämättömimmän hoidon tarjoamiseen, niinpä vapaaehtoistyön merkitys korostuu. Kalenterilla kerätäänkin varoja elinsiirtolasten ja -nuorten hyväksi. Lukuisat mainostajat ja lahjoittajat ovat mahdollistaneet sen, että kalenterin tuotto voidaan käyttää lyhentämättömänä mm. lahjoittamalla sairaaloihin videoita, tietokoneita, leluja sekä pelejä. Lisäksi tarkoituksena on tukea hoitohenkilökunnan lisäkoulutusta sekä vertaistukitoimintaa yhdessä Munuais- ja



Siirtopotilaiden Liiton kanssa. Yhteiset leirit ja kurssit ovat tärkeitä, sillä ne antavat voimia jakaa terveiden yhteiskunnassa.

PÄIVI KÄRJÄ

Kalenteria voi tilata 5 euron hintaan lasten projektisihteeri Anja Riihijärveltä p. 040 512 9295, anja.riihijarvi@musili.fi

Mitä kuuluu murkkujen sähköpostilistalle?

Viime vuonna kerroimme Uumusessa murkkujen sähköpostilistan perustamisesta ja kehoitimme nuorisoa käydä rekisteröitymässä sähköpostirenkaseen. Vieläkään kukaan ei ole rekisteröitynyt. Nyt alamme olemaan jo aivan hukassa mitä keksiä seuraavaksi! Jos te hyvät murkut ette auta meitä ideoinnissa ja tule puolitiehen vastaan niin meidän on aika vaikea keksiä mitään mikä miellyttäisi teitä! Mahdollisuudet ovat kuitenkin avoinna, mutta vaativat kaikkien osallistumisista.

Siispä, käykää rekisteröitymässä Uumun kotisivujen (<http://personal.inet.fi/yhdistys/uumu/>) murkkuosiossa sähköpostilistalle. Jaetaan ideoita, toiveita ja ajatuksia maailmanmenosta sekä kehitellään kaikkea mukavaa puuhaa!

ILONA, HANNA



VIERASKYNÄ

Vapaaehtoinen: villi ja vapaa - vailla vastuuta

Yhdistystoiminnassa vapaaehtoistyö on keskeinen voimavara. Useat yhdistykset toimivat vailla palkattuja toimihenkilöitä ja toteuttavat toimintaansa vapaaehtoisvoimin. Huolenaiheena on usein se, että toiminnan toteuttamisesta vastaava aktiivisten joukko on pieni. Jäsenistöä ja tilaa olisi toimia ja tehdä, mutta missä ovat toimijat? Toisaalta saatetaan lupautua mukaan, mutta kun työn tekemisen aika tulee, ei ketään näy missään. On pakko kysyä uudelleen, missä ovat toimijat?

Ymmärretäänkö vapaaehtoisuus väärin? Lupaudutaanko mukaan liian kevyesti pohtimatta, mihin oikeastaan lupaudutaan? Ilmaistaanko oman vapaaehtoistyön panoksen määrän ja laatu epätarvaksi, jolloin muille syntyvät odotukset ovat liian suuret?

Lähtökohtana on, että vapaaehtoistyöhön tullaan mukaan vapaaehtoisesti ja itse määrittellen työpanos, mitä halutaan antaa ja mitä tehdä. Kenenkään ei siis pidä suostua astumaan suurempiin saappaisiin kuin oma panos sallii. Vastuuntuntoinen vapaaehtoinen pitää lupauksensa eli tekee sen, minkä on luvannut. Hyvät syyt vapauttavat tästäkin vastuusta. Kenenkään ei tarvitse toimia vajaakuntoisena tai olemattomilla voimavaroilla. Muutoksista on kuitenkin tärkeää kertoa. Vastuuntunnottomuudesta kertoo jättäytyminen pois tai pakoilu töitä jätettäessä.

Jokaisen on tärkeää pohtia omaa motivaatioaan tehdä vapaaehtoistyötä. Miksi minä haluan

toimia ja mitä saan itselleni toiminnasta? Jos motiivina on toimia vain velvollisuuden tunteesta ja toiminta tuottaa vain väsymystä, kannattaa välillä hypätä sivuun mieluummin kuin roikkua mukana. Joskus on hyvä välillä hakea etäisyyttä ja kerätä voimavaroja. Yhdistystoiminnasta eivät hommat lopu, joten ruotuun pääsee aina takaisin.

Vapaaehtoistyön palkkana pitäisi olla hyvä mieli. Toiminnan pitäisi antaa enemmän kuin ottaa; kukapa meistä kävisi töissä, jos siitä pitäisi vielä maksaa. Vapaaehtoistyön tulo- ja kannustinloukot on kuitenkin hyvä tunnistaa!

Vapaaehtoistyö tarjoaa areenan toteuttaa itseään ja vahvistaa itsetuntoa. Toinen palkanmaksutapa vapaaehtoistyössä on koulutus. Kukaan ei ole seppä syntyessään vaan jokaisella tulisi olla alituinen haluaa kehittää itseään. Kouluttamalla vapaaehtoisiaan yhdistys kehittää myöskin omaa toimintaansa.

Vapaaehtoinen on vapaa ja vastuuntuntoinen: hän on vapaa itse määrittelemään työpanoksensa, mutta vastuullinen tekemään lupaamansa. Vapaaehtoinen on usein vain inhimillinen ihminen, häneltäkään ei voi vaatia mahdottomuuksia!

Yhdistystoiminnasta löytyy tekemistä kaikenlaisille toimijoille: villeille ja kesyille, vilkkaille ja hiljaisille, jne. Jos haluat antaa työpanoksesi yhteiselle asialle, tule mukaan. Jokaista tarvitaan!

VEIJO KIVISTÖ

Hetkiä kisakeskuksen **virkistysviikonlopusta**



E ka iltapäivä; luento, info, rento tilaisuus. Vetäjä katseli meitä ihmetyksen silmin, ehkä miettien mitähän tästä tulee.

Toka aamu alkoi tottakai aamiaisella, maha täynnä herkkuja. Mikko vei meidät rentoutukseen, ensin venyteltiin ja sitten "hypnoosiin". Ei olisi uskonut että noin nuori poika saa tämänöisen sakin noin vetämättömäksi - olihan meitä sentään 8 aika tomeraa rentoutettavaa - vaan kohta kuului jo kuorsaus sieltä täältä! Mahtavaa! Sitten oli happihyppelyn vuoro ja tietenkin jo lounas maistui.

Se lounas oli elämisen arvoinen, kun ruokalaan lehahti jalkapallojoukkue noin 7-10-vuotiaita pojannaperoita. Voi sitä elämää, iloa ja energiaa, siitä saimme osan mekin. Meillä jokaisella oli kasvoilla innokas hymy ja silmät yh-

tä kirkkaat kuin niillä nappuloilla! Jokainen meistä yritti imeä sitä energiaa itseensä ja kylähän se "ELÄMÄ" sävähdyttää, kun saa ihan vieressä seisoa ja tuntea tuon virran. Siinä kummasti hoksaa itse kukin että hei, minäkin ELÄN! Ja sitä pulputtavaa energiaa me joka aterialla odotimme töpselit ojossa, koska ne nappulapatterit hyökkäävät sisään ja aina meidät palkittiin!

Mahtava viikonloppu loppui vain liian lyhyeen kuten aina, ja vielä viimeksi meidät vielä rentoutettiin. Totaalisesti meinas viimeisetkin voimat valua Kisakeskuksen rentoutusstudion patjaan. Ne on kyllä käytävä hakemassa takaisin mitä pikimmin!

PIRKKO

TANKAR KRING ETT VECKOSLUT

En kall och blåsig fredagseftermiddag stod en grupp människor på ett dammigt järnvägstorg i Helsingfors och väntade på transport till Kisakeskus i Pojo. Efter en stunds väntan kom bussen och vi hoppade på. På vägen syntes stora fält som väntade på vår och värme. Efter Karis blev vägen som en åtta, kurva efter kurva och efter en kurva i kurvan hittade vi vägskalet till Kisakeskus. Ut ur bilen hoppade ett glatt gäng som insöp den friska klarar vårvinterluf-ten som doftade av tall och gran samt ljud av glatt fågelkvitter, allt som ger en liten männis-ka glad och yr av glädje. Här träffades resten av gänget, som kommit från Hangö. Nu var gän- get samlat som skulle sätta fart på svänget. Det är härligt att skratta sönder vardagsproblemena, alla hade vi samma fel. men just nu kändes det allt lättare.

Programmet började med mat och fortsatte med mat utom små avbrott för korta fysiska övningar samt promenader runt om i området, som var måttligt kuperad och gränsade till en vacker sjö. Kisakeskus är väl utrusad för en mängd fysiska och sportliga aktiviteter, men gruppen förnöjde sig för något måttligare utöv-ningar såsom vila samt avslappningsövningar, som var välbehövlig efter alla måltider. Tiden förlöpte snabbt och plötsligt var det söndag och vi gjorde oss klara för att bege oss ut på åt- torna igen. Programmet var väl anpassat så man inte kände sig stressad och som pricken på i:et kom de fina avslappningsövningarna.

Ett hjärtligt tack till föreningen som satte grunden till denna glädjestund.

ANNE-MAJ & STIG

*Sateisen harmaa perjantai
Kisakeskus mutkaisen tien takana
Perillä mukava ryhmä, iloisia ilmeitä
Liikuntaa sauvojen kanssa ja ilman
kuntosalilla kiinnostavia laitteita
Mielessä kiinteät allit
Rentoutuksessa valaiden ääniä
Sademetsän lintujen viserrystä
Mölkkyyä, hauskaa peliä
Meillä ihanilla osallistujilla
Tosi ihana ohjaaja, Mikko*

Jokke & Anna-liisa

*Ystävyiden puussa on monta oksaa ja kukkaa,
yhden niistä haluan sinulle tänään antaa,
ja kaikkea hyvää toivottaa.
Hetket joita yhdessä vietämme
antavat huomiselle voimia*

Aini

Kuvataiteilija Heljä Wallensköldin näyttely

Taidenäyttely on avoinna
31.10. - 23.11.2003 ,
su-to 10-17 ja pe-la 10-16
Galleria Vanha
Kappalaisentalo, Porvoo.

HALUATKO OSTAA KÄSINTEHTYJÄ JOULUKORTTEJA?

Ota yhteys Mallaan,
puh. 050- 462 5626.

KYSY MEILTÄ – ETSIMME VASTAUKSEN!

Kun sinulla on ideoita, toiveita,
kommentteja, risuja tai ruusuja,
haluat tietoa jostain tai kertoa meille oman
tarinasi – ota yhteyttä! Lehden on tarkoitus
palvella Teitä hyvät jäsenet, joten siksi
palautteenne on meille äärimmäisen tärkeää
– niin hyvät kuin huonotkin asiat.
Voit kirjoittaa omalla nimelläsi tai
nimimerkillä, sillä ei ole väliä.

Ota yhteyttä yhdistyksen tai päätoimittajan
sähköpostiin tai laita perinteinen kirje
Runeberingkadulle Helsinkiin. Käsittelemme
jokaisen palautteen antaumuksella ja
mahdollisuuksien mukaan
julkaisemme pyydetyistä aiheista tietoa.

Sähköpostit:
hannanurmi@jippii.fi,
uumu.sihtööri@uumu.inet.fi
Osoite: Uudenmaan Munuais-
ja Siirtopotilaiden yhdistys ry.,
Runeberginkatu 15 A 1,
00100 HELSINKI

VUOKRALLE TARJOTAAN:

Uudenmaan Munuais- ja Siirtopotilaiden
yhdistys tarjoaa jäsenilleen vuokralle
asunnon Vantaalta, osoitteesta Eräkuja 4 B 31,
LOUHELA. Asunnon koko on 42,5 m².

Lisätietoja antaa järjestösihtööri
Paula Lappalainen numerosta (09) 440 094.



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 viivyttlemättä oikeaan osoitteeseen.

TOIMITUSTIEDOT

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

Munuais- ja Siirtopotilaiden Liiton sekä Elinsiirtoväen Liikuntaliiton ELLIn jäsen

Uumunen 2/2003

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
Lappalainen Paula, toimitussihteeri
Lindberg Pirkko
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:

Hanna Nurmi / Neitikoski, Lieksa

Graafinen suunnittelu:

Hanna Nurmi

Kiitämme kaikkia, jotka ilmoituksin ovat tukeneet toimintaamme!

Uumunen 01/2004 ilmestyy huhtikuussa.

Hyvä munuaispotilas

**Anemian hoitoa joustavasti
ja kivuttomasti*!**

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



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



Roche Oy, Sinimäentie 10 A, PL 12, 02630 Espoo, Puh. (09) 525 331, Fax (09) 5253 3352