

UMLUNET

1/2004



Elinsiirron ansioista elämämme jatkuu täysi- painoisena



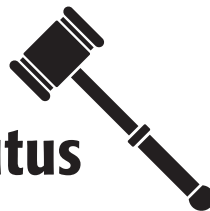
Uusin tieto elämän puolesta – olemme johtava elinsiirtolääkkeiden kehittäjä

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



Jaksamisen iloa

Kun suunnilleen kolme vuotta sitten näin kevään korvalla katsoin maailmaa sairaalasängyn pohjalta, en jaksanut uskoa siihen, että vielä joskus eläisin ja liikkuisin kuin normaali terve nuori nainen. Silloin oli ylivoimasta edes kävellä hengästyttä, ja pienikin ponnistus vaati suunnatonta keskittymistä. Onneksi jaksoin uskoa parempaan. Nyt jaksan jo juosta, tehdä vatsalihasliikkeitä ja nousta portaita hengästyttä. Se jos mikä ajaa eteenpäin, niin liikkumisen kuin muunkin elämisen kannalta katsottuna. Voi kokea onnistuvansa.

Jaksamisesta on eräänlaisena todisteena mitali lentopallosta ELLIn talviurheilupäiviltä maaliskuussa. Uumu voitti kirkkaimman mitalin jättäen toiseksi KAMUSIn ja SYKEN joukkueet. Olin mukana joukkueessa, sainhan syksyllä kimmokkeen palata vanhan harrastukseni pariin, kun Uumun hallitus pelasi naapuriyhdistyksen hallitusta vastaan lentopalloa. Sen myötä elämäni on tullut muitakin liikunnallisia harrastuksia, ja yhdessä ne voimistavat kokonaisuutta.

Vierämme omaisten ja läheisten teemavuotta. Minun jaksamisestani ja eteenpäin menemisestäni suuri kiitos kuuluu perheelleni, ystäväilleni ja kanssaliikkujuille. Ilman heitä en olisi tässä. Mutta on heidänkin tiensä rankka. Äitini kysyi useaan kertaan, kuinka hän voi auttaa minua toipumisessa. Hän ei voinut, koska en itsekään tiennyt kuinka selvitä tilanteesta. Minä halusin monesti kysyä häneltä, kuinka minä tai joku toinen voi auttaa häntä käsittelemään tunteensa ja ajatukset, joita tyttären äkillinen, vakava sairastumi-

nen sai aikaan. Minusta itsestäni ei kuitenkaan ollut hänen auttajakseen. Siihen tarvittiin muita ihmisiä, joilla ei tunnekuohut olleet samalla tavalla hetkessä mukana.

Vaikka keskustelu ja ajatusten vaihto läheisen ja sairastuneen kesken on äärimmäisen tärkeää niin omainen tarvitsee myös puolueetonta auttajaa ja keskustelijaa. Sellaisen kanssa on helpompi puhua, kun ei tarvitse pelätä huolestuttavansa toista omalla jaksamisellaan, tai ehkä paremminkin jaksamattomuudellaan. Läheinen on kuitenkin yksin tilanteessa, mutta käyttämällä voimavaroja oikein tilanteista voidaan selvitä voittajina, yhdessä. Siksi on tärkeää tunnistaa hetki, jolloin läheisen on saatava hetki aikaa itselleen. Siitä lähtee yhteinen toipuminen, ja uskominen parempaan huomiseen.

Nyt onkin aika hyödyntää Uumun tarjoamia keskusteluryhmien kokoontumisia. Uutuutena on kevään aikana järjestettävät keskustelutilaisuudet kotihemodialyysipotilaiden puolisoille ja auttajille. Myös lapsiperhetapaamiset sekä maksakerhon kokoontumiset jatkuvat. Kaikille lämpimästi tervetuloa keskustelemaan omista ajatuksista ja kuulemaan toisten kokemuksia.

Paras tapa pudottaa taakka ihmisen harteilta on taputtaa häntä selkään.

Sisältö

Pääkirjoitus	3	TEEMAVUOSI: Sisulla ja Sydämellä	14
Hallituksen palsta – puheenjohtajan sana	4	TEEMAVUOSI: Neljännesvuosisata	
Kutsu kevätkokoukseen	5	Uumun hallituksessa	15
Hallituksen uusien jäsenten esittely	6	MUSILIn varapuheenjohtaja: Uumu on.. ..	17
Kerhotoiminta	7	Henkilökuva: Kai Rönnholm	18
Tapahtumakalenteri	8	Lapset veivät aikuiset uimaan Sipoossa	19
Perheiden tapaamiset	8	Munuaisensiirtoja 40 vuotta Suomessa	20
Keskusteluryhmät	9	En gäva man inte kan köpa	22
Uusi hallintolaki voimaan vuoden alussa	10	Vierailulla Huddingessa	24
Sairaanhoitokortti matkassa Eurooppaan	11	Pieniä Paloja	26
Sosiaaliturvatietoa vuonna 2004	12	Lisää voimaa vertaistuesta	31
Turkkiin matkustaville tiedoksi	13	Liikunnasta iloa ja virkeyttä	32

Ihminen on sosiaalinen olento

Luonnontieteiden kehitys erityisesti 1800-luvulla johti siihen, että ihmisen paikka maailmankaikkeudessa ja omalla maapallollamme alkoi selkiytyä. Darwin todisti, että ihminen on syntynyt luonnonlakien mukaisen biologisen kehityksen tuloksena. Valtaosa ihmisistä on hyväksynyt myös sen tosiasian, että ihminen on osa luontoa ja hänen on kaikissa toiminnoissaan otettava huomioon luonto, ympäristö ja muut ihmiset. Kuitenkaan maailman kaikki rikkaat eivät hyväksy tätä elämisen perusehtoa. Rikkain ja suurin ilmakehän saastuttaja Yhdysvallat ei hyväksy Kioton ilmastositomusta. Sitä eivät hyväksy monet muutkaan teollisuusvaltiot. Onneksi EU näyttää esimerkkiä! Paljon on siis vielä oppimista ja tehtävää siinä, että kaikki saisivat tuntea maapallon yhteiseksi turvalliseksi kodikseen myös tulevaisuudessa.

Filosofit ovat kautta historian pohtineet elämän tarkoitusta. On pohdittu, miten elämä on syntynyt ja miksi yleensä on elämää. Yleensä on tavoitteeksi asetettu hyvä elämä. Vuosituhansien aikana sen sisältö ja merkitys eivät ole oleellisesti muuttuneet. Hyvä elämä tarkoittaa ennen kaikkea henkisesti rikasta elämää. Epäfilosofinen ja kyyninen jatkototeamus voisi olla, että eipä materiaalinenkaan vauraus olisi pahitteeksi! Hyvään elämään kuuluu monia asioita, kuten kulttuuri, taiteet, sivistys, koulutus, liikunta, terveys, työ, perhe, sukulaiset, ystävä- ja kaveripiiri, järjestöt ja monet muut tekijät. Sairaushan ei ole este hyvälle elämälle! Hyvään elämään kuuluu vapaus ja oikeus itsensä toteuttamiseen. Monet hyvän elämän kriteereistä on turvattu perustuslailla ja lainsäädännöllä. Hyvinvointivaltiossamme kansalaisten asiat ovatkin yleisesti ottaen hyvin!

Monia edellä luetelluista kriteereistä ei voida

turvata lainsäädännöllä tai muilla päätöksillä. Hyvä terveys voidaan menettää ja lainsäädännöllä turvattun hoidon saannissakin voi joskus olla ongelmia. Ketään ei voida määrätä perustamaan perhe, mutta kun sellaisen perustaa, yhteiskunta takaa elämisen edellytykset. Ketään ei voida pakottaa hankkimaan ystäviä ja kavereita, mutta lähes jokaisella ihmisellä on sellaisia. Ilman toisia ihmisiä emme pysty elämään. Ihminen on sosiaalinen olento, jota ei ole olemassa ilman toista ihmistä. Tässä suhteessa ihminen on monien muiden nisäkäslajien kaltainen olento, joka voi olla ja elää vain osana laumaa tai suurempaa yhteisöä. Nykyään on trendikästä olla sinkku ja sinkkuna eläminen onnistuu tietysti, mutta sekin on mahdollista vain useiden turvaverkkojen avulla.

Tätä vuotta vietetään Munuais- ja Siirtopotilaiden Liitossa omaisten teemavuotena. Onkin todella aihetta muistaa omaisia. Olemme sellaisia sosiaalisia olentoja, jotka olemme sairauden ja parantumisen eri vaiheissa saaneet huolenpitoa, apua ja rakkautta läheisiltämme ja omaisiltamme. He ovat osa hyvää elämäämme. Ilman heitä elämä olisi jotakin muuta. Monille meistä se olisi paljon huonompaa. Lähimmäisistäkin on huolehdyttävä! Minä ja sinä ei ole kaiken keskipiste. Elämän ympärillä on paljon kanssaihmiä, lähimmäisiä ja omaisia. Yhdessä heidän kanssaan me vasta olemme ihmisiä ja yhdessä me pärjäämme!

Elämisen iloa kaikille.

ASKO RÄSÄNEN
PUHEENJOHTAJA

Kutsu vaalikeräykseen

**Uumu osallistuu muiden
kansalais- ja vammaisjärjestöjen
kanssa EU-vaalien
vaalikeräykseen 13.6.04
omalla toiminta-alueellaan.
Toivomme, että Sinulla olisi
mahdollisuus istua muutama
tunti lipasvahtina
sunnuntaina 13.6.04.
Ota yhteys ja ilmoittaudu
mukaan puh. (09) 440 094 / Paula.**

Lahjoitukset Lahjoitukset Lahjoitukset

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



Kutsu kevätkokoukseen

Uudenmaan Munuais- ja Siirtopotilaiden yhdistys ry:n sääntömääräinen kevätkokous pidetään tiistaina 20.4.2004 klo 17.30, os. Runeberginkatu 15 A 1, 00100 Helsinki.

Kokouksessa käsitellään sääntömääräiset asiat. Kokouksen jälkeen dosentti, vastaava ylilääkäri Eero Honkanen Kirurgisesta sairaalasta pitää luennon aiheesta "munuaissairauden hoito tänään ja huomenna".

Kahvitarjoilu. Tervetuloa !

HALLITUS

Kallelse till vårmöte

Föreningen för Nylands Njur- och Transplantationspatienter rf:s stadgeenliga vårmöte hålls tisdagen 20.04.2004 kl. 17.30, adr. Runebergsgatan 15 A 1, 00100 Helsingfors.

I mötet behandlas stadgeenliga ärenden. Efter mötet Eero Honkanen från Kirurgiska Sjukhuset föreläser.

Vi bjuder kaffe. Välkomna!

STYRELSEN

Uudet jäsenet

Sirpa Martinviita

Olen Sirpa Martinviita, asun Rajamäellä kahden poikani (13v. ja 16v.) kanssa. Noin kaksitoista vuotta sitten minulla todettiin primääri biliaari kirroosi, joka johti maksansiirtoon heinäkuussa-03. Jo ennen siirtoa liityin Uumun jäseneksi, sillä halusin saada tietoa saman asian kohdanneilta. Ja sainkin hyvää tukea ajatuksilleni ja kysymyksilleni vertaistuen myötä. Nyt sitten tulin valituksi varajäseneksi hallitukseen. Ja toivon, että tällä tavoin voin viedä yhteistä asiaa eteenpäin myös omalta osaltani.

Mielilauseeni kaikille "eläminen on elämän tarkoitus".

Anne Valkama

Olen 34-vuotias ja asun Klaukkalassa, Nurmijärvellä. Olen tällä hetkellä opiskelija, opiskelen Pk-yrityksen toimistosihteerin -kurssilla Järvenpäässä. Olen toukokuussa 6 vuotta täyttävän Ville-pojan äiti. Villelle on tehty maksansiirto 1-vuotiaana, sappiteatresian vuoksi.

Vuonna 2003 menin mukaan lapsiperheiden tapaamisiin joita pidetään Uumun tiloissa kerran kuukaudessa. Hallituksen varajäseneksi tuloin Timo Nerkon pyynnöstä viime vuoden loppupuolella. Liiton toiminta ja varsinkin lapsipotilaiden asiat kiinnostavat. Hallitustyöskentelyltä odotan lähinnä tutustumista paremmin liiton toimintaan. Siirtopotilaiden asioihin ja hyvinvointiin vaikuttaminen kiinnostavat myös.

Petri Monto

Olen Petri Monto, kesällä 2002 maksansiirron saanut 39-vuotias vantaalainen. Liityin UUMUn jäseneksi heti siirron jälkeen ja nyt päätin pyydettäessä lähteä mukaan UUMUn hallitukseen, koska näin saan mahdollisuuden omalta pieneltä osaltani edesauttaa elinsiirtopotilaiden hyväksi tehtävää työtä. Samalla saan mielenkiintoista kokemusta järjestötyöstä, jossa en aiemmin ole ollut mukana. UUMUn taloudenhoitajaksi minut houkuteltiin työtaustastani johtuen, sillä olen työskennellyt lähes 20 vuotta erilaisissa taloushallinnon tehtävissä.

Vapaa-aikani kuluu perheen ja harrastusten parissa. Perheeseeni kuuluu vaimo sekä 3- ja 5-vuotiaat tyttäret. Kesäisin nautin Suomen luonnosta pyöräillen ja kalastellen; talvisin kiertelen hiihtolatuja. Helmikuussa kävinkin lykkimässä Finlandia-hiihdon Lahden ja Hollolan maisemissa. Voi olla, että ilman maksansiirtoa en olisi enää innostunut moisesta, vaikka koko ikäni olenkin hiihdellyt. Osittain halusin kuitenkin kokeilla, kuinka elinsiirron jälkeen kunto palautuu ennalleen. Saas nähdä, seuraako jatkoa...Toivon kaikkien muidenkin elinsiirtopotilaiden pitävän huolta kunnostaan kunkin omien mahdollisuuksien ja mieltymysten mukaan. Liikuntaan käytetty aika ei varmasti mene hukkaan.



Hyvinkään kerho

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

LISÄÄ TIETOA TAPAAMISISTA SAAT KERHON VETÄJÄLTÄ
TERTTU RANTA-KNUUTTILA-LAAKSOLTA PUHELIN
(019) 454 551.

Hyvinkään seudun kerhon toiminta vuonna 2003

Kerho kokoontui vuonna 2003 yhdeksän kertaa ja paikalla oli 10 – 13 osanottajaa. Silloin kun ei ollut suunniteltu mitään retkiä, tapasimme Hyvinkään uimahallin ovella, kävelimme pienen lenkin – kukin voimiansa mukaan – ja kävimme saunas- ja vesijumpassa tai vain hieroimme itseämme porealtaassa. Päälle juotiin Uumun tarjoamat kahvit uimahallin kahviossa myytävien kahvileipien kera.

Keväällä vierailimme Hyvinkään sairaalan dialyysiosastolla siellä olleena avoimien ovien päivänä. Osasto on tuttu jo muutamille osallistujillekin heidän ollessa siellä potilaana, mutta monet eivät olleet käyneet siellä. Paikalla oli myös väkeä Uumun ”pääkonttorista”.

Kesäkuussa kävimme tutustumassa Lautsian lomakylään ja siinä samassa vielä toiseenkin lähellä sijaitsevaan lomapaikkaan sekä läheiseen viinitilaan. Lähdimme liikkeelle omilla autoilla jo aamupäivällä, söimme Laukaassa ja halukkaat ostivat vielä tuliaisia viinitilalta. Koska ilmakein oli

Tammisaaren kerho

Terveisiä Hangosta näin kevään korvalla! Haluan kuitenkin hetkeksi palata takaisin joulunaikaan ja kertoa, että meitä oli noin kymmenen hengen poppoo Karjaalla Raaseporin Sydänyhdistyksen kanssa pienessä joulujuhlissa. Saimme nauttia jouluaterian kaikkine tykötarpeineen, ja mikä parasta, meidän porukka voitti arpajaisissa suurimman potin, joten meidän osalta kaikki meni hienosti! Kiitos kaikille, jotka olitte mukana!

Ottakaa rohkeasti yhteyttä, ehdotuksia otetaan vastaan; kun keksitte jotain mukavaa niin järjestetään yhdessä!

KESÄÄ ODOTTELLESA, PIIRKKO LINDBERG
PUHELIN (019) 446 831

suotuista, siitä tuli mukava alkukesän päivä.

Heinäkuussa ei kokoonnuttu, mutta elokuussa oli jo perinteeksi muodostuneet Tittosten järjestämät grillijuhlat kermakakun kera. Juhlat olivat nyt asuntovaunualueella ja ohjelmassa oli keskustelua, alueeseen tutustumista ja tietysti grillausta, kahvin juontia ja kakun syöntiä. Ilma oli taas lämmin ja aurinkoinen.

Syksyllä käytiin vielä tutustumassa Kiiptulan kuntoutuskeskukseen.

Tämä vuosi on vielä jatkunut uimisen, kävelyn ja yhden terveellisen ruokavalion luennon merkeissä, mutta keväämmäksi on jo alustavasti suunniteltu uusia retkiä. Tervetuloa mukaan Hyvinkään seudulla asuvat Uumun jäsenet.

TIMO SEPPÄNEN



Lautsiassa ryhmä Uumun jäseniä.

HUHTIKUU

- Kevätkokous, katso ilmoitus sivulta 5.

TOUKOKUU

- Petankkiturnaus 15.5, katso ilmoitus sivulta 32.
- Valtakunnallista dialyysipäivää vietetään 6. toukokuuta

KESÄKUU

- Kesäliikuntapäivät, katso ilmoitus sivulta 33.

SYKSYLLÄ

Kutsu harrastusnäyttelyyn

“Virikkeitä vapaa-aikaan”

UUMUN jäsenet kutsutaan osallistumaan harrastusnäyttelyyn, joka järjestetään UUMUN toimistotiloissa. Ajankohta ilmoitetaan tarkemmin jäsen-tiedotteessa.

Tarkoituksena on saada näyttelyyn mahdollisimman monipuolinen edustus uumulaisten harrastuksista. Kysymykseen tulisivat esim. maalaukset, grafiikka, valokuvaus, veistokset, keramiikka, käsityöt, puu- ja metallityöt jne.

Mikäli haluat myydä töitäs näytelyssä, sekin onnistuu!

Ilmoittautuminen järjestösihteerin Paula Lappalaiselle UUMUN toimistoon.

Perheiden tapaamiset

Uumun (Uudenmaan Munuais- ja Siirtopotilaiden yhdistys) toimistolla (Runeberginkatu 15 A 1) tiistaisin klo 18–20

- | | |
|------------|--|
| 11.5.2004 | Vastavalmistunut sairaanhoitaja Henna Tarkiainen kertoo työstään |
| 17.8.2004 | Osastonhoitaja Annika von Schantz (Lasten ja nuorten sairaalan infektio-osasto K1) kertoo työstään |
| 12.10.2004 | Fysioterapeutti Jaana Saarinen Lasten ja nuorten sairaalasta kertoo työstään |
| 30.11.2004 | Lastentautien erikoislääkäri Jussi Merenmies kertoo työstään. Lapsille askartelua. |

Tule lasten kera tai ilman. Pientä purtavaa tarjolla. Ennakkoilmoittautuminen suotavaa, ei pakollista, tiistaita edeltävään maanantaihin mennessä. Tule kuuntelemaan vierailijoita, keskustelemaan, jakamaan kokemuksia, suunnittelemaan toimintaa, viettämään aikaa samaa kokeneiden kanssa! Terve-tulleita ovat myös isovanhemmat, kummit, ystävät ja muut läheiset.

Halutessasi voit lähettää kysymyksiä vierailijoille allaoleviin sähköpostiosoitteisiin.
katja.merontausta@wsoy.fi, 050 360 1316 • timo.nerkko@saunalahti.fi, 050 559 3367



*Lapsiperheiden
tapaamisessa
mukana Ville
Vesterinen sekä
sisokset Tinja ja
Taika Nerkko.*

Maksakerhon tapaamiset

Maksakerhon tavoitteena on koota samaa kokee-
neet yhteen, keskustella ja pyytää halutessaan
asiantuntijoita tilaisuuteen sekä pitää virikkeelli-
siä teemailtoja, jos jäsenet niin toivovat.

TOUKOKUU

Tervetuloa kevään viimeiseen maksakerhoiltaan
torstaina 6.5.2004, klo 18.00 alkaen Uumun toi-
mistolle: Runeberginkatu 15 A 1, 00100 HELSINKI

SYYSKUU

Syyskauden aloitamme torstaina 2.9.2004, klo
18.00 alkaen samassa tutussa paikassa.
Pääkaupunkiseudun Osteoporoosiyhdistyksestä
tulee fysioterapeutti Salme Laukkanen kertomaan
elinsiirron saaneille luuston hoidosta, osteopo-
roosi-opetuskalvojen kera. **Myös muut asiasta
kiinnostuneet Uumulaiset ovat tervetulleita
kuuntelemaan.**

Syksyn muista maksakerhoilloista ilmoitetaan tar-
kemmin tulevilla tiedotteilla.

Tervetuloa tapaamaan muita saman sairauden lä-
pikäyneitä ja hakemaan voimaan jaksamiseen.

Tarja Jaakonen
gsm: 040-730 0344
e-mail: tarja.jaakonen@pp.inet.fi



Keskusteluryhmä

Helsingin Tuomioseurakunta ja Uudenmaan Mu-
nuais- ja Siirtopotilaiden Yhdistys järjestävät oh-
jatun vertaistuki / keskusteluryhmän **KOTIHE-
MODIALYYSIPOTILAIDEN PUOLISOILLE JA
AVUSTAJILLE.**

Ryhmä kokoontuu viisi kertaa keväällä keskiviik-
koisin klo 17.30-19.00 Uumun toimintakeskuk-
sessa osoitteessa Runeberginkatu 15 A 1,
HELSINKI.

Kokoontumispäivät ja teemat ovat seuraavat:

ke 05.05. 2004	Sairauden ehdoilla?
ke 12.05. 2004	Miten itse jaksan?
ke 26.05. 2004	Hoitaja vai puoliso ?
ke 02.06. 2004	Sukulaiset ja ystävät - tuki vai taakka?
ke 09.06. 2004	Lupa toivoa ja unelmoida!

Tavoitteena on jatkaa ryhmän toimintaa syksyllä
kerran kuukaudessa 08.09. 2004 alkaen.

Ryhmää vetävät pastori Erja Kauppinen ja diako-
ni Pia Nordlund.

Ryhmään tulee ilmoittautua perjantaihin
23.4. 2004 mennessä järjestösihteeri
Paula Lappalaiselle puh. (09) 440 094 tai uu-
mu.sihteeri@uumu.inet.fi tai aluesihteeri
Veijo Kivistölle puh. (09) 4540 211 tai
veijo.kivisto@musili.fi
Lisätietoja antavat pastori Erja Kauppinen
puh. (09) 709 2545 tai diakoni Pia Nordlund
(09) 709 2389.

MITEN SAAN ITSELLENI VERTAISTUKIJAN?

Aikuisten vertaistukea välittää Etelä-Suomen aluesihteeri Veijo Kivistö.

p. (90) 454 0211, e-mail: veijo.kivisto@musili.fi sekä

Uumun järjestösihteeri Paula Lappalainen, p. (09) 440 094, e-mail: uumu.sihteeri@uumu.inet.fi

Lapsiperheiden ja nuorten välityspyynnöistä vastaa Länsi-Suomen aluesihteeri Anja Riihijärvi.

Hänellä on käytössä valtakunnallinen tukiperherekisteri, josta löytyy sopiva tukiperhe lapsiperheille.

Anjan tavoittaa p. (03) 222 4297 ja e-mail: anja.riihijarvi@musili.fi

Vertaistukea välittävät yhdyshenkilöt HUS Kirurginen sairaala: sos.työntekijä Ethel Tonev

(maksapotilaille ja siirron saaneille) sekä hoitaja Kristina Öblom (munuaispotilaat)

Vertaistukea tarjolla myös sähköisessä muodossa keskustelupalstan kautta, osoitteessa: www.musili.fi/keskustelu

Uusi hallintolaki voimaan vuoden alussa: **Asiakkaan näkökulma selkeämmäksi**

Viranomaisessa asiointia ja hallintoasian käsittelyä koskeva uusi hallintolaki astui voimaan kuluvan vuoden alussa. Uusi hallintolaki korvaa aiemman hallintomenettelylain.

Hallintolaki sisältää selkeät menettelysäännökset hallintoasian vireillepanosta ja käsittelystä sekä päätöksen tiedoksiannosta. Perustuslain mukaisesti laki sisältää myös hyvää hallintoa koskevat perussäännökset. Hyvän hallinnon perusteina on, että viranomainen kohtelee hallinnossa asioivia tasapuolisesti ja käyttää toimivaltaansa vain lain mukaan hyväksyttäviin tarkoituksiin. Lisäksi viranomaisen toimien on oltava puolueettomia ja oikeassa suhteessa tavoiteltuun päämäärään nähden. Kansalaisten tulee voida luottaa siihen, että viranomainen toimii oikein ja sen tekemät päätökset ovat pysyviä.

Hallintolakia sovelletaan valtion viranomaisiin, kunnallisiin viranomaisiin, itsenäisiin julkisoikeudellisiin laitoksiin, kuten Kansaneläkelaitokseen, eduskunnan virastoihin ja tasavallan presidentin kansliaan. Lakia sovelletaan myös valtion liikelaitosten sekä julkisoikeudellisten yhdistysten ja yksityisten hoitamiin julkisiin hallintotehtäviin eli välilliseen julkiseen hallintoon.

Tässä jutussa käsitellään muutamia ydinkoh-tia uudesta laista. Jutun pohjan on oikeusmi-nisteriön antama tiedote hallintolaista.

Asiakasnäkökulma keskeisemmäksi

Uusi laki laajentaa viranomaisten neuvontavelvollisuutta; viranomaisen on annettava toimi-valtansa rajoissa asiakkailleen tarpeen mukaan asian hoitamiseen liittyvää maksutonta neu-vontaa. Lisäksi viranomaisella on velvollisuus

vastata asiointia koskeviin kysymyksiin ja tie-dusteluihin sekä pyrkiä opastamaan asiakasta.

Laissa edellytetään asian käsittelemistä ilman aiheetonta viivytystä. Viranomaisen on pyyn-nöstä annettava arvio asian käsittely kestosta. Lisäksi laissa edellytetään, että asiointi ja asian käsittely on pyrittävä järjestämään sekä asiak-kaan että viranomaisen kannalta mahdollisim-man helpoksi ja joustavaksi sekä kustannuksia säästään.

Laissa selkiytetään asianosaisten oikeuksia ja viranomaisen velvollisuuksia. Tällä pyritään tukemaan ihmisiä itse hoitamaan omat hallin-toasiansa. Lain määritelmän mukaan asianosai-nen on se, jonka oikeutta, etua tai velvollisuut-ta asia koskee. Hän voi olla hallintopäätöksen välitön kohde tai muu henkilö, jonka oikeus-asemaan asiassa tehtävä päätös saattaa välillises-ti vaikuttaa.

Viranomainen ei voi päätöksenteon kiireelli-syyteen vedoten jättää kuulematta asianosaista. Asianosaiselle tulee ilmoittaa kuulemisen tar-koitus ja selityksen antamiselle varattu määrä-aika. Tarvittaessa on yksilöitävä, mistä seikois-ta selitystä pyydetään. Asianosainen voi esittää nykyistä useammin asiansa myös suullisesti, jos se on tarpeen asian selvittämiseksi ja kirjallinen menettely tuottaa hänelle kohtuuttomia vai-keuksia.

Tiedoksiantovelvollisuus laajenee

Hallintopäätös on annettava kirjallisesti sisältä-en selvityksen mahdollisesta valitusosoituksesta.

Hallintolain perusteella viranomaisten tie-doksiantovelvollisuutta laajennetaan siten, että viranomaisen on annettava päätöksensä tiedok-si asianosaisten ohella myös muulle viranomai-sen tiedossa olevalle, jolla on oikeus hakea sii-hen oikaisua tai muutosta valittamalla. Esi-

merkkejä löytynee rakennuslupa ja kaavoitus-asioista.

Uuden lain mukaan tiedoksianto voidaan yleensä toimittaa tavallisella kirjeellä. Todisteellisten tiedoksiantotapojen käyttö rajoitetaan koskemaan sellaisia velvoittavia päätöksiä, joiden tiedoksisaannista alkaa kulua muutoksenhaku-aika tai muu vastaanottajan oikeuteen vaikuttava määräaika. Todisteellisia tiedoksiantotapoja ovat saantitodistusmenettely, haastetiedoksianto ja asiakirjan henkilökohtainen luovuttaminen. Myös sijaistiedoksianto luetaan todisteelliseksi tiedoksiannoksi.

Virheiden korjaaminen joustavammaksi

Uuden hallintolain mukaan viranomaisen voi itse korjata päätöksessä olevan asiavirheen lisäksi myös menettelyvirheen. Menettelyvir-

heellä tarkoitetaan esimerkiksi sitä, että päätös on tehty väärässä kokoonpanossa taikka kuulemisessa tai päätöksen perustelemissa on virhe. Uudistus nopeuttaa ja yksinkertaistaa selvien virheiden korjaamista ja vähentää muutoksenhakutarvetta.

Virheen korjaaminen asianosaisen vahingoksi edellyttää kuitenkin aina hänen suostumustaan, jollei virhe ole ilmeinen ja asianosaisen omasta menettelystä aiheutunut. Nykyisen lain tapaan korjaaminen voisi koskea myös kirjoitus- tai laskuvirhettä. Virheiden korjaamismahdollisuuksille säädetään viiden vuoden määräaika.

KIRJOITTAJA: ALUESIHTTEERI VEIJO KIVISTÖ

LÄHDE: OIKEUSMINISTERIÖN TIEDOTE, KESÄKUU 2003

Sairaanhoitokortti matkassa **Eurooppaan**

Euroopan unionissa otetaan kesäkuussa käyttöön eurooppalainen sairaanhoitokortti. Kortilla osoitetaan oikeus sairaanhoitoon toisessa EU- tai ETA –maassa oleskeltaessa. Maksutonta korttia myönnetään Kelan toimistoista kesäkuusta alkaen.

Kortin esittävä saa EU- ja ETA-maissa sekä Sveitsissä oleskellessaan tapaturman sattuessa välttämättömän sairaanhoidon terveydenhuollon piiriin kuuluvassa sairaalassa tai lääkärissä. Hoidon kustannuksista hän maksaa sen, mitä maassa asuvatkin. Kortilla saa myös lääkärin määräämät lääkkeet kohdemaan tason mukaan korvattuina.

Korttiin ovat oikeutettuja alkuvaiheessa turistit. Jatkossa se tulee ilmeisesti koskemaan myös

opiskelijoita ja työkomennuksella olevia lähettyjä työntekijöitä. Kela myöntää eurooppalaisen sairaanhoitokortin kesäkuusta alkaen kirjallisen hakemuksen perusteella. Kortin saa äidinkielestä riippuen suomen- tai ruotsinkielisenä. Kortti toimitetaan hakijalle postitse viikon kuluessa. Maksuton kortti on voimassa kaksi vuotta. Voimassaoloajan umpeuduttua asiakkaalle myönnetään automaattisesti uusi kortti, jos sen myöntämisen edellytykset ovat ennallaan. Kansalliseen sairausvakuutuskorttiin eli Kela-korttiin ei eurooppalaista sairaanhoitokorttia voi toistaiseksi yhdistää.

Lyhennelmä Kela-sanomissa julkaistusta tekstistä "Sairaanhoitokortti matkassa Eurooppaan", jonka on kirjoittanut Milla Holopainen, Kelan tiedottaja.

SOSIAALITURVATIETOA VUONNA 2004

TERVEYDENHUOLLON MAKSUT

Maksukatto

Julksen terveydenhuollon asiakasmaksuilla on edelleen 590,00 € maksukatto kalenterivuotta kohti. Maksukaton täyttyä asiakas saa avohoidon palvelut pääsääntöisesti maksutta. Lyhytaikaisen laitoshoidon hoitopäivämaksu alenee 12,00 € vuorokaudelta maksukaton täyttymisen jälkeen. Alle 18-vuotiaiden lasten maksut huomioidaan huoltajan maksukatossa.

Maksukaton kerryttäminen alkaa kalenterivuoden alusta ja maksukattoon lasketaan mukaan terveyskeskuksen avosairaanhoidon lääkäripalvelut, fysioterapia, sarjahoidot, poliklinikkamaksut, päiväkirurgian maksu sekä lyhytaikaisen laitoshoidon maksut niin terveydenhuollon kuin sosiaalihuollonkin laitoksissa.

Maksukattoon ei sen sijaan lasketa mukaan esimerkiksi maksuja hammashoidosta, sairaankuljetuksesta, lääkärintodistuksista, erikoismaksuluokan lisämaksuja, yksityislääkärin läheteellä tehtäviä laboratorio- ja röntgentutkimusten maksuja eikä tulositonnaisia maksuja.

Asiakasmaksut

Asiakasmaksujen suuruuden määrittävään asiakasmaksuasetukseen ei tehty muutoksia ja siten maksut ovat samat kuin edellisenä vuonna. Asiakasmaksu asetuksessa määritellään maksujen maksimit. Maksut voivat vaihdella kunnittain ja kuntayhtymittäin.

Terveyskeskuksen käyntimaksu on 11,00 € ja **vuosimaksu** on 22,00 €. Vuosimaksun seuranta-aika on kalenterivuosi.

Päivystysmaksu 15 € voidaan periä terveyskeskuksissa arkisin klo 20.00 - 08.00 välillä ja lauantaisin, sunnuntaisin ja pyhäpäivinä. Maksua ei saa periä alle 18-vuotiailta.

Poliklinikkamaksu on edelleen 22 €.

Laitoshoidon hoitopäivämaksu on 26,00 € per vuorokausi. Maksukaton täyttymisen jälkeen hoitopäivämaksu alenee 12,00 € per vuorokausi.

Sarjahoitomaksu, esimerkiksi dialyysihoidot, voidaan periä enintään 45 käynniltä kalenterivuodessa. Sarjahoitomaksu on 6,00 € käynti.

Päiväkirurgian maksu on 72,00 € ja sen lisäksi voidaan periä hoitopäivämaksu silloin kun potilas joutuu ennalta suunnittelemattomasti jäämään hoitoon yön yli komplikaation tms. johdosta. Hoitopäivämaksun suuruus on 26,00 €.

Ylimääräistä hoitopäivämaksua ei saa kuitenkaan periä erikoismaksuluokassa.

OMAISHOIDON TUKI

Omaishoitaja on oikeutettu lakisääteisesti kahteen vapaapäivään kuukaudessa. Oikeus lakisääteiseen vapaaseen koskee myöskin sellaista omaishoitajaa, jonka hoidettava on vähäisen osan vuorokaudesta kodin ulkopuolisten palveluiden piirissä, mutta tarvitsee muuna aikana jatkuvasti huolenpitoa.

Kunnat ovat velvollisia järjestämään omaishoitajalle tapaturmavakuutuslain mukaisen vakuutuksen elin niin sanotun vapaaehtoisen tapaturmavakuutuksen.

Omaishoitajalle maksettava alin hoitopalkkio vuonna 2004 on 229,29 € kuukaudessa. Palkkiolle ei ole määritetty ylärajaa.

KELAN ETUISUUKSISTA

SV -matkakorvaukset

Kela korvaa sairauden vuoksi lähimpään hoitopaikkaan tehtyjen matkojen kuluista matkakorvauksena 9,25 € ylittävän osuuden yhteen suuntaan. Kun itse maksetut osuudet ylittävät 157,26 € kalenterivuoden aikana, maksaa Kela ylittävän osuuden kokonaan.

Lääkekorvauksista

Peruskorvaus= Kela voi korvata lääkärin määräämien lääkkeiden hinnasta ostokerralta puolet yli 10,00 € ostosta.

Erityiskorvaus= Kela voi korvata vaikeissa sairauksissa 75 tai 100 prosenttia lääkkeiden hinnasta, mutta jokaiselta ostokerralta omavastuuosuus on 5,00 €.

Jos vuotuinen korvattavien lääkekustannusten omavastuuosuus ylittää 604,72 €, korvaa Kela ylittävän osuuden kokonaan. Lisäkorvauksen vähimmäismäärä on 16,82 €.

Kuntoutuksen etuisuudet

Kuntoutusrahaa turvataan 16-64 vuotiaan kuntoutujan toimeentulo kuntoutumiseen osallistumisen ajalta. Kuntoutusrahan suuruus riippuu hakijan työtulosta olleen vähimmillään 11,45 € päivässä. Ammatillisen kuntoutuksen ajalta kuntoutusraha on 75 % päivärahan perusteena olevista tuloista olleen vähimmillään 16,27 € päivässä. Kuntoutusrahan omavastuu-aika on kuntoutuksen alkamispäivä ja yhdeksän seuraavaa päivää. Alle 18 vuorokautta kestävässä kun-

toutuksissa omavastuu-aika on kuitenkin yhden vuorokauden. Eläkkeensaajilla omavastuu-aika on 30 vuorokautta.

Matkakorvaukset kuntoutusmatkoista

Kela korvaa järjestämänsä kuntoutukseen liittyvistä matkoista yli 7,57 € menevän osuuden yhteen suuntaan. Kun kuntoutusmatkojen omavastuuosuus ylittää 151,37 kalenterivuoden aikana, korvataan ylittävä osa kokonaan.

Turkkiin matkustaville tiedoksi!

Suomalaisten suosimassa lomakohteessa, Marmariksessa, Turkissa on avattu uusi sairaala, jossa on saatavilla myös dialyysihoitoa turisteille. Sairaalassa on kymmenen Freseniuksen 4008S laitetta, mukana myös laitteet HCV ja HBV dialyysijä varten. Palvelua on saatavissa paitsi turkin mutta myös suomen, venäjän, englannin ja saksan kielellä. Sairaalan tavoitteena seuraavalle kymmen-vuotiskaudelle on saavuttaa ISO 9001-2000 sertifiointi.

Ota rohkeasti yhteyttä jos mielit sinnepäin matkustaa!



Sisulla ja sydämellä

- Henkilökuvassa Mirja Kauppila

Eipä taida uumulaisten joukosta löytyä helposti henkilöä, joka ei tuntisi Kauppilan Mirjaa, sillä niin aktiivisesti hän on ollut yhdistyksen laaja-alaisessa toiminnassa mukana.

Lämmöllä Mirja muistelee lapsuuskotiin, maalaistaloa Kankaanpäässä. Anttilan Aaron perheessä oli peräti 11 lasta, joista Mirja oli kolmanneksi vanhin. Jo varsin nuorina lapset joutuivat osallistumaan siihen aikaan maaseudulla mitä moninaisimpiin askareisiin. Mirja kertoo, että kotona oli selvä jako tyttöjen- ja poikientöiden välillä. Töiden paljous ei kuitenkaan merkinnyt sitä, etteikö aikaa olisi jäänyt vielä muihinkin rentoihin. Pesäpalloa ja lentopalloa pelattiin joko kotitankuvilla tai lähellä sijainneen koulun pihalla. Mirja arvelee, että hänen sisukkuutensa on peräisin lapsuuden aikaisista hiihtokilpailuista, joissa hän pienestä koostaan huolimatta pyrki aina terävimpään kärkeen. Ikätoverien hänelle antama lempinimi, ”Mirkku-Kirppu”, kuvastanee hyvin pienen tytön tarmokkuutta. Velipoikien, joita muuten oli seitsemän, leikkeihin osallistuminen kehitti rempseyttä ja rohkeutta.

Isä-Aaron herkkä muistelemisen nostaa kyyneleen Mirjan silmänurkkaan. Kun lapsia oli perheessä suuri joukko, pääsi muutama aina vuorollaan isän mukana hevosella joulukirkkoon. Lauantai-iltojen suosituin radio-ohjelma Mirjan nuoruudessa oli lauantain toivotut levyt. Anttilan talossa isä tansitti tyttöjään ohjelman loppuosassa olleen kevyemmän musiikkiosuuden aikana. Näin tuli tämäkin taito opittua!

Rippikoulun jälkeen seurasi irrottautuminen turvallisesta kotipiiristä. Naapurin emännän siskon perheessä Helsingissä tarvittiin lastenhoitoapua, ja Mirja oli valmis ottamaan tämän työn vastaan. Vuoden kuluttua hän siirtyi Elannon kauppaan ansioon ja toimi siellä peräti 11 vuotta. Aviopuolisokin löytyi näistä ympyröis-



tä ja häitä vietettiin 1956. Varsinainen kutsu-
mustyö Mirjan kohdalla oli kuitenkin antanut vielä odottaa itseään. Vuoden 1968 alkupuolella hän sitten valmistui apuhoitajaksi. Työpaikan hän sai saman vuoden toukokuussa munuaisosastolta Unioninkadulta, jossa sitten hoitotyön parissa vierähti peräti 27 vuotta. Eläkkeelle hän siirtyi 1995.

Monet munuaispotilaat muistelevat Mirjaa persoonallisena, empaattisena ja suorastaan legendaarisena hoitajana, jonka tempauksista tässä muutama esimerkki. Mirja oli ajatellut, että pitkäaikaipotilaiden olisi mukavaa poiketa välillä arkirutiineista. Niinpä hän meni hakemaan sairaalan keittiöstä leivontatarvikkeita selittäen, että hän käyttää niitä terapiatarkoituksiin. Seuraavassa hetkessä hän sitten valmisti parempikuntoisten potilaiden kanssa pullaa ja toisinaan ohukaisia! Joskus hän toi kotoaan kaasupullon ja kauniina kevät- tai kesäiltana nautittiin osaston iltakahvit parvekkeella. Potilaat kokivat tällaiset hetket erittäin arvokkaina.

Tekipä hän kerran eräälle naispotilaalle permanentinkin! Lapsipotilaita hän kuljetti Linanmäellä, Korkeasaarella ja Stockmannilla. Mutta miten tämä aina iloinen ja huumorintajuinen hoitaja jaksoi raskaan työn ohessa tehdä tällaista ylimääräistä? Mirja sanoo, että hänen mottonaan oli tehdä hoidettaville kaikkea sitä, mitä olisi itselleen halunnut samassa asemassa tehtävän. Iloinen, ystävällinen ja huumorilla sopivasti höystetty käyttäytyminen auttoi kesittämään raskaimpienkin päivien paineet. Siirtyttyään eläkkeelle hän hoiti vielä liiton iäkkäille dialyysipotilaille suuntaamaa omaislomitusta kolmen vuoden ajan.

Osallistuminen Uumun toimintaan Mirjan kohdalla tapahtui oikeastaan sattumalta. Vuonna 1983 hän oli uumulaisten pyynnöstä ryhmän mukana Siuntion kylpylässä. Yhdistyksen silloiset puuhamiehet Veli-Matti Karjalainen ja Risto Kekkonen houkuttelivat hänet liittymään Uumuun. Tästä alkoi Mirjan aktiivinen toi-

mina yhdistyksessä. Hänet valttiin heti hallitustehtäviin, joista hän vapautui vasta vuonna 2003. Mirja on kokenut toiminnan omassa yhdistyksessämme antoisaksi ja katsonut olevansa velvollinen terveenä keventämään sairaiden työtaakkaa. Vaikka hän nyt onkin luopunut hallitustehtävistä, hän luvannut edelleen hoitaa esim. Uumun vaalikeräysjärjestelyt ja terveysmessuesittelyt. Samalla kun Mirja haluaa kiittää kaikkia uumulaisia hyvästä yhteistyöstä, hän toivoo, että uudet innostuneet jäsenet tulisivat rakentavine ideoineen rikastuttamaan yhdistyksen toimintaa.

Uumunen haluaa esittää Mirja Kauppilalle sydämelliset kiitokset hänen arvokkaasta työstään uumulaisten keskuudessa. Ehkäpä meille kaikille olisi opiksi Mirjan isän tyttäreilleen antama elämänohje: "Kun teet työtä, tee se kunolla tai muussa tapauksessa älä tee sitä ollenkaan!"

REIJO METSOLA

Neljännesvuosisata Uumun hallituksessa Henkilökuvassa Hannu Maljanen

Viime toimikauden lopussa jätti Hannu Maljanen Uumun hallituksen haluten näin antaa tilaa nuoremmille. Monelle uumulaiselle on Hannu varmaan jäänyt melko tuntemattomaksi, sillä tämä monitaitoinen, rautainen ammattilainen ei ole pitänyt mitään suurta ääntä arvokkaasta työstään yhdistyksen piirissä. Lienee siis korkea aika tutustua tähän työmyyrään lähemmin.

Hannun lapsuudenkoti oli maalaistalo Juvalla, jonne suku oli siirtynyt 1800-luvulla Anttolasta. Esi-isät olivat tulleet tuonne Mikkelin lähelle jo 1600-luvulla. Mu-



nuaissairaus on varjostanut Hannun elämää n. 50 vuotta. Ikätoverien aloittaessa koulunkäynnin 7-vuotiaana oli Hannulla edessä sairaalamatka. Ilmeisesti sikotaudin jälkiseurauksena puhjennut sairaus jätti kuitenkin muutaman vuoden kuluttua rauhaan ilmestyäkseen myöhemmin uudelleen.

Vuonna 1966 Hannu lähti Mikkeliin TVH:lle töihin. Neljän vuoden kuluttua hän siirtyi Helsinkiin teknilliseen kouluun opiskelemaan ja valmistui rakennusmestariksi 1973. Ensimmäinen työpaikka nuorelle rakennusmestarille avautui maanrakennusliike Pekkinen Oy:ltä. Siellä Hannu ehti olla vuoden rakentamassa mm. Jorvin sairaalan perustuksia, kun vanha sairaus iski uudelleen. Dialyysihoito alkoi 1974 päättyen jo n. neljän kuukauden kuluttua onnistuneeseen munuaissiirtoon. Yhä edelleen toimivan munuaisen luovuttaja oli Hannun veli. Parin vuoden sairausloman jälkeen uudeksi työpaikaksi tuli Siab-Rakennus, jonka tarjouslaskijana Hannu toimi. Samoissa tehtävissä hän jatkoi myöhemmin Palkki Oy:ssä, tämän ostettua em. firman. Varsinaisen elämäntyönsä, yli 20 vuotta, Hannu on tehnyt tarjouslaskijana rak.liike Oy Alfred A. Palmberg Ab:ssä.

Hannu liittyi Uumun jäseneksi vuonna 1974 ja varsinainen aktiivinen toiminta yhdistyksessä alkoi 1979, jolloin hänet valittiin hallitukseen. Tehtäväkentäksi lankesi kuin itsestään huoneisto- ja kiinteistöasioista huolehtiminen.

1980-luvun alussa Hannu toimi Uumun monien kylpylä-, kesäteatteri- ym. matkojen ansiokkaana vetäjänä. Vaalikeräysasiat kuuluivat myös hänen organisoitavikseen. Hannu muistelee, miten tuolloin esim. Uumun postitusasiat hoidettiin talkoilla!

Toimintaa Uumussa Hannu pitää kiinnostavana, lähes harrastuksena. Erityisesti sosiaalinen kanssakäyminen on lähellä hänen sydäntään. Uumun suurena ansiona hän mainitsee jäsenille avautuvat kanavat omaan sairauteen liittyvien uusimpien tietojen hankintaan.

Kiivastahtisen työelämän jäädessä vähitellen taka-alalle Hannulla liikenee nykyisin enemmän aikaa rakkaille harrastuksille. Näistä hän mainitsee etenkin mökkeilyn Pornaisissa ja tietenkin siihen liittyvän kalastuksen. Käsistään käteväänä hän taitaa myös puun koristeleikkauksen ja pienoismallien rakentelun. Vastapainona näille on mieluisaa syventyä silloin tällöin lukemisen tai postimerkkeilyn kiehtovaan maailmaan unohtamatta kuitenkaan kuntosalilla tapahtuvaa liikuntaharjoittelua.

Uumunen haluaa esittää parhaimmat kiitokset Maljasen Hannulle yhdistyksemme hyväksi tehdystä uhrautuvasta ja ammattitaitoisesta vapaaehtoistyöstä, jossa hän on täydellisesti toteuttanut jo lapsena omaksumaansa tunnuslausetta: "Auta miestä mäessä!"

REIJO METSOLA

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 Runebe-

ringkadulle Helsinkiin. Käsittelemme jokaisen palautteen antaumuksella ja mahdollisuuksien mukaan julkaisemme pyydetyistä aiheista tietoa.

Sähköpostit:

hannanurmi@jippii.fi,

uumu.sihteeri@uumu.inet.fi

Osoite: Uudenmaan Munuais- ja

Siirtopotilaiden yhdistys ry.,

Runeberginkatu 15 A 1, 00100 HELSINKI

Uumu on olemassa...

UUMU ON OLEMASSA SUREMISTA VARTEN

Ensimmäinen edustustehtäväni Uumun varapuheenjohtajana oli mennä hautajaisiin. Vein pari syksyä sitten kukkavihkon ja hyvän sanan vantaalaiseen kirkkoon. Yksinkertainen ja kaunis muistotilaisuus, jossa viimeiselle matkalle siunattiin yhdistyksemme jäsen, silloin myös yhdistyksemme hallituksen jäsen.

Hautajaisissa jokainen on todella lähellä ihmiselon herkimpiä hetkiä.

Sanoinko oikeita sanoja? Jäikö pyytämättä anteeksi? Hautajaisten jälkeen teemme aina parannusta. Lupaamme, että riidat sovitaan ennen nukkumaanmenoa, ja että muistamme sanoa, kuinka paljon välitämme. Lupaukset unohtuvat kuitenkin kovin helposti ja hyvin nopeasti. Yhdessä suremisella ja yhdessä iloitsemisella on minun Uumu-elämässäni usein lapsipotilaan ja hänen perheensä kasvot.

UUMU ON OLEMASSA ELÄMISTÄ VARTEN

Olen kaksinkertainen varapuheenjohtaja, tässä Uumussamme ja Musilissa, liitossamme. Minulle näillä kahdella ei ole ristiriitaa. Luulen, että liitolle on hyödyksi, kun yhdistyksen aktivisti on rakentamassa yhteistä hy-

vää liitossa. Meillä Uumussa – kiitos aiempien vastuunkantajien – on toimiva jäsenrekisteri, lehti ja toimitila. Uumulla on resurssit kunnossa tekemistä varten. Koko ajan vain pitäisi jakaa miettiä toimintatapoja, että useampi jäsen osallistuisi ja hyötyisi osallisuudestaan. Meillä liitossa syntyy helposti vastakkain asettelua. Kenen tarpeet, kenen puheet, kenen merkitykset ovat riittävän suuria, että asioita voidaan hoitaa? Erilaisuuden ja erilaisten resurssien korostaminen ei auta yhteisessä asiassa, 'perussairausten kanssa elämisessä'. Monimuotoisuus voi parhaimmillaan synnyttää uusia tapoja valvoa etuja. Potilasjärjestön vahvuus ja heikkous on jäsenistössä. Ilman yhteistä halua ei edunvalvonnasta tule mitään, korkeintaan hätäntänyttä ensiaputyypistä kirjeiden kirjoittelua sinne ja tänne, kun todellisuus muuttuu vaikeaksi byrokratiaksi. Kun perusasiat ovat kunnossa, ei tule tarvetta olla kateellinen suurelle tai pienelle yhditykselle.

UUMU ON OLEMASSA TEKEMISTÄ VARTEN

Edunvalvonta on tekemistä. Maksakerho on tekemistä. Lastenklinikan sosiaalityöntekijän vierailu perheiden illassa on tekemistä. Kaikki yhdessä tehty on hyvää tekemistä. Uumu on alueellinen jäsenetu, jonka toimintamuuotojen jatkuva kehittäminen on haastavaa, mutta välttämätöntä. Koko yhdistystoimintamme perustuu vapaaehtoisuuteen. Nykysuomeksi: Olemme osa kolmannen sektorin kansalaisyhteiskuntaa.

TIMO NERKKO
UUMUN VARAPJ
TIMO.NERKKO@SAUNALAHTI.FI
050 559 3367

Lastentautien ja lasten munuaistautien erikoislääkäri **Kai Rönholm** kertoo Uumusen lukijoille työstään

Millainen koulutus sinulla on?

Väitöskirjatyötäni aloin tehdä Lastenlinikalla 1980-luvun alussa ja väittelin vuonna 1986. Erikoistumisvirkaan lastentautien alalle tulin Lastenlinikalle 1986. Lastentautien erikoislääkäriksi valmistuin 1991 ja lasten nefrologian erikoislääkäriksi 1994.

Missä työskentelet?

Vuodesta 1994 olen hoitanut lasten nefrologian erikoislääkärin virkaa, lasten munuais- ja elinsiirto-osastolla. Elinsiirtopäivystäjänä päivystän joka viidennen viikon. Tiedevapaalla olen kahdesta neljään kuukautta vuosittain. Ennen Lastenlinikalle tuloani toimin neuvolalääkärinä Helsingissä ja sairaalalääkärin viransijaisena Auran sairaalassa lasten osastolla.

Ketkä ovat lähimmät työtoverisi?

Lähimmät työtoverini ovat professori Christer Holmberg ja osaston ylilääkäri Hannu Jalanko, joiden kanssa olen saanut olla kehittämässä lasten dialyysi- ja transplantaatiotoimintaa Lasten ja nuorten sairaalassa.

Millainen on työpäiväsi?

Työnkuvani on hyvin vaihteleva. Työtehtäväni vaihtelevat sen mukaan kuka työryhmästämme on töissä ja kuka tiedevapaalla. Vastaan munuais- ja siirtopotilaiden osaston toiminnasta, toimin munuais- tai elinsiirtoihin liittyvissä kysymyksissä konsulttina muilla osastoilla, teholla ja poliklinikalla. Konsultoin myös valtakunnallisesti. Päivän mittaan saattaa tulla runsaastikin puheluita muualta Suomesta. Lisäksi pidän elinsiirtopoliklinikkaa ja ajoittain myös munuaispoliklinikkaa ja koulutan sairaalalääkäreitä. Tavallinen työpäivä on yleensä kiireinen ja usein toivoisin, että iltapäivällä olisi muutama ylimääräinen tunti, ettei tarvitsisi yrittää keskustella kaikkien kotiinnlähijöiden kanssa yhtä aikaa ja olla samanaikaisesti muissa potilasneuvotteluissa.

Mitä työssäsi tarvitaan?

Laaja-alaista tietoa. Aikaa perehtyä lapseen sekä perheen asioihin. Järjestelmällisyyttä.

Mikä työssäsi on parasta?

Parasta ovat pitkäaikaiset kiinteät potilassuhteet. On hienoa nähdä kehitettyjen hoitokäytäntöjen



Kai Rönholm tutkii Tinja Nerkköä Lastenlinikalla

tuloksellisuus. Työ on mielenkiintoista ja haastavaa, ja minulla on hienot, innokkaat ja yhteistyökykyiset työtoverit.

Mikä työssäsi on ikävintä?

Kiire.

Mitä haluaisit muuttaa työssäsi?

Haluaisin lisää aikaa.

Mitä toivot Lasten ja nuorten sairaalan potilaiden vanhemmilta?

Osastomme potilaat saattavat ajoittain olla vakavastikin sairaita. Lapset vaativat perheeltä paljon huolenpitoa ja hoitotoimenpiteitäkin. On tärkeää, että vanhemmat muistavat huolehtia myös omasta jaksamisestaan. Uupuneesta ja hermostuneesta vanhemmasta ei lapselle ole paljonkaan hyötyä.

Kontrollikäynneillä tutkitaan monia asioita, ja nykyään ohjelmat on tehty erittäin tiiviksi, jotta lapsen ja perheen ei tarvitsisi viettää turhaa aikaa osastolla ja hoitopäivämaksu kuntaan muodostuisi mahdollisimman pieneksi. Tiukan tutkimusohjelman vuoksi lääkärin mahdollisuudet tutustua perheen ja lapsen tilanteeseen tahtovat jäädä pieneksi ja on riski, että joitakin tärkeitä asioita jää huomioimatta. Kun tutkimusohjelma päättyy, kaikilla perheillä on luonnollisesti kiire kotiin, mutta lääkärillä ei aina heti ole aikaa kotiuttaa kaikkia lapsia samaan aikaan. Toivon, että vanhemmat vauraavat aikaa ja kärsivällisyyttä vielä kotiutumiskeskustelua varten.

KATJA MERONTAUSTA

Lapset veivät aikuisensa uimaan Sipoossa

"Mä haluaisin joskus olla siellä 600 yötä."

Näin kommentoi viisivuotias Ville Vesterinen viikonloppua Sopukassa. Sopukka on Ensi- ja turvakotien liiton kurssikeskus Sipoossa, reilun puolen tunnin bussimatkan päässä Helsingin keskustasta. Siellä vietimme rennon perheviikonlopun viime helmikuussa. Muut lapset olivat Villen kanssa samaa mieltä: "Tylsintä oli, kun piti lähteä kotiin."

"Kivointa oli uiminen." "Niin, ja syöminen."

Arkisen ahkeran viikon jälkeen oli meistä aikuisistakin mukavaa heittäytyä perjantaina aikatauluttomaan oleskeluun. Uimme (hyvä allas), saunoimme (mainiot löylyt), söimme (herkulliset ruuat) ja ulkoilimme (kiitettävä sää) ja uimme ja saunoimme ja söimme... Virallista ohjelmaa ei ollut, vaikka pari vierailijapuheenvuoroa olisi voinut olla paikallaan. Kyse ei kuitenkaan ollut löhöilystä, sillä pelasimme sählyä, pienet ja isot yhdessä. Aterioiden välillä me aikuiset tutustuimme juttelemalla niitä näitä ja mukavinta oli katsella lastemme tutustuvan toisiinsa leikkimällä. Innokas uiminen uuvutti meidät kaikki perjantai-iltana rauhaan yöuneen ja lauantaina virvoittaville päiväunille.

"Mä näin siellä unta prinsessoista"

Harmi, että useampi Uumalainen ei ehtinyt kiereiltään näkemään prinsessaunia Sipooseen.



Tinjan ja Ronjan hyvän yön halaus.

Osasto K3:lla ja elinsiirtovastanotolla ei juuri ole aikaa jutella, joten kerääntyminen samaan paikkaan viikonlopuksi on lähes ainoa – ja onneksi miellyttävä – tapa vaihtaa kuulumisia. Suorin palaute tulee lapsilta, joiden keskinäisistä ystävyyssuhteista ei ainakaan ole

haittaa heidän tulevilla sairaalajaksoillaan. "Meillä oli Ronjan kanssa tosi hauskaa siinä leikissä. Roope oli koira ja Ville oli koira ja Taika oli isosisko."

KATJA MERONTAUSTA

KATJA.MERONTAUSTA@WSOY.FI



Ville ja Timo pärskimässä tyrskeissä.



Sopukan peikko Ensio Sopunen kannattelee Anninaa ja Tinjaa

MUNUAISSIIRTOJA 40 VUOTTA SUOMESSA

Ensimmäinen munuaissiirto maassamme tehtiin Marian sairaalassa 18.12.1964. Potilas, nuorehko mies, oli saanut muutaman viikon dialyysihoitoa. Hänen äitinsä halusi luovuttaa toisen munuaisensa pojalleen. Tuohon aikaan siirtoelimen yhteensopivuus perustui vain veriryhmämääritykseen, koska muita immunologisia testejä ei silloin vielä ollut käytössä.

Parin viikon kuluttua siirrosta alkanut vakava hylkimisreaktio kuitenkin johti potilaan menehtymiseen. Hylkiminen oli syytä myös seuraavana vuonna tehdyn siirron epäonnistumiseen, mutta vuonna 1966 tapahtunut kolmas siirto onnistui täydellisesti. Tämä oli myös nk. omaissiirto. Maamme ensimmäinen nekromunuaissiirto (kuolleen luovuttajan munuainen) suoritettiin Meilahden sairaalassa tammiukuussa 1968. Muutaman viikon kuluttua tehtiin toinen nekrosiirto Kirurgisessa sairaalassa, jonne koko toiminta tämän jälkeen keskitettiin. Tosin Oulussa tehtiin vuonna 1982 neljä munuaisensiirtoa. Lasten kohdalla munuaissiirrot on tehty Helsingin Lastenklirikalla. Toiminnan hyvä sujuminen puoltaa keskittämistä onnistuneena ratkaisuna.

Jotta mahdollisimman monelle siirtomunuaista jonottavalle potilaalle saataisiin immunologisesti sopiva elin, pitäisi maantieteellisen toimialueen olla riittävän laaja. Niinpä Norjan lääkitöhallituksen johtaja teki 60-luvulla aloitteen yhteistoiminnasta pohjoismaiden kesken. Scandiatransplant perustettiin virallisesti 1969 ja sen toiminta keskitettiin jonotuslistoineen ym. Århusiin Tanskaan. Vaihtoliikenne muodostui erittäin vilkkaaksi 1970-luvulla, jolloin joinakin vuosina oli keskimäärin jokaisena arkipäivänä siirtomunuaisten matkalla Pohjoismaasta toiseen! Vuosikymmenen loppupuolella toiminta kuitenkin hiljeni mm. paremman immunologian ja tehokkaampien hyljintälääkkeiden vuoksi.

Munuaissiirron ennuste on parantunut uskomattomasti kuluneiden vuosien saatossa. Ratkaisevasti tähän on vaikuttanut 80-luvun puolivälin jälkeen käyttöön tullut syklosporiini-lääkitys. Viime aikojen tilastojen mukaan siirtomunuaista yli 93% on toiminnassa vuoden kuluttua siirrosta. Tämän määrän puoliintumisaika oli 70-80-luvuilla 5-8 vuotta, kun se nykyisin on nousut yli 20 vuodeksi!

Hyvän kudossopivuuden vaatimus luovuttajan ja vastaanottajan välillä on merkittävästi vähentänyt uusintasiirtojen tarvetta maassamme. Kun 90-luvun alussa lähes 20% Suomessa tehdyistä munuaissiirroista oli uusintoja, on vastaava luku nykyisin n. 11%. Vertailun vuoksi mainittakoon, että monissa elinsiirtokeskuksissa, joissa kudossopivuus ei ole ensisijaisena valintaperusteena, uusintasiirtojen osuus on lisääntymässä.

Positiivisen kuvan suomalaisten munuaissiirtopotilaiden huolellisesta jälkihoidosta ja potilaiden omasta hoitomyönteisyydestä antaa se tieto, että seurantarekisteri yhteistyössä keskussairaaloiden kanssa on saatu niin kattavaksi, ettei ainuttakaan potilasta ole kadotettu seurannasta!

REIJO METSOLA

Lähdeaineisto:

Suomen lääkirilehti 21/2002 /Börje Kuhlback

Suomen lääkirilehti 5/2003 /Kaija Salmela,

Lauri Kyllönen

Munuais- siirto- tilastoja

Vuosi	Siirrot	Omaissiirtojen osuus
1964	1	1
1974	98	13
1984	142	12
1994	178	4
2004 (1.1.-29.2.)	22	1

Jonotilanne 23.02.2004

Munuaissiirtoa odottaa aktiivisesti 265 henkilöä, joista 9 lasta.
Kaikkiaan jonossa on tilapäisesti poissaolevat mukaan
lukien 343 henkilöä.

Aikuisia dialyysi- potilaita HUS:n alueella 01.01.2004

Vuosi	Dialyysipotilaita	Hemo	CAPD
1994	232	186	46
2002	352	286	66
2003	362	294	68
2004	392	294	98

Elinsiirrot Suomessa 18.12.1964- 31.03.2004

ELIN	1.1. –31.3.2004 (suluissa lasten lkm)	2003	YHTEENSÄ
Munuainen 18.12.1964 -	47 (1) 3 om.siirto	163 (14) 7 om.siirt.	4603, joista omais- siirtoja 346
Maksa 1982 -	12 (1)	43	518
Sydän 13.2.1985 -	7 (2)	21 (5)	355
Keuhko 1990 –	3	6	59
Sydänkeuhko 1988 –	-	1	28
Yhteensä	69	234	5563
Sarveiskalvot	40	166	4150

En gåva man **inte** kan köpa

Den femte europeiska Dontationsdagens huvudevenemang hölls i Stockholm den 4 oktober. Samarbetsorganisationen Livsviktigt stod som arrangör. Programpunkterna var många: Stockholms stads mottagning, kyrkligt manifest, publika möten, seminareliknande paneldiskussioner. Mordet på Anna Lindh för någon vecka sedan berördes i många yttranden. Dagens tema var "Tillsammans kan vi rädda liv".

Samarbetsorganisationen Livsviktigt upprätthåller ett register över donatorer. Socialstyrelsen, apoteken, patientorganisationerna och hälsovårdens professionella samarbetar i frågan. Målsättningen är att få så många svenskar som möjligt att fylla i donationskortet eller att anmäla sig till registret.

Tilläggsuppgifter får du på adressen www.livsviktigt.se.

Lovsång till livet i kyrkan

I organtransplantationer är det fråga om värden. Svenska kyrkans ärkebiskop K. G. Hammar talade i Storkyrkan om en gåva som man kan få och som man aldrig kan köpa. Han betonade donationskortets andliga betydelse i vardagen som del av kärleken till nästan och framhöll dess vikt som samhällligt värdeval. Att en organdonation är frivillig och sker öppet garanterar dess kvalitet. Det var fint att en så betydande samhällelig påverkare som ärkebiskopen proklamerade att organdonationsverksamheten är viktig.

tonade donationskortets andliga betydelse i vardagen som del av kärleken till nästan och framhöll dess vikt som samhällligt värdeval. Att en organdonation är frivillig och sker öppet garanterar dess kvalitet. Det var fint att en så betydande samhällelig påverkare som ärkebiskopen proklamerade att organdonationsverksamheten är viktig.

Samhällelig debatt på Sergels torg

Man delade ut donationskort på stadens centralaste plats.



Donationsregistrets anmälningsblanketter delas ut på bron till Gamla stan.

Frivilliga på gott humör fick många stockholmare att från regnet utanför komma till tältet för att fylla i blanketten med vilken de anmälde sig till donationsregistret. I kulturhuset förde man intressanta paneldiskussioner om samhällets, hälsovårdens och individens ansvar vid en organdonation. I diskussionerna deltog svenskar, internationella experter, organtransplantationspatienter och deras anhöriga. I sammanhanget belönades unga som hade deltagit i en skrivtävling om organtransplantationer.

I alla europeiska länder har man likartade utmaningar beträffande behandlingen och botandet av ämnesomsättningsjukdomar. Man efterlyser större publicitet åt organdonationer och transplantationer samt mera yrkeskicklig och till uppgiften bunden hälsovårdspersonal. Dessutom behöver patientorgani-

sationerna större möjligheter att påverka beslutsfattningen och samhällspolitiken.

Europeiska samarbetet fortsätter

Europeiska Donationsdagens huvudevenemang arrangeras nästa år den 18 september i Aten samtidigt med Paralympiska spelen. Förhoppningsvis fortsätter samarbetet i samma

hjärtliga tecken som i Stockholm. De leende svenskarna önskade alla välkomna åter. En av deltagarna definierade samarbetet kärnfullt: "Samarbete är att du inte behöver göra samma misstag som jag redan har gjort".

TIMO NERKKO

Undertecknad deltog i organdonationen i Stockholm som representant för Förbundet för njur- och transplantationspatienter.



Systrarna Tinja och Taika Nerkko besökte godisbutiken mellan programmen. Tinja har fått ny lever och ny njure 15.3.2000.

Kokemuksia luentotilaisuudesta Huddingessa

Saimme liiton maksajaostoon kutsun osallistua ruotsalaisen maksayhdistyksen RFL:n luentotilaisuuteen Huddingen yliopistollisessa sairaalassa. Lähtöön jäi vain vähän aikaa valmistautua mutta asiat menivät hyvin ja lähdimme matkaan maksajaoston sihteerin aluesihteerin Margit Inge-liuksen kanssa.

Kaikki alkoi noin vuosi sitten keväällä kun saimme vieraita Ruotsin maksansiirron saaneiden ja maksasairaitten yhdistyksen RFL:stä (RiksFörbundet för Leversjuka). Ruotsista saapunut ryhmä halusi tutustua siihen, miten Suomessa maksansiirron saaneet ovat järjestäneet toimintansa ja miten eri yhdistykset toimivat. Ryhmä kävi tutustumassa UUMU:n toimintaan ja vieraili yhdistyksen toimistolla. Lisäksi he kävivät tutustumassa hoitoyksiköihin Kirurgisessa sairaalassa sekä lasten ja nuorten sairaalassa. Liiton maksajaoston edustajat toimivat heidän oppinaan vierailun aikana. Keskusteluiden yhteydessä sovittiin alustavasti vastavierailusta.

Talven aikana saimmekin hieman yllättäen kutsun osallistua heidän luentotilaisuuteensa, joka järjestettiin maaliskuun 12. päivä Tukholman lähetyvillä olevassa Huddingen yliopistollisen sairaalan luentotilassa. Aluksi näytti siltä, ettei mahdollisuuksia matkaan ja osallis-

tumiseen olisi ollut näin lyhyellä varoitusaajalla. Kun liiton maksajaostossa emme olleet varautuneet kutsuun niin lähteminen ja osallistuminen taloudellisten resurssien puuttuessa tuntui epävarmalta. Asioilla on toisinaan tapana järjestyä - niin tässäkin tapauksessa. Kiitos matkan mahdollistamisesta prof. Höckerstedtille ja Novartikselle.

Millainen koulutustilaisuus sitten oli? Kannattiko sinne saakka lähteä muutaman luennon vuoksi? Näin jälkikäteen on helppo sanoa, että kannatti lähteä ja osallistua! Tilaisuus oli hyvin järjestetty, lämminhenkinen, ja luennoitsijat kertoivat asiansa ymmärrettävästi ja potilaslähtökohtaisesti. Luennoissa käsiteltiin mm. lapsipotilaiden hoitoon ja toipumisvaiheeseen vaikuttavia vaiheita sekä ravitsemukseen liittyviä tekijöitä. Lisäksi luennoitsijat kertoivat eri sairauksien vaikutuksista maksasairauksiin, virustaudeista sekä potilaiden oikeuksista. Luentotilaisuudessa oli läsnä noin 130 osallistujaa, lapsipotilaita ja heidän vanhempiaan, maksasairaita ja maksansiirron saaneita. Oli ilahduttavaa huomata miten suurella joukolla oli tultu kuuntelemaan ja osallistumaan.

Mielenkiintoista oli kuulla myös haastattelututkimuksesta, joka oli tehty henkilöille jotka olivat luovuttaneet osan omasta maksastaan. Tällaisia luovutuksia elävältä henkilöltä toiselle on tehty Ruotsissa muutamia. Elävä ihminen luovuttaa osan omasta maksastaan omalle lapselleen. Tutkimus luotasi näiden muutamien vanhempien kokemuksia ja tunteita koko prosessista. Tutkimuksen tekijän kertomusta tuli kuunnelluksi hiljaisena ja miettien, millaisten kysymysten eteen ihminen, vanhempi voi joutua oman lapsensa elämän pelastamiseksi. Asia ei varmaankaan ole helppo eikä yksinkertainen kenellekään, ei vanhemmille, eikä varmaankaan helppo lääkäreille ja hoitohenki-

lökunnalle. Pohdittavaa on paljon ja monia riskejä on täytynyt miettiä ja hyväksyä ennen tällaista siirtoa. Mutta mitä sitä ei lapsensa eteen tekisi..

Kaikkiaan Ruotsissa on tehty maksansiirtoja hieman yli 600 vuodesta 1984 lähtien. Maksansiirrot tehdään kahdessa eri sairaalassa, Huddingessa ja Göteborgissa.

Hyvää matkassa oli se, että kontaktien saaminen ruotsalaiseen maksajärjestöön tapahtui samalla kertaa luontevasti. Meille oli myös mahdollisuus keskustella mahdollisesta yhteistoinnin muodoista.

Jäin miettimään matkan jälkeen sitä, miksi Huddingen tilaisuuteen oli saapunut niinkin paljon osallistujia. Vastaus saattaa olla siinä, että luennot olivat sellaisia joita oli toivottu. Entä mitä me olemme maksajaostossa sitten tehneet? Olemme pohtineet ja yrittäneet löytää keinoja ja tapoja millä voisimme saada järjestettyä sellaisia tilaisuuksia, joihin mahdollisimman moni maksasairas ja siirron saanut, aikuinen, lapsi, perhe voisi osallistua. Olemme järjestäneet teemailtoja eri puolella Suomea, olemme lähettäneet tyytyväisyyskyselyn kaikille maksansiirron saaneille ja yrittäneet tulosten perusteella etsiä suuntaa uusille toimintatavoil-

le. Emme valitettavasti ole siinä onnistuneet. Onhan tosiasia, että maksansiirron saaneet ovat vähemmistönä kaikissa yhdistyksissä eikä aina ole helppo saada toiveitaan vietyä eteenpäin. Mutta tarkoittako se, etteivät yhdistysten jäsenet (maksasairaat, munuaissairaat, läheiset...) halua saada maksasairauksista ja niihin liittyvistä muista asioista enempää tietoa? Onko tosiaan näin?

Esitänkin tässä lopuksi rohkeasti, että yhdistykset voisivat toimia yhdessä ja järjestää yhdessä maksasairauksia käsittelevänluentotilaisuuden. Kun muistetaan, että ns. ruuhkasuomen sisällä asuu todella paljon potilaita ja sairaita lähimmäisineen niin osallistujia varmaan löytyy. Tilaisuuden aikaansaaminen olisi iso teko ja edistysaskel yhdistyksille ja vielä suurempi se olisi maksasairaille, siirron saaneille, lapsipotilaille, heidän perheilleen sekä niille monille läheisille, jotka saisivat lisää tietoa maksasairauksista, hoidoista, ravitsemuksesta. Myös toisten tapaaminen ja keskustelu voisivat avata monia ovia.

PEKKA JAUROS

MAKSAJAOSTON PUH.JOHT.



Asiaa Uumun syyskokouksessa

Syyskokouksen yhteydessä oli luennoimassa Helena Isoniemi Kirurgisesta sairaalasta. Aiheina olivat maksasairaudet sekä siirron jälkeinen lääkitys. Paikalla oli runsaasti aiheesta kiinnostuneita.



Infotilaisuus

Viime marraskuussa Vantaalla järjestettiin infotilaisuus jossa aiheena oli “diabetes ja munuaiset”. Mirja ja Seija olivat paikalla mm. verenpaineen mittauksen merkeissä.



Pikkujoulut

Uumun pikkujouluja vietettiin Ravintola-teatteri Albergassa. Paikalla oli suuri joukko uumulaisia nauttimassa hyvästä ruuasta ja omintakeisesta komedias-
ta. Kiitos kaikille - nähdään taas seuraavan pukkijuhlan aikaan!



Piparkakkutalojen tekoa Uumussa

Joulukuussa valmistauduttiin tulevaan juhlaan tekemällä “koristeita” joulupöytään. Kuvassa päätoimittajan taidonnäyte piparkakkutalosta. Nam!



Vierailu **Marian** sairaalassa

Uumu kävi tervehtimässä Marian sairaalan dialyysiosastoa laajennuksen johdosta.



Menestystä Bormion MM-kisoissa

Suomen viisi miehinen joukkue saalisti yhteensä 16 mitalia WTGF:n viidensissä talvilajien MM-kisoissa tammikuussa Italian Bormiossa. Kokonaispisteissä Suomi sijoittui neljänneksi suurten alppimaiden Italian, Itävallan ja Saksan jälkeen. Tuomisina oli 4 kultaa, 7 hopeaa ja 5 pronssia sekä lisäksi kolmas sija viestihiihdossa suomalais-sveitsiläisellä joukkueella. Joukkue Raimo Juuti, Veikko Koski, Asko Räsänen, Kari Tanninen ja Esa Tero voittivat tiukkojen kamppailujen jälkeen curlingissa maailmanmestaruuden ennen Itävaltaa ja Italiaa.

Kaikki urheilijat saivat useita henkilökohtaisia mitaleita hiihdossa ja ampumahiihdossa. Imatralaisen Raimo Juutin saalis oli curlingin lisäksi 3 kultaa ja 1 hopea. Kisoissa oli yli 200 urheilijaa 15 eri maasta USA:ta ja Australiaa myöten. Hiihdon olympiavoittaja ja maailmanmestari Manuela di Centa oli kannustamassa kilpailijoita ja jakamassa palkintoja. Suomen kisajoukkueen johtajana toimi Asko Räsänen.

ASKO RÄSÄNEN



Kuvassa curlingin mitalijoukkueet palkintopallilla, keskellä Suomen joukkue vasemmalta oikealle Asko Räsänen, Esa Tero, Kari Tanninen, Raimo Juuti ja Veikko Koski.

Hei hei hei – UUMU voitoin vei!

Terveisiä ELLIn talviurheilupäiviltä, joita vietettiin maaliskuun viimeisenä viikonloppuna Riihimäellä. Aurinkoisena viikonloppuna ohjelmassa oli lentopalloa, tennistä, hiihtoa, keilailua ja uintia. Osanottajia oli mukavasti joka lajissa. Uumun saalis kisoissa oli yhteensä kaksi kultaa ja yksi hopea, sekä yksi 6. sija. Ensimmäinen kulta tuli tenniksestä Esko Räsäselle. Toisen kullan nappasi voitokas lentopallojoukkue, jossa pelasivat Hanna Nurmi, Asko Räsänen, Esko Räsänen, Seppo Maijala, Esa Tero sekä Jukka Nurmi. Mainittakoon, että Uumu ei ole aikoihin voittanut kirkkainta mitalia lentopallossa – voitto tuntui siis erityisen makealta! Asko Räsänen saavutti vielä hopeaa keilailussa, jossa myös Jorma Wilén sai 6. sijan.

Talviurheilupäivien isäntänä toimi Kanta-Hämeen Munuais- ja Siirtopotilaiden (KAMUSI) yhdistys. Iltaohjelma vietettiin paikallisessa Hotelli Linneassa. Juuri ennen illallista saimme paitisi mitalit, mutta myös tilaisuuden kuulla ensimmäistä kertaa julkisesti esitettävän, KAMUSIn mittatilaustyönä tilaaman laulun ELLIn 10-vuotis juhlien kunniaksi. Laulu kertoo tunteista siirron jälkeen. Se oli hyvin koskettava ja puki sanoiksi sen mitä moni varmaan miettii – kuinka ja ketä kiittää saamastaan elämän jatkoajasta. Laulu on tarkoitus saada CD-muotoon kesän juhliin mennessä.

Illan aikana oli illallisen lisäksi ohjelmassa myös vitsin kerrontaa, arpajaisia, tarinoita ihmisistä sekä tietokilpailu. Virallisen osuuden jälkeen muutamat jäivät vielä tanssahtelemaan Linnean rientoihin, toiset matkustivat kotiin ja eräät menivät jo nukkumaan ja valmistautumaan seuraavan päivän koitoksiin. Innolla jäimme odottamaan jo kesäkuuta jolloin taas tavataan urheilun ja kisailun merkeissä – silloin Joensuun maisemissa juhlatunnelmissa. Mennään suurella joukolla mukaan!

HANNA NURMI



Perinteinen kiertopalkinto voittajajoukkueelle luovutettiin erikseen SYKEN ja UUMUn yhteisellä pelivuorolla Töölön Kisahallissa. Kuvassa Tapio Vesala (vas.) SYKEstä ojentaa palkinnon UUMUn Asko Räsäselle.



Kevättä kaivaten

*Oi miten ihanaa, jos auringon säde antaa valoaan
ja pala sinistä taivasta pilkottaa,
silloin linnutkin takaisin äänensä saa,
ja silloin ihminenkin kaulaansa ojentaa,
ja katseensa aurinkoon nostaa!*

*Pimeää, harmaata, kosteaa,
ei enää muistakaan,
kun aurinko antaa valoaan.
Jo lämpö meihin sisään sujahtaa,
ja jokaiselle, kasvoilleen hymyn saa!*

- PL -

Lisää voimaa vertaistuesta - lisää voimaa myös vertaistukijoille

Uumun vertaistukirinkiin kuuluu 9 vapaaehtoista vertaistukijaa. Syksyllä järjestettiin MUSILIn alueelliset vertaistukikoulutukset entisille ja uusille vertaistukijoille. Tämä koulutustilaisuus järjestettiin valtakunnallisina lahjoitusvarein.

Viime vuoden alueelliset vertaistukikoulutukset järjestettiin erittäin taloudellisesti, joten viime vuodelta siirtyi vielä rahaa tälle vuodelle järjestettäviin koulutustilaisuuksiin. Syksyllä onkin tarkoitus järjestää Uumun jäsenalueelle taas vertaistukikoulutusta uusille ja entisille vertaistukijoille. Joukkoon kaivataankin edelleenkin lisää vertaistukijoita munuaispotilaille ja –siirronsaaneille sekä molempien potilasryhmien läheisten vertaistukijoita.

Kuluneen vuoden aikana on vertaistukipyynnöjä välitetty entistä enemmän. Ehkä huomattavin ryhmä on ollut maksansiirtoa odottavat potilaat. Lähes jokaiselle vertaistukijalle on välitetty tukipyynnö viime vuoden aikana.

Yhdistyksemme alueella on pidetty määrääjain nimetyille vertaistukijoille työnohjaustilaisuuksia. Nämä tilaisuudet ovat aluesihteerin Veijo Kivistön koolle kutsumia ja alustamia. Viimeksi kokoonnuimme helmikuussa Uumun toimistoon. Paikan päällä on joukko vertaistukijoita ja yksi sairaalan yhdyshenkilö. On hyvä kun ohjaustilaisuudessa on mukana yhdyshenkilöitä. Siten tieto kulkee suoraan yhdyshenkilöiden ja vertaistukijoiden välillä. Tarkoitus on järjestää näitä ohjaustilaisuuksia vertaistukijoille ja yhdyshenkilöille n 2kk:n välein.

MUSILIn vertaistukityöryhmä työsti alkuvuodesta vetoomuksen sairaaloiden hoitoyksiköihin yhdyshenkilöiden johtoportaille. Kannoimme huolta, että yhdyshenkilöt joutuvat vapaa-ajallaan ja palkattomasti osallistumaan liiton järjestämiin vertaistuenkoulutustapahtumiin sekä muihin järjestötapahtumiin. Munuais- ja Siirtopotilaiden Liitto järjestää valtakunnallisen koulutuksen hoitoyksiköiden yhdyshenkilöille 22.3–23.4.2004. Jotta yhdyshenkilöt voisivat osallistua tähän koulutustilaisuuteen toivoimme sairaalan johdon ymmärtävän, että tämä toiminta on erittäin tärkeää potilasjäsentemme kuntou-

tumisen kannalta ja ilman näitä nimettyjä yhdyshenkilöitä vertaistukivälitys olisi tosi heikkoa. Tavoitteena onkin, että jokainen maksa- ja munuaissairas sekä siirtoa odottavat ja –siirron saaneet tietävät palveluista ja heille on tarjottu vertaistukea. Henkilöllä pitää olla mahdollisuus tarvittaessa omaan vertaistukijaan eli kohdata joku sellainen, joka on omakohtaisesti kokenut vastaavanlaista. Myös perheillä pitää olla mahdollisuus tukeen.

Musilin vertaistukityöryhmä työsti menneen vuoden aikana kyselyn yhdistyksille ja yhdyshenkilöille vertaistukitoiminnasta. Koottujen palautteiden pohjalta kehitimme alueellisia toimintatapoja ja loimme valtakunnallisen vertaistukimallin. Lisäksi työstimme vertaistukikansion koulutustilaisuuksia varten. Loppuvuodesta lähetimme raportointikaavakkeita aluetoimistoihin ja vertaistukijoille. Näitä rinnakkain tutkimalla saamme kuvaa alueellisesta toiminnasta ja sen puutteista.

Vertaistukijat pitivät alueellisia koulutuksia tarpeellisina. Huomioitiin, että vertaistukijoita jää jatkuvasti myös pois ringistä ja uusia olisi sitten saatava tilalle. Toisinaan vertaistukijat turhautuvat tarpeettomuudestaan. Ei kannata lanistua tässä hommassa. Turhautumista voi myös välttää tutustumalla www.musili.fi/keskustelu linkin kautta. Vähän väliä sivustoilla on vertaistuen tarvitsijoita. Tuen tarvitsijoilla voi olla korkea kynnys soittaa ja pyytää itselleen vertaistukea, joten on ehkä helpompaa kirjoittaa nimettömänä keskustelupalstalle. Suosittelen, että kävisitte tutustumassa tähän palstaan. Tämä on tosi palkitsevaa hommaa. Jokainen tuen antaja on samalla itse myös saaja. Aina saa jotakin kontaktista myös itselleen. Tule rohkeasti mukaan vaan ringiimme. Vertaistukitoiminnan ohella on tarjolla erilaista kerhotoimintaa ja virkistystä, joissa on myös oiva tilaisuus kohdata muita samaa kokeneita.

TARJA JAAKONEN
VERTAISTUKIJA JA LIITON
VERTAISTUKITYÖRYHMÄN JÄSEN

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 28.4.2004. Tule mukaan ! Lisätietoja saat Paulalta toimistosta puhelun (09) 440 094.

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 eur, 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.

Hallitus on päättänyt 2/2004 kokouksessaan 26.2.2004, että Uumu korvaa potilasjäsenilleen 50 % kansainvälisistä kilpailumatkakuluista, joissa jäsen edustaa elinsiirtoväen liikuntaliittoa.

Etelä-Suomen pelipäivä la 15.5. 2004 Helsingin Talissa

Tervetuloa alueen yhteiseen pelipäivään lauantaina 15. toukokuuta 2004 klo 11.00 alkaen Talin siirtolapuutarhan kerhotalolle Helsinkiin. Päivän ohjelma on seuraava:

Päivän tavoitteena on saattaa Etelä-Suomen alueen järjestöväkeä yhteen seurustelemaan ja pelaamaan. Samassa yhteydessä ratkaistaan virallinen Etelä-Suomen petanque-mestaruus. Mestaruutta puolustaa Kymenlaakson yhdistys.

Klo	11.00	Tervetuloa ja tulokahvit
	12.00-	Etelä-Suomen petanquemestaruus turnaus
		* Yhdistyksillä tulee olla nimetty virallinen joukkue
		* Alueturnauksen säännöt v. 2003
	13.00-	Vapaata seurustelua ja seurapelejä
	14.30	Ruokailu, palkintojenjako
	16.00	Kiitos käynnistä ja kotiin . . .

Ruoka ja kahvi ovat ilmaiset.

Ilmoittautumiset viimeistään maanantaihin 3. toukokuuta 2004 mennessä Paula Lappalaiselle Uudenmaan Munuais- ja Siirtopotilaiden Yhdistyksen toimistoon puh. (09) 440 094 tai sähköpostilla uumu.s sihteeri@uumu.inet.fi .

Lisätietoja saa Paula Lappalaiselta, yhteystiedot yllä tai aluesihtööri Veijo Kivistöltä puh. (09) 4540 211 tai 040-5240 674 tai sähköpostilla veijo.kivisto@musili.fi

Pelaamalla voitat !

TAPAAMISIIN TALISSA



Sydän- ja keuhkosiirroksiaat -SYKE ry, Pohjois-Karjalan munuais- ja siirtopotilaiden yhdistys ry ja Elinsiirtoväen Liikuntaliitto ry toivottavat kaikki LÄMPIMÄSTI TERVETULLEIKSI

KESÄLIIKUNTAPÄIVILLE 4.-6.6.2004 Joensuuhun ja Liperiin

ALUSTAVA OHJELMA:

Perjantai 4.6. Kontiolahti

Iltapäivä ELLIn SM-golf

Lauantai 5.6. Joensuu ja Kaprakka

Klo 10.00 Tapahtuman avaus, Joensuu

Klo 10.15 ELLIn SM-yleisurheilu, Joensuu

Tarkuuskävely, Joensuu

Klo 13.30 Luontoliikuntaa, Kaprakka

Klo 14.00 ELLIn SM-kyykä, Kaprakka

Klo 15.00 ELLIn SM-sulkapallo, Kaprakka

Klo 16-19 Rantasaunat lämpiminä

Klo 19.15 ELLIn 10-vuotisjulat, Kaprakka

Sunnuntai 6.6. Kaprakka

Klo 9.00 ELLIn SM-petanque

Klo 9.00 Mönkkymatka

Klo 10.30 ELLIn SM-pöytätennis

KAIKKI LIKKUMAAN!

Muihin kuin SM-kilpailulajeihin ovat kaikki halukkaat tervetulleita osallistumaan, siis puoliset, äidit, isät, siskot, veljet, lapset, ystävät KAIKKI LIKKUMAAN! Tarjolla on luontoliikuntaa Kaprakan kauniissa luonnossa. Luontoliikunta pitää sisällensä lyhyen luontopolun (1,5 km) tai pidemmän patikointiretken (5 km tai 12 km) sekä kahvit laavulla hanurisoiton siivittämänä. Illansuussa lämpenevät rantasaunat. Luontoliikunta sopii kaikikäisille. Joensuussa yleisurheilun yhteydessä järjestetään tarkuuskävely, johon ovat niin ikään kaikki tervetulleita osallistumaan.

Sunnuntain ohjelmassa on mönkky, joka on hauska suomalainen heittopeli. Et tarvitse välttämättä valmista joukkuetta, vaan järjestäjä kokoaa yksittäisistä ilmoittautuneista joukkueen.

ELLIn SM-KILPAILUT

ELLIn SM-kesäkilpailulajivalikoimaan kuuluvat seuraavat lajit: yleisurheilu, golf, sulkapallo, pöytätennis, petanque ja kyykkä.

ELLIn SM-kilpailulajeista yksilölajeissa osallistumisoikeus on elinsiirron saaneilla ja dialyysihoidossa olevilla. Petanque- ja kyykkäjoukkueissa saa olla yksi muu kuin potilasjäsen. Joukkue voi olla koottu muillakin tavoin kuin saman yhdistyksen pelaajista.

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 oman henkilökohtaisesta vakuutusturvastaan.

KERÄÄ ELLEJÄ!

Liikuntasuorituksista on mahdollisuus kerätä ELLI-pisteitä. Kaikki lauantain ja sunnuntain aikana pisteitä keränneet osallistuvat yllätyspalkintojen arvontaan sunnuntaina!

ELLIn 10-VUOTISJUHLAT

Lauantai-ilta huipentuu liiton 10-vuotisjuhliin Kaprakassa. Illan ohjelmaan kuuluu onnittelumaljat, palkintojenjako, juhlaillallinen, ansiomerkkien jako, juhlapuhe, tanssia, laulua ja yllätysohjelmaa. Kaikki elliläiset ovat lämpimästi tervetulleita juhliin yhdessä! Voit varata itsellesi illalliskortin tai illalliskortit majoitusvarauksen yhteydessä. Illallinen maksaa aikuisilta 15 € ja 5-12-vuotiailta lapsilta 7,5 € (alle 5-vuotiaat ilmaiseksi). Muistathan ilmoittaa samalla mahdolliset erityisruokavalit. Kukin maksaa illallisen suoraan Kaprakan vastaanottoon.

MAJOITTUMINEN

Kesäliikuntapäivien majoituksen kukin varaa ja maksaa suoraan Kaprakan vastaanottoon (puh. 013-6868790 tai myyntipalvelu@kaprakka.fi). Kaprakasta on varattu alustavasti tietty määrä huoneita elliläisiä majoittujia varten edulliseen hintaan. Huoneita pidetään elliläisille varattuina 17.5. asti. Majoitushinnat ovat seuraavat:

Aikuiset 29 €/hlö 2hh

Lapset (5-12 v) 14,5 €/hlö 2hh

Aamiaisen 5,20 €/aikuinen ja 2,60 €/5-12 v lapsi

Käytä varauksessasi tunnusta ELLI, jolloin saat huoneen tähän edulliseen hintaan.

Hotellin peruutusehtojen mukaisesti varauksen peruuminen on maksutonta siihen asti, että majoittumiseen on aikaa kaksi viikkoa. Tämän jälkeen hotelli perii peruutusmaksun, jonka suuruuden voit tarkistaa hotellista varausta tehdessäsi. Muista varata illalliskortti majoitusvarauksen yhteydessä.

LOUNAS

Kaprakassa tarjoillaan halukkaille myös lounasta, jota ei tarvitse varata etukäteen. Lounaan hinta on 7 €/aikuinen (kevytlounas 5,40 €) ja 3,5 €/5-12 v lapsi. Lounasta tarjoillaan lauantaina klo 13-14 ja sunnuntaina klo 12-13.

ILMOITUSLOMAKE löytyy sivulta 34.



ILOA LIKKUELLÄ



Ilmoittautumislomake

Jokainen osallistuja ja majoittuja täyttää oman ilmoittautumislomakkeensa!

Nimi: _____

Syntymäaika: _____ Sähköpostiosoite: _____

Katuosoite: _____

Postinumero ja -paikka: _____

Puhelinnumero (työ/koti): _____

Yhdistys: _____

Olen: ☐ Elinsiirron saanut ☐ Dialyysihoidossa ☐ Prepotilas ☐ Muu

Ilmoittaudun seuraaviin liikunta-aktiviteetteihin:

☐ Luontoliikunta (luontopolku, laavukahvit jne.) ☐ Tarkkuuskävely

☐ Mölkkä ☐ Pelaaan mölkkää _____ joukkueessa

☐ Minulla ei ole joukkuetta ja osallistun järjestäjän laatimaan joukkueeseen

SM-kilpailulajit: ☐ Sulkapallo ☐ Pöytätennis ☐ Golf (tasoitukseni on _____)

☐ Pelaaan kyykkää _____ (yhdistyksen tai joukkueen nimi) joukkueessa, jonka yhdyshenkilö on _____.

☐ Pelaaan petanqueta _____ (yhdistyksen tai joukkueen nimi) joukkueessa, jonka yhdyshenkilö on _____.

Yleisurheilu ☐ 60 m/100 m ☐ 800 m/naiset ☐ 1500 m/miehet ☐ 3000 m kävely

☐ 3 km katujuoksu ☐ pallonheitto ☐ kuulantyöntö ☐ pituushyppy

☐ korkeushyppy

Kirjalliset ilmoittautumiset liikunta-aktiviteetteihin ja kilpailulajeihin on tehtävä Elinsiirtoväen Liikuntaliittoon **7.5.2004** mennessä (Pohjoinen Hesperiankatu 5 a 1, 00260 Helsinki; Sähköpostiosoite: kati.kauravaara@elinsiirtoväenliikuntaliitto.fi). Jälki-ilmoittautuminen kilpailulajeihin päättyy puoli tuntia ennen kilpailujen alkua. Huomaathan, että kilpailusääntöjen mukaan mikäli jälki-ilmoittautuminen tehdään aikaisemmin kuin viikkoa ennen kilpailujen alkua (viimeistään perjantaina 28.5.), se on maksuton. Kilpailuja edeltävän viikon aikana tehdyistä yksilölajien jälki-ilmoittautumisista peritään 5 euron ilmoittautumismaksu kutakin lajia kohden varmistuksen yhteydessä.

Joukkuelajien osalta joukkueet tulee ilmoittaa viimeistään viikkoa ennen kilpailuja (28.5.). Viimeisen viikon aikana tehdystä jälki-ilmoittautumisesta Elinsiirtoväen Liikuntaliitto perii 20 euron suuruisen ilmoittautumismaksun joukkuetta kohti. Joukkueen kokoonpano tulee ilmoittaa kirjallisesti varmistuksen yhteydessä viimeistään puoli tuntia ennen lajin alkua.

Luontoliikuntaan, tarkkuuskävelyyn ja mölkkyyyn voi ilmoittautua maksutta myös paikan päällä.

Lisätietoja ELLIn toiminnanjohtaja Kati Kauravaaralta (puh. 09-43422734; Sähköpostiosoite: kati.kauravaara@musili.fi).

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

Toimiston osoite:

Runeberginkatu 15 A 1
00100 Helsinki
Puhelin (09) 440 094
Fax (09) 454 4176
E-mail: uumu.sihteeeri@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 aluesihteeeri

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 2004 on 13,00 €.
Tilinumero Nordea 102830-1511765

Ilmoitathan osoitteenmuutoksen!

Muistathan ilmoittaa osoitteenmuutoksestasi 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 jäsen

UUMUNEN 01/2004

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.sihteeeri@uumu.inet.fi

kotisivut: [Http://personal.inet.fi/yhdistys/uumu/](http://personal.inet.fi/yhdistys/uumu/)

TOIMITUSKUNTA:

Nurmi Hanna, päätoimittaja
Lappalainen Paula, toimitussihteeeri
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 €

GRAAFINEN SUUNNITTELU / TAITTO:

Hanna Nurmi / Pauliina Tapola

**KIITÄMME KAIKKIA, JOTKA
ILMOITUKSIN OVAT TUKENEET
TOIMINTAAMME !**

UUMUNEN 02/2004

ilmestyy syys-lokakuussa

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