

WUMNET

1/2005



Elinsiirron ansioista elämämme jatkuu täysi- painoisena



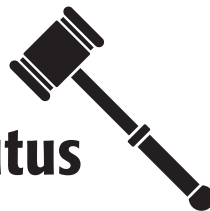
Uusin tieto elämän puolesta – olemme johtava elinsiirtolääkkeiden kehittäjä

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



Minä toivon..

Kuinka usein käytämmekään ilmaisua 'Minä toivon..' – ihan huomaamatta. Käytämme myös kiertoilmaisuja asiasta; kunpa (..saisi yöllä nukuttua), voi kun (..sataisi lunta) jne. Yleensä toivomme ihan arkipäiväisiä, kaikille ihmisille samoja asioita. Niiden toivominen ei ole pois keneltäkään toiselta, emmekä ole itsekäitä oman toiveemme kanssa.

Elinsiirtopotilailla toivo saa kuitenkin aivan uuden ulottuvuuden ja merkityksen, kun toivoo itselleen siirtoelintä. Siirtoelimen saadakseen on yleensä jonkun toisen luovuttava jostain meidän vuoksemme. Syntyy ristiriitainen tunne; jotta minä jäisin henkiin on jonkun toisen kuoltava. Samanaikaisesti minä toivon uutta elintä, ja tämä joku toinen toivoo jäävänsä henkiin. Onko se vahvempi joka voittaa, saa oman toiveensa toteutumaan? Kumman toiveen toteuminen on epärealistista, ja ketä kohtaan? Minua itseäni, läheisiäni, tämän toisen kuolevan jäljelle jääneitä omaisia kohtaan? Elinsiirtopotilaan mielessä veloo monia ristiriitaisia tunteita. Onko oikein toivoa?

Itse en muista siirtoelimen odotuksesta mitään. Kaikki tapahtui niin nopeasti ja dramaattisella tavalla, olin anestesiassa lähes koko odotuksen ajan. Mutta läheiseni muistavat sen tuskan, jota toistuvat uutiset elimien yhteensopimattomuudesta tuottivat. Koko ajan ennuste oli huonompi, enää oli muutama tunti aikaa. Minun ollessani heikoimmillani kerrottiin iltauutisissa neljän nuoren olevan hukkumaisillaan autoonsa Turun satama-altaassa. Vanhempieni päällimmäisenä

ajatuksena oli toivo, että joltakulta heistä saisin sopivan maksan. Samaan aikaan heistä tuntui vääralta toivoa näiden nuorten kuolemaa, jotta minä saisin elää. Nämä nuoret eivät kuitenkaan selvinneet, enkä minä saanut uutta maksaa. Minulla kävi lopulta kuitenkin onni. Jos maksa olisi niiden kriittisimpien neljän–kuuden vuorokauden aikana löytynyt, se olisi oitis vaihdettu, mutta maksakooman aikana tehtyjen äärimmäisten toimenpiteiden vuoksi sisäinen taistelijani otti lopulta voiton, ja kriittinen piste oli ohitettu – oma maksani elpyi myrkytyksestä. Toivo oli siis periksiantamattomuutta, uskoa siihen, että ratkaisu löytyy, kun tarpeeksi syvältä etsii.

Tässä lehdessä on juttu toivosta siirtopotilaan näkökulmasta. Tarja Jaakosen viimeisimmästä maksansiirrosta tulee helmikuussa kuluneeksi 10 vuotta. Myös monet muut yhdistyksemme jäsenet juhlivat siirtoelimensä kymmenvuotistaivalta, monet ovat jo juhlineet menneinä kuukausina, ja monet ovat juhlineet tulevana keväänä. Minä toivon heille ja kaikille muillekin siirtopotilaille pitkää ikää ja jaksamista siirtoelimiensä kanssa. Myös ne, jotka vielä odottavat omaansa; toivon, että toivonliekkinne pysyy vahvana nyt ja aina. Sen liekin antama voima on uskomaton, kuten Tarjan, ja ehkä minunkin tarinasta voimme havaita. Tarjan siskon sanoja lainatakseni – *toivon siemen on sitkeä*.

Glenn

Sisältö

Pääkirjoitus	3	Kerhotoiminta	11
Puheenjohtajan sana	4	Elinsiirtotilasto	11
Kevätkokouskutsu	5	Teemavuosi: Toivon siemen on sitkeä	12
Hallituksen uusien jäsenten esittely	6	Matti Tilander - In Memoriam	14
Vuokrataan huoneisto	5	Vieraskynä: Potilaasta kuntoutujaksi	16
Kelan etuuksien muutoksia vuonna 2005	7	Pieniä Paloja	18
Jäsentapahtumat	8	Henkilökuva: Jussi Merenmies	20
Liikunnasta iloa ja virkeyttä	10	Tapahtumakalenteri	22
Talviliikuntapäivät Lohjalla	10	Uumun infosivu + toimitustiedot	23

SUURI KATASTROFI ON HERÄTTÄNYT AUTTAMISHALUN

Tapaninpäivästä lähtien on joka päivä ollut tiedotusvälineissä esillä Kaakkois-Aasian hyökyaallon aiheuttama katastrofi. Tsunamin inhimilliset ja aineelliset tuhot ovat mitaamattoman suuret. Kuolonuhrien määrä näyttää nousevan noin 300 000 ihmiseen. Katastrofi on järkyttänyt suurta osaa läntistäkin maailmaa, sillä monien maiden kansalaisia kuoli hyökyaallon uhreina. Suru on suuri myös monissa suomalaisissa kodeissa ja perheissä menetettyjen omaisten vuoksi.

Kaikki me tunnemme myötätuntoa heitä kohtaan, jotka ovat kokeneet kärsimyksiä ja menetyksiä. He tarvitsevat monenlaista tukea. Kaikille on tärkeintä henkinen tuki maasta ja asuinpaikasta riippumatta. Aineellinen tuki on äärimmäisen tärkeää Kaakkois-Aasian katastrofialueen ihmisille, sillä eloonjääneet joutuvat aloittamaan kaiken alusta. Suomalainen hyvinvointiyhteiskuntamme takaa aineellisen tuen tässäkin katastrofissa niiden uhrien omaisille, jotka apua tarvitsevat.

Suomen Punainen Risti, UNICEF ja Kirkon ulkomaanapu sekä monet muut järjestöt panivat nopeasti pystyyn rahankeräyksen katastrofin uhrien hyväksi. Kansan käsi on ollut todella karttuksa, sillä tähän mennessä lahjoituksia on saatu jo yli 20 miljoonaa euroa. Avustussumma koostuu pienistä ja suurista lahjoituksista, mutta sitä ei olisi saatu kokoon ilman valtavaa auttamishalua, joka on näkynyt kaikkialla Suomessa. Jopa Suomen valtiokin havahtui lisäämään omaa avustustaan aivan ennenkuulumattomalla tavalla.

Sama auttamishalu on näkynyt myös muualla maailmassa. Katastrofialueille on luvassa jo noin neljä miljardia euroa ja keräykset jatkuvat. Mistä tällainen auttamishalu? Onhan maailmassa ollut pahempiakin katastrofeja, luonnonmullistuk-

sia, sotia ja kansanmurhia, mutta tällaista joukkoliikettä auttamisessa ei ennen ole koettu. Itse ajattelen kyynisesti, että suurin merkitys on sitenkin sillä, että uhrien joukossa on lukuisia määrää rikkaiden maiden kansalaisia. Ilman heitä apu olisi varmasti paljon pienempi.

On paradoksaalista, että vasta suuri onnettomuus on herättänyt auttamishalun. Kuitenkin apua on tarvittu aikaisemminkin. Esimerkiksi UNICEF on pitkään kerännyt rahaa kehitysmaiden lasten olojen korjaamiseksi, mutta avuntarve on jatkuvasti suuri. Toivottavasti meiltäkin potilasjärjestön jäseniltä riittää apua myös toisille. Me olemme siinä onnellisessa asemassa, että olemme saaneet yhteiskunnalta apua ja hoitoa silloin, kun olemme sitä tarvinneet. Ymmärtäkäämme myös kaikkia muita avun tarpeessa olevia. Näyttää myös muuten siltä, että vasta tämä katastrofi saa Suomen nostamaan kehitysapunsa YK:n suosittelemalle tasolle 0,7 %:iin bruttokansantuotteesta!

Katastrofit ja onnettomuudet lisäävät ihmisten yhteenkuuluvuuden tunnetta. Ne opettavat meitä huomaamaan, kuinka riippuvaisia olemme toinen toisistamme. Arvomaailmamme saa kokonaan uudet ulottuvuudet. Havahdumme huomaamaan, että olemme osa luontoa ja meidän on elettävä sen ehdoilla nyt ja tulevaisuudessa. Tiedämme, että luonnonmullistuksia tulee tapahtumaan myöhemminkin. Onneksi emme tiedä, missä ja milloin niitä tulee. Meidän on vain huolehdittava, että emme omilla toimillamme hävitä luontoa ja heikennä elämisen mahdollisuuksia. Lisää katastrofeja emme tarvitse. Auttakaamme aina ja kaikkina aikoina huonommassa asemassa olevia kanssaihmissiämme.

Asko Räsänen
puheenjohtaja

Kutsu kevätkokoukseen

Uudenmaan Munuais- ja siirtopotilaiden yhdistys ry:n sääntömääräinen kevätkokous pidetään tiistaina 12.04.2005 klo 17.30, os. Runeberginkatu 15 A 1, 00100 Helsinki. Kokouksessa käsitellään sääntömääräiset asiat. Kokouksen jälkeen gastroenterologi Urpo Nieminen luennoi maksasairauksista.

Kahvitarjoilu! Tervetuloa!
Hallitus

Kallelse till vårmöte

Föreningen för Nylands Njur- och Transplantationspatienter rf:s stadgeenliga vårmöte hålls tisdagen 12.04.2005 kl. 17.30, adr. Runebergsgatan 15 A 1, 00100 Helsingfors. I mötet behandlas stadgeenliga ärenden. Efter mötet föreläser Urpo Nieminen om leversjukdomen.

Vi bjuder på kaffe! Välkomna!
Styrelsen

Hallituksen uusien jäsenten esittely

Olen **Tarja Takanen**, syntynyt ja elämäni elänyt Nurmijärvellä. Jo lapsuudessa muuttaman vuoden ikäisenä minulla todettiin toiminnallisia häiriöitä elimistössä, mutta ei osattu paikallistaa mistä vika johtui. Viiden vanhana löytyi vika munuaisista, ja käynnit Lastensairaalassa alkoivat. Sieltä seurannat jatkuivat 15 ikävuoden jälkeen oman alueen terveystieteiden keskuksessa, ja vajaa nelikymppisenä siirryin Kirurgisen sairaalan kirjoihin munuaisten vajaatoiminnan vuoksi.

Viimein täytettyäni 50 vuotta munuaiset menivät niin huonoon kuntoon, että turvauduttiin dialyysiin. Minulle ehdotettiin vatsadialyysiä, mutta olin hyvin epäilevällä kannalla; onnistuisiko se, osaisinko itse hoitaa kotona, miten pärjätä laitteiden ja nestepussien kanssa. Toisaalta taas vaihtoehto käydä sairaalassa dialyysissä kauhistutti, koska olen liikkuvainen, eläväinen ja aina menossa, joten sairaalavaihtoehtoon kanssa olisin ollut sidottu vielä tarkempaan aikatauluun. Valitsin lopulta vatsadialyysin lääkäri Aino-Riitta Kalan pitkällisestä suosituksesta, ja olinkin tyytyväinen tekemääni ratkaisuun. Pystyin olemaan päivät töissä ja öisin dialyysissä. Viimein vuonna 1999 sain munuaisensiirron. Ensimmäinen leikkaus epäonnistui, mutta neljä kuukautta myöhemmin tehty toinen leikkaus tuotti tulosta.

Sain ensimmäisen tyttäreni vuonna 1965. Toisen lapsen tekemisestä keskusteltiin lääkäreiden kanssa pitkään, mutta viimein lääkäri Amos Pasternack antoi luvan jatkaa sukua. Toinen tyttäreni syntyi vuonna 1970. Hoidin perhepäivähoitajana lapsia kotona siihen asti kunnes nuorempikin lapsista meni kouluun. Sen jälkeen toimin kuusi vuotta tarjoilijana, ja sitten asiakaspalvelijana Helsingin Sanomilla yli 22 vuotta. Tuona aikana tuli kuitenkin ongelmia ni-



Minulla on viisi lastenlasta joista vanhin on 14v ja tässä kuvassa oleva on nuorin, puolitoista vuotta.

velissä ja näössä kortisonilääkityksen vuoksi. Mm. Akillesjänteeni katkesivat, ja parin vuoden ajan kävely oli äärimmäisen vaivalloista. Onnistuin myös murtamaan niskani. Yleiskunto sekä fyysisesti että psyykkisesti oli kovilla. Yritin olla mukana työelämässä, mutta istumatyön ja munuaisten hoitoon liittyvät sivuvaikutukset eivät enää tukeneet ajatusta. Pääsinikin sairaseläkkeelle viimein viime keväänä. Nyt kuntoni on kohtalainen ottaen huomioon kaiken kokemani.

Uumuun liityin siirron saamisen aikaan, mutta vasta viime keväästä olen ollut Hyvinkään kerhotoiminnassa mukana. Nyt on huomattavasti enemmän energiaa ja intoa olla mukana ja saada ja antaa vertaistukea. Siksi Terttu houkuttelikin mukaan Uumun hallitustyöskentelyyn, ja aloitin nyt vuoden alusta kaksivuotiskauteni hallituksen jäsenenä.

... Hallituksen uusien jäsenten esittely

Olen **Petri Kalervo Soisalo**, syntynyt Helsingin Kättilö-opiston sairaalassa 21.1.1970. Lapsuuteni vietin Vallilassa. Tällä hetkellä asun vaimoni kanssa Pikku-Huopalahdessa. Olen töissä puhelinmyyjänä Suoramarkkinointi Mega Oy:ssä Kampissa. Olen pelannut ja valmentanut koripalloa. Olen myös pelannut sählyä. Nykyään harrastuksiani ovat uinti, matkailu, elokuvat ja musiikki. Ehdottomana ykkösenä on kuitenkin penkkiurheilu, suosikkilajeina jalkapallo, eritoten Englannin liiga, jääkiekko, yleisurheilu ja hiihtolajit. Olen ollut Uumun jäsenenä vaimoni munuaisensiirron kautta vuodesta 1999.



Olen **Seppo Mitronen** Helsingistä, syntynyt olen Multialla Keski-Suomessa vuonna 1946. Olen saanut maksansiirron vuonna 2002. Siihen johti vuonna 1980 alkanut suolistosairaus colitis ulcerosa, ja sittemmin vuonna 1997 diagnosoitu maksasairaus. Liityin Uumuun vuoden 2002 lopulla ja olen käynyt maksakerhon kokoontumisissa sekä Uumun järjestämässä pikkujouluissa. Olin viimeisessä syyskokouksessa ja tulin valituksi hallituksen varajäseneksi. Olen nykyisin vapaaherra, eli työkyvyttömyyseläkeläinen, viime keväästä alkaen. Olen verran lihasheikkoutta ja nivelvaivoja, että lääkärit katsoivat, etten kykene suoriutumaan sähköasentajan töistä joka on ammattini. Nytemmin nivelvauriot ovat hellittäneet ja lihaskuntokin on kohentunut, joten olosuhteisiin nähden menee aika mukavasti. Harrastan hiihtoa, sauvakävelyä, jonkun verran pyöräilyä ja rullaluistelua, sekä penkkiurheilua. Minulla on vaimon lisäksi kaksi lasta ja kaksi lapsenlasta, poikia, joista nuorempi on 1v 3kk vanha, joten hänen, sekä veljensä kanssa kyllä aika kuluu.

Vaalikeräys

**UUMUN hallitus kiittää kaikkia,
jotka osallistuivat
Kunnallisvaalien 2004
vaalikeräykseen.
Työpanoksenne on ollut
todella merkittävä.
Kunnallisvaalien keräystulos
Uumun osalta oli 4767,41 €**



NELITILIT OY

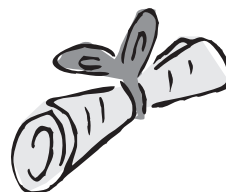
K.H. Viikinkatu
00700 Helsinki
p. (09) 347 8670

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 järjestösihteeri
Paula Lappalainen numerosta (09) 440 094

Lahjoitukset

**Haluatko Sinä tukea lahjoituksin
yhdistyksemme toimintaa munuais- ja
maksapotilaiden hyväksi?
Lisää aiheesta voit kysyä yhdistyksen
toimistosta järjestösihteeriltä
(09) 440 094.**



LYHYESTI:

KELAN ETUUKSIEN MUUTOKSIA VUONNA 2005

Lääkkeiden erityiskorvausoikeutta haettaessa ei ole enää takautuvaa hakuaikaa. Korvaus alkaa siitä, kun hakemus ja lääkärinlausunto ovat saapuneet toimistoon. **Nyt on ensiarvoisen tärkeää huolehtia siitä, että lääkärinlausunto saadaan mahdollisimman pian.**

Alkanut vuosi toi tasokorotuksia moniin Kelan maksamiin etuuksiin. Vanhempainpäivärahojen, sairauspäivärahan, kuntoutusrahan ja erityishoitorahan vähimmäismäärät nousevat vuoden alusta, samoin lastenhoidon tuet. Kansaneläkkeitä korotetaan maaliskuussa.

Uudistettu sairausvakuutuslaki tuli voimaan vuoden 2005 alusta. Laki selkiyttää työkyvyttömyyden ja vanhemmuuden aikaista toimeentulon turvaa ja korottaa tuntuvasti vähimmäispäivärahoja.

Myös työeläkeuudistuksella on vaikutuksia eri etuuksiin. Esimerkiksi sairauspäivärahan, kuntoutusrahan ja työttömyysturvan saamisen ikäraja nousee 68 vuoteen. Sairaus- ja vanhempainpäivärahojen perusteena olevia työtuloja korotettiin 1.1.2005 alkaen palkkakertoimella TEL-indeksin sijasta.

Lääkekorvausten muutokset

Suurten lääkekustannusten vuotuinen omavastuu nousee nykyisestä 604,72 eurosta 606,95 euroon. Uutta rajaa käytetään vuodelta 2005 kertyneiden lääkeostojen omavastuuosuuksiin. Vuonna 2004 maksetuista lääkekustannusten omavastuusta voi hakea lisäkorvausta vielä kesäkuun 2005 loppuun saakka.

Sairaus- ja kuntoutusmatkojen korvauksiin yhteinen omavastuu

Sairauden vuoksi tehtyjen matkojen ja kuntoutusmatkojen korvausten omavastuut yhdistetään.

Aikaisemmin sairaudesta aiheutuneiden matkakulujen kertaomavastuu oli 9,25 euroa ja kuntoutusmatkojen 7,57 euroa yhteen suuntaan tehdyltä matkalta. 1.1.2005 alkaen kertaomavastuu molemmissa on 9,25 euroa.

Myös matkakorvausten vuotuiset omavastuuosuudet yhdistetään ensi vuonna. Jos sairaudesta ja kuntoutuksesta aiheutuneiden matkakustannusten omavastuuosuuksien yhteismäärä ylittää 157,25 euroa, Kela maksaa ylittävän osuuden kustannuksista kokonaan. Sekä sairaudesta että kuntoutuksesta aiheutuvat matkat kerryttävät näin yhtä yhteistä vuotuista omavastuuosuutta.

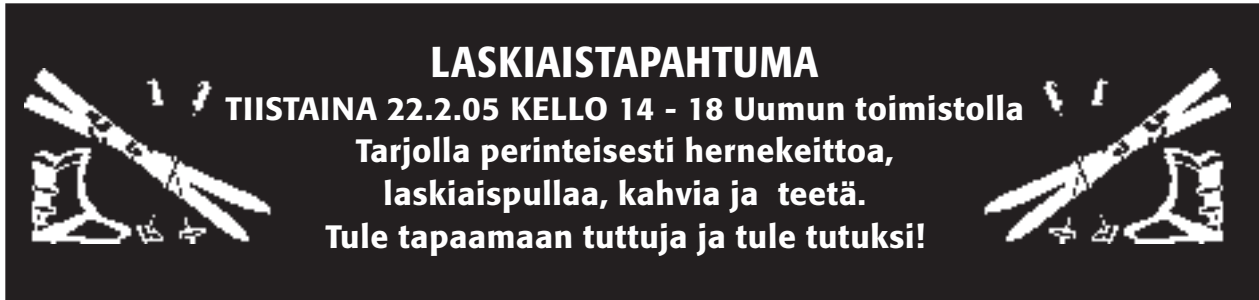
Uudessa sairausvakuutuslaissa tuetaan matkakorvauksilla matkojen yhdistelyä, jota Kela on kokeillut alueellisesti jo vuosia. Matkojenyhdistelykeskusten perustaminen on mahdollista vuoden 2005 alusta. Matkakustannusten korvauksen perusteena käytetään ensisijaisesti julkista liikennettä, palvelu- ja kutsujoukkoliikennettä tai matkojen yhdistelyä. Myös kuntoutusmatkoja voidaan yhdistellä, lukuun ottamatta vaikeavammaisen lääkinnällisen kuntoutuksen matkoja. Erityisajoneuvon käyttö yksinkin on edelleen mahdollista erityisistä syistä.

Kuntoutus ja kuntoutusraha

Sairausvakuutuslain uudistuksen myötä kuntoutusrahan minimi nousee ensi vuonna nykyisestä 11,45 eurosta 15,20 euroon päivässä. Kuntoutusrahaa voidaan myöntää 68-vuotiaaksi asti. Kuntoutusrahan harkinnanvarainen ylläpitokorvaus korotetaan 5,05 eurosta 8 euroon päivässä. Kuntoutusrahaetuuksia tarkistetaan jatkossa työeläkeindeksillä vuosittain.

Katso lisätietoja www.kela.fi sekä Kelan Superpähkinä vuonna 2005 (etuuksien myöntämisperusteet ja määrät lyhyesti, s. 41), joka on julkaistu Kelan Internet-sivuilla www.kela.fi kohdassa Julkaisut ja siellä Esite- ja taksakirjasto.

LÄHDE: Kelan tiedote 28.12.2004 ja MuSiLi:n järjestöpäällikkö Heli Saloranta.



PAVLOVSKIN TAIDEAARTEITA LAPPEENRANNASSA 3. - 4.6.2005

Katariina Suuri, Paavali I ja Maria Fjodorovna taiteenkerääjinä

Etelä-Karjalan taidemuseossa Lappeenrannassa on ainutlaatuinen tilaisuus ihaillla Pavlovskin keisarillisen palatsin taidearteita keisarinna Katariina Suuren sekä hänen poikansa Paavali I:n keräämistä kokoelmista. Retken aikana tutustutaan myöskin keisarilliseen Kalamajaan Kotkassa, nautitaan lounas venäläiseen tyyliin Lappeenrannan Kasinolla ja kiertoajelun aikana tutustutaan kohteisiin, joissa Aleksanteri III seurueineen vieraili 1800-luvun lopulla.

OHJELMA:

3.6.2005 perjantai

- 8.00-9.00 lähtö Mikonkadun tilausajolaiturilta ja ajo Loviisaan
- 9.00-10.00 aamukahvit perinteikkäässä Kahvila-konditoria Vaherkylä-Ek:ssä
Ajo Langinkoskelle
- 10.45-11.45 tutustuminen oppaan johdolla Keisarilliseen Kalamajaan
- 12.00-13.00 lounas noutopöydästä Ravintola Keisarinsatamassa
- 15.00 majoittuminen Lappeenrantaan Hotelli Scandic Patriaan.
- 18.00-20.00 saaristoristeily m/s Farolla

4.6.2005 lauantai

- aamiainen hotellissa runsaasta noutopöydästä
- 10.00-11.30 kiertoajelu Lappeenrannassa oppaan johdolla keisarillisen teeman mukaan,
käynti maamme vanhimmassa ortodoksikirkossa
- 11.30-12.30 tutustuminen Etelä-Karjalan taidemuseossa Pavlovskin palatsin taidearteisiin
- 13.00-14.00 lounas venäläiseen tyyliin kauniilla Lappeenrannan Kasinolla
- 14.00-18.00 paluu lähtöpaikkaan, matkalla kahvitauko Kuusankoskella

HINTA: 60 EUR/ potilasjäsen, muut jäsenet 109 EUR, ei-jäsenet 121 EUR.

HINTAAN SISÄLTYY:

Majoittuminen Hotelli Scandic Patriassa 2h-huoneessa, aamukahvit Loviisassa, sisäänpääsy ja opastukset eri kohteissa, kiertoajelu Lappeenrannassa, aamiainen ja kaksi lounasta ohjelman mukaan, saaristoristeily M/S Farolla sekä Aurinkobussikuljetus koko matkan ajan.

Ilmoittautumiset toimistoon järjestösihteerille 27.4.2005 mennessä, puhelin (09) 440 094

Vanhemmat, tervetuloa!

Uumun tiloissa (Uudenmaan Munuais- ja Siirtopotilaiden yhdistys, Runeberginkatu 15 A 1) tapaavat Lasten ja nuorten sairaalan osasto K3:n lääkärin:

Lauantaina 12.3.2005 klo 13

Jussi Merenmies kertoo synnynnäisestä nefroosista

Lauantaina 14.5.2005 klo 13

Hannu Jalanko kertoo pienenä lapsena elinsiirron saaneiden tulevaisuuden näkymistä

Tervetulleita tilaisuuksiin ovat tietysti myös isovanhemmat, kummit, ystävät ja muut läheiset. Ilmoittaudu Katjalle tai Timolle. Kerro ilmoittautuessasi, jos otat lapset mukaan tilaisuuteen, niin järjestämme lastenhoitajan. Voit myös etukäteen lähettää kysymyksiä vierailijoille allaoleviin sähköpostiosoitteisiin.

Näkemisiin!

katja.merontausta@wsoy.fi

timo.nerkko@saunalahti.fi

puh. 050 559 3367

Keskusteluryhmä

munuaispotilaiden omaisille

Uudenmaan Munuais- ja Siirtopotilaiden yhdistys järjestää vertaistuki- ja keskusteluryhmän

MUNUAISPOTILAIDEN OMAISILLE

Ryhmä kokoontuu kerran kuukaudessa tiistaisin klo 17.30-19.00 Uumun toimintakeskuksessa Runeberginkatu 15 A 1, Helsinki, ovisummeri Uumu/aluetoimisto
Kevään 2005 kokoontumispäivät ovat tiistaina 1.3. ja 5.4.

Ryhmä on ns. avoin ryhmä ja siihen voivat tulla mukaan munuaispotilaiden puoliset ja omaishoitajat sairauden vaiheesta tai hoitomuodosta riippumatta.

Ryhmän käyttövoima on vertaistuki: yhteiset kokemukset ja niiden jakaminen.

TERVETULOA!

MAKSAKERHO

Maksakerhon tavoitteena on koota samaa kokeneita yhteen, keskustella, pyytää halutessaan asiantuntijoita tilaisuuteen sekä pitää virikkeellisiä teemailtoja. Maksakerhoon ovat tervetulleita kaikki maksapotilaat sekä -siirron saaneet läheisineen.

Lisätietoja kerhon toiminnasta ja tapaamisista antaa: Tarja Jaakonen p. (09) 350 6292 tai gsm: 040 730 0344

Tapaamiset järjestetään Uumun toimistolla Runeberginkatu 15 A 1, Helsinki

Huom! Olemme muuttaneet kokoontumisaikaa jälleen klo 17.00-19.00

Maksakerho kokoontuu:

torstai 3.3.2005

"Täyttä elämää" siirtomaksan kanssa 10 vuotta. Useita kerholaisia juhlii kevään aikana 10-vuotistaivaltaan. Tule nauttimaan kakkukahvia kanssamme.

torstai 7.4.2005

Jalkojenhoitaja Virpi-Katariina Virpiaro (HUS, Kirurginen sairaala) kertoo kynsien- ja jalkojen hoidosta.

torstai 12.5.2005

Kevään viimeinen maksakerho. Nautimme kevätkahvit Kesäravintola Töölön-rannassa. Kokoontuminen ravintolan edessä **klo 17:00**

VERTAISTUKEA!

Haluaisitko keskustella toisen munuais- tai maksapotilaan kanssa?

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

Ota rohkeasti yhteyttä:

Yhdyshenkilö Kristina Öblom, osasto 3
puh. (09) 4718 8211

Aluesihteeri Mervi Rahko

puh. (09) 4540 211 tai 040 5240 674

Järjestösihteeri Paula Lappalainen

puh. (09) 440 094

Vertaistuki on Uudenmaan Munuais- ja Siirtopotilaiden yhdistyksen toimintaa.

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. Tule mukaan! Lisätietoja saat Paulalta toimistosta, puh. (09) 440 094.

KUNTOSALI JA UINTI

Yhdistys korvaa potilasjäsenilleen kuuttia vastaan 25% omaehtoisesta kuntosaliharjoittelusta, uimahallilipuista, kuntovoimistelusta ja tanssista. Maksetut kuitit, 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 4 €, joka annetaan takaisin sauvojen palautuksen yhteydessä.

SYKEMITTARIT

Sykemittarilla voidaan seurata liikkujan harjoittelun tehokkuutta. Vuokraus tapahtuu Uumun toimistosta, pantti on 10 €, joka annetaan takaisin sykemittarin palautuksen yhteydessä.



LOHJALLE LIIKKUMAAN !

UUMU ja ELLI järjestävät lauantaina ja sunnuntaina 26.-27.2. Lohjalla talviliikuntapäivät ja samalla elinsiirtourheilijoiden SM-kilpailut. Päivien tapahtumapaikka on Lohjan harju ja kisapaikat ovat noin kilometrin säteellä Neidonkeitaasta. Illanvietto ja majoitus on Kisakallion urheiluopistolla noin 10 kilometrin päässä Lohjan keskustasta. Lohjalle on pääkaupunkiseudulta hyvät linja-autoyhteydet. Kisakallioon pääsee kilpailupaikalta kimpakyydeillä.

Alustava ohjelma on seuraava:

lauantaina 26.2.

klo 09.30 Talviliikuntapäivien avaus
 klo 10.00 ELLIn SM-keilailu
 klo 10.00 ELLIn SM-tennis
 klo 12-14 Lumikenkäilyä
 klo 14.30 ELLIn SM-lentopallo
 klo 17-19 Curlingin kokeilua
 klo 20.00 Palkintojenjako, Kisakallio
 klo 20.30 Illallinen ja illanvietto, Kisakallio

sunnuntaina 27.2.

klo 10.00 ELLIn SM-hiihdot
 klo 10.00 Vapaata uintia
 klo 12-14 Salibandyä
 klo 12.30 ELLIn SM-uinnit
 klo 14.00 Palkintojenjako ja tapahtuman päätös

Tervetuloa Lohjalle kaikki niin harrastajat kuin kilpailijat! Lisää tietoa saa mm. allekirjoittaneelta sekä ELLIn verkkosivuilta www.elinsiirtovaenliikuntaliitto.fi.

Asko Räsänen, puh. 0500 705 795

Hyvinkään kerho

Hyvinkään kerho kokoontuu joka kuukauden toinen keskiviikko Hyvinkään Sveitsin Uimahallilla liikunnan ja yhdessäolon merkeissä. Uutena lajina on mahdollisuus kokeilla vesijuoksuvyötä, joka helpottaa liikkumista vedessä esim. leikkausten jälkeen. Lisää tietoa tapaamisista saat kerhon vetäjältä Terttu Ranta-Knuuttila-Laaksoilta puhelin (019) 454 551.

Tammisaaren kerho

Hei ja Hyvää Uutta Vuotta Teille kaikille! Raaseporin Sydänyhdistys on kutsunut meidät kahden muun potilasyhdistyksen kanssa patikkakierrokselle luonnon helmaan, jossa nautimme kahvit ja pientä purtavaa. Lähtö LUS pääovelta lauantaina 23.4.05 klo 10.00 Tammisaari. Toivon mukaan olisi monta tulijaa! Lauantaina 21.5.05 yllä mainittu yhdistys on

tekemässä retken Vironperälle, johon meilläkin on mahdollisuus päästä mukaan. Matkalla nautitaan lounas Lohjalla sekä iltapäiväkahvit kotimatalla Kalasavustamossa. Reissu maksaa 17 €/potilasjäsenet ja muut jäsenet 31 €, joka maksetaan bussissa. Lähtö Tammisaaren linja-autoasemalta klo 9.00. Tulethan mukaan! Ilmoita Pirkolle puh (019) 446 831 ajoissa.

Hej och Gott Nytt År till Er alla!

Raseb. Hjärtförening har bjudit oss med två andra patientföreningar med sig och vandra och njuta kaffe med dopp i naturen vid så kallade Hagenrunt-vandring. Start lördag 23.4.05 klo 10.00 VNS huvudingång, hoppeligen kommer så många som möjligt med!

Sedan lördag 21.5.05 är vi igen med på notera och deltar till Vironperä. Resan med lunch i Lojo och på hemresan stannar vi vid Fiskrökeriet på stamvägen och dricker eftiskaffe. Pris på de hela är 17 €/patientmedlem och andra medlem 31 € som betalas i bussen. Start klo 9.00 Ekenäs bussstation, via Karis. Obs! Svensk guide med! Välkommen alla med! Meddela Pirkko tel. (019) 446 831.

Elinsiirrot Suomessa

18.12.1964–
31.12.2004

ELIN	1.1. –31.12.2004 (suluissa lasten lkm)	2003	YHTEENSÄ
Munuainen 18.12.1964 -	197 (8) 5 om.siirto	163 (14) 7 om.siirtoa	4573, joista omais- siirtoja 348
Maksa 1982 -	50 (6)	43	556
Sydän 13.2.1985 -	19 (3)	21 (5)	367
Keuhko 1990 -	8	6	64
Sydänkeuhko 1988 -	2	1	30
Yhteensä	276	234	5770
Sarveiskalvot	169	166	4279

Toivon siemen on sitkeä

Tarja Jaakonen ei helposti anna periksi, onpa kyseessä hoidon saaminen tai viranomaisten kanssa asiointi. Sinnikkyyttä on kysytty esimerkiksi silloin, kun terveystieteiden kushammaslääkäri ei ollut halukas hoitamaan tai jalkojen hoito ei järjestynyt. Tuulehdukset olisivat saattaneet koitua Tarjan kohtaloksi, ellei hän olisi sitkeästi pyrkinyt hoitoon.

Tarja oli jo lapsena keskimääräistä itsepäisempi ihminen. Tämä on ollut hänen myötäsyntyinen henkivakuutuksensa. Äidillä oli tapana vedota siihen, että lapsi on horoskooppimerkiltään härkä. Härkäpäisyydelle on Tarjan elämässä ollut runsaasti käyttöä, kun kuolema on kulkenut läheltä ja toivo on hiipunut.

Puhelinsoiton toivossa

Ensimmäiset päivät, ensimmäiset viikot, ensimmäiset kuukaudet, ensimmäinen vuosi, viisi vuotta... Maksansiirtopotilaan selviytymistä enustetaan sen mukaan, miten elinsiirron jälkeinen toipuminen on sujunut.

Tarja ei ole kotona istuskelevaa ihmistyyppiä. Hän on aina menossa. Kutsu maksansiirtoon saattoi tulla milloin tahansa eikä 14 vuotta sitten kännyköitä juuri ollut. Onnekseen Tarja sai lainaksi hakulaitteen miehensä työpaikalta. Odotusaikana hakulaite ehti piipata kolme kertaa: Ensimmäinen osoittautui vikasoitoksi. Toinen oli kutsu leikkaukseen.

Pettymys oli valtaisa, kun Tarja narkoosista herätessään tajusi, ettei leikkausta ollut tehty. Seuraava kutsu tuli kesken joululahjaostosten. Nyt potilasta ei nukutettu ennen kuin siirrännäisen laatu oli varmistunut. Siirrännäinen ei ollut hyvä, joten potilas lähetettiin kotiin odottamaan uutta kutsua. Kolmas kutsu tuli, kun Tarja oli hyvin väsynyt ja flunssainen. Kutina vaivasi ja väsytti. Lääkärit neuvottelivat ja empivät tällä kertaa, mutta lopulta päättivät tehdä siirron. Tällä



HS/KUVA-ARKISTO/KUVAAJA: JOUKO LEHTOLA

Tarja Jaakosella on ollut kiihkeä elämänhalu. Omien läheisten pyynnöt: "Ethän sinä kuole!" ovat saaneet hänet pitämään kaikin voimin elämästä kiinni.

kertaa leikkaus toteutui ja Tarjan helpotus oli suuri, kun hän herätessään tajusi olevansa teho-osastolla.

Taistelu elämästä ja kuolemasta jatkui

Kaksi viikkoa ensimmäisen maksansiirron jälkeen Tarjan maksaan tuli akuutti hyljintä, maksavaltimot tukkeutuivat ja maksan toiminta heikkeni. Lääkärit väläyttivät jo uuden siirron mahdollisuutta. Maksa toimi kolme vuotta neljä kuukautta, mutta juuri kun luuli selvinneensä, oli koottava toivon rippeet.

Uuden maksan odottaminen kesti vain puoli-toista viikkoa, mutta leikkauksen yhteydessä maksavaltimot tukkeutuivat ja tehohoidon jälkeen potilaan vointi rupesi osastolla pikkuhiljaa hiipumaan. Kuukauden kuluttua potilaalle sanottiin, että maksa menee kuolioon. Tarja kirjotettiin uudelleen siirtolistalle. Hänen vointinsa kuitenkin koheni ja arvot korjaantuivat. Potilas

pantiin kuntoutumaan uutta mahdollista siirtoa silmälläpitäen.

Helmikuussa 1995 lääkärit pohtivat jälleen, kirjoitetaanko Tarjan nimi siirtolistalle. Potilas oli huonokuntoinen, kuumetta oli jatkuvasti ja sekä maksa että paksusuoli olivat tulehtuneet. Leikkaus päätettiin tehdä. Odotusaika jäi tällä kertaa muutamaan päivään. Kolmas siirto tehtiin helmikuussa 1995, yhdeksän kuukauden kuluttua edellisestä. Nyt tästä viimeisestä siirrosta on kulunut kymmenen vuotta.

“Mitään ei ole tehtävissä”

Lääkärien puheet punnitaan kriisitilanteessa kultavaa’alla. Runsaat neljätoista vuotta sitten, kun Tarja valmistautui ensimmäisen kerran maksansiirto-leikkaukseen, kokenut kirurgi lohdutti häntä sanomalla, että niin kauan asiat ovat hyvin, kun sanotaan, että jotain voidaan tehdä. Maksansiirto ei kuitenkaan mennyt aivan odotusten mukaan. Epäiltiin näet, että maksassa on märkäpesäke. Sitten tuli päivä, jolloin sama kirurgi totesi Tarjalle: “Meillä ei ole mitään, millä sinua voi auttaa.” Lääkärin suora toteamus oli isku vasten kasvoja. Se kertoi, että lääkäri piti tilannetta toivottomana. Sairaalassa otettu tietokonetomografia kuitenkin paljasti, että maksassa olikin vain nestettä. Komplikaatio oli hoidettavissa.

Toivoa on usein verrattu liekkiin. Toivon liekki sammui kolmannen siirron jälkeen, kun eräs lääkäri syksyllä 1995 sanoi, että haimassa on syöpä. Hiillos hiipui. Potilas kysyi, mistä lääkäri tiesi, vaikka asiaa ei ollut tutkittu. Lääkäri vetosi vankaan kokemukseensa. Lääkärin valistunut arvaus osoittautui vääräksi. Haima oli pahasti tulehtunut, mutta se oli hoidettavissa. Toivo leimahti jälleen liekkiin. Kolmannesta maksansiirtoleikkauksesta on nyt kulunut jo kymmenen vuotta.

Toivo ei ole optimismia

Tarjalle toivo on perikiantamattomuutta.

- Aina löytyy jostain valonpilkahdus, hän sanoo. Tarja Jaakonen oli 70-luvulla töissä ja luottamusmiehenä lääketehdas Orionilla. Luottamustehtä-

vät opettivat, että asiat eivät aina selviä heti, mutta kirvestä ei kannata heittää kaivoon: - Opin siellä, ettei pidä lannistua, jos kaikki ei mene niin kuin itse toivoo. Vaikeina aikoina Tarja luki runoja. Kaikkein suurimman lohdutuksen hän ammensi Maaria Leinosen runoista. Hän kirjoitti runoja muistiin itselleen ja kirjoitti niitä kortteihin, joita antoi lohduksi potilastovereilleen. Kun Tarja syksyllä 1995 kuuli sairastavansa haimasyöpää, hän ryhtyi tekemään tyttärelleen muistovärssykirjaa. - Toivoin, että elän niin pitkään, että voin antaa sen hänelle 20-vuotispäivälahjaksi. Värssykirja on nyt tyttären suuri aarre.

Rohkaisua toisten kokemuksista

Ennen ensimmäistä leikkausta tarkkanäköinen lääkäri rohkaisi Tarjaa vertaistuen hankkimiseen: “Viereisessä huoneessa on 65-vuotias maksansiirron saanut potilas. Kun näet hänet, mene juttelemaan.” - Lääkäri loi tällä tavoin toivoa. Oli helpompia ajatella, että selviää, kun keskusteli jonkun toisen kanssa, joka on selvinnyt, Tarja kertoo. Joskus on käynyt niinkin, että potilastoverin vaikeudet auttoivat Tarjaa huomaamaan, ettei oma tilanne ollut synkin kuviteltavissa oleva. - Näki, että jollain on vielä huonommin kuin minulla. Eräs munuaispotilas, jonka kanssa ystävystyin, sanoi, että meillä on Tarjan kanssa seitsemän henkeä.

Tarjalla on neljäntoista vuoden ja kolmen maksansiirron kokemus elinsiirtopotilaan elämästä. Lääkärit eivät ole aina pitäneet Tarjaa parhaana maksamannekiinina, koska ensimmäinen leikkaus ei onnistunut, eikä vielä toinenkaan, mutta kuka mittaa sen toivon arvon, jota hän on luonut ympärilleen. - Ehkä olen antanut selviytymisen toivoa jollekin, joka on kuullut, että minulle oli tehty kolme maksansiirtoa ja olen selvinnyt. Meissä jokaisessa on käyttämättömiä voimavaroja, jos vaikea tilanne tulee eteen.

KIRSI MYLLYNIEMI

Kirjoittaja on toimittaja ja Tarja Jaakosen sisko

IN MEMORIAM - MATTI TILANDER

5.10.1935 - 15.9.2004



**Tieto Matti Tilanderin viimeisestä dialyy-
sistä koskettti hyvin syvältä. Todellisen
uranuurtajan, munuaispotilaiden hyväksi
kaikkensa tehneen ja hyvän ystävän pois-
meno tuntui uskomattomalta, liian aikai-
selta.**

Elävästi palautuivat mieleen monet vaikut-
tavat muistot hänen elämästään. Ja miten
monille hän ehtikään tuottaa apua ja iloa huoli-
matta omista vaikeuksistaan. Jo 9-vuotiaana hän
menetti isänsä sodassa. Kiinnostus työhön ilme-
ni jo varhain hänen jättäessään koulunsa kesken
ja siirtyessään käytännön työhön, joka lopulta
johti hänet yhä vaativampiin tehtäviin Oy Shell
Ab:n tarkastajana ja piiripäällikkönä.

1960-luvulla ilmenevät terveysongelmat kas-
voivat ja muutamien vuosien kuluessa munuais-

ten vajaatoiminta pakotti hänet etsimään hoitoa.
Tilanne vuonna 1966 oli munuaispotilaiden
kohdalla katastrofaalinen, kun vain n. 10 %:lle
oli mahdollisuus dialyysihoitoon. Lääkäriryh-
män vaikeana tehtävänä oli tehdä valinnat hoi-
toonpääsystä, myös sosiaaliset tilanteet huomioi-
den. Matti kertoi sairaalaan lähtiessään jättä-
neensä avaimet kirjeluukusta kotiin, koska paluu
oli niin epävarmaa.

Maatessaan osastolla samanaikaisesti Åke
Hongellin kanssa syntyi vuonna 1967 historial-
linen päätös Keinomunuaispotilaat ry:n perusta-
miseksi. Ensimmäiset munuaissiirrot oli aloitet-
tu ja niin myös Matti sai äidiltään omaissiirron
numero seitsemän samana vuonna. Työ hoitoti-
lanteen ja ensikädessä dialyysipaikkojen lisäämi-
seksi käynnistyi, ja siihen Matti osallistui kaikin
voimin. Yksityisen avohoitoaseman perustami-

nen oli suururakka, johon ryhdyttiin - varat oli kerättävä itse monilla kampanjoilla, perustamalla naistoimikunta ja kääntymällä Uudenmaan läänin kuntien puoleen. Lopulta johtokunnan jäsenten oli pakko panna nimensä vekseleihin, jotta Snellmaninkadun huoneisto saatiin kunnostetuksi ja dialyysikoneet vuokratuiksi. Aseman toiminnan aloittaminen oli suuri saavutus ja sen kautta vähitellen yhteiskunnankin asenne hoitomahdollisuuksien lisäämiseksi edistyi. Oma merkityksensä oli myös valistuskampanjoilla munuaistautien ehkäisemiseksi.

Matti ehti toimia 13 vuoden aikana yhdistyksen hallituksessa eri tehtävissä, myös puheenjohtajana. Mutta hänen tapansa vaikuttaa ei toki perustunut mihinkään asemaan, vaan kykyyn saada aikaan tuloksellista yhteistyötä ja lahjakkuuteen löytää ongelmiin parhaimmat ratkaisut. Hänellä oli keskeinen osuus Munuaistautiliiton perustamisessa 1970 ja hän toimi useat vuodet liiton hallituksessa ja sen varapuheenjohtajana. Mattia kuunneltiin aina kiinnostuksella kokouksissa. Mieleeni ovat erityisesti jääneet hänen puheensa Uudenmaan yhdistyksen juhlavuosina Finlandia-talossa hänen korostaessaan yhteistä vastuuta potilaiden hoidon ja sosiaalisen aseman parantamiseksi. Oma hoitotilannettaan Matti ei kysymättä koskaan tuonut esille, mutta se antoi sitäkin enemmän vakuuttavuutta hänen toimintaansa. Hän sai toisen siirron vuonna 1979 ja joutui sitten dialyysihoitoon vuodesta 1994.

Matti Tilanderilla oli keskeinen asema myös Uudenmaan yhdistyksen omatoimisen dialyysiaseman perustamisessa Malminkartanoon. Kun sen perustamisesta vuonna 1984 päätettiin Ellin testamenttivarojen turvin, totesi Matti neuvottelussa: "Perustetaan se asema, joka sitten taas voidaan myydä HYKSille." Veli-Matti Karjalainen hoiti projektin toteutuksen, jonka sitten

mm. Matti Tilander ja Marjukka Lehtimäki totesivat täysosumaksi.

Matti oli urheilun harrastaja koko elämänsä. Innokkaana HKV-läisenä hän mm. oli saavuttanut 20-vuotiaitten Suomen mestaruuden viestikisoissa. Penkkiurheilun ohella hänelle oli tärkeätä kannustaa munuaispotilaita liikunta- ja urheiluharrastuksiin. Kansainvälisiin munuaistautipotilaskisoihin Matti osallistui menestyksellä Ateenassa, Amsterdamissa ja Oslossa lajinaan pöytätennis.

Matti Tilanderille myönnettiin vuonna 1987 Suomen Leijona Ritarikunnan ansiomerkki. Munuaistautiliiton viirin numero 7 hän sai vuonna 1977. Lisäksi hän sai vuonna 1992 Liiton kultaisen ansiomerkin sekä vuonna 2000 Liiton 30-vuotisjuhlissa "Täyttä elämää" -ansiomerkin. Uudenmaan Munuaistautiyhdistys valitsi hänet kunniajäsenekseen.

Elävästi on jäänyt mieleen Matista heijastunut inhimillinen lämpö, sydämellisyys ja huumorintaju. Se ei pettänyt silloinkaan, kun hänen oma tilanteensa saattoi olla hyvinkin vakava. Varmaa on myös se, että yhteiset arvokkaat tavoitteet Kaisu-puolison kanssa ja perhe-elämä lasten kanssa antoivat hänelle ihanteellisen taustatuen. "Taatan" hän ehti vielä kokea isovanhemmuidenkin tuoman suuren ilon.

Kun Matti jätti meidät viimeisen dialyysinsä päättyessä Kirurgilla 15. syyskuuta, hän samalla jätti meille munuaispotilastyössä mukanaolueille syvän kaipauksen ja unohtumattomien muistojen ohella kannustavan esimerkin ja velvoituksen jatkaa samaa työtä potilaiden ja vaikeassa asemassa olevien lähimmäistemme hyväksi.

RISTO KEKKONEN

POTILAASTA KUNTOUTUJAKSI

Munuais- ja Siirtopotilaiden Liitto, Suomen Nefrologianyhdistys sekä Musa ry. järjestivät yhteistyössä seminaarin ”Potilaasta kuntoutujaksi” Helsingissä Biomedicumissa perjantaina 21.1.2005. Seminaari oli tarkoitettu järjestäjäyhteisön jäsenille, munuais- ja maksapotilaille ja heidän läheisilleen, lääkäreille sekä muille terveydenhuollon ammattilaisille. Mikä parhainta, niin monet terveydenhuoltoalan ja lääkealan yritykset mahdollistivat tämän ilmaisen ja ennen kaikkea antoisan päivän toteutumisen.

Ennen luentojen alkua aamukahvin lomassa oli mahdollisuus tutustua sponsoreittemme järjestämään näyttelyyn, jossa oli esillä tietoa lääkityksestä, munuaishoito-
muodoista sekä kuntoutuksesta. Näyttely oli avoinna koko päivän ajan. Mukaan sai ottaa tarpeellista tietoa hoidoista sekä lääkityksestä.

Seminaarissa käsiteltiin munuaispotilaan kuntoutumismahdollisuuksiin liittyviä asioita. Painopisteinä oli omatoimisuus sekä henkinen jaksaminen, työkyvyn säilyttäminen ja työhön paluu. Vaikka seminaariohjelma oli rakennettu munuaistautinäkökulmasta, niin pidin aiheita erittäin kiehtovana ja sovitettavana myös ns. maksansiirron saaneiden kuntoutumiseen. Kun itse aikoinaan on joutunut käymään laaja-alaisen kuntoutusprosessin läpi, oli mielekästä kuulla miten tänä päivänä asiat ovat muuttuneet tai muuttumassa.

Päivään mahtui runsaasti nimekkäitä sekä mielekkäitä luennoitsijoita, joiden kaikkien anti oli kovin kiinnostavaa. Päivän puheenjohtajana toimi, kukapas muu kuin ”meidän Maija” eli liiton puheenjohtaja. Avauspuheenvuoron käytti apulaiskaupunginjohtaja Paula Kokkonen (kuvassa), jonka toimialaan kuuluu sosiaali- ja terveyshuollon asiat Helsingissä. Aamupäivän muita luennoitsijoita oli tutkimusjohtaja Aila Järvikoski sekä nefrologi Raija Malmström (Porvoon sairaalasta). Hoitajapuolen luennoitsijana oli sairaanhoitaja Riitta Muroma-Karttunen Kirurgisesta sairaalasta. Potilaspuheenvuoro oli Ulla Tuunasella Järvenpäästä.

Omatoimisuus

Ammatti-ihmisten viesti oli, että on pyrittävä omatoimisuuteen, potilaasta kuntoutujaksi. Hoitoyksiköissä annetaan yhä enemmän vastuuta omasta hoidosta potilaalle ja hoitajat pyrkivät olemaan tekemättä asioita potilaiden puolesta. Omatoimisia potilaita on sairaaloissa, satelliiteissa sekä kotona. Omatoimisuus on hyvin laaja käsite. Potilaan rooli vaihtuu passiivisesta hoidon vastaanottajasta aktiiviseksi tekijäksi. Hoitajan rooli taas muuttuu auttajan roolista asiantuntijan rooliksi.

Hoitovaihtoehtoja suunnitellessa tuetaan kotona tehtäviä hoitomuotoja. Vaihtoehtoja valitessa kannattaa myös miettiä omatoimisuuden plussapuolia, kuten työssä käynnin mahdollisuuksia, hoitotyytyväisyyttä, elämänlaatua sekä kustannuksia. Omatoimisuus tarjoaa osallistumista oman hoitonsa suunnitteluun sekä toteuttamiseen. Kotipotilaalla on täten mahdollisuus valita sopiva hoitoaika sekä vaikuttaa hoitojen määrään itse. Omatoimisuus mahdollistaa myös työnteon. Omatoimisuuden myötä työaika vapautuu potilaan muuhun hoitoon.

Mitä kuntoutuminen on?

Kuntoutuminen on itsenäistä selviytymistä ja hyvinvoinnin ja työllistämisen edistämistä. Kun-



Paula Kokkonen. Kuva Tarja Jaakonen.

toutuminen auttaa kuntoutujaa hallitsemaan elämäntilanteensa. Kuntoutujan osallisuus ja vaikutusmahdollisuudet omaan kuntoutus-prosessiinsa sekä omaan elämäänsä ovat ydinkysymyksiä. Kuntoutusta suunniteltaessa potilaalla on oikeus osallistua oman hoitonsa ja kuntoutuksensa keskeisiin päätöksiin. Kaiken A ja O on kuntoutumisessa kuitenkin potilaan oma motivaatio. Kuntoutusta verrataan henkilökohtaiseen matkaan, jossa kuntoutuja valitsee itse pääteaseman ja reitin. Hän siis tekee itse pääosan siitä työstä. Kuntoutumien on toivon heräämistä ja murtautumista ulos elämän mahdollisuuksien kieltämisestä.

Potilaspuheenvuoro

Ulla Tuunanen kertoi kotihemodialyysihoidostaan sekä mahdollisuudestaan käydä työssä ja vai-

kuttaa itse omaan hoitoonsa. Näin hänen ei tarvitse lähteä kolmena päivänä sairaalaan tai satelliittiin samaan hemodialyysihoidon, vaan ajan voi käyttää kotona samalla lukien, katsellen tv:tä tai vaikkapa torkkuen. Hoitomuoto sitoo siinä määrin, että pitkiä matkoja hän ei ole tehnyt, mutta mahdollista ovat muutaman päivän mittaiset reissut lähistöllä. Omat hyvät puolensa on varmaan tässäkin hoitomuodossa. Ainakin se antaa määrättyssä mielessä vapautta.

Iltapäivän antia

Munuaistautirekisterin hoitaja, lääkäri Patrik Finne kertoi uuden kartoituksen tuloksista "Munuaispotilaan työkyky Suomessa". Professori, ylilääkäri Sakari Tola Vakuutusyhtiö Varmasta kertoi ammatillisen kuntoutuksen mahdollisuuksista, jolla pyritään parantamaan kuntoutujan työkykyä. Työeläkejärjestelmän antama kuntoutus on pelkästään ammatillista. Se on vuoden 2004 alusta voimaan tulleen lainmuutoksen myötä muuttunut harkinnanvaraisesta työntekijän lakisääteiseksi oikeudeksi. Oikeus ammatilliseen kuntoutukseen edellyttää, että työntekijällä on sairaudesta johtuva työkyvyttömyyden uhka.

Asiantuntijalääkäri Paavo Rissanen Kelasta luennoi lämminhenkisesti aiheesta "Pitkäaikaissairaus - mistä voimia jaksamiseen". Hän mm. kanto huolta arvokkaasta työstä eli omaishoitajien jaksamisesta. Hän piti myös hyvänä kuntoutumista ryhmässä, sillä ryhmässä on voimaa.

Kaiken päätteeksi Musilin kuntoutusvastaava Kristina Lipitsäinen kertoi liiton kurssitarjonnasta ennen ja nyt vuonna 2005. Lisäksi katsoimme päätteeksi Musilin kurssivideon "Voimavaroja kuntoutuksella". Päivä oli kaiken kaikkiaan erittäin antoisa ja herätti toiveita, että vihdoinkin oltaisiin ymmärtämässä terveydenhuollossa mistä kuntoutumisesta on kysymys. Kunhan itse olemme motivoituneita muuttamaan potilaasta kuntoutujaksi. Se on elinikäinen prosessi. Olen tyytyväinen kun lähdin matkaan.

TARJA JAAKONEN

Laivaristeily **Romantikalla**

KUVAT: TARJA JAAKONEN

Etelä-Suomen alueen yhdistysten yhteinen risteily tehtiin lokakuun alussa M/S Romantikalla Tallinnaan. Ohjelmassa oli mukavia yhteisiä hetkiä opetellessa itselleen nauramisen taitoa uumulaisten Timo-Lauri Hyytiäisen johdolla. Suruviestinä laivaristeilyn jälkeen saimme kuulla, että vuonna -63 syntynyt Timo-Lauri 'Hyde' Hyytiäinen menehtyi sairautensa uuvuttamana kotonaan 8.11.2004.



Tarja ja Maila mittailevat Tallinnan katuja toisen risteilypäivän aamuna, ostoksiakin tuli tehtyä. Vielä lokakuussa Tallinna oli aivan vihreä ja aurinkoinen!



Timo Hyytiäinen.

Pikkujoulut

KUVAT: TIMO HAMPAALA

Uumun periteisiä pikkujouluja vietettiin joulukuun alussa Sokos Hotel Pasilassa espanjalaistunnelmissa. Uumulaista oli saapunut paikalle ennätysmäärä, satakunta uumulaista valloitti juhlasalin. Juhla aloitettiin suoraan suuhun kaadettavalla Jalalta-sangrialla, ja siitä siirryttiin

herkulliseen tapas-pöytään. Musiikista piti huolta trubaduuri joka viihdytti meitä tulisieluisella mustalaismusiikilla. Loppuilta kuluikin tanssilaittialla ja tuttujen kanssa jutustellessa. Kiitos kaikille osallistuneille - tehdään seuraavastakin pukkijuhlusta yhtä rento ja mukava!



Harrastenäyttely

Harrastenäyttely järjestettiin 23.-25.11.2004 Uumun toimintakeskuksessa Runeberginkadulla.

Näyttelyyn osallistuivat seuraavat henkilöt:

Salme Salkola: ikoneja, grafiikkaa

Malla Auvinen-Tootsi: kortteja, tauluja, keramiikkaa

Auli Heinonen: tilkkutyöt, käsityöt (sukkia)

Sirpa Mikkola: kortit, erilaiset käsityöt

Harri Savolainen: tauluja

Sirkka Liimatta: kortteja

Aivan kansainvaellusta ei paikalla nähty, mutta Uumun jäsenistöä kävi paikalla tasaiseen tahtiin.

KUVAT: TIMO NERKKO



Lasten ja nuorten sairaalan vs erikoislääkäri esittäytyy: Jussi Merenmies

Missä työskentelet?

Lasten ja nuorten sairaalassa vs erikoislääkärinä olen työskennellyt vuodesta 2002 lähtien.

Millainen koulutus sinulla on takanasi?

Valmistuin lääketieteen lisensiaatiksi 1987 Helsingin yliopiston lääketieteellisestä tiedekunnasta. Opiskeluai- kana tein töitä yliopistossa tutkijana ja monissa eri teh- tävissä; hoitajana, lääkintävahtimestarina, vahtimesta- rina, anestesiahoitajana, anestesiaerikoislääkärinä sekä instru- menttihoitajana. Väitellyäni tohtoriksi vuonna 1992 vietin kolme vuotta USA:ssa tekemässä kehitysbiologi- aan liittyvää tutkimusta ja tutkin poistogeenisiä hiiriä. Aloitin erikoistumiskoulutuksen Lastenlinikalla vuon- na 1996 ja vuonna 2002 valmistuin erikoislääkäriksi. Minulla on nefrologin koulutus. Olen työskennellyt las- ten nefrologina myös Englannissa.

Koska aloitit työsi Lastenlinikalla ja missä tehtävissä?

Varsinaisesti aloitin työskentelyn Lastenlinikalla vuon- na 1996 aloittaessani erikoistumiskoulutuksen. Siirryin elinsiirto- ja munuaisosastolle syksyllä 1999.

Ketkä ovat lähimmät työtoverisi?

Esimieheni on Christian Holmberg ja työtovereitani ovat Hannu Jalanko, Kai Rönholm ja Marjatta Anti- kainen. Töihin on joka aamu kiva mennä, sillä meillä on hyvä tiimi.

Mitä kuuluu toimenkuvaasi ja työpäivääsi?

Työaikani on 8.00-15.45, mutta päivät venyvät usein pidemmiksi. Kerran kuukaudessa olen viikon ajan taka- päivystäjänä. Teen töitä elinsiirto-, munuais-, ja dia- lyysivastaanotolla ja ajoittain myös osastolla K3.

Suurin osa työpäivästäni on luonnollisesti potilastyö- tä, mutta paljon vievät aikaa myös erilaiset kokoukset. Joka maanantai pidämme elinsiirtokokouksen, kerran kuussa on munuaissiirtokokous ja säännöllisesti järjes- tämme myös biopsiakokouksia. Näiden lisäksi osallis- tun tiedetapaamisiin ja talon sisäisiin koulutuskokouk- siin. Tarvittaessamme kokoonnumme myös neuvottele- maan potilaiden aktiivi- tai erityishoidosta. Työhöni kuuluu siis paljon yhteistyötä erilaisten asiantuntijoiden ja yhteistyötahojen kanssa. Kehittämistyötä teemme kaikki lähinnä omalla ajallamme.

Mitä työssäsi tarvitaan?

Tietoa sairauksista, biologiasta ja biokemiasta, mutta erityisesti kommunikaatiokykyä, ymmärrystä elämästä, pitkää pinnaa ja huumorintajua...

Mikä on työssäsi parasta?

Parasta tässä on mahdollisuus seurata lapsipotilaiden



elämää, kasvua ja kehitystä pitkäjänteisesti. Tieto, että voi saada hyvää aikaan ja tuntee tekevänsä arvokasta työtä, antaa voimia kiireiseen työpäivään. Myös alan seuraaminen ja viimeisen tiedon saaminen tekevät työs- täni innostavan ja haastavan.

Mikä on ikävintä työssäsi?

Aina ei ole aikaa, vaikka tahtois.

Mitä haluaisit muuttaa työssäsi?

Haluaisin ehdottomasti enemmän aikaa tартtua asioi- hin.

Mitä haluaisit sanoa potilaille ja heidän vanhemmil- leen?

Lääkärit eivät tiedä kaikkea, vaikka toivoisimme toki tietävämme. Toivon vanhemmilta myös ymmärrystä kiireeseen ja odotteluun.

Mikä on mieleenpainuvin kokemuksesi?

Niitä on paljon. Oikean diagnoosin löytäminen ja on- nellisesti päättyneet taistelut ovat aina yhtä tärkeitä ja mieleenpainuvia kokemuksia.

* * *

Haastattelu on tehty perhetapaamisen yhteydessä Uu- mun tiloissa joulukuussa 2004. Seuraavan kerran Jussia voi tulla kuulemaan Runeberginkatu 15 A 1:een maalisi- kuun 12. päivänä klo 13. Aiheena on silloin nefroosi. Toukokuussa Jussi siirtyy Lastenklinikan pienten ja iso- jen asiakkaiden pettymykseksi Suomen Punaisen Ristin Veripalveluun.

JUSSI MERENMIESTÄ HAASTATTELI KATJA MERONTAUSTA

Hallitus vuodelle 2005

Puheenjohtaja:

Räsänen Asko
Pumminatie 2 C 15, 03600 Karkkila
työ (09) 2250 5671, 0500 705 795, asko.rasanen@karkkila.fi

Varsinaiset jäsenet:

Hämäläinen Maija
Emäntä, virkistystoiminta
Eteläinen Hesperiankatu 16 B 25,
00100 Helsinki
k. (09) 4544 219, 040 544 2230

Lindberg Pirkko
Tammisaaren kerhon vetäjä, lehtitoimikunta
Sotkantie 1 as 2, 10900 Hanko
k. (019) 446 831, 040 577 1197

Metsola Seija
Virkistystoiminta, lehtitoimikunta
Visarinatie 31, 01640 Vantaa
k. (09) 8546 450
reijo.metsola@luukku.com

Monto Petri
Taloudenhoitaja
Kalajärvenranta 10, 02970 Espoo
k. (09) 878 6863, 040 311 3035
petri.monto@eltonetworks.com

Nerkko Timo
Varapuheenjohtaja, lapsiperheet
Käskynhaltijantie 14 A 4, 00640 Helsinki
k. 050 559 3367, (09) 272 4362

Nurmi Hanna
Uumunen-lehti, päätösmittaja
Pajamäentie 1 B 27, 00360 Helsinki
050 486 6781
ext-Hanna.Nurmi@nokia.com

Varajäsenet

Soisalo Petri
Isäntä
Vesikuja 8 A 5, 00270 Helsinki
k. 040 820 3359, (09) 613 29200

Mitronen Seppo
Kivestie 24 C 7, 00760 Helsinki
k. 040 504 2920
seppo.mitro@kolumbus.fi

Martiniita Sirpa
Emäntä, maksapotiilaat
Ratakuja 3-5 B 14
05200 Rajamäki
k. (09) 878 6403, 040 543 5913

Valkama Anne
Lapsiperheet
Jokipalstatie 31 A 7, 01800 Klaukkala
k. 040 766 7634
a-c.valkama@suomi24.fi

Takanen Tarja
Puurata 4 B
01900 Nurmijärvi
k. (09) 250 4318, 040 759 7304

Rajamäki Mirjami
Lokitie 15 B, 00980 Helsinki
k. (09) 321 3691, 040 865 8114

Toimiston yhteystiedot:

Runeberginkatu 15 A 1, 00100 Helsinki
puh. (09) 440 094, fax (09) 454 4176
E-mail: uumu.sihiteeri@uumu.inet.fi
Kotisivut: <http://personal.inet.fi/yhdistys/uumu/>
Avoimma ma, ke, to, pe kello 10–14, ti kello 14–18

VERTAISTUKEA!

Haluaisitko keskustella toisen munuais- tai maksapotiilaan kanssa?

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

Ota rohkeasti yhteyttä:

Yhdyshenkilö Kristina Öblom, osasto 3
puh. (09) 4718 8211

Aluesihteerit Mervi Rahko,
puh. (09) 4540 211 tai 040 5240 674
Järjestösihteeri Paula Lappalainen
puh. (09) 440 094

Vertaistuki on Uudenmaan Munuais- ja Siirtopotilaiden yhdistyksen toimintaa.

KUNTOSALI JA UINTI

Yhdistys korvaa potilasjäsenilleen kuitittia vastaan 25% omaehtoisesta kuntosaliharjoittelusta, uimahallilipuista, kuntovoimistelusta ja tanssista. Maksetut kuitit, jossa näkyy maksajan nimi sekä tilinumero lähetetään Uumun toimistoon.

SAUVAKÄVELY

Yhdistys vuokraa jäsenilleen kävelysauvoja. Vuokraus tapahtuu Uumun toimistosta, pantti on 4 e, joka annetaan takaisin sauvojen palautuksen yhteydessä.

SYKEMITTARIT

Sykemittarilla voidaan seurata liikunnan harjoittelun tehokkuutta. Vuokraus tapahtuu Uumun toimistosta, pantti on 10 E, joka annetaan takaisin sykemittarin palautuksen yhteydessä.



TAPAHTUMAKALENTERI



Ellei toisin ole mainittu tapahtumat järjestetään Uumun toimistolla Runeberginkadulla. Kaikista tapahtumista myös lisätietoa Uumunen 1/05 ledestä!

- Hyvinkään kerho kokoontuu **joka kuukauden toinen keskiviikko** Hyvinkään Sveitsin Uimahallilla, lisätietoja Tertulta.
- Pelaamme SYKE ry:n kanssa lentopalloa **joka keskiviikko** klo 16-18 Töölön kisahallissa huhtikuun loppuun asti.

Helmikuu

- Perinteinen laskiaistapahtuma tiistaina 22.2 kello 14 - 18
- Talviurheilupäivät Lohjanharjulla 26. - 27.2, katso Uumusen lisäksi myös ELLI:n verkkosivut www.elinsiirtovaenliikuntaliitto.fi

Maaliskuu

- Keskusteluryhmä munuaispotilaan omaisille kokoontuu tiistaina 1.3 klo 17.30 - 19.00
- Maksakerho kokoontuu 3.3. - "Täyttä elämää" siirtomaksan kanssa 10 vuotta. Useita kerholaisia juhlii kevään aikana 10-vuotistaivaltaan. Tule nauttimaan kakkukahvia kanssamme.
- Perheiden tapaaminen lauantaina 12.3.2005 klo 13 - Jussi Merenmies kertoo synynnäisestä nefroosista (katso Jussin haastattelu Uumunen 1/05 numerosta!)

Huhtikuu

- Keskusteluryhmä munuaispotilaan omaisille kokoontuu tiistaina 5.4 klo 17.30 - 19.00
- Maksakerho kokoontuu 7.4. - Jalkojenhoitaja Virpi-Katarina Virpiaro (HUS, Kirurginen sairaala) kertoo kynsien- ja jalkojen hoidosta.
- Sääntömääräinen kevätkokous tiistaina 12.4 klo 17.30. Kokouksen jälkeen asiantuntijaluento maksasairauksista.
- Tammissaaren kerholaiset - Raaseporin Sydänyhdistyksen kanssa patik-karetkelle 23.4, lähtö LUS pääovelta klo 10.

Toukokuu

- Maksakerho kokoontuu kevään viimeisen kerran 12.5. Nautimme kevätkahvit Kesäravintola Töölönrannassa. Kokoontuminen ravintolan edessä klo 17:00
- Perheiden tapaaminen lauantaina 14.5. klo 13 - Hannu Jalanko kertoo pienenä lapsena elinsiirron saaneiden tulevaisuuden näkymistä
- Tammissaaren kerholaiset - Raaseporin Sydänyhdistyksen kanssa Vironperälle 21.5, ilmoittautumiset ja lisätiedot Pirkolta.

Kesäkuu

- Pavloskin taidearteita Lappeenrannassa 3. - 4.6. - Katso ilmoittautuminen ja tarkka ohjelma Uumunen 1/05 numerosta!

Toimiston osoite:

Runeberginkatu 15 A 1
00100 Helsinki
Puhelin (09) 440 094
Fax (09) 454 4176
E-mail: uumu.sihiteeri@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 vt. aluesihteerin 31.5.2005 asti

Mervi Rahko
Runeberginkatu 15 A 1
00100 Helsinki
Puhelin/Fax (09) 454 0211, gsm 040 524 0674
e-mail: mervi.rahko@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 viivyttelemättä 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 01/2005

Ilmestyy neljä 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.sihiteeri@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:

1200 kpl

ILMOITUSHINNAT:

1/1 sivu 330 €

1/2 sivu 170 €

1/4 sivu 90 €

rivi-ilm. 40 €

AINEISTON JÄTTÖPÄIVÄ:

N:o 2 vko 13 / 01.04.05

N:o 3 vko 33 / 19.08.05

N:o 4 vko 41 / 14.10.05

GRAAFINEN SUUNNITTELU / TAITTO:

Hanna Nurmi / Pauliina Tapola

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

UUMUNEN 02/2005 ilmestyy huhtikuussa



*Pitkä joki,
syvät uomat.*

Elämänviivaa kanssasi piirtää Roche Oy.

Roche Oy on edelläkävijä **anemia- ja elinsiirtolääkkeiden** kehittäjänä. Vahva kansainvälinen yritys on panostanut lääkkeiden tuotekehitykseen jo vuosikymmeniä. Näiden tuotteiden parissa meitä työskentelee Suomessa 12 henkilön osaava ja ammattitaitoinen tiimi.

Sinun tulevaisuutesi hyväksi.



www.roche.fi/anemia
www.roche.fi/elinsiirrot

Roche Oy
Sinimäentie 10 B, PL 12
02630 ESPOO
puh. 09-525 331
fax 09-525 33352