

CLIMONET

3/2005



Elinsiirron ansioista elämämme jatkuu täysi- painoisena



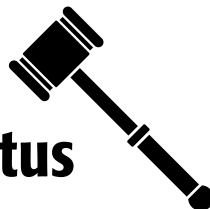
Uusin tieto elämän puolesta – olemme johtava elinsiirtolääkkeiden kehittäjä

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



Aikaa on – energiaa riittää

Taas on yksi kesä enemmän eletty; tanssia, aurinkoa ja elämyksiä roppakaupalla. Heinäkuun helteet loivat uskoa ja valoa tulevaan syksyyn, akut latautuivat ja mieli rauhoittui. Nyt on mukava taas keskittyä työntekoon ja uurastamiseen. Toivo ja odotus seuraavasta kesästä elävät rinnassa.

Yksi todiste syksyn uurastamisen aloittamisesta on kädessäsi, kolmas Uumunen tänä vuonna. Se on merkki eräänlaisen virstapylvään saavuttamisesta Uumusen ja samalla Uumunkin toiminnassa. Onhan tietenkin jäsentiedote tullut aikaisemmin nyt ilmestyneen lehden paikalla mutta tiedotteella ja lehdellä on kuitenkin eroa. Lehti antaa enemmän vaihtoehtoja. Siinä on enemmän mahdollisuuksia kertomuksille ja kuville. Siinä on elämää. Se elämä kertoo meistä jäsenistä. Ilman teidän jäsenien osallistumista retkille ja tapahtumiin sekä jäsentarinoiden kertomista ei meilläkään olisi paljon aineksia tehdä lehteä. Siksi rohkaisen teitä hyvät lukijamme olemaan aktiivisia kirjoittajia ja kertomaan meille tarinanne, lähettämään runoja tai vaikka keksimään mielikuvitustarinoita. Voitte kirjoittaa nimimerkilläkin. Tärkeintä on itse tarina. Sen kertoma elämä.

Tämänkertaisessa lehdessä on paljon kuntoilua ja hieman urheiluakin. Kesällä on kilpailtu niin kotimaassa kuin ulkomaillakin, elinsiirtoväki, vammaisurheilijat sekä terveet huippu-urheilijat ovat olleet aktiivisia. On siis oiva tilaisuus muistuttaa viime kertaisessa lehdessä olleesta kyselystä siitä millaista kuntoilupainottaista ohjelmaa uumulaiset haluaisivat järjestettävän yhdistyksen toimesta. Vielä ei nimittäin ole tullut yhtään vastausta kyselyyn. Näin ollen emme ole oikeastaan suunnitelleetkaan

mitään erikoista. Toki ymmärrämme, että kukin varmasti liikkuu omalla ajallaan omien ystäviensä kanssa niiden mahdollisuuksien puitteissa jotka oma paikkakunta mahdollistaa. Mutta miksi emme joskus kokoontuisi myös yhteen liikkumaan ja jakamaan kuntoilun ilon uumulaisten kesken? Siitäkin liikunnasta saa laittaa merkinnän kuntokorttiin joita myös odotetaan palautettavaksi pikkujouluun mennessä! Jos liikuntakärpänen ei ole vielä purrut niin energiaa aloittamiseen voisi löytyä syyskokouksesta jossa ELLI:n liikuntavastaava Kati Kauravaara ja urheilija Tuija Helander kertovat terveysliikku- misesta sekä antavat neuvoja alkuun pääsemisessä.

Muita lehtemme aiheita tällä kertaa ovat mm. kutsu vaalikeräystalkoisiin, Kelan eläkkeensaajan hoitotuki ja ikäihmiset, jäsentarina elämästä selviytymisestä sekä paljon muistoja kesän tapahtumista kuvien kera. Mukana ovat myös jäsentapahtumasekä kerhokutsut. Lehden lopussa olevasta tapahtumakalenterista löydät asiat tiivistettynä aikatauluna. Toivon, että jokainen löytäisi lehdestä jotakin itselleen arvokasta. Toivoisin myös, että kuulisimme teiltä jäseniltä onko siirtyminen useampaan lehteen ollut positiivinen. Nyt nimittäin tehdään ensi vuoden suunnitelmia ja lehden ilmestymiskertoja pohditaan myös. Asia tullaan esittämään syyskokouksen yhteydessä. On aika vaikuttaa!

*Jos emme tiedä
mihin olemme menossa
voimme joutua mihin tahansa.*
[Väiski Vemmelsääri]

Sisältö

Kutsu syyskokoukseen	5
Kelan eläkkeensaajan hoitotuki	6
Elinsiirtotilasto	7
Jäsentapahtumat	8
Kerhotoiminta	11
Liikunnasta iloa ja virkeyttä	11

Jäsentarina: Wegnerin Granulomatoosi	12
Viaporin retkellä	13
Pieniä Paloja	14
Hallituksen yhteystiedot	18
Tapahtumakalenteri	18
Uumun infosivu + toimitustiedot	19

URHEILUN JA LIIKUNNAN ARVOISTA

Suomi on nyt ollut näkyvästi esillä täällä järjestettyjen urheilutapahtumien vuoksi. Yleisurheilun MM-kilpailut kestivät kokonaista yhdeksän päivää. Televisio, radio ja lehdistö seurasivat tapahtumia tiiviisti ja pitivät ihmiset ajan tasalla kilpailujen kulusta. Noina päivinä ei mediassa mikään ollut huippu-urheilua tärkeämpää. Liikunnan käsitekin supistui vain huippujen urheiluksi. Unohtui tavallinen kilpaurheilu normaalista liikunnasta tai terveysliikunnasta puhumattakaan.

Huippu-urheilusta tuli itseisarvo sadoille tuhansille ihmisille. Kaikki urheilivat huipulla, tosin edustajien välityksellä.

Suomea on pidetty maana, joka osaa järjestää hyvät kilpailut. Tälläkin kertaa odotukset pitivät paikkansa ja kisat menivät hyvin jatkuvista sateista huolimatta. Suomelle tuli vain yksi mitali, jonka saaminen oli tavallaan itseisarvo sekin. Se oli saatava, jotta urheilukunnia säilyisi. Tommi Evilä pelasti meidät kaikki, mutta ennen kaikkea Suomen Urheiluliiton johdon. Tosin avajaiset menivät pahasti pieleen. Ohjelma oli tarpeettoman pitkä ja turhan kallis. Paikalle oli suurella rahalla haalittu maailman huippuartisteja, joiden anti latistui hyvin vähäiseksi. Sää vaikutti osaltaan epäonnistumiseen, mutta ei se ole ainoa selittäjä. Kun järjestäjät tekevät loppuarviointia, on heidän syytä pohtia perusteellisesti myös syitä avajaisten epäonnistumiseen.

Suomessa järjestettiin heti MM-kisojen jälkeen toinen huippu-urheilutapahtuma: vammaisten avoimet EM-kilpailut yleisurheilussa. Mukana oli yli 700 urheilijaa 47 maasta. Nämäkin kisat onnistuivat hyvin. Olin itse mukana kisojen avajaisissa Otahallissa Espoossa. Mielestäni nämä avajaiset olivat paljon paremmat kuin MM-kisoissa. Tapahtumassa oli rento tunnelma, ohjelma oli hyvä ilman maailmantähtiä, Olarin tyttövoimistelijat ja espoo-

laiset pikkutyöt sekä Espoon Big Band esittivät taidokasta ohjelmaa, tasavallan presidentti avasi kisat ja kilpailijat saivat ansaitsemansa huomion. Yksinkertaisuus ja vaatimattomuus olivat arvoina parempia kuin suuri raha ja ostetut huiput.

Olin kesällä mukana kilpailemassa Kanadassa elinsiirron saaneiden MM-kisoissa. Niissäkin oli tietysti tavoitteena menestyminen. Mieleeni jäi kahden australialaisen keilaajan kommentti parikelailun alkaessa: ”Tärkeintä ei ole, saammeko me tässä kilpailussa mitalin vai emmekö saa. Meillä on jo yksi mitali, se on täällä rinnassamme tai vatsassamme”. Sillä mitalilla he tarkoittivat uutta siirtolainta; sydäntä, maksaa, munuaista tai keuhkoja. Siirrännäinen oli tuonut heille uuden elämän ja se oli tärkeämpi arvo kuin itse kilpailussa menestyminen. Tosin he menestyivät hyvin myös itse kilpailussa.

Huippu-urheilu on tietysti omalla tavallaan tärkeää. Mutta se ei ole kuitenkaan samaa kuin liikunta. Huippu-urheilijoita on vähän, mutta liikunnan harrastajia on paljon. Me kaikki olemme! Liikunta alkaa vauvaiästä ja luontaisin liikkumismuoto ihmiselle on kävely tai juoksu. Liikunta on todella itseisarvo. Emme useinkaan vain huomaa sitä. Laiminlyömme sitä, mikä on kaikkein helpointa ja luontaisinta meille kaikille. On muka niin kiire, että kaikilla työ- ja kauppamatkoilla on käytettävä autoa tai muuta ajoneuvoa. Vapaa-aikanakaan emme ehdi lähteä kävelemään, koska aina on jotain muuta mielenkiintoista puuhailua. Jo roomalaiset huomasivat aikanaan liikunnan merkityksen: Mens sana in corpore sano eli Terve sielu terveessä ruumiissa. Siispa liikkukaamme jokainen, tietysti vain omien kykyjemme ja mahdollisuuksiemme mukaan!

Asko Räsänen
puheenjohtaja

Kutsu syyskokoukseen

Uudenmaan Munuais- ja siirtopotilaiden yhdistys ry:n sääntömääräinen syyskokous pidetään tiistaina 15.11.2005 klo 17.30, os. Runeberginkatu 15 A 1, 00100 Helsinki. Kokouksessa käsitellään sääntömääräiset asiat. Kokousasiakirjat ovat saatavilla Uumun toimistolta viikkoa ennen kokousta. Kokouksen jälkeen Tuija Helander ja toiminnanjohtaja Kati Kauravaara ELLIstä luennoivat terveystoiminnasta.

Kahvitarjoilu! Tervetuloa!
Hallitus

Kallelse till höstmöte

Föreningen för Nylands Njur- och Transplantationspatienter rf:s stadgeenliga höstmöte hålls tisdagen 15.11.2005 kl. 17.30, adr. Runebergsgatan 15 A 1, 00100 Helsingfors. I mötet behandlas stadgeenliga ärenden. Mötesprotokoll kan avhämtas vid föreningens kontor en vecka före mötet. Efter mötet föreläser Tuija Helander och Kati Kauravaara om hälsomotionen.

Vi bjuder kaffe! Välkomna!
Styrelsen

Kutsu vaalikeräystalkoisiin!

Presidentinvaalit ovat tammikuussa 2006!

Tarvitsemme taas jäsenistömme apua vaalikeräyksen suorittamiseksi alueellamme. Hallitus toivoo, että Sinulla olisi mahdollisuus istua muutama tunti lipasvahtina sunnuntaina 15.1.2006.

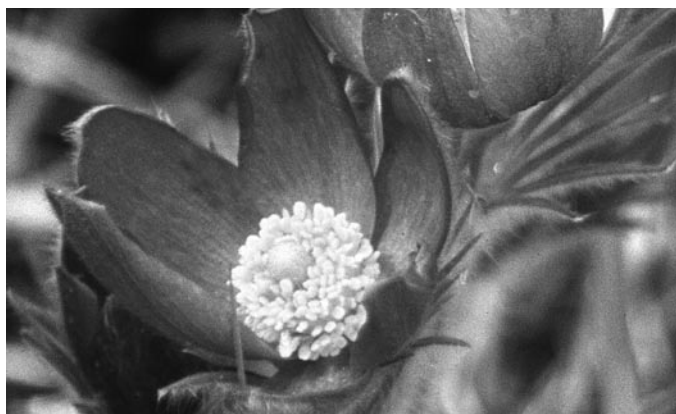
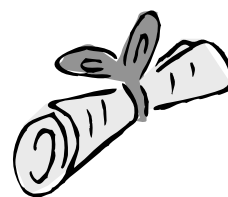
Ota yhteys ja ilmoittaudu mukaan

puh. (09) 440 094 / Paula



Lahjoitukset

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



NELITILIT OY

K.H. Wiikinkatu

00700 Helsinki

p. (09) 347 8670

Kelan eläkkeensaajan hoitotuki ja ikäihmiset

Monet huonokuntoiset vanhukset eivät ole hakeneet Kansaneläkelaitoksen myöntämää eläkkeensaajan hoitotukea, vaikka täyttävät etuisuuden saamisen kriteerit. Tämä tieto paljastui Kelan ikääntyneiden kuntoutuksen vaikuttavuustutkimuksesta. Eläkkeensaajan hoitotukea voidaan myöntää Suomessa asuvalle 65 vuotta täyttäneelle henkilölle tai alle 65 vuotiaalle, joka saa työkyvyttömyyseläkettä, kuntoutustukea tai yksilöllistä varhaiseläkettä. Eläkkeensaajien hoitotuen avulla Kela tukee sairaan ja vammaisen eläkkeensaajan kotona asumista ja siellä tapahtuvaa hoitoa sekä korvaa sairaudesta tai vammaisuudesta aiheutuvia erityiskustannuksia. Eläkkeensaajan hoitotuen saannin edellytyksenä on, että sairaus tai vamma on heikentänyt toimintakykyä yhtäjaksoisesti vähintään vuoden. Tuen saantiin vaikuttavat myös sairaudesta tai vammasta aiheutuvat erityiskustannukset. Eläkkeensaajan hoitotukea on kolmen tasoista ja tuet ovat suuruudeltaan seuraavat: Hoitotuki 51,98 €, Korotettu hoitotuki 129,40 €, Erityishoitotuki 258,79 €. Myönnetty tuki määräytyy sairauden tai vamman haitan, avuntarpeen ja kustannusten perusteella. Hoitotukeen eivät vaikuta eläkkeensaajan ja hänen perheensä tulot eikä omaisuus. Hoitotuki on verotonta tuloa.

Tutkimuksen mukaan käytännössä hoitotuen hakemisen arvioidaan jäävän usein omaisten tai ammattihenkilökunnan tehtäväksi, sillä vanhukset itse eivät pysty tukea hakemaan. Tutkimus paljasti lisäksi, että omaisten sekä ammattihenkilökunnan tiedot tuesta ja sen hakemisesta ovat puutteelliset.

Hoitotukea haetaan Kelasta erillisellä hoitotukihakemuksella ja sen liitteeksi tarvitaan hoitavalta

lääkäriltä C-lausunto. Hakemus on täytettävä huolella, sillä sen perusteella arvioidaan haittaluokka, avuntarve ja erityiskustannusten vaikutukset ja lopullinen hoitotuen määrä.

Dialyysihoitoa saavat ovat aina oikeutettuja vähintään alimpaan eläkkeensaajan hoitotukeen. Korkeamman hoitotuen saannin edellytyksenä ovat lisääntynyt avuntarve ja sairauden aiheuttamat lisäkustannukset. Myös liitännäissairaudet vaikuttavat tuen määrään.

Ennen dialyysihoitoa ja elinsiirron jälkeen oikeus hoitotukeen riippuu henkilön avuntarpeesta ja erityiskustannuksista. Myös näissä vaiheissa tulee huomioda liitännäissairaudet ja niiden vaikutukset.

Maksapotilaiden oikeus hoitotukeen riippuu siitä, miten sairaus vaikuttaa heidän kuntoonsa, sekä miten pitkään sairaus on kestänyt.

Edunvalvonnallinen haasteemme on tarkistaa, että kaikki potentiaaliset etuun oikeutetut potilaat ovat tietoisia mahdollisuudesta hakea eläkkeensaajan hoitotukea. Kysyvä ei tieltä eksy ja neuvoa ja ohjausta on luvassa. Lisätietoja eläkkeensaajan hoitotuesta saa Kelasta, omasta hoitoyksiköstä sosiaaliohjeantajalta tai liiton aluesihteeriltä. Erityisen hyvä tietolähde on Munuais- ja Siirtopotilaiden Liiton julkaisema Sosiaaliohje 2005, jota saa hoitoyksiköistä, aluetoimistosta, puh. (09) 4540 211 tai 040 5240 674 tai Uumun toimistosta, puh. (09) 440 094.

VEIJO KIVISTÖ

Dialyysipotilaita piisaa

Transplantaatiotoimiston antamien tilastojen mukaan dialyysihoidossa oli kuluva vuoden ensimmäisenä päivänä koko valtakunnassa yhteensä 1485 potilasta. Vuotta aiemmin potilasmäärä oli 1448. Hemodialyysihoidossa heistä oli 1180 ja PD-hoidossa 305. Vastaavat luvut edellisenä vuonna olivat 1135 ja 313.

Etelä-Suomen alueella dialyysihoidossa oli potilaita vuoden ensimmäisenä päivänä yhteensä 492 ja edellisenä vuonna potilasmäärä oli 504. Hemodialyysihoidossa heistä oli 80 % ja PD-hoidossa 20 %.

Helsingin ja Uudenmaan sairaanhoitopiirin alueella dialyysipotilaita oli yhteensä 397. Vuotta aiemmin dialyysipotilaiden määrä oli 406. Hoitomuodoittain potilaat jakautuivat seuraavasti: hemodialyysi 312, joista kotihemodialyysissä 40, ja PD-hoidossa 85 potilasta.

Dialyysikapasiteettia lisää

Helsingin ja Uudenmaan sairaanhoitopiirin alueella on hemodialyysikapasiteetti lisääntynyt jälleen, kun Hyvinkään sairaalassa otettiin käyttöön uudet tilat. Lähivuosien suunnitelmissa on uusien dialyysiyksiköiden avaaminen Lohjalle ja Helsingin Meilahteen. Porvoon sairaalan dialyysiyksikkö odottaa

suuresti kaipaamiaan uusia tiloja. Niidenkin osalta on jo olemassa suunnitelmat.



Dialyysitoiminta käynnistyy Lohjalla ensi vuonna

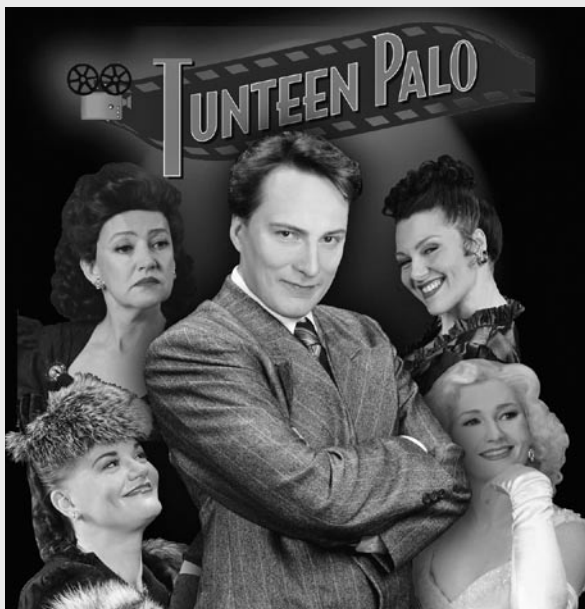
Dialyysiyksikkö perustetaan Lohjalle uutena toimintana. Yksikkö tarjoaa hoitoa oman sairaanhoitoalueen dialyysipotilaille, jotka nykyisin saavat hoitonsa Tammisaarella, Helsingissä ja joku Hyvinkäälläkin. Yksikössä varaudutaan hoitamaan 24 potilasta kahdeksalla paikalla. vuoden 2010 tarpeeksi on arvioitu 33 potilaan hoitaminen. Dialyysiyksikköön tulee yhdeksän hoitajaa, osastonhoitaja ja osastosihteerä. Dialyysi toiminnan tuoman lisääntyvään välinehuoltotarpeen vuoksi myös välinehuoltoon palkataan yksi työntekijä lisää. (Husari 5/2005)

Elinsiirrot Suomessa 18.12.1964 – 31.07.2005

ELIN	1.1. –31.07.2005 (suluissa lasten lkm)	2004	YHTEENSÄ
Munuainen 18.12.1964 –	101 (4) 2 om.siiro	197 (8) 5 om.siirota	4854, joista omais- siiroja 350
Maksa 1982 –	26 (4)	50 (6)	582
Sydän 13.2.1985 –	9 (1)	19 (3)	378
Keuhko 1990 –	7	8	72
Sydänkeuhko 1988 –	–	2	30
Yhteensä	143	276	5916
Sarveiskalvot	98	169	4377

Musiikkinäytelmä **TUNTEEN PALO**

29.10.05 klo 19 Kotkan Kaupunginteatteri



Kuva: Pekka Syvänen
Kuvassa Lise Holmberg, Jaana Saarinen,
Kari Arffman, Kirsti Väänänen ja Pia Lunkka.
Kotkan Kaupunginteatteri.

Riemukas ja koskettava musiikkinäytelmä Tauno Palosta, elokuvasanekarista sekä taiteilijaelämästä, menestyksen lunnaista ja rakastamisen vaikeudesta. Paljon rooleja sisältävä musiikkinäytelmä on miehitetty pääosin omalla näyttelijäkunnalla. Tauno Paloa esittää teatterinjohtaja **Kari Arffman**, ensimmäistä vaimoa Sylviä **Jaana Saarinen** ja Ansa Ikosta **Pia Lunkka**, Kirsti Ortolana vierailee **Kirsti Väänänen**, joka on tuttu mm. televisiosarjoista Raid ja Kotikatu.

Musiikkinäytelmän käsikirjoitus ja ohjaus **Ismo Sajakorpi**, musiikin sovitukset ja johto **Antti Hyvärinen**, koreografia **Markku Nenonen**, lavastus ja puvut **Reijo Paukku**.

Ennen esitystä on ruokailu noutopöydästä **Ravintola Keisarinsatamassa**.

Lähtö Mikonkadun tilausajolaiturilta klo 15
Hinta potilasjäsenille 27 €, muut jäsenet 48 €.
Ilmoittautumiset toimistolle viimeistään 4.10. mennessä.

Maksu suoritetaan 14.10.05 mennessä Uumun tilille Nordea 102830-1511765.

VANTAAN TERVEYSMESSUT "TERVEEMPÄÄN TULEVAISUUTEEN"

Lauantaina 22.10.2005 klo 10.00–15.00 Tikkurilan uusi lukio, Valkoisenlähteentie 53 (puhelinluettelon karttalehti 82)

Messuohjelma

Luentoja

- * keliakia, kuulo, aivohalvaus- ja dysfasia, muisti
- * tietoisuutta (Vantaan Uniyhdistys, Pääkaupunkiseudun Selkähdistys, Vantaan kaupunki - suun terveydenhuolto ym.)

Muu ohjelma

- * SPR:n näytös, Sambik-tanssiryhmä, lapsille kasvomaalausta, soppatykki, kahvio

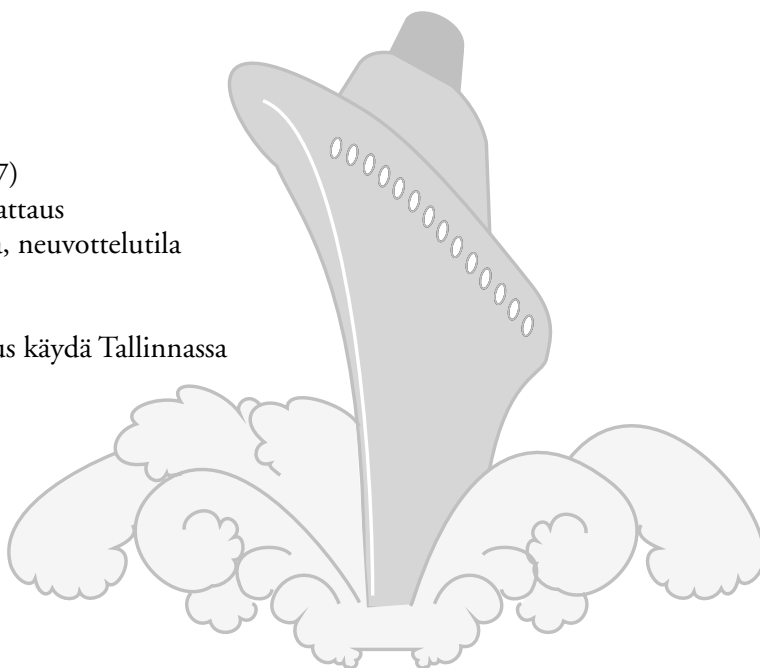
Messuille on vapaa pääsy!

Risteily m/s Romantika 20.–21.11.05

Tervetuloa mukaan Etelä-Suomen alueen yhdistysten yhteiselle risteilylle 20.–21.11.05 m/s Romantikalle Tallinnaan. Sitovat ilmoittautumiset toimistoon 15.10. mennessä puhelin (09) 440 094 tai sähköpostitse uumu.sihiteeri@uumu.inet.fi. Muista liittää ilmoitukseen syntymäaika.

Ohjelma:

- 20.11. klo 18 lähtö Länsisatamasta
(satamassa pitää olla kello 17)
klo 18 buffet-illallinen, 1. kattaus
klo 20–22 yhteistä ohjelmaa, neuvottelutila
- 21.11. klo 7–10 meriaamiainen
klo 8.30–12.15 mahdollisuus käydä Tallinnassa
klo 12.30 lähtö Tallinnasta
klo 15.45 paluu Helsinkiin



Hinnat sisältävät ohjelmassa
mainitut ruokailut:

	potilasjäsen	muu jäsen	ei-jäsen
B-luokka kahdelle	44 € / hlö	79 € / hlö	88 € / hlö
B-luokka neljälle	35 € / hlö	63 € / hlö	70 € / hlö

Matka maksetaan 10.11.05 mennessä Uumun tilille Nordea 102830-1511765.
Viitenumero 1274. Muista ottaa mukaan passi ja henkilökohtaiset lääkkeet!

YLEISÖLUENTO POTILAAN OIKEUDET

Luennoitsijana potilasasiamies Elina Lohva HUS:sta

Tiistaina 11.10.2005 klo 18.00–20.00

Kampin palvelukeskuksen juhlasalissa, Salomonkatu 21 B

Vapaa pääsy. TERVETULOA!

MAKSAKERHO

Maksakerho kutsuu jälleen maksapotilaita sekä siirron saaneita läheisineen yhteisiin tapaamisiimme. Tavoitteena on koota samaa kokeneita yhteen, keskustella ja pyytää haluttaessa asiantuntijoita tilaisuuteen sekä pitää virikkeellisiä teemailtoja. Kokoonnumme entiseen tapaan kerran kuukaudessa torstaisin klo 17.00–19.00. Maksapotilaat myös rohkeasti mukaan.

Syksyn tapaamisajat ovat 6.10, 3.11 ja 1.12.2005. Joulukuun tapaaminen on pikkujoulutunnelmissa toimistolla. Tuo pieni paketti (n. 5 € arvoinen).

Tapaamiset järjestetään Uumun toimistolla
Runeberginkatu 15 A1, Helsinki

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

Tervetuloa!

VERTAISTUKEA!

Haluaisitko keskustella toisen munuais- tai maksapotilaan kanssa?

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

Ota rohkeasti yhteyttä:
Yhdyshenkilö Kristina Öblom, osasto 3
puh. (09) 4718 8211
Aluesihteerä Veijo Kivistö,
puh. (09) 4540 211 tai 040–5240 674
Järjestösihteerä Paula Lappalainen
puh. (09) 440 094

Vertaistuki on Uudenmaan Munuais- ja Siirtopotilaiden yhdistyksen toimintaa.

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, ovi-summeri Uumu/aluetoimisto.

Syksyn 2005 ensimmäinen kokoontumispäivä on tiistaina 4. lokakuuta 2005

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.

Toivomme, että ilmoittautuisitte ennakoon puhelimella (09) 440 094 tai (09) 4540 211 tai sähköpostilla uumu.sihteeri@uumu.inet.fi

Tervetuloa!
Uudenmaan Munuais- ja Siirtopotilaiden
yhdistys UUMU ry

Perheiden tapaamiset

Onko lapsesi saanut elinsiirron?
Onko hänellä maksa- tai munuaissairaus?
Tulkaa tapaamaan muita lapsia ja vanhempia ja ottakaa myös kummit, kaimat ja ystävät mukaan! Vietetään marraskuista iltaa piparipöydän ääressä kynttilöiden valossa.

Tiistaina 22.11.2005 klo 18–20

Uudenmaan Munuais- ja Siirtopotilaiden yhdistys
Runeberginkatu 15 A 1, Helsinki
Ennakkoilmoittautuminen suotavaa,
ei pakollista, maanantaihin 28.11. mennessä.
katja.merontausta@wsoy.fi
050 360 1316
timo.nerkko@saunalahti.fi
050 559 3367

Tammisaaren kerho

Tervehdys Hanko-Tammisaari-Karjaa-akselilta! Meitä oli muutamia patikoijia 23.4.05 Tammisaarella. Kävimme Ramsholmenissa pienellä piknikillä Sydänyhdistyksen kanssa. Valkovuokot avasivat kukintojaan ja linnut visersivät pesimäkauden alkaneeksi. Totesimme, että ei me vielä olakaan niin raihnaisia, etteikö meilläkin sydän syki syrjällään kevään mahtavuutta ja kesän tuloa jälleen kerran!

Sitten 21.5. olimme taas tien päällä, kävimme samalla porukalla Vironperällä! Se oli näkemisen arvoinen paikka ja päivän kruunasi itse Kyllikki Virolainen, rautainen nainen! Sen jälkeen kävimme syömässä Lohjalla sekä paluumatkalla upeassa kalasavustamossa kahvitelimme ja söimme ihania uuniuoreita lohipasteijoita!

Kiitos mukana olleille!

Terveisin Pirkko

P.S. Syksyä odotellessa, ehdotuksia ja mielitekoja otan ilolla vastaan! Puh. (019) 446 831



Tammisaaren kerho

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-Laaksolta puhelimen (019) 454 551. Tule mukaan iloiseen joukkoomme!

LIKUNNASTA ILOA JA VIRKEYTTÄ

LENTOPALLO

Pelaamme keskiviikkoisin Töölön Kisahallissa kello 17–18, osoite Paavo Nurmenkuja 1. Voit tulla pelaamaan jo kello 16, jolloin alkaa SYKE ry:n vuoro ja pelaamme yhdessä.

Lisätietoja saat Uumun aktiiviselta pelaajalta Hanna Nurmelta, 050–4866781.

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.



Jäsentarina elämisestä Wegenerin granulomatoosin kanssa

Sairastuin vuonna 1998. Sairaus oli kytynyt jo jonkin aikaa. Kun se sitten puhkesi valloilleen, kaikki oli rajua.

Silmät tulehtuivat, näkeminen oli olematonta. Kipuja oli joka ainoassa nivelessä ja ruokahalua ei ollut ollenkaan, joten laihtuin rajusti. Lisäksi tuli vasempaan jalkaan ruusu ja veritulppa, purppuraihottumaa tuli myös. Munuaiset lakkasivat toimimasta, Wegeneri oli mennyt sinnekin. Näiden tapahtumien aikaan olin ensin Länsi-Uudenmaan aluesairaalassa Tammisaaressa ja sitten kirurgisessa sairaalassa Helsingissä. Minulle laitettiin leikkaussalissa tilapäiskatetri kaulaan ja sitten kiikutettiin kiireesti dialyysiin, ilman mitään ennakkovalmisteluja saati mitään tutkimuksia. Verta kammoavalle ihmiselle kokemus oli mieleen jäävä. Ihme ja kumma kaikkeen kuitenkin tottuu. Kaikki alkoi sujua rutiinisti, tauti saatiin kuriin sytostaateilla ja kortisonilla, tosin kortisoni puhkaisi diabeteksen, joka vaati omat lääkkeet, mutta sekin meni siinä sivussa.

Puolitoistavuotta meni ja sairastuin Wegeneriin uudestaan. Nyt tapahtuikin käännteistä, munuaiseni toiminta palautui lähes kokonaan. Sain jättää dialyysissä käyntini. Tosin käyn ”kyläilemässä” aika usein Tammisaaren dialyysiosastolla. Muuten olen ollut kotona, hoitanut puutarhaa voimien mukaan ja tehnyt vähän käsitöitä.

Nelisen vuotta sitten sairastuin keuhkokuumeeseen, olin muutaman päivän sairaalassa, mutta pääsin asiasta helpolla taustoihin nähden. Viime jouluna Wegeneri hyökkäsi jälleen, kaikki tasaantui kuitenkin lääkityksen muutoksella. Toiseen silmään vain jäi tulehdus, joka ei tahdo talttua, mutta eiköhän sekin siitä rauhoitu.

Olen kokenut monenlaista, tavannut paljon erilaisia ihmisiä, sairaala- ja ”potilas”ammattilaisia. Seikkailu mielellä olen pärjännyt aika hyvin, tosin joskus ei ole ollut helppoa, mutta vankka tukiverkosto on auttanut.

TERVEISET JA JAKSAMISTA KAIKILLE VERTAISILLE
TOIVOO IRMA

*Kirjoittaja on Uumun jäsen Irma Malvela 47v.
Tammisaaresta*

Perustietoa Wegenerin granulomatoosista

Se on systeemisiin sidekudostauteihin, tarkemmin sanottuna vaskuliitteihin eli verisuonitulehdustauteihin kuuluva harvinainen sairaus. Tautiin sairastuneiden määrä ei ole Suomessa tiedossa, mutta asiaa luonnehtii määrittely, että heitä on vain muutamia. Jokainen potilas on melko yksilöllinen oireiltaan ja taudinkulultaan, joten tilannetta on pohdittava asiantuntijan kanssa. Hoito kuuluu pääosin yliopistosairaaloille tai Reumasäätiön sairaalalle. Sairaus on periaatteessa vakava, ja hoito on vaativaa. Wegenerin granulomatoosi on hieman tavallisempi miehillä kuin naisilla ja ilmaantuu yleensä 40–50-vuotiaille.

Tavallisimpia oireita ovat yskä, hengenhdistus ja toistuvat sivuontelotulehdukset. Keuhkojen toimintakyvyn aleneminen johtaa hengitysvajaukseen. Kuumeilua esiintyy puolella potilaista. Muita oireita ovat nivelkivut, silmä- ja korvaoireet sekä iho-oireet. Vajaalle 80 %:lle potilaista kehittyy myöhemmin munuaiskerästulehdus.

Taudin hoitona käytetään kortikosteroidi- ja solunsalpaajalääkitystä sekä joissain tilanteissa verenohennuslääkitystä. Tulehduskipulääkkeitä käytetään tarvittaessa. Antibiootteja on kokeiltu ylläpitohoitona taudin rauhallisessa vaiheessa. Kuntoutus on erityäin tärkeää yleiskunnon ylläpitämiseksi.

Lähteet:

<http://www.reumaliitto.fi/reuma-aapinen/reumataudit/vaskuliitit.html>

<http://www.hoikka.fi/resurssi/harvinaiset.htm>

Viaporin retkellä

Toukokuun 28. päivänä uumulainen porukka teki muutaman tunnin retken Suomenlinnaan. Sää oli upea ja retkiseurue hyvätuulinen saapuessaan puolilta päivin Suomenlinnan laituriiin. Meitä odotti mainio opas, joka saatteli meitä Linnanpihan, Augustin Ehrensvärdin haudan, telakan ja kirkon kautta Piperin kahvilaan nauttimaan herkulliset päiväkahvit ja -pullat. Oppaamme kertoi ansiokkaasti ja elävästi Suomenlinnan historias- ta niin, että aikuiset kuin lapsetkin jaksoivat kuunnella. Kaikkiin esittämiimme kysymyk- siimmeikin saimme vastaukset. Tässä Suomen- linna-tietoutta niille, jotka eivät toukokuuisena lauantaina päässeet nauttimaan merellisestä Helsingistä hilpeässä seurassa.

Suomenlinnan merilinnoitus

Helsingin edustalla sijaitseva Suomenlinna, alun pe- rin Sveaborg (Viapori) on Ruotsin vallan aikainen merilinnoitus ja saaristolaivaston tukikohta. Meri- linnoituksen rakentaminen Helsingin edustan saa- rille 1700-luvun puolivälissä oli Ruotsin valtion mittavin rakennushanke. Ruotsin vallan ajan lopul- la linnoitusta verrattiin Gibraltarin merilinnoituk- seen. Venäläisajalla se oli vilkas varuskuntakaupun-

ki, ja Suomen itsenäistyttyä siellä toimi rannikko- tykistö, sukellusvenetukikohta ja sotakorvauslaivoja valmistava Valmetin korjaustelakka. Suomenlinnan historia kietoutuu läheisesti koko Suomen ja Itäme- ren historiaan. Myös Helsingin kasvu ja kukoistus ovat pitkälle Suomenlinnan ansiota.

Nykyisin yli 250-vuotias linnoitus kuuluu UNES- CON maailmanperintöluetteloon ja on yksi Suomen suosituimpia nähtävyyksiä. Linnoitus on myös Hel- singin kaupunginosa, jossa asuu 850 vakituista asu- kasta. Suomenlinna kuuluu Suomen valtiolle, ja si- tä hallinnoi opetusministeriön alainen virasto, Suo- menlinnan hoitokunta.

Suomenlinnan luonto on sekoitus suomalaista saaristoluontoa ja vuosisatojen saatossa istutettua linnoituksen kasvistoa. Monet muuttolinnut pysäh- tyvät Suomenlinnassa ja useat linnut, kuten valko- poskikhanhet ja joutsenet, pesivät saarilla.

Suomenlinnan nähtävyyksiä

Linnanpiha

Augustin Ehrensvärdin suunnittelema Suuri Lin- nanpiha oli valmistuessaan 1760-luvulla koko lin- noituksen pääaukio. Linnanpihaa reunustivat mm. Komendantintalo ja päävartio. Hallinnollisen kes- kuksen asemaa haluttiin korostaa myös arkkitehto-



nisin keinoin. Aukion pohjois- ja eteläreunaa rajoivat harmaakiviset bastionit Höpken ja Ekeblad; idässä aukiota rajasi Komendantintalo, jonka takana kohosi nelikerroksinen Kenraalintalo; lännessä aukio päättyi Paikallismajurintaloon ja Päävartioon. Suuri Linnanpiha vaurioitui pahoin Krimin sodan pommituksessa vuonna 1855, mutta on yhä vaikuttava näky. Aukiolla sijaitsee Ehrensverd-museo ja Augustin Ehrensverdin hauta sekä asuintaloja.

Telakka

Suomenlinnan laivastotelakan rakentaminen aloitettiin vuonna 1750. Telakalla rakennettiin 1760-luvulla kuuluisa saaristolaivasto Fredrik Henrik af Chapmanin johdolla. Nykyään historiallisessa kuivatelakan altaassa korjataan puisia purjealuksia. Telakka-altaan reunalla sijaitsevassa tenalji von Fersenissä on sijainnut altaan pumppuhuone ja varuskunnan leipomo sekä mylly.

Kirkko

Suomenlinnan kirkko rakennettiin ortodoksiseksi varuskuntakirkoksi vuonna 1854. Tuolloin rakennuksessa oli viisi tornia sipulikupoleineen. Suomalaisen ajan alussa Helsingin eteläistä horisonttia hallitsevan rakennuksen ulkonäköä muutettiin ja siitä tehtiin luterilainen kirkko. Nykyinen asu on 1920-luvulta. Kirkon tornissa toimii yhä sekä lento- että laivaliikennettä palveleva majakka.

KATJA MERONTAUSTA

Suomenlinna numeroina

Suomenlinnaan kuuluu 8 saarta: Kustaanmiekka, Susisaari, Iso Mustasaari, Pikku Mustasaari, Länsi-Mustasaari, Särkkä, Pormestarinluodot ja Lonna.

Pinta-ala: maata 80 hehtaaria, ympäröivä vesialue 80 ha

Ilmasto: tuulinen ja usein kostea meri-ilmasto, kesän keskilämpötila (kesä-elokuu) 15,6 astetta, talven keskilämpötila (joulu-helmikuu) -3,5 astetta.

Muurien pituus: noin 8 km

Tykkejä: 105 kpl

Rakennukset: 290 (160.000 neliömetriä)

Asukkaita: noin 850

Talouksia: noin 360

Työpaikkoja: ympäri vuoden noin 400, kesäisin noin 500

Vierailijoita vuodessa: n. 700 000

Historia lyhyesti

- 1748 Viaporin rakennustyöt alkoivat.
- 1808 Viapori antautui Venäjän armeijalle.
- 1809 Suomesta tuli osa Venäjän valtakuntaa.
- 1855 Krimin sota ja Viaporin pommitukset.
- 1917 Suomi julistautui itsenäiseksi.
- 1918 Linnoitus sai nimen Suomenlinna
- 1973 Suomenlinna siirtyi siviilihallintoon
- 1991 Liittäminen Unescon maailmanperintöluetteloon.
- 1998 Suomenlinna täytti 250-vuotta.
- 1999 Europa Nostra -palkinto korkeatasoisesta restaurointityöstä ja sotilaslinnoituksen muuntamisesta siviilikäyttöön

Malminkartanon dialyysiaseman 20 v. juhla



Keisarillinen alkukesän retki **Lappeenrantaan** 3.–4.6.2005

Perjantai- aamuna 27 pirteää uumulaista suuntasi matkansa Mikonkadun tilausajopysäkillä, josta Aurinkobussi lähti kohti Lappeenrantaan. Aamuaurinko heli säteillään, kun teimme matkaa. Pysähdys Loviisan Vaherkylän idyllisessä kahvilassa piristi alkumatkaa. Sieltä jatkoimme kohti Kotkaa ja Langinkosken pärskeitä ja Keisarillista kalamajaa ihailemaan oppaan avustuksella. Tämän jälkeen maistuihin hyvä ruoka Keisarinsatamassa. Vatsat täynnä siirryimme bussiin matkaa jatkaen.

Haminan ympyrässä kiersimme ympyrää, ei kuitenkaan päitä pyöräksiin. Ylämaan spektrolitti korupaja kiinnosti meistä monia, taisipa joku tehdä myös ostoksia. Lappeenrantaan Hotelli Scandic Patriaan saapuessamme vettä ripsi taivaalta, mutta ei se estänyt meistä monia lähtemästä tutustumaan Lappeenrannan nähtävyyksiin ja torielämään. Aivan kuin tilauksesta sää muuttui aurinkoiseksi iltaa kohti, kun kaksituntinen saaristoristeily m/s Farolla alkoi. Tyyni Saimaan pinta ja monet sen saaret kesämökkeineen tarjosi todellisen elämyksen. Satamakin monine veneineen ja kojuineen oli nähtävyys. Atomit ja Vedyt (lihapiirakat) maistuihin monille risteilyn jälkeen.



Hyvin nukutun yön ja runsaan aamiaisen jälkeen alkoi oppaan johdolla kiertoajelu Pietarinportin kautta Keisarin linnoitukseen. Suomen vanhin ortodoksikirkko oli sekin nähtävyys, samoin kuin taidenäyttely. Saimaan rannalla kasinolla lounas maistuihin kaikille ennen kuin paluumatka Helsinkiin alkoi. Näin tuli taas tavattua tuttuja uumulaisia ja koettua virkistävä iloinen matka.

Kiitos kaikille mukana olleille!

-ERÄS MATKASSA MUKANA OLLUT-

SM-kilpailut **Oulussa** ja MM-kilpailut **Kanadassa**

Elinsiirtoväen Liikuntaliitto ELLI ja Pohjois-Suomen Munuais- ja Siirtopotilaiden Yhdistys järjestivät kesäkuussa kesäliikuntapäivät ja SM-kilpailut Oulussa. Golf-kilpailut jouduttiin pehmeän kentän vuoksi siirtämään Saloon. Oulussa kisailtiin kahdessa harrastuslajissa tarkkuuskävelyssä ja mölkyssä, joihin saivat osallistua muutkin kuin elinsiirron saaneet. Kilpailulajeina olivat sulkapallo, pöytätennis, petanque, kyykkä ja yleisurheilu.

Vain muutama uumulaista oli kisoissa mukana. UUMUn joukkue Asko Räsänen, Tarja Jaakonen ja Pekka Jaakonen sai petanquessa hopeaa 12 joukkueen sarjassa. Eskilstunassa asuva Erik Lintula voitti kultaa sekä sulkapallossa että pöytätenniksessä. Asko Räsänen voitti superveteraanien sarjassa kultaa

3000 metrin kävelyssä ja 100 metrin juoksussa sekä hopeaa korkeushypyssä ja sulkapallossa.

Kilpailuihin ja harrastelajeihin osallistui yhteensä noin 70 henkilöä. Seuraavan kerran SM-tasolla kilpaillaan talviliikuntapäivillä 4.–5.2.2006 Pohjois-Savossa Varkaudessa ja Leppävirralla sekä 9.–11.6.2006 kesäliikuntapäivillä Päijät-Hämeessä. Toivottavasti myös uumulaisten innostuvat lähtemään mukaan harrastus- tai kilpailulajeihin.

Kanadan London järjesti heinäkuussa MM-kilpailut, joihin Suomesta osallistui 27 urheilijan joukkue. Kuusi uumulaista kilpailijaa oli kamppailemassa mitaleista ja pisteistä: Jere Kettunen, Jerry Kettunen, Kaino Kiviaho, Asko Räsänen, Esko Räsänen ja Jorma Wilén. Suomen joukkue saavutti

yhhteensä 36 mitalisijaa (16-10-10) sekä lukuisia pistesijoja. Parhaiten menestyivät entinen huippuaituri Tuija Helander (4-1-0) ja Juha Väättäiseltä oppeja saanut Ville Ojanen (4-0-1).

Uumulaistenkin menestys oli varsin hyvä. Superveteraani Esko Räsänen voitti kultaa tenniksessä ja oli 5 km ratakävelyssä neljäs. Superveteraani Kaino Kiviaho voitti hopeaa 5 km ratakävelyssä ja pronssia keilailussa sekä minimaratonin joukkuekilpailussa. Lisäksi hän oli neljäs minimaratonin.

Superveteraani Asko Räsänen sai hopeaa parikelailussa yhdessä Raimo Laineen kanssa sekä pronssia korkeushypyssä. Pari Räsänen-Laine sijoittui myös sulkapallon nelinpelissä toiseksi. Lisäksi Asko Räsänen oli keilailussa viides. Seniori Jerry Kettunen sai pronssia minimaratonin joukkuekilpailussa ja oli nel-

jäs 800 m juoksussa, seitsemäs pyöräilyssä 5 km aikaajossa ja kahdeksas 20 km maantieajossa sekä yhdeksäs minimaratonin. Juniori Jere Kettunen oli viides keilailussa, kuudes pituushypyssä ja seitsemäs pallonheitossa. Jorma Wilén oli parinsa Mauri Kuotolan kanssa seitsemäs veteraanien parikelailussa.

Kilpailut ja oheistapahtumat, erikoisesti Niagaran putouksilla käynti antoivat mukana olleille unohtumattomia elämyksiä. Kilpailijat asuivat Länsi-Ontarion yliopiston varsin vaatimattomissa opiskelija-asunnoissa. Kilpailupaikat olivat erinomaisia ja kisajärjestelyt toimivat hyvin. Kisoissa oli mukana 1600 urheilijaa 51 maasta. Seuraavat MM-kilpailut ovat Bangkokissa Thaimaassa 25.8.–3.9.2007. Ennen Bangkokin kisoja järjestetään EM-kilpailut elokuussa 2006 Unkarissa Pecsien kaupungissa. - AR



Uumulaisten seuraavasti: alarivissä toinen oikealta Jere Kettunen, toisessa rivissä Kaino Kiviaho oikealla ja Asko Räsänen kolmantena vasemmalta, kolmannessa rivissä Jerry Kettunen vasemmalla ja neljännessä rivissä toisena oikealta Esko Räsänen ja vasemmalla Jorma Wilén. Toisessa rivissä vasemmalla on kaksi joukkueen apuna ollutta talkootyöntekijää. Kuvasta puuttuu neljä urheilijaa.

Etelä-Karjala on Etelä-Suomen paras

Etelä-Suomen alueen jo perinteinen petanque-turnaus pelattiin kesäkuun alussa Lemmin Kotalahdessa. Isäntinä toimivat tällä kertaa Etelä-Karjalan Munuais- ja Siirtopotilaat ry. Järjestelyt ja puitteet olivat parhaat mahdolliset. Päivä oli ehdottomasti yksi ensimmäisistä menneen kesän hellepäivistä. Kotalahden kurssi- ja vapaa-ajankeskus tarjosi mahtavat puitteet noin viidenkymmenen hengen tapahtumalle. Isännät ja emännät taisivat erinomaisesti huollon: ruoka ja juoma olivat hyvää ja niitä oli riittävästi, saunat antoivat makoisat löylyt ja mikä parasta: uimavesi oli lämmintä.

Päivän pääosassa oli kuitenkin kolmen yhdistyksen välinen petanque-turnaus. Turnausvoitto ei ratkennut tälläkään kerralla helpolla. Otelut etenivät hitaasti ja erät voitettiin usein pienimmällä mahdollisella pistemäärällä, joten ratkaisua odotettiin loppuun asti. Voiton otti tällä kertaa Etelä-Karjalan joukkue. Turnauksen kirjoittamaton sääntö näyttää olevan se, että isännät voittavat. Näin on käynyt edellisillä kerroilla ja näin kävi nytkin. Turnauksen kiertopalkinto jatkaa tasaista kiertoaan. Kolmella kiinnityksellä sen saa omakseen.

Turnauksen tulokset:

Kymi - Etka	10–13
Kymi - Uumu	13–8
Etka - Uumu	14–6

1. Etelä-Karjala	2 2 0	27 pistettä
2. Kymenlaakso	2 1 1	23 pistettä
3. Uumu	2 0 2	14 pistettä

Etelä-Karjalan mestarijoukkueessa pelasivat Ossi Markku, Pauli Suo-Yrjö ja Juha M, joka palkittiin turnauksen parhaana pelaajana. Kymen joukkueessa pelasivat Anssi Karhu, Jorma Silvennoinen ja Veikko Torro. Uumun joukkueessa pelasivat Hanna Nurmi, Mervi Soisalo ja Petri Soisalo.



Hallitus vuodelle 2005

Puheenjohtaja:

Räsänen Asko
Puumintie 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

Varajäsenet

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

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

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

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

Martinviita Sirpa
Emäntä, maksapotiilaat
Ratakuja 3-5 B 14
05200 Rajamäki
k. 040 543 5913

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

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

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

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

Nurmi Hanna
Uumunen-lehti, pöytätoimittaja
Pajamäentie 1 B 27, 00360 Helsinki
050 486 6781
hannanurmi@jippii.fi

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

TAPAHTUMAKALENTERI

Syyskuu

- Hyvinkään kerho kokoontuu Hyvinkään Sveitsin uimahallilla keskiviikkona 14.9.

Lokakuu

- Keskusteluryhmä munuaispotilaan omaisille kokoontuu tiistaina 4.10.
- Maksakerho kokoontuu torstaina 6.10.
- Hyvinkään kerho kokoontuu Hyvinkään Sveitsin uimahallilla keskiviikkona 12.10.
- Yleisöluento "Potilaan Oikeudet" Kampin palvelukeskuksessa tiistaina 11.10.
- Vantaan terveystilaisuus lauantaina 22.10. Teema "Terveempään tulevaisuuteen".
- Teatteriretki Kotkan Kaupunginteatteriin lauantaina 29.10.
- Ilmoittautumiset 4.10 mennessä.

Marraskuu

- Etelä-Suomen alueen yhdistysten yhteinen risteily m/s Romantikalla 20.-21.11. Ilmoittautumiset 10.11 mennessä.
- Maksakerho kokoontuu torstaina 3.11.

Muista myös lentopallo joka keskiviikko Töölön kisa hallilla klo 16-18!



Tervetuloa käymään!

Runeberginkatu 15 A 1, 00100 HELSINKI.
Toimisto on avoinna ma, ke, to, pe kello 10–14
ti kello 14–18.

* * *

Yhdistyksen jäsenmaksu vuonna 2005 on 13,00 €.
Tilinumero Nordea 102830-1511765

Ilmoitathan osoitteenmuutoksen!

Muistathan ilmoittaa osoitteenmuutoksestasi Uu-
mun toimistoon joko käyttämällä postista saatavaa
osoitteenmuutoskorttia, soittamalla, sähköpostitse
tai faksaamalla. Näin saat yhdistyksen ja liiton pos-
tin viivyttelemättä oikeaan osoitteeseen.

TOIMITUSTIEDOT

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

Munuais- ja Siirtopotilaiden Liiton jäsen

JULKAISIJA

UUDENMAAN MUNUAIS- JA
SIIRTOPOTILAIEN YHDISTYS UUMU RY
Föreningen för Nylands Njur- och
Transplantationspatienter ry
Munuais- ja Siirtopotilaiden Liiton jäsen

Runeberginkatu 15 A 1

00100 HELSINKI

Puhelin (09) 440 094

Telefax (09) 454 4176

Pankki Nordea 102830-1511765

Levikki 1200 kpl

Painopaikka Offsetkolmio, Hämeenlinna

TOIMITUSKUNTA

Päätoimittaja Hanna Nurmi

Sähköposti hannerurmi@jippii.fi

Puhelin 050-4866 781

Toimitussihteeri Paula Lappalainen

Sähköposti uumu.sihteeri@uumu.inet.fi

Puhelin (09) 440 094

Lindberg Pirkko

Merontausta Katja

Metsola Seija

LEHDEN KOKO

A4 (210x297 mm)

Painopinta-ala 186x267 mm.

Neljä palstaa, palstan leveys 80,5 mm

ILMOITUSHINNAT

Kaikki sivut ovat samanhintaisia.

Kannet ovat neliväriset, sisäsivut yksiväriset.

1/1 sivu 330 €

½ sivu 170 €

¼ sivu 90 €

rivi-ilmoitus 40 €

JULKAISUAIKATAULU

Lehti ilmestyy neljä (4) kertaa vuonna 2005.

Lehti	aineiston toimitus	ilmestymispäivä
N:o 1	21.01.05	09.02.05
N:o 2	01.04.05	20.04.05
N:o 3	21.08.05	07.09.05
N:o 4	16.10.05	02.11.05

GRAAFINEN SUUNNITTELU / TAITTO:

Hanna Nurmi / Pauliina Tapola

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

UUMUNEN 04/2005 ilmestyy marraskuussa.

LIITON INFOSIVU

Munuais- ja Siirtopotilaiden Liitto

Etelä-Suomen aluesihteeri

Veijo Kivistö

Runeberginkatu 15 A 1, 00100 Helsinki

Puhelin/Fax (09) 454 0211, gsm 040 524 0674

sähköposti: veijo.kivisto@musili.fi



*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