ULMUNEN

1/2006

Elinsiirron ansiosta elämämme jatkuu täysipainoisena

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, hormonikorvaushoidot, osteoporoosi, allergia ja diabetes.

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

Lisätietoja ***www.novartis.fi***

NOVARTIS

CC 101-03/02

Pääkirjoitus

Aika – miten suhteellinen käsitys

Aika – jota meillä kenelläkään ei ole rajattomasti - tulisi saada riittämään moniin eri toimintoihin. Osansa siitä vievät perhe, ystävät, työ ja harrastustoiminta. Yhdistystoimintaan käytetty aika antaa yhteenkuuluvaisuuden tunnetta, onnistumisen iloa ja mahdollisuuden harjoitella erilaisia luottamustehtäviä sisäisessä ilmapiirissä. Jokainen meistä voisikin miettiä miten onnistuisimme tehostamaan ajankäyttöä henkilökohtaisella tasolla niin, että se riittäisi haluamiimme asioihin eikä toisi harmaita hiuksia.

Minkälaisilla keinoilla sitten jäsenpalvelija voi suoriutua kaikesta vapaaehtoistyöstä? Tärkeimpänä seikkana on tahtotila ja aikakäsitys. Jokainen meistä käsittää ajan eri tavalla. Siinä missä toiselle hetki on muutama tunti, saattaa toisen käsitys olla useita päiviä tai jopa viikkoja. Omat asenteet tekemiseen, ajankäyttöön ja sen tehokkaaseen hallintaan johtuvat suurelta osin opituista tavoista ja asenteista. Kun mietitään mitä työkaluja meillä olisi ajankäytön hallintaan, löydetään ehkä tärkeimpinä suunnitelmallisuus, asioiden oikea-aikainen suorittaminen, muistiinpanot, päällekkäisten tehtävien riisuminen ja informaation jakaminen sekä käytettävissä olevat työvälineet.

Kysymys kuuluukin; voisimmeko tehdä joitain asioita eri tavalla tai toisessa järjestyksessä? Miten hyvin tunnemme erilaiset suorittamistavat ja voisiko ajankäyttöä tehostaa suunnitelmallisuutta lisäämällä. Varmaankin lukija ajattelee, että suunnitteluun käytetty aika lisää tarvittavan ajan määrää. Uskon kuitenkin perussuunnitteluun ja toimintojen järjestämiseen sekä miettimiseen käytetyn ajan tuovan itsensä monin kerroin takaisin tehostuneena ajankäyttönä.

Yhdistyksen tahtotilana tulisi olla vireä ja nykyaikainen yhdistystoiminta jolla on selkeä visio toiminnasta ja jonka tärkein voimavara on jäsen. Tämä toteutetaan perusarvojen tunnistamisella ja toteuttamisella sekä yksilöä arvostavalla yhdistystoiminnalla. Jokainen on oman ajankäytön mestari – käytetään siis aika tulokselliseen toimintaan.

Tämän kertaisessa lehdessä on asiaa auringosta, liikuntaa yllin kyllin, kutsu kevätkokoukseen sekä mukavia muistoja menneistä tapahtumista. Ehkäpä kuitenkin suurimman huomion pyydän kiinnittämään puheenjohtajan sanaan, jossa painavaa asiaa liittomme uudesta nimestä. Sen myötä haluan toivottaa mukavaa kevään odotusta Uumusen lukijoille.

Hanna

Sisältö

Pääkirjoitus 3
Puheenjohtajan sana 4
Kutsu kevätkokoukseen 5
In Memoriam: Hannu Maljanen 6
Vertaistukijat valmiina palvelukseen 7
Sosiaalitiedotuksen uutisia 8
Jäsentapahtumat 11
Hallitus vuonna 2006 13
Liikunnasta iloa ja virkeyttä 14
Suojaa silmäsi kevätauringon paisteelta 16
Lumikenkäily: kuntoilua ja elämyksiä 18
Pieniä Paloja 20

Uusi nimi, mikä muuttuu?

Munuais- ja Siirtopotilaiden Liitto muutti nimensä marraskuussa 2005. Uusi nimi on Munuais- ja maksaliitto, ruotsiksi Njur- och leverförbundet. Nimenmuutos käynnistyi liiton sisällä varsin nopeasti ja koko prosessi meni läpi alle vuodessa. Liiton hallitus tarjosi jäsenistölle nimeksi Munuais- ja maksaliitto Donum, mutta latinankielistä lisänimeä vierastettiin "kentällä". Niinpä syyskokouksessa tekemäni ehdotus donum-sanan poisjättämisestä saikin taakseen selkeän enemmistön äänistä ja yksinkertainen ja ymmärrettävä nimi Munuais- ja maksaliitto tuli päätökseksi.

Oliko nimenmuutos tarpeellinen? Jos liitto olisi yritys, muutoksen voisi ymmärtää paremmin. Yritykset elävät nykyään kvartaalitaloudessa ja kilpailevat markkinoilla saadakseen omistajilleen maksimaalisen tuloksen. Liitto toimii pääosin yhteiskunnan tuella (RAY, Kela), mutta potilas- ja yleishyödyllisenä järjestönäkin se on yritysmaailman lakien vanki. Se ei voi elää yli varojensa ja omiakin tuloja sen on saatava, yhteiskunnan tuen lisäksi. Tällä tavalla hakien löytyy yksi peruste nimen muutokselle. Uusi nimi voi luoda liitolle uuden imagon ja sitä kautta se voi tavoittaa uusia jäseniä tai jäsenryhmiä, joita ilman ei ole yhdistyksiä ja koko liittoa. Uusi jäsenryhmä on maksapotilaat, joita nimenmuutoksella pyritään saamaan jäseniksi.

Liitolla ei ole omia henkilöjäseniä. Kaikki henkilöt ovat jonkin perusyhdistyksen jäseniä. Siksi nimenomaan kaikki 19 perusyhdistystä ovat avainasemassa, kun liitto haluaa lisätä yhteistä jäsenmäärää. Tänä vuonna on tulossa jäsenhankintakampanja vuoden loppupuolella. Kampanjan avulla pyritään toisaalta saamaan aikaan näkyvyyttä, mutta ennen kaikkea uusia jäseniä. Osa näkyvyyttä on se, että perusyhdistykset hakeutuvat julkisuuteen omilla alueillaan uudella nimellä. Nimenmuutos tulee myös UUMU:n kevätkokouksen asialistalle. Jos halutaan noudattaa liiton nimeä, uusi nimi voisi olla Uudenmaan munuais- ja maksayhdistys UUMU ry. Toki muitakin nimivaihtoehtoja voivat jäsenet antaa hallituksen pohdittaviksi ja kevätkokouksen ratkaistaviksi.

Mutta mikä tosiaan tulee muuttumaan? Koko liitto ja oma Uudenmaan yhdistyksemme ovat tietysti edelleen munuais- ja maksapotilaiden sekä munuaisen- ja maksansiirron saaneiden etujärjestö. Tästä eteenpäin on entistä painokkaammin pystyttävä olemaan myös sellaisten maksapotilaiden järjestö, jotka tarvitsevat sairaaloiden ja hoitolaitosten antaman avun lisäksi muutakin apua ja tukea. Oletettavasti tällaisia ihmisiä on varsin paljon, mutta heidän ja yhdistysten kohtaamisongelma on kaksipuolinen: kumpikaan osapuoli ei tiedä, miten toisen tavoittaa. Kun tämä kohtaamisongelma ratkaistaan, on helpompi yrittää vastata kysymykseen, mikä muuttuu.

Jäsenemme ovat eri puolilla Uuttamaata olleet mukana vaalikeräyksessä. Kiitos siitä kaikille teille. Tänä vuonna keräyksen tuotto tulee olemaan hyvä, koska presidentti valittiin vasta toisella kierroksella. Jäsenissämme on monia sellaisia, jotka varmasti haluaisivat olla mukana, mutta joita ei ole osattu pyytää keräyslippaiden vartijoiksi. Pyydän sellaisia henkilöitä jättämään yhteystietonsa UUMU:n toimistoon, sillä jo ensi vuonna tarvitaan taas lipasvartijoita eduskuntavaaleissa ja vuonna 2008 lokakuussa kunnallisvaaleissa. Vaalikeräykset järjestetään kaikissa kunnissa ja meidänkin on päästävä niihin kaikkiin mukaan. Tehtäviä riittää todella muillekin kuin hallituksen jäsenille ja muille luottamushenkilöille.

Takana on pimeä syksy ja nyt on valoisa talvi. Se on ilo meille kaikille. Nautitaan siitä.

Asko Räsänen
puheenjohtaja

Kutsu kevätkokoukseen!

Uudenmaan Munuais- ja siirtopotilaiden yhdistys ry:n sääntömääräinen kevätkokous pidetään tiistaina 11.4.2006 klo 17.30, os. Runeberginkatu 15 A 1, 00100 Helsinki. Kokouksessa käsitellään sääntömääräiset asiat. Kokouksen jälkeen on asiantuntijaluento.

Kahvitarjoilu! Tervetuloa!
Hallitus

Kallelse till vårmöte

Föreningen för Nylands Njur- och Transplantationspatienter rf:s stadgeenliga vårmöte hålls tisdagen 11.4.2006 kl. 17.30, adr. Runebergsgatan 15 A 1, 00100 Helsingfors. I mötet behandlas stadgeenliga ärenden. Efter mötet är specialist föreläsning.

Vi bjuder på kaffe! Välkomna!
Styrelsen

Lahjoitukset

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

Etsintäkuulutus!

Sinä ideoita ja intoa pursuava jäsen tule mukaan värikkääseen Uumusen toimitusjoukkoon kirjoittamaan juttuja jäsenistöstä, hoitohenkilökunnasta ja muista sidosryhmistä ja muuten vain tutkivan journalismin aiheista.

Tarvitsemme uutta verta nykyisten keskittyessä muihin yhdistyksen asioihin. Sinun ei tarvitse olla kirjoituksen ammattilainen, riittää että kynä pysyy kädessä ja olet innokas raapustamaan tekstiä. Yhdessä sitten viimeistelemme jutut lehtimuotoon. Kaikki apu, kausittainenkin on tervetullutta!

Myös ruotsinkielisiä taitajia halutaan palvelukseen! Jos kiinnostuit, ota yhteys päätoimittajaan hannanurmi@jippii.fi tai 040–5155316.

KIINTEISTÖVÄLITYSTÄ UUMULAISILLE!!!

Huoneistojen/kiinteistöjen/tonttien - myynti/vuokraus/arviointi/kauppakirjat

Hannu Ouvinen 0400 303 139
Satu Ouvinen 040 526 1123

Huoneistoportti Lkv
Pietarinkatu 13 00140 Helsinki
huoneistoportti@elisanet.fi

NELITILIT OY
K.H. Wiikinkatu
00700 Helsinki
p. (09) 347 8670

Hallituksen uusi jäsen esittelyssä

Hei. Nimeni on **Hannu Ouvinen**, olen " herra no 47 ". Koko ikäni olen asunut pääkaupunkiseudulla. Perheeseeni kuuluu vaimo ja kaksi jo maailmalle lentänyttä tytärtä, toinen Sveitsiin ja toinen Niipperiin. Tällä hetkellä asumme Espoossa, en tiedä voiko sanoa tällä hetkellä, kun vuosia on kulunut jo yli 30 vuotta samassa paikassa. Harrastuksista tärkein tällä hetkellä on biljardin peluu lankomiehen kanssa pienin panoksin. Kuntoa olen kohentanut toistaiseksi sohvalla iltistä lukien. On muuten noussut. Ammatiltani olen yrittäjä, olen yrittänyt kaikenlaista, joskus onnistunut joskus en.

Munuaiseni alkoivat oireilla jo kaksikymmentä vuotta sitten. Dialyysiin jouduin loppuvuodesta 2000. Riitta opasti minut kotihemodialyysin taitajaksi Kirurgissa tammikuussa 2001 ja oma kone tuli kotiin pian sen jälkeen. Tein hemodialyysin kotona aina vuoteen 2003 saakka, ja uuden munuaisen sain 2003 syksyllä. Erilaisia "lastentauteja" podin jo ennen dialyysiin joutumista.

Hallitukseen jouduin sattumalta, satuin nimittäin osallistumaan kokoukseen jossa valittiin hallituksen erovuoroisten jäsenten tilalle uudet jäsenet. Osanotto kokoukseen oli jostain syystä laimea ja minua ehdotettiin jäseneksi enkä voinut vastustaa esitystä koska muitakaan vaihtoehtoja ei pahemmin ollut. Tätä kirjoittaessa odotan kuitenkin innolla ensimmäistä hallituksen kokousta joka on kuulemma helmikuussa.

Hannu Ouvinen

PS. Kuunneltuani eräässä kokouksessa, voi olla että oli syyskokous, entisen aitajuoksijasuuruuden luentoa liikunnan tuomasta ilosta ja paremmasta kunnosta, sain kipinän mutta se kipinä ei ole vielä roihahtanut liekkeihin kuntoilun suhteen, 50 minuutin kävelylenkit 2-3 kertaa viikossa eivät vielä riitä mutta keväällä...

Hannu on seuraavalla sivulla olevassa valokuvassa, jossa hän seisoo takimmaisessa rivissä.

Hannu Maljanen 22.8.1947 - 18.10.2005
In Memoriam

Kaksi vuotta sitten oli Uumusen numerossa 1/2004 Reijo Metsolan erinomainen kirjoitus Hannu Maljasesta, hänen työ- ja elämänurastaan sekä toiminnastaan Uumussa. En enää toista silloin kerrottuja asioita. Tuon esiin Hannun toiminnasta vain joitakin sellaisia puolia, joihin itse ehdin perehtyä niinä muutamina vuosina, jolloin ehdin olla tekemisissä Hannun kanssa.

Opin tuntemaan Hannun rauhallisena luonteena, joka hoiti kaikki toimensa ja tehtävänsä tyynesti, asiallisesti ja asiantuntevasti. Pitkä kokemus Uumussa antoi Hannun näkemyksille ja mielipiteille sellaista perspektiiviä, joka oli hyvänä suuntaviittana myös Uumun uusille toimihenkilöille. Hannulla oli elämänkokemuksen antamaa viisautta ja lämmintä huumoria, joka silloin tällöin pilkahti esille. Hänen puheistaan kuulsi, että perhe vaimo ja poika olivat hänelle tärkeitä. Hän muisti usein tuoda esille myös synnyinseutunsa Juvan ja siellä asuvista sukulaistaan ennen kaikkea veljensä, jolta hän oli saanut munuaisen jo vuonna 1974.

Hannu hoiti terveyttään kuntoilemalla omien voimiensa ja kykyjensä mukaan. Hän antoi tässäkin suhteessa esimerkin kaikille elinsiirron saaneille: kannattaa olla sinnikäs ja patistaa itsensä liikkeelle vaikka väkisin, mutta tietysti järkevästi ja oman kuntonsa ja elämäntilanteensa mukaisesti. Hannu osallistui vielä vuonna 2002 liiton järjestämälle kuntoutuskurssille Siuntiossa. Hän sai sieltä sellaisia virikkeitä, jotka antoivat elämälle lisää sisältöä ja ehkä jonkin verran jatkoaikaakin. Hannun jättämä esimerkki antaa kaikille meille mallin, miten toimitaan pyyteettömästi oman järjestön jäsenten hyväksi.

Asko Räsänen

Vertaistukijat valmiina palvelukseen

Vertaistukijaksi hakeuduin varmaan vuonna 2004, koska positiivisesta asenteestani johtuen toivon voivani hyödyttää vastaavissa tilanteissa olevia potilaita. Koen myös vertaistukijatoiminnan hyvänä asiana sekä tukijan että tuettavan kannalta. Ongelmana tuntuu tällä hetkellä olevan toimeksiantojen puute. Toivonkin, että munuais- ja maksapotilaat jotka tuntevat tarvitsevan jonkun "alan potilasammattilaisen" ei lääkärin eikä hoitajan, vaan jo samoja asioita kokeneen potilaan kanssa keskustelua, ottaisivat rohkeasti yhteyttä esimerkiksi Veijoon. Aina on kuitenkin muistettava että vertaistukija on vertaistukija, ei lääkäri eikä hoitaja. Olen saanut kaksi yhteydenottopyyntöä, ensimmäinen jäi pelkäksi yritykseksi mutta toinen johti kahden tunnin keskusteluun.

Hannu Ouvinen

Olin dialyysissa noin vuoden verran ja sain uuden munuaisen joulukuussa 2001. Keväällä 2004 elinsiirtopotilaiden kuntoutumis- ja sopeutumisvalmennuskurssilla Siuntiossa kuulin vertaistukitoiminnasta ja lupauduin mukaan. Nyt minulla on muutama tuettava munuaispotilas, joiden kanssa keskustelu antaa paljon myös minulle. Olen itse saanut jatkuvasti paljon vertaistukea jo lähipiirissä, ja Kirurgisen sairaalan osastoilla ja poliklinikoilla olen aikojen kuluessa kuullut monta tarinaa ja käynyt monta keskustelua. Myös kurssit ja muut tapaamiset ovat tilaisuuksia, joissa voimme jakaa kokemuksia ja tukea toisiamme.

Lääkäreiltä ja hoitajilta saa parhaat lääketieteelliset neuvot, mutta samassa tilanteissa olevilta tai olleilta kuulee paljon siitä, miten asiat toimivat käytännössä ja mitä on odotettavissa. Siksi pidän vertaistukitoimintaa tärkeänä. Toivon, että varsinkin ne, jotka ovat väsyneitä eivätkä aina jaksa olla itse aktiivisia, ottaisivat yhteyden liittoon tai sairaalaan ja pyytäisivät yhteyttä vertaistukihenkilöön.

Liisa Poikolainen

Uumulla on kaksikymmentä tehtävänsä taitavaa vertaistukijaa valmiina palvelukseen. Kuvassa heistä on kymmenen ikuistettuna marraskuisen ohjauspalaverin jälkeen. Jos haluat keskustella sairauskokemuksen omaavan munuais- tai maksapotilaan tai läheisen kanssa, niin mahdollisuus on puhelinsoiton päässä. Soita Uumun järjestösihteerille puh. (09) 440 094 tai liiton aluesihteerille puh. (09) 4540 211.

Muutoksia sosiaaliturvaan:
Lääkekorvaukset muuttuivat vuoden alusta

Sairausvakuutuksen lääkekorvausjärjestelmään tuli kokonaisuudistus vuoden alusta lukien. Lääkkeen ostajan ei tarvitse enää maksaa kiinteää omavastuuosuutta peruskorvauksen ja alemman erityiskorvauksen piirissä olevien lääkkeiden osalta. Ylemmän erityiskorvausluokan lääkkeiden osalta potilas joutuu maksamaan kolmen euron omavastuun jokaisesta yhdellä kertaa ostamastaan valmisteesta.

Lääkkeen hinnasta saa Kela-korvausta suoraan lääkkeelle määritellyn korvattavuusprosentin verran. Korvausluokkia on kolme kuten ennenkin. Korvattavien lääkkeiden korvausprosentit ovat:

- Peruskorvaus 42 %
- Alempi erityiskorvaus 72 %
- Ylempi erityiskorvaus 100 %

Lääkkeiden tosiasiallinen keskimääräinen korvausprosentti pysyi uudistuksen jälkeen samalla tasolla kuin ennenkin. Uudistuksessa ei muutettu sitä, miten erityiskorvattavat lääkkeet sijoittuvat korvausluokkiin, vaan tästä päätetään jatkossakin valtioneuvoston asetuksella.

Ostokertakohtaisesta omavastuusta luopumisen myötä vakuutetun maksuosuutta koskevat säännökset yksinkertaistuvat merkittävästi. Lakimuutoksen tavoitteena olikin tältä osin selkiyttää lainsäädäntöä.

Vuoden alusta lukien maksukattorajan eli vuotuisen omavastuuosuuden ylittymisen jälkeenkin potilaan on maksettava kaikista lääkkeistä 1,5 euron omavastuu lääkevalmistetta kohden. Tähän asti maksukattorajan ylittäneet valmisteet ovat olleet potilaalle maksuttomia. Maksukaton raja vuonna 2005 oli 606,95 euroa. Järjestelmän mukaan korvausta on maksettu vasta sen jälkeen, kun korvattavat kustannukset ylittävät 16,82 euroa. Vuoden 2006 alusta maksukatto nousi hieman, ja samalla luovuttiin edellä mainitusta ylitevaatimuksesta.

Maksukaton ylittämisen jälkeen perittävällä lääkekohtaisella omavastuulla pyritään osaltaan ehkäisemään tarpeettomien valmisteiden hankkimista. Käytäntö on osoittanut, että potilaiden reseptimäärät lisääntyvät omavastuurajan ylittämisen jälkeen. Kun lääkkeet, kliiniset ravintovalmisteet ja perusvoiteet ovat maksuttomia, niitä saatetaan hankkia tarpeettomasti.

Lääkekorvausjärjestelmän uudistuksen tarkoituksena on hillitä lääkekustannusten kasvua sekä lääkkeiden hintojen muodostumiseen vaikuttamalla että korvausjärjestelmää kehittämällä. Lääkekorvauskustannusten nousuun on pyritty vaikuttamaan ja niiden kasvua hillitsemään viime vuosina useilla keinoilla, esimerkiksi lääkevaihdon käynnistämisellä. Toimenpiteet pienensivät lääkekorvausmenojen kasvua väliaikaisesti. Vuonna 2004 kustannukset nousivat kuitenkin jälleen entisellä vauhdilla, noin 10 prosenttia vuodessa. Sosiaali- ja terveysministeriön arvion mukaan lääkekorvausjärjestelmän uudistaminen edellä esitetyllä tavalla alentaa lääkekorvausmenoja noin 5,9 prosenttia eli noin 70 miljoonaa euroa. Säästö tullee käytännössä lääkkeiden tukkuhintojen alentamisesta. Hyötyjiä ovat tasapuolisesti sekä valtio että vakuutetut.

Potilaiden maksama keskimääräinen omavastuuosuus korvausjärjestelmän piiriin kuuluvista lääkkeistä oli 34 prosenttia vuonna 2004. Tavoite on, ettei keskimääräinen omavastuuosuus nouse uudistuksen jälkeen. Arvioiden mukaan enemmistö potilaista hyötyy rahallisesti uudistuksesta: noin 2,2 miljoonan henkilön kohdalla lääkeostojen kustannuksien arvioidaan alenevan vuositasolla noin seitsemän euroa. Arviolta 960 000 henkilön lääkekustannuksien arvioidaan kasvavan vuositasolla keskimäärin noin 14 euroa henkeä kohti.

Lisätietoja lääkekorvausuudistuksesta saa Kelasta: www.kela.fi

KUNTOUTUSLAINSÄÄDÄNNÖN MUUTOKSET AIHEUTTAVAT MUUTOKSIA HAKUMENETTELYYN

Kansaneläkelaitoksen kuntoutusetuuksia ja kuntoutusrahaetuuksia koskeva lainsäädäntö uudistui lokakuun 2005 alusta. Uuteen lakiin Kansaneläkelaitoksen kuntoutusetuuksista ja kuntoutusrahaetuuksista (KKRL 566/2005) on koottu Kansaneläkelaitoksen järjestämästä kuntoutuksesta annetun lain ja kuntoutusrahalain säännökset.

Uuden lain nojalla Kela järjestää edelleen ammatillista kuntoutusta, vaikeavammaisten lääkinnällistä kuntoutusta (VM), harkinnanvaraista kuntoutusta (HV) sekä maksaa kuntoutustoimenpiteiden ajal-

ta toimeentulon turvaksi kuntoutusrahaa. Uusi laki vastaa pääpiirteissään aikaisempaa lainsäädäntöä, mutta joitakin säädöksiä on täsmennetty nykyisestä.

Keskeisimpiä ja huomioitavia muutoksia Munuais- ja maksaliiton kuntoutuskursseja ajatellen ovat:

- vaikeavammaisuuden täsmentynyt määritelmä,
- edellytys laatia vaikeavammaiselle julkisen terveydenhuollon yksikössä kuntoutussuunnitelma ja
- läheisen kurssille osallistumisen perustelut.

Henkilöä pidetään vaikeavammaisena (VM) (KKRL 9.2§ kohdat 1-2), jos hänellä on

- sairaudesta, viasta tai vammasta aiheutuva yleinen lääketieteellinen ja toiminnallinen haitta, josta aiheutuu vähintään vuoden kestävä kuntoutustarve ja
- haitta on niin suuri, että hänellä on sen vuoksi huomattavia vaikeuksia tai rasituksia selviytyä jokapäiväisistä toimistaan kotona, koulussa, työelämässä ja muissa elämäntilanteissa julkisen laitoshuollon ulkopuolella.

Lisäedellytyksenä on, että hakija ei ole laitoshoidossa ja että hän saa

- korotettua lapsen hoitotukea tai erityishoitotukea
- korotettua vammaistukea tai erityisvammaistukea
- eläkkeensaajan korotettua tai erityishoitotukea alle 65-vuotiaana
- erityisvammaistuen suuruista vammaistukea, jota maksetaan kansaneläkkeen lepäämisajalta työkyvyttömyys- ja kansaneläkkeeseen myönnetyn korotetun tai erityishoitotuen sijaan

Lisäksi kuntoutuksella voidaan tukea selviytymistä laitoksen ulkopuolella. Vaikeavammaisen kuntoutus perustuu kuten tähänkin asti kirjalliseen kuntoutussuunnitelmaan. Uutta on se, että kuntoutujalle edellytetään laadittavan kuntoutussuunnitelma hoidosta vastaavassa julkisen terveydenhuollon toimintayksikössä (KKRL 9§).

Läheisen osallistumisen on tuettava kuntoutujan tavoitteita. Uutta on myös se, että omaisen tai muun läheisen kuntoutukseen osallistumisen tarpeellisuus on aina perusteltava kuntoutussuunnitelmassa (KKRL 10.3§). Omainen tai muu läheinen voi osallistua Kelan rahoittamille ja järjestämille kursseille, jos se on tarpeen kuntoutujan työ- ja toimintakyvyn tavoitteiden saavuttamiseksi. Läheisen osallistuminen on aina perusteltava hakemuksessa ja liitteenä olevassa kuntoutussuunnitelmassa tai B-lääkärinlausunnossa.

Lisätietoja kansaneläkelaitoksen kuntoutusetuuksia ja kuntoutusrahaetuuksia koskevan lainsäädännön muutoksista saa Kelasta: www.kela.fi

OMAISHOIDON TUKI UUDISTUI

Omaishoitajalle maksettavan palkkion vähimmäismäärä nousi 300 euroon vuoden 2006 alusta. Jos hoitaja on estynyt tekemästä ansiotyötä hoidollisesti raskaan siirtymävaiheen aikana, hoitopalkkio on vähintään 600 euroa kuukaudessa. Myös hoitopalkkion indeksisuoja paranee uudistuksen myötä. Kunnat voivat edelleen maksaa myös vähimmäismääriä suurempia hoitopalkkioita. Laissa säädetyin edellytyksin hoitopalkkio voidaan myös sopia vähimmäismäärää pienemmäksi. Jos kunnassa on käytössä vähimmäismäärää suurempia tai pienempiä hoitopalkkioita, korotetaan näitä hoitopalkkioita indeksitarkistuksen johdosta 1.1.2006 lukien 3,4 prosenttia.

Uudistuksessa omaishoidon tuki säilyy määrärahasidonnaisena palveluna, jonka myöntäminen perustuu kunnan harkintaan. Hoidettavan edun turvaamiseksi ja kuntien myöntämiskäytäntöjen yhdenmukaistamiseksi omaishoitolaki sisältää omaishoidon tuen yleiset myöntämisedellytykset. Hoitajan terveyden ja toimintakyvyn on vastattava omaishoidon asettamia vaatimuksia. Omaishoidon on yhdessä muiden tarvittavien sosiaali- ja terveydenhuollon palvelujen kanssa oltava hoidettavan hyvinvoinnin, terveyden ja turvallisuuden kannalta riittävää. Jos sopimuksen jatkaminen vaarantaa hoidettavan tai omaishoitajan terveyden tai turvallisuuden, sopijapuolet voivat purkaa omaishoitosopimuksen välittömästi.

Omaishoitolain mukaan kunnan on huolehdittava siitä, että omaishoitosopimukset ja niiden liitteinä olevat hoito- ja palvelusuunnitelmat saatetaan vastaamaan lain säännöksiä. Suunnitelmia ja sopimuksia tarkistettaessa tulee hoitopalkkioiden määrien lisäksi ottaa huomioon erityisesti seuraavat lakiin sisältyvät uudistukset:

A) Omaishoitajalla tarkoitetaan laissa hoidettavan omaista tai muuta hoidettavalle läheistä henkilöä, joka on tehnyt omaishoitosopimuksen. Läheisellä henkilöllä tarkoitetaan esimerkiksi hoidettavan avopuolisoa tai läheistä ystävää, joka on käytännössä jo ennen sopimuksen tekemistä osallistunut hoidettavan hoitoon ja huolenpitoon. Ns. vierashoitaja ei enää 1.1.2006 lukien voi toimia omaishoitajana. Jos omaishoito on perustunut vierashoitajan kanssa tehtyyn omaishoitosopimukseen, voi kunta lain voimaantulon jälkeen huolehtia palvelun järjestämisestä siten kuin sosiaali- ja terveydenhuollon suunnittelusta ja valtionosuudesta annetun lain 4 §:ssä säädetään.

B) Hoito- ja palvelusuunnitelmaan on kirjattava myös omaishoitajalle annettavat hoitotehtävää tukevat sosiaalihuollon palvelut. Palvelujen määrä ja sisältö on merkittävä tarvetta vastaavina. Jos palveluntarve arvioidaan hyvin vähäiseksi, tulee suunnitelmaan kirjata sen sosiaalihuollon ammattihenkilön yhteystiedot, johon omaishoitaja voi tarvittaessa olla yhteydessä. Suunnitelmaan on aina kirjattava, miten hoidettavan hoito järjestetään hoitajan terveydenhoitoon liittyvien käyntien aikana.

C) Omaishoitosopimukset ovat voimassa toistaiseksi, ellei ole erityisiä syitä määräaikaisen sopimuksen tekemiseen. Sopimus voidaan tehdä määräaikaisena, jos omaishoidon tarpeen kesto on etukäteen tarkasti määriteltävissä tai hoito korvataan tietyn määräajan jälkeen toisella palvelulla. Määräaikaisen sopimuksen tekemisen lähtökohtana on hoidettavan edun toteutuminen.

D) Jos hoidettava on säännöllisesti muussa kuin omaishoitajan kotona antamassa hoidossa, tulee hoito kuten ennenkin merkitä hoito- ja palvelusuunnitelmaan. Hoidon keskeytyminen ei tällöin keskeytä hoitopalkkion maksamista. Jos hoito keskeytyy äkillisesti hoidettavan terveydentilasta johtuvasta syystä, keskeytyy hoitopalkkion maksaminen kuukauden kuluttua. Hoitopalkkion maksamisesta hoidon keskeytyessä hoitajasta johtuvasta syystä tai hoidettavasta johtuvasta muusta kuin terveydellisestä syystä tulee sopia omaishoitosopimuksessa.

Laki omaishoidon tuesta korvaa sosiaalihuoltolain säännökset, jotka koskivat omaishoidon tukea sekä asetuksen omaishoidon tuesta.

Lisätietoja omaishoidontuesta saa kotikunnan sosiaalitoimesta tai hoitoyksikön sosiaalityöntekijältä.

Veijo Kivistö

Aika - miten suhteellinen käsitys

AJAN JA KELLON HISTORIAA JA PROBLEMATIIKKAA

Jo vuosisatoja on ajan hahmottaminen ollut ihmisiä askarruttava ongelma. Ajan käsite on yhä kiistanalainen, vaikka niin hallitsijat, tiedemiehet kuin kellosepätkin ovat yrittäneet saada ajasta täsmällisesti mitattavia yksiköitä. Filosofit ja fyysikot pohtivat ajan syvintä olemusta ja paikkaa luonnonjärjestyksessä. Suunnilleen sadan viimeisimmän vuoden aikana tiede on tuottanut monia edistysaskelia, on rakennettu atomikello ja määritetty mistä aika alkoi ja mihin se kulkee.

Kello muuttaa ajan virrasta palasiksi

Entisaikojen ihminen eli auringon ja vuodenaikojen mukaan. Aurinkokellot olivat ensimmäisiä kelloja, joita ihminen käytti. Yksinkertaisimmillaan aurinkokello voi olla vain maahan pystytetty keppi, jonka luoman varjon avulla seurataan auringon kulkua ja näin vuorokauden aikaa. Ensimmäiset kellot mittasivatkin vain valoisat tunnit vuorokaudesta. Aurinkokellon alusta jaettiin kahteentoista sektoriin eli tuntiin. Tuolloin tunnit, joihin päivä jakaantui, eivät olleet vakiomittaisia, vaan kesällä päivä oli pidempi kuin talvella. Koska aurinkokellon toiminta perustui valoon, ei ajan mittaaminen yöllä tai pilvisellä säällä ollut mahdollista. Vesikello teki mahdolliseksi ajan mittaamisen auringosta riippumatta. Vesikellossa vedellä täytetyn astian pohjassa on reikä, josta vesi valuu ulos. Vedenpinnan muutoksia seuraamalla näkee ajan kulumisen. Vanhimmat vesikellot ovat noin 3400 vuotta vanhoja Egyptissä käytettyjä ajan mittareita. 700-luvulla otettiin käyttöön tiimalasi eli hiekkakello, jossa ylemmästä astiasta hiekka valuu alempaan astiaan. Tiimalaseista saatiin ennennäkemättömän tarkkoja ajoituksia ja tiimalasit synnyttivät uuden, muun muassa hiekkojen ominaisuuksia tutkineen tieteenalan.

Ajan käsite tuottaa pään vaivaa

Nykyaikainenkaan tiede ei pysty antamaan lopullisia vastauksia moniin aikaan liittyviin ongelmiin. Aihe on askarruttanut ihmisiä jo vuosisatoja, sillä jo Aristoteleen (384-322 eaa.) tiedetään miettineen sitä, onko aika objektiivinen todellisuuden ominaisuus vai kuvitteellinen perspektiivi, jonka ihminen luo todellisuutta havainnoidessaan. Aristoteles erotti toisistaan ihmisen kokeman subjektiivisen ajan ja esimerkiksi auringon liikkeistä mitattavan objektiivisen ajan. Filosofi Avicenna (980-1037) piti aikaa psykologisena erona ihmisen muistojen ja odotusten välillä. Filosofi Immanuel Kant (1724-1804) piti aikaa, tilaa ja syy-seuraus -suhdetta ihmisen tietoisuuden osana, ei osana fyysistä todellisuutta. Hänen mukaansa aika on ihmiselle olennainen asia, mutta ei välttämättä osa todellisuutta. Ratkaisua ajan ongelmaan ei ole vieläkään näköpiirissä.

Lähde: Suomen kellomuseo

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.

Tulevat tapaamisajat ovat
2.3.06, **6.4.06** ja **4.5.06**

Tapaamiset järjestetään Uumun toimistolla
Runeberginkatu 15 A 1, Helsinki

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

Tervetuloa!

Laskiaistapahtuma

TIISTAINA 28.2.06
klo 14–18
UUMUN toimistolla.
Tarjolla laskiaispullaa, kahvia ja teetä.

Tule tapaamaan tuttuja ja tule tutuksi!

Vaalikeräyksen lipasvahdeille

Kiitokset osallistumisesta keräykseen!
Kahvitus UUMUN toimistolla
28.2.06 klo 12–14. TERVETULOA!

Tammisaaren kerho

Kevättä odotellessa, ehdotuksia ja mielitekoja otan ilolla vastaan, puh. (019) 446 831.

Terveisin Pirkko Lindberg

Kesäretki Valamon ja Lintulan Luostariin

On suunnitteilla tehdä 16–18.2006, tarkemmin seuraavassa lehdessä.

Hyvinkään kerho

Hyvinkään kerholla on uusi kokoontumisaika, jatkossa kokoonnumme joka kuukauden toinen tiistai klo 12 alkaen Hyvinkään Sveitsin uimahallilla liikunnan ja yhdessäolon merkeissä. Tiistaina 14.2. tulee psykologi kertomaan painonhallinnasta. Uimahallilla on yhtenä lajina mahdollisuus kokeilla vesijuoksuvyötä, joka helpottaa liikkumista vedessä esim. leikkausten jälkeen. Lisää tietoa tapaamisista saat kerhon vetäjältä Terttu Ranta-Knuuttila-Laaksolta puhelin (019) 454 551. Tule mukaan iloiseen joukkoomme!

Terveisin Terttu Ranta-Knuuttila-Laakso

Kerro meille tarinasi!

Lehden yksi tarkoitus on jakaa omakohtaisia kokemuksia potilaana olemisesta, läheisenä tukemisesta tai muuten vain mukana olemisesta maksa- ja munuaismaailmassa. Jäsenten omat kertomukset siitä, millaisena kokee tämän maailman, ovat arvokkaita. **Kertomuksia kaivataan kovasti**. Voit kirjoittaa myös nimimerkillä. Jos tuntuu vaikealta itse kirjoitella, niin soita päätoimittajalle ja hän kirjoittaa tarinan jutustelun pohjalta. Jaa tarinasi lehden välityksellä - voit huomaamatta auttaa jotakuta toista.

Jalmari on jäänyt leskeksi. Tyhjä kiikkustuoli seisoo orpona keskellä tupaa, kangaspuut eivät enää lonksu. Akkunastaan Jalmari tiirailee naapurin Gustavaa, ja tuntuupa puusuutari Manduksellakin olevan samat mielessä. Eräänä päivänä leskirouva Gustava poikkeaa Jalmarilla kylässä: "Olisiko vohvelirautaa lainaksi?". Siitä alkaa hurja kilpakosinta ja vispilänkauppa. Kihlatkin jo tanssitaan, mutta voiko uusi olla vanhan veroinen? Leppeän kansankomedian kesäillassa raikaa tanssi ja laulu!

Teatterimatka

Tampereelle 13.5.2006

Lähdetään Tampereen Teatteriin katsomaan komedia **Leskimies Jalmari**. Leppeän kansankomedian kesäillassa raikaa tanssi ja laulu! Omenapuut kukkivat ja lesket lempivät.

Rooleissa Tuija Salenius, Heikki Kinnunen, Oiva Lohtander... ym.
Käsikirjoitus Wilhelm Moberg, suomennos Hilkka Kivimaa
Ohjaus Mikko Viherjuuri,
Musiikki Jyrki Niemi
Koreografia Teija Auvinen
Puvustaja Maiju Veijalainen,
Lavastus Marjatta Veijalainen.

Ennen esitystä ruokaillaan Tampereella.

Lähtö Mikonkadun tilausajolaiturilta klo 14.30.
Hinta potilasjäsenille 28 €, muut jäsenet 49 €.

Ilmoittautumiset toimistolle viimeistään **25.3 mennessä**. Maksu suoritetaan 10.4. mennessä Uumun tilille Nordea 102830-1511765.

Munuais- ja maksapotilaiden matka aurinkoiseen Kreetan Heraklioniin!

1 vko 05.05-12.05.2006 tai 2 vkoa 05.05-19.05.2006

Matkalle voivat osallistua niin hemodialyysi- kuin peritoneaalidialyysihoidossa olevat sekä munuaisen- tai maksansiirron saaneet läheisineen. Mukana koko matkan ajan erikoissairaanhoitaja Kristina Lipitsäinen.

Majoitus korkeatasoisessa huoneistohotelli
Santa Marinassa ****
Hinta: **815 €**/ hlö/ vko
1158 €/ hlö/ 2 vkoa

(Sis. lennot, majoituksen puolihoidolla, lentokenttäkuljetukset Kreetalla sekä kuljetukset hotellilta sairaalaan)

Kysy myös dialyysipotilaille soveltuvista matkoista Teneriffalle ja Thaimaan Pattayalle!

Lisätietoja ja varaukset:
Matka-Agentit
Puh. (019) 536 0460
Lundinkatu 16, 06100 Porvoo
porvoo@matka-agentit.fi

Vastuullinen matkanjärjestäjä Suomen Matka-Agentit Oy

WWW.MATKA-AGENTIT.FI
MATKA AGENTIT RESEAGENTER

UUDENMAAN MUNUAIS- JA SIIRTOPOTILAIDEN YHDISTYS RY

Hallitus vuonna 2006

Puheenjohtaja:

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

Varsinaiset jäsenet:

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

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

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

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

Nurmi Hanna
Pajamäentie 1 B 27, 00360 Helsinki
040 515 5316
hannanurmi@jippii.fi

Hannu Ouvinen
Mutkatie 6
02340 Espoo
k. 0400 303 139
hannu.ouvinen@elisanet.fi

Varapuheenjohtaja:

Timo Nerkko
Käskynhaltijantie 14 A 4
00640 Helsinki
k. 050 559 3367, (09) 272 4362
timo.nerkko@saunalahti.fi

Varajäsenet

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

Öblom Kristiina
Kilokallionkuja 3 B 11
02610 Espoo
k. 040 777 3324

Nurmi Sirkka
Mechelininkatu 47 as.6
00250 Helsinki

Valkama Anne
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
tarja55@jippii.fi

Toivonen Markku
Laivanvarustajakatu 5 A 5
00140 Helsinki
k. (09) 665 760, 044 2629 393
markkutoivonen@kolumbus.fi

TAPAHTUMAKALENTERI

Helmikuu:
Laskiaispullaa tarjolla tiistaina 28.2 klo 14–18 Uumun toimistolla
Samassa yhteydessä on kahvitus vaalikeräyksen lipasvahdille
Hyvinkään kerho kokoontuu Hyvinkään Sveitsin uimahallilla
tiistaina 14.2 klo 12

Maaliskuu:
Maksakerho kokoontuu torstaina 2.3 klo 17 Uumun toimistolla
Hyvinkään kerho kokoontuu Hyvinkään Sveitsin uimahallilla kuun toisena
tiistaina 14.3 klo 12

Huhtikuu:
Uumu ry:n kevätkokous tiistaina 11.4 klo 17.30 Uumun toimistolla
Hyvinkään kerho kokoontuu Hyvinkään Sveitsin uimahallilla
tiistaina 11.4 klo 12

Toukokuu:
Hyvinkään kerho kokoontuu Hyvinkään Sveitsin uimahallilla
tiistaina 9.5 klo 12
Teatterimatka Tampereelle lauantaina 13.5, lähtö klo 14.30.
Ilmoittautumiset 25.3 mennessä

Kesäkuu:
ELLIn kesäliikuntapäivät Lahdessa 10–11.6
Suunnitteilla kesäretki Valamon ja Lintulan luostariin 16–18.6.
Katso ilmoitus seuraavasta Uumusesta

Muista myös lentopallo joka keskiviikko Töölön kisahallilla klo 16–18!

Kesäliikuntapäivät **Lahdessa** ja EM-kilpailut **Unkarissa**

Elinsiirtoväen Liikuntaliitto ja Päijät-Hämeen yhdistys järjestävät kesäkuussa kesäliikuntapäivät ja SM-kilpailut Lahdessa. Kilpailuja muut tapahtumat järjestetään kesäkuun toisena viikonloppuna lauantaina ja sunnuntaina 10.-11.6. sopivasti ennen kesälomakauden alkua. Ohjelmassa on kilpailulajien lisäksi joitakin harrastuslajeja, kuten tarkkuuskävely ja mölkky, joihin saavat osallistua muutkin kuin elinsiirron saaneet. Kilpailulajeina ovat sulkapallo, pöytätennis, petanque, kyykkä ja yleisurheilu. Lisäksi järjestetään golfin SM-kilpailut.

Lahti on lähellä pääkaupunkiseutua ja sinne on erinomaiset kulkuyhteydet junalla tai linja-autolla. Jo nyt kaikkien kannattaa varata itselleen em. viikonloppu rentoutumista tai kilpailemista varten. Uumu maksaa jäsenilleen matkakulut. Jos lähtijöitä on riittävästi, Uumu järjestää yhteisen bussikuljetuksen. Sitä varten on ilmoittauduttava toimistoon. Tapahtumasta saa tietoja Päijät-Hämeen yhdistyksen puheenjohtajalta Mikko Saarelalta puh. 050-3577199, ELLI:n työntekijältä Teemu Lakkasuolta puh. 43422734 tai allekirjoittaneelta puh. 0500-705795.

Eurooppalainen urheilujärjestö ETDSF ja Unkarin Pecs järjestävät ensi elokuussa 12.-20.8. elinsiirron saaneiden ja dialyysipotilaiden neljännet EM-kilpailut. Kilpailuihin voivat ilmoittautua kaikki sellaiset elinsiirron saaneet tai dialyysihoidossa olevat, jotka ovat harjoitelleet säännöllisesti ja riittävästi. EM-kilpailuihin haluavien kannattaa osallistua myös SM-kilpailuihin testatakseen oman kuntonsa ja tasonsa. Kilpailulajeina ovat yleisurheilu, minimaraton, uinti, tennis, pöytätennis, sulkapallo, keilailu, pyöräily, lentopallo ja darts (pehmotikat). Elinsiirtoväen Liikuntaliitto antaa kilpailijoille OPM:n myöntämän matka-avustuksen. Kilpailuista saa tarkempia tietoja ELLI:N työntekijältä Teemu Lakkasuolta puh. 43422734 tai allekirjoittaneelta puh. 050-705795.

Asko Räsänen

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.

KUNTOSALI JA UINTI

Yhdistys korvaa potilasjäsenilleen kuittia 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.

LIIKKUMISRESEPTI - mikä se on?

Liikkumisresepti on tarkoitettu työkaluksi vastaanotolle helpottamaan lääkäreiden liikuntaneuvontaa. Se sisältää liikuntaneuvonnan ydinkohdat, joten potilaan neuvonta tapahtuu suullisesti samalla, kun lääkäri kirjoittaa itse reseptiä.

Liikkumisreseptiin täytettävät kohdat ovat: 1) potilaan tämän hetken liikkuminen (onko terveyden kannalta riittävää), 2) liikkumisen terveysperusteet tai tavoitteet, 3) uusi liikkumisohje (suositeltavat liikkumismuodot tai liikuntalajit, liikunnan useus, kesto ja rasittavuusaste) 4) lisäohjeet ja 5) liikkumisen toteutumisen arviointi ja seuranta.

Liikkumisreseptiä laadittaessa on otettu huomioon, että se on riittävän strukturoitu liikuntaneuvonnan helpottamiseksi, mutta kuitenkin sallii mahdollisimman laajan paikallisen toimintavariaation. Esimerkiksi liikkumisen toteutumisen arviointi ja seuranta voi tapahtua paikallisista tavoista ja mahdollisuuksista riippuen, joko seuraavalla lääkärin vastaanottokäynnillä, terveyskeskuksen kuntoneuvolassa tai jollakin muulla tavalla.

Liikkumisreseptin käyttöönottoon liittyvän lyhyen (1-3 h) koulutuksen sekä oheismateriaalin avulla lääkäri saa riittävät tiedot tämän hetken suosituksista terveyden kannalta riittävästä liikkumisesta, yksityiskohtaisten liikkumisohjeiden antamisesta sekä huomioitavista riskitekijöistä. Täten lääkäri pystyy halutessaan toteuttamaan liikuntaneuvontaa varsin tehokkaasti ja sujuvasti kiireisessäkin vastaanottotilanteessa.

Yhteistyötä tarvitaan

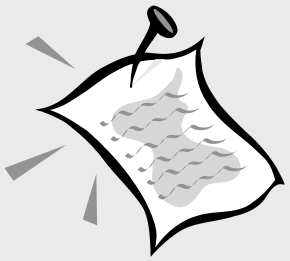
Uudistettu reseptilomake on sekä potilaan että lääkärin näkökulmasta selkeä ja ymmärrettävä. Se myös ohjaa hyvin neuvontatilannetta. Sen sijaan reseptin käytön koulutus ja siihen liittyvä materiaali kaipaavat vielä kehittämistä niin, että kynnys ensimmäisen reseptin kirjoittamiseksi madaltuu, ohjeen toteuttamiskelpoisuus paranee, lisäohjeiden käyttö tehostuu ja seuranta konkretisoituu. Näihin pyritään sillä, että käyttäjäkoulutukseen liitetään reseptin täyttämisen käytännön harjoitus ja käyttöoppaaseen tarkennetaan etenkin edellä mainittujen kohtien ohjeistusta. Käyttöopasta myös tiivistetään siten, että täyttämistä koskevat esimerkit ovat helposti ja nopeasti löydettävissä.

Lisäohjeiden ja seurannan kehittämiseksi tarvitaan vielä lisätoimia yhteistyön parantamiseksi terveydenhuollon henkilöstön, kunnan liikuntatoimen edustajien ja yksityisten liikuntapalvelujen tuottajien välillä. Tämä edellyttää paitsi Liikkumisreseptistä ja liikuntapalveluista tiedottamista, myös yhteisten tavoitteiden ja neuvontaväylien luomista. Hanke on näiden asioiden suhteen vasta alkuvaiheessa. Tarkoituksena on luoda terveys- ja liikuntatoimien sekä yksityisten liikuntapalvelujen tuottajien välille yhteistyöverkosto, jonka avulla pystytään tukemaan yksittäisten liikkumisreseptin saajien liikkumisen aloittamista ja jatkumista.

Lähde: www.liikkumisresepti.fi

Liikkumisresepti on laaja yhteistyöhanke, jota toteuttavat Suomen Reumaliitto, Suomen Lääkäriliitto, Suomen Sydänliitto, UKK-instituutti, KKI-ohjelma ja Jyväskylän yliopiston Terveyden edistämisen tutkimuskeskus. Hankkeen tarkoituksena on luoda toimiva käytäntö liikunnan hyödyntämiseksi osana perusterveydenhuollon toimintaa. Liikuntaneuvonnan lisäämisen ja helpottamisen lisäksi tavoitteena on luoda toimintamalli liikuntaa järjestävien tahojen ja terveydenhuollon yhteistyön perustaksi.

Hanke käynnistyi vuonna 2001, jonka aikana kaksivaiheisen pilottiprojektin avulla kehitettiin Liikkumisresepti ja toimintamalli sen käyttöön ottamiseksi. Liikkumisreseptin levittäminen käytäntöön tapahtuu koulutustilaisuuksien kautta, joita hanke tulee järjestämään yhteistyössä muiden koulutusta järjestävien tahojen kanssa.



Suojaa silmäsi kevätauringon paisteelta

Keväällä auringon valo tuntuu erityisen häikäisevältä ja kirkkaalta. Tämä johtuu siitä, että lumi ja erityisesti vasta satanut tuore lumi, heijastaa auringon säteitä lisäten säteilyn määrää.

Auringon valo sisältää näkyvän valon ja infrapuna- eli lämpösäteilyn lisäksi näkymätöntä UV-säteilyä eli ultraviolettisäteilyä. Ultraviolettisäteilyä on erityyppistä: UV A, UV B ja UV C. Haitallinen UV C-säteily ei ulotu maan pinnalle asti ilmakehän hapen vaikutuksesta. Mutta pitempiaaltoinen UV A-säteily ja lyhyt aaltoinen UV B- säteily ulottuvat maan kamaralle asti. Säteilyn voimakkuus riippuu vuodenajasta ja vuorokauden ajasta. UV-säteilyä vaimentavat ilmakehän otsonikerros, ilmakehän sisältämät hiukkaset ja pilvisyys.

UV-säteilyn haitat silmille

UV-säteily lisää ihon syöpäriskiä ja se on vaaraksi myös silmille. Silmän mykiö samentuu UV-säteiden vaikutuksesta ja tämä voi aiheuttaa kaihia yhä nuorempien joukossa. Lisäksi osa UV-säteilystä ulottuu silmän pohjaan asti, tämä aiheuttaa näkökyvyn heikkenemistä.

Aikuisen silmän linssi suodattaa osan säteilystä, mutta lapsilla kirkas mykiö päästää UV-valon lävitseen suoraan silmän pohjaan. Siksi varsinkin lasten silmät on tärkeää suojata kovalta auringonvalolta. UV-säteilyn haitat voivat tulla esiin vasta vuosikymmenien kuluttua. Voimakas UV-säteily voi aiheuttaa myös “silmän sarveiskalvon tulehdusta eli lumisokeutta”

Käytä aurinkolaseja

Paras keino suojata silmät UV-säteilyltä on käyttää aurinkolaseja. Aurinkolasit suojaavat silmiä 99-100 -prosenttisesti. Myös tavalliset silmälasit suojaavat silmiä lyhyt aaltoiselta UV-B-säteilyltä, mutta pitempiaaltoinen UV-A-säteily läpäisee ne. Lasten olisi erityisen tärkeää oppia pitämään aurinkolaseja jo pienestä pitäen.

Aurinkolaseja on moneen eri menoon sopivia, lasit voi valita käytön mukaan. Esimerkiksi tuulisilla keväthangilla voi olla hyvä valinta aurinkolasit, jotka suojaavat myös sivuilta ja pysyvät tiiviisti silmillä. Aurinkolasien linssien väreillä on myös merkitystä. Linssien väreillä voidaan parantaa näkyvyyttä. Esimerkiksi lumihangilla hiihdeltäessä näkee paremmin kellertävillä linsseillä. Varjoisissa metsissä puolestaan punainen linssi auttaa näkemään selvemmin. Malleja on monenlaisia eri linsseillä, lähimmästä optikkoliikkeestä löytyy asiantuntevaa apua aurinkolasien valintaan.

Auringosta saa nauttia - kohtuudella

Kun nauttii auringosta kohtuudella ja täydentää vaatteiden antamaa suojaa tehokkaalla auringonsuojavalmisteella, välttää liiallisen UV-säteilyn haitat. Hyvä suojavalmiste suojaa sekä UVA- että UVB-säteilyltä, jotka kumpikin voivat liian suurina määrinä vanhentaa ja vaurioittaa ihoa sekä pahimmillaan altistaa melanoomalle tai muille ihosyöville.

Hyväkään aurinkosuojavoide ei kuitenkaan tehoa, jos sitä käyttää liian vähän. Apteekeissa kerrotaan auringonsuojavalmisteiden tehosta ja sopivuudesta eri ihmisille erilaisissa lomakohteissa. Farmaseuteil-

ta ja proviisoreilta saa lisäksi tietoa siitä, mitkä lääkkeet voivat lisätä ihon palamisriskiä ja miten haitalta voi välttyä.

Aurinkovoiteissa käytettävät suoja-aineet ovat viranomaisten hyväksymiä ja ne vähentävät ihoon pääsevän UV-säteilyn määrää. Niiden tehossa on suuria eroja, koska ne vaikuttavat UV-säteilyn eri lajeihin. Auringonsuojavalmisteeseen yhdistetään yleensä kaksi tai kolme eri suoja-ainetta maksimaalisen suojavaikutuksen aikaansaamiseksi. Terveyden kannalta tehokkain valmiste suojaa sekä UVA- että UVB-säteilyltä.

Suoja-aineet jaetaan kemiallisiin ja fysikaalisiin. Kemialliset suoja-aineet estävät UV-säteilyn vaikutuksia imemällä itseensä UV-säteilyä. Fysikaaliset suoja-aineet kuten sinkkioksidi ja titaanidioksidi puolestaan heijastavat säteilyä takaisin tai siroavat sitä pois iholta.

Suojakerroin kertoo vain osatotuuden

Aurinkovoiteissa kerrotaan usein suojakerroin eli SPF (Sun Protection Factor), joka käytännössä tarkoittaa sitä, kuinka montaa kertaa pidempään auringossa voi olla ilman tiettyä punoituksen määrää. Suojakerroin kertoo vain valmisteen suojasta UVB-säteilyä vastaan. UVA-säteilyn suojavaikutuksen mittaamiseksi ei ole yhtenäistä luokittelujärjestelmää.

Korkea suojakerroin voi toisaalta olla myös käyttäjälle riski varsinkin ilman UVA-suojaa, koska tällöin iho alkaa punoittaa vähäisemmän UVB-altistuksen takia tavallista hitaammin. Suojavoiteita käytetään käytännössä usein myös vähemmän kuin testitilanteissa, jolloin suojavaikutus voi olla jopa puolet arvioitua heikompi. Varsinkin alkukesästä auringonsuojavalmisteen suojakertoimeksi suositellaan 15-25:tä. Mitä vaaleampi iho, sitä suurempi suojakertoimen on oltava. Nykysuositusten mukaan suojavalmisteita on käytettävä useammin ja reilummin riittävän suojan varmistamiseksi. Herkästi palaville suositellaan suojakerrointa 50-60.

Aurinkosuojavalmisteet ovat vähärasvaisia lotioneita, emulsiovoiteita, puikkoja tai geelejä. Esimerkiksi akneihoisen kannattaa valita geelipohjainen valmiste. Alle vuoden ikäisille lapsille ei suositella aurinkovoiteiden käyttöä. Heillä suojaus tulisi perustua vaatteisiin ja auringon välttämiseen. Vanhemmilla lapsilla tulisi käyttää aurinkosuojavoiteita, joissa on fysikaalinen suoja-aine. Lääkkeet ja jotkut kosmetiikan kemikaalit voivat aiheuttaa sisäisesti tai ulkoisesti käytettyinä UV-altistuksen kanssa valoyliherkkyysreaktion. Jos käytät sellaisia lääkkeitä, suojaudu auringolta tavallistakin tarkemmin.

Tärkein UV-säteilyltä suojautumisen keino on suoran auringonvalon välttäminen, erityisesti klo 11 ja 15 välisenä aikana. Kuivat, värilliset, tiheästi kudotusta kankaasta valmistetut vaatteet suojaavat parhaiten. Kannattaa muistaa, että kuivasta hiekasta heijastuu 25 % ja lumesta jopa 80 % auringonsäteilystä.

UVB-säteily aiheuttaa punoitusta ihon pintakerroksissa. UVA-säteily puolestaan kulkeutuu syvemmälle ihoon, jossa se vaikuttaa immuunijärjestelmään ja aiheuttaa ihon vanhenemista. Tavallisin UV-säteilyn haittavaikutus ihossa on auringon polttama, joka aiheutuu pääasiallisesti UVB-säteilystä. Ihon palaminen on tulehdusreaktio, johon liittyy punoitusta ja arkuutta. Oireet häviävät yleensä muutaman päivän kuluessa ja niitä voi lievittää välttämällä auringonvaloa, pitämällä ärtynyttä ihoaluetta vähintään 20 minuuttia viileässä vedessä ja miedolla hydrokortisonivoiteella tai tulehduskipulääkkeillä. Kesivälle iholle voi käyttää esim. lotiontyyppistä perusvoidetta. Päänsärky, pahoinvointi ja kuume ovat yleisoireita, joiden takia kannattaa hakeutua lääkärin hoitoon, erityisesti jos kyseessä on lapsi.

Suojaa lapsen iho liialta UV-säteilyltä

Lasta kannattaa suojata liialta paahteelta, jotta lapsen elinaikana saama UV-säteilyn määrä ei kasva liian suureksi. Altistuminen liialliselle säteilylle jo nuorena lisää pahanlaatuisten ihokasvaimien riskiä myöhemmässä elämässä. Lapsen suojaksi sopivat parhaiten vaatteet ja erityisesti korvatkin suojaava lierihattu sekä UV-säteiltä suojaavat aurinkolasit. Alle vuoden ikäisten lasten ihon suojaksi suositellaan vain vaatteita. Keskipäivällä polttavimman auringon aikaan kannattaa oleilla mieluiten varjossa. Pukevan rusketuksen ehtii saada maltillisemminkin ilta- tai aamupäivän auringossa.

Vanhempien lasten ihon suojaksi voi käyttää myös auringonsuojavalmisteita. Lapsille suositellaan ns. fysikaalisia suoja-aineita kuten titaanioksidia tai sinkkidioksidia sisältäviä tuotteita, koska ne eivät imeydy lapsen ohuen ihon läpi.

Tietoa apteekista ja netistä

Tietoa auringonsuojavalmisteista ja lääkkeiden mahdollisesta valoherkistävyydestä saa apteekeista ja Apteekkariliiton asiakkaille suunnatusta verkkopalvelusta (www.apteekit.net). Monista apteekeista saa myös maksutonta Aurinko-miniopasta, jossa kerrotaan lääkkeiden vaikutuksesta ihon valoherkkyyteen sekä suojautumiselta UV-säteilyltä. Lisätietoa aurinkosuojavalmisteista ja lääkkeiden valoherkistävyydestä saa Suomen Apteekkariliitosta.

Hanna Nurmi

Lähde: Suomen Apteekkariliitto ja PharmaPress Oy

Lumikenkäily - kuntoilua & elämyksiä

Lumikenkäily on luontoystävällinen keino liikkua talvisissa maisemissa. Lumikengillä pääsee elämykselliseen maastoon - metsään ja luonnonrauhaan. Lumikenkäilijä ei tarvitse latuja, vaan pääsee liikkumaan vaihtelevissa mäkimaastoissa jokaisella kelillä.

Lumikengät ovat Suomessakin vuosisatoja käytössä ollut liikkumisväline ja ennen moottorikelkkojen aikakautta esi-isämme kulkivat lumikengillä metsästys- ja kalastusretkillään. Kivikautiset ihmiset ovat jo käyttäneet lumikengän tapaisia kulkuvälineitä eli lumikenkien historia ulottuu jo 6000 vuoden taakse. Muinaiset intiaanit käyttivät lumikenkiä metsästyksessä, he piirittivät heimoina saaliseläimiä ja liikkuivat hiljaa nietoksilla. Pohjoismaissa yhteisöt olivat pienempiä ja metsästäjät liikkuivat yksin tai kaksin. Suksilla pääsi näissä olosuhteissa kovempaa.

1800- luvulla lumikenkäily oli Pohjois- Amerikassa herrasmiesten kuntoilulaji ja he kokoontuivat lumikenkäilyclubeille myös seurustelemaan - samaan tapaan kuin nykyään golffarit. Ensimmäiset lumikenkäilykilpailut on Suomessa järjestetty sotilaiden toimesta Oulussa 1800- luvun lopussa.

Lumikenkäily sopii myös erityisryhmille

Sopivat lumikengät tasapainottavat ja tehostavat kävelyntekniikkaa, joten lipsumista ei tapahdu. Lumikenkäilijän askel on joustava ja päkiällä työnnetään tehokkaasti, jolloin pakarat ja reidet saavat puhtia. Kenkäilijän asento on eteenpäin suuntaava, hieman etukenossa, vartalo tiukana. Lumi ja lumikengät pehmentävät, joten harjoitus on nivelystävällistä ja sopii ylipainoisillekin, tuki- ja liikuntaelinten ongelmista kärsiville sekä erityisryhmille. Lumikenkäily soveltuu mainiosti henkilöille, joilla on ongelmia kehon tai ympäristön (esim. maanpinnan muodot, korkeuserot) hahmottamisessa ja tasapainossa. Lumikenkäily antaa myös uusia ulottuvuuksia luonnossa liikkumiseen, retkeilyyn ja liikuntaelämyksiin.

Erityiskoulujen opettajat ja kuntien erityisryhmien liikunnanohjaajat ovat olleet lajia tekemässä tunnetuksi. Esimerkiksi kuopiolainen Maria Jotunin koulu on järjestänyt kehitysvammaisille lumikenkäily -aiheisia leirikouluja jo vuodesta 1998 lähtien Lapin tuntureilla. Soveltavan talviliikunnan projektin (2001-2003) myötä laji teki tuloaan laajemmin myös muiden erityisryhmien pariin.

Ellin Talviurheilupäivillä 2005 Lohjalla oli uutena lajikokeiluna lumikenkäkävely. Kuvassa Hanna ja Susanna nauttivat kauniista helmikuisesta säästä metsän keskellä. Kuva Tarja Jaakonen.

Kuntoilija huiputtaa mäkiä

Lumikenkäily voi olla jopa n. 60 % tehokkaampaa kuin tavallinen kävely riippuen keliolosuhteista, vauhdista ja maastosta. Lumen vastus tehostaa kävelyä, vaihteleva maasto ja sauvojen käyttö lisäävät energiankulutusta ja syke nousee.

Lumikenkäkuntoilija hakee hangilta hikoilua ja hengästymistä pari kertaa viikossa. Lumikenkäkävely tai -juoksu sopii aktiiviliikkujan peruskestävyysharjoitteluun, vauhtileikittelyharjoituksiksi tai palauttaviksi päivien välipalaksi. Lumen pehmeyttä ja lumikenkien tasapainoa lisääviä ominaisuuksia voi kuntoilija hyödyntää kuntoutusvaiheessa - silloin kun juokseminen ei suju ja halutaan kuitenkin tehokasta liikettä.

Lumikenkäily on tavallista kävelyä tehokkaampaa ja lumikengillä voi hakea haastavia maastoja. Lumen paksuuden ja ominaisuuksien vaihtelut tuovat vaihtelua myös lenkkeihin. Liukkailla keleillä lumikengillä lenkkeily on nautittavampaa kuin kevyen liikenteen väylillä liukastelu. Lumikenkälenkille voi lähteä kovemmilla pakkasillakin kuin juoksu- tai hiihtolenkeille. Latu-uriin osuu helposti tuuli ja lykkimisen vauhti tuo lisää viimaa liikkeeseen.

Tuuli ja viima lisäävät pakkasen purevuutta, mutta lumikengillä pääsee lenkille metsän suojaan. Peruskestävyyslenkillä lumilla liikkuja voi mainiosti pitää hengitysteiden edessä huppua tai liinaa lämmittämässä hengitysilmaa. Lumikenkälenkille voi lähteä kaupunkilähiön isohkoon puistoon, lähimetsiin tai pururadan maastoihin. Pitkäkestoista kestävyyttä voi hakea koko päivän lumikenkäretkiltä, jonne varataan mukaan evästä ja lämmintä juomaa.

Muutama sana varusteista

Lumikengät valitaan käyttäjän koon mukaan, joten jalat haarallaan ei tarvitse kävellä, vaan aivan tavallisella askeleella. Lumikengän päkiäpiikit pitävät liukkaillakin keleillä, joten päkiällä työnnetään askel pitkäksi ja lantio ojentuu työntövaiheessa. Ylämäessä kävellään suoraan kohti rinteeseen ja askelletaan päkiällä piikkiin turvautuen. Alamäessä kävellään myös kohtisuoraan alas ja pidetään painopiste kantapäillä ja vartaloa hieman takarinteeseen nojaten. Lumikenkäilysauvoja käytetään kuten sauvakävelyssäkin vuorohiihdon tekniikkaa tapaillen.

Lumikengät on syytä valita huolella kokenutta harrastajaa apuna käyttäen. Ne maksavat 100-250 €. Kohtuullisen hyvät lumikengät saa 150 eurolla. Sauvat saisivat mielellään olla isosompaiset. Vanhanaikaiset rottinkisauvat ovat hyvät.

Hyvät käsineet ovat tärkeät. Rukkasmalli on parempi kuin sormikas. Lumikenkäillessä pitää olla tukevat jalkineet. Saappaat, huopakumisaappaat rantilla, maihinnousukengät tai vaelluskengät ovat parhaimmat. Jos on matalavartiset jalkineet, kannattaa käyttää säärystimiä, niin nilkat eivät kostu. Lämpimät hengittävät tuulenpitävät vaatteet ovat tarpeen. Lakki on hyvä olla suojaava, koska lunta voi tippua puista ja silloin lumi ei mene niskaan.

Lumikengät ovat helppokäyttöisiä - niillä pääsee nopeasti maastoon, ei vaadita voitelua tai suuria valmisteluja, vaan kengät ovat heti toimintavalmiit. Lumikengät kulkevat autossa mukana tai ne voi ripustaa reppuun roikkumaan. Lumikengät voivat toimia kulku- ja liikkumisvälineinä, urheilu- ja kuntoiluvälineinä, työkaluina, huvittelu- ja virkistyskeinoina tai turvallisuus-, ja pelastautumisvälineinä.

Kuva Suomen Latu ry.

Tiesitkö, että lumikenkäharrastus sopii kaikenikäiselle, myös senioreille?

- Lumikenkäkävely ei rasita niin paljon lonkkia, polvia ym. liikunta elimiä kuin moni muu laji.
- Se pitää automaattisesti yllä sopivaa rasitustasoa (sykettä), ja rasitusta on helppo säätää kunnon mukaan.
- Lumikenkäretki on hauska eikä ole suurta tapaturmariskiä
- Lumikenkäily on laji jota voi harrastaa myös kylmällä säällä. Varsinkin suojaisessa metsässä on enkäilyyn.
- Lumikenkäily on laji jota voi harrastaa myös kylmällä säällä. Varsinkin suojaisessa metsässä on mukava liikkua kovallakin pakkasella.
- Lumikenkäily on sosiaalinen laji. Keskustelu ja yhdessäolo kuuluvat lumikenkäilyyn.

Joka siis pystyy reippaaseen kävelyyn, pystyy myös lumikenkäilemään!

Kenkäilijän asento on eteenpäin suuntaava, hieman etukenossa, vartalo tiukana. Kuva Suomen Latu ry.

Lumikenkäily kasvattaa suosiotaan

Lumikenkäilyn suosio on viimeisen parin vuoden aikana lisääntynyt huimasti. Lumikenkäilijöitä on Suomessa arviolta noin 80 000. Lajin ensimmäiset SM-kisat järjestettiin v. 2000 Vierumäellä. Perinteisissä lumikenkämaissa: Ranskassa, Sveitsissä, USA:ssa ja Kanadassa järjestetään vuosittain satoja lumikenkäkisoja, joihin myös kuntoilijat osallistuvat suurin joukoin. Isompien lumikenkävalmistajien talleissa harjoittelee puolipäiväisiä lumikenkäkisaajia.

Hanna Nurmi

Laiva oli lastattu **iloisella väellä**

Risteilyalus M/s Romantika suuntasi 20.11 suuntansa kohti Tallinnaa. Meitä uumulaisia oli matkassa arviolta noin 30 henkeä ja lisäksi oli Kymenlaakson jäsenyhdistyksen väkeä. Etelä-Karjalan jäsenyhdistyksen väki oli tällä kertaa jäänyt pois matkasta, sillä alueen vuosijuhla sattui samalle viikonlopulle ja sitä juhlittiin samalla kuin Musilin kokousedustajat pitivät vuosikokoustaan Lappeenrannassa. Jokatalvinen flunssaepidemia oli myös alkanut ja se verotti myös osan ilmoittautuneista, vahinko sinänsä.

Risteilyohjelma alkoi yhteisellä iki-ihanalla buffet-illallisella, joka oli katettu jo paljolti joulutunnelmiin. Oli vahinko vaan kun jonot ovat aina niin pitkät laivan ravintolassa, että lopussa tuli kiire syödä jälkiruoka. Olisivat ehkä muuten kantaneet meidät ulos kun pöydät olivat katettava uusille ruokailijoille. Kymsiläiset olivat järjestäneet hauskan yhteisen ohjelmatapahtuman kuohuviineineen kokoustilaan, jossa kymenlaaksolainen ohjelmaryhmä "Jäykät" esiintyivät meille. Esitys oli todella hauska. Siinä neljä miestä esittivät mietteitä miehen maailmasta teemalla "tunteet ne on miehelläkin". Jäykät olivat keränneet runoja miesten tunteista ja laulunteksteja, jotka avasivat miehistä mielenmaailmaa. Mieskin pelkää, kaipaa, rakastaa ja muistaa. Miehelläkin on tunteet! Mies on kovis, mies on pehmo! Mies on oppinut puhumaan tunteistaan, huumoria unohtamatta. Tunti miehen tunteita. Naisesta naisille. Miehet keskustelivat mm. kuinka yleisessä saunassa ... (Muistatte kai Junnu Vainion laulun aiheesta?) ja "sellaista elämä on" sekä minkälaista oli "matkalla Pohjoiseen". Lisäksi kuulimme tunnetumpien sovittajien tutuiksi tulleita esityksiä, kuten Tero Vaaraa, Juice Leskistä, Jussi Hakulista ja oli niitä muitakin. Esitys oli taidolla tehty ja sitä olisi kuunnellut ja katsonut pidempäänkin. Ilta jatkui iloisessa seurassa ja vapaassa tahdissa. Tanssiravintola kutsui väkeä ja niin suuri osa jäsenistöä kokoontuikin yhdessä viettämään iltaa tanssin lomassa. Taisipa osalla ilta venyä kukonlauluun astikin.

Jäykät esittivät mietteitä miehen maailmasta.

Risteilyväkeä.

Laiva saapui Tallinnaan aamulla varhain. Aamupalan jälkeen oli mahdollisuus mennä maihin ostoksille. Osa katsoi parhaimmaksi jäädä laivaan. Media oli kertonut kauhujuttuja turisteja kohdanneista pahoinpitelyistä ja ryöstöistä. Kuitenkin uskaltauduimme ostosreissullemme. Matka kulki kohti kauppakeskusta. Sieltä löytyikin mielenkiintoisia putiikkeja. Tietenkin piti katsastaa paikallinen Yliopiston apteekki mitä siellä on edullisempaa kuin koto-Suomessa. Rasvoja ja hammashoitotuotteita tuli ostettua. Vain kolme tuntia oli ostosaikaa, joten ei siinä ehtinyt paljoakaan ihmettelemään ja katselemaan. Suuntasimme matkamme vielä Merekeskukseen ja Sadamarkettiin, joissa teimme vaateostoksia. Viimein olivat rahat loppu ja kantamuksia sen verran, että oli paras suunnata matkansa kohti laivaa.

Kotimatka meni hyvin. Tosin olimme aika uupuneet kaupunkikävelystä. Paluumatkalla oli vielä hyvää aikaa kuunnella ravintolassa karaoke-esityksiä ja tanssia niiden tahdissa. Risteily oli oikein mukava ja taas tuli tavattua entisiä tuttuja ja mukana oli myös uusia jäseniä, joihin oli ilo tutustua. Sitten taas uusia tuulia odottelemaan.

Risteilyterveisin kaikille mukana olleille.
Tarja Jaakonen

Kuvaaja Arto Virtanen, KYMS

Dialyysiletkujen uusiokäyttöä - osa II

Edellisessä lehdessä olleen kirjoitukseni johdosta sain kyselyjä, että olenko käsitellyt verisiä letkuja. Letkut eivät ole missään vaiheessa veren kanssa tekemisissä. Kukkaset olivat tehty vatsadialyysi (peritoneaalidiaali) letkuista ja olivat siten ainoastaan sokeriliuoksessa, joka käy vatsakalvon kautta imemässä kuona-aineita.

Vatsakalvoon asennetaan dialyysiajaksi leikkauksella pysyvä kiinteä letku. Se poistetaan vasta, kun ollaan varma siirtomunuaisen toiminnasta. Minä olin koneessa klo 21.00-6.00 välisen ajan. Illalla laitoin 3 x 5 litran pussia katonrajaan telineeseen roikkumaan, kiinnitin johdon vatsassa olevaan letkuun ja sitten nukkumaan. Kone hoiti vaihtohomman nukkuessa itsekseen. Dialyysin kanssa oli helppo matkustaa koska sen voi tehdä kahden litran pusseilla n. viiden tunnin välein itse nesteen vaihtaen. Ulkomaille matkustaessa Finnair kuljetti liuokset ilmaiseksi, samoin apteekki toimitti nesteet lentokentälle ilmaiseksi. Matkustaessa ei ollut riippuvainen kenestäkään, sai olla vapaasti eikä tarvinnut matkustaa Kirurgiseen sairaalaan mikä silloin olisi ollut minun paikka. Kävin työssä puoli vuotta mutta sitten jäin sairaslomalle kun hemoglobiini laski liian alas. Puolenvuoden päästä sain siirrännäisen.

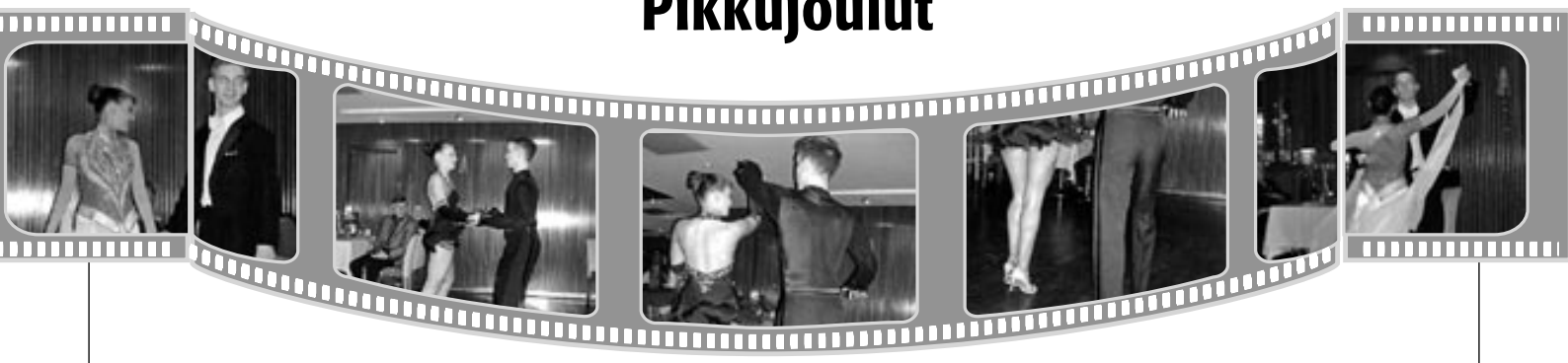
Tarja Takanen

Elinsiirrot Suomessa

18.12.1964 – 31.12.2005

ELIN	aloitus-vuosi	2005	2004	2003	2002	2001	yhteensä
munuainen	1964	166	197	163	172	169	4919
maksa	1982	43	50	43	47	38	599
sydän	1985	11	19	21	18	13	380
keuhko	1990	9	8	6	4	1	74
sydänkeuhko	1988	-	2	1	-	3	30
yhteensä		229	276	234	241	224	6002
sarveiskalvot		6	169	166	192	174	4425

Pikkujoulut



Uumun perinteisiä pikkujouluja vietettiin marraskuun lopussa Sokos Hotelli Pasilassa. Paikka oli sama kuin vuotta aikaisemmin. Liekö toisto vai flunssa-aalto verottanut osallistujia, mutta meitä oli paikalla vain kolmisenkymmentä uumulaista. Se oli aika vähän edellisen vuoden yli sadan hengen osallistujamäärään. Se ei kuitenkaan tahtia haitannut. Illallista nautittiin pirteällä mielellä ja ystävien kanssa rupatellessa. Illan ohjelmaan kuuluivat trubaduurin laulun lisäksi kuntokortin palauttaneiden kesken arvottava lahjakortti urheiluvälineliikkeeseen, sekä kilpatanssiesitys. Kuntokortin palauttaneita oli jopa kolme henkilöä. Arvonnan suoritti Tinja Nerkko, ja voittajaksi selviytyi Sirpa Martinviita. Kilpatanssiesityksenä nähtiin erilaisia latinalaistansseja nuorten sarjasta. Tanssijoina olivat Juho-Petteri Martinviita sekä Anniina Ahokas. Esitys oli ehdottomasti nautittavaa katseltavaa!

Pikkujouluterveisin,
Hanna

Kuvat Tarja Jaakonen

Tinja ja Taika edustivat juhlien nuorinta osallistujakaartia.

Maija ja Mirjami olivat pukeutuneet aivan pikkujoulun värein - perinteinen arvokas musta ja pilkkeenä pala pirteää punaista.

UUMUN INFOSIVU

Tervetuloa käymään!
Runeberginkatu 15 A 1, 00100 HELSINKI.
Toimisto on avoinna ma, ti, to kello 10–14.
Aukioloaika voimassa toistaiseksi.

* * *

Yhdistyksen jäsenmaksu vuonna 2006 on 14,00 €.
Tilinumero Nordea 102830-1511765

Ilmoitathan osoitteenmuutoksen!

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

TOIMITUSTIEDOT

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

Munuais- ja maksaliiton jäsen

JULKAISIJA
UUDENMAAN MUNUAIS- JA
POTILAIDEN YHDISTYS UUMU RY
Föreningen för Nylands Njur- och
Transplantationspatienter ry
Munuais- ja maksaliiton jäsen

Runeberginkatu 15 A 1
00100 HELSINKI
Puhelin (09) 440 094
Telefax (09) 454 4176
Pankki Nordea 102830-1511765

Levikki 1200 kpl

Päätoimittaja Hanna Nurmi
Sähköposti hannanurmi@jippii.fi
Puhelin 040 5155 316

GRAAFINEN SUUNNITTELU / TAITTO:
Hanna Nurmi / Pauliina Tapola

KIITÄMME KAIKKIA, JOTKA ILMOITUKSIN OVAT TUKENEET TOIMINTAAMME !

UUMUNEN 02/2006 ilmestyy huhtikuussa.

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 2006.

Lehti	aineiston toimitus	ilmestymispäivä
Nro 1	21.01.06	08.02.06
Nro 2	31.03.06	19.04.06
Nro 3	25.08.06	13.09.06
Nro 4	20.10.06	08.11.06

PAINOTIEDOT
OFFSETKOLMIO
Kutalantie 2, PL 4, 13211 Hämeenlinna
Puhelin (03) 626 220
Faksi (03) 674 8158
Yhteyshlö. Pauliina Tapola
Puhelin (03) 626 2219
Sähköposti pauliina.tapola@offsetkolmio.fi

LIITON INFOSIVU

Munuais- ja Maksaliitto

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

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.

Roche

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