

WUMNER

3/2006



Elinsiirron ansioista elämämme jatkuu täysi- painoisena



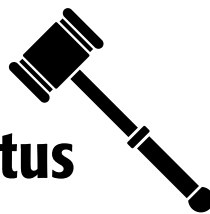
Uusin tieto elämän puolesta – olemme johtava elinsiirtolääkkeiden kehittäjä

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



Valinnan vaikeus

Teemme valintoja joka päivä. Arkipäivissämme valinnat ovat enemmänkin rutiniinomaisia tapoja, mielihaluja tehdä asioita juuri sille hetkelle hyvältä tuntuvasti. Niissä ei ole tarvetta miettiä jatkovaikutuksia eivätkä ne suuruusluokaltaan ole maailmaa mullistavia asioita. Toiset valinnat taas merkitsevät enemmän ja niitä pitää harkita tarkemmin, koska jatkovaikutukset saattavat ulottua aikajanassa kauaksikin eteenpäin, jopa vuosiksi tai vuosikymmeniksi. Niiden valintojen kanssa on elettävä sovussa itsensä kanssa - ymmärrettävä syyt ja seuraukset ja hyväksyttävä vaikutukset. Yhteistä molemmille valinnoillemme on kuitenkin se, että niitä ohjaa yhtäläillä järki kuin tunteetkin.

Olen pohtinut omia valintojani yhdistystyön suhteen kuluneena vuonna. Viimeiset viisi vuotta olen ollut hyvin vahvasti mukana yhdistyksen toiminnassa; varsinaisena jäsenenä hallituksessa ja jäsenistölehdessä päätoimittajana. Paluu elävien kirjoihin ja arkeen asettuminen on varmasti ollut helpompaa yhdistyksessä toimimisen mukana saamani vertaistuen vuoksi. Olen voinut jakaa omia ajatuksiani ja projisoida kokemuksiani lehden juttujen kautta. Olen saanut tavata ihmisiä joita en olisi koskaan oppinut tuntemaan ilman sairaskokemuksiani. Olen pystynyt antamaan tukea ja neuvoja vertaisilleni. Olen saanut vaikuttaa. Mutta niin tärkeää kuin tämä työ onkin, nyt on kuitenkin tullut minun aika tehdä elämässä uusia juttuja.

Valintani ei ole ollut helppo. Olen pohtinut omaa suhdettani tähän yhteisöön. Yhdistystyö on ollut minulle varsin täysipainoinen harrastus jo useamman vuoden ja sellaisesta luopuessa kokee aina jonkinlaista luopumisen tuskaa, tutun taakseen jättä-

misen epävarmuutta ja uusien asioiden jännitystä. Olen taistellut myös syyllisyyden tunteen kanssa - voinko minä ottaa oman panokseni pois tästä tärkeästä työstä? Olen kuitenkin tullut siihen tulokseen, että kaikelle on aikansa ja paikkansa. Juuri nyt on minun aikani ottaa aikalisä maksasairauden läpikäyneen elämäni kirjassa ja hetkeksi unohtaa tapahtuneet. Kuka tietää, jos se vaikka antaisi uutta puhtia tulla takaisin jonkun ajan kuluttua - uudella energialla ja ideoilla.

Tämä ei ole vielä jäähvyäiskirjoitus. Vaikutan vielä syksyn verran hallituksessa mukana. Mutta sitten jätän mielelläni hallituspaikkani uudelle idearikkaalle, innostuneelle ja tätä yhteisöä tarvitsevalle ihmiselle. Syyskokous valitsee erovuoroisten tilalle uudet edustajat - olethan paikalla vaikuttamassa? Samalla luovun myös Uumusen päätoimittajuudesta seuraavan numeron myötä. Lehti on jo saavuttanut hyvän ja vakaan aseman jäsenistön keskuudessa ja sen tekemistä on uuden ihmisen mukava jatkaa. Tuolla henkilöllä on varmasti myös ideoita lehden sisällön ja ulkoasun saattamisessa juhluvuoteen ja seuraavalle aikakaudelle. Haemmekin uutta päätoimittajaa Uumuselle tämän lehden välityksellä.

Muita lehtemme aiheita tällä kertaa ovat jäsenten kuulumiset ja kutsu syksyiselle Ruskaretkelle. Syyskokous pidetään marraskuun puolivälissä ja aihelistaalla on myös yhdistyksen nimenmuutosasia. Saamme myös tutustua dialyysiyksikön koulutusosastoon ja yhteen sotahistoriamme vaikuttavimpaan alueeseen, Santahaminaan.

Antoisia lukuhetkiä!

Sisältö

Puheenjohtajan sana.....	4
Elinsiirtoluvu	6
Vieraskynä: Jatkoaika	8
Jäsentapahtumat	10
Liikunnasta iloa ja virkeyttä	12
Täältä tullaan Bollywood osa II	15
Henkilökuva Riitta Muroma-Karttunen	16

Pieniä paloja.....	18
Uumulaiset matkalla Valamon & Lintulan luostarit	20
Santahaminan salaisuuksia	22
Kaunista kangaspuilla ja siveltemällä	24
Täältä tullaan Bollywood osa II	25
Uumun Infosivu + Toimitustiedot	27
Taidenäyttelyn satoa	28

YHTEISTYÖLLÄ TULOSSIIN

UUMU on potilas- ja kansanterveysjärjestö, jonka tehtävänä on toimia omien jäsentensä sekä munuais- ja maksapotilaiden etujen puolesta. Tehtävät on määritelty säännöissä, mutta tehtäviä tulee toiminnan myötä lisää. Meidän on järjestönä pystyttävä vastaamaan joustavasti eri aikoina esille nouseviin haasteisiin ja ongelmiin. Tarvittaessa meidän on toimittava myös lujana painostusjärjestönä. Ennen kaikkea meidän on toimittava yhteistyössä eri yhteistyökumppaneidemme kanssa niin, että meidän näkökulmamme ja tavoitteemme tulevat selkeästi esille.

Jo muutamia vuosia on ollut esillä hemodialyysipotilaiden ateriointi hoidon aikana. Liiton vahvistamien hyvän hoidon kriteerien mukaan potilaille on turvattava ateria hoidon yhteydessä. Olemme pitäneet kiinni tästä lähtökohdasta. Potilailta on tullut palautetta siitä, että HUS:n eri hoitoyksiköissä on ateriointi järjestetty eri tavalla. Meille on tullut sellainen käsitys, että ainakin alkuvaiheessa aterioinnin keventämisen syynä olivat taloudelliset eivätkä hoidolliset syyt. Hoidolliset syyt hyväksymme, taloudellisia emme.

Alkavan syksyn aikana munuaispoliklinikalla tullaan tekemään potilaille kysely, jossa kartoitetaan mielipiteitä ja toiveita aterian sisällöstä. Toivon, että kaikki potilaat vastaavat kyselyyn ja esittävät rohkeasti omat toiveensa ja näkemyksensä. Vain siten voimme vaikuttaa aterian sisältöön ja vain siten on mahdollista saada aikaan muutoksia. Potilaiden näkemysten ja lääkäreiden sekä hoitohenkilöstön näkemysten kesken voidaan päästä vain tätä kautta yhteisymmärrykseen, jossa realisoituvat potilaiden toiveet ja lääkäreiden hoidolliset perusteet.

Dialyysihoidotilanne on HUS:n alueella varsin hyvä. Kuitenkin viime huhtikuussa Kirurgisessa sairaalassa keskeytettiin dialyysihoidojen yövuorot. Syy-

nä oli hoitajapula, joka oli monien yhteensattumien summa. Hoitajien eläkkeellesiirtymiset, äitiyslomat ja työpaikanvaihdot sattuivat samaan aikaan. Koulutettuja dialyysihoitajia ei ollut saatavana, joten ainoa vaihtoehto oli keskeyttää yöhoidot. Ylläleikki Eero Honkasen mukaan yöhoitoja pystytään jatkamaan uudelleen viimeistään lokakuussa. Luotamme tähän ja esitämme, että uusia dialyysihoitajia koulutetaan riittävän paljon, jotta uusia keskeytyksiä ei tapahdu uudelleen.

Dialyysihoidon näkymät ovat hyvät, sillä HUS:n alueelle tulee lisää hoitopaikkoja. Lohjan sairaalassa aloittaa dialyysiyksikkö vuoden 2007 alussa. Vuonna 2008 laajennetaan Porvoon sairaalan dialyysiyksikköä ja vuonna 2009 – mikäli aikataulu pitää paikkansa – Meilahden uuteen kolmiosairaalaan tulee uusi dialyysiyksikkö, munuaispoliklinikka ja munuaisosasto. Kirurgiseen sairaalaan jäävät dialyysiosasto ja dialyysikoulutusosasto ja niiden tiloja aiotaan saneerata muutosvaiheessa. Muitakin laajennuksia on suunnitteilla. Järjestömme näkökulmasta hankkeet ovat erinomaisen hyviä ja odotamme niiden toteuttamista suunnitellun aikataulun mukaisesti.

Ensi vuosi on järjestömme 40-vuotisen toiminnan juhluvuosi. Järjestämme 40-vuotisjuhlan lauantaina 14.4.2007 Finlandia-talossa. Voimme valmistautua juhluvuoteen hyvällä mielin, sillä UUMU on aktiivinen, elinvoimainen ja uudistuva yli 1000 jäsenen järjestö. Meillä on edessä uusia haasteita ennen kaikkea maksapotilaiden alueellisena etujärjestönä. Otamme haasteet vastaan! Alueemme kaikki munuais- ja maksapotilaat ovat tervetulleita jäseniksi. Kannattaa liittyä, sillä jäsenyys tuo elämään uusia virikkeitä, uudenlaista tukea ja uusia ulottuvuuksia.

ASKO RÄSÄNEN
PUHEENJOHTAJA

KUTSU SYYSKOKOUKSEEN

Uudenmaan Munuais- ja Siirtopotilaiden yhdistys Uumu ry:n – Föreningen för Nylands Njur- och Transplantationspatienter rf sääntömääräinen syyskokous pidetään torstaina 16.11.2006 klo 18.00 osoitteessa Runeberginkatu 15 A 1, 00100 Helsinki. Kokouksessa käsitellään sääntömääräiset asiat ja yhdistyksen sääntömuutos (nimenmuutos). Hallituksen ehdotus uudeksi nimeksi on Uudenmaan munuais- ja maksayhdistys UUMU ry – Njur- och leverföreningen i Nyland rf.

Kokouksen jälkeen on asiantuntijaluento. Kokousasiakirjat ovat saatavilla Uumun toimistolta viikkoa ennen kokousta.

Kahvitarjoilu. Kaikki jäsenet ovat tervetulleita!

HALLITUS

KALLELSE TILL HÖSTMÖTE

Föreningen för Nylands Njur- och transplantationspatienter rf:s stadgeenliga höstmöte hålls torsdagen 16.11.2006 kl 18.00 adr. Runebergsgatan 15 A 1, 00100 Helsingfors. I mötet behandlas stadgeenliga ärenden och föreningens stadgeändring (namnändring). Styrelsen föreslår, att det nya namnet är Uudenmaan munuais- ja maksayhdistys UUMU ry – Njur- och leverföreningen i Nyland rf.

Efter mötet finns det en specialföreläsning. Mötesprotokoll kan avhämtas vid föreningens kontor en vecka före mötet.

Vi bjuder på kaffe. Alla medlemmarna är välkomna !

STYRELSEN

Rajamäen Apteekki palvelee

ma-pe 8.30–19.00

la 8.30–15.00

su 12.00–16.00

Urttilantie 1, 05200 Rajamäki

Puhelin (09) 290 1328

Faksi (09) 2769 0960

www.rajamaenapteekki.fi

Uumunen etsii uutta päätoimittajaa

Sinä innovatiivinen, järjestelmällinen ja perus kirjoitusasiat hallitseva aktiivinen henkilö, tule vetämään Uumusen toimittamista ensi vuodesta lähtien.

Tehtäviin kuuluvat lehden aineiston suunnittelu, juttujen kirjoittaminen & kerääminen, oikoluku, mainosten haaliminen ja kuvien suunnittelu. Myös yhteistyö Uumun hallituksen ja järjestösihteerin kanssa muussa viestinnässä on suotavaa. Apunasi on sekalainen joukko kirjoittajia sekä ammattitaitoinen taittaja ja painotalo – et siis ole yksin tehtävässä. Työ tehdään täysin vapaaehtoisvoimin joten palkkana on vilpiton kiitos ja kunnioitus.

Tähän tehtävään ei tarvitse täyttää hakemusta tai lähettää ansioluetteloa – juttutuokio nykyisen päätoimittajan kanssa on hyvä aloitus. Hän toimii myös alkuun apunasi ja perehdyttää lehden tekemiseen.

Jos kiinnostuit niin ota yhteyttä nykyiseen päätoimittajaan puh 040 9033 129 tai sähköposti hanna.nurmi@netsonic.fi tai yhdistyksen puheenjohtajaan Asko Räsäseen puh 0500 705 795 tai sähköposti asko.rasanen@karkkila.fi.

Elinsiirrot Suomessa

18.12.1964 –
31.07.2006

ELIN	aloitus-	07/06	2005	2004	2003	2002	2001	yhteensä
munuainen	1964	131	166	197	163	172	169	5050
maksa	1982	33	43	50	43	47	38	632
sydän	1985	9	12	19	21	18	13	390
keuhko	1990	6	9	8	6	4	1	80
sydänkeuhko	1988	1	-	2	1	-	3	31
yhteensä	—	180	230	276	234	241	224	6183
sarveiskalvot	—	126	146	169	166	192	174	4552

K E R H O T O I M I N T A

Hyvinkään kerho

Kuulumisia kuluvalta vuodelta!

Talvikautena kokoonnuimme Hyvinkään Sveitsin uimahallilla liikunnan ja yhdessäolon merkeissä, uiden ja nauttien hyvästä kahvista. Kerhossamme on käynyt talven aikana kaksi kertaa psykologi vieraana. Keskustelun pohjana ja luennoimi-

sen aiheina ovat olleet elämänhallinta sekä liikunta ja ravinto. Luennot ovat antaneet hyvää tietoa ja virikkeitä meille kaikille.

Toukokuusta kesän loppuun yleensä retkeilemme. Menneenä kesänä ensimmäinen retkikohde oli lasimuseo ja Lempivaaran retkeilymaja Riihimäellä. Nautimme hyvää ruokaa ja luonnon kauneutta ke-

vään juuri puhjetessa loistoonsa. Kesäkuussa olimme Nurmijärvellä Maijan puutarhassa nyyttikes-tien merkeissä. Elokuussa kävimme Tarjan mökillä Lopella ja nau-timme loppukesän kauneudesta ja hyvästä ruuasta, saunasta ja uimi-sesta. Poikkesimme retkellä savi-pajaan katsomaan ja ostamaan sa-vitöitä.



*Lempivaara toukokuu -06
Vasemmalta: Maija, Vilma, Kaarina,
Sirkka, Auli, Veijo, Sauli, Terttu,
Raili, Kerttu*

Tulevia tapahtumia

Nyt syksyn aikana on tarkoitus järjestää uusien jäsenien jäsenhankintatempaus ja samalla jakaa elinluovutuskortteja. Annamme myös tietoja Munuais- ja Maksaliiton toiminnasta. Paikka on vielä avoinna. Lokakuussa menemme perinteiseen tapaan Helsinkiin Silakkamarkkinoille, jos vain sää sallii. Marraskuusta lähtien kokoonnumme taas uimahallilla joka kuukauden keskimääräinen tiistai klo 12 alkaen.

Lisätietoja kerhon toiminnasta saa Terttu Ranta-Knuuttila-Laaksoilta, puh. (019) 454551. Tervetuloa mukaan iloiseen joukkoomme, jakamaan ajatuksia ja tuomaan uusi ideoita kerhotoimintaamme.

TERVEISIN MAIJA MATERO



Maijalla kesäkuussa -06

Vasemmalta: Pasi, Sirkka, Leila, Irmeli, Auli, Terttu, Kaarina, Tarja

*Olen usein miettinyt, mitä oikein on ystävyys.
Mistä ihmeen lähteestä pulppuaa tämä lämpö ja läheisyys.
Ystävänäni olet elintärkeä.*

Tammisaaren kerho

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

TERVEISIN PIRKKO LINDBERG



NELITILIT OY

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

Lahjoitukset

**Haluatko Sinä tukea lahjoituksin
yhdistyksemme toimintaa munuais- ja
maksapotilaiden hyväksi?**

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

JATKOAIKA

Sain uuden maksan runsas vuosi sitten, huh-tikuun loppupuolella 2005. Elän nyt siis jatkoajalla uutta elämää. Vaikka siirron jälkeinen aika onkin mennyt melko hyvin ilman suurempia ongelmia, on se aiheuttanut suuren muutoksen elämään. Vaikka maksa on ainakin ensimmäisen vuoden toiminut hyvin ja veriarvot näyttäneet hyviä lukuja, ovat kuitenkin lyhyet kuumeilujaksot ehtineet jo vaiyata useamman kerran.

Elämä kulki kohdallani melko vakaasti 54 ikävuoteen saakka. Vuonna 2000 minulla diagnosoitiin krooninen paksusuolen tulehdus, colitis ulcerosa. Tosin elämäni oli ollut katkolla pari kertaa aikaisemmin. Ensimmäinen kerta oli, jota tosin en itse muista koska olin ehkä noin yhden vuoden ikäinen, kun olin päässyt käsiksi äitini lääkkeisiin ja popsanut niitä kuin pastilleja. Onneksi saivat minut TYKS:an ajoissa, asuimme silloin Liedossa. Toinen tapaus sattui sitten noin 25 vuotta myöhemmin jolloin jouduin pahaan liikenneonnettomuuteen, vuonna 1972. Siitäkin toivuini muutamassa kuukaudessa takaisin työelämään, kauppalalle, jolla olen työskennellyt 16-vuotiaasta asti aina syksyyn 2004, jolloin hakeuduin hoitoon väsymyksen, keltaisuuden ja kutinan takia.

Sklesosoiva kolangiitti

En ollut kyseistä asiaa ennen kuullutkaan. No selvisi sekin sitten, mitä se merkitsi. Ei kyseinen sairaus tietenkään ihan tyhjästä ilmestynyt, olihan colitis ulcerosa todettu neljä vuotta aiemmin ja sekin oli varmaan ”muhinut” lähes oireettomana jo pidempään. TYKS:ssa sitten selvittivät, ettei parannuskeinoja kyseiseen sairauteen ole, vaan ainoa vaihtoehto on maksansiirto ja senkin olisi tapahduttava melko pian, sillä syöpäriski on suuri.

Sairauden ja heikkouden hetket eivät ole hukkaan heitettyä aikaa. – Ole hiljaa ja odota! – Ne ovat sielunviljan itämisaikoja.

Erkki Melartin

Maksansiirto

HYKS:n Kirurgisella talven ja kevään aikana tehtyjen tutkimusten jälkeen pääsin siirtojonoon huh-tikuun puolivälissä. Siirto sitten toteutuikin jo noin viikon kuluttua, joten en ehtinyt jonossa vielä edes

jännittää. Siirto onnistui hyvin ja toipuminen edistyi hyvin, ja kuljeskelin jo pitkin käytäviä. Mutta sitten tuli pientä takapakkia, tai ei se silloin pieneltä tuntunut kun suoli ei lähtenyt toimimaan ja olo oli kovin tukala. Selvisi sekin parin päivän kuluttua, kun todettiin kyseessä olevan suolen kiertymä. Pieni leikkaus tosin piti tehdä sen oikaisemiseksi. Kirran lääkärit ja muu hoitohenkilökunta ovat asiansa osaavia ja hyvin ystävällisiä. Siellä on ilo käydä määrääjain kontrollissa, kuten myös välitarkastuksissa TYKS:ssa.

Kotihoito ja läheiset

Noin neljä viikkoa leikkauksesta pääsin kotiin toipumaan. Vaikka tunnenkin itseni lähes terveeksi, välillä hyvinkin terveeksi, niin jos yritän tehdä jotain kuin ennen sairastumista niin huomaa hyvin pian ettei kannata hätäillä vaan on annettava itselle aikaa toipua ja ottaa asiat rauhallisesti. Läheiset ja läheisten tuki ovat olleet ja ovat hyvin tärkeässä asemassa. Välillä vaimoni taisi olla, siltä minusta ainakin tuntui, enemmän huolissaan minusta kuin minä itse.

Liikunta

Olen aina ollut aktiivinen liikkuja, samoin vaimoni. Kävelyä, juoksua, hiihtoa ja pyöräilyä. Lasketteluakin opettelimme yhdessä lastemme kanssa. 80-luvulla osallistuimme monena talvena Finlandia hiihtoon. Uintia ja kuntosalia harrastimme jonkin verran. Suunnistusta harrastin paljon, tosin viimeiset 10 vuotta jäi vähemmälle, kun kauppojen aukioloajat pitenivät ja työajat muuttuivat hyvin hankaliksi harrastaa mitään säännöllistä. Sama koskee tänä päivänä melkein joka alaa. Nykyisin harrastuksiimme kuuluu hiihto ja pyöräily päälajeina, sauvakävelyä lähinnä kelirikkoaikana, kuntosali on taas otettu myös ohjelmaan sekä uinti satunnaisesti. Kun ehdotin vaimolle aloittavani taas suunnistuksen, totesi hän: ”Jos kupsahdat tielle tai kuntosalille, niin sieltä ainakin sinut joku löytää, metsästä en ainakaan minä osaa sinua etsiä”. En ole vielä aloittanut suunnistusta. Koska asumme omakotitalossa ja melko laaja tontti istutuksineen ympärillä, riittää myös pihatöitä kohtuullisen paljon. Aina on jotain tehtävää, jos vain ehtii tai jaksaa.

Harrastukset

Olen harrastanut monia asioita työn ohella. Viimeiset yli kymmenen vuotta olen ollut perinneseuran toiminnassa mukana; sihteerinä, rahastonhoi-

tajana sekä kerran vuodessa ilmestyvän seuran lehden toimittajana. Nyt olen saanut siirrettyä sihteerin työt toiselle henkilölle. Olen mukana myös Salon Munuais- ja Maksakerhon toiminnassa. Vaikka en toistaiseksi olekaan työelämässä mukana, saattaa olla että siirryn työkyvyttömyyseläkkeelle, en ole missään vaiheessa tuntenut itseäni tarpeettomaksi. Harrastukset antavat tekemistä, saa tavata ihmisiä, eikä kuitenkaan ole niin rasittavaa ja raskasta kuin leipätyöni oli. Tehtävät eivät aina ole niin aikaan sidottuja kuin palkkatyössä - voi välillä lepäillä, jos tuntuu ettei jaksu.

Sopeutumisvalmennuskurssit ja virkistyspahtumat

Osallistuimme vaimoni kanssa viime elokuussa Siuntion Kylpylä-hyvinvointikeskuksessa Munuais- ja maksaliiton järjestämään maksatapaamiseen. Tänä vuonna osallistun yksin Elinsiirron saaneet ja läheiset – kuntoutuskurssille. Ensimmäinen viikko oli huhtikuussa ja toinen viikko on lokakuussa. Kunto-testissä todettiin kuntoni olevan kohtuullinen, paitasi tasapainon hallinta oli heikko. Sen kyllä oli jo kotioloissakin tiedostanut, kun oviaukko tahtoi välillä käydä ahtaaksi vaikka leveyteni on vain noin puolet aukon leveydestä. Olen myös hakenut tämän vuoden maksatapaamiseen sekä miesten kurssille. Suosittelemme kanssasisaria ja – veljiä hakemaan kurssille, joita Munuais- ja maksaliitto järjestää, niiltä saa paljon uutta tietoa sekä uusia ystäviä ja vertaistukea.

Miten tästä eteenpäin

Uskon kuntoni vielä paranevan syksyn testaukseen mennessä. Tasapainohallintakin saattaa kohentua, viitteitä siitä jo on kun olen harjoitellut Kirran kuntoterapeutin ohjeiden mukaan. Tosin harjoitusohjelmaani on taas tullut katkoja äkillisten kuumelujen takia. Viimeinenkin kuume tuli aivan yllättäen, horkkamainen kuume nousi parissa tunnissa lähes 40 asteeseen, jouduin olemaan viikon sairaalassa antibioottilääkityksessä ja lisäksi söin kotona toisen viikon antibioottia tabletteina, jotka rikkoivat vatsan ja se taas heikensi yleistilaa. Alussa mainitsemani colitis ulcerosa on pysynyt asacol-lääkityksellä alusta saakka ja edelleen oireettomana. Syksyn 2004 tutkimuksissa todettiin myös palleatyrä joka on nyt maksansiirron jälkeen aiheuttanut enemmän oireita, toistaiseksi olen ruokavaliolla pärjännyt kohtuullisesti. Aika näyttää mitä tulee, toistaiseksi teen ja harrastan niitä asioita, jotka tuntuvat mukavilta. Koetan välttää stressaavia asioita.

PERTTI MAMIA
KISKO
TOUKOKUUSSA 2006

*Hoida elämäsi kukkaa hellien äläkä hätäile
J.L.Runeberg*

VERTAISTUKEA TARJOLLA!

Uumulla on kaksikymmentä tehtävänsä taitavaa vertaistukijaa valmiina palvelukseen. 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.

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. **Jäsenretkillä mukana olevilta olisi mukava saada muistoja retkistä, niin kuvia kuin kertomuksiakin.**

Kiitoksia jo teille jotka olette ottaneet yhteyttä ja työstämme tarinoita. Kaipaamme kuitenkin kertomuksia lisää. 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.

Ota yhteys päätoimittajaan ja ideoidaan yhdessä!
Sähköposti hanna.nurmi@netsonic.fi
tai puhelin 040 9033 129.

TERVETULOLOA MUKAAN RUSKARETKELLE YLLÄSJÄRVELLE 25.9–29.9.2006

Alla olevasta ohjelmasta käy ilmi matkan sisältö sekä hintaan kuuluva ylläpito. Sitovat ilmoittautumiset toimistolle 15.9.2006 mennessä puh (09) 440 094 tai sähköpostitse uumu.sihteeri@uumu.inet.fi. Maksu on suoritettava 20.9. mennessä.

HINNAT:

potilasjäsen 165 €, muu jäsen 295 €, ei-jäsen 330 €

OHJELMA:

Maanantaina 25.9.2006

Matkaan lähdetään Mikonkadun tilausajopysäkiltä kello 5.30-6.00, ajetaan Tähtihoviin Heinolaan jossa aamukahvi tai -tee +sämpylä (sis. hintaan). Noin klo 8.45 jatketaan matkaa Viitasaarelle, jossa lounas (sis. hintaan). Ruokailun jälkeen matkaamme kohti Oulua, jossa vaihdamme kuljettajaa. Tupoksen ABC:llä mahdollisuus kahvitteluun ja jaloitteluun. Noin klo 16.00 matka jatkuu Kemin, Tornion, Ylitornion, Pellon ja Kolarin kautta Ylläsjärvelle. Pysähdymme jaloittelemaan ja kahvitauoille tarpeen mukaan. Ylläsjärvelle on tarkoitus saapua noin klo 20.00 aikoihin. Majoitus on 2 hengen huoneissa, sis. aamiaisen ja päivällisen (noutopöydästä) sekä allasosaston ja kuntosalin vapaan käytön.



Tiistaina voi palautua matkasta vaikka käyttäen terveyspalveluosaston palveluja, joita voi tilata etukäteen tai paikanpäältä. Tarjolla on hieronta, yrtpore - ja turvekylpyjä ym. Nämä palvelut eivät sisälly hintaan. Voi myös lähteä tutustumaan Ylläsjärven luontoon patikoiden omassa tahdissa.

Keskiviikkona aloitamme aamun allasjumpalla, aamupäivällä lähdetään Kolariin tutustumaan Wood Jewel in käsintehtyihin puutuotteisiin, koruihin ym. Halutessa voidaan käydä myös Kolarin vanhassa kirkossa.

Torstaina on mahdollisuus osallistua retkeen, jonka teemme Ylläksen Viini ja Willaan. Sieltä on mahdollisuus ostaa lapin marjoista tehtyjä viinejä ja villatuotteita.

Perjantaina 29.9.2006 lähdetään kotimatkalle Helsinkiin klo 9.00. Ajamme Särestön museoon Kaukoseen josta jatkamme matkaa Rovaniemen kautta Ouluun. Lounas on Oulussa noin klo 12.30-13.30. Oulusta jatkamme matkaa pysähdellen sopivin väliajoin.

Helsinkiin saavumme perjantai-iltana noin klo 18.00–19.00.

TERVETULOA TEATTERIIN!

Näytelmä Albatrossi ja Heiskanen
Peacockissa keskiviikkona 11.10.2006
kello 19.00

Uuden iloisen teatterin syysnäytäntökauden hui-pennus on Jukka Virtasen kirjoittama, Juha Watt Vainion lauluihin perustuva musiikinäytelmä Albatrossi ja Heiskanen. Sitä on aiemmin esitetty menestyksekkäästi eri puolilla Suomea. Nyt se nähdään ensimmäistä kertaa Helsingissä, Peacock-teatterissa.

Musiikinäytelmän ohjauksesta ja koreografiasta vastaa Tiina Brännare, lavastuksesta Jyrki Seppä ja puvustuksesta Kaisa Kemikoski. Rooleissa nähdään: Sinikka Sokka, Sari Siikander, Kaija Kärkinen, Taneli Mäkelä, Lasse Karkjärvi ja Toni Wahlström. Kaikki esityksessä kuultavat laulut ovat Juha Vainion sävellyksiä ja sanoituksia. Albatrossin ja Heiskanen orkesterina Peacockissa on Suomen kysytyin bändi Jean S. Bändin kapellimestari Timo Kärkkäinen sovittaa myös musiikin.

PAIKKA:

Linnanmäki, Peacock, Tivolikuja 1, 00510 HELSINKI

HINTA:

potilasjäsenet 17,00 €, muut jäsenet 28,00 €, ei jäsenet 32,00 €.

Lippuja on saatu varattua 40+1 (pyörätuoli) kpl. Ilmoita osallistumisesi Uumun toimistolle 15.9.2006 mennessä, puh. (09) 440 0494 tai sähköposti uumu.sihiteeri@uumu.inet.fi. Maksu suoritetaan 5.10.2006 mennessä Uumun tilille, 102380-1511765. Ilmoittautuminen on sitova.



UUMUn pikkujoulu
järjestetään tänä vuonna
perinteisellä jouluteemalla.
Paikka ja aika ilmoitetaan
seuraavassa lehdessä tarkemmin.



Maksakerho

Maksakerhon tavoitteena on koota yhteen samaa kokeneita maksapotilaita sekä maksansiirron saaneita läheisineen. Tavoitteenamme on keskustella, pyytää halutessamme asiantuntijoita tilaisuuteen sekä pitää virikkeellisiä teemailtoja. Kokoontumiset ovat pääsääntöisesti kerran kuukaudessa, kunkin kuukauden ensimmäinen torstai klo 17–19, paikana Uumun toimisto Runeberginkatu 15 A 1, 00100 HELSINKI (ovisummerissa lukee UUMU).

Tule rohkeasti mukaan keskustelemaan kanssamme, joten myös sinä maksasairas joka tunnet olevasi yksin. Huomaat, että on muitakin samaa kokeneita.

Lokakuun maksakerho kokoontuu torstaina 5.10 klo 17.00 Uumun toimistolla. Vieraana on liiton maksaprojektin vetäjä Hanna Eloranta.

Marraskuun maksakerho kokoontuu torstaina 2.11 klo 17.00 Uumun toimistolla. Ehdotuksia aiheesta otetaan vastaan!

Lisätietoa kerhosta Tarja Jaakoselta:
 040-730 0344, (09) 350 62 92

TERVETULOA ILOISEEN KERHOOMME!

LENTOPALLO

Pelaamme keskiviikkoisin kello 16–17 Töölön Kisahallissa, osoite Paavo Nurmen kuja 1. Voit jatkaa pelaamista klo 18 saakka SYKE ry:n vuorolla yhdessä sykeläisten kanssa.

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.

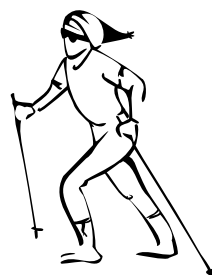


SAUVAKÄVELY

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.



UUMULAISET LIIKKEELLÄ



KESÄLIIKUNTAPÄIVÄT JA SM KILPAILUT LAHDESSA

Elinsiirtoväen Liikuntaliitto ja Päijät-Hämeen yhdistys järjestivät Lahdessa lauantaina ja sunnuntaina 10.–11.6. kesäliikuntapäivät ja samalla SM-kilpailut. Kilpailulajien lisäksi käveltiin tarkkuutta ja heitettiin mölkkyä, joka on vahva lahtelais- ja hämäläislaji. Golf SM-kilpailut järjestettiin Lahden lähistöllä.

Kilpailupaikkana oli Lahden perinteikäs ja upea stadion, joka tunnetaan ympäri maailmaa lähinnä talviurheilun ”Mekkana”. Osallistujia oli yhteensä noin 80 henkilöä, joista uumulaisia oli 12. Olosuhteet olivat erinomaiset ja kilpailut sujuivat hyvässä hengessä. Uumulaiset saivat yhteensä 15 mitalia. Paavo Koskenkorva kilpaili aikuisten sarjassa ja voitti pituus- ja korkeushypyn sekä kuulantönnön ja pallonheiton. Lisäksi hän sai Jorma Wilenin kanssa hopeaa kyykässä.

Superveteraani Asko Räsänen voitti korkeushypyn ja oli toinen 3 km kävelyssä, 100 m juoksussa ja sulkapallossa. Kaino Kiviaho voitti superveteraanien 3 km kävelyn kilpailujen parhaalla ajalla. Anne Helander voitti naisten golfissa kultaa. Superseniori Heikki Heinänen oli kuulassa toinen sekä korkeus- ja pituushypyissä kolmas. Lisäksi Arvo Alajoki sai sulkapallossa pronssia seniorisarjassa.

Petanquejoukkueemme eivät tällä kertaa selviytyneet jatkokierroksille.

Vuoden päästä ovat taas uudet kilpailut, jotka ovat myös viimeinen silaus ennen Thaimaan MM-kisoja.

AR

VIRKISTYSPÄIVÄ KOTKAN MARJARANNASSA

Etelä-Suomen alueellista virkistyspäivää vietettiin Kotkan Maijanrannassa 12.8.2006. Iloisen porukan tervetulleeksi toivotti Kymsin varapuheenjohtaja Tuula Karttunen ja päivä aloitettiin kahvituksella. Sitten nimettiin petankki-turnaukseen joukkueet, Uumulta osallistui kaksi joukkuetta. Uumu ykkössissä pelasi Hannu Ouvinen, Reijo Vuokko ja Risto Savolainen, ja kakkosjoukkueen muodostivat Sirkka Nurmi, Silja Savolainen ja Harri Savolainen.

Sillä aikaa kun petankkijoukkueet turnailivat, osa porukkaa lähti luontopolulle. Patikoimme metsän

halki kallioille meren rantaan. Näkymät olivat todella upeita. Luontopolulta palattuamme olikin petankkiturnaus jo loppuvaiheessa. Etelä-Karjala ja Uumu 2:nen olivat tasapisteissä, joten pelin ratkaisemiseksi käytiin vielä ratkaisupeli. Ja harmillisen yhden pisteen erolla Etelä-Karjala otti voiton toistamiseen. Onnea heidän pelaajilleen vielä kerran! Ruokailun jälkeen kisailtiin vielä leikkimielellä ja uimisestakin. Sitten olikin palkintojen jako ja loppukahvit.

SIRPA MARTINVIITA



EM-KISOISTA 19 MITALIA

Unkarin Pecs järjesti 13.–20.8. ETDSF:n 4. EM-kilpailut, joihin osallistui yhteensä noin 400 henkilöä. Heistä vajaat 300 oli urheilijoita. Suomesta osallistui kilpailuihin 12 henkilön joukkue, jonka johtajana toimi Asko Räsänen. Joukkue menestyi hyvin ja sai yhteensä 19 mitalia (7-9-3). Parhaiten menestyi yleisen sarjan Ville Ojanen kolmella kulta- ja kahdella hopeamitalillaan.

Uumulaista Esko Räsänen voitti kultaa veteraanien tenniksessä ja superveteraanien 5 km kävelyssä. Asko Räsänen sai hopeaa superveteraanien keilailussa ja veteraanien korkeushypyssä. Seniorisarjan Erik Lintula sai hopeaa tenniksen nelinpelissä Ville Ojasen kanssa. Veteraanisarjan Jorma Wilen oli 50 m rin-tauinnissa neljäs. Seuraavat EM-kilpailut ovat Saksan Wurzburgissa 31.8.–6.9.2008.

AR



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



Kirjoittaja on nelikymppinen PD-dialyysipotilas. Hoito tapahtuu itse tehtynä kotona 4 kertaa päivässä vaihtamalla vatsaonteloon 2 litraa dialyysinestettä, vatsakalvo suorittaa dialyysin. Odottaa munuaisensiirtoa. Käyttää kauhuissaan 36 tuuman farkkuja ja kutsuu itseään ”hyvin säilyneeksi vammaiseksi eläkeläiseksi”.

Täältä tullaan, **Bollywood** OSA II

ELÄMÄNI ON UUSINTA

Elämästäni piti tulla kauneinta elokuvaa ja huiminta seikkailua. Sitten toivoin päätyneeni edes Bollywoodiin. Juonesta niin väliä, kunhan kulissit ovat satumaiset - upeita joukkokohtauksia tanssivien suihkulähteiden lomassa. Kuivuus jatkui kai liian pitkään ja joukko lähti metsästämään tarjouksia eikä lomastakaan tietoa. Kertäkäyttöminäni onkin uusinta... Olen saanut käytetyn elämän!

Suolen toimintaa ja MM-mitaleita

Kuin Martti Luther olisi vasta eilen naulannut teesinsä kirkon oveen. Vaikka nykyään Teesistä haetaan puutavaraa, ja etikka liitetään keittiöön, olemme vaikutuksen alaisia. Kärsimän sinun pitää ja otsasi hiellä leipäsi ansaitseman. Mutta hiki laiskan syödessä ja sairaan jopa maattaessa. Pelastaako minut etikka haavoilla, pidentääkö kärsimys tietä vai saanko siirtyä suojatielle ja karata?

Vaatimaton ja huomaamaton – onpa jaloa, lisäksi sairaan tulee olla urhea. Rakastaa kärsiä ja antaa muiden unohtaa. Jatko-osaan pääsee, jos on ollut nöyränä. Isomummo ei koskaan valittanut, vaikka kasvatti 15 lasta, saman verran lemmiä, majoitti puolet Karjalan evakoista ja keksi parannukseen jättiläishöön. Vai eikö kukaan kuunnellut?

Pitää olla urhea, koska mehän valmistauduimme. Pitää olla urhea, koska muuten sukulaiset saavat hermoromahduksen. Pitää olla urhea, koska muuten ystävät ovat vaivautuneita ja tuttavat kaikkoavat. Pitää olla urhea, koska sairaanhoito niin vaatii. Urheasti vaikka sitten sormet rakoilla ja väkipakolla.

Sukulaisten sääli on surkeaa. Helpompaa on olla urhea ja lohduttaa. Siis sukua. Helpompaa, että aina menee hyvin. Olen kuullut tukevista ja voimaa antavista sukulaisista. Minun sukuni on kyllä ihan vaan muuten tukevaa. Ja voima tulee Imatralta. Äiti kertoo vaan istuvansa sohvalla itkemässä ja isä an-

taa yksityiskohtaisen kuvauksen suolensa toiminnasta. Ja sama uusintana ensi viikolla. Leikkauksen jälkeenkin, juuri heräämöstä kärrättynä, pitää jaksaa lohduttaa hysteerisesti itkevää mammaa puhelimesa – 12 kertaa. Rajansa uusinnoillakin!

Sairaus saa sekä ystävät että vihamiehet vaivaantumaan. Jos haluaa edelleen olla olemassa, on parempi esittää empaattista ja olla kiinnostunut ystävien sisään kasvaneista varpaankynsistä. Sairaus lakkaa olemasta, eikä turhaan kysyä mitä kuuluu. Ystävät siirtyvät suoraan kertomaan miten huonosti menee. Ja kun vaivaannuttaa, he kertovat miten Ms X sai sydänsiirännäisen ja voitti juoksussa kultaa MM-kisoissa. Minulla menee siis itse asiassa paremmin kuin heillä. Dialyysin alettua luvattiin, että voin hiihtää 10km päivässä. Nyt juoksen jo mitaleitakin.

Benny Hill Show

Konkarit kertovat toimenpiteistä, joiden katsomisen elokuvatarkastamo kieltäisi välittömästi alle 18-vuotiailta. Tuskaa ja tulikiveä ja mielipuolisia lääkäreitä. Hammasten kiristelyä ja kynsien kaivautumista. Mutta ei murheita, sillä he olivat urheita.

Herran tähden – en minä halua olla urhea ja nöyrä vaan terve ja häikäisevä! Jakaako osastonlääkäri kuukauden potilaalle urhoollisuusmitalin hoitajien taputtaessa ympärillä? Ja mitä sillä mitalilla saa? Ilmaisen Tallinnan risteilyn ja taivaspaikan? Parantaa-ko minut siis usko, keskiaikainen kidutus, lääketiede vai ikävä luonne? Lisääkö päivien loistoa, jos on ollut urhea vai tuuhentaako aamukamman ihailtava nöyryys?

Olen mukavuudenhaluinen ja heikkoluontoinen. Eikä edes hävetä! Ennen oltiin puuta tai rautaa, nykyään silikonista ja tekokuitua. Minibaari, ilokaasua, sinisiä tabletteja! Mutta eihän tämä mikään Vekula ole, kummitusjuna korkeintaan. Ilotalot ovat erikseen. Kyllä meilläkin tanssitaan ruusuilla, mutta pelkillä varsilla. Kaasut ja kapselit ovat turhia, sillä pyhä toimenpide on vakava asia.

Artikkeli jatkuu sivulla 25

Kirurgisen sairaalan kotihemodialyysyksikössä toimiva sairaanhoitaja esittäytyy:

RIITTA MUROMA-KARTTUNEN

Millainen on koulutuksesi ja työkokemuksesi?

Olen erikoissairaanhoitaja, työni olen aloittanut jo 1980 luvulla Hyksin munuaisosastoilla Unioninkadulla.

Mitä nykyinen työsi sisältää?

Potilaiden koulutusta, kotona olevien potilaiden seuranta, muiden keskussairaaloiden potilaiden koulutusta sekä heidän kotisairaaloidensa tukemista hemodialyysissä. Lisäksi on erilaisia kokouksia ja yhteistyöpaneelien.



Haastattelu on tehty Kirurgisen sairaalan dialyysyksikössä elokuussa 2006.

Mitä pidät työstäsi?

Työni on itsenäistä, vaihtelevaa eikä yksikään päivä ole samanlainen.

Miten olet päätenyt juuri munuaispuolelle?

Jo urani alkuvaiheessa dialyysi hoitomuotona kiinnosti. Myöhemmin alan kehittyessä eteeni on tullut jatkuvasti uusia ja mielenkiintoisia haasteita.

Vaikuttaako työsi tai päivystyspuhelimen vuorot perhe-elämääsi?

Työni ei aseta perhe-elämälleni mitään erikoisia vaatimuksia. Perheeni on tottunut päivystyspuhelimen pirinään, kun se soi, siihen vastataan välittömästi ja asia hoidetaan potilaan kanssa kuntoon. Joskus potilaan koneen, pistopaikkojen tai veriletkujen kanssa voi olla ongelmia ja se vaatii useammankin soiton tunnin parin aikana.

Minkälainen hoitaja sopii tähän työhön?

Joustava, yhteistyökykyinen, pystyy tekemään nopeitakin ratkaisuja eikä huumorintajukaan ole pahitteeksi.

Miten vietät vapaa-aikasi?

Vastapaino työlle löytyy mukavasta perheestä, ystävistä, erilaisista harrastuksista, lukemisesta, juoksemisesta sekä tallilla puuhastelusta.

Millaisena näet yhdistyksemme roolin potilastyössä?

Yhdistyksenne tekee hyvää ja arvokasta työtä.

Osastolta jo kotiutunut, alle 60v mieshenkilö kertoo seuraavaa:

Miksi olet dialyysissä?

Sairastan perinnöllistä rakkulamunuaistautia. Tautini havaittiin jo parikymmentä vuotta sitten. Väejäämättä tauti johti dialyysihoitoon.

Miksi valitsit hemodialyysihoidon? Olisihan ollut toinenkin vaihtoehto? Suositteletko joku hemodialyysiä?

Pidin alun perin itsestään selvänä, että hemodialyysihoito on ainoa oikea hoitomuoto minulle. Kukaan ei edes ehdottanut vatsakalvodialyysiä.

Miten suhtauduit koulutukseen?

Koulutus oli alun perin uutta ja jotain ihmeellistä. En voinut heti ymmärtää, että niinkin monimutkainen kone voidaan tuoda kotiin ja vielä tehdä hoito sillä itsenäisesti.

Pelottiko kotiinlähtö ja selviäminen dialyysistä?

Hiukan oli perhosiä vatsassa. Minulla oli kuitenkin alkuvaiheessa tarvittaessa hyvät avustajat omasta takaa.

HANNU OUVINEN & HANNA NURMI

TIETOISKU KOULUTUSDIALYYSIYKSIKÖSTÄ!

Kotihemodialyysiyksikössä toimii kolme sairaanhoitajaa, jotka kouluttavat potilaita tekemään hemodialyysihoidonsa kotona. Keskimääräinen koulutusaika on 4–5 viikkoa. **Koulutus aloitetaan ensimmäisestä hoidosta ja koulutuksen jälkeen potilas siirtyy tekemään hoitoaan itsenäisesti kotiin.** Kirurgisessa sairaalassa sijaitsevassa kotihemodialyysiyksikössä koulutetaan koko HUS-piirin kotihemodialyysipotilaat.

Potilasta kouluttava sairaanhoitaja järjestää potilaan kotona tehtävät asunnonmuutostyöt hemodialyysilaitetta ja -tarvikkeita varten ja huolehtii, että potilas saa asiaan kuuluvat tarvikkeet, jotka laitevalmistaja toimittaa perille. **Kouluttaja seuraa potilaan vointia ja hoitojen sujumista kotona.** Laitteet vuokrataan laitevalmistajilta. Hoitajat ovat vuorollaan varalla vastaamassa päivystyspuhelimeen ympäri vuorokauden. Hemodialyysilaitte on tietokonepohjainen kone, ja potilas voi tarvita teknistä apua, hänellä voi olla pistämisingelmia tai vointi voi huonontua.

Kotihemodialyysi soveltuu potilaalle, joka haluaa tehdä hoidot kotona ja pystyy ne itsenäisesti tekemään. **Hoitomuoto on omiaan nuorehkoille, aktiivisille ihmisille, mutta myös vanhukset voidaan kouluttaa omatoimiksi.** Kun voi hoitaa itseään yksilöllisesti, ei ole sellaisia neste- ja ruokavaliorajoituksia kuin dialyysihoidossa muuten olisi. Voi istua rauhassa kokouksensa loppuun ja osallistua harrastuksiin ja menoihin, eikä tarvitse kiirehtiä sairaalaan sovittuun aikaan.



Musiikin voimaa

Kirurgisen sairaalan dialyysiyksikön osastolle ja henkilökunnalle lahjoitettiin cd-radiot kesän alussa. Lahjoituksen vastaanotti osastonhoitaja Kaisa Piekka henkilökuntineen.



Dialyysiyksikön osaston hoitajia taukokuoneessa



OMENAPUIDEN KUKKIA JA LESKIEN LEMPEÄ

Joukko uumulaisia suuntasi kylmänä ja sateisena toukokuun päivänä Tampereelle - tähtäimeenään maittava buffet-pöytä Museokeskus Vapriikissa ja sen jälkeen komedia Leskimies Jalma-ri Tampereen Teatterissa. Matka sujui säästä huolimatta letkeässä tunnelmassa. Vapriikissa nautittu ateria oli omiaan pohjustamaan perussuomalaista kansankomedialla jonka kesäillan tunnelmassa laulu ja tanssi raikusivat. Komedian ammattitaitoiset näyttelijät, Heikki Kinnunen ja Oiva Lohtander etunenässä, palauttivat katsojille mieleen elämän keveyden mutta kuitenkin

kaipuun ja vastuun perheestä ja yhteenkuuluvaisuudesta. Omenapuiden alla kahden leskeksi jääneen taival yhdistyi, mutta ei aivan mutkattomasti. Yhtä aikaa nauratti ja itketti – sitähan hyvä teatterinäytelmä on parhaimmillaan! Näytelmä on vielä teatterin ohjelmistossa – suosittelen muillekin teatterinnälkäisille!



Vapriikin buffet-pöydän antimista nauttimassa tuttuja uumulaisia

HANNA NURMI



Teatteriretkeläiset yhteiskuvassa ennen näytelmän alkua

MAKSAKERHO

Toukokuussa maksakerholaiset kävivät tutustumassa Helsingin kasvitieteelliseen puutarhaan. Syyskauden avaus tapahtui luentoillan muodossa. Osallistujia oli poikkeuksellisen vähän, koska päällekkäisten tapahtumien vuoksi aktiivi joukkoa puuttui.

Luennoitsijavieraana oli psykologi & sosiaaliterapeutti Raija Mäki ja apunaan hänellä oli opiskelija sairaanhoitaja Niina Kettunen. Aiheena oli painonhallinta elämässämme, ja siitä saatiinkin hyvä keskustelun aikaan.



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, kausittainkin on tervetullutta! Myös ruotsinkielisiä taitajia tarvitaan! Työ tehdään täysin vapaaehtoisvoimin joten palkkana on vilpittön kiitos ja kunnioitus.

Jos kiinnostuit,
ota yhteys päätoimittajaan
hanna.nurmi@netsonic.fi tai 040 9033 129.

Porvoon sairaalan laajennuksen peruskivi muurattiin

Porvoon sairaalan laajennushanke on edennyt lähes aikataulussaan ja toukokuun lopussa oli aika muurata laajennuksen peruskivi. Uuteen osaan sijoitetaan akanaan 31-paikkainen sisätautien osasto, jonka yhteyteen sijoitetaan tehostetun valvonnan osasto, niin ikään kirurgian 31-paikkainen vuodeosasto, **kymmenpaikkainen dialyysiyksikkö** sekä lastentautien, naistentautien ja äitiyspoliklinikat. Vuodeosastopaikat ovat pääosin yhden tai kahden hengen huoneita, joissa kaikissa on omat suihkut ja wc:t. Rakennusprojektia vetävä ylihoitaja Anja Kylävali kertoo, että laajennuksen myötä sairaalaan tulee toistakymmentä hoitajan vakanssia lisää.

HUSARI 4/3006

Uumulaiset matkalla: Valamon & Lintulan luostarit

Matka kohti Varkautta alkoi Mikonkadulta klo 8.10 aurinkoisen sään ja tunnelmas-
ta päätellen aurinkoisen mielen vallitessa
matkalaisten keskuudessa. Ensimmäinen pysähdys-
paikka oli Lapinjärvellä sijaitseva monipuolinen tau-
kopaikka. Siellä nautimme hyvät aamupäiväkahvit.



Yöymispaikkaan hotelli Kuntorantaan saavuim-
me vähän puolen päivän jälkeen. Kirjauduimme ho-
tellin aulassa, saimme huoneiden avaimet ja jokai-
nen etsi oman majoitustilansa. Aikaa seisovan pöy-
dän antimisiin oli vielä lähes kolme tuntia. Sen jokai-
nen käytti vähän erilailla. Nopeimmat ehtivät ho-
tellin kylpyläosastolle uimaan ja saunomaan, toiset
kävelen lähiympäristöön tutustuen. Läheltä rantaa
löytyi upeita hiekkaveistoksia, jotka olivat säilyneet
ehjinä edellisellä viikolla pidettyjen nuorten taiteli-
joiden hiekkaveistuskilpailuista. Seisovan pöydän
antimia nautimme neljän ja puoli kuuden välillä.
Ne osoittautuivatkin runsaiksi ja huolella tehdyiksi.

Tiukasta aikataulusta johtuen useamman matka-
laisen totutut ja niin tarpeelliset iltapäiväkokokset jäi-
vät lyhyiksi. Bussi odotti kuudelta lähtöä lähellä si-
jaitsevaan mekaanisen musiikin museoon. Museon
portilla meidät otti vastaan Jurgen Kempf niminen
ponihäntäinen saksalais-suomalais-savolainen muse-
on omistaja. Hän osoittautuikin täysin museolle
omistautuneeksi laulutaitoiseksi hieman vitsejäkin
kertovaksi oppaaksi. Museo oli mielenkiintoinen
kohde. Siellä oli mm 1700-luvulta alkaen erilaisia
soittopelejä pianosta haitariin, goljatista rumpuihin
ym. Goljat on niin iso ja painava ”soittorasias”, että
Varkauden kaupunki kustansi ison remontin muse-

on yläkerran tiloihin. Kattoa nostettiin pari metriä
ja lattia vahvistettiin. Useimmasta museon näytte-
lyesineestä saimme myös musiikkinäytteen. Alaker-
ran näyttelytilan opasti herra Kempf ja yläkerran
opastuksesta huolehti rouva Kempf. Museo on yk-
sityinen eli perhe Kempfien omistuksessa. Jurgen ja
poika Pawelin hoitavat musiikkilaitteiden
huollot, korjaukset ja entisöinnit. Liisa ja
Jurgen Kempf hoitavat taas puoliksi opas-
tamisen ja esitykset. Suosittelen kaikille
uumulaisille ja muillekin kiinnostuneille
käyntiä mekaanisen musiikin museossa.

Paluumatka museolta tapahtui pikai-
sesti, odottihan meitä saunatuvan anti-
met (makkaraa, siideriä ja olutta) takkatu-
len ääressä. Ilta sujui rattoisasti. Pari tun-
tia vierähti keskustellen, saunoen, laulaen
ja muutamia vitsejäkin kerrottiin.. Illan
päätteksi vielä kymmenkunta uumulaista
jää pitämään palaveria ”mummon mouk-
kuja” nauttien (juoma on baarimestarin erikoinen).

Lauantaiaamu valkeni aurinkoisena. Lämpöastei-
ta oli parikymmentä. Aamupala nautittiin seisovas-
ta pöydästä, sitten kassit kuntoon ja avaimien luo-
vutus.



Bussi lähti varttia vaille kymmenen, ensimmäisenä
pysähdyspaikkana oli lähiostoskeskuksen pankkiau-
tomaatti ja K- kauppa. Teimme myös pysähdyksen
Heinäveden puukirkossa. Kirkko on Suomen kol-
manneksi vanhin toimiva puukirkko. Se on raken-
nettu alkujaan 1700- luvulla. Kirkko purettiin myö-
hemmin liian pienenä. Se rakennettiin uudelleen, ja
vihittiin käyttöön vuonna 1891. Kirkko on raken-

nettu hienolle paikalle korkean mäen päälle, mistä avautuvat mahtavat näkymät yli Heinäveden.



Valamon luostariin saavuimme puolen päivän aikaa. Alueen portilla meidät otti vastaan luostaris- sa oleva talkoolai- nen opastaen mei- dät infopisteelle. Sieltä oppaaksem- me saimme tal- koolaisen Markku Niemenlehdon. Valamon luostarin toimintaan kuu- luu ns. "talkoolai-

set", jotka saapuvat luostariin eri puolilta Suomea. Talkoolaiset avustavat vakituista henkilökuntaa mm. opastamalla ryhmiä, hoitaen ravintolaan liittyviä töi- tä, sekä lukuisissa muissa luostarin päivittäisiin toi- mintoihin kuuluvissa asioissa ja askareissa. Palkak- seen he saavat majoituksen sekä hyvän ja rauhallisen mielen. Oppaamme Markku on toiminut luostarissa talkoolaisena jo useampana kesänä. Aluksi hän ker- toi Valamon luostarin toiminnoista sekä historiasta. Sen jälkeen teimme vajaan tunnin mittaisen kier- roksen luostarin vanhimpiin osiin. Luostarin kirkko siellä olevine ikoneineen oli erityisen upea.

Valamon historiasta palanen: Luostarin varhaiset vaiheet ovat jääneet historian hämärään. Eräiden kirjallisten dokumenttien mukaan oletetaan, että Valamon saarella Laatokalla eli veljestö jo 1100-lu- vulla pitäen säännöllisiä jumalanpalveluksia. 1500- luvulta löytyy jo huomattavasti enemmän todisteita luostarin olemassaolosta, vaikkapa "Kertomus Vala- mon luostarin perustajien, pyhien Sergein ja Her- manin reliikeistä". Valamon luostari on tuhoutunut sodissa ja tulipaloissa useamman kerran. Viimeinen lähtö Laatokalta tuli toisen maailmansodan aikana luostarin jäädessä sodan jalkoihin veljeskunnan pa- ettua Suomeen. Kaksi luostarin munkkia sai tehtä- väksi etsiä luostarille uuden paikan. Kuultuaan Hei- nävedellä myynnissä olevasta kartanosta, he päätti- vät käydä paikan päällä. Kartano oli korkean mä- en päällä vesistöjen ympäröimänä, aivan kuin rajan taakse jäänyt vanha luostari. Kun kauppaneuvotte- lut alkoivat kartanon päärakennuksen toisen kerrok- sen toimistohuoneessa, huomasi toinen munkeista huoneen seinällä olevan kauniin ikonin. Munkki- en mielestä se oli Jumalan johdatus ja kaupat syn- tyivät.

Kierroksen jälkeen kiitimme opastamme Markkua ja poistuimme ravintolan seisovan pöydän ääreen. Ennen matkan jatkumista saimme vielä tunnin ai- kaa ostoksien tekoon luostarin kaupassa, josta moni löysi erilaisia tuliaisia aina luostarin omista viineistä postikortteihin asti.

Valamos- ta siirryim- me Lintulan luostariin. Siellä meidät otti vastaan Äiti Johanna kertoen Lin- tulan luosta- rin historias- ta ja tulevai- suuden suun- nitelmista.



Luostarissa on tällä het- kellä vain 14 nunnaa, mutta Äiti Johannan mukaan luostarin tulevaisuus on kuitenkin turvattu. Äiti Jo- hanna on toiminut jo 21 vuotta luostarin palveluk- sessa eri tehtävissä. Lintulassa joimme hyvät pulla- kahvit sekä poikkesimme matkamuiستomyymälään.

Kotimatalla pysähdyimme pikaisesti kahvilla La- pinjärvellä. Helsinkiin saavuimme klo 20.30, siel- tä matkalaiset lähtivät kotikonnuilleen väsyneinä ja toivottavasti myös tyytyväisinä matkan antiin.

Ote hengellisestä lukemisesta:

*Vinttihuoneenne on kuin kelja erämaassa.
Voitte olla mitään näkemättä ja kuulematta .
Voitte lukea jonkun verran ja ajatella, rukoilla
vähän ja taas ajatella. Ja siinä kaikki.
Kunpa Jumala vain antaisi meille sydämen
lämpöä ja se pysyisi meissä.*

Terveisin
HANNU O.



SANTAHAMINAN SALAISUUKSIA

Uumulaiset tekivät retken maamme yhteen sotahistoriamme tärkeimpään kohteeseen, Santahaminaan, elokuun alussa. Kolmetuntisen saarikierroksen aikana Santahamina-seuran oppaat kertoivat meille saaren elinkaaresta aina vuosisatojen alusta nykypäivään asti. Sen jälkeen Royal Linen risteilyalus haki meidät saaren satamasta ja nautimme mahtavan buffet-lounaan Helsingin rantamaisemia ihastellen. Aurinkoinen ja pilvetön sää loi mahtavat puitteet matkalle menneisyyteen.

Historian lehtien havinaa

Santahaminalla on vuosisatojen varrella ollut tärkeiä hetkiä maamme historiassa. Nähtyään viikinkien ja varjagien lisäksi keskieuropalaisia kauppiaita Santahamina sai kunnian kahteen eri otteeseen olla ehdolla maamme pääkaupungiksi.

Vantaajoen ja saaristoväylien lisäksi Viipurintie Turusta ja Hämeentie muinaisesta Vanajasta kohtasivat Helsingin pitäjän alueella mahdollistaen tavarain välittämisen muualle Suomeen. Talonpojista tuli laivanvarustajia, syntyi useita vuosisatoja kestävä talonpoikaistorjehdusten perinne. Helsingin seudun talonpoikien kaupankäynti Suomenlahden yli oli vilkasta vuonna 1219 perustetun ja alueen metropoliksi kehittyneen Tallinnan kanssa.

Tammikuussa 1548 kuningas Kustaa Vaasa hyväksyi Flemingin ehdotuksen kaupungin perustamisesta Santahaminaan. Hanke kuitenkin kariutui ankaraan talveen, maayhteyksien puutteeseen ja Uudenmaan talonpoikien vastustukseen kaupungin paikasta. Kuningas käski uusimaalaisten ehdotuksen mukaisesti kaupungin perustamisen Vantaajoen suuhun Helsingin kosken rannalle. Santahamina jatkoi oloaan vakiintuneena satamapaikkana Suomenlahden merenkulkijoille ja kauppiaille. Vuonna 1638 Pietari Brahe esitti valtioneuvostolle uuden kauppakaupungin perustamista Santahaminaan 100 vuotta hiljaiseloa viettäneen Vanhankaupungin lahden kauppapaikan tilalle. Saari valittiin uuden tapulikaupungin paikaksi. Taas hanke kariutui vuoden sisällä maakunnan talonpoikien vastustukseen.

Vuonna 1639 kuningatar Kristiina määräsi kaupungin perustamisen Södernäsin alueelle. Asemakaavan valmistuttua todettiin alue kuitenkin liian pieneksi. Uudeksi kaupungin paikaksi osoitettiin vuonna 1640 Vironniemi – Nyky-Helsingin perustaminen alkoi. Helsingfors syrjäytti Sandöön merenkulkijoiden kar-



toista 1600-luvun puolivälissä. Suurten alusten ja valtiomiesten aika Santahaminassa väistyi. Kaupankäynnin ehtyessä saari muuttui yli sadan vuoden ajaksi kalastaja- ja luotsikyläksi. Saarella sijaitsi kaksi pientä parinkymmenen ihmisen kruununkylää.

Santahaminan muistiinmerkitty historia on pääosin sotahistoriaa. Menneinä vuosisatoina ovat Ruotsin, Venäjän, Englannin ja jopa Ranskan sotatoimet kohdistuneet Santahaminaan näiden ajaessa erilaisia etujaan. Näihin tapahtumiin suomalaiset eivät ole voineet vaikuttaa, vaan ovat joutuneet selviytymään kulloisissakin oloissa parhaansa mukaan. Saaren historian synkimmät ja katkerimmat tunnot lienee koettu ssiällissodan jälkeisinä aikoina, jolloin saarella oli vankileiri.

Elämää vankileireillä

Helsingin valtauksessa saksalaisille antautui tuhansia punakaartilaisia. Yksi saksalaisten hallinnoimista vankileireistä perustettiin huhtikuussa 1918 Santahaminan eteläiselle kasarmialueelle. Saksalaiset luovuttivat kesäkuussa Santahaminan leirin vartioinnin suomalaisille. Toukokuussa siirrettiin Santahaminasta miesvangit, lähes 2.000, muille leireille. Kesäkuussa saareen käskettiin Etelä-Suomen vankileireiltä yli 2.200 naisvankia. Kesällä 1918 siirrettiin muutoinkin tuhansia vankeja leirien kesken Helsingin alueella ja Etelä-Suomen leirien välillä. Santahaminan vankileiri lopetettiin syyskuussa 1918 ja vangit siirrettiin Suomenlinnaan. Santahaminan vankileirillä menehtyi 13 vankia.

Santahaminaa käytettiin myös Helsingin muilla vankileireillä menehtyneiden punakaartilaiden ja venäläisten sotilaiden hautausmaana. Valtaosa Santahaminaan haudatuista tuotiin Suomenlinnan leiriltä. Valtio-oikeudessa eri leireillä olleet kuolemaan tuomitut siirrettiin Suomenlinnaan odottamaan tuomion toimeenpanoa. Vankien elinaikaennuste heikkeni vankeusajan pidentessä. Leireillä vallitsi nälänhätä. Vankeja kuoli sadoittain kulkutauteihin. Vankeja vapautettiin kotihoi-

toon ja uusia pidätettiin. Santahaminan hautausmaatoiminta jatkui maaliskuuhun 1919, jolloin Suomenlinnassa vankileiritoiminta loppui.

Hautausmaiden saari

Santahamina on toiminut merenkävijöiden hautausmaana ikaikaaisesti. Tästä antaa viitteitä hautausmaamerkinnot keskiaikaisissa merenkulkijoiden kartoissa.

Myöhemmin keskiajalla Helsingin ensimmäinen kirkko tarvitsi hautausmaita. Niitä ei oikein silloisella kivikkoisella Helsinginniellä ollut, mutta Santahaminassa oli. Santahaminaan onkin haudattu ilmeisesti satoja, jopa tuhansia, vainajia erityisesti 1700- ja 1800-lukujen rutto- ja koleraepidemioiden seurauksena. 1800-luvun puolivälin jälkeen saarta käytettiin myös Viaporin linnoituksen hautausmaana.

Väitetään myös, että saareen haudattiin 1910-luvulla Viapori-Helsingin meri- ja maalinnoituksen rakennus-, tie- ja metsätoissa olleita aasialaisia.

Santahaminassa on myös ollut keskiajalle tyypilliseen tapaan tarve saaren kylän tai kylän hautausmaalle. Pysyvä asutus saarelle tuli 1200-luvulla. Ensimmäinen kirjallinen maininta Helsingin pitäjän Santahaminan kylästä on vuodelta 1423. Erityisesti Isojaon (1750) kruununkyläen Norra ja Södra Gårdenin normaali hautausmaat ovat luonnollisesti sijainneet Santahaminassa.

Vanhojen suomalaisten hautausmaiden sijainnista ei ole varmaa tietoa, kuten ei myöskään venäläisen varuskunnan hautausmaista. Yhteys keskiaikaisiin hautausmaihin katkesi suomalaisilta venäjän vallan aikana ja vastaavasti venäläisiltä omiin hautausmaihinsa Suomen itsenäistyttyä. Punavankien vuoden 1918 joukkohautaukset tiedetään alueena pääpiirtein, samoin vuoden 1906 Viaporin kapinassa tsaarille uskollisten virkamiesten veljeshautaan haudatut. Mutta Viaporin kapinassa kuolleiden kymmenien tai satojen kapinallisten venäläisten ja suomalaisten hautausmaa-alue ei ole tiedossa, kuten ei myöskään teloitettujen kahdenkymmenen kahdeksan kapinajohtajan joukkohauta. Tosin viitteet osoittavat saaren keskiosiin punavankihautausmaan alueelle tai sen läheisyyteen ja kapinan johtajien osalta Santahaminan Suurlahden hietikoille.

Luonnon ihmeitä ja eläviä rakennuksia

Santahaminan luonto on monimuotoinen, lajirikas, koskematon, iäkäs ja luonnonmukainen. Metsiä hallitsevat vanhat puut, saaren nisäkäskanta on runsas, lepakkolajeja on useita ja metsissä pesivät muualta harvinaistumassa olevat laulu-, petolintu- ja tikkalajit. Saaren lammet, rannat ja lähiluodot tarjoavat puitteet meri- ja vesilintujen pesimiselle. Saaren hiekkakerrostumat ovat tarjonneet taisteluiden ja kiitoratana käyttämisen lisäksi paikan mm. elokuvan tekemiselle; Pekka ja Pätäk Siinailla on kuvattu Santahaminan Saha-

rassa. Santahamina onkin luokiteltu valtakunnallisesti merkittäväksi kulttuuriympäristöksi jo pelkästään luontonsa vuoksi.

Santahaminan omaleimaisuutta korostavat myös muinaismuistoiksi luokitellut kohteet ja uudemman ajan eri rakennustyyli. Saarelta löytyvät venäläisten puiset kasarmi- ja huvilarakennukset (vanhin vuodelta 1865), punatiilikasarmialue joka on rakennettu kahdessa vaiheessa vuosina 1905–1915, ensimmäisen maailmansodan edellä rakennetut laitokset ja asemat (sähkö- ja vesilaitos, radioasema, puhelinkeskukset sekä miina-asema), uusklassismia edustavat rakennukset 1920 ja -30 luvulta sekä funkkiskasarmialue joka rakennettiin Helsingin vuoden 1940 kesäolympialaisten kisakyläksi. Santahaminan noin 100 rakennusta on Museoviraston suojelussa.

Santahamina nykyisin

Koko itsenäisyytemme ajan Santahamina on ollut sotilasaluetta. Siellä ovat vuosien varrella saaneet sotilaskoulutuksen kymmenettuhannet nuorukaiset. Santahamina on osallistunut kansainvälisen rauhan turvaamiseenkin, sillä ensimmäinen suomalainen rauhanurvajoukko koottiin Santahaminaan ja koulutettiin saarella ennen sen lähettämistä Suezille vuonna 1956. Erityisesti jatkosodan aikana Santahamina toimi vahvana ilmapuolustuksen tukikohtana ja pelasti osaltaan pääkaupungin täydelliseltä tuholta.

Santahaminassa asuu, työskentelee, palvelee, opiskelee tai harrastaa päivittäin yli 4.000 henkilöä. Saarella on yli 800 vakituista työpaikkaa. Samanaikaisesti saarella palvelee 1.200-1.500 varusmiestä ja Maanpuolustuskorkeakoululla opiskelee 400-700 henkilöä. Santahaminassa harjoittelee vuosittain noin 3.500 reserviläistä kertausharjoituksissa. Maanpuolustuskoulutus ry:n vapaaehtoisen maanpuolustuksen kursseilla käy vuosittain 2.000-3.000 kansalaista. Santahaminan saareen tukeutuu lähes 30 yhdistystä, joissa jäseniä on yli 2.000 henkilöä.

HANNA NURMI

www.santahamina.fi



KAUNISTA KANGASPUILLA JA SIVELTIMELLÄ

**Kesäkuun alkuvuoroilla uumulaiset Terttu ja Harri Savolainen järjestivät yhteisen taide-
näyttelyn Itä-Helsingin kulttuurikeskuksen
Galleria Stoassa. Kuten otsikosta käy ilmi,
koostui tämä näyttely varsin harvinaisesta
yhdistelmästä.**

Mielenkiintoinen historia on koko näytte-
lyidean syntymisellä. Moni uumulainen on
jo aikaisemmin tutustunut Harrin taidok-
kaiisiin ja herkkiin maalauksiin. Onhan hän ehtinyt
pitää vuosien saatossa kuusi näyttelyä aina Pariisia
myöten. Tämän viimeisimmän näyttelynsä hän oli
ajatellut järjestää merkkipäivänsä yhteyteen, mut-
ta sairausongelmat sotkivat jälleen kerran suunnit-
telmat. Kunnon kohentuessa luomisvoima sai jäl-
leen tuulta purjeisiin, ja uusia maalauksia alkoi syn-
tyä. Harrin puoliso Terttu oli jo pidemmän aikaa
miettinyt, että hänen pitäisi innostaa lapsenlapsiaan
harrastamaan käsitöitä. Ainoa ongelma oli se, että
mummin tulisi hallita itse varmasti oikeat työtavat.

Nämä taidot Terttu hankki työväenopiston kudon-
takursseilla alalta, joka oli hänelle ennestään täysin
tuntematon. Kangaspuutkin olivat vain kuvista tut-
tut. Pikkutyöt saivat sitten mummilta opetusta ku-
donna saloihin. Jokusen työn he kait saivat val-
miiksi, mutta varsinaista harrastuskohdetta tuosta ei
heille ainakaan toistaiseksi ole tullut. Opettajalle kä-
vi kuitenkin toisin. Hän jäi täydellisesti koukkuun
tähän kudontaharrastukseen.

Kun Terttu alkoi tuoda kotiin toinen toistaan upe-
ampia mattoja ja peitteitä, Harrin ihastelulla ei ollut
rajoja. Yllätyksenä hänelle tuli myös vaimon ääretön
tarkkuus näissä ku-
donnaissa, jotka vä-
hitellen valtasivat ko-
dista yhä enemmän
säilytystilaa. Tällöin
alkoi heidän mieles-
sään kyteä ajatus yh-
teisen näyttelyn ai-
kaansaamisesta. Kun
kesäkuun alussa sit-
ten järjestyi sopiva ai-
ka Stoassa, oli unelma
täyttymässä.

Näyttelyvieraat
ihastelivat Tertun
töistä erityisesti nk.

orvokkimattoa sekä kehuivat tuotosten korkeaa laa-
tua ja tekijän erinomaista värisilmää. Terttu oli hie-
man hämillään saamastaan innostuneesta vastaan-
otosta. Tätä kuvastaa mm. seuraava tapaus. Muuan
näyttelyvieras tutki pitkään esillä olevia kudonnai-
sia ja kysyi Tertulta niiden tekijää. Kun hän kertoi
olevansa kyseinen henkilö, oli vieraan vastaus: "Voi,
miten ihanaa, että taiteilija itse on paikalla!" Terttu
kertoi, että häkellys on lievä ilmaisu hänen senhet-
kisestä tunnetilastaan.

Harri, joka aloitti aktiivisen maalausharrastuk-
sensa 1974, on tunnettu mieltymyksestään maise-
ma-aiheisiin. Nyt kuitenkin on ehkä tapahtumassa
murrosvaihe, sillä aihepiiri alkaa siirtyä avaruuden
sekä merellisen ympäristön esittämiseen taidemaal-
arin rajattoman vapauden keinoin. Näyttelyssä kuk-
kataulut olivat erityisen ihastelun kohteina. Huvit-
tavaa on, että Harri joskus "uransa" alussa tuli mai-
ninneeksi: "Kukkia en tule koskaan maalaamaan!"

Savolaisen taiteilijapariskunta kokee tämän har-
rastusmuotonsa ihanteelliseksi, vaikka yhdessäoloai-
ka kotona pyrkii jäämään toisinaan vähäiseksi. Ter-
tulla saattaa vierähtää kudonta-asemalla jopa koko-
nainen päivä. Harri puolestaan on pystyttänyt atel-
jeensa kotiin. Kummallakin on täydellinen keskitty-
misrauha työhön, josta ilman sitä ei tulisi

mitään. He olivat innoissaan näyttelynsä herättä-
mästä suuresta kiinnostuksesta ja kertoivat, että syk-
sillä jatketaan näitä "harrastuksia" entistä suurem-
malla intensiteetillä. Jäämme odottamaan jännityk-
sellä uutta, yllätysrikasta näyttelyä!

REIJO METSOLA



...jatkuu sivulta 15

Täältä tullaan, **Bollywood**

OSA II

Hoitaja kertoo sivulauseessa, että ajat on varattu paloitteluun ja tähystykseen ja kurkistukseen ja ras-
sukseen ja... Siis anteeksi mitä? Sivulauseessa mi-
nulle voi kertoa korkeintaan, että huomenna saattaa
sataa. Taas järkytytään. Kannustuksena hoitaja lisää,
että ennen leikattiin kitarisatkin puudutuksessa ja se
vasta kidutusta olikin. Oli ihan itse nähnyt. Viekkä
minun puolestani nykyään vaikka alakautta, kun-
han en tiedä tapahtumasta! Seuraavaksi kysyy, että
enkö sitten pelkää, että en herää enää nukutuksesta.
Mitä? Onko sekin mahdollista!

Yksin turhauttaa olla järkyttynyt ja koska tun-
tuu turhalta yrittää asiallisesti, on pakko järkyttää ja
heittäytyä hysteeriseksi. Niinpä sairaalan ovesta kie-
murtelee ulos Benny Hill Show: hysteerinen potilas
kiskoos takkia päällään, sisäkengissä lumessa liukas-
televa anova hoitaja ja osastonsihteeri ihan vaan lii-
kunnan ilosta. Kahden korttelin tuloksena luvataan
jo taattua tajuttomuutta ja kirjoitetaan lähetä psy-
kiatrille.

lippua. Ei tarvitse punkkarin syödä enää rouvan lip-
pua, sillä on olemassa uusi kaupunkilegenda: hys-
teerisenä hilluvat, vuotavat vammaiset ajavat tarkas-
tajia takaa pitkin Mannerheimintietä. Ehkä vertai-
limme ja testasimme tabletteja liikaa?

Myöhemmin ystävätär haki ulkomaan asunnos-
ta loput tavaransa. Lentokenttävirikailija vaati mak-
sua, liikakiloista. Nöyryys ei auttanut, joten ystäväs-
tär vetäisi upean vaalean peruukin päästään, heittäy-
tyi tiskille ja parahti: "Ihan sama, minulla on syöpä
ja tämä on ainoa kone, jolla ehdin huomenna ole-
viin äitini hautajaisiin." Virikailija yritti vielä mak-
sua edes muutamasta kilosta. Ystävätär istui mat-
kalaukullinen: "Ei ole enää rahaakaan. Ei sillä niin
väliä. Kuollaan sitten tähän." Liikakilot otettiin ko-
neeseen – ilmaiseksi..

Kannattaako siis olla upea vai urhea? Unohtua
kentälle vai olla mukana? Ai niin – tämä tarina on
tosi!



Urhea ja upea

Ystävätär sairastui rintasyöpään. Ajatteli ensin ol-
la urhea, mutta päättikin olla upea ja positiivinen.
Tuulipukujen kahahdus käy läpi maan halpahallien.
Eihän se ole sopivaa. Positiivinen on pahempi kiro-
sana kuin YT-neuvottelut.

Ystävätär taisteli leikkaukseen huippuplastiikkaki-
rurgin ja samaan pakettiin molempien rintojen ko-
hotuksen. Iloitsi jälkepäin, että saattaa tukka läh-
teä ja laatta lentää, mutta tissit ovat upeat. Sopima-
tonta. Kohtalotoverit soittivat ja käskivät ottaa sai-
rauden vakavasti.

Iltaisin opiskelimme Pharma Fennicaa ja vertai-
limme unilääkkeitä. Suunnittelimme iskua raitio-
vaunuihin. Kun viaton vanhus istuu invapaikalla,
niin pamautamme paikalle – minulla pussi vyötäisl-
lä roikkuen ja ystävätär kainolodreeni heiluen. Saa-
tuamme paikat odotamme tarkastajia, ihan ilman

Sokkotreffit ja lääkäriromantiikkaa

Uusinnat jatkuvat. Joka päivät Salatut elämät
vaihtuivat Kassi-Alman tarinoin. Romantiikka
vaihtui luontodokumentiksi. Napakymppi polikli-
nikalla ja lääkäriromantiikkaa osastolla. Arvotaan
ensimmäinen pari. Sokkotreffit - ei koskaan tiedä
kuka tulee käymään! Ja käymään tänne tultiin eikä
olemaan. Seuraava!

Ensimmäinen on tomera ja vaatii edelleen töi-
hin menoa. Kunnon luterilaista etiikkaa. Toinen
vain miettii ja pätkäilee – ja päättää kysyä neuvoa.
Erikoislääkäri naapurissa mumisee ääneen tunnin
Pharma Fennicaa ja kysyy sitten, että pärjääthän
sinä näillä samoilla vanhoilla. Kirjoittaa senkin re-
septin väärin. Psykiatri kysyy, että miltä tuntuu. Ja
miltä se tuntuminen tuntuu. Ja miltä se tuntuu kun
tuntuminen tuntuu. Mielenkiintoista. Päättää suo-
sitella jotain jonka joku kuulemma kirjoittaa. Nel-

jäs on aina niin pirun pahalla tuulella. Kun valittaa että kuvottaa, pyörryttää, kolottaa, heikottaa ja jalat lähtee alta, niin vastaa, että tiedäthän sinä millaista on olla pitkäaikaissairas. Ja jos en tien-nyt, niin tämän kanssa opin. Viides kertoo miten hyvin voin – laboratoriotulosten mukaan. Kumma kylä, viime viikot on mennyt erityisen huonosti, mutta eihän sitä kehtaa enää mainita, kun kerran voidaan niin erityisen hyvin. Kuudes leikkii kai mykkäkoulua, tuijottaa seinä ja puhuu minulle vain hoitajan kautta.

Minun piti olla niin ainutlaatuinen ja olenkin vain räjähtänyt kansio. Olisin edes modernin hohdokas tietokonetiedosto. Paperipino vaan kasvaa, kertaus on oppimisen äiti, mutta liika uusinta unohduttaa. Kansio tietää, että potilas on asiallinen, huonovointinen muttei oksenna, lievästi kuukasvoinen, järkytynyt tiedosta mutta ei käy makuulle...

Harmittaako?

Sitten keksitään, että taas pitää leikellä. Tuleeko tästä elämäni leikekirja? Mutta olisipa sitten edes tasokasta kinkkua eikä mitään lauantai-leikkelettä! Operoinnin jälkeen ei saa kuulemma liikkua nesteet sisällä eli esittelemme yödialyysikoneen.

Kantaa ei saa, mutta kone painaa 25kg. Vammat eivät periksi anna, ja hinaan konetta 4 kerrosta portaita. Kyllä siinä tyrä rytkyy. Matkalla naapurin iloinen alkoholisti kysyy, olenko lähdössä matkoille... Parvi tuskin kestäisi kaikkea painoa, joten 22m2 yksiöni saa uuden koriste-esineen keskelle lattiaa. Feng Shui-konsulttini on kauhuissaan. Onneksi olin jättänyt sairaalaan tarjotun tyylikkään metallisen apupöydän sekä design-tippatelineen.

Anestesiaalääkärin kanssa pari päivää ennen leikausta käsittääkseni sovittiin kokonaisvaltaisesta tajuuttomuudesta. Saliin vietäessä olen järkyttynyt. Sen vahvuisia sinisiä tabletteja annetaan lapsille! Hississä hoitaja epäilee, että minulla on hengitysvaikeuksia, koska tuhisen mielenosoituksellisesti. Seuraavaksi yli-iloinen hoitaja salissa visertää, että puudutuksessaahan tämä tehtiinkin. "On kyllä sovittu muuta, pitää nukuttaa", yritän asiallisesti. Yli-iloisuus häviää, narkästyneesti: "Ethän sinä tunne mitään." Taas on pakko ryhtyä hysteeriseksi. Kauniilla puheella ei pääse perille. Lääkäri katsoo huolestuneena mittareita ja antaa rauhoittavaa – katsoo mittareita ja antaa rauhoittavaa – elämäni on pelkkää uusintaa – katsoo

mittareita ja antaa rauhoittavaa. Huuto katkeaa hetkeksi, mutta herään vielä. Lääkäri kysyy: "harmittaako?" ja antaa unilääkkeen.

Elämäni astianpesukoneena eli Kama Sutra asento 127

Kotona nukkumaan mennessä on syytä varata puoli tuntia koneen lataamiseen. 5 pussia, letkuja pusseista ja koneesta ja yksi kylpyhuoneeseenkin. Jos on onnea niin kone hyväksyy kaiken. Saman viikon lauantaina voittaa lotossa miljoonia! Makuulle ja kiinni koneeseen. Tässä vaiheessa tuntee olonsa kotoisan Teho-osastoksi.

Koneen tarkoitus on seuraavan 10 tunnin aikana kierrättää kaikki nesteet sisään ja ulos. Olo on kuin astianpesukoneella. Esipesu ja huuhtelu. Yöt menevät odottaessa hälytystä. Luulen saavani hädän, sillä parhaimpana yönä kone huutaa 53 kertaa. On siis parasta tarkkailla ulosvalutuksen alkua ja seurata alkaako ulostulonopeus hidastua. Siinä sitten odotan. Yläkerran rouva juoksee ympyrää puukengissä ja alakerran alkoholisti oksentaa. Minä makaan Ikean sohvalla niska kenossa tuijottaen takana olevaa näyttöä, oikea jalka nostettuna selkänöjan taakse ylös, vasen jalka oikean käden varassa ristissä edessä ja heijaan lantiot hulluna ylös alas, vasemmalle ja oikealle. Teho-osastosta tehosekoittimeksi. Kama Sutra. Asento vastaa unelmia, mutta jostain syystä en ole kiihoittunut. Kuivittelin tähän mukaan Brad Pittin, en hulluna huuhtavaa lypsikonetta... Sitten äkkiä pilleri naamaan ja tajuttomaksi puoleksi tunniksi. Ja uusinta! Ja uusinta! Yleensä seuraavat 13 tuntia, koska kone ei ole tyytyväinen tulokseen ja päättää jatkaa hoitoa.

Huomiota herättää tunnistamaton lentävä esine. Ei herätä enää minua. Hoidon loputtua heitin koneella vesilintua. Viatonta luontokappaletta. Viikon luontoääni on jatkuva hurina ja vaativa piippaus. Takaisin käsivaihtoihin. Ja uusintoja rittää – useampi uusinta joka päivä.



Tervetuloa käymään!

Runeberginkatu 15 A 1, 00100 HELSINKI.
Toimisto on avoinna arkisin kello 10-14

* * *

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

Osoitteenmuutoksen ilmoittaminen

mahdollista nyt myös osoitteessa **www.uumu.fi!**

Varmista yhdistyksen ja liiton postin saapuminen oikeaan osoitteeseen ja täytä osoitteenmuutoslomake Uumun uusilla verkkosivuilla. Löydät lomakkeen jäsenille tarkoitetun otsikon alta tai yhteystieto-osioista.

TOIMITUSTIEDOT

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

Munuais- ja maksaliiton jäsen

JULKAISIJA

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

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

Kotisivut www.uumu.fi

Levikki 1200 kpl

Päätoimittaja Hanna Nurmi
Sähköposti hanna.nurmi@netsonic.fi
Puhelin 040 9033 129

GRAAFINEN SUUNNITTELU / TAITTO:

Hanna Nurmi / Marika Ijäs

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

UUMUNEN 04/2006 ilmestyy marraskuussa.

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 06.09.06
Nro 4 13.10.06 01.11.06

PAINOTIEDOT

OFFSETKOLMIO
Kutulantie 2, PL 4, 13211 Hämeenlinna
Puhelin (03) 626 220
Faksi (03) 674 8158
Yhteyshlö. Marika Ijäs
Puhelin (03) 626 2215
Sähköposti marika.ijas@offsetkolmio.fi

LIITON INFOSIVU

Munuais- ja Maksaliitto

Etelä-Suomen aluesihteri

Veijo Kivistö
Runeberginkatu 15 A 1, 00100 Helsinki

Puhelin/Fax (09) 454 0211, gsm 040 524 0674
sähköposti: veijo.kivisto@musili.fi



ART *ensemble*



Uumulaiset Terttu ja Harri Savolainen
järjestivät yhteisen taidenäyttelyn
Itä-Helsingin kulttuurikeskuksen
Galleria Stoassa.

