

WIMDNER

4/2006



Elinsiirron ansioista elämämme jatkuu täysi- painoisena



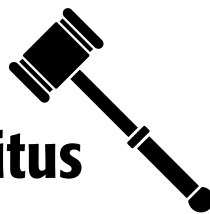
Uusin tieto elämän puolesta – olemme johtava elinsiirtolääkkeiden kehittäjä

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



Laiskottelun jalo taito

Huomasin tässä eräänä syksyisenä sunnuntai-iltana että olin maannut sängyn pohjalla liiki koko päivän ja katsonut vain televisiota. Jakso toisensa perään lempisarjoistani, vähän kahvia ja voileipää välillä ja taas asennonvaihdon kautta uuden juonen syövereihin. Huomasin laiskotelleeni, olevani tekemättä mitään kokonaisen vuorokauden. Kokemus oli minulle miltei uusi. Voisi jopa kuvaila sen olleen hämmäntävä. Ensimmäinen ajatukseni oli että miten ihmeessä kykenen korvaamaan laiskottelulle menetetyt tunnit. Sitten tuli toinen ajatus. Miksi minä en saisi joskus laiskotella ja olla olematta tehokas? Miksi en saisi ladata akkujani muutoin niin tehokkaan ja työntäyteisen elämäni keskelelä ja nauttia ajanvietttämisestä tekemättä oikeastaan yhtään mitään?

Elämme ajassa jonka perusmääritelmäksi tuntuu olevan muodostunut kiire. Joskus tuntuu, että sen mukaan mitataan ihmisen tärkeys – mitä kiireisempi ihminen sitä tärkeämpi hänen täytyy olla. Saa-ko tärkeät ihmiset laiskotella? Sanomattakin lienee selvää että jaksakseen täytyy muistaa myös levätä. Tämä koskee meitä kaikkia, niin erittäin kiireisiä ihmisiä kuin vähemmänkin kiireisiä ihmisiä. Mutta voisiko laiskottelulla ajatella tarkoitettavan ”olla tehokkaasti tekemättä mitään” – käyttää siis tekemättä olemisen aika perinpohjaisesti hyvin ja nauttia elämästä?

Koska moni on minulta matkan varrella kysynyt miksi olen tullut yhdistyksen toimintaan mukaan, niin ajattelin kirjoittaa oman jäsentarinani. Voit lukea sen tämän lehden sivulta 10. Toivottavasti se antaa uskoa ja toivoa jollekin saman kohtalon kokeneelle. Halusin lisäksi ottaa tässä numerossa esille vakavan aiheen; potilasvahingot. Vaikka yleisesti terveydenhuoltomme on luotettavaa ja ammattitaitoista niin virheitä ikävä kyllä tapahtuu. Ne ovat inhimillisiä, mutta vahingon kärsineen on joskus vaikea siten nähdä asia. Jotta voimme parantaa terveydenhuoltoamme entisestään on siitäkin annettava palautetta, ja taisteltava oikeuksiensa puolesta. Kun vahinko sattuu, on hyvä tietää mistä hakea apua.

Muut aiheet ovat tällä kertaa jo hieman joululomaa odotellessa kevyempiä; pikkujoulujen perinnettä, Bollywoodin seikkailut jatkuvat ja muistoja syksyn ruskaretkeltä. Mukaan mahtuu myös vinkkejä mukavampaan dialyysissä ajanviettämiseen. Uumun pikkujouluja juhlietaan perjantaina 8.12, olet lämpimästi tervetullut joukkoon mukaan! Sen jälkeen voidaankin vetäytyä laiskottelun jaloon maailmaan ja kerätä voimia uuteen alkavaan vuoteen. Minä olen jo löytänyt tuon uuden maailman, ja aion vastakin laiskotella hyvällä omalla tunnolla. Kehotan lukijoita pyrkimään samaan!

Sisältö

Puheenjohtajan sana.....	4
Uumunen uudistuu	5
Euroopan elinsiirtopäivä 14.10	6
Hoitovirhe on arka asia	8
Vieraskynä: Unelma elämästä	10
Lastenkirurginen osasto 60 vuotta	11
Jäsentapahtumat	12

Liikunnasta iloa ja verkeyttä	14
Vieraskynä: Taivalkoskelta Egyptiin.....	15
Pikkujoulut - puuroa vai glögiä	16
Täältä tullan Bollywood osa III	18
Uumulaiset matkalla: Ylläksen ruskaretki	20
Korvaushakemuskaavake	22
Uumun Infosivu + Toimitustiedot.....	23

Vapaaehtoistyötä tarvitaan

Suomi on järjestöjen ja järjestötoiminnan luvattu maa. Maassamme on yli 100 000 toimivaa rekisteröityä yhdistystä, joiden yhteinen jäsenmäärä on useita satoja tuhansia. Nykyinen demokraattinen yhteiskuntajärjestelmämme ei voi toimia ilman näitä kansalaisjärjestöjä. Niistä tärkeimpiä ovat poliittiset puolueet, sillä ne käyttävät yhteiskunnassa poliittista valtaa. Suurimmilla hallituspuolueilla on meillä Suomessakin todellinen valta, mutta merkittäviä vallankäyttäjiä ovat toki myös pienet hallituspuolueet. Oppositiopuolueiden olemassaolo ja toiminta on tärkeää demokratian kannalta, mutta muutoin ne ovat lähes totaalisesti vallankäytön ulkopuolella.

Myös kansalaisjärjestöt, joihin kansanterveys- ja potilasjärjestötkin kuuluvat, pyrkivät vaikuttamaan yhteiskunnalliseen päätöksentekoon. Modernissa yhteiskunnassa on niille annettava resurssit vaikuttaa, sillä ilman niitä yhteiskuntajärjestelmämme ei toimi. Nyt on kuitenkin ilmassa eräitä hälyttäviä merkkejä järjestöjä uhkaavista vaaratekijöistä. Hallituksen budjettiesitys vuodelle 2007 paljastaa sen. Maassamme toimiville yli 100 ystävyyssseuralle esitetään valtionavustusta vuonna 2007 yhteensä enää vain saman verran kuin vuonna 2006 on maksettu suurimmalle ystävyyssseuralle! Ystävyyssseurojen valtionapu pudotetaan suunnilleen puoleen nykyisestä tasostaan. Ja tämä kaikki nyt, kun Suomi on Euroopan Unionin puheenjohtajamaa!

Miten tämä asia koskettaa meitä tai mitä se yleensä meille kuuluu? Eikö ole samantekevää, mitä ystävyyssseurat puuhaavat ja miten niille käy? Jos me hyväksymme asian, hyväksymme periaatteessa samanlaisen kohtelun myös omille järjestöillemme. Mekin saamme yhteiskunnan rahoitusta Raha-automaattiyhdistyksen ja KELA:n kautta huomattavia määriä. Ilman sitä rahoitusta ei voi toimia esimerkiksi Munuais- ja maksaliitto. Jos rahapelien nykyinen monopoliasema murretaan EU:n direktiiveil-

lä ja rahapelit avataan avoimelle kilpailulle, löytyy pelieuroille uusia ottajia. Uudet ottajat tulevat olemaan liikemiehiä eivätkä potilas- ja kansanterveysjärjestöjä.

Haluan tällä viestittää sitä, että meidän jokaisen tulee vaikuttaa omalla toiminnallamme ja eri sidosryhmiemme ja yhteyksiemme kautta siihen, että kansalaisyhteiskunnan toimintaedellytykset turvataan jatkossakin. Yhteiskunnan on taattava riittävä taloudellinen tuki erityyppisille ja eri aloilla toimiville kansalaisjärjestöille. Järjestöt toimivat perustasolla talkoo- ja vapaaehtoisvoimin, mutta keskus- ja aluetasolla tarvitaan myös palkattua väkeä. Esimerkiksi ystävyyssseuratyö on entistä tärkeämpää nyt, kun olemme EU:ssa ja monissa muissa kansainvälisissä yhteisöissä.

Myös oma yhdistyksemme toimii suurelta osin vapaaehtoistyön varassa. Niin on ollut yhdistyksen perustamisesta lähtien ja niin tulee varmasti olemaan myös jatkossa. Tarvitsemme aina uusia vapaaehtoistyön tekijöitä hallitukseen ja moniin muihin tehtäviin. Lehtemme päätoimittaja Hanna Nurmi jättää nyt viiden vuoden työrupeaman jälkeen tehtävän. Hänen aikanaan ja johdolla lehti on kehittynyt oikeaksi ja kiinnostavaksi aikakausilehdeksi, jonka tuloa jäsenistö odottaa. Lämpimät kiitokset Hannalle jäsenistömme hyväksi tehdystä mittavasta vapaaehtoistyöstä. Menestystä uusissa tehtävissä ja uusissa haasteissa.

Ensi vuosi on yhdistyksemme 40-vuotisjuhlavuosi. Silloin voimme arvioida mennyttä ja menneitä vuosia, mutta tärkeämpää on tietysti katsoa eteenpäin ja lisätä yhdistyksen painoarvoa jäsenten etujen ajamisessa.

ASKO RÄSÄNEN
PUHEENJOHTAJA

MUISTA!

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. Kokouksen jälkeen on asiantuntijavieraana Marita Ruohonen Suomen Mielenterveysseurasta.

KOM IHÅG!

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. Efter motet föreläser Marita Ruohonen från Föreningen för Mental Hälsa i Finland.

UUMUNEN UUDISTUU

Uusi päätoimittaja

Uumusen uudeksi päätoimittajaksi on valittu Petri Inomaa. Petri on tullut mukaan yhdistyksen toimintaan reilu vuosi sitten ja on jo toiminut hyvin aktiivisesti Uumun tiedottamisen parissa uudistamalla yhdistyksen verkkosivut.

Uutta sisältöä parempaan aikaan

Ensi vuonnakin Uumusesta löytyvät kaikki tutut palstat, mutta myös paljon uutta. Kerromme edelleen tapahtumista ja retkistä. Jäsenien omat tarinat jatkuvat ja toivomme niitä paljon lisää. Esittelemme mielenkiintoisia henkilöitä ja kerromme hoitoon liittyvistä uutuuksista. Bollywoodin

mystiset tarinat etenevät. Uumusen ilmestymisen aikoja on tarkistettu palvelemaan paremmin jäsentapahtumista tiedottamista.

Uutena lehdessä esittelemme mielipide-palstan. Lukijat voivat kiittää tai moittia ja kertoa ajatuksiaan tai ideoitaan. Kirjoittaa saa mistä haluaa, mutta mielellään lyhyesti. Arvostamme omalla nimellä kirjoittavia, mutta nimimerkikin on sallittu. Yhteystiedot tulisi kuitenkin liittää mukaan. Toimitus käsittelee kaikki viestit ehdottoman luottamuksellisesti.

Mielipiteitä voi lähettää postitse päätoimittajalle tai toimitukseen sekä Uumusen uuteen sähköpostiin otsikolla Mielipide-palsta.

Uuden päätoimittajan yhteystiedot:

Petri Inomaa
uumunen.lehti@uumu.inet.fi
040-766 6537

Leikosaarentie 19 B 50, 00990 Helsinki

Julkaisuaikataulu 2007:

Lehti Nro	Aineiston toimitus	Ilmestyminen
1.	05.01.2007	viikolla 4
2.	05.04.2007	viikolla 18
3.	10.08.2007	viikolla 36
4.	12.10.2007	viikolla 45

KUTSU VAALIKERÄYS- TALKOISIIN!

Eduskuntavaalit ovat maaliskuussa 2007. Tarvitsemme taas jäsenistömme apua vaalikeräyksen suorittamiseksi alueellamme. Hallitus toivoo, että Sinulla olisi mahdollisuus istua muutama tunti lipasvahtina sunnuntaina 18.3.2007.

Ota yhteys järjestösihteeriiin ja ilmoittaudu mukaan, (09) 440 094/ Sirpa, sähköposti: uumu.sihteerii@uumu.inet.fi.

Euroopan elinsiirtopäivää vietettiin 14.10

Euroopan elinsiirtopäivän teemoina olivat tänä vuonna Munuais- ja maksaliiton teettämän Suomen Gallupin tutkimustulokset elinluovutuksen tunnettavuudesta sekä elinkauppa, joka nousi julkisuuteen erityisesti Suomessa pidetyn Asem-kokouksen aikana. Suomessa kuten muissakin EU-maissa elinkauppa tuomitaan jyrkästi. Aiheesta puhui ylilääkäri, professori Krister Höckerstedt HYKS:n elinsiirto- ja maksakirurgian klinikalta. Lisäksi tilaisuudessa palkittiin Lahja elämälle® -tunnustuksella vanhemmat, jotka antoivat luvan aivokuolleen poikansa elinten luovuttamiselle elinsiirtoon. He ovat edistäneet elinluovutuksen tunnettavuutta tulemalla julkisuuteen tekemässä vaikean ratkaisun kanssa.

Uusin tutkimus: Suomalaisilla on myönteinen asenne elinluovutukseen

Suomalaisista 83 prosenttia antaisi suostumuksensa elinluovutukseen Suomen Gallupin tekemän tutkimuksen mukaan. Tulos oli sama edellisessä vuonna 2003 tehdyssä kyselyssä. Sen sijaan elinluovutuskortin allekirjoittaminen on ilahduttavasti yleistynyt 35–49 -vuotiaiden keskuudessa viidellä prosenttiyksiköllä. Tästä ikäryhmästä allekirjoittaneita on nyt 28 prosenttia.

Elinluovutuksen käsite on tuttu valtaosalle suomalaisista, 94 prosenttia kertoo olevansa siitä tietoinen. Vaikka elinluovutuskortti on tunnettu hyvin kaikissa väestöryhmissä, vain 16 prosenttia kansalaisista on allekirjoittanut sen. Edelliseen tutkimukseen verrattuna lukumäärä on laskenut hienoiset 2 prosenttiyksikköä, mikä kuitenkin mahtuu tilastolliseen virhemarginaaliin, joka on keskimäärin +/-3 prosenttiyksikköä. Eli muutosta ei välttämättä allekirjoittaneiden määrässä ole tapahtunut. Elinluovutuskortin allekirjoittaminen on keskimääräistä yleisempää nuorille aikuisille eli 25–34 -vuotiaille. Heistä 27 prosenttia on allekirjoittanut kortin. Tietämättömyyttä esiintyy vain alle 25-vuotiaiden keskuudessa, useampi kuin joka kymmenes on tietämätön elinluovutuskortista.



Siirtoelin otetaan myönteisesti vastaan

Vastaukset eivät poikenneet edellisestä tutkimuksesta kysyttäessä olisitko itse valmis ottamaan vastaan siirtoelimen, jos sairauden hoito sitä vaatisi. Yleisesti ajatukseen suhtaudutaan myönteisesti. Tarpeen vaatiessa elimen suostuisi vastaanottamaan yhdeksän kymmenestä. Vain viisi prosenttia kertoi, että ei suostuisi ottamaan uutta elintä. Halukkuus tähän vähenee vanhemmissa ikäryhmissä.

Munuais- ja maksaliiton teettämässä tutkimuksessa Suomen Gallup haastatteli 1000 suomalaista 28.8.–6.9.2006. Haastateltu joukko edustaa 15–79 -vuotiaita suomalaisia, Ahvenanmaan maakunnassa asuvat pois lukien. Elinluovutuskortti on tarkoitettu yli 18-vuotiaille.

Professori Krister Höckerstedt: Suomessa ei käydä elinkauppaa

— Elinkauppa näyttää maailmalla viime vuosina lisääntyneen. Elinkauppaa harjoitetaan ns. kolmannen maailman maanosissa kuten Aasiassa, Afrikassa ja Etelä-Amerikassa. Suomessa, Pohjoismaissa ja EU-maissa ei elinkauppaa käydä. Me elinsiirtojen suorittajat vastustamme elinkauppaa jyrkästi. Myös Maailman ja Euroopan elinsiirtojärjestöt tuomitsevat elinkaupan, totesi ylilääkäri, professori Krister Höckerstedt HYKS:n Elinsiirto- ja maksakirurgian klinikalta. Hän puhui Euroopan elinsiirtopäivän lehdistötilaisuudessa Helsingissä 12.10.

Suomessa elinkauppa ei ole mahdollista. Maassa on yksi elinsiirtokeskus, HYKS, jossa elinsiirrot tehdään, yksityisesti niitä ei tehdä. Elinluovuttajia on maan jokaisessa keskussairaalassa. Kaikki elinluovu-

tukseen ja elinsiirtoon liittyvät toiminnot kirjataan tarkasti ja toimintaa valvoo sosiaali- ja terveysministeriö.

Elinkaupalla tarkoitetaan toimintaa, jossa ihminen myy elimensä — yleensä munuaisen, tai elimen osan esim. maksastaan tai toisen keuhkonsa — toiselle ihmiselle korvausta vastaan. Korvaus maksetaan yleensä rahassa, mutta se voidaan maksaa muullakin tavoin.

Elinkaupassa tulee huomioida moraaliset ja eettiset periaatteet, maan kulttuuri ja uskonto. Toimintaa voidaan katsoa sekä luovuttajan että potilaan eli elimen saajan kannalta. Yleensä luovuttaja on köyhän maan kansalainen, joka myy elimensä joko oman maansa tai toisen maan kansalaiselle. Elimen myymistä oman maan kansalaiselle voidaan maan ulkopuolella ainoastaan kommentoida. Esimerkkinä on Iran, jossa kansalaisia on vuodesta 1988 lähtien avoimesti kannustettu tällaiseen toimintaan.

Kun elin luovutetaan toisen maan kansalaiselle, on elimen saaja yleensä luovuttajaa huomattavasti varakkaampi, ja hän ostaa itselleen elimen rahalla. Elimen luovuttajalle rahallinen korvaus on yleensä vain murto-osa siitä, minkä välikädet, eli toiminnan ylläpitäjät rahastavat.

Suomessa tehdään vuosittain muutama munuaisensiirto elävältä luovuttajalta, joka on saman perheen jäsen. Elinluovutus lähiomaiselle perustuu vapaaehtoisuuteen, aloitteen ja päätöksen siitä tekee luovuttaja itse. Luovuttajan sairaanhoitokulut ja työajan menetykset korvataan, muita korvauksia ei makseta.

Lahja Elämälle®

Olet korvaamaton!

SINÄ PÄÄTÄT.

On lahjoja, joiden arvoa ei voi mitata rahassa. Niiden antaminen perustuu lähimmäisenrakkauteen ja vapaaehtoisuuteen. Niitä ei tule ajatella, ennen kuin tarve osuu omalle tai jonkun läheisen, korvaamattoman ihmisen kohdalle.

ELINLUOVUTUSKORTTI

Minä,

luovutan elimeni elinsiirtoon kuolemani jälkeen.

Pvm

Allekirjoitus

Kerro päätöksestä myös läheisillesi.

Seitsemän Veljeksien Apteekki

ma-pe 8.30–20.00

la 9.00–15.00

su 11.00–15.00

Punamullantie 6

01900 Nurmijärvi

Puh. (09) 250 4085

Hoitovirhe on arka asia

Vuonna 2005 Suomessa korvattiin noin 23 miljoonalla eurolla potilasvahinkoja. Vahinkoilmoituksia tehtiin kaikkiaan 7570. Korvausratkaisun Potilasvakuutuskeskus teki 7522 vahinkoilmoituksesta, niistä korvattaviksi potilasvahingoiksi todettiin 2319 tapausta eli 31 prosenttia ratkaistuista ilmoituksista. Luvut ovat pysyneet edellisvuosien tasolla. Tämän uskotaan kuitenkin olevan vain jäävuoren huippu, koska monet eivät hae korvausta kärsimyksistään ja vielä harvemmat valittavat kielteisen päätöksen saatuaan.

Terveysten- ja sairaanhoitoon liittyy aina riskejä, joiden toteutumisesta ei kaikissa tapauksissa voida välttää parhaalla mahdollisella hoidolla. Suomessa säädettiin vuonna 1987 maailman ensimmäinen potilasvahinkolaki. Potilas saa korvauksen, jos hoidossa on tapahtunut virhe, laiminlyönti tai hoito ei ole tuottanut odotettuja tuloksia. Lääkäri ei joudu virheestään henkilökohtaiseen vastuuseen.

Potilaan on osattava kysyä

Hoitolaitoksella on oltava potilasta avustava potilasasiamies, jolta potilas saa tietoa oikeuksistaan. Potilasasiamies avustaa tarvittaessa potilasta muistutuksen, kantelun tai korvaushakemuksen teossa. Potilasasiamies ei ole Potilasvakuutuskeskuksen työntekijä eikä edustaja. Potilasasiamiehen yhteystiedot saat hoitolaitoksesta. Myös hoitolaitosten sosiaalityöntekijöiltä saa tietoja potilasvakuutuksesta.

Potilasvahinkolain perusteella korvausta on vaadittava kolmen vuoden kuluessa siitä, kun korvaukseen oikeutettu sai tietää vahingosta tai hänen olisi pitänyt tietää siitä. Määräaikaa ei pidennä se, että korvauksen hakija ei ole tiennyt potilasvahinkolaista tai potilasvakuutuksesta. Erityisestä syystä voidaan korvausta vaatia myöhemminkin. Korvausta on kuitenkin vaadittava viimeistään kymmenen vuoden kuluessa vahinkoon johtaneesta tapahtumasta tai oikeus korvaukseen on menetetty.

Potilasvahinkolaissa mainitaan seitsemän eri korvausperustetta, joilla oikeus korvaukseen Suomessa annetun terveyden- ja sairaanhoidon yhteydessä ai-

heutuneesta henkilövahingosta voi syntyä. Vakuutuksesta korvataan vain ylimääräiset vahinkoon liittyvät kulut ja menetykset. Niinpä korvauskäsittelyssä joudutaan aina erottamaan, mitkä kulut ja muut taloudelliset menetykset liittyvät hoidettavaan perussairauteen tai -vammaan ja mitkä potilasvahingon seurauksiin.

Tie voi olla pitkä ja vaikea

Potilasvahinkokeskuksessa ilmoitus käsitellään papereiden pohjalta. Vahinkokäsittelijä hankkii tarvittavat selvitykset ja vastineet sekä potilasasiakirjat. Tarvittaessa hän pyytää myös lääkärinlausunnon asiasta. Lain hengen mukainen nopea korvaus on käytännössä venynyt noin 9 kuukaudeksi. Jos potilas ei ole tyytyväinen saamaansa päätökseen hän voi valittaa potilasvahinkolautakunnalle tai viedä asian tuomioistuimeen.

Kaikki päätökset tehdään siis papereiden perusteella. Tärkeää on tarkistaa mitä potilasasiakirjoihin on kirjoitettu. Potilaalla on oikeus tarkistaa tiedot, jotka hänestä on kirjattu potilasasiakirjoihin, ja oikeus vaatia virheellisten tietojen korjaamista. Tarkistuspyyntö ja mahdollinen pyyntö virheellisten tietojen oikaisemiseksi on lähetettävä merkinnät tehneeseen hoitolaitokseen. Myös potilasvahinkokeskuksen päätöksen pohjana olevat paperit saa pyydettyä.

Potilasvahinkolautakunta on itsenäinen potilasvahinkoasioita käsittelevä asiantuntijaelin, jonka tehtävänä on antaa ratkaisusuositus potilasvahinkoasiassa korvauksenhakijan, Potilasvakuutuskeskuksen tai terveyden- ja sairaanhoitotoimintaa harjoittavan pyynnöstä. Lautakunta voi antaa tuomioistuinten tai asianosaisen pyynnöstä lausunnon tuomioistuimessa käsiteltävänä olevassa korvausasiassa.

Potilasvahinkolautakunnalle valittaminen kannattaa sillä joka viides tapaus muuttuu korvattavaksi tai potilas saa lisäkorvausta. Potilasvahinkokeskus on aina noudattanut lautakunnan suositusta korvaavuudesta. Valituksen käsittely on ilmaista myös lautakunnassa ja sen käsittely vie noin 8 kuukautta.

Potilasta ei palvele se, että muistutusten, kanteluiden ja potilasvahinkojen käsittelyyn kuluu aikaa

useita kuukausia - jopa vuosia. Monet potilaat haluaisivat viedä asiansa oikeuden käsiteltäväksi, mutta sekin on vaikeata. Harvalla kansalaisella on sellainen taloudellinen riskinotto-kyky, että uskaltaa lähteä ajamaan terveysasiaa käräjäoikeuteen. Monet asianajat myös kieltäytyvät hoitamasta sosiaali- ja terveysasioita oikeudessa, koska näytön esittäminen on vaikeata. Oikeudensaannin ongelmana voi olla myös vääränlainen ammatti kollegiaalisuus tai ns. "hyvä veli"-järjestelmä, vahvemman valta, vastapuolen tunnettu nimi tai korkea asema sekä tieto, valta ja raha.

Usko koetuksella

Potilaan oma näkemys tapahtumasta on luonnollisesti aina subjektiivinen. Tunteita ja ajatuksia ohjaavat asiaan liittyvät henkilökohtaiset elämänarvot sekä tapahtuneen vahingon luonne ja seuraukset. Terveysteen liittyvät asiat ovat aina arkoja aiheita keskustella. Potilasvahingon määrittelyn tueksi pyydetty lausunnot voivat poiketa hyvinkin paljon toisistaan, ja potilaan omasta käsityksestä. Siten prosessi voi olla henkisesti hyvin vaikea; vaatii paljon voimia kerrata tapahtumia aina uudestaan ja uudestaan ja perustella oma kantansa asiassa.

Hyvä tukiverkko auttaa kuitenkin jaksamaan. Omaan jaksamiseen voi tarvittaessa hakea apua ulkopuoliselta taholta, esimerkiksi psykologilta. Ulkopuolisen ihmisen kanssa keskustellessa ei tarvitse huolehtia hänen jaksamisestaan siten kuin moni ehkä tiedostamattaankin tekee keskustellessaan ajatustaan ja tunteistaan läheistensä kanssa. Vieras ihminen ei ole tunteella tapahtumissa mukana ja kykenee siksi erottelemaan asioita ja tunteita käsittelyn helpottamiseksi - vahingon kärsinyt ei aina näe met-sää puilta.

Tulevaisuus vaatii töitä tänään

Potilaat ovat entistä enemmän tietoisia oikeuksistaan. He odottavat hyvää palvelua ja laatua, johon kuuluu esimerkiksi hyvä käytös, asialliset sairauskertomusmerkinnät, kokonaisuuden hoitaminen, tiedon saanti, rehellisyys, oikeiden asioiden tutkiminen, anteeksipyyntö tarvittaessa ja ns. valituskana-vajärjestelmän toiminen.

Ikävä tosiasia on, että lakisääteisten palvelujen ja oikeuksien toteutuminen riippuu siitä, missä kunnassa asumme, olemmeko rikkaita vai köyhiä, terveitä vai sairaita. Väestön jakautuminen rikkaisiin ja köyhiin on tosiasia. Sosiaali- ja terveysala on muutosten ja myllerryksien kourissa. Voimavarojen vähyys, toimintatapojen ja asenteiden muutospainheet sekä lakisääteiset oikeudet ovat jo nyt ristiriidassa keskenään. Hoitohenkilökunta toimii voimavarojensa äärirajoilla. Meillä on käsillä lääkäripula ja kohta myös hoitajapula, kun tulee ns. suurten ikäluokkien haaste. Ikäjakautuma vinoutuu, tarvitaan entistä enemmän hoitoa, hoivaa ja uutta tietoa-taitoa. Avointa keskustelua tulisi lisätä ja koulutukseen tulisi lisätä nykyistä paljon enemmän ihmissuhde-, kommunikaatio- sekä itsetuntemuskoulutusta.

Lisätietoa aiheesta:

Potilasvakuutuskeskus www.pvk.fi

Potilasvahinkolautakunta www.pvltk.fi

Terveystenhuollon oikeusturvakeskus www.teo.fi

Potilasliitto www.potilasliitto.fi

HANNA NURMI

- Potilaan oikeuksia Suomessa turvataan useissa laeissa, näistä keskeisin on laki potilaan asemasta ja oikeuksista. Laissa säännellään esimerkiksi potilaan tiedonsaantioikeudesta, itsemääräämisoikeudesta ja potilasasiakirjoista.
- Joudut itse päättämään, haluatko tehdä vahinkoilmoituksen ja hakea korvausta epäilemäsi vahingon johdosta. Potilasvakuutuskeskus ratkaisee ilmoitetun vahingon korvattavuuden potilasvahinkolain perusteella. Korvausasian saat vireille toimittamalla vahinkoilmoituksen Potilas-vakuutuskeskukselle.

- Potilaalla on yleensä oikeus tarkistaa tiedot, jotka hänestä on kirjattu potilasasiakirjoihin, ja oikeus vaatia virheellisten tietojen korjaamista. Tarkistuspyyntö ja mahdollinen pyyntö virheellisten tietojen oikaisemiseksi on lähetettävä merkinnät tehneeseen hoitolaitokseen.
- Hoitolaitoksella on oltava potilasta avustava potilasasiamies, joka antaa potilaalle tietoa tämän oikeuksista ja avustaa tarvittaessa potilasta muistutuksen, kantelun tai korvaushakemuksen teossa

Unelma elämästä

Nuoren naisen mielessä liikkuu unelmia, toteutettavia haaveita. Elämänälkä ajaa eteenpäin milloin nopeammin milloin vähän hitaammin. Kunnes tulee totaalinen pysähdys. Hetki jolloin tuntee katoavansa tästä maailmasta. Hetki jolloin unelmat tuntuvat turhilta.

Hakeuduin sairaalahoitoon tavallisen gynekologisen infektion vuoksi maaliskuussa 2001. Hoitotoimenpiteiden katastrofaalisena seurauksena minulla todettiin erittäin vakava maksavaurio seitsemän vuorokautta myöhemmin. Minut siirrettiin Meilahden teho-osastolle, ja taas viikkoa myöhemmin Kirurgisen elinsiirtosairaalan teholle. Muutaman päivän sairastamisesta venyi kahden kuukauden sairaalajakso ja reilun neljän kuukauden sairausloma kotihoidossa.

Maksan toiminnan pettäminen on jäänyt arvailujen varaan, joskin lukuisia teorioita on esitetty. Ihan tarkkaan ei myöskään tiedetä mikä oli syytä ja mikä seurausta tapahtumien kulussa. Maksa kuitenkin lopetti toimintansa ja elimistööni kertyi paljon askitesta, virukset villiintyivät ja immuunivaste heikkeni olemattomiin. Vatsakalvo ja sydänpussi tulehtuivat, rauhaskuume valtasi koko kropan ja virukset tekivät vesirakkulapesiään kämmenelle. Verestä katosivat albumiinit, billirubiinit ja hemoglobiini. Minulla oli kuumeepiikkejä ja pulssi koetteli ääri rajojaan. Minun oli todella paha olla.

Maksasta otettiin biopsia mutta siitä ei selvinnyt juuri muuta kuin että maksa tihkui jostain syystä verta huomattavan paljon. Sen vuoksi päätettiin avata vatsa ja katsoa mikä on vialla. Uuden maksan tarvitsemisesta ei vielä silloin puhuttu. Viiden äärettömän pitkän tunnin jälkeen lääkäri kertoi vanhemmilleni tilanteen olevan vakaa mutta vakava. Maksan nekroosiaste oli reilusti yli 60 % ja jäljellä oleva osuus ei toiminut. Nestelastia normaalipainoltaan reilut viisikymmentä kiloa painavassa kropassani oli yli kolmekymmentä kiloa. Vanhemmilleni kerrottiin että jos uutta maksaa ei saataisi, niin menehtyisin alle kolmessa vuorokaudessa.

Neljä päivää leikkauksen jälkeen pääsiäisenä tapahtui se mitä eniten pelättiin; vajosin maksakoomaan. Tuolloin oli koekäytössä eräänlainen välimuoto perinteisen hoidon ja uuden MARS-dialyysin vä-

liltä. Koska muuta vaihtoehtoa ei ollut, niin hoitoa päätettiin kokeilla. Se toteutettiin kerran päivässä kolmen päivän ajan. Vihdoin neljännen ja viiden koomavuorokauden aikoihin aloin avata silmiäni ja hämmästelini ympärilläni olevaa tohinaa. Tuohon hetkeen leikkauksesta oli kulunut kymmenkunta vuorokautta ja olin ehtinyt olla pohjoismaisessa hälytysjonossa jo neljän vuorokauden ajan – tuloksetta. Ihme oli jo kuitenkin tapahtunut – maksa oli alkanut toipumaan tilanteesta ja selvisin ilman elinsiirtoa.

Vei aikaa saada koko elimistö toipumaan kaikesta tapahtuneesta. Huhtikuun lopussa koitti vihdoinkin aika jolloin iloittiin minun pääsemisestä teho-osastolta pois – 35 päivää takana, ja edessä toivottavasti koko elämä. Nelisen viikkoa vierähti vielä vuodeosastolla viisi, siitä tuli sairaala-aikaa kokoon yhteensä yhdeksän viikkoa.

Hyvin nopeasti sairaalassaoloaikana perheelleni kävi ilmi, ettei kaikki mennyt taiteen sääntöjen mukaan. Samaan aikaan alkanut lääkärilakko, jonka sittemmin tiedämme venyneen yli yhdeksän kuukauden mittaiseksi, vaikutti osaltaan hoidon saatavuuteen. Heräsi kysymys; olenko potilasvahingon uhri? Tätä tarinaa kirjoittaessani asia on vielä vireillä - prosessi asian ratkaisemiseksi on kestänyt jo siis viisi vuotta. Mutta se on kannattanut, koska päätös on jo muuttunut matkan varrella minulle positiiviseksi. Perheeni ja ystäväni tuella olen jaksanut taistella oikeuksieni puolesta.

Kun on ollut lähes seitsemän viikkoa kuin toisessa maailmassa, vahvojen lääkkeiden ja korkean kuumeen vaikutuksen alaisena, kestää hetken ymmärtää mielikuvituksen tuottamia unikuvia, ja ajatusta siitä että on ollut lähellä kuolemaa. Nuorelle ihmiselle tällainen kokemus on pysähdyttävä. Kun sairaalavuoteessa kaiken tuskan ja ahdistuksen keskellä huomaa pelkäävänsä enemmän elämää kuin kuolemaa, on vaikea hyväksyä ajatuksiaan vaikka ne kuinka ovat tilanteeseen nähden luonnollisia. Kun ei yksinkertaisesti meinaa jaksaa. Mutta nyt, kaiken tämän jälkeen, pelkään ehdottomasti enemmän menettäväni tämän elämän kuin kuolevani – sillä kuolemassa elämällä ei ole merkitystä mutta elämässä kuolema muuttaa kaiken.

HANNA

Suomen vanhin lastenkirurginen osasto 60 vuotta

Kun Helsingin Lastenkliniikkaa ryhdyttiin rakentamaan 1940-luvun, alussa rakennussuunnitelmat eivät sisältäneet kirurgista toimintaa ollenkaan. Arvo Ylpön vaikutuksesta suunnitelmia kuitenkin muutettiin ja uuteen rakennukseen sisällytettiin leikkaussali ja kirurginen osasto.

Suomen ensimmäinen lastensairaala, joka myöhemmässä vaiheessa nimettiin Lastenkliniikaksi, perustettiin Helsinkiin vuonna 1893 edistämään lastentautiopin yliopisto-opetusta. Lastensairaalan alkutaival vuokratiloissa oli varsin vaatimatonta. Ensimmäiset omat tilat lastensairaala sai vuonna 1899 Tehtaankadulta, Etelä-Helsingistä ja tällöin potilaspaiikkoja oli 35. Vuonna 1946 sairaala muutti Meilahden sairaala-alueelle vastavalmistuneeseen Lastenklinikan kiinteistöön. Tällöin vuodepaikkojen määrä moninkertaistui ja poliklinikka, röntgen ja laboratorio saivat paremmat tilat. Sairaalarakennuksen suunnittelussa hyödynnettiin ulkomailta saatuja kokemuksia ja lapsipotilaiden raittiin ilman, auringonvalon ja liikunnan tarve huomioitiin tartuntatautien ehkäisyä lisäksi. Vuodeosastot sijoitettiin rakennuksen siipiin ja niitä yhdistivät kaarikäytävät, joihin oli sijoitettu röntgen, laboratorio ja hallinto.

Lastenkirurgisen toiminnan käynnistäminen samassa rakennuksessa muita tauteja sairastavien lasten kanssa herätti vastustusta osassa kirurgikuntaa. Tuohon aikaan oli tapana hoitaa kirurgiset lapsipotilaat aikuisten osastoilla. Lasten erillisiä kirurgisia ongelmia kuten huuli-suuhalkioita ja raajojen synnynnäisiä poikkeavuuksia oli aikaisemmin hoidettu esim. Helsingin Diakonissalaitoksella. Helsingin Lastenklinikan lastenkirurginen osasto, jossa hoidettiin kaikkia lastenkirurgisia ongelmia, alkoi toimintansa lokakuun 15. päivä 1946 Matti Sulamaan johdolla. Lastensairaalaossa oli mahdollista hoitaa kirurgisen ongelman ohella koko lasta lapsille soveliaassa ympäristössä lasten hoitoon perehtyneen työryhmän voimin.

Lastenklinikan kirurgisen toiminnan historia on alkuosiltaan yhteneväinen Suomen lastenkirurgian historian kanssa: tehtiin pioneerityötä, kehitettiin leikkausmenetelmiä ja haettiin oppia ulkomail-

ta. Korkea kansainvälinen taso saavutettiin lyhyessä ajassa.

Vuosien varrella sairaiden lasten hoito on kehittynyt isoin harppauksin muun lääketieteen tavoin. Avoterveydenhuollon ja keskussairaalaverkoston kehittymisen myötä vaativien ja harvinaisten sairauksien hoito keskittyi Lastenkliniikalle. Enimmillään Lastenklinikan sairaansijamäärä oli 1960-luvulla, jolloin sairaansijoja oli 320. Hoitoaikojen lyhenty-
misen, hoidon porrastuksen ja avohoidon lisääntymisen myötä sairaansijoja on vähennetty ja tänä päivänä niitä on enää puolisentoistasataa. Nykyisin Lastenkliniikka on osa HYKS, Lasten ja nuorten sairaalaa.

Tänä päivänä Suomen vanhin lastenkirurginen osasto on Lastenklinikan osasto K6. Osastolla hoidetaan pääasiallisesti vastasyntyneitä ja pieniä, alle 4-vuotiaita, lapsia. Osaston vastuualueet ovat: ruuansulatuskanavan synnynnäiset kehityshäiriöt ja sairaudet, maksa- ja sappitiekirurgia, vaativat suolistongelmat kuten lyhytsuolisyyndrooma, vatsan alueen kirurgia ja yleiskirurgia, pienten lasten ruuansulatuskanavan sairauksien tutkimus ja hoito, vastasyntyneiden neurokirurgia, hengitysteiden synnynnäiset poikkeavuuudet, verisuonionomalioiden hoito ja seuranta sekä palovammojen alkuvaiheen hoito.

Potilaiden hoitoajat vaihtelevat muutamasta päivästä useisiin kuukausiin. Pitkäaikaisten potilaiden kohdalla hoidossa painottuu myös lapsen normaalin kasvun ja kehityksen tukeminen. Vastasyntyneiden hoitotyössä pyritään erityisesti tukemaan lapsen ja vanhempien varhaisen vuorovaikutuksen kehittymistä.

Tulevaisuuden haasteita ovat ajanmukaisten valvontatilojen saaminen osastolle, suolensiirtotoiminnan alkaminen lyhytsuolisyyndroomapotilailla ja kirurgisten laitteiden, kuten esimerkiksi pienille lapsille soveltuvien leikkausrobottien, kehittämisen mukanaan tuoma mini-invasiivisen kirurgian lisääntyminen edelleen.

www.hus.fi



PIKKUJOULUT

**Tervetuloa Uumun perinteisiin pikkujouluihin
perjantaina 8.12.2006 klo 19.00
Kiialan kartanon pihapiirissä sijaitsevaan vanhan
viinatehtaan yläkerran galleriaan.**

**Tänä vuonna nautitaan perinteisestä joulupöydästä.
Illallisen jälkeen on luvassa ohjelmaa ja
tanssia elävän musiikin tahdissa.**

Lähtö tapahtuu klo 18.00 Mikonkadun tilausajopysäkillä.
Paluu samaan paikkaan on noin kello 23.00.

Omalla kuljetuksella tuleville ajo-ohje Helsingistä päin:
Porvoon liittymästä alas oikealle, ensimmäisistä liikennevaloista
(Hornhattula) vasemmalle. Kiertoliittymästä suoraan ohikulkuti-
en sillan ali, jonka jälkeen heti vasemmalle Kiialan kartanon
puistokujalle.

Pikkujoulun hinta (sis. kuljetuksen):
15€ potilasjäsen / 25€ muut jäsenet / 35€ ei jäsen

**Ilmoittautumiset ja maksun suorittaminen 22.11.2006 men-
nessä** Uumun toimistoon puh. (09) 440 0094 tai sähköpostitse
uumu.sihteeri@uumu.inet.fi. Maksu maksetaan Uumun tilille
Nordea 102830-1511765. HUOM! Ilmoittautumiset ovat sitovia.



Kiialan kartano sijaitsee viljavan tasangon keskellä Porvoon pohjoispuolella n. kolme kilometriä kaupungin keskustasta. Kiialan kartano kuuluu maan suurimpiin maanviljelystiloihin. Kartanon keskusta ympäröivillä 400 hehtaarin viljelysmailla viljellään eri viljalajeja, sokerijuurikasta sekä hevosille heinää myyntiin.

Kiialan kartanon 1400-luvulle ulottuvan pitkän historian ajalta voidaan erityisesti mainita kaksi suurmiestä. Näistä ensimmäisenä kenraali Carl Johan Adlercreutz (s. 1757), joka rakennutti Kiialan nykyisen päärakennuksen vuonna 1796. Kulttuurihistoriallisesti kartano on tullut tunnetuksi taiteilija Albert Edelfeltin syntymäkotina (s. Kiialassa 1854).

Kartano on ollut vuosisatojen aikana useiden eri sukujen omistuksessa, joista kukin on tuonut kartanoon oman erityisleimansa ja rikastuttavan piirteensä. Esimerkiksi menneestä teollisesta suuruudenajasta kertoo edelleen kartanon pihapiirissä sijaitseva suurikokoinen viinatehdas, jonka perusti Carl Axel Lewin 1880-luvulla. 1920-luvulta lähtien on kartano ollut vuorineuvos Göran J. Ehrnroothin perheen omistuksessa. Kartanoa on viimeisten parin vuosikymmenen ajan mittavasti modernisoitu, rakennuksia kunnostettu ja toimintaa monipuolistettu. Esimerkiksi entinen viinatehdas tarjoaa nyttemmin tilat sekä kartanopuodille että erilaisille juhla- ja kokoustiloille. Nykyisin toimitusjohtajana toimii Mikael Jensen. Kartanon päärakennus ei ole avoinna yleisölle.

Menu

Jouluglögi (myös alkoholiton)
Lasimestarin silli
Runebergin silakat
Graavilohi ja sinappimajoneesi

Lihahyytelö
Rosolli
Walldorfin salaatti
Keitetyt perunat
Lanttulaatikko

Porkkanalaatikko
Joulukinkku
Joululimppu ja levitettä
Glögijuustokakkua ja kahvia

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 (ellei toisin mainita) kello 17–19, paikkana Uumun toimisto Runeberginkatu 15 A 1, 00100 HELSINKI (ovisummerissa lukee UUMU). Tule rohkeasti mukaan keskustelemaan kanssamme, myös sinä maksairas joka tunnet olevasi yksin. Huomaat, että on muitakin samaa kokeneita.

Joulukuun maksakerho kokoontuu poikkeuksellisesti torstaina 14.12.2006 kello 17.00 Uumun toimistolla. Vietämme kerhon pikkujoulua joulupuuron ja torttukahvin merkeissä. Tuo mukanasin noin 5 euron hintainen lahja.

Tammikuun maksakerho kokoontuu torstaina 4.1.2007 kello 17.00 Uumun toimistolla. Vapaata keskustelua.

Helmikuun maksakerho kokoontuu poikkeuksellisesti torstaina 8.2.2007 kello 17 Uumun toimistolla Ystävänpäivän merkeissä.

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

TERVETULOA ILOISEEN KERHOOMME!

ASKARTELUILTA

Tervetuloa askartelemaan joulukortteja porukalla keskiviikkona 29.11.2006 kello 17 alkaen Uumun toimistolle, Runeberginkatu 15 A 1, 00100 Helsinki.

Joulu lähestyy pikkujoulua. Nyt on hyvä tilaisuus tulla puuhastelemaan Uumun toimistolle yhdessä. Paikan päällä on ohjausta ja materiaalia ei tarvitse tuoda mukanaan. Materiaalikuluja peritään 5 euroa/osallistujaa. Ilmoitathan osallistumisesta toimistoon Sirpalle perjantaihin 24.11 mennessä.

Tämän kokeilun perusteella voimme sitten miettiä, että löytyykö innostusta toiminnallisen kerhon perustamiselle vuoden 2007 aikana ja minkälaiset kädentaidot jäseniä kiinnostaa.

Tervetuloa kaikki joukolla mukaan!

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

Hyvinkään kerho

Hyvinkään kerho kokoontuu marraskuusta lähtien uimahallilla joka kuukauden keskimäinen tiistai klo 12 alkaen. Lisätietoja kerhon toiminnasta saa Terttu Ranta-Knuuttila-Laaksoilta, puh. (019) 454 551.

Tervetuloa mukaan iloiseen joukkoomme, jamaan ajatuksia ja tuomaan uusi ideoita kerhotointaamme.

Tammisaaren kerho

Talvea 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

LENTOPALLO

Pelaamme keskiviikkoisin kello 16–17 Töölön Kisa-
sahallissa, osoite Paavo Nurmen kuja 1. Voit jatkaa
pelaamista klo 18 saakka SYKE ry:n vuorolla yhdes-
sä sykeläisten kanssa.

KUNTOSALI JA UINTI

Yhdistys korvaa potilasjäsenilleen kuuttia vastaan
25% omaehtoisesta kuntosaliharjoittelusta, uima-
hallilipuista, kuntovoimistelusta ja tanssista. Mak-
setut kuitit, jossa näkyy maksajan nimi sekä tilinu-
mero lähetetään Uumun toimistoon, os. Runeber-
ginkatu 15 A 1, 00100 Helsinki.

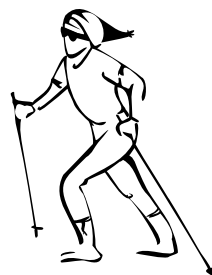


SAUVAKÄVELY

Yhdistys vuokraa jäsenilleen kävelysauvoja. Vuok-
raus tapahtuu Uumun toimistosta, pantti on 4 €,
joka annetaan takaisin sauvojen palautuksen yhte-
dessä.

SYKEMITTARIT

Sykemittarilla voidaan seurata liikkujan harjoitte-
lun tehokkuutta. Vuokraus tapahtuu Uumun toi-
mistosta, pantti on 10 €, joka annetaan takaisin
sykemittarin palautuksen yhteydessä.



Talviliikuntapäivät ja SM kilpailut Peurungassa

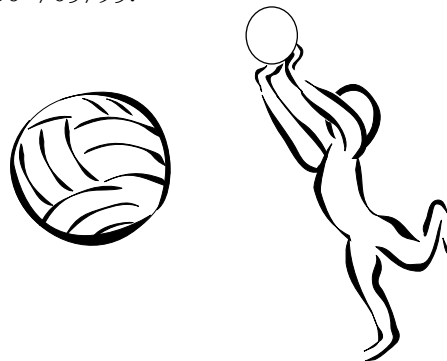
Elinsiirtoväen Liikuntaliitto ja Munuais- ja
maksaliiton Keski-Suomen yhdistys järjes-
tävät Peurungan kuntoutuskeskuksessa lau-
antaina ja sunnuntaina 10.–11.2.2007 talviliikunta-
päivät ja samalla SM-kilpailut. Kilpailulajeina ovat
perinteisen tyylin 3 km hiihto, keilailu, tennis, uinti
ja lentopallo. Liikuntaa ja virkistystapahtumia oman
valinnan mukaan on myös niille, jotka eivät halua
osallistua kilpailuihin.

Peurunka on tuttu paikka kuntoutuskursseille
osallistuneille. Se on Laukaan kunnassa noin 30
kilometrin päässä Jyväskylästä. Kaupungista sin-
ne pääsee parhaiten omalla autolla, mutta myös
bussiyhteydet toimivat hyvin. Peurungan kuntou-
tuskeskuksesta saa tarkempia tietoja osoitteesta
www.peurunka.fi. Kilpailujen aikataulusta tiedo-
tetaan tarkemmin Elinsiirtoväen Liikuntaliiton ko-
tisivuilla ja yhdistysten liikuntavastaaville tulevissa
tiedotteissa.

Uumu tukee osallistumista

Uumu on menestynyt erinomaisesti viime vuosi-
na erityisesti lentopallossa. Kiertopalkinto on saatu
omaksi ja uutta lähdetään hakemaan. Myös muis-
sa lajeissa on tullut menestystä. Tavoitteena on, että
päivät antavat liikuntavirikkeitä niillekin, jotka ei-
vät pidä kilpailua tärkeänä. Uumu tukee jäsentensä
osallistumista talvipäiville. Matkakulut korvataan
juna- ja linja-auto-taksojen mukaisesti. Edellytyk-
senä on, että jäsen ilmoittaa talvipäiville osallistu-
misestaan etukäteen yhdistyksen toimistoon
puh. (09) 440 094. Lisätietoa saa myös Asko Räsä-
seltä, puh. 0500–705795.

AR



Taivalkoskelta Egyptiin - Lukunautintoja Dialyysissä

Dialyysihoidossa aika käy pitkäksi. Tuolilla istuskelua neljästä viiteen tuntia, kolme kertaa viikossa. Dialyysikone piippaa. Yksi tapa viihdyä paremmin on lukea.

Liisa Syrjänen kertoo lukeneensa jo kymmenen Kalle Päätalon Iijoki-sarjan kirjaa, jotka kuvaavat 30–50-luvun Taivalkosken elämää ja kirjailijan omaa perhettä.

- Päätalon henkilöistä läheisimmäksi on minulle tullut äiti-Riitu. Liekö syynä se, että itsekkin olen kolmen lapsen äiti. Riitu on todella ihana ihminen. Aivan kadehdittava luonteenpiirre hänellä on laukaista riitaan kääntyvä tilanne naurulla ja vitsailulla. Riitullakin on sentään heikkous. Hän polttaa piippua suunnilleen jatkuvasti.

Liisan mukaan Kalle Päätalon luonne kehittyi mahtavasti vuosikymmenien saatossa. Olemattomalla itsetunnolla varustettu nuori mies menee viideksi vuodeksi sotaan, saa kaksi kertaa syfiliksen, haavoittuu selkään ja jalkaan sekä yrittää itsemurhaa. Kirjoittaminen, lukeminen ja opiskelu antavat voimia. Isänä Kallesta vihdoinkin tulee aikuinen.

Liisa kertoo, että hänellä on nyt unelma.
- Haluan päästä Taivalkoskelle. Matkustan vanha-aikaisella junalla Ouluun. Sieltä linja-autossa ja loistolla kirkonkylälle, sitten Simonrannalle polkupyörällä ja puuveneeseen kyydissä Simosen rannalle. Kävelemme sisälle tupaan. Riitun lapsenlapsi nostelee hällänrenkaita ja panee kahvin kiehumaan. Sipulamme juustoleipää kahviin. Tarjoillaan lakkoja kokomaidon ja santasokerin kanssa.

Jos dialyysihoidoissa käy osastolla tai satelliittiyksikössä, kirjat on otettava kotoa mukaan. Nopea katsaus hoitopaikan kirjahyllyyn paljastaa aikakauslehtien lisäksi vain muutaman Kirjavalion teoksen, kolme Uutta Testamenttia ja pari pokkaria. Kirjapiinoja siirrellessä osuu käteen myös Kaari Utrio, Taimi Vanaselja (Kun sydän pelkää) ja Heli Laaksonen (Raparperisyran).

-Vitsikirjat ovat hyviä, kertoo Helka Salmi. Ennen luin niitä enemmän, mutta sitten rupesi kone huutamaan liikaa. Hoitajatkin tiesivät heti, kuka siellä hörhöttelee. Mutta niistä tuli kyllä iloiselle tuulelle.

Tällä hetkellä Helka lukee tyttäreltä syntymäpäi-

välähjäksi saamaansa Christian Jacquin romaanisarjaa. Valon kivi on jo luettu, Nefer vaitelias on meillä.

Arja Vainio, joka päätyi dialyysihoitoon altistuttuaan homeelle työpaikallaan terveyskeskuksessa, muistelee lukeneensa paljon sotakirjoja. Väinö Linnan Tuntematon sotilas ja Antti Tuurin Elämä isänmaalle, josta on myös tehty elokuva Rukajärven tie, tulevat ensimmäisenä mieleen. Arja muistelee kuunnelleensa isänsä tarinoita sodasta. Isän hautajaisissa sotaveteraanien kertomuksen sytyttivät kipinän uuteen harrastukseen.

- Sotahistorian tutkiminen kiinnostaa. Munuaisiirron jälkeisen kortisonihoidon seurauksena sain kaihin, mutta nyt ovat silmät kunnossa. Ajattelin, että mähän rupean nyt tutkimaan tätä aihetta!

Dialyysin TOP FIVE:

Vitsikirjat

Valitut Palat

Sotakirjat

Päätalo

Dostojevsky

SEIJA VILÉN

VERTAISTUKEA TARJOLLA!

Uumulla on kaksikymmentä tehtäväänsä 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.

Pikkujoulu – puuroa vai glögiä?

Pikkujoulukausi on perinteisesti alkanut ensimmäisestä adventtilauantaista, siis neljännen joulua edeltävän sunnuntain aattoillasta. Silloin on kaupungeissa avattu joulukadut ja kauppoissa on alettu soittaa joulumusiikkia. Helsingin Kluuvikatu oli v. 1930 ensimmäinen juhla-alaistu joulukatu Suomessa. Aleksanterinkatu otti sen paikan pääkaupungissa 1947.

Kirkkovuosi alkaa ensimmäisestä adventista. Adventin tunnusmerkkeinä oli 300–400-luvuilla Etelä-Euroopassa paasto ja kirkossa käynti. Joulun suureen juhlaan valmistauduttiin hartaudella. Adventtikausi yleistyi lännen kirkkoissa, mutta idän kirkot eivät lämmenneet joulun valmistusaikaan.

Adventin luonne on aikojen kuluessa kuitenkin muuttunut. Askeettisesta paastokaudesta on kehkeytynyt railakas pikkujoulujuhlajakso. Koulu- ja harras kuusijuhla lukukauden päätteeksi innosti opiskelijat omiin iloihin puurojuhliin osakunnissa 1900-luvun alussa. Marras-joulukuun vaihteessa opiskelijoiden ”syksyn viimeisistä iltamista” muotoutui pikkujouluksi kutsuttu juhla. Pikkujoulujuhlinta innosti pian myös erilaisia yhdistyksiä, urheiluseuroja ja lopulta myös työpaikkoja. Tarinan mukaan ensimmäiset ”firman pikkujoulut” vietti Kone Oy:n konttorihenkilökunta 1920-luvulla. Pikkujoulutarjoilu oli pitkään perinteistä, riisipuuroa kätkeytällä mantelilla ja glögiä. Perinteisiin kuuluvat myös hauskan kronikan eli saarnan kuunteleminen, leikit, laulut ja lahjojen vaihto.

Monilla työpaikoilla pikkujoulu on ollut ainoa yhteinen juhla, johon myös pukeuduttiin tavallista paremmin. Joillekin ”firman pikkujoulu” olikin

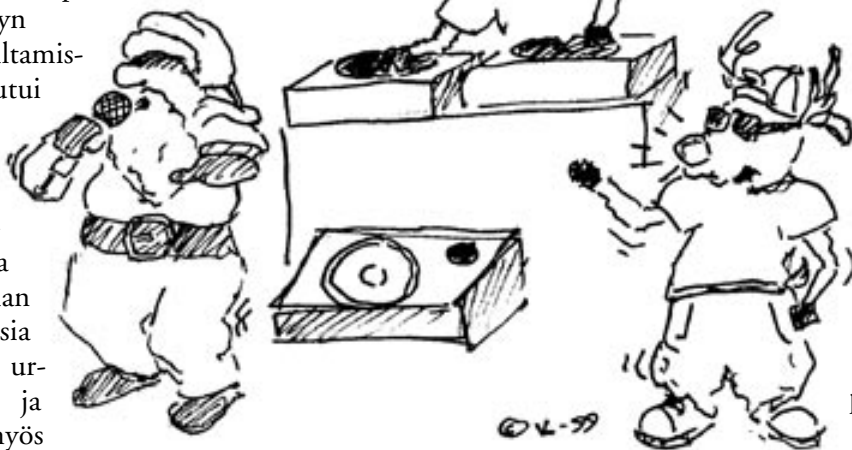


vuoden kohokohta varsinkin, kun työnantaja kustansi illan. Nykyisin muotiin on tulleet myös risteilypikkujoulut ja erilaiset teemalliset juhlat, esimerkiksi gangsterimalliset kieltolaki-bileet joilla ei enää ole yhteyttä joulun kanssa.

Glögi saapui Suomeen Ruotsista 1900-luvun alkupuoliskolla. Alkossa myytiin jo 1930-luvulla valmista glögiä, mutta nykyisessä muodossaan suomalainen glögiperinne on melko nuori. Terästettyä glögiä nautittiin innokkaimmin opiskelijoiden

ja työpaikkojen juhlissa. Glögistä tuli varsinainen kansanjuoma kultaisella 1960-luvulla ja samalla pikkujoulu sai ryyppyjuhlamaisuuden. Samalta vuosikymmeneltä on sitkeä sananlasku ”Joulu juhlista jaloin, pikkujouluista kontaten”.

Joulupukin vierailu pikkujouluissa on illan odotettu tapahtuma. On hilpeää katsoa, mitä kukin vieras pikkupaketistaan saa. Mitä yllätyksellisempi lahja on, sitä enemmän se taatusti herättää huomiota. Tärkeintä pikkujoululahjoissa onkin niiden idea, mitä hauskaa kolmesta viiteen eurolla saa. Joulupalveluun sopivia lahjavinkkejä ovat pari piparkakkumuottia, mantelipussi ja rusinapaketti, glögi-mausteita: kanelitanko-, neilikka- ja kardemummapussit, kuusenkoristeet, kruunukynttilöitä ja joului-



nen patalappu. Hilpeitä lahjaideoita ovat mm. CD-sinkku tarjouksesta, kimaltelevaa kynsilakkaa, päänsärkytabletteja, pikkuauto, kumipaketti, pelikortit ja irtoripset.

Joulukiireiden ja – valmisteluiden keskellä unohdetaan helposti se tärkein eli oma itse. Jos pidät huolta itsestäsi, muistat rentoutua ja välillä ihan vain laiskotellakin, riittää energiaa paremmin jouluvalmisteluihinkin.

Tonttulegenda

Tontuilla ei ole napaa eivätkä ne jätä jälkeensä varjoa - tiedätkö miksi? Siksi, koska tontut ovat syntyneet ruusunthuksesta, unelmakuteesta, naavajauhosta, kuusenkerppusista, rakkaudesta, ilosta ja riemusta! Tontuilla on aina taskussaan meriheiniä ja kipiä näkivet tulentekeä varten, jäniksenkypä lähellmistä

ja kivunlievitystä varten, kissan viiksikarva kiusantekeä varten - ja pieni pala saippua tieteenkin.

Tonttuja on monen kokoisia. Jotkut tontut voivat muuttaa kokoaan aina tilanteeseen sopivaksi. Tarkkailuretkillään nämä tontut kulkevat yleensä huomaamattomasti, pienempinä kuin metsähiiret. Tarvittaessa ne venyvät ihmislapsen kokoisiksi.

Tontun tietää olleen huoneessa, jos sisään tullessaan tuntee olonsa iloiseksi ja haistaa vienon havun, steariinin, neilikan ja siirapin häivähdyksen. Tontut levittävät ympärilleen hyvänolon tunnetta ja kodikkautta. Tontut kuulevat kaiken - ihan kaiken! Ja tontut myös näkevät kaiken: niillä on röntgennäkö.

Mukavaa joulun odotusta toivottaa

HANNA

Tonttuja on joka lähtöön. Tässä muutaman heistä:

Leipuritonttu

Leipuritonttu laulaa suureen ääneen oopperoita ja heiluttelee valtavaa kaulintaan jauhojen leijaillessa ilmassa. Hän on muhkea muodoiltaan ja omistaa maailman tarkimman tuoksunenän. Hän haistaa kaikki maailman tuoksut - eikä taivaan alta löydy mitään, mitä Korvatunturin Leipuritonttu ei osaisi leipoa!

Postitonttu

Postitonttu on vanha ja romanttinen. Hän toimii laajakatseisesti ja maiskuttaa suutaan hauskaasti luetellessaan paikkakuntien nimiä. Postitontulla

on myös tapana takoa nyrkkiä pöytään. Ei siksi, että hän olisi vihainen - päinvastoin! Hän on erittäin leppoisa tonttuvanhus. Nyrkin takominen on jääne vanhanaikaisen leimasinkoneen käytöstä. Nykyisin Postitonttu käyttää tyytyväisenä uusia, hienoja postituskoneita, joilla posti kulkee kuin ajatus.

Tallitonttu

Tallitonttu on kaikista tontuista vanhin. Hän muistuttaa hieman Joulupukkia: parta on pitkä ja valkoinen ja vaatetus aika lailla Pukin oloinen. Mutta luonteeltaan Tallitonttu on aivan toista maata kuin Joulupukki! Hän on aika vilperi ja tekee usein kepposia ihmisille ja toisille tontuille. Tallitonttu on



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 III

Olemme niin iloisia

Maailma muuttuu, Eskoseni. Ehkä ennen - nyt muuttuvat Eskot. Mitä tehdä kun kahvi, alkoholi, tupakka, bailaaminen ja shoppailu ei enää innosta?

Kuu on juustoa, juu-juu

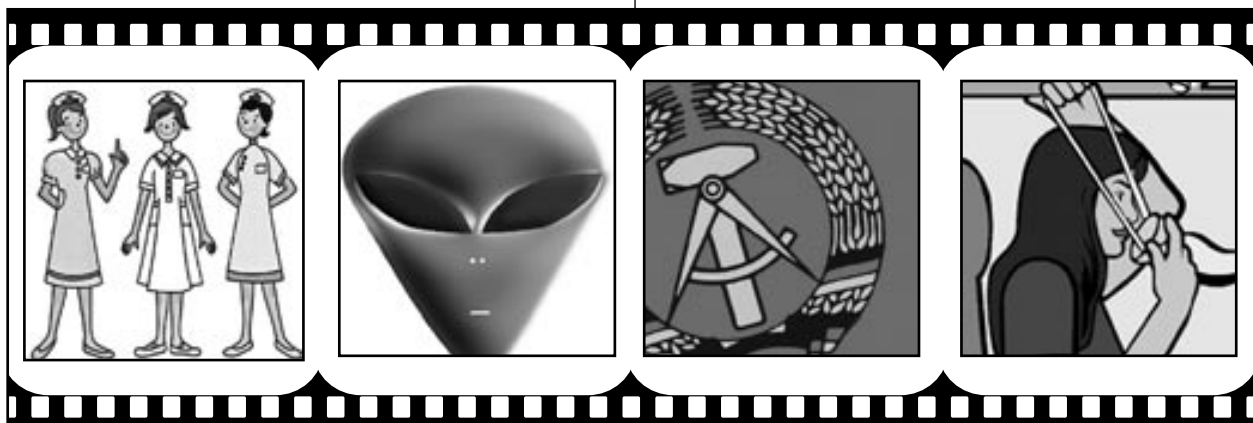
Tervettä elämää? Ei kiitos. Hauskanpito ilman viinaa on teeskentelyä, katuminen ilman moraalia hurskastelua, kohtalokas helma ilman kohtaloa petkutusta ja elämä ilman syntettä pitkävetelistä. Ruokavalioni koostuu suklaakekseistä, vehnäpullasta ja irtokarkeista. Kahvilassa on kiusallista istua Pepsi Maxia tuijottaen. Shoppailemaan pitää mennä Iloisesti raskaana – putiikkiin. Kaiken tämän jälkeen mennään bailaamaan. Tico-tico! Perheteltä yllä, naama näpyillä, 5 euron lasi vettä kädessä, DJ:nä nauha ja baaritiskillä muutama naapurimaan maksullinen ja kasa humalaisia Japanilaisia. Onhan kello jo 20.00!

Joku kuulemma elää riisimuroilla viikon, minä päivän sitruunavohveilla. Jo lounaalla menin sekaisin kalorilaskuissa. Vähän epäilen sitä 100g proteiinin saantia. Sain kutsun hienolle gourmet-illalliselle. Kolmannen ja neljännen ruokalajin välillä piti käydä vessassa oksentamassa. Ehdin kyllä iloita, että

vihdoinkin sain edes bulimian ja vyötärölinjan takaisin. Itku lyhyestäkin ilosta ja Kadonneen vyötärön etsijät jatkuu. Valitettavasti ilman Harrison Fordia. Olen Ruoholahden leijona - täydellinen uutinen iltapäivälehtiin -18 kuukaudella raskaana, humanoidit kaappasivat yöllä! Outo muoviletku vatsassa vahvistaa väitteen.

Tulehdus iskee ja löydän itseni osastolta. Yritän useasti heilutella pikkukäsiäni ja kysellä ottaisiko joku dieettitietoja. Päivällisenä tarjoillaan kasvissyöjälle murekettä ja kermakastiketta perunoilla. Sitten täytetään dieettilomakekin. Kasvisruoka, ei fosforia tai kaliumia, runsas proteiinin CAPD! Aamiaisiksi tuodaankin iloisesti maitoon keitettyä velliiä, leipää ja paksuja juustoviipaleita sekä lasi maitoa. Kunnioitettava saavutus. Yhdessä aamiaisessa 6 viikon annos fosforia! Lounaalla, poikkeuksena muihin, joka toinen päivä saa rasvatonta raejuustoa kupillisen. Ja lihan sijaan vaikka iloisia puoli päivää keitettyjä vihanneksia limaisessa kastikkeessa. Iltsella tyrkytetään vielä lisää juustoa ja jogurtia. Kun kysyn soijajogurtia, melkein vastataan, ettei tämä mikään hotelli ole! Totta. Retkeilymaja ehkä sillä sitä minibaaria ei ole etsinnöistä huolimatta löytynyt.

Sairaalajakson jälkeen poliklinikalla ihmetellään miksi fosfori- ja kalium-arvot ovat ihan sekaisin. Hyvä kysymys.



Iloisesti DDR:ssä

Ulkomaalaiset ystäväni vierailivat osastolla. Olivat kauan hiljaa ja kysyivät, ovatko kaikki sairaalat Suomessa tällaisia? Mutisevat jotain Soviet Unionista ja DDR:stä. Potilaita sikin sokin isossa salissa. Parhaat päivänsä nähneet valkoiset rievut heiluvat esteettisesti tuulessa sänkyjen välissä. Voi miten meitä lähentää, kun naapurin oksennus lentää varpaille ja yöllä herra X:n kuorsaus aiheuttaa hämmennystä Korkeavuorenkadun paloasemallakin. Kutsukello kajahtaa Kuusamoon saakka. Hoitajat kertovat kuitenkin kaikille vierailijoille iloisesti miten ihana yhteishenki täällä on. Iloisempaa kuin Pienessä talossa preerialla.

Sievä pikku naisten- ja miestenhuone. Somat yhteiset tuoksut keräysasioista. Maailmalla kuulemma olisi ihan kylmätila varattu niille. Yhteishenki vain kasvaa. Illalla kynnelle kykenevät raahaavat letkunsä ja pussinsa kotoisaan pikku oleskelutilaan katsomaan sairaalasarjoja. Juttu polveilee iloisesti, polvesta poikaan. Yhdestäkään tuolista ei näe suoraan televisiota, jos ei ole käynyt Siberialaista sirkuskoulua tai omaa yliliikkuvia kaulanikamia. Kaikki tietävät iloisesti toistensa krea-arvot. Hyvä, että joku tietää minunkin, itse en ole koskaan muistanutkaan. Yhteishenki-mittari räjähtää! Olenpa iloinen.

Meno ja melske pelottavat unen pois. Yöllä pitäisi nukkua, jotta jaksaa mitata kuumeen klo 5.30. Aamiaisien jälkeen seuraa juokse-hysterisesti-ole-iloisen-kuvaelma. Lauma pillastuneita hoitajia hyökkää huoneeseen. Mitä kuuluu, pääsetkö ylös, mene suihkuun, pedataan sänky, toimiiko vatsa, pestään pinnat, puhdistakaa haavoittuneet, vaihdetaan siteet, älä pyörry, kauniita kukkia, lääkärikin laskeutuu, kaikki hiljenevät, onko kipuja, kyselee kummia, arvot sitä sun tätä, uusia tabuja, otetaan xx, hävisi jo, kysyn huomenna...

Hyperventilaatio! Antakaa paperipussi. Ennen pelastumista on pakko pelastautua tältä. Lentoyhtiön ensiaputunnilla opetettiin, että jos matkustaja hyperventiloit, hänen päähänsä EI saa laittaa paperipussia, eikä hysteristä asiakasta saa lyödä avokämmenellä kasvoille!!! Sama sairaanhoitaja kertoi myös, että jos vauva ei nukahda, pitää tuttipulloon sekoittaa maitoa ja Baileystä.

Taas olen ikävä, mutta tuskin minua pelastaa yhteishenki. Eikä urheus tai uskokaan. Edelleenkö vain moderni lääketiede tai paha luonne? Varmuudeksi olen kuitenkin iloinen.

Iloiset siivoojarouvat

Ennen pelasti Sheriffi McCloud, heti Testamentin jälkeen. Nyt vastataan: "nain,nain,vaan" (911) ja ammutaan. Ennen ammutaan kuuli vain Arja-tädin lastenohjelmassa, mutta kukkaruukku putosi raukan päähän eikä kouluunkaan pääse kesät talvet hiihtäen. Taxi vie ja taxi tuo. Onneksi on sentään iloiset

siivoojarouvat, jotka tulevat häpäisemään sinut, mutta siivoavat edes kotisi ja se on Sillä siisti. Ja rouviahan tarvitaan.

Kyläillä pitää vammaisenkin. Vastuuntuntoisena otan pussit mukaan. Tuttavat ovat tietenkin olleet ihmeissään pussittelusta, mutta nyt-pähän saavat informaatiota ja demonstraation. Siis esittelyn, ei mielenosoitusta. Kyseessä on täysin normaali toimenpide. Esittelen pussin vaihtoa kyläpaikan olohuoneessa. Käytössä oleva pussi muodostuu kahdesta säiliöstä, jotka pitää painaa yhteen ja sekoittaa. Siinä sitten painetaankin oikein kunnolla. Hyvät juhlat! Kaikki kostuvat... Anteeksi mitä? Pussi on haljennut ja sisältö räjähtänyt pitkin mattoa ja tapettia. Seuraavaksi mietitään mikä on normaali toimenpide dialyysiliuoksen poistamiseksi antiikkimatoista. Tuntuu, että tunnelma ei ole enää niin iloinen. "Se on pelkkää sokerilientä" ei tunnu lohduttavan. Paikalta on helppo poistua vedoten lääketieteellisiin syihin.

Ikävämpää on, jos ulosvalutus pussi päättää vuotaa. Tai unohtaa sulkea hanat, kun irrottaa itsensä pussista. Matolla onkin jo hieman muuta kuin sokerilientä... Olen myös oppinut, että pusseja ei kannata kiireessä lämmittää esim. hellalla tai mikrossa.

Pyöräyttää. Liikaa tanssivia humalaisia vauvoja, nesteitä lattialla ja iloisia hoitajia. Tähän auttaa vain loma. Jättää kaikki taakseen – ottaakseen kaikki mukaansa. Päätän matkustaa Kanarialle ja olla iloinen, mutta mitä siellä tapahtuikaan...



Ruskaretkellä Ylläksellä

Lähdimme matkaan 18 hengen seurueella 25.9 maanantaiaamuisella kukon laulun aikaa. Yöuni jäi hyvin lyhyeksi, koska matkatavarat olivat vielä pakkaamatta viikonlopun Jyväskylän vertaistukikoulutusreissun jäljiltä. Onneksi sain kyydin rautatieasemalle. Meillä oli reilusti tilaa valita bussissa tuplapenkit. Olin varannut käsiröitä, lehtiä, ristisanatehtäviä ja mutusteltavaa sekä juotavaa matkalle. Heinolan Tähtihovissa nautimme aamukahvit, ja sitten jatkoimme matkaa Viitasaarelle, jossa poikkesimme lounaalla. Oulussa oli kuskinvaihto ja hänen kanssaan jatkoimme matkaa Ylläkselle. Perillä olimme ilta kahdeksan maisa. Matka oli aika rankka, mutta silmin hivelevän kaunista ruskaa oli ihana seurata matkankin varrelta. Pohjois-Suomen pihlajatkin olivat verestävän punaisia lehdiltään ja marjoiltaan. Ensimmäiset porot olivat nähtävyys. Majoittauduimme hotelli Saagaan aivan Yllästunturin kupeeseen.

Ensimmäisenä päivänä retkeilimme Luontokeskus Kellokkaassa. Harmitti hieman, ettei ollut aikaa talustella luontokeskuksen maastossa Äkäslompolossa. Käytiin myös Jounin kaupassa sekä Mailan putiikissa. Mailan putiikista tarttui mukaan jotain matkamuistotavaraakin, ostin mm. poronluuvartisen sokerilusikan. Kortteja tuli ostettua runsaasti mukaan ja tuli niitä lähetettyä myös läheisille.



Hotelliin palattuamme teimme pienen kävelykiepin osan porukan kanssa lähimaastossa. Tunturille sentään emme yrittäneet kavuta, eihän se näin ”vaivalloiselta porukalta” olisi ehkä onnistunutkaan. Oli hienoa ihailla ruskon värjäämää maisemaa ja



bongata jokunen porokin metsäpolun varrella. Porot eivät olleet ensin oikein yhteistyössä kanssani eli ne eivät olleet halukkaita poseeraamaan kameralle. Kuitenkin onnistuin kuvaamaan niitä edes jonkin verran. Luonto oli sanoin kuvaamattoman kaunista. Marjanvarvut ja kanervat sekä juolukanvarvut ym. - luonto hehkui punaista sävyään ja lehtipuut loistivat keltaista väriään. Ne ihanat tunturijonot ja korkealta siintävät järvimaisemat...kunpa sen osaisi sanoiksi pukea. Luontoreteltä palattuamme päätimme mennä pienille päivänokosille. Uni tulikin pian ja parin tunnin päästä sitten herättyämme huomasimme, että ilta saapunut. Pientä jaloittelua, kävin tanssiravintolassa katsastamassa pohjoisen tanssitunnelmaa. Omassa porukassa meillä oli hauskaa.

Keskiviikon aloitimme allasjumpalla. Sitten aamupalalle ja matkaan Kolariin tutustumaan Wood Jewelin käsintehtyihin puutuotteisiin. Ostin itselleni puusta tehty pinkit korvakorut ja miehelle toin tuliaisiksi selviytymisvälineet eli pullonavaajan, jossa oli mukana tulentekoon tehty hiontatikku, hieno idea. Käytiin matkalla myös Kolarin vanhassa puukirkossa, mutta vain ulkopuolelta, sillä se oli suljettu. Ruotsin rajalle meillä olisi ollut matkaa vain viisi kilometriä, mutta emme käyneet. Paluumatkalla ihailimme näköalamaisemia. Pistäydyimme Pakasavolla. Se ei ole aivo...vaan saivo (Paka-saivo, ei Pakas-aivo).

Torstaina suuntasimme aamu-uinnin ja aamupalan jälkeen matkamme Ylläksen Viiniin ja Willaan. Esittelytuokion lomassa saimme maistella tilaviinejä. Puodista saattoi ostaa käsityölankaa, käsitöitä sekä tilaviinejä. Itse ostin kerän hahtuvavillaa sekä kolme eriväristä vyyhtiä lampaanvillalankaa. Ylläksen Viinistä ja Willasta suuntasimme Kaukoseen Reidar Särestöniemen museoon. Särestöniemen museo oli mielenkiintoinen paikka. Siellä tutustuimme uuteen työpajaan, ateljeeseen sekä hänen synnyinkotiinsa. Esillä oli näyttäviä taidemaalauksia. Samalla ihailimme rakennuksia ja niiden sisutuksia.

Matkan päätteeksi jatkoimme ylimääräiselle retkelle katsomaan Levitunturia. Matkamme johti linja-autolla Levitunturin huipulle. Huipulla tuulee, olimme lähempänä "taivasta" kuin saatoimme sillä reissulla ollakaan. Näkymät olivat mahtavat. Tämä oli elämys. Tunturit ja taivas siinsivät sinisinä ympärillämme. Paluumatka hotelliin saattoi alkaa. Lounas odotti ja sitten valmistautumaan iltarientoja varten. Hotellin tanssiestradille oli luvassa saapua tangokuninkaallinen Saska Helmikallio orkestereineen..

Illalla kokoonnuimme osalla porukastamme kuuntelemaan tangokuninkaallisen esitystä. Musiikki oli tangofanille mieleistä ja artistin ääni oli upeaa kuultavaa.

Kotimatalle lähdimme perjantaiamuisella. Matka jatkui Pelloon, jossa pysähdyimme Anu Pentikin Viherässä Pysäkissä. Kulkijoiden keitaasta löytyi vielä mielekkäitä putiikkeja. Lounastimme hieman Oulun eteläpuolella ja vaihdettiin matkalla kuskia. Matka jatkui Helsinkiä kohti. Matkan aikana tuli kerittyä kolme vyyhtiä lankaa matkakaverin kanssa. Näin tuli matka hyödynnettyä hyvin. Lisäksi virkkailin mennessä ja tullessa Salomonin solmuhuivia. Tosin työ piti jättää siinä vaiheessa kesken, kun lanka loppui.

Ylläksen ruskaretki oli antoisa ja mieleen jäävä näin ensikertalaiselle. Kyllä kannatti lähteä mukaan.

KUVAT JA TEKSTI TARJA JAAKONEN



Uudenmaan Munuais- ja Siirtopotilaiden Yhdistys ry:n potilasjäsenille

Yhdistys korvaa potilasjäsenilleen, joiden maksukyky on sairauden vuoksi tilapäisesti heikentynyt, osan sairauden hoidosta aiheutuvista kustannuksista. Avustukset maksetaan yhdistyksen saaman testamenttilahjoituksen tuotolla. Vuoden 2006 sairauskuluihin käytetään 10.000 €. Myönnetty avustukset maksetaan helmikuussa 2007.

Yhdistyksen hallitus on päättänyt, että vuoden 2006 sairauskuluista korvataan:

- julkisen sairaanhoidon asiakasmaksut: hoitopäivämaksut, poliklinikkamaksut (asiakasmaksukatto 590 €)
- suuret lääkekustannukset (lääkärin hakijan sairauden hoitoon määräämät lääkkeet, omavastuu 616,72 €)
- kunnallinen hammashoito

Täytä alla oleva lomake ja leikkaa se irti. Liitä mukaan kopiot tai kaksoiskappaleet tositteista. Hoitopaikastasi saat maksuyhteenvedon, jos olet hukannut maksutositteesi. Kopioita ei tarvitse todistaa oikeiksi. Mukaan ei liitetä sairauskertomuksia eikä lääkärintodistuksia.

Palauta lomake 31.1.2007 mennessä osoitteella:

Uudenmaan Munuais- ja
Siirtopotilaiden yhdistys Uumu ry
Runeberginkatu 15 A 1
00100 Helsinki



Nimi ja puhelin numero

Osoite

Pankki ja tilinumero

Anon korvausta seuraavista sairauskuluista:

Sairaalan hoitopäivämaksuja €

Poliklinikkamaksuja €

Lääkekuluja €

Kunnallinen hammashoito €

Yhteensä €

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-osiosta.

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 01/2007 ilmestyy helmikuussa.

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.

Nro	aineiston toimitus	ilmestyminen
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

LUE LISÄÄ LEHDEN SIVUILTA 20-21!

