

UUMU

3/2014



Minulleko keinomunuaishoitoa? Entä millaista? s. 6-7

Kuumailmapallomatkan voittanut Irina Bekker. s. 10-11

Euroopan elinsiirtopäivä / Europeiska transplantationsdagen s. 21

SISÄLTÖ:

Lomalle Joutiaisiin	3
Puheenjohtajalta / Ordföranden hälsar	4
Pieni Ele -keräys 2014 / Insamlingen En liten gest 2014	5
Minulleko keinomunuaishoitoa? Entä millaista?	6
Lasten Uumu Luumu	8
Kuumailmapallomatkan voittanut Irina Bekker: ”Kaunis elämys, jota suosittelen kaikille”	10
Tapahtunut	12
Nuorten aikuisten kerho	15
Paikallistoiminta	16
Liikunta	18
Järjestösuunnittelija	20
Aamukahvittelut Euroopan elinsiirtopäivän kunniaksi /	
Morgonkaffe europeiska transplantationsdagen till ära	21
Puhveli-Billin lännensirkus / Puhveli-Billin lännensirkus (Buffalo Bills västerncirkus)	22
Tapahtuma kalenteri	22

Kaikki tuotteet ja palvelut, joita dialyysihoidossa tarvitaan



MATKAKUUMETTA?

Muistathan myös lomodialyysipalvelumme!
Lisätietoja www.fresenius suomi.fi



**FRESENIUS
MEDICAL CARE**

Fresenius Medical Care Suomi Oy • Valimotie 13 b B, 00380 Helsinki • Puh (09) 561 650 • Fax (09) 670 761

Uudenmaan munuais- ja maksayhdistys UUMU ry

Njur- och leverföreningen i Nyland rf

Munuais- ja maksaliiton jäsen

Runeberginkatu 15 A 1
00100 Helsinki
Puh. 050 449 7744
sihteeri@uumu.fi
www.uumu.fi

Järjestölehti UUMU
Päätoimittaja:

Juha Latva-Nikkola
juha.latva-nikkola@
kolumbus.fi

Kansi:

Aulikki Rautavaara

Kuvan: Aulikki Rautavaaran
kotialbumi

Tilauhinta:

22 euroa / vuosi

Tilaukset, osoitteenmuutokset
ja jakelumuistutukset:
Puh. 050 449 7744
sihteeri@uumu.fi

Ilmestyy 4 kertaa/vuosi
Levikki 1600

A4 (210x297 mm)

Värit 4/4 CMYK

Materiaalivaatimukset
TIFF tai JPG-tiedosto
vähintään 300 dpi

Ilmoitushinnat 2014

Takakansi

1/1 sivu 370 euroa

Sisäkannet

1/1 sivu 340 euroa

Muut sivut

1/1 sivu 310 euroa

1/2 sivu 170 euroa

1/4 sivu 90 euroa

1/8 sivu 50 euroa

ISSN-L 2242-4377

ISSN 2242-4377

(Painettu)

ISSN 2242-4385

(Verkkolehti)

Taitto:

Mainostoimisto Avenue Oy

Painopaikka:

I-print, Seinäjoki

Seuraava Uumu-lehti ilmestyy
marraskuussa 2014.
Aineistot 10.10.2014
mennessä.

Lomahuoneisto Joutiaisessa

Uumun lomahuoneisto Joutiainen sijaitsee Joutsassa noin 200 km Helsingistä. Huoneisto on kaikkien Uumun jäsenten vuokrattavissa edulliseen jäsenhintaan läpi vuoden. Rivitalohuoneiston 60 m²:n asunnossa on tupakeittiö, kaksi makuuhuonetta, olohuone ja sauna. Ikkunasta avautuva järvimaisema ja jylhät mäntymetsät henkivät luonnon rauhaa. Yhdistyksen vene ja polkupyörät ovat vapaasti käytettävissä. Syksyisin alueelta löytyy satoisia marjastusmaastoja.

Huoneistosta löytyy runsas astiasto, ruoanlaittovälineet ja siivoustarvikkeet sekä ulkona käytävä kaasugrilli.

Jokainen vuokralainen huolehtii mukaansa omat liinavaatteet, pyyhkeet, henkilökohtaiset pesuaineet sekä talous- ja WC-paperit. Vuokralaisen on itse siivottava asunto käytön jälkeen ja huolehdittava, että seuraavalla asukkaalla on mukava tulla siistiin asuntoon.

Vuokraushinnat jäsenille:

2.5.–26.9.2014 välisenä aikana (vk 18–39)

VAIN KOKONAISTEN VIIKKOJEN VUOKRIA

1 viikko perjantai–perjantai 165 euroa

26.9.2014–24.4.2015 välisenä aikana (vk. 40–18) ja

1 viikko perjantai–perjantai 100 euroa

Viikonloppu perjantai–sunnuntai 60 euroa

5 arkipäivän vuokra sunnuntai–perjantai 60 euroa

1 vuorokausi sunnuntai–torstai 35 euroa



Lomaviikko alkaa pe klo 16.00 ja päättyy pe klo 16.00.
Viikonloppu alkaa pe 16.00 ja päättyy su 16.00.
Lemmikkien vienti loma-asuntoon on kielletty. •

JÄLJELLÄ ON VIELÄ PALJON VAPAITA VIIKKOJA,

joten jokaisen vuokrauksesta kiinnostuneen kannattaa ottaa yhteyttä. Asunnon avain on noudettava ja palautettava toimistolle. Varauksia vastaanotetaan sähköpostitse osoitteessa sihteeri@uumu.fi ja puhelimitse numerossa 050 449 7744





Puheenjohtajalta

Kirjoittaessani palstaani lämpömittarin lukemat näyttävät ulkona + 25, sisällä + 28 astetta. Mennyt heinäkuu on ollut poikkeuksellisen lämmin. Tilastojen mukaan lämpimin 50 vuoteen. Moni on toivonut helteiden loppumista, varsinkin me vähän iäkkäämmät ihmiset.

Toivottavasti uudistettu maamme hallitus saisi vihdoinkin sote-sopan valmiiksi. Onhan sitä eri työryhmissä vatvottu jo useita vuosia, vain ryhmien kokoonpanoja vaihdellen.

Vuosikokouksessa 9.4.2014 valittiin yhdistyksellemme uusi hallitus. Hallitukseen tuli kuusi uutta jäsentä, yksi varsinaiseksi jäseneksi ja viisi varajäsentä. Saimme uuteen hallitukseen vanhoja konkareita ja nuoria innokkaita osajia. Tuleva toimintavuosi näyttää hallituksen toimintakyvyn hoitaa meille tärkeitä asioita edunvalvonnasta taloudenhoitoon.

Yhdistyksen toimisto on ollut suljettuna koko heinäkuun. Järjestösihteerimme on palannut ansaitulta lomalta viikolla 32, mikä on tarkoittanut toimintojemme normalisoitumista. Liikuntaryhmissä on edelleen tilaa. Toimistossamme alkukesästä alkaneen putkiremontin toivotaan saavan pian päätökseen. Onneksemme remontista johtuvat meluisat työt ajoittuivat loma-aikaan. Viime lehdessä olleeseen jäsenkyselyyn tuli runsaasti vastauksia. Palkintona oli kuumailmapallolento. Seuraavassa lehdessä on yhteenveto kyselyn tuloksista.

Moni meistä kuvittelee, että elämää ei ole kuin Kehä Kolmosen sisäpuolella. Näinhän asianlaite ei ole. Uumullakin on toimintaa ja tapahtumia Porvoossa, Hyvinkäällä, Tammissaarella ja Lohjalla. Nyt toivotaankin että kyseisillä paikkakunnilla olevat jäsenemme tulisivat aktiivisemmin mukaan paikallistoimintaan. Käytyäsi kerran tervehtimässä jäseniämme on helpompi tulla toistekin.

Elinsiirron saaneiden ja dialyysissä olevien EM-kilpailut järjestettiin Puolan Krakowassa 16.–23.8.2014. Onnea osallistujille, juodaan syksyllä mitalikahvit Uumun toimituksessa. •

Hannu Ouvinen

Ordföranden hälsar

Det är +25 grader i skrivande stund utomhus och inomhus +28 grader. Den gångna julimånaden har varit ovanligt varm, enligt statistiken den varmaste på 50 år. Många har redan hunnit önska sig lite svalare väder, speciellt äldre. Förhoppningsvis får landets regering social- och hälsovårdsreformen färdig, processen har ju hållit på i många år.

På årsmötet 9.4.2014 utsågs den nya styrelsen för föreningen. Styrelsen består av sex nya medlemmar, en ordinarie medlem och fem reserver, gamla kunniga godingar och ivriga nya ansikten. Det kommande verksamhetsåret har ett viktigt år framför sig, allt från intressebevakning till ekonomi.

Föreningens byrå har varit stängd hela juli och vår organisationssekreterare är tillbaka från semestern. Rörsaneringen i fastigheten börjar lida mot sitt slut. Det finns ännu plats i motionsgrupperna. Medlemsenkäten i förra numret har besvarats flitigt, vinsten - luftballongfärden - har utlottats. I följande nummer presenteras enkätsvaren. Många av oss tror att livet endast finns innanför Ring III, så är det ju inte. Uumu har verksamhet i Borgå, Hyvinge, Ekenäs och i Lojo. Nu hoppas vi att medlemmarna på respektive orter deltar i den lokala verksamheten aktivt. Kom med!

Transplantations- och dialyspatienternas europeiska mästerskap ordnades i Krakow i Polen 16-23.8. Grattis till alla deltagare. Medaljkaffe väntar på Uumus byrå i höst! •

HALLITUS 2014

Puheenjohtaja

Hannu Ouvinen
puh. 0400 303 139
hannu.ouvinen@elisanet.fi

Varapuheenjohtaja

Juha Latva-Nikkola
puh. 040 170 5451
juha.latva-nikkola@kolumbus.fi

Varsinaiset jäsenet

Rainer Nissinen
puh. 0500 443 837
rainer.nissinen@gc.fi

Olavi Rautiainen
puh. 0440 506518
olavi.rautiainen@luukku.com

Henry Virtanen
puh. 045 110 8320
henry.boy@luukku.com

Teemu Tiilikka
tiilikka@yahoo.com

Marjatta Suikkanen
puh. 040 757 2331

Riitta Koponen
puh. 0400 743 995
riitta1.koponen@gmail.com

Varajäsenet

Maarit Pennanen
puh. 0400 807 108
maarit@kroisospennanen.fi

Suvi Saukkoriipi
puh. 050 3050901
shsaukko@hotmail.com

Timo Nerikko
puh. 050 570 7825
timo.nerikko@ehyt.fi

Jorma Wilen
puh. 040 723 4575
jorma.wilen@gmail.com

Heli Saloranta
puh. 044 334 3899
heli_saloranta@kolumbus.fi

Aulikki Rautavaara
puh. 044 3884 185
arautava@welho.com

Pieni Ele -keräys 2014

Me uumulaiset olemme aktiivista porukkaa! Se on aivan totta!

Tämä tuli osoitettua viime toukokuussa, kun etsin EU-vaalien Pieni Ele -keräykseen lipasvahteja. Mukaan arvokkaaseen vapaaehtoistyöhön lähti ilahduttava määrä ”vanhoja konkareita”, mutta mukaan rohkaistui myös lukuisia ”uusia kasvoja”. Lähes 90 yhdistysjäsenen voimin hoidettu keräys poiki yhdistyksellemme huomattavan tuoton, jonka käytämme toimintaamme.

Suurkiitos kaikille Pieni ele -keräykseen osallistuneille vapaaehtoisille, jotka antoivat panoksensa keräyksen onnistumiseksi.

Erityiskiitos myös yhdeksälle vaalivastaavalle, jotka olivat mukana organisoimassa yhdistyksemme keräysasioita omissa kunnissaan. Auli, Heli, Mirja, Pirjo, Tarja, Asko, Eino, Matti ja Veijo – ilman teitä emme olisi saaneet aikaan tällaista tulosta.

Toivottavasti kiitokseni tavoittaa jokaisen Pieni ele -keräykseen osallistuneen uumulaisen ja rohkaisee mukaan lisää jäseniämme. Seuraava keräys järjestetään jo huhtikuussa 2015, jolloin vuoroon tulevat eduskuntavaalit. Ilmoittelen keräyspaikoista ja ajankohdista lähempänä ajankohtaa. Keräyslippaiden luona tavataan! •

Teksti: Sari Ruotsalainen

LIPASVAHTIKAHVITUKSET

Toivotamme kaikki EU-vaalien lipaskeräykseen osallistuneet uumulaiset tervetulleiksi lipasvahtikahvitukseen Uumun toimistolle (Runeberginkatu 15 A 1, Helsinki) keskiviikkona 17.9.2014 klo 15–18 välisenä aikana. Ennakkoilmoittautumiset kahviteluun tulee tehdä torstaihin 11.9. mennessä Uumun toimistoon, puh. 050 449 7744 / sihteeri@uumu.fi

Insamlingen En liten gest 2014

Vi ”Uumuiter” är aktiva, det är så sant!

Det här fick vi bekräftat i i maj när jag sökte bössväktare till insamlingen i samband med EU-valet. Vi hade en stor mängd frivilliga som ställde upp men också en hel del nya. Nästan 90 föreningsmedlemmar deltog i insamlingsarbetet och på så sätt till mera intäkter till föreningen. Intäkterna används till föreningens verksamhet

Ett stort tack till alla frivilliga som deltog i insamlingsarbetet.

Ett speciellt tack till de nio valansvariga som var med och organiserade föreningens insamling i sina egna kommuner. Auli, Heli, Mirja, Pirjo, Tarja, Asko, Eino, Matti och Veijo - utan er skulle vi inte ha nått ett så lyckat resultat.

Hoppas mitt tack når alla som deltog i insamlingen En liten gest och uppmuntrar även andra med i fortsättningen. Nästa insamling sker i samband med riksdagsvalet i april 2015. Information om insamlingsplatser och tidpunkter följer senare. •

Text: Sari Ruotsalainen

KAFFESERVERING ÅT BÖSSVÄKTARE

Alla Uumuiter som deltog i EU-valets insamling, hjärtligt välkomna till kaffeserveringen på Uumus byrå (Runebergsgatan 15 A 1, Helsingfors) onsdag 17.9.2014 kl. 15-18. Notera: anmälningar till kaffeserveringen senast torsdag 11.9 till Uumus byrå, tel. 050 449 7744 / sihteeri@uumu.fi



Osallistuin ensimmäistä kertaa lipaskeräykseen eurovaalien äänestyspäivänä. Olin lipasvahtina kolme tuntia Taivallahden ala-asteella. Etukäteen mietin, että miten saan kolme tuntia kulumaan. Aika tuntui ajatuksena pitkältä. Huoli oli turha, koska aika kului todella nopeasti. Lipasvahtina oleminen oli todella vaivaton ja mukava tapa tehdä vapaaehtoistyötä. Äänestäjät olivat hyväntuulisia ja avokätisiä. Todella monet lahjoittivat rahaa keräykseen. Minun tehtävänäni oli vain kiittää ja hymyillä. Voiko olla enää helpompaa tapaa olla mukana toiminnassa yhdistyksen hyväksi?

Lipaskerääjänä toimimisesta jäi itselle todella hyvä mieli ja keräyksestä oli iso apu yhdistykselle. Seuraava keräys tapahtuu keväällä 2015 eduskuntavaalien aikaan. Eurovaalien kokemuksesta innostuneena aion ilman muuta ilmoittautua vapaaehtoiseksi lipaskerääjäksi ja suosittelen sitä lämpimästi muillekin.

Teksti: Lena Elfving

Jag deltog första gången i EU-valets insamling på första dagen. Jag var bössväktare i tretimmar i Taivallahti lågstadium. I början funderade jag på hur tre timmar ska löpa, men min oro var helt obefogad. Tiden gick snabbt och arbetet var lätt. Röstdeltagarna var aktiva och givmilda. Min uppgift var att tacka och le. Något lättare sätt att jobba till förmån för föreningen finns väl inte!

Jag blev själv mycket glad över att kunna bidra på detta sätt. Nästa insamling sker vid riksdagsvalet våren 2015, och då tänker jag åter anmäla mig som frivillig bössväktare. Rekommenderar detta även åt er övriga som vill bidra på något sätt!

Text: Lena Elfving

Entä millaista?

Kullekin sopivimman keinomunuaishoidon valinta tehdään nykyisin yhteistyössä munuaistautilääkärin ja potilaan kesken. Kun aktiivihoidon käynnistettiin talvella 2014, se oli automaattinen, kotona tapahtuva vatsakalvodialyysi eli ADP. Miten ja miksi päädyimme tähän hoitomuotoon?

Hoitoratkaisuja on useita

Kroonisen munuaistaudin aktiivihoidon ajankohtaistuu, kun munuaisten toimintakyky on jäljellä noin 10 prosenttia. Hoitomuotoja on kolme, joista kaksi on keinomunuaishoitoja: hemo- eli veridialyysi ja peritoneaali- eli vatsakalvodialyysi. Molempien dialyysimuotojen tavoitteena on korvata omien munuaisten pitkälle edennyt vajaatoiminta ja mahdollistaa hyvä elämänlaatu sairaudesta huolimatta.

Hemo- tai peritoneaalidialyysivaihtoehtojen lisäksi hoitojen mukautukset lisäävät valintojen määrää. Hoitoa voidaan antaa munuaistautiyksikössä tai kotona, se voi olla avustettua tai itse tehtävää. Peritoneaalidialyysissä nesteet voidaan vaihtaa koneellisesti eli ADP-hoitona tai käsin neljä kertaa päivässä tapahtuvana, jatkuvana eli CAPD-hoitona. Dialyysi voidaan ajoittaa päivä- tai yöaikana tapahtuvaksi jne.

Millainen olisi hyvä hoitoratkaisu?

Toimivan hoitoratkaisuni selvittely käynnistyi jo paljon ennen dialyysihoidon aloitusta. Kun aktiivihoidon vaihtoehto oli monia jatkohoitoon liittyviä kysymyksiä ehditty ratkoa.

Mielenkiintoista on kuitenkin huomata, etten muista hoitokysymysten yksityiskohtien askarruttaneen minua paljoakaan. Se johtuu varmaankin



Pitkä pre-dialyysiaika antaa asianomaiselle ja hänen läheisilleen mahdollisuuden sopeutua ajatuksien dialyysihoidosta. Jos dialyysin välittömään aloitukseen ei ole kiirettä, on mahdollista suunnitella paras käynnistämisaikakohta yhteistyössä lääkärin ja potilaan kesken.

pitkästä, yli kolme ja puoli vuotta kestäneestä hoidon esi- eli pre-vaiheesta, jonka aikana sairauteni eteneminen oli verkkaisesti, että sopeuduinkin siihen hyvin. En tuntenut erityistä väsymystä, ruokahaluttomuutta, pahoinvointia tai unettomuutta. Turvotuksiakaan ei pahemmin ollut. Öiset, varsin kivuliaat lihaskrampit jaloissa sen sijaan tulivat tutuiksi, joskin niitä oli harvakseltaan.

Esivaihevuosien aikana tietoni munuaissairauksista karttuivat hiljakseen, säännöllisen seurannan ja lääkärin tapaamisen myötä sain jatkuvasti tietoa myös oman sairauteni etenemisestä. Kun vointini oli erinomainen, tuntui dialyysihoidon kaukaiselta tulevaisuudelta eikä se jaksanut herättää konkreettisia kysymyksiä.

Kysymykset tulivat pre-vaiheen loppupuolella. Osallistuin tuolloin mieheni kanssa munuaistautiyksikössä järjestettyyn ensitietopäivään. Vähän myöhemmin sain tutustua molempiin dialyysimuotoihin opetusyksikössä. Silloin kysymyksiä olikin paljon.

Mikä olisi minulle sopivin dialyysimuoto? Miten dialyysimuodot eroavat

toisistaan? Onko niiden hoitotuloksissa eroja? Onko molempia saatavissa koko maassa? Miten ikä ja työssäkäynti vaikuttavat ratkaisuun, entä perhesuhteet, entä asumismuoto? Olisivatko molemmat dialyysimuodot ylipäänsä mahdollisia minulle? Voinko itse vaikuttaa valintaan? Entä jos valittu hoitomuoto ei toimikaan suunnitelmien mukaisesti? Miten muut vastaavassa tilanteessa olevat ovat kokeneet oman dialyysihoidonsa toimivan?

Valinta

Ratkaiseva askel kohti valintaa oli lääkärin arvio siitä, ettei valinnalle ole fysiologisia esteitä, molemmat dialyysimuodot olisivat tapauksessani mahdollisia.

Ensimmäinen ajatukseni oli: ilman muuta hemodialyysi. Kahden läheisukulaiseni munuaisten kroonista vajaatoimintaa oli hoidettu juuri sillä. Heillä oli ranteeseen rakennettu verisuonisuntti eli fisteli, jonka avulla veri kierrätettiin koneellisesti puhdistumaan dialysaattoriin ja puhdistuneena takaisin potilaaseen. Toinen sukulaisis-

ta kävi 2-3 kertaa viikossa sairaalassa, toinen kodinomaisessa hoitoyksikössä, jossa potilaita kannustettiin mahdollisimman suureen omatoimisuuteen mm. dialyysikoneen käyttökuntoon valmistelussa. Hoitjakson pituus oli 4-5 tuntia ja se tapahtui päiväsaikaan. Kun hoito tapahtui kodin ulkopuolella se ei edellyttänyt asunnonmuutostöitä tai muitakaan järjestelyjä kodissa. Hemodialyysihoitoa on mahdollista saada oman hoitoyksikön lisäksi muuallakin, sekä kotimaassa että ulkomailla. Se tuo joustavuutta matkustamiseen ja lomaviettoon.

Kotidialyysin vakiinnuttama paikka dialyysien joukossa tuli esille keskusteluissa hoitavan lääkärimme kanssa. Tavallisimmin se tarkoittaa vatsakalvodialyysia, jossa dialyysineste valutetaan vatsaonteloon pienen, pysyvästi asetetun silikonikatetrin avulla. Myrkylliset aineet verestä ja kudoksista kulkeutuvat dialyysinesteeseen ja poistuvat kehosta ns. ulosvalutusvaiheen aikana. Automaattisen vatsakalvodialyysin osuus dialyysistä on jonkin verran kasvanut viime vuosina.

ADP-dialyysilaitteen näkeminen toiminnassa oli seuraava askel kohti valintaa. Laite on tietokoneohjauksella varustettu, kullekin henkilölle yksilöllisesti ohjelmoitava, kooltaan kotikäyttöisen pöytätulostimen suuruinen. Lääkäri kannusti minua vakuuttamalla, että varmasti oppisin laitteen käytön, ikä ei ole este. Potilas saa perusteellisen, viikon mittaisen laitekoulutuksen. Samalla opetellaan käsikäyttöinen dialyysi, joka toimii koneellisen dialyysin tukena ja mahdollistaa hoidon ilman sähköäkin.

Terveydenhuollollisten seikkojen ohella yksilölliset tarpeet, elintavat ja olosuhteet vaikuttavat hoitoratkaisuun. Omasa ratkaisussani hoitojen joustava ja turvallinen järjestäminen tuntuivat tärkeiltä.

ADP-hoidon sopeutumiskyky tuntui vastaavan tarpeitani. Toivoin voivani jatkaa työssäkäyntiä, liikuntaa ja muita harrastuksia. Mahdollisuudet tavata ystäviä eri puolilla Suomea ja ulkomailla, samoin kuin



Dialyysin ja sen esivaiheen aikana ruokavalihoito, liikunta ja tasapainossa oleva lääkitys vahvistavat hyvinvointia.

matkustelu ja lomavietto tuntuivat myös tavoittelemisen arvoisilta. Oma työelämäni ehti tosin päättyä ennen aktiivihoidon käynnistämistä, silti peritoneaalihoidon mukautumiskykyisyys oli painava argumentti sen valintaan.

Vakuutuin myös kotihoidon turvallisuudesta ja arvelin olevani valmis itsekkin ottamaan vastuuta hoidon onnistumisesta. Olin jo pre-vaiheen aikana saanut hyviä kokemuksia oma-toimisuuden ja tavoiteltujen hoitotulosten keskinäisestä yhteydestä.

Odotuksia vastannut hoitomuoto

ADP-hoitomuoto on alusta lähtien osoittautunut itselleni toimivaksi ja tehokkaaksi ratkaisuksi. Vointini on pysynyt tasalaatuisen hyvänä, osasta lääkkeitä olen voinut luopua kokonaan, ruokavalio on monipuolistunut ja paino on jopa pudonnut ylimääräisten kudosten poistumisen myötä. Liikunta ja muut harrastukset ovat edelleen pysyneet mukana arkipäivän riennöissä. Vesiliikuntaa lukuun ottamatta niissä ei ollut tarpeen pitää taukoa ollenkaan.

Koneellinen yöhoito on sujunut hyvin. Laite ei normaalisti heikennä unen laatua. Sen silloin tällöin antamat hälytykset esim. nesteen vähäisestä ulosvalutusmäärästä voi korjata napin painalluksella tai

muuttamalla hieman asentoa, jolloin unta voi taas jatkaa rentoutuneena. Turvallisuutta tuo puhelinneuvonta, josta saa tarvittaessa tukea sekä terveyttä että koneen käyttöä koskeviin kysymyksiin.

ADP-hoidossa dialyysinesteitä tarvitaan joka yö 10 litraa tai enemmänkin. Nesteiden, samoin kuin muiden hoitotarvikkeiden kotiin saanti on sujuvaa: ne tuodaan perille sopimuksen mukaisesti, yleensä kahdesti kuukaudessa. Niiden säilytys vaatii jonkin verran tilaa, käytetyt pussit samoin kuin niiden kuljetuslaatikot ovat pois kuljettavaa ja lajiteltavaa jätettä, jota kertyy yllättävän paljon. Kotihoito vaatii myös pienehköjä asunnonmuutostöitä ja siinä on tarpeen sitoutua hyvään hygieniaan. Unohtamisen seurauksena voi olla vatsakalvon tulehdus, joka on vakava, sairaalahoitoa vaativa tila.

Dialyysihoito voi kestää vuosia, jopa loppuelämän. Ja toimia hyvin. Joskus voi ilmetä tarve siirtyä dialyysimuodosta toiseen, sekin on tavallisesti mahdollista.

Miten tästä eteenpäin?

Munuaisen vajaatoiminnan kolmas aktiivinen hoitomuoto on elinsiirto. Sillä voidaan korjata vajaatoiminnan häiriöitä dialyysihoidoakin paremmin. Se kuormittaa potilasta vähemmän ja muodostuu melko nopeasti dialyysia taloudellisemmaksi hoitoratkaisuksi. Nykyisin munuaisen siirtoja tehdään Suomessa vuosittain noin 200.

Elinsiirtoa edeltää lähes poikkeuksetta dialyysihoito. Sen käynnistämiseen liittyy oma prosessinsa, omat ehdotonsa ja päätöksensä. Jotta elinsiirto olisi mahdollinen siten, että potilas hyötyy siitä, täytyy sovittujen lääketieteellisten kriteereiden täyttyä. Tämä pyritään ennakoimaan jo aktiivihoidon pre-vaiheessa. Itseäni on valmistelu onnistuneeseen elinsiirtoon. Keskeisesti se on tarkoittanut siirron mahdollisten esteiden poissulkemista. •

Teksti ja kuvat: Aulikki Rautavaara

”Mikä olisi minulle sopivin dialyysimuoto? Miten dialyysimuodot eroavat toisistaan? Onko niiden hoitotuloksissa eroja?”



Tervetuloa lapsipotilaiden perhetapaamiseen Itä-Helsingin HopLoppiin

Ilakoimme Uumun lapsipotilaiden ja heidän perheidensä kesken Kivikossa, Ylläshallin HopLopissa la 27.9.2014 klo 10.30 alkaen

Liikunnalliseen virkistyspäivään kuuluu sisäänpääsylimput koko perheelle sekä lämmin lounas perheen lapsille. Huomioithan, että lippuja on rajoitettu määrä.

Ilmoittautumiset su 21.9. mennessä Sari Ruotsalaiselle (sruotsalainen@pp.inet.fi / puh. 040 5519 529). Kerrothan lasten iät ja mahdolliset ruoka-aineallergiat ilmoittautumisesi yhteydessä. •

Kuvat: HopLop Oy



Sukat ja iloinen mieli mukaan!



Saapuminen julkisilla kulkuvälineillä
Itäkeskuksesta bussit nro: 54, 519 ja 520
Malmin suunnalta bussit nro: 54, 78, 519 ja 520
Keskustasta bussi nro: 68

Päivä toteutetaan Munuais- ja maksaliitto ry:n ja Uumun yhteistyönä.



Leevi 124 cm, kilpauimari Ari-Pekka Liukkonen 208 cm.
Leevi 124 cm, tävlingssimmare Ari-Pekka Liukkonen 208 cm.

Soneran toukokuinen perhepäivä sujui aurinkoisissa tunnelmissa Sonera Stadiumilla.

Tapahtumassa oli paljon kivoja toimintapisteitä lapsille. Leevi 6 v. innostui erityisesti urheilullisista toimintapisteistä kuten jalkapallosta, seinäkiipeilystä ja trampoliinista. Moukariinheitoa ohjaajana toimi itse Olli-Pekka Karjalainen.

Lapsilla oli myös mahdollisuus päästä kuvaan eri lajien urheilijoiden kanssa.

Kiitos Soneralle, joka kutsui lapsiperheitämme mukaan tapahtumaan. •

Teksti: Maarit Hyvönen

Kuva: Maarit Hyvönen

Soneran familjedag i maj blev en succé på Sonera Stadium.

Det fanns mycket program för barn. Leevi 6 år tyckte speciellt mycket om fotboll, väggklättring och trampolin. Ledaren i släggkastningen var självaste Olli-Pekka Karjalainen.

Barnen hade också möjlighet att bli plåtade med olika idrottare! Ett stort tack till Sonera som bjöd oss barnfamiljer med i jippot! •

Text: Maarit Hyvönen

Bild: Maarit Hyvönen



Päivän täydeltä ihmeellisiä elämyksiä Särkänniemen huvipuistossa

Aurinkoinen kesäpäivä ja retki huvipuistoon, mikäs sen mukavampaa kuin kruunata pian taakse jäävä kesä ja suunnata kohti syksyistä arkea.

Saimme 9.8.2014 mahdollisuuden osallistua Munuais- ja maksaliiton perinteiseen perhepäivään, joka järjestettiin tänä vuonna Tampereen Särkänniemessä. Mukana valtakunnallisessa perhepäivässä oli 8 Uumun lapsiperhettä. Osa saapui paikalle omilla autoillaan ja osa körötteli Tampereelle yhdistyksen varaamalla linja-autokyydillä.

Särkänniemessä tapasimme liiton edustajat, jotka jakoivat liput ja ohjasivat perheet kohti huvipuiston hulinaa. Päivällä saimme kahvitella auditorio Uppeluksessa, josta oli lasiseinän läpi näkymä suoraan delfinaarion altaaseen. Delfiinit vaikuttivatkin kovin kiinnostuneilta ja polskivat leikkisästi aivan lasten silmien edessä. Jokunen lapsista taisi saada huvipuiston kaupasta mukaansa oman pehmodelfininkin.

Päivän hurvittelu Särkänniemen laitteissa vei kuitenkin ”mehut mennessään” – niin pienemmistä kuin isommistakin

”Se meni hilveen kolkeelle ja tuli tosi kovaa alas. Oikein syöksymällä niin kuin laketti”.



Bussikuljetusta odottavat ”luumulaiset”.



matkaajista. Päivän hulinoista huumaantuneena oli aika kääntää auton keula kotia kohti ja toivottaa delfineille, vauhdikkaille huvipuistolaitteille sekä huvipuistossa tavatuille kavereille hyvää loppukesää.

Haluammekin kiittää Munuais- ja maksaliittoa tapahtuman organisoinnista ja siitä, että pääsimme mukaan. Perhetaapaamiset ovat huikeita tapahtumia! •

Teksti ja kuvat: Sari Ruotsalainen

”Ne delfiinit kävivät moikkaamassa mua. Koputtivat nokalla lasiin ja iskivät silmää. Ne oli kyllä ihania”.

Lapsipotilaiden vanhempien kahvitteuilta Uumun toimistolla to 23.10.2014 klo 18.00 alkaen.

Suunnittelemme tulevia tapahtumia erikäisille lapsille, joten tule kertomaan toiveitasi ja ideoitasi. Tarjoilujen vuoksi toivomme ennakoilmoittautumisia ma 20.10. mennessä. Ilmoittautumiset Sari Ruotsalaiselle, puh. 040 5519529 / sruotsalainen@pp.inet.fi.



Emmin ja Eemilin perhe mukana Särkänniemen perhepäivässä.

Kuumailmapallomatkan voittanut Irina Bekker: "Kaunis elämys, jota suosittelen kaikille"



Onnettaren sormi ei olisi Uumun kilpailun arvonnassa voinut osua parempaan kohtaan kuin Irina Bekkerin kuponkiin, niin lumoutunut Irina oli lentomatkastaja ja niin paljon hän sai siitä irti.

"En ollut uskoa kuulemaani. Olin unelmoinut lennosta, mutta nyt tärppäsi ihan odottamatta", kertoo *Irina Bekker*, joka jäi sanattomaksi sihteeri Sari Ruotsalaisen soittaessa voittouutisen.

Irina oli vastannut Uumun kyselyyn ja ajatellut, että joskus vielä ottaisi jostakin rahat kuumailmapallolentoa varten. Nyt tuo päivä koitti kuin itsestään kesäkuun lopussa 2014.

Kaunis maa kaukana alla

Sää oli kaunis, kun seitsemän matkustajaa ja lentäjä vietiin Mäntsälään kirkon lähelle, josta matka alkoi.

"Saimme osallistua pallon pystyttämiseen, mikä lisäsi seikkailun tuntoa. Yllätyin siitä, miten iso pallo oli ja miten pieni oli kori, johon sitten asetauduimme. Jo pallon täyttäminen oli mielenkiintoinen prosessi", Irina Bekker kertoo.

"Irtosimme maasta nopeasti ja pehmeästi ja aloimme leijailla maiseman yläpuolella. Korvissa tuntui vähän niin kuin lentokoneessa. Maailma näytti erilaiselta, hyvin kauniilta, se oli täynnä vihreyttä ja luontoa, ja äkkiä oli hiljaisa. Vain poltin piti välillä ääntä."



Vaikka lentoon lähtö oli hieman jännittänyt, kaikki pelko haihtui Irinalta ja hänen puolisoaltaan yläilmasa. Vain vatsanpohjassa tuntui välillä, että alla on paljon ilmaa eikä sitten mitään muuta.

Kohottava kokemus

"Yläilmasta näkee, miltä elämä näyttää. Yksityiskohdat häviävät, ja asioihin saa etäisyyttä", kertoo Irina, jolle lento oli suorastaan henkinen kokemus.

"Maan kauneus pysähdytti ja sai olemaan vahvasti läsnä hetkessä. Korissa olevista toisilleen vieraista ihmisistä tuli tiimi. Ohi lensi lintuja, ja välillä maasta kuului koirien haukuntaa."

"Suosittelen tätä elämystä kaikille ja varsinkin niille, jotka joutuvat elämään sairauden kanssa. Tämä kokemus



kantaa eteenpäin. Kiireestä ja suorittamisepaineista on hyvä irrota hetkeksi ja nähdä elämä uudesta perspektiivistä. Pitää elää ja olla läsnä hetkessä, vaikka olisi vaikeaa. Lennolla aistit terästyvät ja tunteet tulevat esiin", Irina toteaa yhäkin hurmaantuneena. Myös hänen puolisonsa piti matkaa hyvänä.

Irina on ilonen siitä, että puolisosikin pääsi mukana, ja korostaa läheisten ihmisten tärkeyttä.

"Puolisokin joutuu elämään sairauden kanssa. Toivotan voimia kaikille samassa tilanteessa oleville. Olette meile tärkeitä."

Lentäjä antoi kerran pallon laskeutua pelottavan lähelle haapametsää.

"Olimme niin lähellä, että pystyimme lähes koskettamaan puiden latvoja. Mutta lentäjä oli tosi taitava ja käynnisti polttimen, varmasti ihan suunnitelmansa mukaan, ja kohosimme taas ylös. Se oli jännä kokemus."

Taitava tiimi

Irina kehuu lentäjä Veini Ravanttia myös taitavaksi viihdyttäjäksi. Hän osaa ohjata ihmisiä ja kuumailmapalloa. Myös palloilmailun historiaa saatiin



kuulla matkan aikana. Maan pinnalla tiimin toinen jäsen seurasi autolla perässä poimiakseen matkalaiset matkan päätyttyä kyytiinsä.

”Ennen laskeutumista meitä käskettiin pitämään kahvoista kiinni, kun kori voi jopa mennä kumoon laskeuduttaessa. Lasku kävi kuitenkin sulavasti ja pehmeästi”, Irina kiittää.

Lopuksi matkalaiset kasasivat pallon taas tiiviiksi paketiksi ja nauttivat lasil-

lisen kuplivaa onnistuneen ilmalennon kunniaksi. Myös diplomit saatiin.

Voimaa meditaatiosta

Irina on syntynyt Pietarissa mutta asunut Suomessa jo vuodesta 1997. Hän on molempien maiden kansalainen, mutta Suomi on nyt kotimaa. Hänellä todettiin vuonna 2006 verenluovutuksen yhteydessä C-hepatiitti. Tartunta oli ehkä tullut jo lapsena sairaalasta tai nuorena lasten kesäleirin ohjaajalta saadusta kipupiikistä.

”Sain Meilahdessa sairauteeni 72 viikon hoidon, joka on pisin mahdollinen. Virus oli jo poissa, mutta palasi puoli vuotta sitten takasin. Nyt odotetaan uusia lääkkeitä. Sairaalassa sain tietää Uumusta ja olen ollut mukana vertaistukitapahtumissa.”

Sairauden pääoireena on väsymys, mutta Irina on silti pystynyt käymään töissä lähes koko ajan. Tukea sairauden keskelle Irina on saanut myös reiki-energiahoidosta ja meditaatiosta, joita on harrastanut muutaman vuoden.

”Tiedän, että monella uumulaisella on vielä vaikeampaa kuin minulla.

Kannustan teitä rohkeita ihmisiä, jotka joudutte elämään sairauden kanssa, etsimään keinoja elää tässä ja nyt. Minua meditaatio on opettanut läsnäoloon ja kannustanut eteenpäin. Kannattaa etsiä kaikkea, mikä antaa iloa ja positiivisuutta.” •

Teksti: Liisa Poikolainen

Kuvat: Irina Bekkerin kotialbumi

Kevään UUMU-lehdessä olleeseen jäsenkyselyyn saapui mukavasti vastauksia.

Kiitämme palautteestanne ja palaamme siihen tarkemmin seuraavassa lehdessä.

Jäsenkyselyn yhteydessä olleessa arvonnassa onni suosi seuraavia Kahden hengen kuumailmapallopinto: Irina Bekker

Viking Linen risteilylahjakortti: Tanja Sakkara

S-ryhmän lahjakortit: Tarja-Marja Engblom, Juho-Matti Pelttonen, Pauli Römpötti, Kerttu Salovaara ja Eija Vanhalakka

ONNITTELUT VOITTAJILLE



Ilmassa uusi ulottuvuus!

**Kuumailmapallo –
lennä sinäkin!**

www.linnanpallo.fi



Teatterimatka 9.8.2014

Mikä se on, mikä pyörii napansa ympäri myötä- sekä vastapäivään ja on muodoltaan litteähkö kuin kauan sitten väitetty maapallon muoto? No, sehän on tietysti Pyynikin pyörivä kesäteatteri. Sen kyydissä uumulaiset viettivät lauantai-iltapäivästä runsaat kolme tuntia.

Tyrisevän kunnassa sijaitsevan Pirunpellon soramontun omistuksesta ja tuotosta käytiin raakaa taistelua. Joskus rajutkin otteet ja konnankoukut yllättävine käänteineen sekä taitavine esittäjineen olivat herkullista seurattavaa. Katsomossa ne herättivät monta hersyvää naurunremakkaa. Ja lopulta, kaikkien kommellusten jälkeen, kuten hyvässä näytelmässä pitääkin, montun oikea omistaja löytyi ja julistettiin Tyrisevän Sorakeisariksi. Tällaiset valtataistelut ovat havaittavissa tosielämässäkin. Lisäämällä niihin vähän fiktiota saataisiin monta herkullista näytelmää.

Matka Tampereelle sujui hyvin. Bussi oli ilmastoitu viileäksi. Sää suosi uumulaisia, pilvet estivät pahimman kuumuuden. Iloinen rupattelu ja kuulumisten vaihto täyttivät bussin. Uudenlaista tunnelmaa matkaan toivat myös Särkänniemeen

matkaavat lapsiperheet. Oltiin menossa kotoisesti koko perheen voimin.

Kesäiset maisemat kypsyvine viljapelloineen vilahtelivat. Jossain pörräsivät jo leikkuupuimuritkin. Pian bussi kaartui Särkänniemen parkkialueelle. Lapsiperheet Sarin opastamana pääsivät nauttimaan alueen tarjoamista riemuista. Me muut, Marjatan taitavassa huomassa, jatkoimme matkaa teatteriin. Ennen esitystä ehdimme juoda kahvit teatterin kahviossa. Meidän takiamme he jopa avasivat ”luukkunsa” normaalia aikatauluaan aikaisemmin.

Teatteriesityksen jälkeen ajoimme kaunista Pyynikinharjua kaartelevaa tietä Varalan urheiluopiston ruokalaan. Ruokasali oli viileä ja viihtyisä sekä tarjolla oleva ruoka erittäin hyvää. Tyytyväisin mielin aloitimme kotimatkan. Lapsiperheet haettiin Särkänniemen riemuista. Ja kaikkien kasvoilta voi lukea, että päivän antiin oltiin tyytyväisiä. Tiedettiin, että vaivaa oli nähty onnistuneen päivän aikaansaamiseksi. Kiitos UUMULLE, Sarille ja Marjatalle! •

Teksti: Paula Hovi

Kuvat: Veijo Uotinen



Elämän lahja -koru ja -solmioneula

Osta itsellesi tai lahjaksi Munuais- ja maksaliiton Elämän lahja -koru tai -solmioneula. Näin tuet munuais- ja maksasairaiden ja heidän läheistensä hyvinvointia. Hopeisessa logoriipuksessa on 45 cm pitkä, ohut Omegaketju. Korun halkaisia on 3,3 cm.

Korut on suunnitellut Heikki Hartikainen, Saurum Oy.

Korua on myynnissä UUMUn toimistolla. Hyvä lahja itsellesi tai läheisellesi.

Sisältää Tommy Tabermannin runotekstin.

Hinta:

Kaulakoru 108 euroa

Solmioneula 98 euroa



Ulkoilupäivä Haltialassa

Kevään ensimmäisenä hellepäivänä suunnattiin matka kohti uumulaisten ulkoilupäivää, Haltialan kotieläintilalle. Haltialan kotieläintila on Helsingin kaupungin omistama kaupunkilaisten virkistys- ja opetuskäyttöön tarkoitettu maatila, joka sijaitsee Tuomarinkylän Haltialassa Vantaanjoen varressa.

Paikan päälle oli saapunut uumulaisia Hyvinkäältä ja Nurmijärveltä asti. Mukana oli myös muutama lapsiperhe ja aikuisia potilasjäseniä puolisoineen. Päivä antoi otolliset olo-



suhteet retkeilylle, sillä mitä muuta saattoi toivoa kuin aurinkoa ja retkimieltä. Haltialaan saapuessamme Uumun petanque-porukka olikin jo hyvässä vauhdissa. Grilli lämpeni makkaranpaistoa varten ja omat eväät maistuivat siinä ohessa. Pienimpiä retkeläisiä kiinnosti tietenkin lehmät ja muut maatilan eläimet. Päivän päätteeksi nautimme hyvät munkkikahvit Wanhassa Pehtoorissa. Vietimme mukavan retkipäivän parinkymmenen henkilön voimin. Kiitos retken järjestäjille! •

Teksti: Tarja Jaakonen



Kiitos Uumu ry:lle kahvitteluhetkestä Lohjalla

Läntisen Uudenmaan Inkoon, Siuntion, Kirkkonummen, Lohjan, Vihdin ja Karkkilan UUMUn jäsenet kokoontuivat UUMUn kutsumana Cafe Lauriin, Lohjalle 14.05.2014.

Paikalle ilmaantui 13 henkilöä, järjestösihteeri Sari Ruotsalainen ja Helsingin yhdistysaktiivi Matti Siekkinen mukaan lukien. Makoisat kahvit ja teet saatuamme esittäydymme toisillemme. Eikä aikaakaan niin puheen sorina täytti pienen kahvihuoneemme. Sari tiedusteli myös jäsenten mielenkiintoa jatkossa järjestettäviin tapaamisiin ja mahdollisesti jopa alueemme paikalliskerhon perustamiseen. Tunnelma oli leppoisa, kokemuksia sekä kuulumisia vaihdettiin.

Yhteen kuulumisen tunne oli käsin kosketeltavissa ja tunnelmaa lisäsi vertaiseksi tunteminen. Me tartuimme ajatukseen omista paikallistapaamisista ja kerhosta. Keskustelua käytiin myös kokoontumisista eri paikkakunnilla. Tapaaminen oli hieno hetki vertaisten joukossa. Saimme hyvän mielen ja hyviä ajatuksia tulevaan.

Yhtä paljon kuin kasvit puutarhassa tarvitsevat vaalimista, yhtä paljon hoitoa tarvitsee ystävyys ja vertaiset. •

Kiitos Sari ja iloista syksyä kaikille UUMUlaisille.

Risto Salmi Vihti

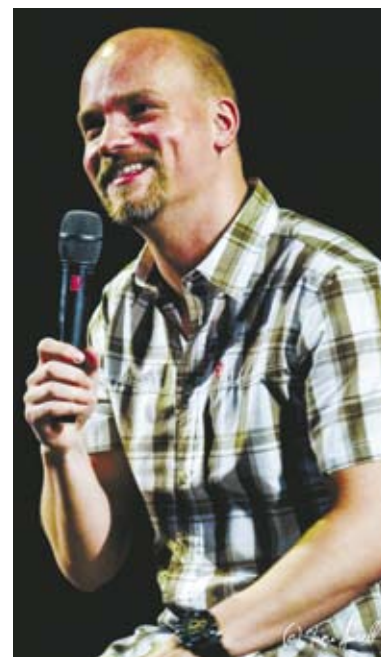
Niko Kivelän keikka

Pääsimme Niko Kivelän loppuunmyydylle keikalle Järvenpää-talolle huhtikuussa 2014.

Show oli todella upea ja saimme nauraa loppuun asti pientä väliaikaa lukuun ottamatta. Aiheina Nikolla oli muun muassa oma lapsi, josta hän kertoi ja vitsaili totuuksia, joita kukaan vanhempi ei uskalla ääneen sanoa.

Niko otti yleisönsä hyvin ja osasi olla oma itsensä. Vielä keikan loputtua jäimme juttelemaan Nikon kanssa ja saimme yhteiskuvan. Iso kiitos Uumulle tästä mahdollisuudesta. •

Teksti: Mirka Lepistö



Kuva: Toni Aurell

Tietoa maksasairauksista

Yleisöluento Töölön kirjastossa 13.5.2014

Munuais- ja maksaliitto MUSILI ry ja Uudenmaan munuais- ja maksayhdistys UUMU ry järjestivät yleisöluennon Töölön kirjaston Mika Waltari -salissa. Paikalle oli kerääntynyt asiasta kiinnostuneita kuulijoita omasta yhdistyksestämme sekä sen ulkopuolelta.

Kuulimme aluksi lääkäri Perttu Arkkilan esityksen maksasairauksiin johtavista tekijöistä, sairauksien hoidosta, hyljinnän estolääkityksen vaikutuksista sekä kivun lievityksestä. Saimme myös tietoa uusista laitteista, joita on tullut sairaaloihin akuutissa tilanteessa olevien potilaiden oireiden lievittämiseksi. Arkkila korosti oikeanlaisen ravinnon merkitystä maksan hyvinvoinnille. Runsaasti sokeria ja hiilihydraatteja sekä kovia rasvoja sisältävä ravinto ei ole maksan kannalta edullista. Myös runsas ja säännöllinen alkoholin käyttö rasittaa maksaa kohtuuttomasti. Näiden tekijöiden vaikutuksesta esimerkiksi rasvamaksan sairastuvien henkilöiden määrä on ollut jatkuvasti kasvussa. Ravintotottumusten muuttaminen kasvispainotteiseen sopivasti proteiinia

ja pehmeitä rasvoja sisältävään ruokavalioon on suositeltavaa kaikille. Kansainvälisen liikkuvuuden lisääntyttä hepatiittivirukset aiheuttavat yleisimmin maksatulehduksia. Jokaisen tulisiakin huolehtia siitä, että rokotukset ovat kunnossa. Ravintotottumusten lisäksi tärkeää on löytää omaan elämäänsä tasapaino ravinnon, liikunnan ja levon suhteen.

Kivunlievityksestä kannattaa keskustella hoitavan lääkärin kanssa, koska kaikki kipulääkkeet eivät sovi maksasairaille tai siirron saaneille henkilöille. Luontaistuotteita ei myöskään pitäisi alkaa käyttää ilman lääkärin lupaa.

Kokemuspuhujat Marjo Lehtonen ja Marko Sariola, olivat saaneet maksansiirron ja kummallakin oli omanlai-

sensa tarina kerrottavana. Kokemuspuhujia voi auttaa kuulijaa ymmärtämään elinsiirtoon liittyvää prosessia ”sairaa-lasängystä käsin”. Siirron saaneilla on usein ollut pitkä ja pelottava prosessi sopeutua elinsiirtopotilaan tilanteeseen. Joillakin on jälkikäteen vaikeuksia jatkaa elämää uudenaikaisessa tilanteessa. Kokemuspuhujia antaa kannustusta ja toivoa tulevaisuuteen sekä mahdollisuuden samaistua henkilöön, joka on voittanut ylitse-pääsemättömältä tuntuvia esteitä.

Kotiin viemisinä osallistujat saivat mukaansa liiton uudistetut julkaisut maksa- ja munuaissairauksien ennaltaehkäisyistä. •

Teksti: Marjo Lehtonen

Kuva: Sari Ruotsalainen



Ilmaista rahaa, POGOn teatterissa



Vertaistreffiläisille tarjoutui mahdollisuus osallistua perinteiseen Pohjolan komediateatterin esitykseen huhtikuussa. Useamman vuoden ajan olen

saanut mahdollisuuden tarjota maksakerholaisille teatteriesitykseen lippuja. Nyt kun maksakerhoa ei enää ole, vaan on vertaistapaamisia, niin perinne

jatkuu niissä merkeissä. Tällä kertaa paikalla oli 23 osallistujaa ja kävimme seuraamassa Munkkivuoren OP-Pohjolan harrastelijanäytelmäkerhon esitystä ”Ilmaista rahaa”.

Esitykset ovat olleet erittäin suosittuja. Liput ovat yleensä hyvin edullisia, ja nauru on tosi herkässä katsomon puolella. Tämänkertainen esitys taisi saavuttaa huikean suosion ja kiitoksia katsojilta. Välitin yhdistyksemme kiitokset myös eteenpäin näyttelijöille. Väliajalla nautimme herkulliset pullakahvit. Nyt jäämme odottelemaan, josko saisimme ensi keväänäkin mahdollisuuden päästä yleisöön. Kiitos mukana olleille. •

Teksti ja kuva: Tarja Jaakonen

Jaana Helenius-Hietala, HTL, EHL

Suu- ja leukasairauksien klinikka, HYKS, Kirurginen sairaala

Suun ja hampaiden hyvinvointi

Nuorten aikuisten tapaamisessa 15.5.2014 vieraili erikoishammaslääkäri Jaana Helenius-Hietala, joka on erikoistunut maksansiirron saaneiden hampaiden hoitoon. Kirjoitus perustuu hänen luentoonsa.

Elinsiirtoa odottavan tulisi tarkistaa hampaat säännöllisesti, jotta mahdolliset hammasinfektiot saadaan hoidettua ennen siirtoa. Hampaiden kunnan ollessa hyvä infektioriski vähenee ja siirteen ennuste paranee. Hampaat puhdistetaan plakkipeitteistä aamuin illoin fluorihammastahnalla. Hampaiden harjaus suositellaan tehtäväksi aamulla heti heräämisen jälkeen ennen aamupalaa. Tällöin vältetään hampaiden kulumiselta. Toinen vaihtoehto on odottaa vähintään puoli tuntia, että sylki pääsee neutraloimaan hampaiden pinnan. Myös kielen pinta puhdistetaan säännöllisesti; tähän tarkoitukseen on oma väline saatavilla esim. apteekista. Väliharjoja, tikkuja tai hammaslankaa käytetään hammasvälien puhdistamiseksi. Hampaiden puhdistusvälineet arvioidaan yksilöllisesti, jopa samassa suussa voi olla erikokoisia hammasvälejä. Hammaskivi kannattaa poistaa säännöllisesti hammaslääkärillä tai suuhygienistin vastaanotolla. Elinsiir-



ron saanut tarvitsee antibioottiprofylaksian ennen toimenpidettä.

Yksilölliset tarpeet otetaan huomioon myös valitessa suuvesi. Jollakin ongelmana voi olla ientulehdus ja toisella taas hampaiden reikiintyminen. Ientulehdus voidaan välttää puhdistamalla hampaat ja hammasvälit huolellisesti. Lisäapuna voi olla antibakteerinen suuvesi. Jaana suosittelee Paroex (1,2 % kloorihexidiiniä) -liuosta purskuteltavaksi korkeintaan kahden viikon ajan, sillä tämän tehokkaan aineen haittavaikutuksena pitkäaikaisessa käytössä on myös ns. hyvien bakteerien tuhoutuminen suusta. Alkoholia sisältäviä suuvesiä ja kirpeitä, voimakkaasti vaahtoavia hammastahnoja Jaana ei suosittele käytettäväksi. Hammaskorut ovat turvallisia Jaanan mielestä, mutta hän ei suositellut kieleen tai suun alueelle lävistyksiä infektioriskin vuoksi.

Jaana piti tärkeänä, että elinsiirron saanut käyttäisi samaa hammaslääkärinä; näin muutokset tulee huomioida paremmin. Hampaista tulisi ottaa riittävän usein röntgenkuvia piilevien muutosten havaitsemiseksi. Esimerkiksi kuivassa suussa voi tapahtua suuriakin muutoksia hyvin lyhyessä ajassa. Suun tutkimisessa on tärkeää hampaiden kunnan lisäksi havainnoida mahdollisia muutoksia suun limakalvoissa, ikenissä ja kielessä. Elinsiirron saaneella ikenien liikakasvua voi esiintyä erityisesti, jos käytössä on siklosporiinilääkitys. Immunosuppressiivinen lääke lisää alttiutta syöväälle, myös suusyöväälle. Sen vuoksi kaikki suun alueen muutokset tulee ajoissa tutkia ja hoitaa. Yli kaksi viikkoa kestävä suun alueen haavauma on syytä näyttää hammaslääkärille. Marjapuuron punaisuus kielessä, punoittava suulaki tai suun limakalvojen, kielenpään kipu voivat olla merkkejä suun sieni-infektiosta ja ne tulee hoitaa. Kielen kivun taustalla voi olla myös lääkityksestä johtuva suun kuivuminen.

Sitruunahappoa sisältävien virvoitusjuomien nauttiminen aiheuttaa kiilteeseen vaurioita. Janojuomaksi suositellaan vettä tai maitoa. Tavallinen kivennäisvesi ”Vichy” on myös turvallinen. Jogurtti ja viili eivät aiheuta hampaiden eroosiota, koska niissä on kalsiumia. •

Teksti: Antti Pollari

Tapahtumat

2.10. Keilailua Talissa

Kokoontuminen klo 17:30 UUMU ry:n tiloihin, missä kahvittelua. Lähtö Talin keilahalliin klo 19:00. Keilavuoro klo 20-21. Talissa kokoontuu samaan aikaan UUMU ry:n keilailuryhmä, joten saamme ammattilaisten ohjeita tarvittaessa. Keilailuun mahtuu 12 halukasta. Lisätietoja Antti Pollari puh. 040-413 9970. •

20.11. Siuntion kylpylässä virkistymispäivä

Lähtö klo 16:30 UUMU ry:n toimistolta. Siuntion kylpylän tiloissa mahdollisuus kehonmittaukseen, frisbeegolf pelailuun ja kylpylään. Tapahtumaan kuuluu ruokailu. Kuljetus pyritään järjestämään kimpakyydillä. Tapahtumaan osallistuu Munuais- ja maksaliitto ry:stä Marjukka Miettinen. Ilmoittautumiset: Antti Pollarille 7.11. mennessä puh. 040-413 9970. •



Inkoo, Siuntio, Kirkkonummi, Lohja, Vihti ja Karkkila alueella asuvien jäsenten kahvitteluhetki ti 30.9.2014 klo 18–20.

Tule tapaamaan oman alueesi uumulaisia Vihti Bowlingin kokoustiloihin (Juuritie 2, Nummela). Tarjolla on iltakahvit ja -teet pienen suolapalan kera. Paikalla on myös Mu-nuais- ja maksaliiton sekä yhdistyksen edustajat kertomas-sa viimeisimpiä järjestökuulumisia.

Voit halutessasi osallistua klo 18 alkavaan keilaukseen ja kokeilla, millaisella kierteellä pallo kädestäsi irtoaa.

Tarjoilujen ja ratavarausten vuoksi pyydämme ennakkoilmoittautumisia, jotka tulee tehdä 23.9.2014 mennessä yhteyshenkilö Risto Salmelle, puh. 045 6382410 / e-mail: salmir@saunalahti.fi •

TERVETULOA!

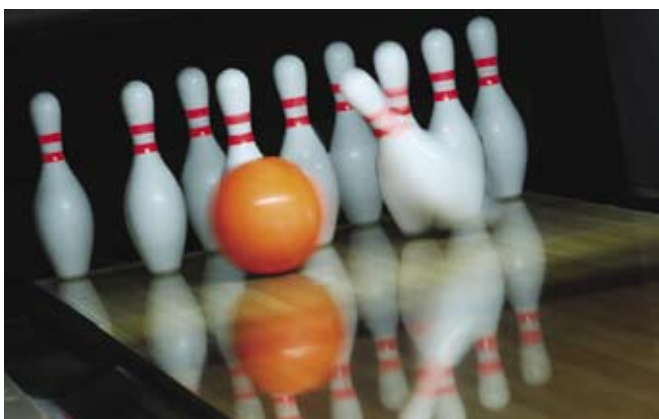
Medlemmarnas kaffestund i Ingå, Sjundeå, Kyrkslätt, Lojo, Vichtis och Högfors tis 30.9.2014 kl. 18–20

Kom och träffa uumuiterna nära dig på VihtiBowling (Juuritie 2, Nummela). Kvällskaffe med en liten saltbit bjuds. På plats finns också representanter från Njur- och leverförbundet samt från föreningen.

Om du vill kan du också delta i bowlingen kl. 18 och prova på vilken skruv som klotet far iväg bäst med.

För att kunna reservera servering och banor, vänligen anmäl dig senast 23.9.2014 till kontaktperson Risto Salmi, tel. 045 6382410 / e-post: salmir@saunalahti.fi •

VÄLKOMMEN!



TAMMISAARI

Tammisaaren alueen jäsenemme tapaavat 4-5 kertaa vuodessa.

Tietoa tulevista tapaamisista V-N ja Etelä Uusimaa-lehdessä. Yhteyshenkilönä toimii Eino Valtonen, puh. 019 241 2207 tai 044 324 1220.

Porvoon ryhmän kesäretki 6.8.2014

Tänä vuonna kohteena oli Bosgårdin kartano Porvoossa (<http://www.bosgard.com/>)

Yhteensattumien vuoksi osanottajissa oli tänä vuonna kato. Kuuma päivä, dialyysit ja muut menot verottivat kesäretkelle lähteneiden määrää.

Ulkoilun kohteena Bosgårdin kartano on erinomainen. Kartanon toiminta perustuu pääasiassa lihakarjan kasvatukseen. Kartanon alueella on paljon katsottavaa, ravintolassa hyvää ruokaa ja ohessa hieno kauppa liha- sekä makkaravalikoimineen. •

Teksti: Bror Bergman



Borgå-gruppens sommarutflykt 6.8.2014

I år åkte vi till Bosgårdin herrgård i Borgå (<http://www.bosgard.com/>)

På grupp av olika sammanträffanden var deltagarantalet litet. En het dag, dialyser och annat program gjorde sitt.

Bosgård herrgård erbjuder utomordentliga friluftsmöjligheter. Verksamheten baserar långt på uppfödning av köttboskap. På området finns mycket att se, restaurangen erbjuder god mat och dessutom en fin affär med kött- och korvprodukter. •

Text: Bror Bergman

EKENÄS

Våra medlemmar i Ekenäsregionen träffas 4-5 gånger om året.

Information om kommande evenemang finns i tidningarna Västra Nyland och Etelä Uusimaa. Kontaktperson: Eino Valtonen, tel. 019 241 2207 eller 044 324 1220.

Kotirintaman radiohitit -konsertti Porvoon alueen jäsenillemme

Vuosi 2014 on jatkosodan päättymisen, Pariisin vapautuksen, ja Normandian maihinnousun juhluvuosi. Kaikkia eurooppalaisia koskettaneella sodalla oli monet kasvot. Paitsi sotilaiden, se oli myös kotirintamalla eläneiden naisten, äitien, vaimojen ja tyttöystävien sota. Kotirintaman radiohitit palaa sota-ajan tunnelmiin kotirintamalla mm. musiikin, lehtileikkeiden ja kirjeiden välityksellä.

Laulajat Ira Kaspi ja Reetta Ristimäki sekä pianisti Eliina Mäkiranta ovat koonneet 2-tuntisen lauluillan, jossa tarjolla on monipuolinen läpileikkaus vuoden 1944 radiohiteistä. Käsikirjoituksen on tehnyt Reetta Ristimäki.

Esityksen lomassa nautimme väliaikakahvit.

Aika: ma 13.10.2014 klo 18.00 alkaen

Paikka: Taidetehtas, Läntinen Aleksanterinkatu 1, Porvoo

Osallistumismaksu: Jäsenille veloitukseton/ ei-jäsen 15 euroa
Ilmoittautumiset 24.9.2014 mennessä Bror Bergmanille,
puh. 0449715954/ bror.bergman@gmail.com
Lippuja on rajoitettu määrä. •

Konsert Kotirintaman radiohitit (Hemmafrontens radiolåtar) för våra medlemmar i Borgå

Det här året firar vi avslutningen av fortsättningskriget, Paris befrielse och landstigningen av Normandie. Kriget drabbade alla europeer, soldater, och kvinnorna på hemmafronten. Hit hörde mödrar, hustrur och flickvänner. Radiolåtar från den här tiden påminner oss om dessa tider, bl a med hjälp av musik, tidningsartiklar och brev.

Sångarna Ira Kaspi och Reetta Ristimäki samt pianisten Eliina Mäkiranta står för det 2 timmar långa sångprogrammet



Kuva: Porvoon Taidetehtaan säätiö

med mångsidiga radiolåtar från 1944.
Manuskript: Reetta Ristimäki.

Under föreställningen serveras kaffe.

Tidpunkt: må 13.10.2014 från kl. 18.00

Plats: Konstfabriken, Västra Alexandersgatan 1, Borgå

Deltagaravgift: gratis för medlemmar/ icke-medlem 15 euroa
Anmälningar senast 24.9.2014 till Bror Bergman, tel. 044 971 5954/ bror.bergman@gmail.com
Begränsat antal biljetter. •

Hyvää syksyn alkua kaikille!

Kävimme kesällä juhannuksen jälkeen Tuusulan Krapin kesäteatterissa katsomassa "hullunhauskaa" Ulvovaa mylläriä. Meitä olikin ilahduttavan suuri joukko, jopa 14 uumulaista. Mikä mukavinta, saimme joukkoomme myös kolme uutta jäsentä.

Lämmittävää oli nähdä näin laaja joukko kerhomme toiminnassa mukana. Jatketaan näin edelleen.

Nyt onkin aika aloittaa Hyvinkään alueen paikallistoiminta, kuuman ja kauniin kesän jälkeen.

Seuraava tapaamisemme on ti 16.9.2014 klo 13.30 Sveitsin uimalan kahvion kabinetissa. Voit halutessasi mennä ensin uimaan klo 12 alkaen ja sen jälkeen kahvioon kahville.

Tapaamisessa suunnittelemme alueemme loppuvuoden tapahtumia.

Kaikki uudet ja jo kerhotoiminnassa mukana olevat ovat lämpimästi tervetulleita!

Lisätietoa Maija Materolta, puh.050 366 3951. •



Kuva: Heli Tiensuu

OHJATTU ALLASJUMPPA

Kuntokeidas Sandelsissa, Välskärinkatu 4, Helsinki

Ryhmä kokoontuu 15 kertaa:

maanantaisin 1.9.- 8.12.2014 klo 11–12

Kausimaksu: 110 euroa/jäsen

Palvelukeskus Foibessa, Sairaalakatu 7, Vantaa

Ryhmä kokoontuu 15 kertaa:

tiistaisin 2.9.- 9.12.2014 klo 16–17

Kausimaksu 110 euroa/jäsen

Mukaan mahtuu vielä innokkaita jumppaajia.

Lisätietoja Uumun toimistosta. •

KEILAILU

Nurmijärven keilahalli, Sepäntie 1, Nurmijärvi

Ryhmä kokoontuu 8 kertaa joka toinen

tiistai 2.9.- 9.12.2014 klo 18–19

Kausimaksu: 40 euroa /jäsen

Mukaan mahtuu vielä innokkaita keilaajia.

Lisätietoa liikuntavastaava Olavi Rautiaiselta

puh. 044 0506 518.

Talin keilahalli, Huopalahdentie 28, Helsinki

Ryhmä kokoontuu 15 kertaa:

torstaisin 4.9.-14.12.2014 klo 20–21

Kausimaksi: 80 euroa/ jäsen

Mukaan mahtuu vielä innokkaita keilaajia.

Lisätietoa liikuntavastaava Olavi Rautiaiselta

puh. 044 0506 518. •

MAKSUT:

Uudenmaan munuais- ja maksayhdistys UUMU ry

FI03 1028 3001 511765

Allasjumpan viitenumero: 1070

Keilauksen viitenumero: 1067

Eräpäivä 15.9.2014

Datacleric Oy

Valimokuja 1
01510 Vantaa
09-838 7740

Kirjanpito. Tilinpäätökset. Palkanlaskenta. Veroilmoitukset. Konsultointi.

Itsenäinen harjoittelu

Uumu korvaa potilasjäsenilleen kuittia vastaan 25 % omaehtoisen liikunnan kuluista.

Vuotuinen korvauskatto on 100 euroa/potilasjäsen.

Korvauksen piiriin kuuluvat myös liikunta- ja urheiluseurojen liikuntaryhmien kausimaksut (ei kuitenkaan UUMU:n omat allasjummat ja keilaryhmät).

Vuoden 2014 liikuntakorvaushakemukset ja kuitit tulee toimittaa toimistolle 19.12.2014 mennessä.

Korvaukset maksetaan potilasjäsenille joulukuun lopussa. Kuitit tulee kerätä aina yhteen lähetykseen ja ne käsitellään yhtenä korvaushakemuksena.

Vuoden 2014 alussa liikuntakorvausten haussa on otettu käyttöön pakollinen hakukaavake, joka on saatavissa Uumun www-sivuilta ja toimistolta. Kaavakkeen käyttöönotolla pyrimme selkeyttämään ja yhdenmukaistamaan käytäntöämme. •



Dialyysinesteiden kotiinkuljetus
veloituksetta
Lauttasaaren ja Ruoholahden alueella.



Lauttasaarentie 35, 00200 Helsinki
Puh. 09 671 415
www.lauttasaarenkeskusapteekki.fi
apteekki@lauttasaarenkeskusapteekki

AVOINNA arkisin klo 8.30–19.00 ja lauantaina 10–15

Keilailua



Uumulaisten mitalisatoa Tampereella 27.4.2014

Kuva: Veijo Uotinen.

Vuoden 2013–2014 keilacup saatiin päätökseen Tampereella 26.4. A-luokassa Arto Järvinen oli kolmas huippupisteillä 1104 jäaden vain kaksi pistettä voittajasta. Rainer Nissinen sijoittui viidenneksi tuloksella 1071. B-luokassa Martti Siekinen oli kolmas tuloksella 990 voittaen Hannu Ouvisen vai-
vaisella kahdella pisteellä. C-luokan voitti Janne Tirronen tuloksella 1059. Janne olisi tuloksellaan voittanut B-luokan ja tullut A-luokassakin seitsemänneksi. D-luokassa Jorma Wilen oli toinen tuloksella 840. F-luokan voitti Veijo Uotinen tuloksella 794.

Keilacupin kokonaiskilpailussa uumulaista parhaiten menestyivät Arto Järvinen, Janne Tirronen ja Veijo Uotinen, jotka voittivat omat luokkansa. Onnittelut heille.

Tampereella heitettiin myös sunnuntaina 27.4. joukkuekilpailut. Elinsiirron saaneiden ja dialyysipotilaiden kilpailussa oli kolme joukkuetta: Uumu 1, Uumu 2 sekä Kamusi.

Voittajaksi heitti Uumun kakkosjoukkue kokoonpanossa Rainer Nissinen, Martti Siekinen ja Veijo Uotinen. Toiseksi tuli Uumun ykkösjoukkue ja kolmanneksi jäi Kamusin joukkue, jossa heittivät Raimo Laine, Jorma Wilen ja Mauri Kuotola.

Tikkurilassa oli 24.-25.5. henkilökohtaiset SM-kilpailut ja pari kilpailut. Miesten sarjan loppuottelussa kohtasivat ennakkosuosikki oli Arto Järvinen ja yllättäjä Janne Tirronen. Arto Järvinen oli ylivoimainen voittaen tuloksella 317 Jannen jäädessä hänelle vaatimattomaan tulokseen 248. Loppukilpailussa heitettiin vain kaksi sarjaa. Naisten sarjassa toiseksi heitti Tarja Jaakonen. Parikilpailussa Tarja Jaakonen/Arto Järvinen oli ylivoimainen. •

Keilakausi 2014-2015 alkaa syyskuussa Salossa. Keilaterveisin keilaaja B-luokasta.



Joukkuekultaa voittaneet Rainer Nissinen, Veijo Uotinen ja Martti Siekinen.

UUMUlaiset Petanque kilpailusarjassa!

Ensimmäistä kertaa saatiin UUMUlaisista koottua ryhmä Helsinki Petanque ry järjestämään Petanque-liigaan.

Ilmoittautuneet joukkueet jaettiin kahteen sarjaan Mestaruus sarja ja Divari. Kaikkiaan mukana oli 26 joukkuetta.

UUMU aloitti divarissa, jossa siinäkin vastus oli kiven kovaa. Ottelut järjestettiin neljän viikon aikana tiistaisin ja viimeisellä viikolla myös perjantaina. Pelipaikkana oli Taivallahden kenttä Helsingissä. Kaikkiaan otteluita kertyi 13 eli yksi jokaista vastustajaa vastaan. UUMU voitti neljä ottelua, jota voidaan pitää hyvänä paljon pelanneiden joukkueiden keskuudessa.

UUMUn joukkueessa pelasivat Kari Huvinen, Olavi Rautiainen, Esko Sohlo (SYKE), Janne Tirronen, Veijo Uotinen ja Jorma Wilen.



UUMUn petanque joukkuetta, oikealta Janne Tirronen, Esko Sohlo, Kari Huvinen ja Olavi Rautiainen

Joukkue on mukana myös syksyn 19.8. alkavassa liigassa ja pyrimme saamaan mukaan myös toisen joukkueen.

Talvella mahdollisesti vuokrataan oma harjoitus/pelivuoro Helsinki Petanque ry:n ylläpitämästä Vanhasta veturihallista Pasilassa.

Mahdolliset halukkaat voivat ilmoittautua mukaan UUMUn toimiston kautta.

Pelikokemusta ei tarvitse olla. •

Teksti: Olavi Rautiainen

Kuva: Veijo Uotinen

Järjestösuunnittelija Marjukka Miettinen
Etelä-Suomen alue
Perhe- ja nuorisotoiminta, liikunta
040 5240 674, marjukka.miettinen@musili.fi
Keskustoimisto:
Kumpulantie 1A, 6. krs, 00520 Helsinki



**Tule ja tutustu Kokonaan kunnossa
Megaviikonloppuun ja
Terveet munuaiset –tapahtumaan perjantaina
10.10.2014**

Munuaissäätiön Terveet munuaiset -tapahtuma järjestetään Biomedicumissa Meilahden Kampuksella perjantaina 10.10. klo 16–20.

Tapahtumaan on vapaa pääsy.

Paikan päällä on mahdollisuus tukea munuaissairauksien tutkimusta.

Ohjelmassa on alan huippujen pitämiä yleisöluentoja, näyttelypisteitä, munuaistietoa ja mieltä ylentävää ohjelmaa. Tapahtumassa voi testata munuaistensa kunnon ja nauttia munuaisterveellistä ruokaa.

Yleisöluennot ovat klo 16.45 ja 18.45. Professori Kaija Salmela puhuu aiheesta Munuaissensirrot Suomessa 50 vuotta, professori Ilkka Pörsti kertoo kohonneesta verensuolasta ja professori Hannu Jalanko lasten munuaissensirtojen menestystarinan.

Juhlaohjelma alkaa klo 17.30. Professori Carola Grönhagen-Riska kertoo Munuaissäätiöstä sekä jaetaan Pro Sanguine Puro -mitalit ja Sylvi Calas -palkinto sekä kuulaa palkinnon saajan luento. •

Ilmoittaudu Terveet munuaiset -tapahtumaan: <https://www.facebook.com/events/304755253013701>

Lisätietoa Megaviikonlopun lauantain ohjelmasta viereisellä sivulla.

**Kom och bekanta dig med Megaveckoslutets
Kokonaan kunnossa (Helt i form) och
evenemanget Terveet munuaiset (Friska njurar)
fredag 10.10.2014**

Njurstiftelsens evenemang Terveet munuaiset (Friska njurar) arrangeras på Biomedicum i Mejlans fredag 10.10 kl. 16-20.

Fritt inträde.

På plats kan man delta i njursjukdomsforskningen.

Program: expertföreläsningar, utställning, njurinfo och inspiration för dagen. Här kan man också testa sin njurhälsa och njuta av njurvänlig kost.

Föreläsningar för allmänheten sker kl. 16.45 och 18.45. Professor Kaija Salmela berättar om njurtransplantationer i Finland under 50 års tid. Professor Ilkka Pörsti berättar om förhöjt blodtryck och professor Hannu Jalanko om framgångshistorien kring barns njurtransplantationer.

Festprogrammet börjar kl. 17.30. Professor Carola Grönhagen-Riska berättar om Njurstiftelsen och Pro Sanguine Puro-medaljerna samt Sylvi Calas-priset delas ut. Därefter vinnarens tal. •

Anmäl dig till evenemanget Terveet munuaiset (Friska njurar): <https://www.facebook.com/events/304755253013701>

Mera information om Megaveckoslutets lördagsprogram finns på sidan bredvid.

Elinsiirrot Suomessa

	2006	2007	2008	2009	2010	2011	2012	2013	7/2014
Munuainen	210	173	150	180	175	164	199	189	143
Maksa	53	53	47	48	50	56	52	49	29
Haima-munuainen					2	1	8	10	8
Sydän	17	18	21	13	22	18	22	21	10
Keuhkot	13	11	12	14	15	23	26	15	8
Sydän-keuhko	0	1	4	0	0	0	1	0	2
Suolensiirto				1	1	0	2	1	0

Aamukahvittelut Euroopan elinsiirtopäivän kunniaksi

Tervetuloa juhlistamaan Euroopan elinsiirtopäivää Uumun toimistolle lauantaina 11.10.2014 klo 9.00–11.00

Tarjoamme jäsenillemme kahvia ja teetä pienen suolapalan kera. Kahvittelujen jälkeen siirrymme Munuais- ja maksaliiton megatapahtumaan Kampin Narinkkatorille. Torilla osallistumme liiton järjestämään Euroopan elinsiirtopäivän tempaukseen, tapaamme liiton henkilökuntaa ja muiden yhdistysten väkeä. Aamukahvittelut ja Narinkkatorin tapahtuma ovat maksuttomia ja avoimia kaikille jäsenillemme.

Toivomme kahvitteluun osallistuvilta ennakkoilmoittautumista, joka tulee tehdä 8.10. mennessä Uumun toimistoon, puh 050 449 7744/ sihteeri@uumu.fi.

Narinkkatorin tapahtuman jälkeen jäsenillämme on mahdollisuus nauttia lounaasta ja Stella Polariksen improvisaatio-teatterista Kaisaniemessä. Lounaan ja teatteriesityksen tarjoaa Munuais- ja maksaliitto. Mukaan mahtuu 150 ensimmäiseksi ilmoittautunutta. Lounaalle ja teatteriin osallistuvien ilmoittautumiset tulee tehdä 8.9. mennessä järjestösuunnittelija Marjukka Miettiselle, puh. 040 5240 674/ marjukka.miettinen@musili.fi. •

Päivän ohjelma:

9.00-11.00	Aamukahvittelut Uumun toimistolla
11.00	Euroopan elinsiirtopäivän tapahtuma alkaa Kampin Narinkkatorilla
12.00	Elinluovutus -Flash mob
13.45	Ruokailu alkaa porrastetusti Kaisaniemessä
15.00	Teatteriesitys Kulttuurikeskus Caisassa
16.30	Esitys päättyy

TULE MUKAAN EUROOPAN ELINSIIRTOPÄIVÄN TAPAHTUMIIN!

Morgonkaffe europeiska transplantationsdagen till ära

Välkommen att fira europeiska transplantationsdagen till Uumus byrå lördag 11.10.2014 kl. 9-11

Vi bjuder våra medlemmar på kaffe och te med en liten saltbit. Efteråt förflyttar vi oss till Njur- och leverförbundets stora evenemang på Narinken i Kampen. På torget deltar vi i förbundets jippo, träffar förbundets personal och föreningarnas kontaktpersoner. Kaffeserveringen och jippot på Narinken är avgiftsfria och öppna för alla våra medlemmar.

Vi önskar förhandsanmälningar till kaffeserveringen senast 8.10 till Uumus byrå, tel. 050 449 7744 / sihteeri@uumu.fi.

Efter jippot på Narinken kan våra medlemmar äta lunch och njuta av Stella Polaris improvisationsteater i Kajsaniemi. Njur- och leverförbundet bjuder på lunchen och teaterföreläsningen. 150 personer ryms med. Notera: anmälningar till lunchen och teaterföreläsningen ska göras senast 8.9 till organisationsplanerare Marjukka Miettinen, tel. 040 5240 674 / marjukka.miettinen@musili.fi. •

Dagens program:

9.00-11.00	morgonkaffe på Uumus byrå
11.00	europeiska transplantationsdagens jippo börjar på Narinken i Kampen
12.00	transplantation - Flash mob
13.45	lunchen börjar i Kajsaniemi, gruppvis
15.00	teaterföreläsning i Kulturcentret Caisa
16.30	föreläsningen slutar

KOM MED I EUROPEISKA TRANSPLANTATIONS DAGENS JIPPON!



Lännen villein lastenteatteri Uumun lapsiperheille

(lapsipotilaiden perheet sekä perheet, joissa vanhempi sairastaa)

Västers vildaste barnteater för Uumus barnfamiljer

(för barnpatienternas familjer samt familjer med en insjuknad förälder)

Puhveli-Billin lännensirkus

la 1.11.2014 klo 15.00

Hyökkälän koulu (auditorio), Kirkkotie 11, Tuusula

Jiihaa! Howdy Hou!

Puhveli-Billin lännensirkus saapuu kaupunkiin!

Bill ja hänen ystävänsä intiaanipäällikkö Istuva Härkä esittävät ”tosikertomuksia” villistä lännestä. Ne ovat tietysti satuneet villin lännen ehdottomasti suurimmalle sankarille – Puhveli-Billille.

Mauri Kunnaksen kirjaan perustuva esitys pursuaa amerikkalaista musiikkia, makeaa meininkiä ja livesoitantaa. Svengaa kuin hirvi biisonilaumassa. UGH!

Linnateatterin esitys on osa Tuusulan jokasyksistä lastenkulttuuriviikko Syysskidiä.

Esityksen järjestää Hyrylän MLL.

Esityksen kesto 45 min (ei väliaikaa)

Ikäsuositus yli 3-vuotiaille

Ilmoittautumiset Uumun toimistoon su 19.10. mennessä (sihteeri@uumu.fi / puh. 050 449 7744)

HUOM! Lippuja on rajoitettu määrä. •

Puhveli-Billin lännensirkus

(Buffalo Bills västerncirkus)

lö 1.11.2014 kl. 15.00

Hyökkälän koulu (auditoriet), Kirkkotie 11, Tusby

Jiihaa! Howdy Hou!

Puhveli-Bills (Buffalo Bills) västerncirkus i stan!

Bill och hans vän, indianchefen Istuva Härkä (Sitting Bull) presenterar riktiga berättelser om Vilda Väster. Dessa har naturligtvis den största hjälten Buffalo Bill råkat ut för.

Föreställningen baserar sig på Mauri Kunnas bok och sprudlar av amerikansk musik, håll-i-igång med live-musik. UGH!

Föreställningen är en del av Tusbys

barnkulturvecka Syysskidi varje höst.

Föreställningen ordnas av Hyrylä MLL.

Längd: 45 min. (ej paus), på finska •

TAPAHTUMAKALENTERI

ti 16.9.2014

Hyvinkään alueen jäsentapaaminen Sveitsin uimalan kahvion kabinetissa. Lisätietoa s. 17.

ke 17.9.2014

Lipasvahtien kahvitus Uumun toimistolla. Lisätietoa s. 5.

to 25.9.2014

Vertais treffit UUMUn toimistolla klo 17.30 alkaen.

Vieraana psykoterapeutti Ritva Salminen, joka johdattaa keskusteluun pitkäaikaissairaana henkisestä hyvinvoinnista.

Ennakoilmoittautumiset ke 24.9. mennessä Uumun toimistolle, puh. 050 449 7744 / e-mail: sihteeri@uumu.fi

la 27.9.2014

Lapsipotilaiden perhetapaaminen Kivikon HopLop:ssa Helsingissä. Lisätietoja s. 8.

ti 30.9.2014

Inkoo, Siuntio, Kirkkonummi, Lohja, Vihti ja Karkkila alueella asuvien jäsenten kahvitteluhetki. Lisätietoa s. 16.

ke 1.10.2014

Vertaisiltama lastenklinikan ja Lastenlinnan vanhemmille Lastenklinikan luentosalissa 2:ssa, klo 17.30-19.30. Teemana Uusi Lastensairaala. Keskustelua alustamassa pkl:n osastonylilääkäri Pekka Lahdenne. Lastenhoito järjestetään tarvittaessa leikkiosastolla – edellyttää ennakoilmoittautumista.

Ilmoittautumiset ja lisätiedot: ilmoittautumiset@leijonaemot.fi tai 040 4877 209

to 2.10.2014

Nuorten aikuisten Keilailua Talissa. Lisätietoa s. 15.

la 4.10.2014

Hyvinvointimessut Energia Areenalla, Vantaan Myyrmäessä klo 10-16. Tule tervehtimään Uumun edustajia, jotka ovat paikalla kertomassa yhdistyksemme toiminnasta ja jakamassa elinluovutuskortteja. Tapahtumaan on veloitukseton sisäänkäynti.

pe 10.10.2014

Munuaissäätiön Terveet munuaiset -tapahtuma Biomedicumissa Helsingissä. Lisätietoja s.20.

la 11.10.2014

Euroopan elinsiirtopäivän aamukahvittelut Uumun toimistolla ja Munuais- ja maksaliiton megatapahtuma Helsingissä.

Lisätietoja s. 20–21.

ma 13.10.2014

Kotirintaman radiohitit- konsertti Porvoon alueen jäsenillemme Kulttuuri- ja kongressikeskus Taidetehtaalla. Lisätietoa s. 17.

to 23.10.2014

Lapsipotilaiden vanhempien kahvitteluilta Uumun toimistolla. Lisätietoa s. 9.

la 1.11.2014

Lapsiperheiden Puhveli-Billin lännensirkus- lastenteatteri Tuusulassa. Lisätietoja s. 22.

to 20.11.2014

Nuorten aikuisten virkistymispäivä Siuntion kylpylässä. Lisätietoa s. 15

la 29.11.2014

Uumun pikkujoulut Ravintola Pääpostissa. Lisätietoa 4/2014- lehdessä. •

Uudenmaan munuais- ja maksayhdistys UUMU ry

Uudenmaan munuais- ja maksayhdistys UUMU ry on Helsingin ja Uudenmaan sairaanhoitopiirin (HUS) alueen munuais- ja maksapotilaiden etu-, palvelu- ja yhdessä-olojärjestö.

UUMU pyrkii ennaltaehkäisemään pitkäaikaisia ja vaikeita munuais- ja maksasairauksia. Yhdistys toimii munuais- ja maksapotilaiden oikeuksiensuojajana. Tavoitteena on varmistaa asiantuntevan hoidon saanti.

UUMU järjestää virkistystapahtumia ja liikuntatoimintaa jäsenilleen. Yhdistys on valtakunnallisen Munuais- ja maksaliiton jäsen.

UUMUn kautta saat tietoa munuais- ja maksasairauksista sekä elinsiirroista. Uumu kehittää hoitoyksiköiden potilas-viihtyvyyttä hankkimalla niihin mm. televisioita ja tilaamalla sanoma- ja aikakauslehtiä. Uumulta voi myös hakea tukea ylisuuriin sairauskustannuksiin.

UUMU välittää vertaistukipalveluita. Vertaistuki on vapaaehtoista lähimmäisen auttamista, jossa kumppanuus on tasavertaista ja luottamuksellista. Tukijat ovat kokeneet saman sairauden ja saaneet koulutuksen tehtävänsä.

Uudenmaan munuais- ja maksayhdistys UUMU ry on perustettu 1967 ja sen jäsenmäärä on lähes 1300.

Liity UUMUn jäseneksi

- Voit tavata ihmisiä, jotka ovat kokeneet saman kuin sinä ja saat tukea potilastovereiltasi
- Myös lähimmäisesi ovat tervetulleita toimintaan
- Voit vaikuttaa ja saada lisää tietoa
- Voit hakea taloudellista tukea suuriin sairauskustannuksiin
- Saat Uumu-lehden 4 kertaa vuodessa
- Saat Munuais- ja maksaliiton Elinehto-lehden 4 kertaa vuodessa
- Voit osallistua Uumun järjestämille retkille jäsenhintaan
- Voit vuokrata Uumun lomahuoneiston jäsenhintaan
- Voit osallistua Uumun liikuntatoimintaan
- Saat tukea omaehtoisen liikunnan kustannuksiin
- Liiton kuntoutumiskurssit ovat käytettävissä

Jäsenmaksu vuonna 2014 on 22 euroa.

Jäseneksi voit liittyä:

- soittamalla toimistoon 050 449 7744
- sähköpostilla sihteeri@uumu.fi
- täyttämällä lomakkeen internetissä www.uumu.fi

Yhdistyksen toimisto

Toimiston aukioloajat ja puhelinpäivystys ovat normaalisti ma ja ke klo 10–14 sekä to klo 14–18.

Aukioloajoissa saattaa olla poikkeuksia koulutuksista ja vierailukäynneistä johtuen. Varmistathan paikalla olon puhelimitse ennen toimistolle tuloasi.

Sähköposti: sihteeri@uumu.fi

Puh: 050 449 7744

Uumun nettisivut: www.uumu.fi

Nettisivujen Ajankohtaista -palstalta löydät lisätietoja tulevasta tapahtumista.

Tilinumeroimme on FI03 1028 3001 51176

Föreningens kansli

Kansliets öppettid och telefonjour: må och ons kl. 10–14 samt to kl. 14–18.

Avvikelser i öppettiderna kan ske i samband med utbildningar och gäster. Före ankomst till kansliet lönar det sig att checka per telefon att vi är på plats.
E-post: sihteeri@uumu.fi

Tel: 050 449 7744 Uumus sajt: www.uumu.fi

Under rubriken Ajankohtaista (Aktuellt) på vår sajt finns information om kommande evenemang

Vårt kontonummer: FI03 1028 3001 51176

Uumun lehti

Uumu-lehti ilmestyy neljä kertaa vuodessa. Uumun jäsenet saavat lehden ilmaiseksi jäsenetuna.

Uumu-lehden voi tilata myös kotiin ympäri Suomen. Tilaushinta vuonna 2014 on 22 euroa. Irtonumerohinta on 6 euroa.

Tilaukset: Uumun toimisto puh. 050 449 7744 tai sihteeri@uumu.fi

Tule tekemään Uumu-lehteä

Kerro oma tarinasi ja kokemuksesi sairastamisesta. Miten sairaus on vaikuttanut sinuun ja läheisiisi? Jaa tarinasi lehden välityksellä – voit auttaa jotakuta toista.

Voit myös kirjoittaa juttuja jäsenistöä kiinnostavista aiheista, haastatella mielenkiintoisia henkilöitä tai tuoda uutta näkökulmaa sairastamiseen



System One™

Hemodialyysiä siellä missä itse haluat:

KOTONA

- Suunniteltu kotiin - vie vähän tilaa, sähköä ja vettä.
- Ei huoltopesuja, kuumadesinfektiota.
- Helppo oppia ja käyttää.

MATKOILLA

- Helppo ottaa mukaan.
- Ulkonesteet toimitetaan matkakohteeseen.
- Kaikkiin EU-maihin.

MÖKILLÄ

- 230V maadoitettu pistorasia.
- Pussitetut ulkonesteet.



Oy Carbonex Ab



Oy Carbonex Ab on suomalainen yritys, joka toimittaa dialyysikatteja, -laitteita ja muita dialyysituotteita, myyntialueena kaikki Suomen sairaalat. Markkinointiorganisaatiomme, asiakastukemme sekä huoltomme on hyvin kehittyntä. Toimitamme tuotteemme nopeasti suoraan asiakkaillemme.

"Mahdollisuus dialyysihoitoon kotona antaa minulle vapauden tunteen. Olen jälleen alkanut mökkeillä, ja ajattelin myös lähteä Espanjaan lomalle. Voin paremmin, ja on mahtavaa päättää omista menoistani sekä elämästäni!"

Oy Carbonex Ab, Olarinluoma 11, 02200 ESPOO

Puh. 09-2533 3600 Faksi: 09-2533 3633

E-mail: myynti@carbonex.fi

www.carbonex.fi