

UUMU

1/2011

**Dialyysipotilaan
hyvä ruokavalio**

**Munuaispotilaiden hoito
mullistunut sitten 1970-luvun**



Kaikki tuotteet ja palvelut, joita dialyysihoidossa tarvitaan



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. (09) 440 094
Fax (09) 454 4176

sihteeri@uumu.fi
www.uumu.fi

Järjestölehti UUMU

Päätoimittaja:
Kari Piekkola
kari.piekkola@uumu.fi

Toimituskunta:
Hannu Ouvinen
Asko Räsänen
Liisa Poikolainen
Sirpa Martinviita

Taitto:
Petri Inomaa

Kansi:
Marjatta Suikkanen
Joutiaisen maisemissa
(kuva: Sirpa Martinviita)

Tilaushinta:
20 euroa / vuosi
Tilaukset, osoitteenmuutokset
ja jakelumuistutukset:
(09) 440 094
sihteeri@uumu.fi

Ilmestyy 4 kertaa/vuosi
Levikki 1400

A4 (210x297 mm)
Värit 4/4 CMYK
Materiaalivaatimukset
TIFF tai JPG-tiedosto
vähintään 300dpi

Ilmoitushinnat 2010

Takakansi
1/1 sivu 370 e
Sisäkannet
1/1 sivu 340 e
Muut sivut
1/1 sivu 310e
½ sivu 170e
¼ sivu 90e
1/8 sivu 40e

1/2011



06 Munuaisklinikan kuulumisia



08 Munuaispotilaiden hoidon veteraani



22 Uumun puurojuhla on uusi perinne

Puheenjohtajalta
04

Vaalikeräys
05

Hallituksen kuulumisia
06

Munuaisklinikan uutisia
07

Marjatta Suikkanen
08

Hyvä ravinto
10

Tapahtuu
13

Uumun keilakisat
17

Nurmijärven keilaus
18

Göteborgin MM-kisat
19

Lohjan dialyysiyksikkö
20

Vertaistukijat
21

Puurojuhla
22

Keski-Uudenmaan kerho
23

Uniapnea
24

Raimo Ellilän avustus
25

Aluesihteeri
26

Yhdistyksen tiedot
27

Hei

Olen Kari Piekkola ja pikkuhiljaa perehtymässä Uumun päätoimittajan tehtäviin. Tulin melko passiiviseksi Uumun jäseneksi vuonna 1992, jolloin sain peritoneaaldialyysin jälkeen munuaissiirron.

Olen DI ja päätoimisessa ansiotyössä hoidan asiakastukea eri puolille maailmaa. Työ on yleensä kiireistä mutta vähän aikaa saavat myös harrastukset kuten lukeminen, opiskelu, ulkoilu ja matkailu.

Uumun suhteen minulla on samankaltaiset toiveet ja tavoitteet kuin edelliselläkin päätoimittajalla. Hänen aikanaan lehtien taso oli korkea, joten siinä on haastetta kerrakseen. Uumu on jäsenlehti ja sen tarkoituksena on palvella jäseniä. Tämä onnistuu vain, jos jäsenet ovat aktiivisesti mukana lehteä tekemässä jutuilla, aineistoilla, viesteillä ja toiveilla, mitä lehteen halutaan. Lehteen saa lähettää mielipiteitään nimellään tai ilmankin, jotta keskustelu meille lukijoille tärkeistä asioista kävisi vilkkaana, viihdyttävänä ja hyödyttävänä.

Minuun saa yhteyttä parhaiten sähköpostilla alla olevaan osoitteeseen tai jättämällä soittopyynnön toimistolle.

kari.piekkola@uumu.fi



Puheenjohtajalta 1/2011

Vuoden vaihteessa astui voimaan useita lakimuutoksia. Vähävaraisia koskeva tärkeä lakimuutos astuu voimaan 01.03.2011. Suomessa 120 000 eläkeläistä saa ainoastaan Kelan myöntämän peruseläkkeen, joka tällä hetkellä on noin 586,46 euroa. Maaliskuun alusta tulee voimaan laki takuueläkkeestä. Uusi laki korottaa eläkkeen 687,74 euroon kuukaudessa. Takuueläkkeen suuruuteen vaikuttavat kaikki eläkkeet niin Suomesta kuin ulkomailta ja niihin luetaan myös leskeneläkkeet ja mahdolliset tapaturmaeläkkeet. Eläkettä ei pienennä mahdolliset hoitotuet, rintamalisät eikä mahdolliset ansiotulot, pääomatulot eikä omaisuus. Vähimmäiseläke on sama 687,74 euroa parisuhteesta riippumatta. Takuueläkettä voi hakea Kelasta helmikuun alusta alkaen ja sieltä saa tarkat tiedot lain tulkinnoista.

Vuosi 2011 on nimetty EU:n vapaaehtoistoiminnan teemavuodeksi. Teemavuoden tarkoituksena on saada lisää aktiiveja osallistujia eri projekteihin. Vapaaehtoistoiminta on nykypäivänä erittäin monipuolista antaen meille jokaiselle mahdollisuuden toimia sen piirissä. Tutkimuksen mukaan joka kolmas suomalainen tekee jotain vapaaehtoistyötä ja lopuista joka viides osallistuisi toimintaan mielellään, jos löytyisi helposti jokin kanava sen toteuttamiseksi. Saman tutkimuksen mukaan vapaaehtoistyön arvon lasketaan vastaavan kolmea prosenttia kokonaistyöpanoksesta. Lähivuosina jää kymmeniätuhansia suomalaisia eläkkeelle ja osa heistä varmasti tulee vapaaehtoistoiminnan piiriin tavalla tai toisella.

Oma yhdistyksemme ei toimisi ilman meitä vapaaehtoisia. Yhdistyksessämme toimii vapaaehtoisten vetämät kerhot Porvoossa, Hyvinkäällä, Tammisaaressa ja Helsingissä. Yhdistyksemme hallituksella on oma työnjakonsa liikuntavastaavista taloustoimikuntaan unohtamatta emäntiä ja isäntää. Toivon, että vapaaehtoiset jaksavat toimia vastaisuudessaakin yhdistyksessämme ja saisimme lisää aktiiveja toimintaan mukaan. Uumun kerhot toimivat normaaliin tapaan koko kevätkauden, keilailu jatkuu Talissa 10-12 aktiivisen keilaajan voimin, Nurmijärvellä aloittaa uusi keilaryhmä, siitä tarkemmin lehden sisäsivulla. Vesijumppaa jumpataan kahdessa ryhmässä Sandelsin kuntokeskuksessa Välskärinkatu 4 B:ssä ja laskiaistiistaina tarjotaan toimistolla hernerokkaa. VAU järjestää talviliiikuntapäivät Mikkelissä maaliskuussa, suunnitteilla on myös kesäretki Latvian Riikaan kesäkuun alussa, eikä sovi unohtaa Göteborgissa pidettäviä Elinsiirron saaneiden MM-kisoja kesäkuussa. Kaikista kevätkauden toiminnoista tiedot myös lehden sisäsivulla.

Meilahden sairaala-alue on jatkuvien muutosten kourissa. Tällä hetkellä tyhjennetään meidän kaikkien "hiltoniksi" kutsumaa viisitoistakerroksista pääarakennusta, joka tullaan saneeraaman täysin sisältä nykypäivän vaatimukset täyttäväksi sairaalaksi. Toimintoja on siirretty ja tullaan lähivuosina siirtämään eri rakennuksiin. On rakennettu uusi kolmiosairala, parhaillaan rakennetaan ns. väistösairaalaa, lastenkliniikka tarvitsee uudet tilat tulevaisuudessa samoin Töölön sairaala. Munuais- ja maksapotilaiden poliklinikka toimii kolmiosairaalassa.

Huhtikuussa järjestetään eduskuntavaalit, eri vaalipaikoille tarvitaan useita lipasvahdeja. Järjestösihteerimme toivoo mahdollisilta lipasvahdeilta pikaisia ilmottautumisia.

Lehtemme pitkäaikainen päätoimittaja Petri Inomaa on lopettanut päätoimittajana. Petri teki lehdestä mielenkiintoisen ja odotetun julkaisun. Me Uumulaiset kiitämme Petriä hyvästä työstä, joka osin perustui vapaaehtoisuuteen ja toivotamme hänelle onnea ja menestystä uudessa työpaikassaan jossa hän työskentelee mm. Elinehto-lehden parissa. Uudelle päätoimittajalle, Kari Piekkolalle, toivotamme menestystä vaativassa tehtävässä.

Lopuksi muistutan jäseniämme Joutsassa sijaitsevan lomahuoneiston edullisista talven ja kevään vuokraushinnoista. Viikko perjantaista perjantaihin 60 euroa, viikonloppu perjantaista sunnuntaihin 30 euroa.

Hannu Ouvinen
puheenjohtaja

Puheenjohtaja:
Hannu Ouvinen
Mutkatie 6
02340 Espoo
0400 303 139
hannu.ouvinen@uumu.fi

Varapuheenjohtaja:
Asko Räsänen
Pummintie 2 C 15
03600 Karkkila
045 2354 755
asko.rasanen@gmail.com

Varsinaiset jäsenet:
Petri Monto
Purolaaksontie 3
02920 Espoo
040 311 3035
petrimonto@
eltelnetworks.com

Liisa Poikolainen
Untuväisentie 11 D 33
00820 HELSINKI
040 342 4767
liisa.poikolainen@kolumbus.fi

Mirjami Rajamäki
Lokitie 15 B
00980 Helsinki
040 8658 114
mirjami.rajamaki@suomi24.fi

Olavi Rautiainen
Lapinlahdenkatu 11 A 3
00180 Helsinki
0440 506518
olavi.rautiainen@luukku.com

Marjatta Suikkanen
Ruorimiehenkatu 5 B 14
02320 Espoo
040 757 2331

Eija Vanhalakka
Rantatie 13 K
13300 Hämeenlinna
040 717 1343
eija.vanhalakka@saunalahti.fi

Varajäsenet:
Rainer Nissinen
0500 443 837
rainer.nissinen@gc.fi

Janne Nulpponen
044 582 0322
janne.n@hotmail.com

Riitta Koponen
0400 743 995
ri.koponen@luukku.com

Eva-Maria Mellanen
040 594 5096

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

Veijo Uotinen
050 575 6125
hotvuo@hotmail.com

Tule lipasvahdiksi 17.4.2011



Eduskuntavaalit järjestetään 17.4.2011. Vaalikeräys on Uumulle tärkeä osa varainhankintaa. Lipasvahteja tarvitaan koko Uudenmaan alueella. Jo kahden tunnin istumisella on suuri apu.

Sirpa Martinviita ottaa ilmoittautumisia lipasvahdeiksi vastaan jo nyt toimistolla.

Pieni ele

Vaalikeräyksen nimi on Pieni ele. Pienikin raha keräyslippaaseen saa aikaan paljon, kun moni on mukana hyvän asian puolesta.

Keräyskampanjan tunnuslause on "Auttaminen alkaa läheltä". Lahjoitus jää kotimaahan ja puolet siitä oman paikkakunnan vammais- ja terveystyöhön. Toinen puoli menee järjestöjen

valtakunnalliseen työhön.

Pieni ele -keräys perustuu laajaan 18 järjestön väliseen yhteistoimintaan. Yksi palkattu projektityöntekijä koordinoi keräystä valtakunnallisesti. Jokaisessa kunnassa järjestöjen paikallisyhdistykset toteuttavat keräystyön vapaaehtoisvoimin. Vapaaehtoisia on mukana yli 12 000 ympäri Suomen.

Järjestöt ja paikallisyhdistykset käyttävät varat kotimaiseen vammais- ja terveystyöhön. Järjestöt mm. tarjoavat hoitoa, tiedottavat, tukevat yhdistystoimintaa ja rahoittavat tutkimusta. Paikallisyhdistykset käyttävät varat esimerkiksi vertaistukiryhmiin, virkistystoimintaan ja neuvontaan. Keräys sai vuonna 2007 1,5 miljoonaa euroa käytettäväksi vammais- ja terveystyöhön.

Elämän lahja -koru

Munuais- ja maksaliiton Elämän lahja -korulla tuet munuais- ja maksasairaiden ja heidän läheistensä hyvinvointia.

Hopeisessa logoriipuksessa on 45 cm pitkä, ohut Omegaketju. Korun halkaisija on 3,3 cm.

Riipuksen on suunnitellut Heikki Hartikainen, Saurum Oy.

Korua on myynnissä Uumun toimistolla. Hyvä lahja itsellesi tai läheisellesi. (sisältää Tommy Tabermannin runotekstin)

Hinta 98,00 euroa



Kutsu kevätkokoukseen

Uudenmaan munuais- ja maksayhdistys UUMU ry:n sääntömääräinen kevätkokous pidetään torstaina 14.4.2011 klo 17.30 osoitteessa Runeberginkatu 15 A 1, 00100 Helsinki. Kokouksessa käsitellään sääntömääräiset asiat.

Jos sääntömuutos tulee voimaan ennen kokousta, niin kokouksessa valitaan myös hallituksen uudet jäsenet ero- vuoroisten tilalle.

Tarvittaessa käsitellään yhdistysrekisteritoimiston edellyttämät korjaukset uusiin sääntöihin.

Kahvitarjoilu. Tervetuloa.

Hallitus

**Kokouksen jälkeen
asiantuntijaluento:
ylilääkäri Olli Saksela
Iho- ja allergiasairaala**

Kallelse till vårmöte

Njur- och leverföreningen i Nyland rf:s stadgeenliga vårmöte hålls torsdagen 14.4.2011 kl 17.30, adr. Runebergsgatan 15 A 1, 00100 Helsingfors. I mötet behandlas stadgeenliga ärenden.

Om stadgeändringen träder i kraft före mötet, skall också nya styrelsemedlemmar väljas efter avgående medlemmar i mötet.

Vid behov behandlas de korrekationer, vilka föreningsregistreringbyrån förutsätter i nya regler.

Vi bjuder på kaffe. Välkomna.

Styrelsen

**Efter mötet finns det en
specialföreläsning:
överbäcker Olli Saksela
Hud- och allergisjukhuset**

Uumun hallitukseen uusia varajäseniä

Yhdistyksen syyskokous pidettiin 18.11.2010.

Tänäkin vuonna oli jäsenistöä paikalla runsaslukuisesti. Tällä kertaa ei ollut puheenjohtajien valintoja, mutta hallituksen varsinaisten- ja varajäsenten valinta käytiin.

Rainer Nissinen

Olen Espoossa asuva 50-vuotias yrittäjä. Perheeseeni kuuluu vaimo ja kaksi tytärtä, 19- ja 21-vuotiaat.

Olen munuaissiirteen saanut vuonna 2008, 1,5 vuoden peritoneaalidialyysijakson jälkeen. Minua on siis kohdannut melkomoinen onni, ensin päästessäni siirrännäisjonoon (vain 25% munuaispotilaista pääsee siirtolistalle).

Lisäksi olen vielä dialyysijaksonkin aikana niin hyvässä kunnossa, että tein töitä koko ajan. Dialyysin tein aina aamulla ennen töihin lähtöä, keskipäivän aikaan toimistopöydän ääressä tarjouksia samalla kirjoitellen ja sähköpostiin

Hallituksen varsinaiseksi jäseneksi erovuoroisten tilalle valittiin **Olavi Rautiainen**, hän on jo toiminut hallituksen varajäsenenä kaksi vuotta. ”Vanhoina” varsinaisina jäseninä uudelle kaksivuotiskaudelle jatkavat **Petri Monto** ja **Eija Vanhalakka**.

Uusiksi varajäseniksi valittiin **Eva-Maria Mellanen** ja **Rainer Nissinen**.

Yhdistyksen jäsenmaksu päätettiin pitää entisellään 20,00 eurossa.

vastaillen, töiden jälkeen kerran kotona ja vielä kerran ennen nukkumaan menoa.

Dialyysijakso ei (lukuunottamatta muutamaa pahaa peritoniittia) ollut erityisen raskas tai masentava, ainoastaan tavattoman tylsä, kun elämä piti jakaa neljän tunnin jaksoihin ja suunnitella työ- ja vapaa-ajan kuviot sen mukaan.

Harrastuksiini kuuluu keilailu, yhdistystyö, moottori-pyöräily, mökkeily ja olen suunnitellut aloittavani uudelleen kuoro- ja klassisen laulun harrastuksen.

Tässä lyhykäisyydessään viime vuosien elämäнкааre-ni..:)

Eva-Maria Mellanen

Kiitos luottamuksesta. Omaisjäsenenä olen tähän mennessä osallistunut lähinnä Uumun virkistystoimintaan mieheni kanssa. Hallituksen varajäsenenä saan varmasti paremman kokonaiskuvan Uumun toiminnasta ja pyrin aktiivisemmin mahdollisuuksien mukaan osallistumaan Uumun toimintaan.

Elinsiirtoasiat kiinnostavat, koska lähipiirissäni miehelleni on tehty kaksi munuaisensiirtoa ja appiukko on luovuttanut miehelleni toisen munuaisensa. Vaikka en itse ole potilasjäsen, on vuosien varrella kokemusta karttunut munuaisensiirron saaneen arjesta, johon kuuluu muun muassa hyviä ja välillä huonompia terveydentilan jaksoja sekä lääkitykseen, hoitopaikkaan, toimeentuloon ja moneen muuhun asiaan liittyviä kysymyksiä/ongelmia. Olen vakuutusosalalla töissä, joten byrokratia on tuttu asia ja osittain ehkä helpottanut asioiden selvittämistä ja ymmärtämistä.

Asun mieheni kanssa Vantaalla Sipoon rajalla ja käyn töissä Espoossa, joten arkipäivät venyvät aika pitkiksi työn

merkeissä. Vapaa-ajalla harrastan sauvakävelyä, luonnossa liikkumista ja olemme mieheni kanssa intohimoisia sienestäjiä, uimista, matkustamista, lukemista, sudokua ja silloin tällöin keilaamista, joka ennen oli säännöllinen harrastus.

Odotan mielenkiinnolla tulevaa kautta Uumun hallituksessa.



Uumu-lehden päätoimittaja uusiin tehtäviin

Uumu-lehden päätoimittajana ja hallituksen varsinaisena jäsenenä vuodesta 2007 toiminut **Petri Inomaa** lopetti tehtävissään viime vuoden lopussa. Hallituksen viimeisessä kokouksessa puheenjohtaja **Hannu Ouvinen** ja päätoimittaja eivät säästelleet ylisanoja toisistaan.

Inomaa aloittaa Munuais- ja maksaliiton tiedottajana 21.2.2011, kun nykyinen viestintäpäällikkö **Sisko Sarnesto** jää eläkkeelle.

- Tämä kaikki on Uumun ja uumulaisten ansiota, kyynelehti liikuttanut Inomaa.



Meilahden väistötilana toimivan parakkisairaalan rakentaminen alkoi syksyllä.

Nefrologian ylilääkäri Eero Honkanen: Munuaisklinikan uutisia

Nefrologian klinikan ylilääkäri Eero Honkanen kertoi kuulumisia Uumun syyskokouksessa marraskuussa 2010.

Nefrologian klinikka oli tuolloin juuri muuttanut Kirurgisesta sairaalasta uuteen Meilahden kolmiosairaalaan.

Teksti: Liisa Poikolainen

Eero Honkanen totesi, että vuonna 2010 tapahtui paljon, ja muutokset jatkuvat uudenkin vuoden puolella. Ensiksi hän käsitteli jo pitkään vireillä ollutta dialyysiyhteistyötä B. Brownin kanssa.

Uudet dialyysiyksiköt

Suunnitelmat etenivät toteutusvaiheeseen syksyllä 2010, kun uusi dialyysiyksikkö aloitti toimintansa Helsingin Pitäjänmäessä. Yhdistyksen syyskokouksen aikaan Pitäjänmäessä oli hoidossa jo yli 60 potilasta. Yksikön lopullinen potilasmäärä lisääntyy loppuvuodesta noin 75:een. Toinen vastaava yksikkö on tulossa

Malmille alkuvuonna 2011. Sen jälkeen näissä ulkoistetuissa yksiköissä hoidetaan noin 120–130 potilasta.

Uudet dialyysiyksiköt ovat helposti tavoitettavissa monelta suunnalta. Pitäjänmäen ja Malmin asemat ja Kehä I ovat lähellä. Uusien yksiköiden avulla voidaan myös lisätä dialyysipaikkoja.

– Yhteistyö ja uuden toimintamallin kehittäminen on sujunut hyvin. Lähinnä tietotekniset yhteydet ovat jossain määrin haitanneet yhteydenpitoa. Uutta dialyysiyksikköä käyttävät säilyvät edelleen tiukasti HYKSin ja Nefrologian klinikan potilaina, vaikka dialyysistä vastaa ulkopuolinen palvelun tarjoaja, Eero Honkanen korosti.

Suuri muutto

Syksyn suuri pamaus oli Nefrologian klinikan muutto Kirurgisesta sairaalasta uuteen Meilahden Kolmiosairaalaan. Marraskuun puolivälissä sinne muutti munuaisosasto, jolla nyt on kymmenen potilaspaikkaa sairaalan kuudennessa kerroksessa. Munuaistautien poliklinikka muutti sairaalan toiseen kerrokseen. Sen läheisyydessä on kotidialyysiyksikkö, jossa koulutetaan ja seurataan vatsakalvo- ja kotihemodialyysipotilaita.

Meilahden sairaalassa ollut niin sanottu akuuttidialyysiosasto puolestaan muutti myös Kolmiosairaalan 2. kerrokseen ja tämän aiemmasta paljon kasvaneen

yksikön nimi on nyt Dialyysihoitokeskus Delta. Siellä hoidetaan erityisesti äkillistä munuaisten vajaatoimintaa sairastavia potilaita, mutta myös ”tavallisia” dialyysipotilaita.

– Nyt toimintamme painopiste on siirtynyt Meilahteen. Kolmiosairaalaan on uudet, upeat tilat, tilavat yhden tai kahden hengen potilashuoneet ja hienot näkymät, Eero Honkanen iloitsee.

– Lääkärikunta on paljolti sama kuin Kirralla. Marraskuun alussa aloitti Suomen ensimmäisenä nefrologian professorina monille ennestäänkin tuttu **Per-Henrik Groop**, joka toimii myös klinikalla osastonylilääkärinä.

Kirurgiseen sairaalaan jäävät remonttien jälkeen vielä dialyysipetuskeskuksen ja dialyysihoidokeskuksen hemodialyysiyksiköt. Maksaosasto siirtyi sekin marraskuussa Kolmiosairaalaan mutta munuaisensiirtokirurgia siirtyy Kolmiosairaalaan helmikuussa 2011.

Eero Honkanen kertoo, että tilanne ei kokonaan rauhoitu lähivuosina. Meilahden tornisairaalan eli ”Hiltonin” neljä vuotta kestävä remontti sekä muutkin remontit vaikuttavat. Kirurgiset osastot siirtynevät suunnitelmien mukaan remonttien jälkeen korjattuun tornisairaalaan.

Kolmiosairaalaan mennään sisään Meilahden sairaalan uudesta pääovesta.





Marjatta Suikkanen on uranuurtajana nähnyt 40 vuotta alan historiaa:

”Munuaispotilaiden hoito on mullistunut sitten 1970-luvun”

Marjatta Suikkanen voi viettää ”40-vuotistaiteilijajuhlaa” toiminnastaan munuaispotilaiden hyväksi.

Hän aloitti hoitotyön helmikuussa 1971 Unioninkadun klinikalla, teki pitkän uran Kirurgisessa sairaalassa ja nyt eläkeläisenä on jo ehtinyt tuuraamaan uudessa Kolmiosairaalassakin.

Hoitotyön lisäksi Marjalla riittää jatkuvasti energiaa työhön Uumun hallituksen jäsenenä.

**Teksti: Liisa Poikolainen
Kuvat: Sirpa Martinviita ja Uumun kuva-arkisto**

Marjatta Suikkanen (ent. Aimola) on monelle uumulaiselle tuttu joko Kirurgisen sairaalan munuaistautien osastolta tai Uumun riennoista. Uumussa hän on toiminut vuosia, ja hallituksen virkistysjaoksen jäsenenä hän hyvine leivonnaisineen on usein tilaisuuksissa emännöimässä ja nostamassa tunnelmaa korkealle. Kohtalonyhteys munuais- ja elinsiirtopotilaisiin alkoi jo neljä vuosikymmentä sitten, jolloin hän oli vastikään valmistunut perushoitajaksi Hämeenlinnan sairaanhoito-oppilaitoksesta.

– Aloitin helmikuussa 1971 Unioninkadun sisätautien klinikalla osastolla, jossa munuaistautien ja dialyysipotilaiden lisäksi hoidettiin myös elinsiirtopotilaat. Siirrot tehtiin jo silloin Kirurgisessa sairaalassa, mutta Unioninkadulla potilaat valmisteltiin leikkaukseen ja sinne he myös palasivat heti leikkauksen jälkeen.

Kun dialyysipaikkoja ei ollut

Nefrologia oli tuolloin vielä lapsenkengissä, ja Marjatta kertoo, että esimerkiksi jäätä siirtomunuaisten säilytykseen jouduttiin joskus hakemaan läheisestä hotelli-ravintolasta. Suomen suurin dialyysiyksikkö sijaitsi munuaisosaston alakerrassa, eikä niitä Helsingin lisäksi muualla Suomessa ollutkaan. Dialyysiin pääsivät vain harvat potilaat; kun paikkoja ei ollut, oli pakko priorisoida. Aluksi potilaiksi voitiin ottaa vain ne, joilla ei ollut munuaisen vajaatoiminnan lisäksi muita sairauksia.

– Oli järkyttävää, kun potilaita menehtyi vain siksi, että dialyysiin ei päässyt.

Nopeasti kehittyvä erikoisala tarjosi haasteita

– Siirtopotilaat makasivat meillä Unioninkadulla kaksi viikkoa vuodepotilaina, Marjatta kertoo.

– Hoitaja istui koko ajan samassa huoneessa hoivaten ja valvoen potilaita.

Tarkkaan syyniin oli syynä: kortisonia käytettiin vahvoina annoksina ja nykyisiä tehokkaita hylkimisenestolääkkeitä ei ollut. Hyljintä ja infektiot uhkasivat, ja potilaiden mielialat saattoivat heittää kuperkeikkaa vahvan lääkityksen takia. Siirtojen onnistumisprosentti ei ollut kovin korkea.

– Nefrologia oli tuolloin uusi, nopeasti kehittyvä erikoisala. Kun pääsi melkein alusta asti mukaan, sai oppia käytännössä ja sisäisen koulutuksen avulla. Työ oli mielenkiintoista ja innostavaa, ja monet meistä viihtyivät pitkään samassa työssä. Näin me hoitajakin olimme aina ajan

tasalla ja alan tiedon kärjessä ja pääsimme ”kouluttamaan” monia tulevia nefrologeja koko Suomen maahan. Myös pitkät potilassuhteet kannustivat pysymään työssä.

– Suurin kehitys on tapahtunut 1980- ja 1990-luvuilla. Pd-dialyysi kehittyi nopeasti ja hemodialyysia tehdään nyt noin neljä tuntia, kuin aikoinaan se oli kahdeksan tuntia, Marjatta mainitsee esimerkkeinä. – Dialyysiasemia on ympäri Suomen, ja lääkkeet ovat parempia.

Hoitajasta pääluottamusmieheksi ja eläkkeelle

Marjatta ei muuttanut työpaikkaa, mutta työpaikka muutti Marjattan 1990-luvun puolivälissä Kirralle, jonka osastolla kolme hän työskenteli vuoteen 2002. Tällöin hänet valittiin koko HUSin 2. asteen koulutuksen omaavien pääluottamusmieheksi.

– Luottamusmiehenä sai toisen näkökulman hoitotyöhön ja sairaalaan. Tuona aikana tehtiin tehtävien vaatavuustason arviointi, joka oli tärkeä ja palkkatasoihin vaikuttava työ. Uusi työ oli hyvin erilaista, ja tehtyäni 31 vuotta vuorotyötä kroppa ei oikein tahtonut sopeutua säännölliseen päivätyöhön, Marjatta nauraa ja kehuu hyviä unenlahjojaan, joiden ansiota hän jaksoi hyvin raskasta vuorotyötä.

– Vaikka kausi pääluottamusmiehenä oli kiinnostava, en halunnut jatkaa enää toista kautta vaan jäin eläkkeelle. Hoi-

totyö on kuitenkin lähinnä sydäntäni, ja sitä olen jatkanut eläkkeelläkin.

– Näinä kohta viitenä eläkevuotena on jäänyt enemmän aikaa harrastuksille. Perhe, suku ja ystävät ovat tärkeitä. Harrastan musiikkia ja kuorolaulua, ulkoilen, käyn ystävien kanssa teatterissa ja konserteissa. Kädellä tekeminen kuten leipominen on myös palkitsevaa – ja kestitseminen. Välillä on kuitenkin kiva hyödyntää ammattitaitoa. Olin vuoden vaihteessa ekaa kertaa tuuraamassa uudessa Kolmiosairaalassa, jonne munuaisosasto on muuttanut. Mutta ihan joka kutsuun en enää vastaa ”kyllä”, pitää olla myös omaa aikaa.

Marjatta nauraa olevansa ”ylisosiaalinen”, mikä lienee perintöä karjalaisista sukujuurista. Siksi yhdistystoimintakin on aina kiinnostanut, ja nyt siihen on entistä enemmän aikaa. Työuran alkuvuosina elettiin lapsiperheen tavallista elämää; nyt kaksi lasta ovat jo aikuisia ja lapsenlapsikin on tulossa. Marjatta on Uumun hallituksen jäsenyyden lisäksi myös Munuais- ja maksaliiton hallituksen varajäsenenä.

Aina omalla alalla

– Olen aina ollut omalla alallani, Marjatta toteaa tyytyväisenä. – Minulle hoitotyö on tärkeää ja palkitsevaa, on hienoa olla lähellä ihmistä, olla hoidettavan ”iholla”. Töihin on aina kiva mennä ja on hienoa olla osa kokonaisuutta, joka voi tehdä niin paljon potilaan hyväksi.

Marjatta toteaa, että munuaissaira-



Kuva ylh. Marjatta Suikkanen on ilahduttanut uumulaisia monissa jäsentilaisuuksissa emäntänä.

Kuva alh. vas. Marjatta Suikkanen Joutsan talvisissa maisemissa Uumun lomahuoneisto Joutiaisen lähetyksillä.

uksien kanssa työskentelevät olivat alkuaikoina kuin yhtä perhettä: pioneereilla mehenki oli vahva, kun kehityttiin ja saavutettiin huikaisevia tuloksia yhdessä. Nyt kun kaikkea on enemmän, toiminta on luonnollisesti pirstoutuneempaa. Vaikka lääkkeet ja laitteet ovat valtavan paljon parempia kuin ennen, Marjatta näkee edelleen hoitotyön ja potilaan lähellä olemisen hyvin tärkeäksi.

– Nefrologia on hoidollisesti vaativa erikoisala, jossa hoitajalla on haastetta. Ennen kaikkea tärkeää on potilaan luottamus, jonka luomiseen kokemus ja pitkät hoitosuhteet ovat olennaisia. Munuaispotilaan on saatava joka vaiheessa luotettavaa hoitoa ja opastusta, jotta hän tietää, mitä tapahtuu ja mitä kohti ollaan menossa. Oikealla hoidolla sairauteen voidaan vaikuttaa.

– Hoitajilta tämä vaatii laajaa ammattitaitoa, jota ei synny vuodessa tai kahdessa. Toivon, että laaja ammattitaito ei häviä vaan että hoitajat erikoistuvat ja pysyvät saman alan tehtävissä pitkään niin, että voivat auttaa potilaita laajalla tietämyksellä.

Erityisesti Marjatta painottaa huumorin osuutta. Hoitotyössä ei ole niin kuolemanvakavaa asiaa, jottei nauru olisi aina välillä paikallaan. Huumori tuo iloa työhön ja helpotusta vaikeisiin.





Hyvä ravinto parempi terveys

Tämä artikkeli käsittelee ravintoa yleisellä tasolla, eikä sisällä tarkkoja ohjeita.

Paljon esitelty lautasmalli on edelleen voimissaan.

Dialyysin aikana ja muulloinkin erityistilanteessa pitää ravintoasioista keskustella hoitohenkilökunnan kanssa suositusten ja ohjeiden saamiseksi.

Artikkeli perustuu ravintoterapeutti Heini Karpin tuottamaan aineistoon.

Teksti: Kari Piekkola ja Tarja Heinonen

Jokapäiväinen ruokavaliomme on terveydellemme oleellinen. Herkut ovat herkkuja, ja jos niitä ei nauti usein, niiden vaikutus on yleensä suhteellisen vähäinen.

Lyhyesti kuvattuna hyvä ruoka on maukasta, monipuolista ja se sisältää paljon vitamiineja ja kivennäisaineita.

Oikean ruokavalion saa keräämällä lautaselleen paljon kasviksia, hedelmiä ja marjoja. Rasvaa käytetään niukalti ja

silloinkin pääsääntöisesti pehmeitä rasvoja, eli voin ja juuston sijaan öljyjä ja margariineja. Viljatuotteiden olisi hyvä olla täysjyvätuotteita, sikäli kuin mahdollista. Sokeria ja suolaa olisi vältettävä. Suolattomaan ruokaan saa monenlaisia hyviä makuja mausteita vaihtelevasti käyttämällä. Useat valmiit mausteseokset sisältävät kuitenkin huomattavasti suolaa. Suolan määrän voi yleensä tarkastaa pakkauksesta.

Säännöllisyys auttaa painonhallinnassa

Aterioinnin säännöllisyys parantaa ruokavalion laatua, sillä se vähentää välipalojen napostelua ja hampaiden reikiintymistä. Aterioiden rytmitys auttaa myös painonhallinnassa ja sen on havaittu olevan yhteydessä suotuisiin veren rasva-arvoihin.

Aineenvaihdunnan perussäännön mukaan henkilön paino pysyy kurissa, kun energiaa kulutetaan yhtä paljon kuin sitä saadaan. Tärkeää on valita ruoat ja juomat huolella ja nauttia niitä säännöllisesti, mutta ei liian tiheään. Energiankulutus riippuu hyöty- ja muun liikunnan määrästä sekä henkilökohtaisesta aineenvaihdunnasta.

Joskushan on syödessään vaikea tietää, kuinka paljon liikuntaa tulee harjoittamaan. Jos liikapainoa alkaa kertyä, on syytä vähentää energian saantia vähentämällä syömistä ja muuttamalla ruokavaliota, esimerkiksi lisäämällä vähäkaloristen ruokien osuutta.

Ruoan määrää ratkaisevampaa on sen

sisältö. Vesipitoista ravintoa voi syödä enemmän kuin rasvapitoista. Kylläisyyden tunne on myös omiaan vähentämään syömistä. Mitä enemmän vaihtoehtoisia ruokalajeja on tarjolla, sitä enemmän tulee syödyksi. Muotitermi slow food eli hitaasti syöminen on suositeltavaa, koska tällöin kehon lähettämä viesti kylläisyydestä ehtii perille aivoihin ateriaa nauttiessa. Mitä enemmän vettä ja vähemmän rasvaa ruoassa on, sitä vähemmällä energiamäärällä vatsa tuntuu täydeltä. Ihmisen toiminnoissa vaikuttaa myös opittu nälkäreaktio. Tämä yhdistää syömistä tiettyihin aikoihin, paikkoihin ja tilanteisiin, vaikkei energian puutostilaa olisikaan.

Muista lautasmalli

Paljon esitelty lautasmalli on edelleen voimissaan. Sen mukaan puolet ateristiasta pitäisi koostua kasviksista, neljännes perunasta, pastasta ja riisistä ja neljännes kalasta, lihasta ja palkokasveista. Dialyysipotilaille malli on erilainen, kuten jäljempänä käy ilmi.

Ruokapakkauksista tuttu punainen sydänmerkki auttaa valitsemaan rasvan ja suolan kannalta tuoteryhmässään keskimääräistä parempia vaihtoehtoja. Toisaalta sydänmerkin puuttuminen ei ole todiste kyseisen tuotteen huonomuudesta.

Valmistajan mainossanat kevyt ja terveellinen eivät sinänsä takaa, että nämä tuotteet olisivat kilpailevia tuotteita parempia tai kaikille terveellisiä. Tässäkin on vertailtava vastaavia elintarvikkeita keskenään.

Ravinto ja luusto

Ravinnolla ja luuston kunnolla on myös vahva yhteys. Glukokortikoidi- eli kortisonilääkitys altistaa osteoporoosille, eli luuston haurastumiselle. Tällöin D-vitamiini ja kalsiumtäydennys on usein tarpeen. Juuri julkaistun suosituksen mukaan D-vitamiinilisää purkista olisi hyvä käyttää aina aikuisikäen asti ja jälleen ikävuosien kartuttua. Aikuisetkin tarvitsevat D-vitamiinilääkitystä pimeään talviaikaan. Luonnollisia D-vitamiinin lähteitä ovat muun muassa auringonvalo, kala, vitamiinoidut margariinit, maito, kananmunat ja metsäsienet.

Riittävä liikunta tekee hyvää luuston kunnolle. Fosforia tulee välttää, koska munuaisten toimintatason laskiessa toimivan D-vitamiinin määrä kehossa vähenee.

Ruokavalion muuttaminen on haastavaa

Ruokailutapojen muutoksesta on helppo luennoida, mutta muutoksen pysyvä toteutus on haastavaa. Vanhoja tapoja on helppo noudattaa ja uusiin makuun tottuminen vie helposti yli kymmenen maistamiskertaa. Niinpä uusien makujen omaksunta keskeytyy usein liian aikaisin. Myös luontainen valinta houkuttelee rasvaisiin ja makeisiin tuotteisiin.

Hyvää ja terveellistä ruokavaliota voi noudattaa vain hyvillä raaka-aineilla. Säilytykseen kannattaa kiinnittää huomiota. Vaarallinen, mutta onneksi harvinainen, *Listeria monocytogenes* bakteeri saattaa vaania tyhjiö- ja suoja-kaasupakatuissa kalatuotteissa, mädissä, pastöroimattomassa maidossa ja siitä tehdyissä juustoissa, pehmeissä juus-

Seuraavat yksinkertaiset toimenpiteet auttavat elintarvikkeiden käsittelyssä:

- Älä käytä viimeisen käyttöpäivän ylittäneitä tuotteita
- Säädä jääkaappi riittävän kylmäksi (0-6°C)
- Kypsennä kaikki liha huolellisesti (yli 70°C)
- Pese ja/tai kuori raakana syötävät vihannekset huolellisesti
- Kuumenna pakastevihannekset
- Säilytä raat ja kypsät tuotteet erillään
- Pese kädet, veitset ja leikkulaudat huolella aina käsiteltyäsi niillä raakoja tai kypsentämättömiä elintarvikkeita
- Kuumenna ruoka, myös valmisruoat, aina kiehuvan kuumaksi

Seuraaviin asioihin kannattaa kiinnittää erityistä huomiota elinsiirron jälkeen:

- Painonhallintaan
- Rasvan laatuun
- Suolan käyttöön
- Riittävään kalsiumin ja D-vitamiinin saantiin
- ”ruokamyrkytysriskiruokien” välttämiseen
- Yksittäisten ravintoaineiden, kuten kaliumin ja fosforin, saannin huomiointiin
- Mahdollisen diabeteksen ja muiden sairauksien hyvään hoitoon



Porvoon kerhossa vieraili ravintoterapeutti Heini Karp kertomassa dialyysipotilaan ruokavaliosta.

Dialyysipotilaan hyvä ruokavalio

Dialyysipotilaan ruokavaliossa tulee välttää liiallista fosforia ja kaliumia.

Vähäsuolainen ruokavalio on suositeltava. Dialyysipotilaan ruoan ei silti tarvitse olla mautonta, sillä ruokaa voidaan maustaa muutenkin kuin suolalla.

Artikkeli perustuu ravintoterapeutti Heini Karpin tuottamaan aineistoon.

Teksti: Kari Piekola ja Tarja Heinonen
Kuvat: Sirpa Martinviita

Dialyysipotilaan ruokavalio poikkeaa terveen ihmisen ruokavaliosta, sillä dialyysipotilaan tulee mm. välttää liiallista fosforia ja mahdollisesti kaliumia. Ruokavalion merkitys on keskeinen, sillä pelkästään lääkkeitä ja dialyysihoidolla ei fosforin kertymistä elimistöön voida estää.

Dialyysipotilaan hyvään ruokavalioon sopii kala, jota kannattaa syödä kahdesti viikossa. Hyviä valintoja ovat myös suolaton ja maustamaton liha. Maksaa ja munuaista ei pitäisi käyttää. Vaatii tarkkaavaisuutta huomata ja välttää liharuoan sisältämät mahdolliset fosfaattisäaineet. Ne merkitään koodeilla E338-343 ja E450-452.

Maitovalmisteista vähiten fosforia on tuorejuustoissa. Sen sijaan sulatejuustoja tulee välttää. Nestemäisten maitovalmisteiden käyttöä on syytä rajoittaa 1-2 desilitraan/vrk. Onneksi tarjolla on kasvispohjaisia vaihtoehtoja esim. kaurasta, riisistä tai soijasta valmistettuina.

Vaikka täysjyvävilja on muille ihmisille terveellistä, dialyysipotilaan tulee

valita mieluummin vaaleita viljoja, sillä täysjyväviljassa on paljon fosforia. Niinpä herkut, joita laihduttajat välttävät, kuuluvat dialyysipotilaan hyvään ruokavalioon. Näihin herkkuihin kuuluvat rinkeli, pulla, voileipäkeksi ja croissant. Vaaleita viljoja ovat myös vaalea pasta, mannasuurimo ja couscous. Dialyysipotilaan kannattaa syödä aamiaiseksi mieluummin riisimuroja, maissi- tai riisihiutaleita kuin ruisleipää. Teollisissa leivonnaisissa käytetään joskus välttävää lisäainefosfaattia E 450.

Muita runsaasti fosfaatteja sisältäviä ravintoaineita ovat palkokasvit (pavut, herneet, soijapavut yms.), pähkinät, mantelit, siemenet, olut sekä colajuomat.

Kun ruokavalio ei yksin riitä estämään fosforin kertymistä elimistöön, ovat fosforinsitojalääkkeitä lisäapuna. Ne ovat usein kalsium- eli kalkkivalmisteita. Kun näitä valmisteita syö joko aterian aikana tai vähän sitä ennen, suolessa olevan fosforin imeytyminen estyy. Fosforinsitojalääkkeen annostelu riippuu aterian fosforimäärästä, jota toki voi olla joskus vaikea arvioida.

Dialyysipotilaan ruokavalio poikkeaa yleisesti suositellusta ns. lautasmallista myös siinä, että proteiinin tarve on dialyysipotilaalla tavallista suurempi. Puolet proteiinista pitäisi saada eläinkunnan tuotteista.

Dialyysipotilaan kaliumpitoisuus pyrkii usein nousemaan ja tätä korjataan ruokavalion avulla.

Dialyysipotilaan pitää varoa paljon kaliumia sisältäviä kasviksia. Näitä ovat mm. pinaatti, herne, tomaatti ja tuoreet juurekset. Kalium liukenee veteen, joten kannattaa suosia pakastekasviksia, keitetyjä kasviksia ja säilykkeitä. Säilykkeiden liemi kaadetaan pois.

Marjoista hyvään ruokavalioon kuuluvat metsämarjat ja mansikat. Sen sijaan herukat ovat vältettäviä, sillä ne sisältävät paljon kaliumia. Hedelmistä suositeltavia



Porvoon kerhon luentoa saapui kuuntelemaan myös Etelä-Suomen aluevastaava Marjukka Miettinen Munuais- ja maksaliitosta.



ovat mm. omena, päärynä, sitrushedelmät, vesimelonit, viinirypäleet sekä säilykehedelmät ja lasten soseet. Avokado, banaani ja kiivi sisältävät paljon kaliumia, joten niitä on hyvä syödä harkiten.

Vaikka peruna on hyvää ja edullista ruokaa, dialyysipotilaan lautaselle se ei yleensä kuulu, sillä peruna on ”kaliumpommi”. Kaksi kuorineen keitettyä perunaa sisältää suunnilleen puolet päivän suositeltavasta kaliummäärästä. Perunaa parempia ovat esim. riisi, makaroni tai nuudelit. Jos perunaa kuitenkin tekee mieli, sen kaliumpitoisuutta voi vähentää kuorimalla, viipaloimalla, liottamalla ja keittämällä runsaassa vesimäärässä. Keitinvesi kaadetaan pois.

Muita runsaasti kaliumia sisältäviä tuotteita ovat kahvi, mineraalisuola, kuivatut hedelmät, mantelit, pähkinät ja siemenet. Näiden käyttöä pitäisi rajoittaa. Lakritsi ja suklaa ovat valitettavasti vältettäviä herkkuja.

Jos dialyysipotilaan virtsanmuodostus on vähäistä tai kokonaan loppunut, jää lähes kaikki nautittu neste elimistöön. Tämä rasittaa sydäntä ja verenkiertoa ja seurauksena voi olla verenpaineen kohoaminen, turvotus ja nesteen kertyminen keuhkoihin. Sopiva nautittu nestemäärä on oman vuorokausierityksen lisäksi 5-7 dl nestettä. Nesteiksi lasketaan juomien lisäksi lusikkaruoat, kuten velli, keitto, jogurtti, jäätelö yms.

Koska suola janottaa ja on myös verenpaineen kannalta haitallinen, suositeltava päivittäinen suolamäärä on yleensä viisi grammaa eli alle yksi teelusikallinen. Jotta näin niukkaan suola-annokseen päästään, on tarkkailtava valmistuotteiden, kuten leipien suolapitoisuutta. Lisäksi tulee välttää runsassuolaisia tuotteita, kuten suolakaloja tai- kurkkua, oliiveja ja erilaisia suolaisia naposteltavia.

Dialyysipotilaan ruoan ei silti tarvitse olla mautonta, sillä ruokaa voidaan maustaa muutenkin kuin suolalla. Makua ruokaan saa esim. hunajasta, sitruunasta, viinietikasta, yrteistä ja valkosipulista. Suolaakin voi käyttää tarkkaan harkiten ja lisäämällä suola vasta valmiin ruoan pinnalle pienenä määränä. Valmiista ruoasta suolaa voi vähentää liottamalla ruokaa vedessä. Näin voi tehdä esim. makkaralle, leikkeleille, säilykkeille ja fetajuustolle. Lihajalosteet voi myös kuumentaa poreilevassa vedessä.

Verraten niukka nesteen juominen voi johtaa janon tunteeseen. Sitä voi hillitellä huuhtelemalla suu vedellä, imeskelemällä jääpaloja tai jäisiä pakastemarjoja. Purukumi tai makeiset voivat tuoda helpotusta ja silloin kannattaa hampaiden vuoksi valita ksylitolituotteita. Happamat makeiset tai sitruuna vaimentavat myös janon tunteen. Jos muu ei auta, niin apteekistakin löytyy helpotusta, tarjolla on limakalvoja kostuttavia suihkeita ja geelejä.

ELINSIIRROT SUOMESSA		2002	2003	2004	2005	2006	2007	2008	2009	2010
	Munuainen	172	163	197	166	210	173	150	180	175
	Maksa	47	43	50	43	53	53	47	48	50
	Haiman saarekesolu Haima	5	5	6	4	7		8		8 2
	Sydän Keuhko Sydänkeuhko	18 4 0	21 6 1	19 8 2	12 9 0	17 13 1	18 11 4	21 12 0	13 14 0	22 15 0

kalenteri

Helmikuu 2011

- 01.02 ti Porvoon kerho, klo 14.00, Omenamäen palvelukeskus,
 03.02 to Maksakerho, klo 17.00, Uumun toimisto
 14.02 ma Munuaiskerho, klo 17.30, Uumun toimisto
 15.02 ti Nurmijärven keilaus, klo 18.00-19.00, Bowling House

Maaliskuu 2011

- 01.03 ti Porvoon kerho, klo 14.00, Omenamäen palvelukeskus
 01.03 ti Nurmijärven keilaus, klo 18.00-19.00, Bowling House
 03.03 to Maksakerho, klo 17.00, Uumun toimisto
 08.03 ti Laskiaistiistai ja Naistenpäivä, klo 13.00-18.00, Uumun toimisto
 10.03 to Maailman munuaispäivä
 14.03 ma Munuaiskerho, klo 17.30, Uumun toimisto
 15.03 ti Nurmijärven keilaus, klo 18.00-19.00, Bowling House
 25.03 pe Venäjän armeijan kuoro, klo 19.00, Finlandia-talo

Huhtikuu 2011

- 05.04 ti Porvoon kerho, klo 14.00, Omenamäen palvelukeskus
 07.04 to Maksakerho, klo 17.00, Uumun toimisto
 12.04 ti Nurmijärven keilaus, klo 18.00-19.00, Bowling House
 14.04 to Kevätkokous, klo 17.30, Uumun toimisto
 18.04 ma Munuaiskerho, klo 17.30, Uumun toimisto
 26.04 ti Nurmijärven keilaus, klo 18.00-19.00, Bowling House

NELITILIT

Karviaistie 9
 00700 Helsinki
 050 533 3004
 050 533 3003

Kirjanpito. Tilinpäätökset. Palkanlaskenta. Veroilmoitukset. Konsultointi.

Huoneistojen, kiinteistöjen ja tonttien
 myynti ja vuokraus, arviointi ja kauppakirjat



kiinteistövälitys

HuoneistoPortti
 LKV

www.huoneistoportti.fi

Hannu Ouvinen 0400 303 139
 Satu Ouvinen 040 526 1123

Maksakerho

Maksakerhon kokoaa yhteen samaa kokeneita maksapotilaita sekä -siirron saaneita läheisineen. Tavoitteenamme on keskustella, pyytää halutessamme asiantuntijoita tilaisuuteen sekä pitää virikkeellisiä teemailtoja.

Tule mukaan keskustelemaan kanssamme kahvikupposen ääreen. Myös sinä maksasairas, joka tunnet olevasi yksin oman sairautesi kanssa. Huomaat, että on muitakin samaa kokeneita.



Kokoontumiset ovat kerran kuukaudessa, kunkin kuukauden ensimmäinen torstai klo 17-19, ellei toisin mainita.

Lisätietoja kerhoiltoista antaa Uumun järjestösihteeri ja maksavastaava Sirpa Martinviita (09) 440 094 tai sähköpostitse: sihteeri@uumu.fi.

Kerhon vetäjänä toimii Tarja Jaakonen 040-730 0344 tai tarjuskainen@gmail.com

Maksakerho kokoontuu:

Torstai 03.02.2011 klo 17.00

Torstai 03.03.2011 klo 17.00

Torstai 07.04.2011 klo 17.00

Kerhoiltojen teemoista voi kysellä lisää Sirpalta toimistolta lähempänä kokoontumisia.

Munuaiskerho

Munuaiskerho on tarkoitettu kaikille munuaispotilaille ja heidän läheisilleen. Tervetulleita ovat niin jo munuaissiirron saaneet kuin dialyysissä tällä hetkellä olevat sekä vielä dialyysin alkua odottavat tai muut munuaissairauksista kärsivät. Mukaan ovat tervetulleita myös potilaiden omaiset.



Munuaiskerho antaa mahdollisuuden jakaa kokemuksia ja saada lisää tietoa aiheesta. Mahdollisuuksien mukaan kuullaan myös eri alojen asiantuntijoita ja järjestetään teematapaamisia.

Kerhon toiminnasta voi tiedustella Uumun toimistolta Sirpa Martinviidalta (09) 440 094 tai sähköposti sihteeri@uumu.fi.

Kerhon vetäjänä toimii Hannu Ouvinen 0400 303 139 tai hannu.ouvinen@elisanet.fi sekä avustaja Olavi Rautiainen 044 0506518 tai olavi.rautiainen@luukku.com.

Kevään tapaamiset:

Maanantai 14.02.2011 klo 17.30

Maanantai 14.03.2011 klo 17.30

Maanantai 18.04.2011 klo 17.30

Maanantai 16.05.2011 klo 17.30

Kaikki tapaamiset Uumun toimistolla. Uumun nettisivuilta tai järjestösihteeriltä saa tietoa mahdollisista erityisaiheista.

Keski-Uusimaa

Tule mukavaan seuraamme jakamaan ajatuksia ja kokemuksia. Uudet ideat kerhotoimintaamme ovat myös tervetulleita.

Keski-Uudenmaan kerho kokoontuu kuukauden toisena tiistaina klo 12-14 Hyvinkään Sveitsin uimahallin kahvion kabinetissa.

Kysy kerhon tapaamisista lisää vetäjiltä.

Kerhon vetäjinä toimivat Maija Matero 050 3663 951 ja Tarja Takanen 040 7597 304.

Porvoo

Porvoon kerhossa voit tavata alueen muita saman kokeneita ja jaksaa ajatuksia. Tavoitteena on järjestää myös asiantuntijaluentoja kerholaisia kiinnostavista aiheista.

Tapaamiset ovat kuukauden ensimmäisenä tiistaina klo 14-16.00 Omenmäen palvelukeskus, Tullinportinkatu 4, 06100 Porvoo. Ryhmähuone 1.

Kerhoa vetää Riitta Forsberg 045 2639 314.

Tammisaari/Ekenäs

Tammisaaren kerho jatkaa kokoontumisia Raaseporin sydänyhdistyksen kanssa.

Kerhon vetäjänä on Eino Valtonen puh. 019-2412 207, 044 3241220. Tietoa tulevista tapaamista Etelä-Uusimaa lehdestä Tervetuloa myös kaikki uudet.

Ekenäs klubb fortsätter att träffas tillsammans med Raseborgs Hjärtföreningen.

Var vänlig och läs mer från Etelä-Uusimaa tidningen.

Laskiaistiistai ja Naistenpäivä 8.3.2011

Laskiaistiistaina ja Naistenpäivänä 8.3.2011 vietetään avoimien ovien päivää UUMU:n toimitiloissa klo 13-18.00. Tarjolla perinteisesti hernerokkaa ja kahvin kera maukkaat laskiaispullat. Myös yllätyksiä luvassa, Naisille!

Tarjoilua varten tarvitsemme ilmoittautumiset 4.3.2011 mennessä Sirpalle toimistoon puh. 09 440 094 tai sähköpostilla sihteeri@uumu.fi



Venäjän armeijan kuoro 25.3.2011

Venäjän armeijan kuoro, baletti ja orkesteri Pietarista viihdyttävät ja ihastuttavat Uumulaisia maaliskuussa.

Konsertti järjestetään Helsingissä Finlandia talolla **perjantai-iltana 25.03.2011 klo 19.00.**

Sitovat ilmoittautumiset 21.02.2011 mennessä Sirpalle toimistoon puh. (09) 440 094 tai sähköpostilla sihteeri@uumu.fi

Lippujen hinnat:
jäsenet 35,00 euroa
ei jäsenet 65,00 euroa
sis. kahvitarjoilun

Maksuehdot:
Maksa liput 04.3.2011 mennessä tilille Nordea 102830-1511765 viite 1274

Puna-armeijan kuoro oli Neuvostoliiton armeijan virallinen mieskuoro, joka nykyään tunnetaan Venäjän armeijan laulu- ja tanssiyhtyeenä.

Alkuaikoina Punakuoroon kuului vain 12 henkilöä, nykyään siihen kuuluu yli 200 laulajaa. Punakuoro oli jo neuvostoaikana erillinen ja autonominen joukko-osasto. Punakuoroon kuuluu kaiken kaikkiaan kuoro, orkesteri, tanssiryhmä sekä johto (upseeristo).

Punakuoro perustettiin 1923 Kauko-Idässä pääasiallisesti viihdyttämään Puna-armeijan joukkoja. Punakuoron ensimmäinen ”johtaja” oli nuori Moskovan konservatorion musiikin professori Alexander Vasilyevic Alexandrov, joka sävelsi mm. kuuluisan Neuvostoliiton valtionhymnin joka otettiin

käyttöön virallisesti 1944 Stalinin määräyksestä.

Vuonna 1946 Alexander Alexandrovin poika Boris Alexandrov otti Punakuoron johtoonsa isä Alexanderin siirryttyä aikaistetulle eläkkeelle. Boris johti Punakuoron poikkeuksellisesti jo neuvostoaikana usealle maailmankiertueelle. Boris Alexandrov siirtyi ansaitulle eläkkeelle 1986. B. Alexandrovin tilalle Punakuoro sai Viktor Fedorovin joka toimii vielä nykyäänkin Punakuoron johtajana.

Neuvostoliiton jakautumisesta lähtien Punakuoro on esiintynyt kuuluisille henkilöille ja niiden kanssa, mm. Paavi Johannes II Paavalille Vatikaanissa. Kuoron ohjelmisto vaihtelee venäläisistä kansalauluista marssimusiikkiin.

Neuvostoliiton lakkautamisen jälkeen kuorolla on ollut rahoitusvaikeuksia, mutta se on jatkanut esiintymistään sekä Venäjällä että ulkomailla.

Viimeiset 30 vuotta kuoro on tehnyt maailmankiertueita, Punakuoro on esiintynyt kaikilla mantereilla. Merkittävimpiä esiintymisiä on ollut Moskovassa, Pekingissä, Berliinissä ja Helsingissä. Punakuoro on esiintynyt monilla kielillä yli 17 miljoonalle ihmiselle livenä.



Talviliikuntapäivät 12.-13.3.

VAU järjestää **lauantaina ja sunnuntaina 12.-13.3.** talviliikuntapäivät Mikkelissä. Tapahtumassa on monenlaista harrasteliikuntaa, kuten laskettelua, pulkkailua, ulkoilua ja salibandyä, mutta myös useita SM-tason kilpailuja. Kaikista tapahtumista saa tarkempia tietoja VAU:n toimistosta Maija Etholénilta, puh. 09-4257 9824 tai Teemu Lakkasuolta, puh. 040-565 1001.

Maastohiihdossa kilpaillaan SM-titteleistä. Myös keilailussa kilpaillaan SM-mitaleista yhdistysten joukkueiden kesken. Hiihtokilpailuista saa tarkempia tietoja VAU:sta mm. Elina Holopaiselta, puh. 045-139 7373 ja Marko Suhoselta, puh. 0400-543 679. Kilpailuissa on osallistumismaksu 8 €/päivä. Ilmoittautumislomakkeita saa VAU:n nettisivuilta www.vammaisurheilu.fi/fin/tapahtumia. Kilpailuihin on ilmoitauduttava ja maksut maksettava 25.2. mennessä.

SM-keilailuun ja Mikkelin keilacup kilpailuun on ilmoitauduttava 18.2. mennessä. Yhdistyksen liikuntavastaava Olavi Rautiainen puh. 044-0506518, sähköposti olavi.rautiainen@luukku.com hoitaa keilaajien ilmoittautumisen.

Mikkelissä järjestetään myös elinsiirron saaneiden lentopallon SM-turnaus, jos tulee riittävästi joukkueita. Turnauksen järjestelyistä vastaa VAU:ssa Sami Övermark, joka aloitti työnsä vasta 17.1.2011. Lentopallojoukkueesta kiinnostuneet saavat tarkempia tietoja myös Asko Räsäseltä, puh. 045-2354755, sähköposti asko.rasanen@gmail.com.



Lisäpaikkoja allasjumppaan

Uumun ohjattuun allasjumppaan on saatu lisäpaikkoja. Ryhmät kokoontuvat maanantaisin klo 11-12 ja tiistaisin klo 15-16.

Jumpat pidetään Kuntokeidas Sandelsissa, Välskärinkatu 4. Ota mukaan oma pyyhe, uimapuku, peseytymisvälineet ja suihkumyssi tai uimalakki.

Jos sinua kiinnostaa vesiliikunta, ota pikaisesti yhteyttä Uumun toimistolle puh. (09) 440 094 tai sähköpostilla sihteeri@uumu.fi



Uumu keilaa

Uumun Helsingin keilaryhmä kokoontuu torstaisin klo 20.00-21.00 Talin keilahalli, Huopalahdentie 28, Helsinki. Hallilta voi vuokrata kenkiä. Osallistumismaksu UUMUn jäseniltä on 60 EUR / kausi.

Nurmijärvellä keilataan joka toinen tiistai Bowling Housen tiloissa klo 18-19.00. Hallin osoite on Sepäntie 1, Nurmijärvi. Varattuna on 5 rataa. Kengät sisältyvät osallistumismaksuun, joka on UUMUn jäseniltä 30 EUR / kausi.

Osallistumismaksut UUMUn jäseniltä sisältävät UUMUn tuen, joten niistä ei saa 25% avustusta.

Jos olet kiinnostunut keilauksesta, ota yhteyttä UUMU:n toimistoon puh. 09 440 094 tai sähköpostilla sihteeri@uumu.fi.

Liikuntapalvelut

Itsenäinen harjoittelu

Uumu korvaa potilasjäsenilleen kuittia vastaan 25% omaehtoisesta liikunnasta. Korvattavia liikuntaharrastuksia ovat keilaaminen, kuntosali-harjoittelu, uiminen, kunto-voimistelu ja tanssi (harrastuksellinen liikuntaryhmissä tapahtuva tanssi).

Vuotuinen korvauskatto on 100 euroa/potilasjäsen. Myös liikuntaryhmien kausimaksut lasketaan mukaan korvaukseen.

Suoritetusta maksusta pitää olla kuitti, jossa on maksuerittely ja maksun saajan nimi. Muista liittää mukaan nimesi ja tilinumerosi. Kuluvan vuoden kuitit pyydetään toimittamaan toimistolle vuoden loppuun mennessä.

Sauvakävely

Uumu lainaa jäsenilleen kävelysauvoja. Lainaus tapahtuu toimistosta. Sauvoista peritään 4 euron pantti, jonka saa takaisin palautuksen yhteydessä.

Sykemittari

Sykemittarilla voit seurata harjoittelusi tehokkuutta. Mittareita voi kysyä Uumun toimistosta. Pantti on 10 euroa ja se maksetaan takaisin sykemittarin palautuksen yhteydessä.

Keilailun kiertopalkinto Asko Räsäselle

Uumun keilaajat järjestivät yhdistyksen mestaruuskilpailut 16.12. Talin keilahallissa. Kilpailuihin osallistui yhteensä 10 keilaajaa.

Uumun varapuheenjohtaja Asko Räsänen voitti itselleen kiertopalkinnon.

Teksti: Asko Räsänen
Kuvat: Tarja Jaakonen

Uumun keilakilpailuissa heitettiin kolme sarjaa. Parhaan tuloksen heitti mestarikeilaaja ja keilailuvalmentaja **Hannu Vanhalakka**, joka peittosi kirkkaasti kilpakumppaninsa. Elinsiirron saaneista paras oli Asko Räsänen, joka sai vuodeksi haltuunsa kiertopalkinnon. Kiertopalkinnon saa omaksi kolmella voitolla. Kiertopalkinnosta kilpailevat vain potilasjäsenet.

Keilaajat ovat kuluneen syksyn aikana osallistuneet tasonsa mukaisissa luokissa myös VAU:n keilacup-kilpailuihin Lahdessa, Hämeenlinnassa ja Järvenpäässä. Asko Räsänen keilasi Lahdessa hopeaa (luokka B), Kaino Kiviaho hopeaa (luokka C) Järvenpäässä ja Tarja Jaakonen pronssia (luokka E) Hämeenlinnassa.

VAU:n keilacupin 5. osakilpailu järjestettiin 16.1.2011 Salossa. Uumulaiset menestyivät nyt erinomaisesti ja saivat yhteensä 6 mitalia jaossa olleista 15:sta mitalista.

VAU:n keilacupin 5. osakilpailu (16.01.2011 Salo):

Luokka A

1. Virkkunen Seppo 1304, 2. Martikainen Esa 1212, 3. Järvinen Arto 1131, 4. Averjanov Timo 1110, 5. Pöyry Jarmo 1091, 6. Henriksson Harry 1082, 7. Jämsäläinen Pekka 993, 8. Vanhalakka Eija 969, 9. Kivelä Rauno 920

Luokka B

1. Avila Martti 1021, 2. Valminen Reijo 982, 3. Räsänen Asko 938, 4. Ranta Veikko 923, 5. Valminen Reima 914, 6. Voutilainen Juhani 896, 7. Runtti Markku 882, 8. Mäkinen Mari 858, 9. Peltokangas Ritva 857, 10. Ukskoski Leo 817

Luokka C

1. Ouvinen Hannu 920, 2. Rautiainen Olavi 916, 3. Kuosma Soini 867, 4. Rinta-Korhonen Onni 834, 5. Pakarinen Anna 797, 6. Helin Matti 729, 7. Vainio Toni 683, 8. Yläpelto Martti 657, 9. Mykkänen Vesa 655

Luokka D

1. Suvanto Hannu 807, 2. Isaksson Sari 787, 3. Wilén Jorma 704, 4. Pienkellomäki Jere 692, 5. Korkeakoski Pertti 677, 6. Tikko Maarit 671, 7. Rökman Peter 667, 8. Ekstrand Svante 665, 9. Ekstrand Per-Ole 658, 10. Helminen Hannu 656, 11. Yrjänäinen Leena 655, 12. Brander Lotta 637, 13. Vesterinen Lilli 592, 14. Mäenpää Heikki 561, 15. Mansikka Sari 528, 16. Vainio Veikko 489

Luokka E

1. Larinaho Seija 669, 2. Kokko Henna 616, 3. Jaakonen Tarja 552, 4. Kulmala Hannu 512, 5. Repo Sirpa 432, 6. Lahtinen Erkki 406, 7. Hautalahti Sinikka 348



Sporttifestarit nuorille aikuisille

Kiinnostaako kahvakuula? Entäpä curling tai illanvietto hyvässä porukassa? Tule mukaan Sporttifestareille 8.–10. huhtikuuta 2011 Kisakallion Urheiluopistolle Lohjalle.

Festareilla pelataan, voimailaan, ulkoillaan ja virkistäydytään. Sporttifestarit on tarkoitettu noin 20-40-vuotiaille liikunta-, näkö- ja kehitysvammaisille sekä elinsiirron saaneille henkilöille ja dialyysipotilaille, jotka haluavat kokeilla sporttia eri muodoissa.

Viikonlopun hinta on 80 euroa/ osallistujaa. Mukaan tulevalle henkilölle kohtaiselle avustajalle/oppaalle hinta on 50 euroa. Hinta sisältää sänkypaikan 2 hengen huoneessa, ruokaa mahan täydeltä, vakuutuksen sekä ohjelman mukaiset sporttiosuudet.

Ilmoittautumiset 7.3. mennessä ja lisätiedot: Tiina Siivonen, tiina.siivonen@vammaisurheilu.fi, puh. 040 833 4869.

Asko Räsänen vei kiertopalkinnon.



Arto Järvinen oli ensi kertaa Uumun riiveissä ja pääsi heti palkinnoille Salossa.



Uumun mestaruuskilpailun tulokset

Miehet:

- 1) Hannu Vanhalakka 618
- 2) Asko Räsänen 473
- 3) Olavi Rautiainen 470
- 4) Jouko Hämäläinen 464
- 5) Hannu Ouvinen 454
- 6) Kaino Kiviaho 433
- 7) Jorma Wilén 353
- 8) Pekka Jaakonen 324

Naiset:

- 1) Eija Vanhalakka 423
- 2) Tarja Jaakonen 333



Nurmijärvellä keilataan:

15.2 ti, klo 18-19/5 rataa
01.3 ti, klo 18-19/5 rataa
15.3 ti, klo 18-19/5 rataa
29.3 ti, klo 18-19/5 rataa
12.4 ti, klo 18-19/5 rataa
26.4 ti, klo 18-19/5 rataa
10.5 ti, klo 18-19/5 rataa

Uumun keilaajat valtaavat Nurmijärven

Uumun ensimmäinen keilailun lajiesittely järjestettiin Nurmijärvellä.

Paikalle saapui lukuisia keilailusta kiinnostuneita.

Keväällä Nurmijärvellä keilataan joka toinen tiistai.

Pian keilailu sujuu kuin tanssi.

Teksti ja kuvat:
Sirpa Martinviita

että tunnin keilailun jälkeen osallistujista useampi oli oivaltanut opettajan opit.

Niinpä tästä innostuneena, suunniteltiin jatkoa keilailun harrastamiselle Nurmijärvellä.

Tänä keväänä Nurmijärvellä keilataan joka toinen tiistai Bowling Housen tiloissa klo 18-19.00. Uumulaisille on varattu viisi rataa. Keilahallin osoite on Sepäntie 1.

Jos olet kiinnostunut, tule mukaan keilaamaan Nurmijärvelle, ota yhteyttä UUMU:n toimistoon puh. 09 440 094 tai sähköpostilla sihteeri@uumu.fi.

Mukana keilailua harjoittelemassa
Sirpa Martinviita.



Marraskuun loppupuolella järjestettiin UUMU:n ensimmäinen keilailun lajiesittely Nurmijärven Bowling Housen tiloissa. Opettajana toimi **Hannu Vanhakka** Hämeenlinnasta. Paikalla oli lajiin tutustumassa 20 henkilöä.

Ensimmäisen puolen tunnin ajan saatiin keilailuun tekniikan opetusta ja sopivan pallon valintaneuvoja. Sitten päästiin kokeilemaan askellusta ja pallon heittoa. Voi, voi kun se olisikin sujunut niin kuin tanssi, siis hidas, hidas, nopea, nopea, nopea (näin kai se oli?) ja vielä yhtaikaa piti muistaa palloakin heittää, huh, huh...

Allekirjoittaneelle ei ollut ihan helppoa muistaa tämä kaikki. Mutta huomasiin,



Keilailu sopii kaikille

Keilata voivat aivan kaikki, siis aivan kaikki, sillä keilailu todella sopii kaikille. Pallon vierittämiseen ei tarvita erikoisominaisuuksia. Keilailu käy nuorille ja vanhoille, pitkille ja lyhyille, lihaville ja laihoille, vahvoille ja heikoille.

Keilailu on myös hyvin sosiaalinen laji, jota ei tarvitse painaa hampaat irvessä ja hiki pinnassa.

Sääntöjäkään ei tarvitse osata, eikä pisteitä laskea, sillä kone hoitaa pistelaskun. Kaikki keilailutarvikkeet löytyvät hallilta: jokaiselle sopiva pallo ja keilakengät. EV

Göteborgissa kilpaillaan MM-mitaleista

Elinsiirron saaneiden MM-kilpailut järjestetään kesällä Ruotsissa.

Tapahtuma on enemmän kuin pelkkä urheilukilpailu – se on todiste elinsiirtojen voimasta.

Myös suomalaiset elinsiirtourheilijat ovat lähdössä Göteborgiin.

Teksti: Asko Räsänen

Elinsiirron saaneiden MM-kilpailut järjestetään 17.-24.6. Göteborgissa Ruotsissa. Ohjelmassa on 13 eri urheilulajia: golf, yleisurheilu, minimaraton, sulkapallo, uinti, tennis, pöytätennis, pyöräily,

squash, keilailu, lentopallo, petanque ja salibandy, joka on nyt ensimmäistä kertaa kisaohjelmassa.

Kilpailuihin on ilmoittauduttava mieluiten hyvissä ajoin ennen rekisteröintipäivää 25.2. VAU:hun osoitteella teemu.lakkasuo@vammaisurheilu.fi. Jokaiselta kilpailijalta vaaditaan lääkärintodistus, joka voi olla allekirjoitettu 15.2.-15.4. välisenä aikana.

Osallistumismaksu on noin 770 euroa, minkä lisäksi on maksettava kilpailulisenssi (joka sisältää vakuutuksen) sekä matkakulut. Kokonaiskulut noussevat noin 1200 – 1300 euroon. Munuais- ja maksaliitto tukee kilpailijoita Elinsiirtoväen liikuntaliitolta saadulla avustuksella.

Kisaohjelma ja kaikki muut tiedot löytyvät järjestäjien englanninkielisiltä kotisivuilta osoitteesta www.wtg2011.com.



APTEEKKI TÖÖLÖ Apoteket Tölö

Avoinna:

MA-PE 8-21

LA 9-18

SU 12-18



Kampinkuja 2 (Sähkötalo)
00100 Helsinki

Puh. (09) 441 919, Fax. (09) 498 279
sähköposti: toolonapteekki.kampinkeskus@apteekit.net



Kamppi



Uumu lahjoitti television Lohjan dialyysiyksikköön

kuva ylh. Kauko Ikonen odottaa jo talven hiihtokisojen televisiointia.
kuva alh. Sairaanhoitajat Camilla Söderström ja Sanna Ratilainen iloitsevat potilaiden uusista televisioista.

Uumu lahjoitti potilaskoh-
taisen television Lohjan
dialyysiyksikköön.

Televisio lisää hoitoviih-
tyvyyttä ja takaa kaikille
potilaille oman rauhan.

Laitteesta voi myöhemmin
käyttää myös internetiä.

Teksti ja kuvat:
Sirpa Martinviita

Lohjan Dialyysiyksikön potilaat ovat saaneet Uumulta lahjoituksena yhden hankituista potilaskohtaisista televisioista. Muut hankittiin sairaalan saamalla testamenttivaroilla. Laitteita on yhteensä 11 kappaletta asennettuna potilaspaikoille.

Potilaat saivat nyt oikein mieluisan joululahjan jo etukäteen, näin kiitteli osastonhoitaja **Marja-Leena Erkkilä** läh-
temässään sähköpostissa.

- Aika hoidossa 4-5 h kestävässä hoi-
dossa kolmena päivänä viikossa kuluu
nopeammin televisiota katsellessa, toteaa
dialyysissä oleva karkkilalainen **Kauko Ikonen**.

Innokkaana urheilumiehenä hän
myös iloitsi siitä, että voi nyt seurata
vaikka hiihtokisoja.

Samalla laitteella voi myös kuunnella
esim. CD-äänikirjoja ja katsella DVD
-elokuvia.

Laitteisiin tulee vielä nettiyhteys,
mutta se ei vielä ole käytössä.

- Yllättävän monet vanhemmistakin
ihmisistä haluavat käyttää myös nettiä,
kertoilivat sairaanhoitajat **Camilla Söderström** ja **Sanna Ratilainen**.

Tällä hetkellä dialyysihoidossa Loh-
jalla käy n. 28 potilasta.



**Vertaistukijoiden
koulutusilta:**

Pitkäaikais- sairaus ja seksuaalisuus

Uumun vertaistukijoiden koulutusilta järjestettiin 3.11.2010 Uumun toimistolla.

Illan koulutusteemana oli pitkäaikaissairaus ja seksuaalisuus.

Seksuaaliset häiriöt ovat normaaleja pitkäaikaissairaille.

**Teksti ja kuvat:
Sirpa Martinviita**

Illan avasi Munuais- ja maksaliiton Etelä-Suomen aluevastaava **Marjukka Miettinen**. Esittelyjen jälkeen liiton Länsi-Suomen aluevastaava, seksuaalineuvoja **Maarit Heinimäki** aloitti kertomalla, miten ihmisen hormonaalinen tasapaino on huolellisesti säädelty prosessi.

Useinhan seksuaalitoimintahäiriöiden taustalla saattaa olla henkiset syyt. Esimerkiksi masennus ja seksuaalitoimintojen häiriöt esiintyvät samanaikaisesti. Masennukseen liittyy miehillä erektiohäiriöitä ja naisilla seksuaalista haluttomuutta. Masennus heikentää seksuaalista toimintakykyä, mikä taas lisää masennusta ja arvottomuuden tunnetta.

Aiheesta käytiin myös keskustelua, sillä arka-aihe kyllä puhututti. Lohduttavaa oli kuitenkin se kuulla, että häiriöt ovat yleisiä kaikilla ihmisillä.

- Siis muistakaamme, että rakkaus ja välittäminen ovat ne voimavarat, joiden avulla ihminen selviää vaikeistakin elämäntilanteista, kiteytti Maarit vielä lopuksi.

Tänä vuonna ei järjestetä alueellista vertaistukijointien koulutusta. Liitto järjestää valtakunnallisen koulutuksen vertaistukijoille.

Alueellisesti pyritään kehittämään sairaalan ja vertaistukijointien yhteistyötä säännöllisemmäksi toiminnaksi.



"Haluttomuus seksuaaliseen läheisyyteen on hyvin tyypillistä silloin, kun ihminen kokee itsensä sairaaksi, surulliseksi ja masentuneeksi. On hyvä muistaa, että seksuaalinen mielihyvä ei ole pelkästään yhdyntää. Tunteista puhuminen, kumppanin läheisyys,

kosketus ja hyväily tuovat paljon mielihyvää. Ne ovat tapa kertoa rakastamisesta ja yhteenkuuluvuudesta."

Munuaispotilaan opas
www.munuainen.fi
Munuais- ja maksaliitto

Lämmin puurojuhla Uumun malliin

Uumu järjesti jo toistamiseen puurojuhlan Helsingin toimitilassaan.

Juhlassa laulettiin lämpimässä tunnelmassa yhdessä ja erikseen.

Glögi, puuro ja joulutortut valmistivat kaikille hyvän joulumielen.

Teksti: Sirpa Martinviita
Kuvat: Malla Auvinen

Voisiko tätäkin juhlaa jo sanoa perinteiseksi tapahtumaksi? Edellisen vuoden puurojuhla sai nimittäin niin runsaasti hyvää palautetta, että puurojuhlan järjestämistä Uumun toimitilassa Runeberginkadulla päätettiin jatkaa.

Puuronkauhassa hämmensi jo kaikille tuttu emäntä **Marjatta Suikkanen**. Salin koristelusta ja sisustuksesta vastasi emäntä **Mirjami Rajamäki** apunaan Uumun isäntä **Veijo Uotinen** ja aktiiviliikkuja **Olli Rautiainen**.

Tunnelman loi jokainen vieras iloisella mielellään ja puheensorina oli melkoinen. Illan odotetuin vierailija oli joulupukki, ja niinpä myös lahjojen jako pikkutontun avustuksella sujui mukavasti.

Oopperalaulaja **Krista Kujala** esitti kau niita jouluisia lauluja upealla äännellään.

Näkövammaisen potilasjäsenemme Tuija Moilanen puolestaan viihdytti kuulijoita huilunsoitollaan pariinkin otteeseen.

Jouluisia yhteislaulujakin laulettiin puurosta mantelit ahmineen Marjatan johdolla. Arvat kävivät hyvin kaupaksi, kun eivät päävoitot meinanneet millään löytää onnellista ottajaansa.

Virkistystoimikunta kiittää kaikkia mukana olleita, ehkä tänä kuluvana vuonna keksitään jotain aivan muuta.

Onhan se niin mukavaa, kun on mitä odottaa...





Keski-Uudenmaan kerho kokoontuu ja retkeilee aktiivisesti

Uumun Keski-Uudenmaan kerho kokoontuu perinteisesti jokaisen kuukauden toisena tiistaina klo 12-14.00 Hyvinkään Sveitsin uimahallin kahvion kabinetissa.

Aktiivinen kerho ei kuitenkaan malta pysytellä paikoillaan vaan retkeilee ahkerasti. Kerhoon ovat tervetulleita kaikki alueen munuais- ja maksasairaat, omaiset ja läheiset tai muuten toiminnasta kiinnostuneet.

Soita ja kysy lisää kerhon toiminnasta hurmaavilta vetäjiltä: Maija Matero 050 3663 951 ja Tarja Takanen 040 7597 304.





Uniapnea on väsyttävä sairaus

Uniapnea tarkoittaa hengityskatkoksia unen aikana.

Uniapnea on yleinen, mutta melko tuntematon sairaus.

Teksti: Kari Piekkola Ja Tarja Heinonen

Mikä on vialla, kun yökirjan mukaan joka arkiyö tulee nukuttua vähintään kahdeksan tuntia ja viikonloppuisin jopa keskipäivään, mutta silti aina väsyttää. Kokouksissa, luennoilla ja pitkästyttävissä konserteissa uni meinaa noloesti yllättää. Syynä voi hyvinkin olla uniapnea, yleinen, mutta melko tuntematon sairaus. Suomessa arvioidaan olevan 150 000 uniapneapotilasta.

Oireet

Ulkopuolinen huomaa uniapnean oireet helposti, mutta itse potilaan on niitä vaikeampi havaita. Päivisin väsyttää unen

määrästä riippumatta ja torkahdus voi yllättää vaarallisesti jopa kesken autolla ajon. Keskittymiskyky ja henkinen vireystaso ovat heikentyneet.

Kuorsaus voi viitata uniapneaan, mutta kaikki uniapneaa sairastavat eivät kuorsaa ja kaikki kuorsaajat eivät sairasta uniapneaa. Selkeämpi uniapnean merkki ovat hengityskatkokset, toistuva heräily yöllä ja epämiellyttävä unitila, josta aamulla herää iltaakin väsyneempänä.

Uniapnean syyt

Uniapnea tarkoittaa hengityskatkoksia unen aikana. Katkokset haittaavat tai väliaikaisesti estävät hengitystä ja keuhkojen hapensaannin. Hengityksen estyessä luonnollinen reaktio herättää nukkuvan osittain tai kokonaan ja hengitys palaa normaaliksi. Samanlainen katkos voi toistua hetken kuluttua. Katkoksia on kaikilla nukkujilla, mutta uniapneasta puhutaan, jos katkot kestävät yli kymmenen sekuntia. Kun keuhkojen hapensaanti on puutteellista, unta voi kuvata alitehoiseksi, eikä nukuttu yö virkistä kuten tavallinen uni. Uniapneaoireiden jatkuessa yöstä toiseen apneetikon väsymys yltyy ja yltyy.

Yleisimmin uniapnea johtuu ylähengitysteiden seudun, eli suun, nenän ja

kurkun alueen lihasten rentoutumisen aiheuttamasta tukkeutumisesta. Uniapnea yleistyy keski-ikäen seutuvilla, kun elopainokin usein hieman nousee. Uniapnean taustalla voi olla myös ruumiinrakenteellinen taipumus, kuten ahdas nielu tai suuret nielurisat aiheuttamassa hengitysteiden tukkoisuutta.

Uniapnea voi johtua myös aivojen hengityksen säätökeskuksen häiriintymisestä. Tämä liittyy useimmin johonkin muuhun sairauteen.

Diagnosointi

Vaikka uniapnean oireiden havainnointi on helppoa seuraamalla epäillyn äänekästä ja eloisaa yöelämää, varma diagnoosi saadaan nukkumalla yö unirekisteröintilaitteeseen liitettynä. Laite rekisteröi hengityskatkokset, happisaturaation sekä heräämiset yön aikana. Näiden tietojen perusteella määritellään mahdollinen uniapnea ja sen vaikeusaste. Tutkimukseen pääsee yleisen terveydenhoidon kautta, mutta tulijoita riittää, joten kovin pian laitetta ei saa kotiin yöseuraksi.

Hoitomenetelmät

Käytössä on menetelmiä, joilla pyritään vähentämään sairauden syitä tai sen vaikutuksia. Lääkäri valitsee sopivan hoidon mittaustulosten ja muiden asiaan vaikuttavien tekijöiden perusteella.

Mahdollisen ylipainon laihduttamisesta, tupakoinnin lopetusta ja alkoholin käytön vähentämistä suositellaan. Kuulostaa yksinkertaiselta, mutta ei ole aina helppoa. Kyljellään nukkuminen selällään nukkumisen sijasta helpottaa apneaoireita. Lieväksi määriteltynä uniapneaan edellä mainitut lääkkeet voivat auttaa, mutta jos kyseessä on vaikea uniapnea, tarvitaan järeämpiä aseita. Tällainen on CPAP laite, jonka ilmapumppu pitää kasvoilla olevan maskin avulla ilmäteitä pienessä ylipaineessa ja siten hengitystiet pysyvät auki. Aluksi tuntuma on outo, eikä nukkuminen vaikuta helpolta pumppun humistessa kuin hiustenkuivaaja ja naamarin puristaessa kasvoja. Kuitenkin väsymys vie pian jatkuvaan ja tasaiseen uneen, josta herää virkeänä.

Lisätietoa

Jos oireyhtymä tuntuu tutulta, lisätietoa on saatavissa terveyskeskuksesta ja Hengitysliitosta. Tuore ja perusteellinen Käypä hoito suositus on luettavissa lääkäriseura Duodecim:in verkkosivuilla.

Uudenmaan munuais- ja maksayhdistys UUMU ry julistaa haettavaksi avustukset Raimo Ellilän testamenttilahjoituksesta

Uudenmaan munuais- ja maksayhdistys UUMU ry on varannut 7000 euroa jaettavaksi potilasjäsenilleen Raimo Ellilän testamenttilahjoituksen rahaston tuotosta vuoden 2010 korkeista sairaus-, opiskelu- tai kuntoutuskuluista.

Vuodesta 2010 lähtien samalle hakijalle voidaan myöntää avustusta testamentin tuotosta vain joka toinen vuosi. Avustusta voi hakea vain yhdestä syystä eli joko sairaus-, opiskelu- tai kuntoutuskuluista.

Hakemukseen tulee liittää alla oleva lomake tai vastaavat tiedot ja perustelut avustuksen myöntämiselle eri paperilla sekä verolippu tai verotodistus viimeksi vahvistetusta verotuksesta. Hakemuksessa voi halutessa vedota vähävaraisuuteen avustuksen saamiseksi korotettuna, jolloin mukana tulee toimittaa perustelut ja mahdolliset todistukset, esimerkiksi normilaskelma sosiaalitoimistosta.

Hakemukseen on aina liitettävä kuitit tai kuittien kopiot kaikista niistä kuluista, jotka avustusta myönnettäessä halutaan otettavan huomioon.

Hakemuksen voi tulostaa myös Uumun nettisivuilta osoitteesta www.uumu.fi/avustus

Kaikki hakemusten tiedot käsitellään luottamuksellisesti. Epäselvissä tapauksissa voidaan hakijalta pyytää lisäselvityksiä. Avustukset maksetaan hakijan pankkitilille ja päätös sairauskulukorvauksesta postitetaan hakijoille kotiin.

Hakemus on palautettava 15.03.2011 mennessä:
Uudenmaan munuais- ja maksayhdistys UUMU ry
Runeberginkatu 15 A 1
00100 Helsinki

Sairauskulut:

Julkisen sairaanhoidon asiakasmaksut

Kuluiksi hyväksytään terveyskeskuksen ja erikoissairaanhoidon (HUS) maksut, hoitopäivämaksut ja poliklinikkamaksut sekä munuais- tai maksasairauteen liittyvän hammashoidon maksut. (Asiakasmaksukatto julkisessa terveydenhuollossa 590 euroa, jonka jälkeen peritään maksu vain sairaalavuorokausista.)

Lääkekulut

Kuluiksi hyväksytään kaikki lääkärin reseptillä hakijalle sairaudenhoitoon määräämät lääkkeet.

(Kelan omavastuuosuus 672,70 euroa, jonka jälkeen kustannuksia voivat kohottaa lääkärin määräämät reseptilääkkeet, joita Kela ei korvaa.)

Kuntoutuskulut

Hakemukseen on liitettävä selvitys, esimerkiksi lääkärintodistus, kuntoutuksesta ja sen taustalla olevasta munuais- tai maksasairaudesta.

Opiskelukulut

Tukea opiskeluun voi hakea, kun taustalla on munuais- tai maksasairauden aiheuttama tarve uudelleen kouluttautumiseen tai muuhun ammatilliseen koulutukseen. Hakemukseen on liitettävä selvitys opiskelusta ja opiskelutodistus oppilaitoksesta.

Nimi

Osoite

Puhelinnumero

Sähköposti

Pankki ja tilinumero

Olen (merkitse rastilla):

työssä _____
työtön _____
opiskelija _____
eläkeläinen _____

Saatko Kelan maksamaa
vammaistukea tai eläkkeen
saajan hoitotukea?

kyllä, määrä _____
en _____

Perhetilanne:

asun yksin _____
avio/avoliitossa _____

Anon korvausta seuraavista kuluista:

sairauskulut _____
kuntoutus _____
opiskelu _____

Kulut yhteensä: _____

Liitteet:

Verotodistus _____
Normilaskelma _____
Muut _____

Perustelut ja lisätiedot eri paperilla

Päiväys ja allekirjoitus



**Liiton
alue-
vastaava**

**Marjukka
Miettinen**

**040-524 0674
marjukka.miettinen
@musili.fi**

**Keskustoimisto
Kumpulantie 1 A, 6.krs
00520 Helsinki**

Hyvää kuluva vuotta kaikille lukijoille! Tänä vuonna Munuais- ja maksaliiton teemana on pitkäaikaissairaus ja henkinen hyvinvointi. Pysähdytään hetkeksi miettimään, mitä merkitsee henkinen hyvinvointi? Mikä tekee sinut onnelliseksi, entä surulliseksi? Mistä sinä saat itsellesi hyvän mielen?

Henkinen hyvinvointi ja mielenterveys nähdään läheisinä käsitteinä. Wikipedian mukaan mielenterveys on pyritty määrittelemään useilla tavoilla. Suomenkielen sanakirjassa se tarkoittaa psyykkistä hyvinvointia ja riittävää sopeutumista sosiaaliseen ja muuhun ympäristöön. Sigmund Freudin sanoin mielenterveydessä on kyse kyvystä rakastaa ja kyvystä tehdä työtä. Yleisesti katsotaan, että ihminen on mieleltään terve, kun hän kykenee itsenäisesti selviytymään päivittäisistä toiminnoista (ihmissuhteista, päivittäisestä liikkumisesta, työstä ja vapaa-ajasta) siten, että hän itse ja kanssaihmiset eivät kärsi.

Hyvinvoinnin läheisiä käsitteitä on taas elämänlaatu. Vapaan tietosanakirjan mukaan nykyisin elämänlaadun termillä tarkoitetaan elämisen, elinolojen laatua henkisin arvoin mitattuna. Elämänlaatu nähdään useiden lähteiden mukaan subjektiivisena käsitteenä. Elämänlaadun mittaamiseen voidaan käyttää useita eri instrumentteja. Perustietoa Euroopasta -sivuston mukaan hyvä elämänlaatu riippuu monesta osatekijästä, kuten rahan riittävyydestä ja terveydentilasta.

Kuten edellä huomasimme, henkinen hyvinvointi koostuu monesta ihmisen osa-alueesta mm. taloudellisesta turvasta, henkisestä ja fyysisestä terveydestä, ihmissuhteista ja riittävistä elinoloista. Jos siis haastattelisimme pakolaista, eläkkeelle jäävää, koululaista tai vaikkapa Munuais- ja maksaliiton aluevastaavaa saisimme aina erilaisia painotuksia asioihin, jotka vaikuttavat henkiseen hyvinvointiin. Henkinen hyvinvointi on meille jokaiselle tärkeä asia ja siksi jokaisen meistä on välillä hyvä pysähtyä miettimään asioita, mitkä ovat meille itsellemme tärkeitä ja millä voimme vaikuttaa omaan elämänlaatuunme ja hyvinvointiimme.

Minulle tärkeitä asioita, jotka vaikuttavat elämäni ovat ihanat tyttäreni ja yhteinen aika heidän kanssaan, hyvä parisuhde, mahdollisuus tehdä työtä josta pidän, liikuntaharrastukseni, erityisesti Anson kanssa yhteinen juoksu-harrastus, ihanat ystävät ja leffaillat heidän kanssaan sekä välillä se ihana oma aika, kun saa vain käpertyä Fazerin sinisen kanssa sohvaan ja lukea hyvää kirjaa.

Terveisin Etelä-Suomen aluevastaava
Marjukka Miettinen

Uumu virkistää hoitoyksiköitä

Uudenmaan munuais- ja maksayhdistys UUMU ry on tilannut alueensa hoitoyksiköihin seuraavat lehdet vuodeksi 2011:

SEURA
Kirurgin sairaala, dialyysiosasto
Kirurginen sairaala, osasto 9
Marian Sairaala, dialyysiosasto
Hyvinkään sairaala, dialyysiyksikkö

ANNA
Kirurginen sairaala,
dialyysikoulutusosasto

ET- LEHTI
Braun Avitum,
dialyysiyksikkö Pitäjämäki

HELSINGIN SANOMAT
Kolmiosairala,
vuodeosasto 6 B

HUFVUSTADSBLADET
Kolmiosairala,
vuodeosasto 6 B

LÄNSI-UUSIMAA
Lohjan sairaala, dialyysiyksikkö

**HEMMETS VECKOTID-
NING**
Porvoon sairaala,
dialyysi osasto

NALLE PUH
Lastenklänikka, K3

Jäsenmaksut liitosta

Uumu liittyi vuoden alussa viimeisenä paikallisyhdistyksenä Munuais- ja maksaliiton ylläpitämään yhteiseen jäsenrekisteriin.

Uumulaiset saavat tänä vuonna jäsenmaksulomakkeen liitosta. Sen yhteydessä on irroitettava jäsenkortti, jonka esittämällä saa jatkossa valtakunnallisia jäsenetuja. Ennen jäsenkortin saamista uumulaiset löytävät jäsennumeronsa Elinehto-lehden takakannesta nimen ja osoitteen yläpuolelta.

Jäsenetuja antavat ainakin Viking Line, A-lehdet, Siuntion Hyvinvointikeskus, Restel-hotellit ja Hotel Anna Helsingissä. Liitto neuvottelee jatkuvasti uusista jäseneduista.

Lisätietoa eduista saa Munuais- ja maksaliiton keskustoimistosta Kirsi Kauppinen puh. (09) 4342 2743, kirsi.kauppinen@musili.fi.

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 yhdessäoljärjestö.

UUMU pyrkii ennaltaehkäisemään pitkäaikaisia ja vaikeita munuais- ja maksasairauksia. Yhdistys toimii munuais- ja maksapotilaiden oikeuksien edunvalvojana. 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 potilasviihtyvyyttä 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 noin 1200. Paikalliskerhot toimivat tällä hetkellä Porvoossa, Hyvinkäällä ja Tammisaaressa. UUMU julkaisee Uumu-lehteä 4 kertaa vuodessa.

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 käytettävissäsi

Jäsenmaksu vuonna 2011 on 20 euroa.

Jäseneksi voit liittyä:

- soittamalla toimistoon (09) 440 094
- sähköpostilla sihteeri@uumu.fi
- täyttämällä lomakkeen internetissä www.uumu.fi

UUMUN TOIMISTO

Uumun toimistossa järjestösihteeri Sirpa Martinviita on tavattavissa arkisin klo 10-14. Toimiston aukiolo kannattaa aina varmistaa ensin puhelimella. Ulko-ovella on summeri.

Runeberginkatu 15 A1
00100 Helsinki
(09) 440 094

WWW.UUMU.FI

Uumun nettisivuilta löydät ajankohtaisimman tiedon. Sivuilta löytyy myös linkki Uumun keskustelupalstalle.

LOMAHUONEISTO JOUTIAINEN

Uumun lomahuoneisto Joutiainen sijaitsee Joutsassa noin 200km Helsingistä. Asunto on kaikkien Uumulaisten vuokrattavissa edulliseen jäsenhintaan läpi vuoden. Lomaviikko alkaa aina perjantaina.

Hinnat 01.10.2010 – 31.5.2011:

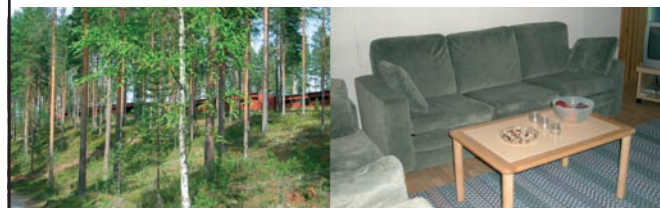
1 viikko perjantai-perjantai 60 euroa

viikonloppu perjantai-sunnuntai 30 euroa

Hinnat 01.06.2011 – 31.9.2011:

1 viikko perjantai-perjantai 120 euroa

viikonloppu perjantai-sunnuntai 60 euroa



UUMU-LEHTI

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

Uumu-lehden voi tilata myös kotiin ympäri Suomen. Tilaushinta vuonna 2011 on 20 euroa. Irtonumerointa on 5 euroa.

Tilaukset: Uumun toimisto puh. (09) 440 094 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.



Uudenmaan munuais- ja maksayhdistys UUMU ry
Njur- och leverföreningen i Nyland rf

Elinsiirron ansiosta elämä voi jatkua täysipainoisena.

Novartis on uranuurtaja elinsiirtolääkkeiden kehittäjänä.

Päämäärämme on edistää elinsiirtopotilaiden terveyttä ja hyvinvointia.

Siksi jatkamme työtä uusien innovatiivisten elinsiirtolääkkeiden kehittämiseksi.



NOVARTIS

Metsänneidonkuja 10

02130 Espoo

Puh. 010 6133 200

www.novartis.fi