

UUMU

1/2012



**Mikaela
tanssii yhtenä
harrastuksenaan**

Töölön apteekki tukee Uumua

Näytä jäsenkorttisi, kun ostat

Uudenmaan munuais- ja maksayhdistys UUMU ja Töölön Apteekki ovat sopineet yhteistyöstä. Kampin kauppakeskuksessa sijaitseva apteekki tukee yhdistyksen toimintaa, ja jatkossa ideoidaan ja kehitetään uusia yhteistyömuotoja.

Kun Uumun jäsen keskittää ostoksiaan Töölön Apteekkiin, yhdistys ja sitä kautta jäsenet hyötyvät siitä. Muista siis näyttää Uumun jäsenkorttia, kun maksat mitä tahansa ostoksia Töölön Apteekissa. Uumun jäsenkortin olet saanut vuoden 2011 jäsenmaksun maksamisen yhteydessä.

Apteekki palvelee Kampin kauppakeskuksen Töölön puoleisessa päädyssä, Sähkötalossa Espoon bussiterminaalin tasolla.

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

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

Kansi:

Mikaelan tanssinopettajien-
sa Pasi Mäkelän ja Sanna
Siirilä-Mäkelän kanssa SM-
voittoa juhlimassa:

Tilaushinta:

20 euroa / vuosi

Tilaukset, osoitteenmuu-
tokset

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 2012

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

ISSN-L 2242-4377

ISSN 2242-4377

1/2012



05 Jukka ja Ritva Jokinen



08 Sirpa Aalto

Hei kaikille!

Vuosi 2012 on alkanut, toivottavasti siitä tulee meille kaikille hyvä vuosi.

Kuluva vuosi on liitossamme lasten ja nuorten vuosi. Tässä lehdessä kerrotaan eräästä nuoresta jäsenestämme, joka todella jaksaa harrastaa. Lehdessä on myös juttu uudesta Nuorten aikuisten kerhosta, jonka tarkoituksen on aktivoida ryhmään kuuluvien jäsentemme toimintaa ja tarjota heille oma yhteinen foorumi.

Lehdessä on myös viime vuoden elinsiirtotilasto, jossa siirtojen summa on hyvin tarkkaan sama kuin edellisenä vuonna. Lisääntyvän siirtojen tarpeen ja pitenevien jonotusaikojen tietäen luvut eivät näytä kovin rohkaisevilta. Siirtojen alkaessa vuosikymmeniä sitten kaikki siirrot tehtiin omaisilta, jotta hyljintä saatiin hallittua. Nyt siirteiden vähyyden johdosta huomiota on uudestaan kiinnitetty omaissiirtoihin. Lehdessä esitelläänkin saman siirteen luovuttaja ja saaja, jonka tunnen Unioninkadun dialyysialakoulun ensimmäiseltä luokalta kahdenkymmenen vuoden takaa.

Lopuksi haluaisin ilmaista saman toiveen kuin jokaisessa tämän lehden numerossa: Toivomme lukijoilta kommentteja ja kirjoituksia yhteiseen lehteemme.

Hyvää talvea ja kevään odotusta

kari.piekkola@uumu.fi

Puheenjohtajalta	04
Jukalle äidin munuainen	05
Omaisluovuttaja Ritva	06
Omaissiirrot	06
Laskiaisrieha	07
Sirpa Aalto	08
Mirja Koponen	10
Tapahtuu	11
Mikaela Akkanen	15
UUMU 45 vuotta	16
Konvalescent – Toipilas	18
Aluesihteeri	21
Yhdistyksen tiedot	23



Puheenjohtajalta 1/2012

Hyvää alkanutta vuotta 2012 kaikille UUMU-lehden lukijoille! Edellisessä UUMU-lehdessä kirjoitin odottavani talven tuloa sanoin "talvi tekee hitaasti, mutta varmasti tuloa pääkaupunkiseudulle" ja niinhän taas kerran kävi. Espoossa talvi tuli pari viikkoa sitten ja lumikolat on kai-vettu autotallista esiin.

Uudenmaan munuais- ja maksayhdistys UUMU ry täyttää tänä vuonna kunnioitettavat 45 vuotta. Vuosiin

mahtuu lukematon määrä erilaisia kokouksia, henkilövalintoja, 4 kertaa vuodessa ilmestyvä suosittu UUMU-lehti, kurssseja, koulutusta, matkoja, eri kerhoja, vertais-tukea, kokemuskoulutusta, käyntejä eri sairaaloiden dialyysipisteissä ja osastoilla Tammisaaren sairaalasta Porvoon sairaalaan saakka. Unohtamatta Hyvinkään sairaalaa, Lohjan sairaalaa, Kirurgista sairaalaa, eikä muitakaan pääkaupunki-seudun sairaaloita. On tilattu lehtiä eri osastoille, hankittu kannettava tietokone Kirurgiseen sairaalaan sekä DVD-laite saman sairaalaan maksapotilaille. Munu-ais- ja maksaosastoille on kustannettu vuosittain joulukahvit torttuineen ja joskus jopa tonttuineen.

Liikunta ei ole yhdistyksessä hyljeksitty: keilataan, osallistutaan vesijumppaan, "huippu" urheilijamme ovat osallistuneet elinsiirron saaneiden MM- ja EM-kisoihin ympäri maailmaa Australiasta Irlantiin ja aina Rovaniemelle asti tuoden lukuisan määrän erivärisiä mitaleja tuliaisina. Unohtaa ei sovi Helsingin Malmin-kartanosta ostettua tilaa, josta tuli monelle dialyysipotilaalle tuttu ja turvallinen hoitopaikka moneksi vuodeksi. Toiminta Malminkartanossa päättyi keväällä 2010 potilaiden siirryttyä B Braunin ylläpitämiin dialyysipisteisiin Pitäjänmäelle ja Mal-mille. Kiitokset myös yhdistystämme testamentilla muistaneita jo edesmenneitä henkilöitä.

Mutta mistä kaikki alkoi?

"Makasin sairaalassa. Oli talvinen helmikuun päivä. Lääkäri pysähtyi kierroksel-laan vuoteeni viereen ja sanoi, että minut on hyväksytty keinomunuaispotilaaksi. En tajunnut sitä heti. Vasta kun lääkärit olivat poistuneet huoneesta ymmärsin, mitä minulle oli sanottu. Kun kuulin, että meitä on 200 keinumunuaishoitoa odottavaa ja kojeet vain viidelletoista potilaalle, minä päätin taistella niin kauan kuin elän. Se oli minun velvollisuuteni, koska minut oli pelastettu ja käytin jonkun toisen mahdollisuudet."

Näin päätti osastopäällikkö Åke Hongell kevättalvella 1967. Åke Hongell kutsui 15.04.1967 koolle joukon keinomunuaispotilaiden tukemistoimista kiin-nostuneita henkilöitä ja kokouksen tuloksena perustettiin Keinomunuaispotilaat-Dialyspatienter yhdistys. Yhdistys rekisteröitiin 20.06.1967. Yhdistyksen nimi on muuttunut muutaman kerran vuosien saatossa ja tällä hetkellä virallinen on Uudenmaan munuais- ja maksayhdistys UUMU ry, Njur- och leverföreningen i Nyland rf.

Asko Räsänen kattavampi historiikki on lehden sisäsivuilla.

Vietämme 45 -vuotisjuhlaa keskiviikkona 18 päivänä huhtikuuta klo 14.00 – 19.00 toimistollamme osoitteessa Runeberginkatu 15 A 1. Tarkemmat tiedot toi-saalla lehdessä. Toivomme runsasta osanottoa, muistellaan menneitten vuosien tapahtumia ja pohdimme samalla yhdistysten toimintaympäristöjen muuttumis-ta ja mistä saamme lisää uusia toimijoita yhdistykseemme. Samalla muistamme yhdistyksemme toimintaan osallistuneita jäseniä viirein ja ansiomerkein.

Ennen tämän lehden ilmestymistä meillä on käyty presidentin vaalien ensim-mäinen kierros. Selvisikö voittaja jo ensimmäisellä kierroksella vai käydäänkö toinen kierros kahden viikon kuluttua? Tätä kirjoittaessani se on arvoitus. Kiitos kaikille lipasvahdeille, joita on tarvittu sekä ennakkoäänestyspaikoilla ja varsinaisena äänestyspäivänä eri pisteissä.

Lomahuoneistossamme Joutsan Joutiaisissa on vielä vapaana joitain aikoja tälle vuodelle. Kiinnostuneet ottakaa yhteys Sirpaan no 09- 440 094. Käytä hyväk-sesi edullista talviviikkohintaa.

Hyvää kevättä!
Hannu Ouvinen

Puheenjohtaja:

Hannu Ouvinen

Mutkatie 6

02340 Espoo

0400 303 139

hannu.ouvinen@uumu.fi

Varapuheenjohtaja:

Liisa Poikolainen

Untuvaisentie 11 D 33

00820 HELSINKI

040 342 4767

liisa.poikolainen@kolumbus.fi

Varsinaiset jäsenet:

Petri Monto

laaksontie 3

02920 Espoo

040 311 3035

[petrimonto@](mailto:petrimonto@eltelnetworks.com)

[eltelnetworks.com](mailto:petrimonto@eltelnetworks.com)

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

Veijo Uotinen

Iiluodontie 9 A 103

00980 Helsinki

050 575 6125

hotvuo@hotmail.com

Varajäsenet:

Eva-Maria Mellanen

040 594 5096

Henry Virtanen

045 110 8320

henry.boy@luukku.com

Riitta Koponen

0400 743 995

ri.koponen@luukku.com

Rainer Nissinen

0500 443 837

rainer.nissinen@gc.fi

Kari Piekola

kari.piekola@uumu.fi

Juha Latva-Nikkola

050 557 0088

[juha.latva-nikkola@](mailto:juha.latva-nikkola@kolumbus.fi)

[kolumbus.fi](mailto:juha.latva-nikkola@kolumbus.fi)

Jukalle apu löytyi läheltä



Teksti : Tarja Heinonen ja Kari Piekkola
Kuvat: Tarja Heinonen.

Jukka Jokinen on kahdessa vuosikymmenessä saanut munuaisen sekä omaisluovutuksena että vieraslouvutuksena.

Kertomus alkaa siitä, kun Jukka 1990-luvun alussa muuttui pikku hiljaa väsyneemmäksi ja pahoinvoivaksi painon pudotessa usealla kilolla. Hän ei kuitenkaan aavistanut olevansa vakavasti sairas. Hän lenkkeili säännöllisesti ja eli muutoinkin normaalia elämää. Asia selvisi, kun työpaikkalääkäri ruokalassa vastaan tullessaan huomautti Jukan ihon olevan keltainen ja kehotti menemään tutkimuksiin. Verikoe paljasti hemoglobiinin olevan vain 74. Hoitaja luuli uuden mittaustuloksen olevan epäkunnossa ja lähetti Jukan varmuuden vuoksi lääkärikeskukseen. Siellä matala tulos vahvistettiin ja hänet passitettiin Meilahden sairaalaan tarkempiin tutkimuksiin.

Jukka noudatti käskyä ja Meilahdessa kauhisteltiin potilaan ajeltua paikalle omalla autollaan, vaikka kunto olisi edellyttänyt vuodehoitoa. Ensimmäinen vuorokausi meni teho-osastolla, josta tuli siirto sisätautipuolelle. Syy oireisiin löytyi munuaisista. Ne toimivat vajaateholla ja olivat kuitistuneet pieniksi. Syytä tähän parantumattomaan ongelmaan ei koskaan saatu täysin selville. Munuaiset tuhosi luultavimmin pitkäaikainen tulehdus.

Ensimmäinen kierros

Jukka aloitti vatsakalvodialyysit tammikuussa 1992. Hoitoon kuuluivat myös lääkitys, ruokavalion rajoitukset ja tiukat kontrollikäynnit. Siirrännäisiä oli jo tuohonkin aikaan niukasti tarjolla, joten odotusaika vaikutti muodostuvan pitkäksi. Jukan äiti tiedosti

asian ja tarjoutui omaisluovuttajaksi. Lääkärin kanssa käytyjen perusteellisten keskustelujen sekä laajojen kudostyyppi- ja muiden soveltuvuustutkimusten jälkeen äiti hyväksyttiin luovuttajaksi. Omaisluovutustapauksissa leikkauspäivä voidaan ennakoida ja syksyllä 1992 tehtyyn leikkaukseen voitiin myös valmistautua pitempään toisin kuin tuntemattomalta luovuttajalta saatavalla siirteellä. Siten omaisluovutus oli Jukalle paras mahdollinen ratkaisu.

Elämä uuden munuaisen kanssa sujui aluksi hyvin. Äitikin toipui luovutusleikkauksesta melko nopeasti. Munuaisen toiminta käynnistyi heti. Jo kuuden viikon kuluttua leikkauksesta Jukka palasi töihin. Tästä oli kuitenkin seurauksena keuhkokuume vielä ennen joulua. Kuumeen jälkeen kunto koheni vähitellen ja lenkit pidentyivät. Muutaman vuoden kuluttua todettiin kuitenkin krooninen hyljintä. Itse hän ei sitä huomannut, mutta muun muassa kreatiniiniarvot nousivat. Lääkitystä vaihdettiin. Hyljintä lakkasi, mutta parin kuukauden kuluttua tuli keuhkokuume ja myöhemmin virustulehdus, jota ei tarkkaan pystytty diagnosoimaan. Ruoka ei pysynyt sisällä ja Jukka laihtui taas, nyt lähes 20 kiloa. Tämän tulehduksen seurauksena tuli vielä kasvohalvaus ja toisesta korvasta kuulo heikkeni. Tulehdus oli todella vakava ja siitä paraneminen vei pitkään.

Kohti toista kierrosta

Seuraavat viitisen vuotta sujuivat hyvin, mitä nyt kesäisin oli vähän vatsaongelmia. Siirtomunuaisen toiminta heikkeni kuitenkin ja dialyysi jouduttiin aloittamaan vuonna 2008. Kortisonihoito oli ehtinyt tehdä tuhojaan valtimoissa. Valtimokovettumatauti todettiin vuonna 2009. Se ilmeni varpaiden kuoliona ja veritulppana nilkassa. Tukos yritettiin avata, mutta se ei onnistunut. Jalkapöytä amputoitiin. Haava ei ottanut parantuakseen ja lopulta oli pakko tehdä sääriamputaatio.

Vaikka jalan menetys oli rankkaa, Jukka ei menettänyt huumorintajuun. Hän pyysi leikattua säärtä itselleen sateenvarjotelineeksi tai koiralle luuksi. Tähän pieneen toivomukseen ei jostain syystä suostuttu. Proteesin kanssa käveleminen alkoi vähitellen sujua fysioterapeutin ohjaamalla kävelyharjoituksilla Hyvinkään sairaalassa

ja Kiljavan kuntoutuskeskuksessa. Nykyisin tenniksen ja golfin peluukin onnistuu proteesista huolimatta.

Tulehduskierre

Jukka palasi sitkeänä miehenä työhön, aluksi pyörätuolilla. Työnantaja oli ystävällisesti järjestellyt oloja työpaikalla ja rakennuttanut luiskoja liikkumista helpottamaan. Jukka alkoi käydä uimahallin kuntosalilla. Kuntolun keskeyttivät kuitenkin toistuvat peritoniitit ja Jukka siirtyi hemodialyysiin keväällä 2010. Tulehdusarvot olivat koholla yhdeksän kuukautta, kunnes todettiin niiden johtuvan paksusuolessa tulehduksesta. Tähän aloitettiin lääkitys mm. kortisoni. Näläntunne sai miehen syömään niin runsaasti, että paino nyt vuorostaan nousi 15 kiloa lyhyessä ajassa. Tulehdusarvot kuitenkin laskivat normaaleiksi sekä painokin tasaantui. Siinä vaiheessa Jukka kyseli, joko hän on päässyt siirtojonoon.

Toinen siirto

Lääkäri lupasi selvittää ja järjestää asiaa, kun nyt tulehdusarvotkin olivat kurissa ja nuhteessa. Jonossa olemisen jäi tarinan päähenkilölle epäselväksi, kunnes puhelin soi varhain eräänä lauantai-aamuna heinäkuussa ja kutsu siirtoleikkaukseen kävi. Mahdollinen siirre oli löytynyt.

Vielä ei kuitenkaan ollut varmaa, että siirre oli sopiva. Ristikokeen tuloksen odottelu oli piinaavaa, mutta lopulta positiivinen tulos oli selvillä ja Jukka pääsi siirtoon iltopäivällä. Herätessään leikkauksen jälkeen Jukka sai helpotukseksi kuulla, että munuainen oli alkanut toimia heti. Aluksi kaikki sujuikin hyvin, mutta kuukauden kuluttua alkoi hyljintä. Lisäksi leikkaushaavan kylkiäisenä tuli epämiellyttävä kudosnestetasku.

Jukan kunto koheni vähitellen ja hyljintä laantui. Lokakuussa oli edessä työhön paluu. Paluu toteutettiin pehmeästi. Työviikko oli ensin kolmepäiväinen. Tämä osasairauslomaratkaisu oli hyvä, koska Jukka sai kuntoutua rauhassa ja hoitaa sairausloman aikana kesken jääneitä remonttihommia. Tammikuun lopussa alkoi taas normaali työrytmi.

Ritva antoi Jukalle munuaisen



Teksti : Tarja Heinonen ja Kari Piekkola
Kuvat: Tarja Heinonen.

Ritva Jokisen pojan Jukan munuaisten toiminta hiipui. Ritva ei kauaa pohtinut asiaa, vaan päätti ryhtyä omaisluovuttajaksi. Elämä yhden munuaisen varassa on sujunut hyvin.

Kun Jukka Jokisen munuaisten toiminta parikymmentä vuotta sitten heikkeni ratkaisevasti, hänen perheensä oli heti valmis auttamaan häntä luovuttamalla siirrännäisen. Isä Martin verikudos ei ollut yhteensopiva Jukan kanssa. Siskokaan ei sopinut luovuttajaksi, joten jäljelle jäi äiti Ritva.

Ritva ei epäröinyt lainkaan, kun hän kuuli verikokeen jälkeen olevansa sopiva luovuttajaksi. "Luovutus oli minulle itsestään selvä asia", Ritva muistelee. Psykologisessa haastattelussa yritettiin selvittää, toimiko

Ritva todella omasta halustaan vai oliko häntä painostettu luovuttajaksi. Ajatus painostuksesta tuntui oudolta, sillä omaissiirtomahdollisuus lähti liikkeelle potilaan perheen taholta, eikä sairaalassa asiaa ollut edes otettu esille. Sen jälkeen kun Ritvan oma tahto oli jo selvinnyt, sattui vielä erikoinen tapaus: Ritva oli sairaalassa, kun eräs lääkäri tuli jututtamaan häntä. "Oletko miettinyt tarkkaan, menetkö luovutukseen?" hän kysyi. "Itse en luovuttaisi." Ritvaa tapaus hämmästytti, sillä hän oli jo päättänyt asian. Jukalla oli elämä edessä, eikä hänellä ollut suurta todennäköisyyttä saada siirrännäistä kohtuullisen nopeasti muuten kuin omaisluovutuksen kautta.

Luovutusta edelsivät tutkimukset

Ritva kävi vielä läpi munuaisten toimintatutkimuksen. Virtsa kulki hyvin ja molemmat munuaiset olivat kunnossa. Kaikki alkoi olla valmiina leikkausta varten. Lääkäri sanoi: "Täällä ei noin hyväkuntoisia munuaisia usein näe." Ritvaa vähän jännitti, mutta jännitys haihtui, kun hän pääsi sairaalaan. Ilmoitus leikkauksesta tuli kaksi päivää ennen h-hetkeä. Jukka ja Ritva menivät sairaalaan yhtä matkaa.

Luovuttajalle leikkaus on suurempi kuin saajalle. Kylkeen avataan noin 30 sentin mittainen haava ja kylkiluu katkaistaan, jotta munuai-

nen saadaan poistettua. Itse leikkauksesta Ritva ei tietenkään muista mitään, mutta sen hän muistaa elävästi, kun häntä heräteltiin poskille läiskimällä. "Poika on tuossa ja kaikki on hyvin", Ritvalle sanottiin ja hänet valtasi sanomaton helpotus.

Leikkauksen jälkeen Ritvalla oli kovia kipuja, jotka kestivät muutaman päivän. Sairauslomaa kesti kuukauden verran. Työnantaja oli hyvin myötämielinen koulusihteerinä toimineen Ritvan leikkauksen suhteen.

Yhdelläkin munuaisella pärjää hyvin

Ainakaan tuohon aikaan 1990-luvun alussa luovuttajalle ei tehty minikäänlaista jälkitarkistusta. Ritvaakin kehoitettiin vain juomaan runsaasti, vähintään kaksi litraa päivässä. Elämä yhden munuaisen varassa on sujunut normaalisti. Muiden lääkärintarkastusten yhteydessä Ritva on pyytänyt munuaisen toiminnan tarkistusta ja hyvin se on toiminut. Munuaisarvot ovat olleet kunnossa. Elämäntapoihin ei ole tarvinnut tehdä juurikaan muutoksia. Vain suolan käyttöä Ritvan perhe on vähentänyt.

Ritva olisi toivonut vertaiskokemusten jakamista. Ainoan kerran hän on tavannut toisen kollegan saadessaan rintamerkin tunnustuksena luovutuksesta.

Omaissiirrot

Omaisluovutuksia toivotaan lisää. Kuka hyvänsä ei kuitenkaan sovi luovuttajaksi.

Elintensiirroissa on kaksi mahdollista luovuttajaryhmää. Siirteet saadaan joko aivokuolleelta tai elävältä. Elävältä henkilöltä voidaan siirtää lähinnä vain munuaisia, muiden elimien luovuttajat ovat aivokuolleita henkilöitä. Kun kyseessä on aivokuollut, on etsittävä nopeasti mahdollisimman sopiva vastaanottaja ja järjestettävä luovutus- ja vastaanottoleikkaukset. Elävällä luovuttajalla leikkaus on ennakoitavissa ja siirteen sopivuus

ennalta tutkittavissa. Tällöin leikkauksaika voidaan valita ja valmistelut suorittaa rauhallisemmassa tahdissa. Elävä luovuttaja on Suomessa aina lähisukulainen, kuten vanhempi tai sisar. Näin todennäköisyys kudosten yhteensopivuudelle on suurin.

Kaikki ensimmäiset munuaissiirrot olivat omaissiirtoja, sillä hyljinnä- nestolääkitys ei vielä 60-luvulla ollut nykyisellä tasolla. Nykyiset lääkkeet ovat 80-luvulta ja niiden käyttöön- oton jälkeen hyljintä on muuttunut huomattavasti harvinaisemmaksi ilmiöksi. Samalla vieraammat siirteet syrjäyttivät omaissiirteet. Omaissiir-

toja tehdään nykyisin alle kymmenen vuodessa, mikä jättää ne viiden prosentin osuuteen munuaissiirroista. Omaissiirtojen määrää haluttaisiin lisätä, sillä munuaisensiirtoon elävältä luovuttajalta liittyy monia etuja.

Omaissiirroilla on etuja muihin siirtoihin nähden

Kun munuaisensiirron ajankoh- ta voidaan suunnitella ennakolta, voidaan valita ajankohta, jolloin vastaanottajan terveydentila on vakaa. Potilaan ei tarvitse odottaa luovu- tusta kovin pitkään. Tämä on erityi- sen tärkeää, kun siirtomunuaista

tarvitsevia ihmisiä on entistä enemmän ja odotusaika saattaa venyä jopa vuosiksi ilman omaisluovutusta. Vaikka lainsäädäntöä on muutettu elinsiirtojen helpottamiseksi, vaikutukset ovat toistaiseksi olleet vähäisiä.

Silloin, kun kudokset ovat hyvin yhteensopivia, hyljinnäestolääkkeitä tarvitaan vähemmän. Koska lääkkeillä on myös haittavaikutuksia, pienempi annoskoko on merkittävä etu. Lisäksi elävän luovuttajan antama munuainen alkaa yleensä toimia heti siirtoleikkauksen jälkeen. Munuaisen vastaanottaja saa aina terveen munuaisen, sillä luovuttajan munuainen tutkitaan perusteellisesti ennen siirtoa.

Luovuttajaa koskevat vaatimukset

Munuaisen luovuttajan tulee olla täysi-ikäinen ja hoidostaan päättämään kykenevä henkilö. Hänen on oltava terve eikä hän saa olla merkittävästi ylipainoinen. Painoindeksi on oltava vähemmän kuin 30. Terveys on tärkeä paitsi munuaisen kunnon kannalta myös siksi, että luovuttajan on tultava loppuelämä toimeen yhdellä munuaisella. Alkoholin suurkuluttaja

tai pinttynyt tupakoitsija ei voi toimia luovuttajana. Ikä ei ole välttämättä este luovutukselle, mutta luovuttajan toivotaan olevan alle 60-vuotias. Myös luovuttajan ja munuaisen saajan välinen ikäero otetaan huomioon. Luovuttaminen perustuu kirjalliseen suostumukseen ja munuaisen irrottamiseen tarvitaan sosiaali- ja terveysalan lupa- ja valvontaviranomaisen lupa.

Luovuttaja tutkitaan tarkasti

Munuaisen luovuttaja käy läpi perusteelliset tutkimukset. Ne koskevat yleistä terveydentilaa ja luovutuksen turvallisuutta. Tutkimukset kestävät 3-6 kuukauden ajan. Ensin määritellään veriryhmä ja sen yhteensopivuus vastaanottavan potilaan veriryhmän kanssa. Jos veriryhmät sopivat, verikokeesta tutkitaan kudostyyppi ja valkosolujen sopivuus. Tämän jälkeen on vuorossa yleisen terveydentilan tutkimus laboratoriotutkimuksineen. Mikäli luovuttajaehdokkaas osoittautuu näissä kokeissa terveeksi, hänen munuaistensa rakenne ja toiminta selvitetään. Myös sydämen ja keuhkojen toimintaa varmistetaan sydänfilmeillä ja sydänkeuhkorönt-

genkuvalla. Fysiikkaan liittyvien tutkimusten jälkeen luovuttaja tapaa psykiatrin, joka pyrkii selvittämään, onko luovuttaja ryhtymässä siirtoleikkaukseen omasta tahdostaan. Lisäksi luovuttajan on oltava kykenevä ymmärtämään, mitä munuaisen luovuttaminen merkitsee hänelle itselleen.

Luovutuksen ansionmenetyksiä rajoitetaan

Luovuttajan tutkimukset ja leikkaukseen liittyvä sairaalahoito ovat maksuttomia. KELA myöntää luovuttajalle päivärahaa, mikäli työnantaja ei maksa hänelle palkkaa työstä poissaoloajalta. Luovuttajan terveydentilaa tarkkailaan jatkossa yhden ja 12 kuukauden kuluttua leikkauksesta ja myöhemmin viiden vuoden välein maksuttomilla poliklinikkakäynneillä.

Lisätietoa omaissiirroista muun muassa Munuais- ja maksaliiton julkaisussa Opas munuaisen luovuttajalle ja Uumu 3/2009 lehden nefrologi Petri Koskisen haastattelussa

Laskiaisrieha ja lipasvahtikahvitus 21.2.2012

Laskiastiistaina 21.2.2012 vietetään avoimien ovien päivää UUMU:n toimitiloissa klo 14 - 18. Tarjolla perinteisesti hernerokkaa ja kahvin kera maukkaat laskiaspullat.

Suurkiitokset kaikille lipasvahteina olleille. Kutsumme teidät kaikki joukolla mukaan laskiasriehaan.

Tarjoilua varten tarvitsemme ilmoittautumiset 15.2.2012 mennessä Sirpalle toimistoon puh. 09 440 094 tai sähköpostilla sihteeri@uumu.fi



Edunvalvonta on tulevaisuudessa entistäkin tärkeämpää

Teksti: Liisa Poikolainen

Kuvat: Sirpa Martinviita

Sirpa Aalto jätti Munuais- ja maksaliiton toiminnanjohtajan tehtävät joulukuussa 2011 kolmentoista työvuoden jälkeen. Hän muistuttaa, että talouden kiristyessä potilaiden etuja pitää puolustaa entistäkin tiukemmin ja korostaa eri tahojen tasavertaista yhteistyötä potilaiden parhaaksi.

Sirpa Aalto on paljasjalkainen helsinkiläinen; hän vietti lapsuutensa Pohjois-Helsingissä ja asuu edelleenkin samalla suunnalla. Aikoinaan koulumatka Helsingin Puistolasta Alppilan yhteislyseoon kulki linja-autolla, jonka etupenkillä usein matkusti myös samoilla kulmilla asunut Reino Helismaa, yleensä paperi edessään, kynä kädessään ja tupakka suussa. 1960-luvulla busseissa sai vielä vapaasti polttaa ja sairaanhoitajaksikin valmistuttiin ylioppilaspohjalta puolestoista vuodessa. Sirpa päätti ryhtyä sairaanhoitajaksi, koska siinä pääsee lyhyen koulutuksen avulla kiinni monipuolisiin tehtäviin.

Koulutuksesta monipuoliset mahdollisuudet

”Halusin nopeasti jonkin ammatin, jossa saa varmasti työtä”, Sirpa Aalto kertoo eläkkeelle jäämisensä aattona joulukuussa 2011. ”Valmistuin joulukuussa 1970, ja seuraavan vuoden tammikuussa olin työttömänä kuusi päivää. Sen jälkeen töitä on riittänyt yli neljäkymmentä keskeytyksetöntä vuotta, ja minulla on ollut mahdollisuus hakeutua kiinnostaviin tehtäviin. Koen olleeni etuoikeutettu.”

Aivan sairaanhoitajanuransa alussa Sirpa hoiti lastenkllinikalla pientä vauvaa, jolla oli synnynnäinen nefroosi. Lasta ei voitu pelastaa, koska 1970-luvun alussa hoitoa ei vielä ollut. Sirpan työskennellessä Nokian kaapelitehtaan sairauskassassa sosiaaliasiat tulivat hänelle seitsemän vuoden aikana tutuiksi, ja samoin yhteistyö Kelan kanssa. Toinen kosketus munuaispotilaisiin Sirpalle tuli neljännen sisätautien klinikan dialyysiosastolla 1970-luvun lopulla. Sieltä Sirpa siirtyi Reumaliittoon, jossa toimi



Sirpa Aalto UUMUn syyskokouksen vieraana

19 vuotta. Tuona aikana hän suoritti työn ohella korkeakoulututkinnon.

Sirpaa oli jo aiemmin kehoitettu hakemaan Munuais- ja maksaliittoon, mutta sillä kertaa hän ei voinut harkita asiaa opintojensa takia. Sen sijaan vuonna 1998, kun toiminnanjohtajan paikka oli haussa, Sirpa oli valmiina. Kaikki edelliset tehtävät olivat antaneet osaamista uuteen paikkaan.

Etuuksien säilymiseksi tehtävä työtä

Toimikautenaan Sirpa Aalto paneutui erityisesti vahvistamaan Munuais- ja maksaliiton asemaa edunvalvojana ja vaikuttajana, ja hän oli vahvasti vaikuttamassa munuais- ja maksapotilaita edustavan eduskunnan tukiryhmän perustamiseen. Edunvalvontaa tehdään yhdessä luottamushenkilöiden, puheenjohtajiston ja hallituksen sekä koko liiton henkilökunnan ja yhteistyökumppaneiden kanssa.

”Kansanedustajien tukiryhmän toiminnan aloittaminen 2000-luvun alussa on edistänyt merkittävästi mahdollisuuksia vaikuttaa lainsä-

däntöön jäsentemme eduksi. Tukiryhmän kautta saamme tietoa lakien valmistelusta ja voimme vaikuttaa jo siinä vaiheessa. Edustajamme kutsutaan myös kuultavaksi, kun tekeillä on meihin vaikuttavia lakiehdotuksia. On aina vain tärkeämpää saada oma ääni kuulumaan ajoissa.” ”Ei ole itsestään selvää, että nykyiset etuudet säilyvät tulevaisuudessa. Meidän on koko ajan tehtävä työtä pitääksemme kiinni oikeuksistamme.”

Sirpa on alusta saakka myös pyrkinyt saamaan liiton hallinnon rakenteet vahvoiksi ja selkeiksi sekä päätöksenteon yksinkertaiseksi. Liitossa on siirrytty yhden vuosikokouksen käytäntöön, joka tehostaa toimintaa. Kaiken kaikkiaan pyrkimyksenä on asioiden tehokas ja sujuva eteenpäin vieminen.

Vahva liitto pystyy vaikuttamaan

Munuais- ja maksaliiton talous on hyvässä kunnossa, samoin yhteistyösuhteet, jotka ovat tehokkaan toiminnan yksi keskeinen edellytys. Liiton tuloista lähes 70 prosenttia tulee Raha-automaattiyhdistyksen varoista ja loput muista lähteistä.

"Munuais- ja maksaliiton tilanne on hyvä, toisin kuin monilla muilla vastaavilla järjestöillä. Taloutemme on hyvässä kunnossa, osaavan henkilökunnan määrä pystytään pitämään ennallaan ja tilanne on vakaa. Suhteet ministeriöihin, Kelaan, muihin järjestöihin ja yrityksiin ovat kunnossa", Sirpa Aalto vahvistaa.

"Erytynen vahvuutemme on suora ja hedelmällinen yhteys lääketieteen ja hoidon asiantuntijoihin. On hienoa, että sairaanhoidon henkilöstö arvostaa työtämme potilaiden puolesta, on mukana siinä ammatillisina asiantuntijoina ja muun muassa edistää vertaistuen toimivuutta. Sairastunut henkilö on oman tilanteensa paras asiantuntija, ja mielestäni hoitohenkilökunnan, potilaan ja liiton tulee toimia tasavertaisina kumppaneina luodakseen edellytykset hyvälle hoidolle ja elämän laadulle."

"Järjestötyö on yhdessä tekemisistä, se on joukkueläji. Liiton henkilökunta, jäsenet ja muut tahot toimivat yhdessä tavoitteenaan parempi arki kaikille sairastuneille sairauden vaiheesta riippumatta. Riittävä tieto sairauden kussakin vaiheessa on tärkeää hoidon ja sairauden kanssa selviytymisen kannalta, ja kokemuskouluttajat ja vertaistukijat voivat osaltaan auttaa tässä."

Munuais- ja maksaliitolla on omat toimitilat Helsingin Vallilassa. Siel-

lä työskentelee kymmenen liiton toimihenkilöä, neljä toimii ympäri Suomen aluepisteissä. Liiton tiloissa osa työhuoneista on vuokrattu muille järjestöille.

Myös yritysysteistyötä on tehostettu Sirpa Aallon kaudelle. Liitolla on kaksitoista kannattajajäsenyhteisöä, ja myös uusia yhteistyömuotoja etsitään. Vuoden 2011 Kyllä elinluovutukselle -kampanja toteutettiin Tradeka-yhtymän lahjoituksen turvin, samoin vuoden 2010 elinsiirtopäivän tapahtuma Narinkkatorilla.

Ties vaikka torimyyjäksi?

Sirpa Aalto katsoo, että yli 40 työvuoden jälkeen hänellä on oikeus jo viettää eläkepäiviä: levätä, harrastaa liikuntaa ja hemmotella lapsenlapsia. Myös 88-vuotias äiti saa nyt entistä enemmän apua tyttäreltään.

"Työni on ollut hyvin sitovaa ja paljolti matkastyötä, jolloin en ole esimerkiksi ehtinyt liikkua niin paljon kuin olisin halunnut. Nyt aion kiinnittää lisää huomiota tähän. Viisi- ja kolmivuotiaat lapsenlapseni saavat myös enemmän aikaani, ja Hartolan kesäpaikassakin voi viipyä pidempään. Ja kukapa tietää, ehkä minut näkee ensi kesänä myyjänä Hakaniemen torilla", Sirpa yllättää ja lisää, että kirjat ja puutarha saavat nyt myös lisää aikaa.

Hieman ohjelmassa on myös "oikeaa" työtä, sillä Sirpa jatkaa edelleen Munuaissäätiön osa-aikaisena asiamiehenä. Siinä on muutamia kokouksia vuodessa ja jonkin verran hallintoja paperitöitä, mutta ei mitään kovin paljon aikaa vievää.

Uusia tuulia järjestötyöhön

Vapaaehtoistyön Euroopan-laajuisen teemavuosi toi vapaaehtoistyön näkyviin. Sirpa Aalto painottaa, että vapaaehtoistyö on tärkeää, mutta on oltava tarkkana siitä, että vapaaehtoisille ei sälytetä ammattilaisille kuuluvia tehtäviä. Vastuut on määriteltävä täsmällisesti.

"Vapaaehtoistyöstä puhutaan ja sitä arvostetaan. Jatkossa tarvitaan meidänkin alueellamme entistä enemmän lyhytaikaista sitoutumista vaativia tehtäviä. Nuoret eivät aina halua sitoutua pitkäaikaisesti, mutta haluavat tehdä jotakin hyvää. Esimerkiksi lipasvahdin työ sopii tähän. Mutta mitä muuta?"

"Tarvitaan uudenlaisia malleja ja tapoja. Ei saa syyllistää, jolleivät nuoremmat sukupolvet halua tehdä samaa kuin aiemmat. Sähköiset vaihtoehdot ja muun muassa etäkokoukset antavat uusia mahdollisuuksia. Luotettavan tiedon jakaminen ja vertaistuki ovat etujen valvomisen ohella Munuais- ja maksaliiton keskeisiä tehtäviä tulevaisuudessakin."

Maksakerhon pikkujoulut



Maila Muranen, Markku Olla, Harri Jääskeläinen ja Maija Jääskeläinen

Teksti ja kuvat: Tarja Jaakonen

Joulukuussa pidettiin jo perinteiset maksakerhon pikkujoulut Uumun toimistolla. Olimme menneet

ystäväni Sirpan kanssa joulupuuroa valmistamaan hyvissä ajoin ennen illan kohokohtaa. Viideltä ison pöydän ympärillä oli toistakymmentä tuttua. Tunnelmamusikina joululauluja ja puurotontut olivat varustautuneet tonttulakein. Itse pukki ei ehtinyt muilta kiireiltään. Sekin homma järjestyi, sillä me päätontut arvoimme nimien mukaan lahjapaketit ja niin kaikki saivat lahjansa. Joulupuuron ja luumukiisselin, sekä torttukahvien lomassa ohjelmassa oli myös jouluista runonlausuntaa, sillä Maaria Leinosen runokirjoista löytyi monta kaunista tunnelmaan sopivaa runoa jaettavaksi. Unohtamatta tietenkään perinteisiä joululauluja, jotka kaikuivat ehkä ihan porraskäytävään asti. Tunnelma oli taas niin ihanan jouluihin ja siitä oli hyvä aloittaa joulunodotus. Kiitos kaikille mukana olleille ja kaikille

kerholaisille menneestä vuodesta ja uusin innoin taas jatketaan tätä alkannutta vuotta.



Sirpa Anttonen, Tarja Leiskari, Henry Virtanen ja Aija Ahokas

UUMU 45 VUOTTA

Avoimet ovet

Yhdistyksemme perustettiin vuonna 1967 nimellä Keinomunuaishoitajat ry. – Dialyspatienter rf. Yhdistys ryhtyi kaikin voimin toimimaan hoitomahdollisuuksien lisäämiseksi, ja se perusti muun muassa avodialyysiaseman vuonna 1972. Nykyinen Munuais- ja maksaliitto ry perustettiin yhdistyksen aloitteesta vuonna 1970.



Juhlan virallinen osuus klo 17–18.

Kahvitarjoilu

Ilmoittaudu juhlaan 10.4.2012 mennessä

Uumun toimistolle puh. (09) 440 094

tai sähköpostilla sihteeri@uumu.fi

Uudenmaan munuais- ja maksayhdistys

UUMU ry

Mitä kuuluu Tammisaareen?



Teksti: Liisa Poikolainen

Kuva: Mirja Koponen

Soitimme sairaanhoitaja Mirja Kuposelle kyselläksemme hänen ja Tammisaaren dialyysiyksikön kuulumisia

Kuka? Mirja Koponen, munuaishoitaja, 52 vuotta, erikoissairaanhoitaja (sisätaudit ja kirurgia, munuaistaudit), naimisissa, kaksi aikuista poikaa.

Missä? Länsi-Uudenmaan sairaala, munuaisspoliklinikka ja dialyysiyksikkö, 10 (–12) hoitopaikkaa, toimii ma-ke-pe 2 vuorossa, ti-to-la 1 vuoro. Runsaat 20 potilasta, kesällä enemmän mökkiläisten ja lomalaisten ansiosta.

Mitä työsi sisältää? "Toimin yhden päivän viikossa munuaisspoliklinikalla, muut päivät dialyysiyksikössä."

Tyypillinen päiväsi? "Seitsemäksi töihin, potilaat koneisiin, muita askareita, dialyysien lopetus. Labrojen jne. tilauksia, seuraavan päivän valmistelua, puhelinpalvelua. Poliklinikkapäivinä yhteistyötä lääkärin kanssa ja potilaiden tapaamista."

Mitä tätä ennen? "Tulin Meltolan sairaalan dialyysiyksikköön heti valmistuttuani sairaanhoitajaksi. Sain Unioninkadulla koulutuksen hemodialyysiin keväällä 1983.

Mieliruokasi? "Olen kaikkiruokainen, ja esimerkiksi äyriäiset – ravut ja simpukat – maistuvat hyvin."

Mielijuomasi? "Äyriäisten kanssa viini."

Missä asut? "Omakotitalossa Karjaalla, työmatkaa 17 kilometriä, omalla autolla kuljen."

Vapaa-ajan harrastukset? "Kudon sukkia ja verhoilen huonekaluja. Olen suorittanut verhoilun perustutkinnon, syksyllä suoritan ammattitutkinnon. Pidän paljon matkailusta."

Erityistä viime aikoina? Potilaamme ovat vähentyneet uusien dialyysiyksikköjen takia, tosin nyt suunta tuntuu olevan taas ylöspäin. Palvelemme myös lomalaisia: heille on antoisaa voida viettää lomaa mökeille ja saada hoito läheltä. Jotkut käyvät koko kesänkin täällä."

Parasta työssäsi? "Potilaat. Saan olla tekemisissä ihmisten kanssa, ja jokainen päivä on erilainen. Myös palaute palkitsee."

TAPAHTUMAKALENTERI

Helmikuu 2012

- 07.02. ti Porvoon kerho kokoontuu klo 14 – 16 Omenamäen palvelukeskuksessa
09.02. to Munuais- ja maksakerhon yhteiset ”Ystävänpäiväkekkerit”
Uumun toimistolla klo 17.00
14.02. ti Keski-Uudenmaan kerho kokoontuu Sveitsin uimahallin kahviossa klo 14 -16, jos
haluat uimaan (omakustannus) tule paikalle klo 12.00
15.02. ke Nuorten ilta klo 17.00 Uumun toimistolla
21.02. ti Laskiaisrieha ja lipasvahtien kahvitus. Hernesoppaa ja sympatiaa Uumun toimistolla
klo 14 -18
21.02. ti Keski-Uudenmaan kerholaisille tarjolla Hernerokkaa Maija Materon luona

Maaliskuu 2012

- 01.03. to Maksakerho kokoontuu klo 17.00 Uumun toimistolla
06.03. ti Porvoon kerho kokoontuu klo 14 - 16 Omenamäen palvelukeskuksessa
12.03. ma Munuaiskerho kokoontuu klo 17.30 Uumun toimistolla
12.03. ti Keski-Uudenmaan kerho kokoontuu Sveitsin uimahallin kahviossa klo 14 -16
Jos tulet uimaan, (omakustannus) tule paikalle 12.00

Huhtikuu 2012

- 03.04. ti Porvoon kerho kokoontuu klo 14 - 16 Omenamäen palvelukeskuksessa
10.04. ti Keski-Uudenmaan kerho kokoontuu Sveitsin uimahallin kahviossa klo 14 -16
Jos tulet uimaan, (omakustannus) tule paikalle klo 12.00
18.04. ke Avoimet ovet yhdistyksen toimitilassa 45-vuotisjuhlan kunniaksi klo 14-19
26.04. to Yhdistyksen vuosikokous Uumun toimitilassa klo 17.30

ELINSIIRROT SUOMESSA

	2003	2004	2005	2006	2007	2008	2009	2010	2011
Munuainen	163	197	166	210	173	150	180	175	164
Maksa	43	50	43	53	53	47	48	50	56
Haiman saarekesolu	5	6	4	7		8	8	2	6
Haima								2	1
Sydän	21	19	12	17	18	21	13	22	18
Keuhko	6	8	9	13	11	12	14	15	23
Sydänkeuhko	1	2	0	1	4	0	0	0	0

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

Kutsu yhdistyksen vuosikokoukseen

Uudenmaan munuais- ja maksayhdistys UUMU ry:n vuosikokous pidetään torstaina
26.4.2012 klo 17.30 Uumun toimistolla.
Kokouksessa käsitellään sääntömääräiset asiat.
Kahvitarjoilu. Tervetuloa.
Hallitus

Kokouksen jälkeen asiantuntijaluento

Kallelse till föreningens årsmöte

Njur- och leverföreningen i Nyland rf:s årsmöte hålls torsdagen 26.4.2012 kl 17.30 i Uumus
byrå.
I mötet behandlas stadgeenliga ärenden.
Vi bjuder på kaffe. Välkomna.
Styrelse

Efter mötet föreläsning

Jäsenmaksut liitosta

Uumu liittyi vuoden 2011 alussa Munuais- ja maksaliiton ylläpitämään yhteiseen jäsenrekisteriin. Uumulaiset saavat 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 Kauppiselta puh. (09) 4342 2743, kirsi.kauppinen@musili.fi.

Arvokisoja riittää joka vuodelle

Teksti: Asko Räsänen

Talvilajien MM-kilpailut ovat jo 3.-9.3.2012 Sveitsin Anzeressa. Kesän EM-kilpailut järjestetään Kroatian pääkaupungissa Zagrebissa 19.-26.8.2012 heti Lontoon olympiakisojen jälkeen. Kilpailuihin voivat osallistua elinsiirron saaneiden lisäksi myös dialyysipotilaat, jotka kilpailevat omissa ikäsarjoissaan.

Kisaohjelmassa on 12-13 eri urheilulajia, kuten yleisurheilu, uinti, tennis, pöytätennis, sulkapallo, keilailu (yksilö-, pari- ja sekaparikeilailu), petanque, lentopallo ja darts. Alustavan tiedon mukaan kisapaketin hinta

on 650 €, minkä lisäksi on maksettava VAU:n lisenssi 110 € ja matkat.

Elinsiirron saaneiden MM-kilpailut järjestetään ensi vuonna 28.7.-4.8.2013 Etelä-Afrikassa Durbanin kaupungissa. Durbanissa järjestettiin mm. jalkapallon MM-kilpailujen otteluita vuonna 2010. Viime vuonna siellä pidettiin maailmanlaajuinen ilmastokokous. Kisaohjelmassa ovat perinteiset urheilumuodot, kuten yleisurheilu, uinti, tennis, pöytätennis, sulkapallo, keilailu (yksilö- ja parikeilailu), petanque ja lentopallo. Kisajärjestäjä voi ottaa ohjelmaan lisäksi kaksi omaa lajia. Australian Cold Coastin omana lajina oli nurmikeilailu ja Ruotsin Göteborgin lajina oli salibandy.

Vuosi 2014 on kaksien arvokisojen vuosi. Talvella järjestetään talvilajien MM-kilpailut ja kesällä elinsiirron saaneiden ja dialyysipotilaiden EM-kilpailut Puolassa tai Bulgariassa. Kaikista tulevista kilpailuista tullaan tiedottamaan VAU:n kotisivuilla www.vammaisurheilu.fi sekä omassa UUMU-lehdessämme ja kotisivuillamme heti, kun kisoista saadaan tarkempaa tietoa.

Arvokisoja riittää siis joka vuodelle ja jokainen kilpailuista kiinnostunut voi ryhtyä ajoissa harjoittelemaan niitä varten.

Maksakerho

Maksakerho 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 kerhoilloista 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:

9.2.2012, torstai: Maksa- ja munuaiskerhon yhteiset "ystävänäpäiväkekkerit" Uumun toimistolla, klo 17-19

2.3.2012, torstai: Maksakerho toimistolla, klo 17-19
Huhtikuussa ei maksakerhoa
Toukokuun maksakerhon ajankohta ilmoitetaan myöhemmin.

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 teema-tapaamisia.

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.

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

Keski-Uusimaa

Kerho kokoontuu kuukauden toisena tiistaina Hyvinkään Sveitsin uimahallilla. Uimarit ja allasjumppaajat tulevat uimahallille klo 12.00. muuten tavataan uimahallin kahvion kabinetissa klo 14.00. Tervetuloa mukaan. Kysy kerhon tapaamisista ja toiveista kerhon vetäjältä Tarja Takaselta 040 7597 304 ja Maija Materolta 050 3663 951. Alkuvuoden 2012 suunnitelmia: Uimahalli 14.2. ja 13.3, laskiaistiistaina 21.2. hernerokkaa Maijalla.

Keväällä retkeillään, paikka ja aika vielä avoin, kaikki ideat ovat tervetulleita. Ottakaa yhteyttä kerhon vetäjään Tarjaan ja Maijaan jos olette kiinnostuneita. Toivotan kaikille oikein hyvää ja antoisaa alkanutta vuotta 2012. Muistetaan toisiamme!. Terveisin Maija

Raseborg/Raasepori

Raaseporin kerho jatkaa kokoontumisiaan Raaseporin Sydänyhdistyksen kanssa. Kerhon vetäjänä toimii Eino Valtonen puh. 019 2412207 tai 044 3241220. Tietoa tulevasta tapaamisista V-N ja Etelä Uusimaa lehdistä.

Raseborg klubben träffas tillsammans med Raseborgs Hjärtförening. Närmare i tidningar Västra Nyland och Etelä Uusimaa.

Porvoo

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

Tapaamiset ovat joka kuukauden ensimmäisenä tiistaina klo 14-16

Omenmäen palvelukeskus, Tullinportinkatu 4, 01600 Porvoo. Ryhmähuone 1.

Kerhoa vetää Riitta Forsberg puh. 045 873 5204.

Uudenmaan munuais - ja maksayhdistys UUMU ry julistaa haettavaksi avustuksia Inger Blomqvistin muistokukkien rahalahjoituksesta.

Uudenmaan munuais- ja maksayhdistys UUMU ry on saanut Inger Blomqvistin muistokukista rahalahjoituksena 1022 euroa, jaettavaksi harrastusvälinehankintoihin lapsille ja nuorille potilasjäsenille.

Hakemukseen tulee liittää alla oleva lomake josta ilmenee perheen tiedot (jos lapsi tai nuori ei ole omalla nimellään jäsen) sekä perustelut harrastusvälineiden hankinta - avustuksen myöntämiselle eri paperilla.

Avustuksen suuruus on 50 euroa/hakija.

Hakemus on palautettava 15.3.2012 mennessä:
Uudenmaan munuais - ja maksayhdistys UUMU ry
Runeberginkatu 15 A 1
00100 Helsinki

Nimi _____
Osoite _____
Sähköposti _____
Pankki ja tilinumero IBAN - muodossa _____
Päiväys ja allekirjoitus _____

Liikuntapalvelut	
Itsenäinen harjoittelu Uumu korvaa potilasjäsenilleen kuittia vastaan 25% omaehtoisesta liikunnasta. 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.	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.

Nuorten aikuisten kerho aloittaa UUMUssa

UUMU:ssa aloittaa vuoden alussa nuorille aikuisille suunnattu kerho. Kerho on suunnattu yhdistyksen munuais- ja maksapotilaille, iältään 18 - 35-vuotiaat.

Kerho kokoontuu UUMU:n tiloissa 3 kertaa kevään aikana ja 3 syksyn aikana. Tapaamisiin sisältyy tietoiskuja munuais- ja maksasairaiden elämään liittyvistä asioista, sekä kerhon jäsenten toiveista toteutettavaa toimintaa.

Ensimmäinen tapaaminen on 15.2. Tapaamisen ohjelmassa suunnittelua ja tutustumista.

Tervetuloa mukaan kehittämään kerhomme toimintaa!
Terveisin Antti Pollari pollari.antti@gmail.com

Mikaela harrastaa paljon taitavien kirurgien ja hoidon ansiosta

Teksti: Liisa Poikolainen

Kuvat: Akkasten perhealbumi

Mikaela Akkasen ensimmäiset vuodet eivät olleet helpoimmasta päästä hänelle itselleen eivätkä hänen vanhemmilleen. Nyt hän on kuitenkin iloinen, toimelias peruskoulun kolmasluokkalainen, jolla on epätavallisen paljon harrastuksia.

9,5-vuotiaan Mikaela Akkasen viikkokalenteri suorastaan pyöryttää. Tanssia neljä kertaa viikossa, pianotunnit, tennis. Aikaa jää silti koululle, Wimmer-koiralle ja kirjojen lukemiseen. Mistä moinen energia?

"Erytisesti tanssi antaa energiaa", Mikaela kertoo. "Jos vaikka lähtiessä olisi väsynyt, kotiin palates-
sa olo on hyvä ja mieli virkistynyt."

Mikaela aloitti tanssin harrastamisen jo nelivuotiaana. Samassa vaiheessa alkoi myös tennis, ja isän sytyttämä kipinä on pysynyt yllä siitä saakka. Tennistunti hyvän Ria-ystävän kanssa kuuluu viikko-ohjelmaan kahtena iltapäivänä.

Showtanssin Suomen-mestari

Mikaela on alusta saakka tanssinut StepUp School -tanssikoulun riveissä. Showtanssia harjoitellaan nykyisellään tosi mielessä kolme kertaa viikossa. Yksi tanssitunti on muuten vain hvin vuoksi torstaisin.

"Showtanssi on ryhmätanssia, joka muistuttaa muodostelmaluistelua", Mikaelan äiti Maiju Akkanen kertoo.

Showtanssissa myös kilpaillaan. Mikaelan StepUp Schoolin showtanssiryhmä on Suomen huippua: vuonna 2010 ryhmä voitti showtanssin Suomen-mestaruuden omassa sarjassaan.

Maiju korostaa, että vanhemmat eivät mitenkään painosta tyttöä harrastamaan; oma into vain on niin kova. Pianotunnit alkoivat Mikaelan omasta aloitteesta, ja äiti epäili aluksi harrastuksen kestävyyttä. Nyt kun intoa on riittänyt jo kaksi vuotta, on edetty vaiheeseen, jossa oli ostettava piano. Tämäkin harrastus tuntuu olevan pysyvää lajia.



Mikaela ballerina

Hymytytöstä tanssinopettaja?

Mikaela käy Taivallahden peruskoulua, jossa hän on kielikylpyluokalla. Koulu sujuu mallikkaasti, vaikka aikaiset aamuhätykset eivät ihan mieluisia olekaan. "Kylpeminen" ruotsin kielessä alkoi Mikaelalla jo päiväkodissa, ja sama ryhmä on pysynyt koossa peruskoulussakin. Nyt on menossa yhdistetty 3. ja 4. luokka.

"Koulussa parasta ovat ystävät ja aineista englanti", Mikaela kertoo. Hän sai viime vuonna hymytytömpatsaan. Sen annetaan oppilaalle, joka ottaa toiset huomioon ja on kaikkien kaveri.

Isona Mikaela on ajatellut haluavansa delfiinien hoitajaksi, mutta nyt tuntuu siltä, että tanssinopettajan ura on viemässä voittoa suunnitelmissa. Tanssi on kaikin tavoin iso osa tytön elämää.

Takana kymmenkunta leikkausta

Mikaelalla oli syntyessään rakkoekstrofia, joka on hyvin harvinainen sairaus. Vuodessa Suomessa syntyy 2-3 tästä sairaudesta kärsivää vauvaa. Sairaus on helppo todeta heti, mutta koska se on harvinainen,

kaikissa synnytyslaitoksissa ei ole kokemusta siitä. Naistenklinikalle tilanne todettiin heti, ja ensimmäinen leikkaus sairauden korjaamiseksi tehtiin muutaman päivän kuluttua. Nyt noin kymmenen leikkauksen jälkeen tilanne on korjaantunut ja Mikaela voi elää normaalia nuoren tytön elämää. Vain telinevoimistelu putoamisille altistavana lajina on kielletty. Viimeinen leikkaus oli kuusivuotiaana.

Maiju Akkanen on tutustunut muihin rakkoekstrofiaa sairastavien lasten vanhempiin ja uskoo vertaistuen voimaan. Hän on itsekin Uumun vertaistukija, ja mukana myös Munuais- ja maksaliiton Perhe- ja nuorisosaaston toiminnassa.

Vaikka Mikaela on viettänyt viikkoja ja kuukausiakin sairaalassa, hänen muistonsa Lastenklinikalta eivät ole synkkiä. Vaikeampaa on ollut vanhemmilla, joiden on raskasta olla lastensa tukena huonokuntoisissa ja ahtaissa tiloissa.

"Lastenklinikalla on kivat leikkipaidat ja hyvä ruoka", Mikaela kehuu. Enää sairaalapäiviä ei kuitenkaan tarvita, vaan kontrollikäynti kerran vuodessa riittää.

UUMU on toiminut jo 45 vuotta



Rakvere 2004



12/06/2007

Toomemäellä

Teksti: Asko Räsänen
Kuvat: UUMUn arkisto

Yhdistyksemme on Suomen vanhin munuais- ja maksapotilaiden etujärjestö, jonka perustamisesta tulee 15.4.2012 kuluneeksi 45 vuotta. Munuaissairauksien hoito oli silloin kehittymässä ja oli jo taitavia alan spesialisteja, mutta hoitolaitteista oli pulaa. Ensimmäinen dialyysi oli tehty Suomessa jo vuonna 1961 ja ensimmäinen munuaisensiirto vuonna 1964. Esimerkiksi vuonna 1966 hoitoa olisi tarvinnut noin 200 potilasta, mutta vain runsaat 20 pystyttiin hoitamaan. Käytännössä oltiin siis jatkuvassa katastrofitilanteessa. Uudella yhdistyksellä olikin edessään vaativa tehtävä.

Vastaperustetun yhdistyksen tärkeimpiä tehtäviä oli silloin keinomunuaiskoneiden hankinta, jotta dialyysihoitoa olisi saatu sitä tarvitseville. Yhdistys perusti 1970-luvun alussa kotidialyysiaseman ja sitten avodialyysiaseman Snellmaninkadulle. Lisäksi yhdistys perusti vielä 1980-luvun puolivälissä Malminkartanoon dialyysiyksikön, joka siirtyi vuonna 1994 HYKS:n omistukseen. Pari vuotta sitten HUS kuitenkin lopetti Malminkartanon ja Korkeavuorenkadun dialyysiasemat. Dialyysiasemien perustaminen onnistui aikanaan vain jäsenten aktiivisella ja onnistuneella varainhankinnalla, jossa naisten osuus oli erittäin merkittävä.

Yhdistys pystyi varsin lyhyessä ajassa vakiinnuttamaan toimintansa pääkaupunkiseudun munuaispotilai-

den etujärjestönä. Se oli myös perustamassa valtakunnallista munuaistautiliittoa vuonna 1970 ja yhdistyksemme jäsenet ovat olleet alusta lähtien liiton monissa merkittävässä tehtävässä. Jäsenet ovat kokeneet yhdistyksen toiminnan mielekkääksi ja tärkeäksi. Sitä kuvaa hyvin muun muassa se, että 1980-luvun puoliväliin mennessä yhdistys oli saanut jo seitsemän eri testamenttilahjoitusta. Vuonna 2010 saatiin hyvinkääläisen Onni Ilmari Tuominen varsin huomattava testamenttilahjoitus, joka tullaan käyttämään lahjoitusehtojen mukaisella tavalla potilaiden hyväksi ja munuaissairauksien tutkimisen edistämiseen.

Yhdistyksen toimintasektori laajeni, kun maksapotilaat liittyivät jäseniksi vuonna 1992. Ensimmäinen maksansiirto oli tehty vuonna 1982, mutta vasta nyt 10 vuotta myöhemmin maksapotilaat tulivat mukaan munuaisyhdistyksen toimintaan. Siitä alkaen he ovat olleet aktiivisesti mukana kaikessa toiminnassa. Heillä on ollut useita vuosia myös oma maksakerho. Maksapotilaat ovat olleet jatkuvasti mukana myös liiton maksajaoston toiminnassa. Kolme maksansiirtoa saanut Tarja Jaakonen on toiminut koko ajan joko liiton maksajaoston jäsenenä tai yhdistyksen maksakerhon vetäjänä. Hän on siis yhdistyksen maksatoiminnan todellinen veteraani.

Toiminnassa alkoi uusi vaihe vuonna 1996, kun ryhdyttiin hankkimaan

omia toimitiloja. Nykyinen Runeberginkatu 15 A 1:n huoneisto saatiinkin hankituksi vuonna 1997, vaikka RAY antoi aluksi kielteisen ennakkopäätöksen avustuksesta. Huoneistosta maksettiin silloin 1 372 400 markkaa (230 821 €) ja siihen saatiin lopulta myös RAY:n tukea. Aikaisemmin oli toimittu vuodesta 1981 alkaen liiton toimitiloissa ja yhdistyksen käytössä oli vain yksi pieni toimistohuone. Nyt työtilat moninkertaistuivat. Lisäarvoa yhdistyksen toimintaan saatiin myös siitä, että liiton uuden aluesihteerin Veijo Kivistön työhuone sijoittui yhdistyksen toimitiloihin noin 10 vuoden ajaksi.

Jäsenten virkistys- ja liikuntatoiminta on ollut koko ajan yksi keskeisimmistä toimintamuodoista. Vuosien mittaan on tehty kymmeniä, jopa satoja käyntejä, retkiä ja matkoja erilaisiin kulttuuritapahtumiin, konsertteihin, oopperaan ja teattereihin. Matkoja on tehty kotimaahan ja ulkomaille Lappiin, Ahvenanmaalle, Gotlantiin, Tukholmaan, Viroon, Latviaan ja jopa Espanjaan. Jäsenet ovat osallistuneet myös lukuisiin liiton järjestämiin tapahtumiin. Monia retkiä ja tapahtumia on järjestetty yhdessä Kymenlaakson ja Etelä-Karjalan yhdistysten kanssa.

Erilaiset itse järjestetyt tai toisten järjestämät liikuntatapahtumat ovat kiinnostaneet jäsenistöä. Niistä hyvä esimerkki on linja-autoretki elinsiirron saaneiden MM-kilpailuihin Rova-



Alkuverryttelyä



Lähdön aika

niemelle maaliskuun lopussa 2008. Yhdistyksen lukuisat jäsenet ovat menestyneet hyvin myös urheilussa elinsiirtoväen talvi- ja kesälajien SM-kisoissa. UUMU:n joukkue voitti lentopallossa 3 kertaa SM-kultaa peräkkäisinä vuosina 2004-2006. EM-kilpailuissa ovat menestyneet mm. Esko Räsänen, Eija Vanhalakka, Hannu Ouvinen, Olavi Rautiainen, Jorma Wilén, Erik Lintula ja Asko Räsänen. MM-kilpailuissa menestyjiä ovat mm. Kaino Kiviaho, Anne Helander, Riku Kohomäki, Esko Räsänen, Jerry Kettunen, Eija Vanhalakka, Erik Lintula, Pekka Tuomola ja Asko Räsänen.

Yhdistys on pystynyt vuosien mittaan kartuttamaan omaisuuttaan, jonka tuotto käytetään jäsenten avustus- ja virkistystoimintaan. Tärkeä toimintamuoto on ollut avustusten antaminen jäsenille, joilla on ylisuuret sairauskulut. Avustuksia on jaettu mm. Raimo Ellilän rahastosta. Hoitopaikkoihin on hankittu radioita, televisioita ja videolaitteita ja niihin on tilattu sanoma- ja aikakauslehtiä potilaiden ja henkilökunnan viihtyvyyden lisäämiseksi. Lisäksi on tuettu myös munuais-sairauksien tutkimusta, jos sellaisesta on ollut maininta testamenttiehdoissa. Taloudellista tukea yhdistys on saanut liiton kautta RAY:ltä, kunnilta, eräiltä järjestöiltä sekä lääkeyrityksiltä. Tärkeä tulolähde on jäsenmaksu, josta nykyisin noin neljäsosa menee liitolle jäsenkuluihin.

Toiminnasta on tiedotettu jäsenille kiertokirjeillä, jäsenkirjeillä, jäsentiedotteilla ja omalla lehdellä, jota alettiin julkaista 1980-luvun alussa nimellä Uumunen. Lehti ilmestyi aluksi kaksi kertaa, sitten 2-3 kertaa ja nykyisin

4 kertaa vuodessa. Lehti sai uuden ilmeen vuonna 2002, kun nuori Hanna Nurmi tuli päätoimittajaksi viiden vuoden ajaksi. Todelliseksi aikakauslehteksi Uumunen muuttui UUMU-lehtenä Petri Inomaan päätoimittajuuden aikana vuosina 2007-2010. Petri Inomaa teki myös yhdistykselle omat kotisivut www.uumu.fi, joiden kautta tieto tavoittaa ne, joilla on nettiyhteys. Sivuilla on keskustelupalsta ja sivujen kautta voi hakea myös yhdistyksen jäsenyyttä.

Kuluneiden vuosien aikana yhdistyksessä on toiminut useita satoja henkilöitä monenlaisissa ryhmissä, jaostoissa, toimikunnissa, edustustehtävissä ja hallituksessa. Ensimmäinen puheenjohtaja oli Åke Hongell. Muina puheenjohtajina ovat toimineet Amos Pasternack, Auvo Ryyänen, Matti Tiihonen kahdessa eri jaksossa yhteensä 7 vuotta, Lauri Koivusalo, Risto Kekkonen, Veli-Matti Karjalainen, Pirkko Ruuskanen-Parrukoski, Risto Rissanen, Eija Sipiläinen (Vanhalakka), Ismo Pajula, Paula Lappalainen, Anne Helander, Atte Valtonen, Asko Räsänen 8 vuotta ja Hannu Ouvinen vuodesta 2009 alkaen. Veli-Matti Karjalaisesta tuli liiton ensimmäinen potilaspuheenjohtaja vuosiksi 1994-1996 äkilliseen kuolemaansa saakka.

Nykyisin yhdistys on noin 1200 jäsenen aktiivinen potilas- ja kansalaisjärjestö. Käytännön työstä vastaa järjestösihteeri, jonka työaika on 30 tuntia viikossa. Sirpa Martinviita on hoitanut tointa vuodesta 2005 alkaen. Häntä ennen tehtävää hoiti useita vuosia Paula Lappalainen. Jo vuonna 1975 palkattiin yhdistyksen toiminnanjohtajaksi Rolf Liljander.

Kun varainhankintaa ei vielä silloin saatu riittävän suureksi, toimi lakkautettiin muutama vuosi myöhemmin. Merkittävän työn teki aikanaan Risto Kekkonen, kun hän kirjoitti yhdistyksen 20-vuotishistoriikin.

Hallituksen onkin nyt aika aloittaa pohdinta, millaisia mahdollisuuksia yhdistyksellä on tehdä tai teettää historiikki tai yhdistyksen historia tulossa olevan 50-vuotisjuhlavuoden kunniaksi. Keinomunuaispotilaat, Helsingin munuaistautiyhdistys, Uudenmaan munuaistautiyhdistys, Uudenmaan munuais- ja siirtopotilaiden yhdistys, Uudenmaan munuais- ja maksayhdistys UUMU, joilla nimillä yhdistys on vuosien mittaan toiminut, on ansainnut paikkansa ja historiateoksensa munuais- ja maksasairauksien hoidon ja ehkäisyn historiassa ja potilaiden etujen ajajana.



Puurojuhla

Konvalescent del 2 Toipilas osa 2

Här, när jag sitter och studerar på livet utanför fönstret där jag bor, har jag många gånger funderat på, vem som sköter fåglarna när dom blir sjuka? Vi människor klarar oss inte såsom djuren utan hjälp. Jag som fick den bästa vården man kan tänka sig, på Borgå och Kirran i tiden, då när jag var dålig på grund av min svaga lever som sade upp kontraktet med mig, året var 2007.

Nu, funderar jag varför gick det som det gick med mig. Kunde jag ha hindrat denna process som sakkunniga säger att den var delvis självförvållad, nämligen för stor konsumtion med alkohol på lång tidsintervall.

Kan ekorren eller fåglarna göra skada på sin lekamen med för stor konsumtion på nötter eller solfrösfrön som dom glupigt sätter i sig här hos oss i Illby. Till dags dato har djuren ätit etthundra kilo solfrösfrön sen hösten när vi började mata dessa ynkliga ekorrar och fåglar och en stor mängd nötter. Kanske det är denna hälsosamma diet som gör dessa immuna för sjukdomar.

I dag sätter jag i mig Sandimmun, CellCept osv. för att förhindra avstötning med levern, so jag fick i utbyte, datum var 2009 6.9. Jag har fått en fantastiskt fin gåva av givaren, som nog inte vet hur stor gärning den gjort för mig. Jag lovar inte leva till hundra år men försöker ta till vara den tid jag har kvar med att sköta mig så gott det går.

Kämpa på, ni som är i stort behov av transplantation eller annan vård, som ni är tvingade till. Lita på sjukvården de ger oss, dom är experter på sitt område påstår jag med erfarenhet.

Istun tässä ja tutkin elämää asuntoni ikkunan ulkopuolella. Olen tässä monta kertaa miettinyt, kuka hoitaa lintuja kun ne sairastuvat? Me ihmiset emme selviä kuten eläimet, ilman apua. Minä sain parhaan hoidon, mitä voi kuvitella, Porvoossa ja Kirralla aikoinaan, kun olin huonossa kunnossa heikon maksani takia. Se irtisanoi sopimuksen kanssani vuonna 2007.

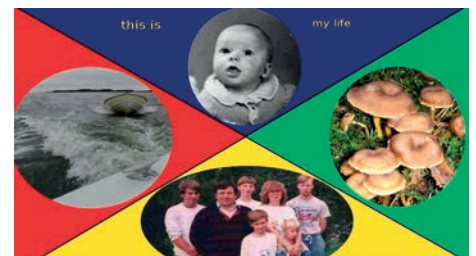
Nyt minä mietin, miksi minulle kävi niin kuin kävi. Olisinko voinut estää tämän kaiken mistä asiantuntijat sanovat, että se oli osittain itse aiheutettua, nimittäin liian suurella ja pitkäaikaisella alkoholinkäytöllä?

Voivatko oravat tai linnut vahingoittaa kehoaan liian suurella pähkinöiden tai auringonkukansiementen kulutuksella, joita ne hotkivat sisäänsä meillä Ilolassa? Tähän mennessä eläimet ovat syöneet paljon pähkinöitä ja sata kiloa auringonkukansiemeniä syksystä alkaen, jolloin aloimme syöttää näitä surkeita oravia ja lintuja. Ehkä tämä terveellinen ruokavalio tekee ne immuuneiksi sairauksille.

Tänään olen ottanut Sandimmunia, CellCeptiä ja muita lääkkeitä estääkseni hyljintää maksassa, jonka sain siirteenä 6.9.2009. Olen saanut fantastisen hienon lahjan luovuttajalta, joka ei tiedä, kuinka suuren teon hän on minun hyväkseni tehnyt. En lupaa elää satavuotiaaksi, mutta yritän pitää huolen, että hoidan itseäni mahdollisimman hyvin koko elinaikani.

Te, joilla on suuri siirron tai muun pakottavan hoidon tarve, luottakaa saamaanne sairaanhoitoon, Hoitajat ovat alansa asiantuntijoita, väitän kokemuksella.

Teksti: Bror Bergman
Kuvat: Ville Bergman
Suomennos: toimitus



Presidenttiehdokkaiden diagnoosit

Teksti: Satavuotiset rauniot

Kuva: Tarja Heinonen

Kahdeksasta hyvästä presidenttiehdokkaasta oli vaikea tehdä valintaa. Olemme kuitenkin saaneet käsiimme ennen vaaleja esittämättä jääneen tai jätetyn Tosiradio-tilaisuuden nauhoituksen, jossa kaikki ehdokkaat oli asetettu toimimaan lääkärinä. Pätevä lääkärihän on jokapäiväisessä elämässä usein tärkeämpi kuin pätevä presidentti. Seuraavassa kukin kandidaatti tulee vuorollaan kertomaan huolestuneelle potilaalle, mikä mystinen sairaus häntä vaivaa ja miten sitä olisi paras hoitaa. Toivottavasti vertailusta on apua, tai ei ainakaan vakavaa haittaa. Lääkärien järjestys on arvottu.

Niinistö

Ongelma on monimutkainen ja vaatii lisätutkimuksia ennen kuin mitään selkeää voidaan sanoa. On parasta selvittää muiden mukana olijoiden kanta asiaan ja palata siihen, jos se on vielä ajankohtainen. Lisäksi juridiset detaljit olisi huolella tarkastettava.

Haavisto

Tapaus on kansainvälisestikin kiinnostava ja olen perehtynyt siihen ollessani Eritreassa ja Sudanissa erityislähettiläänä. Toki olosuhteet ovat erilaiset ja Afrikassa tehtyjä ratkaisuja ei Suomessa sellaisenaan voida soveltaa.

Väyrynen

Kyllä Suomen liittyminen euroon on tähänkin ongelmaan perussyynä. Alunperin meidän olisi pitänyt jättäytyä euron ulkopuolelle, kuten minä ehdotin. Kysymyksen ratkaisemiseksi meidän on yhdessä muiden Pohjoismaiden ja Viron kanssa siirryttävä eurosta omaan alueelliseen valuuttaan. Siirtyminen vaatii valtiomiestaitoa vähintään viideltä vuosikymmeneltä ja yksityiskohtaista selvitystä pätevän, mieluiten tohtoritasoisen, johtajan vetämänä. Hoito voidaan aloittaa eurosta luopumisen jälkeen.

Biaudet

Tätä ongelmaa ei ole havaittu Ruot-

sisä. Sitä ei ole myöskään Suomen ruotsin- tai kaksikielisissä perheissä. Mielestäni ruotsin kielen asema on turvattava maanlaajuisesti, tai paremmin maailmanlaajuisesti. Vain siten voimme välttää sen muuttumisen epitäi pandemiaksi.

Essayah

Essayahin arviota ei nauhoituksesta pystytty selvittämään, joten diagnoosia ja ratkaisumahdollisuuksia voimme vain arvailla.

Arhinmäki

Oireet viittaavat selvästi runsaaseen oopperan kuunteluun tai katseluun. Siksi minä käyn mieluummin jalkapalloa katsomassa. Lääkkeeksi suosittelen kausikorttia Chelsean jalkapallo-otteluihin Englannin liigassa.

Soini

Missä EU, siellä ongelma. Kun liityimme EUhun, nämä vaivat alkoivat. Vanhat puolueet liittivät meidät mu-

kaan ajattelematta tavallista kansaa ja sen kärsimyksiä. Nyt on aika lopettaa tämä pokkurointi ja ryhtyä itsenäisesti selvittämään tätä ongelmaa. Olen oireista samaa mieltä kuin Arhinmäki, siis liikaa korkeakulttuuria on tullut nautittua. Reseptiin kuitenkin vaihtaisin rinnakkaisvalmisteen saatavan Millwall FC:n kausikortin. Joukkueen kaulaliina kaulan ympäri käärittynä lievittää oireita ulkoisesti.

Lipponen

Vanhempänä valtiomiehenä olen sitä mieltä, että Ranska ja Saksa ovat liian hallitsevassa asemassa tämän ongelman hoidossa. Suomen pitää ryhtyä toimenpiteisiin EUn tiukkaan ytimeen pääsemiseksi. Minusta tulee hyvä EUn presidentti, kun olen ensin toiminut Suomen presidenttinä. Se on tärkeä askel kohti ongelman ratkaisua.

Potilaan ongelmaan ei näillä menetelmillä saatu ratkaisua. Hoitaja poisti jalkapohjasta tikun, pyyhkäisi siihen desinfiointiainetta ja laittoi smurffilaastarin pariksi päiväksi.



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

Uudenmaan munuais- ja maksayhdistys UUMU ry on varannut 8000 euroa jaettavaksi potilasjäsenilleen Raimo Ellilän testamenttilahjoituksen rahaston tuotosta vuoden 2011 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 15.03.2012 mennessä:
Uudenmaan munuais- ja maksayhdistys UUMU ry
Runeberginkatu 15 A 1
00100 Helsinki

Sairauskulut:

Julkisen sairaanhoidon asiakasmaksut

Kuluiksi hyväksytään terveyskeskuksen ja erikoissairanhoidon (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 _____

Perhetilanne:

asun yksin _____
avio/avoliitossa _____

Liitteet:

Verotodistus _____
Normilaskelma _____
Muut _____

Saatko Kelan maksamaa
vammaistukea tai eläkkeen
saajan hoitotukea?

kyllä, määrä _____
en _____

Anon korvausta seuraavista kuluista:

sairauskulut _____
kuntoutus _____
opiskelu _____

Kulut yhteensä: _____

Perustelut ja lisätiedot eri paperilla

Päiväys ja allekirjoitus

Aluesihteerin palsta



Liiton järjestösuunnittelija

Marjukka Miettinen

0040-524 0674

marjukka.miettinen@musili.fi

Keskustoimisto

Kumpulantie 1 A, 6.krs 00520 Helsinki

Munuais- ja maksaliiton teemavuonna 2012 nostamme esille pitkäaikaista munuais- ja maksasairautta sairastavien lasten, nuorten ja perheiden elämää. Tämä on erittäin ajankohtainen asia. Lasten elinsiirtoja Suomessa on toteutettu jo 25 vuotta. Lastenkliniikka rakennuksena Helsingissä on tullut tiensä päähän. Seuraavana tietoa adressista, joka on luovutettu 7.12.2011 peruspalveluministeri Maria Guzenina-Richardsonille.

"Moni pieni potilas sekä henkilökunta joustavat jopa terveytensä uhalla Meilahden ahtaalla tontilla paksuseinäisen Lastenklinikan kiinteistön potilaskoppereissa, jotka 1920-luvulla suunniteltiin tarkkailuun. Talvella kylmä ja kesällä tukahduttavan kuuma sairaiden lasten sairaala on suomalaisen yhteiskunnan häpeätahra. Tilanne on vakavasti ja pitkäaikaisesti sairaiden lasten, heidän vanhempiensa ja henkilökunnan kannalta kannalta sietämätön! Lastenkliniikalla sattuu useita vesivahinkoja vuodessa, koska kattavaa putkisaneerausta ei toimivassa sairaalassa voida tehdä. Kunnollisen korjaamisen sijaan paikataan vain rikkoutuneita kohtia."

Suosituksien osaston potilassängyn välisiin etäisyyksiin ovat 150 cm. Helsingin lastensairaalan sairaat lapset on ahdettava 50-90 cm:n päähän toisistaan. Tästä on seurannut mm. sairaalabakteerien (MRSA, ESBL) räjähdysmäinen lisääntyminen. Erityisesti kaikista sairaimmat, kroonisesti sairaat lapset ovat saaneet tartunnan, mikä on estänyt tai hidastanut heidän parantumistaan. Kaikilla osastoilla ei edes ole vanhemmille WC:tä. Vanhemmat joutuvat käymään poliklinikan tai kellarikerroksen vessassa.

Jos vanhemmat onnistuvat ahtautumaan lapsensa viereen, on heidän nukuttava lattialla patja kiinni lapsen sairaalasängyn jaloissa. Useilla osastoilla vanhemmilla ei ole mitään tilaa, jossa he voisivat nukkua. Sisärukkaset eivät mahdu minnekään. Hoitajat puikkelehtivat ja etsivät askeleilleen tilaa potilaan sängyn ympärillä. Miten kuvittelet elvytysryhmän kykenevän toimimaan näissä äärettömän ahtaissa oloissa?

Helsinkiin on keskitetty Suomessa tehtävät lasten sydänleikkaukset sekä elinsiirrot. Elinsiirtopotilas joutuu usein kuukausia, joskus jopa vuosia odottamaan uutta elintä tiloissa, joissa edellisten lisäksi on isoja sisäilmaongelmia. Kiinteistössä ei ole, eikä sinne voida asentaa kunnan ilmastointilaitteita. Huono ilmanlaatu heikentää pienen, sairaan potilaan kuntoa entisestään."

Teemavuotena pyrimme kehittämään järjestölähtöisiä tukimuotoja ja jäsenyhdistysten palveluja erityisesti lapset, nuoret ja perheet huomioon ottaen. Tavoitteemme on mahdollistaa erilaisia virkistys ja osallistumismahdollisuuksia teemavuoden aikana. Toivomme, että vuoden myötä pysymme kannustamaan uusia nuoria ja perheitä jäsenyhdistysten vapaaehtoistoimintaan ja siten vaikuttamaan omiin asioihinsa entistä paremmin.

Vuodelle olemme suunnitelleet erilaisia tapahtumia eri puolelle Suomea. Lehden ilmestyessä on jo pidetty Vapahtakaa edes isät -päivä Tampereella ja talviliikuntapäivä Riihivuorella.

Alla olevat tapahtumat ovat valtakunnallisia tapahtumia. Jos kiinnostuit ja haluat lisätietoa yhdestä tai useasta tapahtumasta, niin soita tai laita viesti. Lisätietoja antavat Marjukka Miettinen 040-524 0674 / marjukka.miettinen@musili.fi tai Rauni Jukkara 050-3019368 / rauni.jukkara@musli.fi.

Toivottavasti kuluvan vuoden aikana tapaamme uusia ja vanhoja lapsia, nuoria ja perheitä mahdollisimman paljon. Nuorten tapahtumia meillä erityisesti on painottumassa syksyllä!

Marjukka

Perheiden tapahtumakalenteri keväälle/ kesälle 2012

7.3.2012	Vertaistuki-iltama Lastenkliniikalla Helsingissä
20-22.4.2012	Ruotsinkielisten lapsiperheiden vertaistukitapaaminen Lappajärvellä
25.4.2012	Vertaistuki-iltama Lastenkliniikalla Helsingissä
5.5.2012	Perheliikuntapäivä pk-seudulla yhteistyössä VAU:n kanssa
6.5.2012	Perhepäivä Linnanmäellä
12.5.2012	Likkojen lenkki Jyväskylässä
19.5.2012	Likkojen lenkki Tampereella
25-27.5.2012	Lapsensa menettäneiden perheiden viikonloppu
11-15.6.2012	Kelan Perhekurssi Imatralla
29.6-1.7.2012	Perinteinen lapsiperhetapaaminen Pajulahdessa
9-13.7.2012	Tuettu loma kaikille perheille, Peurunka
11.8.2012	Perhepäivä Vaasassa
18.8.2012	Likkojen lenkki Oulussa

Uumulaiset VAU:n keilacupissa

Teksti: Asko Räsänen

Kuvat: Tarja Jaakonen



Järvenpään kilpailun keilaajat: Tarja Jaakonen, Hannu Ouvinen, Jorma Wilén, Asko Räsänen ja Olavi Rautiainen.



Suomen Vammaisurheilu ja -liikunta VAU järjesti syyskaudella yhteensä neljä keila cup-kilpailua. Kauden 2010-2011 tulosten perusteella liitolla on 129 rekisteröityä keilaajaa, jotka kilpailevat viidessä eri luokassa (A, B, C, D, E). Suurin osa heistä oli mukana syyskauden neljässä kilpailussa, joihin osallistui yhteensä kahdeksan UUMU:n jäsentä. Menestys oli varsin hyvä. Uumulaisten keilaajien osuus VAU:n rekisteröidyistä keilaajista on vain 7,7 % ja palkintosijoja saalistettiin yhteensä 10 eli 16,7 % jaossa olleista.

Arto Järvinen osallistui Imatran ja Järvenpään kilpailuihin ja voitti A-luokassa molemmat kilpailut (kahden kilpailun ka 197,6/sarja). Hannu Ouvinen, Olavi Rautiainen ja Asko Räsänen osallistuivat Vaasan, Imatran, Jyväskylän ja Järvenpään kilpailuihin. Hannu Ouvinen voitti C-luokassa Imatralla ja oli Jyväskylässä toinen (syksyn ka 145,0/sarja). Olavi Rautiainen oli samoin C-luokassa Vaasassa kolmas, Imatralla toinen ja Järvenpäässä kolmas (syksyn ka 147,2/sarja). Asko Räsänen oli B-luokassa Vaasassa kolmas ja Imatralla toinen (syksyn ka 154,3/sarja). Jorma Wilén oli D-luokassa Imatralla kolmas (syksyn ka 113,6/sarja). Rainer Nissinen osallistui vain Jyväskylän kilpailuun ja oli kolmas (ka 167,3/sarja).

Asko Hynynen sijoittui Imatran kilpailussa D-luokassa neljänneksi (ka 107,0/sarja). Tarja Jaakonen oli Järvenpäässä D-luokassa sijalla 14 (ka 106,8/sarja). Rekisteröidyistä keilaajista Eija Vanhalakka ja Kaino Kiviaho eivät osallistuneet syyskauden kilpailuihin. Myös kevätkaudella on neljä cup-kilpailua. Lisäksi ratkaistaan keilailun SM-mitalit joukkuekilpailussa maaliskuussa Joensuussa ja henkilökohtaiset ja parikeilailun SM-mitalit Tikkurilassa



Ei nimi miestä pahenna, eikä naista-kaan

toukokuussa. Uumulaisilta sopii odottaa niistäkin hyvää menestystä. Yhdistyksemme nimi pääsee entistä paremmin näkyville, kun keilaajat hankkivat komean kilpailupaidan juuri ennen Järvenpään kilpailua.



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 halkaisija 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.

Hinnat:

Kaulakoru 108 euroa

Solmioneula 98 euroa

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 yhdessäolojärjestö.

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 Tammisaarella. 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 2012 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 puhelimitse. 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 200 km Helsingistä. Asunto on kaikkien Uumulaisten vuokrattavissa edulliseen jäsenhintaan läpi vuoden.

Hinnat 01.10.2011 – 30.04.2012

Viikko 75 €, viikonloppu pe – su 40 €.

Hinnat 01.05.2012 – 30.9.2012:

Viikko 150 €, viikonloppu pe – su 75 €.

Lomaviikko alkaa aina pe klo 16.00 ja päättyy pe klo 12.00.

Viikonloppu alkaa pe 16.00 ja päättyy su 16.00.



UUMU-LEHTI

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

Uumu-lehden voi tilata myös kotiin ympäri Suomen. Tilaushinta vuonna 2012 on 20 euroa. Irtonumerointi 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



Kaikki tuotteet ja palvelut, joita dialyysikoidossa tarvitaan



Fresenius Medical Care

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