

UUMU

3/2012

Uumu 45 vuotta

Mirja Kauppila:

**"45 vuotta sitten dialyysiin
ei päästy noin vain"**



Vaalikeräys on Uumulle tärkeä osa varainhankintaa. Lipasvahteja tarvitaan Keravan, Järvenpään, Hyvinkään, Nurmijärven, Vihdin, Karkkilan, Hangon, Vantaan, Espoon ja Helsingin alueelle. Jo kahden tunnin istumisesta on suuri apu. Ilmoittaudu lipasvahdiksi jo nyt!

Sirpa Martinviita puh. 09 440 094 tai
sähköposti sihteeri@uumu.fi



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:
Liisa Poikolainen
liisa.poikolainen@kolumbus.fi

Kansi:
Mirja Kauppila
pihallaan Päiväkummussa,
kuva Liisa Poikolainen

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 300 dpi

Ilmoitushinnat 2012
Takakansi
1/1 sivu 370 euroa
Sisäkannet
1/1 sivu 340 euroa
Muut sivut
1/1 sivu 310 euroa
1/2 sivu 170 euroa
1/4 sivu 90 euroa
1/8 sivu 40 euroa

ISSN-L 2242-4377
ISSN 2242-4377 (Painettu)
ISSN 2242-4385 (Verkkolehti)

Taitto:
Mainostoimisto Avenue Oy
Painopaikka:
I-print, Seinäjoki

SISÄLTÖ:

Puheenjohtajalta .. 4

Uumu 45-vuotta .. 5

Vuosikokous 2012 .. 7

Ravitsemusterapeutin puheenvuoro .. 8

Uumun hallituksen uudet jäsenet .. 9

**Mirja Kauppila rikkoo rajoja
ja vaikuttaa .. 10**

Ylilääkäritapaamisen antia .. 13

**Saarenmaa - jännittävä
paikka meren takana .. 14**

Mitä kuuluu Lohjan sairaalaan? .. 16

Aluevastaavan palsta .. 17

Vertaistukitreffit .. 17

Terveisiä munuaishoitajien
40-vuotiskongressista .. 18

Uumulle mitaleita talvikauden keilailussa .. 19

Kevätkauden päättjäiskahvit Pirittassa .. 20

Nuorten aikuisten kerho .. 20

Tapahtuu .. 21 - 23

Yhdessä saamme aikaan enemmän

Uumu-lehteä puolentoista vuoden ajan päätoimittanut Kari Piekola joutui valitettavasti luopumaan tehtävästä uusien haasteiden edessä. Kiitos Karille hienosta työrupeamasta lehden parissa!

Olen aiemmin avustanut Uumu-lehteä, mutta nyt piti ottaa viestikapulasta kiinni ja vetovastuu joksikin aikaa. Uumulaisilta saadun palautteen mukaan lehti on tärkeä yhdysside, joten sen ilmestyminen on turvattava.

Olen saanut uuden munuaisen yli kymmenen vuotta sitten joulukuussa 2001. Siuntion mainiot kuntoutus- ja sopeutumisvalmennuskurssit innostivat minut lähtemään mukaan Uumun vertaistukitoimintaan. Tunsin, että on annettava jotakin takaisin, kun on saanut yhteiskunnalta ja yhdistystoiminnalta niin hyvää hoitoa, huolenpitoa ja virkistystä.

Uumun yhdistyksenä ja Uumu-lehden tärkeä tehtävä on tuoda munuais- ja maksapotilaita yhteen. Yhdessä opimme toisiltamme, saamme äänemme kuuluviin yhteiskunnassa ja pidämme hauskaa. Toivonkin, että mahdollisimman moni lähettää lehtemme juttuja tai juttuideoita: mistä haluat lukea, mistä haluat lisää tietoa. Kirjoita tai tartu hihasta yhteisissä tilaisuuksissamme, vaikkapa vertaistreffeillä syyskuussa (ks. s. 17 ja Tapahtumakalenteri s. 21). ●

Virkeää syksyä kaikille

Liisa Poikolainen
liisa.poikolainen@kolumbus.fi



Uumu 45-vuotta, sivu 5



Mirja Kauppila, sivu 10



Saarenmaa, sivu 14



Puheenjohtajalta

Meidän kaikkien odottama kesä on tämän lehden ilmestyessä jo loppusuoralla. Lomat on pidetty ja toiminnot niin työelämässä olevilla kuin meillä muillakin alkanee. Mennyt kesä oli minulle itselleni rauhallinen. Siihen kuului pyöräilyä, marjastusta, vaimon taidenäyttelyn avajaiset sekä erilaisia kesäliikuntalajeja ja pyöräilyn lisäksi. Tulossa tätä kirjoitettaessa on vielä edessä kauan odotetut elinsiirron saaneiden EM-kisat 18.–25.8. Kroatian Zagrebissa. Ennusteiden mukaan Kroatiassa lämpötila on kisojen aikana 20–30 astetta. Suomesta on kisoihin lähdössä 15 urheilijaa tukijoukkoineen.

Yhdistyksemme täytti keväällä kunnioitettavat 45 vuotta. Päivää juhliittiin yhdistyksemme toimitiloissa Runeberginkadulla. Juhlita tarkemmin lehden sisäsivuilla. Pidetään yhdistyksemme ”lippu” korkealla myös seuraavat vuosikymmenet. Toimintamme on osoittanut vuosien saatossa yhdistyksemme tärkeyden munuais- ja maksapotilaiden sekä heidän omaistensa edunvalvonnassa ja tiedonvälityksessä heille.

Olemme pieni potilasryhmä, ja liitossamme on 20 jäsenyhdistystä. Jäsenyhdistyksissä on noin 6000 jäsentä; kaikki jäsenet kuuluvat Munuais- ja maksaliittoon oman yhdistyksen kautta. Liitossa ei ole henkilöjäseniä.

Kuluva vuosi on liitossamme lasten ja nuorten vuosi. Yhdistyksessä on useita lapsiperheitä jäseninä. Toivomme, että lapsiperheet olisivat aktiivisia yhdistykseen päin. Hyvät ideat ovat aina tervetulleita. Vuoden alussa toimintansa aloitti nuorten aikuisten ryhmä. Ryhmä kokoontuu vapaamuotoiseen keskusteluun 3–4 kertaa vuodessa Antti Pollarin johdolla.

Munuais- ja maksakerhot ovat toimineet yhdistyksessämme jo useita vuosia. Kerhot kaipaavat uudistumista. Syyskuussa kokoonnumme vertaistreffeille pohtimaan, miten uudistamme kerhojen toimintatapoja. Porvoon, Hyvinkään ja Tammisaaren kerhot jatkavat entiseen tapaan.

Munuaisensiirtoja on tehty Suomessa viimeisten yhdeksän vuoden aikana keskimäärin 157 kpl/vuosi ja maksansiirtoja 49 kpl/vuosi. Uusi kudoslaki tuli voimaan 1.8.2010, ja sen toivottiin lisäävän elinsiirtoja. Näin ei kuitenkaan ole käynyt, kuten tilastot osoittavat. Munuaislääkärit ja Munuais- ja maksaliitto haluavat lisätä munuaisensiirtoja eläviltä luovuttajilta, koska siirtomunuaisista on jatkuva pula. Munuaissiirto säästää yhteiskunnalta huomattavan määrän euroja verrattuna dialyysihoidon aiheuttamiin kustannuksiin. ●
Hyvää alkanutta syksyä kaikille!!

Zagreb odotellessa

Hannu Ouvinen

HALLITUS

Puheenjohtaja

Hannu Ouvinen
puh. 400 303 139
hannu.ouvinen@elisanet.fi

Varapuheenjohtaja

Liisa Poikolainen
puh. 040 342 4767
liisa.poikolainen@kolumbus.fi

Varsinaiset jäsenet

Juha Latva-Nikkola
puh. 050 557 0088
juha.latva-nikkola@kolumbus.fi

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

Marjatta Suikkanen
puh. 40 7572 331

Mirjami Rajamäki
puh. 40 865 8114
mirjami.rajamaki@suomi24.fi

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

Veijo Uotinen
puh. 050 575 6125
hotvuo@hotmail.com

Varajäsenet
Jorma Wilen
jorma.wilen@gmail.com

Eva-Maria Mellanen
puh. 040 594 5096

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

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

Merja Mäntylä – Marjanen
merja.mantyla-marjanen@kolumbus.fi

Kari Piekkola
puh. 050 332 3315
kari.piekkola@umu.fi

Taivalta juhlittiin avoimin ovin

Uumun historia alkoi vuonna 1967 nimellä Keinomunuaispotilaat ry - Dialyspatienter rf. Kysymys oli silloin elämästä ja kuolemasta: dialyysihoito oli keksitty, mutta yhteiskunta ei pystynyt tarjoamaan riittävästi hoitopaikkoja. Myöhemmin yhdistys laajensi toimintaansa kaikkien munuaispotilaiden etujen ajamiseen, ja myös maksapotilaat tulivat mukaan vuosien saatossa.

Uudenmaan munuais- ja maksayhdistyksen 45-vuotisjuhlia vietettiin yhdistyksen toimistolla avoimin ovin iloisissa tunnelmissa: juotiin kakkukahvit, palkittiin kunniamerkein ansioituneita jäseniä ja nostettiin malja yhdistyksen tulevaisuudelle. Uumu-lehti oli paikalla kyselemässä juhliin osallistuneilta, miksi he ovat aikoinaan tulleet mukaan Uumun toimintaan ja mitä he ovat Uumusta saaneet.

Riitta Koponen, kokemusta vuosituhannen vaihteesta saakka

Riitta Koponen on ollut Uumun jäsenenä useita vuosia ja on nyt hallituksen jäsen. Uumuun hänet ajoi aikoinaan tiedon jano: kun hän sai lääkäriltä tietää kalium- ja fosforiarvojensa olevan huonolla tolalla niin, että hän joutuisi rajoittamaan ruokavaliotaan, hän halusi heti etsiä tietoa sairaudestaan. Kirurgisen sairaalan hoitaja ohjasi Riitan Uumuun etsimään tietoa, saamaan muun muassa ravitsemuksesta kertovia kirjasia. Sitä kautta Riitta löysi tiensä myös liiton kuntoutumis- ja sopeutumisvalmennuskursseille.

”Sain heti paljon tietoa kursseilta ja tapasin samaa kokeneita ihmisiä. Myös asiantuntijaluentojen kuuleminen on ollut todella hyödyllistä minulle”, Riitta kiittää. Riitta sai munuaissiirron vuonna 2010.

”Nyt kun olen saanut voiton sairaudestani, annan mielellään vertaistukea muille tarvittaessa. Yhdistyksen retkillä tapaa kivoja ihmisiä, ja ihmisten tapaaminen laajentaa omaa näkemystä. Ilman Uumua ja näitä kohtaamisia en tietäisi niin paljon myöskään muista vakavista sairauksista ja ymmärtäisin vähemmän.”

Raimo Savolainen, mukana jo pitkään

Raimo Savolainen liittyi yhdistykseen jo yli kaksikymmentä vuotta sitten ollessaan dialyysiä edeltävässä vaiheessa. Dialyysihoitaja Mirja Kauppila toimi tutorina: hän suositteli yhdistyksen toimintaan mukaan menemistä. Munuaissiirron Raimo sai vuonna 1993.

”Olen saanut yhdistykseltä paljon. Ennen kaikkea tukea ja tietoa asioista, joista en olisi osannut kysyä”, Raimo määrittelee.



Uumun 45-vuotisjuhlaan osallistui iltapäivän aikana yli 60 vierasta.

Hän on myös antanut oman osuutensa takaisin: hän on toiminut yhdistyksen hallituksessa muutamia vuosia jäsenenä ja varapuheenjohtajana.

”Nyt olen mukana riennoissa ja virkistystoiminnassa aina kun vain on tilaisuus. Täältä saa hyviä ystäviä ja virkistystä arkielämään.”

Riitta Savolainen ja omaisnäkökulma

Riitta Savolainen on tullut mukaan toimintaan puolisonsa Raimon mukana, joten hänellä on omaisnäkökulmaa.



Kultaisen ansiomerkin saivat (alhaalla vas.) Mirjami Rajamäki, Eija Vanhalakka ja Maija Hämäläinen. Takana vasemalla puheenjohtaja Hannu Ouvinen ja numeroidun viirin saanut kunniapuheenjohtaja Asko Räsänen.



Hopeisen ansiomerkin saivat (vas.) Marjatta Suikkanen, Petri Monto ja Sirpa Martinviita.



Pronssisen ansiomerkin saivat (vas.) Henry Virtanen, Markku Toivonen, Marja Auvinen-Tootsi ja Liisa Poikolainen sekä (takana vas.) Olavi Rautiainen, Petri Inomaa ja Veijo Uotinen.

”Hienoa, että omaiset voi osallistua toimintaan. Yhdistyksen tilaisuuksista ja virkistystoiminnasta saa paljon apua ja infoa silloin, kun sitä tarvitsee. Olemme yhdessä olleet paljon mukana.”

Mirja Kauppila, veteraanien veteraani

Mirja Kauppila on munuaissairauksien hoidon ja Uumun pioneereja. Hän aloitti työskentelyn Unionin kadun munuaisklinikalla jo toukokuussa 1968! Lähes siitä lähtien hän on ollut mukana myös Uumun toiminnassa, välillä myös hallitustyössä. Vuonna 1995 hän jäi eläkkeellä työstään, mutta ei Uumusta.

”Tein 27 vuotta töitä munuaisosastolla, ja sen jälkeen olen halunnut vielä olla mukana vapaaehtoisuudessa Uumussa, esimerkiksi virkistystoimikunnassa ja keittiöhommissa”, Mirja kertoo korostaen, että yhdistyksessä jokainen voi toimia kykyjensä mukaan. Kukaan ei voi sanoa, että ei osaa mitään.

”Oli ilo olla mukana ihan alusta asti ja toimia sanoman viejänä. Olin muun muassa keittämässä kahvia, kun neuvoteltiin liiton perustamisesta. Antamisen ilo on parasta iloa.”

(Lisää Mirjan kokemuksista toisaalla tässä lehdessä.)

Entinen aktiivi, nykyinen ”rivijäsen” Petri Inomaa

Petri Inomaa on jo Uumun toiminnan veteraani ja toimii nyt Munuais- ja maksaliitossa viestintäpäällikkönä. Petri on tyytyväinen Uumusta saamaansa kokemukseen.

”Täältäähän minulla kaikki alkoi. Tulin mukaan Elinsiirtopäivänä 2006, ja pian minut värvättiin lehden päätoimittajaksi ja hallitukseen. Tein Uumulehteä useita vuosia, ja sen kokemuksen kautta tieni jatkui liittoon työvalmennukseen vuonna 2010, seuraavana vuonna vakituiseen työsuhteeseen, ja nyt tittelini on viestintäpäällikkö.”

Vuonna 2008 munuaissiirron saanut Petri sanoo, että ei olisi nykyisellä alallaan ilman Uumua. Tässä tapauksessa sairaus ja työskentely potilaiden yhteiseksi hyväksi avasi Petrille uuden uran tulevaisuuteen.

Sirpa Martinviidalle harrastuksesta tuli työ

Sirpa Martinviita on yhdistyksemme sihteeri mutta myös potilasjäsen. ”Sairastin maksasairautta noin kymmenen vuotta, kunnes sain maksansiirron vuonna 2003. Kun siirto alkoi näyttää ajankohtaiselta, läksin etsimään tietoa. Siirto pelotti, ja halusin tietää, onko muita, jotka ovat kokeneet saman – voiko siitä edes selvitä hengissä? Minulle oli tärkeää kuulla siirrosta sen kokeneilta ei jäädä pelkän lääkärikielen varaan.”

”Etsin ja sain vertaistukea Uumusta, ja siirron

jälkeen läksin mukaan toimintaan. Minusta tuli hallituksen varajäsenen samana vuonna. Vuodesta 2005 tein yhdistykselle tilapäistöitä, ja vuodesta 2006 sain työpaikan yhdistyksen sihteerinä.”

Urheileva kunniapuheenjohtaja Asko Räsänen

Asko Räsänen sairastui yllättäen ja joutui dialyysiin ilman varoitusta lähes siltä seisomalta joulukuussa 1997. Uumun pariin hänet ohjasi hoitaja Marjatta Suikkanen.

”Olen saanut Uumussa paljon asiantietoa ja vertaistukea. Konkreettista tukea olen saanut urheilu- ja liikuntaharrastuksiini”, Asko kiittää. Asko on innokas urheilija ja on edustanut Uumua ja tuonut yhdistykselle menetyistä lukuisissa kisoissa muun muassa keilailussa, hiihdossa ja ratakävelyssä.

Asko toimi yhdistyksen puheenjohtajana kahdeksan vuotta vuosina 2002–2010 ja sen jälkeen vielä kaksi vuotta varapuheenjohtajana. Edelleen hän toimii yhdistyksen edustajana luottamustehtävissä Munuais- ja maksaliitossa.

Maija Piitulainen: ”Kaikki mukaan”

Munuais- ja maksapotilaiden liiton puheenjohtaja Maija Piitulainen yhdessä liiton toiminnanjohtajan Sari Hagströmin kanssa kunnioitti yhdistyksen juhlaa tervehdyksellään. Maija Piitulainen toivotti lämpimässä puheessaan Uumulle hyviä tulevia vuosia ja vahvasti, että täältä on kaikki alkanut: Uumu eli silloinen Keinomunuaispotilaat ry. oli perustamassa nykyistä Munuais- ja maksaliittoa, eli yhdistys on vanhempi kuin liitto.

Maija, joka on itsekin potilasjäsen, korostaa potilaiden yhteistyön voimaa, vertaistukea ja tietoa. ”Liitto tarvitsee jokaista mukaan, sekä munuais- että maksapotilaita”, oli hänen ydinviestinsä. ”Yhdessä pidämme puoliamme ja autamme toisiamme yhdessä lääketieteen osaajien kanssa.” ●

Kuvat: Susanne Ådahl ja Petri Mellanen

Teksti: Liisa Poikolainen Kuvat: Sirpa Martinviita

Vuosikokous 2012

Uumu on siirtynyt yhden vuosikokouksen käytäntöön. Ensimmäinen uusien sääntöjen mukainen vuosikokous pidettiin yhdistyksen toimistolla Helsingissä torstaina 26.4.2012. Jäseniä oli paikalla 24. Kokouksen jälkeen ravitsemusterapeutti Heini Karp kertoi alan kuulumisia ja vastasi kysymyksiin.

Toimintavuoden tapahtumista

Uumu on vakavarainen yhdistys, jonka tavoitteena on hoitaa yhteistä omaisuutta huolellisesti jäsenten eduksi. Vuoden 2011 tilinpäätöstiedoista käy ilmi muun muassa se, että aikoinaan dialyysitoimintaan hankitut tilat Malmikartanossa myytiin pois, koska niille ei enää ollut käyttöä. Tästä aiheutui kirjanpidollista tappiota, mutta tilat ovat vuosien aikana hyödyttäneet yhdistystä ja jäseniä monin tavoin. Yhdistys sijoitti kaupasta saamiaan ja muita varojaan asunto-osakkeeseen, josta saadaan vuokratuottoa.

Tilivuoden aikana yhdistys muun muassa avusti Lohjan sairaalan televisiohankinnassa. Liikuntabudjetti ylittyi, kun jäsenet ovat tarttuneet innokkaasti tilaisuuteen saada tukea liikuntaharrastustensa kustannuksiin. Yhdistyksen jäsenet voivat vuokrata Joutiaisen loma-huoneistoa, jonka talviajan käyttöastetta pyritään vielä nostamaan.



Pj. Hannu Ouvinen ojentaa pitkäaikaiselle taloudenhoitaja Petri Montolle kiitoskukaset.

Kokouksen valinnat

Hallituksen varsinaisten jäsenten määrä on edelleen kuusi, ja heille on henkilökohtaiset varajäsenet. Puolet hallituksen jäsenistä oli erovuorossa. Ehdokkaita luottamustoimiin oli sen verran, että uusista jäsenistä päästiin äänestämään. Uusiksi hallituksen jäseniksi kaudelle 2012–2014 valittiin seuraavat henkilöt: varsinaisiksi jäseniksi Juha Latva-Nikola, Olavi Rautiainen ja Rainer Nissinen, jotka kaikki ovat aiemmin toimineet varajäseninä; varajäseniksi Eva-Maria Mellanen, Jorma Wilén ja Merja Mäntylä-Marjanen.

Tuleva vuosi

Yhdistyksen puheenjohtaja Hannu Ouvinen esitteli vuoden 2013 toimintasuunnitelman. Toiminta ja talousarvio noudattavat kuluvan vuoden linjoja, mutta toisin kuin vuosi 2012, vuosi 2013 ei ole vaalivuosi, mikä vähentää tuloja. Tänä vuonna on kahdet vaalit, joista saadaan vaalikeräystuloja.

Jäsenmaksut päätettiin pitää vuonna 2013 entisellään. Henkilöjäsenen maksu on 20 euroa ja kannattajajäsenen 100 euroa. ●

Uumussa on siirrytty yhden vuosikokouksen käytäntöön.

Ravitsemusterapeutin puheenvuoro

Uumun vuosikokous sai vieraakseen **Heini Karpin**, joka on elintarviketieteiden maisteri ja laillistettu ravitsemusterapeutti. Hän vastasi osallistujien kysymyksiin ja kertoi ravitsemustieteen viime suuntauksista.

Painonhallinta keskeistä

Heini Karpin mukaan ravitsemuksessa nyt keskeisesti esillä olevia asioita ovat muun muassa painonhallinta ja lisäaine fosfori. Painonhallinta on kaikille tärkeää, mutta erityisesti munuais- tai maksatautia sairastaville ja elinsiirron saaneille. Painoa pudottamalla saadaan aikaan monia hyödyllisiä reaktioita elimistössä – muun muassa alennetaan verenpainetta ja vältetään diabetesriskiä.

Paljon tutkitaan nyt fosforia, jota käytetään lisäaineena monissa ruoissa, muun muassa vaikuttamassa ruoan rakenteeseen, makuun ja säilyvyyteen. Fosforin imeytyminen on erilaista riippuen siitä, onko se ruoka-aineessa luonnostaan vai onko se lisäaineena. Lisäainefosforia voi välttää pitämällä muun muassa fosforipitoisten lihajalosteiden, sulatejuustojen ja kolajuomien määrän kohtuullisena ruokavaliossaan.

Koska Uumun potilasjäsenet ovat ravinnon suhteen hyvin erilaisissa tilan-



Ravitsemusterapeutti Heini Karp vastasi kokousvieraiden kysymyksiin.

teissa sen mukaan, mitä tautia he sairastavat ja missä vaiheessa taudin hoito on, mitään yksityiskohtaisia ohjeita ei voi antaa kaikille samanlaisina. Heini Karp kehottaakin jokaista noudattamaan lääkärin ja muun hoitohenkilökunnan ohjeita. Kuitenkin kaikille on tärkeää välttää suolaa ja hallita painoa. Kolmanneksi on hyvä mahdollisuuksien mukaan – oma diagnoosi huomioiden ottaen – syödä mahdollisimman paljon kasviksia, hedelmiä ja marjoja.

Tyhjiöpakattu kala ja greippi

Paikalla olleet kysivät muun muassa, voiko elinsiirron saanut syödä tyhjiöpakattua kalaa. Selväksi kävi, että graavi- tai kylmäsavustettua kalaa ei suositella hylkimisenestolääkkeitä käyttäville sellaisenaan listeriariskin takia. Itsegraa-

vattua kalaa voi syödä, jos tietää kalan olevan ehdottomasti tuoretta, hygieenisesti valmistettua ja jos se syödään parin päivän kuluessa. Myös pastöroimattomia tuorejuustoja on hyvä välttää listeriariskin takia. Suomessa valmistetut tuorejuustot ovat yleensä pastöroimattomia. Kuumennus tappaa listerian, joten kuumennettuna näitä ruoka-aineita voi käyttää.

Myös grapemehun käyttö on aiheuttanut epä tietoisuutta. Selkeä vastaus oli, että lääkkeitä käyttävien ei pidä syödä greippejä tai juoda grapemehua. Grapessa on nimittäin ainesosia, joilla on yhteisvaikutuksia monien lääkkeiden kanssa: ne saattavat joko tehostaa tai heikentää lääkkeen vaikutusta. Muut sitrushedelmät sen sijaan eivät ole vaaraksi lääkitykselle. ●

Teksti: Asko Räsänen Kuva: Olavi Rautiainen

Mitalijahdissa Kroatian helteessä

Elinsiirron saaneiden ja dialyysipotilaiden EM-kilpailut käytiin paahtavassa 35–40 asteen helteessä Zagrebissa Kroatian pääkaupungissa. Ennen viimeistä kilpailupäivää Suomen 15 urheilijan joukkue oli saalistanut jo yli 20 mitalia. Uumulaiset menestyivät erinomaisesti ja saivat useita kulta-, hopea- ja pronssimitalia keilailussa, petanquessa, golfissa ja yleisurheilussa.

Kilpailijat pääsivät käymään myös kauniissa luonnonsuojelupuistossa Plitvicessa ja historiallisessa Trakocsan linnassa. Myös Zagreb tuli tutuksi erinomaisen kiertoajelun aikana. Mukana joukkueessa oli myös ensikertalaisia, joille kisakokemus oli hieno elämys. Niinpä monet joukkueen jäsenistä suunnittelevat jo osallistumista seuraaviin arvokisoihin vuonna 2013 Etelä-Afrikan Durbanissa ja vuonna 2014 Puolan Krakovassa.



Uumulaiset EM-kisoissa Zagrebissa: Olavi Rautiainen, Pekka Tuomola, Kalevi Ajalin, Tarja Savoleinen, Rainer Nissinen, Hannu Ouvinen, Asko Räsänen ja Jorma Wilen.

Kilpailuista kerrotaan tarkemmin lehtemme tämän vuoden viimeisessä numerossa. ●

Uumun hallituksen uudet jäsenet

Merja Mäntylä-Marjanen

Olen Uumun uusi (vanha) hallituksen varajäsen. Dialyysihoitajan urani jatkuu Dialyysikoulutusosastolla Kirurgisessa sairaalassa. Se alkoi jo Unioninkadulla, ja iso osa siitä on kulunut Malminkartanossa. Nuorten potilaiden auttaminen löytämään hoitomotivaatio ja elämänhalu olisi ensiarvoisen tärkeä tehtävä yhdistykselle. Yhdessä tekeminen tiedon ja mahdollisuuksien polkujen löytämiseksi on minun juttuni. Vapaa-aikoina harrastan koirankasvatusta kennelmellä Valse Triste. ●



Jorma Wilén

Olen 65-vuotias espoolainen, syntynyt Porvoossa, on vaimo ja kaksi lasta sekä neljä lapsenlasta. Koulutukseltani olen

puukemisti ja olen toiminut sellu- ja paperitekniikan alalla ensin laboratoriolaitteiden myyntityössä ja sitten yksityisyrittäjänä myyden, suunnitellen ja tehden ko. laitteita.

Maksansiirron sain 21. syyskuuta 2002, eli nyt on kymmenvuotissyntäreiden aika. Syynä oli piilevä sokeritauti, joka tulehduksen jälkeen johti maksakirroosiin kuten äidilläni ja isoäidilläni. Olen ollut muuten aika terve, mutta kakkostyypin diabetes vaivaa. Uumuun liityin heti viikkoa myöhemmin, kun Tarja Jaakonen vieraili Kirran osastolla 5 ja kertoi yhdistyksestä ja sen toiminnasta.

Olen yrittänyt olla mukana toiminnassa aina kun olen ehtinyt tai muistanut. Aloitin myös uudelleen keilailun ja

uinnin. Olen myös osallistunut Ellin kisoihin, joista olen onnistunut saamaan muutamia mitaleja. Tämä oli sikäli uutta, etten ”ensimmäisessä elämässäni” saanut mitään urheilupalkintoja. Liikunnan ja harjoittelun lisääntyä lähdin myös elinsiirtopotilaiden EM- ja MM-kisoihin kolme kertaa ja nyt on edessä Zagreb. Näistäkin on tullut muutama mitali sekä monta uutta ystävää, ja on nähty ”muoalimaa”. Suosittelen.

Uumun toiminnassa olisi tärkeää saada jäsenistö liikkeelle. Tuntuu, että liian moni on jäänyt sänkyyn makamaan. Nykyään kaikilla on vain niin kiire, ettei ehdi tulla mukaan juhliin, retkiin, liikuntaan tai kulttuuritapahtumiin. Kuka keksisi viisasten kiven? ●



Konvalecent 3

Vid fyllda sjuttio 70, 17/3 konstaterade jag att det har gått snart tre 3 år sedan jag var på Kirrans levertransplantation. Blodvärdena bara blir bättre oh bättre för var dag som går, tak vare en bra personal på sjukisen. Lite Sandimmun har ja ännu på läkelistan med Cellcepten som tillägg. Få se hur läget ligger vid följande kontroll? Denna kontroll skall vara just vid tre år efter 6.9.2012. Snart har jag glömt den lite svåra tiden före operationen med trötthet och avmagring när levern inte funkade som den bör göra. Siktet ligger på, jämför med talen på bilden.

Toipuminen 3

Täytettyäni seitsemänkymmentä 70, 17.3. huomasin, että on kulunut jo kohta 3 kolme vuotta maksansiirrostaani Kirralla. Verikokeet sen kun näyttävät aina vain parempia ja parempia tuloksia. Osan kiitoksesta saa henkilökunta, joka osaa hommansa. Hiukan syön Sandimmun ja Cellceptiä päivittäin. Saas nähdä, miltä tulokset näyttävät syksyllä 6.9.2012 rutiinikontrollissa 3 kolmen vuoden tarkastuksessa? Kohta olen unohtanut sen vaikean ajan, jolloin olin väsynyt ja laiha, kun maksa ei toiminut toivotulla tavalla. Tähtäin on minulla kuvan mukainen.

Bror Bergman

Mirja Kauppila rikkoo rajoja ja vaikuttaa

Perushoitaja Mirja Kauppila on nähnyt dialyysin ja munuaissiirtojen kehityksen 1960-luvulta saakka ja Uumun taipaleen alusta alkaen: hän työskenteli 27 vuotta munuaisosastolla ja toimii Uumussa edelleen. Hän on halunnut rikkoa rajoja ja ajaa potilaiden asiaa myös yhdistyksen kautta.



Hyvä työmatka sai vastavalmistuneen apuhoitajan Mirja Kauppilan valitsemaan työpaikakseen Unioninkadun IV sisätautien klinikan toukokuussa 1968. Tarjolla olisi ollut myös paikka Meilahdessa, mutta Unioninkadulle oli lyhyt kävelymatka Päiväkummun bussilta. Mirja asuu vieläkin vehreässä Vantaan Päiväkummussa, itse rakennetussa 1970-luvulla valmistuneessa omakotitalossa.

Mirja oli tullut Helsinkiin Kankaanpäästä vuonna 1954. Pian löytyi sulhanen, nykyinen aviomies Alpo, jonka kanssa hän avioitui vuonna 1956. Työpaikka Elannon myyjänä oli lähellä kotia, mutta runsaat kymmenen vuotta sitä työtä tehtyään Mirja halusi jotakin muuta: hän otti virkavapaata ja meni apuhoitajakouluun. Poika Harri oli silloin yhdeksänvuotias. Nyt pojanpojan Kimin neljä alle kahdeksanvuotiasta lasta kirmaa Kauppilan pihalla vieraillessaan tämän tästä isoisovanhempiensa luona.

Pitkä työrupeama Unioninkadulla

Mirja Kauppila aloitti työnsä Unioninkadun munuaisosastolla aikana, jolloin munuaistautien hoito kehittyi valtavaa vauhtia. Osastolla hoidettiin myös sekä dialyysi- että siirtopotilaita, ja varsinainen dialyysi tehtiin

saman rakennuksen alakerrassa. Oli paljon uutta, jota ei vielä opetettu missään koulussa hoitajille tai lääkäreillekään. Uranuurtajat toivat tietoa maailmalta, ja hoitomenetelmät kehittyivät yhdessä tietämyksen ja laitteiden kanssa.

”Työ oli alkuun opiskelua meille kaikille. Apuhoitajakurssilla ei syvennetty erikoisaloihin, mutta työssä oppi väkisinkin ja tutustui uusimpiin menetelmiin. Munuaissiirtoja oli siinä vaiheessa tehty vasta kymmeniä.”

”Monet asiat menivät kokeilujen kautta. Hylkimisen estoon oli olemassa vain kortisoni, eikä mikään ollut sillä tavalla varmaa kuin nyt. Me hoitajat istuimme vieressä ja tarkkailimme potilaita jatkuvasti. Joka tunti laskettiin tipat ja otettiin verenpaine.”

”Dialyysiin pääseminen ei 1960- ja 1970-luvulla ollut itsestään selvää”, Mirja muistuttaa. ”Paikkoja oli vähän, ja moni joutui odottamaan liian pitkään.”

”Kun saatiin munuainen siirtoa varten, paikalle kutsuttiin kolmesta viiteen mahdollista vastaanottajaa. Potilaat valmisteltiin niin, että kaikki oli valmiina, kun ambulanssi toi munuaiset lentokentältä. Alkuaikoina siirtopotilaat viettivät neljästä kuuteen viikkoon sairaalassa, ja kontrolleihin tultiin pitkään koko maasta.”

Potilaiden terveiset yhdistykselle

Pioneerityö oli mielenkiintoista ja pal-
kitsevaa, ja tulokset alkoivat näkyä.
Vuosien kuluessa dialyysistä ja siirroista
tuli rutiinia, ja hoitotulokset paranivat
dramaattisesti. Paranemisessa myös
henkinen puoli oli tärkeää alusta saak-
ka.

”Joka päivä tulin mielelläni töihin.
Olen sosiaalinen luonne ja juttelin po-
tilaiden kanssa kaikista asioista. Olen
maalaistalosta kotoisin, isosta perheestä
– meitä lapsia oli yksitoista”, Mirja ker-
too taustastaan.

Mirjaa houkuttelivat Uumuun sil-
loiset yhdistysaktiivit Risto Kekkonen
ja Veli-Matti Karjalainen. Vaikka Mirja
alun perin väitti, että hän ei ”osaa jär-
jestötyötä”, hän lähti kuitenkin mukaan
kun totesi, että Uumun kautta hän saat-
toi vaikuttaa potilaiden parhaaksi.

”Huomasin, että voin toimia yh-
dyssiteenä akuuttivaiheessa olevien
potilaiden ja yhdistyksen välillä tuo-
den potilaiden terveiset yhdistykselle.
Alkuaikoina kysymys oli ihmishengis-
tä: hommattiin dialyysikoneita, jotta
kaikki hoitoa tarvitsevat saisivat sitä.
Kuitenkin myös silloin potilaat tarvitsi-
vat tietoa, virkistystä ja tilaisuuksia olla
yhdessä vapaamuotoisesti.”

Puutarhajuhlat potilaiden iloksi

Mirja siis saatiin mukaan yhdistyksen
hallitukseen, jossa hän oli ensimmäinen



Pöydät notkuvat, kun Mirja ja
muut aktiiviset jäsenet järjestä-
vät juhlia.



Unioninkadun klinikan pihalla pidettiin vuosia potilaiden, henkilökunnan ja Uumun
yhteisiä puutarhajuhlia. Mirja Kauppila oli tässä aloitteentekijänä.



Uumun vapaaehtoiset tukivat lakossa olleita hoitajia tuomalla lakkovah-
deille kahvia.

hoitajien edustaja. Alusta alkaen hänen kykynsä
pääsivät oikeuksiinsa erityisesti virkistystoiminnas-
sa. Hän toimi eri luottamustehtävissä vaihtelevasti
2000-luvulle saakka, ja hän on edelleen aktiivisesti
mukana yhdistyksen riennoissa. Esimerkki Mirjan
aloitteellisuudesta ovat Unioninkadun puutarha-
juhlat, joita vietettiin 1990-luvulla.

”Mietittiin, että Unioninkadun pihalla olisi kiva
olla kesäkahvila. Niinpä kysyin HYKSiltä, saisiko
pihalla pitää puutarhajuhlat. Sain luvan, ja Uumu
tuli mukaan sponsoroimaan ja järjestämään. Oli
muurinpohjalettuja, kahvia, mehua, hanuristi.
Mukana potilaita, hoitohenkilökuntaa ja uumulai-
sia. Potilaat kärrättiin paikalle tarvittaessa pyörä-
tuoleilla ja sängyllä. Pihajuhlista tuli traditio, joka
kesti useita vuosia.”



Munuais- ja nyt myös maksapotilaiden asioita tuodaan esiin terveysalan messuilla.

Mirja on ollut emännöimässä lukuisia Uumun tilaisuuksia, järjestämässä piirakkakursseja ja ruokakursseja sekä esittelemässä yhdistystä terveysmessuilla. Lisäksi hän on jo vuosia organisoanut vaalikeräyksiä Uumun Vantaan vaalivastavana.

Eläkkeelle työstä muttei Uumusta

Mirja jäi eläkkeelle työstä vuonna 1995, mutta työ Uumussa jatkuu edelleen, jo viidettä vuosikymmentä. Hän on omien sanojensa mukaan mukana virkistystapahtumissa ”aina”.

”Olen saanut oppia paljon, ja aina on ollut mielenkiintoisia tehtäviä sekä työssä että yhdistystoiminnassa. Kun antaa aikaa, saa itsellekin paljon. Olen saanut hyviä tuttavuuksia, hauskoja hetkiä. Olen päässyt vaikuttamaan. Olen saanut mielihyvää mukana olostani. Ei yksin, mutta tiimissä, saa paljon aikaan”, Mirja tiivistää kokemuksiaan.

Mirja rohkaiseekin kaikkia, sekä potilaita että hoitohenkilökuntaa, mukaan Uumun toimintaan.

Myös tilaisuuksissa ja retkillä kannattaa nykäistä hihasta ja tulla juttelemaan.

”Kannattaa kokeilla. Uumussa ei ole koskaan jäykkää ja virallista, ja yhdessä voimme vaikuttaa. Vuorovaikutus on keskeistä. Kun yhtäkkiä sairastuu, tai omainen sairastuu, on vaikea hahmottaa tilannetta, mutta retkillä ja vapaamuotoisissa tilaisuuksissa saa vertaistukea luonnostaan.”

”Hyviä ideoita on aina, mutta usein puuttuu toteuttajia. Alkuvaiheessa tarvittiin dialyysikoneita, osastoille kaikenlaista partakoneita ja kihartimista alkaen. Kun yhdistyksellä ei ollut varoja, järjestettiin keräyksiä ja arpajaisia. Nyt tarpeet ovat toiset, mutta yhteistä talkoohenkeä tarvitaan edelleen.” ●



Mirja Kauppila kotinsa vehreässä puutarhassa Päiväkummussa.



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.

Hinta:

Kaulakoru 108 euroa

Solmioneula 98 euroa

Ylilääkäritapaamisen antia

Enemmän siirtoja eläviltä luovuttajilta

Uumun hallitus pitää säännöllistä yhteyttä hoitohenkilökuntaan. Toukokuussa tavattiin Nefrologian klinikan ylilääkäri, dosentti Eero Honkanen, ja osastoryhmän päällikkö, ylihoitaja Maarit Virta-Helenius.

Nefrologian klinikka toimii nyt sekä Kirurgisessa sairaalassa että Meilahden kolmiosairaalassa. Se vastaa vaativasta munuaistautien diagnostiikasta, erityisseurantaa edellyttävien potilasryhmien hoidosta sekä munuaisten kroonisen vajaatoiminnan hoidon järjestelystä HUS-piirissä. Lisäksi se huolehtii äkillisten munuaisten toimintahäiriöiden hoidoista.

Ylilääkäri Eero Honkanen ja ylihoitaja Maarit Virta kertoivat klinikan kuulumisia ja ottivat vastaan Uumun hallituksen ehdotuksia ja kysymyksiä tapaamisessa Uumun toimistolla toukokuussa.

Klinikan takana ovat isot muutokset: osittainen muutto Meilahteen ja osan dialyysitoiminnasta siirtyminen ulkopuolisen toimijan hoitoon. Nyt on asetettu paikoilleen ja pystytään keskittymään täysipainoisesti työn sisällön kehittämiseen.

Vuoden 2011 lopussa dialyysissä oli HUSin alueella 467 potilasta, ja määrä kasvaa edelleen. Yksi kolmasosa kaikista potilaista tekee dialyysit kotonaan. Näistä suurin osa on vatsakalvodialyysissä. Hemodialyysipotilaista noin kymmenen prosenttia tekee hoidot kotonaan.

Munuaissirtojen määrä oli vuonna 2011 samalla tasolla kuin muutamana aiempina vuonna, mutta alkuvuosi 2012 lupaa Eero Honkasen mukaan hyvää tässä suhteessa. Siirtoa odottavien lista kuitenkin kasvaa, kun kroonista munuaisten vajaatoimintaa sairastavien potilaiden määrä lisääntyy jatkuvasti. Tärkeimmät syyt siihen ovat aikuistypin sokeritauti ja väestön ikääntyminen. Nefrologian klinikan keskeinen päämäärä onkin puuttua munuaistautiin jo varhaisessa vaiheessa, jotta sen pahentumista voidaan jarruttaa.

”Monet asiat muuttuvat”, Eero Honkanen sanoo ja kertoo, että Suomessakin halutaan tulevaisuudessa tehdä entistä enemmän munuaisensiirtoja myös eläviltä luovuttajilta. Uumun tapaamisen aikaan työryhmän mietintö ei ollut vielä valmis, mutta kesäkuussa asiasta kuultiin Eero Honkasen suulla myös Ylen uutisissa. Asiaa pohtiva työryhmä ehdottaa, että lääkärit alkaisivat kelpuuttaa luovuttajaksi myös potilaan avio- tai avopuolison.

”Laki ei ole enää muutama vuoteen estänyt muiden kuin verisuku-

laisten käyttämistä luovuttajina, mutta Suomessa näin ei vain ole tehty. Syynä ovat olleet lääkärin käytännöt ja haluttomuus tähän, mutta myöskään useimmat omaiset eivät tiedä, että tämä on mahdollista”, Honkanen kertoo.

Norjassa lähes puolet ja Ruotsissa yli kolmannes munuaissirroista tehdään elävältä luovuttajalta – Suomessa harvempi kuin joka kymmenes. Työryhmän tavoite on, että vastaisuudessa Suomesakin esimerkiksi avio- ja avopuoliset voisivat luovuttaa munuaisen toiselleen. Käytännössä eläviksi luovuttajiksi hyväksytään tällä hetkellä vain potilaan vanhemmat tai sisarukset.

Jatkossa potilaiden omaisille kerrotaan entistä selkeämmin luovutusmahdollisuudesta ja vaihtoehtoja selvitetään nykyistä aktiivisemmin. Luovutusten lisääminen on sekä potilaan että yhteiskunnan edun mukaista. Siirron saanut vapautuu dialyysistä normaalimpaan elämään ja kustannukset pienenevät: dialyysi on yksi kalleimmista lääketieteellisistä hoitomuodoista. Munuaisensiirron jälkeen ensimmäinen hoitovuosi on vielä kalliimpi, mutta sen jälkeen kustannukset putoavat radikaalisti. ●

LÄHTEET: Ylilääkäritapaaminen ja Yle-uutiset, kotimaa 17.7.2012

Elinsiirrot Suomessa

	2005	2006	2007	2008	2009	2010	2011	31.7. 2012
Munuainen	166	210	173	150	180	175	164	126
Maksa	43	53	53	47	48	50	56	30
Haima						2	1	3
Sydän	12	17	18	21	13	22	18	13
Keuhkot	9	13	11	12	14	15	23	13
Sydän-keuhko	2	0	1	4	0	0	0	1

SAARENMAA— JÄNNITTÄVÄ PAIKKA MEREN TAKANA...

*Näin kerrottiin esitteessä.
Sinne suuntautui tänä vuonna kesäretkemme.*

Lauantaiaamun sarastaessa sateisena ei sää tietoja kuunnelllessakaan saanut kovin lohdullista kuvaa tilanteesta, kun vielä merisääkin lupaili kovaa tuulta Suomenlahdelle. Mutta sateesta huolimatta linja-autoon pakkauduttiin iloisin mielin. Jo seitsemäs perinteinen kesäretki allekirjoittaneen vetämänä oli alkamassa.

Merimatalla aallot keinuttivat laivaa melkoisesti, ja ehkä joltakulta jäi aamiainen vähäiseen tai jopa kokonaan syömättä. Saavuttuamme Tallinnaan sää näytti jo kirkkaammalta. Sieltä jatkoimme ajomatkaa noin 2,5 tuntia kohti lauttaranta Virtsua. Noin puolen tunnin lauttamatkan jälkeen rantauduimme Kuivatsuun. Matkasimme pengertietä pitkin, ohittaen Muhun saaren, määränpaikkaamme Kuressaareen.

Huoneitten jaon jälkeen olikin jo illallisen aika. Ensisilmäys Gran Rose Spa -hotellista oli hyvä. Illallisen jälkeen jotkut lähtivät pienelle tutustumiskierrokselle, lähinnä veden ostoon. Pitkän päivän jälkeen kuitenkin vetäydyttiin huoneisiimme ja valmistautumaan seuraavan päivän hoitoihin.

Leppoinen sunnuntai hoidoissa

Sunnuntaipäivä kului hoidoissa ja kiireettömänä oleiluna. Illallisen jälkeen kokoonnuimme yhteiseen tutustumisiltaan. Olihan meillä ns. virallinenkin osuus, kun puheenjohtaja Hannu Ouvinen piti lyhyen tervehdyspuheen. Puheen jälkeen meillä oli kunnia luovuttaa pronssinen ansiomerkki Tarja Lindforsille, joka on luovuttanut munuaisen sisarelleen Erja-Riitalle noin 23 vuotta sitten. Tarja on omalla värikkäällä persoonallaan jaksanut tukea omiaan niin kuin meitä muitakin.

Pieni lauluesityskin kuultiin ”Uumun sekakuoron” aloittamana ja jatkuen yhteislauluna. Rohkea tanssiparikin uskaltautui valssin pyörteisiin – upeaa!



Tutustumistilaisuuteen kokoonnuttiin illallisen jälkeen.



Tarja Lindforsille luovutettiin pronssinen ansiomerkki.

Saarenmaan valssiesitys pysäytti paikalle osuneet virolaisnuoretkin kuuntelemaan, ja he antoivat kiitoksensa. He toivoivat, että meidän ikäisten sukupolvi ei jäisi viimeiseksi Virossa matkailevaksi, vaan matkailu jatkuisi nuorempienkin keskuudessa. Ilta jatkui iloisen puheensorina täyttäessä koko tilan ja vertaisen kohtaaminen antoi voimia meille kaikille.

Meteorilampia ja tuulimyllyjä

Saarenmaan lukuisista nähtävyyksistä monikin olisi huomion ja tutustumisen arvoinen. Näistä muutamia

nähtiin opastetulla Saarenmaan-retkellä tiistaina. Ensin ajettiin kaupungista Kuivatsun suuntaan kohteena Kaalin lampi, Saarenmaan erikoinen geologinen ilmiö: meteoriitin tekemä kraatteri. Kansa puhuu pohjattomasta lammesta, mutta näin ei kuitenkaan ole, vaan viimeistään 16 metrin syvyydessä tulee kova pohja vastaan.

Suuren meteoriitin putoaminen Saarenmaalle on jättänyt jälkensä ainutlaatuisen luonnonilmiön, josta Kalevalan neljäskymmenesseitsemäs runo saattaa antaa silminnäkiätodistuksen. Ympyrän muotoinen lampi, jota ympäröivät paikaltaan heitetyt dolomiittiplokit, tuo silmien eteen kuvan tapahtuneesta katastrofista. Paikka jäi mieleen mystisenä ja salaperäisenä.

Kaalin lammelta jatkoimme matkaamme Anglan tuulimyllyille, jossa myös joimme iltapäiväkahvit. Myllyjä oli alunperin ollut yhdeksän, ja jäljellä olevat viisi myllyä ovat edelleen hieno näky. Myllyistä yksi on uudempi hollantilaistyylinen, loput perinteisiä saarenmaalaisia pukkimyllyjä.

Länsi-Viron korkein paikka

Retkemme jatkui edelleen kohti Pangan rantatörmää, joka on Saarenmaan ja Länsi-Viron korkein paikka. Kalkkikivestä muotoutuneen rantatörmän korkeus on 21 metriä. Meren ylle työntyvä jyrkänne on vaikuttava näky. Ennen aikaan tälle paikalle tultiin tuomaan uhreja merelle. Myöhemmin ihmis- ja eläinuhreista siirryttiin lepyttelemään meren jumalaa oluella ja vodkalla.

Osaavan ja hauskan oppaamme Lindan opastuksella ja ammattitaitoisen Pekka-kuljettajan kyyditsemänä kierroksemme Saarenmaan nähtävyyksien äärelle päättyi saaren maakunnan ainoaan kaupunkiin Kuressareen.

Useammat mukana olleista kävivät varmaan päivien aikana myös katsomassa kaupunginpuistossa kohoavaa 1200-luvulta peräisin olevaa Piispanlinnaa, jonka vertaista ei muualta Baltiasta löydy. Linna toimii museona, jossa voi tutustua useisiin Kuressaaren historiasta kertoviin näyttelyihin.

Keskiviikkoamuna aikaisin aloitimme kotimatkamme, nyt kuitenkin melko kauniissa säässä. Ehdittiin vielä tehdä Tallinnassa perinteiset ”juhannusjuoma”-ostokset ja pistäytymään sataman kaupoissa ja kahviloissa. Laivalla päästiin vielä nauttimaan pöydän antimista ja hyvästä merisäästä.

Esitän tämän lehden välityksellä kiitokset kaikille mukana olleille upeille ihmisille.

Koska joukkomme oli tavallista isompi niin kiitän, kun ymmärrystä riitti (eikä hotellin huonejakokaan enää harmittaisi; siihen ei matkanjärjestäjällä eikä minulla ollut osaa eikä arpaa). ●

Teksti ja kuvat: Sirpa Martinviita



Anglan tuulimyllyjä oli alun perin yhdeksän, ja nyt jäljellä on viisi.



Pangan rantatörmä on Saarenmaan ja Länsi-Viron korkein paikka.



Kahvi maistui Anglassa.



Teksti: Liisa Poikolainen
Kuva: Veikko Kivilahti

Joogaa Märketin majakalla. Kuvassa yhdistyvät Marja-Leena Erkkilän kaksi rakasta harrastusta: jooga ja majakat.

Mitä kuuluu Lohjan sairaalaan?

Soitimme Lohjan sairaalan dialyysiyksikön osastonhoitajalle Marja-Leena Erkkilälle kyselläksemme hänen ja Lohjan sairaalan kuulumisia.

KUKA? Marja-Leena Erkkilä, osastonhoitaja, perhettä mies ja saksanpaimenkoira.

MISSÄ? Lohjan sairaala, dialyysiyksikkö. Vuonna 2007 toimintansa aloittaneessa dialyysiyksikössä on 11 potilaspai-
kaa, potilaita noin 30. Maanantaista lauantaihin aamuvuorot, iltavuorot ma-ke-pe. Paljon potilaita myös pääkaupunki-
seudulta, Espoosta, Veikkolasta...Yhdeksän sairaanhoitajaa, osastonhoitaja, sihteeri.

MITÄ TYÖSI SISÄLTÄÄ? ”Olin jo vuonna 2007 mukana suunnittelemassa uutta yksikköä. Oli jännittävää luoda uutta ja oppia. Nyt työni vaihtelee toimistotyöstä tietokoneella ja puhelimesta potilaiden voinnin seuraamiseen ja hoitotyössä mukana olemiseen.”

TYYPILLINEN PÄIVÄSI? ”Toimistotyötä, potilaiden tapaamista, toiminnan suunnittelua, asioiden selvittelyä, kokouksia. Sähköisen potilaskertomuksen tulo on viime aikoina aiheuttanut paljon työtä, mutta siitä potilaat hyötyvät jatkossa.”

MITÄ TÄTÄ ENNEN? ”Opiskelin Salossa, ja aloitin täällä Lohjan sairaalassa vuonna 1983.”

MIELIRUOKASI? ”Riippuu tilanteesta, kaikki on hyvää.

MIELIJUOMASI? ”Maitokahvi ja kylmä vesi”

MISSÄ ASUT? ”Omenapuutarhan keskellä omakotitalossa, 25 kilometrin päässä työpaikasta.”

VAPAA-AJAN HARRASTUKSET? ”Puuhailen puutarhassa ja hoidan kuntoa joogaamalla kaksi kertaa viikossa. Teen Tiffanyn-lasitöitä ja remontoin. Kuulun Suomen majakkaseuraan, ja olen ollut esimerkiksi vapaaehtoisena Märketillä maalamassa keittiökalusteita.”

ERITYISTÄ VIIME AIKONA? ”Meillä käy lomodialyysissä potilaita kaukaa, eksoottisistakin paikoista kuten Mauritius tai Marokko. Roomasta on myös vakituinen vierailija, ja Musilin Siuntion kuntoutuskurssilaiset ovat myös tervetulleita meille.”

PARASTA TYÖSSÄSI? Parasta on, kun potilaat kokevat saavansa hyvää hoitoa, ja mukava pieni henkilökunta, joka pohtii yhdessä asioita. Ainut asia, joka rassaa, on sisäisen byrokratian valtava lisääntyminen. ●

Kuntokuu- kampanja syyskuussa - kaikki mukaan!



Vuosi 2012 on ollut meille suomalaisille monien urheiluhetkien odottamista, jännittämistä ja urheilijoiden kannustamista hyviin suorituksiin. Keväällä saimme seurata jääkiekon MM-kisojen tunnelmaa Suomessa, kesällä jännitettiin jalkapallon EM-kilpailuja ja Lontoon olympialaisia. Nyt tätä kirjoittaessani voin alkaa suunnata katseeni elinsiirron saaneiden EM-kisoihin Zagrebiin, jotka kisataan 18.-25.8.2012.

On hienoa, että Suomesta on saatu elinsiirron saaneiden EM-kilpailuihin oma urheilijajoukkue. Voimme kaikki olla ylpeitä jokaisesta urheilijastamme, joka antaa oman panoksensa näihin kilpailuihin. Moni urheilija on valmistautunut tulevaan koitokseen itse itseään valmentaen. Onneksi kisajoukkueesta löytyy paljon urheiluhenkeä, joka kannustaa meidän joukkuettamme entistä parempiin suorituksiin.

Minkälainen liikunta sinua kiehtoo? Monelle joukkuelaji tai kilpaileminen yksilölajissa on kauhistus. Toinen nauttii uinnista, yksi riehakkaasta jumpasta ja kolmas lenkkipolon rauhasta. Oma liikunta voi myös olla hyötyliikuntaa, kuten puutarhanhoitoa, metsästystä, sienestystä ja paljon, paljon muuta. Jos liikunnassa tulee hiki, se on hyvä asia. Mutta liikunnan tuoma hyvä olo, kunnon kehittyminen ja oma jaksaminen ovat mielestäni liikkumisen parasta antia.

Liiku mielesi virkeäksi ja voi paremmin! VAU (Suomen vammaisurheilu ja -liikunta ry) järjestää Kuntokuu-kampanjan syyskuussa. Käy tulostamassa ja tallentamassa omia liikuntasuorituksia VAUn sivulla syyskuun aikana osoitteessa http://www.vammaisurheilu.fi/fin/materiaalit/ladattavat_materiaalit/kuntokuu.

Edellisen Kuntokuu-kampanjan aikana viime helmikuussa yli 60 elinsiirron saanutta palautti lomakkeensa ja siten pääsi osallistumaan myös VAU:n palkintojen arvontaan.

Nautitaan ihanasta syksystä, mutta haasta itsesi liikkumaan. Kirjaa ylös omat liikuntasuorituksesi ja nauti kuntosi kohenemisestä! ●

Tavataan puolukkametsässä

Marjukka Miettinen, järjestösuunnittelija,
Munuais- ja maksaliitto

Vertaistreffit maanantaina 17.9.

Uumun toimistolla klo 17.30

Tule mukaan tutustumaan ja
suunnittelemaan tulevaa

Uumun kerhotoiminta uudistuu. Kun maksakerho jää tauolle, on päätetty aloittaa uusia tapa kokoon tulla: kaikille yhteinen Vertaistreffit.

Olitpa potilasjäsen tai omainen, hoitohenkilökunnan edustaja tai muuten vain Uumun toiminnasta kiinnostunut, tule mukaan! Maanantaina 17.9. kokoonnumme keskustelemaan vapaamuotoisesti ja miettimään, mitä voimme tulevaisuudessa tehdä Vertaistreffeillä.

Voimme keskustella yhdessä määritellystä aiheesta, pyytää jotakuta osallistujaa kertomaan tarinansa tai oman alansa kuulumisia, kutsua mukaan asiantuntijoita, lähteä yhdessä jonnekin... Sen mukaan, mitä yhdessä päättämme.

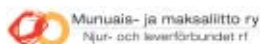
Tärkeää on myös vapaamuotoinen osuus: keskustelu vertaisten kanssa, ajatusten ja tunnelmien vaihto.

Siis mukaan kaikki maksa- ja munuaiskerhoissa käyneet, mutta myös kaikki muut! Varsinkin, jos et ole vielä käynyt Uumun toimistolla, tule tutustumaan paikkaan ja ihmisiin. Ei ikä-, potilasryhmä- tai muitakaan rajoituksia.

VERTAISTREFFIT 17.9. klo 17.30

Alustus: puheenjohtaja Hannu Ouvinen

**Uumun toimisto, Runeberginkatu 15 A 1, 1. kerros
(summeri alaovella)**



Oletko kiinnostunut toimimaan vertaistukijana munuais- tai maksasairaalle, elinsiirron saaneelle tai heidän läheisilleen?

Koulutusviikonloppu vertaistukijaksi aikoville 17.-18.11.2012

Koulutus järjestetään Kiponniemen toimintakeskuksessa, joka sijaitsee n. 15 km Jyväskylästä Keuruulle päin. Koulutuksessa saadaan perustiedot Munuais- ja maksaliiton vertaistukitoiminnasta, tutustutaan vertaistukijana toimimisen haasteisiin ja mahdollisuuksiin sekä kuullaan kokemuksia vertaistukijana toimimisesta. Koulutus sopii kaikille asiasta kiinnostuneille, jotka eivät ole koulutusta vielä saaneet. Ohjelma ja majoitus täysihoitoineen on maksuton, matkakorvauksista kannattaa neuvotella oman yhdistyksen kanssa.

Lisätietoja ja ilmoittautumiset 2.11. mennessä:

Anne Viitala p.040 5129 295, anne.viitala@musili.fi tai
Helena Rokkonen p. 040 5240 683, helena.rokkonen@musili.fi

Terveisiä munuaishoitajien 40-vuotiskongressista

Hyvinkään sairaalaan nefrologian yksikön sairaanhoitajat Hanna Hakala ja Minna Lehtonen ottivat osaa pohjoismaisen munuaisalan sairaanhoitajien yhdistyksen Nordiatransin juhlakokoukseen. Seuraavassa he kertovat Lundin tunnelmista ja kongressin annista.

Toimimme molemmat Hyvinkään sairaalan nefrologian yksikössä sekä dialyysihoitajina että nefrologian poliklinikalla lääkärin vastaanotolla. Olemme suorittaneet myös nefrologiset erikoistumisopinnot.

Kuulumme jäseninä suomalaiseseen munuaisalan sairaanhoitajien yhdistykseen MUSA ry:hyn ja pohjoismaiseen vastaavaan Nordiatransiin. Nordiatrans järjestää joka vuosi kongressin vuorotellen eri Pohjoismaissa. Nyt on juhlavuosi, sillä Nordiatrans on perustettu 1972 eli 40 vuotta sitten. Perustamiskokous pidettiin Lundissa Etelä-Ruotsissa, ja siellä kokoonnuimme nytkin 9.–10.3.2012. Olemme jo aiemminkin halunneet osallistua kongressiin, mutta tänä vuonna se vihdoinkin onnistui.

Niinpä perjantai- aamuna 9.3.2012 lähdimme matkaan lentäen kohti Kastarupin kenttää Kööpenhaminassa. Sieltä jatkoimme 40 minuutin junamatkalla Lundiin. Valitettavasti kova sumu esti maisemien katselun hienolla sillalla Tanskan ja Ruotsin välillä. Perillä suunnistimme kohti kongressipaikkaa Färs & Frosta Sparbank Arena, joka on paikallisen käsipalloseuran kotihalli.

Monipuoliset luennot kiinnostivat

Osallistujia oli noin 250, eniten Ruotsista, Norjasta ja Tanskasta, mutta suo-



Mari Myllykoski (vas.), Minna Lehtonen ja Hanna Hakala Lundissa kongressipaikalla.

malaisiakin oli tänä vuonna paikalla 24. Luennoitsijoita oli kaikista pohjoismaista. Kongressikielinä olivat pääasiassa ruotsi ja englanti. Jokin luento oli myös tanskaksi, mutta siitä ei mitään selvää saanut.

Luennot olivat monipuolisia ja aiheet kiinnostavia. Välillä oli vaikeuksia valita, koska oli rinnakkaisluentoja eri saleissa. Karkeasti aiheet voi jakaa peritoneaalidialyysiin, hemodialyysiin, transplantaatioasioihin ja teknisiin asioihin. Ruotsalainen toimittaja oli perehtynyt laajasti elinsiirtoihin liittyvään kaupankäyntiin ja piti siitä kiinnostavan esityksen. Jopa tuhat elintä vuodessa kauppataan: esimerkiksi noin 30 ruotsalaista hankkii siirtoelimen ulkomailta joka vuosi. Elinkauppaan liittyy useita eettisiä kysymyksiä, joita mediassakin on viimeaikoina käsitelty.

Drive in -dialyysiä ja lomayksiköitä

Ikuisuuskysymys varmaan on, kumpi on parempi dialyysimuoto, PD vai HD. Siitäkin kuultiin esitys; Lundissa peritoneaalidialyysissä on hieman enemmän potilaita. Mielenkiintoinen oli luento drive in -dialyysistä. Se on tarkoitettu omatoimisille potilaille: varaus tehdään kuin hotelliin ja sisään mennään

elektronisella avainkortilla. Toiminta on joustavaa, resurssit hyödynnetään tarkasti ja turhia rutiineja vältetään.

Kaikkein koskettavin luento oli varhain lauantaina, jolloin kaksi nuorta ihmistä kertoi tarinansa vaikeasta sairaudesta ja elinsiirtojen myötä valoisaksi muuttuneesta nykytilanteestaan ja tulevaisuudestaan. Heidän tarinansa todella herkkä kuuli.

Paikalle oli tullut myös näyttöleasettajia lääke- ja laitefirmoista. Heiltä saa aina tietoa alan uutuuksista. Paikalla oli myös kreikkalaisia esittelemässä hienoa hemodialyysiyksikköään, johon he tietenkin toivovat lomodialyysipotilaita.

Kaupunkina Lund on todella kaunis: vanhoja rakennuksia, puistoja, teattereita, kirkkoja. Varsinainen keskusta on pieni, ja kävelemällä näkee jo melko paljon. Kongressiohjelma oli sen verran tiivis, että ehti näkemään vain pienen osan kaupungista, mutta sellainen tunne jäi, että Lundiin voisi mennä uudelleen. Kokonaisuutena olemme hyvin tyytyväisiä matkan antiin. ●

Kiitos UUMU:lle kongressimatkamme tukemisesta.

Hanna Hakala ja Minna Lehtonen

Uumulle mitaleita talvikauden keilailussa

Lähde mukaan harrastamaan!



Kuvassa ovat parikilpailun mitalistit vasemmalta Rainer Nissinen, Eija Vanhalakka, Hannu Ouvinen, Jorma Wilén ja Kaino Kivoaho. Kuvasta puuttuu Asko Hynynen.

Sm - kisojen naisten sarjan voittaja Eija Vanhalakka (oik.) ja toiseksi tullut Tarja Jaakonen.



Uumun keilaajat osallistuivat aktiivisesti VAUn viime talvikauden keilacupin kilpailuihin. Menestys oli edelliskautta parempi, sillä jokaisesta kahdeksasta osakilpailusta saatiin useita palkintosijoja. Cupin voitto ratkaistiin niiden keilaajien kesken, jotka osallistuivat vähintään viiteen osakilpailuun. Viisi uumulaista pääsi palkintosijoille.

C-luokan voittajaksi keilasi Olavi Rautiainen (20 kilpailijaa). Hopealle ylsivät Arto Järvinen (luokka A, 17 kilpailijaa), Asko Räsänen (luokka B, 21 kilpailijaa), Hannu Ouvinen (luokka C, 20 kilpailijaa) ja Jorma Wilén (luokka D, 55 kilpailijaa). Lisäksi jossakin tai joissakin osakilpailuissa keilasivat menestyksellisesti Rainer Nissinen, Eija Vanhalakka ja Tarja Jaakonen.

Keilakausi päättyi toukokuussa Tikurilassa järjestettyihin SM-kilpailuihin, joissa ratkottiin yksilö- ja parikeilailun

mitalit. Kaikki keilaajat eivät yhteensattumien vuoksi päässeet mukaan, mutta siitä huolimatta menestys oli erinomainen. Naisten sarjan voitti Eija Vanhalakka ja hopeaa sai Tarja Jaakonen. Miesten sarjassakin tuli kaksi mitalia. Rainer Nissinen voitti kultaa ja Kaino Kiviaho pronssia. Hopealle ylsi Kanta-Hämeen yhdistyksen Mauri Kuotola.

Parikilpailun kaikki mitalit jäivät uumulaisille. Kultaa saivat Eija Vanhalakka ja Hannu Ouvinen, hopeaa Rainer Nissinen ja Asko Hynynen sekä pronssia Kaino Kiviaho ja Jorma Wilén. Lisäksi Tarja Jaakonen sijoittui parinsa sykeläisen Juha Ojastenmäen kanssa neljännelle sijalle.

Keilailu- ja muuta liikuntaharrastusta on osaltaan lisännyt KKI-avustus (Kunnossa Kaiken Ikää) jo toisena vuonna peräkkäin. UUMU saa avustusta vielä myös kaudelle 2012–2013. Osa avustuksesta käytetään keilailuharrastuksen tukemiseen, joten myös uusien keilaamisesta kiinnostuneiden jäsenten kannattaa hakeutua yhdistyksen keilavuoroille Talin ja Nurmijärven keilahalleille. Kilpakeilaajat jatkavat syyskuussa alkavassa VAUn keilacupissa, jossa tavoitellaan entistä parempaa menestystä. Menestystä tavoitellaan myös elokuun EM-kilpailuissa, joiden tuloksista kerrotaan seuraavassa numerossa. ●



Uumun keilailijat ottivat kärkisijoja useissa luokissa.

Teksti ja kuvat: Tarja Jaakonen

Kevätkauden päättäjaiskahvit Pirittassa

Munuais- ja maksakerhot pitivät yhteiset kevätkauden päättäjaiset Cafe Pirittassa.



Aurinkoisena kevätiltana 22.5.2012 Tokoin rantaan, ravintola Pirittaan, kokoontui 18 hengen ryhmä munuais- ja maksakerholaisia. Itselleni tämä oli ensimmäinen vierailu kyseisessä rantakahvilassa. Onneksi sää suosi meitä, ja itse kävelin keskustasta ihaillen Töölön rannan vanhoja huviloita ja istuskelin kahvilan liepeillä odottelemassa porukkaamme.

Maksakerhon toiminnan aloittamisesta tuli huhtikuussa 17 vuotta. Hieman haikein mielin istuin kahvipöydässä Hannun kertoessa muille, että olen jättämässä pestini maksakerhossa monien vuosien toiminnan jälkeen. Aikansa kutakin, ja tulevaisuudessa ei sitten ole enää maksakerhoa vaan kerhot jatkuvat yhteisinä vertaistreffeinä.

Osa maksakerholaisista on ollut mukana koko sen olemassaolon ajan. Kiitos kaikille kerholaisille luottamuksesta ja iloisista tapaamisista. On ollut ilo kulkea kanssanne välin kivenkin tie, ja vertaistukea on riittänyt jokaiseen kerhotapaamiseen. Toivottavasti voimme jatkossakin kulkea toistemme rinnalla vertaisina, vaikka tämä ns. oma kerho on tullut päätökseensä ja nyt on aika jatkaa uusin purjein eteenpäin. ●

Kiitos kaikille yhteisistä vuosista!

Tarja Jaakonen



Nuorten aikuisten kerho

Uumun Nuorten aikuisten kerho aloitti toimintansa viime keväänä. Idea kerhon perustamisesta lähti viime syksynä. Uudenmaan alueella on noin 200 iältään 18–35-vuotiasta munuais- ja maksasairasta. Kerhomme tarkoitus on koota yhteen samoja kokemuksia läpikäyneitä sekä antaa tietoa munuais- ja maksasairauksista.

Tapaamisia kerholla oli kevätpuolella 15.2., 21.3. ja 9.5. Kerhotapaamiset järjestettiin UUMU ry:n toimiston tiloissa. Iltoihin sisältyi tietoisuuksia sekä tutustumista. Ensimmäisessä tapaamisessa aluevas- taava Marjukka Miettinen kertoi Munuais- ja maksaliiton toiminnasta sekä Uumun puheenjohtaja Han-

nu Ouvinen esitteli kerholaisille Uumun hienoja toimistotiloja.

Kevään aikana kerholaiset saivat tietoa elinsiirroista Transplantaatiotoimiston Eero Hartikan tietoiskun kautta sekä hylkimislääkkeiden vaikutuksesta Petri Koskisen luennon ansiosta. Kerholaisten

mielestä luennot olivat hyviä ja keskustelut luentojen jälkeen koettiin tärkeiksi. Tapaamisiin osallistui kevään aikana 10 munuais- tai maksasairautta sairastavaa nuorta. Toivon uusia kasvoja syksyn tapaamisiin! ●

Terveisin Antti Pollari



Syyskuu

- 03.09. ma** Allasjumpan syyskausi alkaa klo 11–12, paikka Sandelsin kuntokeidas, Helsinki.
- 04.09. ti** Allasjumpan syyskausi alkaa klo 15–16, paikka Sandelsin kuntokeidas, Helsinki.
- 04.09. ti** Porvoon kerho kokoontuu Omenamäen palvelukeskuksessa klo 14–16.
- 04.09. ti** Nurmijärven keilaryhmä aloittaa syyskauden klo 18–19, keilataan joka toinen tiistai. Paikka Nurmijärven Bowling House, Sepänkatu 1, Nurmijärvi
- 08.09. la** Teemavuoden tapahtuma Holiday Club, Joutseno.
- 14.09. pe** Nuorten aikuisten retki Tampereelle *Työelämä ja pitkäaikaissairaus – haasteet ja mahdollisuudet* -seminaariin. Yhdistys korvaa matkakulut (junamatkan). Tiedustelut Antilta, puh. 040 413 9970.
- 17.09. ma** Vertaistreffit kokoontuu suunnittelemaan tulevaa kautta klo 17.30 Uumun toimistolla.

Lokakuu

- 02.10. ti** Porvoon kerho kokoontuu Omenamäen palvelukeskuksessa klo 14–16.

- 17.–23.10.** Kuntavaalien ennakkoäänestys, ilmoittaudu vapaaehtoiseksi lipasvahdiksi Sirpalle.
- 13.10. la** Euroopan elinsiirtopäivän tempaus.
- 24.10. ke** Nuorten aikuisten kerhossa vierailee Pekka Kankaanpää Munuais- ja maksaliitosta Illan aiheena kuntoutus ja tukiasiat, alkaen klo 17.00 Uumun toimistolla.
- 28.10. su** Kuntavaalit, varsinainen äänestyspäivä, ilmoittaudu vapaaehtoiseksi lipasvahdiksi Sirpalle.

Marraskuu

- 06.11. ti** Porvoon kerho kokoontuu Omenamäen palvelukeskuksessa klo 14–16.
- 12.11. ma** Vertaistreffit kokoontuu klo 17.30 Uumun toimistolla.
- 15.11. to** Nuorten aikuisten virkistysilta klo 17.00 alkaen. Tavataan ensin Uumun toimistolla.
- 20.11. ti** Lipasvahtien kahvit klo 14–18. Tervetuloa!

Haluatko matkustaa tiettyyn kaupunkiin?

Haluatko matkaohjelmaltasi yksilöllisyyttä?

Haluatko matkustaa tutun ja mukavan porukan kanssa?



Jos vastauksesi on **KYLLÄ** ota yhteyttä Uumun toimistolle puh. 09 440 094 tai seihteri@uumu.fi

Olemme kehittämässä matkailua omakustannehintaan suuntautuen euroopan eri maihin.

NELITILIT

**Valimokuja 1
01510 Vantaa
050 533 3004
050 533 3003**

Kirjanpito. Tilinpäätökset. Palkanlaskenta. Veroilmoitukset. Konsultointi.

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.

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

Kerhoa vetää Riitta Forsberg 045 873 5204.

Raseborg/Raasepori

Raaseporin kerho jatkaa kokoontumisiaan Raaseporin Sydänyhdistyksen kanssa.

Kerhon vetäjänä toimii Eino Valtonen 0192412207 tai 044 3241220.

Tietoa tulevista tapaamisista V-N ja Etelä Uusimaa lehdistä.

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

Keski-Uusimaa

Kerhon syyskauden tapaamisista saat tietoa kerhon vetäjältä Maija Materolta, puh. 050 366 3951. Syksyn aikana on tarkoitus järjestää teatteri-ilta. Asiasta kiinnostuneet, olkaa yhteydessä Maijaan!



Nuorten aikuisten kerho

Uumussa aloitti vuoden 2012 alussa nuorille aikuisille suunnattu kerho. Kerho on tarkoitettu yhdistyksen 18 – 35-vuotiaille munuais- ja maksapotilaille.

Tapaamisiin sisältyy tietoisuutta munuais- ja maksasairaiden elämään liittyvistä asioista sekä kerhon jäsenten toiveista toteutettavaa toimintaa.

Tervetuloa mukaan kehittämään kerhomme toimintaa!

Terveisin Antti Pollari 040-4139970

pollari.antti@gmail.com

Liikuntapalvelut

ITSENÄINEN HARJOITTELU

Uumu korvaa potilasjäsenilleen kuittia vastaan 25 % omaehtoisesta liikunnasta. Vuotuinen korvuskatto on 100 euroa/potilasjäsen. Myös liikuntaryhmien kausimaksut lasketaan mukaan korvaukseen.

Suoritusta 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. Lainausta tapahtuu toimistosta. Sauvoista peritään 4 euron pantti, jonka saa takaisin palautuksen yhteydessä.

SYKEMITTARI

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

LIIKUNTARYHMÄT

Syyskauden keilailu- ja allasjumpparyhmät ovat jo aloittaneet. Keilailu Talin keilailuhallilla torstaisin klo 20.00–21.00 Kausimaksu 80 euroa/jäsen

Ohjattu allasjumppa Kuntokeidas Sandelsissa maanantaisin ajalla 3.9. – 10.12.2012 klo 11.00– 12.00 ja tiistaitapäivisin ajalla 4.9 – 11.12.2012 (6.12.2011) klo 15.00 – 16.00. Kausimaksu 80 euroa/jäsen

Nurmijärven keilailu aloitetaan vko 36, keilataan joka toinen tiistai.

Uudenmaan munuais- ja maksayhdistys UUMU ry

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

UUMU pyrkii ennaltaehkäisemään pitkäaikaisia ja vaikeita munuais- ja maksasairauksia. Yhdistys toimii munuais- ja maksapotilaiden 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 potilas-viihtyvyyttä hankkimalla niihin mm. televisioita ja tilaamalla sanoma- ja aikakauslehtiä. Uumulta voi myös hakea tukea ylisuuriin sairauskustannuksiin.

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

Uudenmaan munuais- ja maksayhdistys UUMU ry on perustettu 1967 ja sen jäsenmäärä on 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 käytettävissä

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 puhelimella. Ulko-ovella on sumneri.

Runeberginkatu 15 A1, 00100 Helsinki

(09) 440 094

FI03 1028 3001 5117 65

WWW.UUMU.FI

Uumun nettisivuilta löydät ajankohtaisimman tiedon.

Uumun 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. Irtonumerohinta 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



Lomahuoneisto Joutiainen

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

Hinnat 01.10.2012 – 30.04.2013.

Viikko 75 euroa, viikonloppu pe – su 40 euroa.

Hinnat 01.05.2013 – 30.9.2013.

Viikko 150 euroa, viikonloppu pe – su 75 euroa.

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

Viikonloppu alkaa pe 16.00 ja päättyy su 16.00.



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



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