

UUMU

1/2010

**Munuaistauti
on tunnistettava
ajoissa**

**Elämän puolesta
kannattaa
taistella**

Biofine® uudenajan pakkausmateriaali – luonnon ja potilaiden parhaaksi.



Freseniuksen peritoneaalidialyysituotteissa käytetään Biofine® muovia, joka ei sisällä PVC:tä tai haitallisia muovinpehmentimiä. Tuotteille on myönnetty Pohjoismainen ympäristömerkki. Biofine® muuttuu hajotessaan vedeksi ja hiilidioksidiksi. Voidaan hävittää polttamalla.



HUOM! Joutsenmerkki ei koske lääkeainetta!



Fresenius Medical Care

Fresenius Medical Care Suomi Oy, Valimotie 13 b B, 00380 Helsinki
www.freseniussuomi.fi

SKANSKA

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 ja taitto:
Petri Inomaa

petri.inomaa@uumu.fi
(040) 7666 537

Kansi:
Marko Sariola ja
Tiia Poutiainen

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

Ilmestyy 4 kertaa/vuosi
Levikki 1400

lehti 1
aineisto 14.01.2010
paino 25.01.2010
ilmestyy viikolla 5-6
lehti 2
aineisto 08.04.2010
paino 19.04.2010
ilmestyy viikolla 17-18
lehti 3, lehti 4
tiedot seuraavassa lehdessä

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

Ilmoitushinnat 2009
Takansi
1/1 sivu 370 e
Sisäkannet
1/1 sivu 340 e
Muut sivut
1/1 sivu 310e
½ sivu 170e
¼ sivu 90e
1/8 sivu 40e

1/2010

Ehkäise ennalta muista oikeat elintavat



Puheenjohtajalta	04
Hannu Ouvinen valittiin puheenjohtajaksi	05
Hallituksen uudet jäsenet	06
Avustushakemus	07
Maksasairauksien ennaltaehkäisy	08
Munuaistauti on uusi kansantauti	10
Diabetes vaurioittaa munuaisia	12
Tapahtuu	13
MM-kisat Ranskassa	17
Elämän puolesta kannattaa taistella	18
A-klinikan kynnys on matala	20
Maksakerhon joulukuukokous	21
Keski-Uudenmaan kerho	22
Hemlängtan	22
Uumun puurojuhla	23
Bollywood	24
Aluesihteeri	26
Uumu	27

Hyvää alkanutta vuotta kaikille

Taloudellinen tilanne on iskenyt lehteenkin. Tämän vuoden Uumu-lehdissä on hieman vähemmän sivuja, mutta toivottavasti silti yhtä paljon mielenkiintoista luettavaa.

Tässä numerossa keskitytään munuais- ja maksasairauksien ennaltaehkäisyyn. On helpompi ehkäistä ennalta kuin yrittää korjata tilannetta jälkikäteen.

Tuntuu hieman pelottavalta, kun lukee lehden juttuja: kaikki sairaudet ovat nyt kansantauteja ja niihin sairastuneiden määrä on nousussa. Lapset ja nuoret ovat entistä ylipainoisimpia. Yhä useamman nuoren aikuisen maksa on huonossa kunnossa.

Ennaltaehkäisyyn sanomana tuntuu olevan elintavat - terveellinen elämä ja liikunta. Helpommin sanottu kuin tehty. Miten motivoida itsensä iltaisin sohvalta muualle kuin jääkaapille? Pelkkä tieto ei aina riitä. Terveystieteiden osaa kyllä kertoa, mikä on oikein ja mitä pitäisi tehdä, mutta miten saada sanoma perille?

Kaikki maksasairaudet eivät johdu alkoholista, mutta alkoholin takia maksasairauteen sairastuneetkin pitäisi huomioida. Osastonylilääkäri Perttu Arkkila kuuluttaa suvaitsevaisuutta alkoholimaksasairauksien hoitoon. Marko Sariola on puolestaan esimerkki siitä, että elämän puolesta kannattaa taistella.

Petri.inomaa@uumu.fi





Puheenjohtajalta

Mennyt vuosi oli poikkeuksellinen vuosi monin eri mittarein mitattuna. Maailman talous oli romahtamaisillaan, lisääntyvä työttömyys ja sen mukanaan tuoma yleinen turvattomuus ja pahoinvointi kasvoivat huolestuttavalla tavalla. Yritysten viime vuonna pakkolomille siirtämistä työntekijöistä ennustetaan monen päätyvän kuluvaan vuonna lopullisesti työttömyyskortistoon. Suurten ikäluokkien siirtyminen lähivuosina eläkkeelle vaikuttaa toivon mukaan positiivisesti maamme työllisyystilanteeseen. Pakolaisvastaisuus on levinnyt sivistyneenä pidettyyn hyvinvointi Eurooppaan. Yhtenä esimerkkinä Sveitsin kansanäänestyksessä hyväksymä minareettien rakennuskielto. Kotimaassamme kaikki on ennallaan. Vanhasen hallitus jatkaa vaalikauden loppuun, on selvitty tuppeen sahatusta lautakasasta aina Julkisen sanan neuvoston Ylälle antamaan myönteiseen päätökseen koskien ohjelman esittämisen oikeudesta.

Yhdistyksemme pitkäaikainen puheenjohtaja Asko Räsänen jatkaa edelleen hallituksemme varapuheenjohtajana sekä muissa luottamustehtävissä muun muassa Munuais- ja maksaliitossa ja vuoden alusta toimintansa aloittaneessa Vammaisten urheiluliitto VAU:ssa. Yhdistyksemme on vakavarainen, silti olemme joutuneet tinkimään muutamista tärkeistä harrastemahdollisuuksista. Lehdessämme on myös hakuilmoitus koskien Uumu-lehden uutta päätoimittajaa. Lehti on lisännyt nykyisen päätoimittajan aikana suosiotaan ja sen ilmestyminen on aina jäsenille odotettu tapahtuma. On valitettavaa, mutta kuitenkin ymmärrettävää, että nykyinen päätoimittaja haluaa luopua tehtävästään. Toivon ja uskon, että joukostamme (jäseniä noin 1200) löytyy halukkaita jatkamaan Uumu-lehden toimittamista tulevaisuudessa. Samoin yhdistyksen toimintaan kaivataan lisää aktiivisia toimijoita. Ottakaa rohkeasti yhteyttä yhdistyksemme järjestösihteriin. Yhdistyksemme toimii tulevaisuudessakin aktiivisesti jäsenistönsä sekä muiden munuais- ja maksasairauksia potevien potilaiden etujärjestönä. Käymme alueemme eri dialyysipisteissä. VERTAISTUKIJAT osallistuvat Kirurgissa järjestettävälle ensitietopäiville. Järjestämme erilaisia kerhoja. Maksakerho viettää keväällä 15-vuotisjuhlaa, kiitos kerhon vetäjille. Liikuntavastaavat järjestävät petankki/mölkky-turnauksen. Huvitoimikunta järjestää vuosittaisen teatteri/konsertti-tilaisuuden sekä perinteiseksi osoittautuneen matkan johonkin lähialueen kohteeseen. Yhdistyksellämme on Joutsassa jäsenille vuokrattavissa upea lomahuoneisto hotelli Joutsenlammen kupeessa. Alueella on loistavat ulkoilumaastot.

Hus ja Saksalainen B. Braun Avitum Oy tekivät syksyllä seitsenvuotisen sopimuksen kahden hemodialyysiin erikoistuneen satelliittiaseman avaamisesta pääkaupunkiseudulle. Ensimmäinen 15-paikkainen satelliittiasema avataan maaliskuusta – huhtikuussa Pitäjänmäellä, ja toinen samankokoinen alkuvuodesta 2011 Pohjois- tai Koillis-Helsinkiin. Yhdistyksemme edustajat saivat tilaisuuden tutustua B. Braun Avitum Oy:n toimintaan yhtiön toimitilassa Helsingissä. Saimme erittäin kattavan, monipuolisen ja asiallisen kuvan yrityksen tulevasta toiminnasta. Uskomme avattavien satelliittiasemien parantavan alueellamme jatkuvasti kasvavaa HD-potilaiden hoidon tarvetta. Eduskuntaan on tulossa kevään aikana hallituksen esittämä lakialoite elinten luovutuksesta. Lakiesityksessä kuolleelta saisi irrottaa elimiä, kudoksia ja soluja, jos vainaja ei ole elinaikanaan oletettavasti vastustanut toimenpidettä. Henkilön eläessään ilmaisemaa näkemystä olisi noudatettava eikä luovutusta saisi toteuttaa, jos voidaan olettaa vainajan sitä elinaikanaan vastustaneen. Toivottavasti eduskunta saisi lakiesityksen mahdollisimman nopealla aikataululla valmiiksi, sillä edelleen elinsiirtojonot ovat valitettavan pitkiä ja jotkut siirtoa odottavat menehtyvät siirränäisten puutteesta johtuen. Valmisteilla on myös lakiesitys sähköisestä tavasta henkilön kertoa mahdollisesta elinluovutustahdostaan. Maailmalla vallitsee erilainen käytäntö elinluovutuksista.

Raha-automaattiyhdistys avustaa kuluvanakin vuonna sosiaali- ja terveysjärjestöjä noin 278 miljoonalla eurolla. Suurimman avustuspotin saavat eri vammaisjärjestöt, noin 55 miljoonaa euroa, johon myös Uumu ry kuuluu Munuais- ja maksaliitto ry:n kanssa. Munuais- ja maksaliitossa on ollut jo muutaman vuoden keskitetty jäsenrekisteri, johon Uumua lukuun ottamatta kuuluvat kaikki liiton jäsenjärjestöt. Onko jo Uumun hallituksen aika pohtia liittymistä keskitettyyn jäsenrekisteriin?

Toivonkin kaikille jäsenillemme hyvää alkanutta vuotta!!!!

Hannu Ouvinen

Puheenjohtaja:

Hannu Ouvinen
Mutkatie 6
02340 Espoo
0400 303 139

hannu.ouvinen@elisanet.fi

Varapuheenjohtaja:

Asko Räsänen
Pumminatie 2 C 15
03600 Karkkila
045 2354 755

asko.rasanen@uumu.fi

Varsinaiset jäsenet:

Petri Inomaa
Leikosaarentie 19 B 50
00990 Helsinki
040 7666 537

petri.inomaa@uumu.fi

Petri Monto

Purolaaksontie 3
02920 Espoo
040 311 3035
petrimonto@eltelnetworks.com

Liisa Poikolainen

Untuvaisentie 11 D 33
00820 HELSINKI
040 342 4767

liisa.poikolainen@kolumbus.fi

Mirjami Rajamäki

Lokitie 15 B
00980 Helsinki
040 8658 114

mirjami.rajamaki@suomi24.fi

Marjatta Suikkanen

Ruorimiehenkatu 5 B 14
02320 Espoo
040 757 2331

Eija Vanhalakka

Rantatie 13 K
13300 Hämeenlinna
040 717 1343

eija.vanhalakka@saunalahti.fi

Varajäsenet:

Olavi Rautiainen
0440 506518

olavi.rautiainen@luukku.com

Merja Mäntylä-Marjanen

09 507 2894

merja.mantyla-marjanen@kolumbus.fi

Janne Nulpponen

044 582 0322

janne.n@hotmail.com

Henry Virtanen

045 110 8320

henry.boy@luukku.com

Veijo Uotinen

050 575 6125

hotvuo@hotmail.com



Hannu Ouvinen valittiin Uumun puheenjohtaksi

Uumun syyskokous järjestettiin 12.11.2009. Toimisto oli täynnä innokkaita järjestöihmisiä. Vaikuttamisen halu oli jopa niin suuri, että kokouksen puheenjohtajaksikin oli useita ehdotuksia.

Asko Räsänen ilmoitti, että hän ei olisi enää käytettävissä yhdistyksen puheenjohtajaksi, mutta jatkaisi kuitenkin mielellään luottamustehtävissä

varapuheenjohtajana. Näin kokouksessa päätettiin. Uumun uudeksi puheenjohtajaksi valittiin ilman vastaehdokkaita **Hannu Ouvinen**.

Hallituksen varsinaisiksi jäseniksi erovuoroisten tilalle valittiin **Liisa Poikolainen** ja **Mirjami Rajamäki**, jotka olivat jo hallituksessa varajäseniä, sekä uudelle kaksivuotiskaudelle **Marjatta Suikkanen**. Uusiksi varajäseniksi valittiin **Janne Nulpponen**, **Matti Ortela**, **Veijo Uotinen** ja **Henry Virtanen**.

Takana vilkas vuosi

Räsänen kertoi kokouksessa, että takana oli vilkas vuosi, vaikka taloudellisen tilanteen takia toimintaa olikin

jouduttu karsimaan.

Hän kertoi RAY:n ohjeistaneen järjestöjä käyttämään toimintaansa myös omaa pääomaa, mutta totesi, että tulevien vuosien tuotto pienenee, jos pääomaa käytetään. Hallituksen esittämä talousarvio vuodelle 2010 oli jonkin verran alijäämäinen, mutta turvasi toiminnan jatkumisen.

Yhdistyksen jäsenmaksu päätettiin nostaa 20 euroon. Räsänen kertoi, että jäsenmaksu on silti suhteellisen pieni ja korotettunakin sille saa vastinetta. Munuais- ja maksaliitolle kukin jäsenyhdistys maksaa vuonna 2010 edelleen 4 euroa jäsentä kohti.

Kutsu kevätkokoukseen

Uudenmaan munuais- ja maksayhdistys UUMU ry:n sääntömääräinen kevätkokous pidetään torstaina 15.4.2010 klo 17.30 osoitteessa Runeberginkatu 15 A, 00100 Helsinki.

Kokouksessa käsitellään sääntömääräiset asiat ja yhdistyksen sääntömuutos (vuosikokous). Kokouksessa valitaan edesmenneen hallituksen varajäsenen tilalle uusi varajäsen.

Kahvitarjoilu. Kaikki jäsenet ovat tervetulleita!

Hallitus

Kokouksen jälkeen on
asiantuntijaluento

Kallelse till vårmöte

Njur- och leverföreningen i Nyland rf:s stadgenliga vårmöte hålls torsdagen 15.4.2010 kl. 17.30, adr. Runebergsgatan 15 A, 00100 Helsingfors.

I mötet behandlas stadgenliga ärenden och föreningens stadgeändring.

Uumu bjuder på kaffe. Välkomna!
Styrelsen

Efter mötet finns det en
specialföreläsning

UUMU-lehti etsii päätoimittajaa

Uumun järjestölehti etsii uutta päätoimittajaa. Uuden päätoimittajan toivotaan aloittavan lehden toimittamisen numerosta 3/2010 alkaen.

Tehtävään kuuluu lehden sisällöstä päättäminen, juttujen kirjoittaminen sekä muiden kirjoittamien tekstien kokoaminen. Aikaisempi kirjoituskokemus on eduksi ja taitokokemus plussaa.

Lisätietoja antaa Uumun järjestösihteeri Sirpa Martinviita puh. (09) 440 094 tai sähköpostilla sihteeri@uumu.fi.

Uumun hallituksen uudet jäsenet

Janne Nulpponen

Olen 27-vuotias ja asunut nyt muutamana vuoden Helsingissä avopuolisoni Jennin kanssa. Olen kuntoutustuella. Tällä hetkellä teen kotona vatsakalvodialyysia ja odotan munuaisensiirtoa.

Sairastuin lapsena Henoch-Schönleinin purppuraan, jonka seurauksena minulle tuli munuaisten vajaatoiminta. Opiskelin konepuusepäksi Pieksamäellä, mutta en valmistunut sairauteni takia. Aloitin ensimmäisen kerran dialyysin 17-vuotiaana. Vuonna 2001 sain ensimmäisen munuaisensiirron. Nykyisen dialyysin aloitin viime vuo-

den helmikuussa.

Toivon, että Uumussa voitaisiin kiinnittää huomiota sosiaaliturvan epäoikeudenmukaisuuteen. Säännökset ja lait ovat liian monimutkaisia. Pitkäaikaissairaana on oltava itse aktiivinen saadakseen kaikki hänelle kuuluvat etuudet. Joskus potilaan on myös itse vaadittava itselleen hyvää hoitoa.

Virallisesti avopuolisot eivät ole elatusvelvollisia toisilleen, mutta puolisoni tulojen takia en saa asumistukea tai toimeentulotukea. Eläke on pieni, jos ei ole ehtinyt olla työssä ennen sairastumista.

Ajattelen, että Uumussa voitaisiin järjestää toimintaa myös nuorille aikuisille. Olen itse osallistunut aikaisemmin liiton järjestämiin nuorten tilaisuuksiin. Odotan innolla, että pääsen itse vaikuttamaan asioihin.



Veijo Uotinen

Olen 64-vuotias eläkkeellä oleva ekonomi. Perheemme on asunut 20 vuotta omakotitalossa Torpparinmäessä.

Meillä on kolme aikuista tytärtä ja kolme lastenlasta. Vaimoni on erikoissairaanhoitaja ja työskennellyt Hyksissä eläkkeelle siirtymiseensä asti. Omaan työuraanikin kuuluu Hyksin keskushallinnossa työskentely 70-luvun alussa.

Työskentelin yli 30 vuotta Helsingin kaupungin hankintakeskuksessa, joista viimeiset 10 vuotta virastopäällikkönä.

Dialyysiin olin jo tutustunut paljon ennen kuin tarvitsin sitä itse, sillä muistan ihmetelleeni aikoinaan kummallista uutuuslaitetta, joka oli hankintalistalla Marian sairaalaan - dialyysikone??!!

Minut "terveen" miehen passitti työterveyslääkäri suoraan Kirralle kesällä 2002 ja muutaman hetken päästä olin jo konkreettisesti tekemisissä dialyysin kanssa. Shokista selvittyä homma alkoi luistaa ja olipa tuo meille monelle tuttu laite jopa kotonakin ennen upeaa munuaisensiirtoa 15.7.2003. "Rauni B" on ollut minulle kiltti ja ollaan yhdessä oltu jopa Australiassa uimassa viime kesänä MM-kisoissa.

Minulle on ollut Uumussa tärkeää löytää kunnosta huolehtiminen ja samalla on syntynyt mukavia uusia tuttavuuksia. Hallituksen varajäsenyys on mukava tapa päästä kurkistamaan yhdistyksemme päätöksentekoon ja sitä kautta myös vaatimattomalta osalta vaikuttamaan tärkeän asian esillä pitämiseen ja uusien ideoiden kehittelyyn.



Henry Virtanen

Olen 55-vuotias. Perhetaustaltani olen eronnut. Minulla on yksi täysikasvuinen tytär. Olen toiminut vuodesta 1975 lähtien yksityisyrittäjänä. Toimintani on kirjojen kustantamista, markkinointia ja konsultointia. Järjestöelämänsä olen ollut mukana opiskeluaikana.

Sairastuin maksakirroosiin vuonna

1969. C-hepatiitti todettiin myöhemmin. Kirroosin eteneminen pysähtyi elämäntapamuutoksen myötä, mutta vuodesta 1999 lähtien oireet lisääntyivät. Sain maksansiirron vuonna 2004.

Sairaalassa maksansiirron jälkeen luin Uumun kansiota ja liityin sen jälkeen pian jäseneksi. Uumussa olen toiminut vertaistukijana. Ajattelen, että jos minulla on jollekin jotain annettavaa, niin olen valmis työhön.



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 2009 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 15.03.2010 mennessä:
Uudenmaan munuais- ja maksayhdistys UUMU ry
Runeberginkatu 15 A 1
00100 Helsinki

Sairauskulut:

Julkisen sairaanhoidon asiakasmaksut

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

Lääkekulut

Kuluiksi hyväksytään kaikki lääkärin reseptillä hakijalle sairaudenhoitoon määräämät lääkkeet.

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

Kuntoutuskulut

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

Opiskelukulut

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

Nimi

Osoite

Puhelinnumero

Sähköposti

Pankki ja tilinumero

Olen (merkitse rastilla):

työssä _____
työtön _____
opiskelija _____
eläkeläinen _____

Saatko Kelan maksamaa
vammaistukea tai eläkkeen
saajan hoitotukea?

kyllä, määrä _____
en _____

Perhetilanne:

asun yksin _____
avio/avoliitossa _____

Anon korvausta seuraavista kuluista:

sairauskulut _____
kuntoutus _____
opiskelu _____

Kulut yhteensä: _____

Liitteet:

Verotodistus _____
Normilaskelma _____
Muut _____

Perustelut ja lisätiedot eri paperilla

Päiväys ja allekirjoitus



Huomio maksasairauksien ennalta ehkäisyyn

Maksasairauksien ennalta ehkäisyyn on kiinnitettävä huomiota, jotta niiden määrä ei lähde äkkinäiseen nousuun, kertoo osastonylilääkäri Perttu Arkkilan.

Alkoholinkäyttö ja ylipaino ovat jatkuvasti lisääntymässä. Yhä useamman nuoren aikuisen maksa on huonossa kunnossa.

Liitännäissairauksien seurannan merkitys korostuu, koska rasvamaksataudin ja muiden maksasairauksien ennuste on parantunut, ja elinsiirron saaneiden elinikä nousee.

**Teksti ja kuva:
Petri Inomaa**

Osastonylilääkäri Perttu Arkkila HYKS:n gastroenterologiselta klinikalta kertoi Uumun syyskokouksessa rasvamaksataudista ja muista ajankohtaisista maksasairauksista.

Suomessa maksasairauksia tutkivat gastroenterologit, joiden alueeseen kuuluvat myös maha- ja suolikanavan ongelmien hoito, sekä sisätautilääkärit ja maksakirurgit. Maailmalla törmää myös nimikkeeseen hepatologi. Gastroenterologit hoitavat kroonisia maksasairauksia ja seuraavat maksansiirron saaneiden tilannetta, kertoo Arkkila.

- Yritämme vaikuttaa myös niihin riskitekijöihin, jotka aiheuttavat maksasairauksia. Suomessa alkoholinkulutus on kasvussa ja mielestäni lääkärien pitäisi tuoda julkisuuteen entistä enemmän tietoa alkoholien käytön riskeistä.

Rasvamaksatauti yleistyy Suomessa ja kaikissa länsimaissa. Syynä tähän on pitkälti ylipainon lisääntyminen.

Biopsioiden määrä vähentynyt

Suomessa ei ole tehty laajaa väestötutkimusta rasvamaksan esiintyvyydestä. Arviot perustuvat usein amerikkalaisiin aineistoihin tai pienempiin suomalaisiin otoksiin. On kuitenkin todennäköistä, että rasvamaksa on Suomessa kohtalaisen yleinen.

Suurin osa suomalaisista on säännöllisesti yhteydessä lääkäriin joko työterveydenhuollossa tai muissa terveystarkastuksissa. Maksan toiminnan tilan-

netta kartoittavat verikokeet kuuluvat yleisesti otettaviin testeihin.

Mikäli maksakokeissa ilmenevää jotain poikkeavaa, ryhdytään lisätutkimuksiin. Ylävatsan ultraäänitutkimuksella ei suoranaisesti pystytä toteamaan maksasairauksia, mutta se antaa hyvin viitteitä mahdollisista muutoksista maksassa. Jos potilaalla epäillään rasvamaksaa, on tärkeää ensin sulkea pois muut maksasairaudet. Diagnostiikka on kehittynyt, eikä maksabiopsiaa tarvita enää niin usein kuin ennen. Vielä viisi vuotta sitten tehtiin HYKS:ssä vuodessa 250 biopsiaa, kun nyt niitä tehdään enää reilut 100 vuodessa.

Viimeisen kahdenkymmenen vuoden aikana on maksakokeiden viitearvojen ylärajaa nostettu Suomessa noin 20 prosenttia. Syynä tähän voi olla se, että alkoholin käyttö on lisääntynyt. Toinen selitys on se, että ylipainon lisääntyessä maksa-arvot ovat keskimäärin nousseet. Laboratoriokokeiden viitearvot määritellään niin, että väestöstä noin 90 prosenttia sijoittuu niiden sisälle.

Rasvamaksan seuranta ja hoitoa on lisätty

Ylipaino ja aikuistyyppinen diabetes lisäävät riskiä sairastua rasvamaksaan. Varsinkin nuorten aikuisten ylipaino on lisääntymässä nopeasti.

- Vanhempien ja isovanhempien tulisi kiinnittää huomiota siihen, että nuoret käyttäisivät vähemmän rasvoja ja liikkuisivat enemmän, muistuttaa Perttu Arkkila.

On todennäköistä, että ei-alkoholiperäinen rasvamaksa tulee lisääntymään. Suurimmalla osalla rasvamaksa etenee hitaasti vuosikymmenien kuluessa. Tilannetta on kuitenkin tärkeää tarkkailla, koska kun jo nyt aikaisempaa ylipainoisemmat nuoret aikuiset ikäänntyvät, lisääntyy tulevaisuudessa myös maksakiirrosien määrä.

Rasvamaksan voivat aiheuttaa myös tietyt lääkkeet sekä nopea laihduttaminen. Vaikean sairauden aiheuttama nopea painon putoaminen esimerkiksi tehohoidossa voi myös aiheuttaa rasvamaksan. Niin sanottu vähäenerginen dieetti laihduttaa nopeasti, mutta sekin voi johtaa maksan rasvoittumiseen. Anoreksiapotilailla rasva-arvojen kohoneminen on yleistä.

Rasvamaksaa on pidetty perinteisesti hyvin viattomana sairautena. Sen seuranta ja mahdollista hoitoa on kuitenkin viime aikoina lisätty. Rasvamaksaan voi liittyä tulehdus, jolloin se saattaa edetä kirroosiksi. Tästä sairaudesta

käytetään yleisesti englanninkielistä nimitystä NASH eli ei-alkoholiperäinen steatohepatiitti. Rasvamaksatautia esiintyy vain 3-5 prosentilla niistä, joilla rasvamaksa on todettu.

Elintapamuutokset tärkeitä

Rasvamaksan hoidossa turvallisin ja paras keino on maltillinen laihdutus eli korkeintaan 10 prosenttia vuodessa. Hidas painonpudotus takaa jatkossakin painon pysymisen kohtuu lukemissa. Tyydyttymättömien rasvahappojen suominen eli niukasti eläinrasvoja sisältävä ruokavalio on hyväksi sydämelle, mutta sen eduista rasvamaksan hoidossa on myös tutkimuksellista näyttöä.

Kohtuullisen alkoholinkäytön lopettamisen hyödyistä ei ole varsinaista tieteellistä näyttöä, mutta Perttu Arkkila suosittelee kuitenkin käyttämään alkoholia hyvin pidättyväisesti varsinkin, jos rasvamaksa on jo todettu.

Muutama vuosi sitten tuli käyttöön uusia tablettimuotoisia diabeteslääkkeitä. Niihin liittyi aluksi erittäin suuria odotuksia, kun todettiin, että ne vähentävät maksan rasvoittumista ja tulehdusta. Seuraavaksi tulleen tiedon mukaan ne lisäävät kuitenkin sydän- ja verisuonisairauksien sekä luunmurtumien riskiä. Nykyään niiden käyttö onkin vähentynyt rasvamaksan hoidossa.

Tärkeää on kuitenkin arvioida lääkkeenkäytön hyödyt ja mahdolliset riskit jokaisen potilaan kohdalla erikseen. Uutta tehokasta lääkahoitoa ei ole vielä löydetty. Kolesterolilääkitys ei vähennä maksan rasvoittumista.

Autoimmuunimaksasairaus voi uusiutua siirteessä

Autoimmuunimaksasairautta sairastavia on Suomessa noin 15 000 ja virushepatiitteja sairastavia noin 20 000.

Autoimmuunimaksasairauksien hoidossa, varsinkin autoimmunihepatiitissa ja primaarissa biliäärissä kirroosissa, käytetään nykyään entistä useammin paremmin siedettyä kortisonia, joka tunnetaan kauppanimellä Entecort. Potilaiden seuranta on kehittynyt ja myös atsatiopriini-lääkitys aloitetaan aiempaa nopeammin. Pitkäaikaisennuste sairauksissa on koko ajan parantunut, mikä näkyy muun muassa näiden aiheuttamien maksansiirtojen vähentymisenä.

Sklerosoiva kolangiitti on yleistyvä sairaus. Sairaus on vahvasti yhteydessä

tulehduksellisiin suolistosairauksiin, joiden ilmaantuvuus on myös lisääntynyt. Todennäköisesti sklerosoivan kolangiitin yleistymisen taustalla on myös parantunut diagnosointi, muun muassa magneettikuvauksen ja sappiteiden varjoainekuvauksen (ERC) saatavuus on parantunut. Sappiteistä pystytään ottamaan entistä paremmin näytteitä, joiden avulla voidaan tarkkailla solumuutoksia. Näin mahdollinen maksansiirto pystytään ajoittamaan paremmin.

B-hepatiitti on yleisin maahanmuuttajilla. Siihen käytettävät uudet lääkkeet ovat tehokkaita ja yhä useampi potilas pystytään hoitamaan. Lääkettä on käytettävä loppuelämän eikä sen käytössä saa olla taukoja, mikä voi olla nuorien potilaiden kohdalla haasteellista.

C-hepatiittiä esiintyy yleisimmin suonensisäisiä huumeita käyttävillä. Sen hoito, eli pistettävän interferonin ja tablettimuotoisen viruslääkkeen ottoon perustuva hoito, on vakiintunut. Parin vuoden sisällä odotetaan käyttöön uutta tablettimuotoista lääkitystä, joka näyttää tehoavan myös nykyiseen hoitoon reagoimattomilla potilailla.

Autoimmuunihepatiitissa ja primaarissa biliäärissä kirroosissa on merkittävämpi riski, että tauti uusiutuu maksasiirteessä. Näillä potilailla hyljinnäestolääkitys sisältää toisaalta yleensä pysyvästi kortisonin. Sklerosoivassa kolangiitissa uusiutumisen riski on pienempi. Virusmaksasairaudet tarttuvat siirteeseen heti, jos kyseistä virusta ei ole saatu häädettyä ennen siirtoa.

Suvaitsevuutta alkoholimaksasairauksien hoitoon

Alkoholimaksasairauksien määrä on koko ajan kasvussa. Huolestuttavana Perttu Arkkila pitää sitä, että varsinkin yhä useamman nuoren aikuisen maksa on huonossa kunnossa. Erityisesti nuorten naisten määrä on lisääntynyt. Alkoholien sietokyky on naisilla huomppi.

- Elintason nousun myötä on Suomessa myös ravitsemustaso ja varsinkin infektioiden ja komplikaatioiden hoito tehostunut ja parantunut. Nämä ovat todennäköisesti syynä siihen, että vaikeaa alkoholimaksasairautta sairastavien sairaalahoidon määrä ei ole siis kuitenkaan lisääntynyt samassa suhteessa kuin alkoholinkäytön lisääntyminen.

Perttu Arkkila korostaa sitä, että vaikka potilas käyttäisikin runsaasti alkoholia, hänen maksasairautensa taustalla voi olla myös muita syitä.

Kyseessä voi olla joku muu hoidettavissa oleva krooninen maksasairaus. Arkkila peräänkuuluttaa myös suvaitsevampaa suhtautumista. Kaikki eivät pysty lopettamaan alkoholin käyttöä tai tupakointia, vaikka siihen saisi ulkopuolista tukeakin.

Alkoholimaksasairautta sairastavien määrästä ei ole tarkkaa tietoa, mutta niihin liittyviä kuolemia Suomessa on noin 600 vuodessa ja määrä on lisääntymässä.

- Tärkeää on kiinnittää huomiota maksasairauksien ennalta ehkäisyyn, jotta niiden määrä ei lähde äkinäiseen nousuun. Sekä terveydenhuollon että potilasarjestöjen pitäisi myös edelleen tiedottaa siitä, että kaikki maksasairaudet eivät johdu alkoholista.

Tavoitteena laaja-alainen hoito

Suuntauksena on, että kroonisesti maksasairaiden seurantavälit pitenevät, mutta seuranta jatkuu edelleen erikoissairanhoidossa. Laboratoriokokeiden merkitys kasvaa ja varsinaiset lääkärikäynnit harventuvat. Tämä tarkoittaa myös potilaiden oman vastuun lisääntymistä.

- Kyseessä eivät ole säästötoimenpiteet vaan potilaiden oma tahto. Lisäksi on havaittu, että uusi tapa on täysin turvallinen, kertoo Arkkila.

Ennen vuodeosastohoitoa vaatineet tutkimukset ja toimenpiteet voidaan entistä useammin tehdä päiväosastolla, jolloin potilas pääsee samana iltana kotiin.

Liitännäissairauksien seurannan merkitys korostuu, koska rasvamaksataudin ja muiden maksasairauksien ennuste on parantunut, ja elinsiirron saaneiden elinikä nousee. Tavoitteena on laajempi alainen hoito. Maksansiirron saaneen jatkoseurannan tekevä lääkäri siis tarkkailee myös potilaan verenpainetta ja munuaisten toimintaa. Tässä asiassa myös potilaat itse voivat olla aktiivisia.

Elinsiirron saaneilla on suurempi mahdollisuus saada rasvamaksa, koska hyljinnäestolääkkeet todennäköisesti lisäävät rasva-aineenvaihdunnan häiriöitä. Maksansiirron saaneille lääkitys voi aiheuttaa myös munuaisten vajaatoimintaa. Varsinkin siirron saaneiden tulisi välttää eläinrasvoja.

Ulkomaille matkustaville Perttu Arkkila suosittelee A- ja B-hepatiittirokotuksen ottamista. Vaikka itsellä riskikäyttäytymistä ei olisikaan, voi viruksen saada joissakin maissa myös sairaalahoidossa.



Munuaistauti on merkittävä kansantauti

Munuaistaudista on tullut merkittävä kansantauti - merkkejä siltä on jopa 10 prosentilla väestöstä.

On tärkeää, että munuaistauti tunnistetaan ajoissa, jolloin sen etenemistä voidaan hidastaa.

Dialyysihoidon tarvitsevien määrä kasvaa eniten yli 75-vuotiaiden ikäryhmissä.

Teksti:
Petri Inomaa

Vasta viime vuosina on havaittu, että munuaistauti on merkittävä kansantauti. Suomen munuaistautirekisterin mukaan 1990-luvun lopussa ja 2000-luvun alussa dialyysipotilaiden määrä kasvoi huomasti. Dialyysihoidon tarve edustaa kuitenkin vain pientä osaa munuaistautia sairastavista. Dialyysin aloittamisen suurin syy on diabetes.

Suomessa on tällä hetkellä runsaat 4000 potilasta, jotka elävät dialyysin tai toimivan munuaissiirteen turvin munuaisten toiminnan lakattua. Munuaistautia sairastavia on kuitenkin siis huomattavasti enemmän. On arvioitu, että jokaista aktiivihoidopotilasta kohti olisi 20-40 lievempää kroonista munuaistautia sairastavaa.

Arvioidaan, että yli 200 000 suomalaisella on vähintään vaiheen kolme munuaistauti eli munuaisten toiminta olisi kohtalaisesti alentunut. Joitain

merkkejä munuaistaudista arvellaan olevan jopa 10 prosentilla väestöstä. Huomattavasti alentuneesta munuaisten toiminnasta kärsii 5 prosenttia eli yli 27 000 suomalaista.

Munuaistoiminnan häiriöt liittyvät läheisesti ikääntymiseen. Koska väestö ikääntyy jatkuvasti, voidaan olettaa, että munuaistautien määrä on lisääntymässä.

Useimmilla munuaistautia sairastavilla on myös jokin muu krooninen tauti. Munuaistautiin ovat suuremmassa vaarassa sairastua ne, joilla on diabetes, kohonnut verenpaine, sydän- ja verisuonitauti tai joiden suvussa on munuaistautia. Riskiä lisäävät myös urologiset poikkeavuudet. Ylipaino lisää mahdollisuutta sairastua kakkostyyppin diabetekseen tai verenpainetautiin, mutta se on myös itsessään haitallista munuaisten toiminnalle.

Munuaistauti on havaittava ajoissa

Munuaistauti on tärkeää havaita ajoissa, jotta sen etenemistä voidaan hidastaa sekä ehkäistä ja hoitaa sen aiheuttamia liitännäissairauksia.

Taudin kulkuun voidaan nykyään vaikuttaa lääkkeillä entistä tehokkaammin. Lääkityksenä käytetään muun muassa verenpainelääkkeistä ACE-estäjiä, nesteenoistajia eli diureetteja sekä kolesterolin vaikuttavia statiineja. Verenpaineen hoito on tärkeää sekä munuaistaudin estämisessä että sen kehittymisen hidastamisessa. Sen hoito on myös munuaiskeräsen hoitoa. Verenpaineen tulisi olla nykysuositusten mukaan alle 130/80.

Munuaisten toiminnan häiriö on merkittävä kardiovaskulaarinen eli sydän- ja verisuonitautien riskitekijä. Munuaistauti huonontaa ennustetta sydäninfarktin jälkeen. Kohtalaisesti alentuneeseen munuaisten toimintaan liittyy kaksinkertainen kuolleisuuden riski.

Sydän- ja verisuonitautiin sairastumista voidaan estää oikealla hoidolla. Oleellista on hoitaa koholla oleva verenpaine sekä rasva-aineenvaihdunnan häiriöt eli dyslipidemia. Elämäntapamuutokset ovat avainasemassa sydän- ja verisuonitautien estämisessä. Painon pudottaminen ja tupakoinnin lopettaminen ovat asioita, joilla voi itse vaikuttaa riskitekijöihin. Myös suolan käyttöä olisi syytä rajoittaa.

Kun munuaistauti on todettu ajoissa, voidaan välttää munuaismyrkyllisiä lääkkeitä, esimerkiksi tulehduskipu-

lääkkeitä. Munuaisten vajaatoiminta on otettava huomioon tehtäessä röntgen-tutkimuksia, joissa käytetään varjoaineita, sillä ne saattavat aiheuttaa munuaisvaurioita.

GFR kertoo munuaisten jäljellä olevan toiminnan

Avainasemassa munuaistaudin tunnistamisessa on perusterveydenhoito. Munuaistaudin tunnistaminen on yleensä yksinkertaista. Valkuaisvirtsaus eli proteinuria on munuaissairauksien ensimmäisiä oireita. Se on helppo todeta virtsanäytteestä. Kertanäytteen tulos voidaan varmistaa virtsan vuorokausikeräyksellä. Normaalisti virtsaan erittyy verestä proteiinia vain muutama kymmenen milligrammaa vuorokaudessa, mutta munuaistaudissa määrä voi olla jopa useita grammoja.

Jos virtsaan erittyy paljon valkuaisaineita, niin veressä olevan valkuaisen eli albumiinin määrä pienenee. Tämä aiheuttaa sen, että kudokset keräävät nestettä ja syntyy turvotuksia. Albuminurian määrittäminen on tärkeää varsinkin diabeetikkojen seurannassa.

Yleisimmin käytetty munuaisten toimintaa mittaava verikoe on kreatiniini. Sen avulla voidaan määrittellä munuaiskerästen eli glomerulusten suodatusnopeus, GFR. Tämän laskemiseen laboratoriot käyttävät kaavoja, joihin sijoitetaan kreatiniiniarvo, ikä ja sukupuoli. GFR-arvo on varsinkin potilaan kannalta helpompi ymmärtää, koska se kertoo paljonko munuaisten toimintaa on vielä jäljellä.

GFR-arvon mukaan munuaistaudit jaotellaan viiten eri luokkaan. Kun munuaiset toimivat normaalisti, on GFR yli 90. Vaikeassa vajaatoiminnassa, tai kun potilas on dialyysissä, arvo on alle 15.

Vastuu omasta hoidosta

Munuaistautia sairastava on myös itse vastuussa hoidostaan. Taudin etenemiseen voi vaikuttaa ottamalla lääkärin

määräämät lääkkeet säännöllisesti, mutta myös muuttamalla omia elämäntapojaan ja noudattamalla annettuja ohjeita. Potilaalle itselleen on siirtynyt lisää vastuuta myös perusterveydenhoidon rajallisten resurssien takia. Ikääntyneiden määrän lisääntyessä paineet perusterveydenhoidossa kasvavat entisestään.

Munuaistautiin sairastuneen on saatava jo varhaisessa vaiheessa riittävästi tietoa munuaistaudista yleisesti sekä omasta sairaudestaan, jotta hän voi tehdä valinnan ja ottaa vastuun hoidostaan. Dialyysihoidoon liittyvät päätökset on hyvä tehdä ajoissa, koska hoitoon valmistautunut ja siihen sitoutunut selviää siitä paremmin.

Lisää tietoa munuaistauksista saa muun muassa Munuais- ja maksaliiton verkkosivuilla sijaitsevasta Munuaispotilaan oppaasta.

Ikääntyneillä eniten vajaatoimintaa

Puolet munuaisten merkittävää vajaatoimintaa potevista on iäkkäitä. Dialyysihoidon tarvitsevien määrä kasvaa eniten yli 75-vuotiaiden ikäryhmissä. Yksi syy tähän on, että Suomen väestö vanhenee jatkuvasti. Dialyysin aloittavien alle 75-vuotiaiden määrä on laskenut viimeisen kymmenen vuoden aikana.

Kehittynyt lääketiede pystyy hoitamaan entistä paremmin vaikeasti sairaita ja pidentämään elämää. Nykyään dialyysihoidontarvetta voidaan siirtää myöhemmään ajankohtaan.

Dialyysikelpoisuuden arviointi voi olla haastavaa, kun hoitoa tarvitsee ikääntynyt monisairas. Periaatteena on, että hoidosta on oltava enemmän hyötyä kuin haittaa. Dialyysihoidon aloitetaan aina, jos potilas todennäköisesti hyötyy siitä ja se on lääketieteellisesti perusteltua. Ikä ei ole este dialyysin aloittamiselle. Merkittävää ei ole kalenteri-ikä, vaan biologinen ikä. Jopa lähes 90-vuotiaille on aloitettu dialyysi.

Munuaisten vajaatoiminta on ikääntyneillä harvoin ainoa sairaus. Heillä on useasti enemmän liitännäissairauksia,

Munuaistauti on havaittava ajoissa: etenemistä voidaan hidastaa ja sen aiheuttamia liitännäissairauksia ehkäistä

esimerkiksi sydäntauti, ääreisverisuonten sairaus tai syöpä. Dialyysistä saatava hyöty ei ole aina itsestään selvää.

Hoitomuotoa valittaessa pitää ottaa huomioon potilaan toimintakyky tai runsas avuntarve, jotka voivat dialyysissä johtaa jopa jatkuvan laitoshoidon tarpeeseen. Muistiongelmien ovat yleisempiä ikääntyneillä ja hoitoon sitoutuminen on silloin vaikeaa, joskus jopa mahdotonta.

Dialyysihoidon ei ole aina paras ratkaisu

Monisairaana, iäkkään potilaan hoitopäätöksen tekeminen edellyttää yhteistyötä lääkärin ja potilaan sekä hänen omaistensa välillä. Keskusteluille ja päätöksen tekemiselle on varattava riittävästi aikaa. On helpompi olla aloittamatta hoitoa kuin lopettaa se. HYKS:ssä viidesosalla dialyysia tarvitsevista potilaista sitä ei yhteisellä päätöksellä aloiteta.

Ikäkkäiden monisairaiden jäljellä olevan elinajan pituudessa ei välttämättä ole eroa sen mukaan onko potilas dialyysissä vai konservatiivisessa hoidossa. Dialyysihoidolla ei aina pystytty parantamaan ennustetta.

Lääkärit joutuvat pohtimaan, miten paljon monisairaana elämää voi häiritä hoitotoimenpitein. Tietyissä tapauksissa konservatiivinen hoito voi tarjota potilaalle paremman elämänlaadun kuin jatkuva, kolmesti viikossa tehtävä hemodialyysi mahdollisine ongelmineen ja sairaalajaksoineen.

Hyvään hoitoon kuuluu joskus myös hoidosta pidättäytyminen. Konservatiivinen hoito ei ole potilaan hylkäämistä, vaan se voi joissakin tapauksissa olla inhimillisempi ratkaisu. Pitää muistaa, että myös uremiapotilaalla on oikeus lempeään kuolemaan.

Lähde:

Lääkäripäivät 2010

Tekstin tarkastanut ylilääkäri Eero Honkanen

Vaihe	Vajaatoiminnan aste	GFR (ml/min)
1	Normaali	> 90
2	Lievä	60-89
3	Kohtalainen	30-59
4	Huomattava	15-29
5	vaikea (tai dialyysihoidon)	< 15



Munuaissairauksien yleisin syy on diabetes

Lasten ja nuorten aikuisten diabetes on lisääntymässä hälyttävästi. Suurin syyllinen tähän on ylipainon lisääntyminen.

Diabeteksen hoito on tärkeää, koska se vaurioittaa myös munuaisia.

Elintapamuutokset ovat tärkeitä sekä diabeteksen että munuaistaudin ennaltaehkäisyssä.

Teksti:
Petri Inomaa

Munuais- ja maksaliitto on aloittanut yhteistyön Diabetesliiton kanssa. Alkava diabeettinen munuaissairaus on tärkeätä tunnistaa varhain, jotta perusterveydenhuollossa osataan ryhtyä sairauden etenemistä hidastaviin toimiin.

Diabetekseen liittyy useita liitännäissairauksia. Se voi vaurioittaa myös munuaisia. Tärkeää diabeteksen hoidossa on, että elintavat ovat kunnossa ja verensokeri hallinnassa. Pienetkin muutokset munuaisten toiminnassa on havaittava ajoissa.

Maaailman munuaispäivää vietetään 11.3.2010. Tänä vuonna teemana on diabetes, munuaissairauden yleisin syy. Liitto on teettänyt Diabetesliiton kanssa yhteistyössä julisteen Diabetes vaurioittaa munuaisia, jota jaetaan muun muassa terveyskeskuksiin.

Lasten ja nuorten diabetes lisääntyy

Diabetes puhkeaa perintötekijöiden ja epäedullisten ympäristötekijöiden yhteisvaikutuksesta. Molempia on nykymaailmassa runsaasti. Suomessa on noin puoli miljoonaa tyyppin 2 diabetesta sairastavaa henkilöä. Jos suuntaus jatkuu samanlaisena kuin viimeiset 70 vuotta, diabeetikkojen lukumäärä lähennee kahta miljoonaa vuonna 2030.

Yhä useammat suomalaiset lapset ja nuoret sairastuvat diabetekseen. Tyyppin 1 diabetes on yleistynyt alle 15-vuotiailla suomalaisilla jatkuvasti yli 40 vuoden ajan. Tyyppin 1 diabetestapaukset lisääntyvät suomalaisilla nuorilla aikuisilla yhtä nopeasti kuin lapsilla, eli noin 4 % vuodessa.

Nuorten ja jopa lasten sairastuminen tyyppin 2 diabetekseen on yleistynyt. Siihen sairastumisessa lihavuus on ylivoimaisesti tärkein tekijä. Yli 90 % tyyppin 2 diabetestapauksista olisi jäänyt syntymättä ilman lihavuutta.

Ylipaino lisääntyy myös nuorilla.

Tyyppin 2 diabeteksen kehittyminen on pitkä prosessi. Ylipaino 3-11 vuoden iässä lisää huomattavasti riskiä sairastua tyyppin 2 diabetekseen nuorella aikuisiällä. Painonnousu henkilöillä, jotka sairastuvat tyyppin 2 diabetekseen, alkaa jo varhain lapsuusiässä.

Sekä tyyppin 1 että tyyppin 2 diabeteksen lisääntyminen nuorilla aikuisilla on hälyttävää. Suomalaisessa väestössä korkea riski sairastua tyyppin 1 diabetekseen jatkuu ainakin 40 vuoden ikään. Vähintään 200-300 nuorta aikuista sairastuu tyyppin 2 diabetekseen vuosittain. Tyyppin 2 diabeteksen ehkäisemiseksi suunnitellut toimenpiteet tulisi entistä tehokkaammin ulottaa lapsuusiän yli-painon ja lihavuuden ehkäisemiseen.

Elintavoilla keskeinen rooli ennaltaehkäisyssä

Liikapaino ja lihavuus ovat lisääntyneet hitaasti mutta varmasti. Lihavuuden jatkuva lisääntyminen osoittaa, että sen ennaltaehkäisyyn on kohdistettu liian vähän toimenpiteitä.

Vuonna 2007 suomalaisista miehistä 70 % ja naisista 57 % oli vähintään liikapainoisia. Tyyppin 2 diabeteksen ehkäisyn suhteen eri maista saatu tutkimustieto on jopa hämmästyttävän yksimielistä: säännöllinen liikunta ja yleisten suositusten mukainen ruokavalio näyttää ehkäisevän diabeteksen puhkeamista korkean riskin omaavilla henkilöillä. On tärkeää pyrkiä pysyviin elintapamuutoksiin, ja unohtaa kuuri-ajattelu.

Useimpien kroonisten sairauksien ennaltaehkäisyssä elintavoilla on keskeinen rooli ja vielä sairauden puhkeamisen jälkeen niiden avulla voidaan parantaa hoitotasapainoa ja ehkäistä komplikaatioiden syntyä.

Lähde:

Valtakunnallinen Kansanterveyspäivä 2010

ELINSIIRROT SUOMESSA		2001	2002	2003	2004	2005	2006	2007	2008	2009
	Munuainen	169	172	163	197	166	210	173	150	180
	Maksa	38	47	43	50	43	53	53	47	48
	Haiman saarekesolu		5		5	6	4	7		8
	Sydän	13	18	21	19	12	17	18	21	13
	Keuhko	1	4	6	8	9	13	11	12	14
	Sydänkeuhko	3	0	1	2	0	1	4	0	0

k a l e n t e r i

Helmikuu 2010

- 04.02 to Maksakerhon vieraana Porvoon kerho, klo 17.00, Uumun toimisto
 09.02 ti Keski-Uudenmaan kerho, klo 12.00, aluevastaava Marjukka Miettinen, Hyvinkään Sveitsi
 15.02 ma Munuaiskerho, klo 17.30, Uumun toimisto
 16.02 ti Laskiaispullia ja hernerokkaa, klo 13-18.00, Uumun toimisto
 24.02 ke Uusien jäsenten ilta, klo 17.30-19.00, Uumun toimisto

Maaliskuu 2010

- 02.03 ti Porvoon kerho, klo 14.00 Omenamäen palvelukeskus
 04.03 to Maksakerho, klo 17.00, Uumun toimisto, vapaamuotoista keskustelua
 06.03 la Katri Helenan konsertti, klo 18.00, Finlandia-talo
 09.03 ti Keski-Uudenmaan kerho, klo 12.00, Hyvinkään Sveitsi
 11.03 to Maailman munuaispäivä
 11.03 to Munuais- ja maksaliitto 40 vuotta -juhlaseminaari
 13.03 pe VAUn talviliikuntapäivät Jyväskylässä
 15.03 ma Munuaiskerho, klo 17.30, Uumun tsto
 31.03 ke Yleisöluento elinsiirroista, klo 17.30, Töölön kirjasto

Huhtikuu 2010

- 06.04 ti Porvoon kerho, klo 14.00 Omenamäen palvelukeskus
 10.04 la Maksakerho 15 vuotta, klo 16.00, Ravintola Perho
 13.04 ti Keski-Uudenmaan kerho, klo 12.00, Hyvinkään Sveitsi
 15.04 to Uumun kevätkokous, klo 17.30, Uumun toimisto
 19.04 ma Munuaispotilaiden keskustelukerho, klo 17.30 Uumun toimisto

Uusien jäsenten ilta 24.2.2010

Uumu järjestää uusien jäsenten illan keskiviikkona 24.2.2010 klo 17.30–19.00 Uumun toimistolla, Runeberginkatu 15 A 1, Helsinki.

Tilaisuus on tarkoitettu kaikille vuoden 2009 aikana ja 2010 alkuvuodesta liittyneille uusille jäsenille ja heidän läheisilleen.

Tilaisuudessa voi tutustua Uumun toimintaan. Mukana on muun muassa yhdistyksen

vertaistukijoita.

Kahvitarjoilun vuoksi pyydetään ilmoittautumaan 22.2.2010 mennessä toimistolle järjestösihteeri Sirpa Martinviidalle puh. (09) 440 094 tai sähköpostilla sihteeri@uumu.fi.

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

NELITILIT

K.H. Wiikinkatu 4
00700 Helsinki
(09) 347 8670

Kirjanpito. Tilinpäätökset. Palkanlaskenta. Veroilmoitukset. Konsultointi.

Maksakerho

Maksakerhon kokoa 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 Martiniemi (09) 440 094 tai sähköpostitse: sihteeri@uumu.fi. Kerhon vetäjänä toimii Tarja Jaakonen 040-730 0344 tai tarjuskainen@gmail.com

Maksakerho kokoontuu:

Torstai 04.02.2010 klo 17.00

Kerho viettää ystävänpäivää Uumun toimistolla. Vieraaksi saapuu Porvoon kerho.

Torstai 04.03.2010 klo 17.00

Kerho kokoontuu tuttuun tapaan vapaamuotoisen keskustelun merkeissä Uumun toimistolla.

Lauantai 10.04.2010 klo 16.00

Maksakerho täyttää 15 vuotta ja sitä juhlietaan ravintola Perhossa sekä Stella Polaris -esityksessä. Lisätietoja sivulla 16.

Munuaiskerho

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



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

Kerhon toiminnasta voi tiedustella Uumun toimistolta Sirpa Martiniemeltä (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.

Munuaiskerho kokoontuu:

Maanantai 15.02.2010 klo 17.30

Maanantai 15.03.2010 klo 17.30

Maanantai 19.04.2010 klo 17.30

Maanantai 17.05.2010 klo 17.30

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

Keski-Uusimaa

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

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

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

Porvoo

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

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

Torstaina 4.2.2010 kerho lähtee maksakerhon vieraaksi Helsinkiin Uumun toimistolle.

Kerhoa vetää Riitta Forsberg 045 2639 314.

Tammisaari/Ekenäs

Tammisaaren kerhon jatkaakävällä kokoontumisia Raaseporin sydänyhdistyksen kanssa.

Kerhon vetäjänä on Eino Valtonen (019) 2412 207. Tietoa tulevasta tapaamisesta Länsi-Uusimaa lehdestä

Tervetuloa myös kaikki uudet.

Ekenäs klubb fortsätter att träffas tillsammans med Raseborgs Hjärtföreningen.

Var vänlig och läs mer från Länsi-Uusimaa tidningen.

Alla nya är också välkomna.

Rokkaa ja laskiaspullia 16.2.2010

Uumun perinteistä laskiaisriehaa vietetään
tiistaina 16.2.2010 klo 13-18.00
toimistolla, Runeberginkatu 15 A.
Tarjolla on itse tehtyä maukasta hernerokkaa
ja herkullisia laskiaspullia
sekä hyvää seuraa.

Ennakko ilmoittautumiset toimistolle
12.2.2010 mennessä
puh. (09) 440 094 tai
sähköpostilla sihteeri@uumu.fi



Katri Helenan SALAISUUS-konsertti Finlandiatalossa 6.3.2010

Katri Helenan Salaisuus-konsertti järjestetään Finlandiatalolla, Helsingissä
lauantaina 6.3.2010 kello 18.00.

Sitovat ilmoittautumiset 22.2.2010 mennessä Sirpalle toimistoon puh. (09) 440 094 tai sähköpostilla sihteeri@uumu.fi.

Lippujen hinnat:

jäsenet 14,00 euroa
ei-jäsenet 28,00 euroa
Virkestystoimikunta tarjoaa kahvit.

Maksutiedot:

Maksa liput 26.2.2010 mennessä tilille
Nordea 102830-1511765.
Viitenumero 1274.

*Vasten auringonsiltaa
Katson autiota hiekkarantaa
En ollut lady
Anna mulle tähtitaivas
Onnenonkija
Elämänlangat*

Katri Helenan sielukkaat, elämänmakuiset tutut ja uudet laulut kutsuvat sinut jakamaan yhteisiä tunteita ja muistoja Salaisuus-konserttiin. Hyvin soljuva ja jättevästi virtaava kokonaisuus tempaa kuulijansa -70, -80, -90 ja 2000 - luvun hittien maailmaan ja hivelee kaikkia aisteja tyylikkäällä varmuudellaan.

Vakiotanssin peruskurssi

Tanssi on hauskaa ja tehokasta ryhmäliikuntaa!

Uumu järjestää vakiotanssin peruskurssi, johon kuuluu 10 x 60 minuutin tanssituntia. Opeteltavia tansseja ovat foksi, valssi, tango, humppa, jenka ja englantilainen valssi.

Kurssipäivämahdollisuudet ovat maanantai klo 15.00-16.00 tai perjantai klo 18.00-19.00. Kurssin järjestäminen edellyttää vähintään 10 henkilön ryhmää.

Kurssin hinta on 170 euroa /pari tai 90 euroa /hlö. Opetuspaikka: Tanssikoulu Tanssin Maailma Ketonen, Porttikuja 7. Koulu on Itä-Helsingissä lähellä Kontulan metroasemaa.

Ilmoittautumiset 12.2.2010 mennessä Uumun toimistolle puh. (09) 440 094 tai sähköpostilla sihteeri@uumu.fi. Lisätietoja kurssista saa järjestösihteeri Sirpa Martinviidalta.



Maksakerho 15 vuotta

Uumun maksakerho täyttää 15 vuotta ja sitä juhlistaan lauantaina 10.4.2010 kello 16.00 alkaen.

Juhla aloitetaan ruokailulla ravintola Perhossa, Mechelininkatu 7, Helsinki.

Ruokailun jälkeen siirrytään Kaa-pelitehtaalte, Turbiinisaliin klo 19.00 alkavaan esitykseen ”Entä jos...Stella Polaris vieraan varassa”. Stellan taitavat improvisoijat haastavat kohtalon vieraansa M. A. Nummisen kanssa. Esitys kestää kaksi tuntia.

Sitovat ilmoittautumiset Uumun toimistoille puh. (09) 440 094 tai sähköpostilla sihteeri@uumu.fi 16.2.2010 mennessä.

Hinta:

Jäsenet 22,50 euroa
ei-jäsenet 45,00 euroa

Maksutiedot:

Maksa liput 15.3.2010 mennessä tilille Nordea 102830-1511765. Viitenumero 1274.

Alkuun

Maalaissalaattia, munakoisokaviaaria, vadelma-balcamicoa

Pääruokana

Piparjuurivoissa paistettua ahventa, omenapaistosta, sinappikastiketta tai

Härän sisäfilettä, béarnaise-kastiketta, ranskanperunoita

Jälkeen

Appelsiini-paahdovanukas, herrasväenpikkuleipiä

Yleisöluento elinsiirroista 31.3.2010

Uumu järjestää yleisöluennon Näkökulmia elinsiirtoihin **keski- viikkona 31.3.2010 kello 17.30-19.30**. Paikkana on Töölön kirjasto, kolmas kerros, Topeliuksenkatu 6, Helsinki.

Tilaisuudessa puhuvat osastonylilääkäri, elinsiirtokirurgi Kaija Salmela HYKS:n Kirurgisesta sai-

raalasta sekä elinsiirtokoordinaattori transplantaatiotoimistosta. He kertovat muun muassa miten siirron saaja valitaan ja miten koko siirtotapahtuma etenee. Tilaisuudessa voi esittää kysymyksiä.

Yleisöluentoon on vapaa pääsy.



Talviliikuntapäivät Jyväskylässä 13-14.3.2010

Suomen Vammaisurheilu ja -liikunta VAU ry kutsuu kaikki mukaan talviliikuntapäiville Jyväskylään 13.-14.3.2010. Tule mukaan liikkumaan, urheilemaan ja kannustamaan!

Talviliikuntapäivät on kaikille näkö-, liikunta- ja kehitysvammaisille sekä elinsiirron saaneille ja dialyysipotilaille avoin harraste- ja kilpailutapahtuma. Mukana on eri vammaryhmien SM-lajeja sekä harrasteliikuntaa ja lajikokeiluja. Uuden VAU ry:n myötä liikuntatoimintaa

yhdistetään ja laajennetaan.

Harrasteliikuntatapahtumat ovat maksuttomia elinsiirron saaneille ja dialyysipotilaille. Osallistuminen saattaa vaatia ennakoilmoittautumisen.

ELLIn lajivalikoimaan on tullut uusi laji; joukkuekeilailu. Joukkue-SM käydään talviliikuntapäivillä sunnuntaina 14.3.2010 Jyväskylässä. Joukkueessa pitää olla kolme henkilöä. Joukkue voi olla sekajoukkue. Joukkueet edustavat omaa yhdis-

tystään joten kaikkien joukkueen jäsenten tulee olla samasta yhdistyksestä.

VAU ry järjestää talvipäivillä elinsiirtoväelle SM-uinnin sekä SM-lentopallon. Kisoihin ei ole osallistumismaksua. Ilmoittautumiset Teemu Lakkasuolle 19.2. mennessä.

Lisätiedot Teemu Lakkasuolta sähköpostitse teemu.lakkasuo@vammaisurheilu.fi tai puhelimitse 040 565 1001

Liikuntapalvelut

Itsenäinen harjoittelu

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

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

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

Sauvakävely

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

Sykemittari

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

Hieno mitalisaaalis Ranskan MM-talvikisoista

Elinsiirtourheilijoiden 7. talvilajien MM-kilpailut järjestettiin 17.-22.1.2010 Ranskan Alpeilla Sainte Foy Tarentaise -nimisessä vuoristokylässä. Kylä on noin 20 km päässä läntisen Euroopan korkeimmasta Mont Blanc vuoresta.

Kilpailuihin osallistui noin 200 urheilijaa 19 eri maasta. Kilpailijoita oli USA:sta, Etelä-Afrikasta, Australiasta ja Uudesta Seelannista saakka Euroopan maiden lisäksi.

Suomesta oli mukana neljä urheilijaa ja kolme aikuista kannustajaa. Uumulaisia olivat **Asko Räsänen** sekä kannustajina mukana olleet **Kalevi** ja **Merja Ajalin**. Pienen joukkueemme tuomisina oli upeasti 5 kultaa ja 6 hopeaa.

Alppilajeissa ikaalilainen **Mikko Kuusisto** laski 30-39-vuotisten sarjassa kultaa suurpujottelussa ja pujottelussa sekä hopeaa super G:ssä. Hän oli joka kilpailussa kaikkien sarjojen kolmen nopeimman laskijan joukossa.

Yli 60-vuotiaiden sarjassa Asko Räsänen sai kultaa 3 km ampumahiihdossa ja lumikenkäkävelyssä sekä hopeaa tunnin hiihdossa. Joensuulainen **Tarja Savolainen** sai 40-49-vuotiaiden sarjassa kultaa ampumahiihdossa ja hopeaa tunnin hiihdossa. Lappeenrantalainen **Kari Tanninen** hiihti hopeaa 5 km ja tunnin hiihdossa sekä ampumahiihdossa.

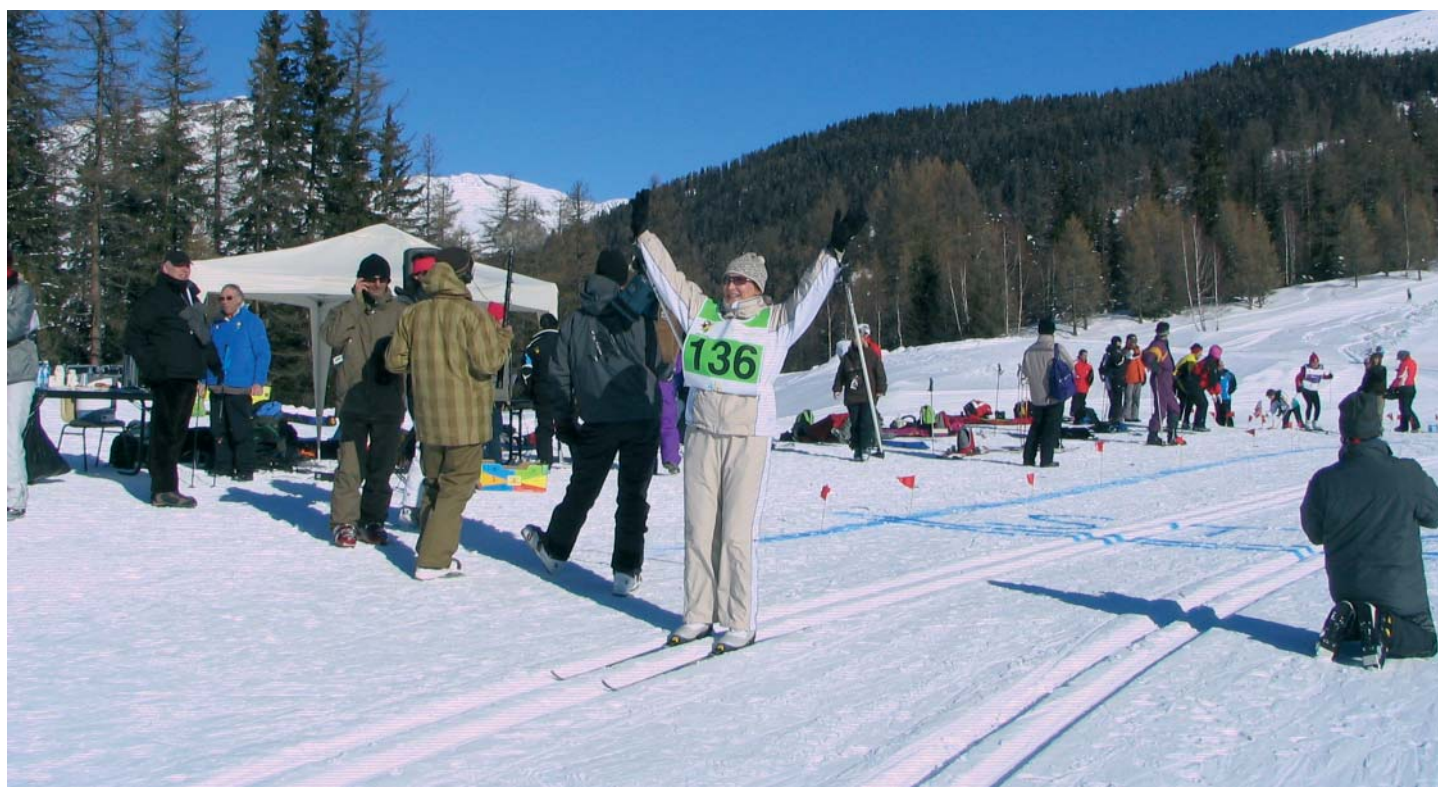
Hiihtorata oli tosi raskas ja liian vaativa lähes kaikille kilpailijoille. Vaikea rata aiheutti kaatumisia ja loukkaantumisia joillekin kilpailijoille. Kilpailut pidettiin 1800 metrin korkeudella ja ohut ilma lisäsi osaltaan hiihtokilpailujen vaativuutta.

Menomatalla järjestäjät eivät olleet meitä vastassa kuten oli luvattu. Ensimmäisen kilpailupäivän aamuna ehdimme kilpailupaikalle vain 5 minuuttia ennen starttia, koska järjestäjät eivät olleet hoitaneet ajoissa hiihtohissilippuja. Muutoin järjestelyt sujuivat hyvin talkoolaisten voimin.

Lämmin ja välitön kansainvälinen tunnelma säilyi koko ajan, sillä ruokailut oli järjestetty isoon teltaan. Seuraavan MM-kilpailut ovat maaliskuussa vuonna 2012 Sveitsin Anzerissa.



Teksti: Asko Räsänen
Kuvat: Kalevi Kajalin





Marko Sariola ja Tiia Poutiainen:

"Elämän puolesta kannattaa taistella"

Sairaus on sekä sairaan että läheisten asia.

Marko Sariola pääsi eroon alkoholista, taisteli kipuja, komplikaatioita ja byrokratiaa vastaan – ja sai uuden maksan vappuna 2007.

Nyt hänen on hyvä olla. Ilman pitkäaikaista kumppania Tiiaa lopputulos olisi kuitenkin ollut paljon epävarmempi.

Teksti:
Liisa Poikolainen
Kuvat:
Markon ja Tiian kotialbumi

Kaikki sen tietävät, että alkoholi voi pilata maksan. Silti yhteiskunnassamme suorastaan tyrkytetään tätä maksamyrkkyä. Moni jää koukkuun. Jos maksakirroosi etenee pitkälle, on vain yksi vaihtoehto pysyä hengissä: uusi maksa. Siirtolistalle ei kuitenkaan pääse ilman pitkää, pysyvää raittiutia. Vain murto-osa maksansiirroista tehdään alkoholisairauksien takia.

Marko Sariola kuuluu pieneen joukkoon, jota kohtalo on suosinut uudella maksalla alkoholisairauden jälkeen. Hänen tarinansa osoittaa, että suuristakin vaikeuksista voi selvitä, kun osaa ottaa omat voimavaransa käyttöön ja kun ymmärtää etsiä apua ja ottaa sen vastaan.

Rock and roll jäi päälle

Nuori mies vietti nuoren miehen elämää. Oli oma kellaribändi, ja työ bändien roudarina veti radalle, johon alkoholi kuului olennaisena osana. Markon kohdalla tätä jatkui liian pitkään. Sosiaalinen ja fyysinen riippuvuus ottivat yllöksen. Alkoholi jäi osaksi arkea ja juhlaa.

Vuodesta 1997 tulivat kivut ja

komplikaatiot: huono olo, tajuttomuuskohtaukset, verensyöksyt, sappikohtaukset, nesteen kertyminen, levottomat jalat, helikobakteeri... Alkoi kierre terveyskeskus, sairaala, terveyskeskus, sosiaalitoimisto, A-klinikka. Jossakin vaiheessa vahvistui, että tajuttomuutta aiheuttivat muun muassa ammoniakkimyrkytykset, ja kaiken takana oli kirroosi.

– Kun on juoppo, kohtelu on usein sen mukaista. Joskus ei otettu sairaalaan, vaikka seuraavana aamuna A-klinikka lähetti ambulanssilla suoraan takaisin sairaalaan. Osa hoitohenkilökunnasta kuitenkin näki juopossakin sairaan ihmisen, Marko kertoo.

Syöksykierteen katkaisu

Marko sai tietää, että alkoholikirroosi voi pysähtyä, jos lopettaa juomisen. Hän vähensi ja pyrki lopettamaan päivittäisen tissuttelun. Voimia ei kuitenkaan vielä ollut lopettaa kokonaan. Miten tällaista kestää läheinen?

– Sydän tekee valintansa. Sitä paitsi Marko osasi käyttäytyä myös alkoholin vaikutuksen alaisena eikä koskaan ollut aggressiivinen. Hyvät puolet voittivat huonot, Markon kanssa yli kaksikymmentä vuotta yhtä pitänyt Tiia Poutiainen kertoo.

– Oli tosi raskasta nähdä, kun rakkaan ihmisen elimistö lakkaa toimimasta. Kyllä oma kapasiteettinkin oli usein äärirajoilla. Mutta juomisen lopettaminen on kovan taistelun tulos, se vaatii rohkeutta: elämä muuttuu täysin. Toinen voi kannustaa siihen mutta ei pakottaa.

Marko löysi itsestään tuon rohkeuden keuhkollaan 2005: korkki meni kiinni ja on pysynyt. Hän myös päätti ottaa kaiken saatavilla olevan avun vastaan.

– Olin jo ollut A-klinikan asiakkaana sosiaalitoimiston painostuksesta: jos ei A-klinikkaa, ei lääkkeitä. A-klinikalla minua hoiti **Seija Sistonen**, ja varsinkin sen jälkeen, kun tein päätökseni, hänen apunsa on ollut korvaamatonta. Hän on antanut valtavasti henkistä tukea ja autanut byrokratian voittamisessa.

– Kun lopettaa vuosien juomaputken, vieroitusoireet kestävät pitkään. Näkee kaikenlaisia mörköjä ja liskoja, on paha olla sekä henkisesti että fyysisesti. Kun oli vielä kuolemansairas maksan takia, helppo ratkaisu olisi ollut etsiä helpotusta pullosta.

Lääkkeitä Marko ei alkoholista vieroitukseen suostunut ottamaan.

– En halunnut korvata yhrä riippuvuutta toisella. Kun jouduin jo syömään

kipulääkkeitä, en myöskään halunnut kuormittaa lisää maksaa.

– Päätin noudattaa lääkärien ja hoitajien ohjeita ja tehdä kaiken niin hyvin kuin pystyn. Tiesin, että mahdollisuuteni parantua alkoholismista oli pieni ja jos paranisinkin, mahdollisuus pysyä hengissä oli maksan takia pieni. Päätin kuitenkin käyttää tuon pienen mahdollisuuden niin hyvin kuin pystyin.

– Yhdelle sopii AA, toinen saa apua A-klinikan vieroituksesta, kolmas terapiasta. Mutta itsestä kaikki lähtee.

Taistelu uudesta elämästä

Markon maksa oli kuitenkin jo niin vaurioitunut, että siitä toimi vain pienen pieni osa. Kun mies oli ollut puoli vuotta selvin päin, sairaala antoi lähetteen Kirurgiseen sairaalaan. Siitä alkoi toivon aika.

– Kirralla olen saanut pelkästään loistavaa hoitoa, sellaista en ole kokenut missään muualla, Marko kiittää.

– On mikä tahansa ongelma, aina saa soittaa. Sinne on hyvä mennä, kun tietää saavansa apua.

Tässä vaiheessa Marko löysi internetin kautta Uumun, ja silloinen liiton aluevastaava **Veijo Kivistö** ohjasi tapaamaan muita maksasairaita ja siirron saaneita. Alkoi näkyä valoa, kun näki, että jotkut ovat selvinneet ja elämä voi jatkua.

Talvella 2007 Marko oli ollut raittiina yli puolitoista vuotta. Mutta mikään muu ei enää voinut auttaa kuin uusi maksa. Olo oli huono, fyysinen kunto olematon, kivut jatkuvia. Sosiaalinen elämä oli nollassa, vaikka ystävät pitivätkin yhteyttä. Tiia ja pariskunnan kissat toivat helpotusta ja elämänuskoa.

– Olin kuin zombie, elävä kuollut.

Lääkärit ja hoitajat olivat seuranneet Markon tilaa, ja koko hoitohenkilöstölä oli sananvaltaa päätöksessä: pystyykö Marko myös säilyttämään uuden maksan? Pitkän harkinnan ja kolmen psykiatrinlausunnon jälkeen ensin tuli alustavasti myönteinen päätös, mutta sitten epävarmuus vielä jatkui.

– Muutaman päivän päästä olin taas sairaalassa, ja hoitaja kertoi, että olen nyt sitten virallisesti siirtolistalla. Tiia

jatkuu seuraavalla sivulla

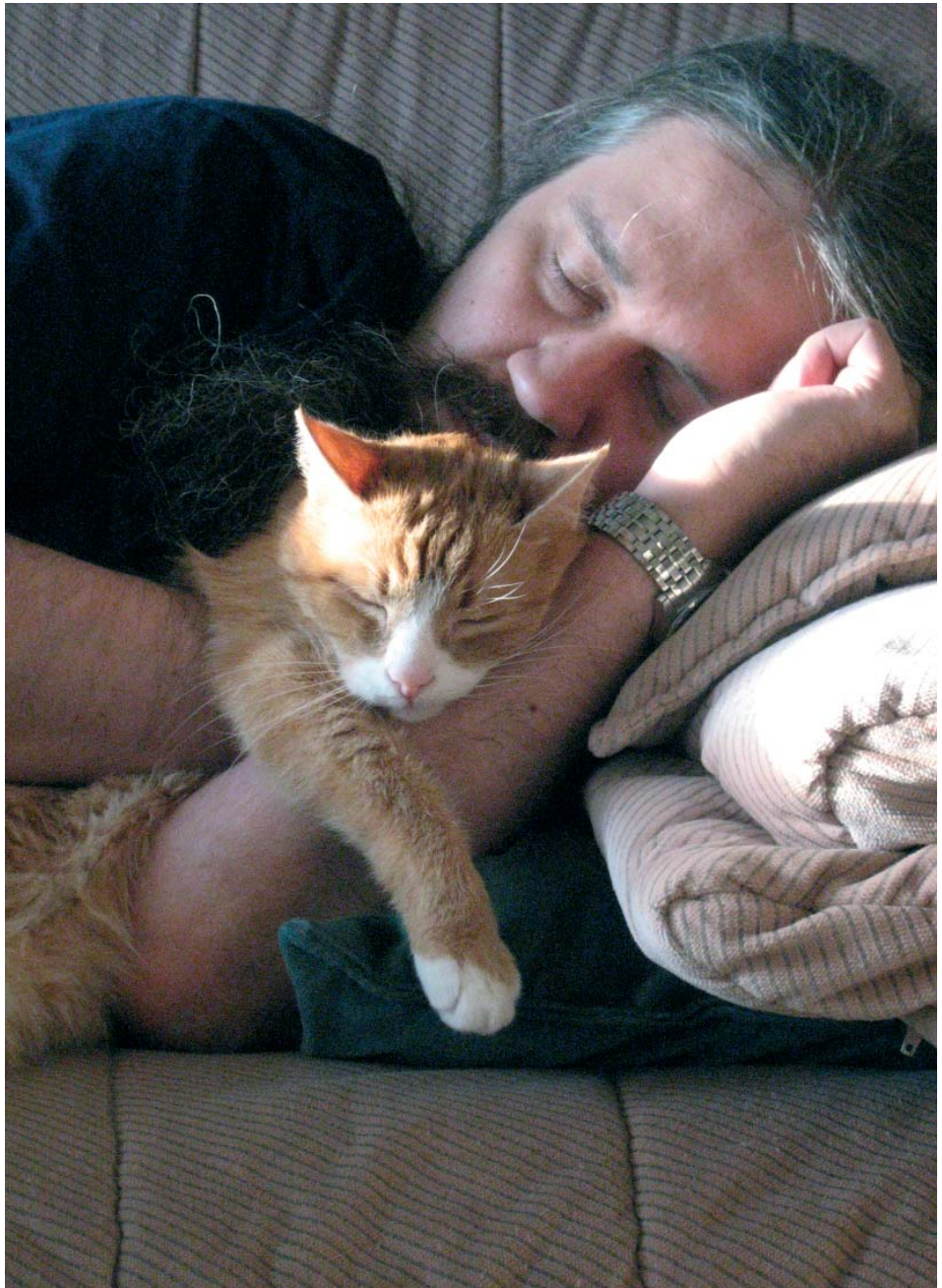
kuva ylhäällä:

Marko lähti maksansiirtoon

kesken vappujuhlien

kuva alhaalla:

Kantri-kissa oli Markolle tärkeä



ei oikein uskonut, ennen kuin lääkäri tuli vahvistamaan asian.

Iloinen vappu ja onnen toukokuu

Vappuna 2007 Marko ja Tiia jakoivat pitkästä aikaa lähteä tapaamaan ystäviä vappujuhliin, Marko iloisella mielellä, vaikkakin hyvin sairaana ja tietenkin ilman alkoholia. Toivotu kutsusoihto tavoitti hänet sieltä. Ystävät olivat ihmeissään, kun Marko kesken juhlan kertoi: ”Lähden tästä maksansiirtoon.”

Leikkaus oli vaikea, mutta onnistui hyvin. Aluksi toipuminen oli kivulias, mutta maksa toimi ja elimistö alkoi puhdistua.

– Kun ensimmäisen kerran jaksoin kävellä yksin, läksin kenenkään huomaamatta ulos. Kello oli viisi aamulla, kaupunki nukkui, kaunis toukokuun aamu, Pink Floyd kuulokkeissa. Onnen tunne oli mahtava. Tunsin eläväni pitkästä aikaa. Koskaan en ollut kokenut elämää yhtä voimakkaasti. Se oli täydellinen hetki, uudelleen syntyminen.

Voimaa kissoista ja ihmisistä

Nyt kun siirrosta on kohta kolme vuotta, Marko on pikku hiljaa toipumassa entiselleen. Pitkä sairaus jätti lihas- ja nivelkivut, joihin tarvitaan lääkitystä.

– Nyt on hyvä olla, ja olen pystynyt vähentämään kipulääkitystä omaaloitteisesti. Lääkärien mukaan kipua ei saa kuitenkaan päästää tulemaan.

Tiia ja Marko näkevät vaikeuksien jälkeen tulevaisuuden valoisana.

– Vaikka olisi kuinka vaikeaa, luovuttaa ei kannata. Elämässä on paljon kaunista ja hyvää. Elämän polut ovat erilaisia, ja se polku ei aina löydy suoraan edestä. Me saamme voimaa toisistamme ja kahdesta kissastamme. Kun kissa tulee syliin ja kehrää, kivut ja vaikeudet helpottuvat ainakin hetkeksi.

– Sain uuden elämän ja olen kiitollinen siitä. Nyt osaan nauttia pienistäkin asioista, Marko tiivistää.

kuva oikealla ylhäällä:
Tiia, Marko ja johtava
sosiaaliterapeutti Seija Sistonen

A-klinikan kynnys on matala

A-klinikat tarjoavat palvelua sekä alkoholikierteen katkaisemiseen että alkoholin aiheuttamien ongelmien ennalta ehkäisyyn.

Apua voi hakea jo ennen kuin tilanne menee niin vaikeaksi, että tarvitaan katkaisuhuhtoa.

A-klinikat ovat riippuvuusongelmiin erikoistuneita avohoitopaikkoja. Ne tarjoavat apua, kun riippuvuudesta tulee ongelma. A-klinikoiden palvelu on luottamuksellista ja perustuu vapaaehtoisuuteen. Palvelut on tarkoitettu päihteiden käyttäjien ohella heidän läheisilleen.

Katkaisuhuhtoon ilman ajanvarausta

Valtaosaa Suomen A-klinikoista pitää yllä kunta tai kuntayhtymä. Helsingissä A-klinikka toimii neljässä piirissä. Läntisen A-klinikan johtava sosiaaliterapeutti Seija Sistonen työskentelee Töölössä Mechelininkadulla, jossa on tarjolla avo- ja laitostuntoutusta sekä katkaisuhuhtoa. Katkaisuasema ja kuntoutusosasto palvelevat kaikkia helsinkiläisiä, avohoidon asiakkaita ovat läntisen alueen asukkaat ja heidän omaisillensa.

– A-klinikalle tulo on tehty mahdollisimman helpoksi. Tänne ei tarvita läheteitä, eikä avohoidosta veloiteta mitään, Seija Sistonen määrittelee.

– Tänne voi tulla keskustelemaan, jos on huolissaan omasta tai läheisen päihteiden käytöstä. Suuri osa asiakkaistamme tulee omaaloitteisesti, mutta myös terveyskeskukset, työterveydenhuolto, sairaalat ja lastensuojelu ohjaavat meille uusia asiakkaita.

Töölössä katkaisuhuhtoon pääsee ilman ajanvarausta arki-aamuisin. Muissa asioissa ajan saa varattua muutaman päivän päähän. Avokatkaisuhuhtossa potilasta tuetaan keskusteluihin ja tarvittavalla lääkityksellä. Jos avokatkaisu



ei riittä, tarjolla on laitoshuhtoa samassa talossa. Huhtojakso kestää useimmiten noin viikon.

Maksa-arvot kuntoon

Seija Sistonen kertoo, että A-klinikat toimivat avohoitopainotteisesti. Mahdollisesti tarvittavan katkaisuhuhtojen jälkeen keskitytään terapiaan ja keskusteluapuun. Työryhmä ja toimintaohjelma kootaan asiakkaan mukaan; mukana on lääkäreitä, sairaanhoitajia, ohjaajia, sosiaaliterapeutteja.

Katkaisuhuhtojen olevien maksavarvot ovat yleensä korkealla. Yhtenä huhtojen tavoitteena on saada niitä alas, ennen kuin on liian myöhäistä. Tarjolla on myös fysioterapiaa, lääkehuhtoa vieroitusoireisiin ja uniongelmiin, akupunktiota, ryhmähuhtoa ja päivätoimintaa.

– Keinot määritellään tavoitteiden mukaan. Tärkeää on toivon ylläpito, on saatava asiakas ymmärtämään, että muutos on mahdollinen. Kyseessä on suuri elämäntavan muutos, ja on tärkeää, että myös läheiset ovat mukana muutoksessa.

– Meille voi tulla juttelemaan jo silloin, kun on vasta huolestunut alkoholin tai muiden päihteiden käytöstä. Ennalta ehkäisyyn kuuluu itsestä huolehtiminen; mielekkääseen elämään ei tarvita päihteitä. Tässä työssä olen nähnyt, että muutos parempaan on mahdollinen. Ihmisissä on ihmeellisiä voimavaroja, jotka auttavat selviytymään. Koskaan ei ole liian myöhäistä.

Maksakerho vietti joulujuhlaa perinteisesti



kuvat: Tiia Poutiainen ja Tarja Jaakonon

KESKITÄ KULJETUKSESI KAJONILLE

- TILAUSKULJETUKSET
- INVAKULJETUKSET
- TAKSIKULJETUKSET
- 1-17 HENKILÖÄ



24h
TILAUSPALVELU
NETISSÄ

www.kajon.fi

TILAUSNUMERO
0100 70 70



tarjouspyynnöt: kajon@kajon.fi 050 372 7475

KEHYSTÄJÄ

KEHYSTÄMÖ
GALLERIA VESTERINEN
PIETARINKATU 16
00140 HELSINKI
09 660 606
040 765 0501

MA-PE 10.00-17.30
LA 10.00-14.00

Keski-Uudenmaan kerholaiset ovat kaikki tärkeitä

Kerhomme kokoontui 12 kertaa vuoden 2009 aikana. Alkuvuodesta tapasimme Onnensillassa kolme kertaa. Siellä vieraanamme kävi aluevastaava **Marjukka Miettinen** ja dialyysihoitaja **Merja Mäntylä-Marjanen** antamassa hyvää tietoa ja ohjeita. Loppu vuoden kokoonnuimme Hyvinkään uimahallilla liikunnan, uinnin, vesijumpan ja seurustelun merkeissä.

Vuoden aikana retkikohteitamme olivat Nurmijärven museo, Iittalan lasikeskus ja Helsingin kauppatorin silakamarkkinat.

Laskiaisena Vilma kutsui luokseen hernekeitolle ja laskiaispullalle. Kerhomme kutsuttiin tutustumaan Hyvinkään sairaalan yhteydessä toimivaan potilasoppimiskeskus Soppeen, jossa **Seija Mäkelä** antoi sen toiminnasta ajan-kohtaista tietoa.

Kerhomme järjesti omat pikkujoulut ravintola Due-tossa. Koko joukko oli innostuneena mukana. Esitimme ohjelmaa ja nautimme hyvän jouluaterian.

Pidimme myyjäiset kaksi kertaa Hyvinkään sairaalan aulassa Sopen valoviikoilla huhtikuussa ja joulukuussa. Myyntiin teimme käsitöitä, askartelimme ja leivoimme. Arpajaisvoittoja saimme lahjoituksina eri liikkeistä.

Kiitän kaikkia kerholaisia, kun olette jaksaneet olla toiminnassa mukana. Näin olemme toistemme tukena. Toivotan oikein hyvää ja antoisaa alkanutta vuotta 2010. Muistetaan toisiamme – olet tärkeä ihminen.

Terveisin
Maija Matero

Ps. Kerho jatkaa kokoontumisia Hyvinkään uimahallilla. Aluevastaava Marjukka Miettinen Munuais- ja maksaliitosta vierailee kerhossa 9.2.2010. Lisätietoja toiminnasta antavat Tarja Takala 040 759 7304 ja Maija Matero 050 366 3951.



Hemlängtan Koti-ikävä



Nu hokar jag att vården på sjukhuset är förträfflig så här fyra månader efter operationen samt tiden före med tät besök på olika avdelningar. Den insats personalen satsar på patienterna är nånting man uppskattar tydligen först en tid senare.

Om jag har turen att få vara frisk utan sjukhusbesök kommer jag ändå inte glömma er, dessa älskade blodprovstagarna, den förträffliga rumsservicen driksvatten kommer i ett vips, via ett litet tryck på knappen, röntgen med sina apparater.

Jag längtar dit så, med den påföljd att besök utan medisint orsak kom-

mer att ske då och då. Om vi patienter tappar en penna på golvet så står alltid nån till tjänst, jag glömmar inte heller ultraljud, endoskopi, dropp, medicinering, kanyler, kateter, blöjor, tvätt som man i ett skede inte klarar av, besök på vessan med följetagare, matning vid behov med den goda maten, rena lakan oftare än hemma.

Med hälsning till alla som där gör sin gärning.

Patient avd.5-4-1 Kirran
Bror Bergman

"Nykyajan naistoimikunta" repäisi:

Puurojuhlissa myyjäiset ja arvonta - rahat konserttikahviin



Joulukuussa järjestetyt puurojuhlat kokosivat kiitetävän määrän kävijöitä, noin 50 henkilöä. Myyjäisiin oli valmistettu pääasiassa jouluisia herkkuja, ja tuotteet kävivät hyvin kaupaksi.

Arpajaispalkinnoista kauniit kiitokset lahjoittajille. Arpoja myytiin 140 kpl.

Kiitokset myös Kirurgisen sairaalan eläkkeelle jääneelle näyttöennottajalle **Margaretha Johansonille** lahjoituksesta. Lahjoitusrahat käytettiin hänen toivomuksensa tähän tilaisuuteen.

Vapaaehtoisvoimin "nykyajan naistoimikunta" **Mirja Kauppila**, **Marjatta Suikkanen** ja allekirjoittanut toimivat leipureina ja seremoniamestareina. Juhlasalin koristelijana sekä toisena laulattajana toimi **Mirjami Rajamäki**.

Myyjäisistä ja arpajaisista saaduilla rahoilla toimikunta tarjoaa kahvit kevään **Katri Helenan** konsertissa 6.3.2010.

Kiitoksin kaikille mukana oleille siteeraten laulun sanoilla: ja meillä kaikilla oli niin mukavaa, oi jospa oisit voinut olla mukana...

Terveisin
Sirpa Martinviita

Kuvat: Tarja Jaakonen ja Sirpa Martinviita





**BOLLYWOOD
KOHTAA
PIIPPAAVAN
KASSATÄDIN
JA
UHKA
HALJETA**

Kirjoittaja on elinsiir-
topotilas, mutta edelleen
kärtyinen ja huonota-
painen.

Pitäisi kuulemma mennä töihin. Sisko lähti jo sahalle ja veli Ruotsiin. Lumi teki muutakin kuin enkelin eteiseen.

Työuria on pidennettävä ja kortensa on kekoon kannettava kaikkien. Tämäkin liittyy kai kiittolisuuteen. Toki haluan iloisena veronmaksajana maksaa saamastani hoidosta. Kaikista katkerista kommentteista-
ni huolimatta kiittolisuuteni on siis kaikki tahoisesti pursuavaa.

Pitäisi siis löytää jostain töitä. Käsi ylös, kuka haluaa töihin ikävän valittajan ja työs-
tä vierottuneen vammaisen? Kuka on valmis joustamaan, kun työläinen hyppää labora-
toriossa, tutkimuksissa, kokeissa ja lääke-
rillä harva se viikko? Jos siis ei ole sairaslomalla.

Työn pitäisi olla munuaisystävällistä, siirreystävällistä, ympäristöystävällistä, siis-
tiä sisätyötä, kuormittamatonta ja vaaraton-
ta, potkutonta ja iskutonta, säännöllistä ja päiväs-
aikaista.

Vaatiiko kiittolisuus ottamaan vastaan mitä vain? Kun on saanut sen paljon hehku-
tetun uuden elämän, niin pitäisikö elämän olla jotain hohdokasta ja työn merkittävää, tärkeää, vaikuttavaa, ehkä peräti palkitse-
vaa? Pitäisikö siis kirjoittaa kirja? Lähteä istuttamaan taimia Tanzaniaan? Opiskella lähihoitajaksi? Lääkäri antaa lääkettä, sai-
raanhoitaja hoitaa sairasta, mutta hoitaako lähihoitaja lähde-
ttä?

Vai onko tyydyttävä siihen, mitä vastaan tulee? Siwan kassatädit, vaviskaa, sillä here I come.

Piippaava kassatäti ei anna bonusta

Piip-piip-piip, tiedätkö, että eläinras-
vat ovat huonoksi sydämelle, piip-piip-piip, alkoholi vaarantaa maksasi, piip-piip-piip, tupakka tappaa, piip-piip-piip, Seiska vääristää maailmankuvasi, piip-piip-piip, olenko minä ainoa, jolla täällä on tinnitus-
ta, mutta muista silti, ettei pumpulipuikkoa saa työntää korvakäytävään, piip-piip-piip, älä ehkäise tulevien veronmaksajien synty-
mistä, sillä Suomi tarvitsee velanmaksajia, piip-piip-piip, tämä ei ole luomua, piip-
piip-piip, tämä on sitten vain siniselle vuo-
dolle, piip-piip-piip, nautakaasut tuhoavat il-
maston – osta porkkana.

Tuleeko minusta tiedostava kassatäti? Saanko vuoden päästä kassatätien nobelin vai ulkoistetaanko minut varastoon? Vai jatkanko vain työvoimatätien työuraa tai ansioluettelonkirjoittamiskurssiopettajien työllistämistä? Ehkä viime vuoden valittaja valitaan kuitenkin ensi vuoden valistajaksi ja pääsen revon sijasta EU-parlamenttiin – kaavulla tai kaavutta, kunnes ryhdy-
n kirkkoherraksi ja muutan nimeni Pekka-
Marjaksi tai Tuuli-Anteroksi.

Ryhdyntkö tanssivien suihkulähteiden

huoltajaksi? Innovoinko elinikäkertoimen laskevan kännykän? Vai kaivanko kuopan Aalto-yliopistolle, kun muotoilen kustan-
nustehokkaan rollaattorin, joka tuottaa energiaa edestään puskemastaan lumesta? Keksinkö keskiluokkaisen suurten ikäluok-
kien Satumaan kilpailemaan Ideaparkien ja kyläkauppojen kanssa?

Matkalaukku urahtaa lentoaseman varastossa

Mikä pääministeri se sellainen on, joka vaatii muita olemaan työssä hamaan hautaan asti, mutta lopettaa itse työnsä jalkakivun takia? Vai sahasiko joku laudan, jolla itse istui? Kävelikö lankulta harhaan ja vaaksan vaaran? Eksyikö ruusutarhaan tai hävisikö perunalaariin?

Missä ovat minun pyyni pivosta, kun oksa katkesi kesken kaiken? Missä ovat minun modernit mahdollisuuteni ja toiset valintani? Miksen minä ole väyrynen ja pul-
pahda aina pinnalle? Miksei urani ole mo-
ninainen ja aina uudistuva? Miksi minusta tuli unohdettu matkalaukku lentoaseman varastohalliin?

Mikä on vialla, kun työura ei maistu? Onko synnä työhön urautuminen vai työ-
hön uhrautuminen. Edellisen laman aikaan työpaikoilla keksittiin joustaminen, eikä siitä sen koommin ole joustettu. Työmäärä vain lisääntyy, mutta työntekijät eivät. Työn jälkeen ei ole enää voimia eikä aikaa lisään-
tyä. Ainut, mikä lisääntyy on ilmaiset yli-
työt. Ne ainoat, mitä ei koskaan ulkoisteta.

Vai onko ihmisestä vain tullut heikko? Ehkei työ ollut koskaan mukavaa, mutta se ke-
stettiin paremmin kuin ei muusta tie-
detty. Huomattiin, että on muutakin kuin tehta-
an kello. Työstä tuli projekti, joka ei olekaan määräaikainen vaan elinikäinen. Elämästä tuli hanke, mutta yksikään johto-
ryhmä ei keksinyt, mikä on päämäärä.

Darwin-setä söi Pizzan ja halkesi

Mistä näitä senttejä oikein tulee? Eikä Darwinin opit toimikaan käytännössä? Yh-
dellä pizzalla hankin helposti 1000 kaloria



kymmenessä minuutissa, mutta kauanko kestää saman määrän pois polkeminen. Missä on evoluutio?

Kun kala nousi rannalle, sille kasvoi jalat ja se rakensi pyörän, jotta pääsisi paremmin siirtymään taajaman ulkopuolella sijaitsevaan kauppakeskukseen. Sitten syntyi vielä formula ja Räikkönen, ralli ja Alatalo. Rikoo oli kuitenkin aina riskillä ruma.

Miksei Coca Colan ja pizzan keksiminen lisää samassa suhteessa kalorien polttokykyä? Miksei kauneusihanteen muuttuminen ja silikonien pumppaaminen synnyttä valmiiksi pallorintaisia luurankoja? Oliko Darwin siis väärässä muussakin kuin rotuhygieniassa?

Missä ovat vatsalihakset? Missä on ylipäätä vatsani? Miksi se hävisi kaiken läskin alle. Enhän minä voi olla keskivartalolihava, kun koko keskivartaloni katosi kauppamatkalla.

Tuliko minusta suurin pudottaja, kun vaaka hajosi altani? Vai olinko aina ollut sitä, mitä söin? Ehkä syypää on kuitenkin vanha ystävämme kortisoni? Tuo lääkkeiden ihana ihmema, joka auttaa joka vaivaan ja turvottaa joka paikan. Onko minun oltava onnellinen siitäkin, että minusta tuli päärynä ja päästäni kuu?

Miksi peili hajoaa, kun katson siihen ja miksi sirpaleista tuijottaa minua joku muu? Kumpi on kampi ja kumpi oikea minäni? Miksi mutrusuu, läskit ja rypyt peittävät iloisen, hoikan ja nuoren minäni? Minne minä katosin ja miksi Matin ja Tepon kaapin takana oli nainen?

Ystäväni Elvis lakkaa tukkansa Ikean lipastossa

Onneksi kuitenkin Facebook julisti minulle eräänä aamuna: "Olet valittu ilmaiselle laihdutuskuurille 30 päiväksi (arvo 141,99 EUR). Laihdu jopa 2 kg viikossa. Tilaa tästä. (Rajoitettu määrä)" Onko siis läskin määrä vakio, kun laihdutuskuurejakin on vain rajoitettu määrä? Mitä, jos minua ei olisikaan valittu laihtumaan? Olisinko lihonut 2 kiloa viikossa ja räjähtänyt?

Seuraavaksi Facebook tarjosi ystäväkseni Michael Jacksonia, Elvistä, naapurin kissaa ja Ikean lipastoa. Niin

epätoivoinen en kuitenkaan ollut, että olisin niitä hyväksynyt. Epäilin, että kotini oli muuttunut tosi-TV:ksi, kun sähköpostini tarjosi minulle Viagraa.

Missä on ilmastomuutos? Vaikka koko 80-luvun lakkasin tukkani pystyyn, niin nyt lakkaa koko liikenne, kun lunta on tulvillaan. Junakin oppi lentämään, kun ulkona oli kylmä ja se halusi hotelliin lämmittelemään. Lumiaura jäi talliin talvehtimaan, kun lama söi ohjastajat. Onko alkanut uusi jääkausi?

Palaavatko dinosaurukset, kun eilen näin ET:n pyöräilevän kuun ohi? Vai oliko kyseessä vain kangastus, kylmän aiheuttama kuumehoure tai Venäjältä ostetun lisäsähkön säteilyvaikutukset? Mutta missä siis on ilmastomuutos? Ostinko alennus-



myynnistä turhaan parvekkeelleni soutuveneeseen viime syksynä? Muuttiko Kööpenhaminan merenneito turhaan maailmannäyttelyyn? Eikö soutuveneellä pääsekään Kiinaan?

Sopulilauma törmää päättömiin kanoihin

Turmapaikat kuhisevat psykologeja. Tapahtui mikä kauhutyö tahansa, lähtee psykologilauma, tuo nykyajan sopulipopula, vaeltamaan vaistonvaraisesti tukemaan kaikkea mikä liikuttuu edeltään vielä liikkuu.

Tuskin edes ylikansalliset viestintävälineet pääsevät paikalle viestimään suljettu ovia ja tyhjiä katuja, kun psykologit säntäilevät kuin entisajan

päättömät kanat tai iloiset porsaas. Nykyajan tehotuotantokarsinoissa kun ei paljoa säntäillä. Tuenta jatkuu niin kauan, kun tarvetta on. Ja jos ei tarvetta ole, sitä tehdään. Joko tarvitset tukea, tai itket ja tarvitset tukea.

Meteorologi kohtaa psykologin, kun rekka kiihdytti ohitseni

Minäkin olin liikuttunut, kun sain letkun vatsaani, mutta ei edes psykologin varjoa vilahtanut nurkissa. Korkeintaan TV:ssä muutama psykologi. Vatsassani velloivat laineet edestakaisin, sisään ja ulos, sisään ja ulos, eikä mukana keinunut ainuttakaan psykologia. Tapasin vain erinäisen joukon dialyysikologeja. Kun loputkin paikat hajosivat, oli jono liian pitkä fysiologille, mutta onneksi oli sentään alkoholi ja gastronomi. Missä oli psykologi?

TV:stä tuttu meteorologi oli ainoa spykoanalyytikkoni. Lähikaupan hortonomi ainoa taka-ovi. Analyysi muuttui ennustukseksi ja diagnoosi gerberaksi.

Kaipasin gynekologiaa, koska vatsani koosta päätellen olin 60 kuukaudella raskaana. Siellä oli pakko olla ufologi tai Marttiina Aitolehden blogi. Olisiko syynä ollut se kosmetologi, jonka lämmittämälle paikalle istuin ruuhkabussissa? Kun sain siirron, ei ikkunan takana ollut odottamassa psykologi vaan ihan tavallinen kalalokki.

"Kriik, kriik", huusi lokki ennen kuin jäi rekan alle. Minä katsoin parvekkeelta eikä kukaan soittanut minulle enää.

Minähän olin vain pieni narratologi ja merkonomi, en mediaseksikäs yhteisöllisyyden tuho tai maahanmuuttajavastainen joukkouho.

Nykymaailman kärsimys on julkista ja jaettua, kärsimystä siitä, mikä olisi voinut tapahtua minulle, mutta ei tapahtunutkaan. Ja koska se ei tapahtunut minulle, pitää koko maailman olla siitä kauhistunut.

Empaattisuuskin on yksilöitynyt, koska onhan se paljon mukavampaa elää mukana omissa tunteissaan kuin yrittää ymmärtää jotain muuta. Elämät ovat muuttuneet salatuiksi. Sinne ne psykologitkin menneet ovat.

"Oi, äiti. Oi, isä. Miksi lähdimme me kärsimään?", kysyivät norsutkin viidakkobaari-illan jälkeisenä aamuna herätessään Tarzanin vierestä.



**Liiton
alue-
vastaava**

**Marjukka
Miettinen**

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

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

Tervehdys uumulaiset!
Ja hyvää alkanutta uutta vuosikymmentä!

Vuosi 2010 ja erityisesti talvi tullaan kyllä muistamaan kovista pakkasista ja runsaasta lumesta. Toivottavasti mahdollisimman moni on päässyt nauttimaan talven suomista harrastusmahdollisuuksista, kuten hiihtämisestä, luistelemisesta ja erityisesti pulkkamäestä. Kun on nauttinut ulkoilemisesta ja liikkumisesta, voi hyvillä mielin käpertyä omalle sohvalle nauttimaan kuumasta kaakaosta ja laskiaispullasta. Nam.

Vuosi 2010 on Munuais- ja maksaliiton 40-vuotisjuhlavuosi ja itse pääjuhlaa vietetään maailman munuaispäivänä 11.3.2010. Toivottavasti osallistut tai huomaat myös yhdistyksen järjestämiä tapahtumia maailman munuaispäivän hengessä. Keväällä toukokuussa on myös kansainvälinen maksapäivä, joka teemana on ennaltaehkäisy ja hepatiitti.

Kuluvan vuoden aikana toivottavasti saamme uuden kudoslain, jonka yksi pykälä koskettaa uutta näkökulmaa elinluovutukseen Suomessa. Tätä lain valmistelua kannattaa meidän kaikkien seurata! Suomeen on tulossa uusi terveydenhuoltolaki, josta pyrin kertomaan teille vuoden 2010 aikana.

Olethan tutustunut vuoden 2010 Munuais- ja maksaliiton kuntoutumiskurssijulkaisuun? Kuluvan vuoden aikana liitto järjestää Kelan ja RAY:n rahoittamana yhdeksän sopeutumisvalmennuskurssia dialyysihoidossa oleville eri-ikäisille ja eri elämänvaiheessa oleville henkilöille, neljä sopeutumisvalmennuskurssia elinsiirron saaneille, jotka on kohdennettu eri-ikäisille henkilöille. Lokakuussa järjestetään maksatapaaminen, ja lapsiperheille järjestetään yhteistyössä Syke ry:n kanssa perhekurssi Imatralla kesäkuussa. Lisäksi on erilaisia virkistystapahtumia eri puolella Suomea sekä kunto- ja kilpaurheilutapahtumia VAU:n toimesta. Ota selvää itsestäsi kiinnostavista tapahtumista ja lähde mukaan!

Vuoden 2009 aikana tavoitimme aikaisempaa paremmin nuoria ja nuoria aikuisia, dialyysissä olevia ja elinsiirron saaneita. Panostus nuorten ja nuorten aikuisten eteen jatkuu, jotta myös yhdistyksiin saataisiin uusia jäseniä ja mahdollisesti uusia vapaaehtoisia vastuunkantajia. Musili järjestää syyskuussa nuorille 12-17-vuotiaille urheiluviikonlopun ja nuorille aikuisille virkistysviikonlopun. Vuonna 2009 mukana oli hyvin myös uumulaisia nuoria, jatketaan ja kehitetään tätä toimintaa vuoden 2010 aikana entistä paremmaksi!

Muistathan olla minuun yhteydessä jos tarvitset tietoa tai tukea esimerkiksi kuntoutumiseen tai tukea oikeuksien valvontaan.

Mukavaa vuoden alkua, **Marjukka**

40 vuotta elintärkeää toimintaa

Munuais- ja maksaliitto täyttää tänä vuonna 40 vuotta. Juhlavuoden teeman on munuais- ja maksasairauksien sekä näiden aiheuttamien lisäsairauksien ja sosiaalisen syrjäytymisen ennaltaehkäisy. Liiton juhlavuoden suojelijana on Tasavallan presidentti **Tarja Halonen**.



Liiton juhlavuoden päätapahtuma on maailman munuaispäivänä 11.3.2010. Tänä vuonna teemana on diabetes, munuaissairauden yleisin syy. Liitto järjestää kutsuvieraille juhlaseminaarin eduskunnassa.

Valtioneuvoston tervehdyksen juhlaan tuo peruspalveluministeri **Paula Risikko**. Arkkiatri **Risto Pelkonen** puhuu kaikkien oikeudesta hoitoon. Juhlaseminaarissa luennoivat professorit **Per-Henrik Groop** diabeetisesta nefropatiasta, **Martti Kekomäki** hoidon antamisen rajoista ja **Krister Höckerstedt** maksasairauksien ehkäisystä.

Juhlavuoden alueelliset seminaarit järjestetään syksyllä Jyväskylässä 16.9., Lahdessa 30.9., Vaasassa 7.10., Oulussa 14.10. ja Tampereella 21.10. Näillä paikkakunnilla toimivat yhdistykset täyttävät myös tänä vuonna 40 vuotta.

Liiton juhlaulkaisu ilmestyy maaliskuussa. Se postitetaan kaikille jäsenille kotiin Elinehto-lehden ensimmäisen numeron sijaan.

Edunvalvontaa ja vaikuttamistyötä

Munuaistautiliitto perustettiin 20.3.1970 eri puolilla maata toimivien paikallisten munuaistautiliyhdistysten keskusjärjestöksi. Keinomunuaispotilaat ry eli nykyinen Uumu oli perustettu kolme vuotta aikaisemmin.

Maksansiirron saaneet alkoivat liittyä liiton jäseniksi 1990-luvun alussa. Vuonna 2004 liittoon liittyivät myös vaikeaa kroonista maksatautiä sairastavat.

Liiton alkuvuosien tärkeimpiä tehtäviä oli dialyysihoitopaikkojen lisääminen. Vaikuttamistyössä keskityttiin munuaistautilien ennaltaehkäisyyn. Edunvalvonta on ollut alusta lähtien merkittävä osa toimintaa. Liitto on taistellut jo 40 vuoden ajan munuais- ja maksapotilaiden oikeudenmukaisen sosiaaliturvan puolesta.

Viime vuosina liitto on aktiivisesti vaikuttanut muun muassa lääkkeiden hintajärjestelmä koskeviin lakeihin eduskunnan tukiryhmän avulla.

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 1100. Paikalliskerhot toimivat tällä hetkellä Porvoossa, Hyvinkäällä ja Tammisaaressa. UUMU julkaisee Uumu-lehteä 4 kertaa vuodessa.

Liity UUMUn jäseneksi

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

Jäsenmaksu vuonna 2010 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

WWW.UUMU.FI

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

LOMAHUONEISTO JOUTIAINEN

Uumun lomahuoneisto Joutiainen sijaitsee Joutsassa noin 200km Helsingistä. Asunto on kaikkien Uumulaisten vuokrattavissa edulliseen jäsenhintaan läpi vuoden. Viikon vuokrahinta on vain 110 euroa. Lomaviikko alkaa aina perjantaina.

Hinnat 15.11.2009 – 30.05.2010:

1 viikko perjantai-perjantai 55 euroa
viikonloppu perjantai-sunnuntai 30 euroa



UUMU-LEHTI

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

Uumu-lehden voi tilata myös kotiin ympäri Suomen. Tilaushinta vuonna 2010 on 20 euroa. Irtonumerointa on 5 euroa.

Tilaukset: Uumun toimisto puh. (09) 440 094 tai sihteeri@uumu.fi

TULE TEKEMÄÄN UUMU-LEHTEÄ

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

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

Ota yhteys ennen kirjoittamista toimittukseen ja ideoidaan yhdessä. Päätoimittaja petri.inomaa@uumu.fi tai 040 7666 537.



Elinsiirron ansiosta elämä voi jatkua täysipainoisena.

Novartis on uranuurtaja elinsiirtolääkkeiden kehittäjänä.

Päämäärämme on edistää elinsiirtopotilaiden terveyttä ja hyvinvointia.

Siksi jatkamme työtä uusien innovatiivisten elinsiirtolääkkeiden kehittämiseksi.



 **NOVARTIS**

Metsänneidonkuja 11
02130 Espoo
Puh. 010 6133 200
www.novartis.fi