

UUMU

2/2011

Kaino Kiviaho:
"Hyvä peruskunto
on auttanut elämässä"



Kaikki tuotteet ja palvelut, joita dialyysihoidossa tarvitaan



Fresenius Medical Care

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

Uudenmaan munuais- ja
maksayhdistys UUMU ry

Njur- och leverföreningen
i Nyland rf

Munuais- ja maksaliiton jäsen

Runeberginkatu 15 A 1
00100 Helsinki
Puh. (09) 440 094
Fax (09) 454 4176

sihteeri@uumu.fi
www.uumu.fi

Järjestölehti UUMU

Päätoimittaja:

Kari Piekkola

kari.piekkola@uumu.fi

Toimituskunta:

Hannu Ouvinen

Asko Räsänen

Liisa Poikolainen

Sirpa Martinviita

Taitto:

Petri Inomaa

Kansi:

Kaino Kiviaho

(kuva: Tarja Jaakonen)

Tilaushinta:

20 euroa / vuosi

Tilaukset, osoitteenmuutokset

ja jakelumuistutukset:

(09) 440 094

sihteeri@uumu.fi

Ilmestyy 4 kertaa/vuosi

Levikki 1400

A4 (210x297 mm)

Värit 4/4 CMYK

Materiaalivaatimukset

TIFF tai JPG-tiedosto

vähintään 300dpi

Ilmoitushinnat 2010

Takakansi

1/1 sivu 370 e

Sisäkannet

1/1 sivu 340 e

Muut sivut

1/1 sivu 310e

½ sivu 170e

¼ sivu 90e

1/8 sivu 40e

2/2011



06 Hyvä peruskunto on auttanut elämässä



09 Toinen ulkoistettu dialyysiasema avattiin



22 Uumu vietti laskiaista naistenpäivänä

Puheenjohtajalta

04

Vuosikokous

05

Kaino Kiviaho

06

Malmin dialyysiasema

09

Tapahtuu

11

Tammisaari Ekenäs

15

Liikuntapäivät Mikkelissa

16

Laskiainen ja naistenpäivä

17

Aikuisten lihavuus

18

Anemia

19

Maailman munuaispäivä

20

Uusi hemodialyysikone

21

Aluesihteeri

22

Yhdistyksen tiedot

23

Hei kaikille!

Edessäsi on nyt vuoden toinen numero. Tämäkin numero on Petrin taittama, sillä talven liukkaus taittoi käteni kyynärpäästä liukastuessani pysäköintipaikalla. Nyt paraneminen etenee jo hyvää vauhtia, mutta liukkautta ei vain osaa varoa tarpeeksi. Asia näkyy varsin selvästi terveysasemilla jonojen ja odotusaikojen venyessä liukkaiden kelien yllättäessä.

Tämä lehti sisältää vakiopalstojen ohella juttuja vuosikokouksesta, uudesta hemodialyysilaitteesta ja uudesta hemodialyysiasemasta. Parista terveysasiastakin on tarinat. On kuitenkin muistettava, ettei tällaisia yleisluontoisia juttuja voi suoraan soveltaa jokaiseen tapaukseen vaan on parempi keskustella terveysalan asiantuntijoiden kanssa.

Lisäksi ahkerasta urheilijasta, Kaino Kiviahosta, on henkilökuvaa, joka osoittaa liikunnan tuoman hyvän yleiskunnon voiman sairauksista selviämiseen.

Liikunnallista ja aktiivista kevättä ja kesää lukijoille!
kari.piekkola@uumu.fi



Puheenjohtajalta 2/2011

Uudenmaan munuais- ja maksayhdistys UUMU ry:n uudet säännöt astuivat voimaan 03.03.2011. Merkittävimpänä muutoksena uusissa säännöissä

on yhdistyksen kokoukset. Aikaisempien sääntöjen mukaan yhdistys on pitänyt kevät- ja syyskokouksen. Tästä eteenpäin meillä on vain yksi varsinainen kokous keväällä. Uusien sääntöjen mukainen kevätkokous pidettiin torstaina 14.04 klo 17.30. Kokous valitsi puheenjohtajaksi toiselle kaudelle Hannu Ouisen ja varapuheenjohtajaksi Liisa Poikolaisen. Hallitukseen valittiin kaksi uutta varajäsentä, Kari Piekkola ja Juha Latva-Nikkola. Yhdistyksemme entinen puheenjohtaja Asko Räsänen luopui paikastaan varapuheenjohtajana. Asko Räsänen on yhdistyksemme ehdokas liiton ensimmäiseksi varapuheenjohtajaksi toukokuun kokouksessa. Kokouksen päätteeksi ihotautien erikoislääkäri Olli Saksela esitelmöi kansantajuisesti eri ihosyövistä.

Tämä vuosi on vapaaehtoisuuden vuosi. Yksi vapaaehtoisuuden muoto oli toimia vaaleissa lipasvahtina eri vaalipaikoissa. Uumulaisia lipasvahdeiksi oli ilmoittautunut 50 henkilöä. Suuret kiitokset Teille kaikille.

Eduskuntavaalien tulokset ovat selvillä ja puolueet aloittaneet hallitusneuvottelut tämän lehden ilmestymisen aikaan. Munuais- ja maksapotilaiden kannalta on tärkeää, että liittomme saa edelleen eduskunnan tukiryhmään aktiiviset jäsenet eri puolueista ajamaan yhdessä liiton kanssa meille tärkeitä asioita.

B Braunin uusi dialyysiasema on toiminnassa Malmilla lähellä Malmin rautatieasemaa, aiheesta enemmän lehden sisäsivulla.

Itäkeskuksen kauppakeskuksessa on avattu Helsingin kaupungin ylläpitämä terveyskioski. Terveyskioskilla pyritään sairauksien ennaltaehkäisyyn sekä joidenkin sairauksien löytämiseen mahdollisimman varhaisessa vaiheessa. Terveyskioskissa voi myös mittauttaa verenpaineen, veren sokeripitoisuuden, saada ohjeita terveellisiin elämäntapoihin jne. Terveyskioskissa tulee työskentelemään kolme terveydenhoitajaa ja mahdollisesti terveysalan opiskelijoita. Itäkeskuksen terveyskioski on ensimmäinen pääkaupunkiseudulla. Vastaavia terveyskioskeja on ainoastaan Ylöjärvellä ja Lahdessa. Siellä terveyskioskeissa kävijöitä on ollut päivittäin 40- 60 henkeä. Toivottavasti nämä pilottihankkeet osoittautuvat tarpeellisiksi ja vastaavanlaisia pisteitä saavat muutkin kunnat ja kuntalaiset.

Uumulaiset tekevät jo perinteiseksi muodostuneen kesäretken 12 – 15. 6 Latvian Jurmalaan. Syksyllä liikuntaryhmät jatkavat toimintojaan keilailun sekä allasjumpan merkeissä. Kaikista Uumun matkoista, ulkoilu- ja urheilutapahtumista niin Göteborgin MM-kisoista kuin ”petankkikisoista” löydät tiedot lehden sisäsivuilta.

Hyvää kevättä ja kesää kaikille Uumulaisille ja muillekin lehtemme lukijoille, muistakaa myös ihotautilääkärin Olli Sakselan neuvo: ei liikaa aurinkoa paljaalle iholle!!!

Hannu Ouvinen
puheenjohtaja

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

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

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

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

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

Marjatta Suikkanen
Ruorimiehenkatu 5 B 14
02320 Espoo
040 757 2331

Veijo Uotinen
Iiluodontie 9 A 103
00980 Helsinki
050 575 6125
hotvuo@hotmail.com

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

Varajäsenet:
Eva-Maria Mellanen
040 594 5096

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

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

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

Kari Piekkola
050 332 3315
kari.piekkola@uumu.fi

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

Uumun vuosikokous 2011



Uumun uudet säännöt ehtivät tulla voimaan ennen sääntömääräistä kevätkokousta, joten yhdistys pääsi nyt siirtymään uuden sääntöjen mukaiseen, yhden vuosikokouksen käytäntöön. Näin ollen kokouksessa valittiin hallitukseen uudet jäsenet erovuoroisten tilalle.

Teksti: Liisa Poikolainen

Kuvat: Tarja Jaakonen ja Sirpa Martinviita

Yhdistyksen puheenjohtaja kertoi aluksi uusien sääntöjen vaikutuksesta. Uudet hallituksen jäsenet valitaan nyt vuosikokouksessa keväällä, ja toimikausi alkaa heti.

Tilinpäätös toimintakertomuksineen, tuloslaskelmineen ja taseineen käytiin läpi

ja hyväksyttiin. Edunvalvonta, vertaistuki, liikunta, tiedotus sekä virkistystoiminta kuten tilaisuudet, retket ja matkat ovat toiminnan keskeisiä painopistealueita.

Ouvinen jatkaa puheenjohtajana

Yhdistyksen puheenjohtajaksi uudelle kaudelle valittiin edelleen **Hannu Ouvinen** ja varapuheenjohtajaksi tehtävästä vetäytyvän **Asko Räsänen** tilalle valittiin **Liisa Poikolainen**.

Erovuorossa oli kolme hallituksen varsinaista jäsentä ja kolme varajäsentä. Hallituksen varsinaisina jäseninä jatkavat **Mirjami Rajamäki** sekä **Marjatta Suikkanen**, ja **Veijo Uotinen** siirtyy varajäsenestä varsinaiseksi jäseneksi. Varajäseniksi valittiin jatkamaan **Riitta Koponen** ja **Henry Virtanen**, uusina mukaan tulevat **Kari Piekkola** ja **Juha Latva-Nikkola**.

Räsänen jätti hallitustehtävät

Kokouksen päätteeksi puheenjohtaja kiitti hallitustehtävät Uumussa jättävää **Asko Räsästä**, joka on tehnyt ansiokkaan työrupeaman yhdistyksen pitkäaikaisena puheenjohtajana. Onneksi Asko on edelleen käytettävissä aktiivisena jäsenenä ja neuvonantajana.

Aktiivisena urheilijana Asko painotti päätöspuheessaan liikunnan merkitystä väittäen olevansa laiska niin, että ei ole pyrkinyt minkään lajin huipulle vaan harrastaa monipuolisesti useita lajeja. ”Hyvä peruskunto on tärkeä jokaiselle”, oli Askon viesti uumulaisille.

Vieraana ihotautilääkäri

Kokouksen jälkeen kuultiin asiantuntijaluento, jossa ylilääkäri **Olli Saksela Iho- ja allergiasairaala** kertoi elinsiirtopotilaiden ihoriskeistä. Luennoista saadaan juttu seuraavaan Uumu-lehteen, mutta näin kesää ennen Sakselan sanoma kiteytettyinä: ”Suojatkaa itsenne hyvin auringolta, varsinkin keskipäivän tunteina, sekä kotimaassa että etenkin etelämmässä.”

Kuvassa vasemmalta **Hannu Ouvinen** ja **Asko Räsänen**.



Elämän lahja -koru äitienpäiväksi

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

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

Riipuksen on suunnitellut **Heikki Hartikainen, Saurum Oy**.

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

Hinta 98,00 euroa





Kaino Kiviaho: "Hyvä peruskunto on auttanut elämässä"

Jo lapsena syttynyt kipinä urheilemiseen on vienyt Kaino Kiviahon maksansiirron jälkeenkin kisakentille. Hyvä kunto ja terveelliset elämäntavat ovat auttaneet läpi rankkojen kokemusten. Ensi kesänä vuorossa ovat maailmanmestaruuskisat Ruotsissa.

Teksti: Kari Piekkola ja Tarja Heinonen
Kuvat: kirjoittajat ja Kiviahon kotialbumi

Kaino Kiviaho sai polttavan kipinän urheilemiseen jo Helsingin olympialaisten aikaan, kun hän 8-vuotiaana kuunteli kotona Hankasalmella radioselostusta Emil Zatopekin voittoisista pitkän matkan juoksuista. "Satupekka" juoksi vaivalloisella askeleella, pää vinossa ja tuskaisella ilmeellä. Hankasalmella ei ollut erityistä valmennusta saatavilla, vaan pojat harrastivat urheilua kentällä omaehtoisesti. Kiviaho muutti Helsinkiin vuonna 1966.

Sittemmin kuntoilu ja luonnossa liikkuminen ovat pysyneet tärkeinä osina Kainon elämää. Kilpaileminen tuli kuvioihin vasta aikuisiässä. Kaino juoksi aluksi armeijassa ja työporukassa osallistuen

hölkkäkilpailuihin. Suuremmat mittelöt tulivat vasta myöhemmin. Menestystäkin on tullut, eikä ihme, sillä Kiviaho on suhtautunut kilpailuihin kunnianhimoisesti. Hän ei ole mennyt vain tekemään parhaansa ja katsomaan, miten pitkälle kunto riittää, vaan hän on lähtenyt taistelemaan hyvistä sijoituksista.

Kivut ja kuume veivät sairaalaan

Menestys urheilussa ei ole ollut itsensäselvyys. Terveys ryhtyi reistailemaan 1980-luvulla. Ongelmat alkoivat vuonna 1982 Madeiran matkalla. Ahdisti ja vatsa oli ripulilla ja kipeä, kuumeikin alkoi nousta. Kuumeilu kuitenkin meni ohi, joten Kaino ei väsymyksestään huolimatta tyypilliseen suomalaismiesten tapaan mennyt lääkärille.

Kun kivut ja kuumeilu palasivat ja silmissäkin havaittiin keltaisuutta, Kaino hakeutui viimein terveyskeskuslääkärille, josta hän joutui Malmin sairaalaan. Sitten alkoivat lääketieteelliset tutkimukset Aurorassa. Aluksi epäiltiin jotakin trooppista tautia Madeiran matkan sopiessa ajallisesti taudin ilmestymiseen. Kun syytä ei löytynyt, Kiviaho kiidätettiin Kirurgiseen sairaalaan sappiteiden kuvaukseen. Raju kuume sai lääkärin päättämään leikkauksesta sappirakon puhkeamispelon takia. Pääsappitiehystä löytyi arpikudosta. Leikkaus ei kuitenkaan auttanut heti, vaan Kaino poti kuumetta yli kaksi kuukautta ja laihtui samalla nopeasti alle 50-kiloiseksi. Sairaalabakteeri tuli vielä ei-toivotuksi vieraaksi. Toipumisvaiheessa Kiviaho yritti jälleen aloittaa kuntoilun.

Maksa-arvot olivat korkeat ja nousivat aina vuoteen 1986 saakka. Viimein Kaino siirrettiin Meilahteen, jossa hänen sappiteistään löydettiin tukoksia. Alkoi kova kortisonikuuri, mutta vaivat ja verenvuodot jatkuivat ja pahenivat. Hän uskaltautui kuitenkin Malesian matkalle, jossa vointi vain heikkeni edelleen. Singaporessa Kaino oksensi paljon verta ja alkoi olla täysin sairaalakunnossa. Malesiassa hän ei jaksanut enää tehdä mitään. Neljän päivän jälkeen Kiviaho palasi Suomeen ja taas menttiin tutkimuksiin Meilahteen.

Nestettä kertyi ja jalat turposivat. Veritankkaus ja lääkkeet auttoivat, verenvuoto saatiin kuriin. Hemoglobiini ehti kuitenkin painua 55:een. Veritankkauksella arvot saatiin nousuun. Vuonna 1990 verioksentelu alkoi jälleen niin pahana, että tajukin meni. Maksansiirto tuli esiin lääkäreiden puheessa ensimmäistä kertaa. Maksavaivojen lisäksi Kainoa piinasi paksunsuolen tulehdus.

Uusi maksa

Neljän kuukauden odotuksen jälkeen Kaino sai uuden maksan vuonna 1991. Kunto oli sappivaivojen ja paksusuolen tulehduksen vuoksi niin paljon heikentynyt, että huhtikuussa 1991 oli sairauseläkkeen aika. Metallialan konepiirtäjän ja suunnittelijan tehtävät saivat jäädä. Ilman alun perin hyvää kuntoaan ja terveellisiä elintapojaan Kaino olisi tuskin selviytynyt rankoista koettelemuksistaan.

Maksaleikkaus oli vaikea ja kesti yhdeksän tuntia. Uusintaleikkauksen uhka leijui ilmassa. Puolentoista viikon päästä leikkauksesta elimistö alkoi hylkiä siirännäistä, joten kortisonia lisättiin. Sydämeen tuli kammiovärinää ja taju meni. Elvytys kesti useita minuutteja. Onneksi aivovaurioita ei kuitenkaan tullut.

Toinen hyljintä alkoi kolmen viikon päästä. Kortisonilla sekin saatiin kuriin ja viiden viikon päästä koitti kaivattu kotiutus. Näin Kainosta oli tullut Suomen sadas maksansiirtopotilas ja hän oli saanut uuden elämän. Tuohon aikaan oli tarkkaa, että potilas ei ollut itse myötävaikuttanut sairastumiseensa runsaalla alkoholin käytöllä. Kainoa ja muita maksapotilaita on

silti monasti turhaan epäilty ja syyllistetty sairauden synnystä.

Kotiin päästyään Kaino alkoi heti liikkua ja hän tulikin toimeen omin voimin. Luustovaivat vähenivät pikku hiljaa ja pyöräilykin alkoi taas sujua, vaikka aluksi satulaan nouseminenkin oli vaikeaa. Vain paksusuoli jatkoi vaivaamista. Hemoglobiini pyrki laskemaan, koska paksussasuolella oli vuotoa. Myöhemmin se leikattiin, mutta Kainon toivomuksesta vasta sitten, kun hän oli ensin käynyt MM-kisoissa kilpailemassa.

Tavoitteena MM-mitalit

Vuonna 1992 Kiviaho liittyi Uudenmaan munuais- ja maksayhdistys UUMU:un.

– Urheilu ja liikunta olivat minun juttuni, Kaino toteaa.

Hän osallistui Suomenmestaruuskisoihin kestävyyslajeissa ensi kertaa 1994. Niiden perusteella valittiin joukkue Maa- ilman Elinsiirtokilpailuihin (World Transplant Games). Vuoden 1995 Manchesterin MM-kisat olivat Kainon ensimmäiset elinsiirtokisat. Niistä tuli pronssia 1500 metrin juoksussa. Sitten mitaleita

sateli Sydneyssä, Budapestissa, Japanin Kobessa, Ranskan Nancyssä, Kanadan Londonissa ja Bangkokissa.

Sydneyssä saavutettu kulta on Kainolle mitaleista mieleenpainunein kahdestakin syystä. Kyseessä oli ensimmäinen maailmanmestaruus ja sen saavuttaminen vaati kovan työn. Paksusuolen vaivat ja Nuuksion kaatumistapaturmassa murtuneet kylkiluut haittasivat harjoittelua.

Kaikkiaan Kaino on tähän mennessä saavuttanut MM-kisoissa viisi kultamitalia, kahdeksan hopeaa ja kolme pronssia. MM-mitalit roikkuvat kunniapaikalla Kiviahon olohuoneessa yhdessä lukemattomien hölkkäkilpailujen mitalien kanssa. Lajeina ovat olleet minimaraton, 1500 metrin juoksu ja kävely. Minimaratoni kutsutaan viiden kilometrin mittaista maantiejuoksua. Mitalien lisäksi Kaino on saanut Helsingin kaupungin urheilupalkintotoimikunnalta kunniamaininnan vuoden 1998 helsinkiläisurheilijaa valittaessa.

Elinsiirtokisoissa kaikentyyppisten siirännäisten saajat kilpailevat samoissa sarjoissa. Ikäryhmät on jaettu 10 vuoden

jatkuu seuraavalla sivulla



välein. Enää ei tarvitse karsia SM-kisoissa päästäkseen MM-kisoihin, vaan kuka tahansa hyväkuntoinen voi ilmoittautua suoraan MM-kisoihin. Se vaatii omaa rahallistakin panosta, sillä apurahoja kilpailuihin osallistuville ei ole tarjolla samassa suhteessa kuin ennen. Opetusministeriöltä saa jossain määrin avustusta.

Kaino harrastaa juoksun ja kävelyn ohella pyöräilyä, hiihtoa, sauvakävelyä ja uintia. Tenniksen peluu on jäänyt, kun ei ole löytynyt pelikaveria. Autottomalle miehelle hyötyliikuntaakin kertyy lähes huomaamatta. MM-kisoissa laji on vaihtunut keilailuun. Jo Kanadassa hän sai keilailukilpailussa pronssia ja Bangkokissa parikeilailu yhdessä Asko Räsänen kanssa johti voittoon.

– Pelkkä osallistuminen tai EM-kisat eivät kiinnosta, tavoittelen taas MM-mitaleita, Kaino toteaa.

Kotona on kuntosalilaitteilla varustettu huone, jossa puntit nousevat reippaasti ja soutulaite suhisee. Rasitusta tulee myös keskivartalolle, eikä vain raajoille. Keilapallo nousee varmaan sellaisen harjoittelun jälkeen kevyesti.

Kävelyharrastusta Uumuun

Seuraavat MM-kisat ovat Göteborgissa tämän vuoden kesäkuussa ja siellä Kaino osallistuu ainakin parikeilailuun. Näin yhdistyy taas kaksi rakasta harrastusta, matkustamisen ja urheilu. Tällä kertaa kohdamaa ei ole yhtä eksoottinen, kuin missä Kaino on eläkeläisenä ehtinyt nauttimaan auringosta ja erilaisista



ympäristöistä. Thaimaa on ollut erityisen mieluisa kohde, jonne on suuntautunut jo toistakymmentä matkaa. Myös Brasiliasta on mukavia muistoja. Parhaimmillaan Kaino on tehnyt jopa neljä matkaa vuodessa.

Kainolla on kokemusta myös valmennustyöstä. Hän harrastaa liikuntaa lisäksi mukavan yhdessäolon merkeissä sinkkujen ulkoilu- ja liikuntaporukassa. Porukka käy edelleen joskus kävelyllä Paloheinässä, vaikka toiminta on hiipunut huippuvuosistaan. Kaino olisi valmis vetämään kävelyharrastajia myös Uumussa,

jos sellaiselle on kysyntää.

Kaino toteaa, että hyvästä peruskunnosta on ollut hänelle paljon hyötyä elämässä ja sairauksien kanssa taistellessa. Ehkäpä itse kullekin meistä tekisi hyvää aloittaa kuntoilu vaikkapa uumulaisten kanssa kävelypoluilla.

Kesäkuun MM-kisoihin ei rapakuntoisen vielä kannata tähdätä, mutta seuraavissa kisoissa vuonna 2013 Etelä-Afrikan Durbanissa voi olla hyvät mahdollisuudet menestyä.

Göteborgiin lähtee 33 urheilijan joukkue

Elinsiirron saaneiden MM-kilpailuihin, jotka järjestetään 17.-24.6. Göteborgissa Ruotsissa, lähtee Suomesta 33 urheilijan joukkue. Joukkueessa on mukana 23 munuais- tai maksansiirron ja 10 sydän- tai keuhkosiirron saanutta urheilijaa. UUMU on hyvin edustettuna, sillä lähes kolmasosa urheilijoista on UUMU:n jäseniä.

Kisamatka on varsin kallis, mutta UUMU:n urheilijat saavat avustusta VAU:lta, Munuais- ja maksaliitolta Elinsiirtoväen liikuntaliitolta saadulla avustuksella, omalta yhdistykseltä ja Novartikselta. Ilman avustuksia monet eivät voisi osallistua kilpailuihin. Joukkueelta odotetaan jälleen kerran hyvää menestystä!





Malmin dialyysiasema avattiin

Kuva ylhäällä:
Malmin dialyysiyksikön hoitajat, keskellä
vastaava hoitaja Anu Varila.

Toinen HUS:n ulkoitettu dialyysiasema avasi ovensa tammikuussa.

Yksikössä on hoitopaikkoja 60 hengelle.

Uudet tilat ovat valoisat ja modernit.

Teksti: Kari Piekkola
Kuvat: Sirpa Martinviita

HUS:n ensimmäinen ulkoistettu dialyysiasema avattiin noin vuosi sitten Pitäjänmäellä, Hiomotie 8:ssä ja tämän vuoden tammikuussa käynnistyi toisen vastaavan yksikön toiminta Malmilla, osoitteessa Latokartanontie 4.

Malmin yksikön toiminnasta vastaa

B.Braun Avitum kuten Pitäjänmäelläkin. Saksalaisyhtiöllä on maailmalla yli 150 dialyysiasemaa, joissa käy lähes kymmentuhatta asiakasta. Kansainvälisellä rutiniilla ja Pitäjänmäen yksikön Suomessa antamalla kokemuksella Malmin toimintojen käynnistäminen on sujunut luistavasti.

B.Braunin ja HUS:n sopimus on seitsenvuotinen kahdella jatko-optiovuodella. Pitkä sopimus on tarpeen suurista investoinneista johtuen ja hankaluuksia tuovien jatkuvien muutosten välttämiseksi.

Hyvä sijainti

Sijainti on mainio Malmin juna-aseman ja hyvien bussiyhteyksien vieressä. Asiakkaat tulevat lähinnä Helsingin itäosista ja Sipoosta. Tarkkaa aluerajaa eri asemien välille ei kuitenkaan ole määritelty. Dialyysikoille on kymmenen pysäköintipaikkaa sisäpihalla, josta pääsee suoraan alakertaan ja hissillä yläkertaan. Taksi voi

pysähtyä aivan yläoven edessä. Apteekin, Kelan ja Malmintorin ostoskeskuksen palvelut ovat myös jalan ulottuvilla.

Aseman vaalea kolmikerroksinen rakennus on vuodelta 1987 ja uudistettu ennen toiminnan aloitusta neutraalin valoisaksi ja siistiksi. Yläkerran suuret ikkunat tuovat vaihtelevia näkymiä ja valoa yhdeksääntoista asiakaspaikkaan. Viihtyvyys on olennainen tekijä, kun hoito asemalla kestää kuutisen tuntia kerrallaan. Alhaalla on vedenkäsittelylaitteet sekä yksi eristettävissä oleva hoitopaikka. Yhtiön huolto majoittuu piakkoin alakertaan ja on siten tarvittaessa lähellä saatavilla.

Turvallinen ja moderni

Asemalla on tällä hetkellä 55 vakioasiakasta ja dialyysiä tehdään kahdessa

jatkuu seuraavalla sivulla

vuorossa kuutena päivänä viikossa sunnuntain ollessa lepopäivä. Teoreettisesti kapasiteettia olisi 60 hengelle, mutta täyteen varaamista on käytännössä mahdotonta toteuttaa aikatauluista ja tarpeiden muutoksista johtuen. Asiakkaita hoitaa 14 hoitajaa.

Vastaavana hoitajana toimiva **Anu Varila** esitteli aseman toimintaa ja tiloja uumulaisten vieraillessa Malmilla maaliskuun alussa. He pitivät asemaa sijainniltaan ja toiminnaltaan hyvänä. Toisen ulkoistetun aseman avauduttua yli puolet alueen hemodialyysipotilaista hoidetaan sopimusasemilla. HUS keskittyy itse akuutteihin dialyysihin ja mahdollisesti intensiivisempää hoitoa tarvitseviin asiakkaisiin.

Käynnistysvaiheessa aseman nefrologeina toimivat **Virpi Rauta** ja **Mikko Haapio** vappuun asti, jolloin uuden nefrologin pesti alkaa. Hän tulee toimimaan asemalla kahtena päivänä viikossa. Muulloin päivystävää nefrologia voidaan konsultoida tarpeen tullen.

Dialyytikon siirtyessä Malmin tai Pitäjänmäen yksikön asiakkaaksi hoitosuhde HUS:n kanssa jatkuu ja asema käyttää HUS:n resursseista sosiaalihoitajaa kahtena päivänä viikossa. Ravintoterapeuttia ja tulkkipalvelua on tarvittaessa saatavilla.

Vierailijoille jäi uudesta asemasta turvallinen ja moderni vaikutelma. Asiakkaille se on miellyttävä ja viihtyisä hoitopaikka hyvien yhteyksien päässä.

Kuva ylhäällä:

Käynnistysvaiheessa yksikön nefrologina on toiminut Mikko Haapio.

Kuva alhaalla:

Vedenkäsittelylaitteet ovat yksikön eräänlainen sydän.



ELINSIIRROT SUOMESSA		2003	2004	2005	2006	2007	2008	2009	2010	2011(-31.3)
	Munuainen	163	197	166	210	173	150	180	175	50
	Maksa	43	50	43	53	53	47	48	50	18
	Haiman saarekesolu Haima	5	6	4	7		8		8 2	2 0
	Sydän	21	19	12	17	18	21	13	22	8
	Keuhko	6	8	9	13	11	12	14	15	8
	Sydänkeuhko	1	2	0	1	4	0	0	0	0

kalenteri

Toukokuu 2011

- 03.05 ti Porvoon kerho, klo 14.00, Omenamäen palvelukeskus,
 05.05 to Maksakerho, klo 17.00, Uumun toimisto
 10.05 ti Nurmijärven keilaus, klo 18.00-19.00, Bowling House
 16.05 ma Munuaiskerho, klo 17.30, Uumun toimisto
 19.05 ma Maksapäivä
 21.05. la Kevätkisailua ja kahvit, klo 11.00-16.00, Väinämöisen kenttä ja toimisto
 24.05. ti Kerhojen kevätkauden lopettajaiset, klo 17.00, Cafe Ursula
 24.05. ti Petanque ja mölkky, klo 18.00, Väinämöisen kenttä

Kesäkuu 2011

- 07.06 ti Petanque ja mölkky, klo 18.00, Väinämöisen kenttä
 12.-15.6 Kylpyläretki Jurmalaan

Heinäkuu 2011

- 1.-31.07. Toimisto suljettu. Hyvää kesää!

Elokuu 2011

- 09.08. ti Petanque ja mölkky, klo 18.00, Väinämöisen kenttä
 23.08. ti Petanque ja mölkky, klo 18.00, Väinämöisen kenttä

Syyskuu 2011

- 01.09. to Maksakerho, klo 17.00, Uumun toimisto
 2.-3.9. Härmäläiset syystryskööt
 06.09. ti Petanque ja mölkky, klo 18.00, Väinämöisen kenttä
 12.09. ma Munuaiskerho, klo 17.30, Uumun toimisto

Lokakuu 2011

- 06.10. to Maksakerho, klo 17.00, Uumun toimisto
 17.10. ma Munuaiskerho, klo 17.30, Uumun toimisto

NELITILIT

Karviaistie 9
 00700 Helsinki
 050 533 3004
 050 533 3003

Kirjanpito. Tilinpäätökset. Palkanlaskenta. Veroilmoitukset. Konsultointi.

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



kiinteistövälitys

HuoneistoPortti
 LKV

www.huoneistoportti.fi

Hannu Ouvinen 0400 303 139
 Satu Ouvinen 040 526 1123

Maksakerho

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

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



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

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

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

Maksakerho kokoontuu:

Torstai 05.05.2011 klo 17.00

Kevätkauden päättäjäiset:
Tiistai 24.05.2011 klo 17.00-19.00

Torstai 01.09.2011 klo 17.00

Torstai 06.10.2011 klo 17.00

Kerhoiltojen teemoista voi kysellä lisää Sirpalta toimistolta lähempänä kokoontumisia.

Munuaiskerho

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



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

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

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

Maanantai 16.05.2011 klo 17.30
NxStage-hemodialyysikone-esittely

Kevätkauden päättäjäiset:
Tiistai 24.05.2011 klo 17.00-19.00

Maanantai 12.09.2011 klo 17.30
Maanantai 17.10.2011 klo 17.30

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

Keski-Uusimaa

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

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

Kysy kerhon tapaamisista lisää vetäjiltä.

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

Porvoo

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

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

Kerhoa vetää Riitta Forsberg 045 2639 314.

Raseborg/Raasepori

Raaseporin kerho jatkaa kokoontumisiaan Raaseporin Sydänyhdistyksen kanssa.

Kerhon vetäjänä toimii Eino Valtonen puh. 019 2412207 tai 044 321220. Tietoa tulevista tapaamisista V-N lehdestä sekä Etelä Uusimaa lehdestä.

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

Kylpyläretki Jurmalaan 12.-15.6.2011

Uumu järjestää kylpylämatkan Jurmalaan kesäkuussa, 12.-15.6.2011.

Hoidot varataan etukäteen ja maksetaan kauttamme ennakoon, jotta pystytään varmistamaan haluamienne hoitojen saatavuus.

Sunnuntai 12.6.

- Lähtö Helsingistä klo 9.00 Mikonkadun tilausajolaiturilta. Oma linja-auto on mukana matkalla. Koontuminen klo 9.30 Länsisatamassa, lippujen jako ja siirtyminen laivaan. Tallink Star lähtee 10.30

- Klo 10.00 aamiaisbuffet menomatkalla

- Klo 12.30 saapuminen Tallinnaan (D-terminaali), josta jatketaan matkaa linja-autolla Jurmalaan, matkalla kahvitauko. Ajoaika n.6 tuntia.

- Saapuminen Jurmala Spa & Conference hotelliin.

Maanantai - tiistai 13.-14.6.

- Jurmala

Keskiviikko 15.6.

- Lähtö takaisin Suomeen. Tallinkin laiva lähtee Tallinasta 17.30.

- Paluumatkalla buffetruokailu klo 17.00 laivalla.

- Saapuminen klo 19.30 Länsisatama, Helsinki.

Matkan hinnat:

Uumun jäsenille 200 euroa/hlö 2-hengen huoneessa.

Uumun jäsenille 260 euroa/hlö 1-hengen huoneessa.

Ei-jäsenille 400 euroa/hlö 2-hengen huoneessa (jos jäsenistöä ei ole riittävää osallistujamäärää).

Hintaan sisältyy:

- Laivamatkat kansipaikoin Helsinki-Tallinna-Helsinki

- Laivalla menomatkalla aamiaisbuffet, paluumatkalla päivällisbuffet.

- Majoitus 2-hengen huoneessa.

- Aamiaiset ja illalliset hotellissa.

- 1x 60 min kokovartalohieronta (valinnan mukaan).

- Saunojen ja allasosaston käyttö päivittäin klo 18.00 saakka.

- Linja-autokuljetukset.

- Menomatkalla Tallinna-Jurmala suomea puhuva opas mukana.

- 4 tunnin opastettu retki Riikaan, sis. kahvin.

Lisämaksusta:

- hytit

- muut lisäpalvelut ja hoidot kohteessa

Ilmoittautumiset:

Sitovat ilmoittautumiset 13.5.2011 menessä Sirpalle toimistoon puh. 09 440 094 tai sähköpostilla sihteeri@uumu.fi.

Maksu:

Matka ja varatut hoidot maksetaan 26.5.2011 mennessä tilille NORDEA 102830-1511765, viite 1274.



Hurmaava Jurmala

Valkeista hiekkarannoistaan ja kylpylöistään tunnettu Jurmala on yksi suosituimmista rantalomakohdista pohjoisessa Euroopassa. Kaupunki sijaitsee 30 kilometrin päässä Latvian pääkaupungista, Riiasta, josta on helppoa matkustaa Jurmalaan esimerkiksi junalla. Juralassa on asukkaita 56 000 ja se on yksi Latvian vauraimmista kaupungeista: suuret villat ja niiden edustalle parkkeeratut urheiluautot ovat näkyvä osa Juralan katukuvaa.

Ilmasto Juralassa on hieman lämpimämpi kuin Etelä-Suomessa. Kesällä päivälämpötilat liikkuvat keskimäärin +20 asteessa. Yleensä säiden puolesta paras aika matkustaa Jurmalaan on kesä-elokuussa.

Nähtävyydet Juralassa

Jurmala on täynnä viehättäviä puutaloja 1800-luvulta ja 1900-luvun alkupuolelta, jolloin Jurmala eli ensimmäistä kukoistuskauttaan kylpyläkaupunkina. Juralan merkittävimmät nähtävyydet ovatkin tältä aikakaudelta peräisin olevia puuarkkitehtuurin mestariteoksia. Maininnan arvoisia rakennuksia ovat ainakin E. Ratseneen uimalaitos ja Kristaps ja Auguste Morbergin huvila- ja kasvitieteellinen puutarha. Juralassa on myös useita pieniä kirkkoja, jotka nekin ovat mielenkiintoisia vierailukohteita arkkitehtuurista kiinnostuneelle.

Ostokset

Juralan kävelykeskustassa on varsin hyvä tarjonta erilaisia pikkupuoteja, joissa mukavien tulaisten ostaminen onnistuu varmasti. Esimerkiksi kaupungin tärkeimmän ostoskadun "Jomas iela" -nimisen kadun varrella on kattava valikoima erilaisia liikkeitä, mm. useita vaateliikkeitä.



Kevätkisailu ja kahvit 21.5.

UUMU:n liikuntajaosto järjestää lauantaina 21.5.2011 keväisen liikuntatapahtuman.

Kokoontuminen on klo 11.00 Väinämöisen urheilukentällä, Väinämöisenkatu 4-6, Helsinki. Ohjelmassa on petanque- ja mölkkykisat, joiden jälkeen tehdään kävelylenkki Hietasaaren ympäri UUMU:n toimistolle. Muista ottaa mukaan

kävelysauvat.

Toimistolla tarjotaan kahvit klo 13.00-16.00. Voit tulla myös suoraan vain kahville, jos et halua liikkua muiden mukana.

Ilmoittautumiset Sirpalle 13.5.2011 mennessä puh. (09) 440 094 tai sähköpostilla sihteeri@uumu.fi.

Petanque ja mölkky

Petanqueta ja mölkkyä pelataan Väinämöisen urheilukentällä, Väinämöisenkatu 4-6, Helsingissä tiistaisin 24.5. ja 7.6. klo 18.00-19.30. Kesätauon jälkeen pelaamista jatketaan elokuussa 9.8., 23.8. ja 6.9.

Tervetuloa mukaan kaikki liikunnasta ja pelaamisesta kiinnostuneet.

Munuais- ja maksakerhon kevätkahvit 24.5.

Maksa- ja munuaiskerhojen yhteiset kevätkauden lopettajaiset järjestetään tiistaina 24.5.2011 klo 17.00–19.00. Paikkana on perinteinen Cafe Ursula, Ehrenströmintie 3, Kaivopuiston rannassa. UUMU tarjoaa kahvin ja lohileivän.

Ilmoittautumiset toimistoon 16.5.2011 mennessä Sirpalle puh. (09) 440 094 tai sähköpostilla sihteeri@uumu.fi



Dialyysilaitte-esittely

UUMU:n munuaiskerhossa maanantaina 16.5.2011 klo 17.30 esitellään uusi siirrettävä kotihemodialyysilaitte NxStage. Paikalla ovat Carbonexin edustajat Anu Lehmonen-Långbacka ja Mats Grenner.

Siirrettävä NxStage tarjoaa mahdollisuuden dialysoida itseään kotona, mökillä ja matkoilla. Se on erittäin helppo valmistella ja oppia - helppo käyttää.

Tervetuloa UUMU:n toimistoon kaikki kiinnostuneet.

Ilmoittaudu syksyn liikuntaryhmiin

Monet yhdistyksemme jäsenet harrastavat aktiivisesti ja omatoimisesti liikuntaa. Jos kuitenkin haluat etsiä jotain uutta ja itseäsi kiinnostavaa liikuntamuotoa, voi sellainen löytyä jostakin seuraavista ryhmistä: keppijumppa, ohjattu keilailu, vesijumppa, tanssi tai shindovenyttely.

Ilmoittaudu mieluiten jo ennen juhannusta näihin ryhmiin yhdistyksemme toimistoon järjestösihteerille Sirpa Martinviidalle puh. 09-440094 tai sihteeri@uumu.fi. Tarkempia tietoja saat Sirpalta tai liikuntavastaavalta Olavi Rautiaiselta puh. 044-0506518.

Talvikaudelle 2010-2011 saatiin liikuntaan ns. KKI-tukea (Kunnossa Kaiken Ikää) 2000 euroa. Tukea on haettu myös ensi kaudelle 2011-2012. Kaikissa liikuntaryhmissä on ollut ja tulee olemaan omavastuuosuus, joka tuen ansiosta pyritään pitämään mahdollisimman pienenä. (AR)

Liikuntapalvelut

Itsenäinen harjoittelu

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

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

Suoritetusta maksusta pitää olla kuitti, jossa on makserittely 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.

Härmälääset syystryskööt 2.-3.9.2011

Syystryskööt on koko järjestön yhteinen valtakunnallinen hyvinvointipäivä.

Lähde mukaan syysretkelle henkisen hyvinvoinnin teemavuoden merkeissä. Syystryskööt pidetään Härmän kuntokeskuksessa. Päivän aikana voit osallistua leikkimielisiin kilpailuihin ja mukaansa tempaaviin liikuntahetkiin hyvässä seurassa. Siinä on mahdollisuus tavata vanhoja ja uusiakin tuttuja ympäri Suomea, yhdistysväkeä ja liiton henkilökuntaa. Ota mukaan reipas mieli ja sään mukainen vaatetus.

Retken aikataulu:

Perjantai 2.9.2011

Lähtö Mikonkadulta klo 14.00. Matkalla pysähdytään ruokailemaan. Illalla pelataan mahdollisesti Etelä-Suomen yhdistysten välinen petanque-kisa.

Lauantai 3.9.2011

klo 7.00–9.00 Aamupala
klo 10.00 Liiton tarjoama kahvi
klo 11 Tervetuloa Härmään!
klo 11.30 Oman valinnan mukaan: Härmäläinen halakojumppa tai kanttri-rivitanssi
klo 12.30 Toimintapisteet, leikkimielisiä kilpailuja
klo 14.00 Lounas
klo 15.00 Tavataan Lakeus-salissa (hyvinvointiin liittyvää ohjelmaa)
klo 16.30 Kahvit pannukakun ”krop-sun” kera
klo 17.00 Kotimatka alkaa
klo 21.00–22.00 Helsingissä

Hintaan sisältyy:

* Linja-autokuljetus Helsinki – Härmän kuntokeskus – Helsinki
* Menomatalla ruokailu
* Hotellimajoitus 2-hengen huoneissa ja aamiainen

* Liitto tarjoaa tervetulo- ja päätöskahvit sekä lounaan.

Matkan hinta:

Uumun jäsenet 60,00 euroa/hlö 2-hengen huoneessa
Ei-jäsenet 120,00 euroa/hlö 2-hengen huoneessa

Maksu:

Matka maksetaan 15.8.2011 mennessä tilille NORDEA 102830-1511765, viite 1274

Sitovat ilmoittautumiset 20.6.2011 mennessä Sirpalle toimistoon puh.(09) 440 094 tai sähköpostilla sihteeri@uumu.fi



Tulisit sinäki meidän kans viettämähän härmäläästä syyspäivää. Ohjelmas on hyvinvointia kokonaasvaltaisesti. Son täyttä wärkkiä koko päivä!



Kuvassa vasemmalta Sinikka Valtonen, Hardy Rönnerberg, Ann-Margareth Mäki-kara ja dialysihoidossa Timo Kaartinen Tammisaaren sairaalan dialyysissä.

Tammisaaren kerho kokoontui Ekenäs klubbens träff

Uumun Tammisaaren kerho kokoontui 22.3.2011 Länsi-Uudenmaan aluesairaan dialyysiosastolla.

Osastonhoitaja Anne Lindmanin opastuksella saimme tutustua osaston toimintaan sekä vaihtaa puheenvuoroja potilaiden kanssa.

Esittelyn jälkeen nautimme kahvit ja päätettiin kerhotoiminnan jatkosta. Kerhon nimi muutetaan Raseborg-Raasepori nimeksi ja toivotaan enemmän

jäseniä kerhontoimintaan Pohjan-Karjaan-suunnalta.

Raaseporin kerho jatkaa kokoontumisiaan Raaseporin Sydänyhdistyksen kanssa. Kerhon vetäjänä toimii Eino Valtonen puh. 019 241 2207 tai 044 321 220. Tietoa tulevista tapaamisista V-N lehdestä sekä Etelä Uusimaa lehdestä.

Seuraava ”treffi” Hangossa kesän aikana.

Uumu Ekenäs avd. träffades vid Västra Nylands sjukhus dialysavdelning 22.3.2011.

Ledande sjukskötare Anne Lindman berättade om verksamheten och deltagarna kunde ordväxla med patienterna om njursjukdomen.

Efter besöket var det kaffe med dopp och diskussion om fortsättningen av årets program. Vidare beslöts att ändra namnet på avdelningen till Raseborg-Raasepori. Med namnbytet hoppades på flere deltagare från Pojo-Karis-regionen.

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

Nästa träff i sommarstaden Hangö.

Eino Valtonen



Kuva ylhäällä
Illanvietossa viihtyivät Olavi Rautiainen
ja Jari Laurén.

Kuva vasemmalla
UUMU:n ykkösjoukkue Eija Vanhalak-
ka, Rainer Nissinen ja Asko Räsänen.
- SM-keilailun joukkuekisat päättyivät
UUMU:n joukkueen voittoon ihan väki-
sin, kertoo Eila Vanhalakka.

Kuva alhaalla
Uumun kakkosjoukkue Hannu Ouvia-
nen, Tarja Jaakonen ja Olavi Rautiainen.

Menestyksiä ja pettymyksiä talviliikuntapäivillä Mikkelissa

UUMU:n keilaajat menes-
tyivät joukkuekisassa ja
toivat Uudellemaalle
kullan ja hopean.

Lentopallo ja hiihto kärsi-
vät osanottajapulasta.

Teksti: Asko Räsänen
Kuvat: Tarja ja Pekka Jaakonen

Suomen Vammaisurheilu ja -liikunta VAU järjesti lauantaina ja sunnuntaina 12.-13.3. talviliikuntapäivät Mikkelissä. Tapautumassa oli useita liikunta-aktiiviteetteja sisätiloissa ja ulkona metsässä, rinteillä ja järven jäällä. Talvipäivillä oli nyt kolmatta kertaa mukana elinsiirron saaneita, dialyysipotilaita, invalideja, kehitysvammaisia ja näkövammaisia liikkuja ja urheilijoita. Osallistujamäärä oli yhteensä lähes 200 henkilöä.

Elinsiirron saneiden lentopallon SM-turnaus peruuntui, mutta toivottavasti se voidaan järjestää myöhemmin tänä vuonna. SM-hiihdotkin kärsivät osallistujapulasta. Vain kolme elinsiirron saanutta hiihtäjää oli kamppailemassa

SM-mitaleista! Etelä-Karjalan **Kari Tanninen**, Keski-Suomen **Oiva Seppälä** ja Pohjois-Suomen **Esa Tero** näyttivät mal-
lia muille elinsiirrokkaille hiihtotaidossa. Aikaisemmille talvipäiville kuulunut uintikaan ei ollut enää mukana päivien ohjelmassa.

Tällä kertaa uumulaiset liikkujat osallistuivat vain keilailuun, jossa tuli aluksi lähinnä karvaita pettymyksiä ja alisuoriutumisia. Lauantain ohjelmassa oli VAU:n 7:s keila cup, jossa uumulaisista onnistui parhaiten **Kaino Kiviaho**. Hän voitti C-luokan tuloksella 992 (6 sarjaa, ka 165,3). Lisäksi D-luokan **Asko Hynynen** paransi ennätystään ja E-luokan **Tarja Jaakonen** keilasi hopeatilalle. Kaikki muut UUMU:n keilaajat epäonnistuivat enemmän tai vähemmän omaan tasoonsa nähden!

Sunnuntaina epäonnistumiset oli unohdettu ja keilaajat palasivat omalle tasolleen. Vuorossa oli joukkuekeilailun SM-kilpailu kolmihenkisin joukkuein. UUMU:n ykkösjoukkue **Eija Vanhalakka**, **Rainer Nissinen** ja **Asko Räsänen** keilasi elinsiirron saaneiden luokassa ylivoimaiseen voittoon tuloksella 1929 (12 sarjaa, ka 160,75). UUMU:n kakkosjoukkue **Tarja Jaakonen**, **Olavi Rautiainen** ja **Hannu Ouvia** saavutti hopeaa tuloksella 1587 (ka 132,25).

Edellisen vuoden voittaja ja kierto-
palkinnon puolustaja Kanta-Hämeen
joukkue jäi pois kilpailuista sairaustapa-
uksen vuoksi, joten pronssimitalit jäivät
tällä kertaa jakamatta. Vuoden päästä
järjestettävälle talvipäiville UUMU saa-
nee SM-joukkuekeilailuun ainakin neljä
joukkuetta, sillä monet uudet keilaajat
ovat aloittaneet tämän kiehtovan liikun-
taharrastuksen. Ehkäpä silloin saadaan
taas mukaan myös uumulaisia hiihtäjiä
ja lentopalloilijoita.





Laskiaisriehaa ja naistenpäivää vietettiin perinteisen tapaan syömällä hernerokkaa ja nauttimalla jälkiruuaksi suussa sulavia laskiaispullia kahvin kera. Emäntänä keittiössä häärivät UUMU:n ehtoisat emännät **Marjatta Suikkanen** ja **Mirjami Rajamäki**. Allekirjoittanut pyöri joka paikan höylänä.

Tilan täyttivät iloiset uumulaiset, osanottajien määrä nousikin tänä vuonna yli 50 henkilön. Nuorin osallistuja oli vasta 9 kuukauden ikäinen **Ainotyttö**. Tässä kohtaa voisikin todeta, että UUMU:n tilaisuuksiin voi osallistua vauvasta vaariin.

Naistenpäivän kunniaksi kaikki IHA-NAT NAISET saivat halauksen ja ruusun. Tätä kunniakasta tehtävää oli hoitamassa hallituksen jäsen **Veijo Uotinen**.

Kiitokset Kukka Plazan **Tarja Lindforsille** avusta ruusujen hankinnasta. Kiitokset kaikille mukana olleille ja nähdään vuoden 2011 tapahtumien merkeissä.

Sirpa Martinviita

Laskiaisriehaa vietettiin naistenpäivänä





Aikuisten lihavuutta on hoidettava tehokkaasti

Lihavuus altistaa monille sairauksille. Parasta hoitoa on suunnitelmallinen elintapaohjaus.

Terveellinen ruokavalio ja liikunta auttavat laihtumisessa.

Lihavuutta voidaan hoitaa myös leikkaushoidolla erityistapauksissa.

Teksti: Tarja Heinonen
Lähde: Duodecim

Lihavien osuus väestöstä on lisääntynyt 1970-luvulta lähtien. Lihavia on tällä hetkellä 70 % miehistä ja lähes 60 % naisista. Lihavuutta olisi hoidettava paremmin, sillä se ei ole ainoastaan mahdollisesti kosmeettinen haitta, vaan voi johtaa moniin sairauksiin. Näiden riskiä pienennetään ja jo iskeneitä sairauksia voidaan hoitaa laihtuttamalla.

Terveellinen ruokavalio ja liikunnan lisääminen ovat avaintekijöitä lihavuuden hoidossa ja elämänlaadun parantamisessa. Laihtuttamista voivat helpottaa niukasti energiaa sisältävät ravintovalmisteet ja lääkkeet. Jos muut keinot eivät tehoa

riittävästi, saattaa sairaalloisen lihava saada avun leikkaushoidosta.

Tammikuussa julkaistussa Duodecimin uudessa Aikuisten lihavuuden Käypä hoito -suosituksessa on paneuduttu ongelman tehokkaaseen hoitoon. Lihavuus saattaa altistaa monille sairauksille, joita voidaan ehkäistä ja hoitaa laihtuttamalla.

Nämä liitännäissairaudet ovat jaettavissa aineenvaihdunnan häiriöihin (mm. tyypin 2 diabetes esiasteineen, kohonnut verenpaine, veren rasva-aineenvaihdunnan häiriöt, rasvamaksa, sepelvaltimotauti), rasitukseen, kun suuri paino rasittaa niveliä (nivelrikko) sekä mieleen (masennus ja muistisairaudet). Osittain lihavuudesta varmaan johtuu, että joka toisella keski-ikäisellä suomalaisella on havaittavissa diabeteksen esiastetta. Tämä tulos on luottavissa viime vuonna julkaistusta tutkimuksesta.

Jo viiden prosentin pysyvällä painonpudotuksella on positiivisia terveysvaikutuksia.

Elintapojen muutos on etusijalla

Lihavan ihmisen ensisijainen hoitomuoto on suunnitelmallinen elintapaohjaus. Asiantuntijat suosittelevat erityisesti laihtutusryhmiä, joissa saa tukea toisilta laihtuttajilta.

Ihminen laihtuu harvoin täysin suoraviivaisesti. Ryhmä kannustaa jat-

kamaan laihtuttamista, vaikka välillä tulisi vähän takapakkia. Hoitoryhmiin valitaan ennen kaikkea henkilöitä, joilla on lihavuuteen liittyviä sairauksia tai huomattava ylipaino.

Tavoitteena ovat pysyvät elämäntapojen muutokset, eivät lyhyet laihtutuskuurit. Painon edestakaista heilahtelua (jojo-liikettä) tulee varoa.

Painonpudottajaa rohkaisee se, että tavoitteen ei tarvitse olla kovin kunnianhimoinen, pienikin pysyvä painon lasku lievittää lihavuuden liitännäissairauksia ja niiden vaaratekijöitä. Jos paino putoaa edes vähän, paino lähtee pahimmista paikoista, kuten maksasta.

Ruokavalion energiamäärää voidaan vähentää noudattamalla kevyttä ruokavaliota tai pienentämällä ruoka-annoksia. Rasvaisten välipalojen vaihtaminen porkkanan pöpsimiseen tai hedelmän haukkaamiseen tuo vähitellen tulosta.

Erityisesti on varottava ruoassa mahdollisesti olevia piilorasvoja. Erittäin vähän energiaa sisältävää erikoisruokavaliota voidaan käyttää terveydenhuoltohenkilöstön määrittelemänä ja valvonnassa enintään neljä kuukautta.

Liikunta säilyttää lihakset

Kun halutaan laihtua, energiaa on kulutettava vähintään 300 kilokaloria aiempaa enemmän päivittäin. Pelkkä liikunnan lisäys ilman ruokavaliomuutoksia on melko hidas tapa laihtua. Tällä menetelmällä pystyy pudottamaan muutaman kilon 3-6 kuukauden aikana. Liikuntaa ei silti pidä vähätellä, sillä se jarruttaa liikakilojen palaamista.

Liikunta estää lihasmassaa vähenevästä. Kun lihakset säilyvät, energiankulutus on luontaisesti suurempaa kuin vähän liikkuvalla ihmisellä. Liikunta yhdistettynä vähäenergiseseen ruokavaliioon parantaa laihtumistulosta pelkkään ruokavaliiohoitoon verrattuna. Lisäksi liikunta vähentää terveydelle haitallista vatsaontelon sisäistä rasvakudosta ja laskee verenpainetta.

Liikunnasta on apua myös veren sokeri- ja rasva-aineenvaihdunnan häiriöihin. Tyypin 2 diabeetikoilla veren sokeritasapaino paranee kestävyys- ja lihasvoimaharjoittelulla.

Lääkkeet tai leikkaus auttavat tarvittaessa

Lääkehoitoa ei suositella ensisijaiseksi lihavuuden hoitomenetelmäksi. Sitä voidaan kuitenkin käyttää tukena huomattavan ylipainon vallitessa (painoindeksi ollessa yli 30 tai jos

laihduksella on jo liitännäissairauksia yli 28). Tehokkainta on samanaikaisesti lääkeshoidon kanssa syödä kevyesti ja liikkua riittävästi.

Leikkaushoito soveltuu osalle erittäin lihavista potilaista (joiden painoindeksi on yli 40) sekä niille vaikeasti lihaville, joilla on liitännäissairauksia. Ensiksi on kuitenkin kokeiltava elintapamuutoksia ja vasta, jos ne eivät tehoa riittävästi, leikkaushoitoa voidaan harkita.

Leikkausmahdollisuuksia on kaksi:

joko mahalaukun ohitusleikkaus tai mahalaukun kavennus. Ohitusleikkaus on tavallisempi Suomessa. Se rajoittaa kerralla syötävän ruoan määrää ja vähentää ruokahalua.

Vaikka lihavuusleikkaus on tehokasta, siinä on riskinsä, minkä takia leikkaukseen ei lähdetä kovin kevyin perustein. Vuonna 2009 leikattiin lähes 700 suomalaista, kun Ruotsissa leikkauksia tehtiin noin 4000. Yksi syy Suomessa tehtävien leikkausten vähäisyyteen saattaa olla asen-

neilmasto, sillä lihavuutta pidetään meillä usein itse aiheutettuna ongelmana.

Käypä hoito –suosituksen laihtutamisesta on laatinut Suomalaisen Lääkäriseuran Duodecimin ja Suomen Lihavuustutkijat ry:n asettama työryhmä. <http://www.duodecim.fi>



Munuaisvaivat voivat aiheuttaa anemias

Anemian yleisin syy on raudanpuute.

Useissa sairauksissa hemoglobiiniarvo laskee.

Näihin kuuluu munuaisten vajaatoiminta.

Siinä anemias hoidetaan EPO-hormonilla

Teksti: Tarja Heinonen

Anemialla, jota kansanomaisesti kutsutaan verenvähyydeksi, tarkoitetaan veren punan eli hemoglobiinin epänormaalin pientä määrää, mikä johtuu luuytimessä muodostuvien veren punasolujen vähydestä tai punasolujen sairaudesta. Hemoglobiini on valkuainen, joka sitoo happea ja kuljettaa sitä keuhkoista kudoksiin.

Vuonna 2004 Yhdysvalloissa julkais-

tun tutkimuksen mukaan munuaissiirron jälkeinen anemia on yleistä eikä sitä hoideta riittävästi.

Anemia on oire

Normaalin hemoglobiinin alaraja on miehillä 134 ja naisilla 117 grammaa/litra, joka on myös laboratoriotulosten yksikkö. Lievä anemia aiheuttaa väsymystä ja heikentynyttä ruumiillista suorituskyykyä.

Jos anemia etenee eli hemoglobiini-määrä laskee edelleen, voi ilmaantua kalpeutta, sydämen epänormaalia tykytystä ja rasituksessa hengenahdistusta. Myös huimaus on anemian oire. Oireet ovat sitä pahemmat, mitä vaikeampi anemia on ja mitä nopeammin se on kehittynyt.

Anemia ei ole itsenäinen sairaus vaan oire. Anemia todetaan mittaamalla perusverenkuva, jota ammatillaiset kutsuvat PVK:ksi. Anemian hoito riippuu sen aiheuttajasta.

Raudanpuute yleisin syy

Punasolujen hemoglobiinin muodostumiseen tarvitaan rautaa. Niinpä

yleisin anemian syy on raudanpuute. Rautaa puuttuu ravinnosta tai anemia liittyy runsaisiin verenvuotoihin. Raudanpuutosanemias voidaan ehkäistä rautalääkkeillä, joita käytetään usein jaksottaisesti. Anemian korjaantuminen käynnistyy noin neljässä viikossa rautakuurin aloituksesta. Rautatabletteja kannattaa ottaa vähintään 10 viikkoa rautavarastojen täydentämiseksi. C-vitamiini parantaa raudan imeytymistä.

Myös B12-vitamiinin ja foolihapon puute voi johtaa anemiaan. Tällöin syynä voi olla esim. tiukka kasvisruokavalio, ravinnon imeytymishäiriö tai puutteellinen ravinto. B12-vitamiinin lähteitä ovat maksa-, liha-, kala-, kananmuna- ja maitotuotteet sekä maitohappokäymisellä hapatetut kasvikset. Vegaaneille B12-vitamiinitabletit ovat yksinkertaisin hoitokeino.

Hyviä foolihapon lähteitä ovat esim. maksa, vihreät vihannekset, palkokasvit, kookijyvävalmisteet ja marjat. Kuumentaminen tuhoaa helposti foolihapon. Foolihappoa saa myös tabletteina apteekeista, marketeista ja terveyskaupoista.

Munuaistauti aiheuttaa anemias

Hemoglobiiniarvo laskee monissa sairauksissa, joista yleisimpiä ovat munuaisten vajaatoiminta, reumasairaudet ja monet syövät. Jos anemia liittyy pitkäaikaiseen sairauteen, rautalääkkeet ja vitamiinit eivät auta.

Kroonisesta sairaudesta kuten munuaisten vajaatoiminnasta johtuvaan anemiaan käytetään esim. kerran viikossa pistoksena erytropoietiini-hormonia, joka aktivoi luuytimen punasolujen tuotantoa. Aine on hyvin tuttu urheilun ystäville, sillä epon käyttö antaa lisää potkua suorituksille. Se kuuluu kuitenkin kiellettyihin doping-aineisiin.

Lähteet: Lääkärikirja Duodecim, sisätautien erikoislääkäri Pertti Mustajoki ja Poliklinikka.fi



tempauksena Hyvinkään sairaalassa.

Tietoa ennaltaehkäisystä

Päivän tavoitteena oli tuoda tietoa Maailman munuaispäivän viettämisestä sekä herätellä ihmisiä ajattelemaan, miten jokainen pystyy itse ennaltaehkäisemään munuaissairauksia. Munuaistauti on pitkään oireeton, mutta lieväkin munuaistauti on tärkeää tunnistaa ajoissa. Lisäksi sairaalan tiloissa liikkuneilla oli mahdollisuus tehdä Ovatko munuaisesi OK -riskitesti ja mittauttaa oma verenpaineensa.

Päivän teemapöydän ympärillä oli mukavasti kävijöitä. Yhdistyksen yhdyshenkilönä toimiva **Paula Lindgren** oli lupautunut verenpaineen mittajaksi ja tarvittaessa lisäohjeiden antajaksi. Paulan mittauspisteessä päivän aikana kävi 26 henkilöä tarkistamassa verenpaineensa, mikä on hyvä lukumäärä kahden tunnin ajalle.

Pöydällä jaettiin myös Suolaa säästellen sekä Munuaissairauksien ennaltaehkäisy -oppaita.

UUMU tempaisi munuaispäivänä Hyvinkäällä

Hyvinkään sairaalassa jaettiin tietoa ja esitteitä sekä mitattiin verenpainetta maaliskuussa Maailman munuaispäivänä.

Munuaistauti on pitkään oireeton, mutta se on havaittava ajoissa.

Tapahtuma herätti positiivista huomiota.

Teksti: Marjukka Miettinen
Kuva: Hannu Ouvinen

Kuva ylhäällä: Tarja Takanen, Hannu Ouvinen, Auli Heinonen ja Marjukka Miettinen olivat pystyttäneet kutsuvan esitepöydän.

Kuva alhaalla: Paula Lindgren mittasi ohikulkijoiden verenpaineen.

Tullaan toistekin

Sairaalassa teemapäivän viettäminen herätti positiivista huomiota. Sairaalan medisiinisen tulossyksikön ylilääkäri **Jyrki Lilleberg** kävi tervehtimässä päivän järjestäjiä ja tutustumassa teemapäivän materiaaliin. Ylilääkärin mukaan muut järjestöt voisivat kopioida näin hyvin järjestettyä teemapäivää.

- Kiitos kaikille tempauksessa mukana olleille uumulaisille ja sairaalan yhteyshenkilö **Paula Lindgrenille!** Tulemme mielellämme uudelleen Hyvinkään sairaalaan tuomaan toimintaamme esille.

Maailman munuaispäivää vietettiin 10.3.2011 temalla Suojaa munuaisiasi – säästä sydäntäsi. Munuaissairaus aiheuttaa sydän- ja verisuonitauteja sekä lisää sydäninfarktin ja aivohalvauksen vaaraa. Sydämen vajaatoiminta vioittaa munuaisia.

UUMU ja liiton Etelä-Suomen aluevastaava **Marjukka Miettinen** järjestivät Maailman munuaispäivän kunniaksi





Uusi laite helpottaa hemodialyysipotilaiden elämää ja matkailua

Uusi kotihoitoon tarkoitettu hemodialyysikone on pienikokoinen ja sopii mukaan otettavaksi myös matkoille.

Laite käyttää vettä vain viidenneksen perinteisiin koneisiin verrattuna.

Dialyysikone on Suomessa jo koekäytössä.

Teksti ja kuvat: Kari Piekola ja Tarja Heinonen

Suomalaisille hemodialyysipotilaille on uutena hoitovaihtoehtona ollut vuoden ajan amerikkalainen NxStage, jossa maahantuojat Carbonex Oyn mukaan on useita dialyysikoneita helpottavia oivalluksia ja ominaisuuksia. Carbonex Oyn toimitusjohtaja **Mats Grenner** ja **Anu Lehmonen-Långbacka** esittelivät laitetta Uumulle. Anu on erikoistunut nefrologiaan ja toiminut dialyysihoidajana, joten asiat ja laitteet ovat hänelle hyvin tuttuja.

Valmistaja ja maahantuojat

Carbonex Oy on espoolainen kolmannen polven sukuyritys, joka aloitti vuonna 1947 erikoispapereiden toimittajana. Terveystieteiden oli jo tällöin tärkeä asiakasryhmä. Vuosien mittaan tuotevalikoima on muuttunut asiakkaiden kysynnän

suuntautuessa uusille alueille. Nykyisin Carbonex toimittaa muun muassa dialyysilaitteita ja -tarvikkeita. NxStage laajentaa sopivasti yhtiön tuotevalikoimaa.

NxStage on yhdysvaltalainen pörssiyritys, joka hoitoalalle tyypilliseen tapaan tutki ja kehitti laitetta ja sen toimintaa pitkään ennen markkinoille tuontia. Laite on ollut USAn markkinoilla seitsemän vuotta ja siellä on käytössä yli viisituhatta konetta. Nyt on alkanut laajempi maailman valloitus Englannin kautta seuraavaksi Ruotsiin, Tanskaan ja Suomeen. Laite on sertifioitu Euroopan unionissa.

Näppärä koko

Ensi vilkaisulla laite on suhteellisen näppärän kokoinen ja oloinen, toki ei sentään yölle laitettava eikä paidan alle piilotettava. Laiteosa on sähkökiukaan kokoinen eli noin puoli metriä joka suuntaan ja painaa 35 kg.

Kotioloissa laiteosan alla on hieman isompi, mutta keveämpi ulkonestekaappi, johon käsitellään 60 litraa vettä kolmea hoitokertaa kohden. Vettä tarvitaan vain viidennes perinteisen hemodialyysilaitteen tarpeesta. Hoitonesteen valmistelu vesijohtovedestä nestepussiin kuuluvien kemikaalien avulla vie seitsemisen tuntia.

Matkakäytössä ulkonestekaappi jätetään kotiin ja hoitoneste saadaan valmiista irtopusseista. Yöpymispaikassa ei tarvita juoksevaa vettä, mutta maadoitettu verkkosähköpistoke pitää löytää. Kulu-

tusosille on kehitteillä kansainvälinen järjestelmä, joka toimittaa tarvikkeet haluttuun paikkaan etukäteen suuressa osassa maailmaa. Tällöin matkalainen voi jo ennen liikkeelle lähtöä varmistaa, että tarvikkeet ovat käytettävissä perille saavuttaessa. Talvisaikaan matkustettaessa on tietenkin huolehdittava, etteivät nesteet jäädy. Trolley-matkalaukun näköinen laite kulkee näppärästi pyörillä.

Laitteen käyttö vaikuttaa melko helpolta. Värikoodit kertovat osien tarkoituksen ja letkujen kytkennän. Kytkentä on helppoa, koska letkuset on valmiiksi järjestelty helposti kytkettävästi ja väsynytkin nefrologi pääsee helpolla.

Koneen näyttö on yksinkertainen, selkeä ja suomenkielinen. Mahdollinen häiriötilanne esitetään näytön vikakoodilla, esimerkiksi suodattimen likaantumista tarkkaillaan ja lähestyvä vaihtotarve ilmoitetaan. Koneen osia ei tarvitse kuumasteriloida eikä pestä sitruunahapolla tai klooraattilla.

Dialyysitikko tekee NxStagella tyypillisesti viisi kolmen tunnin hoitokertaa viikossa, luvut vaihtelevat tapauskohtaisesti tarpeen ja mahdollisuuksien mukaan.

Laite jo koekäytössä

Viime syksynä järjestettiin kolmen viikon koulutus Lahdessa ja seuraava koulutus oli maaliskuussa Kuopiossa, missä kiinnostus laitteeseen on ollut voimakkainta Suomessa. Oppilaat omaksuivat käytön koulutusjaksolla hyvin ja kaksi ensimmäistä suomalaista koekäyttäjää saa kohta laitteet keräämään kokemuksia.



NxStagessa on kolme kulutusosaa:

- Letkut ja tarvikkeet valmiissa asettelussa.
- 60 litran nestepussi laitekaapissa kolmelle hoitokerralle.
- Vaihdeettava suodattinasetti kolmen kuukauden käyttöajaksi

Koneen tiedot

Sähköliitäntä: 230 V 6 A, maadoitettu pistorasia
Mitat: 500 x 510 x 660 mm
Paino: n. 35 kg



**Liiton
alue-
vastaava
Marjukka
Miettinen**

040-524 0674
marjukka.miettinen
@musili.fi

Keskustoimisto
Kumpulantie 1 A, 6.krs
00520 Helsinki

Vuoden 2011 teemana on pitkäaikaissairaus ja henkinen hyvinvointi. Vuoden kunniaksi järjestämme sinulle mahdollisuuden osallistua UUMU:n hyvinvointikerhoon.

Onko sinulla jokin seuraava tavoite?

- lisätä omaa liikkumista tai löytää iloa liikunnasta
- pudottaa painoa tai ylläpitää nykyinen olotila
- oppia pois jostain huonosta tavasta

Jos joku näistä iski ja kolahti, tule ryhmään mukaan

Ryhmän koko on 6-12 henkilöä.

Ensimmäinen tapaaminen on UUMU:n toimistolla 7.9.2011 kello 17.30.

Ryhmä tapaa yhteensä kuusi kertaa, tapaamiset noin kerran kuukaudessa.

Ensimmäisellä kerralla suunnittelemme ryhmän yhteisten ja ryhmäläisten omien tavoitteiden mukaisesti tulevat tapaamiskerrat ja niiden sisällön.

Ryhmän vetäjänä toimii sairaanhoitaja, aluevastaava Marjukka Miettinen.

Löydä muutoksenhalu itsestäsi ja ilmoittaudu mukaan sihteeri@uumu.fi.

Paikat täytetään ilmoittautumisjärjestyksessä.

Viimeinen ilmoittautumispäivä on 24.8.2011.

Lisätietoja voi kysellä minulta. Yhteystiedot ovat sivun vasemmassa laidassa.

Terveisin Etelä-Suomen aluevastaava
Marjukka Miettinen

Näytä jäsenkorttia, kun ostat:

Töölön apteekki tukee Uumua

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

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

Apteekki palvelee Kampin kauppakeskuksen Töölön puoleisessa päädyssä, Sähkötalossa Espoon bussiterminaalin tasolla. Se on avoinna kaikkina viikonpäivinä (ma-pe 8-21, la 9-18, su 12-18, Kampinkuja 2).

APTEEKKI TÖÖLÖ **Apoteket Tölö**

Avoinna:

MA-PE 8-21

LA 9-18

SU 12-18



Kampinkuja 2 (Sähkötalo)
00100 Helsinki

Puh. (09) 441 919, Fax. (09) 498 279

sähköposti: toolonapteekki.kampinkeskus@apteekit.net



Järjestämme munuais- ja maksapotilaille
ulkomaanmatkoja 1-2 kertaa vuodessa.
Kohteina ovat olleet mm. Teneriffa ja Kreikka.

Nykyisen matkanjohtajamme jäädessä eläkkeelle

**haemme uutta
matkanjohtajaa**



Jos olet kiinnostunut,
ota pikaisesti
yhteyttä:

Jorma Kukkonen
jorma.kukkonen@
matka-agentit.fi
040 826 8840

www.matka-agentit.fi

Matkanjohtajan tehtävät:

- olla mukana dialyysihoidoissa paikallisella klinikalla (3 krt vk), hoitoja dialyysihoitaja ei tee, vaan katsoo että asiat sujuvat kuten sovittu jokaisen potilaan kohdalla
- dialyysipapereiden toimittaminen (tai siinä suomalaisten sairaaloiden avustaminen) kohteen klinikalle ennen matkaa
- ryhmän hoito ja mahdollisissa ongelmissa avustaminen

Matka-Agentit hoitaa kaikki matkaan liittyvät varaukset (lennot, majoituksen jne.)

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 yhdessäolójärjestö.

UUMU pyrkii ennaltaehkäisemään pitkäaikaisia ja vaikeita munuais- ja maksasairauksia. Yhdistys toimii munuais- ja maksapotilaiden oikeuksien edunvalvojana. Tavoitteena on varmistaa asiantuntevan hoidon saanti. UUMU järjestää virkistystapahtumia ja liikuntatoimintaa jäsenilleen. Yhdistys on valtakunnallisen Munuais- ja maksaliiton jäsen.

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

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

Uudenmaan munuais- ja maksayhdistys UUMU ry on perustettu 1967 ja sen jäsenmäärä on noin 1200. Paikalliskerhot toimivat tällä hetkellä Porvoossa, Hyvinkäällä ja Tammisaarella. UUMU julkaisee Uumu-lehteä 4 kertaa vuodessa.

Liity UUMUn jäseneksi

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

Jäsenmaksu vuonna 2011 on 20 euroa.

Jäseneksi voit liittyä:

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

UUMUN TOIMISTO

Uumun toimistossa järjestösihteeri Sirpa Martinviita on tavattavissa arkisin klo 10-14. Toimiston aukiolo kannattaa aina varmistaa ensin puhelimella. Ulko-ovella on 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 200 km Helsingistä. Asunto on kaikkien Uumulaisten vuokrattavissa edulliseen jäsenhintaan läpi vuoden. Lomaviikko alkaa aina perjantaina.

Hinnat 01.10.2010 – 31.5.2011:

1 viikko perjantai-perjantai 60 euroa

viikonloppu perjantai-sunnuntai 30 euroa

Hinnat 01.06.2011 – 31.9.2011:

1 viikko perjantai-perjantai 120 euroa

viikonloppu perjantai-sunnuntai 60 euroa



UUMU-LEHTI

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

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

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

TULE TEKEMÄÄN UUMU-LEHTEÄ

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

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



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

Dialyysituotteita potilaan parhaaksi

StopHemo

Luonnollinen valinta
verenvuodon tyrehtyttämiseksi.



NxStage Kotihemodialyysilaitte

Siirrettävä NxStage tarjoaa mahdollisuuden dialysoida
itseään kotona, mökillä ja matkoilla.

Erittäin helppo valmistella ja oppia - helppo käyttää.



Diapouch

Helppokäyttöinen
suihkusuoja
dialyysikatetreille.



Carbonex Ab

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

Oy Carbonex Ab, Olarinluoma 11, 02200 ESPOO
Puh. 09-2533 3600 Faksi: 09-2533 3633
E-mail: myynti@carbonex.fi

www.carbonex.fi