

UUMU

3/2010



Ulkoistettu dialyysi
käynnistynyt hyvin

Muista elämän
pienet ilot

Onko työnteko pelkkä velvollisuus vai myös oikeus?

*Tahtoisitko takaisin työelämään
tai tukea siellä pysymiseen?*

*Sinulla on oikeus saada apua.
Aloita osoitteesta www.takaisin-toimeen.fi*

**TAKAISIN
TOIMEEN**
.FI

FIN/112/04.2010

 **SUOMEN REUMALIITTO RY.**


Suomen Selkäliitto
Finlands Ryggförbund

 **PSORIASILIITTO**
PSORIASIFÖRBUNDET

 **Crohn ja
Colitis ry**

 **Munuais- ja maksaliitto ry**
Njur- och leverförbundet rf

 **Aivohalvaus- ja dysfasialiitto ry**
Stroke- och dysfasiförbundet rf



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 ja taitto:
Petri Inomaa

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

Kansi:
Pitäjänmäen dialyysiyksikkö
Mohamed Fardowssa
ja vastaava lääkäri
Marjatta Linnanvuori
(kuva: Petri Inomaa)

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

Ilmestyy 4 kertaa/vuosi
Levikki 1400

Uumu-lehti 4/2010
aineisto toimitettava
viimeistään 22.10.2010

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 310 e
½ sivu 170 e
¼ sivu 90 e
1/8 sivu 40 e

3/2010

Muista elämän pienet ilot



08 Potilaat tyytyväisiä
ulkoistettuun dialyysiin



17 Uumulaiset urheilijat
menestyivät Irlannissa



20 Uumun seikkailijat
valtasivat Viron

Puheenjohtajalta
04

Hallitus kuulumiset
05

Vieraana ylilääkäri Honkanen
06

Ulkoistettu dialyysi
08

Muutto Meilahteen
12

Tapahtuu
13

Irlannin EM-kisat
17

Uusi kudoslaki
18

Henkilökohtainen avustaja
19

Uumulaiset Virossa
20

Kultainen keilaaja
21

Levertransplantation
22

Elämän pieniä iloja
23

Bollywood
24

Aluesihteeri
26

Yhdistyksen tiedot
27

Ulkoistetusta dialyysistä on puhuttu pitkään. B. Braunin dialyysiyksikön arjesta voi lukea tästä lehdestä. Kaikki tuntuvat olevan tyytyväisiä toimintaan. Vierailun aikana en keksinyt muuta kritisoitavaa kuin seinien värin. Itse maalaisin dialyysiosaston seinät iloisilla väreillä, mutta ehkä valkoinen ja vihreä kestävät jokapäiväistä katselua paremmin.

Monet meitä hoitavat HUSin klinikat muuttavat syksyn aikana Meilahden alueelle. Muutokset ajoittuvat paljolti marraskuulle. Tämä kysyy varmaan kärsivällisyyttä sekä henkilökunnalta että potilailta. Hyvässä hengessä kaikesta selviää. Ylilääkärit Eero Honkanen ja Helena Isoniemi ystävällisesti kertovat lehdessä lisää muutosta.

Uumulaiset voittivat kourakaupalla mitaleita Irlannissa, vaikka tärkeintä oli osallistuminen, ei voitto. Pieni tunnustus harrastuksesta ei silti liene pahaksi. Uumu pyrkii innostamaan kaikkia liikkumaan. Kuntoilu on rasittavaa, tulee kuuma ja hiki, eikä aina jaksaisi, mutta sen jälkeen on hyvä olla. Vaikutuksenkin huomaa normaalielämässä. Jos et halua ryhmäliikuntaan, muista omaehtoisen liikunnan korvaus.

Kiitokset uudelle tukijallemme Abbotille mainoksesta!



Syysterveisin
petri.inomaa@uumu.fi



Puheenjohtajalta 3/2010

Paista päivä, helli helle...

Tänä kesänä suomalaisille on päivät paistaneet ja helteet hellineet. On kuitenkin suuri joukko vanhuksia ja sairaita, joille meneillään oleva kesä on ollut tavallista vaikeampaa. Elokuun alusta voimaan astui uusi elinluovutusta säätelevä laki. Aivokuollut vainaja on uuden lain mukaan mahdollinen luovuttaja, ellei hän ole eläessään sitä vastustanut. Omaiset eivät voi enää päättää täysi-ikäisen elinluovutuksesta. Uusi laki lisää elinsiirtoja. Vuosittain elinsiirtoa odottaa Suomessa yli 400 potilasta ja kymmeniä menehtyy odottaessaan siirrännäistä. Vaikein tilanne on maksaa, sydäntä tai keuhkosiirrännäistä odottavilla. Aivokuolleen potilaan tunnistaminen mahdolliseksi elinluovuttajaksi tuo lisäpaineita sairaaloille ja vaatii tehohoidon mahdollista lisäkapasiteettia. Tulevaisuudessa tulee mahdollisesti esiin tilanteita, jossa omaiset kieltävät elinluovutuksen. Heidän mielipidettä elimen luovutuksesta tulee kuitenkin kunnioittaa. Media on ottanut uuden lain positiivisesti vastaan. Artikkeleista on huokunut tyytyväisyys uuteen lakiin ja sen tuomiin mahdollisuuksiin jatkaa normaalia elämää siirron jälkeen.

Uumussa on toimittu aktiivisesti alkukesään asti. Järjestimme ulkoilupäivän Väinämöisen kentällä pelaten petankia ja kävellen Hietaniemen hiekkarannalla parinkymmen osallistujan voimin. Ulkoilun jälkeen oli toimistollamme maittava lohisoppa odottamassa. Kerhot toimivat normaalisti. Teimme kesäretken Viron Rakvereen 50 osallistujan voimin.

Toimintamme normalisoituu syksyn kuluessa. Etelä-Suomen yhdistykset järjestävät syysristeilyn Tallinnaan marraskuussa. Espoon Sellossa järjestettävän tapahtuman aiheena on lääkkeiden mahdolliset haittavaikutukset. Liikuntamahdollisuuksia lisätään eri puolille pääkaupunkiseutua. Toivottavasti jäsenet aktivoituisivat ja osallistuisivat mahdollisen moniin tapahtumiin. Eri tapahtumat aikatauluineen lehden sisäsivuilla.

Elinsiirron saaneiden sekä dialyysissä olevien EM – kisat järjestettiin elokuun 8 – 15 päivä Irlannin pääkaupungissa Dublinissa. Raportti kisoista toisaalla lehdessä.

Yhdysvaltalainen Newsweek-viikkolehti valitsi tutkimuksessaan Suomen maailman parhaaksi maaksi asua. Koulutuksessa olimme ykkösiä, elämänlaadussa neljänsiä, taloudessa kahdeksansia, poliittinen järjestelmämme toi viidennen sijan, terveydessä olimme sijalla seitsemäntoista. Meilläkin on työttömyyttä, turvattomuutta, masennusta, piilevää rasismia sekä muita monia ongelmia. Moni suomalainen ei ole Newsweekin kanssa samaa mieltä. Sallittakoon se heille. Itse olen enemmän kuin tyytyväinen saadessani asua, elää ja käyttää minullekin suotuja terveystalveta

Toivotan kaikille jäsenille aktiivista syksyä, liikkukaa mahdollisimman paljon oman kuntonne sallimissa rajoissa.

Hannu Ouvinen
puheenjohtaja

ps. Mummo ongelma on ratkennut, vaaliraha kohu jatkuu oletettavasti seuraavankin vaalikauden jälkeen.

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

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

Varsinaiset jäsenet:
Petri Inomaa
Leikosaarentie 19 B 50
00990 Helsinki
040 7666 537
petri.inomaa@uumu.fi

Petri Monto
Purolaaksontie 3
02920 Espoo
040 311 3035
petrimonto@
eltnetworks.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

Riitta Koponen
0400 743 995

Hallituksen uusi varajäsen Riitta Koponen

Sain tietää 15 vuotta sitten, että minulla on polykystiset munuaiset. Silloin en ollenkaan ymmärtänyt, mitä se tarkoittaa ja mihin se lopulta johtaa. Vaikka tämä on yleensä geenisairaus, laajassa suvussani sitä ei ole kenelläkään muulla kuin minulla.

PD-dialyysissä olin vajaat kaksi vuotta. Sain siirron tammikuussa tänä vuonna. Kaikki on mennyt erinomaisen hyvin, josta olen luonnollisesti hyvin iloinen. Suuret kiitokset Kirurgisen sairaalan loistavalle henkilökunnalle.

Kuin puolivahingossa sain tietoa Uumusta. Ryntäsin Sirpa Martinviidan luokse. Häneltä sain kattavan tietopaketin monista asioista, ja liityin heti jäsenek-

si. Siitä on nyt lähes neljä vuotta. Sen jälkeen olenkin ollut ahkerasti mukana erilaisissa Uumun tilaisuuksissa ja matkoilla. Niissä voi tavata saman sairauden kokemisia henkilöitä ja samalla saada hyvää vertaistukea.

Lisäksi olen osallistunut mm. Kelan järjestämille pre-dialyysivaiheen kursseille Imatralla ja Joensuussa. Ilman näitä kurssituksia olisin ollut paljon kokemattomanpi ja tietämättömämpi kaikesta, mitä edessä oli dialyysin suhteen ja myös munuaissiirtoa ajatellen.

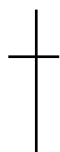
Olen 63-vuotias ja sairauseläkkeellä. Sitä ennen olen tehnyt erilaista toimitustyötä suurehkoissa kansainvälisissä firmoissa sekä Lahdessa että Helsingissä.

Harrastan luontoliikuntaa, Lappia, lukemista ja erilaista opiskelua.

Uumussa toivoisin voivani joten-



kin edistää munuaissairaille aikaisessa vaiheessa tiedon saantia sairaudestaan vertaistuen tai vastaavan muodossa. Itse huomasin, kuinka tärkeää on noudattaa oikean tyyppistä ruokavaliota. Joskus se on hankalaa, mutta koska verikokeita otetaan usein, niitä seuraamalla se ei ole mahdotonta. Ruokavaliota noudattamalla vointikin pysyy parempana.



Kuolleita

Uumun hallituksen
entiset jäsenet:

Ismo Pajula
(hallituksessa 1991-1994)

Raimo Laitinen
(hallituksessa 2008-2009)

Avustukset Raimo Ellilän testamenttilahjoituksesta

Yhdistyksen hallitus on jakanut jäsenavustukset Raimo Ellilän rahaston tuotoista vuoden 2009 korkeista sairaus-, opiskelu- ja kuntoutuskuluista.

Avustuksia jaettiin kaikkiaan 29 jäselle yhteensä 8.013 euroa. Hakemukset painoutuivat kuten aiemminkin sairauskulujen kattamiseen, eikä uutena avustuskohteena mukaan otettu koulutuksen tukeminen ainakaan vielä juurikaan näkynyt hakemuksissa. Yhdistyksen hallituksen tavoitteena oli avustusten jako ja hakuperiaatteiden selkeyttäminen, ja lähetettyjen hakemusten perusteella tähän tavoitteeseen myös päästiin. Hakemukset olivat pääosin erittäin huolellisesti laadittuja ja perusteltuja sisältäen myös hakuohjeissa pyydetty liitetiedot. Näin avustukset käsitellen työryhmän, johon kuuluivat **Marjatta Suikkanen, Petri**

Inomaa sekä **Petri Monto**, työ helpotui merkittävästi. Tästä kiitos kaikille hakijoille.

Kaikkiaan korvattavia kuluja esitettiin 44.162 euroa, joista lopulta hyväksyttiin korvausperusteiksi 38.537 euroa. Kulut joita ei voitu hyväksyä korvausten perusteeksi eivät täyttäneet hakuohjeissa määriteltäviä kriteereitä, mutta hylättyjä kuluja oli siis vain alle 13%. Lopullinen avustus kullekin hakijalle määräytyi hyväksyttyjen kulujen suhteessa kuitenkin siten, että pienet tulot nostivat avustussummaa 10-20% ja vastaavasti parempituloisten osalta avustusta pienennettiin 10-15%. Kahden hakijan kohdalla avustus evättiin muihin nähden korkeamman tulotason johdosta.

Vuodesta 2010 alkaen samalle hakijalle voidaan myöntää avustusta Raimo Ellilän testamenttirahastosta vain joka toinen vuosi.

Teksti: Petri Monto

Kutsu syyskokoukseen

Uudenmaan munuais- ja maksayhdistys UUMU ry:n sääntömääräinen syyskokous pidetään torstaina 18.11.2010 klo 17.30, yhdistyksen toimisto, Runeberginkatu 15 A 1, 00100 Helsinki.

Kokouksessa käsitellään sääntömääräiset asiat.

Kahvitarjoilu. Tervetuloa.
Hallitus

Kallelse till höstmöte

Njur- och leverföreningen i Nyland fr:s stadgeenliga höstmöte hålls torsdagen 18.11.2010 kl 17.30, adr. Runebergsgatan 15 A 1, 00100 Helsingfors.

I mötet behandlas stadgeenliga ärenden.

Vi bjuder på kaffe. Välkomna.
Styrelsen

Kokouksessa asiantuntijavieras

UUMU-lehti etsii päätoimittajaa

Uumun järjestölehti etsii uutta päätoimittajaa. Uumu-lehden toimittamisen alkaa numerosta 1/2011.

Tehtävään kuuluu lehden sisällystöstä päättäminen, juttujen kirjoittaminen sekä muiden kirjoittamien tekstien kokoaminen. Aikaisempi kirjoituskokemus on eduksi ja taitto-kokemus plussaa.

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



Syksyllä suuria muutoksia munuaispotilaiden hoitoon

Kuvassa vasemmalta Veijo Uotinen, Olavi Rautiainen, Marjukka Miittinen, Asko Räsänen, Sirpa Martinvii- ta, Eija Vanhalakka, Merja Mäntylä- Marjanen, Hannu Ouvinen, Riitta Koponen, Mirjami Rajamäki, Jaana Kassinen. Edessä Eero Honkanen.

Jo kolmasosa dialyysipo- tilaista tekee hoitonsa itse kotona. Viime vuonna PD- dialyysiä tekevien määrä ylitti ensi kertaa sadan.

Syksyllä edessä on suuria muutoksia, kun Kolmiosai- raala valmistuu Meilahden kampukselle.

Uumu ja ylilääkäri pohtivat yhteisessä tapaamises- saan keinoja, joilla veren lääkeainepitoisuus saatai- siin mitattua laboratoriossa oikeaan aikaan.

Teksti ja kuva:
Petri Inomaa

Uumun hallitus tapasi HUSin nef- rologian klinikan ylilääkäri **Eero Hon- ksen** toukokuussa. Hyväksi havaittuja keskustelutilaisuuksia on järjestetty jo pitkään. Tällä kertaa mukana oli myös osastoryhmäpäällikkö **Jaana Kassinen**, joka vastaa keskeisesti henkilöhallinnosta ja budjetista.

Tämän vuoden aikana munuaispoti- laiden hoidossa on tapahtunut ja tapahtuu erityisen paljon muutoksia. Ensimmäinen ulkoistettu dialyysiyksikkö aloitti toimin- tansa keväällä. Kolmiosairaala otetaan käyttöön Meilahden kampuksella syksyl- lä. Kirurgisen sairaalan dialyysiosasto on väistötiloissa Marian sairaalassa remontin takia. Tarkoituksena on remontoida myös koulutusdialyysin tilat.

Kolmiosairaalaan muuttavat mar- raskuussa vuodeosasto, poliklinikka ja PD- sekä kotihemodialyysiyksiköt. Ensi vuoden maaliskuussa Meilahden akuut- tidialyysi laajenee ja sen uudeksi nimeksi tulee dialyysikeskus DELTA. Kirurgiseen sairaalaan jää edelleen sairaalahemodia- lyysi ja koulutusdialyysi.

– En ole koskaan elänyt aikaa, jolloin

olisi ollut näin paljon muutoksia, kertoo ylilääkäri Honkanen.

– Seuraavan kerran tulevaisuutta suunnitellaan ensi vuoden keväällä, kun kaikki valmistellut muutokset ovat toiminnassa

PD-potilaiden määrä lisääntyi

Vuonna 2009 nefrologian klinikan toimintaa väritti dialyysitoiminta, vaikka kaikki potilaat eivät olekaan dialyysihoi- dossa. Potilaitahan käy myös seurannassa ja läheteellä diagnoosin tekoa varten sekä poliklinikalla että vuodeosastolla.

Kaiken kaikkiaan dialyysipotilaita sairaanhoitopiiriin alueella oli noin 450, ja koneellisia hoitoja tehtiin yli 56 000 kappaletta. Lohjan ja Hyvinkään he- modialyysiyksiköiden toiminta lisääntyi vuoden aikana.

Kolmasosa HUSin dialyysipotilaista on kotihoidossa. Klinikka on maailman johtavia kotihoidon kehittäjiä. Aktiivinen kotihemodialyysikoulutus aloitettiin jo vuonna 1998. Potilaita on tarpeen vaa- tiessa koulutettu myös sairaalan erityis-

vastuualueen ulkopuolelta muun muassa Kotkasta ja Lahdesta.

– Tavoitteenamme on aina potilaan etu, kotihoidossa elämänlaatu on yleensä parempi. Toisaalta kotihoidon korkea määrä antaa meille mahdollisuuden panna näiden potilaiden hoitoon, jotka eivät voi tai halua tehdä dialyysia kotona, kertoo ylilääkäri Honkanen.

PD-dialyysia tekevien potilaiden määrä nousi viime vuoden lopulla ensimmäistä kertaa yli sadan. Tämä on 23 % alueen dialyysihoitoa saavista potilaista. HUSin PD-yksikkö on Suomen suurin, ja myös pohjoismaisittain merkittävän kokoinen.

Vuonna 2009 munuaisensiirtoja tehtiin 174 kappaletta. Näistä siirron saaneista 46 oli HUSin alueelta. Määrä lisääntyi hieman edellisvuoteen verrattuna.

– Tämän vuoden tilanne munuaisensiirtojen osalta on huolestuttava. Alkuvuosi oli erityisen huono. Vähäinen siirtojen määrä johtaa dialyysitarpeen kasvuun, kertoo Honkanen.

Ulkoistettu dialyysi alkanut hyvin

Koko kevään munuaisväkeä puhututti Suomen ensimmäisen ulkoistetun dialyysiyksikön avaaminen. Hankkeen taustalla oli HYKS:n tarve lisätä hemodialyysia. Potilaita jouduttiin ajoittain hoitamaan myös muissa HUS-sairaaloissa Lohjalla ja Tammisaarella.

Kun merkittävä osa rutiinihoidosta ulkoistetaan, pystyy HYKS keskittymään vaativampaan dialyysihoitoon sekä komplikaatioiden hoitoon. Lisäksi näin pystytään takaamaan kaikille dialyysia tarvitseville potilaille sen oikea-aikainen aloitus.

Ruotsissa on paikoin menty hoitojen ulkoistamisessa hyvinkin pitkälle: Gotlannissa kaikki dialyysihoito on siirretty ulkoisen palveluidentuottajan järjestämisiksi. Näin pitkälle Honkanen ei ole missään tapauksessa valmis menemään:

– Julkisen sektorin on säilyttävä isäntänä, ja määrättävä hoidon taso ja määrä.

B. Braun avasi maaliskuussa ensimmäisen satelliitin Pitäjänmäelle. Toinen dialyysiyksikkö avataan ensi vuoden alussa Malmille. Molemmista paikoista voidaan hoitaa jopa yli 60 potilasta.

– Teknisesti toiminta on sujunut odotetusti ja yhteistyö on alkanut hyvin, kertoo ylilääkäri Honkanen.

– HUSista siirtyi ulkoistettuun yksikköön neljä hoitajaa. Molemmat vastaavat hoitajat ovat kokeneita ja heillä on HUS-tausta. Tämä helpottaa yhteistyötä.

Potilaiden kannalta on tietysti tärkeää, että hoitohenkilökunta pysyy ja säilyy samana. Dialyysi eroaa muusta hoitotyöstä, koska hoitosuhteista tulee pitkiä, kun potilaat käyvät yksikössä kolmasti viikossa vuosienkin ajan.

– Henkilökunnan työhön saaminen on aina haaste. Yksityinen hoitoyksikkö kilpailee työvoimasta samoilla markkinoilla. Nykyään työhön suhtaudutaan eri tavalla kuin ennen, eikä työhönsitoutuminen ole samanlaista. Hoitohenkilökuntakin vaihtuu useammin, miettii Honkanen.

Ulkoistetun hoidon palveluntuottajalta HYKS ei vaadi tiettyä hoitajamäärää tai läsnäolotunteja lääkäriltä. Tärkeintä on, että hoito sujuu ja tulokset ovat hyvät. Jo kilpailuttamisvaiheessa määriteltiin tarkat kriteerit hoidon laadulle ja siten esimerkiksi dialyysipuhdistumalle. Potilastytyväisyyskysely kuuluu myös B. Braunin omaan laadunvalvontaohjelmaan.

Honkanen muistuttaa vielä, että dialyysisatelliitti ei ole sairaalayksikkö, vaikka siellä nykyään onkin monentasoisia potilaita. HUS vastaa edelleen ongelmataapauksista ja sillä säilyy koko ajan valmius hoitaa akuutisti erikoishoitoa tarvitsevat dialyysipotilaat.

Miten yhteys lääkäriin?

Uumu puolestaan kertoi ylilääkäri Honkaselle, että jäsenistössä epä tietoisuutta on herättänyt se, miten munuaisensiirron saanut saa akuutisti yhteyden lääkäriin. Soittoaika kun munuaispoliklinikalle on vain arkisin klo 9-10.

Ylilääkäri Honkanen kertoi, että Uudenmaan alueella on elinsiirron saaneita jo yli 600, ja siirrosta kulunut aika vaihtelee. Kun siirrosta on kulunut useita vuosia, ei klinikalla ole valitettavasti resursseja hoitaa kaikkia vaivoja, eikä se ole tarpeenkaan. Toisaalta silloin, kun siirrosta on aikaa alle vuoden, kaikkiin yh-

teydenottoihin suhtaudutaan vakavasti. Hätätapauksessa voi tällöin ottaa lääkäriin yhteyttä myös osasto kolmen kautta.

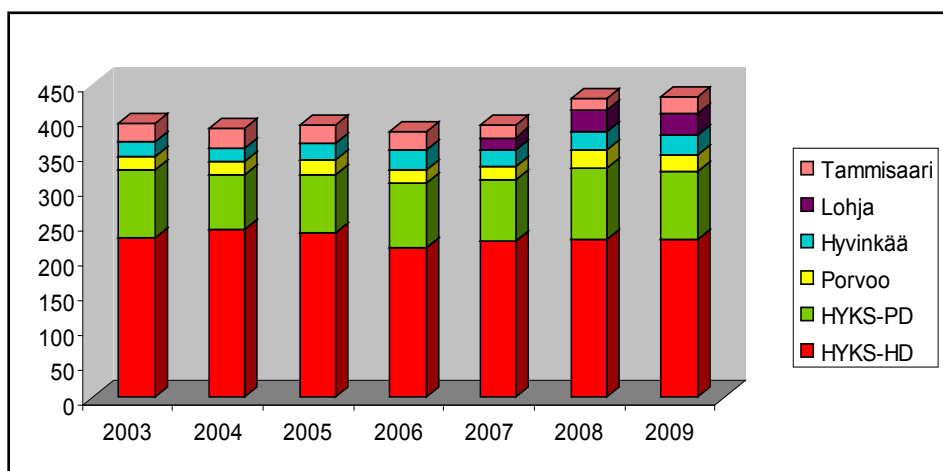
Jaana Kassinen antoi yhteydenottoa yrittäville vinkiksi soittaa hoitajalle keskuksen kautta. Tällöin puhelu voidaan ohjata jonoon. Muuhun kun soittoaikaan voi osastosihteerille jättää yhteydenottopyynnön. Hoitaja vie asian aina tarvittaessa lääkärille. Käytännöt tulevat luultavasti muuttumaan, kun klinikka muuttaa Kolmiosisairaalaan. Pyrkimyksenä on, että hoitajalle jäisi enemmän aikaa potilasohjaukseen, ja että eri potilasryhmillä olisi omat vastuuhoidajansa.

Hoitokirjekäytäntöä jatketaan tulevaisuudessakin. Honkanen muistutti, että se säästää myös potilaan aikaa. Kun potilaan tilanteesta ja hoidossa ei tapahdu muutoksia, ei ole tarvetta tavata lääkärää joka kerta.

Esille nousi myös jo aikaisemmissakin keskusteluissa käsitelty laboratoriojonon pituus, joka on joissakin tapauksissa vaikuttanut siihen, että veren lääkeainepitoisuutta mittaavaa verikoetta ei ole pystytty ottamaan oikeaan aikaan. Pahimmassa tapauksessa tämä on johtanut virheellisiin tuloksiin. Varsinkin Sandimmun-pitoisuus tulisi mitata verikokeella kohtalaisen tarkasti 12 tunnin kuluttua lääkkeen edellisestä ottokerrasta. Prograf-lääkkeen kohdalla pitoisuudet veressä pysyvät tasaisempina pidempään.

Ainakin Kirurgisen sairaalan HUS-LAB-vastaanotolle on kevään aikana asennettu uusi vuoronumerolaitte. Siinä oman vuoronumeron saavat juuri lääkeainepitoisuuden mittaukseen tulijat, ja heillä on näin mahdollisuus jonosta huolimatta näytteeseen oikeaan aikaan. Omassa terveyskeskuksessa käyvät voivat tarvittaessa neuvotella laboratorion vastaavan kanssa mahdollisuudesta ottaa vuoronumero, joka on tarkoitettu akuutinäytteeseen tulijoille.

HUS-sairaaloissa tehdyt dialyysit vuosina 2003-2009.





Kuvassa vasemmalta Mohamed Fardowssa ja vastaava lääkäri Marjatta Linnanvuo.

Aktiivista elämää ulkoistetussa dialyysiyksikössä

Suomen ensimmäinen ulkoistettu dialyysiyksikkö aloitti toimintansa maaliskuussa. Pitäjänmäellä sijaitsevan aseman arki on käynnistynyt hyvin. Potilaat ovat kotiutuneet uuteen hoitopaikkaansa ja olleet tyytyväisiä samaansa hoitoon.

Uuden yksikön myötä myös Helsinkiin pääsee nyt lomodialyysiin.

Teksti ja kuvat:
Petri Inomaa

Kun astuu sisään Pitäjänmäen dialyysiyksikköön, tulee hieman outo olo. Ihan kuin jotain puuttuisi. Tulinko väärään kerrokseen? Missä on touhu ja tohina, missä kaikki äänet? Ensimmäisenä huomaa, miten hiljainen ja rauhallinen paikka on. Äänieristys tuntuu erityisen onnistuneelta.

Vaikka hoitosali on iso, paikkoja on 15 potilaalle, se ei tunnu kolkolta. Valoa suorastaan tulvii isoista ikkunoista.

Alun perin ajatus ulkoistetusta dialyysistähän herätti paljon keskustelua. Monista potilaista se tuntui vieraalta ja pelottavaltakin. Oma hoitopaikka oli muodostunut läheiseksi ja hoitohenkilökuntaankin oli kehittynyt hyvät suhteet.

Tummat pilvet ovat kuitenkin jo väistyneet taivaalta ja uusi dialyysipaikka on havaittu hyväksi. Hoito on ihan yhtä

hyvää kuin ennenkin ja henkilökunta mukavaa. Olisikohan käynyt niinkin, että moni viihtyy uudessa paikassa paremmin kuin entisessä?

Toiminta on käynnistynyt hyvin

B. Braunin Pitäjänmäen dialyysiyksikön toiminta on lähtenyt käyntiin hyvin. Tyytyväisiä tuntuvat olevan potilaat, B. Braun, yksikön henkilökunta ja HYKS.

– Avoimia kysymyksiä ei ole ilmaantunut mainittavaa määrää, sillä nefrologian klinikalla oli jo tarjouspyynnössä toiminta ja eri osa-alueet huomioitu sekä määriteltä tarkkaan ja hyvin, kertoo B. Braun Avitumin toimitusjohtaja **Voitto Pajulehto**.

– Mielestämme yhteistyö HYKSin kanssa on ollut erittäin toimivaa ja avointa. Toiminnassa eteen tullee kysymyksiä on löytynyt aina ratkaisu nopeasti, kertoo yrityksen liiketoiminnasta vastaava **Nina Ronkainen**.

Myös dialyysissä käyvien mielipide kiinnostaa dialyysiyksikön johtoa.

– B. Braunin sisäiset ohjeistukset edellyttävät säännöllisiä asiakastyytyväisyystutkimuksia. Tulemme loppuvuodesta toteuttamaan asiakastyytyväisyyttä mittaavan tutkimuksen, mainitsee Ronkainen vielä.

Yhteistyö HYKSin kanssa toimii

Pitäjänmäen dialyysin lääkärinä toimii nefrologi **Marjatta Linnanvuo**. Hän on alkuperältään helsinkiläinen, mutta on työskennellyt pitkään Oulun yliopistollisessa keskussairaalassa. Nyt hän on palannut takaisin pääkaupunkiin, ja viihtyy sekä stadissa, että uudessa työpaikassaan.

– Olin varautunut siihen, että toiminnan alussa joutuisimme turvautumaan paljon Kirurgiseen sairaalaan tai muihin dialyysiyksiköihin. Näin ei kuitenkaan ole ollut ja hoito on käynnistynyt oletettua paremmin, kertoo Linnanvuo.

Hoidossa oli toukokuun alussa jo 60 dialyysipotilasta, kun Linnanvuo aloitti työnsä. Vaikka B. Braunin yksikössä dialyysissä käyvät ovatkin periaatteessa hyväkuntoisia, munuaisten vajaatoiminnasta kärsivät ovat kuitenkin useasti monisairaita.

– Ajattelin, että Kirran lääkäripalvelujen tarve olisi paljon suurempi, ja että potilaita jouduttaisiin lähettämään

hoitoon takaisin HYKSin yksiköihin. Tilanne yllätti minut täysin.

Toinen Linnanvuo yllättänyt asia on muutosvastarinnan vähyys. Lääkäri kertoo, että on luonnollista, että potilaat kiintyvät hoitopaikkaansa ja varsinkin sen henkilökuntaan sekä hoidossa käyviin muihin potilaisiin. Dialyysissä käydään kuitenkin useitakin vuosia kolme kertaa viikossa. Ainoastaan yksittäisissä tapauksissa on jouduttu harkitsemaan uudelleen dialyysin tekopaikkaa.

On ymmärrettävää, että esimerkiksi huonokuntoinen tai iäkäs ihminen voi tuntea olonsa turvattomaksi ilman sairaalaympäristöä. Joissakin tilanteissa lääketieteelliset perusteet ovat puoltaneet hoitopaikan vaihtamista. Kaikkiin tapauksiin on kuitenkin löydetty aina nopeasti ratkaisu HYKSin ja nefrologian klinikan ylilääkäri **Eero Honkasen** kanssa.

– Yhteistyö HYKSin kanssa on toiminnut hyvin. Tähän vaikuttaa myös se, että me nefrologit tunnemme toisemme jo entuudestaan, kiittelee Linnanvuo.

Kokonaisvaltaista hoitoa

Marjatta Linnanvuo tapaa jokaisen potilaan kerran viikossa. Paikan päällä hän on kaksi päivää viikossa, mutta muinakin päivinä hoitajat tavoittavat hänet puhelimitse.

Isossa keskussairaalassa on useita nefrologeja, jotka jakavat potilaiden hoidon. He vastaavat niin poliklinikalla, osastolla kuin dialyysissä käyvistä potilaista. Dialyysi on pitkälti osaavien hoitajien vastuulla, ja lääkäri kutsutaan paikalle vain tarvittaessa. Pitäjänmäen potilailla on aina sama lääkäri, ja tällä on omat



etunsa. Itse asiassa potilaat tapaavat siellä lääkärin useammin kuin monessa muussa dialyysiyksiköissä.

– Pidän huolen siitä, että keskustelen henkilökohtaisesti jokaisen potilaan kanssa viikoittain. Tunnen heidän tilanteensa, jolloin voin helpommin ratkaista ongelmia myös puhelimesta, kertoo Linnanvuo.

Lääkäri on myös käynyt läpi potilaiden vanhoja hoitotietoja jopa kymmenen vuoden ajalta tutustuakseen heidän tilanteeseensa paremmin.

Linnanvuo uskoo kokonaisvaltaiseen hoitoon. Braunilla hieman ihmeteltiinkin, kun lääkäri vaati huoneeseensa tutkimuspöydän ja varusteisiinsa korvalampun. Kokenut sisätautilääkäri halusi kuitenkin tarpeen vaatiessa mahdollisuudet tutkia potilaat perusteellisesti.

– Kaikkia vaivoja en voi hoitaa, mutta minulle saa aina kertoa kaikki murheensa.

Linnanvuo kehuu pääkaupunkiseudun terveydenhuollon toimivuutta, myös yhteistyö avosektorin kanssa on hyvää. Tästäkin hän on hieman yllättynyt, sillä julkisesta keskustelusta saattaa helposti saada erilaisen kuvan.

– Kun annan potilaalle lähetteen terveyskeskuslääkärille tai päivystykseen vietäväksi, niin jo viikon kuluttua asia on hoidossa ja tutkimukset aloitettu.

Eroja Oulun ja Helsingin välillä on löytynyt muun muassa dialyysin kestossa. HYKSissä suositetaan hieman pidempiä dialyysihoitoja, monilla hoito kestää viisi tuntia kerrallaan Oulun neljän tunnin sijasta. Dialysoittorin läpi virtaavan veren määrä nousee 80 litrasta yli 100 litraan. Tämä vaikuttaa huomattavasti kuona-aineiden poistumiseen. Dialyysipotilaat tarvitsevat myös vähemmän verenpainelääkkeitä, kun hoitoaika on pidempi.

Aktiivista elämää dialyysissäkin

Kokemusta munuaispotilaiden hoidosta Linnanvuolla on jo 1960-luvun lopusta alkaen. Linnanvuo kertoo, että 1970-luvulla potilaat olivat paljon passiivisempia hoitonsa suhteen, eikä moni edes tuntenut dialyysin merkitystä.

Tietämys on lisääntynyt niistä ajoista paljon. Potilaat ovat nykyään paljon parempikuntoisia kehittyneiden hoitojen ansiosta. Varsinkin EPO-hoidon tulo vaikutti potilaiden vointiin huomattavasti.

Nykyään jo predialyysivaiheessa kerrotaan hoidon, ja varsinkin omahoidon, merkityksestä. Monet seuraavat itsekkin veriarvojaan ja osaavat säädellä esimerkiksi fosforipitoisten ruokien syömistä.

Linnanvuo korostaakin ruokavalion ja nesterajoituksen noudattamisen tärkeyttä.

Monet Pitäjänmäellä olevista potilaista ovat omatoimisia, ja esimerkiksi kokoavat koneensa itse. He ovat tutustuneet dialyysin periaatteisiin jo HYKSin koulutusdialyysissä. Harva potilas kuitenkin pistää itse, mutta joustavassa hoidossa siihenkin on mahdollisuus.

– On ollut ilo huomata, miten moni potilas elää nyt aktiivista elämää, vaikka käyvätkin dialyysissä, Linnanvuo innostuu.

Pitäjänmäen dialyysiyksikön avaamisen myötä myös Helsinkiin pääsee nyt lomadialyysiin. Vierailevia potilaita on riittänyt koko kesän sekä kotimaasta että ympäri maailman. Toisaalta myös omat potilaat ovat viettäneet lomaa ja päässeet muualle dialyysiin. Tosin Lahteen ei ole tänäkään vuonna päässyt lomadialyysiin.

Hurmaavat hoitajat

Pitäjänmäen yksikön vastaavana hoitajana toimii **Eija Punavaara**. Jutun tekoaikaan hän oli kuitenkin lomalla ja tehtävässä toimi **Anu Varila**.

B. Braun avaa toisen dialyysiaseman Malmille loppuvuodesta. Asema sijaitsee osoitteessa Latokartanontie 4. Varila tulee toimimaan yksikön vastaavana hoitajana.

Palveluksessa on tällä hetkellä parisenkymmentä hoitajaa. Syyskuun alussa aloittaa työnsä muutama uusi. Noin puolella hoitajista on ollut aiempaa kokemusta hemodialyysistä. Niille, joilla kokemusta ei ole, B. Braunilla on oma perehdytysohjelma. Vaativan kokonaisuuden hahmottamiseen menee kuitenkin vuoden verran.

– Tietenkin käytännössä eli varsinaisessa työssä oppii paljon. Joka vuorossa on vähintään yksi kokenut hoitaja. Dialyysissä on kerrallaan noin 15 potilasta ja heitä hoitamassa vähintään kolme hoitajaa, kertoo Varila.

Henkilökuntatilanne on kuitenkin ollut hyvä ja työhön tulijoita on riittänyt. Varila kertoo, että työyhteisössä vallitsee hyvä henki. Vain muutama hoitajista on vaihtunut, koska he eivät ole kokeneet hemodialyysiä omaksi alakseen.

Hän ei ole ainut kehuja. Potilaat pitävät henkilökuntaa erityisen mukavana. Kehuupa yksi heitä hyväksi asiakaspalvelijoiksi. Lopuksi Marjatta Linnanvuo ylistää henkilökuntaa vielä kultivoituneeksi. Voiko enempää enää sanoa?

Uudessa dialyysiyksikössä on tyytyväisiä potilaita

Ajatus uudesta dialyysipaikasta herätti ennen muuttoa epävarmuutta monessa.

Hoitopaikan vaihtoon on kuitenkin totuttu nopeasti.

Arki sujuu normaalista ja hoito on hyvää valoisassa dialyysiyksikössä.

**Teksti ja kuvat:
Petri Inomaa**

Pitäjänmäen dialyysiyksikössä on paljon tuttuja kasvoja sekä Malminkartanon että Souran dialyysisatelliiteista.

Pentti Koverskoi on tuttu uumulaiselle lehden edellisestä numerosta. Hän kertoo, että hoidon laatu ei ole muuttunut totutusta.

– Dialyysi on tehtävä siellä, missä se on mahdollista. Malminkartano oli mukavan kodikas, mutta hoitajat ovat

täälläkin mukavia. Hoito on kuitenkin pääasia, kertoo Koverskoi.

Hän kehuu myös, että aikataulut ovat pitäneet Pitäjänmäellä hyvin. Dialyysin tullessa voi itse katsoa seinällä olevasta listasta, missä paikassa hoitoa saa. Koverskoin matka tosin vaikeutui muuton myötä. Nyt hän joutuu kävelemään bussipysäkiltä kilometrin verran dialyysiin tullessaan. Kotimatka taittuu hyvin taksilla.

Iloiset rouvat dialyysissä

Helvi Laaksonen Helsingistä ja **Kerttu Kärkkäinen** Vantaalta ovat siirtyneet Pitäjänmäen dialyysiyksikköön Souran satelliitista.

– Olen ollut hirveän tyytyväinen täällä Pitäjänmäellä. Tila on avara ja valoisa. Aikataulut ovat pitäneet ja dialyysikoneet toimineet hyvin. Myös toivomukset vuoron suhteen on otettu hyvin huomioon, kertoo Helvi Laaksonen.

Laaksonen on ollut dialyysissä kaksi vuotta ja odottaa munuaisensiirtoa.

– Tulen dialyysiin julkisilla, kotiin menen taksilla. Oma matkani muuttui

mukavammaksi, koska bussi 550 kulkee niin usein. Matkani kestää vain 20 minuuttia

Laaksonen toivoi pääsevänsä lomadialyysiin Lahteen, sillä hänen mökkinsä sijaitsee lähistöllä. Nyt hän kulki mökiltä taksilla Pitäjänmäelle dialyysiin. Hienoa, että hoito kuitenkin järjestyi, vaikka järjestely olikin raskas.

Kerttu Kärkkäiselle siirtyminen pois tutuksi tulleesta Souran dialyysisatelliitista tuntui raskaalle. Pitäjänmäellä hän on kuitenkin viihtynyt hyvin.

– Kaikki on sujunut erittäin hyvin. Paikka on valoisa ja hoitajat mukavia. Alku oli hieman hankalaa, koska vierastan uutta, ei tiennyt mitä on tulossa, kertoo Kärkkäinen.

Tällä hetkellä Kärkkäinen odottaa pääsyä polvileikkaukseen. Nyt kävely on ollut hankalaa, eikä liikkumaan lähteminen ole innostanut. Syksyllä onneksi uimahallit taas aukeavat, ja mieluista uintia voi taas harrastaa.

– En ole siirtolistalla, mutta elämä sujuu silti hyvin. Olen tehnyt asian itseleni selväksi. Dialyysissäkin pärjää hyvin, Kärkkäinen mieltii.

Kuvassa vasemmalta Helvi Laaksonen, Sirkku Sayeed-Väisänen, Taina Ojapalo ja Kerttu Kärkkäinen.





Siirtokonkari odottaa nyt uutta munuaista

Kari Lakkonen sai sydän-keuhkosiirron 1990-luvun puolivälissä.

Myös munuaisten toiminta on heikentynyt, ja mies odottaa dialyysissä nyt munuaisensiirtoon pääsyä.

Hän toivoo, että lakimuu-
tos toisi mukanaan lisää
elinsiirtoja.

**Teksti ja kuva :
Petri Inomaa**

Kari Lakkonen kävi aikaisemmin dialyysissä Malminkartanon satelliitissa. Hän kertoo olevansakin jo kestokävijä, sillä hän on ollut dialyysissä kuuden vuoden ajan.

– Toista Malminkartanoa ei ole eikä tule, mutta olen viihtynyt hyvin täälläkin. Henkilökunta on varsinkin erittäin hyvää. Pieni, kodinomainen yksikkö on tietenkin ihanne, mutta sellaiset ovat varmasti jo historiaa, kertoo Lakkonen.

Lakkonen ei ole missään vaiheessa ollut ulkoistettua hoitoa vastaan. HUS määrää hoidon kriteerit ja tarkkailevat

laatua.

Hän uskoo, että uusi toimija haluaa tehdä kaiken hyvin. Tavallaan se on ensimmäisenä erikoistarkkailun alaisena. Onhan B. Braunilla myös laaja kokemus dialyysihoidosta ympäri maailman.

– Varmaan tulevaisuudessa muitakin hoitoja ulkoistetaan. Se tuntuu olevan päivän trendi, pohtii Lakkonen.

Uuteen paikkaan tottui nopeasti

Siirtyminen uuteen paikkaan on sujunut Lakkoselta hyvin. Dialyysikoneet ovat tulleet vähitellen tutuiksi. Pistäminen on sujunut hyvin, vaikka osalla henkilökuntaa ei aikaisempaa hemodialyysikokemusta ollutkaan.

– Kun lääkäri vaihtuu, kestää oman aikansa totutella puolin ja toisin. Jokaisella on omat tapansa. Pääsimme kuitenkin nopeasti yhteisymmärrykseen, kertoo Lakkonen.

Malminkartanossa lääkäri oli paikalla huomattavasti harvemmin. Pitäjänmäellähän Marjatta Linnanvuo on tarpeen vaatiessa tavattavissa kahdesti viikossa.

– Olen ollut onneksi dialyysissä hyvässä kunnossa. Edes hoidon jälkeen ei ole tuntunut väsymystä, vaan olen voinut elää normaalisti.

Lakkonen asuu Vantaalla ja matka dialyysiyksikköön omalla autolla kestää vain kymmenkunta minuuttia. Hoidon

alussa Lakkonen kävi Kirurgisessa sairaalassa dialyysissä. Sinne matka kaupungin läpi oli hankala ja kesti huomattavasti kauemmin. Pitäjänmäellä potilaille on varattu omat parkkipaikat ja tilaa löytyy aina. Malminkartanossahan pysäköinti oli usein ongelmallista. Vaarana oli jopa saada pysäköintivirhemaksu hoidon aikana.

Takana jo sydän-keuhkosiirto

Kari Lakkoselle tehtiin yhdistetty sydämen- ja keuhkon siirto vuonna 1995. Siirteet ovat toimineet hyvin jo 16 vuoden ajan. Hän kertoo olleensa ensimmäisten kymmenen joukossa, jolle Suomessa ylipäätään tehtiin blokkisiirto.

Kuntoutuminen leikkauksesta vaati aikansa ja paljon työtä. Toipuminen oli itsestään kiinni. Peruskunto piti luoda uudelleen nollasta. Suositus oli hengästyä liikunnasta kahdesti päivässä, hengenahdistusta ei tosin saanut tulla. Siitä Lakkoselle on toisaalta jäänyt kipinä liikkumiseen.

Kahdeksan vuotta sitten hänelle alkoi kehittyä munuaisten vajaatoiminta. Oireina oli muun muassa turvotuksia. Syynä vajaatoimintaan olivat hyljinnäestölääkitys ja tulehdus. Omien munuaisten toiminta heikkeni pikku hiljaa ja vuonna 2004 aloitettiin dialyysi.

Odotusaika alkaa tuntua jo pitkälle. Mitään lääketieteellistä estettä ei siirrolle kuitenkaan ole. Sydän-keuhkosiirroksien on hyvin mahdollista siirtää vielä kolmas elin, munuaisten.

Lakkonen toivoo, että elokuun alussa voimaan tullut kudoslain muutos toisi mukanaan enemmän elinluovutuksia ja mahdollisuuksia saada siirto. Hän toivoo, että se edistäisi myös sairaaloiden aktiivisuutta tunnistaa elinluovuttajat.

Tilanne on nyt kuitenkin eri kuin vuonna 1995. Munuaisten vajaatoimintaa voidaan hoitaa dialyysillä. Synnynnäinen sydänvika, Eisenmengerin syndrooma, antoi aikaa siirron tekemiselle vain korkeintaan vuoden verran. Lakkonen joutui odottamaan silloin siirtoa kolmisen kuukautta.

Kyseinen sydänvika korjataan nykyään jo lapsena, mutta Lakkosen syntymän aikaan ei lääketiede ollut vielä niin kehittynyttä. Aluksi aikaa annettiin ensin päiviä, sitten viikkoja. Lakkonen ehti lopulta olla työelämässään lähes nelikymppiseksi ennen kuin sairaus alkoi oireilla pahemmin, ja hän joutui jäämään sairauseläkkeelle.



Kuva: Jarmo Nummenpää

Elinsiirto- ja maksakirurgia asteittain Meilahteen

Elinsiirto- ja maksakirurgian klinikka tulee siirtymään asteittain Kirurgisesta sairaalasta Meilahden alueelle.

Maksakirurgia, käsittäen maksansiirrot ja muun vaativan maksakirurgian, siirtyy marraskuun puolivälissä 2010 Meilahden Kolmiosairaalaan, jossa on osastotilat potilaille 4. kerroksessa. Leikkaukset tehdään Meilahden sairaalan leikkaussaleissa. Samalla siirtyy myös maksakirurgisten potilaiden poliklinikatoiminta Meilahden sairaalan kirurgian poliklinikalle.

Pyrimme myös mahdollisimman paljon hoitamaan maksapotilaita Kolmiosairaalaan olevassa päiväsairaalassa tavanomaisen osastohoidon sijaan. Esimerkiksi maksakasvaimen vuoksi tutkimuksiin tulevista potilaista voidaan osa hyvin hoitaa päiväsairaalassa kuin myös maksansiirron jälkeen kontrolliin tulevat potilaat, joilta otetaan siirrännäisestä koepala. Tutkimukset maksan koepala mukaanlukien keskitetään samalle päivälle ja potilas kotiutetaan samana päivänä tarvittavan seurannan jälkeen.

Munuaisensiirto-osaston toiminta tulee siirtymään Meilahden alueelle, kun Korvaklinikalta on saatu vuodeosastotila vapautumaan alkuvuodesta 2011. Tämän jälkeen koko klinikan toiminta on Meilahden alueella ja Kolmiosairaalan 4. kerroksen vuodeosastopaikoilla tullaan hoitamaan elinsiirto- ja maksakirurgian klinikan raskashoitoisimmat potilaat.

Elinsiirtotoimiston toiminta hajautuu tulevana syksynä osin Meilahteen ja osin jatkaa Kirurgisessa sairaalassa kunnes siirtymävaihe on ohi.

Emme valitettavasti saaneet Kolmiosairaalaan tiloja koko klinikalle mikä olisi ollut potilaiden ja meidän kannalta toivottavaa. Meilahden torniosa tullaan saneeramaan seuraavan 4 vuoden aikana, ja tarkoitus on, että klinikamme toiminta siirtyy kokonaisuudessaan saneerattuun torniin.

Osastonylilääkäri
Helena Isoniemi

Munuaisensiirto ennätys

Munuaisensiirtoja tehtiin kulu-
van heinäkuun aikana ennätysmäärä.
Kaiken kaikkiaan siirtoja oli 28.

– Vain kerran koko historiassa,
vuonna 2000, on päästy samaan
lukumäärään yhden kuukauden ai-
kana, kertoo osastonylilääkäri Kaija
Salmela.

Munuaisensiirto-osasto on ollut
lääkärinkansliaa myöten täynnä tyy-
tyväisiä potilaita ja henkilökunta on
venynyt uskomattomiin suorituksiin
lomistaan huolimatta.

Meilahden remontit jatkuvat

Meilahden tornisairaala peruskorja-
taan vuosina 2011–2014.

Potilaiden hoito ei suursairaalan
remontin vuoksi vähene. Suuri osa
sairaalan nykyisestä toiminnasta siirtyy
kulu-
van vuoden lopulla valmistuvaan
Kolmiosairaalaan, joka sijaitsee samalla
alueella, ja osa siirretään Hyksin muihin
sairaaloihin.

Leikkaus- ja toimenpideoosatot jää-
vät remonttivuosiksi paikoilleen, ja siellä
hoidettavien potilaiden hoitoa varten
tarvitaan korvaavat vuodeosastotilat.
Myös sairaalan laboratoriosiiven toimin-
ta jatkuu remonttivuosien ajan.

Meilahden alueella on aloitettu
väliaikaisen vuodeosastorakennuksen
rakentaminen. Kolmikerroksiseen ra-
kennukseen tulee 120 sairaansijaa.
Osastot tulevat käyttöön ensi kesänä,
kun Meilahden tornisairaalan perus-
korjaus alkaa.

Väliaikaiseksi suunniteltu vuo-
deosastorakennus nousee Meilahden
tornisairaalan ja Lastenklinikan väliselle
alueelle.

ELINSIIRROT SUOMESSA

	2002	2003	2004	2005	2006	2007	2008	2009	2010
Munuainen	172	163	197	166	210	173	150	180	106 (-15.8.)
Maksa	47	43	50	43	53	53	47	48	36 (-15.8)
Haiman saarekesolu	5	5	6	4	7		8		5 (-30.6.)
Sydän	18	21	19	12	17	18	21	13	12 (-30.6.)
Keuhko	4	6	8	9	13	11	12	14	6 (-30.6.)
Sydänkeuhko	0	1	2	0	1	4	0	0	0 (-30.6.)

kalenteri

Syyskuu 2010

- 02.09 to Maksakerho, klo 17.30, Uumun toimisto
 07.09 ti Porvoon kerho, klo 14.00, Omenamäen palvelukeskus
 07.09 ti Vesijumppa alkaa, klo 15-16.00, Kuntokeidas Sandels
 07.09 ti Shindo alkaa, klo 18-19.00 Uumun toimisto
 08.09 ke Kuntosali alkaa, klo 14.30-15.30 Kuntokeidas Sandels
 09.09 to Keilailu alkaa, klo 20-21, Talin keilahalli
 10.09 pe Kuntosali alkaa, klo 11-12.00 Kuntokeidas Sandels
 13.09 ma Munuaiskerho, klo 17.30, Uumun toimisto
 13.09 ma Petanque, klo 18-19.00, Väinämöisen kenttä
 27.09 ma Petanque, klo 18-19.00, Väinämöisen kenttä

Lokakuu 2010

- 05.10 ti Porvoon kerho, klo 14.00, Omenamäen palvelukeskus
 06.10 ke Yleisöluento "Lääkkeiden haittavaikutukset", Leppävaaran kirjasto, Espoo
 07.10 to Maksakerho, klo 17.30, Uumun toimisto, tietoa osteoporoosista
 11.10 ma Munuaiskerho, klo 17.30, Uumun toimisto
 11.10 ma Petanque, klo 18-19.00, Väinämöisen kenttä
 23.10 la Maailman elinsiirtopäivä

Marraskuu 2010

- 02.11 ti Porvoon kerho, klo 14.00, Omenamäen palvelukeskus, ravintoterapeutin luento
 04.11 to Maksakerho, klo 17.30, Uumun toimisto
 14-15.11 Etelä-Suomen yhdistysten risteily Baltic Princessillä
 15.11 ma Munuaiskerho, klo 17.30, Uumun toimisto
 18.11 to Yhdistyksen syyskokous, ko 17.30, Uumun toimisto

NELITILIT

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

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

Maksakerho kokoontuu:

Torstai 02.9.2010 klo 17.30

Syyskauden aluksi kokoonnutaan Uumun toimistolla vapaamuotoisen keskustelun ja kesäkuulumisten merkeissä.

Torstai 07.10.2010 klo 17.00

Kerho kokoontuu Uumun toimistolla. Vieraana Munuais- ja maksaliiton järjestöyöntekijä Virpi Koskue. Aiheena on osteoporoosi ja liikunta. Tervetuloa paikalle myös muut aiheesta kiinnostuneet.

Torstai 04.11.2010 klo 17.00

Uumun toimistolla vapaata keskustelua.

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 13.09.2010 klo 17.30

Syyskausi alkaa. Uumun toimisto

Maanantai 11.10.2010 klo 17.30

Uumun toimisto

Maanantai 15.11.2010 klo 17.30

Uumun toimisto

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.

Syksyn ensimmäinen tapaaminen on tiistaina 7.9. klo 14. Marraskuussa kerhon vieraana ravintoterapeutti

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.

Etelä-Suomen yhdistysten risteily 14.-15.11.2010

Kymenlaakson munuais- ja maksapotilaat ry kutsuu Etelä-Suomen yhdistysten jäsenet yhteiselle risteilylle Tallinnaan 14.-15.11.2010. M/s Baltic Princess lähtee merelle Helsingin Länsisatamasta sunnuntai klo 17.30.

Maanantaina on aikaa käydä Tallinnassa ostoksilla tai tutustumassa vanhaan kaupunkiin. Helsinkiin laiva palaa klo 16.30.

Hinta

Risteilyn hinta Uumun jäsenille on:

2 hengen A-luokan hytissä 66,00 euroa/henkilö

1 hengen A-luokan hytissä 96,00 euroa

2 hengen B-luokan hytissä 55,00 euroa/henkilö

1 hengen B-luokan hytissä 63,00 euroa

Hinta sisältää laivanmatkan, buffet-illallisen (+ruokajuomat: olut, viini, virvoitusjuomat, maito, kahvi ja tee) ja meriaami-aisen.

Ilmoittautuminen

Sitovat ilmoittautumiset 6.10.2010 mennessä Uumun toimistolle (09) 440 094 tai sähköpostilla sihteeri@uumu.fi

Maksu

Risteily on maksettava 15.10.2010 mennessä yhdistyksen tilille Nordea 102830-1511765 viitenumera 1274

Su 14.11.2010

klo 17.30 Kokoontuminen Länsisatamassa lippujen jako
klo 18.30 M/s Baltic-Princess lähtee kohti Tallinnaa
klo 20.00-21.00 Tervetulotilaisuus kokoustilassa
klo 21.00 Buffet-illallinen
Loppuilta vapaata yhdessä oloa

Ma 15.11.2010

klo 7-10 Meriaamiainen
klo 8.30 Maihinnousu Tallinnassa alkaa. Halukkaat voivat käydä maissa ostoksilla, aikaa n.4 tuntia
klo 12.45 Laivaannousu päättyy
klo 13.00 M/s Baltic-Princess lähtee kohti Helsinkiä
Paluumatkalla mahdollisuus nauttia buffet-lounas hintaan 22 euroa
klo 16.30 Saapuminen Helsinkiin



Yleisöluento "Lääkkeiden haittavaikutukset 6.10.2010

Uudenmaan munuais- ja maksayhdistys UUMU ry järjestää yleisöluennon "lääkkeiden haittavaikutukset" munuais- ja maksapotilaan näkökulmasta.

Luento on keskiviikkona 6.10.2010 klo 18.00-19.30.

Paikkana on Leppävaaran kirjaston Aleksi-Sali, kauppakeskus Sello.

Tilaisuudessa on asiantuntijan luento. Luennon jälkeen on mahdollisuus kysymyksiin.

**Yleisötilaisuuteen on vapaa pääsy.
Tervetuloa!**

Sellon kirjasto sijaitsee Espoon Leppävaarassa kauppakeskus Sellon toritasanteella.

Sellon sijaitsee Turunväylän ja Kehä I:n risteyksessä pääradan varrella. Junalla matka kestää Helsingistä noin 15 minuuttia.

Leppävaaran juna- ja bussiase- malta on parin minuutin kävelymatka kirjastoon.

Omalla autolla Kehä I idästä: Ota Turuntien liittymän jälkeen oikeanpuoleinen kaista ja seuraa Etelä-Leppävaara -viitoituksia.

Kehä I lännestä: Ota oikeanpuoleinen kaista ja seuraa Etelä-Leppävaara -viitoituksia.

Maksuton pysäköinti (5 h) Kauppakeskus Sellon pysäköintihallissa.



Uumun liikuntaryhmät syksyllä 2010

Vesijumppa

Vesijumppa järjestetään Kuntokeidas Sandelsissa, Välskärinkatu 4 B, yhdessä Osteoporoosiyhdistyksen kanssa. Jumppa on tiistaisin 7.9. alkaen klo 15.00-16.00. Ryhmässä 5 paikkaa. Osallistumismaksu UUMUn jäseniltä on 60 EUR / kausi.

Shindo rentoutusvenyttely

Rentoutusvenyttelyryhmä kokoontuu UUMUn toimistolla, Runeberginkatu 15 A1, joka toinen viikko. Ryhmä kokoontuu tiistaisin klo 18.00-19.00. Ensimmäinen kokoon-tuminen on 7.9. Vetäjänä on Aila Vennola. Ryhmään mahtuu 8-10 henkilöä. Osallistumismaksu UUMUn jäseniltä on 30 EUR / kausi.

Kuntosali

Kuntosaliharjoittelu järjestetään Kuntokeidas Sandelsissa, Välskärinkatu 4 B, yhdessä Osteoporoosiyhdistyksen kanssa. Ryhmiä on kaksi. Ensimmäinen ryhmä kokoontuu 8.9. alkaen keskiviikkoisin klo 14.30 -15.30. Toinen ryhmä kokoontuu 10.9. alkaen perjantaisin klo 11.00-12.00. Ryhmissä 4-5 paikkaa. Osallistumismaksu UUMUn jäseniltä on 60 EUR / kausi.

Keilailu

Uumu keilailee Talin keilahallissa, Huopalahdentie 28. Keilailu on 9.9. alkaen torstaisin klo 20.00-21.00. Hallilta voi vuokrata kenkiä. Osallistumismaksu UUMUn jäseniltä on 60 EUR / kausi.

Petanque

Petanqueta pelataan yhdessä SYKE ry:n kanssa Väinämöisen kentällä, Väinämöisenkatu 4-6. Pelit maanantaina klo 18.00-19.00 23.8., 13.9., 27.9. ja 11.10. Osallistuminen on ilmaista.

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

Liikuntamaksut on maksettava yhdistyksen tilille Nordea 102830-1511765. Eräpäivät, 15.9.2010 ja 15.1.2011.

Pikaiset sitovat ilmoittautumiset: Sirpa Martinviita, UUMU toimisto, 09-440 094 tai sihteeri@uumu.fi.

Tarkista uutiset ja uudet tiedot myös netistä www.uumu.fi

VAU liikuntaa

Seuraaville paikkakunnille pyritään saamaan yhteistyökumppaneiden ja VAU ry:n kanssa omat liikunta-ryhmät: Espoo, Vantaa, Nurmijärvi, Kerava, Järvenpää, Porvoo, Mäntsälä, Hyvinkää, Vihti, Karkkila, Lohja, Inkoo, Siuntio, Karjaa, Tammisaari ja Hanko.

Espin ry:n jooga

Espin Ry:n jooga-ryhmä kokoontuu torstaisin klo 18-19 2.9. alkaen Leppävaaran lukiossa, Veräjapellonkatu 10, Espoo. Ryhmä on avoin kaikille. Kausimaksu 30 euroa.

Vertaisohjaajan ohjaamassa lempessä hatha-joogassa liikkeitä tehdään

omia tunteja kuunnellen, enimmäkseen lattialla.

Lisätietoja ohjaajalta: Heidi Viheriälä 040 584 3188 tai sähköpostitse: [heidi.viheriala \[at\] welho.com](mailto:heidi.viheriala[at]welho.com)

Perhepäivä

Suomen Vammaisurheilu ja -liikunta VAU ry järjestää yhteistyössä Espoon Tapioiden kanssa Soveltavan perhepäivän lauantaina 4. syyskuuta 2010 klo 13.00-16.00 Otaniemen urheilukentällä Espoossa. Tapahtuma on tarkoitettu liikunta-, näkö- ja kehitysvammaisten sekä muiden erityistä tukea tarvitsevien lasten perheille.

Päivän teemana on yleisurheilu. Ohjaajina toimivat Suomen Vammaisurheilu ja -liikunta VAU ry:n ja Espoon Tapioiden ohjaajat.

Tapahtumaan on vapaa pääsy, eikä ilmoittautumista tarvita. Myös sisarukset voivat kokeilla lajeja.

Lisätiedot: Tuomas Törrönen, puh. 050 408 6152, tuomas.torronen@vammaisurheilu.fi



Liikuntapalvelut

Itsenäinen harjoittelu

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

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

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

Sauvakävely

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

Sykemittari

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



kuva: JJ



kuva: JJ

Mitalisade Dublinin EM-kisoista

Euroopan elinsiirtourheilijoiden ja dialyysipotilaiden kuudennet EM-kilpailut järjestettiin 8.-15.8. Irlannin pääkaupungissa Dublinissa. Kilpailuihin osallistui yhteensä 340 urheilijaa 24 maasta.

Teksti: Asko Räsänen
Kuvat: Joni ja Jesse Jatkanen (JJ), Olavi Rautiainen (OR)

Suomen joukkue käsitti 24 henkilöä, joista 16 oli urheilijoita. Joukkueen johtajina toimivat VAU:n toimialapäällikkö **Teemu Lakkasuo** ja ELLI:n puheenjohtaja **Asko Räsänen**, joka osallistui Suomen edustajana myös Euroopan elinsiirtourheilijoiden ja dialyysipotilaiden urheilujärjestön ETDSF:n yleiskokoukseen.

Suomen joukkue saalisti yhteensä 31 mitalia (7-11-13). Uumulaiset olivat hyvin edustettuina urheilijoina ja mitalien tuojina. Kaikki kuusi uumulaista kilpailijaa pääsivät mitaleille.

Ensikertalainen Uumun puheenjohtaja **Hannu Ouvinen** yllätti kaikki muut neljällä mitalillaan: kultaa petanquen nelinpelissä **Olavi Rautiaisen** kanssa, hopeaa parikeilailussa **Tapio Aikion** kanssa sekä pronssia keilailussa ja golfissa. Liikuntavastaava Olavi Rautiainen heitti petanquessa kultaa ja pronssia sekä parikeilailussa hopeaa keski-suomalaisen parinsa **Joni Jatkosen** kanssa.

Asko Räsänen ehti Dublinissa myös kilpailemaan ja sai kultaa parikeilailussa hailuotolaisen **Esa Teron** kanssa. Lahjakas urheilija **Erik Lintula** saalisti neljä hopeaa, joista kaksi tuli pöytätennistä ja kaksi tenniksestä. **Jorma Wilén** keilasi hopeaa janakkalalaisen parinsa **Mauri Kuotolan** kanssa ja heitti petanquepalloa pronssin arvoisesti **Joni Jatkosen** parina. Ensikertalainen **Kalevi Ajalin** kamppaili komeasti pronssille golfissa.

Nuori tamperelainen **Tomi Palovaara** sai uuden munuaisen puoli vuotta sitten ja oli jo nyt loistavassa kunnossa. Hän voitti kultaa 800 metrin juoksussa, hopeaa 1500 metrillä sekä pronssia 5 km minimaratona ja 400 metrillä.

Mauri Kuotola kipusi suomalaisten mitalitilaston kärkeen korkeushypyn kultamitalillaan, parikeilailun ja 50 m

vapaauintin hopeamitaleillaan sekä 200 m juoksun pronssillaan. Esa Tero sai parikeilailun kullan lisäksi hopeaa keilailussa ja pituushypyssä. Joni Jatkanenkin yllätti kaikki petanquen kultamitalillaan. Myös **Mervi Kurulan** voitto 3 km minimaratona oli erinomainen saavutus.

Lappeenrantalainen **Yrjö Viitikko** voitti odotetusti sulkapallossa kultaa. Lisäksi hän sai pronssia nelinpelissä pohjoisen **Risto Näpänkankaan** kanssa. Tamperealainen **Ville Ojanen** pelasi tenniksessä hopealle Erik Lintulan parina ja juoksi hopeaa 100 metrillä ja pronssia 200 metrillä. Pohjoisen voimamies Tapio Aikio sai hopeaa pöytätennistä nelinpelissä Erik Lintulan parina sekä hopeaa myös keilailussa Hannu Ouvisen parina.

Kilpailujen menestynein maa oli odotetusti Unkari 45 kultamitalillaan. Isäntämaa Irlanti sijoittui toiseksi 40 kultamitalillaan. Saksa oli kolmas ja sai yhteensä 37 kultaa.

Sää oli erinomainen koko kisaviikon ajan. Kilpailijat ja kannustajat pääsivät nauttimaan myös hyvistä retkistä, hyvästä ruuasta ja yliopiston kampuksen siisteistä majoitustiloista. Joukkueen sisäinen henki ja ilmapiiri oli hyvä ja rento.

Seuraavat EM-kilpailut ovat Kroatian pääkaupungissa Zagrebissa 19.-26.8.2012. Sitä ennen tavataan kuitenkin MM-kilpailuissa Göteborgissa 17.-24.6.2011.

Seuraavalla sivulla lisää



kuva: OR



kuva: OR



kuva: OR

Tapahtui Roganstownin golf-kentällä Dublinissa 10.08.2010

Pelaaja, joka ei halua nimeään julkisuuteen, oli väylällä 9 (n 160 m par 3) lyönyt ensimmäisen pallon edessä olevaan vesiesteeseen. Pelaaja keskittyi ja löi uuden pallon, jälleen vesiesteeseen, lopetti masentuneena väylän 9 lyönnit ja kiiruhti etsimään aivan vesiesteiden reunassa olevaa palloa. Paikka oli alaspäin viettävä, pois-päin lipulta. Pelaaja meni polvilleen lähes

veteen bähin jäädessä pelaajan taakse, kuinka ollakaan, bägi kellahti mailloineen, palloineen, puhelimineen ja kameroineen vesiesteeseen. Pelaaja ei pystynyt heti päättämään itkeäkö vai nauraako, onneksi pelikaverit olivat golfautoineen katveessa eivätkä nähneet tapahtumaa. Kamera ja puhelin rikkoontuivat, uudet on hankittu ja lompakkokin kastui jne. Naurua riitti joukkueetovereiden kesken pitkään.

Terveisin ”tiikeri”



kuva: JJ

kuva: Elinsiirtopäivä Berliinissä 2009



Elinluovutusta koskevat lakimuutokset

Uudistettu kudoslaki astui voimaan 1.8.2010. Se korostaa luovuttajan omaa elinaikaista mielipidettä.

Lakimuutos parantaa myös elävän luovuttajan taloudellista tilannetta.

Teksti:
Petri Inomaa

Elinluovutusta koskeva lakimuutos tuli voimaan 1. elokuuta. Muutoksen tavoitteena on lisätä elinluovutusten määrää. Elinsiirtoja tehdään Suomessa niiden tarpeeseen nähden liian vähän. Elinsiirtoa odottaa Suomessa jatkuvasti yli 300 ihmistä.

Munuais- ja maksaliitto ja sen eduskunnan tukiryhmä muiden elinsiirtojärjestöjen kanssa olivat vaikuttamassa lakimuutoksen syntyyn.

Oletettu suostumus

Muutettu kudoslaki painottaa mahdollisella elinluovuttajalla eläessään ollutta näkemystä elinluovutuksesta.

Kuolleelta voidaan irrottaa elimiä, kudoksia ja soluja, jos vainaja ei ole elinaikanaan vastustanut toimenpidettä.

Vainajan eläessään ilmaisema toivomus on selvitettävä mahdollisuuksien mukaan ennen elinten irrottamista. Sosiaali- ja terveysministeriö ohjeistaa, että elinten irrotus voidaan kuitenkin toteuttaa, jos vainajan elinaikaista suostumusta ei pystytä selvittämään luovutuksen toteuttamisen käytettävissä olevan ajan kuluessa.

Omaiset eivät voi enää kieltää elinluovutusta. Lääkäreillä on kuitenkin edelleen velvollisuus keskustella asiasta omaisten kanssa. Ala-ikäisen vainajan osalta lupa kysytään omaisilta kuten tähänkin asti. Ala-ikäisen oma mielipide voidaan ottaa huomioon, jos hänen ikänsä ja kehitystasonsa sen mahdollistaa.

Tahtonsa voi ilmaista täyttämällä elinluovutuskortti ja pitämällä sitä mukanaan. Kortin käyttö siis jatkuu entiseen tapaan. Tahdosta kannattaa kertoa myös lähimmilleen, ja siitä voi pyytää tekemään merkinnän sairauskertomukseen.

Jos elinluovutuksen haluaa kieltää, on se tietenkin mahdollista. Silloin riittää ei-tahdon kirjoittaminen paperille ja sen allekirjoittaminen. Oma tahto kannattaa tässäkin tapauksessa kertoa läheisilleen. Sen voi ilmoittaa myös omaan hoitoyksikköön.

KELAn ylläpitämään kansallisen terveysarkiston suostumuksenhallintapalveluun voi tulevaisuudessa kirjata itse oman tahtonsa. Sen käyttöönotto kestää kuitenkin vielä useita vuosia.

Sairaalakäytäntöjä kehitettävä

Pelkkä lakimuutos ei vielä takaa elinsiirtojen määrän lisääntymistä. Tärkeää on myös parantaa mahdollisten luovuttajien tunnistamista sairaaloissa. Avainasemassa tässä ovat teho- ja päivystysosastot.

Sosiaali- ja terveysministeriö mainitsee, että ohjeistukseen ja henkilökunnan koulutukseen tulee sairaanhoitopiireissä kiinnittää huomiota. Elin- ja kudoslouputusten lisääminen edellyttää toiminnasta

vastaavien henkilöiden valitsemista luovuttajasairaaloissa.

Omaisluovuttajan taloudellinen asema paranee

Myös munuaisten omaisluovutuksia pyritään lisäämään. Asiakasmaksu- ja sairausvakuutuslakeihin tehtyjen muutosten myötä elävän luovuttajan kulut ja ansio-menetykset korvataan. Luovutukseen liittyvät tutkimukset ja hoito ovat maksuttomia. Sairausvakuutuslain mukainen päiväraha voidaan maksaa työnantajalle, mikäli hän maksaa tältä ajalta palkkaa. Näin pyritään varmistamaan, etteivät taloudelliset seikat estä omaiselle tapahtuvaa luovutusta.

Merkitse kalenteriisi lauantai 23.10

Munuais- ja maksaliitto kampanjoi syksyn aikana elinluovutusten puolesta Lahja Elämällä -toiminnan puitteissa. Uuden lain myötä halutaan, että yhä useampi sanoisi KYLLÄ elinluovutukselle. Elinluovutuskortti on edelleen elämän valttikortti, ja sen allekirjoittaminen elintärkeää.

Maailman elinsiirtopäivää vietetään lauantaina 23.10. Päivän aikana on tarkoitus järjestää pääkaupunkiseudulla tapahtumia, joissa tehdään tunnetuksi elinsiirtoja ja jaetaan elinluovutuskortteja. Jotta tärkeälle toiminnalle saadaan kaikki mahdollinen huomio, apuun tarvitaan jokainen kynnelle kykenevä uumalainen perheineen ja ystävineen.

Päivän ohjelma ei ole vielä varmistunut, mutta siitä saa syksyn kuluessa tietoa liitosta, Uumun nettisivuilta ja toimistosta Sirpalta. Voit myös suunnitella itse ystäväsi kanssa elinluovutuskorttien jakotilaisuuden omalle paikkakunnallesi. Kortteja voi tilata www.lahjaelamalle.net -sivuilta.

Sinä Uumun jäsen, joka et vielä koskaan ole osallistunut toimintaan, yllätä itsesi, ja lähde mukaan jakamaan kortteja ja tietoa.



Vaikeavammaisella on oikeus henkilökohtaiseen avustajaan

Vuosi sitten voimaan tullut vammaispalvelulaki velvoittaa kunnat korvaamaan vaikeavammaiselle henkilökohtaisen avustajan palkkaamisesta aiheutuvat kustannukset. Oikeus on subjektiivinen eikä ole riippuvainen määrärahoista.

Teksti:
Liisa Poikolainen

Uusi vammaispalvelulaki tuli voimaan syyskuussa 2009. Sen mukaan vammaiselle henkilölle korvataan hänen vammansa tai sairautensa edellyttämän tarpeen mukaisesti kokonaan tai osittain kustannukset, jotka hänelle aiheutuvat henkilökohtaisen avustajan palkkaamisesta. Taloudellinen tuki on tarkoitettu sellaiselle vammaiselle henkilölle, joka tarvitsee runsaasti toisen henkilön apua jokapäiväisissä toimissaan.

Lain voimaan tullessa myös henkilökohtaisen avun tuottamistavat monipuolistuivat: vaikeavammaisen henkilö voi toimia edelleen itse työntekijänä (vanha avustajajärjestelmä), palveluja voidaan hankkia ostopalveluina tai palvelusetelillä, kunta voi myös tuottaa itse avustajapalvelut joko palkkaamallaan avustajalla (kunta työntekijänä) tai kotipalveluina/kotihoitona. Henkilökohtaisen avun palvelu voidaan toteuttaa myös edellä mainittujen yhdistelmänä.

Kun vammaisen henkilö toimii itse

avustajan työntekijänä, kunta ei voi määrittellä vammaisen ja avustajan välisen työsuhteen ehtoja, mutta koska kunta maksaa laskut, se määrittelee kohtuulliset kustannukset, joihin tukea myönnetään. Käytännössä kunta tulkitsee työsuhdetta koskevaa lainsäädäntöä sekä ohjeistaa työsuhteen ehtoja, koska se joutuu palkan lisäksi korvaamaan työsuhteesta johtuvat muut lakisääteiset kustannukset.

Ostopalveluina tai palvelusetelillä hankituissa palveluissa palvelun tuottaja toimii työntekijänä, mutta palvelu tulee toteuttaa niin, että vaikeavammaisen henkilö määrittelee työtehtävät eli toimii tavallaan työnjohtajana omassa asiassaan. Palvelusetelillä hankittavissa palveluissa vammaisen henkilö valitsee itse palvelun tuottajan kunnan hyväksymiltä tuottajilta.

Kuka saa apua?

Henkilökohtaista apua on järjestettävä sellaiselle vaikeavammaiselle henkilölle, joka pitkäaikaisen tai etenevän vamman tai sairauden vuoksi tarvitsee välttämättä ja toistuvasti toisen henkilön apua suoriutuakseen päivittäisistä toiminnoista. Mitään ryhmää ei ole suljettu henkilökohtaisen avun järjestämisen ulkopuolelle vamman tai sairauden laadun, diagnoosin tai iän perusteella. Oikeutta henkilökohtaiseen apuun arvioidaan tarkastelemalla kunkin henkilön yksilöllistä tilannetta.

Avustajan saamisen lähtökohtana on palvelusuunnitelma, jonka laatii kotikunnan sosiaalitoimi. Aluksi kartoitetaan yhdessä hakijan nykytilanne ja arvioidaan avun tarve. Palvelun hakijan oma nä-

kemys, toiveet ja tarpeet ovat keskeisiä lähtökohtia. Palvelutarve selvitetään, ja palvelusuunnitelma on käsiteltävä viivytyksettä. Vaikeavammaisella on henkilökohtaiseen apuun subjektiivinen oikeus, joka ei ole riippuvainen määrärahoista.

Odotettua vähemmän hakemuksia

Vammaisneuvoston ja vammaisjärjestöjen yhteistyötilaisuudessa tammikuussa 2010 Helsingin kaupungin edustajat kertoivat, että uuden lain voimaan astumisen jälkeen on tullut vähemmän henkilökohtaista apua koskevia hakemuksia kuin etukäteen odotettiin. Samantapaisia kokemuksia oli kuultu myös muualta. Puoli vuotta myöhemmin, elokuussa, Helsingin kaupungin vammaistyön päällikkö Tuula Poikonen kertoo seuraavaa:

”Tein tilastovertailuja joulukuun 2009 ja kesäkuun 2010 välillä. Henkilökohtaisen avun asiakasmäärä on noussut noin 200 henkilöllä. Nousu kohdentuu pääasiassa ostopalveluina hankittaviin palveluihin, eli ostopalveluna palvelunsa on saanut lähes 200 henkilöä.”

”Tilastoista ei selviä, miten laki on vaikuttanut niin sanottujen vanhojen päätösten tuntimääriin, mutta sellainen käsitys minulla on, että myös tuntimääriin on tullut korotuksia, ja toki osa noista korotuksista näkyy ostopalveluluvuissa.”

”Näkemykseni on, että edelleenkin palvelujen kysyntä ei ole ollut niin suurta kuin odotimme, mutta tammikuusta alkaen kysyntä on vilkastunut, ja mukaan ovat nyt tulleet myös kehitysvammaiset henkilöt palvelun käyttäjinä”, Tuula Poikonen vahvistaa. ”Helsingin sosiaalivirastossa tutkitaan parhaillaan myös palvelusetelin käyttöön ottoa.”

Ruuhkaa ei siis ainakaan vielä ole, ja jokaisen apua tarvitsevan kannattaakin nyt tutkia tämä mahdollisuus. Sosiaaliviranomaiset kertovat lisää avun järjestämisen eri mahdollisuuksista: kehitteillä on järjestelmiä, jotka perustuvat palveluseteleihin, ostopalveluihin tai kunnan omaan kotihoitoon.

Tarvitsetko henkilökohtaista apua?

Tunnetko, että tarvitset vammasi tai sairautesi vuoksi toisen henkilön apua suoriutuaksesi päivittäisistä toiminnoistasi? Ota yhteys oman kuntasi sosiaalitoimeen ja pyydä palvelusuunnitelman tekemistä. Siitä kaikki alkaa.



Uumun seikkailijat Virossa

Kesäkuun 13. päivän aamuna satoi kaatamalla, mutta eipä se menoa haitannut. Iloinen joukko seikkailijoita oli valmiina lähtöön Viron viidenneksi suurimpaan kaupunkiin, Rakvereen.

Tälläkin kertaa jo perinteeksi muodostuneella kesäretkellämme oli joukossamme ensikertalaisia. Ja uskon, että odotuksiakin oli.

Lähtö tapahtui vaihteeksi Katajanokan terminaalista. Laivassa saimme mennä suoraan buffet-lounaalle. Kenellääkään ei ollut nälkä sinne mennessä, mutta niin kuin sanotaan ”ruokahalu kasvaa syödessä.” Merimatka sujui rattoisasti ja nähtiinpä jo outo valoilmioikin taivaalla, siis aurinko.

Vertaistukea ja kylpylänautintoja

Tallinnasta jatkettiin ajomatkaa Rakveren kaupunkiin. Bussimatka kesti puolisen tunti ja hotellimme saavuttuamme saimme huoneet melko nopeasti. Ennen illallista jäi hieman aikaa tutustua paikkaan ja ympäristöönkin. Osalla oli hoitoja jo sunnuntai-iltana.

Alkukankeuden jälkeen illallinen sujui ihan mukavasti ja pian siirryttiinkin sitten yhteiseen illanviettoon. Kohotimme maljat ja osoitettiin kiitokset Eva-Marialle, sillä hänen lahjoittamallaan lahjarahalla nautimme illan tarjoilusta. Ilta jatkui iloisen seurustelun ja vertaistuen merkeissä.

Maanantaipäivä oli pyhitetty rentoutumiselle nauttien kylpylän tarjoamista palveluista ja hauskoista kokemuksista thai-hieronnan parissa. Päivällä oli mahdollisuus käydä tutustumassa myös kaupungin ostospaikkoihin.

Pellavaa ja raunioita

Tiistaina heti aamiaisen jälkeen pakattiin kapsakit taas linja-autoon. Ennen oppaan saapumista ryhdistäydettiin ryhmäkuvaan. Oppaan johdolla tehtiin pieni kaupunkikiertäminen ja ajettiin pellavakauppaan, jossa sai oman halunsa mukaan juoda kahvit ja tehdä ostoksia.

Seuraavaksi matkamme jatkui linnan raunioille, jotka ovat Rakveren päänähtävyys.

Ensin kävelimme katsomaan linnan lähellä sijaitsevaa Tarvas-



alkuhärkäpatsasta, joka on yksi kaupungin symboleista. Se pystytettiin kaupungin 700-vuotisjuhla varten. Patsas on seitsemän metriä pitkä, neljä metriä korkea ja se painaa seitsemän tonnia. Tarvas lienee suurin eläinpatsas koko Baltiassa.

Linnan rauniot olivat myös historiallinen kokemus. Siellä kuulumme oppaalta Liivinmaan sodan jälkeisestä historiasta. Itse sota käytiin 1500-luvulla.

Kartanon kautta kotiin

Paluumatka Tallinnaan kulki Viron entisöityjen kartanoiden lippulaivan Palmse-kartanon kautta. Nykyinen barokki-ilme on peräisin 1800-luvulta.

Pienen kartanokierroksen jälkeen nautimme lounaan entisessä viinatislaamossa.

Tallinnassa meillä oli ennen laivaan nousua vielä hieman aikaa tehdä ostoksia. Laivassa kokoonnuttiin vielä yhteiselle buffet-päiväalliselle. Satamaan saavuttua kaikilla oli kiire bussiin ja lähtö omiin suuntiin.

Kiitokset kaikille seikkailijoille. Teitte taaskin nautittavan pikkuloman arjen keskelle.

Lämpimästi muistaen, Sirpa



Mölkkyturnaus

Päijät-Hämeen munuais- ja maksayhdistys järjesti mölkkyturnauksen Lahdessa.

– Uumalaiset kisailivat mukana, mutta valitettavasti huippusuorituksiin ei ylletty. Toisaalta Uumun miehet olivat ensimmäistä kertaa kiinni mölkkykapulassa, kertoo Eija Vanhalakka.

– Ensi vuonna sitten ollaankin jo mitalinkilto silmissä.

Kuvat: Eija Vanhalakka



Kultainen keilaaja

Me entiset Elliläiset osallistuimme keväällä ensimmäistä kertaa VAU:n järjestämään SM-keilailuun Talissa.

Alku oli vähän hankalaa, kun viestit eivät kulkeneet perille. Osa meikäläisistä pääsi kuitenkin keilaamaan oman porukan kanssa.

Itse sain parikseni keilaajan kehitysvammaisten porukasta, ja meidän keilailumme sujui mitä parhaiten. Voitto tuli ja heitin koko VAU:n ki-sojen parhaan sarjan eli 242.

Parikilpailussa hävisimme yhdellä pisteellä Kamusten miehille. Siis hitsi, että vain yhdellä.

Pronssia saivat Uumun Hannu ja Olli.

Terveisin Eija Vanhalakka

Kuva: Joni Jatkonen

Naiset:

1. Eija Vanhalakka (UUMU), 983
2. Tarja Jaakonen (UUMU), 598

Miehet:

1. Mauri Kuotola (Kamusi), 929
 2. Olavi Rautiainen (UUMU), 821
 3. Kaino Kiviaho (UUMU), 820
 4. Raimo Laine (Kamusi), 773
 5. Hannu Ouvinen (UUMU), 761
 6. Jorma Wilen (UUMU), 709
 7. Veijo Uotinen (UUMU), 619
 8. Joni Jatkonen (KEMUSI), 415
- Jatkopelit: Rautiainen - Kiviaho 262-278
Finaali: Kuotola - Kiviaho 343-335

1. Mauri Kuotola (Kamusi)
2. Kaino Kiviaho (Uumu),
3. Olavi Rautiainen (Uumu)

Parikisa:

1. Kamusi, 1702 (Laine, Kuotola)
2. UUMU 3, 1701 (Vanhalakka, Jaakonen)
3. UUMU 2, 1582 (Ouvinen, Rautiainen)
4. UUMU 1, 709 (Wilen, Kiviaho)





Konvalescent efter levertransplantationen Toipuminen maksasiirron jälkeen

EFTER ett långvarigt försök att förstöra min kropp kom då den dagen, när förloppet av förintelse kom till kulmen. På höstsommaren 2007 var det påtvinget med besök till läkaren. Läkaren ifråga var Marian Ahlskog-Karhu, min första läkare som fick äran att kolla vad gossen har ätit. Hon såg mig i ögonen. Kollade läget med liten intervju, lyssnade och tittade med resultatet du har gula ögonvitor samt lite gul hy vilket betyder gulsot, tror jag.

Samtidigt konstaterade vi att jag har en svullen mage, knappast är det fråga om graviditet. Med den påföljd in på avdelningen i Borgå med Askites tömning som åtgärd (vatten i buken) hör till sjukdomen.

Den långa väntan ifrån 2007 till 6.9.2009 innehöll en massa underhållning kallas förundersökning med ett flertal prov och noggranna undersökningar. Till en början kunde man konstatera att det var fråga om Cirrosis hepatitis alcoholica, alltså överdos med alkohol en längre tid för levern.

Å nu begynte den absolut största och mångsidigaste kontroll av kroppen man kan tänka sig: endoskopi, gastroskopi, röntgen, ultraljud, magnetröntgen, hjärtfilm, blodprov, hjärtpåfrestingstest, trycka o klappa här o där osv.

DEN tätt återkommande magsvullnaden askites bör åtgärdas med besök på sjukhuset var fjärde - femte vecka 3-4 da-

gar i stöten. Mängden av vätska varierade mellan 7-8 liter till max 19 liter.

För att underlätta proceduren provar man på mig en såkallad Denver shunt slang in i buken upp till halsen under huden helt i gömman. Meningen med denna är undvikande av inflammation via upprepade punkteringar i buken. Det sades att denna metod ibland krånglar så att strömningen slutar av på grund av slamning i röret. Ett halvt år fungerade den men sen var stopp. Tillbaka till kanylötömnings med otaliga besök på sjukis.

Vikten gick ner till 60 kg en liten oro hur skall det gå? Ibland en tanke kommer jag att dö nu redan 65 år gammal.

NÄR dagen "transplantation" dagades var det en lättnad för alla väntan hade kommit till kulmen. Meddelande hem, kom hit så fort som möjligt för nu sker det. Kläderna på, en sko på ena foten och en sandal på andra foten, kanske lite nervös i alla fall.

Ner till operationssalen en kort diskussion, är du allergisk för nånting och sen gonatt, inte undrapå att personalen i salen säger att man är färdig. Hur många var där? Säkert 37 personer tror jag. Själva tillgreppet gick smärtfritt vad jag kan komma ihåg.

Dom sade att strömningarna i ådrorna var bra efter ingreppet. Förmodligen kunde han sin sak, kirurgen Mäkisalo,

sömnen såg bra ut i mina ögon. Inget läkasch limmet eller svetsen håller med en gång.

Nå sen blev det att lära sig det som alla bör kunna, nämligen kostcirkeln. Den slarvar ju alla med, det skall vara mycket fisk, inget fett, saltet bort, mycket vatten, undvik sötsaker osv.

SEN har konditionen bara gått upp, lite övervikt nog som bör åtgärdas men som känt att magra är svårt. Fritiden innehåller igen lite fiskefärder, lite pynjande på gården i lugn takt, kvinnorna på stan fastnar på näthinna igen med lite små oroliga känslor och pripplande i huden som förr.

Det som man lovar bör man uppfölja, jag försöker så bra som jag kan träffa personer som är i samma situation som jag var och hjälpa dessa personer att orka med påfrestningen som processen hämtar med sig såväl fysiska som psykiska.

LYCKA till med transplantationer åt er som är i behov av detta.

Bror Bergman

YRITIN tuhota kroppani pitkään, mutta lopulta koitti se päivä, jolloin tuhoaminen tuli tien päähän. Syyskesällä 2007 oli pakko hakeutua lääkärin pakeille. Lääkäri, joka sai kunnian tarkistaa, mikä poikaa vaivaa, oli Marian Ahlskog-Karhu Porvoon sairaalassa. Hän katsoi minua silmiin ja haastatteli. Katsoi ja tutki ja totesi, että silmissä oli keltaisuutta ja ihokin oli kellertävä.

Tämä huomio johti jatkotutkimuksiin. Samalla lääkäri totesi, että vatsa oli paisunut epänormaalin kokoiseksi. Ja koska kysymyksessä ei ollut raskaus, niin päätettiin minut ottaa sisään sairaalaan lisätutkimuksiin. Sairaalassa tyhjennettiin vatsa askites-nesteestä. Nesteen kertyminen kuuluu taudin kuvaan.

Pitkä odotus, vuodesta 2007 maksansiirtoon 6.9.2009, sisälsi paljon esitutkimuksia ja näyttöottoja. Tutkimuksien tulos ja sairauden syy oli Cirrosis hepatitis alcoholica, siis pitkäaikaisesta alkoholinkäytöstä johtuva maksavaurio.

Tästä eteenpäin seurasi tarkkoja lisätutkimuksia kuten endoskopia, gastroskopia, röntgen, ultraääni, magneettiröntgen, sydänfilmi, verinäytteitä, sydämen rästustesti, painettiin ja puristettiin vähän sieltä ja täältä.

TOISTUVA vatsanesteen kertyminen hoidettiin sairaalassa 4-5 viikon välein, jolloin tyhjennettävää vaihteli 7-8 litrasta enimmillään 19 litraan kerralla.

Jotta tulehdusriskiä saataisiin vähennettyä kanyylin kautta tapahtuvassa askites-tyhjennyksessä, minulle asennettiin ns. Denver-suntti eli laitettiin pysyvästi kokonaan ihon alla oleva letku vatsalaukkuun. Sanottiin, että joskus menetelmä toimii vain vähän aikaa, ja näin minulle kävi. Vatsassa oleva putki saostui tukkoon puolen vuoden jälkeen. Sen seurauksena se otettiin pois ja jatkettiin vanhalla menetelmällä.

Paino putosi alle 60 kiloon runsaasta 100 kilosta. Silloin heräsi pieni huoli tulenko nyt kuolemaan tähän, vain 65-vuotiaana.

KUN elinsiirtopäivä koitti, oli se suuri helpotus kaikille. Ilmoitus puhelimella kotiin, tule tänne niin pian kuin mahdollista. Ensimmäinen pukeminen kotona, sandaali toisessa jalassa ja kenkä toisessa ja matkaan. Olin ehkä hieman hermostunut.

Kohta saapumisen jälkeen menttiin leikkaussaliin. Siellä lyhyt keskustelu, oletko allerginen jollekin, ja sitten hyvää yötä. Eipä ole ihmeellistä, että hoitohenkilökunta sanoi, että onpa tämä Bror vähäsanainen. Kuinka monta salissa oli? Paljon heitä oli, tuntui että ainakin 37 henkilöä. Itse leikkaus tapahtui muistini mukaan ilman kipuja.

Leikkauksen jälkeen sanottiin, että virtaukset ovat hyvät? Ilmeisesti kirurgi Mäkisalo osaa hommansa. Liitokset oli tiiviit eikä vuotoja ilmennyt, oli varmaan kunnon liimat ja hitsisaumat. Sitten alkoi uuden elämän uudet kujeet, ruokavalio uusiksi: ei suolaa, enemmän vihanneksia, vähemmän rasvoja, paljon juotavaa, lisää kalaa, karamellit pannaan.

SIITÄ lähtien kaikki näyttää hyvältä, niin myös ulkonäkö. Kunto on vain parantunut päivä päivältä. Vain paino-ongelma kiusaa edelleen. Kuten kaikki tietävät, niin painon pudottaminen on varsin vaikeaa.

Vapaa-aikaan kuuluvat taas entiset harrastukset kuten kalastus ja pientä askartelua pihapiirissä. Paras todistus minulle uuden elämän saamisesta on, että naiset kaupungilla tarttuvat taas verkkokalvolle niin kuin ennen, pientä vipinää kropassa ja kutinaa sormissa.

Lupaukseni, jonka haluan pitää, on auttaa tulevia maksapotilaita niin henkisesti kuin muutenkin vaikeissa tilanteissa parhaan kykyni mukaan.

TOIVOTAN onnea kaikille niille, jotka tarvitsevat elinsiirtoa.

Bror Bergman

Elämän pieniä iloja

Ennen kuin vuosia sitten aloitimme kotona tehtävää hemodialyysia, kävimme kirurgisessa sairaalassa ensitietopäivillä. Minun mieleeni tuosta kaksipäiväisestä kurssista jäi päällimmäiseksi pariskuntien eroamisprosentti, joka oli aivan valtava.

Mietin vain mielessäni, että miksi? Miksi ihmeessä ihmiset eroavat? Asiaa ei käsitelty sen enemmän eikä tarkemmin. Mietin vain mielessäni, että me emme ainakaan eroa.

Muutamia viikkoja myöhemmin sain vastauksia henkilökohtaisella tasolla. Sairaus, dialyysit koneineen ja tarvikkeineen valtasivat kotimme täydellisesti. Ajattelin tuolloin monesti, että jos minulla ei olisi hoitoalan koulutusta ja pitkää työkokemusta, olisin laittanut pillit pussiin minäkin.

Niin paljon se vaatii myös siltä, joka toimii ns. hoitajana. Sairaus vaikuttaa koko perheeseen ja myös sen tuomat rajoitukset mukanaan jokapäiväiseen elämään.

Kuka enää edes jaksaisi ajatellakaan muuta kuin, että saisi nukkua kunnon yöunet. Niinpä niin, omat henkilökohtaiset tarpeet käyvät tärkeimmiksi ja niistä luopuminen tuntuu vaikealta, jopa uhrautumiselta. Kuvaannollisesti synkkä musta pilvi varjostaa ihmissuhdetta.

Haluan muistuttaa, että rakkautta väkevämpää voimaa ei ole olemassa. Kun

siihen uskoo ja vaalii rakastettuaan, niin se kestää ihan mitä vain. Tämä tietysti vaatii molemmilta parisuhteen osapuolilta ymmärrystä ja tietoisuutta siitä kuinka huomioida toisenkin tarpeet.

Ei pidä katkeroitua siitä mitä on menettänyt, koska aina myös kipeimmissäkin asioissa on myös valoisat puolet. Ne vain pitää oppia tunnistamaan ja näkemään.

Elämässä on paljon pieniä asioita, jotka tekevät ihmisen onnelliseksi ja tuovat hyvänolon tunnetta.

Minulle henkilökohtaisesti tuo suurta mielihyvää nostaa saunan jälkeen jalkani puolisoni polvelle. Jalkahieronta ja rasvaus, miten tulee hyvä olo. Lopuksi kunnon villasukat jalkaan. Myös minä hieron ja rasvaan vuorostani puolisoni jalat. Kyllä virkistää koko kehoa ja mieltä. Joka kerta todetaan miten tuntui hyvältä ja virkistää mieltäkin.

Lisäksi juhlistamme viikottaista saunailtaamme jollain vähän paremmalla iltapalalla, sekä lasillisella olutta tai kuohuviinillä. Elämän pieniä iloja, jotka tuntuvat niin hyvältä.

Kuuntele ja tule kuulluksi. Helli, vaali ja huomioi rakastettuaasi.

Taina Hyvönen

(Tainan aviomies Jukka sai keväällä munuaisensiirron pitkän odotuksen jälkeen.)





*Bollywood
löytää vastuun,
korppikotkan
syömät säännöt,
suksisauvat
ja
tahtoo olla
kovin yllättävän
normaali.*

*Onneksi tilaa
on vielä
yhdele ponille.*

Kirjoittaja on kärttyinen ja huonotapainen elinsiirtopotilas. Kirjoitus ei edusta yhdistyksen virallista linjaa.

BB: Tämä on Big Brother, elinsiirron saanut, tulisitko päiväkirjahuoneeseen.

ESS: (istuutuu, tuijottaa tyhjästi peiliin)

BB: Elinsiirron saanut, tunnetko sinä säännöt?

ESS: (tuijottaa tyhjästi peiliin) Joo, kai, niinku, emmätiedä.

BB: Sinä olet rikkonut sääntöjä.

ESS: Joo, tai niinku en, tai niinku, emmätiedä.

BB: Sinä olet elänyt huonoa elämää, vaikka olet saanut elinsiirron. Sinä olet ottanut kissan ja syönyt tyhjiöpakattua kalaa.

ESS: (tuijottaa tyhjästi peiliin) Niinku?

BB: Sinä et ole ollut kiitollinen viidesti päivässä Mekkaa kohti. Sinä olet unohtanut ottaa lääkkeesi ainakin kolmasti. Etkö sinä muka tunne sääntöjä?

ESS: Niinku, joo, niinku.

BB: Rangaistukseksi keräät kaikki irralliset elimet, kierrätät niitä kädestä käteen ja palautat ne päiväkirjahuoneeseen, kun Big Brother niin määrää. Oletko ymmärtänyt?

ESS: Niinku, joo, tällä mennään.

Humalainen mäyräkoira kapuaa Pisan kaltevaan torniin

Maailmassa on niin monta ihmeellistä asiaa. Maailmassa on niin monta vaarallista asiaa. Monestako niistä yhteiskunta on vastuussa, montaako ne kummastuttaa, montako voidaan estää? Ja jos yhteenkään kyllä, niin miksi ja miten?

Makeisveroa pitää ehdottomasti korottaa, mutta keksiveroa ei. Seksivero on keksittävä välittömästi, jotta maailmaan ei syntyisi enää yhtään poliitikkoa suojelemaan ihmisiä itseltään. Perunalastuja ei pidä verottaa, koska ne ovat kasviksia, mutta kivennäisvesi kuulostaa jo kovin verotettavalta.

Ihmisiä pitää suojella myös liikenteeltä alentamalla vähintään puolella kaikkia nopeusrajoituksia. Helsingin keskusta muuttuu itsestään loskaisesta tuulitunnelista Monrepon muistojen kävelykeskustaksi, koska nopeusrajoitukset menevät jo miinuksen puolelle. Makkaratalokin päätetään vihdoinkin kaataa, koska se kannustaa makkaransyöntiin ja siten ylilihavuuteen, diabetekseen ja munuaisten vajaatoimintaan.

Tupakointi pitää kieltää sisätilojen, parvekkeiden, bussipysäkkien ja piha-alueiden lisäksi 10 kilometrin säteellä päiväkodeista, urheilutapahtumista, julkisista puistoista, suojeltavista metsäalueista, ja kaupungien ja kylien kaduilla ja raiteilla. Passiivinen tupakointi on hengenvaarallista, mutta akuutti passiivinen alkoholinkäyttö se vasta vaarallista onkin! Toisella puolella hella, toisella hullun humalaisen nyrkki, lapset yövaatteissa taivasalla venäläisessä tuhkasateessa ja anoppi kiväärin kanssa ovella. Jalkakäytävällä ei auta ensin oikea, ei sitten vasta vasen, kun rattijuoppo lähestyy tuhatta ja sataa, muutakin kuin bensaa suonissa. Sitä ei pysäytä

edes ajokortin poistaminen tai promilleraajan alentaminen, ei tietoisu televisionissa.

Mäyräkoirien on oltava hihnassa, tappajakoirien kuonokopassa, mutta kaljaista mäyräkoira on uusi kansallismaisema. Sen kantamiseen on kannustettava vaikka veroja alentamalla, jotta virolainen rotu ei sekasikiä maahan. Eihän tulisi kuuloonkaan, että Suomessa päätettäisiin lopettaa alkoholinkäyttö vuoteen 2020 mennessä. Humala on kansallista pääomaa, innovatiivisuuden voimaa ja huumorin perusta, jos ei mukaan lasketa kaasuvaivoja. Koululaitoskin pysyy Pisan huipulla, kun häiriköt ovat vapaa-aikansa pusikaljoissa ja nukkuvat sitten koulussa. Eihän kukaan pysty lukemaan Kalevalaa selvin päin, eikä ainakaan sitä olisi voinut aineitta kirjoittaa. Seitsemällä veljekselläkin oli näkyjä, miksi sitä kenenkään pitäisi joutua näyttää kahlaamaan.

Missä ovat vanhan kunnon portsarit, joiden ohi ei humalassa ravintolaan livahdeta? Missä kumileivät, joita kierrätetään asiakkaalta toiselle? Miksei jälleen kielletä baarissa lasin kädessä kuljeskelemista? Missä vanha kunnon Alko, jonka myyjätädin rinnalla kauheinkin Alien-kauhuleffa kalpeni? Miksei kukaan ehdota keskarin myyntikieltoa R-kioskeihin?

UKK-hiihto, tuo Euroopan yllä vaaniva korppikotka

Lehdet kirjoittavat sairaaloiden päivystykset täyttävistä juopoista, mutta missä on ryhtiiliike, joka vaatisi itseaiheutettujen vammojen hoitamisen kieltämistä.

Miten kauan kaikki vammat voidaan hoitaa, miten kauan kaikki sairaudet parantaa? Kuka keksi rakkauden ja miten ihmeessä joku sai päähänsä, että pitäisi elää ikuisesti?

Millainen olisi elämä, jos oikeasti eläisi ikuisesti? Edes lähes tai sinne päin. Voisiko päättää jäädä parikymppiseksi, vai pitääkö vaan vanheta ja vanheta? Ei korkeinkaan poskipää kilokaupalla botoxia kestä, eikä kasvonaikkaa metrikaupalla niskan taakse voi kiristää, johan siinä suu aukeena ammottaisi, ilmaa lahnana haukkoisi, yöt ilman unenhäivää kuluisi, silmät avoinna kuivuisi.

On se mukava viettää satavuotispäivänsä jälkeen seuraavat 50 vuotta vaipoissa kroonikko-osastolla, jossa käännetään parittomina viikkoina ja avataan ikkuna joka toinen vuosi. Saattohoitopaikkoihinkin on 30 vuoden jono, kun terveyskeskuksen vuodeosastoilla kuoleminen kiellettiin jo vuonna 2019. Akuuttiosastoille otetaan enää vain alle 30-vuotiaita, vaikka eläkkeelle pääsee yskymppisenä. Ulkoistettua dialyysia järjestetään tehdassaleissa vanhoissa lypsykoneilla, kun EU vei maataloudelta tulot ja ilmastomuutos vedet.

Missä on raja, milloin olet vastuussa itsestäsi? Vain omalla vastuullasi, Amerikan terveydenhoitojärjestelmässä vai pohjoismaisessa hyvinvointivaltiossa?

Vanha kunnon pohjoismainen eetos, kansa-

koti, lintukoto ei halunnut muuttaa ihmistä vaan tilannetta. Ihmistä piti suojella itseltään säännöillä ja säännöksillä. Onneksi tuli lama ja toinenkin. Nyt saa taas puuttua suoraan kansalaisen moraaliin ja minuuteen suoralla syylistämisellä. Älä liho. Älä elä huonosti. Hiihdä UKK-hiihto. Syö silakkaa. Älä häiritse, sillä minä juon nyt kahvia. Älä tee itsellesi pahaa, ja jos teet, miksi luulet, että meidän muiden pitäisi sinua hoitaa ja hoivata.

Onneksi tuli lama ja välttämättömyydet ja tulosvastuu laitospuolelta ja tuottavuus sairaaloihin. Nyt saa taas viedä tuhkakin pesästä ja vaipat kroonikoilta, teipata lapset tuoliin lastentarhan opettajien puutteesta ja peruuttaa koulujen kevätjuhlat lomautusten takia. Nyt saa taas vastustaa maahanmuuttajia ja heittää homoja pullolla.

Ennen pahanilmanlintu oli sentään edes kotoisasti valtionvarainministeri, nyt se on komissaari, tuo euroopan yllä väijyvä korppikotka.

Parhaassa maassa on aina tilaa vielä yhdelle ponille

Käsi ylös, jos joku ei vielä tiedä, että Suomi on maailman paras maa. Miten paljon kädettömiä tässä maassa onkaan. Poliittinen järjestelmä on ihan huippua, jos ei lasketa soffia tai nuorisosäätiöitä. Onneksi Tanssii tähtien kanssa taas alkaa.

Suomalaiset myös uskovat tulevaisuuteen ja ovat niin hurjan onnellisia. Herttinen aika, miten masentuneita niiden ulkomaalaisten oikein täytyy olla? Suomalainen koululaitos on maailman paras, kohta jopa vientituote. Opettajat pelkäävät väkivaltaa, oppilaat eivät viihdy koulussa, kohta ammuskellaan taas, mutta samapa tuo – osaavathan ne kaikki lukea.

Talouskin suorastaan pursuaa rikkauksia hyvinvointeentuleville suomalaisille. Muille onkin sitten leipäjono ja metsikkö paikallisen Alkon takana. Onneksi tulivat edes romanit, joilla menee vielä huonommin.

Terveystieteissä meneekin sitten jo huommin. Miten on mahdollista, että näin onnelliset ja tyytyväiset ihmiset kärsivät stressistä, loppuunpalamisesta, masennuksesta. Entä liikalihavuus ja sydän- ja verisuonitaudit. Miksei kukaan pelastanut Pohjois-Karjalaa? Onneensako ja elämäniloonsa jokainen alkoholisti tyhjentää päivän annoksensa? Kuka unohti hoitaa kurvin narkomaanit tai edes sen kontulan mummon.

Elämänjano on tyydyttämätön, mutta onpahan perheelle saatu ylihintainen omakotitalo ylisuurella pankkilainalla. Kohta pihassa seisoo uusi mersu. Takapihalla on jo tila ponille. Sitten ei muuta kuin uskomaan tulevaisuuteen.

Maailman parasta maata ei kaatanut edes helle, vaikka todistettavasti suomalaiselle paras lämpötila on 14-15 astetta. Normaali kesä tosin lähes täyttää kriteerit, sillä jatkuva tihkusade ja 13 astetta lämmintä ovat ikuinen vieraamme. Ensi talvena säädetäänkin sitten roppakaupalla, kun asuntojen lämpötilat lasketaan ikävästä 23 asteesta 14 asteeseen. Ja hyvinvointi vaan lisääntyy!

Säännöt kipinöivät, mutta pää jää vetäjän käteen

Vastuu on päivän sana viikonvaihteeksi. Mikä on eläinlääkärin saaneen vastuun? Onko oma vai muiden asia, mitä elimellään tekee? Oletko sinä rikkonut sääntöjä?

Elä normaalia elämää, sanovat lääkärin, mutta kun elämä on niin hirveän vaarallista. Onko minun vikani, jos elän normaalia elämää ja tapahtuukin jotain hirmuisaa, jonka seurauksena elimelle käykin huonosti? Onko siirron saaneen normaali erilaista kuin ei-siirron saaneen normaali?

Pitäisi kuntoilla, kipinöidä liikuntaa, hikoilla ja hengästyä, mutta lenkkipolulle on moni tuupertunut. Urheilija ei tervettä päivää näe?

Voinko harrastaa seiväshyppyä, kun seiväs voi lävistää munuaisen? Voinko katsoa urheilukisaa, kun keihäs voi lentää

katsomossa maksaan? Voinko olla lähellä jalkapalloa, kun huligaani voi lyödä pullolla päähäni? Saanko uida, koska niin moni on veteen hukkunut? Veneillä liiveillä? Matkustaa edes Ruotsinlaivalla, koska sieltäkin on joku pudonnut? Marjastaa, koska marjanpoimijakin metsään katosi? Ajanko pyörällä, vaikka moni on kaatunut? Kuljenko liukkaalla, vaikka moni on luunsa murtanut? Onko enää edes sauvakävely turvallista, koska sitä sauvalla silmään, joka vanhoja muistelee?

En saa lasketella, en lumilautailua, en taatusti hypätä laskuvarjolla, en ajaa kilpaa edes Kovalaisen autolla. Penkkiurheilu rikkoo kotirauhan ja benji-hypyssä pää jää vetäjän käteen.

Voiko pitsinnypläyksestäkin saada haavan sormeensa ja likaisesta langasta verenmyrkytyksen? Sulkeudunko kotiini, vaikka moni on kotiinsa kuollut?

Tuskin saan asua sillä omakotitaloalueella, jossa on määräyksen mukaan oltava tontilla tietty puu. Sehän voi kasvaa ja kaatua myrskyssä talon päälle. Saunominen on jo virallisestikin tosi vaarallista.

Mitä tapahtuu, jos maksan saanut saakin lasin viiniä? Mitä jos munuaisen saanut on unohtanut huikkapullonsa? Mitä, jos siirron saanut on ollut aurin-gossa ilman lierihattua, toogaa, kumi-saappaita ja satsien suojakerrointa? Ja sitten tapahtuu jotain kauheaa. Onhan se kohtuullisen moraalitonta, jos ensin saa kalliin siirron eikä siitä edes huolehdi, koska yritti vain elää normaalisti.

Kenen vika, miksi ja missä? Olen rikkonut sääntöjä, enkä vielääkään tiedä, mitä ne olivat.

Ja kun kesäteatterinäyttämö jälleen kerran kääntyi kohti syksyä, viimeinen esitys kohti loppua, viimeisen ilmavaivavitsin jälkeen, kun miesnäyttelijät olivat lopettaneet komedian teon ja riisuneet naisten vaatteet, yhtyi yleisö lauluun:

Heihei mutsi, mä en oo syönyt mun lääkkeitä. Heihei mutsi, mä en oo syönyt mun lääkkeitä. Heihei mutsi, mä en oo syönyt mun lääkkeitä.





**Liiton
alue-
vastaava**

**Marjukka
Miettinen**

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

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

Niin se vaan kesä taas hujahti. Lämpöä riitti, välillä liiaksikin, mutta onpahan ihania kesämuistoja, mitä muistella iltojen pimetessä, kynttilöitä sytyttäessä.

Varmasti lähes jokainen meistä yrittää tehdä jonkinlaisen ryhtiliikkeen omaan elämäntapaansa syksyn saapuessa. Kesällä meitä on koukutettu grilliruoalla, tuoreilla marjoilla, irtojäätelöllä jne. Jotenkin sitä kesällä on usein paremmin aikaa nauttia hyvästä ruoasta, ystävien seurasta ja samalla syö ihan vahingossa varastoon.

Hyvä ja tasapainoinen ravitseminen on meille kaikille tärkeää jokaisessa elämänvaiheessa, vauvasta vaariin. Pitkäaikaissairauden kohdatessa usein hyvän ja riittävän ravitsemuksen merkitys korostuu ja näin on myös pre-dialyysi-, dialyysi-vaiheessa ja elinsiirron saamisen jälkeen. Hyvällä ravitsemustasapainolla voi omaa hyvää oloaan parantaa pre-dialyysivaiheessa ja dialyysivaiheessa. Mutta mikä on toisen hyvä ruokavalio, ei olekaan enää toiselle terveellistä.

Kun ihminen sairastuu diabetekseen, opetetaan hänelle diabeteksen hoidon yhtenä kulmakivenä oikeanlainen diabetespotilaan ruokavalio. Valitettavasti diabetes on erittäin haasteellinen sairaus ja yhä useammin se voi johtaa myös munuaistoiminnan heikkenemiseen. Kun on vaikkapa 20-vuotta toteuttanut diabetespotilaan ruokavaliota ja sitten yhtenä päivänä todetaan, että unohda täysjyväleivät ja siirry syömään valkoisia jauhoja, yms, niin mihin sitä enää oikein uskoo?

Kun munuaisen vajaatoiminta todetaan ja dialyysi lähestyy, onkin tärkeää, että ihmisille annetaan riittävää informaatiota heidän elämäntilanteessaan sopivaksi ruokavalioksi! Hyvä ja tasapainoinen ruokavalio on nimittäin dialyysissä olevan henkilön yksi tärkeimmistä hoidon kulmakivistä ja asia, mihin pystyy itse vaikuttamaan!

Syksyn saapuessa saamme nauttia vielä kenties oman puutarhan antimista. Itselläni sellaista mahdollisuutta ei tosin ole, mutta onneksi täällä Suomessa meillä on mahdollisuus ostaa puhdasta lähiruokaa. Pitää myös muistuttaa, että hyvä olo ei tule pelkistä rajoituksista ja jatkuvasta kieltäytymisestä. Ruoasta saa ja pitää nauttia!

Syksyn aikana järjestämme ainakin Porvoossa ja Kouvolassa dialyysipotilaan ja elinsiirron saaneen ravitsemusteeman ympärille luento- ja keskustelutilaisuuden. Lämpimästi tervetuloa niihin mukaan!

Bon appetit,
Marjukka

Liiton kursseja ja virkistystapahtumia

Liiton loppuvuoden kuntoutuskursseille ja virkistystapahtumiin on vielä jonkin verran tilaa ja hakuaikaa jäljellä.

Munuaisen- tai maksansiirron saaneet

Kelan rahoittama kurssi 16-64 vuotiaille munuaisen- tai maksansiirron saaneille ja läheisille Siuntiossa 1.-5.11, Kelan numero 36451. Haku suoraan Kelaan mahdollisimman pian. Kelan käsittelyaika on noin 3 viikkoa, joten kannattaa toimia ripeästi. Kurssille voivat hakea kaikki 16-64-vuotiaat siirron saaneet ja läheiset Kelan lomakkeella KU102, liitteeksi B-lausunto.

Ray:n rahoittama kurssi Kuntoutussäätiöllä yli 65-vuotiaille munuaisen- tai maksansiirron saaneille ja läheisille 18.-22.10. Haku Munuais- ja maksaliittoon liiton kuntoutushakemuslomakkeella, liitteeksi terveystiedot ja lääkärin suositus kurssille. Haku päättyy 27.9.

Dialyysihoidossa olevat ja hoidon pian aloittavat

Ray:n rahoittama kurssi Kunnonpajassa Siilinjärvellä yli 65-vuotiaille munuaispotilaille, sekä jo dialyysissä oleville että hoidon pian aloittaville 25.-29.10. Haku Munuais- ja maksaliittoon liiton kuntoutushakemuslomakkeella, liitteeksi terveystiedot ja lääkärin suositus kurssille. Haku päättyy 27.9.

Lapsiperheet

Ray:n rahoittama perheviikonloppu Lohjan Kisakalliossa nefroottista syndroomaa sairastaville lapsille perheineen 19.-21.11. Haku Munuais- ja maksaliittoon liiton kuntoutushakemuslomakkeella 11.10. mennessä.

Lisätietoja:

vs. kuntoutusvastaava Pekka Kankaanpää puh. 050 3626 470 tai pekka.kankaanpaa@musili.fi sekä liiton nettisivut www.musili.fi.

Valtakunnallisia jäsenetuja

Munuais- ja maksaliiton jäsenenä saat valtakunnallisia jäsenetuja.

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

Edut saa joko jäsenkorttia näyttämällä tai ilmoittamalla siinä olevan jäsennumeron. Uumalaisilla ei ole jäsenkorttia, mutta henkilökohtaisen jäsennumero löytyy Elinehto-lehden takakannesta nimen ja osoitteen yläpuolelta.

Lisätietoja yritysten tarjoamista eduista saa Munuais- ja maksaliiton keskustoimistosta Kirsi Kauppiselta puh. (09) 4342 2743, kirsi.kauppinen@musili.fi.

Uudenmaan munuais- ja maksayhdistys UUMU ry

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

Runeberginkatu 15 A1

00100 Helsinki

(09) 440 094

WWW.UUMU.FI

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

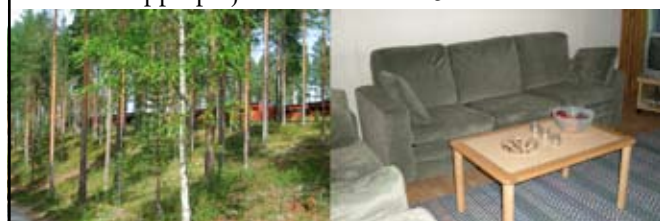
LOMAHUONEISTO JOUTIAINEN

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

Hinnat 1.10.2010 – 31.5.2011:

1 viikko perjantai-perjantai 55 euroa

viikonloppu perjantai-sunnuntai 30 euroa



UUMU-LEHTI

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

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.



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

Elinsiirron ansiosta elämä voi jatkua täysipainoisena.

Novartis on uranuurtaja elinsiirtolääkkeiden kehittäjänä.

Päämäärämme on edistää elinsiirtopotilaiden terveyttä ja hyvinvointia.

Siksi jatkamme työtä uusien innovatiivisten elinsiirtolääkkeiden kehittämiseksi.



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