



UUMU

Uudenmaan munuais- ja maksayhdistys UUMU ry



*Kaikki perus- ja erikois-
hammaslääketieteen
palvelut saman katon alla*

Hammaslääkäri- asema Fossa Oy

Pieni Roobertinkatu 16 A,
00120 Helsinki
Puh. 09-696 29 90
Fax 09-696 29 910



Fresenius Medical Care käyttää Biofine® -muovia PD-tuotteissa

Biofine® ei sisällä PVC:tä ja haitallisia muovinpehmentimiä, kuten ftalaatteja. **Biofine®** voidaan hävittää polttamalla – palaessa syntyy vettä ja hiilidioksidia. **Biofine®** on ympäristöystävällinen ja voidaan kierrättää.



Fresenius Medical Care

Fresenius Medical Care Suomi Oy - Valimotie 13 b B, 00380 Helsinki
Puh. (09)670166 Fax. (09)670761 www.fresenius-suomi.fi

17 TAPAHTUMA

kalenteri



**Esittelyssä Lohjan
dialyysiosasto**



**Uumun 40v juhlat
Finlandia-talossa**



**Haastateltavana
ylilääkäri
Eero Honkanen**



**Munuais- ja
maksaliiton
toiminnanjohtaja
Sirpa Aalto**

UUMUNEN

2/2007

Uudenmaan munuais- ja
maksayhdistys UUMU ry:n
jäsenlehti.

Uumunen 3/2007
ilmestyy viikolla 35
Aineisto viimeistään 15.08

Pääkirjoitus	0 3
Puheenjohtajalta	0 4
Hallitus	0 5
Sirpa Aalto	0 6
Uumun internetsivut	0 7
Uumu historiaa	0 8
Uumu 40v	1 0
Eero Honkanen	1 4
Laskiainen	1 6
Tapahtumakalenteri	1 7
Uumu 40 vuotta	2 2
Malminkartano	2 7
Vertaistukijat	2 8
Kiitoskonsertti	2 9
Lohjan dialyysi	3 0
Bollywood	3 2
Mielipiteitä	3 4
Yhteystiedot	3 5

päätoimittaja

Tämä on Uumusen erikoispaksu 40-vuotisnumero. Tai eihän Uumunen ihan niin vanha ole, mutta yhdistys on.

Ilman menneisyyttä ei ole tulevaisuutta - ja toisin päin. Tässä lehdessä on lisäksi tätä päivää.

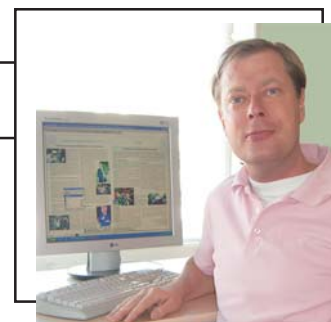
Nefrologian klinikan ylilääkäri dosentti Eero Honkasen mielenkiintoisessa haastattelussa kerrotaan HUSin tulevaisuuden suunnitelmista. Haastattelussa on myös Munuais- ja maksaliiton toiminnanjohtaja Sirpa Aalto.

Muutama "entinen" aktiivijäsen muistelee mennyttä ja kertoo suhteestaan yhdistykseen. Kaikki jäsenet ovat merkittäviä, mutta kaikki eivät mahdu yhteen lehteen. Nämä rouvat saavat sitten edustaa muita.

Tietenkin itse juhlista on suuri juttu värikuvien kera. Juorut juhlijoista jätimme Seiskan levitettäväksi...

Kiitokset kaikille palautteesta. Juttuideoita otetaan innolla vastaan. Uumusen tavoitteena on tarjota Uumun jäsenille monipuolista tietoa, sekä paikallisista asioista että yleisistä valtakunnallisista tapahtumista. Linja on toivottavasti positiivinen ja asiallinen. Lehdessä voi tietysti tuoda esiin myös epäkohtia rakentavassa mielessä. Tähäntarkoitukseen Mielipiteitä-palsta antaa jäsenille ehkä enemmän mahdollisuuksia itseilmaisuuksiin.

Hyvää 40-v juhlaa kaikille!



**Päätoimittaja:
Petri Inomaa**

Toimitusneuvosto:
Petri Inomaa
Sirpa Martinviita
Hannu Ouvinen

Kiitos
Tarja Jaakoselle
valokuvista



KATSE ETEENPÄIN

Juhlavuonna on perinteisesti tapana tarkastella mennyttä. Sanotaan, että jos ei tunne menneisyyttä, ei tunne myöskään tätä päivää eikä osaa rakentaa tulevaisuutta. Toimintaa ei voi rakentaa vain menneisyyden varaan. Tämä päivä on meille tärkeämpi kuin eilinen, mutta meidän on toimittava niin, että huomien on meille kaikille parempi kuin tämä päivä. Mitä on se hyvä elämä ja mitä on se parempi päivä, mitä me tavoittelemme? Yksi osa hyvää elämää saattaa olla aineellinen hyvinvointi, yksi osa siitä on varmasti henkinen hyvinvointi ja monille yksi osa siitä saattaa olla hengellinen hyvinvointi. Ulottuvuuksia on itse asiassa loputtomasti onnellisen elämän tavoittelussa.

Mitkä ovat sitten huomisen haasteita yhteiskunnalle ja meille yhdistyksenä ja yhdistyksen jäseninä? Muun maailman asiat ja ongelmat koskettavat myös meitä. Olemme niihin sidoksissa talouselämän, Euroopan Unionin, Yhdistyneiden Kansakuntien ja monien muiden instituutioiden, järjestöjen ja järjestelmien kautta. Yhteiskuntamme ja valtiomme täytyy säilyttää edelleenkin näkyvä ja ainakin kokoamme vastaava asema kansainvälisellä näyttämöllä. Voimme antaa oman aktiivisen panoksemme ilmastomuutoksen torjumisessa, ympäristön säilyttämisessä, kriisien ja katastrofien seurausten lievittämisessä, rauhan turvaamisessa ja monissa muissa tehtävissä.

On tärkeää, että suomalainen hyvinvointiyhteiskuntamme säilyy ja kehittyy. Työttömyys on saatava alas, turvallisuus kaikille kansalaisille ja maassa asuville on taattava, tasa-arvopyrkimyksissä on edistytävä ja köyhyys on pystyttävä poistamaan rikkaasta Suomestamme. Terveysoloja on pystyttävä kohentamaan, korkea koulutustaso on säilytettävä ja on turvattava kilpailukyky kansainvälisessä talouskilpailussa. Oman kielen ja kulttuurin asema on turvattava ja maahan-muuttajia on hankittava mieluummin suunnitellusti kuin suunnittelematta. Nämä ovat vain joitakin esimerkkejä asioista, jotka koskettavat viime kädessä meitä kaikkia yhteiskuntamme jäseniä.

Myös yhdistyksellämme on edessään haasteita. Alueemme väestön keski-ikä nousee ja siitä seuraa väistämättä myös erilaisten sairauksien lisääntyminen. Munuais- ja maksapotilaiden määrä lisääntyy enemmän kuin muussa Suomessa, sillä väestön määrä lisääntyy toiminta-alueellamme. Uusista potilaista monet hakeutuvat yhdistyksemme jäseniksi, mutta myös

jäsenhankintaa on jatkettava aktiivisesti ennen kaikkea alueemme hoitoyksiköissä. Niissä me tavoitamme parhaiten potentiaaliset jäsenet. Uusista jäsenistä löytyy myös tulevaisuuden toimijoita, kun nykyiset puuhanaiset ja -miehet väistyvät tehtävistään ennemmin tai myöhemmin.

Yhdistyksemme keskeisin tehtävä tulee jatkossakin olemaan jäsenistön ja samalla myös muiden munuais- ja maksapotilaiden edunvalvonta. Tehtävämme on toimia niin, että kaikki potilaat saavat tarvittavaa hoitoa yhdessä hyväksytyjen hyvän hoidon kriteerien mukaisesti. Lisää hoitopaikkoja on rakennettava tarpeen mukaan. Hoitoyksiköihin on saatava riittävästi ammattitaitoista hoitohenkilöstöä. Nyt näyttää siltä, että ainoastaan hoitajien palkkausta parantamalla se tulee onnistumaan. Sairaanhoidopiiriin johdon on tehtävä palkkaussasiassa ratkaisu, joka jo muutaman vuoden sisällä parantaa hoitajien saatavuutta ja siten myös potilaiden oloja ja asemaa.

Kaiken lisäksi tarvitsemme jatkuvasti erilaisia virkistystapahtumia, vertaistukea, monipuolista liikuntaa, kouluttautumista järjestö- ja luottamustehtäviin, hyviä yhteistyösuhteita eri sidos-ryhmiemme kanssa ja onnistumista yhdistyksen vankan taloudellisen pohjan säilyttämisessä. Tehtäviä on enemmän edessä kuin takana. Mutta sehän se onkin kaiken järjestötoiminnan suola.

Asko Räsänen
Puheenjohtaja

Kiitokset kaikille vaalikerääjille!

**Vaalikahvit
tarjotaan
tiistaina 8.5
klo 13-17
Uumun
toimistolla.
Tervetuloa!**



Hallituksen työnjako 2007

Yhdistyksen toiminnasta ja yleiskokousten päätösten toimeenpanosta huolehtii hallitus. Vuoden ensimmäisessä kokouksessa uusi hallitus päätti sisäisestä työnjaostaan.

Puheenjohtajan valitsee jäsenistö aina syyskokouksessa ja toimessa jatkaa Asko Räsänen. Varapuheenjohtajana on Timo Nerkko.

Taloudenhoitajana jatkaa edelleen Petri Monto.

Taloustoimikunta

Asko Räsänen
Petri Monto
Sirpa Martinviita
Raimo Laitinen

Vertaistuki

Veijo Kvistö
Tarja Jaakonen
Maija Hämäläinen
Hannu Ouvinen

Edunvalvonta

Asko Räsänen
Timo Nerkko
Veijo Kvistö

Liikunta

Seppo Mitronen
Asko Räsänen
Petri Monto

Lehtitoimikunta

Petri Inomaa
Sirpa Martinviita
Hannu Ouvinen

Emäntä/isäntä

Sirpa Martinviita
Maija Hämäläinen
Petri Soisalo

Maksapotilaat

Sirpa Martinviita
Tarja Jaakonen

Lasten toiminta

Anne Valkama
Katja Merontausta
Timo Nerkko

Virkistystoiminta

Sirpa Martinviita
Maija Hämäläinen
Petri Soisalo

Hankinnat

Hannu Ouvinen
Petri Monto



Timo Nerkko CEAPIR:n varapuheenjohtajaksi

Euroopan munuaisjärjestöjen liitto (CEAPIR, European Kidney Patients' Federation) valitsi sunnuntaina 15.4.2007 Roomassa liiton vuosikokouksessa helsinkiläisen Timo Nerkon, 43, Ceapirin varapuheenjohtajaksi. Nerkko valittiin kolmivuotiselle (2007-2009) kaudelle, joka alkoi heti vuosikokouksesta. Aiemmin Nerkko on toiminut Ceapirin tilintarkastajana.

Timo Nerkko on Uumun varapuheenjohtaja ja Munuais- ja maksaliiton toinen varapuheenjohtaja vuodesta 2004 alkaen. Hänellä on kaksi tyttärtä, joista vanhemmalle on tehty munuaisen ja maksan elinsiirto maaliskuussa 2000.

“Valintani Ceapirin hallitukseen on osoitus ennen muuta eurooppalaisten sisar- ja veljesjärjestöjemme arvostuksesta suomalaiselle munuais- ja maksapotilaiden hyväksi tehdylle järjestötyölle, joka alkoi 40 vuotta sitten keinomunuais- eli dialyysilaitteiden hankkimisella potilaiden käyttöön”, totesi Nerkko Ceapirin vuosikokouksessa valintansa jälkeen.

Uumun edustajina Munuais- ja maksaliiton jaostoissa toimivat:

Liittohallitus:
varapuheenjohtaja
Timo Nerkko
varsinainen jäsen
Asko Räsänen
Hannu Ouvinen

Vaikuttamistyöryhmä:
Asko Räsänen

Maksajaosto:
Tarja Jaakonen

Vertaistukityöryhmä
Tarja Jaakonen
Hannu Ouvinen

Elinehto-lehden toimitusneuvosto:
Päivi Kärjä

Elinsiirtoväen liikuntaliitto Elli ry:
Asko Räsänen (pj)
Paula Lappalainen (varalla)

Hallitus 2007

puheenjohtaja

Asko Räsänen
Pummintie 2 C 15
3600 Karkkila
työ (09) 2250 5671
0500 705 795
asko.rasanen@karkkila.fi

Varapuheenjohtaja

Timo Nerkko
Käskynhaltijantie 14 A 4
00640 Helsinki
050 559 3367
timo.nerkko@saunalahti.fi

varsinaiset jäsenet

Maija Hämäläinen
Et. Hesperiankatu 16 B 25
00100 Helsinki
040 544 2230

Petri Inomaa
Leikosaarentie 19 B 50
00990 Helsinki
040 7666 537
petri@inomaa.net

Raimo Laitinen
Paciuksenkaari 19 A 13
00270 Helsinki
040 715 4125

Sirpa Martinviita
Ratakuja 3-5 B 14
05200 Rajamäki
040 543 5913
s.martinviita@gmail.com

Petri Monto
Kalajärvenranta 10
02970 Espoo
040 311 3035
petrimonto@eltelnetworks.com

Hannu Ouvinen
Mutkatie 6
02340 Espoo
0400 303 139
hannu.ouvinen@elisanet.fi

varajäsenet

Petri Soisalo
Vesikuja 8 A 5
00270 Helsinki
040 820 3359

Seppo Mitronen
Kirvestie 24 C 70
07600 Helsinki
040 504 2920
seppo.mitronen@kolumbus.fi

Merja Mäntylä-
Marjanen Urputie 10 A
00410 Helsinki
09 507 2894
merja.mantyla-marjanen@kolumbus.fi

Marjatta Aimola
Ruorimiehenkatu 5 B 14
02320 Espoo
040 757 2331

Anne Valkama
Jokipalantie 31 A 7
01800 Klaukkala
040 766 7634
A-c.valkama@suomi24.fi

Markku Toivonen
Laivavarustajankatu 5 A 5
00140 Helsinki
(09) 665 760
markkutoivonen@kolumbus.fi

Munuais- ja maksaliiton toiminnanjohtaja Sirpa Aallon terveiset 40-vuotiaalle Uumulle

YHDESSÄ SAAVUTAMME TAVOITTEEMME

“Liiton perustana ovat kaikki jäsenjärjestöt ja niiden jäsenistö. Tavoitteena on, että kaikki kokisivat liiton omakseen, sillä sitä tarvitaan yhteisten asioiden hoitoon.”

-Järjestötoiminta tulee aina säilymään, mutta sen muodot tulevat varmasti muuttumaan, miettii Munuais- ja maksaliiton toiminnanjohtaja **Sirpa Aalto**.

-Vapaaehtoistyössä ihmiset haluavat ehkä sitoutua vain tiettyyn asiaan. Pitää kehittää erilaisia tapoja osallistua. Haasteena on saada työikäiset kiinnostumaan yhdistystoiminnasta ja tämän takia on muutettava toimintamuotoja. Yhdistysten on kehitettävä palvelemaan kaikkia ikäryhmiä lapsista vanhuksiin ja ajettava sekä munuais- että maksapotilaiden asiaa. Tärkeää on myös saada potilaiden läheiset mukaan toimintaan, pohtii Aalto.

Yhteiset voimavarat

Liiton toiminnanjohtajan tehtävänä on varmistaa toimintaedellytykset. Tämä sisältää niin henkisen kuin taloudellisenkin voimavarat. Hänen tehtävänä on panna toimeen liittohallituksen päätökset.

-Työhön kuuluu ihan perinteistä toimistotöitä, erilaisissa työryhmissä työskentelyä, kokousten valmistelua, kertoo Sirpa Aalto. Tärkeää on yhteydenpito eri sidosryhmiin sekä kansainvälinen yhteistyö.

-Osallistun tieteenkin myös ympäri Suomea jäsenyhdistysten tilaisuuksiin ja liiton valtakunnallisiin tapahtumiin.

Jokin aikaa sitten keskustoimistossa toteutettiin organisaatiouudistus ja otettiin käyttöön jaetun johtamisen malli. Toiminnanjohtajan työssä väheni tällöin henkilöstöhallinnon osuus ja enemmän aikaa jäi muihin tehtäviin.

-Munuais- ja maksapotilaat ovat vielä kuitenkin määrällisesti pienehkö ja tuntematon ryhmä ja työtä on paljon heidän erityistarpeidensa tuomisessa yleiseen tietoisuuteen, ihan perusasioista lähtien. Esimerkiksi sydänsairaudet ovat huomattavasti tutumpia ulkopuolisille, toteaa toiminnanjohtaja.

Edunvalvonta ja vaikuttamistyö ovat liiton tärkeimpiä tehtäviä. Tätä työtä tehdään muun muassa eduskunnassa toimivan tukiryhmän kanssa. Jokainen eduskuntaryhmä valitsee joukostaan edustajan tähän tukiryhmään.



Puheenjohtaja on tullut hallituspuolueesta. Viimeksi tehtävässä toimi Marjaana Koskinen (SDP).

Tällä hetkellä liitto ajaa mm. elinsiirtojen ja -luovutusten kustannusten siirtämistä kunnilta valtiolle.

-Liitto järjestää koulutusta jäsendistysten jäsenille sekä ylläpitää yhteisiä palveluita. Nyt hankkeilla on yhteinen jäsenrekisteri. Kaikki jäsenjärjestöihin kuuluvat saavat myös kotiin Elinehto-lehden, luettelee Sirpa Aalto.

-Yhdistyksillä on voimavara, jota kukaan muu ei pysty tarjoamaan -vertaistuki. Samojen kokemusten jakamista ei voi muualta saada. Tuen muodot tulevat varmasti muuttumaan ja sähköisen tuen merkitys kasvaa. Ihmiset kaipaavat myös enemmän täsmävertaistukea eli keskustelua juuri samanlaisen tilanteen kokeneen kanssa.

Varainhankinta

Raha-automaattiyhdistys on toiminnan tärkein rahoittaja. Suurin osa varoista on myönnetty tiettyyn tarkoitukseen. Vaalikeräys on tärkeä ennen kaikkea jäsenjärjestöjen varainhankinnassa.

-On hienoa, että saamme olla näiden 17 valtakunnallisen järjestön joukossa suorittamassa vaalikeräystä. Mikään rahoitusmuoto ei ole kuitenkaan itsestään selvyys, vaan työtä ja hyviä suhteita ja niiden ylläpitämistä tarvitaan jatkossakin, muistuttaa Aalto.

Merkittävä osa rahoituksessa on myös testamentteilla ja lahjoituksilla. Muita varainhankintamuotoja ovat menneinä vuosina olleet mm. yhteiset arpajaiset SF-karavaanariyhdistyksen kanssa sekä yhdistysten jäsenten käynnistämä haastekampanja ja sen tuloksena syntynyt lahjoittajarekisteri. Adressien ja kynttilöiden myynnillä liittotasolla ei ole suurta taloudellista merkitystä, mutta ne on haluttu kuitenkin pitää valikoimassa palvelun vuoksi.

Toiminnanjohtajaksi

Sirpa Aalto on aloittanut työuransa 70-luvun alussa sairaanhoitajana lasten-klinikalla.

-Työtilanne oli silloin

toisenlainen kuin nyt. Työtä ei löytynyt kaikille sairaanhoitajille. Olin onnekas, kun minut palkattiin hoitamaan pientä tyttöä, jolla oli synnyttäminen nefroosi. Myös hoidon tilanne oli eri kuin nykyään, sillä hoitomahdollisuuksia ei yksinkertaisesti ollut, muistelee Aalto.

Tämän jälkeen Sirpa Aalto työskenteli sosiaaliturvaan ja sairausvakuutukseen liittyvissä tehtävissä. Hän kuitenkin palasi takaisin sairaanhoitajaksi IV sisätautien klinikan dialyysiosastolle.

-Se oli erittäin hyvä työpaikka ja henki oli erinomainen. Kaipasin kuitenkin monipuolisempaa työtä ja siirryin Reumaliiton järjestösihteeriksi, kertoo Aalto. Työnsä ohessa hän suoritti vielä korkeakoulututkinnonkin.

Nykyisessä työssään Munuais- ja maksaliiton toiminnanjohtajana hän on ollut lähes 9 vuotta.

-Mielestäni pystyn juuri tässä tehtävässä parhaiten käyttämään hyväksi työkokemustani ja koulutustani. Pääsen soveltamaan kaikkea oppimaani, mutta saan myös oppia koko ajan uutta. Keskusjärjestössä on osaava henkilökunta valmiina suuriin haasteisiin, kertoo Sirpa Aalto.

Onnittelut Uumulle

-Liiton perustana ovat kaikki jäsenjärjestöt ja niiden jäsenistö. Tavoitteena on, että kaikki kokisivat liiton omakseen, sillä sitä tarvitaan yhteisten asioiden hoitoon. Meillä on kaikilla yhteinen tavoite ja päämäärä, vastaa Sirpa Aalto joidenkin jäsenten mietteisiin, että liitto tuntuu etäiseltä ja vieraalta.

Toiminnanjohtaja muistuttaa vielä,

että keskustuimistoonkin ovat kaikki tervetulleita tutustumaan henkilöstöön ja liittohallituksen jäseniin voi aina ottaa yhteyttä.

Lopuksi toiminnanjohtaja Sirpa Aalto pahoittelee, ettei kansainvälisten työtehtävien vuoksi pääse Uumun juhliin.

-Haluan kuitenkin näin lehden välityksellä lähettää terveiset kaikille Uumulaisille ja onnittelut 40-vuotiaalle yhdistykselle!

Uskon, että Uumua tarvitaan yhä enemmän seuraamaan hoidon laatua ja saatavuutta sekä turvaamaan sosiaaliturvan oikeudenmukaisuutta. Yhdessä saamme lisää näkyvyyttä ja pystymme vaikuttamaan asioihin ja saavuttamaan yhteiset tavoitteemme.”

Petri Inomaa

Uumun nettisivut jo vuoden verkossa

Uumun internetsivut uusittiin noin vuosi sitten. Kävijöitä sivuilla on ollut alusta lähtien, mutta tämän vuoden alussa kävijämäärä oli jo kaksinkertaistunut.

Eniten sivuja katseltiin tammikuussa jolloin sivuja ladattiin keskimäärin 63 kertaa päivässä.

Suosituimpia sivuja ovat ehdottomasti olleet kuvagalleriat, joita tällä hetkellä löytyy jo kolme kappaletta. Toiseksi suosituimmaksi nousevat ajankohtaiset tapahtumat. Myös Uumusen sivu ja yhteystiedot ovat kiinnostaneet vierailijoita.

Sivuja päivitetään säännöllisesti, joten sieltä löytyy tuorein tieto tulevista tapahtumista. Kaikki tiedossa oleva toiminta päivitetään sivuille aina välittömästi.

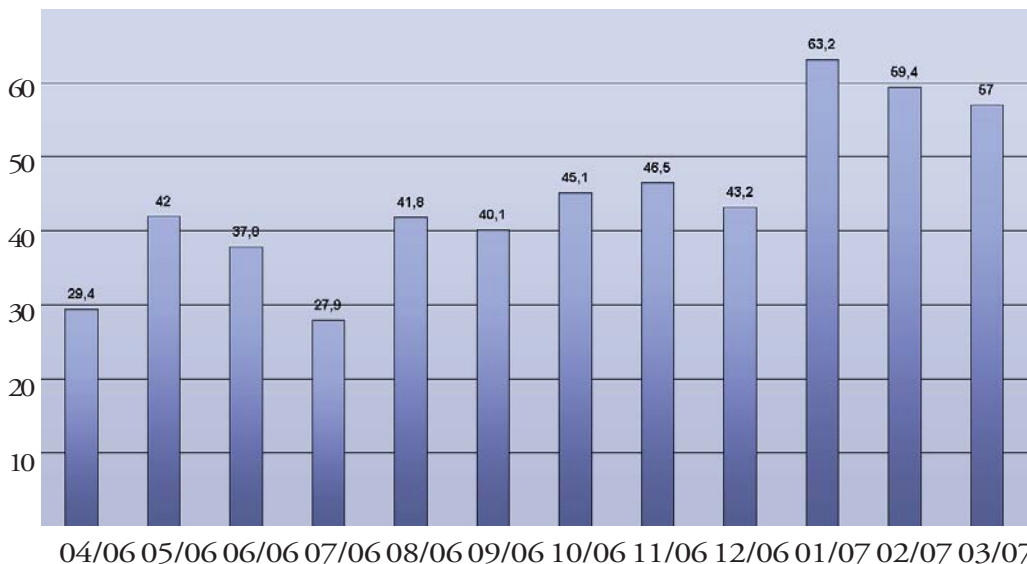
Internet-sivujen kautta voi myös lähettää palautetta Uumulle, muuttaa osoitetietojaan ja jäseneksikin voi liittyä lomakkeen täyttämällä.

Sähköistä vertaistukea eli oma keskustelupalsta

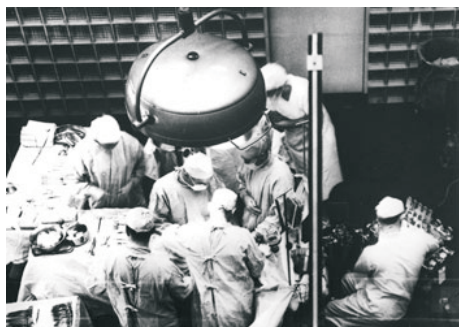
Uumun juhluvuoden kunniaksi sivuilta löytyy myös aivan uusi keskustelupalsta. Sinne voi rekisteröityä omalla nimimerkillään ja osallistua keskusteluun muiden jäsenten kanssa. Palsta toimii siis myös interaktiivisena vertaistukikanavana. Neuvoja ja kokemuksia voivat kysellä muutkin kuin Uumun jäsenet maanlaajuisesti.

www.uumu.fi
sihteer@uumu.fi

kuva: keskimääräiset sivujen lataukset/päivä/kuukausi



Uudenmaan munuaistautiyhdistyksen alkuvaiheista



40 vuotta sitten 10.5.1967 tohtori Börje Kuhlback, tohtori Amos Pasternack, osasto-päällikkö Åke Hongell, kaupunginjohtaja Erkki Lindfors, herra John Selin ja maisteri Raija-Maija Ylikangas allekirjoittivat Keinomunuais-potilaat-Dialyspatienter nimisen yhdistyksen virallisen perustamisasiakirjan ja hyväksyivät säännöt, jotka ilmoitettiin yhdistysrekisterin vahvistettaviksi. Yhdistys oli perustettu jo huhtikuun 15. päivänä 1967. Silloin Tukkukauppojen Oy:n ravintolaan Helsingissä kokoontuivat em. henkilöt sekä osastonhoitajat Else Månsson ja Helvi-Kaarina Hynninen, sairaanhoitajat Maija Kansanen ja Raili Pesola, rouva Liisa Mikkola, arkkitehti Karisalo sekä lainopillisena asiantuntijana varatuomari Sakari Salo. He perustivat yhdistyksen, jonka toimialueena oli koko Suomi. Yhdistysrekisteri hyväksyi 20.6.1967 tämän yhdistyksen merkittäväksi yhdistysrekisteriin.

Varojen hankkimista keinomunuaislaitteisiin

Terveystenhoitokin meni Suomessa pitkin harppauksin eteenpäin. Suomen ensimmäinen munuaisensiirto oli tehty jo joulukuussa 1964. Se ei vielä ratkaissut munuaispotilaiden ongelmia, sillä vuosittain menehtyi hoidon puutteesta yli 200 munuaispotilasta. 1960-luvun puolivälissä esimerkiksi Pohjois-Karjalan keskussairaalassa oli jo kaksi keinomunuaiskonetta, mutta hoitoon otettiin vain alle 50-vuotiaat. Yli 50-vuotiaat jäivät ilman dialyysihoitoa ja sen seurauksena oli väistämättä ennenaikainen kuolema.

Vastaperustetulla yhdistyksellä oli edessään valtava työsaara. Alkuvuosien toiminnassa oli keskeistä varojen

hankinta monin eri tavoin keinomunuaislaitteiden saamiseksi potilaiden käyttöön. Yhdistys hankki itse keräämällään varoilla keinomunuaislaitteita ja perusti 1970-luvun alussa kotidialyysiaseman ja sitten avodialyysiaseman Snellmaninkadulle. Yhdistys perusti vielä 1980-luvun puolivälissä testamenttivarojen avulla dialyysiyksikön Malmin-kartanoon. (ks. sivu 27)



Aktiivisia ja osaavia henkilöitä

Kymmenen toimintavuoden jälkeen totesi yhdistyksen silloinen puheenjohtaja Matti Tilander mm. seuraavaa: "Olemme suuren kiitoksen velkaa kaikille, jotka ovat sen hyväksi vaikuttaneet ja joista moni on poistunut elävien kirjoista. Heidän työpanoksensa ja muistonsa tulee aina säilymään".

Yhdistystoiminta onnistuu, jos toimintaan saadaan riittävästi mukaan aktiivisia ja osaavia henkilöitä, jotka tekevät työtä vapaaehtoisesti ja pääsääntöisesti ilman mitään rahallista korvausta tai hyötyä. Onneksi sellaisia aina löytynyt. Ensimmäiseksi puheenjohtajaksi valittiin Åke Hongell, varapuheenjohtajaksi Börje Kuhlback, sihteeriksi Raija-Maija Ylikangas ja taloudenhoitajaksi Else Månsson, kaikki Helsingistä. Lisäksi johtokuntaan valittiin Jarl Wallin Porista ja Erkki Lindfors Tampereelta. Kahdenkymmenen ensimmäisen toimintavuoden aikana muina puheenjohtajina toimivat Amos Pasternack, Auvo Ryyänen, Matti Tilander, Lauri Koivusalo, Risto Kekkonen, Veli-Matti Karjalainen ja Pirkko Ruuskanen-Parrukoski. Puheenjohtajia oli siten yhteensä 8.

Samalla ajanjaksolla yhdistyksen varapuheenjohtajina toimivat Börje Kuhlback, Matti Tilander, Reijo Lehtonen, Lauri Koivusalo, Risto Kekkonen, Martin von Bonsdorff, Erna Pettersson, Merja Pelkonen ja Pirkko Ruuskanen-Parrukoski. Varapuheenjohtajia oli yhteensä 9. Luottamushenkilöiden tehtävät vaihtelivat, sillä sihteerin tehtävää hoitivat Raija-Maija Ylikangas, Gunvor Sandvik, Matti Tilander, Risto Kekkonen, Raili Pyösiä, Maisu Buttenhoff,



kuva vas.yll. ensimmäinen munuaissiirto v1964
kuva vas. alh. naistoimikunta 1970-luvulla
kuva oik. yll. Börje Kuhlback
kuva oik. alh. Risto Kekkonen

Tarja Keisteri, Esko Puustinen, Veli-Matti Karjalainen ja Maija Eloholma. Sihteereitä oli yhteensä 10 henkilöä. Talouden-hoitajina toimivat Else Månsson, John Selin, Liisa Johnsson, Eila Lehikoinen, Eero Tiula, Aarre Sinisalo, Heikki Varho, Rolf Liljander, Veli-Matti Karjalainen, Esko Puustinen, Anna-Liisa Koivusalo ja Esko Vuorensyrjä. Heitä oli siten yhteensä 12 henkilöä.

Kuten huomataan, keskeisimpien toimihenkilöiden toimikaudet olivat suhteellisen lyhyitä, keskimäärin vain noin kahden vuoden mittaisia. Yhdistyksen toiminnan kannalta oli kuitenkin välttämätöntä, että sillä oli lisäksi myös palkattu työntekijä. Heistä on korostettava varsinkin Rolf Liljanderin työpanosta. Hän aloitti toiminnanjohtajana 1975 ja toimi tehtävässä useita vuosia. Tosin toimi lakkautettiin sittemmin, sillä riittävää varainhankintaa ei saatu aikaan. Heti alussa huomattiin, että toiminta ei ole mahdollista ilman naisia. Niinpä asetettiin erillinen naistoimikunta, jonka puheenjohtajina toimi kahden ensimmäisen vuosikymmenen aikana yhteensä 9 naista: Laila Kalpala, Raija-Maija Ylikangas, Liisa Johnsson, Eeva Vuorenlehto, Vuokko Kock, Anja Räihä, Eeva Puustinen, Sisko Salminen ja Kaisu Tilander.



*kuva vas.
Veli-Matti Karjalainen
kuva ylh. Matti Tilander*

Yhdistystoimintaa

Yhdistyksen jäsenille saatiin välitetyksi tietoa lähinnä jäsenkirjeillä. 1980-luvun alussa siirryttiin säännöllisesti ilmestyvään Uumunen-lehteen. Sitä tehtiin alussa kolme numeroa vuodessa ja myöhemmin siirryttiin kahteen numeroon ja kahteen tiedotteeseen. Yhdistys teki tietysti paljon muutakin jäsentensä hyväksi. Virkistystoiminta tuli mukaan alusta alkaen, tehtiin retkiä, käytiin potilasosastoilla ja käynnistettiin tukihenkilötoiminta. Liikunnan osuus oli alussa suhteellisen vähäistä. Toimittiin hyvässä yhteistyössä Munuaistautiliiton kanssa, jonka kanssa oltiin yhteisissä toimitiloissa vuodesta 1981 alkaen. Yhteistyö olikin luonnollista, sillä liitto perustettiin nimenomaan Keinomunuaispotilaat ry:n koollekutsusta 20.3.1970. Valtakunnallisen liiton perustaminen tuli mahdolliseksi, koska paikallisyhdistyksiä oli perustettu jo ainakin Lahteen, Ouluun, Tampereelle, Jyväskylään ja Vaasaan.

Yhdistyksen toimialue, joka alun perin oli koko maa, pieneni luonnollisesti. Luontevaksi toimialueeksi tuli Uudenmaan lääni. Yhdistyksen nimeksi tuli vuonna 1972 Helsingin Munuaistautiyhdistys, Helsingfors Njursjukdomsförening ja vuonna 1980 Uudenmaan Munuaistautiyhdistys, Nylands Njursjukdomsförening. Hyvä yhteistyö liiton kanssa jatkui ja monet yhdistyksen

jäsenistä olivat liiton johtotehtävissä. Heistä mainittakoon mm. liiton ensimmäinen puheenjohtaja Reijo Lehtonen sekä pitkäaikaiset puheenjohtajat Olavi Vuorinen ja Lauri Koivusalo sekä ensimmäiset varapuheenjohtajat Börje Kuhlback ja K.J. Oravisto. Toisena varapuheenjohtajina toimivat mm. Reijo Lehtonen, Matti Tilander ja Veli-Matti Karjalainen.

Näin yhdistys oli kahden ensimmäisen vuosikymmenen aikana vakiinnuttanut toimintansa. Sen toiminta dialyysihoidotilanteen parantamiseksi onnistui erinomaisen hyvin. Yhdistyksen toiminta koettiin mielekkääksi, sillä 1980-luvun puoliväliin mennessä yhdistys oli saanut 7 testamentti-lahjoitusta. Niiden tuotosta jaetaan tänäkin päivänä avustuksia potilasjäsenille.

Asko Räsänen

Valitse
pankki,
josta saat
bonusta.

 **KISKON
OSUUSPANKKI**
Etua elämään

40-VUOTISJUHLA FINLANDIA-TALOSSA 14.4.2007



Uudenmaan munuais- ja maksayhdistys juhli 40-vuotista taivaltaan Finlandia-talossa 14.4.2007.

Juhla aloitettiin onnittelujen vastaanotolla ja sen jälkeen kuultiin puheenjohtaja Asko Räsänen mielenkiintoinen esitelmä Uumun menneisyydestä. "Tanssii tähtien kanssa" jäi toiseksi kun välinumerossa Juho-Petteri Martinviita ja Anniina Ahokas esittelivät vakiotanssitaitojaan.

Isä Mitro saavutti puheellaan osallistujien jakamattoman suosion. Musilin 1. varapuheenjohtaja Pentti Helminen toi juhlaan Liiton terveiset ja jakoi järjestöpäällikkö Heli Salorannan kanssa kunniamerkit ansioituneille jäsenille.

Kahvitarjoilun jälkeen yleisön lumosi herkällä ja eläytyvällä laulullaan Sanna Pietiäinen.

Illallinen maistuiakin pitkän ohjelman jälkeen ja tarjoilu oli hyvää ja toimivaa. Loppuillasta tanssiin antoi tahtia viihdeorkesteri Severit.





ylilääkäri Eero Honkanen



Tarja Jaakonen



Uudenmaan munuais- ja maksaliitto Uumu ry:n hakemuksesta myönsi Munuais- ja maksaliitto seuraavat maininnan ansioituneille jäsenille:

Erikoismaininnat (kaikki ansiomerkit saaneet)

Paula Lappalainen	jäsen v.1987 puheenjohtaja 1994-98
Börje Kuhlback	jäsen v.1981 kunniajäsen
Risto Kekkonen	jäsen v.1981 kunniajäsen

Numeroitu viiri

Kristiina öhblom	jäsen v.1997 hallituksessa 2006
Kerttu Hakulinen	jäsenenä 25 vuotta
Tarja Jaakonen	jäsen v.1991 hallituksessa 1994-2003
Ethel Tonev	sosiaalihoitaja osasto 5
Kai Rönnholm	Lastensairaalan erikoislääkäri

Numeroton viiri

Eila Hjort	sairaanhoitaja
Helena Isoniemi	ylilääkäri, Kirurgi
Martti Färkkilä	joht.lääk./Hus.
Marja-Terttu Rönnberg	sosiaalihoitaja lastensairaala
Hannu Jalanko	lastenlääkäri

Kultainen ansiomerkki

Seija Metsola	jäsen v. 1984 hallituksessa 1993-2005
Asko Räsänen	jäsen v. 1998 puheenjohtaja 2002 -edelleen
Timo Nerkko	jäsen v. 2002 varapuheenjohtaja 2002 - ed
Eero Honkanen	Nefrologian klinikan ylilääkäri

Hopeinen ansiomerkki

Terttu Ranta-Knuutila-Laakso	jäsen v.1995 hallituksessa 2002-2004
Maija Hämäläinen	jäsen v.1995 hallituksessa 2003-edelleen
Hanna Nurmi	jäsen v.2001 hallituksessa 2002-2006
Hilkka Lehtonen	jäsen v.1995 hallituksessa 2003-2004
Pirkko Lindberg	jäsen v.1997 hallituksessa 2002-2005
Mirjami Rajamäki	jäsen v.1999 hallituksessa 2003-2005

Pronssinen ansiomerkki

Anne Valkama	jäsen v.1999 hallituksessa 2004-edelleen
Petri Monto	jäsen v.2002 hallituksessa 2004-edelleen
Mervi Soisalo	jäsen v.1999 hallituksessa 2003-2004
Petri Soisalo	jäsen v.1999 hallituksessa 2005-edelleen




Risto Kekkonen ja Börje Kuhlback

Maija Hämäläinen

Paula Lappalainen ja Kaisu Tilander

Sirpa Martinviita

Uskomaton naistoimikunta

Juhla oli myös oiva tilaisuus kuulla konkarien tarinoita. **Kaisu Tilander** muisteli yhdistyksen perustamishetkiä: -Mieheni Matti Tilander ja Åke Hongell makasivat vierekkäisissä sängyissä Unioninkadulla kohtalaisen huonossa kunnossa. Siinä maatessaan he päättivät kuitenkin perustaa yhdistyksen ja marssivat saman tien Börje Kuhlbackin puheille.

-Naistoimikunta oli todella merkittävä rahankerääjä. Yhtenä keväänä ostimme monta sataa kiloa rairuohonsiemeniä ja mainospaperia tukusta. Sitten askartelimme paperista pikku pusseja ja punitsimme siemenet tasaisesti pusseihin. Tarralla ja nauhalla kiinni ja sitten lähdimme myymään niitä Kolmen Sepän aukiolle. Onneksi saimme käyttöömmä vaalien jäljiltä sinne jääneen Kokoomuksen vaalimökin.

-Toisen kerran askartelimme risuista ja paperista kevätukukia ja myimme niitä marketin aulassa. Päivän päätteeksi piti lähteä vielä metsään etsimään lisää risuja, jotta sai seuraavaksikin päiväksi myytävää.

-Lisäksi naistoimikunta järjesti konsertteja, gaala-illallisia, arpajaisia, myyjäisiä - mitä ikinä kuvitella saattoi. Television laatikkoleikki-tyyppinen ohjelmakin avusta keräyksessä meitä.

Kaisu Tilander halusi myös muistuttaa, että olisi tärkeää saada kunnan historiikki tehdyksi. Nyt kun on vielä mahdollisuuksia haastatella asianomaisia henkilökohtaisesti.


Hyvinkään kerholaisia

keskellä Kristiina Öhblom



Marjatta Aimola ja Mirja Kauppila



Tanssiryhtye Severit



Asko Räsänen



Heli Saloranta ja Pentti Helminen



Kalevi Laitinen
vas Reijo Metsola
kesk Seija Metsola

Isä Mitro

Juhlapuhujana Finlandia-talossa esiintyi Isä Mitro. Hänen puheensa olikin monelle päivän kohokohta.

Aikaisemmin Isä Mitro on valittu hyvän mielen lähettilääksi. Mediaan ollut hänestä kiinnostunut muutenkin. Isä Mitro kertoi puhelimensa soineen ja viehättävän naisäänen pyytäneen häntä kilpailijaksi ohjelmaan Tanssi tähtien kanssa. Tähän hän oli vain vastannut: "Nyt ylititte jopa itsenne"

Isä Mitro totesi, että itse asiassa näytös alkaa kun se on päättynyt. Hän ei jaksaisi elää ilman annettua lahjaa - uskoa. Idän ortodokseille pääsiäinen on vuoden merkittävin aika. Se merkitsee uudistumista. Profeetta on sanonut: "Kipujen ja vaivojen mies." Ajatuksensa isä Mitro kiteytti lopulta: "Ilman kokemuksia ei olisi mikä on."

Ei voi olla vahva, jos ei ole ollut heikko. Saattaa olla, että vasta sairaus tekee terveeksi. Terapia on kuitenkin jokaisen omissa käsissä. Monen vasta kuoleman kohtaaminen opettaa elämään.

Potilasjärjestössä voima on Isä Mitron mukaan vastakohtissa ja ristiriidoissa, jotka on sovitettava toisiinsa. On päättävä halu elää ja taito olla vertaisena, taito samaistua. Ihmiset on luotu riippuvaiseksi toisista. Siksi vertaistuki on niin tärkeää.

Isä Mitro muistutti vielä, että sairaus ei vain ota pois - se voi myös antaa.

Munuaisklinikan ylilääkäri dosentti Eero Honkanen on heti valmis uhraamaan kiireistä työaikaansa UUMUn haastatteluun.

-Potilasjärjestöt tekevät ehdottoman tärkeää työtä, ylilääkäri toteaa, ja on itse asiassa potilasjärjestön ansiota, että kiinnostuin nefrologiasta.

Eero Honkanen oli vasta valmistuneena lääkärinä perustamassa Etelä-Pohjanmaalle munuaisyhdistystä vuonna 1978.

-Siitä syntyi kiinnostus munuaistauteja kohtaan ja otin yhteyttä silloiseen ylilääkäri Börje Kuhlbackiin ja lähdin erikoistumaan Helsinkiin, kertoo Honkanen. Vuodesta -82 hän on toiminut Helsingissä.

Samana vuonna Eero Honkanen liittyi UUMUun, joka silloin oli nimeltään Uudenmaan munuaisyhdistys ry. Vuonna 1985 hän oli mukana perustamassa Malminkartanon dialyysiasemaa ja toimi sen ensimmäisenä vastaavana lääkärinä. HYKS osti dialyysipalvelut yhdistykseltä ja lääkärikin oli UUMUn palkkalistoilla.

Malminkartanon dialyysiasema oli ensimmäinen potilaiden omatoimisuuteen perustuva hoitopaikka. Paria vuotta myöhemmin Munuaisliitto perusti vastaavan paikan Korkeavuorenkadulle.

-Muutoin olen enemmänkin pysynyt yhdistyksessä rivijäsenenä, jatkaa Honkanen.

-Hallitukseen kokouksiin osallistuin Malminkartanon lääkärinä, mutta varsinaiseen hallitus työskentelyyn en ole osallistunut.

Toimenkuva

Ylilääkäri vastaa munuaisklinikan toiminnasta ja koordinoi yhteistyötä koko HUSin alueella. Hallinto vie työajasta suuren osan. Varsinaiseen potilastyöhön jää aikaa yhteensä noin päivän verran viikossa. Lisäksi hoitotyöhön voi laskea erikoislääkärien kokoukset, joissa kästellään potilaiden hoidon tilannetta. Hallinto vie työajasta kolme päivää viikossa.

-Pyrin kuitenkin osallistumaan kliiniseen hoitotyöhön.



haastattelussa
munuaisklinikan ylilääkäri
Eero Honkanen:

Arvostan suuresti potilasjärjestöjen työtä

*“Vuosi 2007 on alkanut
lupaavasti -
henkilökunnan saatavuus
parantunut ja
lopetettujen hoitojen
palauttamista
suunnitellaan”*

Osallistun kierrolle osastolla ja koulutan erikoistuvia lääkäreitä. Tutkimustyö kuuluu myös olennaisena osana toimenkuvaan.

Harrastuksekseni Eero Honkanen mainitseekin työnteon. Esitelmää ja muita töitä tulee tehtyä varsinaisen työajan jälkeenkin. Lääkärinä olo tuntuukin enemmän elämäntehtävältä. Perheelle ja varsinaisille harrastuksillekin jää kuitenkin aikaa.

-Hallintotyöstä on pakko pitää jaksakseen tehdä sitä. Onneksi on kuitenkin mahdollisuus myös potilaiden kohtaamiseen. Ylilääkärinä pystyy kuitenkin vaikuttamaan asioihin sekä kehittämään ja ohjaamaan toimintaa jolloin se tuntuu erittäin mielekkäältä.

Dialyysiasemien tulevaisuus

Uuden kolmiosairaalan valmistuminen tulee vaikuttamaan munuaisklinikan ja Kirurgin toimintaan. Meilahden alueen tiloihin muuttavat munuaispoliklinikka, PD-poliklinikka, kotihemodialyysikoulutus sekä vuodeosasto. Meilahdessa jo nyt sijaitseva akuuttidialyysi laajenee vuonna 2010 osastoksi, jossa on yhteensä 11 paikkaa.

Kirurgin ja Marian dialyysit jatkavat toimintaansa. Ajatuksissa on ollut myös

Malminkartanon aseman laajennus. Espoota tai Vantaava varten ei ole olemassa vielä konkreettisia suunnitelmia dialyysitoiminnan aloittamisesta, mutta on hyvin mahdollista, että näin joskus tapahtuu.

Dialyysia tarvitsevien potilaiden määrä on viime vuosina jatkuvasti lisääntynyt. Vuonna 2006 tehtiin ennätysmäärä munuaissiirtoja, HUSin alueen potilaillekin 60, jolloin dialyysiosastojen paine hieman helpottui.

Henkilökuntapula

Henkilökuntapula on ollut viime aikojen suurin ongelma. Varsinaisia säästöjä ei ole ollut, kertoo ylilääkäri Eero Honkanen. Varsinkin erikoissairaanhoidajia on vaikea löytää tarpeellista määrää.

-Palkkaisimme ehdottomasti lisää henkilökuntaa, jos sellaista vain olisi tarjolla, Honkanen jatkaa. Vuokratyövoimapalveluistakaan ei löydy apua tilanteeseen, sillä niiden listoilla ei ole erikoisosaajia. Koulussa ei saa valmiuksia työskennellä vaikka PD- tai hemodialyysissa vaan uudet työntekijät vaativat pitkän koulutus- ja perehdyttämisaajan.

-On aina iso menetys, kun joku kokenut ja taitava henkilö päättää lopettaa HUSin palveluksessa, huokaa Honkanen. Syynä on useasti henkilökohtainen elämäntilanne vaikka muuton ja perheen takia.

-Meillä on kuitenkin kerrassaan upea ja motivoitunut henkilökunta, kehuu ylilääkäri ylpeänä.

Työviihtyvyys parantunut

-Hoitajapulaan on pakko tulevaisuudessa löytää joku ratkaisu, pohtii Eero Honkanen.

-Kun hoitohenkilökuntaa ei ole tarpeeksi, mutta työmäärä pysyy ennallaan, joutuvat työssä olevat venymään uskomattomiin suorituksiin. Tämä johtaa helposti ongelmallisiin tilanteisiin ja henkilökohtaisten suhteiden kärjistymiseen.

Ylilääkäri Honkanen kertoo, että työviihtyvyyden eteen on viime aikoina tehty erityisen paljon töitä.

-Työn tekevät ihmiset, eivät koneet ja tällöin varsinkin paineen alla voi henkilökemia alkaa rakoilla.

Ongelma on HUSissa tiedostettu ja Eero Honkanen lupaa, että tilanteen korjaamiseksi tehdään kaikki mahdollinen.

-Olen tällä hetkellä erittäin positiivinen. Olemme saavuttaneet paljon ja työvoiman saatavuuden suhteenkin vuosi 2007 on alkanut lupaavasti, iloitsee Honkanen. Asiat ovat siis muuttumassa.

Olemassa olevat hoidot säilyvät ennallaan ja Eero Honkanen uskoo, että määrää ja tasoa pystytään taas nostamaan. Vuonna 2000 alkanut yödialyysihoitoahan jouduttiin lopettamaan henkilökuntapulan vuoksi. Näyttää kuitenkin siltä, että hoito voidaan käynnistää uudelleen vielä tämän vuoden aikana.

Haasteita edessä

Tulevaisuuden haasteisiin kuuluu lääkärikunnan kouluttaminen tunnistamaan munuaistaudit jo alkuvaiheessa. Nykyaikana on mahdollista monessa tapauksessa estää vajaatoiminnan eteneminen dialyysivaiheeseen. Ennaltaehkäisy on nousemassa entistä tärkeämpään asemaan.

Pre-dialyysityöryhmä uudistaa maanlaajuista ohjeistoa dosentti Agneta Ekstrandin johdolla. Materiaali tulee liiton internetsivuille valmistuttuaan.

Tiedonkulkua Honkanen on aina edistänyt. Tapana on ollut, että UUMUn hallitus tapaa ylilääkäri Honkanen vuosittain. Näin kulkevat tärkeät viestit puoleen jos toiseenkin ja keskusteluyhteys pysyy avoimena.

-Potilasjärjestöillä on edelleen erittäin tärkeä asema tiedottajana. Ne jakavat jäsenilleen uutta tietoa ja tuovat hoitohenkilökunnalle merkittävää informaatiota potilaista ja heidän kokemuksistaan ja mielipiteistään, lopettaa ylilääkäri Honkanen.

teksti ja kuva: Petri Inomaa

ELINSIIRROT SUOMESSA

	2001	2002	2003	2004	2005	2006	2007 1.1-12.4
Munuainen	169	172	163	197	166	210	55
Maksa	38	47	43	50	43	53	17
Haiman saarekesolu						6	
Sydän	11	19	21	18	13	17	6
Keuhko	9	8	6	4	1	13	2
Sydänkeuhko		2	1		3	1	3

Laskiaistiistaina

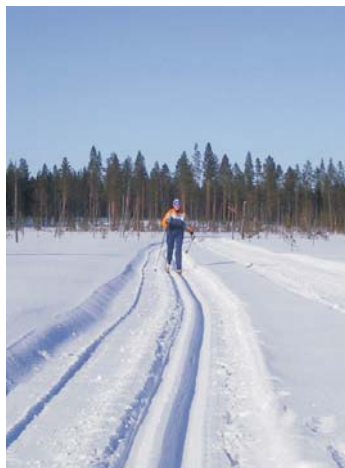
kahviteltiin Uumun toimistolla perinteisellä tyyllillä. Pullaan kuuluu ilmeistään mantelimassa, sillä ne loppuivat ensimmäisenä...



Talvipäivät järjestettiin kipakassa pakkasessa

Elinsiirtoväen Liikuntaliiton talvipäivät ja SM-kilpailut järjestettiin helmikuun puolivälissä Peurungan kuntoutuskeskuksessa ja Jyväskylässä.

Kipakka pakkasessa lienee osaltaan pelottanut kilpailijoita, sillä niihin osallistui yhteensä vain noin 40 urheilijaa. UUMU ei tällä kertaa saanut mukaan lentopallojoukkuetta monien sairaustapausten vuoksi.



Superveteraani Asko Räsänen hiihti kultaa 3 km perinteisen tyylin kilpailussa ja keilasi hopeaa sekä saavutti pronssia yhdistetyssä lentopallojoukkueessa. Veteraanisarjan Jorma Wilen ui hopeaa 100 m rintauinnissa ja saavutti keilailussa 5. sijan. AR

Huoneistojen, kiinteistöjen, tonttien
myynti ja vuokraus
arviointi
kauppakirjat



kiinteistövälitys

HuoneistoPortti
LKV

www.huoneistoportti.fi

Hannu Ouvinen 0400 303 139
Satu Ouvinen 040 526 112

NELITILIT OY

K.H. Wiikinkatu
00700 Helsinki

09 347 8670

Liikuntapalvelut

Keilailu

Kaksi rataa varattu Uumulle joka torstai klo 20-21 Talin keilahallissa, Huopalahdentie 28. Suuret parkkitilat. Ennakkoilmoittautumista ei tarvita. Hallista voi vuokrata kenkiä keilaukseen.

Itsenäinen harjoittelu

Uumu korvaa potilasjäsenilleen kuittia vastaan 25% omaehtoisesta keilaamisesta, kuntosaliharjoittelusta, uimahallilipuista, kuntovoimistelusta ja tanssista.

Kuitissa pitää olla maksuerittely ja maksajan nimi. Muista liittää mukaan tilinumerosi.

Sauvakävely

Uumu lainaa jäsenilleen kävelysauvoja. Lainausta 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.

Uusimman tiedon
löydät internetistä
www.uumu.fi/ajankohtaista.htm

Lisätietoja ja ilmoittautumiset
Uumun toimistoon

puh (09) 440 094
uumu.sihteeeri@uumu.inet.fi

Paikalliskerhot

Hyvinkään kerho

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

Lisätietoja kerhosta antaa Terttu Ranta-Knuuttila-Laakso, puh (019) 454 551

Tammisaaren kerho

Tule mukaan ideoimaan kerholle uutta toimintaa. Ehdotuksia ja mielitekoja voi mielellään soittaa Pirkko Lindbergille, puh (019) 445 831

TOUKOKUU

03.05 to	Maksakerhon keväťjuhla
08.05 ti	Kiitoskahvit vaalikerääjille klo 13-17 toimistolla
21.05 ma	Askartelukerho klo 18 Uumun toimistolla

KESÄKUU

10-13.06	Kylpyläretki Viroon
16-17.06	Ellin kesäliikunta- päivät Vammalassa

HEINÄKUU

Toimisto suljettu

Uumu toivottaa hyvää
kesää kaikille!

ELOKUU

15.08	materiaali Uumuseen
24-26.08	Liikuntaviikonloppu Kisakallion Urheiluopistossa Lohjalla
25.08-02.09	Elinsiirron saaneiden MM-kilpailut Thaimaassa
vko 36	Uumunen 3/2007 ilmestyy

REMONTTIPALVELUA



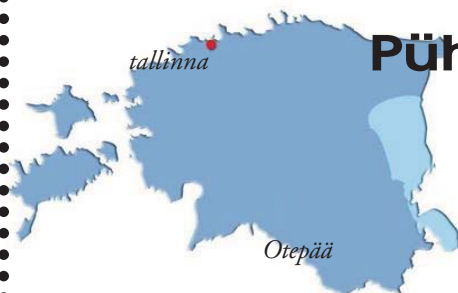
**Teen erilaisia puusepän,
maalarin ja
kirvesmiehen töitä
ammattitaidolla.**

**Timo Hampaala
tmi Tihareu
0400 757887**

(pääkaupunkiseudulla)

10.-13.6.2007

Pühajärven kylpylä Otepää, Viro



Lähtö: 10.06.07 klo 10.30 Eckerö Linen M/S Nordlandia
lähtee Helsingistä (Länsiterminaali)
Saapuminen Tallinnaan klo 14.00 (A-terminaali)
Paluu: 13.06.07 klo 18.00 Eckerö Linen M/S Nordlandia
lähtee Tallinnasta (A-terminaali)
Saapuminen Helsinkiin klo 21.30 (Länsiterminaali)

Matkan hinta:

potilasjäsen 130• /hlö kahden hengen huoneessa,
muu jäsen 230•/hlö 2hh
ei-jäsenet 255•/hlö 2hh

Matka sopii myös hemodialysipotilaille ja liikuntavammaisille.
Freseniuksen omistama dialyysiasema on Tartossa (Umunen 1/2007).
Hotellissa on varattavana invahuone.

Ilmoittumiset:

15.5.2007 mennessä UUMU:n toimistoon
puh. 09-440 094 tai sähköpostitse uumu.sihiteeri@uumu.inet.fi
Maksu: 102830-1511765 nordea

Hintaan sisältyy

- * laivamatkat Nordlandialla kansipaikoin
- * oma bussi mukana matkalla,
bussikuljetus Tallinna-Pühajärvi-Tallinna
- * majoitus kahden hengen huoneessa
- * täysihoito kylpylässä: aamiainen, lounas, päivällinen.
- * lääkärintarkastus haluttaessa
- * 6 kylpylähoitoa lääkärin määräyksen ja asiakkaan kunnon mukaan
- * aamusauna ja -uinti klo 7.-10.00, kuntosalin käyttö klo 08.-10.00

Pühajärven kartanokylpylä sijaitsee kauniissa maisemissa järven rannalla ja puiston ympäröimänä Etelä-Virossa n. 2,5 km:n etäisyydellä Otepään keskustasta. Pühajärveltä on matkaa Tarton yliopistokaupunkiin vain 45kilometriä, Tallinnaan noin 225km (ajoaika n. 3 tuntia).

Kartano rakennettiin kauniin Pühajärven rantaan ensimmäisen kerran jo 1400-luvulla. Nykyinen päärakennus on rakennettu v. 1872. Päärakennukseen on myöhemmin tehty moderni siipirakennus. Pühajärven kylpylässä annetaan kaikkia tyyppillisiä kylpylähoitoja.

Kesällä on hyvät uintimahdollisuudet Pühajärvessä. Voit myös vuokrata polkupyörän, rullaluistimet tai kävelysauvat. Lisäksi voit harrastaa petankkia, lento- tai koripalloa, Myös ratsastus- ja tenniskeskus ovat melko lähellä lomakeskusta. Lomakeskuksessa järjestään vapaa-ajan ohjelmaa, esim leikkejä, pelejä, ohjattua ulkoilua, konsertteja ja tanssi-iltoja.



Hotellissa on 98 huonetta, joista osa allergikoille. Kaikki huoneet ovat savuttomia. Kaikissa huoneissa nykyaikainen sisustus, satelliitti-TV, puhelin, kylpyhuone, jossa on suihkukaappi. Hotellissa on hissi. Hotellissa on ravintola, baari, lobbybaari sekä kesäterassi, josta kaunis näköala Pyhäjärvelle.

Kylpylässä on 25m pituinen uima-allas saunoineen (tavallinen ja höyrysauna), lasten altaat, poreallas ja baari. Isossa altaassa voi nauttia myös vedenalaista musiikkia ja hierontasuihkuja. Vuodenajasta ja säästä riippumatta lasiseinäisestä vesikeskuksesta avautuu hieno näköala Pyhäjärvelle ja hotellin puistolle.

Rakennuksesta löytyy myös nykyaikainen neliratainen keilahalli.

Keskuksen järvenpuolisessa päässä, järvinäkymällä, on uusimmilla laitteilla varustettu kuntosali, johon on yhdistetty hieno holvikellari. Siellä on käytössä 4-paikkainen infrapunasauna, hierontasänky ja -tuoli sekä solariumit.

Maksakerho

Maksakerho on avoin keskustelukerho kaikille maksapotilaille ja siirron saaneille sekä heidän läheisilleen. Saamme toinen toisistamme vertaistukea ja voimme keskustella ja vaihtaa ajatuksia samaa kokeneiden kanssa. Myös omaiset ja läheiset ovat tervetulleita mukaan.

Teemallisia maksakerhotapaamisia pyritään järjestämään kunkin kalenterikauden aikana ainakin kerran. Toivoisin teidän kertovan toiveitanne. Onko jotain, josta haluat enemmän tietoa, esimerkiksi ravitsemuksesta. Kerro ideasi, niin voimme kehittää toimintaamme.

Kokoontumiset ovat pääsääntöisesti kerran kuukaudessa, kunkin kuukauden ensimmäinen torstai (ellei toisin mainita) kello 17–19, paikkana Uumun toimisto Runeberginkatu 15 A 1, HELSINKI (ovisummerissa lukee UUMU).

Toukokuun maksakerho kokoontuu keväthuhlien merkeissä torstaina 3.5.2007 kello 17.

Paikka: Cafe Ursula, Aleksanterinkatu 13.

Kahvila sijaitsee tavaratalo Aleksi 13:n 5. kerroksessa. Hissi on porraskäytävässä, jonka sisäänkäynti on Aleksin puolelta.

Kerhon kokoontumiset jatkuvat jälleen syksyllä.

Lisätietoa kerhosta Tarja Jaakoselta:

040-730 0344, (09) 350 62 92

Askartelukerho

Askartelukerho kokoontuu keväällä joka kuukauden kolmas maanantai. Paikka on Uumun toimisto. Kerho on tarkoitettu kaikille jäsenille.

Jokaisen osanottajan omavastuu materiaalikuluista on 5 euroa. Uumu tukee kerhon toimintaa ja maksaa ylimenevän osan. Voit myös ottaa mukaasi omia tarvikkeita kokoontumisen aiheesta riippuen.

Ilmoittaudu toimistoon Sirpalle ennakkoon (09) 440 094 tai sähköpostitse uumu.sihteeri@uumu.inet.fi, jotta kerhonvetäjä voi hankkia tarvittavan määrän askartelumateriaalia.

Lisätietoa tarvittavasta materiaalista ja tulevista aiheista saat Tarjalta 040 730 0344 tai Uumun nettisivuilta.

Askartelukerho 21.5.2007 klo 18:00 alkaen yhdistyksen toimistolla. Omavastuu tarvikkeista on 5 euroa, Uumu maksaa ylimenevän osuuden tarvikkeista. Malla Auvinen-Tootsi on luvannut tulla opettamaan pesuhuovutusta. Malla hankkii tarvittavan määrän huopasta. Tarvitset nestemäistä mäntysuopasaippuaa sekä Marseille saippuaa ja pieniä purkkeja vesiastioiksi. Tarkoituksenamme on huovuttaa patalappuja tällä tekniikalla.

Kerho jatkaa kokoontumisia 17.9.2007

Helmikoruja helmikuussa

Taava Ahonniska opetti helmikorujen tekoa. Kerhossa valmistettiin mm. spiraalikaulakoru, kukkarannekoru ja mansetteja. Työ vaati pitkäjänteisyyttä ja näppäriä sormia, mutta tuloksena oli kauniita koruja.

Maaliskuussa ruusuja

Askartelukerho valmisti upeita paperiruusuja maaliskuun piristykseksi.

Tarja Jaakonen



Liikuntaviikonloppu 24. - 26.8.2007 Lohjalla

Liikuntaviikonloppu on tarkoitettu Etelä-Karjalan, Kymenlaakson ja Uudenmaan munuais- ja maksayhdistysten jäsenille. Viikonloppu järjestetään 24. - 26.8 Kisakallion Urheiluopistossa Lohjalla.

Ohjelma

Liikuntaviikonloppu alkaa perjantaina 24. elokuuta klo 14.00 majoittumisella ja taloon/alueeseen tutustumisella. Virallisten avajaisten jälkeen on päivällinen. Tuija Helander ohjaa ja vetää liikuntatapahtuman. Perjantai-ilta päättyy yhteiseen illanviettoon.

Lauantai on varsinainen liikuntapäivä: Ohjelmassa on 2-4 erilaista liikuntalajia osallistujien kokeiltavana. Lauantaina käydään myös Petanquen Etelä-Suomen alueen mestaruusturnaus. Lisäksi ohjelmassa on luontopolku kaikelle kansalle ja Elinsiirtoväen liikuntaliiton esittelyä. Sopivissa raoissa syödään lounas ja päivällinen. Lauantai päättyy perisuomalaiseen tapaan saunomiseen. Saunan jälkeen vietetään yhteistä iltaa nuotiolla ja sa-teen sattuessa takan ääressä.

Sunnuntaina suoritetaan viimeiset liikunnalliset ohjelmanumerot ja annetaan järjestäjille palautetta. Päivät päättyvät virallisesti lounaan jälkeen noin klo 13.00. Sen jälkeen suunnataan kotia kohti.

Sijainti

Kisakallion Urheiluopisto sijaitsee Lohjanjärven rannalla n. 67 km Helsingistä



Turkuun päin. Paras yhteys julkisilla kulkuneuvoilla Helsingistä Lohjalle on linja-auto. Lohjalta on Kisakallioon matkaa 10km. Lohjan keskustasta Kisakallioon pääsee taksilla.

Lohjalta lähdetään Sammatin suuntaan n. 3 km tietä nro 1070. Sammatintien varrelta löytyvät opasteet Kisakallioon. Roution risteyksen jälkeen n. 150 m kääntyy oikealle Karnaistentie ja viitta Kisakallioon, Karnaistentietä jatketaan n. 4 km, kunnes vastaan tulee Y-risteys: Jantoniemi vasemmalle ja Kisakallio oikealle. Jatketaan Kisakallion Kisakalliontieta n. 3 km kunnes saavutaan Urheiluopiston pihaan. Matka Lohjan keskustasta yht. 10 km.

Hinta

Hinta on 65 euroa/ potilasjäsen, 110 euroa/ muu jäsen ja 130 euroa/ ei-jäsen. Hintaan sisältyy majoitus ja täysihoito (aamupala, lounas ja päivällinen pe-su) ja ohjelma.

Lauantaina on mahdollisuus tulla paikalle ja osallistua ohjelmaan ja syödä lounas. Hintä päiväkävijältä on 15 euroa.

Sitovat ilmoittautumiset tulee tehdä 15.6.2007 mennessä Uudenmaan munuais- ja maksayhdistyksen toimistoon Sirpa Martinviidalle puh. (09) 440 094 tai sähköpostilla uumu.sihteri@uumu.inet.fi. Majoittuvista osallistujista on ilmoitettava nimi ja osoite.

Kesäliikuntapäivät Vammalassa



Elinsiirtoväen Liikuntaliitto järjestää Vammalassa lauantaina ja sunnuntaina 16.-17.6.2007 kesäliikuntapäivät ja samalla SM-kilpailut. Kilpailulajeina ovat yleisurheilu, sulkapallo, kyykkä ja petankki. Liikuntaa ja virkistystapahtumia oman valinnan mukaan on myös niille, jotka eivät halua osallistua kilpailuihin. Majoittuminen on järjestetty läheisen kansanopiston tiloihin.

UUMU tukee jäsentensä osallistumista kesäpäiville. Matkakulut korvataan juna- ja linja-auto-taksojen mukaisesti. Edellytyksenä on, että jäsen ilmoittaa päiville osallistumisestaan etukäteen yhdistyksen toimistoon puh. 440094. Tarkempia tietoja kesäpäivien ohjelmasta ja majoituksesta löytyy liiton kotisivuilta www.elinsiirtourheilu.fi. Tietoja saa myös Askö Räsäselä, puh. 0500-705795. AR

ELINSIIRRON SAANEIDEN MM-KILPAILUT BANGKOKISSA THAIMAASSA

Kesälajien 16. MM-kilpailut järjestetään Bangkokissa Thaimaan pääkaupungissa 25.8.-2.9.2007. Suomesta on tällä kertaa lähdössä varsin pieni joukkue, jossa on mukana ainakin kolme uumulaista kilpailijaa. Kilpailulajeja ovat yleisurheilu, minimaraton, uinti, keilailu, lentopallo, sulkapallo, tennis, pöytätennis, golf, pyöräily, squash, petanque, jousiammunta ja pistooliammunta. AR



TALVILAJIEN MM-KILPAILUT ROVANIEMELLÄ

Elinsiirtourheilijoiden MM-kilpailut talvilajeissa järjestetään vajaan vuoden päästä maaliskuun viimeisellä viikolla 25.-30.3.2008 Rovaniemellä Ounasvaaran hiihtostadionilla. Kilpailulajeja ovat perinteisen tyylin 3 km ja yhden tunnin hiihto, viestihiihto, ampumahiihto, curling, pujottelu, suurpujottelu, supersuurpujottelu, paripujottelu ja lumilautailu. Lisäksi kilpailuohjelmaan on tulossa vapaan tyylin sprinttihiihto.

Kilpailuihin odotetaan noin 200 kilpailijaa eri puolilta maailmaa. Nyt on kaikilla hiihdosta innostuneilla tilaisuus osallistua MM-tason kilpailuihin, sillä kilpailut ovat kotimaassa. Se on ainakin puoli voittoa. Aikaa on riittävästi harjoitteluun ja sopivan kunnon saavuttamiseen. Sarjoja on junioreista alkaen. Yleiseen sarjaan kuuluvat 18-29-vuotiaat, senioreihin 30-39-vuotiaat, supersenioreihin 40-49-vuotiaat, veteraaneihin 50-59-vuotiaat ja superveteraaneihin yli 60-vuotiaat.

Tarkempia tietoja kilpailuista saa Elinsiirtoväen Liikuntaliiton sivuilta www.elinsiirtourheilu.fi. Myös uusien kilpailijoiden kannattaa tulla nyt mukaan haastelemaan kilpailujen ilmapiiriä ja kokeilemaan menestymistä muiden maiden kilpailijoiden kanssa. Myös perinteisiä alppilajeja ehtii harjoittelemaan ja Ounasvaaran rinteet sopivat hyvin myös vastaaloittaville pujottelijoille ja lumilautailijoille. AR

Hyvinkään kerhon kuulumisia

Tänä vuona Hyvinkään kerhon tavoitteena on: Hyvän elämän hallinta ja itsehoito.

Ulkoinen materiaali ei yksistään tuo onnea ja hyvää elämää, vaan ennen kaikkea siihen tarvitaan fyysistä, psyykkistä ja sosiaalista hyvinvointia.

Tällaisia ovat esimerkiksi:

- liikunta, ravinto ja elintavat
 - anteeksianto ja -saaminen ja omien vahvuuksien löytäminen
 - yhdessä oloinen, ystävät ja perhe.
- Tähän kaikkeen antaa tukea Hyvinkään kerho.



Hyvinkään keväistä keskustaa

Alkuvuodesta kokoonnuimme Hyvinkään Sveitsin uimahallilla yhdessäolon, uinnin ja liikunnan merkeissä. Tilaisuudessa vieraili myös luennoitsija antamassa ravintoneuvoja.

Helmikuussa kävimme tutustumassa Hyvinkään palokunnan toimintaan. Saimme monipuolista ja mielenkiintoista tietoa ensiapu-ambulanssin tehtävistä ja välineistä.

Tarja järjesti kotonaan kauneushoitoilapäivän. Paikalla oli myös asiantuntija kertomassa ihon hoidosta.

Huhtikuussa Vilma kutsui kerholaiset kotiinsa nyyttikestien merkeissä.

Keväällä ja kesällä teemme retkiä eri kohteisiin.

Suunnitteilla on ainakin käynti Tarjan mökillä sekä retki Lopelle Riihisalon vapaa-ajanviettokeskuksen. Ohjelmassa on ainakin savusauna, uintia, luontopolku ja ruokailu.

Tulevista tapahtumista sovitaan aina edellisessä kerhossa. Voit itse vaikuttaa toiveillasi kerhotoimintaan.

Tervetuloa kaikki mukaan

toimimaan ja tuomaan uusia ideoita ja ajatuksia kerhoomme

Lisätietoja:

kerhonvetäjä Terttu Ranta-Knuuttila-Laakso (019) 454 551

**Lämpimät onnittelut
40-vuotiaalle UUMULLE
sekä suuret kiitokset,
kun olemme saaneet
mahdollisuuden
kerhotoimintaan.**

Hyvinkään kerholaiset

*Tekeminen muiden iloksi
antaa iloa,
jota kukaan ei voi meiltä
ottaa pois.
Siksi, että se pulppuaa
suoraan sydäimestä.*

Maija Matero

Rohkeasti mukaan

Mirja Kauppila on ehtinyt työskennellä munuaistautien parissa melkein nejäkymmentä vuotta ja ollut UUMUn toiminnassakin mukana reilusti yli kaksikymmentä vuotta.

kuitenkin meni ja olen saanut todella paljon yhdistyksen toiminnasta.

Rahankeräystä

Ajat ovat muuttuneet - niin hoidoissa kuin yhdistyksessäkin. Alkuun munuaisspotilaille oli rajalliset resurssit. Hoitopaikkoja ja koneita ei ollut tarpeeksi.

-Alkuaikoina ei yksinkertaisesti ollut dialyysikoneita. Ei ollut hoitoa munuaisten vajaatoimintaan. Nesteytys oli rajoitettua ja juotavaa ei voinut antaa potilaille aina tippaakaan, sillä ylimääräistä nestettä ei pystytty poistamaan kehosta. Monta kertaa hoitaja saikin kokea potilaan raivon, muistelee Mirja.

-Yksi hoitomuodoista oli potilaiden

osastolla. Nykyään hoito tapahtuu lastenkliniikalla

Rahan kerääminen olikin toiminnan alussa UUMUn päätehtäviä. Yhdistys järjesti ahkerasti myyjäisiä, arpajaisia ja muita rahankeruuilaisuuksia. Tärkeintä oli saada mahdollisimman moni potilas hoitoon.

-Naistoimikunta oli erittäin aktiivinen ja UUMUn tärkeä voimavara, kertoo Mirja

Yhdistys sai lahjoituksia ja testamenttivaroja. Niillä ja raha-automaattiyhdistyksen tuella hankittiin nykyinen toimitilakin.

-Mielestäni jäsenten tulisi hyödyntää tilaa nykyistä enemmän, Mirja jatkaa. Hän muistuttaa vielä, että tilaa voi myös vuokrata omaan käyttöön.

Virkistystyötä

Aamuvuoroon tulevia hoitajia työhön houkutteli joskus tuoreen pullan tuoksu - Mirja Kauppila oli yövuorossa muiden töiden ohella vielä pyöräyttänyt pullat henkilökunnalle ja



Ensimmäisiä kertoja UUMUn toiminnassa ja mukana kurssilla

Mirja Kauppila työskenteli munuaisklinikan vuodeosastolla apuhoitajana vuodesta 1968. UUMUssa toimi tällöin aktiivinen naistoimikunta, joka vieraili Unioninkadulla ainakin järjestämässä kevä- ja joulukahvitukset potilaille ja henkilökunnalle. Vuosien kuluessa he houkuttelivat nuoren apuhoitajankin mukaan toimintaan.

-Ajattelin ensin, että eikö se nyt sentään riitä, että hoitaa potilaita päivät pitkät, nauraa Mirja Kauppila.

-Olin aluksi arka liittymään toimintaan. Ajattelin, ettei minulla voisi olla mitään annettavaa. Ja päätyessäni vielä UUMUn hallitukseen pelotti vastuukin. Hyvin kaikki



jaloista nesteen valuttaminen ulos neulojen avulla. Koska kuona-aineet jäivät kehoon, vaikutti se potilaiden psyykkeeseen. Mielestäni hoitajien tehtävänä on kuitenkin aina jaksaa ja ymmärtää. Ei sairaalle voi kiukutella ja komennella.

Ensimmäiset dialyysikoneet HYKSiin saatiin lahjoituksina. Hoitoon pääsivät vain harvat eikä mitään muita sairauksia saanut olla. Päätöksistä vastasi lääkäreiden eettinen toimikunta.

Esimerkiksi diabetespotilaille ei dialyysipaikkoja aina riittänyt eikä ollut mahdollisuutta saada siirtoa. Enin osa siirroista oli omaisluovutuksia, lapsille. Lapset hoidettiin aikuisten kanssa samalla

Puutarhajuhlat Unioninkadun pihalla.



Hallituksen kokous. Puhetta johtaa Matti Tilander, oikealla Risto Kekkonen.



potilaille. Unioninkadulla potilaiden kanssa paistettiin joskus lettujakin. Jouluna hoitajat ruokailivat juhlallisesti yhdessä potilaiden kanssa ja UUMU tarjosi joulukahvit.

-Haaveilimme kesäkahvilasta Unioninkadun upealle sisäpihalle, kertoo Mirja Kauppila. Ja haave tavallaan toteutuikin: aloitettiin traditioksi muodostuneet puutarhajuhlat. Aluksi tilaisuuden järjesti HYKS yhdessä naistoimikunnan kanssa ja nykyäänkin HYKS järjestää tapahtumaa edelleen Kirran puistoalueella.

Unioninkadun tilat olivat hajallaan pihan eri puolilla. Biopsiaan vietävät potilaatkin pakattiin paareille vällyihin paukkupakkasillakin ja kannettiin pihan läpi.

-Yöllä kun tuli tieto siirrosta, piti lähteä pimeässä hakemaan potilaskansioita toisesta siivestä. Monta kertaa pelotti vaikka vahtimestarikin oli mukana, nauraa Kauppila.

-Mielestäni niitä piti virkistää, jotka eivät kuntonsa puolesta itsenäisesti päässeet liikkumaan, toteaa Kauppila. Uumu järjestikin monenlaisia retkiä, joille pystyivät osallistumaan kaikki, sillä apua tarvitsevia autettiin yhdessä.

-Joskus vuokrattiin saaristovene ja risteiltiin Helsingin ulkopuolella. Pärnuun lähdettiin oman bussin kanssa. Ruokaa laitettiin itse retkikeittiössä ja taukopaikalla keitettiin omat kahvit, muistelee Mirja Kauppila.

-Tukholmassa jäin retkibussin kyydistä pyörätuolipotilaan kanssa,

koska poliisit tutkivat kaikki matkustajat tapahtuneen rikoksen vuoksi. Otettiin sitten taksi vanhaan kaupunkiin ja juotiin siellä kahvit.

-Totta kai toiminta vei paljon aikaa, mutta kyllä se paljon antoi. Ilman UUMUn retkiä ei olisi ikinä tullut kierrettyä Suomea niin paljoa. Joka matkalla on aina ollut hauskaa seuraa ja ohjelmaa.

-Ilman toisten apua ei kukaan pärjää. Nuoria on aina ollut vähemmän toiminnassa mukana, mutta toivon, että kaikki löytäisivät tiensä potilasjärjestöihin. Ne jakavat tietoa ja järjestävät vertaistukea. Rohkeasti vain kaikki mukaan, lopettaa Mirja Kauppila.

Mitä muuta tapahtui vuonna 1967

Suomea johti presidentti Urho Kekkonen. Pääministerinä oli Rafael Paasio. Vuonna 1967 Suomessa vietettiin itsenäisyyden 50-vuotisjuhlia. Elettiin yhteiskunnallisen radikalisoitumisen aikaa.

Yhdistyksen perustamisen aikaan Suomi oli vielä vahvasti maatalousvaltainen maa. Suuri muuttoliike maalta kaupunkiin ja Ruotsiin alkoi samoihin aikoihin. Sosiaalipoliittista lainsäädäntöä oli juuri uudistettu ja peruskoululakia valmisteltiin.



Niilo Tarvajärvi järjesti tarramyyntiä ja luovutti kansalaiskeräyksen tuottona 60 valkoista poliisiautoa liikkuvan poliisin käyttöön. Luovutustilaisuus oli suurkirkon edessä ja se lisäsi poliisin autokalustoa kerta heitolla ratkaisevasti.

Danny oli eniten levyjä myynyt artisti. Euroviisuissa Suomea edusti Fredi kappaleella Varjoon suojaan. Sinäkään vuonna Suomi ei voittanut viisuja. Ulkomailla Beatles julkaisi levyn Sgt Pepper's Lonely Hearts Club Band.



Televisiosta katsottiin Heikkiä ja Kaijaa sekä sarjaa Me Tammelat. Mikäli televisio oli. Lapset kokoontuivat Niksulan TV:n ääreen ja jännitystä tarjosi Batman.

Eila Hiltusen Sibelius-monumentti valmistui Helsinkiin.



Lehtikuvat nälkää näkevästä bialfralaislapsista kauhistuttivat Suomeakin Biafran kriisin aikana.

Ruotsissa siirryttiin oikeanpuoleiseen liikenteeseen (kuva alla). Amerikassa järjestettiin mielenosoituksia Vietnamin sotaa vastaan.

Vuonna 1967 syntyivät mm. Kirsi Piha, Sari Essayah, näyttelijä Nicole Kidman ja povikuuluisuus Pamela Andersson sekä Uumun nykyinen päätoimittaja.,



Tässä ja nyt

Paula Lappalainen on ollut mukana Uumussa jo 20 vuotta ja toiminut kaikissa mahdollisissa (ja mahdottomissa) tehtävissä.

-Elämä on tässä ja nyt, toteaa **Paula Lappalainen.**

-Kun suhtautuu asioihin positiivisesti, on taatusti paljon helpompaa. Ja oikein huonona hetkenä voi ajatella, että jollakin menee vielä paljon huonommin.

Vaikuttaakin siltä, että kun Paula päättää olla positiivinen, niin vaikeudet saavat tosissaan kyytiä.

Aktiivista toimintaa

Paula Lappalainen sai ensimmäisen munuaisensiirron vuonna 1987. Naistoimikunta tuli tarjoamaan joulukahvit Unioninkadun osastolle ja sai houkuteltua hänet mukaan toimintaan. Uumussa Paula Lappalainen onkin toiminut sen jälkeen kaikissa mahdollisissa (ja mahdottomissa) tehtävissä.

-Aloitin ensin hallituksen varajäsenenä. Alussa ei kai kukaan oikein osaa mitään, mutta kaikki oppivat ajan kuluessa. Minullekin iskettiin tehtäväksi tiedotelehtisen teko, vaikka ei ollut aavistustakaan mitä tehdä, nauraa Lappalainen. Ja sen verran tarmokkaalta Paula tuntuu, että taatusti moniste syntyykin.

Aktiivivuosinaan Paula Lappalainen toimi viisi kautta yhdistyksen puheenjohtajana. Tämän jälkeen hän oli yhdistyksen palkattuna

järjestösihteerinä. Hän on toiminut myös Munuais- ja maksaliitossa ensimmäisenä varapuheenjohtajana ja aktiivisesti liittohallituksessa. Tällä hetkellä Paula on mukana vielä Ellissä hallituksen varajäsenenä.

-Kyllä usein piti kiirettä ehtiä joka paikkaan. Toissä piti käydä päivät ja iltaisin ja viikonloppuisin harrastaa yhdistystoimintaa, kertoo Lappalainen.

-Perjantaina-iltana lähdettiin yöjunalla vaikka Ouluun Liikuntapäiville. Aamulla oltiin perillä ja mentiin pelaamaan lentopalloa. Sunnuntaina sitten kotiin ja



maanantaina taas työpaikalle. Retkillä oli kuitenkin aina niin mukavaa, että niitä oikein odotti. Ne tuovat arkeen mukavaa vaihtelua.

Maailma muuttuu

Uumun toiminta on muuttunut vuosien kuluessa. Alkuaikoina oli tärkeää hoidon tuominen kaikkien saataville. Hoitoon pääsivät ensin vain nuoremmat potilaat ja pienten lasten vanhemmat.

Naistoimikunta teki tärkeää työtä keräten rahaa ja järjestäen toimintaa.



Vaikka se kuuluikin Uumun toimintaan, oli sillä oma kirjanpito.

-Kyllä siinä saatiin laskiaisenakin monta pullaa vääntää, nauraa Paula Lappalainen.

-Maailma muuttuu. Enää ei varmaan jaeta miesten ja naisten töitä - kaikki tekevät kaikkea. Toiminta vain loppui ja yhdistyi muuhun pikku hiljaa. Uumu sai myös tärkeitä testamenttilahjoituksia, joten varsinaiseen rahankeräykseen käytetty energia voitiin kanavoida uudelleen.

-Tärkeää toiminnassa on pitää yllä aiempaa työtä. Varat pitää sijoittaa järkevästi. Ei voi ajatella lyhytnäköisesti, sillä toimintaa pitää olla seuraavat 40 vuottakin, miettii Lappalainen.

Oma tila on yhdistykselle erittäin tärkeä. Toimintaa voidaan järjestää, kun halutaan, eikä tarvitse miettiä tilaongelmaa. Toimistolle on myös helppo tulla vaan käymäänkin.



*kuva keskellä:
naistoimikunta,
seisomassa oikealla
Elisabeth Hongell,
istumassa keskellä
Kaisa Tilander.*

*kuva vieressä: retkellä
Ahvenanmaalla
2002*



Useimmiten vierailija saa vielä kupin kahviakin.

-Toiminnassa on aina ollut mukana vähemmän nuoria, mutta ei ketään voi pakottaakaan järjestötoimintaan,. Aloitteen toiminnasta pitäisi tulla nuorilta sillä varta vasten järjestetty toimintakin voi tuntua teennäiseltä. Eivätkä kaikki jäsenet halua olla aktiivisesti mukana toiminnassa.

Jokainen saa valita itselleen sopivan muodon, toteaa Lappalainen.

Suomessa hyvää hoitoa

-Suomessa saa hyvää hoitoa. Ja mielestäni hoidon taso paranee vaan koko ajan, pohtii Paula Lappalainen.

Ennen ensimmäistä siirtoa Lappalainen ehti olla dialyysissä vain muutamia kuukausia. Tällä hetkellä hän odottaa uutta siirtoa ja on ollut dialyysissä kolmatta vuotta.

-Minulla on onnea kun olen päässyt Souran dialyysiin Korkeavuorenkadulle, kertoo Paula. Asema on tarkoitettu omatoimisille potilaille. Suurin osa laittaa itse koneet kuntoon, hoitajat kuitenkin useimmiten

suorittavat pistämisen. Osastolla on ainoastaan neljä potilaspaikkaa kahdessa huoneessa. Hoitoa pyörittää kolme hoitajaa.

Ennen Korkeavuorenkatua Paula oli yödialyysissä Kirralla ja tuli sieltä sitten töihin UUMUn toimistolle. Valitettavasti yödialyysi jouduttiin lopettamaan henkilökuntapulan vuoksi.

-On ihanaa päästä hoitoon kodin lähelle. On uskomatonta, ettei esimerkiksi Espoon kokoisessa kaupungissa ole dialyysihoitoa. Matka

voi olla monelle huonokuntoiselle pitkä ja raskas, miettii Lappalainen.

-Yhdistystoiminta on aina antanut enemmän kuin ottanut, lopettaa Paula Lappalainen.

-Hienointa on ollut oppia tuntemaan niin paljon erilaisia ihmisiä, joita muutoin ei olisi koskaan tavannut.

*kuva oiks: joulumyyjäiset 1992
kuva ed. sivu oikealla: lahjoittamassa televisiota*



kuva Jouko Lehtola



Tarja Jaakonen on ollut aktiivinen maksavaikuttaja jo yli 15 vuoden ajan.

Vertaistukea, kerhotoimintaa, tiedotusta, kuntoilua, tapahtumia - energiaa riittää kaikkeen.

-Liityin Uumun jäseneksi jo maksansiirtoni jälkeen eli syksyllä 1991, kertoo **Tarja Jaakonen**.

-Vanhat konkarit Kirralla kertoivat, että osa on liittynyt paikallisiin yhdistyksiin, vaikka maksansiirron saaneet eivät olleetkaan vielä virallisesti mukana Liiton toiminnassa. Olin vuosia kaivannut potilasjärjestöä, josta saisin tietoa. Tunsin olevani aivan yksin oman sairauteni kanssa.

Maksansiirron saaneet astuivat mukaan kuvioihin 1991. Lääketehtä Sandoz (nyk. Novartis) kutsui siihen astiset elinsiirronsaaneet Kaupunginteatteriin. Samana päivänä tri Krister

Höckerstedt kutsui koolle maksansiirronsaaneet neuvottelemaan Kirurgisen sairaalan luentosaliin yhdessä silloisen Munuaistautiliiton toiminnanjohtajan sekä puheenjohtajan kanssa, voisivatko maksansiirron saaneet liittyä heidän potilasjärjestönsä jäsenyhdistysten jäseniksi. Maksajaosto ehdottikin jo Liiton nimenmuuttoa yhteydessä 90-luvun puolivälissä, että myös maksasairaat pääsisivät jäseniksi. Tällöin esiintyi vielä vastarintaa ehdotusta vastaan. Muutama vuosi sitten Liiton sääntöjä oltiin

uudistamassa ja maksajaosto esitti uudelleen asiaa. Tällä kertaa oikealla hetkellä ja menestyksellä. Tosin yksittäisiä maksapotilasjäseniä oli liittynyt jo vuosien varrella jäseniksi, mutta koska säännöissä ei ollut mainittu potilasjäseniä, he eivät saaneet mitään kuntoutuspalveluja.

Uumun maksakerho aloitti toimintansa huhtikuussa 1995. Kerho toimi ensin Kirurgisen sairaalan luentotiloissa. Uumun saadessa oman tilan myös kerho alkoi kokoontua Runeberginkadulla. Toiminta on ollut koko ajan aktiivista.

Toimintaa ja hallintoa

Tarja Jaakonen oli jo vuonna 1992 ollut perustamassa maksajaostoa ja tuli Uumun hallituksen 1994 varajäseneksi. Sitä ennen hän oli ollut mukana Uumusen lehtitoimikunnassa.

-Jonkun vuoden ajan olin myös "emäntänä" Mirja Kauppilan kanssa keittämässä kokouskahveja ja mukana tekemässä leivonnaisia tapahtumiin. Aikoinaan olin useasti myös Paula



1967 - 2007



Aktiivinen puurtaja

Lappalaisen apuna postittamassa jäsenposteja. Lipasvahtina ja elinluovutuskortteja jakamassakin olen usein ollut mukana eri tempauksissa, muistelee Tarja tekemisiään.

-Olen ollut mukana useilla Uumun retkillä. Jonkun retken olen myös vetänyt, kuten Kaisankotiin Espoossa. Retkistä olen kirjoitellut matkakertomuksia Uumuseen.



Retkellä Tallinnassa

-Olen toiminut Musilin maksajaostossa jo sen perustamisesta lähtien vuodesta 1992. Yhden vuoden pidin välissä taukoa, mutta minut pyydettiin varajäseneksi seuraavalle kaksivuotiskaudelle, koska kokouksista puuttui aina joku, eikä kokousta saatu päätösvaltaiseksi. Muutaman kauden olen ollut maksajaoston puheenjohtajana.

Nykyään maksajaoston paikalla toimii maksaprojektiryhmä, jonka johto- sekä ohjausryhmässä Tarja Jaakonon toimii.

Kolme siirtoa

Tarja Jaakonon sairastui 1974 raskaushepatoosiin ja raskausmyrkytykseen ja myöhemmin toisen raskauden aikana 1979 uudelleen raskaushepatoosiin. Tauti jäi pysyväksi viimeisen synnytyksen jälkeen ja vuosien päästä todettiin sairaus nimeltä sappiteiden ahtautuma eli Sklerosoiva kolangiitti (PSC).

-Sairastin toistakymmentä vuotta ennen kuin pääsin maksansiirtoon. Myöhemmin tehtiin vielä 2 uutta maksansiirtoa. Monien vaikeiden komplikaatioiden jälkeen selvisin takaisin elämään. Tosin yritin siinä kaiken ohessa mahdollisuuksien mukaan aktiivisesti toimia myös yhdistyksen hyväksi. Välillä oli pakko

hetkeksi luovuttaa, mutta kun kuntoutuin, niin jatkoin sinnikkäästi. Sairaalaista käsin olen myös tehnyt potilasinfokansioiden päivivityksiä ja kirjoitellut lehtijuttuja. Oli jotain tekemistä, joka piti elämässä kiinni, kertoo Tarja.

-Elämä on ylä- ja alamäkeä. Kaikesta ollaan selvitty.

Tarjalle on kehittynyt myös munuaisten keskivaikea vajaatoiminta. Hän odottaakin pääsyä tutkimuksiin munuaispoliklinikalle.

Vertaistukea

Tarjan sydäntä lähellä on aina ollut vertaistukitoiminta ja hän on toiminut Liiton vertaistukityöryhmässä jo kymmenisen vuotta. Nyt on alkanut toinen kaksivuotiskausi ryhmän puheenjohtajana.

-Olin ensimmäinen liiton vertaistukikoulutukseen osallistunut maksansiirron saanut, kertoo Tarja. Uumun vertaistukijana hän on toiminut jo vuodesta 1992 lähtien. Tarja on myös Uumun kokemuskouluttaja. Hän käy kertomassa omakohtaisia kokemuksiansi sairauden vaiheista uusille sekä lisäkoulutusta saaville hoitoalan opisekelijoille Stadiassa.

-Sydämessäni tunnen myös vastuuta muiden potilastovereitteni hyvinvoinnista ja yritän mahdollisuuksieni mukaan kannustaa muita liikkumaan ja toimintaan. Meillä onkin aktiiviryhmä maksansiirron saaneita, jotka olen saanut innoitettua mukaan kuntosalitoimintaan. Toimintaan saadaan tukea yhdessä pääkaupunkiseudun Osteoporoosiyhdistyksen kanssa.

Vertaistukikoulutus 2006



Mukavia hetkiä

-Ensimmäinen kosketukseni Uumulaisiin taisi olla 1992 Kesäliikuntapäivillä Tampereella. Alkuvuosieni aikana Uumusta lähti usein linja-autolastillinen porukkaa Liiton kesä- ja talviliikuntapäiville. Nykyään ei ihmisiä jostain syystä saa liikkeelle, muistelee Tarja.

-Mukavia hetkiä olen kokenut jäsenilloissa, kun joku uusi jäsen istahtaa viereen ja siinä niitä näitä jutellessa huomaamme, että meillä onkin paljon yhteistä keskenämme. Näin olen löytänyt myös mielenkiintoisia munuaispotilaita ystäväkseni.

-Toiminta Uumussa on antanut minulle tarkoitusta elämäni. Joutuessani ennenaikaiselle eläkkeelle, tuntui kuin jotain tärkeää vietäisiin minulta. Olen saanut kuitenkin vapaaehtoistoiminnasta uutta sisältöä elämäni. Tärkeää toimintaa, jota voi tehdä omien voimavarojen puitteissa. Palkkana ovat iloiset potilastoverit.



Uusin hauska harrastus, johon olemme saaneet Uumun kautta tutustua, on ollut keilailu. Siihen sain jopa mieheni innostumaan, lopettaa Tarja Jaakonon haastattelua.

-Uskon, että Uumu on tulevaisuudessa yhä enemmän myös maksapotilaiden järjestö. Toiminnassa on tärkeää huomioida kaikki potilasryhmät ja heidän tarpeensa tasapuolisesti. Kaikilla tulee olla mahdollisuus vertaistukeen tai ainakin saada tietoa siitä että tukea on tarjolla eri muodoissa. Siksi olenkin perustanut nettiin oman blogin, jossa kerron elinsiirron saaneen arjesta ja elämästä.

Tarjan blogi löytyy osoitteesta <http://jaakotar.vuodatus.net/>

Malminkartanon dialyysiaseman perustaminen



Vuosina 1983-84 hoitojono dialyysiin kasvoi. Hoitopaikat eivät riittäneet läheskään kaikille tarvitsijoille. Useita potilaita lähetettiin maakuntiin saamaan hoitoa. Kaksi potilasta jopa menehtyi odottaessaan hoidon alkua. Kestämättömään tilanteeseen oli saatava muutos.

Raimo Ellilän testamentti

Uumu teki useita vetoomuksia vaikeutuneen dialyysitilanteen parantamiseksi. Lähetystöt vierailivat HYKSin johtajan Arvo Relanderin ja Jorvin Sairaalan ylilääkäri Eero Ervastian luona. Myös kaupunginhallitukseen ja lääkintöhallitukseen oltiin yhteydessä, mutta ratkaisua ei tuntunut olevan löydettävissä.

Onni oli kuitenkin myötä, sillä vuonna 1985 Raimo Ellilä testamenttasi koko omaisuutensa dialyysilaitteiden hankkimiseksi. Silloinen puheenjohtaja Veli-Matti Karjalainen ja dosentti Börje Kuhlback aloittivat heti neuvottelut uusien dialyysipaikkojen sijoittamisesta. Suunnitelmissa oli omatoimisen dialyysiyksikön perustaminen Tukholman malliin.

HYKS halusi tutkia monia toteuttamisvaihtoehtoja eikä sopivaa mallia löytynyt. Uumun johtokunta päättikin tehdä asialle itse jotain ja ottaa tehtävän omakseen. HYKSin kanssa saatiinkin pian tehtyä sopimus dialyysiyksikön rakentamisesta ja hallinnasta. Malminkartanosta hankittiin tilat ja dialyysiasema remontoitiin yhdistämällä kaksi liikehuoneistoa Puustellinpolulla katutasossa.

Uudessa mallissa UUMU myi hoitopaketit HYKS:lle. Aseman suunnitteluun ja myöhemmin potilaiden kouluttamiseen osallistuivat aktiivisesti Martin von Bonsdorf, Eero Honkanen ja Marjukka Lehtimäki. Aseman

johtajaksi ja vastaavaksi lääkäriksi valittiin Eero Honkanen ja ensimmäiseksi apuhoitajaksi Arja Köngäs.

Toiminta alkaa

Ensimmäiset dialyysit Malminkartanossa tehtiin 15.7.1985. Suomessa tämä oli ensimmäinen omatoimisten dialyysipotilaiden avohoitoyksikkö. Uusi hoitomuoto, joka edellytti potilaiden omaa aktiivisuutta, oli huomattava edistysaskel dialyysihoitojen kehityksessä.

Potilaat koulutettiin valmistamaan koneensa, pistämään suoniinsa kaksi neulaa ja suunnittelemaan hoitoon liittyvät säädöt perushoitajan toimiessa avustajana. Alku oli hidasta, erityisesti siksi, että potilaat vierastivat omatoimista pistämistä ja koulutus oli yksilökohtaista ja perusteellista. Hoitovastuu ja tukiosasto oli Hyksissä. Samoin kuin potilaita hoitava nefrologi. Pian asemalle palkattiin kolme apuhoitajaa lisää. Vuonna 1986 annettiin jo 1115 hoitoa. Huomattavaa oli, että hoidon kustannukset olivat vain noin puolet sairaaladialyysin kustannuksista.

1.6.1994 Malminkartanon dialyysiasema siirtyi HYKSin hallintaan, kun HYKS lunasti toiminnan itselleen. Henkilökunta siirtyi vanhoina työntekijöinä HYKSin palvelukseen jatkaen samoissa tehtävissä.

tiedot: Uumu-historiikki,

Merja Mäntylä-Marjanen ja Arja Köngäs-Heinonen



kuva ylh.; Malminkartanon ensimmäinen vastaava lääkäri Eero Honkanen

kuva vas: Malminkartanon 20v juhlat Maija Matero, Merja Mäntylä-Marjanen, Taimi Korhonen, Anne Pekkola ja alkuperäinen johtava hoitaja Arja Köngäs-Heinonen

Mukana matkassa



Vanha Porvoontie 246
01380 Vantaa

Puh. (09) 5494 9000
myynti.vantaa@pohjolanmatka.fi

Pohjolan Matka
www.pohjolanmatka.fi



Vertaistukijat alueellisessa koulutuksessa

*Vertaistuki on vapaaehtoista
lähimmäisen auttamista, jossa
kumppanuus on tasavertaista ja
luottamuksellista. Kumpikin
osapuoli antaa ja saa!*

Yhteinen nimittäjä tukijan ja tuettavan välillä on sama kokemus. Uumun piirissä jaettava kokemus on munuais- tai maksasairaus potilaan tai läheisen kokemana. Vertaistukijat odottavat toimeksiantoja. He haluavat kuunnella ja jutella sekä rohkaista.

Virallisia välityksiä on vähän. Vuosittain välityksiä on alle kaksikymmentä. Tiedämme, että epävirallisia ja spontaaneja tukisuhteita syntyy ja solmitaan sitäkin enemmän. Huolena on se, että tavoittaako palvelu kaikki tuentarvitsijat ja rohkeneeko jokainen tarvitsija kysyä itselleen tukijaa. Kynnys tuen hakemiseen pitäisi olla matala. Soitto yhdistykseen tai aluesihteerille riittää.

Sitoutuminen vertaistukijaksi

Vertaistukija on taustaltaan joko potilas tai läheinen, joka on vapaaehtoisesti ilmaissut halukkuutensa ryhtyä toisen saman kokeneen vertaistukijaksi. Vertaistukijaksi aikovan on selvitettävä itselleen, miksi haluaa ryhtyä tähän tehtävään. Tehtävä edellyttää oman sairaudenkokemuksen läpikäyntiä ja hyväksymistä. Toisen auttamisen taustalla ei saa olla itselleen avun hakeminen. Vaikka toiminta on vapaaehtoista, edellytetään tukijoita sitoutumista tehtävään. Tämä tarkoittaa mm. sitä, että tukija osallistuu yhdistyksen ja liiton tarjoamiin koulutuksiin ja ohjaustilaisuuksiin sekä on tarvittaessa valmis toimimaan vertaistukijana. Toki toimeksiannosta voi kieltäytyä, jos oma elämäntilanne ei sitä salli. Vapaaehtoistyössä työpanoksen määrittelee vapaaehtoinen itse. Vapaaehtoisuus, vastuullisuus, motivaatio ja sitoutuminen ovat systeemiä ylläpitävät tekijät.

Vertaistukijoille järjestetään vuosittain alueelliset ja

valtakunnalliset koulutuspäivät. Koulutuspäivät ovat vertaistukijoiden huoltopäiviä, joilla lisätään heidän valmiuksiaan toimia tukitehtävässä ja tarjotaan mahdollisuus vaihtaa kokemuksia.

Kuoleman kohtaaminen

Etelä-Suomen alueen vertaistukijat olivat koulutuksessa maaliskuun lopulla. Päivän pääteemana oli kuolema ja siitä keskusteleminen. Aiheesta alusti ja keskustelutti kouluttaja-sairaanhoitaja Miia Snellman ja sairaalateologi Tapio Pajunen Terhokodista. Ammattilaisten ohjauksessa käyty raskaan teeman käsittely oli vireeltään positiivinen.

Päällimmäisenä jäi mieleen kaksi asiaa. Kuolema on kovasti kulttuurisidonnainen asia ja suhteemme kuolemaan on muuttunut ajan myötä. Tässä ajassa kuolema on siirtynyt ihmisten arjesta suljettujen ovien taakse ja tunnusmerkit, jotka kertovat kuolemasta ja surusta ovat hävenneet. Nämä ovat syitä, joiden vuoksi asiasta, josta vaietaan, on vaikeaa puhua.

Toiseksi jäi mieleeni, että ihmiskäsityksemme on kovin suppea ja kulminoitunut vain fyysiseen, psyykkiseen ja sosiaaliseen osaan. Unohdettu ja vaiettu osa on hengellisyys, joka nousee kuoleman läheisyydessä meille ihmisille keskeiseksi voimavaraksi – viimeiseksi oljenkorreksi. Käsityksemme hengellisyydestä on myös suppea ja rajoittuu usein vain uskontoon. Uskontoa taas pidetään kovin arvosidonnaisena ja henkilökohtaisena asiana. Ahtaat tulkinnat rajoittavat turhaan keskustelua. Teeman käsittely antoi varmasti valmiuksia vertaistukijoille käydä keskustelua kuolemasta. Kuoleman asiantuntijoiksi ei tulla muutamassa tunnissa, mutta valmiuksia kuunnella ja keskustella tilaisuus lisäsi. Palautteessa toivottiin teeman käsittelylle jatkoa.

Koulutuspäivän toinen teema oli ihmisen kohtaamisen haasteellisuus. Teema on arkipäivää jokaisen tukisuhteen alussa, kun kaksi ennestään vierasta ihmistä kohtaavat ja hakevat toistaan turvaa ja luottamusta. Rutinoituneellekin vertaistukijalle tilanne on haaste.

Terhokodin kouluttajat



Haluaisitko keskustella toisen munuais- tai maksapotilaan tai läheisen kanssa? Ota rohkeasti yhteyttä: hoitaja Kristina Öblom, osasto 3, puh. (09) 4718 8211 tai järjestösihteeri Sirpa Martinviita puh. (09) 4400 94 tai aluesihteeri puh. (09) 4540 211 tai 040-5240 674.

Haluaisitko ryhtyä vertaistukijaksi? Ota yhteys järjestösihteeri Sirpa Martinviita puh. (09) 4400 94 tai aluesihteeri puh. (09) 4540 211 tai 040-5240 674. Erityisesti tällä hetkellä kaivataan munuais- ja maksapotilaiden läheisiä vertaistukijoiksi.

teksti:
Veijo Kivisto
Musilin Etelä-Suomen alueasihteeri



Uumun vertaistukijat ryhmäkuvassa

*Tri Krister Höckerstedt ja
kuoronjohtaja Pasi Eskelinen*



Kiitoskonsertti hoitohenkilöstölle Kirurgilla

Keskiviikkona 4.4 Kirurgin kahvilassa kaikui komea laulu, kun Finnairin mieskuoro esiintyi Jari Kanervan järjestämässä tilaisuudessa.

Lämminhenkinen konsertti kesti puolisen tuntia ja sen jälkeen oli vielä kahvitarjoilu ja pieni juttutuokio.

-Idean kiitoskonserttiin sain maattessani 5 viikkoa teho-osastolla puoli tajuttomana, kertoo Kanerva. Maksansiirto oli tapahtunut lähes tasan vuosi sitten, jo kriittisellä hetkellä ja toipuminen oli hidasta.

-Yleensäkin turhan vähän muistetaan hoitohenkilökunnan työtaakkaa. Konsertti on kunnianosoitus koko henkilökunnalle, kaikissa viidessä hoitopaikassani. En varmaan voi koskaan unohtaa heidän työtään, jatkaa Jari ja painottaa, että konsertti on kiitos kaikilta elinsiirronsaaneilta.

Konserttia oli kuulemassa mm. tri Krister Höckerstedt, joka kiitospuheessaan Kanervalle vaatimattomasti totesi henkilökunnan tekevän vain työtään.

Jari Kanerva oli perustamassa Finnairin mieskuoroa 1983. Kuoron toimikunnassa Jarin vastuulla oli varainhankinta ja puvusto. Finnairin palveluksessa hän ehti olla 18 vuotta.

Tällä hetkellä Kanerva on kuntoutustuella ja paluu työelämään on vielä epävarmaa..

-Huonoina hetkinä positiivisuus auttaa aina eteenpäin, muistuttaa Jari Kanerva vielä.



Finnairin mieskuoro, Jari Kanerva kolmas vasemmalta



uusi ja valoisa LOHJAN DIALYYSIASEMA AVATTIIN TAMMIKUUSSA

Lohjan sairaalan juuri valmistuneeseen lisäsiipeen avattiin tammikuussa uusi dialyysiasema. Osaston tilat häikäisevät uutuuttaan kiiltävinä. Avaran tilan molemmilla sivuilta avautuvat suuret ikkunat rauhallisiin maisemiin.



Osastonhoitaja **Marja-Leena Erkkilä** kertoo olleensa mukana tilojen suunnittelussa aivan alusta lähtien.

-Alun perin minulle annettiin viikko aikaa laatia suunnitelma, nauraa Erkkilä.

Eri dialyysiasemien välillä on käytännön toimissa suuriakin eroja. Hoitotapojen muotoutumiseen vaikuttavat niin osaston lääkäri kuin hoitajatkin.

Kunnon ateria

-Teimme jo alussa päätöksen, että haluamme pitää hyvää huolta potilaistamme ja tarjota heille dialyysin jälkeen kunnon aterian, kertoo osastonhoitaja. Dialyysin aikana tarjoilemme potilaille kahvia ja sämpylää.

Monelle ruokailu tulee tarpeeseen sillä matkat dialyysiin saattavat olla pitkiä. Potilaat tulevat koko Lohjan sairaanhoitoalueelta - esim. Karkkilasta ja Vihdistä. Osa potilaista tulee Espoosta.

-Raskaan hoidon jälkeen ei aina jaksaisi laittaa ruokaa kotona ja ravitsemustaso huononee, mainitsee Erkkilä.

-Mielestäni on turha saarnata ravitsemuksesta, jos emme pysty tarjoamaan esimerkkiä. Pyynnöistä huolimatta osaston pöydiltä ei löydy suolapurkkia vaan muita mausteita ja yrttejä.



Aamuvuorossa täyttä

Osastolla on kaiken kaikkiaan 11 paikkaa, joista 8 on suunnitellusti käytössä. Hoitopaikkojen määrää harkitaan lisättäväksi tulevaisuudessa.

Aamuvuoro onkin jo täynnä. Yhteensä osastolla on 16 potilasta. Heistä 5 on tällä hetkellä siirtolistalla. Myös iltavuoron aloittamista suunnitellaan.

Osaston nefrologina toimii **Terhi Martikainen** ja osastonhoitajan lisäksi 9 sairaanhoitajaa. Ihotautiosaston kanssa jaetaan lisäksi sihteerin virka.

Työvoimapula ei ole vielä iskenyt Lohjalla ainakaan dialyysiosastolle. Hakijoita oli yli 20. Osa hoitajista siirtyi talon sisällä muista tehtävistä. Monella on pitkä kokemus sisätautien hoidosta ja siten vankka ammattitaito hoitaa myös vaikka diabetes- ja sydänpotilaita. Perusteellisen dialyysikoulutuksen uudet hoitajat saivat Tammisaarella, Kirurgilla, Hvinkäällä ja Mariassa.

-Aloitimme työssä jo pari viikkoa ennen ovien avaamista potilaille, jotta laitteet ja tilat tulivat tutuiksi, kertoo osastonhoitaja Marja-Leena Erkkilä ja nauraa, että aluksi olikin kaksi hoitajaa joka potilaan kimpussa.

Nyt tilanne on normalisoitunut ja hoitajaa kohti on kaksi potilasta. Pistämisen suorittavat hoitajat eikä osastolla olekaan itse pistäviä potilaita. Potilaiden keski-ikä on hieman yli 65 vuotta.

Munuaispoliklinikka

Lohjan sairaalasta löytyy myös munuaispoliklinikka. Nefrologi Terhi Martikaisen vastaanottotilojen pitäisi muuttaa piakkoin uuteen siipeen dialyysiosaston läheisyyteen.

-On tietysti kätevää olla lähellä kaikkia potilaita, kertoo Martikainen, joka osallistuu myös muiden

kuva vasemmalla:

Lohjan sairaalan uuden dialyysiosaston tilat ovat valoisat ja viihtyisät.

kuva ylhäällä:

Osastonhoitaja Marja-Leena Erkkilä esittelee UUMUn Hannu Ouwiselle osaston dialyysikonetta

sisätautien hoitoon.

Dialyysin aloittamisesta tekee Lohjallakin esityksen paikallinen nefrologi. Hän lähettää potilaan tiedot Kirurgiseen sairaalaan, jossa lääkiriryhmä tekee päätöksen suositella dialyysin aloittamista.

-Suomessahan on loistava tilanne, jossa kaikki tarvitsevat pääsevät dialyysihoitoon, muistuttaa osastonhoitaja Erkkilä. Joka maassahan ei näin vielä ole.

Espoosta Lohjalle hoitoon

Noin puolet osaston potilaista tulee hoitoon Espoosta. Jopa Jorvin sairaalan dialyysia tarvitsevat vuodepotilaat kuljetetaan Lohjalle.

-Ihan uskomatonta, että Espoossa ei ole dialyysiosastoa, ihmettelee Lohjalla dialyysissä oleva **Liisa Syrjänen**.

-Iso kaupunki ja sairaala, mutta dialyysiosastoa ei perusteta. Olen yrittänyt vaikuttaa alueen päättäjiinkin hoitotason parantamiseksi, jatkaa Syrjänen ja kehottaa muitakin ottamaan yhteyttä valtaa pitäviin henkilöihin.

-Olin ensin dialyysissä Kirurgilla Helsingissä, mutta resurssien puutteen vuoksi minut siirrettiin tänne Lohjalle, kertoo Syrjänen vielä. Matka dialyysin piteni huomattavasti ja aikaisemmin syksyllä hän jopa ajoi itse hoitoon. Matka oli raskas ja kunnon huononnut Liisa Syrjänen onkin päässyt kuljetuksen piiriin.

-Enää en kyllä edes välttämättä halua takaisin. Nämä koneet ovat paljon parempia, tarinoin positiivinen potilas.

Freseniuksen koneet

Lohjan dialyysiosastolla on käytössä Freseniuksen uuden sukupolven koneet. Koneethan vuokrataan HUSin käyttöön ja valmistajat kilpailutetaan parin vuoden välein.

-Työtämme helpottaa, että käytössä on vain yhden valmistajan koneita, kertoo osastonhoitaja. Näin säästyy tietyt varastotilaakin. Koulutuksen laitteisiin on antanut



*Nefrologi Terhi Martikainen ja hoitajat
Kati Salminen ja Kirsi Sinisaari*

Freseniuksen henkilökunta.

-Koska koneet ovat uusia, toimimme tavallaan myös koekäyttäjinä ja annamme valmistajalle ahkerasti palautetta koneiden toiminnasta, sanoo Erkkilä.

Uusi dialyysikone on automaattisempi ja siinä on monipuolisempia mittaumahdollisuuksia, mutta sen suomenkielien taidossa on kehittämisen varaa, nauraa Erkkilä vielä.

Marja-Leena Erkkilä kertoo viihtyneensä uudessa työssään hyvin ja osastolla vallitseekin miellyttävä ja lämmin ilmapiiri. Aikaisemmin nyt osastonhoitajana oleva Erkkilä on toiminut monissa eri tehtävissä sisätautien parissa sekä opettajana hoitajakoulutuksessa.

Tulevaisuudessa osasto pystyy tarjoamaan varmaan myös lomadialyysipaikkojakin ja uuteen osastoon pääsee tutustumaan muualtakin Suomesta.



*Liisa Syrjänen käy dialyysissä
Lohjalla Espoosta.
Hoitamassa Eila Torp.*

haastattelemassa :
Hannu Ouvinen
teksti ja kuvat:
Petri Inomaa

Bollywood likaa omaa pesää

Viekää vaikka tuhkatkin pesästä - meillä on kesäjuhlat

osa 5

Kirjoittaja on vammainen eläkeläinen ja kärtyyisä dialyysipotilas. Kieltäytyy paljastamasta henkilöllisyyttään. Kirjalija vakuuttaa, että kaikki tapahtumat ovat keksittyjä. Mahdolliset yhtäläisyydet oikeiden henkilöiden tai tapahtumien kanssa ovat vain lukijan mielikuvituksen tuotetta. (Toimitus ei vastaa aukeaman sisällöstä)

On pakko tunnustaa, että olisi hauska olla nuori ja kaunis, ihailtu ja haluttu. Siis edelleen! Lähteä poppaamaan kaupungin yöhön! Mutta ei kai se oikeasti aina niin hauskaa ollut,, Yleensähan joku humalainen tuli örveltämään, että „sä olet varmaan joku Paparazzin malli tai lentoemäntä” ja kaatoi juomat rinnuksille. Sitten seuraavaksi humalaisin saapui kertomaan, että mikä säkin luulet olevas ja kaatoi juommat rinnuksille. Kolmas, että mennäänkö meille vai teille. Ei ehtinyt kaataa juomia rinnuksille, koska menttiin eri teille.

Paparazziin pääsisi enää korkeintaan siivoojaksi ja Finnairillakin on noitaosasto jo täynnä. Mainen maine on katoavastia. Kerran glamour trolley-dolly, kärry-kaarina, flying mattresse, putki-lutka. Coffee, tea or me? Kahvi on seisonutta, tee parkkiintunutta ja kalkkuna ilman omenaa suussa.

Kapiokokoelma karttuu, jos kosija katuu

Jos valintana on rauhaisa parisuhde, seestynyt mieli ja henkinen pääoma, niin totta helvetissä sen vaihtaisi saman tien tiukkaan luxeriin ja menoksi. Nyt ainoa sopiva vaate on auton suojapressu. Eikä ihan pikkuautolta kannata peitettä anastaakaan.

Kun entisten farkkujen vyötärö mahtuu enää yhden reiden ympärille ja silmäpusseihin voi piilottaa viikon parkkikolikat, niin on pakko harkita vaihtoehtoa olla mukava. Kun kosijoiden jono pienenee, niin sympaattisuuden aste etenee. Timantit olivat kai niitä parhaimpia ystäviä, mutta kyllä Sokoksen bonussetelitkin lähes ikuisia ovat. Ja ainahan voi ostaa kapiionsa Tiimarista. Vai mitä Susanna?



Löyhkää pahalle, käy kunnolle, viallista koko kasa

Ihminenhan on sopeutuva? Eikö totta. Uskomatonta, mutta kaikkeen voi sopeutua. Ja vielä voittajanakin. Pahaan hajuunkin tottuu, eikä sitä kohta enää huomaakaan. Paitsi että se tarttuu, ja ympäristö ei totu, se torjuu. Jos selviytyy, niin sopeutuu – ilman vaihtoehtoa. Tai toisinpäin, jos sopeutuu, niin voi selviytyä. Mutta mihin? Voi selviytyä sopeutumiseen ja sopeutua seuraavaan yritykseen.

Samoillehan ne lisävaivatkin annetaan. Hurskastellaan, että niille annetaan, jotka jaksavat kantaa. Niitä koetellaan, joilla jo on kannettavaa. Tai niitä, joilla on annettavaa? Vahinko ei tule kello kaulassa. Joillekin kello löikin aikaisemmin, mutta joidenkin kellon seisahtuneen luultiin. Jos sinulla vielä käy, niin pyydä käymään täälläkin. Mutta muistakaa, että käymään tänne tultiin eikä olemaan. Sairastaminen se vasta kunnolle käykin.

Jos maailmassa ei olekaan onnen määrä vakio vaan varaosien? Kaikille ei riitä priimaa vaan annetaan Kontulan konepajasta jo kerran käytettyä osastoa? Kai se kakkosluokan tavara hajoaa nopeammin. Ei se paljon auta syntyä hopealusikka suussa, jos on Ladan putkisto peräpäässä!

Onko sairastuminen rangaistusta edellisestä elämästä? Onko se osa jotain korkeampaa suunnitelmaa? Onko se vanhurskauden testi vai Hong Kongin kokoomapiiriin erehdys? Kemiaallinen reaktio, johon ei ole selitystä? Huonoa karmaa ja kohtalon ivaa vai ehkä syytä ja seurausta tai vaan viallista kamaa? Sattumaa, epäonnea vai vääriä valintoja... Vai ihan jotain muuta.

Ehkä se on keino voittaa? Tie pelastaa pahemmalta? Taival autuuteen tai ainakin toiseen aloitukseen? Moniko saa aloittaa uudestaan? Moniko saa yrittää alusta? Ja tietää sen kaiken minkä tietää lopussa. Onko se sittenkin valitun tie... Ja jos on, niin moniko tekisi ne samat virheet aina uudestaan??? Se siitä sitten! Oppia ikä kaikki, mutta montako ikää siihen tarvittaisiin...

Kauha kahtia kapsahti, joukko päästään napsahti

Onko se vain huonoa asennetta, jos sairastuu? Onko altistanut itsensä negatiiviselle energialle ja loukannut Henkiä? Entinen nuoriso-ohjaaja kertoi yöllä irtautuneensa ruumiistaan ja että flunssa johtuu päästä. Tosin sama nainen ohjasi ryhmän

shamanistiseen transsiin hakkaamalla puurokauhalla rumpua ja sai paniikkikohtauksen, kun kesken kaiken kauha katkesi. Luuli, että koko nuorisojoukko jäi ikuisiksi ajoiksi shamaanien valtakuntaan... Haki keittiöstä uuden kauhan ja yritti selittää, että tämäkin on taikakauha ja palauttaa ryhmän takaisin. Oli tainnut itseltä kauha katketa jo kauan sitten. Vanha sananlaskukin sanoo, että jos on lusikalla annettu, on kauhalla vaikea ammentaa.

Lusikka vaan kauniiseen käteen ja maailmaa katsomaan ruusunpunaisten lasien läpi. Elämä ei ollut vain ruusuilla tanssimista, mutta mielummin ruusuja kuin risuja. Varsinkin täysin terveillä on valtaisa tarve aina kertoa, miten positiivinen asenne helpottaa sairastamista. Pamauttakaa niille kerran päin naamaa, että helppo sanoa kun ei sairasta. Ei ehkä maksa vaivaa, mutta hupaisaa, kun naama muuttuu petolinnun takaosaksi ja norsun etuosaksi. Kyllä siinä jo maksakin vaivaa.

Jos valittamaan alkaa, niin kyllä sitä sitten valittaa saa. Kukaan ei jaksa kohta enää välittää. Syyttävä sormi saarnassa muistuttaa kärsimyksen autuudesta ja työnteon ihanuudesta. Jokainen eläkeläinen muistaa kertoa, että aloitti työt jo kahdeksan vuotiaana makkaratehtaalla ja luonnonsuolta jatkui 60 vuotta. Täällä ei pinnareita katsella hyvällä. Mutta entä jos jäi makkarat väliin ja ennenaikainen eläke pääsee hätiin? Toni Halmekin välitti kasan pillereitä ja jaksoi vielä ammuskellakin ennen kuin ymmärsi itsensä työkyvyttömäksi. Muiden kannattaa sitten välitellä ihan hissukseen vaan.

Niskavuoren emännän kiikkuun kaatuu kannullinen kahvia

Suomi – tuhansien järvien ja järjestöjen maa. Järjestäin joka asialle on oma järjestönsä, järkevää tai ei. Niskavuoressa juostiin järveen, kun räsymattojen väliin ilmestyi ongelma. Nyt juostaan järjestöön. Yhdessä ei osata olla kuin yhdistyksessä.

Onko asiaa, jolle ei ole yhdistystä? Tai kahta? Onko pitäjää ilman kesäfestivaalia? Kohta ei pitäjän osaakaan osaa olla pitämättä kesäjuhlaa. Ja joka järjestö järjestää vielä omat kesätahtumansa. Tähän tarvitaan tosiaankin yötön yö. Miten herran tähden maahan mahtuu silti miljoona yksinäistä? Eikö kutsu kuulu kaikille?

Soppaa, saippuaa ja sielunhoitoa onkin kahvia pullapitkoa, ja lisää kahvia. Saippuaa saa Lidlistä eurolla litran ja sielu pantattiin jo toissa vuonna. Etuja valvotaan ja pilkkuja vatvotaan. Kahvikuppineuroosi ei vaivaa järjestöjyriä, vastarannalle jyrättyjä kuitenkin. Kun kummastelee amerikkalaisen saippuan käännteitä, voi vain ihastella suomalaista yhdistysopperaa.

Kun on yhden yhdistyksen nähnyt, on nähnyt kaikki. Joka yhdistykseen kuuluu pyöreähkö naisimmeinen, joka hoitaa puhumisen kun muut kuleksii nurkissa. Pyhä Byrokratius ilmestyy kerran vuodessa jäsenkokoukseen. Muun ajan hän opiskelee yhdistyslakia, jotta saa joka kokouksessa korottaa ääntään. Mieli pide on taatusti hallituksen kannan vastainen ja harrastuksena viisastelu, mutta viisaasti kieltäytyy kaikesta toiminnasta.

Vaka Vanha on kuulunut yhdistykseen jo kauan ennen sen

perustamista. Hän tietää, että tätä samaa kokeiltiin jo vuonna 1957 eikä se toiminut silloinkaan. Turha on nuorten hyppiä silmille. Joka syksy hyppiikin Ilari Innokas. Haluaa kaiken uusiksi – ja katoaa muita jälkiä jättämättä kuin jälkeensä jääneen kasan luottamustehtäviä, jotka joku muu saa hoitaa.

Vilma Vessanpesijä on ainoa, joka jotain tekeekin - mielestään. Ei tätä maailmaa kauniilla ajatuksilla koottu vaan raavaalla työllä. Ja Vilma tekeekin kaiken. Jos joku muu on jo tehnyt, niin tekee uudelleen. Tekeytyy hyväksikäytetyksi ja muuttuu Marja Marttyyriksi. Kuka muukaan ne 2000 vappumunkkia olisi tänäkin vuonna paistanut, jollei bipolaariset kaksossiskot.

Eihän tästä enää puutu kuin Teuvo Lomanin sisustussuunnitelma, Kike Elomaan Sibeliustulkinta ja Eino Makusen nuoruusmuistot.

Jos kaikki Suomen järvet kerralla kuivuis

Ja sitten toimitaan. Ja toimitaan. Ja toimitaan. Puolet Suomen bussifirmoista kaatuisi, jos yhdistykset luopuisivat kesäretkistään. Maaseututeatterit suljettaisiin, kun parhaisiin pukeutuneet jäsenet eivät enää täyttyisi kauhistelemaan nykynäytelmien kielenkäyttöä. Maanteiden taukokahvilat sulkisivat uuninsa ja puolivalmiit Texas-pullat peittäisivät Pohjanmaan, kun yhdistykset sulkisivat suunsa. Tiimari sulkisi ovensa, kun jouluna ei ostettaisi noin 5 euron paketteja eikä saisi itkeä illalla, kun oma-lahja-oli-paljon-parempi-ja-sen-sai-väärä-henkilö-ja-joka-joulu-olen-ostanut-kalliimman! Eikä kukaan muistaisi enää ilmastonmuutosta.

Mutta saavathan yhdistykset paljon hyvää aikaan, kuten nyt vaikka... Siis ihan varmasti. Esimerkiksi – no onhan näitä. Aina voi kerätä räsymattoja Pietarin katulapsille ja silmälasia Nepalille. On edes yritystä hiljentää huonoa omaatuntoa. Lähetetään K-kaupan Väiski Ahtisaaren avuksi, kunhan pysyvät täältä pois! Puolalaiset putkimiehet ja viekkat Venäläiset. Meillä menee huonosti jo ihan muutekin. Ja kun oikein hurjaksi heittäydytään, annetaan julkilausuma... Ihanassa konsensuksessa ja ketään loukkaamatta tietenkin.

Mitä hyötyä tästä kaikesta oli? Muutama byrokraatti saa palkkansa, lääketehtaat saavat närästyslääkkeensä myytyä ja kansa tyydytettyä purnaustarpeensa. Eiköhän perusteta yhdistys!



Veijo jätti Musilin



Munuais- ja maksaliiton etelä-Suomen aluesihteerinä toimi yli 10 vuotta Veijo kivistö. Veijo päätti etsiä ja kohdata uusia haasteita ja vaihtaa työpaikkaa 1.4 alkaen.

Aluesihteerin työtila sijaitsi Uumun toimiston yhteydessä Runeberginkadulla. Näin Veijo tuli erittäin tutuksi ja läheiseksi monelle Uumulaiselle. Hän kiersi ahkerasti alueensa hoitoyksiköissä ja tapahtumissa, usein Uumulaistenkin kanssa. Tehtäviin kuului myös Liiton kurssien vetäminen.

Viime töinään Veijo järjesti vertaistukikoulutuksen (lisää sivulla 28). Kuvassa koulutukseen osallittujat lahjoivat Veijoa taideopiskelijä Malla Auvisen tekemällä keraamisella ruukulla. Uumun hallitus muisti Veijoa maaliskuun kokouksessaan.

Uutta aluesihteerää ei Munuais- ja maksaliitto ole vielä valinnut. Hänen sijoituspaikkansa tulee tästä lähtien kuitenkin olemaan keskustuimisto.

Uumu toivottaa pidetylle aluesihteerillemme menestystä uudessa työssä ja miellyttäviä pyöräilykelejä.

Liity UUMUn jäseneksi

Uudenmaan munuais- ja maksayhdistyksen jäsenenä:

- Saat kotiin kannettuna Uumunen-lehden 4 kertaa vuodessa.
- Saat kotiin kannettuna Munuais- ja maksaliiton Elinehto-lehden.
- Pääset Uumun järjestämille retkille jäsenhintaan.
- Liiton kunto- ja koulutuskurssit ovat käytettävissäsi.
- Voit osallistua Uumun liikuntatoimintaan.
- Voit vaikuttaa ja saada lisää tietoa.
- Saat tukea potilastovereiltasi.
- Tutustut ihmisiin, jotka ovat kokeneet saman kuin sinä.

Jäsenmaksu vuonna 2007 on 15 euroa.

Jäseneksi voit liittyä:

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

mielipiteitä

Haluatko kiittää tai moittia? Oliko hoito hyvää?

Onko sinulla ideoita yhdistyksen tai lehden kehittämistä?

Haluatko jakaa ajatuksia muiden kanssa?

Palatko halusta kertoa mielipiteesi maailmalle?

Kirjoita Uumusen Mielipiteitä-palstalle. Kirjoittaa saa mistä haluaa, mutta mielellään lyhyesti. Kirjoita omalla nimellä tai nimimerkillä. Liitä kuitenkin aina mukaan nimesi ja yhteystietosi. Toimitus käsittelee kaikki viestit ehdottoman luottamuksellisesti ja valitsee julkaistavat.

Kirjoitukset voi lähettää joko päätoimittajalle tai

sairashuumoria



TULE TEKEMÄÄN UUMUNEN-LEHTEÄ

KERRO TARINASI

Lehden yksi tarkoitus on jakaa omakohtaisia kokemuksia potilailta ja omaisilta. Kerro oma tarinasi ja kokemuksesi sairastamisesta. Miten sairaus on vaikuttanut sinuun ja läheisiisi?

Toimitus auttaa sinua mielellään kirjoittamisessa. Voimme tulla haastattelemaan sinua tai lähettää vain kysymyksiä. Voit kirjoittaa ihan vapaamuotoisesti. Nimimerkin käyttö on sallittua.

Jaa tarinasi lehden välityksellä - voit huomaamatta auttaa jotakuta toista. Ota kuitenkin yhteys päätoimittajaan ennen kirjoittamista.

RETKILLÄ MUKANA

Jäsenretkillä mukana olevilta olisi

mukava saada muistoja retkistä, niin kuvia kuin kertomuksiakin. Kirjoita koko juttu tai lähetä toimitukseen mukavia yksityiskohtia.

MIELIPITEITÄ

Haluatko kiittää tai moittia? Onko sinulla ideoita ja ajatuksia, jotka haluat jakaa muiden kanssa?

Kirjoita Uumusen Mielipiteitä-palstalle. Kirjoittaa saa mistä haluaa, mutta mielellään lyhyesti. Kirjoita omalla nimelläsi tai nimimerkillä. Toimitus käsittelee kaikki viestit ehdottoman luottamuksellisesti.

VALOKUVAUS

Kun kuvaat lehteen, valitse aina kameran asetuksissa paras mahdollinen laatu ja suurin mahdollinen koko!

MUKAAN TOIMITUKSEEN

Tule mukaan kirjoittamaan juttuja jäsenistöstä, hoitohenkilökunnasta ja muista sidosryhmistä tai muuten vain tutkivan journalismin aiheista.

Sinun ei tarvitse olla kirjoituksen ammattilainen, riittää että kynä pysyy kädessä ja olet innokas raapustamaan tekstiä. Tarvittaessa voimme viimeistellä juttusi yhdessä.

PALAUTE

Kaikki palaute on tervetullutta. Kerro mikä ei kiinnosta tai mistä haluaisit lukea lisää. Onko sinulla juttuaiheita.

Palautteen voi lähettää, mailata tai soittaa päätoimittajalle tai toimistoon

yhteystiedot

Uudenmaan munuais- ja maksayhdistys UUMU ry

Njur- och leverföreningen
i Nyland rf

Runeberginkatu 15 A 1
00100 Helsinki

Puh. (09) 440 094
Fax (09) 454 4176

uumu.sihteri@uumu.inet.fi
www.uumu.fi

Toimisto ma-pe 10-14

Osoitteenmuutos joko
Uumun kotisivuilla
tai soitto toimistolle.

Yhdistyksen jäsenmaksu
vuonna 2007 on 15,00
euroa.

Tilinumero Nordea
102830-1511765

Munuais- ja maksaliitto ry

Keskustoimisto

Pohj. Hesperiankatu 5 A 1
00260 Helsinki

(09) 434 2270
(09) 454 100 75

palveluaika
klo 9.30-15.00

www.musili.fi

Etelä-Suomen aluesihteri

Ota yhteys
keskustoimistoon. Uutta
aluesihteriä ei ole vielä
valittu

Uumunen-lehti

Julkaisija
Uudenmaan Munuais-
ja maksayhdistys
UUMU ry

Ilmestyy 4 kertaa/vuosi.
Levikki 1300

päätoimittaja ja taitto
Petri Inomaa

uumunen.lehti@uumu.inet.fi

(040) 7666 537
(09) 146 4628
Leikosaarentie 19 B 50
00990 Helsinki

Koko
A4 (210x297 mm)

Värit
4/4 CMYK

Materiaalivaatimukset
TIFF tai JPG-tiedosto
Vähintään 300dpi
CMYK värit

Painopaikka
I-Print Oy
Teollisuustie 24
60101 Seinäjoki
(06) 418 6750

Ilmoitushinnat
www.uumu.fi/
uumunen.htm

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

Mainos joka numerossa
alennus 10%

Julkaisuaikataulu
lehti 1

aineisto 05.01.2007
ilmestyy viikolla 4

lehti 2

aineisto 05.04.2007
ilmestyy viikolla 18

lehti 3

aineisto 15.08.2007
ilmestyy viikolla 36

lehti 4

aineisto 12.10.2007
ilmestyy viikolla 45

Elinsiirron ansioista elämämme jatkuu täysi- painoisena

**Uusin tieto elämän puolesta
– olemme johtava
elinsiirtolääkkeiden kehittäjä**

Novartis kuuluu maailman johtaviin lääkealan yrityksiin. Tutkimusalueitamme ovat mm. elinsiirrot, keskushermoston sairaudet, sydän- ja verisuonitaudit, syöpätaudit, ihotaudit, ruoansulatuskanavan sairaudet, hormoni- korvaushoidot, osteoporoosi, allergia ja diabetes.

Päämäärämme on edistää hyvinvointia ja terveyttä kehittämällä ja markkinoimalla innovatiivisia lääkkeitä.



Lisätietoja

www.novartis.fi

 **NOVARTIS**