

**4/2007**

# **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](http://www.fresenius-suomi.fi)





10  
**haastattelussa  
Kaija Salmela**

## Munuaissirrot osasto 9 08



20  
**Syysmatka Kolin  
kansallis-  
maisemiin**

## 15 TAPAHTUMA *kalenteri*



**Elinsiirtourheilijoiden  
maailmanmestaruus-  
kisat  
Thaimaassa**

22

## päätoimittaja

Kohta on vuosi vierähtänyt uudistuneen Uumusen parissa. Kiitoksia kaikille palautteesta.

Vuoden viimeisestä Uumusesta löytyy runsaasti kuvia Thaimaan elinsiirronsaaneiden maailmanmestaruuskisoista. Onnea kaikille mitalisteille ja osallistujille. Muistutuksena myös Paavo Koskenkorvan haastattelu - liikunta onnistuu myös siirronsaaneelta. Hyvä muistutus on myös, että Thaimaan kisat olivat tosiaankin elinsiirtourheilijoiden kisat - eivät elinsiirtopotilaiden urheilukisat!

Esittelyssä on Kirurgisen sairaalan osasto 9 eli munuaissirto-osasto. Kiitokset kiireiselle osastonylilääkäri Kaija Saarelle haastattelusta ja avusta. Monet mieltä askarruttavat kysymykset saavat varmaan vastauksen.

Bollywood on kovin harhainen ja visiitit ulottuvat jo monen kymmenen vuoden päähän tästä päivästä.

Vuoden 2008 ensimmäisessä numerossa haastattelussa on maksakirurgi Arno Nordin.

Ensi vuonna jatketaan samaa rataa. Muistathan, että Uumusen voi silloin tilata kotiinkannettuna muillekin kuin jäsenille.

Hyvää vuoden loppua kaikille!

# UUMUNEN

4/2007

Uudenmaan munuais- ja maksayhdistys UUMU ry:n jäsenlehti

Uumunen 1/2008  
ilmestyy viikolla 5  
Aineisto viimeistään 16.01

kansi:  
Kirurgisen sairaalan  
osasto 9:n henkilökuntaa  
kuva: Petri Inomaa

Pääkirjoitus	0 3
Puheenjohtajalta	0 4
Hallitus	0 5
Carola Grönhagen-Riska	0 6
Potilasjäsenavustus	0 7
Osasto 9	0 8
Kaija Salmela	1 0
Vertaistukijat	1 3
Lohjan liikuntapäivät	1 4
Tapahtumakalenteri	1 5
Eero Tuurna	1 9
Kolin matka	2 0
Thaimaa	2 2
Paavo Koskenkorva	2 4
Maksapäivä	2 6
Bollywood	2 8
Sairashuumoria	3 0
Yhteystiedot	3 1



Päätoimittaja:  
Petri Inomaa

Toimitusneuvosto:  
Petri Inomaa  
Sirpa Martinviita  
Hannu Ouvinen

uumunen@uumu.fi

osoitemuutokset ja  
jakelumuistutukset:  
Uumun toimisto  
(09) 440 094  
sihteeri@uumu.fi



## TASA-ARVO – SAAVUTTAMATON UNELMA ?

Suomalainen yhteiskunta on muuttunut lyhyessä ajassa ja muutos jatkuu edelleen. Jäsenyys Euroopan Unionissa on suurimpia muutoksia itsenäisyyden aikana. Unionin myötä aukesivat ovet Suomesta muuhun Eurooppaan ja päinvastoin. Ihmiset, tavarat ja palvelukset saavat liikkua vapaasti yli rajojen. Lainsäädäntöä ja erilaisia normistoja on yhtenäistetty ja yhtenäistetään edelleen. Demokratia ja markkinatalous ovat voimistuneet tai ainakin niiden piti voimistua. Onko se totta vai onko se vain pelkkää harhaa? Markkinatalous ja demokratian pelisäännöt eivät näytä koskettavan suurpääomaa ja kansainvälisiä suuryrityksiä, jotka päinvastoin pyrkivät ohjaamaan lainsäädäntöä ja päätöksentekoa kaikkialla maailmassa.

Mutta edistystä on tapahtunut monessa asiassa. Poliittinen demokratia on Suomessa vakaata ja yhteiskunnallinen liikehdintä on hyvin vähäistä. Suuria yhteiskunnallisia ongelmia ja kiista-kysymyksiä on vähän. Tasa-arvoasioissa on edistytty paljon. Naiset ja miehet ovat nyt periaatteessa täysin tasa-arvoisia, mutta käytäntö näyttää kuitenkin olevan erilainen kuin teoria. Naisten palkka on tilastojen mukaan edelleenkin vain noin 80-85 % miesten palkasta. Yritysten johtopaikoilla ja valtionyrityksien hallintoelimissä on enemmistö miehiä. Kaupunkien ja kuntien johtopaikoilla on enemmän miehiä kuin naisia. Tosin joissakin tärkeissä talouselämän, valtion ja yhteiskunnan keskeisissä tehtävissä on naisia, mutta valta on edelleenkin miehillä.

Entä alueellinen tasa-arvo? Kiinnostaako se meitä Etelä-Suomessa asuvia? Suomi on suuri maa alueellisesti ja tulevaisuuden kannalta on tärkeää, että elämää on myös kehä kolmosen ulkopuolella perimmäistä Lappia myöten. Lappilaisen tai pohjoiskarjalaisen on saatava samanlaiset yhteiskunnan palvelut kuin uusimaalainen saa. Paikallisdemokratian on toimittava yhtä lailla pohjoisessa ja etelässä. Jokaisella ihmisellä on oltava mahdollisuus vaikuttaa omiin asioihinsa ja lähiympäristönsä toimintaan. Mutta onko se mahdollista ja jos on, niin miten? Vaikka yhteiskunta on muuttunut, ovat erilaiset järjestöt edelleen keskeisimpiä vaikuttamiskanavia. Jos haluaa vaikuttaa, on hakeuduttava järjestöön tai perustettava järjestö oman asiansa ajamiseen.

Viime viikkoina on yhteiskunnan huomio keskittynyt terveydenhuoltoalan ammattiliiton TEHY:n työtaisteluun. Kuitenkin pääasia näyttää hautautuneen palkka-vaatimusten alle. Kysymys ei ole vain palkoista, vaan

kysymys on ennen kaikkea yhteiskunnallisesta tasa-arvosta. Hoitajat ovat selvästi eriarvoisessa asemassa muihin koulutettuihin ammattiryhmiin nähden. Suuri kysymys on, miksi nykyinen työmarkkinajärjestelmä ja suomalainen yhteiskunta eivät hyväksy hoitoalan ja muiden vastaavien ammattialojen tasa-arvoa. Sen saavuttamisessa on keskeinen vastuu maan hallituksella ja kahdella suurimmalla vallassa olevalla puolueella.

Terveyden- ja sairaanhoitajien palkka-asiat eivät sinänsä kuulu millään tavoin UUMU:lle. Eihän UUMU ole mikään ammattiliitto. Siksi UUMU:n tehtävänä ei ole toimia hoitajien tai muidenkaan ammattiryhmien palkkatavoitteiden toteuttamiseksi. Kuitenkin yhteiskunnallisen tasa-arvon saavuttamisen tavoitteet koskettavat myös meitä järjestönä. Tavoitteenamme on, että potilaat olisivat tasa-arvoisessa asemassa muiden kansalaisten kanssa. Siksi UUMU on antanut tukensa erikoisesti hoitoalan tasa-arvon toteuttamisen vaatimuksille. Tasa-arvotavoitteiden saavuttaminen hoitoalalla turvaa osaltaan myös omien tavoitteidemme toteutumisen eli munuais- ja maksa-potilaiden asiantuntevan hoidon ja potilaiden hyvän elämänlaadun.

Yhteiskunnallisen tasa-arvon puolesta on toimittava jatkuvasti, jotta se ei jäisi saavuttamattomaksi unelmaksi.

**Asko Räsänen**  
Puheenjohtaja



*puheenjohtaja Räsänen ja Thaimaan mitalit.  
Lisää sivulla 22*

## UUMU tukee sairaanhoitajia

Uumun hallitus päätti tukea sairaanhoitajien palkkavaatimuksia. Kannanotto lähetettiin mm. Tehylle, Kunnalliselle työmarkkinajärjestölle, Kuntaliitolle sekä Valtioneuvoston kansliaan.

Tiedote toimitettiin myös STT:lle ja pääkaupunkiseudun sanomalehdille.

Uumun kannanotto on sivun oikeassa laidassa.

Yksiyiset henkilöt voivat antaa tukensa TEHYn vaatimuksille kirjoittamalla nimensä tukilistaan, jossa on jo yli 10 000 nimeä. Lista löytyy TEHYn internetsivuilta osoitteessa [www.tehy.fi](http://www.tehy.fi)

## Dialyysien ja osastojen toiminta työtaistelun aikana

(Tilanne 22.10)

HUSin nefrologian klinikan ylilääkäri Eero Honkanen kertoo, että TEHY:n mahdollinen työnseisaus vaikuttaa suuresti myös HYKS:n dialyysitoimintaan.

Tavoitteena on luonnollisesti kaikilla käytettävissä olevilla keinoilla turvata elintärkeät dialyysit. Kaiken kaikkiaan noin 30% osaavista hemodialyysihoidajista on mukana TEHYn irtisanoutuvien listalla.

Eero Honkanen sanoo, että tällä hetkellä ei vielä tarkkaan tiedetä paljonko henkilökuntaa on käytettävissä ja mitä muita keinoja hoidon jatkamiseen voidaan käyttää. Ylilääkäri Honkanen kertoo vielä, että he suunnittelevat ylihoitajan kanssa erilaisia varajärjestelyjä dialyysihoidojen turvaamiseksi. Hän kertoo, että kaikki mahdollinen tehdään hoidon saannin varmistamiseksi.

TEHYn työtaistelu vaikuttaisi suuresti myös osastotoimintaan ja poliklinikkoihin.

## UUDENMAAN MUNUAIS- JA MAKSA- YHDISTYS UUMU RY TUKEE SAIRAAHOITAJIEN VAATIMUKSIA

Uudenmaan munuais- ja maksayhdistys UUMU ry on Uudenmaan sairaanhoitopiiriin (HUS) alueen munuais- ja maksapotilaiden etu-, palvelu- ja yhdessäolojärjestö. Jäseniä yhdistyksessä on 1100.

UUMUn tavoite on turvata pitkäaikaissairaiden munuais- ja maksapotilaiden asianmukainen ja laadukas hoito.

Uudenmaan munuais- ja maksayhdistys UUMU ry tukee sairaanhoitajien vaatimusta tasa-arvon saavuttamiseksi ja palkkatason nostamiseksi.

Terveydenhoidon tulevaisuus ja hoitohenkilökunnan saatavuus on turvattava maksamalla vaativasta työstä asiallinen korvaus.

Asko Räsänen  
Puheenjohtaja  
Uudenmaan munuais- ja maksayhdistys  
UUMU ry

## Hallitus 2007

### puheenjohtaja

Asko Räsänen  
Puumintie 2 C 15  
03600 Karkkila  
työ (09) 2250 5671  
0500 705 795  
[asko.rasanen@karkkila.fi](mailto:asko.rasanen@karkkila.fi)

### Vara- puheenjohtaja

Timo Nerikko  
Käskynhaltijantie 14 A 4  
00640 Helsinki  
050 559 3367  
[timo.nerikko@saunalahti.fi](mailto:timo.nerikko@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](mailto: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](mailto:s.martinviita@gmail.com)

Petri Monto  
Kalajärvenranta 10  
02970 Espoo  
040 311 3035  
[petrimonto@eltelnetworks.com](mailto:petrimonto@eltelnetworks.com)

Hannu Ouvinen  
Mutkatie 6  
02340 Espoo  
0400 303 139 hannu.  
[ouvinen@elisanet.fi](mailto:ouvinen@elisanet.fi)

### varajäsenet

Petri Soisalo  
Vesikuja 8 A 5  
00270 Helsinki  
040 820 3359

Seppo Mitronen  
Kirvestie 24 C 70  
00760 Helsinki  
040 504 2920  
[seppo.mitronen@kolumbus.fi](mailto:seppo.mitronen@kolumbus.fi)

Merja Mäntylä-Marjanen  
Urputie 10 A  
00410 Helsinki  
09 507 2894  
[merja.mantyla-marjanen@kolumbus.fi](mailto:merja.mantyla-marjanen@kolumbus.fi)

Marjatta Aimola  
Ruorimiehenkatu 5 B 14  
02320 Espoo  
040 757 2331

Anne Valkama  
Jokipalstantie 31 A 7  
01800 Klaukkala  
040 766 7634  
[A-c.valkama@suomi24.fi](mailto:A-c.valkama@suomi24.fi)

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



Vieraana sisätautien  
toimialajohtaja  
Carola Grönhagen-Riska

## DIALYYSIASEMIEN ULKOISTAMINEN

HUSin sisätautien toimialajohtaja Carola Grönhagen-Riska oli syyskuun alussa Uumun hallituksen vieraana. Aiheena oli HUSin suunnitelmat Malminkartanon ja Souran dialyysiasemien toiminnan ulkoistamisesta.

Aluksi Carola Grönhagen-Riska korosti, ettei tarkoituksena ole missään tapauksessa huonontaa potilaiden asemaa vaan päinvastoin turvata hoidon saatavuus. Potilasmäärät dialyysissa ovat tulevaisuudessa kasvussa ja resursseja tarvitaan lisää. Suomessa hoitoyksiköt ovat yleensä olleet pieniä potilasmäärältään muihin maihin verrattuna. Tämän takia esimerkiksi pienten satelliittien kustannussuhde ei ole ollut optimaalinen.

Etelä-Suomessa potilaiden matka dialyysiin ei ole koskaan ollut niin pitkä kuin muualla Suomessa. Helsingissä on keskitytty erityisesti kotidialyysin kehittämiseen. Tulevaisuudessa odotetaan potilasmäärien kasvavan väestön ikääntyessä erityisesti Espoossa ja Vantaalla. Tämän vuoksi hoitopaikkojen määrä ei tule riittämään.

Helsingin seudulta potilaita on jouduttu lähettämään hoitoon jo nyt Länsi-Uudellemaalle, esimerkiksi Lohjalle. Helsinkiin ei ole pystytty myöskään ottamaan vastaan vieraita dialyysihoidon.

Maailmalla suuntana on ollut rutiinotoiminnan ulkoistaminen. Ydintoiminta on pidetty omissa käsissä. HUSin edustajat ovat käyneet tutustumassa toiminnan ulkoistamiseen Englannissa, missä ratkaisuun on oltu tyytyväisiä. Vaikeasti sairaiden potilaiden dialyysi säilyy edelleen HUSissa. Myös akuuttidialyysi jää ja sille on tulossa lisää paikkoja kolmiosairaan valmistuttua. Koulutusdialyysi jatkaa myös edelleen HUSissa.

Kansainvälisillä, kokeneilla dialyysintarjoajilla on Carola Grönhagen-Riskan mukaan erittäin korkeatasoinen laadunvalvonta. Yleisesti ottaen ulkoistamisessa tarkoituksena on säilyttää hoidon laatu vähintään entisen tasoisena, mutta kustannustaso korkeintaan entisen suuruisena.

Suunnitelmissa on perustaa HUSin alueelle kaksi satelliittia. Toinen huolehtimaan Helsingin keskustan ja Espoon dialyysihoidoista ja toinen vastaamaan Helsingin pohjois- ja itäosista sekä Sipoosta ja Vantaasta. Yksiköihin on tulossa 10-15 ja 8-12 hoitopaikkaa. Ulkoistettujen yksiköiden lääketieteellinen kokonaisvastuu on tarkoitus säilyttää HUSilla. Yksikön vastaava lääkäri on palvelun tuottajan palveluksessa ja HUSin nefrologian yksikön lääkärit tekevät niihin tarkastuskäyntejä.

Suunnitellut dialyysiyksiköt on tarkoitettu omatoimisille potilaille, joille kotihemodialyysi ei kuitenkaan tule kysymykseen. Potilaiden on oltava stabiileja ja sellaisia, joiden hoito sujuu yleensä ongelmitta. Tarpeen vaatiessa potilaat voidaan siirtää HUSin osastolle.

Satelliitit on tarkoitus sijoittaa niin, että niihin pääsy on helppoa. Potilaille on oltava riittävästi pysäköintitilaa ja paikalle on päästävä hyvin myös julkisilla kulkuvälineillä. Myös esteettömyyteen tullaan kiinnittämään huomiota.

Nykyisten satelliittien henkilökunnalle halutaan taata työpaikat. He voivat halutessaan siirtyä HUSin muihin dialyysiyksiköihin. Valittua palveluntarjoajaa kehoitetaan ensisijaisesti neuvottelemaan vanhojen työntekijöiden kanssa.

Tarjouspyyntöjä palvelujen tarjoajilta odotetaan vielä tämän vuoden puolella. Sopimuskauden on oltava vähintään 7 vuotta. Asemien toiminta voi alkaa aikaisintaan maaliskuussa 2008.

Tilaisuuden jälkeen hallituksessa ihmeteltiin suunnitelmien salamyhkäistä valmistelua. Keskustelua herätti myös mm. mahdollinen ristiriita kaupallisen palveluntarjoajan ja hoidon laadun suhteen, henkilökunnan tulevaisuus sekä hoitopaikkojen sijainti. Malminkartanon nykyinen toimitila on Uumun omistuksessa. Todettiin, että suunnitelmia sen tulevaisuudesta on mahdotonta tehdä ennen kuin HUSin tarkat toimet ovat tiedossa.

**Seuraavaksi lisätietoa dialyysiasemien ulkoistamisesta on saatavana Uumun syyskokouksessa 15.11. Suunnitelmista saapuu silloin kertomaan nefrologian klinikan ylilääkäri Eero Honkanen.**

*Kuvassa Uumun puheenjohtaja Asko Räsänen ja toimialajohtaja Carola Grönhagen-Riska*



# Uudenmaan munuais- ja maksayhdistys UUMU ry:n potilasjäsenille

Uudenmaan munuais- ja maksayhdistys UUMU ry korvaa potilasjäsenilleen, joiden maksukyky on sairauden vuoksi tilapäisesti heikentynyt, osan sairauden hoidosta aiheutuvista kustannuksista.

Avustukset maksetaan yhdistyksen saaman testamenttilahjoituksen (Raimo Ellilän rahasto) tuotolla. Vuoden 2007 sairaskuluavustuksiin käytetään 12 000 euroa. Myönnetyt avustukset maksetaan helmikuussa 2008.

Yhdistyksen hallitus on päättänyt, että vuoden 2007 sairaskuluista korvataan:

- Julkisen sairaanhoidon asiakasmaksut: hoitopäivämaksut ja poliklinikka maksut (asiakasmaksukatto 590 )
- Suuret lääkekustannukset: lääkärin hakijan sairaudenhoitoon määräämät lääkkeet (omavastuu 627,47 )
- Kunnallinen hammashoito

Täytä alla oleva lomake (tai vastaavat tiedot toiselle paperille). Liitä mukaan kopiot tai kaksoiskappaleet tositteista. Hoitopaikastasi saat maksuyhteenvedon, jos olet hukannut maksutositteesi. Kopioita ei tarvitse todistaa oikeiksi. Mukaan ei liitetä sairauskertomuksia eikä lääkärintodistuksia.

**Palauta lomake 31.1.2008 mennessä osoitteella:**

Uudenmaan munuais- ja maksayhdistys UUMU ry  
Runeberginkatu 15 A 1  
00100 Helsinki

---

**Nimi** \_\_\_\_\_

**Osoite** \_\_\_\_\_

**Puhelinnumero** \_\_\_\_\_

**Pankki ja tilinumero** \_\_\_\_\_

**Anon korvausta seuraavista sairauskuluista:**

**Sairaalan hoitopäivämaksuja** \_\_\_\_\_

**Poliklinikkamaksuja** \_\_\_\_\_

**Lääkekuluja** \_\_\_\_\_

**Kunnallinen hammashoito** \_\_\_\_\_

**Kulut yhteensä** \_\_\_\_\_

## MUNUAISSIIRROT OSASTO 9

Kirurgisen sairaalan osastolle 9 on keskitetty Suomen kaikki aikuisille suoritettavat munuaissiirrot. Viime vuonna siirtoja tehtiin 210. Osaston ylilääkärinä toimii Kaija Salmela.

Osastolla hoidetaan myös muita kirurgisia potilaita. Toimenpiteisiin kuuluvat esimerkiksi PD-katetrin laitot ja tyräleikkaukset.

Potilaspaikkoja osastolla on 18, joista 15 sijaitsee salissa. Lisäksi on yksi yhden hengen huone ja yksi kahden hengen huone.

-Pieniin huoneisiin pyritään sijoittamaan huonokuntoisempia potilaita tai niitä, joiden hoito vaatii paljon laitteita. Huoneita voidaan käyttää myös infektio- tapauksissa eristyshuoneina. Mikäli mahdollista, siirtoon tuleva potilas valmistellaan pienemmässä huoneessa, jolloin hän saa hieman enemmän omaa rauhaa, kertoo osastonhoitaja Karla Wendt.

Välttämättä 15 hengen sali ei vastaa enää nykypäivän vaatimuksia, vaikka valmistunut sairaala aikoinaan oli aikansa huipputasoa. Saniteettitilat kaipaivat myös kohennusta. Nyt on vain yksi suihku 15 potilaalle sekä yksi WC miehille ja yksi naisille.

Toisaalta osastoa ei voi syyttää ainakaan

sairaalamaisuudesta. Suuret ikkunat ja vehreät näkymät luovat tunnelmaa. Sairaalan sijainti lähellä keskustaa on myös ideaalinen.

-Jotkut potilaat saattavat kokea suuren salin aluksi ahdistavana. Toisaalta se tarjoaa myös mahdollisuuden sosiaaliseen kanssakäymiseen. Monet ystäväystyvätkin osastolla ollessaan, jatkaa Karla Wendt.

Potilaat tulevat osastolle ympäri Suomea. Kaikkien sukulaisilla ja tuttavilla ei ole mahdollisuutta vieraila sairaalassa usein. Osasto tarjoaa kuitenkin kaikille viihtyisän ilmapiirin toipumiseen. Monille onkin tärkeää kuulla muiden potilaiden kokemuksia. Näin halukkaat saavat tukea ja seuraa muista. Useat potilaat ovatkin kiittäneet osaston hyvää henkeä.

-Ongelmana on tietysti, että potilaiden yksityisyys kärsii. Myös henkilökunnalle tila on vaativa, mainitsee Wendt.

Halutessaan potilailla on tietenkin mahdollisuus keskustella lääkärin kanssa arkaluonteisista asioista myös yksityisesti.

Tilaongelmiin odotetaan parannusta, kun Meilahden kolmiosairaala valmis-



tuu oletettavasti vuonna 2010. Tällöin munuaissiirtoleikkauksetkin siirtyvät uusiin tiloihin. Osa vanhasta tunnelmasta varmaan katoaa, mutta hoito-olosuhteen paranevat huomattavasti.

### MUNUAISSIIRTO

Munuaissiirron jälkeen osastolla ollaan keskimäärin 21 päivää. Diabetespotilaat ovat yleensä siirron jälkeen teho-osastolla päivän. Muut voidaan siirtää suoraan heräämöstä osastolle. Hyväkuntoiset potilaat voivat jo sairaalassa oloaikana, voinnin niin sallissa, lähteä vaikka kävelyille kaupungille. Suosittu kävelykohde on tietysti lähellä sijaitseva Kaivopuisto ja merenranta.

*osastonhoitaja Karla Wendt*



*apulaisosastonhoitaja Barbro Donner*



*sairaanhoitaja Elena Myyryläinen*





Kun potilas on valittu siirron saajaksi, häneen ottaa yhteyden joko oma keskussairaala tai HUSin alueella osaston nefrologi. Aluksi varmistetaan vielä, ettei potilaalla ole flunssaa tai muuta infektiota ja hänet kutsutaan omaan sairaalaansa. Siellä otetaan keuhkokuva ja sydänfilmi. Mikäli kaikki on kunnossa, potilas lähetetään osasto 9:lle.

Kirurgilla otetaan vielä lukuisia verikokeita ja lääkärit keskustelevat potilaan kanssa ennen siirtoleikkausta.

Munuaisiirto onnistuessaan on monelle potilaalle suuri elämänmuutos. Ruokavalio ja lääkitys muuttuvat. Vapaa-aikaa onkin huomattavasti enemmän, kun ei tarvitse käydä dialyysissä.

-Kolmen viikon aikana joudumme keskittymään osastolla enemmän fyysiseen puoleen, miettii osastonhoitaja Wendt. Lääkitys on vaativa ja se on saatava kohdalleen.

-Olisi hienoa, jos pystyisimme paneutumaan enemmän potilaan tulevaisuuden tukemiseen ja kuntoutukseen. Monella potilaalla voi olla vaikea palata työelämään - kaikki eivät välttämättä ole edes vielä hankkineet ammattia, pohtii Wendt. Tähän kaikkeen kolme viikkoa on tietysti liian vähän ja toipuminen vie aina oman aikansa.

Siirron jälkeen kuntoutuksesta saa lisätietoja hoitavalta lääkäriltä tai hoitajilta jatkohoitopaikassa. Kuntoutuspalveluista tietävät ja hakemisessa auttavat myös sairaalan sosiaalityöntekijät, joille voi varata ajan keskustelemaan kuntoutusmahdollisuuksista. Myös Kelan toimistot osaavat neuvoa.

## TYÖ VAATII JOUSTOA

Osastonhoitaja Karla Wendt on ollut osasto 9:llä vuodesta 2005. Tätä ennen hän oli sairaanhoitajana Kirurgin maksaosastolla 5 vuodesta 2000.

-Osastonhoitajan työ on pääasiassa erilaisia hallinnollisia tehtäviä, kertoo Wendt.

Työhön kuuluu varmistaa, että henkilökuntaa on aina tarpeeksi. Osastonhoitaja toimii tiedonvälittäjänä johdon ja osaston henkilökunnan välillä. Taloushallinto, hankinnat ja raportointi kuuluvat myös tehtäviin.

-Osaston ehdoton voimavara on osaava, ammattitaitonen henkilökuntamme, kehuu Karla Wendt.

Osaston tilat ja luonne vaativat henkilökunnalta erityistä joustoa. Monesta osastosta poiketen potilaat eivät tule suunnitellusti sairaalaan. Aamulla töihin tullessaan ei vielä tiedä, mitä päivän aikana tapahtuu ja paljonko potilaita on tulossa.

-Osastolla vallitsee hyvä henki. Henkilökunnan vaihtuvuuskin on kohtalaisen pientä. Monet hoitajat ovat olleet osastolla jo vuosia, kertoo vielä osastonhoitaja.

Varsinaista pulaa henkilökunnasta ei ole ollut. Viime talvi oli kuitenkin tiukempaa ja apuun piti kutsua jo eläkkeellä olevia. Myös nykyinen henkilökunta joutui venymään oman työnsä lisäksi.

Kaiken kaikkiaan osastolla on 20 hoitajaa sekä 3 laitoshoitajaa.

## OMAHOITAJA

-Pyrimme siihen, että jokaisella potilaalla on oma hoitajansa, sanoo osastonhoitaja.

Omahoitaja oppii tuntemaan paremmin potilaansa. Potilaat ovat osastolla pidempään ja näin ehtii kehittyä



myös syvempi potilaskontakti. On helpompaa, kun uutiset kertoo pääsääntöisesti sama henkilö.

Tietysti vuorotyön ja lomien takia käytäntöön joudutaan tekemään poikkeuksia.

-Pitää aina muistaa, että kaikki potilaat ovat persoonia. Se onkin hoitotyön suurimpia haasteita, miettii Wendt.

-Potilaat tulevat osastolle ympäri Suomea. Tällöin syntyy mielenkiintoisia tilanteita jo kulttuurierojenkin takia, kertoo apulaisosastonhoitaja Barbro Donner. Hän on ollut HUSin palveluksessa vuodesta 1977 ja osasto yhdeksälläkin jo vuodesta 1992.

-Työ on positiivista. Potilaathan odottavat kutsua leikkaukseen ja tulevat osastolle mielellään. Toiveet ovat korkealla. Valitettavasti joskus liiankin korkealla, miettii Barbro Donner vielä.

teksti ja kuvat:  
Petri Inomaa

*sairaanhoitaja Pirjo Ojala ja  
opiskelija Sari Valjakka*



## Osasto 9:n ylilääkäri, elinsiirtokirurgi

# KAIJA SALMELA

**Osastonylilääkäri Kaija Salmela kertoo, että elinsiirroissa on tapahtunut paljon kehitystä. Luovutuskeskustelun ylläpitäminen on tärkeää - mikäli luovutajia olisi kaksinkertainen määrä, voitaisiin moni siirto tehdä potilaalle parempana ajankohtana. Kaija Salmela muistuttaa kaikkia elinsiirtopotilaita omien elämäntapojen merkityksestä ja liikunnan tärkeydestä.**

Osastonylilääkäri, dosentti Kaija Salmela on ollut jo pitkään mukana elinsiirtokirurgiassa. Hän aloitti Kirurgisessa sairaalassa apulaislääkärinä jo vuonna 1973. Silloin leikkaustoiminta Kirralla oli monimuotoisempaa kuin nykyään. Jo koulutusvaiheessa Salmela oli ollut tekemisissä elinsiirtojen kanssa. Uusi kirurgi pääsi mukaan avustamaan myös elinsiirtoleikkauksiin, joita suoritti mm. professori Lindström. Vuosikymmenen puolivälissä Kaija Salmela alkoi suorittaa itsenäisesti siirtoja.

Varsinainen munuaissiirto-osasto perustettiin 80-luvulla ja sen myötä perustettiin myös uusia virkoja. Kaija Salmela sai haussa olleen erikoislääkärin viran ja jatkoi siitä vuonna 1991 osasto 9:n ylilääkärinä.

Työhön kuuluu tietysti elinsiirtoleikkauksia samoin kuin potilaiden jälkihoitoa osastolla. Leikkauksia ei ole tietenkään joka päivä, sillä elinsiirtojen luonteeseen kuuluu, että välillä voi olla monta leikkausta lyhyen ajan sisällä, välillä taas hiljaisempia jaksoja. Luovuttajia saattaa olla joskus jopa useita

samanaikaisesti.

Elinsiirtopotilaiden jatkohoito osastolla kestää yleensä kauemmin kuin muissa kirurgisissa toimenpiteissä. Tämä riippuu tietysti siitä, miten nopeasti siirretty munuainen alkaa toimia.

### Suomessa taso maailman huippuluokkaa

Munuaissiirron jälkeen kolmasosa munuaisista ei ala toimia heti. Keskimääräinen viive käynnistymisessä on kaksi viikkoa. Tällöin potilas joutuu käymään dialyysissä siirron jälkeenkin. Lääkityksellä voidaan osittain vaikuttaa toiminnan alkamiseen.

Itse munuaiselle siirtohan on "luonnoton" tapahtuma. Irrotuksen, huuhtelemisen ja säilytyksen aikana munuainen kärsii tiettyjä vaurioita. Lisäksi munuainen vielä kaiken jälkeen kiinnitetään vieraaseen kudokseen, uudelle ihmiselle. Nämä voivat aiheuttaa viiveen toiminnan alkamisessa. Vuoden kuluttua siirrosta toimii 95% munuaisista. Suomen taso onkin maailman huippuluokkaa.

-Mikäli siirtoon pääsyn kriteereitä ei tuntuvasti tiukenneta, ei parempiin tuloksiin ole oikeastaan edes mahdollista päästä. Onhan kuitenkin ihmeellistä, että kaiken kokemansa jälkeen siirretty munuainen yleensä alkaa toimia täydellisesti, pohtii Kaija Salmela.

Monet siirtolistalla olevista ovat monisairaita. Tietty munuaistaudit voivat uusiutua siirännäisessä. Siirtojen onnistumismäärä lisääntyy kuitenkin jatkuvasti. Vielä 70-luvulla varsinkin ensimmäinen puoli vuotta siirron jälkeen oli kriittistä aikaa. Hyljintä oli vaikea ongelma eivätkä kaikki potilaat kestäneet voimakasta lääkitystä. Nykyään tämä alun siirronsaajien menetys on käytännössä hävinnyt. Kuitenkin pari prosenttia siirron saajista vieläkin menehtyy esim. infarktiin seurauksena.

Aiemmin dialyysipotilaat olivat huomattavasti huonompikuntoisia kuin nykyään. Nykyään moni pystyy käymään töissäkin. Dialyysimenetelmät ovat kehittyneet ja dialyysissä voi elää montakymmentä vuotta. Monia sairauksia osataan hoitaa nykyään jo ennen munuaissiirtoa. Näihin kuuluu esimerkiksi pallolaajennuksella hoidettava sepelvaltimotauti. Potilas kyetään valmistelemaan niin, että hän on parhaimmalla mahdollisella kunnolla vastaanottamaan siirron.

Dialyysissa olo aika ennen siirtoa ei suoraan vaikuta siirron onnistumismahdollisuuksiin. Pitkään siirtoa odottaneissa on kuitenkin enemmän immunisoituneita potilaita. Tällöin uuden munuaisen löytyminen kestää kauemmin





ja siirron jälkeen esiintyy useammin hyljintäongelmia. Tämä vuonna on sattumalta siirretty paljon munuaisia pitkään odottaneille potilaille.

Ihanteellisen tilanne olisi, ettei potilas joutuisi krooniseen konehoitoon dialyysissä, vaan siirto voitaisiin suorittaa oikeaan aikaan. Munuaisen toiminnan heikkeneminen voidaan arvioida kohtalaisen tarkasti. Kaija Salmelan mukaan siirtoa ei ole kuitenkaan hyvä tehdä liian aikaisinkaan. Siirre alkaa ikääntyä välittömästi ja sen elinikä lyhenee. Ei ole siis mielekasta tehdä siirtoa, kun kreatiniini on 300. Potilas voi tällaisilla arvoilla elää vuosia. Osa potilaista toisaalta joutuu dialyysiin nopean heikkenemisen seurauksena.

Mikäli luovuttajia olisi kaksinkertainen määrä nykyiseen verrattuna, voitaisiin useampi siirto tehdä aiemmin. Tällöin pystyttäisiin joissakin tapauksissa suorittamaan siirto ilman pitkää dialyysivaihetta.

## Kehitystä tapahtuu

Tällä hetkellä vanhin siirronsaaja on ollut 76-vuotias. Väestö ikääntyy koko ajan ja siirtojen painopiste alkaakin olla entistä vanhemmissa potilaissa. Valitettavasti ikääntyneellä potilaalla voi olla jo muita sairauksia niin paljon, ettei siirtoon voida ryhtyä. Ikä ei kuitenkaan enää ole este siirrolle, jos potilas on muuten hyvässä kunnossa. Iäkkäälle potilaalle ei kuitenkaan pääsääntöisesti siirretä munuaista nuorelta luovuttajalta eikä päinvastoin.

Skandinaavisen yhteistyön puitteissa lapsipotilaille pyritään siirtämään munuaisten nuorilta luovuttajalta. Tällaisessa tilanteessa toinen luovutetuista munuaisista onkin siirrettävä lapselle mikäli kudostyyppi on sopiva. Siirtoa odottavat lapset hyötyvät Suomessa Skandinaavisesta yhteistyöstä. Suomessa lapsia on enemmän siirtolistalla kuin muissa pohjoismaissa, koska niissä pyritään useammin tekemään omaissiirto. Järjestelmässä luovuttajan toinen munuaisten on lähetettävä toiseen maahan, jos sieltä löytyy täydellinen kudossopivuus. Vastaanottavan keskuksen on puolestaan hyvitettävä siirre tilaisuuden tullen vastaavanlaisella siirteellä.

Siirtotelekkauksissa tapahtuu koko ajan kehitystä. Luovutettujen elinten irrotustekniikka on muuttunut alkuajoista. Teknisiä komplikaatioita on vähemmän. Lääkehoito on kehittynyt ja vaihtoehtoina on useampia lääkkeitä. Hoitoa voidaan painottaa potilaan tarpeiden mukaan. Hyljinnän diagnostiikka on myös kehittynyt. Nykyään otetaan paljon koepaloja munuaisista.

2000-luvulta lähtien on monasti pystytty luopumaan kortisonista pitkäaikaisoidossa kokonaan. Lääkkeiden sivuvaikutuksia on nykyään vähemmän.

Diabetespotilaat ovat lisääntyneet siirronsaajissa. Nyt diabeetikoille on aloitettu myös haiman saarekesolujen siirto. Tavoitteena on tehdä siirto samalta luovuttajalta munuaissiirron yhteydessä.

## Eri käytäntöjä Pohjoismaissa

Jo Pohjoismaiden välillä on eroja siirtokäytäntöjen suhteen. Ruotsissa on neljä elinsiirtoihin erikoistunutta keskusta, jotka voivat itsenäisesti päättää siirroista. Näin ollen yksittäisten keskusten munuaissiirron osuudessa olevien määrän vähyden vuoksi hyvä kudossopivuus luovuttajan ja vastaanottajan välillä ei voi olla siirtoon pääsyn kriteerinä. Tällöin jatkohoidossa voidaan joutua käyttämään



voimakkaampia hyljinnäestolääkkeitä.

Norjassa puolestaan etsitään aktiivisesti mahdollisuutta omaissiirtoon. Sairaala ottaa potilaiden omaisiin yhteyttä ja tiedustelee mahdollisuutta luovuttaa munuaisten. Voikin jopa ajatella, että omaisia painostetaan luovutukseen.

Suomessa tärkein tekijä siirronsaajaa valittaessa on kudostyyppien yhteensopivuus. Luovuttajia on noin sata vuodessa ja tämä mahdollistaa valinnan kudostyyppityksen perusteella. Suomessa kaikki n. 300 munuaissiirtoa odottavaa potilasta ovat yhteisessä kansallisessa valintajärjestelmässä mukana ja kun mahdollisia saajia on runsaasti, on hyvät edellytykset, että aina löytyy hyviä yhteensopivuuksia. Ruotsissa ja Norjassa tehdään paljon omaissiirtoja, joten ylipäättäänkin jonoissa on vähemmän kandidaatteja. Tavoitteena Suomessa on, että ensimmäinen munuaissiirto onnistuisi mahdollisimman hyvin. Uusintasiirtojen määrä onkin meillä koko ajan vähentynyt.

Lääkkeitä on Suomessa joskus moitittu kielteisyydestä omaissiirtoihin. Kaija Salmelan mukaan maassamme ollaan yleensä niin valistuneita, että mahdollisuudesta tiedetään ja se voidaan ottaa puheeksi itse perhepiirissä. Tiedotus on jätetty potilaan itsensä ja painetun sanan varaan. Omaissiirto on järkevissä tapauksissa potilaan kannalta ihanteellisin. Munuaisten on juuri sopiva eikä sitä ole jouduttu säilyttämään irrotuksen jälkeen. Munuaisen vaurio on pienempi ja se käynnistyy yleensä heti. Omaissiirto voidaan usein ajoittaa juuri siihen vaiheeseen, jolloin dialyysi olisi aloitettava.

-Omaissuovutukseen saattaa joskus liittyä eripuraa ja painostusta tai huonoa omatuntoa. Myös siirron jälkeen se voi aiheuttaa vaikeuksia luovuttajan ja vastaanottajan suhteessa. Norjan malli tuntuu vieraalle varsinkin Suomen olosuhteissa, pohtii Salmela.

On paljon hyviä omaissiirtoja, mutta ne ovat myös aiheuttaneet vaikeuksia sukulaisten kesken. Jopa perinnönjakotilanteessa asia saattaa tulla esille. Luovuttaja saattaa myöhemmin kokea, että luovutuksesta on seurannut hänelle ongelmia. Saaja voi kokea olevansa aina kiitollisuudenvelassa.

On myös tapauksia, joissa on suunniteltu omaissiirtoa, mutta viime hetkellä onkin tullut mahdollisuus saada pankkimunuaisten. Osapuolet ovat tällöin olleet erittäin helpottuneita. Monelle on helpompaa elää siirteen kanssa, kun kiitollisuudenvelka on vain tuntemattomalle luovuttajalle.

**jatkuu seuraavalle sivulle**

*Lääkkeiden  
ottaminen  
annettujen ohjeiden  
mukaisesti on  
elintärkeää*



## Tupakka on suuri riski

Lääkkeiden ottaminen annettujen ohjeiden mukaan on siirtopotilaille ehdottoman tärkeää. Omaan terveydentilaan voi vaikuttaa itse muillakin keinoin.

Liikunnan tärkeyttä ei voi Kaija Salmelan mukaan korostaa koskaan liikaa. Liikalihavuus on kasvava ongelma. Monelle paino muodostuu ongelmaksi jo dialyysiaikana. Se voi olla myös esteenä siirron saamiselle. Lihavuudesta seuraa helposti sokeritasapainon sekä rasva-aineenvaihdunnan häiriöitä.

Tupakointi on siirtopotilaille erityisen haitallista. Varsinkin kun on vain yksi munuainen, voi verisuonitautien kehittyminen olla vielä kohtalokkaampaa. Siirretty munuainen voi tupakoinnin seuraksena ikääntyä ennen aikaisesti. Diabetespotilailla on alaraajojen verenkierto tupakoinnin takia vaarassa.

Myös henkinen hyvinvointi on tärkeää. Perheen ja ystävien tuki on merkittävää. Varsinkin monilla aikuistumassa olevilla nuorilla potilailla voi olla vaikea suhtautua sairauteen. Kaija Salmela kokeekin monen nuoren potilaan aseman vaikeaksi. Kotona nuorta pidetään vielä lapsena ja voi olla vaikea samaistua aikuisiin potilaisiin. Dialyysissä käyvä nuori tuntee itsensä helposti erilaiseksi. Tukiverkostoa ei nuorille välttämättä ole tarpeeksi. Koulu jää helposti kesken eikä ammattiakaan ole vielä ehtinyt hankkia.

Potilasjärjestöjen toimintaan osallistujat ovat yleensä hieman vanhempaa väkeä eikä nuori koe välttämättä toimintaa omakseen. Myös osastolla muut potilaat ovat useasti vanhempia ja nuori voi tuntea olonsa vieraaksi.

## Yhteinen iloinen asia

Kutsu munuaissiirtoon tulee melkein aina aamuyöllä. Odotusajasta riippumatta kutsu tulee kaikille aina yllätyksenä. Monella potilaalla voi olla pitkä matka sairaalaan Helsinkiin - ehkä jopa elämän ensimmäinen lentomatka. Perillä leikkausvalmistelut tehdään muutamassa tunnissa ja monia esille tulevia asioita on vaikea kiireessä ymmärtää.

Kaija Salmela kertoo, että leikkausta seuraava päivä menee yleensä lähes huomaamatta lääkkeiden vaikutuksessa. Tämän jälkeen muiden potilaiden vertaistuki osastolla on tärkeää. Potilailla on yhteinen ihana asia jaettava. Välillä syntyy tiiviitäkin ystävyysuhteita. Ilmapiiri on yleensä osastolla hyvä.

-Toiset potilaat ovat ehkä luontevin henkinen tuki, pohtii Kaija Salmela.

Kesäisin monet potilaat ovat käyneet



## Toiset potilaat ovat luontevin henkinen tuki



yhdessä kauppatorilla kahvilla tai retkellä Suomenlinnassa. Talvella voi käydä yhdessä vaikka elokuvissa.

Monessa keskussairaalassa on modernimmat olot kuin Kirurgisessa sairaalassa Helsingissä. Useat potilaat vuodesta toiseen kuitenkin kertovat henkilökunnalle, että heillä on osastolla turvallinen olo, koska ihmisiä on koko ajan näkyvissä. Dialyysissä käyneet potilaat ovat myös tottuneet jo olemaan hoidettavana isossakin huoneessa muiden läsnäollessa.

-Kirran ilmapiiri on erityinen. Parasta Kirralla on valo ja korkeat huoneet. Osastojen työtilat ovat toisaalta kovin pienet.

Kaija Salmela kehuu henkilökuntaa hyvin sitoutuneeksi työhönsä. Hoitajilla on erittäin korkea ammattitaito. He ovat myös jatkokouluttaneet itseään. Vaikka työ on raskasta, ovat monet hoitajat viihtyneet jo pitkään osastolla. Pahasta henkilökuntapulasta ei ole jouduttu onneksi kärsimään.

Omahoitajajärjestelmä sopii Salmelan mukaan osastolle. Vaikka kyseessä on kirurginen osasto, ovat potilaat sisällä pitkähkön ajan. Hoitajilla on aikaa keskustella potilaiden kanssa ja toipumisaikana ehtii syntyä tiivis hoitosuhde. On ehdottomasti potilaiden edun mukaista, että hoitaja ei vaihdu koko aikaa.

Keskussairaalat huolehtivat jälkikontrolleista, mutta Kirurgiseen sairaalaan tullaan tutkimuksiin vuoden jälkeen siirrosta. Seurantatiedot potilaista tulevat myös Helsinkiin. Tiedoista pidetään myös kansallista seurantarekisteriä. Potilaat myös soittavat ja kertovat kuulumisistaan. Monet myös käyvät näyttäytymässä osastolla käydessään Helsingissä muista syistä.

Kaija Salmela on iloinen myös saamistaan kirjeistä ja korteista. Joillakin potilailla on tapana lähettää viesti aina siirron vuosipäivänä.

-Olen säästännyt kaikki ja arkisto alkaakin olla jo aika iso, nauraa Salmela.

## Lahja Elämälle

Kaija Salmela on ollut aktiivisesti mukana Munuais- ja maksaliiton toiminnassa. Jo 80-luvulla hän oli puhumassa potilaille ja varsinkin siirron saaneiden lasten vanhemmille kurseilla. Nykyään Kaija Salmela on liiton asiantuntijalääkäri.

Munuais- ja maksaliitto on tavattoman hyvä ja aktiivinen potilasjärjestö, toteaa Salmela, joka toimii myös mm. Lahja Elämälle kampanjan johtoryhmässä.

Lopuksi osastonylilääkäri Kaija Salmela muistuttaa vielä, että luovutuskeskustelua olisi syytä pitää yllä koko ajan.

teksti:  
Petri Inomaa

kuvat s.11, s.12 kaksi ylintä:  
elinsiirtotoimistoartikkeliä  
varten Juhani Lassander



## MIELIALAN MONET KASVOT KOHTASIVAT JAAKKIMALLA

Valtakunnallinen vertaistukikoulutus järjestettiin 21.9-22.9 Ruovedellä Jaakkiman kristillisessä opistossa. 13-henkinen ryhmä Uumun vertaistukijoita pakkautuikin linja-autokyytiin sateisena perjantaina.

Vertaistukikoulutuksessa oli mukana runsaat 40 osallistujaa eri puolilta Suomea.

Ensimmäisen päivän aikana käytiin läpi monen moisia kokemuksellisia puheenvuoroja. Anne Syrjäkari kertoi hoitajan tunteista työssä. Toimintaterapeutti Kaiju Yrttiaho piti ensimmäisen alustuksen. Kävimme läpi tunteiden eri kirjoja eli ”Miltä tuntuu – tuntuuko mitään”?

Lisäksi kuulimme sekä tuetun että vertaistukijan tunteista. Lapsen sairastuminen tuo aivan erilaisia tunteita ilmaan ja lapsipotilaan läheisen mietteistä kertoi aluevastaava Marjukka Miettinen Annukka Nelimarkan viestin sanoin.

Minä ja Ouvisen Hannu olimme saaneet tehtäväksemme kertoa sähköisistä tunteista. Minulle tämä sähköinen vertaistuki on lähes jokapäiväinen asia. Itse seuraan säännöllisesti Liiton ja Uumun keskustelufoorumeita. Pidän henkilökohtaista blogiani, jossa tapaan myös muita samaa kokeneitakin. Koimme sähköiset tunteet hieman eri lailla, mutta hyvä, että on olemassa vaihtoehtoja. Se mikä sopii yhdelle, ei välttämättä sovi toiselle. Kaikki eivät halua kohdata vertaistukijoita ”face to face”. Voiko sähköisesti nähdä tunteita... Mielestäni voi, sillä toisen tunteiden ymmärtäminen on kai juuri sitä tunneälyä.

Ulla kertoi meille läheisen tunteista ja olimme kaikki hyvin liikuttuneita kuunnellessamme hänen kertomustaan. Läheisen äkillinen sairastuminen ja kuoleman pelko on aika moinen kokemus koko perheelle ja kaikille läheisille.

Ohjelmallisen iltaesityksen oli loihtinut Etelä-Karjalan yhdistyksen Anne ja Eija. Kiitos Heidille, joka esitti meille kauniita karjalaisia lauluja. Eijakin oli tehnyt kivan pikkuohjelman mietelauseista, joita jokainen kirjoitti korttiin ja sitten kortit summassa jaettiin. Itselleni tuli tällainen lause: ” ELÄ ELÄMÄSI HYMYILLEN, HYMYILE LÄPI KYYNELTEN”.

Vapaamuotoista ajatusten vaihtoa syntyi vielä takkahuoneessa ja viimeisimmät keskustelijat poistuivat yönilleen vasta pitkälti puolen yön jälkeen.

Lauantaina Helena piti meille luennon elämäntarina-ajattelusta. Ryhmissä kävimme läpi voimauttavia valokuvia, joita olimme kotoa ottaneet mukaamme. Tunteita tuli käsiteltyä ihan konkreettisesti ja omakohtaisesti. Tosin näihin valokuviihin olisin toivonut enemmän aikaa ja hieman syvällisempää pohdiskelua. Parin päivän koulutukseen pitäisi mahduttaa aika lailla asiaa ja aina tuntuu, että aika loppuisi kesken.

Kotimatka meni rattoisasti keskustellen. Pääsimme myös omin silmin ihmettelemään Vaalimaan pitkää rekkajonoa, joka ylettyi lähes Lappeenrantaan asti.

Näin on jälleen käytettävissä monia uudelleen koulutettuja vertaistukijoita. Oli ilo havaita, että maksansiirron saaneiden läheisiä oli vertaistukikoulutuksessa mukana täältä pääkaupunkiseudulta.

Tarja Jaakonen

### ELINSIIRROT SUOMESSA 16.10.2007 mennessä

	2001	2002	2003	2004	2005	2006	2007 1.1-16.10
Munuainen	169	172	163	197	166	210	128
Maksa	38	47	43	50	43	53	40
Haiman saarekesolu						6	
Sydän	11	19	21	18	13	17	17
Keuhko	9	8	6	4	1	13	6
Sydänkeuhko		2	1		3	1	4





## Liikuntapäivät Lohjan Kisakallion urheiluopistossa

Uumu järjesti liikuntapäivät Lohjan Kisakallion urheiluopistolla 24.-25.8. Tilaisuus oli etelä-Karjalan ja Kymenlaakson munuais- ja maksayhdistysten sekä Uumun jäsenille.

Perjantaina iltapäivällä 15 Uumulaista kokoontui opistolle. Sää oli kesäisen lämmin ja aurinkoinen, ja porukka hyvillä mielin. Majoittumisen jälkeen ohjelmassa oli opistoon tutustuminen oppaan johdolla.

Ruokailun jälkeen seurasi curlingin peluuta ohjaajan opastuksella. Myöhemmin ohjelmassa oli myöskin saappaanheittoa, johon kaikki innolla osallistuivat.

Perjantai-ilta päättyi yhteiseen illanviettoon tunnelmallisessa retkikodassa. Keskustelun lomassa paistoimme makkaraa nuotiolla ja nautimme iltapalaa. Uusi aluevastaava Marjukka Miettinen oli myös paikalla ja esitteli itsensä. Toivotimme hänet lämpimästi tervetulleeksi tehtäväänsä.

Lauantaiaamu valkeni puolipilvisenä ja tuulisena. Emme antaneet sen häiritä, vaan lähdimme joukolla aamiaisen jälkeen sauvakävelyllä. Vetäjänä toimi Ellin toiminnanjohtaja Teemu Lakkasuo, joka kertoi samalla myös Ellin toiminnasta. Palloiluhallissa Tuija Helander veti sisäliikuntaa. Tutustuimme myös frisbee-golfiin.

Aamupäivällä paikalle saapui lisää Uumulaisia sekä etelä-Karjalan ja Kymenlaakson yhdistysten jäseniä. Kaiken kaikkiaan liikuntapäivillä oli 50 osanottajaa.

Lounaan jälkeen alkoi etelä-Suomen petanguen mestaruuskisat. Kaikista yhdistyksistä kilpailuun osallistui kaksi joukkuetta. Jännittävässä kisassa voiton vei Uumun ykkösjoukkue, johon kuuluivat Hannu Ouvinen, Harri Savolainen ja Reijo Koski. Pokaalin voittajille luovutti Etka.

Iltapäivällä oli mahdollisuus osallistua myös luontopolulle.

Rantasaunat olivat kuumana ja halukkailla oli mahdollisuus käydä saunassa ja uimassa. Illallisen jälkeen lähtivät viimeisetkin osanottajat kotiin.

Liikuntapäivät olivat kaikin puolin antoisat ja virkistävät. Kiitokset ja hyvää liikunnallista ja reipasta mieltä kaikille.

Maija Matero





## 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.

### Itsensä harjoittelu

Uumu korvaa potilasjäsenilleen kuuttia vastaan 25% omaehtoisesta keilaamisesta, kuntosali-harjoittelusta, uimahallilipuista, kunto-voimistelusta ja tanssista.

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

### Sauvakävely

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

### Sykemittari

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

[www.uumu.fi/ajankohtaista.htm](http://www.uumu.fi/ajankohtaista.htm)

**Huoneistojen, kiinteistöjen, tonttien  
myynti ja vuokraus  
arviointi  
kauppa- ja kirjalliset**



kiinteistövälitys

**HuoneistoPortti**  
LKV

[www.huoneistoportti.fi](http://www.huoneistoportti.fi)

Hannu Ouvinen 0400 303 139

Satu Ouvinen 040 526 112

## NELITILIT OY

K.H. Wiikinkatu  
00700 Helsinki

09 347 8670

## MARRASKUU 2007

- 12.11 ma Munuaispotilaiden keskustelukerho klo 17.30 Uumun toimisto
- 15.11 to Sääntömääräinen syyskokous klo 18.00 Uumun toimisto
- 21.11 ke Askartelukerho klo 17.30 Uumun toimisto
- 26.11 ma Tammisaaren kerho klo 13 Strand-hoteli uusi aluevastaava
- 27.11 ti Porvoon kerho klo 14 Omenamäen palvelukeskus
- 29.11 to Teatteriretki Anita-musikaaliin

## JOULUKUU 2007

- 07.12 pe Pikujoulu klo 19 Mestaritali
- 13.12 to Maksakerho klo 17.00 Uumun toimisto puurojuhla

## TAMMIKUU 2008

- 03.01 to Maksakerho klo 17.00 Uumun toimisto
- 14.01 ma Munuaispotilaiden keskustelukerho klo 17.30 Uumun toimisto
- 16.01 ke Askartelukerho klo 17.30 Uumun toimisto
- 27.01 su Lasten ja nuorten liikuntatapahtuma Paloheinä lo 14
- vko 5 Uumun 1/2008

## HELMIKUU 2008

- 18.02 ma Maksa- ja munuaiskerho klo 17.30 Uumun toimisto vieraana varatuomari
- 20.02 ke Askartelukerho klo 17.30 Uumun toimisto

# UUMUN PIKKUJOULUT

Perjantaina 07.12.2007  
alkaen klo 19.00

Ravintola Mestaritali  
Merikannontie 2  
00260 Helsinki

Ohjelmassa kilpailua yhteislaulua, tanssia ym...  
Ota mukaasi 5 euron lahja, jos haluat itsellesi lahjan.

Ilmoittautumiset Uumun toimistoon Sirpalle puh.  
(09) 440 094 tai sähköpostilla sihteeri@uumu.fi  
Sitovat ilmoittautumiset ruokavalioineen 24.11.2007  
mennessä.

Hinta jäseniltä on 10,00 euroa,  
ei jäsenet 46,00 euroa



## PERINTEINEN JOULUBUFFET

*Katajanmarjasilliä, sinappisilliä  
Graavilohta  
Jokirapusalaattia  
Mätiä, smetanaa ja sipulia  
Riistaterriniä ja pihlajanmarjahyytelöä  
Kinkkua ja dijonsinappia  
Vanhanajan salaattia  
Rosollia ja punajuurikermaa  
Keitettyjä perunoita  
Joululimppua ja voita*

*Paistettua lohta ja tartarkastiketta  
Perunalaatikkaa, porkkanalaatikkaa,  
lanttulaatikkaa*

*Juustokakkua ja karpalokastiketta  
Kahvitte*

## Maksakerho

Maksakerhon tavoitteena on koota yhteen samaa kokeneita maksapotilaita sekä maksansiirron saaneita läheisineen. Tavoitteenamme on keskustella, pyytää halutessamme asiantuntijoita tilaisuuteen sekä pitää virikkeellisiä teemailtoja.

Tule rohkeasti mukaan keskustelemaan kanssamme. Myös sinä maksasairas, joka tunnet olevasi yksin. Huomaat, että on muitakin samaa kokeneita.

Kokoontumiset ovat pääsääntöisesti kerran kuukaudessa, kunkin kuukauden ensimmäinen torstai (ellei toisin mainita) klo 17–19 paikkana Uumun toimisto Runeberginkatu 15 A 1, 00100 HELSINKI (ovisummerissa lukee UUMU). Toimiston puhelimeen (09) 440 094 vastaa Sirpa Martinviita, jolta voi kysellä lisätietoja toimiston aukioloaikoina.

**Joulukuun maksakerho** kokoontuu torstaina, klo 17.00 alkaen, Vietämme joulupuuron ja kahvituksen merkeissä juhlaa Uumun toimistolla. Otathan pienen lahjapaketin (n. 5 euron hintainen) mukaan.

**Tammikuun maksakerho** kokoontuu torstaina 3.01.2008, klo 17.00 alkaen, Uumun toimistolla.

Helmikuun kerho maanantaina 18.02 klo 17.30 yhteistilaisuus maksakerhon kanssa. Vieraana varatuomari, joka selvittää mm. sijoitus, eläke ja testamentti asioita.

Kerhon teemoista voi kysellä toimistosta Sirpalta ja antaa muutakin vinkkiä tai toiveita kerhon suhteen.

Lisätietoja kerhosta myös Tarja Jaakoselta:  
040-730 0344, (09) 350 62 92

## Munuaispotilaiden keskustelukerho



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

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

Kerhon vetäjänä toimii Hannu Ouvinen (kuva vas.).

**Marraskuun** munuaispotilaiden keskustelukerho maanantaina 12.11.2007 klo 17.30 Uumun toimistolla, Runeberginkatu 15 A 1.

**Tammikuun** kerho kokoontuu maanantaina 14.01.2008 klo 17.30 Uumun toimistolla.

Helmikuussa 18.02 klo 17.30 yhteistilaisuus maksakerhon kanssa. Vieraana varatuomari, joka selvittää mm. sijoitus, eläke ja testamentti asioita.

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

## Lasten ja nuorten liikuntatapahtuma



Uumun lapsiperheille pyritään järjestämään vuonna 2008 ohjelmaa, joka voisi kiinnostaa sekä lapsia ja nuoria että aikuisia.

Ensimmäinen tapahtuma vuonna 2008 on Uumun ulkoilutapahtuma, Paloheinässä sunnuntaina 27.1.2008 kello 14-17.

Ohjelmassa

- porukalla laskemaan mäkeä (omat pulkat ja liukurit mukaan)
- mahdollisuus kokeilla lumikenkiä
- tarjolla lämmintä mehua ja piparia

Etukäteen olisi hyvä ilmoittautua, jotta tiedämme varautua tarjoihin ja lumikenkien tarpeeseen. Ilmoita itsesi tai perheesi mukaan tapahtumaan viimeistään 21.1.2008, soittamalla Uumun toimistolta Sirpa Martinviidalta (09) 440 094 tai sähköposti sihteeri@uumu.fi.

Yhteyshenkilönä tapahtuman järjestelyssä on aluevastaava Marjukka Miittinen puh; 040-524 0674



## Askartelukerho

Askartelu- ja käsityökerho toivottaa teidät kaikki uudet ja vanhat kädentaitajat ja -taitottomat mukaan. Toivotaan ilmoittautumista, jotta vetäjä tietää hankkia riittävästi tarvikkeita mukaansa. Kerho on tarkoitettu kaikille jäsenille, potilastaustasta riippumatta.

Alle 5 euron kustannukset jokainen maksaa itse ja Uumu tukee ylimenevältä osalta.

### Joulukortteja marraskuussa

Marraskuun askartelu- ja käsityökerho kokoontuu joulukorttiaskartelun merkeissä.

Kerhoilta on keskiviikkona 21.11.2007, klo 17:30 alkaen. Ilmoittaudu toimistoon Sirpalle 16.11.2007 mennessä. Ota mukaansi askartelusakset.

### Lapasia tammikuussa

Tammikuun kerho kokoontuu keskiviikkona 16.1.2008 klo 17:30. Silloin neulomme lapasia. Kukin voi halutessaan tehdä varret kotona, jos kaipaa peukalokiilan tai -aukon tekoon opastusta. Ota omat langat ja puikot mukaan.

**Helmikuun askartelupäivä** on keskiviikkona 20.2.2008 klo 17:30-20:00. Teema avoin.

Paikka on Uumun toimisto: Runeberginkatu 15 A 1, 00100 HKI. Ilmoittaudu toimistoon Sirpalle puhelimitse (09) 44 00 94 toimiston aukioloaikoina tai sähköpostitse sihteeri@uumu.fi. Toimistolta voit myös kysellä lisätietoja tai esittää toiveitasi.

### Lisätietoja saa myös

**Tarja Jaakoselta: 040-730 0344**



## Hyvinkään kerho

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

Hyvinkään kerho jatkaa tapaamisia joka kuukauden keskimäinen tiistai klo 12 alkaen. Paikka on Sveitsin Uimalan kahvion kabinetti.

Lisätietoja:

Terttu Ranta-Knuuttila-Laakso  
(019) 454 551

## Tammisaaren kerho

Uusi aluevastaava Marjukka Miettinen esittäytyy Tammisaaren kerhon kokoontumisessa maanantaina 26.11 klo 13. Paikkana on Strand-hotel. Uumu tarjoaa kahvit.

Tammisaaren kerhon jatkaa kokoontumisia myös ensi vuonna. Soita ja kysy tarkemmat tiedot.

Lisätietoja:

Pirkko Lindberg (040) 5771197

## Porvoon kerho

Porvoon kerhon on aloittanut jälleen kokoontumiset. Nyt kaikki mukaan!!! Kerhossa voit tavata alueen muita saman kokeneita ja jaksaa ajatuksia.

Seuraava tapaaminen on 27.11 tiistaina klo 14.00. Paikkana on Omenamäen palvelukeskus, Tullinportinkatu 4, 06100 Porvoo.

Toiminta jatkuu ensi vuonna

Kerhoa vetää Riitta Forsberg  
044 916 5760

Lisätietoja myös Uumun toimistolta Sirpa Martinviidalta (09) 440 094 tai sähköposti sihteeri@uumu.fi

# Maailman onnellisin mies

Kesäkuun 3. päivänä 2001 Eero Tuurna sai kutsun Kirurgiseen sairaalaan maksansiirtoon. Päivät olivat alkaneet käydä vähiin: kunto oli heikko, mies keltainen ja laiha, jaksoi tuskin puhua tai liikkua enää. Tutkimuksia oli tehty puolen vuoden ajan, ja maksansiirtojonoon pääsy tuntui isolta edistysaskeleelta.

Osasto 5:n aula oli tullut tutuksi. Myöhemmin Eero kertoi: ”Aulassa tapasin hoidettavana olevia potilaita, tutkittavia, kuten minä, ja määräaikaistarkastukseen saapuvia sairaudestaan toipuvia. Nämä sairautensa voittaneet olivat onnellisimpia, puheliaimpia ja äänekkäimpiä. Monet puhuivat sairaalasta, sen lääkäreistä ja hoitajista ylistävään sävyyn. Tämä on sellainen hotelli, jossa tehdään uusia ihmisiä, sanoi yksi. Toinen kertoi heräämisestään maksansiirron jälkeen teho-osastolla. Siellä liihottelivat ihanat nuoret naiset valkeissa vaatteissaan. Luulin – hän sanoi – että olin tullut suoraan paratiisiin! Minua eivät silloin nuo kertomukset jaksaneet huvittaa. Ajattelin, että jokaisella on oma historiansa, oma kohtalonsa. Siirryin huoneeseen ja vedin peiton korville.”

Kun Eero leikkausöyön jälkeisenä päivänä heräsi, professori Krister Höckerstedt seisoivat vuoteen päädyssä ja toivotti hyvää huomenta. Potilaan sanoin: ”Kysyin, onko minulla uusi maksa. Kaikki on hyvin, vastasi professori ja kuvaamaton ilo täytti mieleni. Ajattelen, että lapsen syntymä saattaa tuntua äidistä samanlaiselta: pitkä piina on ohitse, suurenmoinen elämä alkamassa!” Kun sitten perhe tuli järkyttyneenä ja jännittyneenä vuoteen ääreen, Eero totesi: ”Tässä on maailman onnellisin mies!”

## Uusi elämä

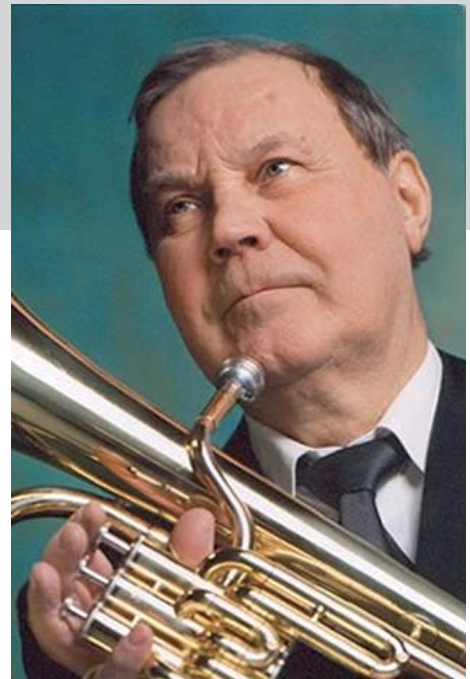
Eero todella osasi ottaa kaiken hyvän irti saamistaan lisävuosista. Hän nautti paitsi jokaisesta päivästä myös jokaisesta hetkestä. Mieleen jäi tilanne, jolloin pari kuukautta sairaalasta pääsyn jälkeen myöhästymme Korkeasaaren lautalta kotiin päin tullessa. Eero oli jo hyvin väsynyt ja kolmevuotias pojantytär retkotti rattaissa ja nukkui. Minä harmittelin tilannetta. Eero sen sijaan istahti penkille huokaamaan, hymyili ja sanoi: ”Ajatella, että tämänkin päivän sain kokea!”

Päästessään kotiin Kirurgilta 65-vuotispäivänään Eero lupasi, että jos hän elää 70-vuotiaaksi, silloin juhliitaan. Se päivä koitti kesäkuussa 2006. Juhliin varattiin Järvenpään Juhlatalo, kaksi orkesteria soittamaan, pitopalvelu tarjoamaan juhlaillallisen. Pitoihin kutsuttiin niin sukulaiset kuin ystävätkin, reilut sata ihmistä.

Lahjarahat pyydettiin osoittamaan Lahja elämälle –tilille, jonne kertyikin merkittävä summa: 1936 euroa. Eero oli syntynyt vuonna 1936. Halu tukea kohtalotovereita näkyi myös siinä, että Eero osallistui usean vuoden ajan maksansiirtopotilaiden vertaistukitoimintaan.

Leikkauksen jälkeen Eero omistautui täysin harrastukselleen, jonka hän oli aloittanut paria vuotta aikaisemmin: alttorven soittoon. Hän soitti kahdessa orkesterissa: Toimela Brassissa ja Espoon Puhallinorkesterissa. Lisäksi hän toimi pianistina ja laulunjohtajana Pikkuhiljaa –yhtyeessä. Harjoituksia oli ainakin kolme kertaa viikossa, esiintymisiä varsinkin joulun ja itsenäisyyspäivän aikoihin sekä keväällä. Yksin tai oman sektion kanssa hän harjoitteli joka päivä, lähti torvikotelonsa kanssa liikkeelle määrätietoisesti minuuttiakaan myöhästymättä.

Soittoharrastuksen upeimpia elämyksiä oli soittaa joulukuussa 2005 Espoon Puhallinorkesterin kanssa Sibeliuksen ”Finlandiaa” Amsterdammisissa 1600-luvulla rakennetussa kirkossa.



## Raja lähestyy

Kukaan ei silloin tiennyt – onneksi – että harvinaisen, parantumaton keuhkosairaus oli jo pitkälle edennyt ja että vuoden kuluttua tämä alttorvensoittaja hengittäisi vain happilaitteiden avulla. Sairaus oli oireillut yskänä ja toistuvana kuumeiluna. Marraskuussa 2006 Eero lähti tavalliseen tapaansa eräänä tiistai-iltana soittoharjoituksiin, keskiviikkona hänen oli määrä käydä keuhkotutkimuksissa Meilahden sairaalassa, torstaina hänet kutsuttiin jatkotutkimuksiin. Tutkimusten aikana hänet siirrettiin viikoksi myös ”Kirran” osastolle 5, josta toivoimme taas kerran viisasten kiven löytyvän. Maksan todettiin toimivan hyvin, joten Eero palautui Meilahden keuhko-osastolle. Sieltä hänet kotiutettiin viiden sairaalaviikon kuluttua ambulanssilla pyörätuolissa ja happilaitteissa.

Alkuvuodesta 2007 ymmärsimme, että loppusuora on alkanut. Eero ei kuitenkaan ollut katkera, vaan hän oli syvästi kiittollinen maksansiirron jälkeisistä vuosista. Hän kiitti erityisesti maksansiirron suorittaneen dosentti Helena Isoniemen asiantuntemusta ja suhtautumista potilaaseen sekä osaston 5 henkilökuntaa. Hämmästyin, kun hän sanoi, että viimeiset 5-6 vuotta ovat olleet hänen elämänsä parhaat, nämä ”lisävuodet”. Näinä vuosina hän tunsii saaneensa paljon: hän toteutti itseään musiikissa, hän luki enemmän kuin milloinkaan, sai uuden lapsenlapsen, sai lämpöä ja läheisyyttä niin omailsiltaan kuin ystävilteänkin. Ja siitä kaikesta hän oli tavattoman onnellinen. ”Kiitos!” jaksoi Eero sanoa vielä viimeisinä päivinäänkin. Hän lähti vuoden valoisimpana yönä, juhannuksen aattona 2007.

Marja-Leena Tuurna



Kolin syysretki 28.–30.9.2007

## Kansallismaisema koskettaa sielua



Matkalle lähteminen alkaa jo oikeastaan siitä, että päätetään lähteä ja mietitään mitä matkalta halutaan. Syysretkemme saavutti suuren suosion. Ehkä kaikilla oli halu saada uusia kokemuksia ja osalle seutu olikin tuttua jopa synnyinseutuna. Matkamme kohteena oli Koli, joka on yksi Suomen vanhimpia matkailukohteita. Kolia on pidetty antiikin Olympos-vuoren vastineena. Koli on iskostunut suomalaisten mieliin Eero Järnefeltin, Juhani Ahon, Pekka Halosen, I.K. Inhan, Jean Sibeliuksen ja muiden taiteilijoiden töiden kautta. Tämän kautta on kehittynyt Kolistä kalevalaisen ja suomalaisuuden symboli.

Perjantain aamuruuhkasta selviytyttyämme matkasimme kohti aamukahvipaikkaamme. Matkamme aikana pidimme ruoka- ja kahvitaukoja sopivin välein. Iltapäivällä saavuimme Kolin kansallismaisemiin. Pienen lepo hetken jälkeen menimme illalliselle Koli-hotellin maisemaravintolaan. Syömisensä jälkeen useat meistä lähtivät vielä tutustumaan ympäristöön.

Lauantaina aamiaisen nautittuamme jäi hieman aikaa tarkempaan tutustumiseen Kolin tärkeimpiin huippuihin Ukko- ja Akkakoliin, jotka ovat ehkä saaneet nimensä vanhojen jumalien mukaan. Pahakoli on jyrkin Kolin huipuista.

Aamupäivällä matkasimme bussilla satamaan, jossa meitä odotti M/F Pielinen. Laivalla nautimme syksyn ruskan kultaa- mista vaaramaisemista ja kotiruuasta. Lieksaan saavuttuamme ajoimme takaisin Kolille, jossa meitä odotti opastettu kierros Kolin luontokeskuksessa. Vaihdettuamme vaatteet ja hieman levätyttyämme hotellilla, lähdimme Nurmekseen Bomban talolle karjalaiselle illalliselle. Palattuamme hotellille jotkut jatkoivat iltaa vielä tanssin parissa ja seurustellen.

Sunnuntaipäivä aloitettiin aamiaisella, jonka jälkeen luovuttiimme huoneet. Ennen lähtöämme Juukaan kävimme vielä nauttimassa luontokeskuksen auditoriossa silmiä ja sielua koskettavasta Kolin maisema- ja luontokuvaesityksestä.

Retkemme jatkui Pielisen länsirannalla sijaitsevaan Juukaan. Siellä tutustuimme Nunnalahdessa sijaitsevaan Kivikeskukseen ja sen näyttelyihin. Myös ostoksille jäi aikaa.







Kotimatkamme kulki Joensuun kautta Honkavaaran perinnepihaan, jossa nautimme lounaan. Honkavaaran pihapiirin vanhat rakennukset ovat peräisin 1800-luvun puolivälistä. Tilalla on toiminut kestikievari, jossa Elias Lönnrot yöpyi runonkeruumatkallaan. Viime sotien aikana Honkavaaralle majoittui paljon sotilaita ja evakkoja, tilalla on myös toiminut posti ja lennätin.

Täältä matkamme jatkui ohittaen Imatran, Lappeenrannan, Kouvolan. Vielä iltakahvit maltettiin juoda Pukaron Paronissa. ennen kuin matkalaiset yksi toisensa jälkeen jättäytyi pois kyydistä. Tässä vaiheessa olikin kiitosten aika ammattitaitoiselle ja ystävälliselle kuljettajallemme Pekka Keräselle.

Haluan välittää kauniit kiitokset kaikille mukana olleille. Teimme retkestämme onnistuneen ja mieliin painuvan.

Matkanjohtajan roolissa  
Sirpa Martinviita

kuvat: Tarja Jaakonen



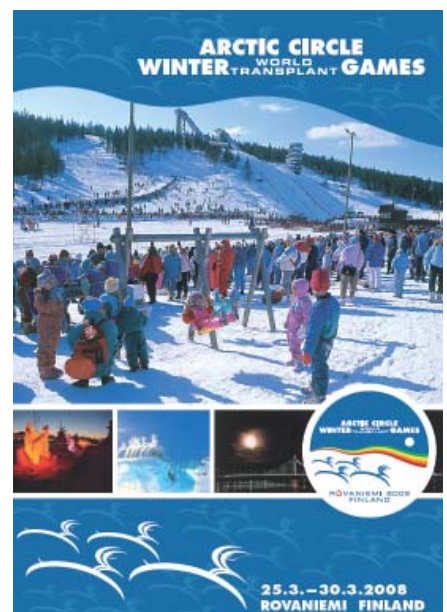
## Rovaniemi kutsuu ensi maaliskuussa

Maaliskuun kevätaurinko ja hohtavat kevähänget kutsuvat Rovaniemelle vajaan puolen vuoden päästä. Elinsiirtoväen Liikuntaliitto ELLI järjestää elinsiirron saaneille talvilajien MM-kilpailut 25.-30.3.2008 Rovaniemen Ounasvaaralla.

Ohjelmassa on 12 kilpailulajia: 3 km hiihto, tunnin hiihto, 3 km viestihiihto, 3 km ampumahiihto, pujottelu, paripujottelu, suurpujottelu, supersuurpujottelu, lumilautailu (pujottelu), parilumilautailu (pujottelu), curling sekä 4 x 500 m viestihiihto vapaalla tyylillä.

Lapsille on oma Nicolas Cup tapahtuma.

Kilpailuihin ehtii vielä valmistautua riittävän hyvin, vaikka täällä etelässä pysyvä lumi saataaneen vasta joulun aikaan. Lähiseutujen hiihtokeskuksissa pääsee jo kohta rinteille. Monet elinsiirron saaneet ovat varmasti harrastaneet jonkin verran pujottelua tai lumilautailua, joten kannattaa tulla rohkeasti mukaan Rovaniemelle. Oman mielenkiintonsa kisaviikolle tuo myös se, että loppuviikolla järjestetään Rovaniemellä myös omat talvipäivät ja SM-kilpailut. Tulossa on siis mielenkiintoinen kansainvälinen viikko Rovaniemellä. MM-kilpailuihin on ilmoittauduttava 30.11. mennessä. Lisää tietoa ja ilmoittautumislomake löytyy osoitteesta [www.elinsiirtourheilu.fi](http://www.elinsiirtourheilu.fi). AR



Uumu järjestää matkan katsomaan kisoja ja kannustamaan kilpailijoita. Lisätietoja ensi numerossa.





## Elinsiirtourheilijoiden maailmanmestaruuskisat Bangkokissa

# THAIMAASTA MITALEITA JA ELÄMYKSIÄ



Elinsiirtourheilijoiden 16. MM-kilpailut järjestettiin Thaimaan pääkaupungissa Bangkokissa 25.8.-2.9.2007. MM-kilpailuja on järjestetty vuodesta 1978 lähtien, jolloin ensimmäisenä isäntäkaupunkina oli Englannin

Portsmouth. Silloin kilpailijoita oli 99 viidestä eri maasta. Nyt 20 vuotta myöhemmin kilpailijoita ja muita osallistujia oli yli 1300 ja osallistujamaita oli 49. Jäsenmaita kansainvälisessä liitossa WTGF:ssä (World Transplant Games Federation) on jo lähes 70 kaikista maanosista.

Osallistuja- ja kilpailijamäärä oli jonkin verran pienempi kuin Kanadan Londonissa kaksi vuotta sitten järjestetyissä kilpailuissa. Ilmeisesti osasyynä poisjäänteihin oli pelko liian kuumasta säästä ja ilmansaasteista. Bangkokin ilma onkin todella saastunutta, sillä esimerkiksi liikennepoliiseilla oli suojamaski kasvoillaan. Kilpailut piti alun perin järjestää vasta marraskuussa, mutta lähinnä eurooppalaisten vaatimuksesta ajankohta muutettiin. Samoin kävi muuten myös vuonna 2009 järjestettävien MM-kilpailujen aikataululle. Kilpailut on siirretty marraskuusta elokuun loppuun. Eu-

rooppalaisten etu on näköjään tärkeintä elinsiirtourheilussakin!

MM-kilpailutapahtuman tarkoituksena on myös elinsiirtoasian tunnetuksi tekeminen. Asia sai Thaimaassa runsaasti julkisuutta, sillä kisojen avajaisiin osallistui maan prinsessa. Kuningas ja kaikki kuninkaalliset ovat maassa erittäin arvostettuja ja eräänlaisia puolijumalia. Tasavaltalaista kummastutti, että prinsessaa piti lähestyä polvillaan! Avajaiset näytettiin televisiossa ja prinsessan ohella näkyville pääsi samalla myös elinsiirtotoiminta. Kilpailujen ohella monet ehtivät tutustua myös Bangkokin nähtävyyksiin, joista viikon aikana ehti nähdä vain pienen osan. Joukkueellemme järjestettiin miellyttävä vastaanotto Suomen suurlähetystössä, missä saimme rautaisannoksen tietoa Thaimaan ja Kaakkois-Aasian elämästä, jopa perhe-elämästä.

Kisojen ohjelmassa oli 14 eri urheilulajia: minimaraton, jousiammunta, squash, keilailu, pyöräily, lentopallo, golf, tennis, uinti, sulkapallo, petanque, pöytätennis, ammunta ja yleisurheilu. Urheilijat kilpailivat omissa ikäryhmissään. Mukana oli lapsia, nuoria, aikuisia ja ikäihmisiä. Vanhimmat urheilijat olivat yli 70-vuotiaita. Suomen joukkueessa oli 16





kilpailijaa ja 9 kannustajaa. Näinkin pienestä joukkueesta löytyi kilpailijoita 9:ään eri urheilulajiin. Pieni miinus on annettava järjestäjille siitä, että kiekonheiton ottamisesta kilpailuohjelmaan ei oltu informoitu ainakaan Elinsiirtoväen Liikuntaliittoa! Bangkokissa ei otettu vastaan jälki-ilmoitustautumisia, mistä syystä meiltä jäi saamatta pari mitalia!

Suomen joukkue menestyi hyvin. Joukkueen tuliaisina oli 7 kultaa, 11 hopeaa ja 7 pronssia eli yhteensä 25 mitalia. Suomi oli mitalitilastossa sijalla 15. Suomen joukkueen menestynein urheilija oli Iija Ignatiew, joka voitti kultaa supersenioreiden 100 m juoksussa, pituushypyssä ja korkeushypyssä sekä pronssia 200 m juoksussa. Uumulaisia oli mukana 5 urheilijaa, jotka kaikki pääsivät mitaleille. Asko Räsänen ja Kaino Kiviaho voittivat kultaa parikeilailussa superveteraanien sarjassa. Lisäksi Kaino Kiviaho voitti hopeaa minimaratona, 1500 m juoksussa ja 5 km kävelyssä. Asko Räsänen sai hopeaa korkeushypyssä ja kuulantyyntönsä. Erik Lintula voitti kultaa tenniksessä senioreissa ja Paavo Koskenkorva pronssia kuulantyyntönsä samassa sarjassa. Parikeilailussa Jorma Wilen pääsi pronssille hailuotolaisen parinsa Esa Teron kanssa superveteraaneissa.

Yksi ylivoimaisimpia urheilijoita omassa lajissaan oli Yrjö Viitikko, joka voitti kultaa sulkapallossa veteraanisarjassa. Superveteraani Jouko Skinnari voitti kuulantyyntönsä. Aikuisten sarjan Ville Ojanen juoksi kaksi hopeaa ja yhden pronssin, superveteraani Esa Tero sai pallonheitossa hopeaa ja korkeushypyssä pronssia, juniori Petteri Mikander pituushypyssä hopeaa ja uinnissa pronssia, veteraani Raimo Juuti golfissa hopeaa, supersenioreita Tarja Savolainen korkeushypyssä hopeaa ja Antti Pollari aikuisten sarjan kuulantyyntönsä pronssia.

Kilpailujen järjestelyt sujuivat varsin hyvin, vaikkakin aluksi aikataulut pettivät yleisurheilussa. Joukkue asui hotellissa lähellä urheilukeskusta, jossa järjestettiin yleisurheilu, petanque, uinti, pöytätennis ja sulkapallo. Suorituspaikat olivat hyvässä kunnossa ja toimitsijoita ja talkoolaisia oli riittävästi. Suomen joukkueen johtajana toimi oman kilpailun ohella Asko Räsänen. Koko kilpailuviikosta jäi sellainen maku, että kaikki urheilijat ovat varmasti valmiita lähtemään kahden vuoden päästä Australiaan seuraaviin MM-kilpailuihin!

teksti: Asko Räsänen  
kuvat: Paavo Koskenkorva





# Tärkeintä ei ole voitto vaan itsensä voittaminen

Paavo Koskenkorva on aina harrastanut urheilua. Juniorina hän pelasi aktiivisesti jalkapalloa ja harrasti paljon muitakin palloilulajeja. Munuaissiirron myötä lajit muuttuivat, mutta innostus liikuntaan säilyi.

Vuonna 2000 todettiin työterveyshuollossa IGA-nefropatia eli munuaiskeräsen tulehdus. Muutama vuosi meni hyvin. Veriarvoja vain tarkkailtiin säännöllisesti. Keväällä 2004 aloi yhtäkkiä tuntua heikolta ja työterveyshoitaja epäili jo verenpainemittarin olevan epäkunnossa, kun yläpäine oli yli kahdensadan.

Tulosten tultua lääkärit alkoivat suunnitella välittömästi fistellin tekoa. Vajaatoiminta eteni nopeasti ja jossain vaiheessa aiottiin jo aloittaa dialyysi kaulaan asennetun katetrin kautta. Hyvä kunto ja urheilullinen tausta pelastivat varmaan sydänvaivoilta, vaikka korkean verenpaineen takia sydämen vasen kammio venyi.

Paavo sai dialyysikoulutuksen Kirurgilla ja alkoi sen jälkeen tekemään omatoimisesti hemodialyysia kotonaan.

-Onneksi oli mahdollisuus soittaa ja kysyä neuvoja 24 tuntia vuorokaudessa. Useimmat vaikeudet taisivat kuitenkin olla omia mokia, pohtii Paavo.

Paavo oli koko dialyysiajan töissä lentokentällä lastaamassa koneita. Työ on kohtalaisen raskasta, mutta sujui dialyysista huolimatta. Viikon aikana Paavo teki dialyysin pääsääntöisesti kaksi kertaa yöllä ja kerran päivällä. Työ oli nimittäin vuorotyötä.

-Fyysisesti ei ehkä ollut parhaimmassa kunnossa, mutta henkisesti olin ehdottomasti mielummin töissä, kertoo Paavo.

Vapaa-ajan ongelmia ei ainakaan ollut. Perheeseen oli syntynyt ensimmäinen lapsi pari vuotta aikaisemmin ja toinen poika syntyi dialyysissä olo aikana. Tilanne ei taatusti ollut ihan

helppo nuorelle perheelle. Onneksi Paavon ja hänen vaimonsa vanhemmat pystyivät auttamaan lastenhoidossa. Siitä lähtevätkin suuret kiitokset kaikille.

Dialyysin joutuminen oli käynyt äkkiä, eikä aikaa valmistautumiseen ollut ollut. Paavo sanoo kuitenkin, ettei liiemmästi ehtinyt miettiä tilannetta. Dialyysikin sujui ongelmitta. Tosin hoidon jälkeen iskikin usein huono olo todennäköisesti laske-  
neen verenpaineen takia.

Dialyysin aikana Paavo alkoi jo kyselemään Kirralta mahdollisuuksia liikunnan harrastamiseen. Mies oli aina tottunut olemaan menossa, eikä osannut nytkään jäädä vaan sairastamaan. Tietoa ei tuntunut kovin paljoa löytyvän, mutta onneksi Paavo löysi ELLIn eli Elinsiirtoväen liikuntaliiton. Sitä kautta löytyi tietoa mahdollisuuksista ja myöhemmin kilpailuistakin. Dialyysin aikana Paavo alkoi harrastaa uintia.

Keväällä 2005 Paavo Koskenkorva sai munuaissiirron. Odotus oli siis kestänyt vuoden verran. Alku ei kuitenkaan mennyt toivotun mukaisesti. Viikon ajan siirrosta ongelmana oli erittäin kovaa hyljintä.

-Olo oli todella sairas. En saanut kuuteen päivään edes ruokaa, muistelee Paavo.

Siirretty munuainen alkoi onneksi toimia, hyljintä saatiin kuriin ja parissa päivässä olo alkoi parantua. Osastolla Paavo joutui alun vaikeuksien takia olemaan neljä viikkoa. Viimeinen viikko meni kyllä jo päivisin kaupungilla ja iltapäivästä alkoivat ystävien vierailut osastolla.

-Kävin silloin aika ylikierroksilla. Osaston meteli häytti nukkumista ja sainkin unta vain nelisen tuntia yössä. Päivisinkään ei malttanut ja ehtinyt nukkua.

Siirron jälkeen Paavo Koskenkorva on taas palannut vanhaan työhönsä. Vointi on hyvä, mutta toisaalta oli ehkä odottanut vielä parempaa kuntoa. Normaalit työt hoituvat, mutta raskaasta treenamisesta ei enää palaudu entiseen malliin. Nuorempana Paavo oli tottunut raskaaseen harjoitteluun - nyt se ei enää onnistunutkaan.

Siirron jälkeen myös jalkapallo ja muut kontaktilajit oli unohdettava. Siirrehän sijaitsee kohtalaisen suojaamattomana lantion yllä kehon etupuolella. Pallon tai muun isku voisi tehdä huonoa siirretylle munuaiselle.

-Siirto on itse asiassa enemmän poissa mielestä kuin olin ajatellut, kertoo Paavo.

-Työkaverit ja tutut joskus kyselevät vointia, mutta itse otan harvoin asiaa puheeksi. Terve itsesuojeluvaisto siirrosta kuitenkin kehittyi. Ihan kaikkea ei kannata enää kokeilla.

Paavo tunnustaa olleensakin varsinainen extreme Duudson aikoinaan. Mies oli valmis mihin vaan ilman suurempaa harkitsemista. Suhtautuminen on siis pakon edestä muut-



tunut konservatiivisempaan suuntaan.

Lohjan talvikisat 2005 olivat Paavon ensimmäiset urheilukisat sairastumisen jälkeen. Sittemmin hän on ollut monissa kisoissa. Lajeina on ollut uinti ja yleisurheilu.

Vuimeisimmät kisat olivat Thaimaan Bangkokissa pidetyt elinsiirtourheilijoiden maailmanmestaruuskilpailut. Menestystäkin tuli muun joukkueen tavoin. Kuulantlyönnössä Paavo voitti pronssimitalin ja uinnissakin tuli kuudes sija.

-Uinnin sijoituksesta olen tyytyväisempi, koska taso oli kova. Menestys kuulussa tuli yllätyksenä, mutta tuntui pettymykseltä. Hävisin hopean vain 11 sentillä, sanoo Paavo. Mies olisi osallistunut pituushyppyynkin, mutta se järjestettiin päällekkäin kuulakisan kanssa.

Henki kisoissa oli hyvä sekä Suomen joukkueen kesken että yleisestikin. Kilpailijoilla on halu voittaa, mutta kaikkia kannustetaan tasavertaisesti.

-En missään tapauksessa lähtisi kisoihin pelkästään turistina. Päämääränä on aina voitto. Ainakin itsensä voittaminen!

Itsensä voittaminen tuntuu olevan Paavon koko urheilukipinän taustalla. Harjoitukset jatkuvat siis aktiivisesti. Paavon isä ostikin pojalleen kuulun kannustukseksi. Vantaan suunnassa kannattakin varoa tunnistamattomia lentäviä esineitä tästä eteenpäin. Harjoitusleirejäkin elinsiirtourheilijoille on järjestetty. Enemmälti kuitenkin talkootyönä Tuija Helanderin ansiosta.

Paavon seuraava tavoite on Saksassa ensi kesänä pidettävät Euroopanmestaruuskisat. Urheilijahan ei tervettä päivää näe ja ennen kisoja edessä on olkapään tähystysleikkaus. Rovaniemen talvikisoihin hän ei ole osallistumassa, mutta on tarjoutunut kisojen maskotiksi majoitus palkalla. Ja kyllähän kaikki kisat maskotin tarvitsevat! Energinen Paavo on jo itsessään hyvä esimerkki kaikille, jotka ovat unohtuneet vain sairastamaan.

Uumun jäseneksi Paavo Koskenkorva on tullut ELLIn kautta. Muussa järjestön toiminnassa hän ei ole oikeastaan ollut mukana. Musilin internetsivujen keskustelupalstalla tulee kuitenkin vierailtua ahkerasti. Paavo sanoo, että netistä löytyy myös helposti Uumun ja Musilin sivut, ja niiden kautta lisää tietoa. Varsinkin nuorille sähköinen vertaistuki toimii paremmin.

Paavo muistuttaa vielä, ettei ELLIn toiminta ole pelkkää huippu-urheilua. Kaikki voivat osallistua liikuntaan oman kuntonsa ja kykyjensä mukaan. Jokaista taatusti kannustetaan voittamaan itsensä. Itsensä lisäksi Paavo aikoo ensi kesänä voittaa ELLIn



toiminnanjohtaja Teemu Lakkasuo. Veto on jo lyöty ja lajina on 100 metrin juoksu.

teksti: Petri Inomaa  
kuvat: Paavo Koskenkorva

## Tapaa aluevastaava Marjukka Miettinen

Etelä-Suomen aluevastaava Marjukka Miettinen työskentelee toistaiseksi Huoltoliiton tiloissa Runeberginkatu 60 A, 2 kerros, Helsinki. Keskustoimiston muutettua uusiin tiloihin myös aluevastaava siirtyy sinne.

Marjukka Miettinen pyrkii olemaan tavattavissa Huoltoliiton toimistossa ainakin keskiviikkoisin ja torstaisin kello 9-15 välisenä aikana. Varmista paikallaolo soittamalla ennen käyntiäsi. Samalla saat ovikoodin.

Erityisesti Uumun jäseniä varten uusi aluevastaava on tavattavissa kerran kuu-kaudessa Uumun toimistolla, Runeberginkatu 15 A 1 seuraavina päivinä:

tiistai 06.11.2007 klo 14-17  
tiistai 04.12.2007 klo 14-17  
tiistai 08.01.2008 klo 14-17  
tiistai 12.02.2008 klo 14-17

Aluevastaavan tavoittaa myös puhelimella 040 524 0674 tai sähköpostilla marjukka.miettinen@musili.fi. Voit sopia myös muita tapaamisaikoja.

Ottakaa yhteyttä, tulkaa käymään ja tutustumaan!  
Marjukka





## Elintavat suurin syy maksasairauksien lisääntymiseen

Munuais- ja maksaliitto järjesti lehdistötilaisuuden 1.10 olleen maksapäivän vuoksi. Ensimmäistä kertaa tilaisuudella oli oma suomalainen tema. Tilaisuudessa puhuivat mm. ylilääkäri Martti Färkkilä gastroenterologian klinikalta ja kokemus asiantuntijana Uumun Maija Hämäläinen.



Ylilääkäri Martti Färkkilä korosti puheessaan omien elintapojen merkitystä maksan hyvinvoinnissa.

Maksasairaudet ovat muuttumassa uudeksi kansantaudiksemme. Viimeisen seitsemän vuoden aikana alkoholikirroosiin menehtyneiden määrä Suomessa on kaksinkertaistunut. Alkoholimaksasairaus on tällä hetkellä suurin työikäisten miesten kuolinsyy.

Alkoholin suurkulutusrajana pidetään miehillä 24 annosta viikossa. Tämä vastaa noin kolmea ja puolta pulloa viiniä. Naisilla raja on 16 annosta viikossa.

Asenteisiin kaivattaisiinkin suurta muutosta. Terveystieteistä ei alkoholia tulisi olla tarjolla niin useissa tilaisuuksissa kuin nyt on. Juomisen ja riskikäyttäytymisen mittarina ei myöskään saa olla se, tunteeko itsensä humaltuneeksi.

Toinen merkittävä maksasairauksille altistava tekijä on ylipaino. Siihen ja metaboliseen oireyhtymään liittyy lähes poikkeuksetta rasvamaksa. Suomalaiset ovat jo lähes Euroopan lihavinta

kansaa. Tulevaisuudessa ylipainon ja rasvamaksan aiheuttama kirroosi lisääntyy selvästi.

Äkillisen maksasairauden syynä ovat yhä useammin luontaistuotteet. Väestön ikääntyessä myös lääkkeiden käyttö lisää maksavaurion saamisen riskiä. Erityisesti tulehduskipulääkkeet voivat altistaa maksan vaurioitumiseen.

Huumeiden käyttö lisää maksasairauksia. Virusmaksatulehduksia todetaan Suomessa noin 1500 vuodessa. Niistä C-hepatiittia on noin 1200. Näistä noin 20%:lla sairaus etenee maksakirroosiin. Suonensisäisten huumeiden käytön ja vaikean alkoholiongelman takia jää useimmiten hoidon ulkopuolelle eri syistä.

Suomessa primaari biliaari kirroosi on tavallisin syy maksan siirtoon. Pohjoismaissa sappiteitä ja maksakudosta vaurioitava tulehdussairaus primaari sklerosoiva kolangiitti on useammin syynä siirtoon kuin keski-Euroopassa tai Yhdysvalloissa. Suomessa maksansiirtoja tehdään noin 50 vuosittain.

## Uusi maksa Tanskasta

**Maksapäivän lehdistötilaisuudessa puhui myös Uumun Maija Hämäläinen. Hän sairastui 13 vuotta sitten tuntemattoman viruksen aiheuttamaan maksasairauteen. Tällä hetkellä Maija Hämäläinen on kolmatta kautta Uumun hallituksessa ja toimii vertaistukijana.**

Noin 13 vuotta sitten äkillinen sairaus iski maksaani ja tuhosi siitä nopeasti valtaosan. Marraskuun alussa olin terveenä töissä - jouluna tein jo kuolemaa.

Ensimmäiset oireet muistuttivat raskauden alkuaireita. Minulla oli aamupahoinvointia ja kahvin hajukin teki huonoa. Vit-sailinkin töissä, kuka tulisi kolmannen lapseni kummiksi. Myös vasemmassa kyljessä oli tuikkivaa kipuilua. Kerroin esimiehelleni näistä oireista ja hän määräsi minun työterveyshuoltoon. Kävin peruslabroissa ja lääkäri määräsi myös ylävatsan ultraäänien.

Kun labravastaukset olivat valmiit, minut hälytettiin vastaanotolle. ASAT ja Alat olivat toista tuhatta. Lääkäri oli jo varannut Auroran sairaalasta ajan samaksi päiväksi. Oli perjantai keskikäivä ja halusin saada työpöytäni puhtaaksi. Neuvottelun

tuloksena sain olla viikonlopun kotona. Siivosin ja kävimme mökillä Vääkssä.

Maanantaina menin Auroraan, jossa otettiin paljon verikokeita. Hyytymisarvot olivat niin huonot, että jouduin osastolle eristyksen kylpyhuoneeseen. Siellä hoidin itseni ja omaiset ja työkaverit kävivät katsomassa. Olin väsynyt. Ihoni ja silmäni muuttuivat keltaiseksi. Eri lääkärit kyselivät samoja asioita: alkoholin käyttö, matkustelu, luontaistuotteiden käyttö.

Kahden viikon kuluttua minut siirrettiin Meilahden gastroenterologiselle osastolle, josta sain loistoluokan yksion omaan käyttöön. Lisätutkimuksina tehtiin magneettikuvaus ja maksabiopsia. Muistaakseni jouluaatonaattona ylilääkäri Färkkilä tuli kertomaan minulle, että viidesosa maksasta toimii. Sillä vielä pärjää, jos maksa alkaa uusiutumaan.

Näin ei käynyt. Kuntoni heikkeni. Hengitys vaikeutui, koska vatsaontelo täyttyi nesteistä. Punkteeraus helpotti hetkeksi. Tajunnan tasoa seurattiin jatkuvasti. Sain antaa joka aamu nimikirjoituksen. Piirsin myös kolmioita ja ympyröitä. Lopulta en saanut enää ympyrää sulkeutumaan.

Jouluaattona mieheni, poikani ja tyttäreni avokumppaneineen olivat luonani. Silloin puhuin heille ensi kertaa kuolemastani.



En tiennyt paljon maksasairauksista. Tiesin kyllä, että maksansiirtoja tehdään, mutta en ainakaan muista, että kanssani olisi sellaisesta keskusteltu. Olin epätietoinen kaikesta. Surua ja ahdistusta oli paljon. Kaiken takana oli valtava kuolemanpelko. Tunsin pikkuhiljaa hiipuvani pois tästä elämästä.

Vuoden vaihteessa minut siirrettiin Kirurgiseen sairaalaan. Krister Höckerstedt selitti siellä omaisilleni tarkoin minun mahdollisuuteni ja pyysi lupaa maksansiirtoon. Pohjoismaisesta hausta löytyi loppiaisena maksa. Loppiaisen jälkeen lääkäripäivien aikana eräs lääkäri kertoi radiossa, että eilen siirsimme keski ikäiselle naiselle Tanskasta tuodun maksan. Työkaverit olivat kuunnelleet esitystä mielenkiinnolla ja yhdistivät sen minuun.

Luulen, että olen mennyt koomaan ennen siirtoa, koska en muista asioita kirran ajalta ennen siirtoa. Kun heräsin, oli pettynyt, että olen teholla enkä taivaassa. Olin sekava. Kuulin ja näin harhoja. Painajaiset vaivasivat: hoitajat olivat piruja, jotka mittailivat jalkojeni pituuksia ennen kun laittaisivat ne puuarkkuun.

Neljän viikon kuluttua siirrosta pääsin kotiin. Siellä oli nyt minun taivaani. Painoin vain 46kg. Kevät ja kesä menivät valtavassa kortisonihuumassa. Siirron yhteydessä olin lisäksi saanut pahan vyöruusun.

Kymmenen kuukauden jälkeen olin jo aikeissa palata työhön. Kaikki näytti hyvältä kunnes eräänä aamuna silmäni olivat keltaiset ja uloste aivan valkoista. Olin taas kuukauden kerralla. Maksa-arvot olivat yli tuhat. Kovat hoidot poistivat hyljinnän. Kotiintulokuntoni oli minusta huonompi kuin edellisellä kerralla. Selvisi, että työhön paluusta ei tulisi mitään.

Takapakkia tuli lisää: akillesjänne repeksi, tuli harmaakaihi ja silmänpainetauti sekä paha osteoporoosi. Mieli oli hyvin masentunut. Onneksi pääsin HYKS psykiatriselle poliklinikalle 1,5



vuotta kestävään terapiaan. Siellä tuli käsiteltyä kaikki vaikeatkin asiat. Pyöreät, tulipunaiset kasvot katsoivat minua joka aamu peilistä. Terapiassa uskalsin puhua ensimmäistä kertaa omasta identiteettikriisistäni ulkonäköni suhteen.

Tyttäreni piti raskaasta sairausajasta päiväkirjaa, jonka sain joululukemiseksi kolmen vuoden kuluttua siirrosta. Päiväkirjassa hän purkaa tunteensa - syvä pelko, viha, toivo. Professori Höckerstedtiä arvostan kovasti, koska hänellä oli aina aikaa vastailla nuorten lukemattomiin kysymyksiin. Silloin ei ollut vertaistukitoimintaa tarjolla. Minulle se ei siinä vaiheessa olisikaan ollut oikea ratkaisu, mutta omaisille tuki olisi varmasti ollut tärkeää.

## Maksapäivän kahvitus Kirralla

**Uumu tarjosi maksapäivän kahvit osasto 5:n henkilökunnalle ja potilaille. Samalla jaossa oli tietoa kansainvälisestä maksapäivästä.**

Kansainvälistä maksapäivää vietettiin ensimmäistä kertaa Suomessa 1.10.2007. Uudenmaan Munuais- ja maksayhdistys UUMU ry tarjosi Kirurgisen sairaalan osasto 5:n hoitohenkilökunnalle sekä potilaille pullakahvit.

Minä ja Härmäläisen Maija olimme lupautuneet vierailijoiksi osastolle ja samalla antamaan vertaistukeamme, jos joku potilasjäsenistä sellaista maksapäivänä kaipaisi.

Kahvit oli tilattu ennakkoon osastolle sairaalan keittiöstä. Maijan kanssa saavuimme sovittuun aikaan osastolle, jossa meidät otettiin iloisesti vastaan. Osastolla oli sinä päivänä aika vastikään siirrosta olleita potilaita, joten keskustelin vain yhden siirron saaneen kanssa ennen tuota kahvitilaisuutta. Potilaille jaettiin huoneisiin kahvit ja hoitajat siirtyivät kanssamme nauttimaan kahvia osaston päiväsalin. Saimme myös seuraksemme osaston maksakirurgin ja harjoittelevia sairaalalääkäreitäkin. Harva



heistä tiesi mitä kansainvälinen maksapäivä on ja onneksi olin ottanut Musilin painamaa tietoa siitä mukaan, joten tieto meni perille. Lisäksi veimme mennessämme tietopuolista materiaalia liitosta sekä kyniä ja heijastimia hoitajille, jotka tulivatkin kuulemma tarpeeseen. Oli mukavaa, että näin ensimmäisen virallisen maksapäivän kunniaksi hoitohenkilökuntaa ja potilaita saatettiin muistaa tällaisella iloisella kahvitilaisuudella. Muutama tunti vierähti iloisissa merkeissä osastolla. Kiitos, että saimme tulla vieraaksenne.

Tarja Jaakonen



## SELVIYTYJÄT

## SAIRAALA

*Kirjoittaja on vammainen eläkeläinen ja kärtyyissä dialyysipotilas. Toimituksen epäilyjen mukaan myös aineissa. Mahdolliset yhtäläisyydet oikeiden henkilöiden tai tapahtumien kanssa ovat vain lukijan mielikuvituksen tuotetta. UUMUn hallitus sanoutuu irti kaikista epäkorrekteista mielipiteistä. Toimitus ei vastaa aukeaman sisällöstä.*

**A** lkaa kolumnin kirjoittajallakin olla tukalat paikat. Ei auta sarkasmi tai ironia, kun totuus on tarua ihmeellisempää. Ei tarvitse avata kuin päivän Helsingin sanomat ja terveydenhoidon ihmeellinen maailma pursuaa esille. Ei edes Kafka olisi pystynyt luomaan uskottomampaa kertomusta.

### VAMPHYRI SAABISSA

Kohta on potilasjonojen ongelmakin ratkaistu. Jos ei ole potilaita, ei voi olla jonoakaan. Syömishäiriöpotilaat joutuvat odottamaan hoitoon pääsyä vuodenkin ajan. Siinä ajassahan sitä kuihtuu jo sopivasti olemattomaksi. Ehkä hoitopaikassa saadaankin sitten sijoitettua kaksikin potilasta samalla pedille. Ruokakulut pienenevät ja yksilöterapian voi hyvin vaihtaa ryhmäkeskusteluksi.

Hammashoito on keksinyt vielä nerokkaamman ratkaisun kasvaviin jonoihin. Päivän sana on itsepalvelu. Nykyinen neuvo on käydä ostamassa apteekista väliaikaista paikka-ainetta ja sulloa se ammottavaan reikään. Hampaan viilaamiseen voi käyttää sitten vaikka pientä metalliviilaa. Hammashoitoloissa aletaankin jakaa kopioita Vaahteramäen Eemelistä. Siitähän löytyy seikka-peräiset ohjeet hampaan poistoon. Ei siis kannata hämmästyä, kun naapuri vilistää naru suussa pitkin pihatietä Saabin perässä.

Seuraavassa vaiheessa hammashoitolat jakavat proteesipotilaille pilailukauppojen osoitteet. Niistä tähän saa halvalla mukavat Draculan tekohampaat heti mukaansa. Älkää siis hämmästykö, kun mummo tulee illalla kotiin vampyyrin-



puremat kaulassa. Pilailupuodit sopivat myös särkypotilaille. Syyhypulveria niskaan tasaisin väliajoin niin kutina yltyy pahemmaksi kuin särky.

Hammashoidon viimeisessä uudistusvaiheessa kauppakeskuksiin avataan itsehoitopisteitä. Siellä kansalaiset voivat paikkailla omat hampaansa näppärästi oikeilla laitteilla. Eikä kukaan kiellä auttamasta ystävää hädässä. Ainakin kaikki vihamiehet kannattaa kutsua hammashoittoon välittömästi. Ei tarvitse enää pudotella koirankakkapusseja postiluukusta...

Maaseudulla on keksitty pistää mummot nukkumaan jo iltapäivällä. Turha niitä kai sitten on herättääkään. Nukkukoot talviunta toukokuulle saakka. Sen jälkeen yöttömässä yössä ei tarvitsekaan nukkua. Ei tarvitse vaihtaa yövaatteita ylle enää kuin kaksi kertaa vuodessa. Samalla säästyä pesulalaskuissa ja ruokakuluissa.

Seuraavassa vaiheessa sitten vaan puuroalusikka kaulaan roikkumaan ja pirtin nurkkaan. Kyllä on edistyksellistä vanhustenhoitoa.

Sinä olet heikoin lenkki - hyvästi.

### ITSEPALVELU PERÄRUISKE

Onneksi HUSillekin tuli kuitenkin ihan liiketaloudellinen johto. Eivät ole taitaneet tietää mihin lähtevät. Luulee tulevansa hienoon konserniin ja vastassa on vellova, hallitsematon ameebamassa. Johda siinä sitten. Oppia kannattaisi käydä hakemassa Kiinan kansanarmeijalta. Methodithan vähän viittaavat jo siihen suuntaan.

Tosin liiketaloudellista taustaa voi käyttää hyväksi. Jo kaiken nähneille rikkaille ympäri mailman voidaan tarjota uusina elämyksinä seikkailumatkoja Suomen sairaaloihin. Survivor / Selviytyjät – the Hospital / Sairaala. Siinä sitä jää Sumatran viidakkokin toiseksi, kun juoksee pakoon leikkuveitsi kädessä hilluvia hoitamattomia avohoitopotilaita. Ravinnoksi vain herkullista paastosoppaa ja velliä. Kaupanpäällisiksi peräruiske kerran päivässä. Tietysti itsepalveluna.

Nykyään on trendikästä väsäillä avoimia kirjoja. Ei se ihme, että jonot kasvavat. Työaika menee allekirjoitusten keräilyyn. Sen jälkeen sairaalan johto voi esittää yllättynyttä ja ihmetellä, miksei heille ole mitään kerrottu. Kuin se entinen apina, joka ei kuule pahaa, näe pahaa eikä puhu pahaa...

HUSin tiedotusosasto onkin lakkautettu turhana. Kopiohuoneessa on kaksi nappia. Toisesta tulee tiedote julkiselle sanalla: „potilasturvallisuus ei ole vaarantunut“.

Ja toisesta työntekijöille. „suu suppuun“. Huoneessa on huhujen mukaan kolmaskin nappi, mutta sitä ei ole kukaan vielä uskaltanut painaa.

Lehdissä on myös todettu, että potilaiden sairastiedot ovat tietoturvan



kannalta vaarallisessa ja keskeneräisessä potilasasiakirjaohjelmassa. HUSin teknikat ovatkin parantaneet turva-asetuksia ja nyt tiedostoon eivät pääse edes lääkärit. Potilaillahan omiin tietoihin ei turhaan ole koskaan ollut asiaa. Tästä eteenpäin tosin pitää avata vain hakukone Google ja ruudulle pölyävät hakusanoilla "sairaskertomus" ja oma nimi täydellinen tautihistoria koko kansan pälisteltäväksi. Tämä se on demokratiaa, jos mikä. Onhan tähän astikin potilaan pitänyt kuitenkin vastaanoton alussa kertoa lukutaidottomalle uudelle lääkärille sairautensa taustat.

Tupla tai kuitti - aina voittaa vuoden kortisoniannoksen ja peräsuolen tähytyksen.

## PYHIMYS TEEMU TERESA VÄISÄNEN

Sairaanhoitajat ovatkin ymmärtäneet pelin hengen. Ei voi olla potilaita, jos ei ole hoitajia. Samalla HUSin talous paranee kertaheitolla: ei ole palkkakuluja eikä menoja kalliista toimenpiteistä. Sairaita voi kai edelleen laskuttaa, eiväthän ne huomaa mitään eroa edelliseen. Seuraavaksi valtio suunnitteleeekin Soneroita. Koko Suomen sairaanhoito myydään Ruotsalaisille. Päästään siitakin kertaheitolla. Jätke kiva!

Saa nähdä miten kauan kansalaisten sympatia jatkuu? Onhan se helppoa gallupin tädille sanoa, että veroja vaan lisää kunhan hyvinvointivaltio säilyy. Sehän on se poliittisesti korrekti vastaus. Entä sitten, kun veroja oikeasti nostetaan... Parku käy kovana. Verojahan pitäisi laskea ja palveluiden tasoa nostaa. Ja sateenkaaren päästä löytyy kultaa ja kuu on juustosta.

Entä kun ensimmäinen potilas jää ilman hoitoa? Onneksi Lastenklinikan Kummit ovat nostaneet älämölön. Enää tästä puuttuikin se, että Teemu Selänne pelastaa maailman. Uusi äiti Teresa! Kerran vuodessa Teemu lahjoittaa hikisen pelipaitansa huutokauppaan ja poseeraa lehdille pieni syöpäpotilas kainalossa. Sillä lailla! Nyt kummit julistavat, että hoitakaa edes lapset! Ennen ne piti vain pelastaa...

Riitta Väisänen palaa torin kulmalle pelaamaan laatik-koleikkia kodittomilla ja lahjoittaa tienatut roponsa ostaakseen Lastenlinikalle uuden nojatuolin Ikean löytönrunkasta.

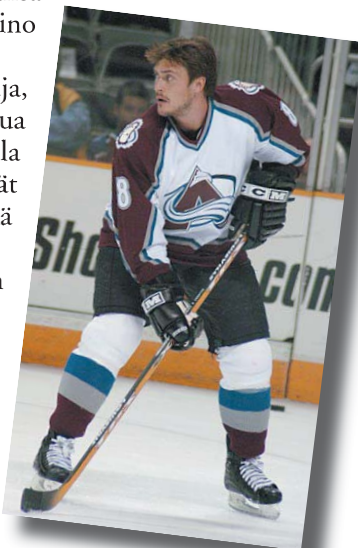
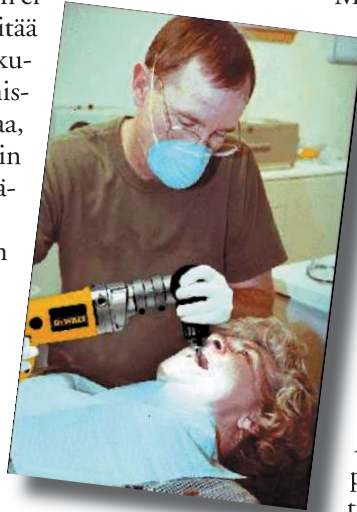
Lehdet uutisoivat tietysti asiasta näyttävästi ja julkaisevat koko aukeaman kokoisia kuvia nenäletkulapsista. Uusi Miss Suomikin ilmoittaa lukemisen ja aerobicin sijaan harrastavansa lasten pelastamista. Kysymme vaan, kuka pelastaa Eino Makusen?

Samaan aikaan odottavat äidit antavat haastatteluja, että stressi on huonoksi raskausajalla, eivätkä he halua synnyttää autossa. Moni ei olisi ehkä halunnut tulla tehdyksikään autossa. Kohta kaikki muutkin liittyvät valittajien joukkoon. Eihän syöpää ja sydäntä voi jättää hoittamatta tai elimiä vaihtamatta.

Odotetaanko hoitajien siis sittenkin tekevän työtään nälkäpalkalla enkelimäisesti hymyillen?

## JAG ÄLSKAR MIG

Ennen irtisanoutumisuhkaa hoitajien ensimmäinen yritys oli aika paljon kevyempi: kansanedustajille lähetettiin kuoressa 30 euroa. Lahjustenotto oli valitettavasti kiellettyä. Tästä kuitenkin maahan keksittiin uusi protestointi tapa.



Seuraavaksi Suomen sokeriteollisuus lähettää EU-parlamentille hammaspeikon. Metsäteollisuus pistää menemään pakettiin sitä itseään eli selluloosaa. Maahanmuuttajat lähettävät eduskuntaan edellisvuoden eksoottiset herkkunsa. Ruotsi lähettää Arja Saijonmaan takaisin Suomeen. Marian sairaala lähettää sisälle mahtumattomat potilaat kakkospostina Ruotsiin. Suomi yrittää palauttaa Arja Saijonmaan merkinnällä „vastaanottaja tuntematon“. Eduskunta täyttyy lähetyksistä ja muuttaa keskeneräiseen musiikkitaloon. Suomen posti listautuu pörssiin ja lajittelukeskus muuttaa entisen eduskunnan tiloihin. Arja Saijonmaa välisijoitetaan entiseen postikeskukseen. Paavo Väyrynen palauttaa Suomen EU-hakemuksen, kansanedustajan valtakirjansa, jalasmökkinsä, talk showsta saamansa Telvis-patsaan ja kahteen kertaan käytetyt miesten alushousut. Norja kieltäytyy vastaanottamasta Arja Saijonmaata. Matti Vanhanen lähettää valmiiksi haasteet julkisesta häpäisystä kolmelle seuraavalle morsianehdokkaalleen ja uuniperunafirmalle. Arja Saijonmaa palauttaa kiitoksensa elämälle. Hjallis Harkimo lähettää 250. Jokeri-valmentajansa hornan tuuttiin ja 50 seuraavaa blondia kansanedustajaystävärtään maata kiertävälle radalle. Arja Saijonmaa voittaa Euroviisut Entisen Jugoslavian Tasavallan Belgradin keskustakorttelien muodostamalle valtiolle 87-vuotiaana laulamalla ruotsiksi kappaleen Jag älskar mig.

## HUHI!

Ja kaiken tämän jälkeen sairaanhoitajat saavat ansaitsemansa palkkion vaativasta työstään.

## JÄLKIKIRJOITUS

Maa makaa taas hyvinvoivan turvonneena ennen seuraavaa kriisiä. Riittä Väisänen palaa keinosiementäjäksi hevos-talleille ja Teemu Selänne voittaa parinaan 120-vuotias Arja Samulin Tanssii tähtien kanssa -kilpailun. Heviversio Maamme-laulusta soi taustalla, kun Räikkönen voittaa Formula 1 maailmanmestaruuden - bensiinipulan takia on siirrytty takaisin polkuautoihin.

Maa makaa ja kaikki on taas hyvin. Loppu. Slut.



# Liity UUMUn jäseneksi

Uudenmaan munuais- ja maksayhdistys UUMU ry:n jäsenenä:

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

Jäsenmaksu vuonna 2007 on 15 euroa.

Jäseneksi voit liittyä:

- soittamalla toimistoon (09) 440 094
- sähköpostilla sihteeri@uumu.fi
- täyttämällä lomakkeen internetissä [www.uumu.fi](http://www.uumu.fi)

## UUMUNEN MYÖS VUOSITILAUKSENA



Uumusen voi nyt saada itselleen ympäri Suomen myös vuositilauksena. Näin kaikilla halukkailla on mahdollisuus päästä lukemaan lehteä, vaikkei liittyisi Uumun jäseneksi.

Vuositilauksen hinta on 15 euroa. Uumun jäsenet saavat tietysti Uumusen edelleen kotiin kannettuna neljästi vuodessa pelkällä jäsenmaksulla.

Voit myös tilata lehden lahjaksi ystäville.

Tilaukset Uumun toimistolle puh (09) 440 094 tai sähköposti [sihteeri@uumu.fi](mailto:sihteeri@uumu.fi)

## SYYSKOKOUS

Uudenmaan munuais- ja maksayhdistys UUMU ry:n sääntömääräinen syyskokous pidetään torstaina 15.11.2007 klo 18.00. Paikka on yhdistyksen toimisto Runeberginkatu 15 A 1, 00100 Helsinki. Kokouksessa käsitellään sääntömääräiset asiat.

Ylilääkäri Eero Honkanen kertoo dialyysiasemien yksityistämisestä kokouksen jälkeen.

## HÖSTMÖTE

Njur- och leverföreningen i Nyland fr:s stadgeenliga höstmöte hålls torsdagen 15.11.2007 kl 18.00, adr. Runebergsgatan 15 A 1, 00100 Helsingfors. I mötet behandlas stadgeenliga ärenden.

## sairashuumoria



## TULE TEKEMÄÄN UUMUNEN-LEHTEÄ

### KERRO TARINASI

Lehden yksi tarkoitus on jakaa oma-kohtaisia 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 ku-

via 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

sihteeri@uumu.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 aluesihteeri

Marjukka Miettinen  
(040) 5240 674

marjukka.miettinen@musili.fi

Huoltoliitto  
Runeberginkatu 60 A  
2 kerros, Helsinki

### Uumunen-lehti

Julkaisija  
Uudenmaan Munuais- ja maksayhdistys  
UUMU ry

Ilmestyy 4 kertaa/vuosi.  
Levikki 1300

päätoimittaja ja taitto  
Petri Inomaa

uumunen@uumu.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 06.01.2008  
ilmestyy viikolla 5

lehti 2  
aineisto 06.04.2008  
ilmestyy viikolla 18

lehti 3  
aineisto 13.08.2008  
ilmestyy viikolla 35

lehti 4  
aineisto 22.10.2008  
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](http://www.novartis.fi)

 **NOVARTIS**