

UUMUUNEN

2/2008

NAPAPIIRI
POLCIRKEL
POLARK
ARCTIC C
CERCLE PO
ПОЛЯ

**HENKINEN
JAKSAMINEN**

**SIIRRON SAANEIDEN
MM-KISAT 2008
ROVANIEMELLÄ**



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



Fresenius Medical Care

Fresenius Medical Care Suomi Oy, Valimotie 13 b B, 00380 Helsinki
www.fresenius-suomi.fi

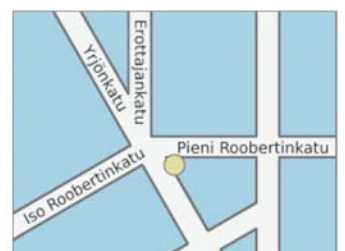


*Kaikki perus- ja erikois-
hammaslääketieteen
palvelut saman katon alla*

Hammaslääkäri- asema Fossa Oy

Pieni Roobertinkatu 16 A,
00120 Helsinki

Puh. 09-696 29 90
Fax 09-696 29 910



22



Suuri kisaraportti: ELINSIIRRON SAANEIDEN MM-KISAT ROVANIEMELLÄ

08 *Voiko elämästä selvitä hengissä?* HENKINEN JAKSAMINEN



29

Porvoon uusi DIALYYSIOSASTO

TAPAHTUMAKALENTERI 17

UUMUNEN

2/2008

Uudenmaan munuais- ja maksa-
yhdistys UUMU ry:n jäsenlehti

Uumunen 3/2008
ilmestyy viikolla 35
Aineisto viimeistään 13.08

kansi:
Uumulaisia napapiirillä
kuva: Petri Inomaa

Pääkirjoitus	03
Puheenjohtajalta	04
Hallitus	05
Uumun loma-asunto	06
Maaailman munuaispäivä	07
Elämän hallinta	08
Kokemuksia	10
Sairaalapastori	12
Vertaistuki	13
Virpi Rauta	14
Laskiainen	16
Tapahtumakalenteri	17
Rovaniemen MM-kisat	22
SM-kisat Rovaniemellä	27
Uumu napapiirillä	28
Porvoon dialyysiosasto	29
Keski-Uudenmaan kerho	30
Hyvinkään dialyysi	31
Bollywood	32
Musilin toimisto muuttanut	34
Yhteystiedot	35

päätoimittaja

Maailma on täynnä vastakohtia. Niin on uusi Uumunenkin. Henkisen jaksamisen syövereistä siirrytään liikunnan juhlaan Rovaniemelle. Keväisen kukoistuksen keskellä Uumunen on myös erikoispaksu. Kiitokset tästä uusille tukijoillemme.

Henkisen jaksamisen sivuilla on suuntaa sille, mitä voi tehdä, jos tuntuu, ettei aina jaksaisi. Haastattelussa asiaa valottavat erikoislääkäri Virpi Rauta ja sairaalapastori Mika Hella. Tai leikkisämmin pappi, lukkari, talonpoika, kuppari. (sairaalapastori, mielenterveysseura, vertaistuki, lääkäri). Jos vakavilla asioilla ei saisikaan leikkiä, niin kai niistä saa edes puhua ja kirjoittaa.

MM-kisoissa parhaiten menestyivät kaikki osallistujat. Urheilukilpailut, jos mitkä, ovat osoitus elinsiirtojen voimasta. Vaikka tärkeintä on tietysti itsensä voittaminen, nähtiin kisoissa myös taistelua voitosta. Urheat uumulaiset olivat ainakin voittajia matkatessaan bussilla halki Suomen talven pahimmassa lumimyrskyssä.

Porvooseen on avuttu uudistettu dialyysiyksikkö ja esittelemme sen tässä numerossa.

Kaikille Sirpa-faneille tiedoksi: tässä numerossa ei ole 11 kuvaa Sirpasta, mutta järjestösihteerimme on kuitenkin päässyt kansikuvaan.

Hyvää kesää kaikille!



Päätoimittaja:
Petri Inomaa

Toimitusneuvosto:
Petri Inomaa
Sirpa Martinviita
Hannu Ouvinen

uumunen@uumu.fi

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



Suomi perii suurimmat asiakasmaksut Euroopassa

Julkiset sosiaali- ja terveydenhuollon asiakasmaksut tulevat nousemaan elokuun alussa keskimäärin 16,6 prosenttia. Päivähoitomaksujen lisäksi nousevat terveydenhuollon maksut. Päivähoidossa kyse on maksujärjestelmän muutoksesta, mutta muutos johtaa kuntien valtionosuuksien vähentymiseen noin 65 miljoonalla eurolla. Suurimman osan tästä summasta kunnat tulevat keräämään terveydenhuollon maksujen korotuksilla. Suomi saa kyseenalaisen kunnian, sillä siitä tulee Euroopan johtava asiakasmaksujen perijä.

Kaiken lisäksi maksut sidotaan sosiaali- ja terveydenhuollon indeksiin. Maksujen korotus vaikuttaa indeksiin. Indeksikorottaa maksuja ja korotus vaikuttaa taas indeksiin. Tämä puolestaan korottaa taas maksuja. Näin korotuksista tulee automaatti tai eräänlainen ikiliikkuja, kuten eräs opposition kansanedustaja kuvasi tilannetta eduskunnan keskustelussa. Terveydenhuollon maksujen korotus on suuri pienituloisille ja pieni suurituloisille. Maksujen merkitys kuntataloudelle on varsin pieni, mutta hyvin merkittävä kotitalouksille.

Miksi terveydenhuollon maksuja sitten peritään? Ihmiset eivät käy turhaan terveyskeskuksissa tai lääkärin vastaanotoilla. Jos terveydenhuollon asiakasmaksut poistettaisiin kokonaan, niin tuskinpa asiakasmäärä lisääntyisi kovinkaan paljoa. Munuais- ja maksaliitto onkin yhdessä eräiden muiden sosiaali- ja terveysjärjestöjen kanssa vaatinut, että köyhyysrajan alapuolelle jäävien pienituloisten pitkäaikaissairaiden sosiaali- ja terveydenhuollon palvelujen tulisi olla maksuttomia.

Järjestöt pitävät kohtuuttomina maksujen takautuvia indeksikorotuksia. Tosiasia on, että jo tällä hetkellä pitkäaikaissairaat maksavat liian paljon välttämättömistä hoidoistaan. Kukaan ei ole voinut varautua suuriin takautuviin korvauksiin. Monien selvitysten mukaan vähävaraiset ja köyhät pitkäaikaissairaat joutuvat jo nyt jättämään ostamatta osan tarvitsemistaan lääkkeistä. Monet ovat myös vähentäneet käyntejään lääkärissä tai kuntoutuksessa. Järjestöt vaativatkin oikeutetusti, että nämä ryhmät vapautetaan sosiaali- ja terveydenhuollon palvelujen maksuista.

Samaan aikaan kun Suomi korottaa terveydenhuollon maksujaan, Euroopan Unioni kaavaillee uudesta teknologiasta ratkaisevaa tekijää terveydenhuollon kasvaville haasteille. Esimerkkejä terveyssektoriin kohdistuvista pai-

neista ovat mm. väestön ikääntyminen, nousevan elintason mukana kasvavat vaatimukset ja pula ammattitaitoisesta työvoimasta. EU yrittää löytää näihin paineisiin ratkaisuja kehittyneen teknologian avulla. EU käyttää epämääräistä termiä e-terveys, mille ei ole selkeää suomenkielistä vastinetta.

E-terveyden haasteet tuntuvat epämääräisiltä. Sen mahdollisuudet ja riskit tulevat vaikuttamaan eniten alue- ja paikallistasolla. Tällä hetkellä meitä kaikkia kiinnostaa enemmän se, miten uusiutuva HUS tulee palvelemaan munuais- ja maksapotilaita. Tiedämme, että pääkaupunkiseudulla on jatkuva pula ammattitaitoisista dialyysihoidajista. Yksi ratkaisu poistaa hoitajapula on tuntuva palkankorotus ja edullisten asuntojen saanti. Kaikki tietävät sen, mutta asia ei vain etene. Siispä asiasta on pidettävä ääntä jatkuvasti.

Yhdistyksen hallituksella oli tilaisuus käydä nefrologian klinikalla rakentava keskustelu ylilääkäri Eero Honkasen ja ylihoitaja Elli Löflundin kanssa. Keskustelu selvensi monia asioita. HUS on uusiutunut hallintonsa ja palvelujakin uudistetaan. Klinikalla ymmärretään hyvin potilaiden tarpeet, mutta se tarvitsee lisää henkilöstöä. Ennen kaikkea dialyysihoidon varahoitajajärjestelmä on saatava kuntoon. Uskon, että UUMU ja me kaikki potilasjärjestön jäsenet voimme vaikuttaa tämänkin asian korjaamiseen.

Asko Räsänen
Puheenjohtaja

Uumunen äänikasettina

Mikäli näkökykyysi on heikentynyt, voit saada Uumusen myös äänikasettina. Espoon Seudun Näkövammaiset ry lukee lehden mielenkiintoisimmat jutut kasetille.

Voit vaihtaa lehtesi äänikasettiin ilmoittamalla siitä Uumun toimistoon (09) 440 094 tai sihteeri@uumu.fi.

Hallitus 2008

Puheenjohtaja:
Asko Räsänen

Varapuheenjohtaja:
Hannu Ouvinen

Taloustoimikunta:
Asko Räsänen
Raimo Laitinen
Sirpa Martinviita
Petri Monto

Virkistystoimikunta:
Marjatta Aimola
Sirpa Martinviita
Mirjami Rajamäki

Lehtitoimikunta:
Petri Inomaa
Sirpa Martinviita
Hannu Ouvinen

Liikuntavastaavat:
Harri Jääskeläinen
Seppo Mitronen
Hannu Ouvinen

Emännät:
Marjatta Aimola
Sirpa Martinviita
Mirjami Rajamäki

Vertaistukityöryhmä:
Maija Hämäläinen
Tarja Jaakonen
Marjukka Miettinen
Hannu Ouvinen

Maksapotilaat:
Tarja Jaakonen
Sirpa Martinviita

Edunvalvonta:
Timo Nerkko
Asko Räsänen
Marjukka Miettinen

Lasten toiminta:
Katja Merontausta
Timo Nerkko
Merja Mäntylä-Marjanen

Hankinnat:
Sirpa Martinviita
Hannu Ouvinen

Kevätkokouksessa vieraana toiminnan- johtaja Sirpa Aalto

Uudenmaan munuais- ja maksayhdistys UUMU ry:n sääntömääräinen kevätkokous pidettiin 17.4.2008. Jäseniä paikalle oli kertynyt harvinaisen vähän.

Kokouksen jälkeen Munuais- ja maksaliiton toiminnanjohtaja Sirpa Aalto kertoi liiton edunvalvontatyöstä. Järjestömuotoinen vaikuttamistyö etenee pääasiassa eduskunnan tukiryhmän kautta. Vaikka lähtökohdat joskus voivat tuntua pessimistisiltä, voi aina pyrkiä vaikuttamaan yksittäisiin ihmisiin, muistuttaa Aalto.

Tällä hetkellä suurin huolenaihe on potilasmaksujen korottaminen. Musili luovutti yhdessä Syke ry:n kanssa 25.3 eduskuntaryhmille kirjelmän, jossa vaaditaan, että hallitus luopuisi sosiaalipoliittisen ministeriryhmän esityksen mukaisista asiakasmaksujen korotuksista.

Liitto on ajanut jo pitkään vaatimusta siitä, että elinsiirrot tulisi saada valtion kus-



tannettaviksi. Nyt esille on noussut myös dialyysihoidon saatavuus ja laatu varsinkin pääkaupunkiseudun ulkoistaissuunnitelmien ja hoitajapulan myötä.

Kevään aikana julkisuuteen on noussut Lasten ja nuorten sairaalan rakennuksen erittäin huono kunto. Mm. lasten teho-osastolle joudutaan etsimään uusi paikka pahan homeongelman vuoksi. Tilanne on huolestuttanut sekä Uumun hallitusta että liittoa. Vaikka sairaalassa hoidetaan koko maan vakavasti sairast lapset ja nuoret, on se myös pääkaupunkiseudulla asuvien hoitopaikka.

Ylilääkäri Eero Honkanen Uumun hallitukselle: Dialyysiasemien ulkoistaminen siirtyy

Suunnitteilla ollut dialyysiasemien ulkoistaminen siirtyy tulevaisuuteen HUSin organisaatiouudistuksen vuoksi. Medisiinisen tulosityksikön johtoon on tullut Juha Tuominen. Uuden hallinnon on perehdyttävä ulkoistamiseen ennen kuin päätös voidaan tehdä.

Ulkoistaminen on nyt myös terminä muutettu alihankinnaksi. Tavoitteena on päästä kilpailuttamaan palveluntarjoajia kuitenkin vielä tämän vuoden puolella.

Nefrologian klinikan ylilääkäri Eero Honkanen kertoo edelleen kannattavansa dialyysipalveluiden alihankintaa. Hän korostaa, että ulkoistettaessa HUS määrää edelleen hoidon lääketieteellisestä tasosta. Lähivuosina tarvitaan lisää dialyysipaikkoja sekä uusia moderneja tiloja. Honkasen mukaan tämä onnistuu parhaiten jonkun muun kuin HUSin järjestäessä tilat ja hoidot.

Omaisluovutuksia tehostettava

Potilaille tehtyjen munuaissiirtojen määrä romahti viime vuonna aikaisempiin vuosiin nähden. Tänä vuonna suuntaus on jatkunut edelleen ja tilanne jopa huonontunut. Ylilääkäri Honkanen toteaa, että näin ei voi jatkua kauaa. Tilanteelle on yritettävä pikaisesti löytää

ratkaisu.

Eero Honkanen sanoo, että on aloitettava keskustelu elävien luovuttajien käytön lisäämisestä. Suomessa on perinteisesti oletettu, että potilas kertoo omaisilleen luovutuksen mahdollisuudesta ja että he itse ottavat yhteyttä sairaalaan. Monessa muussa maassa omaisluovuttajia on etsitty aktiivisesti.

Suomessakin suunnitellaan nyt potilaan suostumuksella lähetettävää kirjettä omaisille, jossa kerrotaan munuaissairauksista ja luovutuksen mahdollisuudesta. Pitää myös muistaa, että Suomen laki ei kiellä luovutusta ja siirtoa ei-sukulaisiltakaan.

Hoitajapula

Varsinkin kesällä on ammattitaitoisten dialyysihoitajien saamisessa ongelmia, kertoo ylihoitaja Elli Löflund. Tämän vuoksi mm. yödialyysistä joudutaan siirtymään iltadialyysiin, jotta kokeneet hoitajat saadaan siirrettyä koulutusdialyysiin.

Muutenkin hoitajavakansseja on liian vähän ja jo muutaman hoitajan yhtäaikaan sairastuminen aiheuttaa osastojen toiminnassa vaikeuksia. Varalla ei ammattitaitoisia hoitajia oikeastaan ole.

Uumun uusi lomahuoneisto Joutiainen

Uumu on hankkinut loma-asunnon jäsentensä virkistyskäyttöön. Lomapaikka sijaitsee Joutsassa noin 200km Helsingistä. Asunto on kaikkien Uumulaisten vuokrattavissa edulliseen jäsenhintaan.

Joutsaan on hyvät yhteydet niin omalla autolla kuin linja-autollakin. Rivitalo-osake sijaitsee lähellä hotelli Joutsenlampea järven rannalla. Lähimmät kaupungit sijaitsevat Joutsassa, joka on noin 11km asunnolta.

Asunnossa on keittokomero, kaksi makuuhuonetta, olohuone ja sauna. Kokoa rivitalohuoneistolla on 60m². Liinavaatteet ja henkilökohtaiset pesuaineet on vieraiden otettava itse mukaansa, mutta astiastot ja ruoanlaittovälineet löytyvät paikanpäältä. Asunto on siivottava itse käytön jälkeen.

Lähellä sijaitseva Rantasipi hotelli Joutsenlampi on avoinna touko-kuusta elokuuhun. Hotellissa on mahdollisuus ruokailla ja ravintolasta vieraat saavat alennusta. Myös uimahallia saa käyttää erikoishintaan (aikuiset 2euroa, lapset 1 euro).

Lomahuoneisto on vuokrattavissa sekä kesäisin että talvisin. Käytössä on soutuvene ja kaksi polkupyörää. Syksyisin lähitöillä on hyvät marjastusmaat. Talvisin kunta ylläpitää latuverkostoa.

Vuokraushinnat jäsenille:

1 viikko perjantai-perjantai	110 euroa
viikonloppu perjantai-sunnuntai	60 euroa
1 vuorokausi sunnuntai-torstai	25 euroa

Asunto vuokrataan lomakausina pääsääntöisesti viikoksi perjantaista perjantaihin. Varaus alkaa tulopäivänä klo 16 ja päättyy lähtöpäivänä klo 16.

Lomahuoneiston voi varata Uumun toimiston kautta puh. (09) 440 094 tai sihteeri@uumu.fi. Asunnon avain on noudettava ja palautettava toimistolle.

Kesällä Rantasipi Joutsenlammelta löytyy lenkki- ja luontopolut, minigolf-, tennis-, lento- ja sulkapallokentät sekä uimaranta. Perinteisiä kesäteatteriesityksiä esitetään hotellin rannassa katetun katsomon alla. Hotellin alueella on myös tunnelmallinen kota- ja laavupaikka.

Jokavuotinen Haihatus -elämäntaiteilijoiden kesänäyttely tuo iloisesti yhteiskuntakriittistä taidetta värikkään, vanhan vaivaistalon puutarhaan, sisälle ja vintille. Kirkonkylällä voi tutustua vuonna 1813 valmistuneeseen puiseen ristikirkkoon. Joutsan talomuseo on ulkomuseo, jonka rakennukset on siirretty museoalueelle eri puolilta kuntaa. Vanhimmat niistä ovat 1700-luvulta.

Joutsan Joutopäivät järjestetään 11.-13.7.2008. Ohjelmassa on mm. konsertteja ja markkinat.

Ajo-ohjeet

Oma auto:

Aja Helsingistä Joutsaan Jyväskylän tietä. Joutsan keskustan jälkeen n. 3km tienviitta Korpilahti / Luhanka. Käänny vasemmalle ja aja n. 6km. Kesäisin opasteet hotelli Joutsenlammelle. Hotelli jää vasemmalle. Kyltti Joutiainen. Nouse mäelle. Asunto on rivitalossa numero 467.



Linja-auto:

Useimmat Jyväskylään menevät bussit pysähtyvät Joutsan linja-autoasemalle. Joutsan keskustasta kulkee bussi Luhangalle, joka pysähtyy Joutsenlammella. Kysy aikataulut Matkahuollosta.



Vertaistukikoulutus

Etelä-Suomen alueellinen vertaistukikoulutus pidettiin 12.4.2008 uusissa Munuais- ja maksaliiton tiloissa Kumpulantie 1:ssä. Mukana koulutuksessa oli 20 henkilöä, joista 17 oli vertaistukijoita ja 3 sairaalan yhdyshenkilöä. Etelä-Karjalasta osallistui 6 henkilöä ja loput 14 olivat Uumalaisia.

Teemana tällä kertaa oli "kohtaamisia". Kouluttaja ja työnohjaaja Liisa Näsi oli tullut johdattelemaan meitä keskustelemaan koulutuspäivän kohtaamisaiheesta. Liisa piti koulutuksessa kahden tunnin puheenvuoron, jonka aikana oli aktiivista keskustelua aiheesta, miten ihminen kohdataan ja mitä aito kohtaaminen vaatii vertaistukijalta. Kouluttajalta vertaistukijat saivat uusia konkreettisia työkaluja omaan vertaistukijan tehtäväänsä.

Lounaan jälkeen päivä jatkui alueellisen vertaistukitoiminnan kehittämisen ideoinnilla ja keskustelulla. Koulutuspäivän lopuksi koulutukseen osallistuvat pääsivät tekemään toiminnallisen pienryhmäharjoituksen ihmisen kohtaamisesta. Jokainen pienryhmä sai oman tehtävän, jonka he esittivät koulutuspäivän päätteeksi. Nämä esitykset havainnollistivat hienosti, miten ihmisen kohtaaminen ja vertaistukitoiminta ovat edelleen erittäin tärkeää toimintaa ihmiselle, joka sopeutuu uuteen elämäntilanteeseen.

Etelä-Suomen aluesihtööri Marjukka Miettinen



Maailman munuaispäivä

Maailman munuaispäivää vietettiin 13.3.2008 teemalla "Onko munuaisesi OK". Työterveydenhuollon merkitystä munuaisten vajaatoiminnan toteamisessa korostettiin päivän tiedotteessa. Varhain todetun munuaissairauden eteneminen voidaan estää tai etenemistä voidaan ainakin hidastaa.

Uumu vietti päivää tarjoamalla kakku-kahvit ja keskustelua. Alueen hoitoyksiköissä järjestettiin potilaille ja henkilökunnalle kahvitarjoilu. Uumun jäsenet vierailivat dialyysiyksiköissä sekä munuais- ja siirto-osastoilla kertomassa Uumun toiminnasta.

Päivää vietettiin myös Malminkartanon dialyysissä, jossa hoitaja Merja Mäntylä-Marjanen sai ojentaa potilaille hieman toisenlaisen välipalan päivän piristykseksi.

dialyysi.fi

www.dialyysi.fi-sivut on tarkoitettu predialyysi ja dialyysivaiheessa oleville henkilöille sekä heidän omaisilleen ja läheisilleen

Baxter

Sivut on toteuttanut Baxter yhteistyössä mm. Turun yliopistollisen keskussairaalan, Tampereen ja Oulun yliopistollisten sairaaloiden ja Satakunnan keskussairaalan dialyysiasiantuntijoiden kanssa.

HENKINEN JAKSAMINEN

Voiko elämästä sittenkin selvitä hengissä?

Sairastamiseen liittyy monia vaikeita asioita. Fyysisistä vaivoista puhutaan paljon avoimemmin. Ne tulevat luontevammin keskustelussa esille ja läheisetkin osaavat kysellä niistä helpommin. Kontrollikäynneillä lääkärissä voi tuntua, että käydään läpi vain laboratoriotuloksia.

Henkistä pahaa oloa ei jaetakaan enää yhtä helposti, vaikka sen mahdollisuus tunnustetaan. Lääkärit muistavat mainita sairastamiseen liittyvät psyykkiset vaikeudet ja puheissaan korostavat henkisen tuen merkitystä. Onko sitä kuitenkaan riittävästi vai jäävätkö jotkut potilaat yksin ongelmiensa kanssa? Varsinkin, jos vaikeuksiaan ei tunnusta tai sosiaalinen verkosto on heikko.

Pahaan oloon voi aina hakea apua. Jos tuntuu, että läheistensä kanssa ei asiasta osaa tai voi keskustella, voi potilasjärjestön kautta löytää tukihenkilön, joka on jo kokenut saman. Oma hoitava lääkärikin voi osata auttaa enemmän kuin uskoisikaan, kun asian vain ottaa esille. Myös erilaisiin ammattiauttajiin kannattaa tukeutua rohkeasti.

Internetistä löytyy erilaisia keskustelupalstoja, joissa tunteitaan voi purkaa. Netissä on myös jo muita erilaisia tukipalveluita ja löytyy sieltä nettipappikin.

Itseäänkin voi auttaa ja itseään voi kehittää auttamaan itseään.

Tässä artikkelissa kuullaan potilaiden, lääkärin, mielenterveyden ammattilaisten ja sairaalapastorin ajatuksia henkisestä jaksamisesta. Mitä se sitten tarkoittaakaan.

ELÄMÄN HALLINTA

Myös sairaana voi elää hyvää elämää

Elämän varrella ihmiset kohtaavat monenlaisia kriisejä. Traumaattisen kriisin syynä on usein tapahtuma, johon ei ole osannut valmistautua etukäteen, esim. tieto vakavasta sairaudesta tai onnettomuus. Tapahtuma herättää pelkoa ja turvattomuutta. Keskittyminen ja nukkuminen voi olla vaikeaa. Keho voi reagoida kipulina ja särkyinä.

Sairastumisen mukanaan tuomat kriisin tunteet ovat oleellinen ja luonnollinen osa prosessia. Voimakkaat tuntemukset ovat täysin normaali tapa reagoida epänormaaliin tilanteeseen. Vaikeiden elämäntilanteiden läpikäyminen vaatii paljon fyysisiä ja henkisiä voimavaroja. Kipeiden tunteiden käsittely on kuitenkin tarpeellista. Jokainen ihminen kohtaa ja selviää tunteistaan omalla yksilöllisellä tavallaan ja ajallaan oman persoonallisuutensa mukaan sekä aikaisempien elämäkokemusten opettamana. Vasta näin tehdyn surutyön jälkeen varsinainen henkinen toipuminen voi päästä kunnolla vauhtiin ja ote elämään muuttuu tukevammaksi.

Sairastuminen voi nostaa pintaan yksinäisyyden ja turhautumisen tunteita; olen maailman yksinäisin, rumin ja huonoin ihminen. On helppo luiskahtaa syvälle itseinhon ja yksinäisyyden syövereihin. On väärin syyttää itseään ja etsiä syytä sairastumiseen itsestään ja elämästään.

Ihmissuhteet voivat joutua koetukselle sairastumisen johdosta. Asia voi olla vaikea käsitellä läheisillekin. Uuden ihmissuhteen luominen on aina vaikeaa. Jos ihmissuhteen luominen kariutuu siihen, että toisella on tai on ollut jokin sairaus, voi olla aika varma siitä, että ihmissuhde olisi kariutunut myös moneen muuhun asiaan.

Vaikuta elämääsi

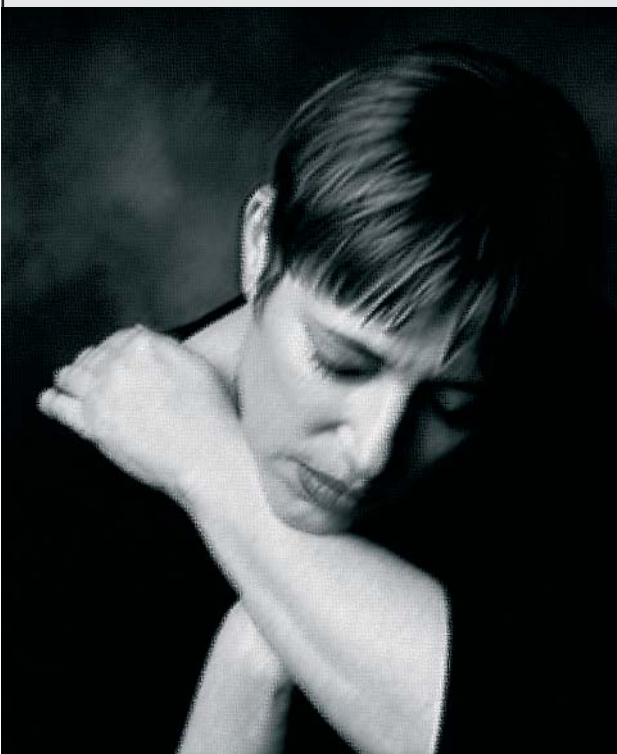
Omien tunteiden tunnistaminen auttaa pääsemään eteenpäin. Jos pystyy erottelemaan tunnetilojaan, ne havaitsee nopeammin ja pystyy toimimaan niiden perusteella. Silloin on helpompi ilmaista tunteitaan myös muille.

Jokaisella on omat keinonsa selviytyä vaikeista hetkistä. Aina omat voimat eivät riitä selviytymiseen kriisistä. Läheisetkään eivät ehkä osaa auttaa, koska ovat itsekkin poissa tolaltaan. Omien ajatusten ja tuntemusten käsitteleminen muiden kanssa kuitenkin auttaa jaksamaan ja selviytymään eteenpäin. Siksi ei pitäisi tarpeen mukaan epäröidä hakea ammattiapua tai vertaistukea.

Puhuminen auttaa pahaa oloa. Asiat voivat olla vaikeita lähimmäisillekin, mutta tuntemusten ja pelkojen jakaminen auttaa myös heitä ottamaan asioita esille. Toisaalta joskus oman ahdistuksen jakaminen läheisimpien kanssa voi olla kaikkein vaikeinta.

Muiden saman kokeneiden on helpompi ymmärtää, miltä oikeasti tuntuu. He osaavat usein myös kertoa ymmärrettävästi asiaan liittyvää tietoutta sekä omasta selviytymisestään. Vertaistukea välittävät esimerkiksi eri potilasjärjestöt.

Kriisi ja suru vievät voimia. Silti on pyrittävä pitämään itsestään huolta myös kaiken keskellä. Kehon hyvinvointi edistää mielen ehey-



Mieti ratkaisua

Ota asioista selvää ja mieti ratkaisuja. Jos et voi ratkaista ongelmaa, yritä vähentää sen haitallisia vaikutuksia. Suunnittele tilanteen ratkaisua. Mieti, miten olen ennen selvinnyt. Muistele, mitä muut ovat kertoneet omista kokemuksistaan.

Keskitä voimasi

Ota asian kerrallaan ja yritä ratkaista se. Kun pääset eteenpäin, voit seuraavaksi käsitellä muitakin vaikeita asioita. Jos et voi juuri sillä hetkellä tehdä mitään, ota asiaan etäisyyttä. Älä anna asian vallata ajatuksiasi kokonaan.

Hae tukea

Lähimmäisesi voivat auttaa sinua kuuntelemalla ja olemalla läsnä. Apua voit hakea myös täysin ulkopuolisilta ihmisiltä, esimerkiksi ammattiauttajilta. Avun hakeminen on merkki vahvuudesta. Avun hakeminen saattaa nopeuttaa ongelman ratkaisua.

Puhu

Älä pohdi ongelmiasi yksin. Kun ongelman sanoo ääneen, sitä voi alkaa käsitellä. Ääneen puhuminen jäsentää asiaa ja helpottaa sen ratkaisua. Toisten kanssa puhuminen saattaa tuoda uusia näkökulmia. Jos puhuminen tuntuu vaikealta, voit myös vaikka kirjoittaa tunteistasi.

Etsi oma keinosi

Asioita voi jäsentää myös toimimalla, jos se tuntuu enemmän omalta kuin puhuminen. Liikkuminen, kävely tai luonnossa oleilu saattaa auttaa ongelman käsittelyssä ja ratkaisussa.

Tuon tunteesi esille

Kerro, miltä tuntuu. Älä takerru kipeisiin tunteisiin tai tuskaille niiden kanssa yksin liian pitkään. Katkeruus ja viha estävät löytämästä uusia selviytymiskeinoja elämässä. On luvallista näyttää heikkoutensa.

Vaikeat asiat vaativat voimia

Vaikeat asiat ovat usein hyvin tuskallisia. Niiden läpikäynti vie voimia. Jos avautuu tunteille ja surulle, raskaat asiat on käytävä läpi. Kun asiat on käynyt läpi, niitä pystyy suremaan, kaipaamaan ja niiden kautta voi löytää uuden tasapainon ja tavan elää.

Arvioi tilanne uudelleen

Pyri arvioimaan tilannetta myönteisesti. Vaikka tilannetta ei kykene muuttamaan, voin siihen suhtautua eri tavalla. Myönteinen uudelleenarviointi voi muuttaa myös tunteitasi myönteisemmiksi.

Jatka elämääsi

Jos asiaa ei voi muuttaa, hyväksy se osaksi elämääsi ja itseäsi. Älä ajattele, että se on kohtalosi, tai että sinut on määrätty tähän. Älä lamaannu vaan jatka elämääsi.



tymistä. Siksi onkin tärkeää yrittää syödä säännöllisesti kunnon ateria ja liikkua ja ulkoilla oman jaksamisen mukaan.

Vakava sairaus ja sen aiheuttama kriisi voivat muuttaa elämän arvoja. Elämän vakavuus ja rajallisuus mietityttävät. Sairauden kokeminen voi myös antaa voimia tehdä kauan suunnittelemiensa muutoksia omassa elämässä. Ajan myötä vanha minä palaa myös kuvioihin, sillä erotuksella, että elämään on tullut uusi ote.

Filosofi ja kirjailija Heidi Liehu kirjoittaa: "Sairaus voi tuoda mielekkyyttä, kun ihminen joutuu kohtaamaan elämänsä arvot ja pystyy ehkä asettamaan ne uuteen järjestykseen, löytämään uudenlaisen elämänvoiman ja ilon. Samoin sairastuneen läheiselle sairaus voi tuoda elämään valoa, valaista sen mikä on todella tärkeää. Myrskyn jäljiltä maisema voi olla kirkas, puhdistunut."

Myönteinen ajattelu ei karsi kielteisiä tunteita

Myönteinen ajattelu ei tarkoita sitä, että ajatuksista pitäisi karsia kaikki kielteinen. Positiiviseen elämän asenteeseen kuuluu myös kyky hyväksyä ja purkaa omat kielteiset tunteensa ja ottaa niistä oppia.

Kielteiset tunteet kuluttavat voimia ja uuvuttavat. Ne jättävät tyhjyyden ja yksinäisyyden tunteen, vähentävät luovuutta ja keskittymiskykyä. Kielteiset tunteet ovat myös hälytysmerkkejä, viestejä itseltäsi. Niiden tarkoitus on auttaa - herättää ja varoittaa. Siksi niitä on tärkeä opetella purkamaan.

Sen sijaan, että miettisi omia rajoituksiaan, kannattaa etsiä omia voimavarojaan ja mahdollisuuksia. Pitäisi ajatella, että asiat eivät tee onnettomaksi vaan se, miten niihin suhtauduu. Ihmisten lähtökohdat ja elämäntilanne sekä mahdollisuudet ja odotukset ovat erilaisia. Elämän laatu merkitsee yhdelle yhtä, toiselle toista. Ulkopuolinen ei voi arvioida tai mitata sitä mikä on toiselle hyvä.

Elämässä voi selvittää yhtä monella tavalla kuin sen voi eläkin. Oman hyvinvoinnin eteen voi tehdä paljon itse. Jokaisella on omat keinosi käsitellä tunteitaan ja ongelmiaan, mutta kannattaa kokeilla myös aktiivisesti uusia keinoja.

teksti: Petri Inomaa

*lähteet: Ruishalme-Saaristo: Elämä satuttaa, Tammi 2007
Suomen mielenterveysseura, SOS-keskus*

Kokemuksia

"Kun lääkäri kertoi, että dialyysi pitäisi aloittaa niin romahdin täysin. Tuntui, että en saa ilmaa ja aloin itkemään hillittömästi. Lääkäri meni ihan hämilleen, eikä tiennyt, mitä tehdä ja sanoa. Yritti kai selvittää jotain laboratoriotuloksia, mutta en ymmärtänyt niistä mitään. Itkin vain edelleen ja luulin pyörtyväni. Lääkäri ihmetteli, että eikö minulle ollut kerrottu ja valmisteltu dialyysiin. Sitten hän talutti minut hoitajan luokse, antoi ohjeet ja lähti pois paikalta."

"Dialyysiin menoa pidetään aina niin itsestäänselvänä, ettei siitä edes keskustella. Joskus tuntuu, että teemme sen vain muiden takia. Eihän sitä halua tuottaa muille surua ja tuskaa tahallaan. Lääkärit ja hoitajat tuntuvat pitävän selvänä, että hoitomotivaatiota riittää. Joskus vaan miettii, missä se raja kulkee? Mikä on tarpeeksi ja miksi elämää pitäisi aina vain pyrkiä jatkamaan?"

"Pohdiskelin tuota siirtojen henkistä puolta. Olen aika varma että siirto on melko raskas prosessi kaikille, jotka sen läpikäyvät. Se on todella hieno asia, mutta myös raskas. Mielestäni tuo psyykkinen tuki olisi tärkeää jo siinä vaiheessa, kun kuulee ensimmäisen kerran, että edessä on jossain vaiheessa elinsiirto. En tiedä lääkäreiden kantaa aiheeseen, mutta aika tunteettomilta he tuntuvat."

"Kun sain munuaissiirron se ei alkanut toimimaan aluksi. Olin hermostunut ja epätoivoinen. Vaikka lääkärit olivat hyviä tuntui, että he olivat kiinnostuneita vain arvoista eivätkä minusta. Eikö siirtotöimissä voisi olla psyykkiseen puoleenkin erikoistunutta ammattilaista auttamassa potilaita?"

"Olen sitä mieltä, että jos kokee olevansa muille ihmisille tärkeä ja rakas ja vaikka itse ei näe dialyysin jatkamisessa mielekkyyttä, niin omaisten takia kannattaa yrittää jaksaa."

"Toisinaan tunnen ihmeellisen säenöivää kiitollisuutta siitä, että täällä sitä vaan vielä ollaan ja osataan nauttiakin erinäisistä asioista kuten siitä, että vettä voi juoda niin paljon, että janon saa sammumaan. Ylellisyyttä sekin!"

"Jos sairastamisessa on jotain hyvää, niin se, että osaa ehkä paremmin arvostaa niitä pieniä asioita elämässä. Aina ei jaksaa marista ihan niistä pienimmistä murheista."



"Silloin kun tuntui ettei hoitoja jaksaa, minulla oli luotettava keskustelukumppani, jota kanssa sain puhua tunteistani. Koin sen äärettömän tärkeäksi, koska sukulaisten ja ystävien kanssa ei tuollaisista asioista voi keskustella. Ei haluaisi rasittaa rakkaitaan ikävillä asioilla ja kuitenkin he ovat juuri niitä ihmisiä, joiden kanssa haluaisi puhua."

"Oikeastaan tiesin olevani masentunut. Vaikka luettelinkin lääkärille kaikki oireet, hän ei reagoinut mitenkään. Vasta kun sanoin suoraan, että epäilen, että olen masentunut, hän innostui. Sain akkia lääkeresptin ja kuukauden kuluttua kutsun psykiatrille."

"Dialyysiajan loppuvuodet olivat tosi vaikeita. Silloin kävin psykiatrian konsultaatiopolilla Yksikin naispsykiatri etsi pitkien hiuksiensa latvoista kaksihaaraisia samalla, kun kerroin tilanteistani. Hän ei saanut suustaan ulos mitään muuta kuin että "Onhan sulla kamala tilanne." Se oli todella loukkaavaa ja tuli paha mieli. Vasta paljon myöhemmin näin tilanteessa koomisiakin piirteitä."

Keskustelu jatkuu

Keskustelua voit jatkaa joko internetin keskustelupalstoilla tai tämän lehden sivuilla. Nimettömänä on joskus helpompi kertoa kokemuksistaan ja ajatuksistaan. Moni muukin saattaa tuntea samoin ja huomata, ettei olekaan yksin. Jo kertominen helpottaa oloa.

www.uumu.fi/forum/

www.musili.fi (keskustelu)

Uumunen-lehden toimitus:
yhteystiedot lehden takasivulla

Sivullinen omaSsa Elämässään

Ulkopuolisesta minulla oli kaikki hyvin – kotona, koulussa ja harrastuksiakin oli.

Ja kuitenkin tunsin olevani näkymätön ja aivan yksin. Lapsuudessani ei tietääkseni ole ollut mitään erityisen dramaattisia tapahtumia, ja ehkä juuri siksi on itsenikin ollut hyvin vaikea ymmärtää ja selvittää, mistä tämä turvattomuus johtuu.

18-vuotiaana kirjoitin 5 laudaturia ja yhden magnan, mikä oli todella suuri pettymys. Minunhan piti tietysti saada 6 allää. Toinen selkeä mielikuva kirjoituskeväältä on luokkatoverien riemu koulun loppumisesta, ja tulevaisuudenusko, joka suorastaan uhkui heistä. Itse olin peloissani, ja täysin tyhjä – mitä nyt?

Biologia oli oikeastaan ainoa kouluaine, joka todella kiinnosti minua. Pyrinkin yliopistoon ja pääsin sisään. Muistan hyvin ensimmäisen syksyn. Kaikki oli outoa: opiskelijatoverit, osakunnat ja muut opiskelijariennot, opintosuunnitelman laatiminen, eri laitosten etsiminen ympäri kaupunkia. Näin on varmasti kaikilla muillakin uusilla opiskelijoilla, mutta minä koin sen tavattoman raskaaksi, ei ollut ketään, jolta kysyä neuvoa.

Kaikesta huolimatta pari ensimmäistä vuotta meni opintojen kannalta loistavasti, ja kuitenkin opiskelin vain, koska jotain oli tehtävä – tunsin olevani pelkkä ihmisen kuori. Avuliaasti joku neuvoi: ”Hanki elämä!” – mutta miten?

Selvästi muistan, kun luin Albert Camus:n kirjan ”Sivullinen”, tajusin olevani juuri se sivullinen, jonka elämän tyhjyyttä kirjoittaja upeasti kuvaa. Elämä kulki ja minä seurasin sivusta.

Oli lopulta ihan sama miten tulisin näkyväksi, toinen vaihtoehto olisi kuolema. Ainoa varma asia minulle oli, että näin ei voi jatkua.

Rohkaisin mieleni ja tilasin ajan mielenterveystoimistosta. Muistan hyvin, että kerroin rehellisesti kaiken – epätoivoni, tyhjyyden, kuoleman toiveeni... Ensimmäisen käynnin lopulla psykologi kysyi: ”Tunnetko vielä tarvetta purkaa tuntojasi, potilaita kun on niin paljon jonossa”. Tunsin pohjatonta pettymystä ja vastasin: ”En kai”.

Paluumatkalla kotiin seisoin liikennevaloissa, ja mietin uskaltaisinko hypätä auton eteen. En uskaltanut, ja onneksi tuli

mieleen sekin, että autoilijaa voitaisiin syyttää.

Eräänä päivänä, syksyllä, sienikurssin jälkeen, keksin (tai kuvittelin keksineeni) ratkaisun: söisin ”vahingossa” seitikkiä, kuolisin, eikä kukaan tietäisi sen olleen itsemurha. Omaiset surisivat ”tapaturmaa” aikansa, vaikka siihen aikaan minun oli vaikea uskoa heidän juurikaan piittaavan asiasta. Joka tapauksessa en aiheuttaisi perheelle häpeää enkä syyllisyyttä.

Päätin ottaa asioista tarkkaan selvää, etten epäonnistuisi. Luin sienikirjoja, sisätautikirjoja, myrkytysoppaita,...

Viimein olin varma että tunnistaisin sienet, ja tietäisin oikean määrän.

Kesti useita päiviä ennen kuin myrkytys alkoi osoittaa merkkejä itsestään. Ne olivat raastavia päiviä.

Lopulta munuaiset lakkasivat toimimasta, menin aika nopeasti huonoon kuntoon. Muutama dialyysi tehtiin, kunnes kauhukseni huomasin, että aloin toipua, en kuollutkaan! Kun lääkäri kertoi minulle tämän ”ilosanomani”, sain vaivoin kasvoilleni jonkin hymyntapaisen, samalla sisälläni kuohui raivo. Kirjat olivat valehdelleet! – määrän piti olla tappava. Se kaikki oli tehtävä uudelleen. Tosin tiesin, että nyt kaikki paljastuisi sekä sukulaisille että hoitohenkilökunnalle. Silloin en vain todellakaan nähnyt mitään muuta mahdollisuutta.

Sillä kertaa onnistuinkin, en tosin kuollut heti, mutta elinaikaa annettiin viikko. Aktiivihoitoa ei anneta. Muistan hyvin hoitohenkilöstön jyrkän kaksijakoisen suhtautumisen: sääliä tai halveksuntaa. Itselleni tämä oli ratkaisu, minun ei tarvitsisi kauan kestää tätä häpeää.

Vanhempani eivät ottaneet mitään kantaa siihen, ettei minua hoidettaisi, häpesivät kai niin.

Sitten tapahtui kuitenkin odottamaton käänne: minä jouduin hoitoon (viime päivikseni) Lapinlahden sairaalaan, psykiatriselle osastolle. Siellä oli lääkäri, joka ei suostunut uskomaan, että todella halusin vain kuolla. Siinä kuolemaa odotellessa kävimme monia keskustelu-

ja, kunnes minun oli myönnettävä, etten ollutkaan ”kuolemalle vihkiytynyt”.

Toisaalta oli hirveää huomata haluavansa elää, kun oli juuri itse tehnyt kehonsa elinkelvottomaksi. Psykiatri kertoi minulle sisätautilääkäreiden päättäneen, ettei minua hoideta. Nyt se tuntuikin kuolemantuomiolta. Tunne oli uskomaton, muistan ajatelleeni: ”Eihän Suomessa saa kuolemantuomiota edes murhasta – olen siis pahempi ihminen kuin murhaaja”. Mutta olinhan ansainnut tämän, sairauteni olin aiheuttanut itse, ja vieläpä suunnitellusti.

Syytä siihen, miksi lopulta lääkäreiden kanta aktiivihoitooni muuttui, en tiedä vielä tänäkään päivänä. Muutamia teorioita minulla on: psykiatrin aktiivinen toiminta (jopa taistelu) puolestani; yllilääkärin vaihtuminen sisätautipuolella tai oma mielenmuutokseni, ehkä nämä kaikki yhdessä. Sen luvatus viikon sijasta elin puoli vuotta ilman dialyysia.

Syyllisyys ja häpeä ovat kuitenkin siitä lähtien tiiviisti kulkeneet kannoillani, vaikka kirran hoitajissa on monia niin uskomattoman ymmärtäviä ja empaattisia hoitajia ja lääkäreitä, joiden kanssa olen voinut puhua.

Muistan hyvin yhden yön Unioninkadun klinikalla, se oli melko pian sen jälkeen, kun hoitopäätös oli tehty. Minusta tuntui, että en kestä, syyllisyys musertaa minut. En voi enää koskaan katsoa ketään silmiin. Eräs hoitaja jutteli kahvihuoneessa kanssani monta tuntia. Hän lohdutti ja ymmärsi. Se oli uskomatonta. Siitä lähtien hän on ollut minun enkelini. Näemme nykyään hyvin harvoin (osastolla), mutta ikinä en unohda sitä yötä ja niin monia keskusteluja sen jälkeen.

Tästä kaikesta on kulunut nyt noin 22 vuotta. Käyn töissä. Oma perhettä minulla ei ole, mutta kaksi ihanaa kummilasta, ja isorädiksikin olen ehtinyt. Harrastan kissoja, kasvimaan hoitoa, käsitöitä, matkailua...

Dialyysin olen tehnyt koko ajan itse. Peritoneaaldialyysia 12 vuotta, ja pian 5 vuotta kotihemodialyysia. Siirtomunuaisella vietin 5 ihanaa vuotta ilman dialyysia.

Näihin vuosiin sisältyy paljon iloa ja luonnollisesti myös surua, mutta kiitollinen olen joka ainoasta.

Miettiessäni elämäni ”punaista lankaa”, tai sen ratkaisevia käännteitä, törmään aina uudelleen psyykkisen puolen ammattilaisten, tai muuten empaattisten ihmisten osuuteen elämässäni. En varmasti olisi kirjoittamassa tätä ilman Lapinlahden sairaalan psykiatria, enkeliäni, CAPD-hoitajia, kotihemon hoitajia, ja useita lääkäreitä.

SAIRAALAPASTORI TUO TOIVON



Suomen evankelis-luterilaisella kirkolla on noin 130 sairaalapappia. He työskentelevät sairaaloissa ja avohoidossa potilaiden ja heidän läheistensä sekä henkilökunnan sielunhoitajana. Sairaalapapin perustehtävä on sielunhoidollinen keskustelu potilaan kanssa. Uudempia työtehtäviä ovat esimerkiksi suuronnettomuuksiin liittyvä kriisihoito.

Kirurgisen sairaalan viransijaisena sairaalapastorina toimii tällä hetkellä **Mika Hella**, jonka työkenttään kuuluu vuoden vaihteen jälkeen myös Marian sairaala. Vuoden vaihteessa tässä suurimmaksi osaksi Helsingin terveystieteiden keskukselle siirtyneessä työkentässä kuuluu Hus:lle enää maan vanhin dialyysiosasto sekä röntgen- ja laboratoriotoinnot. Muut toiminnot kuuluvat nykyään Helsingin terveystieteiden keskuksen akuutisairaalaosaston Marian päivystysyksikölle. Helsingin seurakuntayhtymän palveluksessa oleva sairaalapastori tekee kuitenkin yhteistyötä kaikkien kanssa riippumatta hallinnollisista rajoista.

Dialyysissa olevia, munuais- tai maksapotilaita sairaalapastori Hella on tavannut aiemmin vain satunnaisesti muun muassa työskennellessään Meilahden sairaalassa ja syöpäkliniikalla. Joitakin potilastapauksia on tänä aikana päivystysluonteisesti tullut myös Kirurgiseen sairaalaan. Muuten nämä ovat uusia tuttavuuksia. Opiskeluaikana hän toimi sairaalasielunhoitajana Mikkilissä ja Raumalla. Valmistuttuaan hän on toiminut muun muassa sairaalapastorina Porvoossa, Espoossa ja Helsingissä.

Henkilökohtainen kontakti

Tärkeätä sairaalapastorin työssä on henkilökohtainen kontakti keskusteluapua tarvitseviin potilaisiin. Keskustelujen myötä selviää, millä tavoin apua halutaan. Usein keskustelu sellaisenaan keventää keskusteluapua tarvitsevan taakkaa. Toisinaan kohtaamisen lopuksi voi tulla rukouspyyntö.

Työn hengellisestä luonteesta huolimatta sairaalapastoriin voivat ottaa yhteyttä kaikki. Kysymysten ja keskustelun ei tarvitse olla hengellistä. Kohtaaminen on kokonaisvaltaista ja keskustella voi

mistä vain, korostaa Mika Hella. Uskontoon ja hengellisyteen liittyvistä asioista puhutaan vain, mikäli keskusteluapua haluava itse niin haluaa. Keskustelu käydään itse kunkin omaa vakaumusta kunnioittaen eikä uskonnollisuus tai suhde kirkkoon ole edellytys avulle eikä se usein edes tule esille. Yhteydenotto tapahtuu yleensä hoitohenkilökunnan välityksellä potilaan omasta tahdosta. Toisaalta sairaalapastorit myös pyrkivät olemaan esillä ja käytettävissä ja siten etsivät aktiivisesti apua tarvitsevia. Tarvitessa sairaalapastori järjestää mielellään paikalle myös muiden uskontokuntien edustajia.

Sairaaloiden eri osastoilla tarve kirkon palveluihin vaihtelee. Pitkäaikaishoidossa saatetaan kaivata kahdenkeskisten keskustelujen lisäksi enemmän säännöllisiä hartaushetkiä. Akuutissa sairaanhoidossa puolestaan kohtaaminen voi jäädä yhteen kertaan sairaalassaoloajan lyhyiden vuoksi. Erilaisissa hoidoissa käyvillä, kuten juuri dialyysihoidoissa käyvillä on mahdollisuus keskustella jatkuvien hoitokäyntien aikana tilanteestaan ja tunteistaan kahden kesken. Yksityisehtoolispyyntöjä tulee silloin tällöin kaikkialta osastosta tai sairaalasta riippumatta. Kun esimerkiksi kotiseurakunnan kirkossa ei ole mahdollista käydä tai sairaus on vienyt voimat, antaa sairaalapastori pyydettyä ehtoollista. Tällöinkin on mahdollista keskustella syvällisesti kaikista sairauteen ja elämään liittyvistä asioista. Suurimpina juhlapyhinä kuten joulun ja pääsiäisen aikaan sairaalapastorit kyselevät henkilökunnan avustuksella eri osastoilta ketkä mahdollisesti haluaisivat ehtoollisen ja toimittavat tarpeen mukaan ehtoollishartauksia.

Syitä yhteydenottoihin on monia. Sairalapastori Hella sanoo, että syynä keskusteluihin voi olla tahto selviytyä tai kuolemanpelko. Elinsiirron jälkeen voi mietittyä siirtoon liittyvä etiikka. Monet tuntevat myös suurta kiitollisuutta saatuaan elämälle lisää aikaa.

Sairalapastorin tehtävänä on kulkea

potilaiden vierellä ja olla heidän tukenaan ja lohduttajanaan. Hengellisyden voima keskusteluissa on toivon näkökulma ja sen ylläpitäminen, kertoo Mika Hella. Sairalapappi ei ole ainut keskusteleja ja kuunteleva potilaan tilanteen kokonaisvaltaisesti huomioon ottava työntekijä sairaalassa. Pappi voi kuitenkin tarvittaessa ottaa ikään kuin „ylimääräisen vaihteen“ käyttöön, kun joku ilmaisee halunsa rukoilla itsensä tai jonkun muun puolesta. Juuri tämä papin erityinen tehtävä pelastussanomineen voi tuoda erilaisen näkökulman kohtaamiseen verrattuna vaikkapa sosiaalityöntekijään psykiatriin tai psykologiin. Keskustelut ovat luottamuksellisia. Kaikilla sairaalan työntekijöillä on vaitiolovelvollisuus. Sairalapastoreita velvoittaa myös rippisalaisuus, jonka lisäksi he eivät tee merkintöjä potilaiden asiakirjoihin.

Sairastuminen muuttaa ihmistä

Sairastuminen vaikeaan sairauteen merkitsee ihmiselle aina suurta muutosta ja samalla kriisiä. Sairastumiseen liittyy usein monia rajoituksia ja epä tietoisuutta tulevaisuudesta. Toisaalta sairastuminen voi tuoda uusia ulottuvuuksia elämään ja kasvattaa elämän tahtoa.

Mika Hella kertoo, että sairastuessa elämänarvot usein muuttuvat. Sairauden kohdatessaan ihminen näkee usein elämänsä uudessa valossa. Nykyaikana ihmiset ovat kovin kiireisiä. He ovat aina menossa johonkin ja kaipaavat jotain. Tällöin ei ehkä aina tule huomanneeksi, mitä kaikkea hyvää elämässä jo on. Sai-

rastuminen pysähdyttää ihmisen miettimään, mikä elämässä on todella tärkeää.

Sairaus järjestää uusiksi elämänarvoja ja muuttaa ihmistä psyykkisesti. Se saa huomaamaan ja huomioimaan lähimmaisensäkin usein eri tavoin kuin ennen. Monia kysymyksiä herättävien tunteiden keskelläkin voi yhtäkkiä kokea uutta iloa normaaleista tapahtumista - vaikka kevätauringon paisteen voi panna merkille aivan uudella tavalla. Yllättäen huomaa-kin nauttivansa pienistä asioista eri tavoin kuin ennen.

Sairastuminen voi myös aiheuttaa katkeruutta. Jotkut voivat kokea voimakasta syyllisyyttä tai pettymystä. Sairautta tai tapaturmaa ei pidä ajatella kuitenkaan sen koommin rangaistuksena jostakin kuin hyvää terveyttäkään palkintona hyvästä elämästä ja terveellisten elämäntapojen

noudattamisesta. Elämä voi tuntua usein-kin epäoikeudenmukaiselta, kun ihminen joutuu kohtaamaan sairauden. Tällöin on täysin oikeutettua esittää kysymys epäoikeudenmukaisuudesta, varsinkin, jos uskoo Jumalaan, joka on sekä rakastava että kaikkivoipa. Tämä kysymys jää kuitenkin avoimeksi. Kaikesta huolimatta Mika Hella haluaa uskoa rakastavaan Jumalaan, joka haluaa jokaiselle ihmiselle hyvää. Kristilliseen ajatteluun kuuluu, että Jumala pyrkii vaikuttamaan ihmisten kautta toteuttaessaan rakkauttaan ihmisiä kohtaan. Voi siis ajatella, että Jumala vaikuttaa myös esimerkiksi lääkärin, lääkkeiden kehittäjän, uusien hoitomenetelmien kehittäjän ja hoitohenkilökunnan kautta potilaan parhaaksi. Hella muistuttaa, että kaikki mitä tapahtuu, ei ole välttämättä Jumalan tekoa. Kai-

ken hyvän lisäksi elämän todellisuuteen kuuluu myös rikkinaisyyttä, sairautta ja kärsimystä.

Onnistuneen elinsiirron jälkeen monet kokevat syvää kiitollisuutta. Toisaalta siirto voi aiheuttaa ristiriitaisia syyllisyyden tunteita. Luovuttajalta saatu elin on kuitenkin lahja, kuten ihmiselle annettu elämäkin on kallisarvoinen Jumalta saatu lahja. Tässä kaikessa muutoksessa on mahdollisuus ihmisen kokonaisvaltaiseen kasvuun.

Maanantaista torstaihin klo 9 – 15 sairaalapastori Mika Hellan tavoittaa joko Kirurgisen sairaalan osastojen henkilökunnan tai keskuksen kautta (09) 4711. Netissä www.nettipappi.fi

teksti ja kuva: Petri Inomaa

Et ole yksin vertaistuki auttaa

Silloin kun saa tiedon, että sairastaa pitkäaikaissairautta, munuais- tai maksasairautta, väistämättä mieleen juolahtaa monenlaisia kysymyksiä. Munuais- ja maksaliiton tammikuussa avatuilla www.munuainen.fi sivustolle on koottu eniten kysytyjä kysymyksiä ja niihin vastauksia.

Hyvin monet sairastuneet etsivät tänä päivänä tietoa netistä ja sitä kautta ovat löytäneet tiensä Munuais- ja maksaliiton verkkosivuille (www.musili.fi/keskustelufoorumi). Osalle keskustelu sähköisessä keskustelufoorumissa nimettömästi tai nimimerkillä auttaa. Sieltä saa neuvoja, vinkkejä ja ideoita vertaisilta. Vaikka sähköinen vertaisuus auttaa, ei ole sidottu aikaan eikä paikkaan, silti se ei korvaa oikean ihmisen tapaamista.

Munuais- ja maksaliiton 20 jäsenyhdistyksessä on nimettyjä, sitoutuneita ja koulutettuja vertaistukijoita. Vertaistukijoita on tällä hetkellä reilut 150 henkilöä. He ovat itse munuais- tai maksasairaita, siirron saaneita tai samaa kokeneita läheisiä. Vertaistukija on lähimmäinen, joka on valmis kuuntelemaan, olemaan läsnä ja rohkaisemaan sairastunutta tai hänen läheistään. Hän kanssakulkijana sen ajan mitä itse sairastuneena tai läheisenä haluat tai sovitaan.

Sairastuneena ollaan yhteydessä paljon myös hoitoyksikköön. Munuais- ja maksasairaita hoitaviin hoitoyksiköihin on rakennettu munuais- ja maksayhdyshenkilöverkosto. Nämä nimetyt sairaanhoitajat ja jossakin tapauksessa sosiaalityöntekijä ovat tietoisia Munuais- ja maksaliiton palveluista ja vertaistukitoiminnasta. He kertovat sairastuneelle ja hänen läheiselleen mahdollisuudesta vertaistukeen ja vertaistukijaan. Näin yhdyshenkilö toimii välittäjänä tukea tarvitsevan ja vertaistukijan välillä.

Munuais- ja maksaliitolla on käytettävissä olevista vertaistukijoista sähköinen rekisteri, joten vertaistukijoihin voit saada yhteyttä Liiton aluetoimiston ja oman paikallisyhdistyksen kautta.

Vaikka virallisia vertaistukijoita on nimetty yhdistyksiin ja heitä koulutetaan vuosittain alueellisesti ja valtakunnallisesti, niin kuitenkin yhdistykset ja yhdistystoiminta on alun perin

Miksi minulle?

Olenko ainut, joka
sairastaa tätä sairautta?

Miten minä ja
läheiseni selviämme tästä?

Miten vertaistukea saa?

lähtöisin vertaisuuden ja ”et ole yksin” -periaatteesta. Vuoden 2007 lopussa tehtiin vertaistoinnin kysely vertaistukijoille ja yhdyshenkilöille, joka todisti sen, että vaikka vertaistukitoiminnassa on virallisia vertaistukijoiden välittäjätahoja esim. hoitoyksikön yhdyshenkilöt, aluevastaavat niin eniten kohtauksia ja tapaamia tapahtuu kuitenkin vapaamuotoisesti mm. yhdistyksen tilaisuuksissa.

Tämä on mielestäni ilahduttavaa ja antaa yhdistyksille voimia järjestää erilaisia tapahtumia, kerhoja, retkiä jne., monipuolista toimintaa, joihin sairastuneet ja heidän läheisensä voivat osallistua.

Kun kaipaat itsellesi vertaistukijaa, ota yhteyttä

•**hoitoyksikköön sisätautien tai gastroenterologian poliklinikalle, munuais- tai maksaosastolle, dialyysiyksikköön tai sosiaalityöntekijään**

Soile Salo - Hartikainen, Meilahdensairaala
Gastroendoskopiayksikkö (09) 4717 4119
Ethel Tonev, Kirurginen sairaala,
osasto 5 ja 9 (09) 4718 8359 tai 050 427 1951
Kristiina Öblom, Kirurginen sairaala
osasto 3 (09) 4718 8211

•**Munuais- ja maksaliiton aluetoimistoon**
Marjukka Miettinen 040 524 0674

•**alueesi jäsenyhdistykseen**
Uumu toimisto (09) 440 094

Teksti. Helena Rokkonen
Vertaistukityöryhmän sihteeri ja Itä-Suomen aluevastaava

Erikoislääkäri Virpi Rauta:

KAIKKI TARVITSEVAT APUA

"Dialyysipotilaiden tilanne yhtä raskas kuin syöpäsairaiden."



Nefrologian erikoislääkäri **Virpi Rauta** toimii Kirurgisen sairaalan koti- ja koulutusdialyysiyksikön lääkärinä. Vastuualueeseen kuuluvat myös dialyysisatelliitit, vaikka jokaisessa onkin oma vastaava lääkäriinsä. HUSin palveluksessa Rauta on ollut vuodesta -96 lähtien. Nefrologiksi hän päätyi opiskeltuaan Tampereella Jukka Mustosen johdolla.

Jokaiselle potilaalle hänelle sopiva hoito

Suurin osa koulutusdialyysiin tulevista potilaista on osallistunut järjestettyyn predialyysikoulutukseen ja heillä on ainakin perustiedot hoidoista. Sairaaladialyysiin potilaat saattavat joutua äkinäisesti eivätkä ole siten ehtineet valmistautua mitenkään.

Moni potilas on saattanut olla pre-vaiheessa useita vuosia. Dialyysin aloittamiseen on ehtinyt edes vähän tottua ja tietoa saattaa olla runsaastikin. Vaikeassa elämäntilanteessa tiedon omaksuminen saattaa olla kuitenkin vaikeaa. Kaikki dialyysin suunnitellusti aloittavat ovat käyneet kontrolleissa munuaispoliklinikalla. Predialyysiohjelma on hiljakkoin uudistettu. Nyt mukaan on saatu myös psykiatriseen hoitoon erikoistunut sairaanhoitaja.

Hoitomuoto on siis pääosin jo valittu. On kuitenkin tilanteita, että koulutusdialyysissäkin pohditaan vielä dialyysimuodon sopivuutta. On myös mahdollista, että dialyysitapa vaihdetaan joko potilaan toiveesta tai lääketieteellisistä syistä. Virpi Rauta korostaa, että on tärkeää löytyä jokaiselle potilaalle juuri hänelle sopiva hoito. Esimerkiksi hemodialyysissa esteeksi voi nousta pistos- tai verikammo, jolloin PD-dialyysi voi olla parempi vaihtoehto. Pistoskammo nousee kuitenkin erittäin harvoin esteeksi kotona tapahtuvalle hoidolle, vaikka potilas aluksi niin epäilisi.

Kotona tapahtuva dialyysi on todettu parhaimmaksi ja turvallisimmaksi vaihtoehtoksi. Hyvin koulutettu potilas pärjää tutkitusti parhaiten kotidialyysissä ja elämänlaatu on parempi kuin sairaaladialyysissä kävijöillä. Kotihoitoon haluava

potilas onnistuu yleensä hoidossa hyvin jo senkin takia, että hän on motivoitunut suorittamaan hoidon itse.

Koulutusjakso kestää 4-6 viikkoa. Sen aikana potilas oppii suorittamaan hemodialyysin kotona. Koulutuksen aikana nousevat esiin myös monet muut hoitoon ja sairastamiseen liittyvät asia. Sama hoitaja on tiiviisti potilaan kanssa koko ajan ja jakson aikana ehtii kehittyä läheinen hoitosuhde. Tällöin on helpompi ottaa puheessa esille vaikeatkin asiat.

Virpi Rauta sanoo, ettei kotihoiton suosimisen takana suinkaan ole säästötoimet sairaalassa. Se on yhteiskunnalle hieman halvempaa, mutta takaa potilaalle kiistatta paremman elämänlaadun ja vapauden. Sairaalaan on aina pakko erikseen tulla dialyysiin määrättyinä aikoina. Aina ei saa ehkä mieleistään vuoroa ja aikojakin on pakko välillä vaihdella.

"Sitten-kun"-elämä

-Kaikki kroonisesti sairastavat joutuvat sairastuessaan sopeutumiskriisiin, mutta munuaispotilaille vaikeudet voivat olla vielä suurempia, miettii Virpi Rauta.

Ensin on vuorossa kroonisen sairauden ymmärtäminen, sietäminen ja sen kanssa elämään oppiminen. Sairaus pitää hyväksyä osaksi elämää. Kaiken tämän keskellä pitää ruokavalio useasti muuttaa täysin, pitää laihduttaa päästäkseen siirtoon ja on lopetettava tupakointi. Nämä olisivat jo yksinään suuria elämänmuutoksia.

Seuraavassa vaiheessa alkaa dialyysihoido, joka on jälleen uutta, sitovaa ja aikaa vievää. Työkuviot ja monet muut päivittäiset asiat pitää miettiä uusiksi. Tämän sopeutumisen jälkeen on vuorossa munuaissiirto, joka on taas valtava muutos. Ruokavalio muuttuu jälleen ja normaaliin elämään on sopeuduttava uudelleen. Elämänmuutokset seuraavat toisiaan. Lisäksi sairastamiseen liittyvät erilaiset taloudelliset rasitteet sosiaalisten rasitteiden lisäksi.

Maailmalla tehdyissä elämänlaatu tutkimuksissa on todettu, että dialyysipotilaat kokevat tilanteensa yhtä raskaaksi kuin erittäin vakavaa syöpää sairastavat. Lisäksi munuaistautiin liittyy usein perussairaus, joka voi vaikeuttaa entisestään tilannetta.

Joillekin potilaille siirtolistalle pääsyn odottaminen voi olla sietämätöntä. Sen jälkeen siirtoa odottaessa varsinainen elämä ja eläminen unohtuu. Siirtoon voi liittyä liiankin suuria ja epärealistisia odotuksia. Pitää muistaa, ettei se ratkaise kaikkia olemisen ongelmia ihmissuhteista rahahuoliin. Siirron odottaminen on kuitenkin monelle myös hyvä houkutin jaksaa eteenpäin. On hyvä varoa, ettei ala elämään "sitten-kun"-elämää. Dialyysissäkin voi elää hyvää elämää.

Osa ei edes halua siirtolistalle, vaikka mahdollisuus siihen olisi. He kokevat, että elämä dialyysissäkin käydessä on mielekasta. Syyt saattavat olla myös erilaisia eettis-moraalisia elämäntutkimuksia. Tähän kaikilla on myös oikeus.

Kaikki tarvitsevat apua

Tämä kaikki vaatii uskomatonta henkistä jaksamista. Virpi Rauta sanoo, että jaksamisen tukeminen pystytään onneksi nykyään aloittamaan jo predialyysivaiheessa. Kaikki potilaat saavat siis periaatteessa tietoa jo pre-tapaamisissa psykiatriselta sairaanhoitajalta. Tarkoituksena on, että kynnyks hakea apua myöhemmin olisi mahdollisimman matala ja sen tarjoami-

nen olisi myös luontevaa. Rauta korostaa, että kaikki tarvitsevat jonkinlaista apua vaikeassa tilanteessa.

Sairastumiseen liittyy erilaisia prosesseja ihmisen mielessä. Potilaille halutaan tehdä tiettäväksi jo ennen hoitojen alkua, että sairastamiseen ja hoitoihin liittyy vaikeita tunteita eikä niitä pidä pelästyä. Kenenkään ei pitäisi ajatella, että hänessä on jotain vikaa, vaan että psyykkiset vaikeudetkin kuuluvat sairauteen.

-Parasta olisi, jos olisi mahdollisuus tarjota jokaiselle potilaalle yksilöllinen psykiatriin, psykologinen tai erikoistuneen sairaanhoitajan tapaaminen, sanoo Rauta. Tästä olisi sitten mahdollista helposti tarvittaessa jatkaa tapaamisia ja hoitoa.

Dialyysin alkaessa oman kouluttavan sairaanhoitajan rooli on erittäin tärkeä. Koulutuksessa ollaan pitkiäkin aikoja hyvin lähekkäin ja on luontevaa ottaa esille eri asioita. Omaha-ohjaaja on erittäin tärkeä. Sitä kautta saadaan myös tietoa siitä, jos joku tarvitsee enemmän tukea.

Potilas voidaan ohjata saamaan apua työterveyshuollon kautta, oman alueen mielenterveystoimistoon tai HUSin psykiatrian klinikalle. Jokaiselle mietitään erikseen paras kanava ja tapa. Pitää myös ottaa huomioon hoitavan tahon tietoisuus yleisesti kroonisesti sairaiden erityispiirteistä ja vaikka juuri dialyysipotilaiden erityisistä ongelmista.

-Ihanteellisinta olisi, jos käytössä olisi oma psykologi juuri dialyysi- ja siirtopotilaita varten, sanoo Virpi Rauta.

Nefrologian klinikalla on asiaa jo pitkään toivottu, mutta HUSin psykiatrian klinikka ei ole palvelua vielä pystynyt tarjoamaan.

Hoitoväsymys on luovallista

Hoitomotivaatioon liittyvät ongelmat ovat joka päiväisiä. Tämä on erikoislääkäri Virpi Raudan mielestä ymmärrettävää. Varsinkin keuhkojen ongelmia esiintyy enemmän. Hoitajat, lääkärit, tuttavat ja kaikki muutkin lähtevät keuhkoille, mutta dialyysipotilas ei voi ottaa hoidostaan vapaata.

-On luovallista sanoa, että aina ei jaksaisi käydä hoidoissa. Hoitoväsymyspotilaat tuovat asian esille yleensä helposti ja näin pitää ollakin, teroittaa Virpi Rauta.

Useasti jo auttaa, kun asiasta saa puhua ja on joku, joka ymmärtää tilanteen, kuuntelee. Harvemmin tilanne pääsee pahemmaksi ja potilas jäisi esimerkiksi tulematta dialyysiin. Tällöin asiasta on keskusteltava vakavasti, mutta Rauta toteaa, että potilaat kyllä yleisesti tietävät, mitä dialyysin keskeyttämisestä seuraa. Ääritapauksia, jossa potilas lopettaisi

dialyysin kokonaan on erittäin harvoin. Silloinkin yritetään selvittää asioita ja keksii tilanteeseen ratkaisua.

-Koko jaksamisongelmassa tärkeintä on, että omiin hoitajiin olisi mahdollisimman hyvät ja läheiset välit. Omaha-ohjaajan rooli on ensiarvoisen tärkeä, sanoo Rauta.

Kotidialyysissä on onneksi päästy tilanteeseen, missä lääkäreiden vaihtuminen ei ole kovin suurta. Hoidon taustalla on joka tapauksessa pysyvät vastuulääkärit, jotka tuntevat potilaat ja heidän tilanteensa, vaikka eivät itse aina potilasta tapaisikaan. Rauta myöntää, että potilaan on hyvin vaikea luoda luottamuksellista suhdetta lääkäriin, mikäli lääkäri vaihtuu usein.

Lääkäri jää helposti hieman etäisemmäksi, vaikka tämä ei missään nimessä ole tarkoitus. Potilaat tapaavat hoitajia varsinkin dialyysissä paljon lääkäreitä useammin. Lääkäri tavataan ehkä vain kontrollikäynnillä eikä niin tiivistä hoitosuhdetta pääse syntymään.

-Lääkärit ovat täällä potilaita varten auttaakseen kaikissa tilanteissa, korostaa Virpi Rauta.

Vaikka potilas ei kertoisi vaikeasta olostaan, niin hoitohenkilökunta kyllä huomaa sen, toteaa Rauta. Kaikki reagoivat eri tavoin. Joku saattaa olla hiljaisempi ja vetäytyvämpi kuin yleensä, toinen taas hermostua pienistäkin asioista. Tällöin asia otetaan kyllä puheeksi. Hoitohenkilökunnan pitää kuitenkin myös ottaa huomioon, että kaikki eivät halua kaikista asioistaan puhua ja sitäkin on kunnioitettava.

Yhteys omaan hoitoyksikköön

Omaisten toivotaan osallistuvan hoitoon tiiviisti. He voivat osallistua pre-ryhmiin tai tulla mukaan vastaanotolle. Tiedon saaminen vähentää heidänkin pelkojaan ja pahaa oloa. Se auttaa potilasta myös huomattavasti sopeutumisessa. Sairastuminen koskee aina koko perhettä. Kotihoito ei saa aiheuttaa muissa perheenjäsenissä pelkoa tai ahdistusta sillä se lisää vain potilaan vaikeuksia. Kaikki tapahtuu kuitenkin potilaan ehdoilla. Mitään ei tehdä ilman potilaan lupaa.

Kaikissa ongelmissa voi ja pitääkin ottaa yhteyttä omaan hoitoyksikköön. Hoitajat osaavat ohjata potilaat eteenpäin saamaan apua. Jos paikalla on potilaan tunteva lääkäri, hän voi tarpeen vaatiessa tehdä lähetteen vaikka saman tien. Jos ei jostain syystä halua olla yhteydessä omaan hoitopaikkaansa, voi myös oma terveyskeskus tai seudun mielenterveystoimisto auttaa. Kaikki muutkin apukanavat ovat kroonisesti sairaankin käytettävissä. Voi soittaa vaikka auttavaan puhelimeen.

Olisi kuitenkin tärkeää, että oma hoitoyksikkökin tietäisi asiasta varsinkin, jos muualta on määrätty potilaalle lääkkeitä. Pakko ei ole silloinkaan kertoa kaikkia asiaan liittyviä yksityiskohtia.

Lopuksi Virpi Rauta muistuttaa vielä, että on luonnollista, että sairastamiseen liittyy myös psyykkisiä ongelmia. Ne kuuluvat tilanteeseen ja ovat hyväksyttävissä. Pahaa oloa ei pidä kärsiä yksin, vaan siihen saa aina hakea ja saada apua.

teksti ja kuva: Petri Inomaa

Kun tarvitset apua:

Mielenterveyshoitoon hakeudutaan samalla tavalla kun muissakin sairauksissa.

Oma hoitoyksikkö
HUS keskus (09) 4711

Terveysneuvonta (09) 10023
Ensisijaisesti oma terveysasema
tai terveyskeskuspäivystys

Psykiatrian päivystys 310 65721
Auroran sairaala

Valtakunnallinen SOS kriisipuhelin
0203 445 566
ma - pe 9 - 06, la 15 - 06
ja su 15 - 22

Helsingin SOS kriisipuhelin
(09) 4135 0500

Palveleva puhelin 01019-0071
Kirkon ylläpitämä
su - to klo 18-01, pe ja la 18-03

SOS keskuskuksen kriisivastaanotto
(09) 4135 0510
arkisin 9 - 16

Vertaistuki
ks. sivu 13

www.tukinet.net
www.tukiasema.net
www.nettipappi.fi
www.mielenterveysseura.fi
www.uumu.fi/forum
www.musili.fi (keskustelu)

UUMUN LASKIAISKAHVIT



kuvat: Tarja Jaakonon

ELINSIIRROT SUOMESSA

	2001	2002	2003	2004	2005	2006	2007	2008 1.1-15.4
Munuainen	169	172	163	197	166	210	173	37
Maksa	38	47	43	50	43	53	53	12
Haiman saarekesolu						6	4	1
Sydän	11	19	21	18	13	17	18	3
Keuhko	9	8	6	4	1	13	11	2
Sydänkeuhko		2	1		3	1	4	

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.

Shindo

Shindo rentoutusvenyttelyil-
lat alkavat Uumun toimitiloissa
tiistaina 26.8.2008 klo 17.00.
Ohjaajana toimii Aila Ven-
nola.

Jatkossa tullaan kokoontu-
maan joka kuukauden ensim-
mäinen ja viimeinen tiistai.
Tilaisuus on ilmainen kaikille
jäsenille.

Vesivoimistelu

Vesivoimisteluryhmät aloit-
tavat syksyllä.

Itsenäinen harjoittelu

Uumu korvaa potilasjäsenilleen
kuuttia vastaan 25% omaehtoi-
sesta keilaamisesta, kuntosalii-
harjoittelusta, uimahallilipuista,
kunto-voimistelusta ja tanssista.

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

Sauvakävely

Uumu lainaa jäsenilleen kä-
velysauvoja. Lainausta tapahtuu
toimistosta. Sauvoista peritään 4
euron pantti, jonka saa takaisin
palautuksen yhteydessä.

Sykemittari

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

TOUKOKUU 2008

06.05 ti	Porvoon kerho klo 14 Omenamäen palvelukeskus
08.05 to	Maksakerho klo 17.30
12.05 ma	Munuaispotilaiden keskuste- luserho klo 17.30
14.05 ke	Askarteluserho klo 17.30 Uumun toimisto
15.05 to	Maksatilaisuus Töölön kirjasto klo 17.30
19.05 ma	Avoimien ovien päivä Musilin toimistolla klo 14
24.05 la	Uumun virkistys- ja liikuntapäivä
26.05 ma	Maksakerhon kevätkauden päättäjäiset klo 17 Cafe Ursula

KESÄKUUN 2008

03.06 ti	Keski-Uudenmaan kerhon retki Porvooseen
08.06 su- 12.06 to	Uumun kylpyläretki Pärnuun

HEINÄKUUN 2008

Toimisto suljettu koko
kuukauden.

Hyvää ja lämmintä kesää
kaikille

ELOKUUN 2008

05.08 ti	Porvoon kerho klo 14
09.08 la	Kesätapahtuma Lappeenran- nassa
16.-17.08	SM-kisat Helsingissä
26.08 ti	Shindo rentoutusvenyttely toimistolla klo 17.00

**Ajankohtaisimmat tapah-
tumatiedot aina netissä:
www.uumu.fi
(ajankohtaista)**

Paikalliskerhot

Tammisaari

Tammisaaren kerhon jatkaa
kokoontumisia Raaseporin sy-
dänyhdistyksen kanssa. Soita ja
kysy tarkemmat tiedot.

Pirkko Lindberg
040 577 1197

Keski-Uusimaa

Tule mukavaan seuraamme
jakamaan ajatuksia ja koke-
muksia. Uudet ideat kerho-
toimintaamme ovat myös ter-
vetulleita.

Touko-syyskuussa ei kerho-
koontumista uimahallilla.

Porvoon retki **tiistaina 3.6.**
Kysy lisää kerhon vetäjiltä.

Kerhon vetäjinä toimivat ja li-
sätietoja antavat Maija Matero
050 3663 951 ja Tarja Takanen
(09) 250 4318 ja
040 7597 304.

Porvoo

Porvoon kerhossa voit tavata
alueen muita saman kokoneita ja
jaksaa ajatuksia. Mahdollisuu-
sien mukaan yritetään järjestää
myös asiantuntijaluentoja ker-
holaisia kiinnostavista aiheista.

Tapaamiset Omenamäen pal-
velukeskus, Tullinportinkatu 4,
06100 Porvoo. Ryhmähuone
1 tai 2.

Kerhoa vetää Riitta Forsberg
044 916 5760. Lisätietoja myös
Uumun toimistolta Sirpa Mar-
tinviidalta (09) 440 094 tai
sähköposti sihteeri@uumu.fi

Tiistaina 06.05.2008 kevään
viimeinen kerho klo 14-16

Syksyn ensimmäinen tapaami-
nen on **tiistaina 05.08.2008**
klo 14-16

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 klo 17–19 paikkana Uumun toimisto Runeberginkatu 15 A 1, 00100 HELSINKI (ovisummerissa lukee UUMU).

Lisätietoja antaa Uumun järjestösihteeri Sirpa Martiniemi (09) 440 094 tai sähköposti sihteeri@uumu.fi. Kerhon vetäjänä toimii Tarja Jaakonen 040–730 0344

Toukokuun maksakerho on torstaina 8.5. klo 17 Uumun toimistolla. Aluevastaava Marjukka Miettinen kertoo ravitsemuksesta.

Maksakerhon kevätkauden päättäjaiset (huom päivä) maanantaina 26.5.2008, klo 17:00. Paikka on Kaivopuiston Ravintola Cafe Ursula.

Ilmoittautumiset Sirpa Martinviidalle toimistoon 19.5.2008 mennessä.

Suosittu Cafe Ursula on palvellut Kaivopuistossa ulkoilevia jo yli 50 vuotta. Korkeatasoinen ja viihtyisä kahvila-ravintola houkuttelee nauttimaan kauniista merinäkömästä. Kaivopuiston tuntumaan pääsee ainakin bussilla 17, jonka päätepysäkki on Merikadulla. Cafe Ursulan osoite: Ehrenströmintie 3, 00140 Helsinki.

Syyskuussa maksakerho tutustuu Munuais- ja maksaliitto ry:n uusiin toimitiloihin torstaina 4.9 aluevastaava Marjukka Miettisen opastuksella. Kokoonnumme uuden toimiston ulko-ovella 17:00 mennessä. Jos myöhästy, niin ilmoita siitä Tarjalle: 040-730 0344. Munuais- ja maksaliiton uusi toimisto: Kumpulantie 1 A, 6. kerros.

Askartelukerho

Askartelu- ja käsityökerho toivottaa kaikki uudet ja vanhat kädentaitajat ja -taidottomat mukaan. Kerho on tarkoitettu kaikille jäsenille, potilastaustasta riippumatta.

Omapastuu materiaaleista on 5 euroa ja Uumu tukee ylimenevältä osalta. Kerhoon pitää ilmoittautua etukäteen joko Sirpalle tai Tarjalle

Paikka on Uumun toimisto: Runeberginkatu 15 A 1. Lisätietoja toimiston Sirpalle puhelimitse (09) 440 094 tai sähköpostitse sihteeri@uumu.fi.

Lisätietoja saa myös Tarja Jaakoselta: 040-730 0344

Toukokuussa akryylimalausta

Toukokuun askartelukerho kokoontuu kevään viimeisen ker-
ran **keskiviikkona 14.5.2008 klo 17:00**. Muista ilmoittautua Sirpalle tai Tarjalle.

Tervetuloa kauniin sään salliessa merelliseen Suomenlinnaan maalaamaan kanssamme akryyliväreillä tai muukin tyyli käy. Otan matkaan akryylitaulupohjia ja värejä, ym. siihen liittyvää

Munuaispotilaiden keskustelukerho

Munuaispotilaiden keskustelukerho 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.

Kokoontumiset kerran kuukaudessa maanantaisin aina Uumun toimistolla, Runeberginkatu 15 A 1.

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

Kerhon vetäjänä toimii Hannu Ouvinen, jonka tavoittaa sähköpostilla hannu.ouvinen@elisanet.fi tai numerosta 0400 303 139.

Kevään viimeinen keskustelukerho munuaispotilalle on **maanantaina 12.5 klo 17.30** Uumun toimistolla.

Keskustelukerhon tilaisuudet jatkuvat syksyllä:

maanantai 15.09 klo 17.30

maanantai 13.10 klo 17.30

maanantai 17.11 klo 17.30.

Syksyllä nefrologi Ferdnada Ortiz on luvannut vierailla kerhossa ja kertoa munuaissiaa pre-vaiheesta aina siirtoon asti. Tarkka ajankohta seuraavassa Uumusessa. Mukaan ovat tervetulleita tavan mukaan myös potilaiden omaiset.



materiaalia. Jokainen voi ottaa myös omat materiaalit

Tapaamme Suomenlinnan laivan lähtöpaikassa, Kauppatorilla viimeistään klo 17. Sateen sattuessa olemme toimistolla maalaamassa.

Syyskuun askartelukerho kokoontuu:

keskiviikkona 17.9.2008, klo 17:30 alkaen toimistolla. Aihe on vielä avoin. Lisää elokuun lehdessä ja nettisivuilla.

UUMUN KESÄRETKI PÄRNUUN 8-12.6.2008

Supersuosittu kesäretki järjestetään tänä vuonna Viroon ja Pärnun kylpyläkaupunkiin. Perillä ollaan kolme kokonaista päivää.

Matka sopii myös hemodialyysipotilaille ja liikuntavammaisille (oma avustaja). Fre-seniuksen omistama dialyysiasema on aivan lähellä kylpylää.

Yli 750-vuotias Hansakaupunki Pärnu on edelleenkin tunnetuin Viron kylpyläkaupungeista. Ensimmäiset kylpylät aloittivat 1800-luvulla ja nykyaikaiset terveyskylpylät jatkavat vankkaa kylpyläperinnettä uudistunein palveluin. Nauti hellivistä hoidoista, kulje rantapromenaadia, anna katseen levätä aalloilla ja lempeän tuulen viedä arkihuolet mennessään. Sininen meri, upea valkohiekkainen ranta ja laajat, vehreät puistot ovat Viron kesäpäätuhtien valtteja.

Vuokraa polkupyörä tai kävelysauvat! Pärnussa on kymmeniä kilometrejä hyviä ulkoilu-reittejä. Tennistä, keilailua, golfia – tekemistä riittää!

LÄHTÖ:

Sunnuntaina 08.06.2008 klo 10.30 Eckerö Linen M/S Nordlandia lähtee Helsingistä (Länsiterminaal) Saapuminen Tallinnaan klo 13.30 (A-terminaali)

PALUU:

Torstaina 12.06.2008 klo 17.00 Eckerö Linen M/S Nordlandia lähtee Tallinnasta (A-terminaali) Saapuminen Helsinkiin klo 20.30 (länsiterminaal)

MAJOITUS:

Estonia kylpylähotelli

Estonian Puistotalo on perinteinen ja pidetty kylpylä. Ylimmän, 8. kerroksen baarista avautuvat näköalat yli Pärnun merelle saakka. Uudistettu 5. kerroksen ruokala, aulatilat ja kauneussalonki lisäävät viihtyvyyttä.

Perinteinen terveyskylpylä ja Pärnun ainoa kylmähoituhuone. Puistotalossa annetaan yleisvahvistavaa ennakkohoitoa, hoidetaan selkävaivoja, luu-, nivel- ja reumasairauksia, ääreishermoston ja hengityselinten sairauksia sekä sydän- ja verenkiertoelimistön sairauksia.

Lähes kaikki hoidot annetaan Puistotalon omalla hoito-osastolla. Vesivoimistelu pidetään Valkoisessa talossa, jonne on matkaa noin 300 metriä. Puistotalossa on myös hammaslääkäri ja hammasteknikko.



MATKAN HINTA:

jäsenet 190 € / hlö kahden hengen huoneessa
ei-jäsenet 380 € / hlö kahden hengen huoneessa
huone yhdelle lisämaksu 40 €

MAKSU:

Nordea 102830-1511765

ILMOITTAUTUMINEN:

14.5.2008 mennessä
UUMU:n toimistoon
puh.(09) 440 094 tai
sähköpostitse
sihteeri@uumu.fi

Hintaan sisältyy:

- laivamatkat Nordlandialla kansipaikoin ja menomatkalla merellinen brunssi
- oma bussi mukana matkalla
- bussikuljetus Tallinna-Pärnu-Tallinna
- majoitus kahden hengen huoneessa
- puolipäiväretki Pärnun nähtävyyksiin ja iltapäiväkahvit
- täysihoidto kylpylässä alkaen menopäivänä päivällisellä ja päättyen aamiaiseen lähtöpäivänä.
- päivittäisinä aterioina aamiainen, lounas, päivällinen
- Paluumatkalla Tallinnassa buffet-lounas
- 3 kylpylähoitoa päivässä kolmena päivänä (ei matkapäivinä)
- saunan ja uima-altaan käyttö
- suomenkielisen kylpyläoppaan palvelut

Uumun virkistys- ja liikuntapäivä 24.5.2008

Uumun keväinen liikunta- ja virkistyspäivä järjestetään **lauantaina 24.05.2008 alkaen klo 10.30** Vantaan Kuusijärven ulkoilukeskuksella.

Ohjelmassa sauvakävelyä tai -kävelyä/hölkää. Uumulla on sauvoja niille, jotka eivät voi tuoda omia välineitä. Eri vaikeusasteisia reittejä.

Pelailemme myös mölkky/petankki -pelejä. Grillaamme makkaraa ja nautimme virvokkeita. Paikalla mahdollisuus käyntimaksusta saunaan ja savusaunaan sekä tietenkin uintiin.

Alueella lounasravintola/kahvio.

Bussi 730 rautatien torin laiturista 10 vie perille. Pysäkki Kuusijärven kohdalla vanhalla Lahden tiellä. Ajoaika noin 30 min. Kello 9.40 bussilla ehtii sopivasti. Bussit tunnin välein.

Ilmoittautumiset Uumun toimistoon 16.5. mennessä.

Lisätietoja saat järjestösihteeriltä Sirpa Martinviidalta puh. (09) 440 094 tai sähköpostilla sihteeri@uumu.fi tai liikuntavastaavat Hannu Ouvinen, Seppo Mitronen ja Harri Jääskeläinen.



Kesätapahtuma Lappeenranta 9.8.2008



ETELÄ-KARJALAN munuais- ja maksayhdistys ry kutsuu alueelliseen kesätapahtumaan **lauantaina 9.8.2008** Lappeenrantaan.

Uumu lähtee matkaan kohti Lappeenrantaan lauantaiamuna klo 7.30 Mikonkadun tilausajopysäkillä.

Suvi-Ellen lähtee rannasta klo 12.30 kohti Riutansaarta. Riutansaari on karu, kalliainen ja luonnonkaunis etelärinne Taipalsaarella. Saari on reilun tunnin matkan päässä Lappeenrannasta. Riutansaarella on kotasauna, grillikatos, päärakennus 70 m² ruokailu- ja oleskelutiloihin.

Riutansaarella pelataan perinteinen petanque-turnaus. Lisäksi voi heittää tikkaa, mölkkyä, putata golfpalloa yms. Risteilyn kesto kokonaisuudessaan n. 6 tuntia.

Bussi lähtee paluumatkalle Lappeenrannasta klo 17.00. Helsinkiin saavutaan klo 21.00

Matkan hinta: jäsenet 48,00 €, ei-jäsenet 96,00 €

Hintaan sisältyy tulokahvit satamassa, laivamatkat, kotasauna (pyyhkeet ja pesuaineet) sekä ruokailu Riutansaarella

Ilmoittautumiset 30.6.2008 mennessä toimistolle puh. (09) 440 094 tai sähköpostilla sihteeri@uumu.fi. Rajoitettu osallistujamäärä!

Petanque-pelaajat kaikki joukolla mukaan puolustamaan mestaruutta!

Shindo rentoutusvenyttely

Shindo on yhdessä tekemistä parhaimmillaan. Se kasvattaa tiimihenkeä rentoutumisen ja itsetuntemuksen kautta.

Shindo on japanista peräisin oleva rentoutus-venyttelymuoto. Se on yksinkertainen, kokonaisvaltainen ja tehokas. Se sopii kaikille, ikään, kuntoon tai sukupuoleen katsomatta.

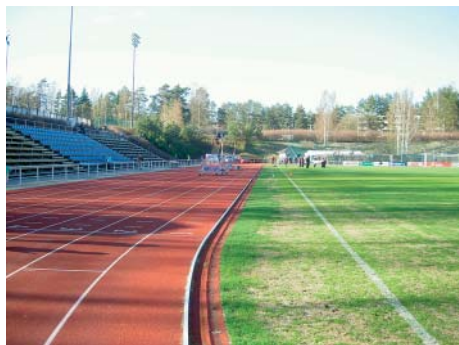
Shindo perustuu hengitykseen ja keskittymiseen yhdistettynä tiettyyn liikkeeseen. Tärkeää on muistaa, että jokaisella keholla on oma historiansa! Shindossa kehoa kunnioitetaan ja sen historia otetaan huomioon.

Shindo rentoutusvenyttelyillat alkavat Uumun toimitoissa **tiistaina 26.8.2008 klo 17.00**. Ohjaajana toimii Aila Vennola. Ilmoittaudu 21.8. mennessä toimistolle.

Jatkossa tullaan kokoontumaan joka kuukauden ensimmäinen ja viimeinen tiistai. Tilaisuus on ilmainen kaikille jäsenille.

Rentouttavaan venettelyhetkeen ei tarvita muuta kuin mukavat vaatteet, jumppamatto ja aikaa rentoutumiseen.

Lisätietoja saat järjestösihteeriltä Sirpa Martinviidalta puh. (09) 440 094 tai sähköpostilla sihteeri@uumu.fi



SM-kilpailut pääkaupunki- seudulla 16.-17.8

Elinsiirtoväen Liikuntaliiton ELLIn kesäliikuntapäivät ja samalla SM-kilpailut järjestetään elokuun puolivälissä lauantaina ja sunnuntaina 16.-17.8. Helsingissä tai muualla pääkaupunkiseudulla.

Munuais- ja maksaliitto on nimennyt tämän vuoden liikunnan teemavuodeksi. Liikunta oli kuitenkin jäädä vähiin kun tilaisuuksille ei ole löytynyt järjestäjähdistyksiä. Liiton kesäpäivät on tämän vuoksi peruutettu.

UUMUon päättänyt kantaa SM-kilpailuiden järjestelyistä päävastuun. Kisojen suunnittelu pääsee siis vasta nyt vauhtiin. Ne järjestetään kuitenkin pääkaupunkiseudulla viikonloppuna 16.-17.8.

Lajeina kesäkisoissa on mm yleisurheilussa pituus- ja korkeushyppy, kuulun työntö ja pallon heitto. Lisäksi pelataan sulkapalloa ja kyykkää. Petankki on jo vuosia ollut kisojen suosituin laji ja siihen odotetaan nytkin yli kymmentä joukkuetta.

Tarkemmat tiedot ja ilmoittautumisohjeet löytyvät toukokuussa UUMUn sivuilta www.uumu.fi ja ELLIn sivuilta www.elinsiirtourheilu.fi.

Elinsiirron saaneiden ja dialyysipotilaiden EM-kilpailut Saksassa 31.8.-6.9

Elinsiirron saaneiden ja dialyysipotilaiden EM-kilpailut ovat Saksassa Würzburgissa 31.8.-6.9. Miesten ja naisten kilpailulajeina ovat pöytätennis, uinti, golf, darts, tennis, sulkapallo, pyöräily, lentopallo, keilailu, mini-maraton ja yleisurheilu. Sarjajako on seuraava: aikuiset 18-29-vuotiaat, seniorit 30-39-vuotiaat, superseniorit 40-49-vuotiaat, veteraanit 50-59-vuotiaat ja superveteraanit yli 60-vuotiaat.

Kilpailuihin on ilmoittauduttava 23.5. mennessä ELLIn, puh. 43422734 Teemu Lakkasuolle, teemu.lakkasuo@

elinsiirtourheilu.fi. Kilpailupaketti maksaa 585 € ja edestakainen lentomatka Helsinki-Frankfurt-Helsinki noin 300 €. OPM tekee päätöksen mahdollisesta kilpailuavustuksesta kevään aikana. UUMU maksaa osan jäsentensä matkakuluista. Tarkempia tietoja saa myös Asko Räsä-seltä, puh. 0500-705795. AR



Maksailta 15.5



Munuais- ja maksaliitto järjestää maksailtan torstaina 15.5.2008 klo 17.30-19.30 Töölön kirjastossa, Tope-liuksenkatu 6.

Tilaisuus on tarkoitettu kaikille pääkaupunkiseutulaisille, joilla ei vielä ole tietoa maksasairauksista ja munuais- ja maksaliitosta sekä Uumusta.

Maksaillassa kuullaan asiantuntijaluento, jonka pitää ei ole vielä varmistettu.

Kokemusasiantuntijoina tilaisuudessa puhuvat Harri Jääskeläinen sekä omaisen roolista hänen vaimonsa Maija Jääskeläinen. Uumun järjestösihteeri Sirpa Martinviita kertoo potilasyhdistyksestämme. Paikalla on myös Hanna Eloranta Munuais- ja maksaliitosta.

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



kiinteistövälitys

HuoneistoPortti
LKV

www.huoneistoportti.fi

Hannu Ouvinen 0400 303 139
Satu Ouvinen 040 526 1123

NELITILIT

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

Kirjanpito. Tilinpäätökset. Palkanlaskenta. Veroilmoitukset. Konsultointi.

Siirronsaaneiden MM-kisat 2008 Rovaniemellä

ELÄMÄN JUHLAA

MM-teksti ja kuvat:
Petri Inomaa

Maailman elinsiirtourheilijat kokoontuivat napapiirille maaliskuussa. Monelle oli varmaan elämys tavata aito suomalainen joulupukki, mutta vielä tärkeämpää oli tavata muita elinsiirron saaneita.

Peräti 260 osallistujaa 20 eri maasta saapui kilpailemaan Rovaniemelle 25.3.-30.3.2008. Järjestetyt MM-kisat olivat ensimmäiset laatuaan Suomessa ja Pohjoismaissa. Kaukaisimmat urheilijat olivat Australiasta ja Japanista. Eniten osaanottajia saapui USAsta ja Ranskasta, mutta Suomesta kisoissa oli kuitenkin eniten varsinaisia urheilijoita.

Yksinkin jotkut uskalsivat lähteä matkaan. Japanista, Tanskasta ja Kanadasta kisoihin osallistui vain yksi urheilija kustakin. Yksin eivät silti jääneet hekään, sillä kisoissa vallitsi lämmin ja mukaansa tempaava tunnelma.

Tärkeintähän elinsiirron saaneiden urheilukilpailuissa ei ole voitto vaan osallistuminen. Vaikka kyllä voitostakin taisteltiin välillä hampaat irvessä ja kaikki

osallistujat antoivat parhaansa. Iloisin ilme taisi olla kuitenkin niillä urheilijoilla, jotka voittivat itsensä.

Nämä kaikki urheilijat osoittivat käytännössä elinsiirtojen uskomattoman voiman. Ennen siirtoa oli varmaan joskus vaikeaa selvitä joka päiväisistä askareista ja nyt samat ihmiset hiihtivät kilpaa. Näissä kisoissa, jos missä, on mukana liikunnan riemua.

Eniten munuaissiirrokkaita

World Transplant Games Federation on järjestänyt kansainvälisiä urheilutapahtumia elinsiirron saaneille urheilijoille jo yli 20 vuoden ajan. Ensimmäiset kisat järjestettiin Englannissa vuonna 1978. Nykyään kesä- ja talvikisoja järjestetään vuorovuosina.

Kisojen vastaavana järjestäjänä toimi Elinsiirtovän liikuntaliitto ELLI ry. Kisoja alettiin puuhata Suomeen jo vuonna 2005. Kisajärjestelyissä mukana oli Ellin hallitus johdossaan Uumun Asko Räsänen, toiminnanjohtaja Teemu Lakkasuo, ryhmä lääkäreitä sekä urheilijoiden ja Rovaniemen kaupungin edustaja.

Kisojen budjetti oli 200 000 euroa. Rahoitusta kisat saivat Opetusministeriöltä ja lääkevalmistajilta. Tukea antoivat Astellas, Novartis ja Roche. Rovaniemen kaupunki antoi kisapaikat veloituksetta käyttöön. Tärkeä tekijä kisojen onnistumiseen olivat myös lukuisat vapaaehtoiset, jotka painoivat työtä hymyssä suin välillä ilman taukoakin.

Osallistumisen edellytyksenä on suoritettu elinsiirto. Mukana oli munuais-, maksa-, sydän-, keuhko- tai sydän-keuhkosiirrokkaita. Joukkoon mahtui myös haiman saarekesolu tai luuydin siirron saaneita. Eniten mukana oli munuaissiirron saaneita.

Suomi menestyksekkäs

Eniten mitaleita kisoissa saivat Sveitsin ja Itävallan urheilijat. Suomi sijoittui mitalitaulukossa kolmannelle sijalle. Yhteensä mitaleita kertyi suomalaisille 22, joista kultaisia oli yhdeksän. Kisojen parhaaksi miesurheilijaksi valittiinkin munuaissiirron saanut Raimo Juuti. Etelä-Karjalasta oleva sankari kahmi superveteraanien sarjassa viisi kultaista ja yhden pronssisen mitalin. Kesät miehillä kuluvat golfin parissa, sillä hän kuuluu seniorien maajoukkueeseen. Myös veteraanisarjan Kari Tanninen saalisti 5 kultaa ja yhden pronssin.

Curlingissa Suomen joukkue voitti pronssin ottelussa Iso-Britanniaa vastaan. Kultaa Suomen joukkueet ottivat 3x1 km perinteisen tyylin viestissä sekä 4x500 m sprinttiviestissä. Viralliseen kisaohjelmaan sprinttiviesti ei kuulu, mutta järjestäjä maa saa valita yhden ylimääräisen lajin. Kilpailijoiden toivomuksena oli vapaan tyylin viestiä. Aikaisemmin lääkärit ovat vastustaneet munuaissiirron saaneiden hiihtämistä vapaalla tyyllä, mutta nyt mielipiteeseen oli tullut muutos.

Molemmissa viestijoukkueissa urakoivat Raimo Juuti, Uumun Jerry Kettunen ja Lappeenrannan Kari Tanninen. Kaikille on tehty munuaissiirto. Sprinttiviestissä joukkueessa oli vielä sydänsiirrokas Veikko Koski. Kaikki osallistuivat myös henkilökohtaisille matkoille hyvällä menestyksellä. Uumusta MM-kisoihin osallistui myös puheenjohtaja Asko Räsänen.

Räsänen kilpakuntoa haittasi vielä alkuvuoden terveysongelmat, mutta hän otti silti 3 km hiihdossa neljännen tilan ja ampumahiihdossa pronssia. Palkinto-kaappia koristaa tietysti myös curlingista saatu pronssi. Asko Räsänen hiihti myös



Suomen Curling-joukkue ja pronssimitalit.
Kari Tanninen, Asko Räsänen, Raimo Juuti,
Veikko Koski ja Yrjö Viitikko

molempien hiihtoviestien kakkosjoukkueissa.

Entinen olympiatason aitajuoksija Tuija Helander teki uuden aluevaltauksen kolmen kilometrin hiihdossa. Hän sivakoi kisassa pronssille superseniorien sarjassa. Tuija Helander kuului myös kisojen järjestelytoimikuntaan Sykkeen riveistä.

Alppilajeissa Suomen menestyksestä vastasi munuaissiirron saanut Mikko Kuusisto, joka otti hopeaa pujottelussa ja paripujottelussa seniorisarjassa.

Koruttomat juhlallisuudet

Avajaiset ja päättäjäiset järjestettiin urheilupiston palloiluhallissa ja ne olivat suomalaisen koruttomia. Avajaisissa liehuivat osanottajamaiden liput ja salamavalojen välähtely aiheutti joulupukin vierailu.

Gaalailallisella päätöspäivänä palkittiin kisojen parhaimmat urheilijat. Miehistä valinta osui siis Raimo Juutiin ja naisista valituksi tuli Itävallan alppilajien Elizabeth Schick.

Kisojen organisaattori Teemu Lakkasuota muistettiin juhlassa puukolla - toivottavasti ei kuitenkaan enteellisesti. Loppuvuodestahan mies on lähdössä hiihtämään yksin Etelänavalle. Kisat olivat kuitenkin sen verran rankka kokemus Teemulle, että vaivoin hankittu painonlisäys matkaa varten hupeni silmin nähden päivien aikana.

yllh. vas. paripujottelu

yllh. oik. Raimo Juuti otti kultaa ampumahiihdossakin

kesk. Tuija Helander 3km hiihdon maalissa

alh. Suomen joukkue avajaisissa



Rinteessä eniten onnettomuuksia

Professori Ari Harjula oli mukana kisojen järjestelytoimikunnan lääkiriryhmässä ja koko kisojen ajan Rovaniemellä. Ja lääkäriä kisoissa tarvittiinkin.

-Yllättävän paljon, enemmän kuin uskoisi, toteaa professori Harjula.

Vaarallisimpia lajeja talvikisoissa ovat ehdottomasti eri alppilajit. Niissä sattuu eniten loukkaantumisia. Kilpailijoita on hyvin monen tasoisia. Tekninen osaaminen kipailijoiden kesken on hyvin eri tasoista samoin jopa MM-kisoissa aikaisemman harrastuksen määrä.

Hiihto on elinsiirtourheilijoille talvikisoissa rasittavin laji. Vammutumisvaaraa ei oikeastaan ole, mutta siinä on omat riskinsä esim. sepelvaltimotautipotilaille. Kylmä ilma tekee olosuhteista ja suorituksesta raskaammat. Siirron luonteesta johtuen sydän- ja keuhkosiirroksia ovat kestävyyslajeissa hieman altavastaajina munuais- ja maksasiirroksia vastaan

Professori Harjula kertoo, että voimakas lääkitys vaikuttaa myös lihaksistoon. Suorituskyky ja varsinkin palautuminen suorituksen jälkeen hidastuu. Lihashuolto on elinsiirtourheilijoille siis erittäin tärkeää.

Kisojen alussa osanottajille ei järjestetä lääkirintarkastusta. Tuore lääkirintodistus vaaditaan järjestäjien hyväksyttäväksi ennen kisoja.

Professori Harjula kertoo, että todistuksista ei välttämättä aina käy ilmi kilpailijan sen hetkistä terveydentilaa. On myös tapauksia, että todistuksessa annetaan todellisuutta parempi kuva. Toisaalta kilpailijoiden akuutti tilanne voi muuttua nopeastikin. Näissä kisoissa ei lääkirintodistusten mukaan pitänyt olla yhtään pyörätuolilla liikkuva urheilijaa, mutta kisapaikoille heitä kuitenkin ilmestyi.

Aina todistuksissa ei muisteta mainita vaikka hyljintälääkkeiden aiheuttamaa osteoporoosia. Luuston kunto olisi kuitenkin pysyttävä arvioimaan totuudenmukaisesti ennen alppilajeihin osallistumista. Professori Ari Harjula toivoo, että lääkärin todistukset olisivat todellisia ja mukana olisi myös sairaushistoria. Välttämättä kilpailijalla itselläänkään ei ole todellista käsitystä tilanteestaan.

-Joskus tuntuu, että vanhemmat haluavat elinsiirtotapakselle menestystä hinnalla millä hyvällä, pohtii Harjula muita syitä puutteellisiin lääkirintodistuksiin.

Lääkäriä kisoissa tarvittiin muuhunkin kuin todistusten tarkastamiseen. Jo ennen varsinaisten kilpailujen alkamista jouduttiin ensimmäinen osallistuja kuljettamaan sairaalaan. Varsinkin alppilajit aiheuttivat onnettomuuksia: murtunut nilkka, murtunut rintalasta, leikattu olkapää... Yksi kilpailijoista jouduttiin kuljettamaan kotiin ambulanssikyödyllä. Pienempiä lihavammoja ja tulehduksia riitti myös joka kisapäivälle.

Professori Harjula kertoo, että ensiapu maastossa oli osaavissa käsissä. Keskussairaala oli myös valmistautunut elinsiirtourheilijoihin ja toimi joustavasti. Varsinaista elinsiirto-osaamista sairaalasta ei kuitenkaan löydy ja Harjula kertoo hänen ja muiden kolleegoideen olleenkin usein yhteydessä hoitaviin lääkäreihin erikoisneuvojen muodossa.

Professori Harjula kehuu kisojen olleet erittäin miellyttävät ja tapahtumarikkaat. Lopuksi hän muistuttaa vielä, että liikunta on elinsiirron saaneille vielä tärkeämpää kuin terveille!

*kuva ylh. Musilin puheenjohtaja Maija Piitulainen,
professori Ari Harjula, osastonylilääkäri Kaija Salmela
kuva viestihiihdon kultajoukkue Jerry Kettunen,
Raimo Juuti, Kari Tanninen
kuva Uumun Asko Räsänen 3km hiihdossa
kuva alh. Iso-Britannian kannattajia slalom-rinteessä*



Seikkailu liikuntaan

Elinsiirtourheilijoiden MM-kisojen yhteydessä Rovaniemellä järjestettiin Nicholas Cup, johon osallistui lähes 30 lasta ja nuorta eri puolilta maailmaa. Kilpailujärjestäjät tarjosivat heille ilmaisen osallistumisen. Kaikki osaanottajat saivat mitalin.

Lapsille ja nuorille järjestettiin ohjattua liikuntaa. He kävivät hiihtämässä, uimassa, laskettelemassa, seinäkiipeilemässä... Ohjelmaa tuntui riittävän, mutta ainakin sydänsiirron saanut **Oona Kinanen** oli aina innokas juoksemaan seuraavaan seikkailuun. Oona oli kisojen nuorin osanottaja. Viisi vuotta vanha tyttö sai sydänsiirron yhden vuoden iässä. Iloisen energiapakkauksen menoa se ei ainakaan haitannut.

Nicholas Cup järjestetään Amerikkalaisen Nicholas Greenin kunniaksi. Nicholas oli 7-vuotias, kun hän kuoli ryöstön uhrina vuonna 1994 ollessaan lomalla perheensä kanssa Italiassa. Nicholasin vanhemmat lahjoittivat hänen elimensä antaen uuden elämän seitsemälle Italialaiselle elinsiirtoa odottavalle.

Kamariorkesteri hurmasi

Rovaniemellä ei nautittu ainoastaan ruumiin vaan myös hengen kulttuurista. Lapin kamariorkesteri esitti Lapin museossa perjantai-iltana elokuväsävelmiä. Uuden tulokinnan saivat niin Chaplinin Smile kuin Suomirockin Älä koskaan ikinä.

Orkesterin solistina yleisön kanssa flirttailleen Anna Laakson spontaani ja totaali eläytyminen sai yleisöltä vastakaikuna konsertin lopussa jo rakkauden tunnustuksiakin - aivan ansaitusti.

Lapin kamariorkesteri on Suomen ja koko EU-alueen pohjoisin ammatikamariorkesteri. Siitä on tullut yksi maamme monipuolisimmista orkestereista. Orkesterin monipuolisuus ja ammatillinen osaaminen nostavat sen suomalaisen taide-elämän eturiviin. Hyvä valinta siis kisojen kulttuuritarjonnaksi.



Itävallan menestysurheilijat

Itävallasta kisoihin osallistui kahdeksan urheilijaa mukanaan Michael Oberschmid ja Martin Krimbacher. Molemmat miehet menestyivät Rovaniemellä hyvin, kuten koko joukkuekin.

Oberschmid on saanut uuden munuaisen vuonna 1989. Hemodialyysissä hän joutui ennen siirtoa käymään reilut puolitoista vuotta. Itävallassa ja Saksassa dialyysiasemat ovat usein yksityisiä ja hoitoa on hyvin saatavilla. Siirre on toiminut alusta lähtien hyvin.

Michael Oberschmid kertoo olleensa lapsesta saakka aktiiviurheilija. Kilpaileminen jatkuu nyt elinsiirtokisoissa. Rovaniemellä miehen päälajeina olivat alppilajit. Kultaa tuli pujottelusta, paripujottelusta, suurpujottelusta ja supersuurpujottelusta seniorisarjoissa. Oberschmid oli mukana toista kertaa talvilajien MM-kisoissa. Seuraava tavoite on Saksan EM-kisat kesällä.



Martin Krimbacher osallistui kisoissa kestävyyslajeihin. Tunnin ja kolmen km hiihdossa tulikin kultaa. Hän kilpaili myös seniorisarjassa.

Krimbacher on saanut sydänsiirron vuonna 1995. Hänen urheiluharrastuksensa on alkanut enemmän siirron jälkeen. Nämä olivat miehen ensimmäiset talvikisat, kesäkisoissa hän on

ollut jo Kanadassa ja Bangkokissa.

Itävallan joukkueessa hiihti myös sokea Renate Hönisch, jolle on tehty luuydinsiirto. Hän on kantanut Itävallan värejä voitokkaasti myös jo yhdeksissä paralympialaisissa ennen sairastumistaan leukemiaan.

Hönisch hiihtää harjoitukset ja kisat avustajansa kanssa. Avustaja hiihtää edessä ja antaa ohjeita radasta. Hönisch kuitenkin määrää tahdin ja se olikin aikamoista menoa Rovaniemellä. Hän otti kultaa sekä tunnin hiihdossa että kolmen km hiihdossa.

Hiihtäjän ja avustajan meno oli niin saumatonta, että se on taatusti vaatinut useita harjoitustunteja. Välillä näytti, että hiihtäjien välillä olisi ollut vain muutama senttimetri.

Ladun varressa hiihtoa ja Hönischin sisukkuutta olivat ihmettelemässä myös osaston ylilääkäri Kaija Salmela ja

Musilin puheenjohtaja Maija Piitulainen. Aluksi ihmeteltiin, miten heiveröisen, sokean naisen voi ylipäänsä päästää maastoon. Pian epäilyt kuitenkin vaihtuivat ihailuksi ja kannustukseksi.





Kiitos riittää

Tärkeä tekijä Rovaniemen kisojen onnistumiselle olivat innokkaat vapaaehtoiset. Ounasvaaran hiihtoseura järjesti hiihdon ja alppilajien kilpailut. Kisapaikoilla oli yhteensä 60 talkoolaista. Järjestelyt sujuivatkin upeasti joka päivänä kaikilla kisapaikoilla.

Kisatoimistossa urakoi Rovaniemen ammattikorkeakoulun matkailulinjalta kolme opiskelijaa aamusta myöhään iltaan. Yksi heistä oli Kainuusta kotoisin oleva Hanna Heikkinen.

-Teemu otti yhteyttä kouluun viime syksyllä ja innostuin heti, kertoo Hanna, jonka on tarkoitus saada kolme ja puoli vuotta kestävät opinnot valmiiksi vielä tämän vuoden puolella.

-Koulussa MM-kisat laskettiin harjoitteluksi projektiopintoihin. Kilpailut olivatkin taatusti hyvää harjoitusta eri tapahtumien organisoimisessa, kertoo tuleva restonomi.

Lopputyön aiheena ammattikorkeakoulun opiskelijoilla oli erityisryhmien matkustaminen. Tästä he saivatkin taatusti kisoissa lisää tietoa. Varsinkin, kun osastonylilääkäri Kaija Salmela ystävällisesti lupautui heidän haastateltavakseen.

Lisäksi kisoja järjestämässä oli monia vapaaehtoisia paikallisista yhdistyksistä sekä Munuais- ja maksaliiton että Sydän- ja keuhkosiirrokkaiden riveistä.

Työtä riitti kuljetusten järjestämisestä lehdistötiedotukseen. Eikä pidä unohtaa hätäantyneen ranskalaisen osanottajan kännykän etsimistä tai erityisruokailuvälion järjestämistä allergiselle lapselle. Kännykkä löytyi muuten siihen soittamalla osallistujan äidiltä...

Amerikkalaiset kaipasivat lisää lihaa ja englantilaiset olivat huolissaan juoman riittävydestä päättäjaisissa. Ranskalaisia epäilytti mökkien numerointi ja liikuntavammaista osallistujaa sängyn korkeus. Se saatiin ratkaistua kantamalla paikalle sohva ja siirtämällä patja sen päälle.

UUMUn jäsen Olavi Rautiainen oli tullut paikalle vapaaehtoiseksi työntekijäksi Helsingistä saakka. Auttaminen taitaa olla verenperintöä, sillä miehen äiti, Terttu Ranta-Knuutila-Laakso, on vuosia toiminut Uumun Hyvinkään kerhon vetäjänä.

Olavi, tai Olli kuten häntä kutsutaan, kertoo olleensa vapaaehtoisena myös Helsingin MM-kisoissa sekä viime vuoden kevään Euroviisuissa. Kokemusta eri tehtävistä siis on. Rovaniemelläkin kuskia tarvittiin ahkerasti. Koko ajan joku kaipasi kyytiä asemalle, lentokentälle, hotellille, kisapaikoille, sairaalaan, laukkukorjaamoon...

Ollin munuaisongelmat alkoivat anginan jälkitautina jo 60-luvulla, jolloin vajaatoiminta havaittiin. Sen jälkeen pääsi vierähtämään levottomassa nuoruudessa kymmenisen vuotta ilman kontroleja. Joulukuussa 1975 hän joutui muiden syiden takia Meilahteen, jossa tietysti huomattiin, että kreakin oli noussut jo yli tuhannen.

Jo seuraavan vuoden huhtikuussa päästiin tekemään munuaissiirto, koska Ollin äiti oli heti halukas luovuttamaan pojalleen munuaisen. Siihen aikaan sairaalassa oltiin leikkauksen jälkeen eristyksessä ja muutenkin pidempään. Lisäksi tuli parikin hyljintää ja Olli joutui olemaan sairaalassa kesäkuuhun saakka. Tässä ajassa silloin puoli vuotias lapsikin oli ehtinyt unohtaa isänsä.

Ensimmäinen siirre jaksoi toimia vuoteen 1990, jolloin piti aloittaa PD-dialyysi. Hoitoa ei onneksi kestänyt kuin reilun vuoden ja syyskuussa 1991 Olli sai toisen munuaisen. Siirto onnistui ja siirre on toiminut hyvin siitä lähtien.

Rovaniemellä Olli ehti työn ohella osallistua elinsiirtoväen SM-kisoihinkin. Lajeina olivat keilailu ja lentopallo. Uintikin olisi ollut ohjelmassa, mutta MM-velvollisuudet kutsuivat tunnollista miestä ja estivät osaanoton juuri silloin.

Vapaaehtoiseksi Olli on lähtenyt useasti nyt kun eläkeläisenä on aikaa. Energiainen mies kertoo, että jaksaa jatkaa puurtamista sen pienen yhteyden ja kiitoksen tuntemisen kautta, jonka voi kokea vain vapaaehtoistyössä.

kuva ylh. perille pääsyn iloa

kuva kesk. ylh. Nicholas Cupin osallistujat

kuva kesk. alla Curling-finaalissa Raimo Juuti,

Kari Tanninen, Veikko Koski

*kuva alh. päätösillallisella professori Höckerstedt, Tarja Jaakola
ja Maija Piitulainen*



		kulta	hopea	pronssi	yht.
1	Sveitsi	14	6	5	25
2	Itävalta	12	7	1	20
3	Suomi	9	3	10	22
4	Iso-Britannia	4	2	1	7
5	Norja	3	9		12
6	Unkari	3	3		6
7	Puola	3	1		4
8	USA	2	9	7	18
9	Ranska	2	3	8	13
10	Tšekki	2	4	6	
11	Slovenia	1	1	3	5
12	Tanska	1	1	1	3
13	Australia	1			1
14	Kanada		4		4
15	Saksa		1	3	4
16	Irlanti				0
	Japani				0
	Luxemburg				0
	Hollanti			0	
	Slovakia				0

Vähäväkiset SM-kisat

Rovaniemellä järjestettiin samaan aikaan MM-kisojen kanssa myös elinsiirtoväen SM-kisat. Osanottajia oli kohtalaisen vähän. Ilmeisesti kansainväliset ladut houkuttelivat enemmän. Oli harvalukuisesta joukosta jotain hyötyäkin: kaikki osallistujat saivat mitalin.

Uumalaisia mukana oli kuitenkin runsaasti. Kolmen km hiihdossa Seppo Mitronen sai kultaa ja Veijo Uotinen hopeaa. Uotinen kunnostautui myös 50 metri rinta- ja selkäuinnissa ja voitti kultaa molemmissa. Jorma Wilen otti kultaa 100 metrin rintauinnissa.

Keilailu on tunnetusti Uumun huippulajeja. Tarja Jaakola ja Olavi Rautiainen saivat kultaa, Jorma Wilen joutui tyytymään hopeaan. Uumun entinen puheenjohtaja Eija Vanhalakka saapui kisoihin Espanjasta saakka ja otti varmoin ottein kultaa.

Liiton puheenjohtaja Maija Piitulainen osallistui lajeihin myös ahkerasti ja keräsi mitaleita uinnissa ja keilailussa.

ELLI valitsi vuoden urheilijan ja terveisliikkujan perinteiseen tapaan alkuvuodesta. Palkitut julkistettiin Rovaniemen MM-kilpailujen yhteydessä Gaalailallisen alussa.

Vuoden urheilijaksi valittiin Iija Ignatiew Thaimaan MM-kilpailujen saavutusten perusteella. Thaimaan MM-kilpailuissa Iija voitti 3 kultamitalia ja yhden pronssisen mitalin. Iija on valittu myös vuonna 2000 vuoden urheilijaksi.



Vuoden terveisliikkujaksi valittiin Kanta-Hämeen Raimo Laine hänen aktiivisen kuntoilun ja kansallisiin kilpailuihin osallistumisensa johdosta. Raimo Laine on vaikuttanut aikaisemmin myös ELLIn hallituksessa.

Kymmenellä eurolla Australiaan

Elinsiirron saaneiden seuraavat MM-kisat pidetään Australian itärannikolla Gold Coastilla. Elokuun lopussa 2009 pidettäviin kisoihin on vielä lähes 500 päivää aikaa. Säästämällä omalle erilliselle Australia-tilille kymmenen euroa päivässä voit lähteä mukaan kokemaan MM-kisojen tunnelman ja kannustamaan urheilijoita.

Alustavan matkasuunnitelman mukaan kestoksi on suunniteltu 18 vuorokautta. Tarkempi suunnittelu käynnistyy mukaan ilmoittautuneiden kanssa.

Kysy lisää tai ilmoita itsesi mukaan Uumun jäsen Veijo Uotiselle puh. 050 575 6125 tai hotvuo@hotmail.com



Halki maan, läpi myrskyn Uumulaiset napapiirillä

Uudenmaan ja Etelä-Karjalan jäsenyhdistykset tekivät matkan kannustamaan elinsiirtourheilijoita Rovaniemelle.

Hurjan bussissa vietetyn yön jälkeen torstaina aamupäivällä väsynein silmin katselimme, kun eteemme piirtyi vaaramaisemat ja Rovaniemi. Olimme siis saapuneet MM-kisakaupunkiin.

Kilpailutunnelmiin pääsimme vasta iltaisella, kun lähdimme Ounasvaaralle liikuntaopistolle seuraamaan curling-finaaliottelua, jossa Suomi sijoittui hienosti pronssille. On kyllä mielenkiintoista huomata, miten joku laji saa aivan uuden näkökulman, kun sen pääsee kokemaan ”livenä”. Näin pääsimme kannustamaan omiamme ja tietenkin kohteliaasti kannustimme myös muita joukkueita.

Perjantaina heti aamusta suuntasimme jälleen Ounasvaaralle SM-kisojen avaustilaisuuteen. Sieltä sitten suurin osa porukastamme siirtyi hiihtostadionille seuraamaan hiihtoa. Sää suosi meitä. Aurinko paistoi pilvettömän siniseltä taivaalta luoden hohtavan lumisen maiseman upeaksi.

Vaikka SM-kisojen osanottajia ei määrällisesti ollutkaan montaa, niin kannustajajoukko oli sitäkin innokkaampi. Vielä samana aamupäivänä oli MM-kilpailujen viestihiihto, jossa taas nähtiin voitokasta menoa. Suomi sai kultaa.

Hiihtostadionilta siirryimme takaisin liikuntaopistolle ja kuulumme SM-uinnin tulokset sekä ehdittiin hetkisen katsella lentopallo-otteluakin, jossa pelasi Kamusi:n koottu joukkue ja Syke:n joukkue.

Seuraavana ohjelmassa oli ns. kulttuuripuoli ja matkasimme Napapiirin maisemiin. Uskon, että useammalle kertyi mukaan ainakin jokin pieni ostos, vaikka tuliaiseksi tarkoitettuna tai itselle muistoksi vierailusta ”Joulupukin toimistolla.”

Kuulin, että useampi oli käynyt kokemassa tiedekeskus Arktikumin esitykset. Päivä oli anniltaan ihan hyvä ja jaksoimme vielä illalla lähteä tutustumaan Rovaniemen yöelämään.

Lauantaina porukka jakautui useampaan osaan, osa lähti seuraamaan ampumahiihtoa, toiset seuraamaan SM-keilailua ja kolmannet viettivät aikaansa tutustuen kaupunkiin. Uskon kaikkien nauttineen kokemuksistaan sinäkin päivänä.

Lauantai huipentui sitten gaalailalliseen liikuntaopistolla, jossa runsas joukko nautti vapautuneena ruuasta ja yhdessä olosta.

Matka herätti monenlaisia kysymyksiä ja ajatuksia, mutta kuitenkin ensisijaisesti jäi tästäkin matkasta hyvät muistot.

Mukana matkalla
Sirpa Martinviita

p.s. Kukapa koskaan tietää vaikka kokisimme vielä Australiankin yhdessä





Porvoon sairaalan uusi dialyysiosasto

“Kuin hotellissa olisi”

Porvoon sairaalaan uusi dialyysiosasto otettiin käyttöön 7.1.2008. Uudet tilat ovat upeat entiseen “kioskiodialyysiin” verrattuna. Avarassa hoitohuoneessa on kymmenen paikkaa ja tilaa järjestää vaikka tanssit. Ikkunoista avautuu upea näkymä merelle ja luonnonsuojelualueelle.

Uuden dialyysiosaston sisäänkäynti on siirretty sairaalarakennuksen takaosaan, josta on lyhyt matka hoitoon omaltakin autolta. Potilaiden käytössä on nyt myös tilava odotushuone, jossa varsinkin iltaryhmä kokoontuu useasti kahville ennen hoitojen alkua. Samassa tilassa potilaat voivat halutessaan myös nauttia ateriansa vasta hoidon jälkeen. Ja kuten Helsingin ulkopuolella tapana on - potilaille tarjoillaan lämmin ateria dialyysin yhteydessä.

Hoitoja Porvoossa tehdään maanantaisin, keskiviikkoisin ja perjantaisin aamu- ja iltavuorossa. Tiistaisin, torstaisin ja lauantaisin ollaan vain aamuvuorossa. Yhteensä potilaita on tällä hetkellä 24. Henkilökuntapulan takia on aamussa yhdeksän ja illassa kuusi potilasta. Kaikki alueen dialyysia tarvitsevat eivät valitettavasti pääse hoitoon Porvon sairaalaan. Lomadialyysiaakin on kysely, mutta siihenkään ei ole mahdollisuuksia.

Osaston nefrologina toimii Satu Keronen ja sairaalan sisätautien erikoislääkärinä Raija Malmström. Potilaat ovatkin

siis varsin osaavissa ja miellyttävissä käsissä. Sairaanhoitajia dialyysissä on viisi vakituista ja kolme yhteistä sisätautiosaston kanssa. Dialyysiosastosta vastaa apulaisosastonhoitaja Irmeli Hoffren.

Potilaista noin puolet on ruotsinkielisiä. Hoitoon he tulevat Porvoon lisäksi mm. Sipoosta, Loviisasta, Pornaisista ja Lapinjärveltä. Irmeli Hoffren esittääkin samalla toiveen saada enemmän ruotsinkielistä materiaalia.

-Omalla äidinkielellään on potilaiden helpompi omaksua esitteistä vaikeitakin asioita. Osa potilaistamme osaa suomea hyvin huonosti, kertoo Hoffren.

Enää ei lopu ilma kesken

Porvoon dialyysiyksikkö ehti toimia vanhoissa tiloissa 11 vuotta. Tilat olivat ahtaat ja pienet. Paikkoja oli vain viisi ja yhteensä pystyttiin hoitamaan 20 potilasta.

-Välillä tuntui, että ilma loppuu kesken, muistelee apulaisosastonhoitaja Irmeli Hoffren.

Hoffren on ollut Porvoon dialyysissa sen perustamisesta alkaen. Uusia tiloja hän pääsi mukaan myös suunnittelemaan alusta lähtien. Alan tuntemus ja muihin hoitopaikkoihin tutustuminen onkin auttanut luomaan toimivat ja viihtyisät tilat. Seuraavaksi tutustujat varmaan siirtyvät ihailemaan Porvoon tiloja.

-Potilaat vierastivat ensin hieman uusia tiloja ja kokivat hoitohuoneen suureksi ja kylmäksi, sanoo Hoffren.



Jokaisessa hoitopisteessä oleva oma televisio on kuitenkin tainnut auttaa sopeutumista. Enää ei tarvitse kinastella mitä kanavaa katsellaan. Kaikki potilaat tuntuvatkin kiittelevän tiloja. Myös henkilökunnalla on vihdoin arvoisensa työtilat.

Merinäköalan lisäksi aivan hoitotilojen vieressä on oma terassi, johon aiotaan kesäksi hankkia tuoleja ja pöytiä vaikka kahvinjuontia varten. Hoidollisesti osastolla on myös edistyksellisesti yhden hengen huone, jota voidaan käyttää eristyspotilaan hoitoon. Huoneeseen on oma sisäänkäynti ja siihen kuuluu oma kylpyhuonekin.

Dialyysikoneet ovat Freseniuseltä ja Baxterilta. Myös varastointitilat ovat tietysti huippuluokkaa. Vesilaitos sijaitsee kellarikerroksessa.

Kuin lomalla olisi

Porvoossa dialyysissä käy myös Uumun Porvoon paikalliskerhon vetäjä Riitta Forsberg.

Riitta käy hoidossa aamuvuorossa, joka alkaa 7:30. Dialyysin jälkeen Riitta ilmoittaa menevänsä bussilla kauppaan ja laittamaan miehelleen ruokaa. Varsinainen tehopakkaus siis!

Uusia tiloja Riitta kehuu hienoiksi ja ihastelee varsinkin omaa televisiotaan. Parasta on hänen mukaansa, kun ruoka tarjoillaan samaan aikaan kuin TV:stä tulee Sydämen asialla.

Onni Hämäläinen tulee dialyysiin Liljendahlista. Dialyysin hän aloitti Helsingissä, mutta siirtyi pian Porvooseen, jossa hän onkin viihtynyt hyvin. Uudet tilat saavat varsinkin kiitosta.

-Tämähän on kuin hotellissa olisi, oma televisio ja kaikkea, kehuu Hämäläinen.

Onni Hämäläinen toteaa vielä, että hoidossa käyminen on kuin lomalla oloa. Pula-aikana nuorukainen joutui aloittamaan jo 9-vuotiaana työnteon tekemällä ensimmäisen halkomotin. Työnteossa menikin kuulemma sitten metsätyönjohtajana 62 vuotta. Kyllä sellaisen työrupeaman jälkeen jo vähän saa lepäilläkin. Dialyysissäkin on tullut käytyä jo 600 kertaa, laskeskelee pirteä Hämäläinen.



kuva ylh. apulaisosastonhoitaja Irmeli Hoffren

kuva kesk. Riitta Forsberg

kuva ed. sivu. Onni Hämäläinen ja

sairaanhoitaja Catarina Grönqvist-Salmi

teksti ja kuvat: Petri Inomaa

Keski-Uudenmaan kerho välitöntä yhdessäoloa



Uumun Hyvinkään kerho on kokoontunut aktiivisesti viimeiset seitsemän vuotta. Vetäjänä on toiminut pitkään Terttu Ranta-Knuutila-Laakso. Tämän vuoden alussa vetovastuun ottivat kuitenkin Maija Matero ja Tarja Takanen. Samalla kerhon nimi muutettiin Keski-Uudenmaan kerhoksi vastaamaan enemmän kattamaansa laajaa aluetta.

Useimmiten ryhmä kokoontuu Hyvinkäällä Sveitsin uimahallilla. Monet käyvät ensin uimassa ja sen jälkeen kahvion kabinetti on varattu kerhon käyttöön. Liikunta on kerholaisille tärkeää ja toisaalta uimalan kahvio on mukavan välitön ja vapaa paikka.

Kuluneiden vuosien aikana on ehditty myös retkeillä ahkerasti. Ainakin Sauli Korhonen vaikuttaa tuntevan koko Suomen nähtävyydet kuin kotikylän polut. Lähiseudut on ehditty tutkia jo hyvin. Perinteenä on ollut myös vierailu Helsingin silakkamarkkinoilla.

Kesäisin kerho on kokoontunut useasti Tarja Takasen mökillä tai Maija Materon pihalla. Molkky kuuluu vierailleen useastikin järvessä, mutta

kuvassa Sauli Korhonen, Eino Vesander, Auli Heinonen, Maija Matero, Tarja Takanen ja Terttu Ranta-Knuutila-Laakso

pelaajat ovat kai vielä pysyneet kuivalla maalla. Asiaakaan ei ole unohdettu, sillä kerholla on ollut myös luentovieraita.

Erityisesti on kunnostuttu Lahja Elämälle-korttien jaossa. Viime vuonna kortteja jaettiin Hyvinkäällä ja tämän vuoden maailman munuaispäivänä Nurmijärvellä. Myös paikalliset lehdet ovat huomanneet ponnistukset ja edistäneet omalta osaltaan elinluovutustestamenttien leviämistä. Kuulemma varsinkin nuorison keskuudessa on oltu aiheesta hyvin kiinnostuneita.

Jatkossa aiotaan olla yhtä aktiivisia. Tapaamisia jatketaan ja uusia retkiä suunnitellaan. Mietteissä on ollut mm. retki Porvooseen tapaamaan paikallisia kerholaisia ja katselemaan Porvoon nähtävyyksiä. Tässä on hyvä vinkki muillekin paik-

liskerhoille.

Osa kerholaisista epäilee juttujen olevan välillä hieman levottomiakin. Yhdessä todetaan kuitenkin, että Terttu on pitänyt kuria ja hengen hyvänä. Tiiviiseen ryhmään ovat uudetkin jäsenet sydämellisesti tervetulleita. Autokyytiäkin lupaillaan järjestää, jos tapaamisiin ollaan tulossa samalta suunnalta ja juna-asemaltakin haetaan autolla halukkaat.

Kerhon toiminnasta lisätietoja saa Uumun toimistola Sirpa Martinviidalta tai Maija Materolta (09) 2504 197 ja Tarja Takaselta (09) 250 4318 ja 040 7597 304.

teksti ja kuva: Petri Inomaa



Hyvinkään dialyysiosasto 10 vuotta

Hyvinkään sairaalan dialyysiyksikkö sijaitsee lastentautien siiven alakerrassa. Hoitopaikkoja yksikössä on 9 ja hoitoja tehdään kolmessa vuorossa: maanantaisin, keskiviikkoisin ja perjantaisin aamu- ja iltavuorossa sekä tiistaisin, torstaisin ja lauantaisin aamuvuorossa.

Tämän vuoden helmikuun 16. päivänä Hyvinkään dialyysiosasto juhli kymmenvuotispäiviään - tosin työn merkeissä. Kakkukahvit ehdittiin sentään tarjota potilaille ja henkilökunnalle. Nykyisissä tiloissa on toimittu viimeiset kolme vuotta. Aikoinaan toiminta aloitettiin viidellä paikalla.

Osastonhoitaja Irma Anttonen kertoo, että hän on ollut mukana toiminnan alusta alkaen. Alkuperäisestä henkilökunnasta kolme on vielä jäljellä. Kaiken kaikkiaan dialyysiyksikössä työskentelee 10 hoitajaa. Osaston lääkärinä toimii nefrologi Karri Helin.

Potilaat dialyysiin tulevat Hyvinkään lisäksi Mäntsälästä, Tuusulasta, Järvenpäästä ja Nurmijärveltä. Tällä hetkellä kaikki alueen potilaat pääsevät Hyvinkäälle dialysoitaviksi. Jonossa ei ole ketään. Matka esimerkiksi Tuusulasta on sama Hyvinkäälle ja Helsinkiin. Hyvinkään suuntaan kuitenkin ruuhkia on huomattavasti vähemmän

ja parkkitilaakin on runsaasti. Hoidossa käy myös muutama omatoiminen potilas, jotka hoitavat pistämisen itse. Dialyysikoneet ovat Freseniukselta ja Gambrolta.

Nefrologi Karri Helin on pitänyt kiinni potilaiden oikeudesta saada hoidon aikana lämmin ateria. Osastonhoitaja Anttonen toteaa, että se jää helposti monelle potilaalle päivän ainoaksi varsinaiseksi ateriaksi. Samalla voidaan ohjata esimerkiksi näyttämällä terveellisempiin ruokailutottumuksiin.

Dialyysiosaston vieressä sijaitsee myös nefrologian poliklinikka. Munuaispotilaiden ei tarvitsekaan lähteä Helsinkiin saakka kontrolliin. Vatsakalvodialyysiä ei Hyvinkäällä tehdä ja PD-potilaat joutuvat käymään kontrolleissa Helsingissä Kirurgisessa sairaalassa. PI



*kuva ylh.: potilas Pentti Timosta hoitamassa
Anneli Aholahhti*

*kuva oik. Irma Anttonen, Virpi Aarnio, Anneli
Aholahhti, Kaisa Heikkinen, Tuula Mustonen ja
Hanna Hakala*

Bollywood

Puhkeaa lauluun

Kirjoittaja on vammainen eläkeläinen ja kärktyisä dialyysipotilas. UUMUn hallitus sanoutuu irti kaikista epäkorrekkeista mielipiteistä. Toimitus ei vastaa aukeaman sisällöstä ja pahoittelee, että tekstissä mainitaan sana paska.

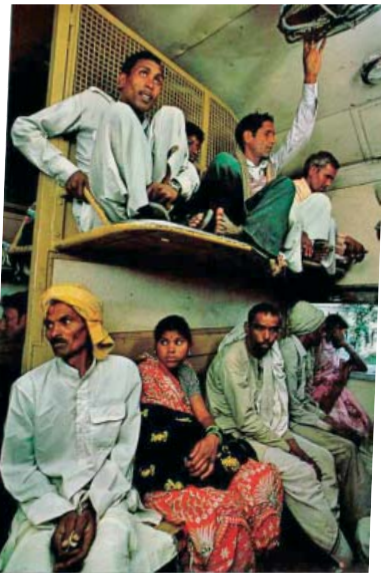
Siis kerran vielä: elämästäni piti tulla elokuva. Upea Hollywood-spektaakkeli sinfoniaorkestereineen ja häikäisevine tähtineen. Elämäni piti olla kuin Stockmannin katalogi - loistelas, epätodellinen ja epäkäytännöllinen. Tai kuin Madonnan musiikkivideo - kiihkeä ja nopea ilman rypyn rypynyä.

Aina ei käy niin. Päätin tyytyä edes Bollywood-musikaaliin ja tanssiin suihkulähteisiin. Ei tullut tähtiä ei lähteitä. Tuli Ruotsinristeily. Tallink Silja anasti Bollywoodin ja ihmeellinen Intia on Helsingin linjalla. Elämäni on siis autolautta. Kulunutta kokolattiamattoa, naarmuuntunutta seinää, sinisiä enkeleitä ja nahistuneita katkarapuleipiä. Onneksi ei tullut sentään pelkkää Tallinnan pikamatkaa, Menneisyyden vankeja ja päiväbingoa. Mitä seuraavaksi? Paikallisjuna Pitäjämäelle??? Ja ilman lippua niin tarkastajat poistajat puolivälissä junasta. Taisi ajaa aika ohi eikä paikkaa annettu edes maitojunaan.

Ehkä elämä on tarkoitettukin mahtuvaksi 160 merkkiin? Tekstiviestillä taivaaseen ja multimedialla manalaan? Hymiö takapuoleen ja menoksi. Me vain ymmärsimme väärin ja halusimme olla aina nuoria ja elää ikuisesti.

Tehokas nykypoliitikko on tämän tajunnut tehdessään elämästään saippuaoopperan tekstiviestiteatterissa. Viestiin mahtuu viettelys ja vonkaus, mättö ja jättö. Mitään en oo ottanut, sanoi entinen kehonrakentaja. Mitään en oo lähettänyt, sanoi entinen ministeri. Mitään en oo polttanut, yrittää vielä kolmas.

Kansa katsoo kerrankin politiikkaa, mutta unohtaa protestoida olojaan, kun Telenovela Parlamentaros vyöryy eteenpäin. Ehkä tämä on tarkoituskin? CIA:n nerokas salajuoni? Uusmoralistit luulevat voittaneensa vaikka ainoa minkä saivat aikaan on, että enää ei tanssita tähtien



vaan tähtien kanssa. Kuka olisi uskonut, että nykyinen huippuyhteiskunta tuhoutuu tekstiviesteihin ennen lintuinfluenssaa, ilmastomuutosta ja ydinsotaa. Tai että Kanki Kankkonen on aikamme Nurejev, Ruusunen aikamme Salama ja Vanhanen aikamme Auervaara.

Kierrätä, pyöritä pellavapäätä

Päivän sana on organisaatiouudistus. Itse kullekin tässä jo sopisi pieni organ uudistus. Päättävät elimet vaihdetaan yrityksissä uusiin hetkessä, vaikka monelle kelpaisi pari käytettyjäkin elimiä. Mahtaa olla aika elin, kun antaa odottaa itseään niin mahdottoman kauan. Mutta saadaanko päättävät elimet vaihtamalla aikaan mitään muuta kuin kultainen kädenpuristus? Tässä puhutaan siis edelleen organisaatiouudistuksesta.

Vanhat pihalle ja uudet tilalle. Sotka vei sentään vanhan pois, kun osti uuden tilalle. Nykyinen organisaatiouudistus jättää haaskat vain muuten vaivoiksi. Eikä maksa edes kierrätysmaksua. Sitten keksitään uusia nimikkeitä ja uusia vielä hurjempia ideoita. Ennen käytiin kukasta kukkaan, nyt jonosta jonoon. Niin kuin vanha kansa rahvaanomaisesti sanoo: "Samaa paskaa uudessa paketissa." (Englanniksi "Play it again Sam".)

Jononhoitoon saadaan onneksi vinkkejä maailmalta huippuputason yrityksiltä. British Airways rakensi lentokentän, mutta unohti matkalaukut. Englantilainen teknologia keksi onneksi ratkaisun ja turvautui Italialaiseen järjestelmällisyyteen lähettämällä laukut junalla Milanoon. Yritykset ovat keksineet jo kauan sitten ulkoistaa puhelinpalvelunsa Intiaan. Samaa mallia voisi hyvin soveltaa sairaaloiden kasvaville jonoille. Läheterään rannat Ranskaan, impotentit Irakiin, sisäelinvammat Sudanin ja lonkkaleikkaukset Laosiin. Luonnollinen poistuma kaunistaisi matkoilla jo jonoja kummasti. Sitä paitsi matkailu avartaa. Ja poissaoloajan maasta voitaisiin vähentää kansaneläkkeestä.

Kun täti tuolilta putosi

Huhu kertoo, että HYKSissäkin on ole-massa omahoitajajärjestelmä. Tämä nerokas systeemi on jo vuosia ilahduttanut terveyskeskuksessa käyvien elämää. Kun kerran kymmenessä vuodessa sattuu saamaan niin pahan flunssan, että ihan lääkäriä kaipaisi, vastataan omalta terveysasemalta tyynesti: "Teidän omalääkärinne on nyt lomalla. Seuraava aika on kuukauden päästä." Siihen kun yrittää selittää, ettei ole sitä omalääkäriä tavannutkaan ja joku muukin käy, niin vastaus on EI. Sen voi tulkita siis niin, ettei tapaa nytkään ja keskustelu on päättynyt. Elvis has left the building.

Omahoitajahan on aivan hurmaava keksintö. Minä luulin jopa kerran, että minulla oli omahoitaja. Sitten tajusin, että en ole tavannut häntä puoleentoista vuoteen. Johtuu varmaan siitä, että hän jätti uppoavan laivan. Uutta omahoitajaa ei ole näkynyt eikä niin pahasti muitakaan. Ainoa jono, mikä lyhenee, taitaa olla hoitajajono.

Purkanpurija ei kauaa talossa viihtynyt. Ei ilmeisesti päässytäkään kalifiksi kalifin paikalle. Sisko supertehokas siirtyi naapurin ja muut karkasivat muuten vaan. Onneksi on saatu uuttakin verta. Mutta mitä tehdä, jos uusi veri onkin jo sisäänajettu ja jopa enemmän elämänsä kyllästynyt kuin potilaat?

Entinen oletettu omahoitaja kyseli ennen vastaanottoa, että mitä kuuluu ja kukkuluuruu ja kuunteli ja nyökkäili. Uusi kakaisee kurkustaan sukunimen odotushuoneessa ja laahautuu vastaanotolle. Onneksi sieltä löytyy se tutkimuspöytä. Ei kuitenkaan potilaalle vaan henkilökunnan pystyssä pitämiseksi.

Jos hyvin käy, täti karaisee vielä mielensä ja tokaisee, että paita ylös. Siinä se kontakti jo syntyikin. Yhtäkkiä vain huomaa sen kadonneen. Siis kontaktin ja tädin. Vanhoina hyvinä aikoina hoitaja odotteli ja selitti vastaanoton jälkeen, mitä tohtori oikeastaan sanoi ja antoi samalla uudet käyntiajat. Tähän onneksi on saatu huima parannus ja tilanteen tehostaminen. Kyllähän se nyt sihteerikkökin ajat osaa koneelta etsiä.

Tämä osastonhoitaja onkin oikein miellyttävä ja koska olen viime ajat ehdottomasti eniten ollut hänen kanssa tekemisissä, nimitän hänet täten omaosastonhoitajasihteerikköseni!

Siinä sitä potilas on sitten kuin herran kukkarossa. Nykyään siellä taitaa kyllä olla aika autiota, kun kaikki käyttävät kortteja.

Tarina kertoi potilaasta, jonka laboratorion täti oikein talutti vastaanotolle kalpeana katsottuaan ottamaansa sydänfilmiä. Siis täti oli kalpea, ei potilas. Lääkäri päätti tietysti teettää lisätutkimuksia. Kutsu tulikin jo kuukauden kuluttua ja ensimmäinen aikakin oli siitä jo kuukauden päähän. Ja toinen tutkimus siitä kuukauden päähän. Sitten odoteltiin tuloksia kuukausi jos toinenkin. Ja tulivathan ne lopulta. Päätettiin määrätä vielä yksi tutkimus. Sinnekin pääsi jo kuukauden päästä. Mutta kahdenkaan kuukauden jälkeen ei tulosta vielä ole kuulunut. Mitä tästä siis opimme? Ihan turhaan se laboratorion täti sitä sydänfilmiä heti pelästyi. Olisi vaan ottanut rauhallisesti ja vasta yhdeksän kuukauden kuluttua pudonnut tuoliltaan.



Ferrarin insinöörit

Sähköinen meno osastoilla vaan etenee ja sähköinen sairaskertomus jatkaa kulkuaan. Lääkärille kannattaa puhua enää lyhyin lausein, että kaikki tulee kirjattua varmasti ylös. Tietokoneisiin ollaan asentamassa myös puhesyntetisaattorit tulkitsemaan lääkärin sanomaa. Potilas voi omasta käyttöliittymästään valita mieleisensä hahmon.

Kaikki Formulafanit turvautuvat tietysti vanhaan kunnon Matti Kyllöseen:

"Tässä on jotain numeroita. Pahasti on miinuksella, shikaanilla mennään kuin Keke Monzassa 84. Legendaarinen senkka on ihan huippulukemissa ja kolesterolit kohta valmiina infarktiin. Ja siinä menee maksa-arvot, vai oliko se sittenkin haima. Joka tapauksessa yksi noista pikkutallien yrittäjistä. Nyt on kuvassa jotain vikaa - jaa se onkin vain kuulemma röntgen-kuva. Ei ole Ferrarin ihmeelliset insinöörit vielä saaneet värejä tähän kuvaan."

Huumorintajuisille löytyy vaikka Hansu ja Pirre:

"Ihan tässä kuulkaa ihmetyttää, kun on niin miinuksella. Ihan on kuin meidän pankkitili loman jälkeen joo. Sanon vaan, että ei vetele. Juu ei ollenkaan. Tulee vielä se, se, se sydänfrakti ihan niinku naapurin Einolla ja miten sen kävikään, otti vaimo ja jätti. Otti vaan, ihan lähti hissukseen. Juuh, sanon vaan että näin on kuulkaa."

Vakamieliset voivat turvautua politiikkoihin:

"Kun otetaan huomioon nykyiset elintenväliset ja sidekudos-johdannaisten kolmikantasopimusten välittömät vaikutukset ja kontradiktioit, voidaan todeta, että eri tieteenalojen mittaamat veriarvojen suhdanneheikentymien jälkeen on otettava todettava, että suhtaudumme tietysti oletettavaan kehityksen globalisoitumiseen ehdottoman vakavasti ja seurattuamme nykyistä jatkumoa asetamme selontekoasiantuntijaryhmän tilanteen rauhoituttua."

Valittavana on myös vapaan maailman johtaja (suomennettuna):

"Tämä on ehdottomasti ensisijainen huolestumme. Olemme tietoisia tilanteesta ja me aioimme reagoida tapahtuneeseen. Tämä on kaikkien sairauksien sairaus emmekä me voi sitä hyväksyä. Voin vakuuttaa teille, että otamme asian vakavasti. Herra minua siunatkoon."

Karaokelelle löytyy aina ystävänsä ja klassikolle on aina tilaa. Yhtykäämme siis kaikki lopuksi lauluun:

"Aikuinen nainen sä oot, ei enää laske arvosi muuten, maksasi paisunut oon, tahtoisit jatkaa, maksasi ei saa poksahtaa,

kun aika vaikeudet tiellemme tuo, tableteista teemme suojaavan muurin, suonesi vahvistuskoon,

pillirit poskeen, enää emme anna koskee, aikuinen nainen, infarkti kato-oo-oo-oo-oooo.

Eeeeeeeen sairauttasi tahdo riistää, tahdo eeeeeeen vaivojasi kiistää, sua tarvitse-e-e-en maksaystäksi aikuisen naisen, kaiken me saamme, reseptimme aina jaamme, aikuinen nainen, tuntee Arno Nordiiiiii-ii-iiii-n"

Ps. Voi museovirasto – mikset suojellut minua aikanaan Lasten tautien klinikalla ja Kirurgin sijalla.

Avoimet ovet Musilin uudessa keskustuimistossa

Munuais- ja maksaliiton toimisto on muuttanut uusiin toimitiloihin maaliskuun alussa. Toimisto sijaitsee Pasilassa osoitteessa Kumpulantie 1 A, 6.kerros, 00520 Helsinki. Puhelinnumerot ja muut yhteystiedot ovat ennellaan.

Toimisto on avoinna arkisin klo 9.30-15.00. Sinne pääsee mm. bussilla 17 ja raitiotievaunulla 7. Pasilan asemalta on myös lyhyt kävely matka.

Etelä-Suomen aluevastaava Marjukka Miettinen on saanut uudesta toimisto itselleen työtilat. Elinsiirtoväen liikuntaliitto ELLIn toimisto sijaitsee myös uusia tiloissa.

Munuais- ja maksaliitto järjestää avoimien ovien päivän maanantaina 19.5.2008 klo 14-17. Tällöin voi tutustua toimiston tiloihin ja liiton työntekijöihin. Luvassa on myös tietopuolista ohjelmaa.

Uumulaisia pyydetään ilmoittamaan tulostaan vähintään viikkoa ennen Sirpa Martinviidalle Uumun toimistoon (09) 440 094 tai sihteeri@uumu.fi.



Tule mukaan tekemään Uumunen-lehteä

Kaikki palaute lehdestä on tervetullutta. Yhdessä voimme kehittää lehteä kaikkia kiinnostavaksi.

Tule mukaan Uumusen toimitukseen. Ota yhteyttä päätoimittajaan ja kirjoita sinua ja jäseniä kiinnostavista asioista Uumunen-lehteen. Aikaisempaa kokemusta ei vaadita.

Voit myös lähettää juttuvinkkejä ja haastattelutoivomuksia.

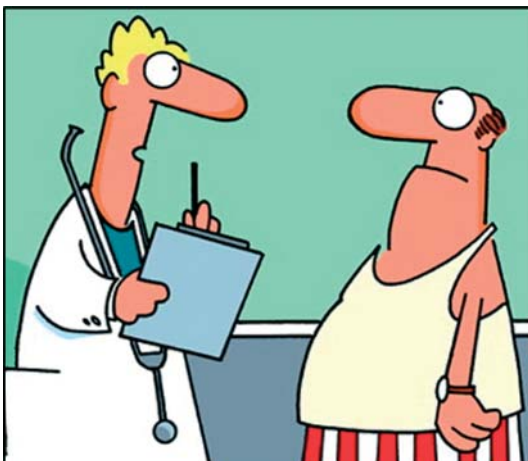
Kerro oma tarinasi ja kokemuksesi sairastamisesta Uumusen lukijoille. Miten sairaus on vaikuttanut sinuun ja läheisiisi? Jakamalla tunteesi voit auttaa muita.

Voit kirjoittaa tarinasi itse tai tulla Uumusen haastateltavaksi.

Ota yhteys päätoimittajaan uumunen@uumu.fi tai puhelimella 040 7666 537. Postia voi lähettää osoitteella Leikosäntie 19 B 50, 00990 Helsinki. Viestit tulevat perille myös toimiston kautta.



**Irma päätti jäädä seisomaan
vaa'alle, kunnes paino tippuisi**



**Harrastatteko mielummin tunnin
urheilua päivässä kuin olette
kuollut 24 tuntia vuorokaudessa?**



Nordea Pankki Suomi Oy

Raha-asiat hallinnassa!

Milloin kartoitit viimeksi taloutesi? Kävit läpi säästöt, lainat ja vakuutukset? Me autamme sinua kaikissa tärkeissä raha-asioissa. Soita, niin varaamme sinulle tapaamisajan palvelu-neuvojamme kanssa. Se kannattaa!

Teemme sen mahdolliseksi

0200 3000
nordea.fi

Nordea

Uumun toimisto

Uumun toimistossa järjestösihteeri Sirpa Martinviita on tavattavissa arkisin klo 10-14. Toimisto sijaitsee osoitteessa Runeberginkatu 15 A1. Ulko-ovella on summeri. Toimiston aukiolo kannattaa aina varmistaa ensin puhelimella (09) 440 094.

Liity jäseneksi

Uumun jäsenenä voit mm. tutustua vertaisiisi, pääset matkoille jäsenhintaan, saat Uumunen ja Elinehto-lehdet kotiisi, voit vaikuttaa ja saada tietoa. Jäsenmaksu on 15 euroa. Liity jäseneksi sähköpostilla sihteeri@uumu.fi, soittamalla (09) 440 094 tai netissä www.uumu.fi.

Tilaa Uumunen

Tilaa Uumunen kotiisi. Vuosittilauksen hinta on vain 15 euroa. Lehti ilmestyy neljä numeroa vuodessa. Uumun jäsenet saavat lehden ilmaiseksi jäsenetuna.

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

UUMUn hallitus 2008

Puheenjohtaja

Asko Räsänen
Pummintie 2 C 15
03600 Karkkila
työ (09) 2250 5671
0500 705 795
asko.rasanen@karkkila.fi

Vara-puheenjohtaja

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

Varsinaiset jäsenet

Marjatta Aimola
Ruorimiehenkatu 5 B 14
02320 Espoo
040 757 2331

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

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

Raimo Laitinen
Paciuksenkaari 19 A 13
00270 Helsinki
040 715 4125

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

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

Varajäsenet

Harri Jääskeläinen
Haarikkokuja 5 A 6
01350 Vantaa
050 3577 460
harrjaa@gmail.com

Seppo Mitronen
Kirvestie 24 C 70
00760 Helsinki
040 504 2920
seppo.mitronen@kolumbus.fi

Mirjami Rajamäki
Lokitie 15 B
00980 Helsinki
040 8658 114

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

Petri Soisalo
Vesikuja 8 A 5
00270 Helsinki
040 820 3359

Markku Toivonen
Laivavarustajankatu 5 A5
00140 Helsinki
(09) 665 760
markkutoivonen@kolumbus.fi

Uudenmaan munuais- ja maksayhdistys UUMU ry

Njur- och leverföreningen
i Nyland rf
Munuais- ja maksaliiton jäsen

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

sihteeri@uumu.fi
www.uumu.fi

Osoitteenmuutos joko
Uumun kotisivuilla
tai soitto toimistolle.

Yhdistyksen jäsenmaksu
vuonna 2008 on
15,00 euroa.

Tilinumero Nordea
102830-1511765

Munuais- ja maksaliitto

Keskustoimisto
Kumpulantie 1 A, 6.krs
00520 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

Kumpulantie 1 A, 6. krs
00520 Helsinki

Uumunen-lehti

Julkaisija

Uudenmaan munuais- ja maksayhdistys UUMU ry

Ilmestyy 4 kertaa/vuosi.
Levikki 1400

päätöimittaja 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
06101 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%

Julkaisuaukautaulu

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

Uusin tieto elämän puolesta

– Novartis on maailman johtavia elinsiirtolääkkeiden kehittäjiä



Elinsiirron ansiosta elämämme jatkuu täysipainoisena

Novartis kuuluu maailman johtaviin lääkealan yrityksiin. Päämäärämme on edistää hyvinvointia ja terveyttä kehittämällä ja markkinoimalla innovatiivisia lääkkeitä.



NOVARTIS

caring and curing