

UUMU

3/2018



Vuosikokous ja sääntömuutos/Årsmötet och stadgeändring sivu 4

Kun saa toisen naurun helähtämään, se tuntuu aina hyvältä sivu 6

Hoitotyö ja empatia kulkevat käsi kädessä sivu 10



”Tuokaan ei käy täysillä!”

Millaisena hetkenä kaikkein syvimmin olet tuntenut, että tarvitset vertaistukea? UUMU on olemassa juuri siksi, että saat vertaistukea, kun sitä tarvitset.

Munuais- tai maksasairaus harvoin näkyy päälle. On helppoa kätkeä sairaus, jos niin tahtoo. Pelkoa ja huolta on vaikeampi piilottaa. Energiaa menee hukkaan, kun ei tiedä, kuinka läheiset suhtautuvat sairauteen. Joku voi väittää, että ”tauti” on itse aiheutettu. Elämästä saattaa kadota mielekkäys ja tulee tunne, että ei jaksaa.

Jäsenyys UUMU:ssa voi olla avain hyvän yhteisöllisyyden kokemiseen. Olemme kaikki vain ihmisiä, oman elämme pomoja. Tästäkin lehdestä löydät monien tapahtumien mainoksia, joihin olet todella tervetullut. Tule yksin tai ystävän kanssa.

UUMU:n sääntöjen tarkistus hyväksyttiin vuosikokouksessa huhtikuussa. Tämä syksy voi tuntua paluulta vanhaan, kun lokakuussa on syyskokous. Tarkempaa tietoa löydät sivuilta 4–5. Kokouksessa on aikaa keskustella toiminnan kehittämisestä. UUMU on juuri sellainen yhdistys, yhteisö, kuin haluamme. Me yhdessä teemme vertaistukemme ja edunvalvontamme.

UUMU on vertaistuen lisäksi retkiä, virkistystä, ohjattua ja ohjaamatonta liikuntaa. Oikean tiedon välittämisessä yhdistyksemme rooli korostunee, kun sekä tietoa että valetietoa tulee koko ajan lisää.

Tule kokouksiin ja tapahtumiin! Pyydä muutkin mukaan. Muukalainen on hän, jota et vielä tunne, mutta eilisen muukalainen on huomisen ystävä ja kohtalotoveri.

Mukavaa alkavaa syksyä!

Timo Nerikko

UUMU ry:n pj.

ORDFÖRANDEN HÄLSAR

”På halv maskin”

När har du som mest känt att du behöver kamratstöd? UUMU finns till just därför att du kan få kamratstöd när du behöver det.

Njur- och leversjukdomar syns sällan utåt. Det är enkelt att gömma sjukdomen om man så vill. Rädslan och oron är dock svårare att gömma. Energin glädjer inte när man inte vet hur anhöriga kommer att förhålla sig till sjukdomen och någon kan påstå att ”sjukdomen” är självförvållad. Livets känns inte meningsfullt om man känner sig orkeslös.

Medlemskapet i UUMU kan vara nyckeln till samhörighet. Var och en av oss är en egen individ och ”boss” över vårt eget liv. Också i den här tidningen finns det information om olika evenemang, välkommen med. Kom ensam eller med en vän.

Granskningen av UUMU:s stadgar godkändes på årsmötet i april. Höstens höstmöte kan kännas som en återgång till det förgångna. Läs mer om detta i början av tidningen. Under mötet diskuteras också utvecklingen av verksamheten. UUMU är precis en sådan förening, gemenskap, som vi vill att föreningen ska vara. Vi själva står för kamratstödet och intressebevakningen

UUMU erbjuder förutom kamratstöd även utflykter, rekreation, ledd och icke-ledd motion. Behovet av att förmedla korrekt information växer hela tiden.

Kom med på möten och evenemang och ta med dig andra. Främlingen är den som du ännu inte känner. Gårdagens främling är morgondagens vän och kanske med liknande öde.

Trevlig höst!

Timo Nerikko

UUMU rf:s ordförande

Uudenmaan munuais- ja maksayhdistys UUMU ry

Njur- och leverföreningen i Nyland rf

Munuais- ja maksaliiton jäsen

Runeberginkatu 15 A 1
00100 Helsinki
Puh. 050 449 7744
sihteeri@uumu.fi
www.uumu.fi

Järjestölehti UUMU

Päätoimittaja:

Juha Latva-Nikkola

juha.latva-nikkola@

kolumbus.fi

Kääntäjä: Maria Wendell

maria_wendell@hotmail.com

Kuvassa:

Sirkka-Liisa Ja Pasi Suvanto

Kuvaaja:

Kassu Kallio

Tilaushinta:

22 euroa / vuosi

Tilaukset, osoitteenmuutokset

ja jakelumaiutukset:

Puh. 050 449 7744

sihteeri@uumu.fi

Ilmestyy 4 kertaa/vuosi

Levikki 1900

A4 (210x297 mm)

Värit 4/4 CMYK

Materiaalivaatimukset

PDF tai JPG-tiedosto

vähintään 300 dpi

Ilmoitushinnat 2018

Takakansi

1/1 sivu 400 euroa

Sisäkannet

1/1 sivu 360 euroa

Muut sivut

1/1 sivu 320 euroa

1/2 sivu 180 euroa

1/4 sivu 100 euroa

1/8 sivu 70 euroa

ISSN-L 2242-4377

ISSN 2242-4377

(Painettu)

ISSN 2242-4385

(Verkkolehti)

Taitto:

Mainostoitomisto Avenue Oy

Painopaikka:

I-print, Seinäjoki

Seuraava UUMU-lehti ilmestyy

marraskuussa 2018.

Aineistot UUMUn toimistolle

30.9.2018 mennessä.

Puheenjohtajalta/Ordföranden hälsar	2
Vuosikokous ja sääntömuutos /Årsmötet och stadgeändring	4
Kutsu Yhdistyksen syyskokoukseen / Kallelse till Föreningens höstmöte	5
Sirkka-Liisa ja Pasi Suvanto: ”Kun saa toisen naurun helähtämään, se tuntuu aina hyvältä”	6
Edunvalvonta	8
Omaissiirto- ja dialyysikoordinaattori Aarne Almila: Hoitotyö ja empatia kulkevat käsi kädessä	10
Kokemusasiantuntijuus	12
UUMU ry OLKA-pisteissä	13
Paikallistoiminta	14
Tapahtunut	16
Liikunta	18
Lapsipotilaiden UUMU	20
Tapahtuu	21
Yhdistyksen pikkujoulut 2018	25
Tapahtumakalenteri	26



Sivu 6



Sivu 10



Sivu 13



Pikkujoulut

Sivu 25

Uusi toimija UUMU:n tiloissa Runeberginkadulla

UUMU:n tiloissa on 4.6.2018 aloittanut uutena toimijana hieroja Jari Mikola. Jari on valmistunut hierojaksi keväällä 2018 Erottajan hierojakoululta. Repertuaariin kuuluvat klassinen ja mobilisoiva hieronta, nivelten liikkuvuuden edistäminen, urheiluhieronta ja intialainen päinhieronta. Jari ottaa vastaan maanantaisin, torstaisin, perjantaisin ja tarvittaessa myös viikonloppuisin.

Lisätiedot ja ajanvaraukset www.mikolat.fi tai p. 040 709 6955.

HUOM! UUMU ry:n jäsenille tarjouksena kymmenen euron alennus listahintaisista hieronnoista syyskuun 2018 loppuun asti.

Tervetuloa!



VUOSIKOKOUS JA SÄÄNTÖMUUTOS

UUMU ry:n jäsenmäärä ylittää tänä vuonna 1500 henkeä ja toiminta jatkuu edellisvuosien tapaan aktiivisena. Monipuolinen toiminta edellyttää toimivaa hallintoa ja aktiivisia vapaaehtoisia, jotka ovat yhdistystoiminnan sydän.

Huhtikuun vuosikokouksessa käsitellyn sääntömuutoksen mukaan yhdistyksellä on jatkossa kaksi yhdistyskokousta: kevät- ja syyskokoukset. Kahden vuosikokouksen järjestelmällä yhdistyksen toiminnan ja talouden suunnittelusta sekä seurannasta tulee helpompaa. Kevätkokouksessa tarkastelussa ovat edellisvuoden toimintakertomus ja tilinpäätös. Syyskokouksessa käsitellään tulevan vuoden toimintasuunnitelma ja talousarvio sekä valitaan uudet hallitusjäsenet erovuorossa olevien tilalle.

Sääntömuutosta seuraava siirtymävaihe huomioitiin kevään vuosikokouksessa. Kokousväki käsitteli vuoden 2019 toimintasuunnitelman ja talousarvion, johon voidaan tehdä tarvittaessa vielä tarkennuksia 2018 syyskokouksessa. Hallitusjäsenien yhteystiedot löydät viereiseltä sivulta. Ota yhteyttä ja kerro ajatuksiasi sekä toiveitasi, jotta osaamme järjestää jäseniä kiinnostavia tapahtumia.

HUOMAATHAN VIEREISELLÄ Sivulla OLEVAN SYYSKOKOUKSEN KUTSUN.

ÅRSMÖTET OCH STADGEÄNDRING

UUMU rf:s medlemsantal överskrider i år 1500 personer och verksamheten fortsätter aktivt såsom tidigare. Mångsidig verksamhet förutsätter en fungerande administration och aktiva frivilliga som utgör kärnan i föreningsverksamheten.

Enligt årsmötets behandling av stadgeändringen i april har föreningen i fortsättningen två föreningsmöten: vår- och höstmötet. Med två årsmöten är föreningens verksamhet och ekonomi enklare att hantera. På vårmötet behandlas det föregående årets verksamhetsberättelse och bokslut. På höstmötet behandlas det kommande årets verksamhetsplan och budget och samtidigt väljs nya styrelsemedlemmar för dem som står i turen att avgå.

Övergångsskedet för stadgeändringen beaktades på vårens årsmöte. Mötet behandlade planen och budgeten för 2019, vid behov granskas dessa på årsmötet 2019. Kontaktuppgifterna på styrelsemedlemmarna finns på sidan invid. Ta kontakt och berätta dina önskemål om evenemang.

NOTERA KALLELSEN TILL HÖSTMÖTET INVID.



HALLITUS 2018–2019**Puheenjohtaja**

Timo Nerkko, Helsinki
p. 050 570 7825
timo.nerkko@ehyt.fi

Varapuheenjohtaja

Carita Rönkkö, Helsinki
p. 050 570 4804
carita.ronkko@kolumbus.fi

Hallituksen varsinaiset jäsenet

Hannu Ouvinen, Espoo
p. 0400 303 139
hannu.ouvinen@elisanet.fi

Aulikki Rautavaara, Helsinki
p. 044 3884 185
arautava@welho.com

Risto Konttinen, Kirkkonummi
p. 046 851 4637
risto.konttinen@saunalahti.fi

Victor Bruun, Helsinki
vbruun@gmail.com

Petri Monto, Espoo
p. 040 3113035
petri.monto@eltelnetworks.com

Kassu Kallio, Helsinki
p. 044 5694 203
kassu.kallio@gmail.com

Hallituksen varajäsenet

Marjatta Suikkanen, Espoo
p. 040 757 2331
jatta.suikkanen@gmail.com

Hanna Pekkarinen, Vantaa
hann.pekkarinen@gmail.com

Terttu Kavonius, Helsinki
p. 050 524 2532
terttu.kavonius@hus.fi

Jorma Wilén, Espoo
p. 040 723 4575
jorma.wilen@gmail.com

Juha Latva-Nikkola, Järvenpää
p. 040 170 5451
juha.latva-nikkola@kolumbus.fi

Terho Marttinen, Nummela
p. 0400 471 446
termart@elisanet.fi

KUTSU**YHDISTYKSEN SYYSKOKOUKSEEN**

Uudenmaan munuais- ja maksayhdistys UUMU ry:n
syyskokous pidetään UUMU:n toimistolla
(Runeberginkatu 15 A 1, Helsinki)
torstaina 25.10.2018 klo 17.00.

Syyskokouksessa käsitellään sääntömääräiset asiat.
Kokouksessa tarkennetaan vuoden 2019 toimintasuunnitelmaa
sekä talousarviota ja käydään läpi siirtymävaiheessa
hallituksessa toimivien toimikaudet.

Muut käsiteltäväksi tuotavat asiat,
tulee ilmoittaa hallitukselle viimeistään kuukautta
ennen syyskokousta.

Kaikki jäsenet ovat tervetulleita myös ennen kokousta
klo 14–17 tarjottavalle maksuttomalle keittolounaalle.
Lounastarjoilu edellyttää ennakkoilmoittautumista UUMU:n
toimistolle ma 22.10.2018 mennessä.
Muistathan kertoa mahdollisista ruoka-aineallergioistasi etukäteen.

TERVETULOA SOPALLE JA SYYSKOKOUKSEEN**Hallitus****KALLELSE TILL****FÖRENINGENS HÖSTMÖTE**

Njur- och leverföreningens i Nyland rf (UUMU)
höstmöte hålls på UUMU:s byrå
(Runebergsgatan 15 A 1, Helsingfors)
torsdag 25.10.2018 kl. 17.00.

På höstmötet behandlas stadgeenliga ärenden.
På mötet specificeras verksamhetsplanen och budgeten
för 2019 och övergångsskedet för styrelsemedlemmarnas
mandatperioder ses över. Övriga ärenden som ska behandlas
bör delges åt styrelsen senast 1 månad före höstmötet.

Medlemmarna hälsas välkomna till sopplunch som bjuds
kl. 14–17. Lunchserveringen förutsätter förhandsanmälan
till UUMU:s byrå senast må 22.10.2018.

Anmäl även ev. mat- och näringsallergier i förväg.

VÄLKOMMEN TILL HÖSTMÖTET – SOPPA BJUDS!**Styrelsen**



Sirkka-Liisa ja Pasi Suvanto:

”Kun saa toisen naurun helähtämään, se tuntuu aina hyvältä”

Sirkka-Liisa ja Pasi tapasivat koulun vanhojentansseissa, ja he ovat pitäneet yhtä siitä asti. Sirkan pitkäaikainen sairaus on hieman hidastanut tahtia, mutta ei ole vienyt tämän positiivisen pariskunnan elämäniloa.

”Kävimme eri kouluja emmekä olleet, kumma kyllä, ennen nähneet toisiamme sen aikaisissa illanvietoissa, konventeissa.”

Hyvinkään lukioitten yhteisessä juhlassa vuonna 1964 Pasi kuitenkin huomasi tyylikkään, leveälieristä hattua käyttävän tytön. Kun illan lopuksi alkoivat tavalliset tanssit, hän meni, kumarsi ja pyysi luvan. Molemmissa käynnistyivät heti pienet sähkölaitok-

set ja seuraavan konvan tansseissa tämä johti tuliseen rakastumiseen. Naimisiin pariskunta meni vuonna 1970.

Pasi opiskeli rakennusarkkitehdiksi ja Sirkka-Liisa ylioppilasmerkonomiksi. Pasi teki pitkän uran Helsingin kaupungin rakennusvirastossa, Sirkka-Liisa työskenteli viimeksi Hyvinkään kihlakunnan kansliassa. Ainoa tytär syntyi vuonna 1974, ja koti on pysynyt koko ajan Hyvinkäällä.

Sopeutuminen vie aikansa

Sirkka-Liisa sairastui nivelreumaan vuonna 1972. Tauti alkoi rajusti, ja kun ei oikein tiedetty, mistä oli kysymys, se pääsi pahaksi ja haittasi nopeasti liikuntakykyä. Aktiivinen pariskunta joutui heti hiljentämään tahtia. Pasi Suvanto kertoo, että puolison sairautteen sopeutuminen ei aluksi ollut helppoa.

”Olin vihainen, vihasin sairautta, ja vihaisuus suuntautui myös Sirkka-Liisaan, vaikka tiesinkin, että se oli väärin”, Pasi muistelee. Ajan mittaan hän kuitenkin sopeutui tilanteeseen, ja puoliset ovat vuo-

sien varrella olleet vahvana tukena toisilleen puolin ja toisin.

Sirkka-Liisan sairaus toi myöhemmin mukanaan amyloidoosin, joka todettiin vuonna 1988. Munuaistoimintaa heikentävä amyloidoosi on pysynyt kurissa niin hyvin, että Sirkka-Liisan ei ole tarvinnut turvautua dialyysiin.

”Dialyysi on ollut kaksikin kertaa lähellä, ensimmäisen kerran lähes 20 vuotta sitten”, Sirkka-Liisa kertoo. ”Munuaisarvot paranivat kuitenkin silloin äkkiä. Tuolloin lääkäri sanoi ettei tämä ole mahdollista – jatkaen mietteläästi – ellei Jumala ole tässä mukana.”

Sairaudesta huolimatta Afrikkaan

Sairauseläkkeellä Sirkka-Liisa on ollut jo pitkään. Ystävä, joka oli hoitanut 5-vuotiasta tytärtä, tuli ilmoittamaan, että perhe oli pian muuttamassa ulkomaille. Tyttäreille olisi ollut tiedossa kahdeksas hoitopaikka. Ystävä sai Sirkka-Liisan vakuuttuneeksi, miten tärkeää hänen olisi jäädä kotiin. Päätös oli nopea ja helppo. Lääkärikin oli sitä mieltä, että sairauseläke oli tilanteessa paikallaan.

Voimaa Suvannot saavat muun muassa uskosta, joka vei heidät jopa kolmeksi vuodeksi lähetystyöhön Afrikkaan.

”Olimme mukana radiolähetystyössä, ja tunsin vahvaa kutsumusta lähteä käytännön työhön Afrikkaan. En vain uskonut, että minua, sairasta ihmistä, lähetettäisiin sinne”, Sirkka-Liisa kertoo. Hänelle oli suuri onni päästä mukaan. Pasi valvoi päätyönään kehitysvammaiskoulun rakennushanketta ja Sirkka-Liisa toimi seurakuntatyössä. Kenian aika on pariskunnalle elämän kohokohtia.

Sirkka-Liisan nivelreuma on viime vuosina pysynyt kurissa biologisen lääkkeen ansiosta. Myös kasvisruokavaliolla on ollut osansa hyvään kehitykseen. Munuaisarvot vaihtelevat. Välillä ne kohoavat huolestuttavan korkealle, mutta seuraavassa kontrollissa ovat taas laskeneet entisiin lukemiin.

Erämaavaellus vaihtui eväsretkiin

Sairauden takia joutuu usein luopumaan monista asioista. Suvannot olivat alkuvuosinaan paljon luonnossa liikkuva pariskunta.

”Retkeilimme, hiihimme. Pyöräilimme ja vaelimme Lapin erämaissa. Häämatkan teimme Ivalojen kultamaille. Viimeisellä retkellä Sirkan senkka oli yli 90.”

Vähitellen rajummasta liikunnasta on pitänyt luopua, mutta onhan jäljellä suuri määrä asioita joita voi tehdä, jos ne vain haluaa nähdä. Käydään esimerkiksi eväsretkillä luonnossa, ja nyt on bongattu kahviloita ympäri Etelä-Suomea.

”Onneksi voin ajaa autoa, että pääsemme liikkumaan. Olemme saaneet voimia kylliksi kutakin päivää varten. Molempien monista sairauksista huolimatta toivottomuus ei ole päässyt oven sisäpuolelle”, Pasi kiittää.

Kun Sirkalla ilmenee jotain uutta ja huolestuttavaa, hän saattaa sanoa: ”Mä en jaksa tätä.” Eikä mene kauaakaan, kun kuuluu sitä normaalia hyräilyä.

Huumori auttaa

”Meillä ei ole keskinäistä valtataistelua, ei kiistaa kaa-pin paikasta. Jos olemme eri mieltä, asiaa käsitellään niin kauan, että olemme yhtä mieltä. Jos toisen kanta voittaisi, ei hän olisi iloinen siitä tietäessään, että toinen ei ole.”

”Pienikin riita hiertää sietämättömästi, ja riitely-lytekniikka meillä ei ole koskaan ollut; tapana on joskus ollut ties miten kauan kestävä murjotus. Enää ei juuri taideta riidellä, kun aikaa on niin vähän jäljellä.”

Suvantojen perheessä huumori on vakiasukas: kun saa toisen naurun helähtämään, se tuntuu aina hyvältä.

”Kun Sirkalla oli kivulias vyöruusu ja hän kielisi naurattamasta, piti hän sitä kertoa kaikki parhaat vanhat vitsit. Tai kun hän oli leikkauksen jälkeen jonkin aikaa pyörätuolissa, mentiinkö suoraan ja varovaisen vakaasti? Ei, piti hän sitä kurvilla ja kiihdyttää”, Pasi tunnustaa.

”Meillä on joitakin hyviä ystäviä ja tämä UUMU-ryhmä, mutta emme juuri ole varsinaisesti hakeneet apua muualta kuin toisistamme. Elämän perustana on luottamus Jumalan huolenpitoon, siihen, ettei mitään tapahdu hänen sallimattaan.”

Teksti: Liisa Pokolainen

Kuvat: Kassu Kallio ja Liisa Poikolainen





Kelan korvaamiin taksimatkoihin tuli muutoksia

Heinäkuun alussa voimaan astunut Laki liikenteen palveluista 320/2017 purki taksi liikenteen hintasäännöstelyn ja vapautti taksit kilpailulle. Lakimuutos vaikutti myös Kelan maksamiin taksikyytien korvausperusteisiin, joiden mukaan Kela korvaa asiakkaalle vain alueellisen välityskeskukseen kautta tilatut matkat.

Taksikyydit ovat välttämättömiä, säännöllisesti toistuvia hoitomatkoihin esimerkiksi dialyysipotilaille, jotka terveydentilansa tai puutteellisten liikenneolojen vuoksi eivät voi käyttää julkisia liikennevälineitä. Kela korvaa matkat 1.7.2018 jälkeenkin edellyttäen, että matka on tilattu Kelan kanssa palvelussopimuksen tehneestä tilausvälityskeskuksesta. Mikäli asiakas tilaa taksin muualta kuin tilausvälityskeskuksesta, ei matkaa korvata lainkaan.

Taksin tilaus välityskeskuksesta on maksutonta. Tilauspuhelun aikana asiakas voi tilata kaikki tiedossa olevat matkat seuraaville 14 päivälle. Asiakas saa matkakorvauksen heti taksissa ja maksaa matkasta yhden suuntaisen matkan omavastuun, 25 euroa. Ylimenevän osan maksaa Kela. Kalenterivuoden omavastuiden katto on 300 euroa, minkä jälkeen Kela korvaa loppuvuoden matkat kokonaan.

Kelan kilpailuttamilta ja valitsemilta tilausvälityskeskusilta edellytetään kokonaisvaltaisia kuljetuspalveluja,

jotka sisältävät muun muassa tilauksen vastaanoton, kuljetuksen, asiakkaan tarvitseman avustamisen siirtymisessä autoon ja siitä pois. Lakimuutoksen jälkeen asiakas ei voi valita kuljettajaansa. Oikeus vakiotaksiin eli tutun taksinkuljettajan käyttöön voidaan myöntää harkinnan perusteella.

Helsingin ja Uudenmaan sairaanhoitopiirin alueella Kelan taksikyytien kilpailutuksen voitti ja suorapalvelusopimuksen solmi alueella aiemminkin Kela-kyytejä hoitanut Helsingin-Uudenmaantaksit Oy.

Taksimatkojen tilauspalvelunumerot

Uudellamaalla 1.7.2018 alkaen:

0800 96 130 (suomenkielinen)

0800 96 140 (ruotsinkielinen)

Ovatko sinun taksimatkasi hoitoon tai kuntoutukseen sujuneet moitteettomasti?

Miten uusi tilausvälityspalvelu on toiminut sinun kohdallasi?

Kerrothan meille, mikäli taksimatkoissasi on toistuvia tai vakavia ongelmia. Kuulemme mielellämme jäsenistömme kokemuksia ja viemme tietoa eteenpäin edunvalvonta- ja sosiaaliturvayöryhmämme kautta. Viestejanne vastaanotetaan UUMU:n puhelimessa p. 050 449 7744 ja sähköpostissa sihteeri@uumu.fi

Teksti: Aulikki Rautavaara

Ändringar i Fpa-ersättningsbara taxiresor

I början av juli trädde en ny lag om trafiktjänsterna 320/2017 i kraft. Lagen ersätter taxitrafikens prisreglering och taxirörelsen frigjordes för konkurrens. Lagändringen inverkar också på Fpa-betalda taxiskjutsarnas ersättningsgrunder. Enligt grunderna ersätter Fpa åt kunden endast sådana resor som beställts via den regionala förmedlingscentralen.

Taxiskjutsarna är nödvändiga, regelbundet återkommande för t ex dialyspatientens vårdresor, som p g a patientens hälsotillstånd eller bristfälliga trafikarrangemang inte kan skötas med offentliga trafikmedel. Fpa ersätter resor även efter 1.7.2018 förutsatt att resan beställts via beställningsförmedlingscentralen som har serviceavtal med Fpa. Om kunden beställer taxin annanstans ifrån än denna ersätts resan inte.

Beställning av taxin från förmedlingscentralen är gratis. Under beställningssamtalet kan kunden beställa alla sina resor för kommande 14 dagar. Kunden betalar reseersättning genast i taxin och betalar för en enkel resa en självriskandel på 25 euro. Den överstigande delen betalar Fpa. Taket för självriskandelen under ett år är 300



**Suomessa 30-40 käyttäjää,
Pohjoismaissa yli 100.**

Nordic Medcom on pohjoismainen yritys, jolla on pääkonttori Espoossa. Nordic Medcom on osa Carbonex-konsernia. Tarjoamme dialyysilaitteita ja -tarvikkeita suoraan sairaaloille Pohjoismaissa ja Baltian maissa. Markkinointiorganisaatiomme, asiakastukemme sekä huoltomme on hyvin kehittynyt. Toimitamme tuotteemme nopeasti suoraan asiakkaillemme.

Hemodialyysiä siellä missä itse haluat

KOTONA

- Suunniteltu kotiin - vie vähän tilaa, sähköä ja vettä.
- Ei huoltipesuja, kuumadesinfektiota.
- Helppo oppia ja käyttää.

MATKOILLA

- Helppo ottaa mukaan.
- Ulkonesteet toimitetaan matkakohteeseen.
- Kaikkiin EU-maihin.

MÖKILLÄ

- 230V maadoitettu pistorasia.
- Pussitetut ulkonesteet.

"Mahdollisuus dialyysihoitoon kotona antaa minulle vapauden tunteen. Olen jälleen alkanut mökkeillä, ja ajattelin myös lähteä Espanjaan lomalle. Voin paremmin, ja on mahtavaa päättää omista menoistani sekä elämästäni!"

Nordic Medcom
Olarinluoma 11, 02200 ESPOO
Puh. 09-2533 3600
E-mail: myynti@nordicmedcom.fi
nordicmedcom.fi



euro, dvs Fpa står för den överstigande delen av resorna helt och hållet.

Fpa förutsätter av de konkurrensutsatta och valda beställningsförmedlingscentralerna helhetsmässiga transporttjänster, som innehåller bl a mottagande av beställningen, transporten, kundens hjälpbehov vid förflyttning till och ur bilen. Efter lagändringen kan kunden inte välja sin chaufför. Rätt att använda standard-taxi dvs med en bekant taxaifför kan beviljas enligt prövning.

Konkurrensutsättningen gällande Fpa:s taxiresor inom Helsingfors och Nylands sjukvårdsdistrikt vanns av Helsingin-Uudenmaantaksit Oy. Bolaget hade även tidigare skött Fpa-skjutsar och ingick nu direktservice-avtal.

**Beställningsnumren för taxiresor
i Nyland från 1.7.2018:**

0800 96 140 (svenskspråkig)

0800 96 130 (finskspråkig)

Har dina taxiresor till vård och rehabilitering löpt klanderfritt? Hur har den nya beställningsförmedlingsservicen fungerat för dig?

Berätta för oss om du ofta har haft problem med taxiresorna. Vi vill gärna veta vilka erfarenheter våra medlemmar har och vi förmedlar informationen vidare via gruppen för intressebevakningen och socialskyddet. Era meddelanden tas emot på UUMU:s telefon 050 449 7744 eller e-post sihteeri@uumu.fi.

Text: Aulikki Rautavaara

Omaissiirto- ja dialyysikoordinaattori Aarne Almila:

Hoitotyö ja empatia kulkevat käsi kädessä

Aarne Almila on ollut monelle dialyysipotilaalle tuttu kasvo. Myös moni omaisluovuttajista on tullut tutuksi Aarnen rautaisen ammattitaidon kanssa, kun munuaisen omaisluovutukseen liittyvistä tutkimuksista on ollut kyse. Pitkän ja vaiherikkaan työuran jälkeen Aarne on siirtynyt viettämään ansaittuja eläkepäiviä kuluvan vuoden keväällä. Viimeisinä työvuosina Aarne toimi HUS:ssa omaissiirto- ja dialyysikoordinaattorin tehtävissä.

Kuva: Miia Seppänen



”Aloitin ensin dialyysikoordinaattorina vuonna 2010, kun HUS:n alueen dialyysihoitojen koordinointi haluttiin keskittää yhteen paikkaan. Käytännössä tehtäviini kuului Uudenmaan alueen dialyysihoitoa tarvitsevien hoidon koordinoitua eri hoitolaitosten välillä sekä muun muassa hemodialyysikatetrien laitton järjestämistä tarvittaessa uusille potilaille”, Aarne kertoo.

Vuonna 2014 Aarnelle tulivat myös HUS:n omaissiirtokoordinaattorin tehtävät. ”Tämä oli hyvä päätös, koska omaissiirtokoordinaattorilla on merkittävä rooli ja hänen pitää olla helposti tavoitettavissa luovutuskelpoisuuden tutkimusvaiheen aikana. Myös ensikontaktilla on erittäin tärkeä merkitys”, Aarne toteaa.

Koordinaattorin tehtäviin Aarne siirtyi Marian sairaalasta, jonka dialyysihoitotoiminta lakkautettiin vuonna 2012. ”Harmillisesti toiminta päättyi hiukan aiemmin kuin olisi tullut 50 vuotta täyteen dialyysihoitoa Suomessa siinä paikassa, jossa se aikoinaan aloitettiin.”

Helsingin ja Uudenmaan sairaanhoitopiirin dialyysi- ja omaissiirtokoordinaattori Aarne Almila sai eläkkeelle jäädessään liiton kultaisen ansiomerkin työstä Suomen Munuaistautirekisterin hyväksi. Aarne on ylläpitänyt ja kehittänyt munuaistautirekisteriä työnsä ohella vuodesta 2010 lähtien.

Hoitoala vei voiton taiteesta

Ihan itsestäänselvyys hoitoalalle päätyminen ei kuitenkaan nuorelle miehelle ollut: kouluajan häntä kiinnostivat enemmän taiteelliset kuin tieteelliset aineet. Lukion jälkeen Aarne teki erilaisia keikkatöitä ja lopulta urapäättös kallistui enemmän hoitoalalle kuin aiemmin haaveilemaansa taideteolliseen korkeakouluun. Soitto ylihoitajalle Laakson sairaalaan, jossa hän oli lukiolaisena ollut huoltopuolella kesätoissa, si-netöi uran hoitotyön parissa.

”Soitosta kolmen päivän kuluttua aloitin Laakson sairaalassa apuhoitajana. Jotenkin valinta tuntui luonnolliselta, koska olin nuoresta pitäen tottunut sairaalaympäristöön ja tuntenut sen jopa kodikkaaksi. Jossain vaiheessa ylihoitaja vinkkasi, ettei heillä ole tarkoitus pitää kouluttamattomia hoitajia kovinkaan pitkään töissä ja päädyin opiskelemaan Helsingin kaupungin sairaanhoito-oppilaitokseen. Mies hoitoalalla ei 70-luvulla ollut vielä kovin yleistä - ryhmässäni oli 40 naispuolista henkilöä ja minä”, Aarne naurahtaa.



Kuva: Eija Björn

Nuori dialyysihoitaja Almila hemodialyysin parissa Marian sairaalassa vuonna 1981.

Hoitoalan ”Pelle Peloton”

Opiskeluaikana Aarne pääsi harjoitteluun Marian sairaalaan, jossa kiinnostui dialyysistä ja munuaissiirroista. Näihin liittyen hän päätti tehdä myös päättötönsä. Kiinnostuksensa kautta nuori sairaanhoitaja päätyi lopulta töihin Marian dialyysiin tammikuussa 1980 heti valmistumisensa jälkeen.

”Usein hoitajat pelkäsivät dialyysiä, mikä vaikutti myös siihen, että työntekijöitä oli joskus vaikea löytää. Lisäksi minua kiinnosti dialyysiin liittyvä tekniikka”, Almila perustele uravalintaansa.

Aarne on ollut usein ensimmäisten joukossa kokeilemassa uusia menetelmiä ja työkaluja. Työnsä ohella hän toimi myös laitekouluttajana ja päätyi kansainväliselle yritykselle dialyysilaitteiden ja tarvikkeiden myyntitehtäviin. Työ kuitenkin vei miestä liian paljon maailmalle ja kaipuu perheen pariin veti pidemmän korren - Aarne pääsi takaisin töihin Marian sairaalaan. Myyntitehtävistä oli myös paljon hyötyä, sillä Aarne oli päässyt tutustumaan dialyysikonei-

den sisuksiin, joten hän tiesi hyvinkin tarkkaan, miten laitteet toimivat.

Ihmissuhdetaidot kaiken keskiössä

Aarne on saanut tehdä kiinnostavia työtehtäviä ja saanut olla mukana kehittämässä erilaisia toimintatapoja. Siksi hän onkin viihtynyt työssään erittäin hyvin ja työurasta muodostui todella mielenkiintoinen.

Aarnen kiitokset menevätkin työyhteisölle, joka on aina ollut loistavaa: yhteishenki on ollut erinomainen ja toisiaan tukeva. Hän kokee, että ihmissuhdetaidoilla onkin erityisen tärkeä rooli hoitotyössä: rauhallisuus, empaattisuus, ihmisten ymmärtäminen ja oikealla tavalla puhuminen – niillä saa paljon hyvää aikaan.

”Tänne on hauska tulla hoitoon” on paras kiitos, jonka hän on potilailtaan saanut. Mukava ja osaava hoitohenkilökunta voi saada positiivisen asiakaskokemuksen aikaan myös sairaaloissa. Pienillä jutuilla on merkitystä.

Aarnelle jokainen ihminen on tärkeä, ja se myös huokuu hänen läsnäolossaan.

Teksti: Miia Seppänen

Elinsiirrot Suomessa

	2009	2010	2011	2012	2013	2014	2015	2016	2017	7/2018
Munuainen	180	175	164	199	189	240	244	262	240	144
Maksa	48	50	56	52	49	59	77	61	63	42
Haima		2	1	8	10	15	17	27	21	14
Sydän	13	22	18	22	21	24	27	31	26	32
Keuhkot	14	15	23	26	15	15	24	18	24	11

UUMU:N JÄSENIÄ MUKANA JAETUN ASiantuntijuuden KOULUTUKSESSA

Muutostentuelet puhaltavat SOTE-kentillä. Kokemusasiantuntijoita tarvitaan tuomaan kokemusperäistä tietoa hoitoprosessien toteuttamiseen ja kehittämiseen. Vapaaehtoisen vertaistoiminnan rinnalle on muodostumassa uudenlaisia toimintatapoja, joissa UUMU:n jäsenistö on aktiivisesti mukana.



Valmennusohjelmassa mukana olleet UUMUlaiset vasemmalta oikealle:

Terho Martikainen, Kassu Kallio, Sisko Martikainen, Erno Rajahalme, Anna-Greta Tiira ja Juha-Matti Koskinen

Marraskuussa 2017 käynnistyi ensimmäinen HUS:n ja Laurean ammattikorkeakoulun yhteisvalmennus, jonka tavoitteena oli valmentaa kokemusasiantuntijoita HYKS Akuuttiin, Vatsakeskukseen sekä Kuvantamiseen. Kokemusasiantuntijoiden tehtävänä on tuoda kokemusperäistä tietoa ja näkemystä hoitotyön suunnitteluun sekä prosessointiin.

Valmennuksessa oli mukana sekä potilasperäistä kokemusta omaavia että hoitotyössä olevia organisaation edustajia. Valmennuksen päämääränä oli muodostaa vuorovaikutuksessa yhteistä ja jaettua asiantuntijuutta kokemusasiantuntijuuden sekä sosiaali- ja terveysalan ammatillisuuden kesken. Valmennus muodostui viidestä erilaisesta jaksosta, joiden nimet kuvaavat hyvin kyseisten jaksojen tavoitteita: Kokemuksen aika, Tiedon aika, Taidon aika, Tarinoiden aika, Yhteistyön aika ja Jaetun asiantuntijuuden aika.

HUS:n kotisivujen mukaan kokemusasiantuntijat toimivat seuraavalla tavalla tehtävissä ja yhteyksissä: ”Yhteistyössä HUSin henkilöstön kanssa

kokemusasiantuntija voi jäsenenä erilaisissa työryhmissä, ohjausryhmissä tai johtoryhmissä. Jaetun asiantuntijuuden kautta hän käy keskustelua ja osallistuu HUSin toiminnan kehittämiseen antaen arvokkaan näkemyksen hoitoprosessista asiakkaan näkökulmasta. Kokemusasiantuntija voi myös toimia tukihenkilönä tai ryhmänvetäjänä ja näin olla suora linkki HUSin henkilökunnan ja potilaiden sekä muiden asiakkaiden välillä.”

Valtakunnan tason uudistusten taustalla on STM:n (sosiaali- ja terveysministeriö) ohjaama Palvelut asiakaslähtöisiksi -hanke, joka pyrkii parantamaan asiakkaan saamia tukipalveluja oman toimintakyvyn ylläpitämiseksi ja sote-palvelujen löytämiseksi. Vastavasti HUS on käynnistänyt oman strategisen läpimurtohankkeen Potilas aktiivisena osallistujana ja vaikuttajana.

Nyt mukana valmennusohjelmassa olleet UUMUlaiset ovat jakaantuneet HYKS-Akuuttiin ja -Vatsakeskuksen

asiakasraateihin sekä muihin tehtäviin. He ovat sitoutuneet toimimaan kahden vuoden ajan tehtävissään. Heidän tavoitteenaan on rakentaa yhteisymmärryksen siltaa omien ja vertaisten kokemusten välityksellä siitä, miten asianomaiset kokevat hoitoprosessin toteutumisen ja miten ennalta voidaan jo suunnitteluun tuoda mukaan asiakasrajapinnan näkemys. Tätä näkemystä tuomme mukaan myös uusien tilojen suunnitteluun ja käyttöönottoon.

Kokemuksemme Jaetun asiantuntijuuden -valmennusohjelmasta ja hoitoalan ammatilaisten suhtautumisesta meihin kokemusperäisiin asiantuntijoihin ovat olleet innostavia sekä rohkaisevia, joten suosittelimme kaikille kiinnostuneille kokemusasiantuntijan tehtäviä sekä omien kokemustensa jakamista toisten kanssa.

Teksti: Juha-Matti Koskinen

Kuva: Tapio Korhonen



UUMU ry OLKA-pisteissä

OLKA on sairaalan ja järjestöjen yhteistoimintaa. Toiminnan tavoitteena on tarjota mahdollisuus potilaan ja heidän läheisen kiiirettömään kohtaamiseen sekä antaa tukea sairauteen sopeutumisessa. OLKA-toimintaan kuuluvat sairaaloissa sijaitsevat OLKA-pisteet sekä vapaaehtoistoiminta. OLKA toteutetaan HUS:n ja Espoon Järjestöjen Yhteisö EJY ry:n yhteistyönä. (Lähde: HUS:n kotisivut OLKA)

OLKA-pisteet ovat olleet UUMU:lle mainio paikka kohdata ihmisiä. Olemme esitelleet toimintaamme, jakaneet tietoa ja vertaistukea Meilahden Tornisairaalan ja Raaseporin sairaalan sekä Hyvinkään potilasoppimiskeskus Sopen OLKA-pisteillä. Teemapäivien aikana mukana on ollut yhdistyksen lukuisia vapaaehtoisia ja vertaistukijoita, jotka ovat kertoneet yhdistyksestämme sekä omista kokemuksistaan. Kohtaamisista on välittynyt aito halu auttaa ja tukea muita pitkäaikaissairaita sekä heidän läheisiään. Keskustelut ovat olleet lämminhenkisiä ja kannustavia. Onpa mukaan liittynyt joka vierailulta muutamia uusiakin jäseniä.

Kiitos kaikille OLKA-pisteiden esittelypäivissä mukana olleille yhdistysjäsenille ja paikalla käyneille tutustujille.

UUMU ry jatkaa OLKAN teemapäiviään myös syksyllä.

Voit tavata vapaaehtoisiamme ja vertaistukijoitamme Meilahden OLKAssa, sairaalan kahvilan läheisyydessä:

ke 26.9.2018 10–15

ke 24.10.2018 klo 10–15

ke 28.11.2018 klo 10–15

Tervetuloa jututtamaan jäsenistöämme ja tutustumaan toimintaamme sekä tuleviin tapahtumiin!



Tornisairaalan OLKAssa 16.5.2018 UUMU:n toiminnasta kertoivat mm. Terho, Sari, Eeva ja Paavo.



Miesenergiaa 6.6.2018, jolloin UUMU:n toiminnasta olivat kertomassa mm. Mikko, Rami ja Erno.



27.6.2018 OLKAssa vierailijoita oli jututtamassa mm. Olavi, Tessa, Veera, Terho ja Martti

LUOTEIS-UUDENMAAN JÄSENRETKI ALITALON VIINITILALLE

Sunnuntaina 20.5.2018 tutustuimme Lohjansaareen ja sen keväisiin nähtävyyksiin, vierailimme Alitalon viinitilalla sekä kävimme katsomassa Suomen kauneimmaksi puuk- si mainittua Paavolan tammea. Retkellä oli mukana yli kymmenen Luoteis-Uudenmaan alueen jäsentä, potilaita ja omaisia. Sää oli meille suosiollinen ja keväisen kesäinen luonto helli vehreällä kauneudellaan, luonto lintujen keväisellä musiikilla. Alitalon viinitilan isäntä-Marko viihdytti meitä mainioilla jutuilla sekä tiedoilla siitä, miten viinitilaa hoidetaan ja johdetaan kylmässä Pohjolassa. Saimme myös nauttia herkkuja notkuvasta pitopöydästä. Tiesittekö, että viinitilan 17 hehtaarin omenaviljelmällä kasvaa noin 13 000 omenapuuta?

Kuva: Risto Salmi



Teksti: Juha-Matti Koskinen



Fiskars Oyj Abp

JÄSENTAPAHTUMA LÄNSI- UUEDELLAMAALLA SU 2.9.2018

Yhdistyksen paikallistoiminta järjestää jäsentapaamisen Länsi -Uudenmaan kunnissa asuville jäsenilleen:

Hanko, Raasepori, Inkoo, Siuntio, Kirkkonummi, Lohja, Vihti, Karkkila ja Nurmijärvi.

Kokoonnumme Fiskarsin museossa (Peltorivi 13, 10470 Fiskars) sunnuntaina 2.9.2018 klo 13 alkaen.

Museo on ruukkikulttuuria tutkiva ja tallentava paikallismuseo, jossa esitellään ruukkilaisten elämää 1600-luvulta meidän päiviimme asti. Näyttelyt sijaitsevat 1800-luvun rakennuksissa, jonka vuoksi saavutettavuus on jokseenkin rajoitettu. Huoneet ovat pieniä ja rakennuksissa on kynnyksiä ja portaita.

Yhdistys tarjoaa sisäänkäsyn kaikille alueen jäsenille. Omatoimisen museokierroksen jälkeen omakustanteiset kahvittelet ja ruokailut ruukkialueen kahvilassa.

Ilmoittautumiset 26.8.2018 mennessä

Risto Salmelle, p. 045 638 2410 tai

sähköpostitse salmir@saunalahti.fi

tai Heleena Nygrenille, p. 0440 46 44 24 tai

sähköpostitse heleena.nygren@gmail.com

TERVETULOA MUKAAN!

MEDLEMSTRÄFF I VÄSTRA NYLAND SÖ 2.9.2018

Föreningens lokalverksamhet ordnar medlemsträffen åt medlemmarna som bor i Västra Nylands kommuner: Hangö, Raseborg, Ingå, Sjundeå, Kyrklätt, Lojo, Vichtis, Högfors och Nurmijärvi.

Vi träffas på Fiskars museum (Åkerraden 13, 10470 Fiskars) söndag 2.9.2018 från kl. 13.

Museet är ett lokalmuseum som satsar på brukskultur med fokus på bruksinvånarnas liv från 1600-talet. Utställningarna finns i byggnaderna från 1800-talet, tillgängligheten är därför något begränsad. Rummen är små och trösklar och trappor finns i byggnaderna.

Föreningen bjuder på inträdet. Efter museirundvandringen kan var och en köpa kaffe och måltider i bruksområdets kafé.

Anmälningar senast 26.8.2018:

Risto Salmi, tel. 045 638 2410 eller på e-post salmir@saunalahti.fi

eller Heleena Nygren, tel. 0440 46 44 24 eller på e-post heleena.nygren@gmail.com

VÄLKOMMEN MED!

MAKKARAA JA MANTELIAKKUA eli naisseurassa nuotiolla

Iloisenvirkeä ryhmänvetäjämme Eija oli järjestänyt meille Keski-Uudenmaan jäsenille toimintaa: tällä kertaa supisuomalaista makkaranpaistoa tulen ääressä. 30.5.2018 paikkana oli tunnelmallinen takkatupa Kiljavan sairaalan rantasaunalla.

Paikalle kokoontui Eija, Regina, Auli, Hilkka, Sirkka-Liisa ja Pasi. Viimeksi mainittu huomasi olevansa ainoa mies viiden naisen joukossa, mutta eipä sellainen asetelma ole enenkään häirinyt.

Kutsuva savunhaju tuli jo kuistilla vastaan. Kirkkaan Sääksjärven aaltojen yli puhalsi kylmä ja navakka tuuli. Sisälle menikin mielellään. Kuivien koivuklapien humiseva tuli odotteli saalista, tikusta tipahtavaa makkaraa. No, jos ei ole kovin ronkeli, on tuhkamaustettu grilleri yhtä hyvää kuin joku muukin. Onneksi löytyi loistavalla luomisvoimalla ideoitu teräspidike, johon saattoi virittää monta makkarakkeppiä yhtä aikaa.

Keittiövastaavat olivat varanneet salaattia, patonkia ja tuorejuustoa. Kaikki maistui mahdollottoman hyvältä. Sisällä

Kuva: Eija Hemminki



oli kuitenkin hiukan viileää ja takan suunnasta tuleva ”oikea” lämpö lämmitti sekä ruumista että mieltä.

Tunnelma oli sekin lämmin ja hyvä, ja jossain vaiheessa ainakin itse koin, että pieni joukkomme valtasi levollinen yhteenkuuluvuus. UUMU ja sairaudet tietenkin yhdistivät, mutta oli läsnä muutakin. Vertaisryhmien toiminnalla on syvempikin tarkoitus. Se ei ole pelkästään menemistä ja tekemistä, vaan myös vuorovaikutusta, sitä mitä saamme toisiltamme jo pelkästään olemalla vieressä. Toiminnan ei tarvitse olla suurellista – tällainen yksinkertainen tuleen tuijotus riittää.

Kahvit nautimme kaiken päälle. Kakkukin oli, vaatimaton ruotsalainen markettilättänä, joka täytti kuitenkin vatsamme ja tehtävänsä, eli juhlisti 48. hääpäiväämme. Retkestämme jäi pyöväkin muisto: kerholaisilta Hilkan taiteilema kaunis kortti!

Pasi Sirkunmies Suvanto

KESKI-UUDENMAAN JÄSENTAPAAMISET

(Hyvinkää, Järvenpää, Kerava, Nurmijärvi, Pornainen, Tuusula)

Tervetuloa kaikki Keski-Uudellamaalla asuvat jäsenemme Hyvinkäällä ja Järvenpäässä pidettäviin jäsentapaamisiimme:

- Boccia-kuulapelin kokeilu **Järjestökeskus Onnensillassa (Siltakatu 6, Hyvinkää) ti 4.9.2018 klo 14–15.**
Tapahtuma on maksuton eikä edellytä ennakkoilmoittautumista.
- UUMU:n jäsenten yhteiset lounastreffit **Hyvinkään seurakuntakeskuksessa (Hämeenkatu 16, 2.krs) to 20.9.2018 klo 12 alkaen.** Lounas maksaa 9,80 euroa, joten varaa mukaasi käteistä tai maksukortti.
Tapahtuma ei edellytä ennakkoilmoittautumista.
- **Pizzailta Cantina Zapatassa (Mannilantie 44, Järvenpää) ke 10.10.2018 klo 18 alkaen.** Illanviettoon kuuluu omakustanteinen ruokailu vertaistuen kera. Yhdistys tarjoaa kahvit ja jälkiruoan, jotka voi nauttia vaikka ei muuten ruokailisikaan. Ruokalistaa voi silmäillä etukäteen www.cantinazapata.com/ruokalistat. Tilaukset tehdään paikan päällä ravintolassa. Ryhmälle on pöytävaraus, joka edellyttää ennakkoilmoittautumisia.

Lisätietoa ja pizzaillan ilmoittautumiset ryhmänohjaaja Eija Hemmingille p. 050 384 6401 tai sähköpostitse eija.hemminki@gmail.com

ITÄ-UUDENMAAN / PORVOON JÄSENTAPAAMISET

Jäsentapaamiset pidetään joka kuukauden ensimmäisenä tiistaina pyhäpäiviä lukuun ottamatta. Vertaistukiryhmä kokoontuu Omenamäen palvelukeskuksen Melba- kokoustilassa (Tulliportinkatu 4, Porvoo):

- ti 4.9. klo 14–16**
- ti 2.10. klo 14–16**
- ti 6.11. klo 14–16 ja**
- ti 4.12. klo 14–16**

Marraskuun tapaamisissa vieraana myös UUMU:n hallituksen jäseniä, jotka kiertävät tapaamassa jäseniä ympäri Uutamaata.

Tervetuloa kaikki munuais- ja maksasairaat sekä elinsiirron saaneet. Mukaan vapaamuotoiseen juttutuokioon voi ottaa myös ystävän tai läheisen. Yhdistys tarjoaa pullakahvit.

Lisätietoa ryhmänohjaaja Heli Koskelta p.050 3615 333 tai sähköpostitse hel.ves4@suomi24.fi

ÖSTRA NYLANDS / BORGÅS MEDLEMSTRÄFFAR

Medlemsträffarna hålls första tisdagen i varje månad (utom helg). Kamratstödsgruppen träffas i mötesrummet Melba på Äppelbackens servicecenter (Tullportsgatan 4, Borgå):

- tis 4.9. kl. 14–16**
- tis 2.10. kl. 14–16**
- tis 6.11. kl. 14–16 och**
- tis 4.12. kl. 14–16**

UUMU:s styrelsemedlemmar kommer under hösten att besöka medlemmarna runtom i Nyland, Östra Nyland får besök på novemberträffen.

Njur- och leversjuka och ni som erhållit organtransplantation, välkomna med. Ta gärna också med en vän eller anhörig. Föreningen bjuder på kaffe med dopp.

Information ges av Heli Koski, tel. 050 3615 333 eller på e-post hel.ves4@suomi24.fi.



Puheenvuoroista vastasivat kokemuspuhujat Marjo Lehtonen ja Tiina Parri-Lindqvist sekä luennoitsija Hanna Eloranta.

TIETOA JA KOKEMUKSIA MAKSASAIRAUKSISTA

Munuais- ja maksaliiton toukokuisen Maksaviikko sai 23.5.2018 jatkoa UUMU:n järjestämästä maksaluennosta. Tikkurilan Vantaa-infossa pidetyssä tilaisuudessa saatiin tietoa yleisimmistä maksasairauksista, niiden ennaltaehkäisystä ja hoidosta. Hanna Elorannan monipuolista luentoa seurasi kaksi kokemuspuheen- vuoroa, jotka herättivät yleisössä lukuisia kysymyksiä. Maksasairaudesta ja elinsiirrosta sekä omista kokemuksistaan kertoivat UUMU:n ihanat rouvat - Tiina Parri-Lindqvist ja Marjo Lehtonen. Kiitos kaikille iltaan osallistuneille vapaaehtoisille. Kyllä meillä on jäsenistössämme upeaa porukkaa!



HISTORIAN HAVINAA HIETANIEMEN HAUTAUSMAALLA 23.5.2018

UUMUlaisten kierros Hietaniemen hautausmaalla Suomi 100 -teemalla sattui varsin lämpimälle kevätpäivälle. Aloitimme kierroksen uuden kappelin luota oppaamme Marja Rikaniemen johdolla.

Tutustuimme kaikkiin Hietaniemen alueella oleviin Suomen presidenttien hautoihin. Sankarihautausmaa pronssisen sankariristin ympärillä oli vaikuttava.

Sisällissotaan liittyvien henkilöiden haudoista kävimme mm. Eetu Salinin ja Toivo Kuulan haudoilla.

Itsenäisyyden ajan kulttuurivaikuttajista tutustuimme Hella Wuolijoen, Maiju Lassilan, Anni Swanin, Helene Schjerfbeckin ja Toivo Kärjen hautamuistomerkkeihin.

Sylvi Kekkosen hautapaikka oli huomaamaton – ohi kävelisi helposti. Pysähdyimme myös arkkiatri Arvo Ylpön haudalla.

Hietaniemi on kaunis ja rauhallinen alue kävelystä. Isojen puiden varjot viilensivät mukavasti lämmintä päivää. Kierroksemme päättyi Lapinlahden sairaalassa sijaitsevan Lapinlahden Lähteen kahvilaan yhteiselle keittolounaalle. Ruoka maistui ja keskustelu näkemästämme oli vilkasta.

Kiitos mukana olleille.

Teksti: Terttu Kavonius

Kuvat: Olavi Rautiainen



KESÄRETKI STRÖMFORSIIN

Kesäkuun sateisena perjantaina vierailimme Strömforsin ruukkialueella, joka on valittu vuoden 2018 uusmaalaiseksi kyläksi. Uteliaita UUMUlaisia oli bussilastillinen, melkein viisikymmentä. Perillä tapasimme saman verran Kymenlaakson munuais- ja maksayhdistyksen jäseniä. Strömforsin ruukkialue kauniine rakennuksineen Kymijoen rannalla on upea nähtävyys.

Opas, pitokokiksi esittäytynyt ja 1800-luvun asuun pukeutunut Amanda odotteli meitä kirkkosillalla ja johdatti meidät ensin kylän kirkkoon. Se on Suomessa ainoa laatuaan oleva kahdeksankulmainen keskeiskirkko, joka on rakennettu vuonna 1770. Komea, pieni kirkko. Kuulimme, että uuden alttaritaulun ”Ylösnousemus” on maalannut Helene Schjerfbeck 1890-luvulla. Se on ainoa alttaritaulu, jonka hän maalasi. Mielenkiintoista. Kirkon etupenkeissä, heti pappilan ja ruukinpatruunan talonväen takana, istuivat sepät ja miilunpolttajat, jotka olivat ruukinkylän arvostetuimmat henkilöt. Muu työväki istui kirkon perällä tai parvilla. Käytäntö säilyi aina 1900-luvulle asti.

Ihana Amanda-oppaamme kertoi elävästi kirkon ja ruukin historiasta. Hän laulaa lurautteli ruotsinkielisen morsiolaulunkin kertoessaan Ruotsista muuttaneesta patruunan puolisoista Virginiasta (af Forselles), joka vuorineuvosmiehensä kuoleman jälkeen johti ruukkia 60 vuotta. Minua kiinnosti seppäsuvun jälkeläisenä kovasti ruukkimiljö, joskin omat esi-isäni ovatkin kotoisin Kanta-Hämeestä ja Satakunnasta.

Kirkon esittelyn ja ruukkimuseossa käynnin jälkeen siirryimme herkuttelemaan Ruukinmyllyn lounaspöydän antimista. Täytimme vatsamme herkullisella kotiruualla. Siinä vaiheessa alkoikin sade, joka jatkui aina teatteriesityksen päättymiseen saakka. Katetussa katsomossa emme kuitenkaan kastuneet, joskin istuinalusille ja filteille oli käyttöä hie-man koleassa säässä.

Kesäteatterin esitys oli Maria Jotunin käsikirjoittama Miehen kylkiluu, joka kepeänä farssina sopii hyvin kesäiseen ohjelmistoon. Erityisesti pidin Tuomaksen roolissa olleen (Marko Lindholm) hersyvistä ilmeistä ja eleistä sekä esitykseen hienosti sovitetuista moderneista iskelmistä. Leppoisa esitys oli kaikin puolin rento ja virkistävä.

Esityksen jälkeen sade oli loppunut, ja pääsimme kastumatta siirtymään meitä odottavaan linja-autoon. Kotimatalla bussin täytti iloinen puheensorina, kun keskustelimme vieruskaverimme kanssa näytelmän jättämistä tunnelmista ja paljon muustakin.

Rohkenen kaikkien mukana olleiden puolesta kiittää Saria ja Timoa onnistuneesta kesäretkestämme. Jotakin yhtä mukavaa odotamme taas ensi kesänä!

Teksti: Anne Nordman

Kuvat: Anne Nordman ja Sari Ruotsalainen



HYMYSSÄ SUIN PUTTAILLEN

UUMU:n liikuntatoiminnan tavoitteena on aktivoida jäsenistöään ja saada heitä mukaan yksittäisiin liikuntatapahtumiin ja yhdistyksen liikuntaryhmiin. Tapahtumat ovat jäsenille joko ilmaisia tai pientä omavastuumaksua vastaan järjestettäviä muutaman tunnin irtiottoja arjesta. Yhdessä touhutessa on myös helppoa vaihtaa kuulumisia vertaistensa kanssa.

Kesän alkajaisiksi UUMU:n liikuntatoiminta kutsui jäseniään Kaivopuiston minigolf-radalle. Kahtena sunnuntaina järjestetyille kierroksille osallistui parikymmentä UUMUlaista, jota saivat nauttia helteisistä päivistä ja iloisesta seurasta. Kierrosten aikana tuuletettiin onnistuneita puttauksia ja kannustettiin muita leikkimieliseen kisaan osallistuneita. Kierroksen jälkeen vuorossa jatkettiin pullakahvien parissa Cafe Carusellissa. Lyöntikisan parhaat (Hannu, Marko ja Hannu) palkittiin makeisilla.



Kuva: Maarit Hyvönen

SALIBANDYN SUOMEN MESTARUUDET RATKAISTIIN SUPERFINAALISSA 21.4.2018

UUMU:n jäsenistölle tarjotut hyväntekeväisyysliput houkuttelivat Hartwall-arenalle iloisen joukon urheilufaneja. Innokkaimmat osallistuivat useisiin päivän aikana olleisiin ohjelmanumeroihin ja seurasivat Superfinaalin ratkaisupelejä alusta loppuun. Naisten Suomen mestaruuden vei SB-pro Nurmijärveltä. Miesten mestaruuden pokkasi kolmannen kerran peräkkäin Classic Tampereelta.



ELINSIIRRONSAANEIDEN GOLFKISA 26.5.2018

Poikkeuksellisen lämmin kevätaurinko helli Ajalin-golfkisan elinsiirron saaneita sekä heidän läheisiään ja ystäviään. Palkintopöytä oli runsas ja mitaleista kisattiin iloisella ja reilulla meiningillä.

Elinsiirron saaneiden karkikolmikkoon pääsivät:

1. Eronen Hannu
2. Ajalin Kalevi
3. Juuti Raimo

Ystävien sarjan kolme parasta olivat:

1. Haapalainen Anja
2. Ajalin Esa
3. Ajalin Merja

TAPAHTUMASSA OLI MAHTAVA FIILIS

Teksti ja kuva: Merja ja Kalevi Ajalin



VALTAVA MITALISAALIS GAGLIARISTA

Elinsiirron saaneiden ja dialyysissä olevien ETDSC 2018 EM-kisat järjestettiin tänä vuonna Italian Sardiniaassa Cagliariassa. Suomesta kisoihin osallistui 16 urheilijaa kannustusjoukkoineen. Menestys on huikea. Joukkue sai kaiken kaikkiaan 35 mitalia sijoituen mitalitaulukossa 4. sijalle. Eniten mitaleita, 135 kappaletta keräsi Iso-Britannia. Suomen taakse jäi moni suuremmalla joukkueella mukana ollut maa.

UUMU:sta mukana oli 7 urheilijaa, jotka toivat yhteensä 14 mitalia: 8 kultaista, 4 hopeista ja 2 pronssista mitali.

Joukkue kiittää kannustajiaan ja tukijoitaan!

Teksti: Olavi Rautiainen

Kuva: Seija Savolainen



Kuvassa vas. Veijo Uotinen, Martti Siekkinen, Tarja Savolainen, Joni Saarinen, Janne Tirronen, Olavi Rautiainen ja Pinja Ekström

VIPA PESISTÄ VIPA
PELAAMAAN!

**Joukkueita kaiken ikäisille
TYTÖILLE ja POJILLE:**

7-8 -vuotiaat G-juniorit
9-10 -vuotiaat F-juniorit
11-12 -vuotiaat E-juniorit
13-14 -vuotiaat D-juniorit

**TULE
MUKAAN**



Käy tutustumassa nettisivuillamme ja ilmoitaudu sieltä mukaan!

www.vihdinpallo.net

OHJATTU ALLASJUMPPA

Kuntokeidas Sandelsissa, Välskärinkatu 4, Helsinki

Ryhmä kokoontuu 15 kertaa: maanantaisin klo 11-12

Syyskausi alkaa ma 3.9.2018 ja jatkuu 10.12.2018 asti

Kausimaksu: 110 euroa /jäsen

Keväällä 2018 ryhmässä olleiden ei tarvitse ilmoittautua erikseen.

Uusia ilmoittautumisia vastaanotetaan UUMU:n toimistolla.

Mukaan pääsee, jos ryhmässä on tilaa.

Palvelukeskus Foibessa, Sairaalakatu 7, Vantaa Ryhmä

kokoontuu 15 kertaa: tiistaisin klo 16-17

Syyskausi alkaa ti 4.9.2018 ja jatkuu 11.12.2018 asti

Keväällä 2018 ryhmässä olleiden ei tarvitse ilmoittautua erikseen.

Uusia ilmoittautumisia vastaanotetaan UUMU:n toimistolla.

Mukaan pääsee, jos ryhmässä on tilaa.

KEILAILU

Talin keilahalli, Huopalahdentie 28, Helsinki

Ryhmä kokoontuu syksyllä 2018 15 kertaa: torstaisin klo 14-15

Kevätkausi: 6.9.-13.12.2018

Kausimaksu: 80 euroa /jäsen/ kausi

Päiväryhmässä on tilaa uusille osallistujille.

Mikäli jäsenistöstä löytyy riittävästi halukkaita, varaamme tarvittaessa myös iltavuoron.

Lisätietoa liikuntavastaava Olavi Rautiaiselta,

p. 044 0506 518, s-posti olavi.rautiainen@luukku.com

PETANQUE

Helsinki Petanquen halli, Tallinkatu 34

(Pasilan ratapihan vanhat veturihallit)

Ryhmä kokoontuu syksyllä 2018 12 kertaa: sunnuntaisin klo 16-18

Syyskausi: 30.9.-16.12.2018 Ei kausimaksua.

RYHMÄSSÄ ON TILAA UUSILLE

OSALLISTUJILLE.

Lisätietoa liikuntavastaava Olavi Rautiaiselta, p. 044 0506 518,

s-posti olavi.rautiainen@luukku.com

LIIKUNTARYHMIEN MAKSUT

Liikuntaryhmistä ei tule osallistujille erillisiä laskuja.

Osallistumismaksut tulee maksaa syyskuun 2018 loppuun mennessä.

Uudenmaan munuais- ja maksayhdistys UUMU ry

Tili: FI03 1028 3001 5117 65

Allasjumpan viitenumero: 1070

Keilauksen viitenumero: 1067

ITSENÄINEN HARJOITTELU

UUMU ry korvaa potilasjäsenilleen kuittia vastaan 20 % omaehtoisen liikunnan kuluista. Vuotuinen korvauskatto vuonna 2018 on 80 euroa/potilasjäsen. Korvauksen piiriin kuuluvat myös liikunta- ja urheiluseurojen liikuntaryhmien kausimaksut (ei kuitenkaan UUMU:n omat allasjummat ja keilaryhmät). Korvaushakemukset kuitteineen voi toimittaa toimistolla 14.12.2018 mennessä. Hakemuksessa pakollinen liikuntakulukorvauskaavakeon saatavilla UUMU:n toimistolta ja kotisivuilta.



ÄITIEN OMA ILTA

UUMU:n lapsipotilaiden ryhmä LUUMU järjestää tapahtumia yhdistyksen pikkupotilaille ja heidän perheilleen. Touko-kuussa vuorossa olivat lapsipotilaiden äidit, jotka pääsivät jakamaan illan aikana ajatuksiaan vertaistensa kanssa. Mukana illassa oli 10 äitiä, jotka nauttivat rentouttavista jalkahoidoista ja italoherkuista.

Kiitos Suomen Kosmetologikoululle sekä Munuais- ja maksaliiton perhe- ja nuorisotoiminnalle illasta!

LAPSIPOTILAIDEN PERHEET LEGO-RAKENNUSTAPAHTUMAAN

Helsingin Messukeskus
(Messuaukio 1, Helsinki)

22.–23.9.2018

Yhdistyksemme lapsipotilaat ovat saaneet Pii Poo oy:n hyväntekeväisyyslahjoituksen erän pääsylippuja vuoden hauskipaan LEGO-rakennustapahtumaan. Liput oikeutavat sisäänkäyntiin molempina tapahtumapäivinä:

- Lauantaina 22.9.2018 klo 9–18
- Sunnuntaina 23.9.2018 klo 10–16

Liput jaetaan lapsipotilaiden perheille. Etusijalla ovat uudet perheet sekä sellaiset, jotka eivät ole olleet viime aikoina mukana UUMU:n lapsipotilaiden tapahtumissa. Yhdistys pidättää oikeuden jakaa liput parhaaksi katsomallaan tavalla.

Tule rakentamaan yli miljoonan palikan valikoimasta oma rakennuksesi ja vie se osaksi kaikkien aikojen suurinta LEGO-kaupunkia. Rakennusalueita on varattu 1 500 ensimmäiselle rakentajalle. LEGO-rakentelualueilla on tarjolla tuhansia kiloja LEGO-palikoita rakennettavaksi! Perheen pienimmille tarkoitettua DUPLO -alueella perheen viihtyvät varmasti pidemminkin tovin ja vieressä sijaitseva kahvila palvelee koko tapahtuman ajan.

Suomen taitavimmat LEGO-rakentajat esittelevät omia taidokkaita teoksia, LEGO-erikoisuuksia sekä LEGO-keräilijöiden kokoelmia aina 70-luvulta saakka. Ihkaelävät LEGO-hahmot ilahduttavat vierailijoita ja asettuvat mielel-



lään kuvattavaksi. Pii Poon LEGO-myymälästä löydät Suomen suurimman valikoiman LEGO-tuotteita.

Pii Poo Helsinki on aito LEGO-kauppa Helsingin sydämessä Kampissa (Albertinkatu 46, Helsinki). Helsingin myymälästä löydät LEGO-uutuusien lisäksi erikoisuuksia, minifiguureita, irtopalikoita ja paljon muuta!

KIIITOS Pii Poo että muistit pieniä lapsipotilaitamme lahjalipuilla!

Lisätietoja ja lippuvaraukset 6.9.2018 mennessä UUMU:n toimistolta p. 050 449 7744 tai s-posti sihteeri@uumu.fi

LIPPUJA ON
RAJOITETTU
MÄÄRÄ!

KASINO LIVE – JARKKO AHOLA

Casino Helsinki, Fennia Salonki (Mikonkatu 19, Helsinki)

pe 28.9.2018 klo 21.00

Kasinolla Live on pysäyttävän upea keikkasarja Casino Helsingin legendaarisessa Fennia Salongissa. Syyskuun lopussa mikin ottaa haltuun soolourallaan tuplaplatinaa, platinaa ja kultaa myynyt Jarkko Ahola! Fennia Salongin keikalla pääset uskomattoman lähelle artistia, jolloin tunnelma on ainutlaatuisen intiimi ja käsin kosketeltava. Ikäraja 18 vuotta.

Liput: 10 euroa/ jäsen (20 euroa/ seuralaisena tuleva ei-jäsen)

Sitovat ilmoittautumiset 30.8.2018 mennessä UUMU:n toimistolle p. 050 449 7744, s-posti sihteeri@uumu.fi

Maksut 30.8.2018 mennessä UUMU:n tilille FI03 1028 3001 5117 65, viite 1795.

30–50-VUOTIAAT AALLOILLE

Stig ombord! Lähde mukaan UUMU:n 30–50 -vuotiaiden potilasjäsenten 22 h -risteilylle Tallinnaan m/s Europalla 29.–30.9.2018.

Reissu starttaa Länsiterminaali ykkösestä (Tyynenmerenkatu 8), jonne kokoonnumme kello 17.00. Saavuthan hyvissä ajoin sitä ennen satamaan. Aloitammekin risteilyn kello 17.30 nauttien maittavia buffetkattauksen antimia. Laiva irtaantuu satamasta kello 18.30. Kello 20–22 vietämme meille varatussa konferenssitilassa, jossa luvassa tutustumista ja pienimuotoista ohjelmaa. Tämän jälkeen ilta jatkuu vieläkin vapaamuotoisemmissa merkeissä.

Sunnuntain aamuvirkkuilla on myös mahdollisuus piipahtaa muutama tunti Tallinnassa. Kello 12:30 laiva suuntaa keulansa takaisin kohti Helsinkiä, jonne saavumme kello 16:00.

Hyttimme ovat B4-luokassa ja sängyt ovat erikseen.

Omadastuu risteilystä on 40 euroa /potilasjäsen.

Sitovat ilmoittautumiset 26.8.2018 mennessä

Paavo Koskenkorvalle p. 040 5287654 tai

UUMU:n 30-50 ryhmän FB-sivun kautta vastaamalla tapahtumakutsuun.

Omadastuumaksu viimeistään 26.8.2018

tilille FI35 5790 1220 0354 23/ Paavo Koskenkorva.

Ei muuta kuin ilmoja sisään ja messiin!

Kuva: Tallink Siija



Maksasairaiden ja maksansiirron saaneiden sekä heidän läheistensä VERTAISTAPAAMINEN

UUMU:n toimistolla (Runeberginkatu 15 A 1, Helsinki) ke 5.9.2018 klo 17.00 alkaen

Tervetuloa tapaamaan muita maksasairaita ja vaihtamaan kuulumisia vertaistuellisissa keskusteluissa.

Iltaa emännöi yhdistyksen vapaaehtoinen Maija Hämäläinen.

Ei edellytä ennakoilmoittautumista. Kahvitarjoilu

Munuaispotilaiden ja munuaissiirron saaneiden sekä heidän läheistensä VERTAISTAPAAMINEN

UUMU:n toimistolla (Runeberginkatu 15 A 1, Helsinki) ma 8.10.2018 klo 17.30 alkaen

Tervetuloa tapaamaan muita munuaissairaita ja vaihtamaan kuulumisia vertaistuellisissa keskusteluissa.

Iltaa emännöi yhdistyksen vapaaehtoinen Anna-Greta Tiira.

Ei edellytä ennakoilmoittautumista. Kahvitarjoilu

SYKSYINEN SOPPAPÄIVÄ

UUMU:n toimistolla (Runeberginkatu 15 A 1, HELSINKI) to
25.10.2018 klo 14–17

Soppapäivä on kaikille UUMU:n jäsenille avoin ja maksuton vertaistapaaminen, jossa on tarjolla Marjatta-emännän maistavaa syksyistä keittoa jälkiruokakahveineen.

Keittoa on tarjolla klo 14–17 välisenä aikana, jonka jälkeen pidämme yhdistyksen sääntömääräisen syyskokouksen. Toivottavasti jätät paikalle kuulemaan ja keskustelemaan asioista myös kokouksen ajaksi.

Tarjoilujen vuoksi edellytämme ennakoilmoittautumisia, jotka pitää tehdä ma 22.10.2018 mennessä UUMU:n toimistolle p. 050 449 7744 tai
s-posti sihteeri@uumu.fi

Muistathan kertoa mahdollisista ruoka-ainerajoitteistasi ilmoittautumisen yhteydessä, kiitos.

TERVETULOA

HYVÄ KIERTÄMÄÄN

UUMU:n Hyvä kiertämään -keräys on kolmen edellisjoulun aikana toteutettu hyväntekeväisyyskampanja, jossa yhdistyksemme jäsenillä on ollut mahdollisuus muistaa lähimmäistä pienellä joululahjalla. Keräys on osoittanut, että pienillä teoilla ja pyyteettömällä vapaaehtoistyöllä voi saada aikaan jotain suurta ja merkityksellistä. Keräys on lämmittänyt sydämiä ja kosketanut syvästi niin lahjojen antajia kuin niiden saajiakin.

Järjestämme Hyvä kiertämään -keräyksen myös jouluna 2018. Toivomme, että saamme mukaan runsaasti lahjoittajia. Tavoitteena on kerätä tavaralahjoituksia ja toimittaa ne joulun alla Uudenmaan dialyysiyksiköiden potilaille. Lahja voi olla esimerkiksi itse kudotut villasukat, marmeladia, kahvia tai jotain muuta millä voit lahjoittaa toiselle hyvää mieltä. Lahjaa ei tarvitse paketoida. Vastaanotamme Hyvä kiertämään -keräyksen tavaroita UUMU:n toimistolla normaalien aukioloaikojen aikaan sekä eri tapahtumien yhteydessä.

Osallistu sinäkin keräykseen ja lähetä lähimmäisesellesi sydämellinen joulutervehdys!



KOKO PERHEEN LIIKUNTAPÄIVÄ

Nummelanharjulla Nummelassa su 9.9.2018 klo 10–15

Kaikille UUMU:n jäsenille sekä heidän perheenjäsenilleen avoin kevyen liikunnan päivä, jossa nautimme raikkaasta syyspäivästä yhdessä reippaillen. Nummelanharjun alueelle on koottu useita toimintapisteitä, joista jokainen voi valita mieleisensä lajit. Päivän aikana on tarjolla lämmin kotiruoka **Air Hotel Nummelassa**.

Päivään kuuluu:

klo 9.00 Helsingin rautatieasemalta Mikonkadun tilausajopysäkiltä lähtevä bussikuljetus.

Kyytiin voi nousta myös Espoon Ikean luota.

Meno-paluukyyti Nummelaan on 5 euroa/aikuinen. Lapset veloituksetta.

Klo 10.00 Tapahtuman avaus Hiidenkirkun pesäpallokentällä (Hiidenvedentie 3)

klo 10.00–12.00 Omatoimisia lajikokeiluja ja liikuntaa

- Mölkky ja petanque / Hiidenkirkun pesäpallokenttä
- Pesäpalloharjoitteita ja yhdessä pelailua Vihdin Pallo ry:n pelaajien opastuksella / Hiidenkirkun pesäpallokenttä
- Pallotutka / Hiidenkirkun pesäpallokenttä
- Frisbeegolf:n harjoittelua / Hiidenkirkun pesäpallokenttä
- Frisbeegolf / Nummelanharjun 18-väyläinen frisbeegolfrata
- Kävely tai lenkkeily / Nummelanharjun kuntoilupolku
- Marjojen poimintaa / Nummelanharju – omat ämpärit mukaan

klo 12.00 Kotiruokailu Air Hotel Nummelassa (Lentokentäntie 5).

Lounaan hinta 5 euroa/ henkilö.

klo 13.30–14.00 Omatoimisia lajikokeiluja ja liikuntaa

klo 14.00–15.00 Yhteinen ohjattu kehonhuolto ja venyttely / Hiidenkirkun pesäpallokenttä

klo 15.00 Bussikyyti takaisin Espoon Ikealle ja Helsinkiin lähtee

Kaikki lajikokeilut tapahtuvat lähellä toisiaan, joten päivän aikana ehtii mukaan monenlaiseen toimintaan. Liikuntamuodot ovat kevyitä, mutta mukaan voi lähteä myös ihan vain katselemaan ja nauttimaan ulkoilmasta, lounaasta ja yhdistysväen seurasta. Pukeuduthan sään mukaisesti. Kovan sateen varalta käytössämme on kokoustiloja Air Hotel Nummelassa.

Muistathan ilmoittautua, mikäli tulet mukaan bussikuljetukseen tai haluat ruokailla ryhmän mukana. Muuten voit tulla paikalle ilman ilmoittautumistakin. Ilmoittautumisia keräävät:

- sihteeri Sari UUMU:n toimistolla, p. 050 449 7744 / sihteeri@uumu.fi ja
- liikuntatyöryhmän jäsen Terho Marttinen p. 0400 471 446 / termart@elisanet.fi

Kerrothan ilmoittautumisesi yhteydessä kuljetustarpeestasi sekä mahdollisista ruoka- ja liikuntarajoitteistasi. Näin pystymme huomioimaan ne päivän järjestelyissä.

Osallistumismaksut:

Meno-paluukyyti Hki-Nummela-Hki 5 euroa/ aikuinen. Lapset veloituksetta

Kotiruokailu 5 euroa/ henkilö

Päivä toteutetaan yhteistyössä Suomen Vammaisurheilu ja -liikunta VAU ry:n sekä Sydän- ja keuhkosiirroksia Syke ry:n kanssa.

TERVETULOA KOKO PERHEEN VOIMIN MUKAAN!



VIERAILU SUOMEN PANKIN RAHAMUSEOSSA

(Snellmaninkatu 2, Helsinki) torstaina 13.9.2018 klo 11.00

Helsingin tuomiokirkon kivijalkaan perustettu rahamuseo sijaitsee Snellmaninkadulla Suomen Pankin naapurissa, Seenaatintorin kulmalla. Opastetun kierroksen aikana käydään läpi mm. rahan ja rahajärjestelmän historiaa Suomessa ja muualla maailmassa, Suomen Pankin asema ja nykytehtävät osana eurojärjestelmää sekä katsaus suomalaisiin maksuvälineisiin taiteena.

Noin tunnin kestävä kierroksen jälkeen vierailijat siirtyvät lounaalle 300 m:n päässä olevaan Ravintola Bryggeriin (Sofiankatu 2, 00170 Helsinki). Tarjolla on kotilounas, joka sisältää lämpimän ruoan, salaattibuffetin ja jälkiruokakahvit.

Osallistumismaksu museopäivään ja lounaalle on 5 Euroa/ jäsen (10 euroa/ seuralaisena tuleva ei-jäsen).



Ilmoittautumiset to 6.9.2018 mennessä UUMU:n toimistolle p. 050 449 7744 / sihteeri@uumu.fi. Kerrothan ilmoittautumisen yhteydessä mahdollisista ruoka-aineallergioistasi.

Maksut to 6.9.2018 mennessä

UUMU:n tilille FI03 1028 3001 5117 65 / viite 1614.

Ryhmään mahtuu maksimissaan 30 henkilöä, joten ilmoittautaudu hyvissä ajoin.

Muistiliitto on vuonna 1988 perustettu valtakunnallinen muistisairaiden ihmisten ja heidän läheistensä oma järjestö. Järjestön 30-vuotisjuhlan kunniaksi järjestetään

MUISTIGAALA

Savoy-teatteri (Kasarmikatu 46–48, HELSINKI)

pe 21.9.2018 klo 19.30–21.30

UUMU ry onnittelee Muistiliittoa ja tarjoaa jäsenistölleen pääsylippuja jäsenhintaan.

Tule läheisesi kanssa nauttimaan huippukonsertista tärkeän asian merkeissä. Juhlakonserttia tähdittävät huippuesiintyjät: Eino Grön, Tuuletar, Philomela-kuoro ja Juvenalia Big Band. Juontajana Mikael Konttinen.

Liput: 15 euroa/ jäsen (20 euroa/ ei-jäsen)

Sitovat ilmoittautumiset 30.8.2018 mennessä UUMU:n toimistolle p. 050 449 7744, s-posti sihteeri@uumu.fi

Maksut 30.8.2018 mennessä UUMU:n tilille FI03 1028 3001 5117 65, viite 1669.

LIPPUJA ON RAJOITETTU MÄÄRÄ!

Muistigaalan tuotot ohjataan muistisairaiden ja heidän läheistensä hyvinvoinnin edistämiseen.

Kuva: Marika Mäkelä



Kuva: Heidi Tirri

YHDISTYKSEN PIKKUJOULUT 2018

GLO Hotel Art, Jugend Sali (Lönnrotinkatu 29, HELSINKI)

la 10.11.2018 klo 17–21

Pikkujoulut järjestetään Helsingin keskustassa sijaitsevassa upeassa GLO Hotel Art:ssa. Jykevä ArtNouveau-linna on pysäyttävä nähtävyys, joka tunnetaan myös nimellä Vanha Poli. Juhlimme yhdistyksemme pikkujouluja 1903 rakennetun hotellin Jugend salissa, joka löytyy hotellin 2.kerroksesta. Liikuntarajoitteisille on varmistettu pääsy saliin henkilökunnan hissiä käyttäen. Päälyysvaatteet jätetään saliin, jonne pääsee noin 15 minuuttia ennen juhlan alkua. Ei erillistä narikkamaksua.

Illan aikana nautimme jouluisen buffet-illallisen, johon kuuluu:

*silli ja silakka-valikoima
graavattua lohta ja hovimestarin kastiketta
rosollia ja punajuurikermää
vihreää salaattia ja talon vinegretteä
keitettyjä perunoita
kinkkua ja sinappinen kerma- kastike
porkkana- ja lanttulaatikkoa
jouluihin leipävalikoima ja kirnuvoita
tähtianis-pannacotta ja puolukkaa
kahvi-/ teetarjoilu*

Salista löytyy erillinen baari, josta voi ostaa haluamiaan juomia käteisellä tai kortilla.

Buffetruokailun jälkeen vieraita viihdyttää Jiri Nikkinen Trio, joka tempaa mukaansa letkeällä musiikillaan. Jiri Nikkinen tunnetaan paitsi Clifters-yhtyeen solistina, myös yhtenä maamme parhaana The Beatles musiikin esittäjänä. Bändin soittolista koostuu pääosin 60-luvun pop- ja rockmusiikista unohtamatta kuitenkaan hitaampia kappaleita. Illan aikana selviääkin, kuka muistaa kappaleiden sanat tarkimmin, kuka twistaa ja rokkaa vauhdikkaimmin.

Osallistumismaksu:

- Jäsenet 25 euroa
- seuralaisena tulevat ei-jäsenet 50 euroa
- Lapset (3–12 v) 10 euroa
- Alle 3-vuotiaat veloituksetta

Sitovat ilmoittautumiset ruokavaliotietoineen tulee tehdä UUMU:n toimistolle 25.10.2018 mennessä. Osallistumismaksut suorittaa UUMU:n tilille 25.10.2018 mennessä.

Tili: FI03 1028 3001 5117 65 / Viite: 1766

TERVETULOA



2.9.2018

Länsi-Uudenmaan jäsenten retki Fiskarsiin.
Lisätietoa s.14

3.9.2018

Allasjumbppakausi Helsingin Sandelsissa alkaa.
Lisätietoa s. 19

4.9.2018

Allasjumbppakausi Vantaan Foibessa alkaa.
Lisätietoa s.20

4.9.2018

Jäsentapaaminen Hyvinkäällä. Lisätietoa s.15

4.9.2018

Jäsentapaaminen Porvoossa. Lisätietoa s.15

5.9.2018

Maksapotilaiden ja heidän läheistensä vertaistapaaminen.
Lisätietoa s.22

6.9.2018

Talin keilaryhmän syyskausi alkaa. Lisätietoa s. 20

9.9.2018

Koko perheen liikuntapäivä. Lisätietoa s.23

13.9.2018

Vierailu Rahamuseoon. Lisätietoa s.24

20.9.2018

Jäsentapaaminen Hyvinkäällä. Lisätietoa s.15

21.9.2018

Muistigaala. Lisätietoa s.24

22.–23.9.2018

Lapsipotilaiden Lego-rakennustapahtuma. Lisätietoa s. 20

26.9.2018

UUMU esittelee toimintaansa OLKAssa. Lisätietoa s.13

28.9.2018

Jarkko Aholan konsertti. Lisätietoa s. 21

29.–30.9.2018

30–50 –vuotiaiden risteily. Lisätietoa s. 21

30.9.2018

Petanque-ryhmän syyskausi alkaa. Lisätietoa s.19

30.9.2018

Liikuntaryhmien kausimaksujen eräpäivä. Lisätietoa s.19

2.10.2018

Jäsentapaaminen Porvoossa. Lisätietoa s.15

8.10.2018

Munuaispotilaiden ja heidän läheistensä vertaistapaaminen. Lisätietoa s. 22

10.10.2018

Jäsentapaaminen Järvenpäässä. Lisätietoa s. 15.

24.10.2018

UUMU ry esittelee toimintaansa Meilahden OLKAssa.
Lisätietoa s.13

25.10.2018

Syksyinen soppapäivä. Lisätietoa s.22

25.10.2018

Syyskokous. Lisätietoa s.5

6.11.2018

Jäsentapaaminen Porvoossa. Lisätietoa s.15

10.11.2018

Pikkujoulut. Lisätietoa s. 25

28.11.2018

UUMU esittelee toimintaansa OLKAssa. Lisätietoa s.13

4.12.2018

Jäsentapaaminen Porvoossa. Lisätietoa s.15

14.12.2018

Liikunta-avustusten viimeinen hakupäivä. Lisätietoa s.19

Datacleric Oy

Nilsaksentie 1
01510 Vantaa
Phone 09 838 7740

Kirjanpito. Tilinpäätökset. Palkanlaskenta. Veroilmoitukset. Konsultointi.

Uudenmaan munuais- ja maksayhdistys UUMU ry

Uudenmaan munuais- ja maksayhdistys UUMU ry on vuonna 1967 perustettu Helsingin ja Uudenmaan sairaanhoitopiirin (HUS) alueella toimiva potilasyhdistys. Yhdistys tukee munuais- ja maksasairauksiin sairastuneiden ja elinsiirron saaneiden sekä heidän läheistensä hyvinvointia ja ajaa heidän oikeuksiaan. Yhdistys on valtakunnallisen Munuais- ja maksaliiton jäsen. UUMU ry: jäsenmäärä on yli 1400. Jäsenmaksu vuonna 2018 on 22 euroa.

UUMU ry tarjoaa vertaistukea, joka auttaa sairastuneita, elinsiirron saaneita ja heidän läheisiään selviytymään sairauden eri vaiheissa. Yhdistys järjestää retkiä ja virkistystapahtumia eri-ikäisille ja eri sairaustaustoista oleville. Tarjolla on myös alueittain järjestettävää paikallistoimintaa. Liikuntatoiminta sisältää säännöllisesti kokoontuvia liikuntaryhmiä ja yksittäisiä liikuntatapahtumia. Yhdistys on mukana Suomen Vammaisurheilu ja -liikunta VAU ry:n toiminnassa.

UUMU ry jakaa tietoa munuais- ja maksasairauksista sekä niiden ennaltaehkäisystä. Se on myös mukana elinluovutusten edistämiseen tähtäävässä tiedotustoiminnassa ja julkaisee neljä kertaa vuodessa ilmestyvää UUMU-lehteä, Yhdistys tekee aktiivista edunvalvontatyötä seuraamalla munuais- ja maksapotilaiden sekä elinsiirron saaneiden hoidon saatavuutta ja laatua. Yhdistys tekee paikallista ja valtakunnallista vaikuttamistyötä yhdessä Munuais- ja maksaliiton sekä muiden vammais- ja potilasjärjestöjen kanssa.

Jäseneksi voit liittyä:

- soittamalla toimistoon 050 449 7744
- sähköpostilla sihteeri@uumu.fi
- täyttämällä lomakkeen internetissä www.uumu.fi

Yhdistyksen toimisto

Toimiston aukioloajat ja puhelinpäivystys ovat normaalisti ma ja ke klo 10–14 sekä to klo 14–18. Aukioloajoissa saattaa olla poikkeuksia koulutuksista ja vierailukäynneistä johtuen.

Varmistathan paikalla olon puhelimitse ennen toimistolle tuloasi.

Sähköposti: sihteeri@uumu.fi

Puhelin: 050 449 7744

Kotisivut: www.uumu.fi

Tilinumero: FI03 1028 3001 5117 65

Njur- och leverföreningen i Nyland rf, UUMU

Njur- och leverföreningen i Nyland, UUMU, har grundats 1967 som en patientförening inom Helsingfors och Nylands sjukvårdsdistrikt (HNS). Föreningen stöder njur- och leversjuka personer och personer som genomgått organtransplantation samt anhöriga i välmående och intressebevakning. Föreningen är medlem i det rikstäckande Njur- och leverförbundet. Medlemsantalet i UUMU rf är över 1400 och medlemsavgiften är 22 euro år 2018.

UUMU rf erbjuder kamratstöd åt insjuknade och dem som genomgått organtransplantation och anhöriga för att klara av sjukdomens olika skeden. Föreningen arrangerar utflykter och rekreation för personer i olika åldrar och med olika sjukdomsbakgrund. Dessutom finns det aktiviteter på lokal nivå. De regelbundna motionsaktiviteterna omfattar motionsgrupper och enskilda motionsprogram. Föreningen deltar i Finlands Handikappidrott och –motion VAU rf:s verksamhet.

UUMU rf informerar om njur- och leversjukdomar och om preventiv vård. Dessutom deltar föreningen i informationsverksamheten kring befrämjandet av organtransplantationer och publicerar UUMU-tidningen fyra gånger om året. Föreningen satsar på aktiv intressebevakning genom att följa och uppgå tillgänglig och kvalitativ vård för njur- och leversjuka patienter. Föreningen påverkar lokalt och runtom i landet tillsammans med Njur- och leverförbundet samt med andra handikapp- och patientorgan.

Bli medlem:

- ring byrån 050 449 7744
- på e-post sihteeri@uumu.fi
- fyll i blanketten på nätet www.uumu.fi

Föreningens byrå

Byrån betjänar må och ons kl. 10–14 samt to kl. 14–18. Öppettiderna kan avvika vid t ex utbildningstillfällen och olika besök. Före eventuellt besök, kontrollera byråns öppettid.

E-post: sihteeri@uumu.fi

Telefon: 050 449 7744

Webbplats: www.uumu.fi

Kontonummer: FI03 1028 3001 5117 65



LOMAHUONEISTO JOUTIAINEN

Lomahuoneisto Joutiainen sijaitsee Joutsassa noin 200 km Helsingistä. Huoneisto on kaikkien UUMUn jäsenten vuokrattavissa edulliseen jäsenhintaan läpi vuoden.

Rivitalohuoneiston 60 m²:n asunnossa on tupakeittiö, kaksi makuuhuonetta, olohuone ja sauna. Huoneistosta löytyy runsas astiasto, ruoanlaittovälineet ja siivoustarvikkeet sekä ulkona käytettävä kaasugrilli. Jokainen vuokralainen huolehtii mukaansa omat liinavaatteet, pyyhkeet, henkilökohtaiset pesuaineet sekä talous- ja WC-paperit. Vuokralaisen tulee itse siivota asunto käytön jälkeen.

Lomaviikko alkaa pe klo 16.00 ja päättyy pe klo 16.00. Viikonloppu alkaa pe klo 16.00 ja päättyy su klo 16.00. Lemmikkien vienti lomasuntoon on kielletty.



VUOKRAUSHINNAT JÄSENILLE:

1.9.2018–31.5.2019 välisenä aikana

1 viikko perjantai – perjantai 100 euroa

viikonloppu perjantai – sunnuntai 60 euroa

5 arkipäivää sunnuntai – perjantai 60 euroa

1 vuorokausi sunnuntai – torstai 35 euroa

Lisätietoa UUMU:n toimistolta tai kotisivuilta www.uumu.fi. Varaukset UUMU:n toimistolta, p. 050 449 7744 / s-posti: sihteeri@uumu.fi