

UUMU

4/2018



Joutiaisen lomahuoneisto s.2

Kombisiirto parantaa kaksi sairautta kerralla s. 6

Nummelassa liikettä niveliin s.16



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 loma-asuntoon 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

31.5.–30.8.2019 välisenä aikana

VAIN KOKONAISTEN VIIKKOJEN VUOKRIA

1 viikko perjantai – perjantai 175 euroa

HUOM!

Huoneisto on pois käytöstä 1–2 viikon ajan taloyhtiössä kesän aikana tehtävän kattoremontin vuoksi. Ajankohta tarkentuu vasta keväällä 2019 ja saattaa aiheuttaa muutamia peruuntumisia varattuihin viikkoihin.

**KESÄN 2019 LOMAVIIKKOJEN
 VARAAMINEN ALKAA MA 3.12.2017
 KLO 12.**

Etusijalla sesonkiajan vuokrauksissa ovat uudet jäsenet sekä ne, joilla ei ollut edelliskesänä varauksia.

**Lisätietoa UUMUn toimistolta tai
 kotisivuilta www.uumu.fi**

**Varaukset UUMUn toimistolta,
 p. 050 449 7744 /
 s-posti: sihteeri@uumu.fi**

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:

Tessa Helsteen

Kuvaaja:

Kassu Kallio

Tilaushinta:

22 euroa / vuosi

Tilaukset, osoitteenmuutokset

ja jakelumuistutukset:

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:

Mainostoimisto Avenue Oy

Painopaikka:

I-print, Seinäjoki

Seuraava UUMU-lehti ilmestyy
helmikuussa 2019

Aineistot UUMUn toimistolle

30.12.2018 mennessä.

Joutiaisen lomahuoneisto	2
Puheenjohtajalta/Ordföranden hälsar	4
UUMU:n syyssoipa ja -kokous täyttivät toimiston	5
UUMU:s höstsoppa och -möte fyllde byrån	
Kombisiirto parantaa kaksi sairautta kerralla	6
Vapaaehtoistyö	9
Paikallistoiminta	10
Pikkujouluja	11
Lapsipotilaiden UUMU-LUUMU	12
Tapahtunut	14
Nummelassa liikettä niveliin	16
Liikunta	18
Tapahtuu	20
Tapahtumakalenteri	25



SIVU 5



SIVU 12



SIVU 6



SIVU 18



SIVU 22



PUHEENJOHTAJALTA

Syksyn uutiset toivat mukanaan paljon pohdittavaa. Sote – tuleeko vai eikö? Ilmastonmuutos – kuinka monta vuotta ihmiskunnalla on aikaa pelastaa itsensä? Kelan taksiuudistus – helpotus vai hankaluus? Maailmassa on paljon isoja, tärkeitä asioita, mutta meillä jokaisella on silti omat pienet, todella tärkeät asiamme.

”Ilman terveyttä minulla ei olisi mitään.” Istuin junassa matkalla kotiin, kun kuulin kanssamatkustajani suusta tuon lauseen. Aloin heti miettiä, mitä arvokasta ja tärkeää minulla elämässäni on.

Kysyin myös tyttäreltäni, mikä hänelle on merkittävää elämässä juuri nyt. Hetkisen mietittyään tyttäreni vastasi: kaverit ja tanhu. Hän, kuten useimmat meistä, tarvitsee ystäviä ja kavereita jakamaan arkea ja elämää etenkin silloin, kun oleminen ei ole pelkästään kevyttä.

Puhuminen kannattaa aina. Meillä UUMU:ssa on tapahtumia, joissa voimme tavata ystäviä ja muita vertaisia. Saamme puhua ja nauraa yhdessä. Alueiden kerhot ja treffitapaamiset ovat juuri sitä

varten, ettei meidän tarvitse miettiä asioita yksin – etenkin niitä asioita, joiden takia olemme aikoja sitten tai äskettäin liittyneet UUMU:n jäseniksi.

Ja kuka tietää, olisiko pikkujouluissa pieni hetki tanhullekin...

Turvallista jouluaikaa ja voimia!

Timo Nerikko

UUMU ry:n puheenjohtaja

ORDFÖRANDEN HÄLSAR

Höstens nyheter förde med sig många tankar. Social- och hälsovårdsreformen – kommer, kommer inte? Klimatförändringen – hur många år har mänskosläktet tid att rädda sig själv? FPA:s taxireform – en lättnad eller en börda? Världen är full av stora, viktiga saker, men var och en av oss har också sina egna mindre, men viktiga, saker att tänka på.

”Utan hälsa har jag ingenting.” Jag satt på tåget på väg hem när jag hörde en medresenärs kommentar. Jag började fundera på vad som är värdefullt och viktigt i mitt eget liv.

Jag frågade också av min dotter vad som är betydelsefullt i hennes liv just nu. Hon funderade en stund och svarade: vännerna och dansen. Hon behöver vänner och kompisar att dela vardagen med, speciellt då när det också känns tungt. Detta behöver de flesta av oss.

Det lönar sig alltid att tala med andra. På UUMU finns det evenemang där vi kan träffa vänner och andra i liknande situation. Vi får tala och skratta tillsammans. Distriktens klubbar och träffar finns uttryckligen till för att vi inte ska behöva fundera ensamma – speciellt över sådana orsaker varför vi tidigare blivit medlemmar i UUMU.

Och vem vet, kanske det på lillajulsfesten finns en stund för dansen också...

Krafter och trygghet åt er alla i dessa juletider!

Timo Nerikko

UUMU rf:s ordförande

UUMU:n syysoppa ja -kokous täyttivät toimiston

Torstai-iltapäivänä 25.10. soitin UUMU:n ovikelloa. Ilahtuun päästyäni sisälle – hyväntuulisia ihmisiä täynnä olevasta huoneesta kuului kotoisa rupattelu. Löysin sentään istumapaikan. Jäseniä kävi iltapäivän aikana kuulemma lähes viitisenkymmentä.

Marjatan valmistama broilerikeitto ja hänen leipomansa sämpylät maistuivat niin minulle kuin muillekin. Jälkiruuksi saimme kahvia ja kakkua. Tarjoiluapuna häärivät Päivi ja Terttu. Lämmin kiitos kolmihenkiselle keittiöväelle ison joukon kylläisenä pitämisestä.

Puheenjohtaja Timo aloitti syyskokouksen aikataulun mukaisesti klo 17. Kokous sujui supernopeasti ja kommeluksitta. Hallituksen esittämä lisäys talousarvioon liikuntatoiminnan kuluihin hyväksyttiin. Munuais- ja maksaliiton teemaksi vuonna 2019 on valittu liikunta, joten ensi vuonna myös uumulaisille on odotettavissa useita liikuntaan liittyviä tapahtumia.

Kokousväki hyväksyi myös hallituksen esityksen, jonka mukaan tämän hetkiset hallitusjäsenet jatkavat sääntömuutoksen siirtymäajan vuoksi pidennetyin kausin - osa vuoden 2019 loppuun, osa vuoden 2020 loppuun asti. Näin ollen seuraavat hallitusjäsenet valinnat tehdään syyskokouksessa 2019.

Oli ilo nähdä näin paljon yhdistyksen jäseniä sopalla ja päättämässä meidän yhteisistä asioista!

Teksti: Anne Nordman



Emäntätrio Marjatta, Päivi ja Terttu taikoivat maittavat tarjoilut

UUMU:s höstsoppa och -möte fyllde byrån

På torsdag 25.10 ringde jag på UUMU:s dörrklocka. Jag blev så glad när jag kom in – rummet var fullt med glada människor och hemtrevligt småprat. Jag hittade en sittplats. Ca 50 medlemmar besökte byrån under eftermiddagen.

Marjattas broilersoppa och hembakta semlor smakade gott, efterrätten bestod av kaffe och kaka. För serveringen stod Päivi och Terttu. Ett stort tack till kökspersonalen för att ni mättade våra magar!

Ordförande Timo inledde höstmötet enligt tidtabellen kl. 17.00. Mötet löpte supersnabbt och smidigt. Styrelsens föreslagna tillägg om motionsanslag i budgeten godkändes. Njur- och leverförbundets tema för år 2019 är motion.

UUMU kommer nästa år att erbjuda många motionsevenemang.

Mötesdeltagarna godkände också styrelsens förslag om att nuvarande styrelsemedlemmar fortsätter pga stadgeändringens övergångsperiod med längre mandatperiod, en del till slutet av år 2019 och andra till slutet av år 2020. Följande val av styrelsemedlemmar görs således på höstmötet 2019. Det var glädjande att se att så många styrelsemedlemmar ställde upp på soppa och möte!

Text: Anne Nordman

Kombisiirron saanut Tessa Hellsten:

”Perhe, vertaisten tapaaminen ja Anssi Kelan keikat ovat auttaneet vaikeiden vaiheiden yli”

UUMU-LEHDEN TOIMITUKSESSA
PÄÄTETTIIN TEHDÄ JUTTU DIALYYSIPOTILAS
TESSA HELLSTENISTÄ. ENNEN KUIN TAPAAMISESTA
EHDITTIIN SOPIA, TILANNE MUUTTUI:
TULIKIN HAASTATTELU YHDISTETYN HAIMAN- JA MUNUAIS-
SIIRRON SAANEESTA TESSASTA.



Kuva: Kaisu Kallio

KUN TESSA HELLSTEN tulee haastatteluun, kombisiirrosta on ehtinyt kulua vasta muutama viikko. Tessa on uudessa tilanteessa – valmistautumassatoipumisajan jälkeensä elämään kokonaan terveenä ensimmäistä kertaa elämässään.

Tessa sairastui diabetekseen vuoden ikäisenä vauvana vuonna 1983. Kuitenkin vasta komplikaationa noin 30 vuotta myöhemmin tullut munuaisen vajaatoiminta sai hänet tuntemaan itsensä sairaaksi. Nyt sekä diabetes että munuaisen vajaatoiminta ovat poissa.

”Minulla oli toki ollut vakava sairaus koko elämäni, mutta koska sairastuin niin nuorena, mielestäni diabetes oli vain yksi ominaisuuteni. Eihän diabetes vaikuttanut elämääni sen kummemmin, mitä nyt piti piikittää insuliinia ja mitata verensokeria”, Tessa muistelee.

Dialyysi onnellisten tähtien alla

Munuaisen vajaatoiminta pelotti

”Vasta sairastuminen nefropatiaan oli kriisi. Itkin yksin suihkussa ja olin varma, että kuolen. En halunnut tietää mitään dialyysistä. Luulin, että on olemassa vain hemodialyysi, jota tehdään sairaalassa.”

Vuonna 2014 sairaus oli muuttunut keski-vaikkeaksi, ja kesän 2015 lopulla oli aika siirtyä Meilahteen nefrologian poliklinikalle. Sitä kautta Tessa pääsi nopeasti niin dialyysi-infoon kuin munuaispotilaiden ensitietopäiväänkin.

”Sain tietää, että dialyysia voi tehdä myös kotona. Iso askel oli hyväksyä oma sairautensa, ja siitä vihdoin seurasi tiedonhalu. Luin kaikki mahdolliset munuaispotilaille tehdyt oppaat ja niiden sekä vertaistuen myötä tajusin, että elämä voi jatkua normaalisti myös dialyysissä ja mah-

dollisen elinsiirron jälkeen.”

Ensietotopäivä oli hyödyllinen siksikin, että sieltä Tessa löysin ensimmäiset omaa ikäluokkaan-
sa olevat vertaiset ja tajusi, miten tärkeää vertaistuki
on. Hän on ollut mukana UUMU:n 30–50-vuotiai-
den kerhossa ja saanut sieltä paljon tukea ja ystäviä.

Dialyysi onnellisten tähtien alla

”Peritoneaalidialyysi- eli pd-hoito oli minul-
le alusta asti itsestään selvä valinta, vaikka ajatus
katetrasta mahassa ei tuntunutkaan kovin muka-
valta. Valinta osoittautui juuri oikeaksi.”

”Olin alusta alkaen halunnut tehdä nimen-
omaan yökonehoitoa, ja koneen käytön harjoittelu
sujui helposti. Pienen hoito-ohjelman säädön jäl-
keen dialyysi alkoi toimia todella hyvin. Koko sen
ajan, kun tein dialyysia, minulle riitti melko kevyt
hoito, enkä esimerkiksi tarvinnut päivätäyttöä
ollenkaan. Oli mahtavaa, kun sai elää päivät ihan
normaalia elämää kuin kuka tahansa ihminen.”

Pieniä vaikeuksia oli aluksi katetrin kanssa.
Aluksi se ei toiminut, ja asennusta jouduttiin kor-
jaamaan uudella leikkauksella. Noin 5 kuukauden
hoidon jälkeen Tessa sairasti peritoniitin, mutta se
ei uusunut, kun käyttöön otettiin antibioottivoide
katetrin juurelle.

”Minkäänlaista hoitoväsymystä en kokenut.
Olin myös todella tyytyväinen pd-poliin, sen hoi-
tajiin ja lääkäreihin.”

Kombisiirto parantaa kaksi sairautta kerralla

”Minulle puhuttiin alusta asti, että minulle voisi
mahdollisesti sopia yhdistetty haima- ja munu-
aissiirto, olinhan nuori, sopivan painoinen ja ole-
tettavasti muuten terve. Tutkimuksia siirtolistalle
pääsyä varten tehtiin joitakin jo ennen dialyysin
aloittamista ja niitä jatkettiin dialyysin aloittami-
sen jälkeen. Maalis–huhtikuun vaihteessa 2018
hammashoitokin oli saatu valmiiksi ja pääsin vih-
doin elinsiirtolistalle odottamaan munuaista ja
haimaa.”

Tessa teki dialyysia yli vuoden ja oli siirtolistalla
tasan 5 kuukautta ja yhden viikon. Sitten yhtenä
yönä puhelin soi.

”Tiesin jo ennen vastaamista, mistä oli kyse.
Seuraavana aamuna menin sairaalaan, ja siirto-
leikkaus alkoi noin kolmen aikaan iltapäivällä.
Ensimmäinen toipumisviikko oli varsin haastava
ja takapakkia tuli, mutta sen jälkeen aloin virkisi-
tyä ja rupesi tuntumaan siltä, että elämä voittaa.
Kahden viikon kuluttua leikkauksesta pääsinikin jo
kotiin, vaikka aluksi toki kävinkin vielä usein sai-
raalassa näytillä.”



Kuva: Mari Lehmonen

Tessa työskentelee yhdessä miehensä kanssa yrittäjänä,
alanaan sulkapallomailojen jännittäminen ja huolto. Sai-
rastaessa oli tosi hyvä, kun voi itse päättää omat työaika-
nsa. Jos esimerkiksi aamulla oli herätessä matalat verenpai-
neet ja huimausta, voi töihin mennä myöhemmin.

”Dialyysiaikana ainoa ongelmani olikin oikeastaan
se, että niin verenpaineet kuin hemoglobiiniakin laskivat
välillä turhan alas, ja silloin huimasi ja väsytti. Silloin oli
kuitenkin helppo sanoa miehelle, että mene sinä tänään
yksin töihin.”

Anssi Kela juhlisti Tessan paluuta keikalle

Tessa on jo yli 16 vuoden ajan fanittanut täysillä
Anssi Kela. Hänen tavoitteenaan oli käydä Anssi Kelan
tämän vuoden kiertueen kaikilla 13 keikalla. Siirron takia
tämä ei toteutunut, mutta kaikille pääkaupunkiseudun
keikoille hän sentään pääsi. Tiivis faniyhteisö on ollut
tukena kaikissa vaiheissa, ja kohta Tessalle tulee täyteen
200 Anssi Kelan keikkaa!

”Keikoilla käyminen oli tosi tärkeää myös niin pre-dia-
lyysivaiheessa kuin dialyysissäkin. Keikoilla sain hetkeksi
unohtaa olevani sairas, sain tuntea olevani kuin muutkin.
Kaikki sairauteen liittyvät huolet unohtuivat, kun keskittyi
vain musiikin mukana elämiseen ja siitä nauttimiseen.”

”Keikat ovat olleet ehdottomasti yksi tärkeim-
mistä asioista henkisen jaksamisen kannalta. Siirron
jälkeen ehti kulua 3 viikkoa ja yksi päivä, kun minä tein
paluun keikoille. Kyseessä oli onneksi konserttisali-
kiertue

ja istumapaikat. Oli todella liikuttavaa, kun Anssi kertoi kaikille paluustani sairaalan jälkeen keikoille ja omisti suosikkikappaleeni minulle.”

Keikoilla mukana on myös avomies, joka on ollut Tessan keskeinen tuki, samoin omat vanhemmat ja sisarukset.

Pelko pois

”Jos joku nyt miettii dialyysimuotoa itselleen, voin sanoa, että katetria on turha pelätä, se ei tunnu miltään eikä kukaan huomaa sitä vaatteiden alta. Pd ei tietenkään kaikille sovi, ja jokaisen pitää oman lääkärin kanssa miettiä itselleen parhaiten sopivaa hoitomuotoa.”

”Vaikka jännitin siirron jälkeistä aikaa ja mahdollisia leikkaukseen liittyviä komplikaatioita, niin itse leikkaus ei pelottanut juuri lainkaan. Meillä on Meilahdessa ihan huippu elinsiirtokirurgit, jotka taatusti osaavat hommansa. Luotin heihin koko ajan täysin, ja tiesin varmasti olevani turvallisissa käsissä.”

”Onhan minulla siirron jälkeen jo epäilty molempien uusien elimien hyljintääkin. Munuaisbiopsiakin tehtiin, mutta ne olivat onneksi vääriä hälytyksiä, ja selvisin säikähdyksellä.”



Kuva: Kessu Kallio

”Sairauden ansiosta olen saanut uusia ystäviä ja olen vielä ennestäänkin lähentynyt perheen ja muiden ystävien kanssa. Lisäksi minusta on tullut rohkeampi ja avoimempi, ja kerron mielelläni sairaudestani muille. Toivon sen edistävän tietoa munuaisten vajaatoiminnasta ja elinsiirroista.”

”Arvestani olen ylpeä, se on minusta kaunis ja muistuttaa aina siitä, miten kiitollinen olen elämästä ja uudesta mahdollisuudesta. Lisäksi tämän sairauden myötä olen oppinut ihan uudella tavalla arvostamaan itseäni ja ymmärtämään omahoidon tärkeyden. Enää en voisi koskaan kuvitellakaan laiminlyövän itseäni, elämä on siihen aivan liian arvokas.”

Teksti: Liisa Poikolainen

Nx STAGE® System One™

Hemodialyysiä siellä missä itse haluat

KOTONA

- Suunniteltu kotiin - vie vähän tilaa, sähköä ja vettä.
- Ei huoltopesuja, 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!”

YLÄSTÖ-PÄIVÄ YLLÄTTI POSITIIVISESTI

Vantaalla järjestettävä Ylästöpäivä on kyläjuhla, joka kutsuu koolle Ylästön alueen asukkaat, yritykset ja yhdistykset. Viidettä kertaa järjestetty tapahtuma houkutteli paikalle myös UUMU:n edustuksen, joka iloitsi vilkkaasta markkinameiningistä neljän vapaaehtoisen voimin. Munuais- ja maksatietoutta sekä elinluovutusasiaa olivat jakamassa UUMU:n vapaaehtoiset Erno, Hanna, Ari ja Paavo. Päivän aikana käytiin antoisia keskusteluja ja nautittiin aidosta kyläjuhlan tunnelmasta sekä yhteisöllisyydestä. Kiitos, että UUMU sai olla mukana!



Vapaaehtoistyö on palkitsevaa, totesivat Erno, Hanna, Ari ja Paavo.

Kuva: Antti Nyman Photography

HYMYILLEN HYVINKÄÄLLÄ



Euroopan elinsiirtoviikko korkattiin komeasti Hyvinkäällä heti maanantaina 8.10.2018. UUMU:n vapaaehtoiset koontuivat sairaalan Soppi-pisteelle esitellen yhdistyksen toimintaa ja kertoen elinluovutuksista samalla kun arpajaispalkinnot vaihtoivat omistajaa. Dialyysi-osaston potilaita ja hoitajia ilahdutettiin juttutuokioilla ja marmeladeilla. Tapahtumaan osallistui touhukkaita vapaaehtoisiamme, joiden mukana oli myös ensikertalaisia. Pieni puuhastelu vertaisten seurassa piristi päivää ja toi hymyn huulille. Vapaaehtoistyö on yhdistyksen tärkein voima!

Hyvinkään teemapäivässä mukana oli kuuden vapaaehtoisen porukka, josta kuvaan ehtivät Hilkka, Auli, Pasi ja Riitta

MUKAAN VAPAAEHTOISTYÖHÖN?

Yhdistyksemme jäsenistössä on paljon tietoa, taitoa ja innokkuutta. Jokaisella on mahdollisuus tulla mukaan omalla pienellä tai isommalla panoksella. Mitä sinä haluaisit tehdä yhdistyksen toiminnassa?

Yhdistyksen vapaaehtoistoiminnassa on useita erilaisia toimintamuotoja, joista jäsen voi valita omansa mielenkiintonsa ja aikataulujensa mukaan. Voit tulla mukaan ensi vuonna koulutettavien vertaistukijoiden porukkaan, liikunta-, edunvalvonta- tai lehtityöryhmään, kahvinkeittäjäksi eri tapahtumiin, nikkaroijaksi tai tiedotteiden jakelijaksi.

Tule juttelemaan yhdistyksen vapaaehtoistöiden mahdollisuuksista UUMU:n toimistolle (Runeberginkatu 15 A 1, Helsinki) to 10.1.2019 klo 17.30. Kahvitarjoilu. Ei edellytä ilmoittautumista!

Etsitään sinullekin oma touhu yhdistystoiminnassa!

VERTAISTUKEA FISKARSISSA

Länsi- ja Luoteis -Uudenmaan jäsenet tapasivat Fiskarsin museolla 2.9.2018. Paikalle kokoontui puhelias 12-henkinen joukko, joka sai nauttia suotuisasta ilmasta. Museokierroksen jälkeen kahvittelimme ja vaihdoimme kuulumisia torikahvilan terassilla, missä saimme seuraksemme äkäisiä ampieksia. Tutustuimme kivoihin, pieniin myymälöihin ja teimme pieniä ostoksiakin. Matkalla muistelimme edellisessä Raaseporin linnan yhteistä retkeä, joka oli jäänyt lämpimästi mieliimme. Päätimme jatkaa yhteisiä tapaamisia jatkossakin. Suunnittelun alle jäi yhteinen kesäteatterinäytös kesälle 2019.

Kotiin lähdettäessä tuntui hyvältä. Jäi tunne, että olimme taas saaneet yhdessä nähdä ja kokea jotain mukavaa. Kiitos UUMU:lle museolipuista ja osallistuneille yhdessäolosta. Mukavaa talvea vertaisille ja muille lehden lukijoille.

Teksti ja kuvat: Risto Salmi



KAMRATSTÖD I FISKARS

Medlemmarna i västra och nordvästra Nyland träffades på Fiskars museum 2.9.2018. Gruppen på 12 pratglada personer njöt av bra väder. Efter muse-

iron den var det dags för kaffe och prat på torgkaffeets terrass. Ilskna getingar överraskade oss. Vi bekantade oss med och shoppade i små mysiga butiker. Under utflykten mindes vi den trevliga utflykten till Raseborg föregående sommaren. Vi beslöt oss för att träffas också i fortsättningen, eventuellt med sommar-teater sommaren 2019.

På vägen hem kändes allt så bra. Vi hade fått vara tillsammans och uppleva något trevligt. Tack till UUMU för museibiljetterna och till deltagarna för samvaron. Trevlig vinter åt er alla och till tidningens läsare.

Text och bild: Risto Salmi



Elinsiirrot Suomessa

	2009	2010	2011	2012	2013	2014	2015	2016	2017	10/2018
Munuainen	180	175	164	199	189	240	244	262	240	198
Maksa	48	50	56	52	49	59	77	61	63	56
Haima		2	1	8	10	15	17	27	21	19
Sydän	13	22	18	22	21	24	27	31	26	42
Keuhkot	14	15	23	26	15	15	24	18	24	16

PIKKUJOULUJA

TIP TAP TIP TAP – Karkkila, Kirkkonummi, Lohja, Siuntio, Vihti

Luoteis-Uudenmaan jäsenistön omia
pikkujouluja vietetään
Vihdin Puistolassa (Raasakankuja 1, Vihti)
su 25.11.2018 klo 15 alkaen.

Tarjolla on kotitekoista jouluruokaa ja jälkiruokakahvit. Otathan mukaan 5 euron arvoisen pikkupaketin ja 5 euron glögirahan, jolla maksamme osan pikkujoulun kustannuksista.

Ilmoittautumiset ke 21.11.2018 mennessä
Risto Salmelle sähköpostitse salmir@saunalahti.fi tai
puhelimitse 045 638 2410. Kerrothan ilmoittautuessasi
mahdollisesta erityisruokavaliostasi. Kiitos

PIKKUJOULUT Hanko/ Raasepori alueen jäsenistölle

Ravintola GH Klubbenin tiloissa
(Panimokatu 13, Tammisaari)
ti 11.12.2018 klo 18.00 alkaen.

Ohjelmassa jouluihin ruoka ja leppoisa yhdessäoloa. Odottelemme iltaan jouluihin vierasta ja toivomme, että osallistujat ottaisivat mukaansa noin 5 euron arvoisen pikkupaketin.

Pikkujoulu on veloitukseton kaikille UUMUn jäsenille.
Seuralaisen tulevien ei-jäsenten hinta on 20 euroa.

Lisätietoa ja ilmoittautumiset Heleena Nygrenille
p. 0440 46 44 24

LILLAJULSFEST För medlemmarna i och kring Hangö/ Raseborg

på Restaurang GH Klubben
(Bryggerigatan 13, Ekenäs)
tis 11.12.2018 kl. 18.00

På programmet finns julmat och trevlig samvaro och vi inväntar kvällens aktuella gäst. Vi önskar att deltagarna tar med sig en liten julklapp för ca 5 euro.

Lillajulsfesten är avgiftsfri för alla UUMU:s medlemmar,
för icke-medlemmar uppbärs 20 euro.

Mera information och anmälningar till Heleena Nygren,
tel. 0440 46 44 24.

PIKKUJOULUT KESKI-UUDENMAAN ALUEEN JÄSENILLE

(Hyvinkää, Järvenpää, Kerava, Mäntsälä,
Nurmijärvi, Pornainen ja Tuusula)
Salonkiravintola Neilikassa
(Haapasaarentie 60, Hyvinkää)
to 13.12.2018 klo 18.00

Tarjolla runsas jouluillallinen, jossa alkuglögin jälkeen tarjolla mm. paahdettua punajuurta, graavilohta, yrttimarinoitua kananrintaa ja kauden kasviksia sekä jälkiruokakahvit jouluisten leivonnaisten kera.

Buffetin hinta jäsenille 20 euroa/ jäsen (39 euroa/ ei-jäsen)

Ilmoittautumiset Eija Hemmingille su 9.12.2018 mennessä p. 050 3846 401 tai s-posti eija.hemminki@gmail.com.
Muista mainita mahdollista ruoka-aine rajoitteista.

Tule herkuttelemaan kanssamme!

PUUROJUHLA PORVOOSSA

Porvoon alueen jouluihin jäsentapaamista vietetään Omenamäen palvelukeskuksen Melba-kokoustilassa (Tulliporintie 4, Porvoo) **ti 4.12.2018 klo 14–16.** Puurotarjoilun vuoksi pyydämme ilmoittautumisia 27.11.2018 mennessä **Heli Koskelle p. 050 361 5333/**
s-posti hel.ves4@suomi24.fi.

Otathan mukana pienen 5 euron arvoisen paketin.
Tervetuloa!

Porvoon alueen jäsentapaamiset vuonna 2019 tarkentuvat myöhemmin loppu vuoden aikana. Tapahtumista ilmoitetaan yhdistyksen kotisivuilla (www.uumu.fi) ja Facebook-sivuilla sekä sähköpostitse.

GRÖTFEST I BORGÅ

Borgå-traktens julträff hålls på Äppelbackens servicecenter, mötesrum Melba (Tullportsgatan 4, Borgå) **tis 4.12.2018 kl. 14-16.** Med tanken på grötserveringen önskas anmälningar senast 27.11.2018 till **Heli Koski, tel. 050 361 5333/e-post hel.ves4@suomi24.fi.** Ta gärna med en 5 euros julklapp. Välkommen!

Information om Borgå-traktens medlemsträffar år 2019 ges i slutet av året. Se mer på www.uumu.fi och Facebook samt via e-post.



Lapsipotilaiden vanhemmat Helsingin yössä



UUMU:n jäsenistöstä löytyy yli 60 lapsipotilaan perhettä. Perheille järjestetään omia jäsentapaamisiaan, joissa he voivat tavata muita lapsipotilaita vanhempineen. Tapahtumista tiedo-

tetaan UUMU-lehdessä, yhdistyksen kotisivuilla ja Facebook-sivuilla sekä LUUMU:n (Lasten UUMU) omilla Facebook-sivuilla. Toivottavasti kaikki lapsipotilaiden vanhemmat ovat löytä-

neet tähän suljettuun ryhmään!

Osa tapahtumista toteutetaan yhdistyksen varoin, osassa mukana on eri yhteistyökumppaneita. Syyskuun ensimmäisenä viikonloppuna lapsipotilaiden vanhemmat tarttuivat haasteeseen ja osallistuivat Midnight Run -juoksutapahtumaan. Mukana oli yhteensä 8 UUMUn: äitiä ja isää, joista osa toimii myös vertaisvanhempina. Värikkäin viitoin ja valomiekoin varustautuneet vanhemmat herättivät pimenevässä yössä paljon huomiota. Iloinen karnevaalihenki ja kadunvarsien kannustus rohkaisivat osallistujia ja saattelivat kaikki UUMUlaiset maaliin. Yön aikana saatiin jälleen todistaa, kuinka sisukkaita vanhempia ryhmässämme onkaan.

Kiitos Munuais- ja maksaliiton perhe- ja nuorisotyöryhmä osallistumismahdollisuudesta!



Yhdistyksemme lapsipotilaat ovat saaneet upean hyväntekeväisyyslahjoituksen.

Minun Suuri Päivänäni ry:n ja SuperPark oy ovat lahjoittaneet UUMU:n lapsipotilaiden perheille yksityistilaisuutena järjestettävän

SUPERPARK-AAMUPÄIVÄN
Espoon SuperParkissa
(Kuitinmäentie 27, Friisilä)
su 9.12.2018 klo 9 alkaen



SuperParkissa perheet pääsevät seikkailemaan, pelailemaan, testailemaan taitojaan ja rentoutumaan monipuolisten lajien parissa ennen muiden asiakkaiden sisäänkäyntiä. Sparkkaamista ja hauskanpitoa voi jatkaa niin pitkälle päivää kuin voimia riittää. Aamupäivällä on tarjolla myös UUMU:n tarjoama joulupuuro, mehua ja glögiä sekä pipareita.

Osanottajia ei ole vakuutettu järjestäjien puolesta.

Päivä on veloitukseton ja avoin kaikille UUMU:n lapsipotilaiden perheille.

Ilmoittautumiset UUMU:n toimistolle pe 30.11.2018 mennessä puhelimitse numeroon 050 449 7744 tai sähköpostitse osoitteeseen sihteeri@uumu.fi

Hyväntekeväisyyslahjoituksesta vastaavat: Minun Suuri Päiväni ry ja SuperPark oy



ELINSIIRTOLASTEN VIIKKO

Munuais- ja maksaliitto järjestää ensimmäistä kertaa Elinsiirtolasten viikon. 19.–23.11.2018 viettävän teemaviikon tavoitteena on nostaa esiin lasten elinsiirtoja ja antaa elinsiirtolapsille oma sankaripäivä.

Viikon aikana järjestetään päivä- ja iltatapahtumia eri puolilla Suomea.

Helsingin päivätapahtumaa vietetään Uuden lastensairaalan Taika- vuodeosastolla ja päiväsairaalassa ti 20.11.2018 klo 10–14.

Päivätapahtumat sijoittuvat kolmeen yliopistosairaalaan elinsiirtolapsia hoitaville osastoille tai poliklinikoille. Hoitoyksiköissä vertaisvanhemmat ja liiton työntekijät pitävät vertaiskahvilaa ja kertovat liiton toiminnasta. Paikalle tulee myös ammattikuvaaja, joka valokuvaa luvan saaneita lapsia. Kuvissa lapset esiintyvät sankareina ja voivat pukeutua haluamiksi hahmoiksi. Vaikka lapsellasi ei olisikaan kyseisenä päivänä polikäyntiä, tule paikalle tapamaan tuttuja ja kuulemaan lisää liiton toiminnasta.



Helsingin iltatapahtumaa vietetään HopLop Konalassa (kauppakeskus Ristikko, Ajomiehentie 1, Helsinki) ti 20.11.2018 klo 16 alkaen.

Teemaviikon iltatapahtuma on avoin kaikille munuais- ja maksasairaiden sekä elinsiirron saaneiden lasten jäsenperheille. Tapahtumaan ei tarvitse ilmoittautua etukäteen ja paikalle voi saapua itselle sopivana ajankohtana klo 16–18 välillä. Hoplopissa perheitä vastaanottaa Munuais- ja maksaliiton edustajat, jotka jakavat rannekkeet.

Lisätietoja Elinsiirtolasten teemaviikon tapahtumista antavat Maarit Heinimäki (Tampere) maarit.heinimaki@muma.fi Hanna Lehtonen (Helsinki ja Oulu) hanna.lehtonen@muma.fi



UUOSIEN ODOTUKSEN JÄLKEEN

Syksy toi tullessaan toiveiden täyttymyksen, kun kaupan kaivattu ja ripeästi Meilahteen rakennettu Uusi lastensairaala avattiin vihdoon syyskuussa 2018. Vaa-tivaan erikoissairaanhoidon keskittyneessä sairaalassa hoidetaan potilaita kaikkialta Suomesta aina vastasyntyneestä 15-vuotiaisiin.

Munuais- ja maksasairaiden sekä elinsiirron saaneiden lasten hoito on keskitetty viidenteen kerrokseen, jossa sijaitsevat lasten päiväsairaala ja vuodeosasto Taika. Päiväsairaalassa tehdään muun muassa sytostaattihoidoja, munuaispotilaiden keinomunuaishoitoja ja elinsiirron saaneiden lasten vuosikontrolla. Tutkimus- ja vastaanottohuoneissa toimivat muun muassa hematologiset vastaanotot sekä munuais- ja elinsiirtovastaanotot. Vuodeosastolla on yhteensä 26 paikkaa ja siellä hoidetaan syöpä-, veritauti- ja elinsiirtopotilaita.

Eri osastojen yhdistyminen on tuonut myös uusia toimintatapoja ja lisännyt potilasjärjestöjen välistä yhteistyötä. Kymppin Lapset ry:n sekä Munuais- ja maksaliiton jokaviikkoiset tiistaikahvit ovat osoittautuneet tärkeiksi juttutuokioiksi osastolla oleville van-



Värikkäät seinämaalaukset ilahduttavat lapsia Uudessa lastensairaalassa

hemmille. Kahvituksia ovat järjestämässä sekä syöpä- ja verisairaiden että elinsiirron saaneiden lasten vanhempien vertaistukijat. Osaston vertaistukitoiminnan lisäksi UUMU:n vapaaehtoisia voi tavata myös Uuden lastensairaalan OLKA-pisteen teemapäivissä.



Rahankiilto silmissä

Helsingin tuomiokirkon kivijalan Rahamuseossa päästiin talousasioiden pariin. Kaikki UUMU:n vierailijaryhmään kuuluneet olivat paikalla ensimmäistä kertaa. 13.10.2018 järjestetyllä tutustumiskierroksella kuultiin muun muassa Suomen Pankin toiminnasta ja rahan historiasta. Tunnin mittaisen kierroksen jälkeen siirryttiin Panimoravintola Bryggerin lounaalle. Mielenkiintoisia vierailukohteita aivan Helsingin ytimessä!



”Kauniit muistot, hetket onnenpäivän.”

Muistiliiton 30-vuotisjuhla, Muistigaala oli loistokas. Maailman Alzheimer- päivänä 21.9.2018 järjestetyn gaalaillan musiikkikattaus vei koskettavalle sävelmatkalle, jonka annista vastasivat Eino Grön, Philomela-kuoro, Tuuletar ja Juvenalia Big Band. Muistisairauden monet kasvot -kampanjan suojelijana toimivan Eino Grönin, 79 tulkitsemat kappaleet liikuttivat syvästi. Olihan taustalla myös muusikon omakohtaiset kokemukset muistisairaana läheisenä.

20 UUMU:n jäsentä kunnioitti Muistiliiton työtä osallistumalla juhlaan, jonka tuotto ohjattiin muistisairaiden ja heidän läheistensä hyvinvoinnin edistämiseen.

**”Kauniit muistot, myötä hymynhäivän.
Ei vuodet niitä viedä saa. Ne säilyy aina aikain taa”**



Jarkko Aholaa kovaa ja korkealta

Casino Helsingin keikkasarja sai raskasta jatkoa, kun Fennia Salongin ”lauteille” asteli Jarkko Ahola. Tiivistunnelmainen ilta alkoi Aholan oman albumin kipaleilla, joista mieleen jäi erityisesti kappale Mä tuun sun luo. Näytteitä Aholan monipuolisesta soundista saatiin nauttia erityisesti Elviksen ja Queenin kappaleiden aikana, jolloin tanssilattian väki uskaltautui jo keikuttamaan villisti lanteitaan. Komeaääninen artisti antoi kuitenkin odottaa omintaan ja säästi tunnetuimmat kappaleensa illan en-coreeseen. Mahtipontisen setin päättivät yleisöstä pitkin iltaa toivotut Teräsbetonin kappaleet Orjatar sekä Taivas lyö tulta.

Illan saldo: iskelmää, rockia, metallia – kovaa ja korkealta niin, että kattokruunut helisivät!



Elinsiirtoliikunnan ja Newcastle 2019 MM-kisojen infoilta

Oletko kiinnostunut liikunnasta ja urheilusta? Oletko kiinnostunut osallistumaan elinsiirron saaneiden MM-kisoihin? Nyt sinulla on mahdollisuus päästä kuulemaan elinsiirtoliikunnan ja -urheilun viimeisimmät kuulumiset ja tapaamaan elinsiirtourheilijoita.

Munuais- ja maksaliitto, Sydän- ja keuhkosiirroksiaat SYKE ry sekä Suomen Vammaisurheilu ja -liikunta VAU ry järjestävät yhdessä elinsiirtoliikunnan infoillan, jossa pääset tutustumaan elinsiirtoliikuntaan ja -urheiluun sekä kuulet tulevista elinsiirron saaneiden MM-kisoista Newcastle-Gatesheadissa, Englannissa. Kokemuspuhujana mukana ainakin UUMUn Paavo Koskenkorva.

Aika: 13.2.2019 klo 17.30–19.00

Paikka: Sporttitalo (Valimotie 10, 5.krs sininen aula, Helsinki)

Infoilta on ilmainen, kaikille avoin. Tapaat edellisten kilpailujen mitalisteja ja kuulet kokemuspuhujia. Tapahtumapaikka on esteetön ja tapahtumassa on kahvitarjoilu.

Tervetuloa

Fresenius erottautuu Joutsenmerkityillä peritoneaalidialyysipusseilla

Joutsenmerkki koskee dialyysiliuoksen pussia letkuineen ja pakkauksineen.

Joutsenmerkitty dialyysipussi ei sisällä halogenoituja muoveja kuten

PVC:ta eikä ympäristölle haitallisia muovin lisäaineita.

Pussi voidaan käytön jälkeen polttaa turvallisesti eikä
ympäristölle haitallista jätettä synny.

Meille ympäristöasiat ovat tärkeitä ja näkyvät vahvasti toiminnassamme.



Fresenius Medical Care Suomi Oy • Valimotie 13 b B • 00380 Helsinki
Puh. 09 561 650 • Fax 09 670 761
www.freseniusmedicalcare.fi

Nummelassa liikettä niveliin

Vaikka lauantaiamu 9.9.2018 valkeni epävakaisena, kehkeytyi siitä kuitenkin aurinkoinen ilon ja liikunnan päivä Vihdin Nummelassa.

Lähes 60 UUMUlaista läheisineen tapasi ohjatussa liikunnallisessa päivässä Nummelanharjun Hiidenkirmun pesäpallokentällä. Moni saapui paikalle UUMU:n bussilla, joka lähti matkaan Helsingistä. Mukana tapahtumassa oli myös ilahduttava määrä Sydän- ja keuhkosiirroksiaat SYKE ry:n jäseniä.

Päivän lajeina olivat pesäpallo, petanque, frisbeegolf, mölkky ja reip-pailu luonnossa sekä lasten suosion saavuttanut "angry birds" -tyylinen linturitsa. Mukana jär-jestelyissä oli muun muassa Vihdin Pallo ry, joka toi paikalle kiinnostavan ja kilpailuhenkeäkin herättävän pallotutkan. Parhaimmillaan pesä-pallon nopeu-deksi mitattiin jopa 117 km/h. Frisbeegolfin saloihin osallistujia johdattivat Nummelan Frisbeeseuran heittäjät, jotka liidät-tivät frisbeetä taidolla ja tarkkuudella. Vihdin kunnan terveiset välitti liikunta-toimenjohtaja

Raija Ranta-Porkka, joka kertoi omakohtaisista kokemuksistaan elinsiirron saaneen läheisenä.

Kentän laidalla palveli Vihdin Pallon kiosk, jonka kahvi, virvokkeet ja jäätelö tekivät kauppansa. Kuluttaahan urheilu kaloreita! Maukkaalle kotilounaalle Air Hotel Nummelaan reippailtiin porukalla kävellen. Aurinkoiseksi kääntynyt päivä huipentui mukaansa-tempaavaan jump-paan ja venyttelyyn. Tehokkaan jumppaosion veti fysioterapeutti Sanna Lumminen.

Päivä oli antoisa ja tapahtumasta lähdettiin iloisin mielin hymyssä suin ja kehossa hyvä olo.

Lämmin kiitos päivän organisaattori Terho Martikaiselle apu-joukkoineen!

Teksti: Carita Rönkkö



Kuka olet ja mistäpäin tulet?

Leena Karppinen, Nummela

Kuinka paljon kuntoilet itse ja miten?

OLEN ALOITTANUT pari viikkoa sitten kuntosalin, aikaisemmin olen harrastanut vesijuoksua, sauvakävelyä ja pyöräilyä. Sairastumisen kautta huomasin, että on pidettävä itsestä huolta. Pyrin liikkumaan päivittäin vähintään tunnin verran eri tavoin.

Oletko huomannut kuntoilulla myönteisiä merkkejä olotilaasi, entä kielteisiä?

EN EHTINYT harrastaa työelämän aikana liikuntaa juuri laisinkaan. Kuntoilun jälkeen on pirteämpi olo ja henkisesti huomaa positiivisia sekä uusia asioita elämässä. Kuntoillessa tapaa uusia ja vanhoja tuttuja, joten ne ovat minulle sosiaalisia tapahtumia. Kuntoillessa ei ehdi miettimään omaa sairastumistaan. Myös labratulokset ovat todistaneet kuntoilun myönteisen vaikutuksen terveyteeni.

Mitä etukäteisodotuksia tai käsityksiä sinulla oli tilaisuudesta?

SAIN TIEDON tapahtumasta Terho Marttiselta ja kuulin, että tilaisuudessa voi osallistua eri lajeihin oman kuntonsa mukaan. Odotin tapaavani vanhoja tuttuja ja saavani myös

sieltä vertaistukea. Osallistuin pesäpallon harjoitteluun. Viimeksi olen pelannut pesäpalloa liki 50 vuotta sitten, joten kokemus oli erittäin mukava, kun varsinkin osuin palloonkin useamman kerran. Kananlento oli uusi kokemus, hauska ja aivan minun lajini, suosittelen lämpimästi. Kiersimme luontopolkua, etsimme sienä ja löysimme niitä. Odotan varsin innokkaasti seuraavaa kertaa, jolloin pääsen taas mukaan. Vaikka pa jo tulevana talvena tai viimeistään ensi kesänä. Kiitos kaikille järjestäjille, kaikki oli tosi hienosti toteutettu.



Kuka olet ja mistäpäin tulet?

Pirkko Palonkoski, Helsinki

Kuinka paljon kuntoilet itse ja miten?

LIIKUN LUONNOSSA satunnaisesti, varsinkin niinä päivinä, kun en ole dialyysissa, teen aamulenkin Taivallahden ja Töölönlahden puistomaisemissa. Vielä en ole hankkinut sauvakävelysauvoja, mutta olen niitä harkinnut.

Oletko huomannut kuntoilulla myönteisiä merkkejä olotilaasi, entä kielteisiä?

TUNNEN ITSENI virkeäksi ja olen aktiivisempi kotiaskareissa vapaapäivinä liikunnan jälkeen. Vapaapäivinä pitää valmistautua dialyysipäivään siten, että hankin ja valmistan hoitopäivän ruuat. Kielteisiä vaikutuksia liikunnalla en ole havainnut terveyteeni, vaan päinvastoin.

Mitä etukäteisodotuksia tai käsityksiä sinulla oli tilaisuudesta?

NÄIN TILAISUUDESTA ilmoituksen UUMU-lehdestä. En miettinyt asiaa kauheasti etukäteen, mutta ajattelin siellä olevan mahdollista kävellä luonnossa. Kuljenhan muutoinkin paljon luonnossa marjoja ja sienä keräten. Nummelassa pääsimmekin luontopoluille ja sain kerättyä mukavasti aineksia yhteen sienisalaattiin. Meitä oli mukava ryhmä ja pääsimme keskustelemaan toistemme kanssa, jakamaan tietoa sekä kokemuksia. Tilaisuus oli hyvin järjestetty ja siellä oli monipuolisia mahdollisuuksia osallistua oman mielenkiinnon mukaan eri lajeihin. Osallistuin luontoretken jälkeen myös frisbeegolfin ensimmäistä kertaa elämässäni ja sain vielä lahjaksi harjoittelua varten frisbeen. Nautin suunnattomasti upeasta ja aurinkoisesta syyssäästä. Toivottavasti tällaisia tilaisuuksia tulee lisää.

Haastattelija:

Juha-Matti Koskinen



Terapianurkka tarjoaa monipuolista ja laaja-alaista osaamista kaikenikäisille asiakkailleen.

Terapianurkassa työskentelee toiminta- ja fysioterapeutteja, ratsastusterapeutti, neuropsykiatrisia valmentajia sekä yksi neuropsykologi.

www.terapianurkka.net

Juuritie 1 B

Otathan yhteyttä!

0400 872 488

[posti\(at\)terapianurkka.net](mailto:posti(at)terapianurkka.net)



UUMU:n jäsenistön omat keilakisat

Talin keilahallilla
(Huopalahdentie 28, Helsinki)
to 29.11.2018 klo 20-21

UUMU:n jäsenille avoimet keilakisat, joissa pääset testaamaan oman taitotasosi reilussa yhteishengessä. Tapahtuma on maksuton eikä edellytä aiempaa osallistumista UUMU:n keilaryhmään tai kisoihin. Naisille ja miehille on omat sarjansa, joista kummastakin palkitaan kolme parasta. Parhaalle potilasjäsenelle luvassa kiertopalkinto.

**Ilmoittautumiset to 20.11.2018
mennessä Olavi Rautiaiselle**
p. 0440 506518 /
s-posti olavi.rautiainen@luukku.com

YHDISTYKSEN LIIKUNTARYHMÄT

Yhdistyksellä on neljä liikuntaryhmää, jotka toimivat kausimaksuperiaatteella. Syksyllä 2018 kokoontuneiden ryhmien jäsenet jatkavat automaattisesti myös keväällä 2019 eli uusia ilmoittautumisia ei tarvita. Ryhmiä täydennetään uusilla osallistujille sen mukaan, miten niissä on tilaa. Tiedustele asiaa UUMU:n toimistosta. Potilasjäsenet ovat aina etusijalla.

OHJATUT ALLASJUMPPARYHMÄT

Kuntokeidas Sandelsissa, Välskärinkatu 4, Helsinki

Ryhmä kokoontuu maanantaisin klo 11–12

Kevätkausi alkaa ma 7.1.2019 ja kokoontuu 15 kertaa

Kausimaksu: 110 euroa /jäsen

Palvelukeskus Foibessa, Sairaarakatu 7, Vantaa

Ryhmä kokoontuu tiistaisin klo 16–17

Kevätkausi alkaa ti 8.1.2019 ja kokoontuu 15 kertaa

**RYHMÄSSÄ ON TILAA MUUTAMALLE
JUMPPAAJALLE!**

KEILAILU

Talin keilahalli, Huopalahdentie 28, Helsinki

Ryhmä kokoontuu keväällä 2019 15 kertaa: torstaisin
klo 14–15

Kevätkausi alkaa 17.1.2019.

Kausimaksu: 80 euroa /jäsen/ kausi

Päiväryhmässä on tilaa uusille osallistujille.

Lisätietoa liikuntavastaava Olavi Rautiaiselta,

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

PETANQUE

Helsinki Petanquen halli, Tallikatu 34

(Pasilan ratapihan vanhat veturihallit)

Ryhmä kokoontuu keväällä 2019 12 kertaa:

sunnuntaisin klo 16–18

Kevätkausi: 10.2.-14.4.2019 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 tammikuun 2019 loppuun mennessä.

Uudenmaan munuais- ja maksayhdistys UUMU ry

Tili: FI03 1028 3001 5117 65

Allasjumpan viitenumero: 1070

Keilauksen viitenumero: 1067

ITSENÄISEN HARJOITTELUN KORVAUS 2018

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 liikuntakulukorvauskaavake on saatavilla UUMU:n toimistolta ja kotisivuilta.

LIIKUNNAN TEEMAVUOSI 2019

Vuosi 2019 on Munuais- ja maksaliiton liikunnan-teemavuosi, jolla pyritään aktivoimaan munuais- ja maksasairauden sekä elinsiirron saaneiden liikkumista. UUMU:ssa teemavuosi näkyy erilaisina liikuntapäivinä ja lajikokeiluinä, joita toteutetaan pitkin vuotta. Tapahtumissa huomioidaan jäsenistömme eri ikäryhmät sekä alueet. Vuoden ensimmäisinä tapahtumina järjestämme seinäkiipeily- ja

luistelutapahtumat, jotka ovat avoimia ja maksuttomia kaikille jäsenillemme.

Teemavuoden tapahtumasuunnittelun vuoksi toteutamme liikuntakyselyn. Kysely löytyy yhdistyksen kotisivuilta osoitteesta www.uumu.fi ja yhdistyksen Facebook-sivuilta. Kyselyyn osallistuneiden kesken arvotaan upeita palkintoja. Käy jättämässä omat tapahtumatoiveesi ja terveisesi yhdistyksen liikuntatyöryhmälle!

Tule kokeilemaan SEINÄKIIPEILYÄ

**Salmisaaren Kiipeilyareenalla (Energiakatu 3, Helsinki)
la 19.1.2019 klo 15.30 tai su 20.1.2019 klo 11.00**

Kiipeilypäivät on tarkoitettu kaikille UUMU:n potilasjäsenille. Potilasjäsenen lisäksi kiipeilyseinää pääsee testaamaan myös yksi perheenjäsen tai ystävä, jonka ei tarvitse olla entuudestaan yhdistyksen jäsen. Kiipeilijän tulee olla vähintään 7-vuotias – yläikärajaa ei ole!

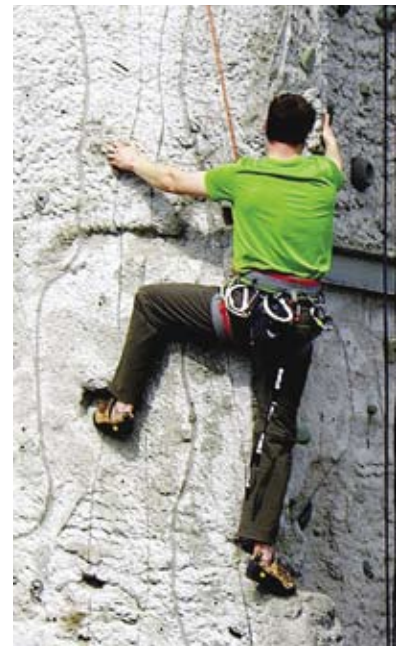
Kokoonnumme Salmisaaren Liikuntakeskuksen 2.kerroksen aulassa, missä tapaamme kiipeilyohjaajamme. Saavuthan paikalle noin 15 minuuttia ennen varauksen alkua, jotta ehtimme valmistautua riittävän ajoissa.

Kiipeilyvarusteiksi sopivat parhaiten verkkarit / trikoot ja T-paita sekä ohuet sukat vuokrakien alle. Ohjelma sisältää ohjaajan opastuksen (75 minuuttia), kiipeilyä itsevarmistavilla laitteilla ja boulderointia eli matalaa kiipeilyä patjojen päällä.

Kiipeilyn jälkeen ryhmäläisillä on mahdollisuus nauttia omakustanteisesti pullakahvit tai välipalaa samassa rakennuksessa olevassa kahvilassa.

Tapahtuma on veloitukseton. Mukaan mahtuu kumpanakin päivänä maksimissaan 20 henkeä.

Sitovat ennakkoilmoittautumiset pe 9.1.2019 mennessä UUMUn toimistolle puhelimitse numeroon 050 449 7744 tai sähköpostitse osoitteeseen sihteri@uumu.fi



KOKO PERHEEN JÄÄPUISTOPÄIVÄ

Helsingin rautatieaseman Jääpuistossa su 10.2.2019 klo 13–15



UUMUlaiset luistimilla 2016

UUMU:n jäsenille ja heidän perheilleen avoimessa luistelutapahtumassa on luvassa liikkumisen iloa luistimilla, musiikin tahdissa ja mukavassa seurassa.

Yhdistys tarjoaa Jääpuiston sisäänkäsymaksun 50 ensimmäiseksi ilmoittautuneelle jäsenelle ja perheenjäsenelle!

Jääpuistosta voi tarvittaessa vuokrata luistimet ja kypärän, jonka käyttöä suosittelemme!

Puistossa sijaitsee myös kahvila, josta voi ostaa kupposen lämmintä juotavaa tai pientä purtavaa. Voit tulla piipahtamaan myös omakustanteisella päiväkahvilla, vaikka et luistimille rohkenisikaan.

Sitovat ilmoittautumiset viimeistään su 3.2.2019 sähköpostilla osoitteeseen carita.ronkko@laakkonen.fi tai puhelimitse numeroon 050 570 4804 / Carita.



**Maksasairaiden ja maksansiirron saaneiden
sekä heidän läheistensä**

PIKKUJOULUT

Ravintola Mamma Rosassa (Runeberginkatu 55, Helsinki)
ke 28.11.2019 klo 18.00

Tapaamisessa tilattavissa omakustanteinen jouluruoka.
Yhdistys tarjoaa jälkiruoan.

Sitovat ilmoittautumiset su 25.11.2018 mennessä
Maija Hämäläiselle, p. 040 544 2230.

VERTAISTAPAAMINEN

KOTIDIALYYSIÄ TEKEVILLE JA HEIDÄN LÄHEISILLEEN

Ravintola Cavernassa (Yliopistonkatu 5, Helsinki)
ma 3.12.2018 klo 17.30 alkaen

Tapaamisessa nautimme buffetruokailusta, jonka aikana tutustumme toisiimme ja jaamme kokemuksia kotona tehtävästä dialyysistä vertaistemme kesken. Ruokailuaikaa on aina klo 20 asti.

Lisätietoa ravintolasta www.caverna.fi

Osallistumismaksu:

- kotidialyysiä tekevä UUMU:n jäsen ja yksi läheinen veloituksetta
 - kotidialyysiä tekevä ei-jäsen sekä yksi hänen läheisensä 10 euroa/ henkilö.
- Maksu hoidetaan paikan päällä käteisellä.

Vertaisilta edellyttää ilmoittautumista pöytävarauksen vuoksi.

Ilmoittautumiset ke 28.11.2018 mennessä

UUMU:n toimistolle sihteeri@uumu.fi tai p. 050 449 7744

PUUROJUHLA

**UUMU:n toimistolla (Runeberginkatu 15 A 1, Helsinki)
ma 10.12.2018 klo 14–18**

Tule nauttimaan joulupuurosta vapaamuotoiseen jäsentapaamiseen.
Tapaamisessa pääset tapaamaan vertaisiasi ja keskustelemaan muiden munuais- ja maksasairaiden, elinsiirron saaneiden sekä heidän läheistensä kanssa.

Tapaaminen on avoin ja maksuton kaikille UUMU:n jäsenille,
mutta edellyttää ennakko-ilmoittautumista. Ilmoitathan siis tulostasi
UUMU:n toimistolle ke 5.12.2018 mennessä, p. 050 449 7744 tai
s-posti sihteeri@uumu.fi.

Muistathan kertoa mahdollisista ruoka-aineallergioistasi ja
ottaa puurojuhlaan mukaan hiukan käteistä arpajaisia
varten. Joka arpa voittaa!



Kaipaako ideoita joulukorttien askarteluun?

Tule hakemaan vinkkejä ja askartelemaan persoonallisia kortteja UUMU:n

JOULUKORTTI-ILTAAN

to 29.11.2018 klo 17–20

UUMU:n toimistolla järjestettävä askarteluilta on kaikille jäsenille avoin ja maksuton

Illan aikana voit taiteilla mieluisiasi joulukortteja, jotka saat kotiin lähtiessäsi mukaasi.

Apuna askarteluissa ovat UUMU:n vapaaehtoinen käsityötaituri

Eeva ja UUMU:n sihteeri Sari.

Illan aikana on tarjolla pientä jouluherkkua.

Ilmoittautumiset UUMU:n toimistolle to 22.11.2018 mennessä, p. 050 449 7744, s-posti: sihteeri@uumu.fi



HYVÄ KIERTÄMÄÄN

UUMU:n Hyvä kiertämään -keräys on tempaus, jossa yhdistyksemme jäsenillä on mahdollisuus muistaa lähimmäistä pienellä joululahjalla. Aiempien vuosien hyväntekeväisyystempaukset ovat osoittaneet, että pienillä teoilla ja pyyteettömällä vapaaehtoistyöllä voi saada aikaan jotain suurta ja merkityksellistä. Toivomme tänäkin jouluna saavamme mukaan runsaasti lahjoittajia.

Tavoitteena on kerätä tavaralahjoituksia ja toimittaa ne joulun alla 1–2 aikuisten hoitoyksikköön sekä yhteen lasten hoitoyksikköön

Uudellamaalla. Aikuisille tarkoitettu lahja voi olla esimerkiksi itse kudotut villasukat, marmeladia, kahvia tai jotain muuta, millä voit lahjoittaa toiselle hyvää mieltä. Lapsipotilaille toivomme pehmoisia villasukkia. Tuotteen tulee olla uusi ja paketoimaton.

Vastaanotamme Hyvä kiertämään -keräyksen lahjoituksia UUMU:n toimistolla normaalien aukioloaikojen aikaan sekä eri tapahtumien yhteydessä.

Osallistu sinäkin keräykseen ja lähetä lähimmäisesellesi sydämellinen joulutervehdys.





Kuva: Marko Nevanperä

Yhdistyksemme kiittää jäseniään aktiivisesta vuodesta ja tarjoaa 80 nopeimmalle liput

KAARTIN SOITTOKUNNAN JOULUKONSERTTIIN
JohanneksenkirKKo (Korkeavuorenkatu 12, Helsinki)
pe 14.12.2018 klo 19.00

Perinteisessä joulukonsertissa soivat tutut joululaulut ja juh-
 lava musiikki. Soittokunnan vieraaksi saapuu nuorista mu-
 siikinopiskelijoista ja pitkän linjan kuoroharrastajista koottu
 taitava sekakuoro Somnium Ensemble.

Konsertti on jäsenille VELOITUKSETON.

Seuralaisena tulevan ei-jäsenen lipun hinta on 25 euroa.
 Lippu tulee maksaa 30.11.2018 mennessä UUMU:n tilille
 FI03 1028 3001 5117 65, viitenumrolla 1782

Sitovat ilmoittautumiset 30.11.2018 mennessä UUMU:n
 toimistolle sihteeri@uumu.fi tai p. 050 449 7744.

TUTUSTUMISKÄYNTI

SUOMEN KANSALLISOOPPERAAN JA -BALETTIIN
(Helsinginkatu 58, 00260 Helsinki)
ke 16.1.2019 klo 14.00

Ilta näyttämöllä on teokselle vain jää-
 vuoren huippu – työpajoissa, verstaais-
 sa ja harjoitustiloissa on uurastettu jo
 paljon ennen ensi-iltaa. Opastetulla
 kierroksella näet oopperatalon arkea ja
 huomaat, miten paljon erilaista osaa-
 mista kätkeytyy onnistuneen esityksen
 taakse.

Tunnin mittainen opastus alkaa
 Töölönlahden puoleisen sisäänkäyn-
 nin aulasta. Kierroksen päätteeksi nau-
 timme yhdistyksen tarjoamat pulla-
 kahvit Päälämpiössä.



Kuva: Suomen kansallisooppera ja -baletti / Heikki Tuuli.

Tutustumiskierros on jäsenille veloituseton ja edellyttää ilmoittautumista. Mukana tulevan seuralaisen hinta on 10 euroa.
Ilmoittautumiset ma 7.1.2019 mennessä UUMU:n toimistolle sihteeri@uumu.fi tai p. 050 449 7744.



JUHA TAPIO- KUKA NÄKEE SUT
The Circus (Salomonkatu 1-3, HELSINKI)
la 15.12.2018
Ovet aukeavat klo 20.00

Jättihittejä takoneen Juha Tapion viimeisin albumi julkaistiin huhtikuussa 2018. Kuka näkee sut -albumi ponkaisi heti virallisen albumilistan ykköseksi ja pohjusti artistille upean keikkakiertueen. Vuoden päätteeksi Juha Tapio heittää keikan The Circusessa, joka on yksi Helsingin suosituimmista musiikkitapahtumia järjestävistä yökerhoista. Kuka näkee sut -konserttiin mahtuu ääntä ja valoa – sekä Juha, joka päästää käsijarrun irti jo avausbiisissä.

IKÄRAJA K-18

Lippujen hinnat:

20 euroa/ jäsen

28 euroa/ seuralaisena tuleva ei-jäsen

Maksu tulee suorittaa 30.11.2018 mennessä UUMU:n tilille FI03 1028 3001 5117 65

Viite 1973

LIPPUJA ON RAJOITETTU MÄÄRÄ!
SITOVAT VARAUKSET 30.11.2018 MENNESSÄ UUMU:N TOIMISTOLLE
sihteeri@uumu.fi tai p. 050 449 7744



ROOPE SALMINEN & KOIRAT

Casino Helsinki, Fennia Salonki (Mikonkatu 19, Helsinki) pe 22.2.2019

Suuresta livesuosioista nauttiva Roope Salminen & Koirat heittää yhden illan erikoisshow:n Casinon Fennia Salongissa. Ovet aukeavat kello 21 ja keikan arvioitu alkamisaika on kello 22. Keikan ikäraja on 18 vuotta.

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

Sitovat ilmoittautumiset ma 10.12.2018 mennessä UUMU:n toimistolle p. 050 449 7744 tai s-posti sihteeri@uumu.fi

Maksut 10.12.2018 mennessä UUMU:n tilille FI03 1028 3001 5117 65, viite 1795.

LIPPUJA ON RAJOITETTU MÄÄRÄ!

KUVA: Ville Juurikkala



Tervetuloa tapaamaan 30–50 -vuotiaita vertaisia lauantaina 24.11.2018

Ilta alkaa rennolla Pickleball-pallopelillä Matinkylän Forever-liikuntakeskuksessa (Matinkartanontie 1, Espoo). Kokoonnumme Foreverin aulassa klo 15.45. Peli maksaa 7 euroa/pelaaja ja kestää noin 1,5 tuntia. Hallilla on mahdollisuus vaatteidenvaihtoon sekä peseytymiseen.

Hallille pääset Matinkylän asemalta kävellen (noin 1 km) tai busseilla 112, 531, ja 531K Helsingin keskustasta. Liikuntakeskuksen pihassa on myös reilusti parkkipaikkoja.

Pelin jälkeen ilta jatkuu Helsingin keskustassa ravintola Iguanassa (Mannerheimintie 12) syömisen ja seurustelun merkeissä. Ruokailu alkaa kello 19:00. Yhdistys tarjoaa osallistujille korkeintaan 25 euron arvoisen pääruoan.

Sitovat ilmoittautumiset 19.11.2018 mennessä osoitteeseen veera.holappa03@gmail.com. Ilmoita osallistutko peliin, ruokailuun vaiko molempiin.

VERTAISTAPAAMINEN

ALKOHOLIPERÄISTÄ MAKSASAIRAUTTA SAIRASTAVILLE JA RAITISTUMISEN JÄLKEEN MAKSANSIIRRON SAANEILLE SEKÄ HEIDÄN LÄHEISILLEEN

Ravintola Cavernassa
(Yliopistonkatu 5, Helsinki)

ti 27.11.2018 klo 17.30 alkaen

Tapaamisessa nautimme buffetruokailusta, jonka aikana tutustumme toisiimme ja vertaistemme tarinoihin. Kuulemme kokemuksia maksasairauksien eri vaiheissa olevien tai raitistumisen jälkeen maksansiirron saaneiden elämästä. Ruokailuaikaa on aina klo 20 asti. Lisätietoa ravintolasta www.caverna.fi

Osallistumismaksu:

- kyseiseen sairausryhmään kuuluva UUMU:n jäsen ja yksi läheinen veloituksetta
 - kyseiseen sairausryhmään kuuluva ei-jäsen sekä yksi hänen läheisensä 10 euroa/ henkilö.
- Maksu hoidetaan paikan päällä käteisellä.



Vertaisilta on päihteen ja edellyttää ilmoittautumista pöytävarauksen vuoksi. Ilmoittautumiset ke 21.11.2018 mennessä UUMU:n toimistolle sihteeri@uumu.fi tai p. 050 449 7744

20.11.2018

Elinsiirtolasten teemapäivä Helsingissä. Lisätietoa s.12

24.11.2018

30–50 –kerholaisten tapaaminen. Lisätietoa s.24

25.11.2018

Luoteis-Uudenmaan jäsenten pikkujoulut. Lisätietoa s.11

27.11.2018Alkoholiperäistä maksasairautta sairastavien tapaaminen.
Lisätietoa s. 24**28.11.2018**

Maksapotilaiden pikkujoulut. Lisätietoa s.20

28.11.2018

UUMU esittelee toimintaansa Meilahden OLKAssa

29.11.2018

UUMU:n jäsenistön keilakisa. Lisätietoa s.18

29.11.2018

Joulukortti-ilta. Lisätietoa s. 21

3.12.2018

Kotidialyysia tekevien vertaistapaaminen. Lisätietoa s. 20

4.12.2018

Porvoon alueen jäsenten puurojuhla. Lisätietoa s.11

9.12.2018

Lapsipotilaiden SuperPark-aamupäivä. Lisätietoa s.12

10.12.2018

Puurojuhla toimistolla. Lisätietoa s.20

11.12.2018

Länsi-Uudenmaan jäsenten pikkujoulut. Lisätietoa s.11

12.12.2018Munuais- ja maksaliiton toimiston Avoimet ovet.
Lisätietoa s.25**13.12.2018**

Keski-Uudenmaan jäsenten pikkujoulut. Lisätietoa s.11

14.12.2018

Omaehtoisten liikuntakorvaushakemusten tulee olla toimistolla. Lisätietoa s. 18

14.12.2018

Kaartin soittokunnan konsertti. Lisätietoa s.22

15.12.2018

Juha Tapion keikka. Lisätietoa s.23

20.12.2018 – 1.1.2019

Toimisto joululomalla

10.1.2019

Vapaaehtoistyön infoilta. Lisätietoa s.9

16.1.2019Tutustumiskäynti Suomen Kansallisoopperaan ja -balettiin.
Lisätietoa s.22**19.1.2019**

Seinäkiipeilypäivä jäsenille. Lisätietoa s.19

20.1.2019

Seinäkiipeilypäivä jäsenille. Lisätietoa s.19

10.2.2019

Jääpuistopäivä perheille. Lisätietoa s.19

13.2.2019

Elinsiirtoliikunnan ilta VAU:ssa. Lisätietoa s. 15

22.2.2019

Roope Salminen & Koirat keikka. Lisätietoa s.23



AVOIMET OVET MUNUAIS- JA MAKSALIITOSSA

Tervetuloa juomaan joulukahvit ja tutustumaan Munuais- ja maksaliiton uuteen toimitilaan Pasilassa keskiviikkona 12.12. klo 14–18. Toimisto sijaitsee osoitteessa Ratamestarinkatu 7A, 7. krs. Paikalle pääsee raitiovuonilla 7 ja 9 sekä junalla Pasilan asemalle.

Avoimissa ovissa voi tutustua liiton toimintaan ja tavata henkilökuntaa. Paikalla on muun muassa syksyllä Etelä-Suomen yhdistysten järjestösuunnittelijana aloittanut Hanna Lehtonen. Tilaisuuteen ei tarvitse ilmoittautua erikseen.

MUISTA LÄHEISIÄSI JOULUKORTEILLA



Tue yhdistystämme ostamalla kotimaisia Kantolan Korttituotteen joulukortteja. Joulukorttilajitelmissa on kolme aiheetta ja korttien kuvat vaihtelevat.

Lajitelmat sisältävät joko

- maisemakortteja
- tunnelmakortteja tai
- piirrettyjä /maalattuja kortteja.

Kortit ovat yksiosaisia ja UV-lakalla päällystettyjä. Ne myydään valmiina 10 kappaleen lajitelmina. Saatavana vain suomenkielisillä teksteillä.

Hinta: 10 kortin lajitelma / 5 euroa

Kortteja voi ostaa yhdistyksen tilaisuuksissa tai tilata toimistolta p. 050 449 7744, s-posti sihteeri@uumu.fi

Mikäli haluat kortit kotiisi postitse, lisäämme lähetykseen painon mukaisen postimaksun.



Datacleric Oy

Nilsaksentie 1
01510 Vantaa
Phone 09 838 7740

Kirjanpito. Tilinpäätökset. Palkanlaskenta. Veroilmoitukset. Konsultointi.

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

Uudenmaan munuais- ja maksayhdistys UUMU ry

Uudenmaan munuais- ja maksayhdistys UUMU ry on vuonna 1967 perustettu Helsingin ja Uudenmaan sairaanhoitopiiriin (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 upp 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

Kaartin soittokunnan

Joulukonsertti

Pe 14.12. klo 19
Johanneksenkirkko



Pasi-Heikki Mikkola ja Tomi Väisänen, kapellimestari
Somnium Ensemble, kuoro
George Parris, kuoron harjoitus

lippu.fi



100

Puolustusvoimat

Försvarsmakten • The Finnish Defence Forces
puolustusvoimat.fi