

UUMU

1/2019



Lipasvahdiksi kevään 2019 vaaleihin s. 2

On taivaan lahja, jos saa antaa elämän s. 6

Koko perheen liikuntapäivä s. 19



LIPASVAHDIKSI KEVÄÄN 2019 VAALEIHIN

EDUSKUNTAVAALIT

Ennakkoäänestys 3.–9.4.2019

Varsinainen äänestyspäivä su 14.4.2019

EU-VAALIT

Ennakkoäänestys 15.–21.5.2019

Varsinainen äänestyspäivä su 26.5.2019

Pieni Ele -keräys eli entinen Vaalikeräys on keräys kotimaisen vammais- ja terveystyön hyväksi. Mukana keräyksessä on 17 vammais- ja terveysjärjestöä paikallisyhdistyksineen. Puolet lahjoitustuotosta kohdennetaan valtakunnalliseen työhön vammaisten ja sairaiden aseman parantamiseksi valtakunnallisten kattojärjestöjen kautta. Puolet lahjoitustuotoista kohdennetaan paikallisyhdistysten toimintaan.

Vuonna 2019 järjestetään kahdet vaalit: Eduskuntavaalit 3.–14.4.2019 ja EU-vaalit 15.–26.5.2019. Molempien vaalien yhteydessä järjestetään myös Pieni ele -keräykset. Meille UUMU:ssa tämä tarkoittaa tuhansien eurojen tuottoa osallistumisaktiivisuudesta riippuen.

Tue toimintaamme osallistumalla lipasvahtina kevään 2019 Pieni ele -keräykseen. Lipasvahdin tehtävänä on huolehtia keräyspisteessä olevasta lippaasta, tervehdiä ja kiittää lahjoittajia. Lipasvahtina voi toimia kuka tahansa, esimerkiksi yhdistysjäsenten perheenjäsenet, sukulaiset ja tuttavat. Hänellä voi olla mukanaan myös ystävä. Lipasvahtivuoroihin voi osallistua omien mahdollisuuksien ja yhdessä sovittavien aikataulujen mukaisesti. UUMU:n vastuulla olevat keräyspaikat ovat tiedossa vasta Helsingin osalta. Muiden kuntien paikat varmistuvat talven aikana.

**TULE ROHKEASTI MUKAAN
JA OTA YHTEYTTÄ UUMU:N
TOIMISTOLLE!**

UUMU:n lipasvahtipaikkoina Helsingissä ovat seuraavat:

Ennakkoäänestys: Töölön kirjasto
Varsinainen äänestyspäivä:

Helsingin normaalilyseo

Leikkipuisto Seppä

Eiran aikuislukio

Taivallahden peruskoulu

Pohjois-Haagan kirjasto

Pihkupuiston ala-aste

Pasilan peruskoulu

Herttoniemenrannan ala-aste

Kontulan kirjasto

UUMU on mukana lipaskeräyksissä myös seuraavissa kunnissa:

ESPOO

VANTAA

HYVINKÄÄ

JÄRVENPÄÄ

KARKKILA

KERAVA

TAMMISAARI

VIHTI

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:

Timo Westerinen

Kuvaaja:

Kassu Kallio

Tilaushinta:

22 euroa / vuosi

Tilaukset, osoitteenmuutokset ja jakelumuistutukset:

Puh. 050 449 7744
sihteeri@uumu.fi

Ilmestyä 4 kertaa/vuosi
Levikki 2000

A4 (210x297 mm)

Värit 4/4 CMYK

Materiaalivaatimukset

PDF tai JPG-tiedosto
vähintään 300 dpi

Ilmoitushinnat 2019

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 huhtikuussa 2019

Aineistot UUMUn toimistolle 10.3.2019 mennessä.

Pieni ele	2
Puheenjohtajalta / Ordföranden hälsar	4
On taivaan lahja, jos saa antaa elämän	6
Vapaaehtoistyö	8
Avustukset Raimo Ellilän testamenttirahastosta/ Understöd från Raimo Elliläs testamenttdonation	10
Etävastaanotolla helpotusta poliklinikkakäynteihin	12
Hyvinvoinnin tuki – dialyysipotilaan ja läheisten tukena	13
Kotidialyysihoidtoa tekevät tapasivat	13
Paikallistoiminta	14
Lapsipotilaiden UUMU LUUMU	16
Liikunta	18
Tapahtunut	20
Tapahtuu	23
Tapahtumakalenteri	26



Sivu 6



Sivu 17



Sivu 19



Sivu 24



PUHEENJOHTAJALTA

Muutos

Kun on kyse muutoksesta, asia herättää tunteita.

Millaiseen muutokseen UUMUlaisen pitää varautua? Sote-muutoksesta on vaahdottu kolmisen vuotta. Monia asioita on valmisteltu ilman tarkkaa tietoa tarkoituksesta. Aivan kuin matka olisi tärkeämpi kuin lopputulos.

Ihminen tarvitsee hyvää ja huolellista hoitoa. Ihminen haluaa olla terve tai vähintään elää elämää, jota sairaus mahdollisimman vähän rajoittaa.

Vuoden alku on monelle meistä kallista aikaa. Kaikki maksukatot alkavat nollasta. Tammikuussa lääkkeet maksavat ainakin sen 50 euron omavastuuosuuden verran enemmän kuin myöhemmin kuluvan vuoden aikana.

Tänä keväänä on kahdet vaalit. Vaalit ovat UUMU ry:lle tärkeitä ja tarvitsemme vaalikeräykseen paljon lipasvahteja. Huhtikuussa pidetään eduskuntavaalit ja toukokuussa EU-vaalit. Vaalikeräys on tärkeä tulo muun muassa UUMU:n liikunta- ja virkistystoiminnalle. Kiitän jo etukäteen meitä kaikkia, jotka annamme muutaman hetken ajastamme yhteiselle asialle.

Hyvänkin muutoksen hyväksyminen ja toteuttaminen voi viedä runsaasti aikaa. Muutos ei ole aina uudenvuodenlupaus tai elinsiirto. Se on ajattelun ja asenteen muutos. Miten muuttaa ajatusta ihmisestä tai asiasta, josta ei pidä. Aina ei ole helppoa nähdä hyvää uupumuksen tai ikävän keskellä. Muutos voi kuitenkin tehdä tilaa uudelle hyvälle sekä ajatuksissa että teoissa.

Toivon sinulle parempaa vuotta koko UUMU ry:n hallituksen puolesta. Minulle on kunnia olla yksi 1500 UUMUlaisesta. •

Timo Nerikko

UUMU ry:n puheenjohtaja

ORDFÖRANDENS HÄLSAR

Förändring

Förändring skapar känslor.

Vilken förändring ska du i UUMU förbereda dig på? Social-och hälsovårdsreformen har manglats i tre års tid. Många ärenden har förberetts utan noggrann vetenskap om ändamålet, som om "resan" vore viktigare än slutresultatet.

Mänskan behöver god och omsorgsfull vård, vill vara frisk eller åtminstone kunna leva ett liv med så lite begränsningar som möjligt.

Början av året är för många av oss en dyr tid. Betalningstaken har inte uppnåtts och i januari kostar medicinerna åtminstone 50 euro mer än senare under året på grund av självriskandelen.

På våren har vi två val och båda är viktiga för UUMU rf. Vi behöver en stor mängd bössvakter. I april hålls riksdagsvalet och i maj EU-valet. Valinsamlingen är en viktig inkomst för bl a UUMU:s motions- och rekreationsverksamhet. Jag tackar i förväg alla som ger en stund av sin tid för det gemensamma goda.

Att godkänna och förverkliga också en bra förändring kan ta tid. Förändringen är inte alltid ett nyårslofte eller en transplantation utan kan vara förändring i tankesättet och attityden. Hur ändrar man på sin uppfattning om en människa eller en sak som man inte tycker om. Det är inte alltid lätt att erinra det goda mitt i burnouten eller i sorgen. Förändring kan dock ge utrymme för något nytt och gott i tankarna och gärningarna.

Jag önskar dig ett bättre år på hela UUMU rf:s styrelses vägnar. Det är en ära för mig att vara en av de 1500 UUMU-medlemmarna. •

Timo Nerikko

UUMU rf:s ordförande

KUTSU

YHDISTYKSEN KEVÄTKOKOUKSEEN

Uudenmaan munuais- ja maksayhdistys UUMU ry:n kevätkokous pidetään UUMU:n toimistolla (Runeberginkatu 15 A 1, Helsinki) keskiviikkona 10.4.2019 klo 17.30.

Kokouksessa käsitellään sääntömääräiset asiat ja hallitukselle käsiteltäväksi pyydettyt asiat, jotka tulee ilmoittaa hallitukselle viimeistään kuukautta ennen varsinaista kokousta.

Kokouksen jälkeen asiantuntijavieras, jonka nimi julkaistaan lähempänä ajankohtaa.

Kahvitarjoilu. Kaikki jäsenet ovat tervetulleita.

HALLITUS

INBJUDAN TILL

FÖRENINGENS VÅRMÖTE

Njur- och leverföreningens i Nyland rf (UUMU) vårmöte hålls på UUMU:s byrå (Runebergsgatan 15 A 1, Helsingfors) onsdag 10.4.2019 kl. 17.30.

På mötet behandlas stadgeenliga ärenden. Ärenden som önskas bli behandlade bör delges till styrelsen senast en månad före egentliga mötet.

Efter mötet får vi besök av en expertgäst (namnet publiceras senare).

Kaffeservering. Alla medlemmar är välkomna.

STYRELSEN

JÄSENMAKSU 2019

Vuoden 2019 jäsenmaksut postitetaan keskiteisti kattojärjestömmen Munuais- ja maksaliiton toimesta. Maksut saapuvat jäsenille helmimaaliskuun aikana. Maksathan jäsenmaksusi eräpäivään mennessä, sillä maksumuistutukset viivästyttävät asioiden hoitamista ja aiheuttavat lisäkuluja. Huomioithan, että jäsenmaksu maksetaan laskussa olevalle Munuais- ja maksaliiton jäsenmaksutilille, ei UUMU:n tilille. Maksut kohdennetaan viitenumeroiden ja jäsenrekisterin perusteella yhdistykselle. •

TUE JÄSENYDELLÄSI UUMU:N
TOIMINTAA JA TULE MUKAAN
TAPAHTUMIIMME!

MEDLEMSAVGIFTEN 2019

Medlemsavgiften för år 2019 postas till medlemmarna från takorganisationen Njur- och leverförbundet i februari-mars. Vänligen betala medlemsavgiften senast på förfalldagen. Betalningspåminnelserna förorsakar besvär och tilläggskostnader. Notera att betala in medlemsavgiften på Njur- och leverförbundets angivna medlemsavgiftskonto, inte på UUMU:s konto. Betalningarna styrs enligt referensnumret och medlemsregistret till föreningen. •

MED MEDLEMSKAPET STÖDER
DU UUMU:S VERKSAMHET,
KOM MED I VÅRA EVENEMANG



Kiitokset veljelle,
sairaalalle ja
osastolle 5A

Timo Westerinen on kiitollinen veljelleen Tomille:

”On taivaan lahja, jos saa antaa elämän”

Timo Westerisen viime vuosista ei ole vuoristorataa puuttunut. Raju, äkillinen sairastuminen vei perusterveen miehen kuoleman porteille. Hän selvisi, mutta munuaiset alkoivat hiipua. Juuri kun dialyysi oli alkamassa, pikkuveli tuli avuksi ja luovutti munuaisen.

Niin munuais- kuin maksasairauksienkin kirjo on suuri; on monta tapaa menettää näiden tärkeiden elinten toiminta. Timo Westerinen oli perusterve 48-vuotias, kun vatsakipu iski ja vei voimat täysin. Perhe oli lomalla Ahvenanmaan kesäpaikassa ja kotimatka oli yhtä tuskaa. Oli pakko lähteä Peijakseen, josta matka jatkui Meilahden kautta Töölön sairaalaan plastiikkakirurgiselle osastolle.

Diagnoosina oli bakteeri, joka oli päässyt pakoon ilmeisesti suolistosta ja levinnyt vatsan alueelle. Töölössä Timo oli jo hyvin heikossa kunnossa ja häntä pidettiin nukutettuna. Kahdeksan viikon sairaalajakson aikana häntä leikattiin yli kymmenen kertaa ja suolistosta otettiin pois kaikki, mihin bakteeri oli päässyt leviämään. Näin miestä rakennettiin ihosiirtein uudelleen. Kotiin Timo pääsi syyskuun lopulla 2010. Haavojen ja ihosiirteiden hoito jatkui pitkälle seuraavan vuoden puolelle.

Sairaalajakson alussa Timon munuaiset lakkasivat toimimasta, mutta virkosivat vielä. Jo tässä vaiheessa Timon veli Tomi oli kysynyt Timon vaimolta, lähtisikö hän heti munuaista luovuttamaan. Tomi oli lähtövalmiudessa, kunnes Timon tila vakiintui.

Varaosa veljeltä

Timo kuitenkin toipui ajan mittaan työkuuntoon. Vuodet kuluivat, ja munuaisten toimintaa tarkkailtiin. Tiedossa oli, että jossakin vaiheessa tarvitaan dialyysiä ja elinsiirto.

Kuultuaan tilanteesta Kuopiossa asuva Tomi-veli luki heti netistä kaiken dialyysistä ja munuaistensiirrosta. Hän soitti saman

tien Timolle ryhtyvän selvittämään sopsisiko hän luovuttajaksi. Edessä oli kattavat tutkimukset ja haastattelut. Kaikki oli kunnossa ja lupa luovutukseen saatiin.

Timolle oli tehty fisteli hemodialyysiä varten ja dialyysin piti alkaa Kirurgisessa sairaalassa piakkoin. Fisteli jäi kuitenkin vähälle käytölle siirtopäivän aikaistuksessa. 23.5.2018 veljekset vietiin leikkaussaliin, ensin Tomi, sitten Timo. Molempien leikkaukset menivät hyvin ja Timon uusi munuainen alkoi heti toimia.

Tukea perheeltä, ystäviltä ja vertaisilta

Nyt siirrosta on kulunut noin kahdeksan kuukautta. Timo voi hyvin ja on aloittanut työt Fazerin dieetti-keittiössä. Hän on ammatiltaan kokki, mikä kuulostaa aika raskaalta ammatilta siirron saaneelle.

”Olen töissä dieetti-keittiössä, mikä on fyysisesti kevyempää, kivaa ja yksilöllistä työtä”, Timo kertoo. Normaali elämä maistuu nyt, kun väsymys on pois. Munuaisen vajaatoiminta oireili pääasiassa väsymyksenä, muuten Timo voi ennen siirtoa kohtuullisen hyvin.

”Duunissa jaksoin käydä, mutta en sitten paljon muuta. Sairastumisen jälkeen jäivät pois jalkapallo ja valmentaminen, mutta ulkoilua ole koko ajan pyrkinyt harrastamaan.” Kovin synkkiä kausia optimistinen Timo ei sairausvuosiltaan muista. ”Kaikki tuli niin äkkiä, että en ehtinyt murehtia. Elin normaalia elämää, kunnes olin nukutettuna sairaalasängyssä. Kun toivuin, saatoin taas palata melko normaaliin elämään.”

Sairaus- ja toipumisaikana tukena ovat olleet puoliso, lapset ja omat vanhemmat. Vaimo piti huolta kaikesta, isä kuljetti haavahoitoihin ja labroihin, piti seuraa. Lapset ovat antaneet henkistä tukea omilla tavoillaan.

UUMU:n Timo löysi myöhemmin, ja vertaistukea sitä kautta. Hän on ollut mukana muun muassa pikkujoulussa ja urheilupäivässä. Ja lisää tapahtumia on tulossa. Merkittäviä ovat myös ystävydet, joita solmittiin sairaalassa siirron aikana. ”Meitä on neljän hengen porukka. Tutustuimme toisiimme sairaalassa. Nyt mennään yhdessä tapahtumiin ja pidetään yhteyttä WhatsApp-ryhmässä nimeltä Muniaiset.”

Kiitokset veljelle, sairaalalle ja osastolle 5A

”Olen ihan älyttömän tyytyvänen hoitoon, jota olen saanut kaikissa sairaaloissa, nyt viimeksi Meilahdesa. Ammattitaitoinen henkilökunta pelasti minut ja siirron avulla pääsin jatkamaan normaalia elämää. Osastoa 5A pitää ihan erityisesti kiittää, hoito siellä on erinomaista.”

”Veljelleni oli selvä asia, että hän luovuttaa munuaisen, jos se vain on mahdollista. Ei siinä tarvinnut kahta sanaa sanoa. En voisi olla kiitollisempi. Hänen mielestään kyse oli hänelle tarpeettomasta elimestä, jonka hän luovutti mielellään minulle, kun tarvitsin varaosaa.”

Nykyään luovuttajan munuainen voidaan irrottaa tähyystyöleikkauksella. Tomin vatsaan jäi vain muutama pieni arpi ja alavatsaan viillon jälki. Sairauslomalla hän oli kuusi viikkoa ennen kuin palasi töihin kirjapainoon.

”Ihailen niitä, jolla on kanttia toimia luovuttajana. Aina ei mene kuin Strömsössä, mutta on taivaan lahja, jos voi antaa toiselle elämän.”

Joka asiasta ei kannata valittaa ja positiivisella asenteella pääsee pitkälle, on ohje, joka on toiminut Timolla vaikeina aikoina. •



Odotettu kudoslaki voimaan

Eduskunta hyväksyi 15.1.2019 uuden kudoslain. Aiemman lain mukaan elinluovuttajana saattoi toimia vain lähiomainen tai samassa taloudessa asuva. Kudoslain muutoksen myötä luovuttaja voi olla myös muu sukulainen tai esimerkiksi hyvä ystävä.

Munuaisen luovutus on turvallinen toimenpide huolellisesti tutkitulle luovuttajalle. Ihminen pärjää hyvin myös yhdellä munuaisella. Jäljelle jäänyt munuainen pystyy parantamaan toimintaansa niin, että se vastaa usein lähes normaalia kahden munuaisen toimintaa. Munuaisen luovutuksen tulee aina perustua vapaaehtoisuuteen, eikä siihen saa liittyä minikäänlaista painostusta tai taloudellisen edun tavoittelua. •

Lähde: www.muma.fi

VAPAAEHTOISTÖIDEN MONET MUODOT

Vuosi 2018 oli yhdistykselle monella tavalla positiivinen: jäsenmäärämme kasvoi ja yhä useampi löysi tapahtumiimme. Erityisen iloisia voimme olla kuitenkin aktiivisesta vapaaehtoistoiminnastamme, johon saatiin paljon uusia kasvoja.

HIENOA, ETTÄ OLETTE TULLEET MUKAAN!

Vuosi 2019 on käynnistynyt sairaaloissa pidetyillä teemapäivillä, yhdistyksen työryhmien palaverilla ja hallituksen kokouksella. Alkanut vuosi näyttää vilkkaalta ja tapahtumia on paljon. Niinpä tarvitsemme nyt runsaasti uusia vapaaehtoisia erilaisiin pienempiin ja isompiin tehtäviin. Mikä näistä voisi olla sinun ”pala kakkua”?

• LIPASVAHDIKSI KEVÄÄN 2019 VAALEIHIN

Lipasvahdin tehtävänä on huolehtia keräyspisteessä olevasta lippaasta, tervehtiä ja kiittää lahjoittajia. Lipasvahtina voi toimia kuka tahansa, esimerkiksi yhdistysjäsenen perheenjäsenet, sukulaiset ja tuttavat. Lisätietoa lipasvahti-tehtävistä löydät lehden sivulta 2.

• ELINLUOVUTUS- JA YHDISTYSTOIMINNAN ESITTELYYN

Sairaaloiden teemapäivät ja erilaiset yleisötilaisuudet ovat oiva paikka tavata ihmisiä ja jakaa tietoa elinluovutuksista. Omiin kokemuksiin pohjautuvat tarinat tuovat lisäpainoa tärkeän asian tiedottamisessa. Teemapäivät ovat mieluisia tapahtumia, joissa kerrotaan niin elinluovutuksista kuin UUMU:n toiminnastakin. Ota yhteyttä UUMU:n toimistolle niin katsotaan sinunkin kalenteriisi sopiva teemapäivä.

• KAHVINKEITTÄJÄKSI, ARPOJEN MYYJÄKSI, NIKKAROIJAKSI

Yhdistyksen tapahtumiin kaivataan usein kahvittajia ja muita yksittäisten tehtävien hoitajia. Vapaaehtoistoihin saa tarvittavan opastuksen eikä kenenkään tarvitse olla ensi kerralla yksin. Kertaluontoiset vapaaehtoistyöt eivät sido sinua mihinkään pitkäkestoisempaan tai vaativampaan tehtävään, joten voit tulla rohkeasti mukaan. Ota yhteyttä UUMU:n toimistolle ja kerro, mitä haluaisit tehdä.



• MUKAAN LEHDENTEKOON

UUMU-lehteä tekevään työryhmään kaivataan lisää juttujen kirjoittajia, valokuvaajia sekä lehden oikolukijoita. Vapaaehtoiselta toivotaan jouhevaa suomenkielenkäyttöä ja mahdollisuutta osallistua aina silloin tällöin lehden tekoon. Tehtävät ovat satunnaisia ja sovitaan aina etukäteen vapaaehtoisen omien aikataulujen ja mielenkiinnon mukaan. Ota yhteyttä UUMU:n toimistolle ja kerro, mitä haluaisit tehdä.

• KIELENKÄÄNTÄJÄKSI ESITTEESEEN

Oletko kielitaitoinen? Etsimme yhdistyksestänne esimerkiksi saksaa, ranskaa, venäjää, viroa, albaniaa, arabiaa, somaliaa, kurdia, persiaa, farsia, kiinaa tai vietnamia taitavia jäseniä, jotka voisivat osallistua yhdistyksen esitteen tekoon. Toivomme suomen/ ruotsin tai englannin kielitaidon lisäksi käännettävän kielen hyvää osaamista. Käännettävä teksti on lyhyt esittelyteksti, jonka avulla kerromme eri kieliryhmille toiminnastamme. Ota yhteyttä UUMU:n toimistolle ja kerro kielitaidostasi.

• PÄÄTÖKSENTEKOON YHDISTYKSEN HALLITUKSEEN

Yhdistyksen asioista ja toiminnasta vastaa hallitus, johon kuuluu tällä hetkellä puheenjohtajien lisäksi kuusi varsinaista ja kuusi henkilökohtaista varajäsentä. Hallitus kokoontuu tarpeen vaatiessa 6–10 kertaa vuodessa. Hallitustyöskentelyssä pääset vaikuttamaan yhdistyksen toiminnan linjauksiin ja kehittämään yhdistyksen toimintaa. Ota yhteyttä UUMU:n toimistolle ja kerro, mikäli olet kiinnostunut päätöksenteosta ja vaikuttamisesta



Teemapäivissä on mukava meininki, vertaistukea ja kokemustietoa.

• **VERTAISTUKIJAKSI MUNUAIS- TAI MAKSASAIRAALLE, ELINSIIRRON SAANEELLE TAI LÄHEISELLE**

Uusien vertaistukijoiden koulutus pidetään 16.–17.3.2017 Härmän kylpylässä Ylihärmässä (Vaasantie 22). Munuais- ja maksaliiton järjestämässä koulutuksessa saadaan perustiedot vertaistukijana toimimiseen. Ohjelma ja majoitus täysihoitoinen ovat maksuttomia, matkakulukorvauksen saa UUMU:sta. Majoitus on kahden hengen huoneissa.

Lisätietoja ja ilmoittautumiset 16.2.2019 mennessä hilkka.lahti@muma.fi tai 040 5240 682.

tai

Uusien vertaistukijoiden Toivo-valmennus pääkaupunkiseudulla (Helsinki tai Espoo) maaliskuussa 2019. Valmennus koostuu neljästä tapaamiskerrasta ja niihin liittyvistä ennakotehtävistä. Tapaamisillat ovat keski- viikkoisin 13.3., 20.3., 27.3. ja 3.4. aina klo 16.30-20.00. Valmennus on maksuton. Valmennukseen otetaan 20 henkilöä. Lisäksi valitaan 5 henkilöä testaamaan virtuaalista valmennusta (toteutuu syksyllä 2019).

Lisätietoa saat UUMU:n toimistolta tai koulutuksen järjestelyistä vastaavalta Anu Toijalta (asiantuntija, OLKA / EJY ry) anu.toija@ejy.fi, p. 050 381 5511.

• **VAPAAEHTOISENA**

ERIKOISSAIRAANHOIDOSSA -VALMENNUS

Valmennus on neljän tunnin mittainen koulutus erikoissairaanhoidon vapaaehtoisiin. UUMU:n osalta valmennus on otollinen erityisesti vertaistukijoille, jotka haluavat toimia osastoilla. Kevään valmennus toteutetaan Meilahden sairaala-alueella ke 10.4.2019 klo 15.30–19.30.

Valmennus sisältää tietoa sairaalassa tapahtuvasta OLKA-vapaaehtoistoiminnasta, sairaalahygieniasta, osastoil- la toimimisesta sekä potilaiden kohtaamisesta. Valmennus on maksuton.

Lisätietoa OLKA:n vapaaehtoiskoordinaattorit

Petra Saarinen p. 050 381 7722 ja

Aino Pohjola p. 050 382 7711, olka@ejy.fi

Toivottavasti saamme mukaan vapaaehtois- töihimme runsaasti uusia jäseniämme.

Alla yhteystiedot toimistolle, mistä saat lisätietoa yhdistyksen vapaaehtoistöistä: sähköposti sihteeri@uumu.fi tai puhelin 050 449 7744

YHDESSÄ OLEMME ENEMMÄN!

Teksti ja kuvat: Sari Ruotsalainen

Nx STAGE® System One™

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!"



Avustukset Raimo Ellilän testamenttirahastosta

Uudenmaan munuais- ja maksayhdistys UUMU ry jakaa Raimo Ellilän testamenttirahaston tuotoista avustuksia Uudellamaalla asuville munuais- ja maksasairaille. Avustusta voidaan myöntää vuoden 2018 aikana kertyneistä korkeista sairaus-, opiskelu- tai kuntoutuskuluista. Samalle hakijalle voidaan myöntää avustusta testamentin tuotosta vain joka toinen vuosi.

Avustusta voi hakea vain yhdestä syystä:

- sairauskuluista (sisältäen asiakasmaksut, lääke- ja matkakulut)
- kuntoutuskuluista
- opiskelukuluista

Hakemukseen tulee liittää:

- alla oleva kaavake
- oma laskelma kuitteineen
- vuoden 2017 verotuspäätös.

Mukaan voi liittää myös oman selvityksen, jossa voi kuvata omaa elämäntilannetta.

Hakukaavake löytyy alta tai sen voi tulostaa UUMU:n kotisivuilta www.uumu.fi/sairauskuluavustus/

Kaikki hakemuksen tiedot käsitellään luottamuksellisesti. Epäselvissä tapauksissa voidaan hakijalta pyytää lisäselvityksiä. Hakemuskavakkeita liitteineen säilytetään 3 kuukautta avustuspäätösten tiedoksiannosta, minkä jälkeen liitteet voi pyytää halutessaan takaisin. Päätökset sairauskulukorvauksista ilmoitetaan ja avustukset maksetaan keväällä 2019.

Hakemus on palautettava 31.3.2019 mennessä yhdistyksen toimistolle:

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

Sairauskulut

Sairauskuluiksi hyväksytään julkisen sairaanhoidon asiakasmaksut (terveyskeskuksen ja erikoissairanhoidon maksut), hoitopäivämaksut ja poliklinikkamaksut sekä munuais- tai maksasairauteen liittyvän hammashoidon maksut.

Lääkekuluiksi hyväksytään kaikki lääkärin reseptillä hakijalle sairaudenhoitoon määräämät lääkkeet

Matkakuluiksi hyväksytään sairauden vuoksi terveydenhuoltoon tehtyjen matkojen matkakustannusten omavastuu osuudet (vuoden 2018 omavastuu 300,00 euroa).

Kuntoutuskulut

Hakemukseen on liitettävä selvitys, esimerkiksi lääkärin todistus, kuntoutuksesta ja sen taustalla olevasta munuais- tai maksasairaudesta.

Opiskelukulut

Tukea opiskeluun voi hakea, kun taustalla on munuais- tai maksasairauden aiheuttama tarve uudelleen kouluttautumiseen. Hakemukseen on liitettävä selvitys opiskelusta ja opiskelutodistus oppilaitoksesta. •

Avustushakemus vuodelta _____

Nimi _____ Syntymäaika _____

Osoite _____

Puhelinnumero _____ Sähköpostiosoite _____

Pankki ja tilinumero IBAN-muodossa _____

Anon korvausta seuraavista sairauskuluista (selvitys ja kokonaissumma): _____

Sairauskulut _____

Kuntoutuskulut _____

Opiskelukulut _____

Pakolliset liitteet:

- Vuoden 2017 verotiedot
- Oma laskelma kuitteineen

Päiväys ja allekirjoitus _____

Understöd från Raimo Elliläs testamentdonation

Njur- och leverföreningen i Nyland UUMU rf delar ut understöd från avkastningen ur Raimo Elliläs testamentfond till njur- och leversjuka i Nyland.

Understöd kan beviljas för höga sjukdoms-, studie- och rehabiliteringskostnader som uppstått år 2018. En och samma sökande kan beviljas understöd från testamentets avkastning endast vartannat år.

Understöd kan ansökas endast på grund av en punkt:

- sjukvårdskostnader (innehållande kundavgifter, medicin- och resekostnader)
- rehabiliteringskostnader
- studiekostnader

Bifoga ansökan:

- blanketten
- egen redogörelse med kvitton
- beskattningsbeslutet för år 2017.

Du kan också redogöra för faktorer som beskriver din egen livssituation.

Ansökan finns på sidan invid och kan utskrivas på UUMU:s webbplats www.uumu.fi/sairauskuluavustus/

Ansökningens alla handlingar behandlas konfidentiellt. I oklara fall ombeds sökanden ge tilläggsutredningar. Ansökningsblanketterna med bilagor sparas i 3 månader räknat från tillkännagivandet av understödsbesluten. Härefter kan bilagorna returneras åt sökanden, om så önskas. Besluten om sjukvårdskostnaderna informeras och understöden utbetalas under våren 2019.

Ansökan ska returneras senast 31.3.2019 till föreningens byrå:

Njur- och leverföreningen i Nyland UUMU rf
Runebergsgatan 15 A 1
00100 HELSINGFORS

Sjukvårdskostnader

Som sjukdomskostnader godkänns den offentliga sjukvårdens kundavgifter (hälsocentralens och specialsjukvårdens avgifter), avgifter för dagsvård och poliklinikavgifter samt tandvårdsavgifter som hänför sig till njur- och leversjukdomen. Sjukdomskostnader som hänför sig till sjukvårdens läkarordinerade receptbelagda mediciner godkänns. Resekostnader som hänför sig till sjukdomens vård godkänns enligt självsriskaandelarna för resekostnaderna (300,00 euro år 2018).

Rehabiliteringskostnader

Bifoga en utredning med t ex sjukintyg, information om rehabiliteringen och njur- och leversjukdomen.

Studiekostnader

Understöd kan ansökas när det på grund av njur- och leversjukdomen finns behov av omskolning..Bifoga en utredning över studierna och studieintyg från läroanstalten. •

Fresenius erottautuu Joutsenmerkityillä peritoneaaldialyysipusseilla

Joutsenmerkki koskee dialyysiliuksen 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.





Etävastaanotto on sähköisillä tiedonsiirtovälineillä toteutettava palvelumuoto, jossa potilas voi tavata lääkäriä sekä hoitajaa verkkoympäristössä eli sovelluksen avulla tietokoneella tai mobiililaitteella.

ETÄVASTAANOTOLLA HELPOTUSTA POLIKLINIKKAKÄYNTTEIHIN

Pitkissä hoitosuhteissa, kuten esimerkiksi munuaisten vajaatoiminnassa vaaditaan säännöllisiä poliklinikka- sekä kontrollikäyntejä sairaalassa. Kroonisten sairauksien hoidossa poliklinikkakäyntejä voi kertyä jopa satoja ja hoitopolku voi olla pitkä sekä monella tapaa raskas. Poliklinikkakäyntien sovittaminen omaan elämään, esimerkiksi töiden, perheen tai muiden syiden vuoksi voi olla haastavaa. Sairaus voi siis monella tapaa häiritä normaalia elämää, välimatkat sairaalaan saattavat olla pitkiä tai oma liikkuminen kotoa voi olla haastavaa.

Ainakin Helsingin, Turun ja Tampereen yliopistolliset sairaalat ovat alkaneet tarjoamaan etävastaanottoa tavallisten poliklinikalla tapahtuvien kontrollikäyntien rinnalle. HUS (Helsingin ja Uudenmaan sairaanhoitopiiri) on jo muutaman vuoden ajan tarjonnut mahdollisuutta etävastaanottoon muun muassa hemodialyysipotilaille. Dialyysiin potilaat ovat voineet päätyä esimerkiksi suvuittain kulkevien sairauksien, diabeteksen, reuman, suolisto-sairauksien tai autoimmuunisairauksien vuoksi. Palvelun avulla joka toinen vastaanottokäynti voidaan pitää etänä. Potilas saa valita, onko hän halukas tä-

hän palveluun vai haluaako hän käydä perinteisesti poliklinikalla.

Jokaisen potilaan kohdalla mietitään yksilöllisesti, onko etävastaanotto hänen sairautensa hoidossa ajankohdainen sekä mahdollinen vaihtoehto. Etävastaanottoa varten potilas tarvitsee kameralla varustetun tietokoneen, tabletin tai älypuhelimien. Yhteydenotto tapahtuu hyvin suojatun Doxy.me-sovelluksen avulla. Etävastaanotto on tietoturvallinen, sillä mitään tietoja ei siirretä sähköisesti.

Palveluun pääsee hoitajan sähköpostilla lähettämän kutsun kautta. Potilas pääsee odotushuoneeseen, josta lääkäri-hoitajapari avaa yhteyden ollessaan valmiita tapaamaan potilaan. Verkkovastaanotolla käsitellään asiat samalla tavalla kuin poliklinikallakin. Mikäli on tarvetta laboratoriotutkimuksille tai muille mittauksille, suoritetaan ne ennen vastaanottoaikaa, jossa voidaan käydä läpi potilastietoihin kirjatut tulokset.

HUS:in sairaanhoitaja Riitta Muroma-Karttusen mukaan oletus oli, että nuoret potilaat olisivat innokkaampia palvelun käyttöön. Ikäjakama on kuitenkin ollut laaja. On ollut nuoria, jotka ovat halunneet tulla vastaanotolle

paikan päälle sairaalaan ja iäkkäämpiä, jotka ovat tarttuneet etävastaanottotilaisuuteen saman tien. Sairaalan kokemuksen mukaan joillakin potilailla on ollut teknisiä ongelmia yhteydenotossa sairaalan kanssa. Laitteiden tarvitsema kenttä ei ole ollut riittävä tai joko kuva tai ääni on pätkinnyt. Mutta tätä ongelmaa parannellaan koko ajan yhteyksien yksinkertaistamisella.

Etävastaanotto toiminta kehittyä koko ajan palvelemaan paremmin asiakkaiden tarpeita, arkea ja elämää, helpottamaan sairauksien seuranta ja vähentämään kustannuksia. Kuitenkin on myös tärkeää muistaa potilaiden kunnollinen perehdyttäminen sekä ohjaaminen palvelun käytössä. Useat potilaat saavat jo nyt apua palvelun käytöstä, koska lääkärin kanssa voi asioida verkossa eikä sairaalaan näin ollen tarvitse lähteä, joten lääkärin tapaamisen voit hoitaa jopa työpäivän aikana.

Suuri kiitos haastattelusta HUS:n sairaanhoitaja Riitta Muroma-Karttuselle. •

Teksti: Sairaanhoitajaopiskelijat Eveliina Orjatsalo ja Jenna Kaipila Satakunnan ammattikorkeakoulu, Rauma

Elinsiirrot Suomessa

	2009	2010	2011	2012	2013	2014	2015	2016	2017	2018
Munuainen	180	175	164	199	189	240	244	262	240	238
Maksa	48	50	56	52	49	59	77	61	63	66
Haima		2	1	8	10	15	17	27	21	23
Sydän	13	22	18	22	21	24	27	31	26	47
Kehkot	14	15	23	26	15	15	24	18	24	18

HYVINVOINNIN TUKI – DIALYYSIPOTILAAN JA LÄHEISTEN TUKENA

Syksyllä 2018 polkaistiin käyntiin sairaalan ja kirkon yhteinen hanke, jonka tarkoituksena on parantaa dialyysipotilaiden kokonaisvaltaista auttamista. Hyvinvoinnin tuki –palvelussa on kolme työntekijää, jotka työskentelevät yhteistyössä HUSin hoitohenkilökunnan kanssa dialyysipotilaiden ja heidän läheistensä tukena. Työntekijät ovat vaitiolovelvollisia, joten heidän kanssaan voi luottamuksellisesti käsitellä mitä tahansa mielen päällä olevia asioita. Uusi, haastava elämäntilanne voi tuoda esiin monenlaisia seikkoja, joita on hyvä päästä selvittämään. Mielen hyvinvointi parantaa hoitotuloksia ja auttaa jaksamaan.

Työntekijöitä voi tavata sairaalassa hoitokäyntien yhteydessä, Meilahden kirkon työskentely- ja tapaamistilassa tai potilaan kotona. Tapaamisiin voi tulla yksin, esimerkiksi pariskuntana tai laajemmin perheen kesken. Palvelu on tarkoitettu kaikille dialyysipotilaille vakaumuksesta ja elämäntilanteesta riippumatta. Keskustelujen sisältö muotoutuu potilaan tai läheisen toiveista ja tarpeista. Yleisiä keskustelunaiheita ovat olleet uuteen elämäntilanteeseen sopeutuminen, ihmissuhdeasiat ja oma tai läheisten jaksaminen.



Paula Enckell, Kirsi Jaakonaho ja Tilda Tiljander toivovat voivansa helpottaa dialyysipotilaiden ja heidän läheistensä oloa tarjoamalla luottamuksellista keskusteluapua sekä tarvittaessa palveluohjausta

Hyvinvoinnin tuen työntekijät toimivat henkisenä tukijana, rinnalla kulkijana, kuuntelijana ja palveluohjaajina. He voivat ohjata ja kannustaa potilaita ja läheisiä esimerkiksi vertaistuen pariin.

Hyvinvoinnin tuen työntekijät Paula Enckell, Kirsi Jaakonaho ja Tilda Tiljander toivovat, että heidän luokseen olisi hyvin matala kynnyksellä juttelemaan. Heidät tavoittaa arkisin klo 8–16 puhelinnumerosta 050 5205602. •

KOTIDIALYYSIHOITOA TEKEVÄT TAPASIVAT



Kotona dialyysihoitoa tekevät kokoontuivat yhteisen pöydän ääreen ravintola Cavernassa Helsingissä 3.12.2018. UUMU:n kutsua oli noudattanut 10 henkilöä, osa kotihoitoa tekeviä ja osa läheisiä.

Kaikki eivät tunteneet toisiaan entuudestaan, mutta tutustuminen kävi helposti ja yhteisiä keskustelunaiheita ymmärrettävästi löytyi. Oli kiintoisaa kuulla toisten kokemuksista ja huomata, ettei muillakaan ole aina niin helppoa ollut. Tilaisuus osoitti konkreettisesti, että ”Et ole ainoa”. Toivottavasti vastaavanlainen tilaisuus toteutuu jossakin muodossa myös tulevaisuudessa.

Ravintola Caverna tarjosi tapaamiselle oivat puitteet, kunhan oma seurue isosta ja sokkeloisesta tilasta pienen etsiskelyn jälkeen löytyi. Ruokatarjonta oli monipuolista ja pöydästä oli helppo löytää munuaispotilallekin sopivaa, maukasta syötävää. Taustalla soiva musiikkikukaan ei häirinnyt keskustelua. •

Kiitos antoisista vertaiskeskusteluista.

Teksti: Marja Mäntynen Kuva: Sari Ruotsalainen



LUOTEIS-UUDENMAAN VERTAISTAPAAMISIA

Vietimme perinteisiä pikkujouluja jo viidennen kerran. Tämän vuotiset pikkujoulut oli neljäs kertamme Vihdin Puistolassa, missä nautimme Riston puolison Lean tekemästä sekä koostamasta mainiosta ja maittavasta joulupöydästä. Risto toimi illan isäntänä ja toivotti meidät lämpimin sanoin tervetulleiksi. Muistelimme mennyttä yhteistä vuotta ja vietämiämme hetkiä sekä pidimme hiljaisen hetken poisrukuneiden ystävjäsentemme muistoksi. Ilta kului nopeasti mukavassa seurassa ja jouluperkuista nauttiessa. Joulupukin käynnin jälkeen suuntasimmekin rauhallisin ja tyytyväisin mielin kotimatalle - ensi jouluna uudestaan.

Tavoitteemme on tänäkin vuonna järjestää pari kolme alueellista tapahtumaa UUMU:n järjestämien jäsentapahtumien lisäksi. Yksi paikallistapaaminen tulee olemaan perinteinen pikkujoulujuhlamme. Vuoden ensimmäinen tapaamisemme on Lohjalla huhtikuussa.

Tule kanssamme tutustumaan

Lohjan museon ajankohtaisiin näyttelyihin sunnuntaina 14.4.2019 kello 13.00 alkaen.

Ihastuttavassa pappilamiljöössä sijaitseva kulttuurihistoriallinen museo on aivan keskustan tuntumassa, Rovastinkatu 1.

Lisätietoja ja ilmoittautumiset 7.4.2019

mennessä: Risto Salmi / salmir@saunalahti.fi tai Juha-Matti Koskinen / jm.koskinen@strategiaprosessi.fi / p. 045 1344062. •

Tervetuloa mukaan voimaantumään!

Teksti ja kuva: Juha-Matti Koskinen

HANKO-/ RAASEPORI -ALUEEN JÄSENTAPAAMINEN

Munuais- ja maksapotilaiden sekä elinsiirron saaneiden tapaaminen

Motel Marinessa
(Kammantekijänkatu 4-6, Tammisaari)
su 3.3.2019 klo 13.00 alkaen.

Tapaamisessa pullakahvi-tarjoilu ja vertaisten seuraa. Vaihdamme kuulumisia ja suunnittelemme tulevia tapaamisia Länsi-Uudenmaan alueella.

Ilmoitathan tulostasi 28.2.2019 mennessä Heleena Nygrenille p. 0440 464 424. •

Lämpimästi tervetuloa!

HANGÖ- / RASEBORGSTRAKTENS MEDLEMSTRÄFF

Njur- och leverpatienternas och transplantationspatienternas träff på

Motel Marine
(Kammakaregatan 4-6, Ekenäs)
sö 3.3.2019 från kl. 13.00.

Under träffen bjuds på kaffe, kamratstöd, småprat och vi planerar kommande evenemang i Västra Nyland.

Vänligen anmäl dig senast 28.2.2019 till Heleena Nygren tel. 0440 464 424. •

Varmt välkommen!

PORVOON TEEMAPÄIVÄ 6.11.2018

Marraskuun alussa UUMU:n vapaaehtoiset esittelivät toimintaa Porvoon sairaalassa toimeliaan naistrion voimin. Sairaalan aulaan pystytetyssä esittelypis- teessä jaettiin tietoa elinluovutuksista, munuais- ja maksasairauksista sekä Uu- denmaan yhdistyksen toiminnasta. Aika kului raitoisasti ihmisten kanssa rupatel- lessa.

Sairaalavierailun aikana käytiin ter- vehtimässä myös dialyysiosaston hoito- henkilökuntaa ja potilaita, joille vietiin makeistervehdyksiä. Muiden osastojen ja poliklinikoiden esiteltäviin toimitet- tiin uusia jäsenlehtiä ja esitteitä potilai- den luettavaksi.

Iltapäivällä vapaaehtoiset suuntasivat Omenamäen palvelukeskuksen jäsentä- paamiseen, jonne kerääntyi kymmenkun- ta Itä-Uudenmaan jäsentä sekä UUMU:n hallituksen jäseniä. Kahvittelujen lomas- sa vaihdettiin kuulumisia ja ajatuksia sii- tä, millaista toimintaa Porvoon alueelle kaivataan. Toivottavasti mahdollisimman moni tulee mukaan Itä-Uudenmaan ta- pahtumiin ja jäsentapaamisiin! •



Yhdistyksen vapaaehtoiset jututtivat Minna-hoitajaa ja hoidossa olevaa Kalevia.



Jäsentapaamisessa juttu luisti ja nauru hersyi. Yhteiskuvakin muistettiin ottaa vasta tilaisuuden päättyessä, kun osa kahvittelijoista oli poistunut paikalta.

PORVOON ALUEEN JÄSENTAPAAMISET

Tule taittamaan talven selkää ja tapaamaan muita munuais- ja maksasairaita sekä elinsiirron saaneita seuraaviin jäsentä- paamisiin:

ke 6.3.2019 klo 17.00–18.40 Café Cabriole (Piispankatu 30, Porvoo). Kahvila sijaitsee aivan Porvoon keskustassa, linja-autoaseman kupeessa.

Yhdistys tarjoaa jäsenilleen veloituksettoman, ison piirakka- palan salaattilla sekä kahvin tai teen. Tarjoilun voi ostaa myös ei-jäsenenä osallistuva potilas tai läheinen. Hinta on tuolloin 10 euroa ja maksetaan paikan päällä käteisellä. Muut kondi- toriatuotteet ovat ostettavissa omakustanteisesti.

Toivomme ennakkoilmoittautumisia, joita vastaanottaa yhdistyksen vapaaehtoisena toimiva Pirjo Ahvenlampi p. 045 310 7474 tai pirjo.ahvenlampi@gmail.com.

Ti 2.4.2019 klo 14–16 Omenamäen palvelukeskus, kokoustila-Melba (Tulliportinkatu 4, Porvoo)

Perinteinen turinatuokio on avoin kaikille munuais- ja mak- sasairaille sekä elinsiirron saaneille. Ei edellytä jäsenyyttä eikä ennakkoilmoittautumista. Vapaamuotoisen jutustelun lomassa nautimme yhdistyksen tarjoamat pullakahvit ja vaihdamme kuulumiset sekä suunnittelemme loppuvuoden tapaamisia. •

TERVETULOA MUKAAN!

BORGÅTRAKTENS MEDLEMSTRÄFFAR

Kom och träffa andra njur- och leversjuka samt dem som haft organtransplantation under vinterns följande medlems- träffar:

ons 6.3.2019 kl. 17.00-18.40 Café Cabriole (Biskopsgatan 30, Borgå). Caféet ligger vid busstationen i Borgå centrum.

Föreningen bjuder medlemmarna på avgiftsfri paj med sal- lad samt kaffe eller te. Icke-medlemmar eller anhöriga kan köpa serveringen för 10 euroa och betala kontant på platsen. Övriga konditorivaror kan köpas till självkostnadspris.

Vi önskar förhandsanmälningar till vår föreningsfrivilliga Pirjo Ahvenlampi, tel. 045 310 7474 eller pirjo.ahvenlampi@gmail.com.

Tis 2.4.2019 kl. 14.00-16.00 Äppelbackens servicecenter, mötesutrymme Melba (Tullportsgatan 4, Borgå).

Vår gemytliga träff är öppen för alla njur- och leversjuka samt för dem som haft organtransplantation. Medlemskap eller förhandsanmälan behövs inte. Vi pratar vid under fria former och njuter av föreningens kaffe med dopp samt pra- tar om allt nytt och om evenemangen resten av året. •

VÄLKOMMEN!

UUMU:N LAPSIPOTILAIEN TOIMINTA

Suomessa on tällä hetkellä yli 500 elinsiirteen saanutta lasta tai nuorta. Taustalla voi esimerkiksi synnynnäinen vika tai sairaus, joka ilmenee jo ensimmäisten elinkuukausien aikana. Yleisimpiä lasten elinsiirtoja ovat munuaisensiirrot, joita on tehty vuodesta 1986. Muita lapsille tehtyjä elinsiirtoja ovat maksan-, sydämen-, keuhkon- ja suolensiirrot.

Uudenmaan alueella asuu paljon elinsiirron saaneita lapsia ja nuoria, joista on mukana UUMU:nkin toiminnassa. Jäsenrekisterissä munuais- ja maksasairaita sekä elinsiirron saaneita lapsia on lähes 70. Lapsuudessa yhdistystoimintaan mukana tulleet ovatkin eräänlainen tulevaisuuden toivo ja mahdollisuus sille, että UUMU:n toiminta on voimissaan vielä vuosikymmentenkin päästä.



KIPEILYÄ JA KILJUNTA

”Tää on niin mahtis paikka. Saa pomppia ja juosta eikä kukaan kiellä”. Niinpä – kyllä meillä aikuisilla olisi paljon opittavaa lapsilta. Ei tarvita kuin lähtökäsky ja parikymmentä innokasta lasta kirmaa SuperParkin uumeniin. Kaikki sisäaktiiviteetti puiston pelit ja laitteet ovat UUMU:n lapsipotilaiden yksityiskäytössä koko aamupäivän ajan ennen kaikille avointa yleisövuoroa. Kuka ehtii ensin kukkulalle? Kuka hyppää korkeimmalle? Kenellä on nopeimmat refleksit? Nyt ei hannata ja himmailla. Kuuma tulee pelkämästä katsomisesta.

Sydämelliset kiitokset lapsipotilaiden perhepäivästä Minun Suuri Päiväni ry ja SuperPark oy. •

Meillä oli ihan huippukivaa!



Taika-osaston pieni Ryhmä Haun ”Vainu-koira”

TAIKAOSASTON SANKARIT

Marraskuussa 2018 vietetty lasten elinsiirtoviikolla jaettiin tietoutta lasten elinsiirroista ja kohdattiin elinsiirron saaneita sankareita kolmessa yliopistollisessa sairaalassa. Munuais- ja maksaliiton perhe- ja nuorisotoiminnan koordinoimien päivien aikana hoitoyksiköissä vieraili vertaisvanhempia, jotka tarjosivat pullakahvit ja juttuseuraa hoidossa olleiden lasten vanhemmille. Teemapäivien aikana ammattikuvaajat tallensivat upeita otoksia sankariasuihin pukeutuneista lapsista. Tiistaina 20.11.2018 Helsingissä Uuden lastensairaalan taika-osastolla nähtiin kultakutrisia prinsessoja, tarunhoitoisia Star Wars –hahmoja ja herttaisia Ryhmä Hau:n koiria.

Teemapäivän iltana munuais- ja maksasairaat sekä elinsiirron saaneet lapset perheineen pääsivät peluamaan Kauppakeskus Ristikon HopLop-seikkailupuistoon. Aulassa tapahtuneiden koskettavien kohtaamisten ja ilon kiljähusten jälkeen lapset vilahduttivat HopLopin touhuihin, jotka jatkuivat pitkälle iltaan. Tapaamisen myötä perheet tapasivat vertaisiaan ja saivat pienen irtioton arjen keskelle. •

Kiitos Munuais- ja maksaliitto, valokuvaaja Ulla Korjala/ Studio Ullakko sekä Konalan HopLop!

KOIRAMÄEN SUOMEN HISTORIA

Suomen Kansallisteatteri, Pieni näyttämö
(Läntinen Teatterikuja 1b, Helsinki)

la 13.4.2019 klo 13.00

Kuka oli Kustaa Vaasa? Miksi suomalaiset saivat oman aapisen? Oliko Suomessa noitia Ruotsin vallan aikana? Taisteltiinko Nuijasodassa todella nuijilla? Mitä tapahtui Vasa-laivalle?

Näihin ja muihin jännittäviin kysymyksiin saadaan vastaus, kun Mauri Kunnaksen rakastetut hahmot heräävät eloon Kansallisteatterin näyttämöllä! Kunnaksen kuvakirjaan perustuva näyttämöteos kertoo Suomen historian vaiheista Ruotsin vallan ajalta 1500-luvulta 1800-luvun alkuun. Luvassa on hauska ja vauhdikas, näyttävä ja musiikkipitoinen aikamatka, josta nauttivat sekä lapset että aikuiset.

Esitystä suositellaan erityisesti kouluikäisille ja kaikille Koiramäen ystäville.

ESITYS SISÄLTÄÄ VÄLIAJAN.

Rooleissa: Hannu-Pekka Björkman, Aksa Korttila, Petri Liski, Harri Nousiainen, Karin Pacius, Heikki Pitkänen, Marja Salo ja Paula Siimes



Liput: 20 euroa/ lapsipotilas, hänen huoltajansa tai sisaruksensa.

Maksu 7.4.2019 mennessä UUMU:n tilille
FI03 1028 3001
5117 65, viite 1740

Ilmoittautumiset to 28.2.2019 mennessä UUMU:n toimistolle
p. 050 449 7744, s-posti
sihteeri@uumu.fi.

Tämän jälkeen vapaaksi jääneitä lippuja voi ostaa myös muut UUMU:n jäsenet

(esimerkiksi perheet, joissa vanhempi sairastaa).

Viimeinen ilmoittautuminen su 10.3.2019 mennessä.

LIPPUJA ON RAJOITETTU MÄÄRÄ JA KAIKKI VIIKONLOPPUNÄYTÖKSET LOPPUUNMYTYJÄ!

Tarttuka tilaisuuteen ja ilmoittautukaa mukaan.

 **Nettiapteekki.fi**
APTEEKKISI NETISSÄ

 **Simonkylän
Uusi Apteekki**

Leinikkitie 22, Vantaa

apteekki@simonkylan.fi

Avoinna ma-pe 8-19,

050 590 3662

la 9-15, su 11-15



KEPEÄSTI KEILAILLEN

UUMU:n perinteinen keilamestaruuskisa pidettiin Talin keilahallissa 29.11.2018. Osallistujia oli ennätysmäärä, 19 keilaajaa. Kilpailuhengestä huolimatta kisaan osallistuttiin pilke silmäkulmassa ja hauskaa pitäen. Parasta illassa oli yhdessäolo ja liikkumisen ilo.

Onnea voittajille!

Kärkikolmikkoon keilasivat:

Naiset

1. Ulla Saarinen 442
2. Tarja Jaakonen 347
3. Sanna Kajan 341

Miehet

1. Joni Saarinen 569
2. Janne Cobra Tirronen 536
3. Martti Siekkinen 532

JOOGA-RYHMÄ UUMU:N JÄSENILLE

Tule rauhoittaville joogatunneille Kalliolan Setlementin tiloihin (Sturenkatu 11, 00510 Helsinki) perjantai-iltapäivisin klo 14.00–15.30. Ryhmä kokoontuu kevätkauden 2019. Tunnit koostuvat lempeästä, terapeuttisesta joogasta, jota voi tehdä myös tuolilla istuen. Jokainen tekee oman kuntonsa ja vointinsa mukaan omaa kehoaan kuunnellen.

TUNNIT OVAT MAKSUTTOMIA KAIKILLE UUMU:N JÄSENILLE EIVÄTKÄ EDELLYTÄ ILMOITTAUTUMISTA. Mukaan tarvitset vain mukavat vaatteet ja juomapullon.

Lisätietoja antaa tuntien ohjaaja diplomijoogaohjaaja Sini Svanberg (sini.svanberg@gmail.com tai p. 045 1416 342)

TERVETULOA



LENTOPALLOILEMAAN?

Keräämme parhaillaan munuais- ja maksapotilaista sekä elinsiirron saaneista lentopallosta kiinnostuneiden ryhmää. Tarkoituksena on kokoontua pääkaupunkiseudun alueella kerran kuussa ennalta sovittavien aikataulujen puitteissa. Reippailuhenkiin porukkaan ovat tervetulleita kaikki lentopallosta kiinnostuneet naiset ja miehet, jotka haluavat ottaa tuntumaa palloon ja pelaila mukavassa porukassa. Taitotaso määräytyy osallistujien mukaan ja tärkeintä on osallistuminen.

Nappaa kiinni kutsuun ja ilmoita kiinnostuksestasi UUMU:n toimistolle p. 050 449 7744 tai sihteeri@uumu.fi



KOKO PERHEEN LIIKUNTAPÄIVÄ

Hiihtokeskus ja Vesipuisto Serenassa (Tornimäentie 10, Espoo)

su 16.3.2019 klo 11 alkaen



KEVÄTHANGET KUTSUVAT ULKOILEMAAN! Nappaa kainaloosi perinteiset hiihtosukset, laskettelutamineet, lumilauta tai pulkka ja saavu koko perheen voimin yhdistyksen liikuntapäivään Espooseen.

Hiihtokeskus ja Vesipuisto Serena sijaitsee Lahnuksessa Vihdintien (120) varrella noin 20 kilometriä Helsingin keskustasta. Serenaa pääsee linja-autolla (mm. Espoon keskuksesta bussi 582 ja Leppävaarasta bussi 236) tai omilla autoilla. Serenan aluepysäköinti on maksullinen. Automaatit toimivat korteilla, kolikoilla ja Easyparkilla. Kartta, ajo-ohjeet ja lisätiedot löytyvät Serenan kotisivuilta www.serena.fi.

Yhdistyksen liikuntapäivässä voit valita liikkumismuotosi oman kuntosi ja kiinnostuksesi mukaan.

Liikuntapäivän hintaan kuuluu Vesipuiston ravintola Graninassa klo 13–14 tarjottava runsas buffet-lounas.

Valitse seuraavista aktiviteeteista:

Laskettelu/lautailu ja ruokailu

Serenan monipuolisella ulkoilualueella on yhteensä viisi valaistua rinnettä sekä kaksi lastenrinnettä. Lisäksi lautailijoille ja new school -hiihtäjille on kaksi street -rinnettä. Perheen pienimpien ja aloittelijoiden käytössä on maksullinen lastenhissi sekä ilmainen lastenhissi.

- Kokopäivän hissilippu + lounas – 20 euroa /aikuinen (seuralaisena tuleva ei-jäsen 40 euroa)
- Kokopäivän hissilippu + lounas – 15 euroa/ eläkeläinen tai 6–11-vuotias lapsi
- Kokopäivän hissilippu + lounas – 5 euroa/ alle 6-vuotiaat lapset samasta perheestä aikuisen seurassa. Edellyttää kypärän käyttöä ja lipullista huoltajaa.
- Axess card- etäluettava älykortti – 6 euroa / jos omistat kortin jo aiemmilta kerroilta, ota mukaasi
- Välinevuokrista jäsenet saavat 10 %:n alennuksen
- Kokopäivän lipulla voit lasketella aina klo 19.00 asti.

Vesipuisto ja ruokailu

Vesipuisto Serena vastaa vauhtia kaipaavien toiveisiin yhteensä yhdeksällä sisätiloista löytyvällä vesiliukuradalla. Spa-alueella voi uida omaan tahtiin, nauttia hengähdyshetkestä kahdessa porealtaassa tai ottaa altaassa vaikka rentouttavan niska- ja vartalovesihieronnan. Avoinna klo 11.00–19.00

- Päivilippu + lounas – 20 euroa /jäsen (seuralaisena tuleva ei-jäsen 40 euroa)
- Alle 3-vuotiaat lapset veloituksetta

Laskattelun/lautailu ja vesipuisto sekä ruokailu:

- 40 euroa/aikuinen (seuralaisena tuleva ei-jäsen 60 euroa)
- 35 euroa/6–11-vuotiaat lapset samasta perheestä

Muut aktiviteetit

- Murtoaahiihtolatu Kalajärvi - Serena – Kalajärvelle tulee mittaa 6,5 km.
- Hiihto + lounas – 10 euroa/ jäsen (seuralaisena tuleva ei-jäsen 15 euroa)
- Pulkkailu tai muu maksuton liikunta + lounas – 10 euroa/ jäsen (seuralaisena tuleva ei-jäsen 15 euroa)
- Pelkkä lounas – 10 euroa/ jäsen (seuralaisena tuleva ei-jäsen 15 euroa)

Valitse siis oma liikkumismuotosi ja ilmoittaudu 28.2.2019 mennessä UUMU:n toimistolle sihteeri@uumu.fi tai p. 050 449 7744. Kerro ilmoittautumisen yhteydessä nimesi, lajisi sekä mahdolliset ruoka- ja liikuntarajoitteesi. Osallistumismaksut tulee maksaa 28.2.2019 mennessä UUMU:n tilille FI03 1028 3001 5117 65, viite 2008.

Yllä oleva hinnoittelu koskee vain toimistolle ennakkoilmoittautuvia, joiden nimilistat toimitetaan Serenan kassoille (laskettelukeskus, vesipuisto ja ravintola) lippuja ja sisäänpääsyä varten.

Ilman ilmoittautumista saapuvien hinnoittelut menevät Serenan listahintojen mukaan.

Sitovan ilmoittautumisen voi perua vain sairastapauksen vuoksi.

Tule liikkumaan ja nauttimaan kevähangista tai kylpylästä hyvässä seurassa.



Terveisin, UUMU:n liikuntatoimikunta

PIENEN PIENET JOULUJUHLAT



Vaativattomuus kaunistaa, mutta kyllä kehuakin saa. Olihan UUMU:n pikkujoulupaikaksi valikoitunut Satakielen korttelin pysäyttävän nähtävyyden – GLO Hotel Art. Kulttuuri-, taide- ja kaupunkihistoriallisesti arvostetun jugendtalon puitteet olivat hulleja. Harmaan kivilinnan graniittiseinät huokuivat historiaa ja saivat uskaliaimmat juhlavieraat jopa kummitusjahtiin.

Historiallisesti arvokkaassa rakennuksessa ei vaivuttu kuitenkaan horrokseen vaan iloitiin maukkaasta joulubuffetista ja menevästä musiikista. Keittiön tarjoilut olivat todella herkulliset tilauksessa tapahtuneesta kömmähdyksestä huolimatta. Glo Hotel Artin keittiöväki pahottelee suuresti tiedonkulussa ollutta katkosta, minkä vuoksi buffet-illalliselle luvattujen lanttu- ja porkkanalaatikoiden tilalla oli juureslaatikkoa. Muutoksesta huolimatta kaikki saivat vatsansa taatusti täyteen.

Illan yllätyksenä tuolien alta paljastui tonttujen piilottamia joulukuoria. Ahkerista etsinnöistä huolimatta kaikkein arvokkain kuori pysyi kadoksissa aina juh-



lan loppuhetkiin saakka. Koko illan lahjansa päällä istunut jäsen ei arvannutkaan valinneensa voittoisan istumapaikan. Vaan harvapa sitä koko iltaa edes paikallaan istui. Jiri Nikkinen Trion esittämä 60-luvun pop- ja rockmusiikki veti porukkaa tanssilattialle ja rohkaisi juhliloita railakkaaseen kuorolaulantaan. Osa juhliloista nautti musiikista pöydän ääres-

sä, osa vetäytyi juhlapaikan suojaisampiin sopukoihin syventyen pitkiin keskusteluihin. Tunnelma oli lämminhenkinen. Joulunodotus saattoi alkaa. •

Kiitos kaikille pikkujouluihin osallistuneille.

Teksti ja kuvat:
Sari Ruotsalainen

KAARTIN SOITTOKUNNAN JOULUKONSERTTI 13.12.2018



Kirpeänä pakkasiltana kuljimme kohti komeaa, tunnelmallista Johanneksen kirkkoa, jossa oli alkamassa Kaartin 42-henkisen soittokunnan joulukonsertti. Kirkko täyttyi jo hyvissä ajoin ennen konserttia. Joulutunnelmaan oli virittäytymässä myös 60 UUMU:n jäsentä.

Konsertti alkoi täsmällisesti upealla Aurora Awakes -kappaleella. Sointi oli vavisuttava. Kuuntelin sitä silmät kiinni, siten pystyn keskittymään kuulemaani ja kokemaani parhaiten. Tuntui, kuin sävelet olisivat kaikuneet sekä katosta että penkeistä ja ravisuttivat mahtavasti koko kehoa.

Konsertissa esiintyi myös itselleni uusi tuttavuus, Sominium Ensemble -sekakuoro. Ensimmäisen kappaleensa he

lauoivat urkuparvella ja siirtyivät myöhemmin sieltä soittajien taakse etualalle. Konserttiin kuului muutama yhteislaulukin, joihin yleisö kiitettävästi osallistui. Loppupuolella kuulumme suosikkijoululauluni ”En etsi valtaa, loistoa” ja konsertin lopuksi viritimme yhteisesti ”Maa on niin kaunis” -kappaleen. Parituntinen konsertti päättyi komeasti yleisön noustessa viimeisen säikeistön myötä seisomaan.

Olen iloinen, että UUMU järjestää tällaisia ihania elämyksiä. Kiitos omasta ja muiden osallistujien puolesta. •

Teksti: Anne Nordman

Kuva: Olavi Rautiainen

Juha Tapion vuoden viimeinen keikka koettiin tapahtumakeskus The Circuksessa 15.12.2018. Kuka näkee sut -kiertueen loppuunmyydyssä illassa kuultiin lähes kaksituntinen setti elämäntähtimäisiä, koskettavia kappaleita, jotka hiipivät kuin varkain ihon alle.

Juha Tapion suosiosta kertoon 1500 hengen intensiivinen kuorolaulu, johon yhtyi myös 40 UUMU:n jäsentä. Artistin lämminhenkinen joulutervehdys koko konserttiväelle oli: ”Pitäkää huolta toisistanne ja kertokaa rakkaudestanne läheisillenne. Laulakaa mukana ja sanokaa ääneen: Mä tykkään susta niin, että halkeen.” •

”NYT ON SINUN VUOROSI LOISTAA”



MAKSAPOTILAAT JOULULOUNAALLA

Yhdistyksen maksapotilaille järjestetään vuosittain 2–5 vertaistapaamista. Tapaamisissa maksasairaat ja maksansiirron saaneet sekä heidän läheisiään pääsevät jakamaan kokemuksiinsa ja tutustumaan muihin samassa elämäntilanteessa oleviin. Suosituin tapaaminen on ollut jokavuotinen maksapotilaiden joululounas, jota vietettiin loppuvuodesta 2018 ravintola Mamma Rosassa. Lämminhenkisessä joulutapaamisessa vaihdettiin kuulumiset ja toivotettiin kaikille ”Rauhaisaa Joulunaikaa”. •



TUTUSTUMISKÄYNTI KANSALLISOOPPERASSA JA -BALETISSA 16.1.2019



Kauniina keskiviikkopäivänä me UUMUlaiset kokoonnuimme oopperatalolle ja teimme retken iluusioiden maailmaan asiantuntevan oppaamme Susanna Launolan johdolla.

Ooppera täytti viime vuoden marraskuussa 25 vuotta. Talon arkkitehtuuri näyttää edelleen uudelta ja nykyaikaiselta. Suomen kansallisooppera ja

-baletti työllistää 550 vakituista työntekijää. Lisäksi palkkalistoilla on tuntityöntekijöitä ja vierailevia esiintyjiä. Uskomaton henkilöstömäärä! Tutustuimme kulissien takaiseen elämään, jossa oli opastuspäivänämme varsin rauhallista. Olihan uusi Jää-ooppera jo taustatöiden osalta valmis.

Suurimman vaikutuksen minuun teki värjärit, jotka saavat jopa pelkän lakanakankaan elämään ja näyttämään aivan muulta kuin lakanakankaalta. Ihailin ”kuluneita” nahkahousuja, jotka eivät olleet aitoa nahkaa nähneetkään. Tarvitaanhan upeisiin esityksiin toki räätäleitä, ompelijoita, hatuntekijöitä, kulissien rakentajia, puhumattakaan maskeeraajista ja pukijoista. Yleisönä näemme vain jäävuoren huipun eli oopperalaulajat, balettitanssijat ja orkesterin montussa, eikä esitystä seurattessaan tule ajatelleeksi kaikkia ammattilaisia, jotka mahdollistavat täydellisen taidenautinnon.

Opastuskierroksemme päättyi päälämpioon, jossa nautimme kahvista ja isoista kanelipullista. Samalla pääsimme juttelemaan entisten tuttujen ja ehkä vähän vieraampienkin kanssa. Olemme taas yhtä kokemusta rikkaampia, kiitos UUMU:n virkistystoiminnan Marjatan ja Sarin. •

Teksti ja kuva: Anne Nordman

KIITOKSENA SUORAAN SELLIIN

Sairaanhoito on moniammatillista yhteistyötä, jossa kukin ammattilainen antaa panoksensa potilaan elämäntilanteen parantamiseksi. Eräs sairaaloistakin tuttu ammattiryhmä on sosiaalityöntekijät, joiden työskentelyn perustana on asiakkaan kokonaistilanteen kartoittaminen. Tavoitteena on turvata potilaan taloudellinen tilanne sairauden sekä kuntoutumisprosessin aikana ja ohjata häntä erilaisiin yhteiskunnan palvelujärjestelmän asiakkuuksiin. Sosiaalityöntekijät jakavat myös tietoa kolmannen sektorin toimijoista ja esimerkiksi potilasjärjestöjen tarjoamasta vertaistuesta.

UUMU ry halusi huomioida ja kiittää Uudenmaan alueella munuais- ja maksapotilaiden sekä elinsiirron saaneiden parissa työskenteleviä sosiaalityöntekijöitä, joille tarjottiin kokemuksellinen kiitosilta. Tammikuisen tapaamisen aluksi tutustuttiin Katajanokalla vuosina 1837–2002 toimineen Helsingin lääninvankilan historiaan ja tiloihin. Pitkästä ja värikkästä historiasta muistuttavat edelleen mm. Museoviraston suojelema kapea keskikäytävä, ulkoseinät ja muuri. Sisätilojen saneeraus ja kat-



tava sisustusremontti oli tehty historiaa kunnioittaen. Kierroksen jälkeen sosiaalityöntekijät nauttivat Ravintola Linnankellarin herkullisesta illallisesta ja tutustuivat kollegoihin sekä UUMU:n toimintaan. Seura oli viihdyttävää ja juttua riitti.

Sydämellinen kiitos kaikille Uudenmaan alueella potilaiden parissa työtä tekeville sosiaalityöntekijöille. •

Tule tapaamaan vertaisiasi

MUNUAISPOTILAIEN VERTAISTAPAAMISEEN

UUMU:n toimistolle (Runeberginkatu 15 A 1, HELSINKI)
ma 18.2.2019 KLO 17.30 alkaen

Iltaan ovat tervetulleita kaikki munuaissairaat ja munuaissiirron saaneet sekä heidän läheisensä.
Ei edellytä jäsenyyttä!

Illan vieraana Munuais- ja maksaliiton edustaja, joka kertoo vuoden 2019 sopeutumisvalmennuskursseista ja lomista. Liiton tervehdyksen jälkeen on kahvittelua, vapaata keskustelua ja kokemusten vaihtoa. Iltaa emännöi yhdistyksen vapaaehtoinen Anna-Greta Tiira.

Ilmoittautuminen ei pakollista, mutta tarjoilujen vuoksi toivottavaa.
Kerrothan siis tulostasi to 14.2.2019 mennessä UUMU:n toimistoon
p. 050 449 7744 / s-posti sihteeri@uumu.fi.

Tule tapaamaan vertaisiasi

MAKSAPOTILAIEN VERTAISTAPAAMISEEN

UUMU:n toimistolle (Runeberginkatu 15 A 1, HELSINKI)
ke 27.2.2019 KLO 17.30 alkaen

Iltaan ovat tervetulleita kaikki maksasairaat ja maksansiirron saaneet sekä heidän läheisensä. Ei edellytä jäsenyyttä!

Illan vieraana Munuais- ja maksaliiton edustaja, joka kertoo vuoden 2019 sopeutumisvalmennuskursseista ja lomista. Liiton tervehdyksen jälkeen on kahvittelua, vapaata keskustelua ja kokemusten vaihtoa. Iltaa emännöi yhdistyksen vapaaehtoinen Maija Hämäläinen .

Ilmoittautuminen ei pakollista, mutta tarjoilujen vuoksi toivottavaa.
Kerrothan siis tulostasi ma 25.2.2019 mennessä UUMU:n toimistoon
p. 050 449 7744 / s-posti sihteeri@uumu.fi tai
Maija Hämäläiselle p. 040 544 2230

ROKKAKEKKERIT

UUMUn toimistolla (Runeberginkatu 15 A 1, HELSINKI)

laskiaistiistaina 5.3.2019 klo 13–18

Laskiaistiistaina herkuttelemme perinteisellä hernerokalla, jonka jälkiruokana tarjolla laskiaispullat kahvin tai teen kera. Samalla jaamme kuulumisiamme muiden yhdistysjäsenten kesken.

Tapaaminen on avoin ja maksuton kaikille UUMU:n jäsenille, mutta edellyttää ennakkoilmoittautumista. Ilmoitathan siis tulostasi UUMUN toimistolle ke 27.2.2019 mennessä, p. 050 449 7744 tai s-posti sihteeri@uumu.fi.

Muistathan kertoa mahdollisista ruoka-aineallergioistasi.



ANNELI SAARISTO 70 vuotta "LA DOLCE VITA"

Savoy-teatteri (Kasarmikatu 46–48, Helsinki)

ke 13.3.2019 klo 19,00

Loistavan laulajattaren ura on kestänyt 50 vuotta, LA DOLCE VITA synnystä tulee kuluneeksi 30 vuotta ja Saaristo itse täyttää 70 vuotta. Nyt on siis todellakin aihetta juhlaan. Illan ohjelmassa on Saariston suuria hittejä koko hänen levytysuraltaan sekä kutkuttavia duettoja illan vieraiden kanssa. Mukana juhlakiertueen konsertissa ovat rakkaat taiteilijaystävät Jorma Uotinen sekä Fredi.

Liput:

22 euroa/jäsen (36,50 euroa/ seuralaisena tuleva ei-jäsen)

Sitovat ilmoittautumiset to 28.2.2019 mennessä UUMU:n toimistolle p. 050 449 7744 tai s-postitse sihteeri@uumu.fi.

Maksut to 28.2.2019 mennessä UUMU:n tilille FI03 1028 3001 5117 65, viite 1973.

LIPPUJA ON RAJOITETTU MÄÄRÄ!

ELASTINEN

Sokos Hotel Vantaa, Tulisuu-delma
(Hertaksentie 2, Vantaa)

Perjantai 5.4.2019

Syksyllä 2019 ilmestyvää kuudetta albumiaan viimeistelevä räppäri Elastinen kiertää Suomea kahden kuukauden ajan. Huhtikuun alussa kotimaisen hiphop-kentän menestyneimpiin artisteihin lukeutuva viihdealan monitoimija täryyttää nupit kaakkoon Vantaan Tulisuu-delmassa.

Yhdistyksen jäsenilta alkaa Amarillo Street Barissa klo 20, jolloin tarjolla runsas Fajitas-buffet. Maukkaan iltapalan aikana vapaamuotoista yhdessäoloa ja vertaistuellisia keskusteluja, kunnes siirrymme Tulisuu-delman puolelle klo 22. Showtime on klo 24.

Huomioithan, että yökerhossa pidettävän keikan ikäraja on 18 vuotta!

Osallistumismaksu:

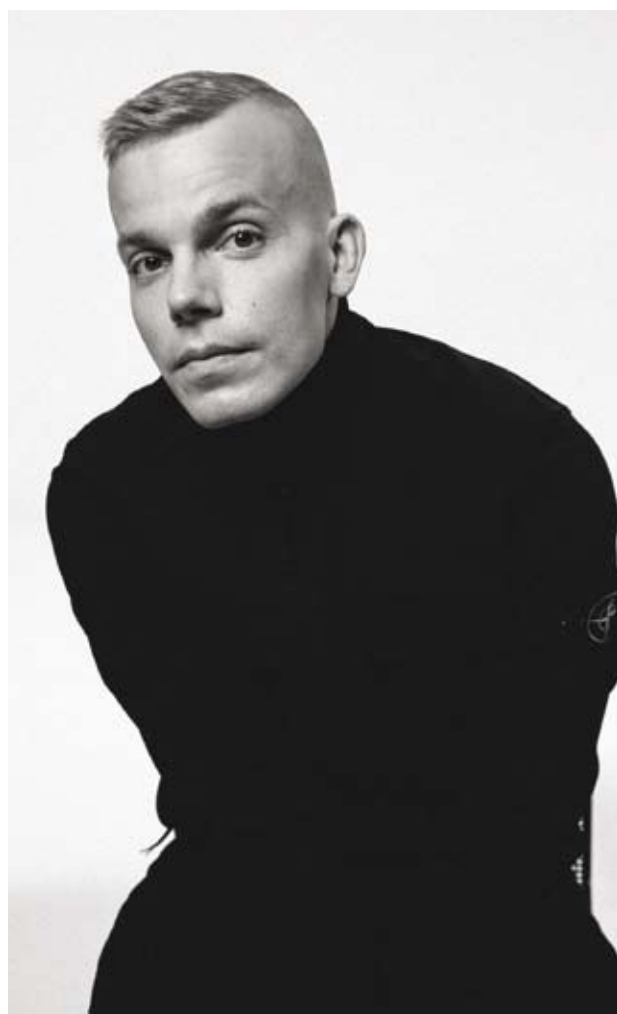
25 euroa/jäsen (42 euroa/seuralaisena tuleva ei-jäsen)

Sitovat ilmoittautumiset to 14.3.2019 mennessä UUMU:n toimistolle p. 050 449 7744 tai s-posti sihteeri@uumu.fi.

Muistathan kertoa mahdollisesta erikoisruokavaliosta ilmoittautuessasi.

Maksut to 14.3.2019 mennessä UUMU:n tilille FI03 1028 3001 5117 65, viite 1782.

LIPPUJA ON RAJOITETTU MÄÄRÄ!



SAIKKUA KIITOS!

Hyvinkääsali (Kauppatori 1, Hyvinkää)
la 23.3.2019 klo 15.00

Ympäri Suomea esitetty, stand up-koomikko Ismo Leikolan ja Kalle Pylvänäisen kirjoittama iloittelu on muutamassa vuodessa kerännyt maanlaajuisesti uskomattoman määrän esityksiä ja yleisöä. Otto Kanervan ohjaaman esityksen aihe on kaikille suomalaisille tuttu: terveys ja sairaus; terveyskeskukset ja sairaalat; lääkärit, potilaat ja sairaanhoitajat. Nauru on kaikunut ympäri Suomea ja vähän ulkomaillakin.

Loistavat näyttelijät Mikko Kivinen, Ville Keskilä ja Kalle Pylvänäinen esiintyvät useissa rooleissa nauruhermoja kutkuttavasti. Eikä naurulle tuntuisi olevan loppua.

Ilmoittautumiset HETI Keski-Uudenmaan yhteyshenkilö Eija Hemmingille p. 050 3846 401 tai s-posti eija.hemminki@gmail.com.

Osallistumismaksu: 20 euroa/ jäsen (32 euroa/ seuralaisena tuleva ei-jäsen).

Maksu tulee suorittaa 10.3.2019 mennessä UUMU:n tilille FI03 1028 3001 5117 65, viite 1711

LIPPUJA ON RAJOITETTU MÄÄRÄ JA MYYDÄÄN VARAUSJÄRJESTYKSESSÄ!



Kuva: Anna Karetvuo

MIELENSÄPAHOITTAJA JA POIKA – vappuaaton matinea

Kulttuurikeskus Stoa, Teatterisali (Turunlinnantie 1, HELSINKI)
ti 30.4.2019 klo 14.00



Kuva: Petri Kovalainen

Valtakunnan valloittanut Mielensäpahoittaja on kirjailija Tuomas Kyrön luoma hahmo. Niin hauska ja viisas, niin tosi ja tarpeellinen ja samalla, myönnetään pois, ihan mahdoton jääri. Tarinan hersyvä huumori on taitettu elämän pohjimmaisella haikkeudella, komedian sävyt ovat syvästi suomalaisia. Keskiössä isä, jonka mieli niin helposti pahoittuu sekä isästään alituisen huolissaan oleva poika.

2-tuntisen draamakomedian rooleissa nähdään Esko Roine ja Aimo Räsänen.

Väliajalla pullakahvitarjoilu Café Stoassa.

Osallistumismaksu: 5 euroa/ jäsen (10 euroa/ seuralaisena tuleva ei-jäsen)

Maksu tulee suorittaa 1.4.2019 mennessä UUMU:n tilille FI03 1028 3001 5117 65, viite 1766.

Osallistumismaksu sisältää lipun ja väliaikakahvin tai -teen sekä korvapuustin. Ilmoitathan mahdollisesta erikoisruokavaliostasi ilmoittautumisen yhteydessä.

Sitovat ilmoittautumiset 1.4.2019 mennessä UUMU:N toimistolle p. 050 449 7744 tai s-posti sihteeri@uumu.fi.

PAIKKOJA ON RAJOITETTU MÄÄRÄ, JOTEN ILMOITTAUDU NOPEASTI!

13.2.2019

Elinsiirtoliikunnan ilta Suomen Vammaisurheilu ja -liikunta VAU:N tiloissa (Sporttitalo, Valimotie 10, Helsinki) klo 17.30–19.00. Lisätietoa UUMU:n kotisivuilla, Facebookissa ja lehdessä 4/2018

18.2.2019

Munuaispotilaiden ja heidän läheistensä tapaaminen. Lisätietoa s. 23

20.2.2019

UUMU:n vapaaehtoiset ja vertaistukijat teemapäivässä Meilahden tornisairaalan OLKA:ssa klo 10–15. Tule juttelemaan!

22.2.2019

Roope Salminen & Koirat -keikka niille, jotka ovat lunastaneet lippunsa aiempien ilmoitusten perusteella

27.2.2019

Maksapotilaiden ja heidän läheistensä tapaaminen. Lisätietoa s. 23

3.3.2019

Paikallistapaaminen Tammisaarella. Lisätietoa s.14

5.3.2019

Rokkakekkerit. Lisätietoa s. 23

6.3.2019

Paikallistapaaminen Porvoossa. Lisätietoa s.15

13.3.2019

Anneli Saariston konsertti. Lisätietoa s.24

14.3.2019

Maailman munuaispäivä. UUMU:n vapaaehtoiset ja vertaistukijat teemapäivässä Meilahden tornisairaalan OLKA:ssa klo 10–14. Tule juttelemaan!

14.3.2019

Maailman munuaispäivän luento Helsingin yliopiston Porthaniassa, Yliopistonkatu 3. Päivän aiheena on diabetes ja munuaiset. Järjestäjänä Munuais- ja maksaliitto. Paikalla myös UUMU:n vapaaehtoisia esittelemässä toimintaa.

17.30 Kahvitarjoilu

18.00 Tervetulo-sanat

18.15 It Carol Forsblom luento

19.00 Kokemuspuheenvuoro Jyrki Kasvi

16.3.2019

Koko perheen liikuntapäivä Serenassa. Lisätietoa s.19

20.3.2019

UUMU:n vapaaehtoiset ja vertaistukijat teemapäivässä Meilahden tornisairaalan OLKA:ssa klo 10–15. Tule juttelemaan!

23.3.2019

Saikkua kiitos! – näytelmä Hyvinkäälässä. Lisätietoa s. 25.

2.4.2019

Paikallistapaaminen Porvoossa. Lisätietoa s.15

3.–9.4.2019

Eduskuntavaalien ennakköänestys ja Pieni ele –keräys. Lisätietoa s.2

5.4.2019

Elastisen keikka. Lisätietoa s. 24

10.4.2019

UUMU:n kevätkokous. Lisätietoa s. 5

13.4.2019

Koiramäen Suomen historia –lastennäytelmä. Lisätietoa s. 17

14.4.2019

Eduskuntavaalien varsinainen äänestyspäivä ja Pieni ele –keräys. Lisätietoa s.2

14.4.2019

Paikallistapaaminen Lohjalla. Lisätietoa s. 14

24.4.2019

UUMU:n vapaaehtoiset ja vertaistukijat teemapäivässä Meilahden tornisairaalan OLKA:ssa klo 10–15. Tule juttelemaan!

30.4.2019

Mielensäpahoittaja ja poika –vappuaaton matinea. Lisätietoa s. 25

15.–21.5.2019

EU-vaalien ennakköänestys ja Pieni ele –keräys. Lisätietoa s.2

22.5.2019

UUMU:n vapaaehtoiset ja vertaistukijat teemapäivässä Meilahden tornisairaalan OLKA:ssa klo 10–15. Tule juttelemaan

26.5.2019

EU-vaalien varsinainen äänestyspäivä ja Pieni ele –keräys. Lisätietoa s.2

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@laakkonen.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 munuis- 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 2019 on 22 euroa.

UUMU ry tarjoaa vertaistukea, joka auttaa sairastuneita, elinsiirron saaneita ja heidän läheisiään selviytymään sairauden eri vaiheissa. Yhdistys järjestää retkiä ja virkistystapahtumia erikiikäsille 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 vålmående och intressebevakning. Föreningen är medlem i det rikstäckande Njur- och leverförbundet. Medlemsantalet i UUMU rf är över 1400 och medlemsavgiften är 22 euro år 2019.

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

KiipeilyAreena

