

UUMU

2/2019



Apuhoitajan sijaisesta professoriksi, sivu 6

Liikunnan teemavuoden tapahtumia, sivu 12

Kesäretki Mustion linnaan ja kesäteatteriin, sivu 20



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.



UOKKRAUSHINNAT 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

1.9.2019–29.5.2020 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

HUOM!

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

Etusijalla sesonkiajan vuokrauksissa ovat uudet jäsenet sekä ne, joilla ei ollut edellisessä 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:

Eero Honkanen

Kuvaaja:

Kassu Kallio

Tilaushinta:

22 euroa / vuosi

Tilaukset, osoitteenmuutokset

ja jakelumaiutukset:

Puh. 050 449 7744

sihteeri@uumu.fi

Ilmestyy 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
elokuussa 2019

Aineistot UUMUn toimistolle

18.6.2019 mennessä.

Joutiaisen lomahuoneisto	2
Puheenjohtajalta/Ordföranden hälsar	4
Pieni ele	5
Apuhoitajan sijaisesta professoriksi	6
Kurssit	9
Lapsipotilaiden UUMU-LUUMU	10
Paikallistoiminta	11
Liikunta	12
Olka	16
Tapahtuu	17
Tapahtumakalenteri	22



SIVU 4



SIVU 6



SIVU 10



SIVU 17



SIVU 20



Jaksetaan pitää itsestämme huolta

Varapuheenjohtajan ominaisuudessa saan ilon kirjoittaa tänäkertaisen puheenjohtajan palstan. Rohkenen kirjoittaa aiheesta, josta en ainakaan itse ole paljoa puhunut, kuullut tai lukenut.

Pitkän ja vaiherikkaan potilasuran omaavana olen silloin tällöin lääkärissä käydessäni huomannut juuttuneeni ajatukseen, millaista olisi istua vastaan-ottopöydän toisella puolella, olla siis lääkäri. Usein luemme ja kuulemme meidän potilaiden kokemuksia ja ajatuksia lääkärikäynneistä. Kun ei mene hyvin, pelottaa ja on paha olla, kritiikki on herkässä ja varmasti toisinaan oikeutettuaakin.

Erityisesti olen ajatellut suhtautumistamme oman hyvinvointimme vaalimiseen ja sitä kautta miettinyt hoitavan lääkärin ajatuksia, jaksamista ja fiiliksiä erilaisten potilaiden tapaamisissa. Miltä tuntuu, kun kerta toisensa jälkeen joutuu palaamaan samoihin asioihin, kokeiden tuloksiin, hoito-ohjeisiin, perusteluihin, ennusteisiin ja muihin vastaaviin. Välillä vain huomataksaan, ettei ohjeita eikä neuvoja ole tällä(kään) kertaa noudatettu. Aina se ei ole mahdollista, mutta usein se on meistä itsestämme kiinni. Silti joskus ei vain huvita tai ei jaksaa. Haluaa heittää kaiken ”hyllylle” odottamaan jotakin. Näin olen myös joskus itse toiminut! Meidän on kuitenkin syytä muistaa, että kaikki mitä teemme tai jätämme tekemättä - löydämme edestämme niin hyvässä kuin pahassa.

Yritetään siis jaksaa, motivoitua ja pitää itsestämme huolta. Uskon, että se on parasta palautetta työstä myös meitä hoitaville ammattilaisille!

Carita Rönkkö
UUMU ry:n varapuheenjohtaja

ORDFÖRANDEN HÄLSAR

Krafter att sköta om sig själv

I egenskap av viceordförande har jag glädjen att skriva ordförandens spalt den här gången. Jag törs ta upp ett ämne som åtminstone jag inte har pratat, hört eller läst om så mycket.

Under min långa och handelsrika patienttid har jag då och då märkt under läkarbesöken att jag funderat på hur det är att sitta på andra sidan av bordet på läkarmottagningen. Ofta läser och hör vi om patienternas erfarenheter angående läkarbesöken. Man blir rädd och mår dåligt när det inte går så bra, kritiken är på ytan och emellanåt säkert också befogad.

Jag har i synnerhet funderat på vårt eget förhållningssätt till vårt eget välmående och tänkt på hur läkaren tänker, orkar och de känslor som väcks vid patientmöten. Hur känns det när man gång på gång måste repetera samma saker som tidigare, provresultat, vårdinstruktioner, diskussioner, prognoser och annat liknande. Emellanåt kan man märka att instruktioner eller råd inte har den här gången (heller) följts. Det är inte alltid möjligt, men ofta är det upp till oss själva, och ibland har vi varken lust eller ork. I väntan på något vill man kanske ge upp. Så här har jag själv också gjort! Vi bör dock komma ihåg att allt vi gör, eller inte gör, har vi framför oss – på gott och ont.

Så låt oss kämpa vidare, att orka motivera oss att sköta om oss själva. Jag har på känn att det är den bästa feedbacken som yrkesproffsen får höra i sitt arbete!

Carita Rönkkö
UUMU rf:s viceordförande

PIENI ELE – SUURI ILO



Pieni ele – eli vaalikeräys on saanut alkunsa jo vuonna 1907 ensimmäisten eduskuntavaalien aikaan. Tavoitteensa on ollut kerätä varoja kotimaiseen vammais- ja terveys-työhön. Vuonna 2019 mukana on 17 kotimaan vammais- ja terveysjärjestöä, myös valtakunnallinen Munuais- ja maksaliitto. Saadut keräysvarat jaetaan mukana olleiden kattojärjestöjen ja niiden paikallisyhdistysten kesken tehtyyn työmäärään perustuen.

Me UUMU:ssa saamme olla ylpeitä yhdistyksestämme ja vapaaehtoisistamme. Tätä juttua kirjoittaessani maaliskuun lopussa, mukaan eduskuntavaalien lipaske-
räykseen on ilmoittautunut noin 130 UUMU:n jäsentä sekä 10 läheistä tai ystävää. Lipasvahtiemme määrä lyö kaikki entiset ennätysksemme ja osoittaa, että pienimuotoinen, parin tunnin mittainen vapaaehtoistyö kiinnostaa edelleen jäseniämme. Tämän helpompaa hommaa on vaikea keksiä: tarvitsee vain hymyillä ja kiittää.

Vaalien aikaiset lipaske-
räykset ovat merkittävä tulonlähde UUMU:lle. Viime vuoden presidentinvaalien tuotto yhdeksästä Uudenmaan kunnasta oli yhteensä yli 7500 euroa. Keräyksistä saadut tuotot käytetään suoraan jäsentemme hyväksi erilaisten tapahtumien, retkien ja liikuntaryhmien järjestelyihin sekä muihin toiminnan kuluihin. Rikkoutuukohan kokonaistuotonkin ennätys tänä vuonna?

Mikäli et ole vielä rohkennut tai ehtinyt ilmoittautua mukaan, nyt on oikea aika! Tällä hetkellä UUMU:n kerääjät ovat mukana yhteensä yhdeksässä kunnassa ja 26 äänestyspaikassa. Pyrimme lisäämään paikkoja, mikäli kerääjien määrä vielä kasvaa. Hoitamalla useampia keräyspaikkoja kasvatamme kokonaispottiamme. Keräysajankohdat ovat:

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**

**Lukeeko sinun kalenterissasi jo
LIPASVAHTIVUORO? Ota yhteyttä
UUMU:n toimistolle niin katsotaan
sinullekin sopiva keräyspaikka ja
ajankohta. Kiitos**

Yhteistyöterveisin,

UUMU:n sihteeri Sari Ruotsalainen

sihteeri@uumu.fi

p. 050 449 7744



Elämän lahja -koru ja -solmioneula

Osta itsellesi tai lahjaksi Munuais- ja maksaliiton Elämän lahja -koru tai -solmioneula. Hopeisessa Omega-ketjussa tai pannassa logoriipus, jonka halkaisija on 3,3 cm. Koruja ja solmioneuloja saatavilla Uumun toimistosta sekä Munuais- ja maksaliiton toimistosta.

Ostamalla korun tai solmioneulan, tuet munuais- ja maksasairaiden sekä heidän läheistensä hyväksi tehtävää työtä.

Hinta:

Ketjullinen koru (45cm) 118 euroa

Pannallinen koru (42cm tai 45cm) 128 euroa

Solmioneula 108 euroa

Apuhoitajan sijaisesta professoriksi

Naistenpäivän aamuna odotin Kampissa Eero Honkasta. Olin sopinut kiireisen miehen kanssa tapaamisen haastattelua varten metroasemalle. Eero jäi eläkkeelle maaliskuun alussa HUS:n nefrologian ylilääkärin työstä. Pidetty lääkäri ehti työskennellä Uudenmaan ja osin koko Suomen munuaispotilaiden parhaaksi yli 36 vuotta HUS-kuntayhtymässä. Tuskin tämän ystävällisen ja tarmokkaan ihmisen vauhti yhtään hidastuu, vaikka eläkkeellä onkin.



EERO HONKANEN

perheeseen kuuluu vaimo,
kaksi lasta, neljä lastenlasta
harrastuksia mm. nefrologia
ja lintujen tarkkailu

töissä HUS-kuntayhtymässä
1.10.1982 - 1.3.2019

Professori 2019

sisätautien dosentti,
Helsingin yliopisto 1994

lääketieteen tohtori 1987

nefrologian erikoislääkäri 1985

sisätautien erikoislääkäri 1983

lääketieteen lisensiaatti 1978

Joimme kahvit, puhuimme ja yhdessä jatkoimme matkaa uuteen lastensairaalaan lapsipotilaille ja heidän perheilleen merkittävän lääkärin, professori Hannu Jalangon, eläkejuhlaan.

”Kaikki on vähän sattumaa”

Vastavalmistuneena lääkärinä Eero sai viran Seinäjoelta. ”Olen päässyt katsomaan tätä potilasnäkökulmaa ihan nuoresta poijaasta asti, 24-vuotiaasta lähtien”. Eeron mielestä potilasnäkökulma on pitänyt paremmin tässä maailmassa kuin pelkkä lääkärityö tai hallinnollinen ylätaso.

Toukokuussa 1978 Eero oli perustamassa Seinäjoelle munuaisyhdistystä. Perustamispäivä on hänelle jäänyt mieleen tarkasti, koska samana päivänä Eeron vaimo tuli synnytyslaitokselta kotiin Honkasen perheen esikoisien, Mikon, kanssa. Juuri synnyttänyt nainen jäi kotiin pienen ihmisen kanssa ja mies lähti perustamaan potilasyhdistystä.

Potilasjärjestötyö on ollut Eero Honkaselle elämäntyön kannalta hyvin merkittävä. Yhdistystoiminta on auttanut sitoutumaan munuaistautialaan, kun samanaikaisesti näkee ihmisiä, joille sairaus on hyvin henkilökohtaista ja käytännöllistä. Eero kertoi tarinan opiskeluajoiltaan ennen valmistumista. Hän oli kesätöissä Satalinnan sairaalassa lähellä Poria apuhoitajan sijaisena. Sisätautiasastolla oli hoidettavana sokeri- ja munuaistautia sairastava 30-vuotias mies, joka kuoli, koska ei ollut dialyysihoidossa.

Eero kuulostaa lääkäriltä, joka on sydämen asialla, vaikka tietää munuaisesta kaiken.

UUMU ja Eero Honkanen

Seinäjoella syntyi kiinnostus munuaistauteihin. Lokakuussa 1982 Eero sai lyhyen sijaisuuden HYKS:stä ja aloitti erikoistumisopinnot munuaisten parissa Suomen nefrologian isän, ylilääkäri Börje Kuhlbackin, ohjauksessa. Lokakuusta 1982 lähtien Eero on ollut UUMU:n jäsen.

Vuonna 1985 hän oli mukana perustamassa Malminkartanon dialyysiasemaa ja toimi sen ensimmäisenä vastaavana lääkärinä. HYKS osti dialyysipalvelut yhdistykseltä. Eero oli UUMU:n osa-aikainen lääkäri vuosina 1985 - 1989. Malminkartanon dialyysiasema oli ensimmäinen potilaiden omatoimisuuteen perustuva hoitopaikka. Eero Honkanen osallistui Malminkartanon lääkärinä UUMU:n hallituksen kokouksiin.

Tapasin Eero Honkasen ensimmäisen kerran 2000-luvun alussa, kun UUMU ja HYKS-HUS-nefrologia järjesti vuosittaisen yhteistyökokouksen. Eero oli kutsunut UUMU:n hallituksen Kirurgiseen sairaalaan. Kokouspaikka oli sama leikkaussali, jossa 16.6.1904 Richard Faltin leikkasi Nikolai Bobrikovia murhayrityksen jälkeen. Eeron lääkärityö ja yhteistyö potilasyhdistyksemme kanssa on ollut vähintään yhtä merkittävää kuin leikkaussalin historian suurhetket.

Mitä Eeron jälkeen?

Eero Honkasen jälkeen nefrologian ylilääkärin tehtävää hoitaa Agneta Ekstrand. Uudenmaan alueella loppuvaiheen hoito (dialyysi) tulee kasvamaan 20 prosenttia vuoteen 2030 mennessä. Perusterveydenhuollossa osataan tunnistaa hoitotarve ja ihmiset pääsevät oikea-aikaisesti hoitoon. Perusinfrastruktuurin toimivuus mahdollistaa munuaissairauden ajoissa toteuttamisen ja siksi toimiva työnjako kunnan ja erikoissairaanhoidon välillä on ehdoton edellytys hyvälle hoidolle. Kudoslain muutos 1.3.2019 helpottanee elinsiirtoja, koska mm. eläviä luovuttajia voidaan ”rekrytoida” yhteisen jääkaapin ja suvun ulkopuolelta. Valtakunnallinen elävien luovuttajien koordinaattorin tehtävä on uusi HUS:ssa, ja työssä aloittaa Jenni Kippola 15.4.2019. Suomessa noin 500 ihmistä odottaa uutta munuaista.

Teksti: Timo Nerikko, UUMU ry:n puheenjohtaja

Kuvat: Kassu Kallio



Hjälpskötarvikarien som blev professor

Jag träffade Eero Honkanen på kvinnodagsmorgonen i Kampen för en intervju. Eero pensionerades i mars efter att ha arbetat som nefrologins överläkare vid HUS. Den omtyckta och vänliga läkaren jobbade för njurpatienternas väl vid HUS-samkommunen i över 36 år. Och tempot bara fortsätter.

Vi drack kaffe, pratades vid och fortsatte därefter till läkaren och professor Hannu Jalankos pensionsfest på det nya barnsjukhuset.

“Allt är något av en slump”

Som nyutexaminerad läkare inledde Eero sin karriär i Seinäjoki. ”Jag har kunnat följa med patienterna från 24-års ålder”. Eero anser att patientarbetet har gett mer än själva läkararbetet eller det administrativa arbetet.

I maj 1978 var Eero med om att grunda njurföreningen i Seinäjoki. Han kommer så väl ihåg första dagen då Eeros hustru kom hem från förlossningen med familjens första baby, Mikko. Hustrun stannade då hemma och Eero åkte iväg på föreningens startmöte.

Patientföreningsarbetet har för Eero varit mycket betydande. Verksamheten har gett god inblick i njursjukdomar och det har varit möjligt att träffa patienterna personligen och i vardagen. Eero berättade om en händelse under sommarjobbet på Satalinna sjukhus nära Björneborg. På inremedicinska avdelningen fanns en 30-årig socker- och njursjuk man som dog eftersom det inte fanns dialysvård. Eero går in i arbetet med hela hjärtat, trots att hans specialitet är njurar.

UUMU och Eero Honkanen

Intresset för njursjukdomar föddes i Seinäjoki. I oktober 1982 vikarierade han på HUS och inledde sina specialiststudier om njurar under ledning av Finlands nefrologifäder, överläkare Börje Kuhlback. Från 1982 har Eero varit medlem i UUMU.

1985 var han med om att grunda dialysstationen i Malmgård och verka som föreningens första ansvariga läkare. HUS köpte dialystjänster av föreningen. Eero jobbade som UUMU:s deltidsläkare 1985-1989. Malmgårds dialysstation var den första enheten som utgick från patientens självhjälp. I egenskap av Malmgårds läkare deltog Eero Honkanen i UUMU:s styrelsemöten.

Jag träffade Eero Honkanen första gången i början av 2000-talet i samband med att UUMU och nefrologin vid HUCS-HNS ordnade det årliga samarbetsmötet. Eero hade bjudit in UUMU:s styrelse till Kirurgiska sjukhuset. Mötesrummet var densamma operationssalen där Richard Faltin opererade 16.6.1904 Nikolai Bobrikov efter mordförsöket. Eeros läkarkarriär och samarbete med vår patientförening har varit minst lika betydande som de stora historiska händelserna i operationssalen.

Vad händer efter Eero?

Efter Eero Honkanen arbetar Agneta Ekstrand som nefrologins överläkare. På Nylands område kommer slutskedets vård (dialysen) att öka med 20 procent fram till år 2030. Inom bashälsövården kan man identifiera vårdbehovet samt vårda patienterna i tid. Tack vare fungerande infrastruktur möjliggörs diagnostiseringen av njursjukdomar och därför är en fungerande arbets-



fördelning mellan kommun och specialsjukvården A och O för god vård. Ändringen i vävnadslagen 1.3.2019 torde underlätta transplantationerna. Levande donatorer kan hittas i det egna hemmet eller utanför släkten. En tjänst, levande donatorers koordinator, har inrättats vid HUS, och Jenni Kippola kommer att sköta detta riksomfattande uppdrag från 15.4.2019. Det finns ca 500 människor i Finland som väntar på en ny njure.

Text: Timo Nerkko, Ordföranden

Bilder: Kassu Kallio

EERO HONKANEN

familjen består av hustru, två barn, fyra barnbarn

hobbyn bl a nefrologi och fågelskådning

arbetat vid HUS-samkommunen 1.10.1982 – 1.3.2019

Professor 2019

docent i inre medicin, Helsingfors universitet 1994

medicine doktor 1987

nefrologins specialistläkare 1985

inremedicinsk specialistläkare 1983

medicine licentiat 1978

HYVINVOINTIA ARKEEN- AVOKURSSI HELSINGISSÄ

Kurssi on tarkoitettu dialyysihoidossa oleville sekä heidän läheisille

Kurssiaika: 15.5., 22.5., 29.5., ja 21.8.2019. Kurssilla ei ole yöpymistä.

Paikka: Kurssin tapaamiset pidetään Helsingissä, tarkempi tapaamispaikka selviää myöhemmin.

Hakuaika päättyy 12.4.2019

Kurssilla käsitellään kurssilaisten toivomia teemoja, esimerkiksi painonhallintaa, ruokavaliota tai liikuntaa sekä niihin liittyviä haasteita ja toiveita. Eri tapaamiskerroilla käydään läpi omassa tavoitteessa edistymistä. Kurssi on osallistujille maksuton.

DIABETES JA NEFROPATIA AVOKURSSI HELSINGISSÄ

Kurssiaika: 7.6.–9.6.2019

Kurssipaikka: Hotelli Helka, sijaitsee keskeisellä paikalla Helsingin keskustassa

Hakuaika päättyy 6.5.2019.

Kurssi on tarkoitettu tyyppin 1 diabeetikoille, joilla on diabeteksen aiheuttamia munuaismuutoksia. Kurssille voi tulla yksin tai yhdessä puolison tai muun läheisen kanssa. Kurssi hyödyttää sinua, kun haluat vaikuttaa munuais-taudin etenemiseen ja oma jaksamisesi mietittyä. Kurssilla tutustut muihin samassa tilanteissa oleviin ja löydät tukiverkostoja.

Kurssiohjelmaan kuuluu eri asiantuntijoiden alustamia keskusteluja ja aktiviteetteja. Kurssi on avokurssi, joten majoitusta ei järjestetä. Kurssi on maksuton ja siihen kuuluu ohjelma, lounas ja päiväkahvi.

Veikkausvaroin rahoitetulle kurssille haetaan Munuais- ja maksaliiton kotisivuilta löytyvällä STEA:n hakukaavakkeella. Liitteeksi riittää esimerkiksi Omakanta-palvelusta tulostettu viimeinen käyntikertomusteksti riittää. Kela korvaa matkakulut omavastuun ylittävältä osalta halvinta matkustustapaa käyttäen, jos lääkäri suosittelee sopeutumisvalmennuskurssia.

Lisätiedot:

liris Ahlgren, kuntoutuspäällikkö

iiris.ahlgren@muma.fi

p. 050 3019368



BELLA JA TAHVO – IHANA TARINA YSTÄVYYDESTÄ

Helsingin Kaupunginteatteri
(pienen näyttämön lämpiö –
Eläintarhantie 5, Helsinki)

la 11.5.2019 klo 11.00



Kuva: Helsingin kaupunginteatteri/ Henriikka Koskenniemi

Meksikonkarvatonkoira Bella asuu Majakkasaarella yhdessä emäntänsä, majakanvartija Selman kanssa. Myrskyn mukana saarelle saapuu Tahvo-kissa, jolle Bella esittelee saaren elämää ja kertoo majakasta. Selma on flunssaisena lepäämässä, kun majakan valo sammuu. Tahvolle ja Bellalle tulee kiire saada lamppu takaisin palamaan ennen kuin laivat ajavat karille. Ystävykset onnistuvat pelastamaan tilanteen, ja Selma pyytää Tahvoa jäämään heidän kanssaan saarelle asumaan.

Esityksen kesto on noin 35 min, ei väliaikaa.

Esitys sopii kaikille 3 vuotta täyttäneille.

Osallistumismaksu:

UUMU:n jäsenenä oleva lapsipotilas sekä yksi huoltaja
veloituksetta. Muut perheenjäsenet 5 euroa/henkilö.

Maksut UUMU:n tilille FI03 1028 3001 5117 65, viite 2011.

Ilmoittautumiset: ke 10.4.2019 mennessä UUMU:n
toimistolle p. 050 449 7744 tai sihteeri@uumu.fi.

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!"*

LUOTEIS-UUDENMAAN VERTAISTAPAAMINEN

(Karkkila, Kirkkonummi, Lohja, Siuntio ja Vihti)

Lohjan museo, Rovastinkatu 1, Lohja
su 28.4.2019 klo 13 alkaen

Tule kanssamme tutustumaan Lohjan museon ajankohtaisiin näyttelyihin. Siirsimme aiemmin huhtikuun puoliväliin suunnitellun tapaamisen ajankohtaa myöhemmäksi eduskuntavaalien äänestyspäivän ja Pieni ele -keräyksen kanssa olleen päällekkäisyyden vuoksi.

Nyt toivommekin tapaavamme ihastuttavassa pappilamiljöössä sekä kulttuurihistoriallisessa museossa runsaasti UUMU:n jäseniä. Yhdistys maksaa jäsenten ja heidän puolisoidensa sisäänpääsymaksut.

Lisätietoja ja ilmoittautumiset 21.4.2019 mennessä:

Risto Salmi / salmir@saunalahti.fi tai

**Juha-Matti Koskinen / jm.koskinen@strategiaprosessi.fi /
p. 045 1344062.**



Olethan huomannut myös:

- uimahalli-tapaamisen **Virkistysuimala Neidonkeitaalla ke 24.4.2019**. Lisätietoa s.15
- yhdistyksen teemapäivän **Lohjan sairaalan OLKA:ssa to 23.5.2019 klo 10–14**
- kesäretken **Mustion linnaan ja kesäteatteriin su 4.8.2019**. Lisätietoa s. 20

HANKO/ RAASEPORI

Paikallistoiminnassamme mukana olevat vapaaehtoiset esittelevät yhdistyksen toimintaa Tammisaaren sairaalan OLKA-pisteellä to 25.4.2019 klo 10–14. Tervetuloa juttelemaan!

Olethan huomannut myös Mustion linnaan ja kesäteatteriin su 4.8.2019 järjestettävän kesäretken, josta lisätietoa sivulla 20. Tervetuloa yhdistyksen virkistyspäivään Länsi-Uudellemaalle!

HANGÖ/ RASEBORG

Våra frivilliga som är med i lokalverksamheten presenterar föreningens verksamhet på OLKA på Ekenäs sjukhus to 25.4.2019 kl. 10-14. Välkommen! Visst har du märkt att även sommarutflykten går av stapeln till Svartå slott och sommarteatern sö 4.8.2019, läs mer på sid. 20. Välkommen med på rekreatiionsdagen i Västra Nyland!

PORVOO

Paikallistoiminta jättäytyy kesätauolle ja jatkaa tapaamistaan syksymmällä. Huomioitethan kuitenkin yhdistyksen yhteisen päivätien Hamina Bastioniin su 9.6.2019. Lisätietoa löydät sivulta 19. Ilmoittaudu UUMU:n toimistolle ja kerro mahdollisesta kyytitarpeesta. Tervetuloa mukaan!

BORGÅ

Lokalverksamheten pausar under sommaren och fortsätter med träffarna på hösten. Notera dock dagsutflykten till Fredrikshamn Bastion sö 9.6.2019 med föreningen. Läs mer på sid. 19. Anmäl dig till UUMU:s byrå och berätta om eventuellt skjutsbehov. Välkommen med!

KESKI-UUDENMAAN ALUEEN JÄSENTAPAAMINEN

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

Olemme mukana yhdistyksen liikunnan-teemavuodessa ja järjestämme jäsentapaamisen

**Rajamäen uimahallissa (Kuntolanpolku 1, 05200 Rajamäki)
ti 16.4.2019.**

Kokoontuminen on uimahallin lipunmyynnin luona klo 17, minkä jälkeen siirrytään altaalle omaan tahtiin.

Uinnin jälkeen yhteinen iltakahvittelu uimahallin kahviossa klo 19.

Uimahallin sisäänpääsy ja pullakahvit ovat jäsenille veloituksettomia. Ei edellytä ennakoilmoittautumista.

Tervetuloa mukaan altaaseen!

LIIKUNNAN TEEMAVUOSI 2019

Yhdistyksen teemavuosi liikunnan parissa alkoi ripeästi heti vuoden vaihteen jälkeen. Salmisaaren KiipeilyAreenan tarjoamissa seinäkiipeilykokeiluissa käsivoimiaan ja ketteryyttään testasi yli 30 UUMU:n jäsentä. Helmikuussa tihkusadetta ja koleaa ilmaa uhmasi pieni, mutta lannistumaton joukko luistelijoina, jotka liukuivat parin tunnin ajan Helsingin rautatieaseman Jääpuistossa. Välillä istahdettiin lämmittelemään ja tutustumaan toisiimme Munuais- ja maksaliiton tarjoamien kaakaoiden ääressä.

Maaliskuinen liikuntapäivä Espoon Serenassa oli monin osin kostea. Ulkona ripsi vettä ja lumisohjo litisi kenkien alla, minkä vuoksi osa UUMU:n liikkujiista siirtyi sisätiloihin, kylpylän puolelle. Muutama sinnikäs ulkoilija taittoi 5000 askeleen kävelylenkin ennen kuin koko ryhmä kerääntyi ravintola Graninaan syömään. Monipuolinen buffetlounas tarjosi jokaiselle jotakin ja vatsat täyttyivät mukavan rupattelun ohessa.

Kiitos vuoden ensimmäisiin liikuntatapahtumiin osallistuneille!

Liikunnan ilo kannustaa jatkamaan ja asettamaan omia tavoitteita. Onnistumiset sekä läheisiltä ja ystäviltä saatu kannustus voivat rohkaista mukaan jopa kilpaurheiluun aina kansallisiin tai kansainvälisiin kisoihin asti. Pitäjänmäen Sporttitalolla 13.2.2019 pidetyssä elinsiirtoliikunnan ja Newcastle 2019 MM-kisojen infoillassa kuultiin, kuinka suuri merkitys liikunnalla on elinsiirron saaneiden hyvinvoinnissa. Paikalla saapui yli 40 kuulijaa, jotka saivat tietoa elinsiirron saaneiden liikunnasta ja kilpailumahdollisuuksista sekä



Ravintola Graninan tarjoilujen lomassa ehdittiin vaihtaa kuulumisia.



Seinäkiipeily vaatii keskittymistä, ketteryyttä ja fyysisiä ponnisteluja.



Luistelijoiden porukkaa hymy huulilla

tulevan kesän MM-kisoista. Mukaan elokuun MM-kisoihin Iso-Britanniaan on lähdössä jo lähes 40 elinsiirron saanutta urheilijaa sekä heidän kannustajiaan. Ilmoittautumisaika jatkuu 26.4.2019 asti. Mikäli mielit vielä mukaan, ota nopeasti yhteyttä Suomen vammaisurheilu ja -liikunta VAA ry:n Teemu Lakkasuohon, p. 040 565 1001 tai sähköpostitse teemu.lakkasuo@vammaisurheilu.fi.

Lisää vuoden 2019 liikuntatapahtumia löydät lehden seuraavilta sivuilta. Tervetuloa mukaan!



"Tuokaa lisää tuoleja!" Elinsiirtoliikunnan infoilta herätti paljon kiinnostusta.

Elinsiirrot Suomessa

	2010	2011	2012	2013	2014	2015	2016	2017	2018	2/2019
Munuainen	175	164	199	189	240	244	262	240	238	41
Maksa	50	56	52	49	59	77	61	63	66	8
Haima	2	1	8	10	15	17	27	21	23	4
Sydän	22	18	22	21	24	27	31	26	47	3
Keuhkot	15	23	26	15	15	24	18	24	18	1

UUMU:n liikuntakysely herätti kiinnostusta

UUMU:n liikuntakysely lähetettiin jäsenille sähköpostissa marraskuussa. Kyselyä markkinoitiin myös UUMU-lehdessä, Facebookissa ja yhdistyksen kotisivuilla. Kyselyyn vastasi yhteensä 222 jäsentä, joista lähes kaikki harrastavat liikuntaa jossain muodossa ja olivat kiinnostuneita UUMU:n järjestämistä liikuntatapahtumista. Yhdistys kiittää kaikkia kyselyyn vastanneita aktiivisuudesta. Kysely antoi paljon vinkkejä yhdistyksen liikunnan suunnitteluun.

Liikuntamuotoja moneen makuun

Toivottujen liikuntamuotojen kirjo on erittäin laaja. Eniten esille nousivat lihaskuntoharjoittelu, vesijuoksu/ allasjumppa, keilailu, sauvakävely tai kävely porukalla, tanssi, luontoretkeä ja pilates. Näiden lisäksi toiveissa mainittiin muun muassa retkiliuistelu, geokätköily, suppaus ja tankotanssi. Kaikki toiveet huomioitiin ja seuraavaksi pohditaan, mitä yhdistys jatkossa järjestää. Onhan tavoitteena toteuttaa eri lajeja ja kaikille sopivaa liikuntaa monipuolisesti.

”Terveiset UUMU:n liikuntatyöryhmälle”-osio poiki runsaasti ajatuksia.

Tässä muutamia:

- Luontoretkeä olisi mukava, mutta autottomana se on hankalaa
- UUMU:n liikuntapaikkojen tulisi olla helposti julkisilla saavutettavia
- Toivon liikuntaviikonloppua urheiluopistossa, jossa on tarjolla monipuolista liikuntaa ja kehonhuoltoa
- On tärkeätä, että huomioidaan liikunta- ja toimintaesteiset
- Toivon erityisuiomasalikorttia
- Heikkokuntoiset tarvitsevat opastusta, mitkä asiat voisivat olla hyväksi kunnolle
- Dialyysipotilaat pitää ottaa huomioon. Polkupyöriä ja kuntolaitteita dialyysiosastoille!
- Ottakaapa huomioon pyörätuolipotilaat ja ne, joilla on keskuslaskimokatetrit
- Koko perheen liikuntatapahtumat

Tulosten analyysiä ja johtopäätöksiä

Esille tulleet liikuntatoiveet voidaan jakaa kolmeen kategoriaan: liikuntatapahtumiin, säännöllisiin kuntoiluryhmiin ja omaehtoisen liikunnan tukeen.

Toivotuimmaksi liikuntamuodoksi nousi yhdistyksen liikuntatapahtumat, joita voi järjestää eri ikä- ja kuntoryhmille aktiviteetteja kohdentaen. Liikuntatapahtumat ovat sosiaalisia tapahtumia ja mainio mahdollisuus kohtalotovereiden tapaamiseen sekä vertaistukeen. Tapahtumajärjestelyissä tulee huomioida esteettömyys sekä tapahtuman aktiivinen markkinointi. Tämäkin lehti sisältää muutamia ulkoilu- ja liikuntatapahtumia, joihin toivotaan runsasta osallistumista.

UUMU:lla on liikuntaryhmiä, jotka tapaavat säännöllisesti. Tällä hetkellä yhdistyksellä on keilaryhmä, allasjumpparyhmiä, petankkir ryhmä sekä talvella Helsingissä aloittanut joogaryhmä. Uusia ryhmiä haluttiin erityisesti lihaskunnon parantamiseen kuntosalilla, tanssimiseen, pilatekseen, sauvakävelyyn sekä lennopalloon. Liikuntaryhmien haasteena on riittävän suuren ryhmän kokoaminen. Samasta lajista kiinnostuneet saattavat asua vastakkaisella puolella Uutta-

maata, mikä tekee ryhmän perustamisesta haastavaa, joskus jopa mahdotonta.

Yhdistyksen tarjoama omaehtoisen liikunnan tuki nähtiin tärkeänä. Vuonna 2019 UUMU korvaa munuais- ja maksapotilaille kuittia vastaan 20 % omaehtoisen liikunnan kuluista. Vuotuinen korvauskatto on 80 euroa/potilasjäsen. Korvauksen piiriin kuuluvat myös liikunta- ja urheiluseurojen liikuntaryhmien kausimaksut. Uusina toiveina kyselyssä nousi erityisui-mahalli kortti tai -kuntosalikortti, jotka edesauttaisivat pitkäaikaissairaalaan liikuntakustannuksissa. Tärkein liikunnanmuoto on kuitenkin omaehtoinen arkiliikunta, joka ei välttämättä edes maksa mitään.

Kiitos kaikille kyselyyn vastanneille. Vastausten määrä oli positiivinen yllätys ja antoi liikuntatoimikunnalle lisäpontta tapahtumien järjestämiseen. Kyselyyn vastaajien kesken arvottiin palkintoja ja onnetar suosi seuraavia: Laura C., Timo D., Ilpo K., Kirsi H., Raija H. sekä Raija P. Onnea voittajille!

Hyvää ja liikunnallista kesää kaikille toivottaa,
UUMU:n liikuntatoimikunta

TERVETULOA kevääseen hyvän olon ja mielen maksuttomaan PUISTOJUMPPAAN!

Aika: maanantai 20.5.2019 klo 18 – 19

Paikka: Sinebrychoffinpuisto, Bulevardi 40, Hietalahti
(”Koffin museon takapiha”)

Julkinen liikenne: raitiolinja 6, Helsingin Rautatieasema –
Hietalahdentori

Ilmoittautumiset toivotaan ennakoon: sähköpostilla
carita.ronkko@laakkonen.fi tai puh. 050 570 4804 / Carita

Mukaansa tempaavan musiikin tahdissa järjestettävä
puistojumppa sopii kaiken ikäisille ja osallistua voi oman
kunnan mukaan. Ohjaajana toimii liikunnanohjaaja ja
fyysioterapeutti Minna Ojajärvi.

Varusteiksi riittää sään mukainen rento vaatetus sekä
liikkumiseen sopivat jalkineet.



Jumpan päätteeksi tarjolla pullakahvit!

AJALIN-golfkisa

Ajalin-golfkisa on dialyysipotilaiden ja elinsiirron saaneiden sekä heidän tukihenkilöidensä kesken järjestettävä kilpailu Ruukigolfin kentällä la 25.5.2019. Lähtöajat selviävät toukokuun aikana.

Kilpailussa on kaksi sarjaa: elinsiirron saaneiden sarja ja ystävien sarja. Sarjat pelataan ruotsalaisena lyöntipelinä. Myös parhaat SCR-tulokset palkitaan.

Ilmoittaudu mukaan kymmenenteen Ajalin-golfkisaan 15.5.2019 mennessä. Ilmoittautumiset ja lisätietoa saat Kallevi Ajalinilta osoitteesta kallevi@ajalin.fi. Kerro ilmoittautuessasi oma seurasi, tarkka tasoituksesi sekä mahdollinen golfauton tarve. Golfauton käyttö on mahdollista rajoitusti ja vuokraus sekä auton maksu maksetaan golfklubin toimistoon.

Kilpailupäivän green fee on ilmainen. Harjoituskieroksia voi tiedustella suoraan golfklubilta.

Tule nauttimaan liikunnan ilosta ja yhdessä olosta vertaisten seurassa



LIIKUNTAKULUJEN KORVAUS

UUMU ry korvaa munuais- ja maksasairaille sekä munuais- tai maksansiirron saaneille potilasjäsenilleen kuittia vastaan 20 % hänen liikuntakuluistaan.

Vuotuinen korvauskatto vuonna 2019 on 80 euroa/potilasjäsen. Korvauksen piiriin kuuluvat myös liikunta- ja urheiluseurojen liikuntaryhmien kausimaksut, pois lukien UUMU:n omat allasjumpat ja keilaryhmät.

Alkuvuoden 2019 korvaushakemukset kuitteineen voi toimittaa toimistolle 31.5.2019 mennessä, minkä jälkeen avustus maksetaan potilasjäsenille kesäkuun aikana. Hakematta jääneet alkuvuoden korvaukset ja loppuvuoden aikana tulleet liikuntakulukorvaukset tulee hakea 14.12.2019 mennessä.

Hakemuksessa pakollinen liikuntakulukorvauskäytäntö on saatavilla UUMU:n toimistolta ja UUMU:n kotisivuilta osoitteesta www.uumu.fi/liikunta-avustus

Datacleric Oy

Nilsaksentie 1
01510 Vantaa
Phone 09 838 7740

Kirjanpito. Tilinpäätökset. Palkanlaskenta. Veroilmoitukset. Konsultointi.

UIMAHALLI-TAPAAMISET

Uinti on tehokas liikkumismuoto, joka parantaa hengitys- ja verenkiertoelimistön kuntoa sekä lihaskestävyyttä. Vedessä liikkuminen ei rasita jänteitä tai lihaksia, minkä vuoksi se sopii kaiken ikäisille ja -kuntoisille. Kutsumme jäsenemme koolle yhteisiin uimahalli-tapaamisiin, joissa jokainen voi liikkua oman kuntonsa mukaan. Pop up-tyyliset tapaamiset eivät edellytä ennakkoilmoittautumista.

Liikunnan-teemavuoden kunniaksi UUMU ry tarjoaa tapahtumiin osallistuville jäsenilleen uimahallin sisäänkäsyn sekä uinnin jälkeen nautittavat pulla-kahvit veloitusetta.

Tikkurilan uimahalli

Läntinen Valkoisenlähteentie 50, 01300 Vantaa
ma 15.4.2019

Rajamäen uimahalli

Kuntolanpolku 1, 05200 Rajamäki
ti 16.4.2019

Mäkelänrinteen uimahalli

Mäkelänkatu 49, 00550 Helsinki
ke 17.4.2019

Leppävaaran uimahalli

Veräjätienkatu 15, 02650 Espoo
ke 24.4.2019

Virkistysuimala Neidonkeidas

Runokatu 1, 08100 Lohja
ke 24.4.2019

Kokoontuminen uimahallin lipunmyynnin luokse klo 17, minkä jälkeen siirrytään altaalle omaan tahtiin.

Uinnin jälkeen yhteinen iltakahvittelu uimahallin kahviossa klo 19.

Tervetuloa polskimaan



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**

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

KOHTAAMISIA OLKA-PISTEISSÄ

OLKA-toiminta on koordinoitua, sairaalassa tapahtuvaa järjestö- ja vapaaehtoistoimintaa. Toiminta on laajentunut nopeasti ja uusia OLKA-pisteitä perustetaan ympäri Suomea. Uudellamaalla OLKA-toimintaa löytyy muun muassa Malmi- ja Haartmanin sairaaloiden päivystyspisteistä, Kolmiosisairaalasta, Tornisairaalasta, Syöpätautien klinikalta, Uudesta lastensairaalasta sekä Lohjan, Hyvinkään ja Raaseporin sairaaloista.

UUMU:n pitämistä OLKA-teemapäivistä on tullut paljon positiivista palautetta. Esittelypisteissä on käynyt poliklinikoille, laboratorioon ja tutkimuksiin suuntaavia sekä osastolla olevia potilaita, sairaalan henkilökuntaa ja muita ohikulkijoita, jotka ovat saaneet tietoa yhdistyksestämme, munuais- ja maksasairauksista sekä elinsiirroista. OLKA:ssa toimivien vapaaehtoistemme määrä on kasvanut, mikä mahdollistaa teemapäivien järjestämisen tulevaisuudessakin.

Tule sinäkin tervehtimään vapaaehtoisiamme ja vertaistukijoitamme teemapäivinä:

Meilahden tornisairaala (kahvion läheisyydessä) keskiviikkoisin 24.4., 22.5, 12.6. tai 21.8. klo 10–15 välisenä aikana sekä maksaviikon teemapäivänä maanantaina 13.5.2019 klo 10–14

Raaseporin sairaalassa torstaina 25.4.2019 klo 10–14

Uudessa lastensairaalassa (2.krs kahvion vieressä) torstaina 9.5.2019 klo 9–13

Lohjan sairaalassa (kahvion vieressä) torstaina 23.5.2019 klo 10–14

NÄHDÄÄN OLKA:SSA!



Helmikuussa vapaaehtoiset esittelivät toimintaa Hyvinkään sairaalan aulassa.



Maailman munuaispäivän teemalla Meilahden OLKA:ssa

MÖTEN VID OLKA

OLKA-tjänsten koordineras av föreningar och frivilliga och finns på sjukhus. Verksamheten har spridit sig snabbt och nya OLKA-mötesplatser grundas runtom i landet. I Nyland finns OLKA-verksamhet bl a i Malm, på Haartmans jour, Triangelssjukhuset, Tornsjukhuset, Cancerkliniken, Nya barnsjukhuset samt på sjukhusen i Lojo, Hyvinge och Raseborg.

UUMU:s OLKA-temadagar har fått positiv respons. Stälлена har besökts av patienter, sjukhuspersonal och andra intresserade som rört sig vid poliklinikerna, laboratorierna och undersökningsställena och även av förbipasserande som fått information om vår förening, om njur- och leversjukdomar samt om transplantationer. Antalet OLKA-frivilliga har ökat, vilket möjliggör temadagar även i fortsättningen.

Kom och träffa våra frivilliga och kompisstödpersoner på temadagarna:

Mejlans Tornsjukhus (nära kafeet) onsdagar 24.4, 22.5, 12.6 och 21.8 kl. 10–15 samt under leverveckan 13.5 kl. 10–14

Raseborgs sjukhus torsdag 25.4.2019 kl. 10–14

Nya barnsjukhuset (2 vån, invid kafeet) torsdag 9.5.2019 kl. 9–13

Lojo sjukhus (invid kafeet) torsdag 23.5.2019 kl. 10–14

VI SES VID OLKA!

HUOM!**YHDISTYKSEN KEVÄTKOKOUS**

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

Kokouksen jälkeen asiantuntijavieraana dosentti, ylilääkäri Agneta Ekstrand.

Kahvitarjoilu. Kaikki jäsenet ovat tervetulleita.

Hallitus

OBS!**FÖRENINGENS VÅRMÖTE**

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

Efter mötet expertbesök av docent, överläkare Agneta Ekstrand.

Kaffeservering. Alla medlemmar är välkomna.

Styrelsen

MUNUAISENLUOVUTTAJIEN VERTAISTAPAAMINEN

Ravintola Cavernassa

(Yliopistonkatu 5, Helsinki)

ma 29.4.2019 klo 17.00 alkaen

Yhdistys juhlistaa 1.3.2019 voimaan tullutta uutta kudoslakia ja kutsuu koolle yhdistyksen toiminnassa mukana olevat munuaisenluovuttajat sekä heiltä elinluovutuksen saaneet. Tule tapaamaan muita vertaisia vapaamuotoiselle illalliselle Helsingin ydinkeskustaan. Illan aikana nautimme runsaasta buffetruokailusta hyvässä seurassa. Ruokailuaikaa on aina klo 20 asti.

Lisätietoa ravintolasta www.caverna.fi

Osallistumismaksu:

- munuaisenluovuttaja, joka on UUMU:n jäsen – veloituksetta
- munuaissiirron elävältä luovuttajalta saanut tai luovuttajan puoliso, joka on UUMU:n jäsen – veloituksetta
- munuaissiirron elävältä luovuttajalta saanut tai luovuttajan puoliso, joka ei ole UUMU:n jäsen – 10 euroa/ henkilö. Maksu hoidetaan paikan päällä käteisellä.

Vertaisilta edellytetään ilmoittautumista pöytävarauksen vuoksi.

Ilmoittautumiset ke 24.4.2019 mennessä UUMU:n toimistolle sihteeri@uumu.fi tai p. 050 449 7744

MAKSAPOTILAIEN VERTAISTAPAAMINEN

Ravintola-leipomo Levainissa

(Runeberginkatu 29, Helsinki)

ke 15.5.2019 klo 17.00 alkaen



Kuva: Joonatan Anttonen

Ilta jatkuu yhdistyksen tarjoamien kahvittelujen jälkeen Kaartin soittokunnan veloituksettomalla konsertilla

Temppeliaukion kirkossa
(Lutherinkatu 3, Helsinki).

Kello 19 alkavassa konsertin kapellimestarina toimii Kaapo Ijas ja pikkolosolistina Jenny Villanen.

Ohjelmassa:

Felix Mendelssohn - Alkusoitto puhaltimille

Bruce Broughton - Konsertto pikkololle ja

puhallinyhtyeelle

Kaapo Ijas - Schizoponia

Paul Hindemith: - Sinfonia B-duuri

Osallistuminen edellyttää ilmoittautumista ryhmänvetäjä Maija Hämäläiselle p. 040 544 2230 perjantaihin 10.5.2019 mennessä.

UUMU:N ELÄKELÄISTEN JA TYÖTTÖMIEN TAPAAMINEN

Kampin palvelukeskus, Salomonkatu 21 B, Helsinki
ti 23.4.2019 klo 12–16

UUMU:n eläkeläisten ja työttömien tapaamisessa tutustumme Kampin palvelukeskuksen toimintaan. Nautimme ravintola Kampin Raflan lounaan ja vaihdamme kuulumisia muiden yhdistyksen jäsenten kanssa.

Ruokailun jälkeen **helsinkiläisillä jäsenillä** on mahdollisuus hankkia maksuton palvelukeskuskortti, jonka saa kuvallista henkilöllisyystodistusta vastaan. Kortti oikeuttaa osallistumaan maksutta klo 14 alkaviin päivätansseihin, joissa muusikkona Mauri Lumme -band.

Tapahtuma on UUMU:n jäsenille veloituseton.

Edellyttää ilmoittautumista UUMU:n toimistolla p. 050 449 7744 tai sihteeriksi@uumu.fi. Muistathan kertoa mahdollisista liikunta- ja ruoka-ainerajoitteista. Ryhmän koko on rajoitettu, joten ilmoittaudu nopeasti mukaan!



LAILASTA LORDIIN – Euroviisushow 2019 Aleksanterin teatteri (Bulevardi 23–27, Helsinki) pe 24.5.2019 klo 19

Lailasta Lordiin –euroviisushow on kahden Suomen suosituimman dragartistin hulvaton Euroviisu-ilottelu. Jukka Kuronen ja Marko Vainio ovat kiertäneet Suomea jo vuosikymmeniä ohjelmistossaan niin kotimaisia kuin ulkomaisiakin tähtiartistejä. Nyt kaksikko lyö euroviisupertuaarinsa yhteen ja lopputulema on hervoton, hillitön ja ehkä hieman hysteerinenkin euroviisuspektaakkeli.

Joten tää ilta ollaan vaan ja laitetaan pyily vasten pyilyä ja ollaan ihan yamma yamma. Eli tule luo ja toivo kanssani, ettei tähti tähteä lyö sillä vain sata salamaa iskee tulta ja koko elämä räjähtää, koska tämä voi olla yksi hullu yö.

Sitovat ilmoittautumiset ke 24.4. mennessä UUMU:n toimistolle p.050 449 7744 tai sihteeriksi@uumu.fi.

Liput: 20 euroa/ jäsen (32,50 euroa/ seuralaisena tuleva ei-jäsen)

**Maksut ke 24.4. mennessä UUMU:n tilille
FI03 1028 3001 5117 65, viite 1973.**

LIPPUJA ON RAJOITETTU MÄÄRÄ!





Kuva: Haminan kaupunki, Jaakko Leislahti

PÄIVÄRETKE HAMINA BASTIONIIN

Raatihuoneenkatu 12, Hamina

su 9.6.2019

Vuonna 1653 perustetun Haminan kaupungin kuuluisimpiin nähtävyyksiin kuuluva Hamina Bastion tarjoaa tasokkaat puitteet erilaisille tapahtumille ja yleisötilaisuuksille. Satoi tai paistoi - suojan antaa Euroopan suurin telttakatos ja vahvat linnoitukset, jotka kätkevät sisäänsä lukuisia historiallisia tarinoita.

Kesäkuinen päiväretki Hamina Bastioniin sisältää monipuolisen ohjelman, johon kuuluu historiakatsaus Bastionin menneisyyteen, ulkoilua ja pieniä liikunnallisia tehtäviä, ruokailun holvistoravintola Kamussa sekä leppoisaa seuraa muiden yhdistysjäsenten seurassa. Päiväretki järjestetään yhteistyössä Etelä-Karjalan sekä Kymenlaakson munuais- ja maksayhdistysten kanssa.

Päivän ohjelmaan kuuluu:

- 9.00** Lähtö Mikonkadun tilausajopysäkiltä, josta reitti Porvoon ja Loviisan kautta (E18) Haminaan. Kyytiin voi tulla myös muutamilta ennakoon sovittavilta pysäkeiltä.
- 11.00** Buffetruokailu Linnoitusravintola Kamul:ssa
- 12.00** Tervetulosanat ja päivän ohjelma
- 12.30** Toimintapisteiden kiertäminen. Luvassa mm.
- Heinänteitoa
 - Tuoksujen tunnistusta
 - Kuntopallokeilausta

Kahvittelu itselle sopivaan ajankohtaan.

- 15.00** Palkintojen jako
- 15.30** Opastettu kierros Hamina Bastionissa
- 17.00** Tapahtuman loppusanat ja kotimatka alkaa. Mahdollinen pysähdys huoltoasemalla.
- 19.00** Arvioitu paluujankohda Helsinkiin

Osallistumismaksu:

Yhteiskuljetuksella 25 euroa/ jäsen (45 euroa/ seuralaisena tuleva ei-jäsen)

Lapset alle 12-vuotta 15 euroa ja alle 3-vuotta veloituksetta.

Omalla kyydillä 20 euroa/jäsen (40 euroa/ seuralainen tuleva ei-jäsen)

Maksut tulee suorittaa 30.4.2019 mennessä UUMU:n tilille FI03 1028 3001 5117 65, viite 2024.

Ilmoittautumiset 30.4.2019 mennessä UUMU:n toimistolle p. 050 449 7744 tai sihteeri@uumu.fi.

Ilmoitathan samalla kyytitarpeestasi sekä mahdollisista liikunta- ja ruokarajoitteistasi.

Lähde nauttimaan kesäpäivästä ja iloisesta seurasta Hamina Bastioniin!



Lähtö Helsingistä tapahtuu Mikonkadun tilausajopysäkillä, rautatieaseman torin reunalta klo 9.30.

Ajamme tie 51:stä pitkin ja poimimme matkustajia tarvittaessa kyytiin 2-3 paikalta matkan varrella (esimerkiksi Kirkkonummi ja Inkoo). Kesäpäivään voi saapua myös omin kyydein, jolloin paikalla tulee olla viimeistään klo 10.45.

Mustion Linna on Länsi-Uudellamaalla sijaitseva, yksityisessä omistuksessa oleva historiallinen puisto- ja ruukialue. Klo 11 alkavalla opastetulla linnakierroksella tutustumme museona toimivaan päärakennukseen, joka on yksi Suomen arvokkaimmista kartanoista. Tutustumiskierros kestää noin 45 minuuttia. Tämän jälkeen nautimme Ravintola Linnankrouvin lounaan, johon kuuluu pääruoka ja jälkiruoka sekä reilun kaupan kahvia tai haudutettua teetä.

Vadelmavenepakolainen – näytös klo 15.00

Vadelmavenepakolainen on hillitön komedia suomalaisesta miehestä, joka haluaa tulla vapaaehtoisesti ruotsalaiseksi. Mikko Virtanen - miesparka - on syntynyt väärään kansallisuuteen. Passin mukaan hän on suomalainen, mutta sisimältään hän tietää olevansa ruotsalainen. Hän ei halua olla suomalainen mies: ahdistunut, änkyrä mörökölli. Hän haluaa olla avoin ja ulospäin suuntautunut ruotsalainen mies.

Teksti: Miika Nousiainen

Rooleissa mm. Risto Kaskilahti, Sari Puumalainen ja Esa Nummela.

Katsomo on katettu ja numeroitu. Esityksen kesto on 2,5 tuntia sisältäen väliajan, jolloin tarjolla retken hintaan sisältyvä pullakahvitarjoilu.

Paluumatka alkaa kesäteatterin näytöksen jälkeen siten, että olemme Helsingissä klo 18–19.

Osallistumismaksu kesäretkeen:

Yhteiskuljetuksella 40 euroa/ jäsen (80 euroa/ seuralaisena tuleva ei-jäsen)

Omalla kyydillä 35 euroa/jäsen (75 euroa/ seuralainen tuleva ei-jäsen)

Maksut tulee suorittaa 24.6.2019 mennessä UUMU:n tilille FI03 1028 3001 5117 65, viite 2040.

Ilmoittautumiset 24.6.2019 mennessä UUMU:n toimistolle p. 050 449 7744 tai sihteeri@uumu.fi.

Ilmoitathan samalla kyytitarpeestasi sekä mahdollisista liikunta- ja ruokarajoitteistasi.

LIPPUJA ON RUNSASTI, MUTTA RAJOITETUSTI.





LIIKUNTAPÄIVÄ

Pajulahden urheiluopisto
(Pajulahdentie 167, 15560 Nastola)
la 7.9.2019



Munuais- ja maksaliiton paikallisyhdistysten yhteinen liikuntapäivä kerää Pajulahden urheiluopistolle munuais- ja maksasairaita sekä elinsiirron saaneita ympäri Suomen. Liikuntapäivä pidetään Pajulahden urheiluopistossa teemalla Jokaiselle jotakin, yhdessä!

Päivä sisältää eritasoisia aktiviteettejä, joista jokainen voi valita omansa kuntonsa ja vointinsa mukaan. Päivä sopii erinomaisesti myös lapsiperheille ja niille, joilla on rajoitteita liikkumisessa.

Osallistujat voivat valita neljästä erilaisesta ryhmästä: terveys- ja arkiliikkujat, kuntoliikkujat, kovat kuntoilijat tai lapsiperheet. Ryhmien välillä voi vapaasti vaihtaa myös kesken päivän. Luvassa on mm. tarkkuusrasti, lihaskuntoa ja liikkuvuutta, sisäcurlingia, frisbeetä ja minigolfia sekä kehon ja mielen rentoutta.

Liikuntapäivän lapsiparkki toimii koko päivän. Vanhemmat voivat jättää jälkikasvunsa lapsiparkin hoitajille ja mennä omiin aktiviteetteihin. Aikuisille päiväkävijöille on varattu lepohuone, jossa ei ole henkilökuntaa.

Lapsille ohjelmassa on rastirataa ja ohjattua leikkikenttöimintää. Lapsiperheillä on myös mahdollisuus vierailla koko perheen voimin Seikkailupuistossa. Maastoon ja puustoon rakennettu kiipeilypuisto aukeaa iltapäivällä. Puistossa on omat radat yli 100cm:n ja 120 cm:n mittaisille lapsille.

Seikkailuaika on 3 tuntia ja lapset osallistuvat vanhempien vastuulla. Liitto tarjoaa Seikkailupuistoliput perheen lapsille sekä yhdelle aikuiselle. Perheen toisen aikuisen lippu maksaa 24 euroa.



Päivän aikataulu:

- | | |
|--------------------|--|
| 9.00 | UUMU:n jäsenten yhteiskuljetus lähtee Mikonkadun tilausajopysäkiltä. Kyytiin voi tulla myös Tikkurilasta, Järvenpäästä tai Mäntsälästä. |
| 11.30 | Tervetulosanat ja päivän ohjelmainfo |
| 11.00–13.00 | Lounas katettuna – jokainen voi käydä omaan tahtiin |
| 12.00–16.00 | Lapsiparkki avoinna / aikuisten lepohuone avoinna |
| 12.15–16.00 | Vaihtuvia toimintapisteitä |
| 13.15 | Seikkailupuisto aukeaa lapsiperheille |
| 16.30–17.30 | Liikuntapäivän päätös
Kahvit ja pullat osallistujille
Kotimatka alkaa. Takaisin Helsingissä noin klo 19.30. |

Osallistumismaksu: Liikuntapäivän omavastuu on 10 euroa /hlö ja perheiltä 20 euroa/ perhe. Maksu sisältää liiton koordinoiman ohjelman ja ruokailun sekä UUMU:n yhteiskuljetuksen. Osallistujille lähetetään lasku kotiosoitteeseen.

Ilmoittautuminen:

- Yhteiskuljetukseen tulevien ilmoittautumiset 31.7.2019 mennessä UUMU:n toimistolle sihteeri@uumu.fi / p. 050 449 7744.
- Omin kyydein Pajulahteen tulevien tai Pajulahden hotelliin majoittuvien ilmoittautumiset 2.8.2019 mennessä maarit.heinimaki@muma.fi / p. 050 3625470

Mainitsethan ilmoittautumisen yhteydessä mahdollisista ruoka-aine- ja/tai liikuntarajoitteista. Lasten ilmoittautumisten yhteyteen tulee laittaa lapsen ikä ja Seikkailupuistoon menevien lasten pituus.

TULE LIIKKUMAAN YHDESSÄ!

10.4.2019

UUMU:n kevätkokous. Lisätietoa s. 17

13.4.2019

Koiramäen Suomen historia -lastennäytelmä.
Ilmoittautumisaika päättynyt

14.4.2019

Eduskuntavaalien varsinainen äänestyspäivä ja
Pieni ele -keräys. Lisätietoa s.5

15.4.2019

Uimahalli-tapaaminen Tikkurilan uimahallilla.
Lisätietoa s.15

16.4.2019

Uimahalli-tapaaminen Rajamäen uimahallilla.
Lisätietoa s.15

17.4.2019

Uimahalli-tapaaminen Mäkelänrinteen uimahallilla.
Lisätietoa s. 15

23.4.2019

UUMU:n eläkeläisten ja työttömien tapaaminen
Helsingissä. Lisätietoa s.18

24.4.2019

UUMU:n vapaaehtoiset teemapäivässä
Meilahden tornisairaalan OLKA:ssa klo 10–15.

24.4.2019

Uimahalli-tapaaminen Leppävaarassa.
Lisätietoa s. 15

24.4.2019

Uimahalli-tapaaminen Virkistysuimala Neidonkeitaassa.
Lisätietoa s.15

25.4.2019

UUMU:n vapaaehtoiset teemapäivässä Tammissaaren
sairaalan OLKA:ssa klo 10–14

28.4.2019

Luoteis-Uudenmaan jäsentapaaminen Lohjan museolla.
Lisätietoa s. 11

29.4.2019

Munuaisenluovuttajien vertaistapaaminen Helsingissä.
Lisätietoa s.17

30.4.2019

Mielensäpahoittaja ja poika –vappuaaton matinea
Kulttuurikeskus Stoa:ssa. Vapaana olevia lippuja voi
tiedustella UUMU:n toimistolta.

9.5.2019

UUMU:n vapaaehtoiset Uuden lastensairaalan OLKA:ssa
klo 9-13

10.5.2019

HUS:n munuaispoliklinikan järjestämä ryhmäkäynti,
jossa kerrotaan munuaisensiirrosta yleensä ja munuai-
seniirrosta elävältä luovuttajalta. Tilaisuus on tarkoi-
tettu munuaissiirrosta kiinnostuneille potilaille, heidän
omaisilleen ja munuaisen luovuttamisesta kiinnostu-
neille. Tilaisuus järjestetään Silmä-korvasairaalassa
klo 10.00–13.00. Edellyttää ilmoittautumista munuais-
poliklinikan sihteerille, p. 09 471 71530

11.5.2019

Bella ja Tahvo – lastenteatterinäytös. Lisätietoa s. 10

13.5.2019

Maksaviikon yleisöluento Porthania, Yliopistonkatu 3,
Helsinki klo 18.00
Luennoimassa dosentti Perttu Arkkila.
Kahvitarjoilu alkaa klo 17.30.
Yleisöluennolle on vapaa pääsy.

13.5.2019

Maksaviikon teemapäivä Meilahden Tornisairaalan
OLKA:ssa. Lisätietoa s. 16

15.5.2019

Maksapotilaiden tapaaminen Helsingissä. Lisätietoa s. 17

15.5.2019

Dialyysipotilaiden Hyvinvointia arkeen- avokurssi
Helsingissä alkaa. Lisätietoa s. 9

15.–21.5.2019

EU-vaalien ennakoöänestys ja Pieni ele -keräys.
Lisätietoa s.5

20.5.2019

Puistojumppa Helsingissä. Lisätietoa s. 14

22.5.2019

UUMU:n vapaaehtoiset teemapäivässä Meilahden
Tornisairaalan OLKA:ssa klo 10–15.

23.5.2019

UUMU:n vapaaehtoiset teemapäivässä Lohjan sairaalan
OLKA:ssa klo 10–14.

24.5.2019

Lailasta Lordiin – Euroviisushow 2019. Lisätietoa s.18

25.5.2019

Ajalin-golf. Lisätietoa s. 14

26.5.2019

EU-vaalien varsinainen äänestyspäivä ja Pieni ele -keräys.
Lisätietoa s.5

31.5.2019

Liikuntakulujen korvaushakemusten palautuspäivä.
Lisätietoa s. 14

7.–9.6.2019

Diabetes ja nefropatia avokurssi Helsingissä. Lisätietoa s. 9

9.6.2019

Päiväretki Hamina Bastioniin. Lisätietoa s.19

12.6.2019

UUMU:n vapaaehtoiset teemapäivässä Meilahden
tornisairaalan OLKA:ssa klo 10–15.

1.–28.7.2019

UUMU:n toimisto kesälomalla

4.8.2019

Kesäretki Mustion linnaan ja Vadelmavenepakolainen-
kesäteatteriin. Lisätietoa s.20

21.8.2019

UUMU:n vapaaehtoiset teemapäivässä Meilahden
tornisairaalan OLKA:ssa klo 10–15.

7.9.2019

Liikuntapäivä Pajulahdessa. Lisätietoa s. 21

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 sairaanhoitopiiriin (HUS) alueella toimiva potilasyhdistys. Yhdistys tukee munuais- ja maksasairauksiin sairastuneiden ja elinsiirron saaneiden sekä heidän läheistensä hyvinvointia ja ajaa heidän oikeuksiaan. UUMU ry:n jäsenmäärä on yli 1500. 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 erikielille ja eri sairaustaustoista oleville. Tarjolla on myös alueittain järjestetävää 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

UUMU:n toimisto kesälomalla 1.–28.7.2019.

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 1500 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

Byrån semestrar 1.–28.7.2019



Kaunis valikoima kotimaisia adresseja

Valikoimaan kuuluu viisi erilaista A4-kokoista adressia,
joissa mukana kauniit muistolauseet ja kirjekuori.
Takakannessa on painettuna Uudenmaan munuais- ja maksayhdistyksen nimi ja logo.

Hinta: 10 euroa / kappale

Adressit ovat saatavilla Uumun toimistolta.

Myynnistä saatava tuotto käytetään
Uudenmaan munuais- ja maksayhdistys
UUMU ry:n toimintaan.

