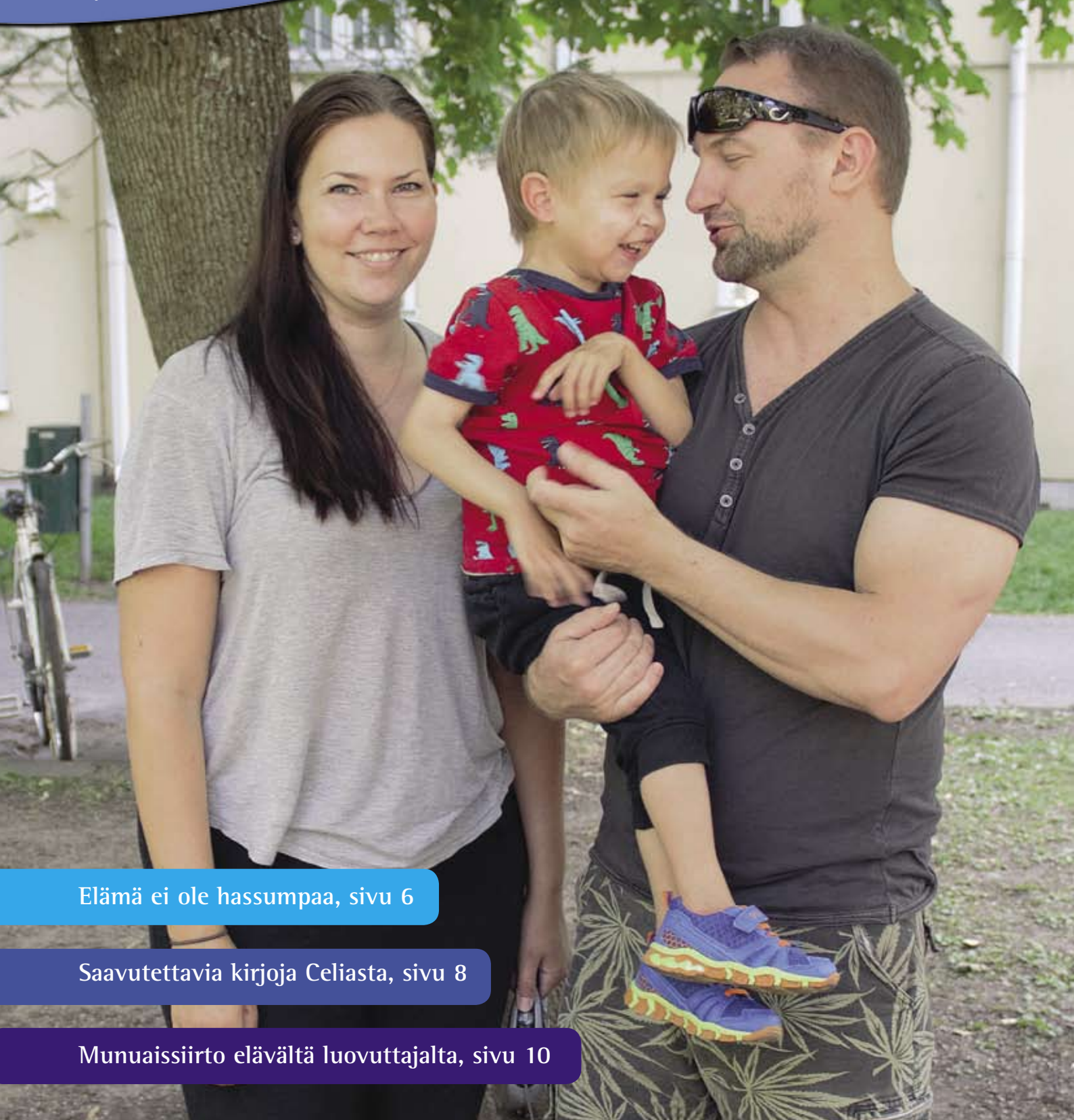


# UUMU

3/2019



Elämä ei ole hassumpaa, sivu 6

Saavutettavia kirjoja Celiasta, sivu 8

Munuaissiirto elävältä luovuttajalta, sivu 10

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



## 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.



## Adresser

Nu finns det svenska adresser till försäljning. Det finns tre olika adresser i storlek A4 inklusive lista på minnesord och kuvert.

Bakpärmen är försedd med Njur- och leverföreningen i Nyland rf:s namn och logga.

Pris: 10 euro/st.

Adresserna kan köpas på föreningens evenemang eller beställas från byrån tel. 050 449 7744 eller via e-post [sihteeri@uumu.fi](mailto:sihteeri@uumu.fi). Om du önskar adressen hemskickad läggs porto till enligt försändelsens vikt.

Intäkten går till Njur- och leverföreningen i Nyland rf:s verksamhet.

Kaunis valikoima kotimaisia adresseja / Adresser .....	2
Puheenjohtajalta / Ordföranden hälsar .....	4
Kutsu yhdistyksen syyskokoukseen / Kallelse till föreningens höstmöte .....	5
Elämä ei ole hassumpaa .....	6
Saavutettavia kirjoja Celiasta / Böcker tillgängligt via Celia .....	8
Munuaissiirto elävältä luovuttajalta .....	10
OLKA – kohtaamisten paikka / Träffpunkten OLKA .....	11
Pieni ele-keräys .....	12
Lapsiperheet .....	15
Paikallistoiminta .....	16
Tapahtunut .....	18
Liikunta .....	20
Tapahtuu .....	22
Pikkujoulu .....	25
Tapahtumakalenteri .....	26

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:

Sini Svanberg

Kuvaaja:

Katja Merontausta

Tilaushinta:

22 euroa / vuosi

Tilaukset, osoitteenmuutokset

ja jakelumuistutukset:

Puh. 050 449 7744

sihteeri@uumu.fi

Ilmesty 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 marraskuussa 2019

Aineistot UUMUn toimistolle

30.9.2019 mennessä.



SIVU 10



SIVU 13



SIVU 18



SIVU 8



## PUHEENJOHTAJALTA

---

### SOME ON VERTAISTUKEA

Media-alan tutkimussäätiön selvityksen mukaan lähes 70 prosenttia suomalaisista käyttää Facebook-palvelua. Sosiaalisesta mediasta, somesta, on tullut monelle meistä niin arkipäiväistä, että emme edes huomaa tarkistavamme useita kertoja päivässä jotain isoa tai pientä asiaa puhelimen tai tietokoneen näytöltä.

Kun kirjoitan tätä puheenjohtajan palstajuttua, on UUMU:n Facebook-sivulla 389 tykkääjää. Suosituimpia päivityksiä on katsottu viimeisen vuoden aikana jopa 1400 kertaa. Viimeisen vuoden aikana yli 35000 kertaa jokin UUMU:n lukuisista Facebook-päivityksistä on luettu. Voi siis sanoa, että UUMU on kaiken aikaa saatavilla.

UUMU viestii meille jäsenille UUMU-lehdellä neljä kertaa vuodessa. Painettu lehti on yhdistyksemme lippulaiva. Lehden jutut kertovat toiminnasta, kutsuvat jäseniä yhteen, vaikuttavat sairaaloiden osastoilla. Teemme lehteä meille jäsenille, mutta toivomme myös ulkopuolisten lukevan lehteä. Jos päättäjät tai lääkärit kertoo lukeneensa lehteämme, ilahdumme. Uskon, että koko UUMU:n hallitus on ylpeä lehdestä, vaikka jokainen numero vaatii paljon vaivaa ja ehkä jonkin verran hikeäkin.

UUMU on vertaistukea. Siksi viestimme lehdessä ja somessa. Viestit eivät silti koskaan korvaa kasvotusten tapahtunutta vertaistukea. Somen tykkäyssydamet voivat olla merkki yksinäisyydestä ja halusta tulla nähdyksi. Tulla kohdatuksi. Pitkin tätäkin alkavaa syksyä UUMU-laisuus näkyy OLKAN pisteillä, dialyysiosastoilla, UUMU:n retkillä ja tapahtumissa ja tietysti kokouksissa.

**Tule kohtaamaan ja tule kohdatuksi!**

**Valoa ja voimia syksyysi!**

**Timo,**

**UUMU ry:n puheenjohtaja**

## ORDFÖRANDENS HÄLSAR

---

### SOCIALA MEDIER ÄR KAMRATSTÖD

Enligt Mediebranschens forskningsstiftelsens utredning använder inemot 70 procent av finländarna Facebook. Sociala medier hör till mångas vardag och vi märker inte ens alltid att vi flera gånger om dagen checkar vår telefon och dator

När jag skriver detta finns det 389 som gillar UUMU:s Facebook-sida. De populäraste uppdateringarna har lästs 1400 gånger. Under det gångna året har en del av UUMU:s Facebook-uppdateringar lästs över 35 000 gånger. UUMU är så att säga tillgänglig hela tiden.

UUMU informerar oss medlemmar via UUMU-tidningen fyra gånger om året. Den tryckta tidningen är föreningens flaggskepp. Tidningen berättar om verksamheten, bjuder in medlemmar till samvaro och finns till på sjukhusens avdelningar. Vi gör tidningen åt oss medlemmar, men vi hoppas också att utomstående läser den. Det gläder oss om beslutsfattare eller läkare har läst tidningen. Jag tror att hela UUMU:s styrelse är stolt över tidningen, trots att den ibland ger oss även svett och tårar!

UUMU är kamratstöd. Därför kommunicerar vi via tidningen och via sociala medier. Informationen ersätter dock aldrig kontakt face-to-face. Hjärtan på sociala medier kan vara tecken på ensamhet och att man vill bli sedd. Under den kommande hösten syns UUMU på OLKA-träffpunkterna, på dialysavdelningarna, UUMU:s utflykter och evenemang och förstås på möten. Kom med och träffa andra!

**Krafter till hösten!**

**Timo,**

**UUMU rf:s ordförande**

## KUTSU YHDISTYKSEN SYYSKOKOUKSEEN

Uudenmaan munuais- ja maksayhdistys UUMU ry:n syyskokous pidetään UUMU:n toimistolla (Runeberginkatu 15 A 1, Helsinki) keskiviikkona 20.11.2019.

Kokouskahvittelut aloitetaan klo 17. Varsinainen kokous alkaa klo 17.30.

Syyskokouksessa käsitellään sääntömääräiset asiat: vuoden 2020 toimintasuunnitelma ja talousarvio sekä hallitusjäsenien valinta. Muut käsiteltäväksi tuotavat asiat, tulee ilmoittaa hallitukselle viimeistään kuukautta ennen syyskokousta.

Kokouksen jälkeen asiantuntijavieraan puheenvuoro.

Kaikki jäsenet ovat tervetulleita.

Hallitus

## KALLELSE TILL FÖRENINGENS HÖSTMÖTE

Njur- och leverföreningen i Nyland rf:s (UUMU) höstmöte hålls på UUMU:s byrå (Runebergsgatan 15 A 1, Helsingfors) onsdag 20.11.2019.

Kaffeserveringen börjar kl. 17.00, det egentliga mötet börjar kl. 17.30.

På höstmötet behandlas stadgeenliga ärenden: verksamhetsplanen och budgeten för 2020 samt val av styrelsemedlemmar. Övriga ärenden som ska behandlas bör delges åt styrelsen senast 1 månad före höstmötet.

Efter mötet expertgästens inlägg.

Alla medlemmarna är välkomna.

Styrelsen

## 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!"*



# ELÄMÄ EI OLE HASSUMPAA

**”Sinun kanssasi on ihanaa viettää päivät, olet niin mahtava ja iloinen ihana tyyppi.”**

On kesäisen aurinkoinen päivä Helsingin Munkkiniemessä. Astun valoisaan kerrostaloasuntoon, josta kuuluu elämän ääniä: kaksi innokkasti haukkuvaa koiraa ja yksi iloisena hihkuva Noel. Noel on neljä vuotta vanha ja nuorin perheen neljästä lapsesta. Noelin äiti avaa oven hyväntuulisena ja isä tarjoaa kahvia. Noel haluaa päälleen Spiderman-puvun. Pienet muovihahmot elävät Noelin käsissä omaa elämäänsä.

**”Teidän lapsi on vakavasti sairas. Sanat, joita ei koskaan haluaisi kuulla.”**

Noelilla on ARPKD eli polykystinen munuais- ja maksasairaus. Kun Noel sairastui, hänen äitinsä Sini ajatteli, ettei koskaan heräisi painajaisesta. Elämä tuntui epätodelliselta ja Sini pelkäsi, että lapsen koko elämä olisi yhtä kärsimystä. Perhe eli päivän kerrallaan ja sopeutui vähitellen uuteen elämäntilanteeseen. Sini alkoi kirjoittaa blogia. Hän kirjoitti sitä Noelia varten kertoakseen ensimmäisistä taisteluista ja voitoista, itseään varten muistaakseen, mitä oli tapahtunut sekä läheisiä ja ystäviä varten, jotka halusivat lukea kuulumisia. Pikku hiljaa Sini alkoi ajatella, että elämä sairaan lapsen kanssa on kyllä täynnä haasteita, mutta se on myös onnellista elämää.

**”Olen sentään saanut uneni takaisin, ainakin pääsääntöisesti, kiitos elinsiirron. Infektioherkkyys vaan on ja pysyy.”**

Vaikka elämä asettui uomiinsa, ei yllätyksiltä vältytty. Sini kertoo, että yllättävintä on ollut, että Noel on ollut jatkuvasti sairaana, vaikka hän pääsikin dialyysista eroon munuaissiirron myötä. Elämäntilanne jatkui samanlaisena vuodesta toiseen infektioiden, jatkuvan sairastamisen ja muiden haasteiden takia. Kokopäiväinen työnteko kävi mahdottomaksi. Sini huomasi, että ei ollut enää ainoastaan Noelin äiti, vaan myös Noelin omaishoitaja.

**”Hoitoväsymys. Sitä se on. Kun on vaan niin loppu tähän hoitamiseen.”**

Noelinlääkitys ja nesteytys ovat vaativia ja sitovia. Hänen motoriset taidot ovat jäljessä pitkän dialyysiajan takia. Sinin mielestä vaikeinta on venyä kaiken aikaa. Lapsen sairaus vaikuttaa koko perheeseen. Elämä pyörii sairauden ympärillä. Uupumus ja väsymys on jokapäiväistä.



Apua ei ole ollut helppoa saada, ja perhe on joutunut selviämään yksin. Tukiverkostoa ei ollut.

**”Sinulla, Noel, on mahdollisuus elää, kiitos suomalaisen huippuhoidon.”**

Sini tuntee kiitollisuutta siitä, että Noel on selvinnyt. Vaikka arki on vaikeaa, jokainen päivä on lahja, ei itsestäänselvyys. Tärkeintä on aika, jonka Sini saa viettää perheensä kanssa. Mieltä lämmittää myös kiitollisuus siitä, että Noel on saanut hyvää hoitoa. Arjessa parasta ovat ne hetket, kun kaikki ovat terveinä.

**”Ei siitä niin kauan ole, kun vannoin, että asioille on jotain tehtävä, ja nyt työskentelemme lasten omaishoitajien asioiden eteen.”**

Sairaala on Noelin perheelle välillä kuin toinen koti. Sinin mukaan kokemukset ovat olleet pääasiassa hyviä, vaikka haasteita on ollut. Ennen Noelin sairastumista Sini ei kuitenkaan ollut tiennyt, kuinka huonossa jamassa lasten omaishoitajien asiat ovat Suomessa. Sinistä tuntui, että vaikeassa elämäntilanteessa sai

taistella joka asiasta. Sinillä ei ollut aavistustakaan, miten rankkaa elämästä voisi tulla lapsen sairastuttua. Sini sanoo, että toisaalta hän voi olla ylpeä siitä, että perhe on pärjännyt omillaan, mutta se on ottanut koville. Ensimmäisenä vuonna Sini ei saanut omaishoidon vapaita. Kun lapsi sairastuu, konkreettisen avun tarve on suuri. Silloin elämää helpottaisi, jos joku muu siivoaisi ja laittaisi ruokaa. Sairaana lapsen vanhemmat eivät voi mitenkään valmistautua taistelemaan oikeuksistaan esimerkiksi tukien kanssa. Sini olisi toivonut saavansa tietoa helposti. Turhautuminen vaikutti paljon siihen, että Sini halusi perustaa Lasten omaishoitajat ry:n. Se on valtakunnallinen Omaishoitajaliiton jäsenyhdistys, joka haluaa nostaa lasten omaishoitajina toimivien ääntä kuuluviin.

**”Hoitorengas on hyvä esimerkki siitä, miten potilasliitto on kehittänyt tarpeesta lähteneen hoitomuodon.”**

Sinin perhe on toiminut aktiivisesti sekä UUMU:ssa että Munuais- ja maksaliitossa. Yhdistys ja liitto ovat olleet perheelle tärkeitä tukipilarit siitä asti, kun Noel syntyi. Varsinkin Noelin sairauden alkuvaiheessa koko perhe sai tukea ja tietoa liitosta. Ilman sitä he olisivat jääneet todella yksin. Kun kaikki oli uutta ja kysymyksiä oli paljon, perhe sai vertaistukea ja kävi kursseilla.

**”Elämän tragediat voi nähdä myös valtavana voimavarana.”**

Sini saa voimia lapsista, perheestä ja koirista. Ulkoilu, opiskelut, ystävät ja varsinkin vertaisvanhemmat ovat muodostuneet tärkeiksi. Oman ajan saaminen auttaa jaksamaan. Kaikille lapsensa sairauden kanssa eläville Sini haluaisi sanoa, että elämä voi olla hyvää kaikesta huolimatta. On tärkeää etsiä ja löytää vertaistukea, päästä keskustelemaan ja jakamaan asioita. Kun raskaista asioista puhuu, ne kevenevät. Sinin toive on, että Suomessa herättäisiin ymmärtämään, millaiseen

ahdinkoon perhe joutuu lapsen sairastuessa vakavasti ja ahdinkoon osattaisiin reagoida auttamalla ja tukemalla konkreettisilla toimilla.

**”Tämä on meidän matkamme, mutta niin se on myös monen muunkin. Pidetään yhtä.”**

Kun lähdän munkkiniemeläisen kerrostalon pihasta, maailma on jälleen yhtä kohtaamista rikkaampi. Noel jää hymyilevänä pihalle äitinsä ja isänsä kanssa. Vilkutan ja toivon, että tapamme. Tapaaminen on palauttanut vahvasti mieleeni oman lapseni sairastumisen: sairaalapäivien väsymyksen, taitavan hoitohenkilökunnan, lapsen naurun ja itkun, ruokapumpun nak-

sutuksen, yölliset herätykset. Noel syntyi viisitoista vuotta sen jälkeen, kun esikoiseni sai uuden maksan ja munuaisen, mutta yhteinen matka yhdistää silti Siniä ja minua.

**Teksti ja kuvat: Katja Merontausta**

**Jutun otsikko on sama kuin Sini Svanbergin blogin nimi ja jutun välitiedot ovat otteita blogikirjoituksista.**

**Sinin blogi: [elamaeiolehassumpaa.wordpress.com](http://elamaeiolehassumpaa.wordpress.com)**

**Lasten omaishoitajat ry:n sivu: [www.lastenomaishoitajat.fi](http://www.lastenomaishoitajat.fi)**

**Lasten omaishoitajat ry Facebookissa: [@lastenomaishoitajatry](https://www.facebook.com/lastenomaishoitajatry)**



## SAAVUTETTAVIA KIRJOJA CELIASTA



Celia on saavutettavuuden asiantuntija sekä opetus- ja kulttuuriministeriön alaisuudessa toimiva erikoiskirjasto. Tehtävänämmä on tarjota kirjallisuutta saavutettavassa muodossa ja tukea lukemisen yhdenvertaisuutta. Siinä missä yleiset kirjastot keskittyvät painettuihin kirjoihin, meidän kirjamme ovat muun muassa äänikirjoja, piste-kirjoja sekä pehmeitä koskettelukirjoja.

### Kirjat kuuluvat kaikille

Celian kirjat ovat maksuttomia ja niitä saa lukea kuka tahansa, jolle painetun kirjan lukeminen on vaikeaa. Syitä tällaiselle vaikeudelle eli niin kutsutulle lukemisesteelle voivat olla esimerkiksi iän mukanaan tuoma heikkonäköisyys, synnynnäinen näkörajoite, oppimisvaikeus tai lukihäiriö. Myös sairaalahoidossa oleminen on Celian asiakkuuteen oikeuttava peruste, jos kuntosi ei riitä painetun kirjan lukemiseen. Celian asiakkaaksi voi liittyä yleisissä kirjastoissa tai verkkolomakkeella, jonka täyttää terveydenhuollon asiantuntija. Koululaiset voivat liittyä myös koulunsa kautta.

### Kirjoja verkossa ja CD-levyillä

Celian kokoelmissa on noin 45 000 kirjaa. Suurin osa näistä on suomen- ja ruotsinkielisiä äänikirjoja, mutta kokoelma

kattaa kymmeniä muitakin kieliä ja lukuisia muita kirjamuotoja.

Celian äänikirjoja lainataan ja luetaan verkossa Celianet-verkkokirjastossa ([www.celianet.fi](http://www.celianet.fi)). Toinen suosittu tapa on ladata Pratsam Reader -sovellus, jolla lainaaminen ja lukeminen hoituvat kätevästi älypuhelimella tai tabletilla missä ja milloin vain.

Jos tietokoneen tai älylaitteen käyttö ei ole mahdollista, Celian kirjoja saa myös CD-levyillä, jolloin kuuntelu onnistuu ilman tietotekniikkaakin.

Lisäksi Celia tarjoaa kirjakerhoja niin verkko- kuin CD-lukijoille. Asiakas valitsee kiinnostustensa pohjalta muutaman kirjakerhon, joista toimitetaan automaattisesti kerran kuussa kotiin tai älylaitteeseen lukemista. Kerhot valitaan usein jo asiakkaaksi liityttäessä, mutta niitä voi tilata myös myöhemmin.

### Kysy lisää!

**Lisätietoja Celian palveluista saat ottamalla meihin yhteyttä puhelimitse 0295 333 050 tai sähköpostitse palvelut@celia.fi. Lisäksi verkkosivuillemme [www.celia.fi](http://www.celia.fi) on paljon tietoa sekä asiakaspalvelu-chat.**



## Elinsiirrot Suomessa

	2010	2011	2012	2013	2014	2015	2016	2017	2018	6/2019
Munuainen	175	164	199	189	240	244	262	240	238	155
Maksa	50	56	52	49	59	77	61	63	66	36
Haima	2	1	8	10	15	17	27	21	23	23
Sydän	22	18	22	21	24	27	31	26	47	18
Keuhkot	15	23	26	15	15	24	18	24	18	13



## BÖCKER TILLGÄNGLIGT VIA CELIA

Celia är expert på tillgänglighet samt specialbibliotek som underlyder undervisnings- och kulturministeriet. Vår uppgift är att erbjuda litteratur i tillgänglig form och understöda läsandet på lika villkor. Allmänna bibliotek koncentrerar sig på tryckta böcker, Celia på ljudböcker, punktskriftsböcker samt mjuka taktilböcker.

### Böcker hör till alla

Celias böcker är avgiftsfria och vem som helst som har svårt att läsa en tryckt bok kan läsa Celias böcker. Svårigheten kan bero på t ex synskada, nedsatt syn från födseln, inlärningssvårigheter eller lässvårigheter. Även patienter på sjukhus kan anlita Celia. Man kan anmäla sig till Celia på allmänna bibliotek eller med nätblanketten som fylls i av hälsovårdspersonalen. Skolelever kommer med via skolan.

### Böcker på nätet och på CD

Ca 45 000 böcker finns på Celia. Största delen består av finsk- och svenskspråkiga ljudböcker, men samlingen om-

fattar även tiotals andra språk och många andra bokformer. Celias ljudböcker lånas och läses på nätet, Celianet ([www.celianet.fi](http://www.celianet.fi)). Ett annat populärt sätt är att ladda ner Pratsam Reader med vars hjälp det är lätt att låna och läsa bekvämt via smarttelefonen eller plattan var och när som helst.

**Om användningen av dator eller smartapparat inte är möjliga, fås Celias böcker även på CD.**

Celia erbjuder även bokklubbar såväl för nät- som CD-läsare. Kunden väljer på basen av intresse några bokklubbar som månatligen skickar automatiskt läsning hem eller till smartapparaten. Klubbarna väljs ofta i samband med när man blir kund. Det går bra att beställa bokklubbarna även senare.

### Fråga mer!

Mer information om Celias tjänster fås på tel. 0295 333 050, e-post [palvelut@celia.fi](mailto:palvelut@celia.fi) och på [www.celia.fi](http://www.celia.fi) samt asiakaspalvelu-chat.

## KUMPPANISI KOTIDIALYYSIHOIDOISSA



## MUNUAISSIIRTO ELÄVÄLTÄ LUOVUTTAJALTA

1.3.2019 astui voimaan uusi kudoslaki, jonka on tarkoitus helpottaa eläviltä luovuttajilta saatuja munuaissiirtoja. Luovuttajan ei enää tarvitse olla potilaan lähisukulainen tai asua yhdessä tämän kanssa. Lain myötä HUS palkkasi valtakunnallisen elävien luovuttajien koordinaattorin, sairaanhoitaja (YAMK) Jenni Kippolan, joka aloitti työssään huhtikuussa.



Suomessa koettiin pitkään, että aivokuolleilta saatujen siirteiden määrä on riittävä, eikä eläviä luovuttajia juuri tarvita. ”Eläviltä saadut hyvin tutkitut munuaiset ovat kuitenkin yleensä terveempiä. Ne toimivat pitempään ja paremmin kuin aivokuolleilta saadut siirteet”, selittää Jenni. ”Siirto voidaan myös helpommin toteuttaa pre-emptiivisesti eli jo ennen dialyysyä.” Tavoitteena on, että Suomessa pystyttäisiin jatkossa tekemään vähintään 50 eläviltä luovuttajilta saatavaa siirtoa vuodessa.

Eläviä luovuttajia siis tarvitaan, ja kuka tahansa aiheesta kiinnostunut voi ottaa yhteyttä Jenniin. ”Puheluita on tullut jonkun verran, mutta lisää kaivataan. Lakimuutoksen myötä esimerkiksi potilaiden ystäviltä ja kaukaisemmilta sukulaisilta on tullut jo joitain yhteydenottoja. Lisäksi muutama henkilö on ollut kiinnostunut luovuttamaan munuaisensa anonyymisti”, Jenni iloitsee.

Luovutusta harkitsevat jakautuvat kahteen ryhmään, niihin joilla on jo paljon tietoa ja varmuutta, sekä niihin jotka vasta miettivät asiaa. Soittajia kiinnostaa yleisesti soveltuvako he luovuttajiksi, mitä riskejä leikkaukseen liittyy, ja millaisia rajoituksia elämään mahdollisesti tulee munuaisen luovutuksen jälkeen. ”Periaatteessa kuka tahansa täysi-ikäinen ja suhteellisen terve henkilö voi toimia elävänä luovuttajana. Ehdottomia esteitä ovat esimerkiksi diabetes, sairastettu syöpä ja munuaisten sekä virtsateiden sairaudet. Lisäksi on suhteellisia esteitä, kuten ylipaino, tupakointi ja verenpainetauti, joiden kohdalla luovutuksen turvallisuutta mietitään aina tapauskohtaisesti”, kertoo Jenni.

Kun joku on halukas luovuttamaan munuaisensa, prosessi käynnistyy verikokeilla ja nefrologin tapaamisella. HUS-alueella asuva luovuttaja kirjataan digitaaliselle hoitopolulle, josta hän saa tietoa ja näkee tulevia tutkimusaikojaan. Verikokeilla selvitetään ensin kudosten ja veriryhmän yhteensopivuus vastaanottajan kanssa. Munuaisten toimintakykyä ja rakennetta mitataan tarkasti erilaisilla kuvantamistutkimuksilla. Prosessi etenee, mikäli edellisistä kokeista ei löydy mitään siirtoa estäviä tekijöitä. Jokaisen luovuttajan

on käytävä myös psykiatrin vastaanotolla, millä varmistetaan luovuttajan vapaaehtoisuus. ”Mieltään saa muuttaa, ja luvan munuaisen irrotukseen voi perua vielä leikkauspöydällä”, Jenni muistuttaa. ”Luovuttajan tulee saada neutraalia tietoa. Hänestä ei saa koskaan tuntua siltä, että häntä painostettiin johonkin, mitä hän ei oikeasti halua tehdä.”

Yhteensä tutkimuksiin menee keskimäärin 3-6 kuukautta aikaa, joskus tutkimukset valmistuvat nopeamminkin. ”Toisinaan voi olla hyvä että aikaa kuluu ja siirron molemmat osapuolet ovat siihen henkisesti valmiita. Myös munuaisen saajan olisi hyvä käydä aina psykiatrin vastaanotolla. Mikäli potilas on esimerkiksi huolissaan luovuttajasta, voidaan hänelle korostaa, että kyseessä on lahja, jonka luovuttaja haluaa antaa. Tutkimusten mukaan lähes kaikki munuaisensa luovuttaneet olisivat valmiita tekemään saman uudelleen.”

Luovuttajien kontaktien lisäksi Jenni Kippolan työhön kuuluu paljon tietokoneen edessä istumista. Elävän luovutuksen mahdollisuudesta on tärkeää kertoa julkisuudessa. Varsinkin potilaiden voi olla vaikeaa ottaa asiaa esille läheistensä kanssa. Jotkut saattavat jopa suuttua, jos heiltä kysellään löytyisikö lähipiiristä joku mahdollinen luovuttaja. Aihe on monille arka ja asenteet muuttuvat hitaasti. ”Tiedotusta pitää lisätä ja resursseja suunnata sinne, missä potilaita hoidetaan.”

Jenni haluaakin kannustaa ihmisiä olemaan rohkeasti yhteydessä häneen. ”Epävarma saa olla. Tutkimuksia voidaan aloitella ja pohtia sitten yhdessä, jatketaanko eteenpäin.” Hän toivoo kuulevansa myös luovuttajien omia ajatuksia siitä, miten toimintaa voitaisiin kehittää. ”Kaikista ideoista saa olla yhteydessä, minulle voi soittaa matalalla kynnyksellä”.

**Jenni Kippola**  
Elävien luovuttajien koordinaattori  
p. 040 568 4208  
jenni.kippola@hus.fi

Teksti ja kuvat: Tessa Hellsten

## OLKA – KOHTAAMISTEN PAIKKA

OLKA-toiminnasta on tullut kuluneen vuoden aikana näkyvä osa UUMU:n vapaaehtoistyötä. Mukana sairaaloiden teemapäivissä on ollut muutamia kymmeniä jäseniämme, jotka ovat esitelleet toimintaamme ja kertoneet elinluovutuksista. Vapaaehtoisten joukko on kasvanut ilahduttavasti, mutta kaipaamme mukaan uusia kasvoja – erityisesti maksasairaita tai maksansiirron saaneita. Tule sinäkin mukaan toimintaan ilmoittautumalla UUMU:n toimistolle.

LOPPUVUODEN OLKAN TEEMAPÄIVÄMME OVAT:

Meilahden tornisairaalan OLKA  
(kahvion läheisyydessä)

ke 21.8.2019 klo 10-15

ke 18.9.2019 klo 10-15

ke 23.10.2019 klo 10-15

ke 13.11.2019 klo 10-15

ke 11.12.2019 klo 10-15

Hyvinkään sairaalan SOPPI  
ke 9.10.2019 klo 10-14

Uuden Lastensairaalan OLKA  
(kahvion läheisyydessä)  
to 3.10.2019 klo 10-13 teemalla

”TIETOA, TUKEA JA TIKKAREITA”



## TRÄFFPUNKTEN OLKA

OLKA-verksamheten har under det gångna året blivit en synlig del i UUMU:s frivilligarbete. På sjukhusens temadagar har tiotals medlemmar varit med och presenterat vår verksamhet och berättat om organtransplantationer. Antalet frivilligarbete har till stor glädje ökat, men vi behöver också nya ansikten – speciellt leversjuka eller personer som haft levertransplantation. Kom med i vår verksamhet, kontakta UUMU:s byrå.



Jatkossa löydät vapaaehtoisemme Meilahden OLKasta kerran kuussa  
I fortsättningen finns våra OLKA-frivilliga på Mejlans sjukhus en gång i månaden



Raaseporin OLKAssa iloittiin yhteistyöstä ja antoisista keskusteluista  
På OLKA i Raseborg uppskattades samarbete och givande diskussioner

VÅRA OLKA-TEMADAGAR RESTEN  
AV ÅRET ÄR:

OLKA på Mejlans Tornsjukhus  
(vid kafeet)

ons 21.8.2019 kl. 10-15

ons 18.9.2019 kl. 10-15

ons 23.10.2019 kl. 10-15

ons 13.11.2019 kl. 10-15

ons 11.12.2019 kl. 10-15

SOPPI på Hyvinge sjukhus  
ons 9.10.2019 kl. 10-14

OLKA på Nya barnsjukhuset  
(vid kafeet)

tors 3.10.2019 kl. 10-13, tema:

”FAKTA, STÖD OCH SLICKEPINNAR”

## PIENI ELE -KERÄYKSESSÄ ENNÄTYSMÄÄRÄ LIPASVAHTEJA

Kevät 2019 oli vapaaehtoistöiden osalta erittäin vilkasta aikaa. Vertaistukitapaamisten ja teemapäivien lisäksi kalentereihin kirjattiin Pieni ele -keräyksen lipasvahtivuoroja Eduskunta- ja EU-vaalien äänestyspaikoille. Yhdistyksen jäsenten osallistumisaktiivisuus oli huima! Mukana oli noin 170 UUMU:n edustajaa – jäseniä, läheisiä, ystäviä ja yhdistyksen toiminnan kannattajia. Lipasvahtimme jalkautuivat 10 kunnan alueella lukuisiin ennakoäänestyksen ja varsinaisen äänestyspäivän keräyspaikkoihin. Kokonaisuudessaan UUMU:n lipasvahtien tuntimäärä nousi lähes 1100 vapaaehtoistyötuntiin! Se on valtava määrä sitoutumista, auttamisen halua, hyväntekeväisyyttä ja ymmärrystä siitä, että olemme liikkeellä yhteisen asian puolesta.

Pieni ele -keräyksen tuotto jaetaan puoleksi valtakunnallisten järjestöjen (kuten Munuais- ja maksaliitto) ja paikallisten yhdistysten (esim. UUMU ry) kesken. Tuottojen jakoperusteena käytetään lähes joka kunnassa yhdistysten tekemiä tunteja. UUMU:lle kohdennettavien keräystuottojen tilitys on jo alkanut ja jatkuu pitkin syksyä aina siihen saakka kunnes kaikki Eduskunta- ja EU-vaalien keräystuotot on Uudenmaan osalta tilitytetty. Vuoden 2018 Presidentin vaalien lipaskeräys tuotti UUMU:lle noin 7500 euroa. Mitä tuotto mahtaakaan olla tänä vuonna, kun kevään aikana käytiin kahdet vaalit ja UUMU:lla oli mukana ennätysmäärä lipasvahteja?

**Lämmin kiitos kaikille lipasvahteina olleille!**

**Teksti: Sari Ruotsalainen**



### KIITOSILTA UUMU:N LIPASVAHDEILLE

UUMU:n toimistolla (Runeberginkatu 15 A 1, Helsinki)  
ma 23.9.2019 klo 17.30 alkaen.

Tule nauttimaan kevyttä iltapalaa ja tapaamaan muita Pieni ele-keräyksessä ahertaneita vapaaehtoisiamme.

Ilta on maksuton. Toivomme tarjoilujen vuoksi ilmoittautumisia to 19.9.2019 mennessä.

Tervetuloa!



## KURSSEJA JA TAPAHTUMIA MUNUAIS- TAI MAKSASAIRAIDEN TAI ELINSIIRRON SAANEIDEN LASTEN PERHEILLE JA NUORILLE

Syksy 2019 tarjoaa lapsipotilaille ja heidän perheilleen sekä nuorille munuais- ja maksasairaille runsaasti erilaisia tapahtumia Uudellamaalla. Olisiko joku näistä sinulle, lapsellesi tai perheellesi sopiva?

### ELINSIIRRON SAANEIDEN JA ELINSIIRTOA ODOTTAVIEN KOULUIKÄISTEN LASTEN PERHEKURSSI

LohjaSpa, Karjalohja 14. – 18.10.2019

Kelan perhekurssilta koko perhe saa tukea, kun lapsi on saanut elinsiirron tai odottaa elinsiirtoa. Kurssin toteutus tapahtuu ryhmissä vertaistukea hyödyntäen. Erikoislääkäri, ravitsemusterapeutti ja psykologi käsittelevät lapsen elinsiirtoon liittyviä aiheita. Lapsille ja sisaruksille on omaa ohjelmaa. Kurssi on osallistujille maksuton.

### VERTAISVANHEMPIEN KOULUTUSVIIKONLOPPU

Holiday Club Tampereen kylpylä, 21.–22.9.2019

Koulutus on tarkoitettu sekä jo kokeneille että uusille vertaisvanhemmille. Koulutus on osallistujille maksuton, matkakustannukset jokainen maksaa itse. Mukaan toimintaan kaivataan uusia vertaisvanhempia - erityisesti vanhempia, joiden lapselle on tehty sydänsiirto tai lapsi sairastaa kroonista munuaisten vajaatoimintaa.

### NUORTEN LIKUNNALLINEN VERTAISTUKIVIIKONLOPPU

Solvallan Urheiluopisto, Espoo  
27. – 29.9.2019

Tapaaminen on tarkoitettu munuais- ja maksasairautta sairastaville sekä elinsiirron saaneille 11 – 17-vuotiaille nuorille. Viikonloppu on osallistujille maksuton, matkat jokainen osallistuja maksaa itse. Viikonlopun aikana päästään kokeilemaan erilaisia liikuntalajeja, käydään vierailulla Suomen luontokeskus Haltiassa ja ennen kaikkea pidetään hauskaa yhdessä.



### 16–22-vuotiaiden WHAT A FEELING -ryhmä munuais- tai maksasairautta sairastaville ja elinsiirron saaneille nuorille

Kaipaatko uusia keinoja käsitellä arjen stressaavia tilanteita ja ottaa omia tunteita haltuun? Millaisia ajatuksia itsenäistyminen herättää? Entäpä erilaiset ihmissuhteet? What a feeling on muun muassa näiden asioiden käsittelyä. Ryhmä tapaa Munuais- ja maksaliiton keskustoimistolla (Ratamestarinkatu 7 A, Helsinki) viisi kertaa:

ke 18.9. klo 17–19  
ke 25.9. klo 17–19  
ke 9.10. klo 17–19  
ke 23.10. klo 17–19  
ja pe 1.11. klo 17–19

Viimeinen kerta jatkuu yhteisellä yhden yön mittaisella leirillä. Leirille osallistuminen on vapaaehtoista. Tapaamisia vetävät Aseman Lapset ry:n kouluttajat. Ryhmä ja leiri ovat osallistujille maksuttomia. Matkakustannuksiin voi tarvittaessa saada avustusta liitolta.

### LISÄTIETOA SYKSYN KURSSEISTA JA TAPAHTUMISTA

Kurssien ja tapahtumien ilmoittautumisohjeet ja tiedot löytyvät Munuais- ja maksaliiton kotisivuilta: [www.muma.fi/liitto/ajankohtaista/tapahtumat](http://www.muma.fi/liitto/ajankohtaista/tapahtumat)

Lisätietoja antaa järjestösuunnittelija Hanna Lehtonen [hanna.lehtonen@muma.fi](mailto:hanna.lehtonen@muma.fi) tai puh. 040 5240 674



Tule tapaamaan Munuais- ja maksaliiton järjestösuunnittelija Hanna Lehtosta ja UUMU:n sihteeri Sari Ruotsalaista

Uuden lastensairaalan OLKA-pisteeseen (kahvion vieressä) to 3.10.2019 klo 10–13.

Kaikille UUMU:n lapsiperheille suunnattu lastennäytelmä  
**TATU JA PATU, SYÖMÄÄN!**  
 Kulttuuritalo Martinus (Martinlaaksontie 36, VANTAA)  
 la 14.9.2019 klo 17.30

Esitys kaikille, jotka ovat joskus syöneet, syövät juuri nyt tai suunnittelevat syövänsä! Tatu ja Patu paljastavat kaiken olennaisen meille olennaisesta toiminnasta – syömisestä. Näytelmä tarjoilee hauskaa, hyvänmakuista ja helposti nieltävää asiaa ravinnosta. Parivaljakon käsissä puurot ja vellit eivät kerta kaikkiaan voi mennä sekaisin. Kaikki tiedot on tarkastanut kieli- ja makujaoston johtava asiantuntijaryhmä: Tatu ja Patu!

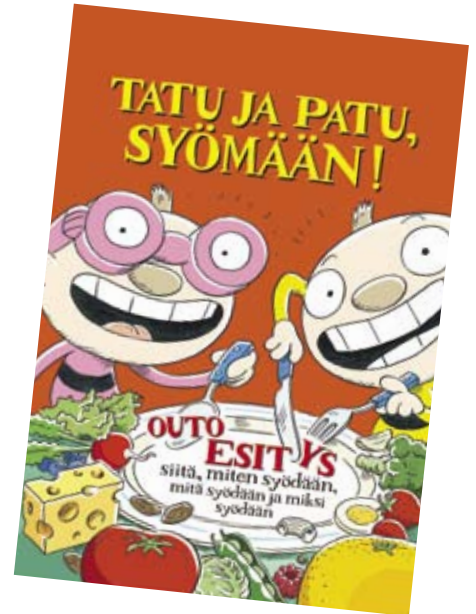
Esityksen kesto on 40min ja se sopii katsottavaksi sormiruokailijoista (n. 2-vuotiaat) eteenpäin.

**Tuotanto: Linnateatteri**

**Osallistumismaksu:**

- 10 euroa/ perhe (max.4 henkeä). Vähintään yhden perheenjäsenen tulee olla UUMU:n jäsen.
- Jos perheestä on enemmän kuin 4 osallistujaa, on lisämaksu 10 euroa/ henkilö
- UUMU:n tilille FI03 1028 3001 5117 65, viite 2011
- Eräpäivä 31.8.2019

Ilmoittautumiset la 31.8.2019 mennessä UUMU:n toimistolle p. 050 449 7744 tai [sihteeri@uumu.fi](mailto:sihteeri@uumu.fi)



**Nettiapteekki.fi**

APTEEKISI NETISSÄ



**Simonkylän  
Uusi Apteekki**

**Leinikkitie 22, Vantaa**

**[apteekki@simonkylan.fi](mailto:apteekki@simonkylan.fi)**

**Avoinna ma-pe 8-19,**

**050 590 3662**

**la 9-15, su 11-15**

## LUOTEIS-UUDENMAAN VERTAISTAPAAMINEN

(Karkkila, Kirkkonummi, Lohja, Siuntio ja Vihti)

Kahdeksan henkinen ryhmämme tapasi Lohjan kulttuurihistoriallisessa museossa sunnuntaina 28.4.2019. Jo pihalle saavuttuamme ihastelimme, miten kaunis miljöö on keskellä Lohjaa säilynyt. Sisällä eri rakennuksissa oli paljon nähtävää menneiltä ajoilta. Seassa oli tuttuja esineitä, jotka saivat meidät muistelemaan omaa nuoruuttamme.

Paikan kahviota ei valitettavasti ollut vielä avattu, joten siirryimme torin laidalla olevan Prismän kahvioon.

Kahvitellessamme vaihdoinme kuulumiset ja suunnittelimme tulevaa. Itse vietin viime talvena 4kk Espanjassa ja kerroin siellä olevista dialyysihoidoista. Kyllä meillä on monenlaista kremppaa, mutta sisulla ja nuoruuden opeilla mennään ja jaketaan. Välillä vointi on ihan hyväkin. Keskustelimme myös esimerkiksi Kela-kyhydeistä ja siitä, miten ne ovat nyt hoituneet. Epäasiallista toimintaa meidän ei pidä hyväksyä.

Tapaamme seuraavan kerran **Lohjan Hiidenpirtin kahvilassa (Turuntie, 09630 Koisjärvi) su 13.10.2019 klo 13.00**. Tule piipahatmaan ja tapaamaan vertaisia. Ei ennakoilmoittautumista.

Merkitsethän kalenteriisi myös perinteiset pikkujoulumme, joita vietämme **Vihdon Puistolassa 1.12.2019**. Lisätietoa pikkujouluista on vuoden viimeisessä lehdessä.

**Hyvää loppukesää ja tulevaa syksyä sekä tervetuloa tapaamisiimme, terveisin Risto Salmi ja kerholaiset**



Kuvat: Juha-Matti Koskinen



## HANKO/ RAASEPORI ALUEEN JÄSENTAPAAMINEN

UUMU ry:n ja Raaseporin Sydänyhdistys ry:n yhteiset lettukestit **ti 20.8.2019 klo 18.00**. Tapaamme klo 17.30 Tammisaaren rautatieaseman parkkipaikalla, missä saamme tarkemmat ajo-ohjeet Raaseporin Sandnäsuddin illanviettopaikkaan. Tarvittaessa kimpapakyytimahdollisuus. Lisätietoja ja ilmoittautumiset **Heleena Nygrenille p. 0440 46 44 24**. Tervetuloa mukaan jäsenille ja heidän perheilleen maksuttomaan tapaamiseen!

## MEDLEMSTRÄFF I HANGÖ-RASEBORGSTRAKTEN

UUMU rf:s och Raseborgs Hjärtförening rf:s gemensamma plättkalas ordnas **tis 20.8.2019 kl. 18.00**. Vi ses kl. 17.30 på parkeringsplatsen vid Ekenäs järvägsstation. Där ges noggrannare körinstruktioner till festplatsen på Sandnäsudd i Raseborg. Gemensam skjuts är möjlig. Information och anmälningar: **Heleena Nygren tel. 0440 46 44 24**. Medlemmar med familjer är välkomna med på den avgiftsfria träffen!



## KESKI-UUDENMAAN JÄSENTAPAAMISET

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

## ILMATORJUNTAMUSEO

Klaavolantie 2, Tuusula

ke 4.9.2019 klo 13.00

Ilmatorjuntamuseo on sotahistoriallinen aselajimuseo Tuusulan Hyrylässä. Museossa esitellään Suomen ilmatorjunnan koko kehityskaari vuodesta 1925 aina nykypäivään. Tutustumiskäyntiin kuuluu tunnin mittainen opastettu kierros ja kierroksen jälkeen yhdistyksen tarjoamat munkkikahvit. Tapaaminen on jäsenille maksuton, seuralaisena tulevan ei-jäsenen maksu on 10 euroa.

**Ilmoittautumiset su 1.9.2019 mennessä UUMU:n toimistolle p. 050 449 7744 tai s-posti [sihteeri@uumu.fi](mailto:sihteeri@uumu.fi).**

**RYHMÄN KOKO ON RAJOITETTU JA MUKAAN PÄÄSEE ILMOITTAUTUMISJÄRJESTYKSESSÄ!**



Kuva: Ilmatorjuntamuseo

Keski-Uudenmaan jäsentapaamiset on tarkoitettu pääasiassa Hyvinkäällä, Järvenpäässä, Keravalla, Nurmijärvellä, Pornaisissa ja Tuusulassa asuville, mutta mikäli ryhmissä on tilaa, pääsee mukaan muuallakin asuvat.

## LISÄÄ SAIKKUA, KIITOS!

Hyvinkääsali (Kauppatori 1, Hyvinkää)

ti 22.10.2019 klo 19.00

”Saikkua kiitos”-esitys on kiertänyt ympäri Suomea ja se on esitetty yli 300 kertaa! Suomalaisesta terveydenhuollosta, lääkäreistä, hoitajista, potilaista, sairauksista ja ennakkoluuloista löytyy kuitenkin edelleen runsaasti ammennettavaa. Siis tervetuloa nauttimaan ”Lisää Saikkua, kiitos!” -jatko-osasta. Lavalla nähdään Mikko Kivinen, Ville Keskilä ja Kalle Pylvänäinen.

**Ilmoittautumiset 4.9.2019 mennessä Keski-Uudenmaan yhteyshenkilö Eija Hemmingille p. 050 3846 401 tai s-posti [eija.hemminki@gmail.com](mailto:eija.hemminki@gmail.com).**

Osallistumismaksu: 22 euroa/ jäsen (32 euroa/ seuralaisena tuleva ei-jäsen)

**Maksu tulee suorittaa 4.9.2019 mennessä UUMU:n tilille FI03 1028 3001 5117 65, viite 1711.**

**LIPPUJA ON RAJOITETTU MÄÄRÄ JA MYYDÄÄN VARAUSJÄRJESTYKSESSÄ!**

Kuva: Matti Rajala



## ITÄ-UUDENMAAN JÄSENTAPAAMINEN

Tule piipahtamaan munuais- ja maksasairaiden sekä elinsiirron saaneiden avoimilla ja maksuttomilla päiväkahveilla Palvelutalo Omenamäessä (Tullinportinkatu 4, Porvoo) **ti 3.9.2019 klo 14–16**. Kahvittelemme kokoustila Melbassa. Tarjolla pientä suolaista ja vertaisten juttuseuraa. Ei ennakkoilmoittautumista.

Huomaathan myös sivun 23 ilmoituksen Porvoon Taide-tehtaalla olevasta Queen-musikaalista.

## ÖSTRA NYLANDS MEDLEMSTRÄFF

Kom på kaffe och träffa njur- och leversjuka samt personer med organtransplantation på Äppelbackens servicenter (Tullports-gatan 4, Borgå) **tis 3.9.2019 kl. 14-16**. Vi träffas i mötesrummet Melba, liten saltbit serveras. Ingen förhandsanmälan.

Notera även notisen på sid. 23 om Queen-musikalen på Borgå Konstfabrik.



## KESÄPÄIVÄ HAMINASSA

Pienessä tiikusateessa me kolmisenkymmentä UUMUlaista starttasimme Mikonkadulta bussilla itään päin. Perillä Haminassa aurinko jo pilkisti pilvien raosta ja taikoi meille uskomattoman kauniin kesäkuisen päivän. Vastassamme oli samanmoinen joukko Etelä-Karjalan ja Kymenlaakson yhdistysten jäseniä.

Ensin lounastimme viihtyisän Kamu! -linnoitusravintolan kasemattiholveissa. Haminalaiset kertoivat ravintolan olevan arkisin suosittu lounaspaikka. Se toimii ns. sosiaalisena työllistäjänä eli palkkalisitoilla on myös kehitysvammaisia ja vajaakuntoisia. Iltaisin ja viikonloppuisin se toimii tilausravintolana.

Lounaan jälkeen jakauduimme viiteen ryhmään ja aloimme leikkimielisen kisan Bastinonin kentällä. Oli heinän ja (liian kevyen) saappaan heittoa, tietokilpailuja sekä ajan arvioimista. Ehkä mielenkiintoisin kisa oli, kun kolmihenkinen ryhmän kiersimme keiloja silmät sidottuina. Ryhmän muut jäsenet saivat opastaa vain sanallisesti. Vaikeaa oli, ainakin meidän ryhmällemme. Parhaiten olympialaisista suoriutui ryhmä Siniset eli Elli, Aila, Eila, Jouni ja Johanna. Palkinnoksi he saivat Haminan kaupungin lahjoittamat mukit. Oli hieno idea järjestelijöiltä sekoittaa kaikki osallistujat satunnaisesti eri ryhmiin, jolloin pariskunnat ja muut ystävykset kisasivat eri ryhmissä.

Leikkimielisen kisan jälkeen historiallisiin asuihin pukeutuneet oppaat kuljettivat meitä Wanhan Haminan ympyräkaduilla kertoen

rakennuksista ja kaupungin historiasta. Minun ryhmäni oppaana toimi wapaaherratar Gustawa Langenstjärnan piika. Ihastelimme 1840-luvulla rakennettuja puutaloja vehreine pihoineen, näimme Kymenlaakson vanhimman kirkon, joka oli aiemmin Vehkalahden ja nykyään Marian kirkko sekä tietenkin Suomen Keisarillisen Kadettikoulun eli nykyisen RUK:n. Reitin varrella oli paljon kiinnostavaa ja tunnin mittaisella kierroksella ehdimme saada vain pintapuolisen katsauksen Haminaan.

Useamman yhdistyksen yhteistilaisuudet ovat antoisia: saamme tutustua myös muiden yhdistysten jäseniin ja kuulla heidän ajatuksiaan maailmanmenosta. Kiitän kaikkia mukana olleita ja tietysti liiton sekä yhdistysten järjestäjiä, jotka mahdollistivat retken. Hymyssä suin vilkutimme ja lähdimme kotimatalle.

**Teksti: Anne Nordman**

**Kuvat: Sari Ruotsalainen**





## HISTORIAA, HERKKUJA JA HUPIA

Päiväretki Mustion tarjosi osallistujille pienen siivun Länsi-Uudenmaan historiaa. Suurin osa vierailijoista oli Mustion linnassa ensimmäistä kertaa yllättyen linnan interiöörin loistokkuudesta. Taidokkaat oppaat ohjasivat vieraat 1700-lopulta tähän päivään esitellen upeita maalauksia, kustavilaisia kalusteita ja koristeltuja kaakeliuuneja unohtamatta mielenkiintoista perhehistoriaa ja kummitustarinoita.

Linnakierroksen jälkeen siirryimme upean puutarhan läpi Ravintola Linnankrouviin, jonka kokit pääsivät todelliseen tulikokeeseen. Yli 70-hengen ryhmällemme tehty lounasvaaraus ja tarjottavat eivät täsmänneetkään keskenään, minkä vuoksi pääsimme valitsemaan mieleisemme kolmesta pääruoasta. Yllättävästä tilanteesta selvitettiin kuitenkin ammattitaidolla, maltilla ja huumorilla – kiitos palveluulttiin henkilökunnan ja kiireettömän retkiseurueen.

Ruokailun aikana virinneet keskustelut jatkuivat linnan puutarhassa vielä pienen tovin ennen kesäteatterin Vadelmavenepakolainen näytöstä. Tarinan päähenkilö Mikko Virtasta esittäneen Risto Kaskilahden hilpeä roolisuoritus käsitteli ronskin ottein stereotypioita suomalaisista ja ruotsalaisista. Näyttelijäryhmän kuusi muuta esiintyjää marssitti lavalle päätä huimaavat 45 hahmoa Peppi Pitkätossusta Lordiin ja Olof Palmesta vanginvartijaan. Yli 2-tuntisen komedian loppuunmyyty katsomo hykerteli riemusta. Historian ja herkkujen lisäksi saimme nauttia hillittömän hauska näytöksestä ja vertaisten seurasta loppukesän lempeässä auringonpaisteessa.

**Teksti ja kuvat: Sari Ruotsalainen**



## KÄVELYRETKI ISOSAAREEN

su 1.9.2019

Isosaari on yli 100 vuotta vanha linnakesaari vajaan tunnin laivamatkan päässä Helsingin Kauppatorilta. Se on yksi Helsingin seudun uloimmista saarista ja kulttuurihistoriallisesti merkittävä kohde.

Nähtävyydet ja luonto ovat ainutlaatuisia.

Avaamme syksyn toiminnan liikunnan teemavuoden mukaisesti reippaalla ulkoilupäivällä Isosaaressa sunnuntaina **1.9.2019**.

### Päivän ohjelmaan kuuluu:

**9.30–9.40** Kokoon-tuminen ja lippujen-jako Kauppatorin Keisarinluodon laiturilla (Suomenlinnan lautan vieressä)

**10.00–10.50** Laivamatka Isosaareen

**11.00** Opastettu kierros, jonka aikana kävellään noin 3 kilometrin matka ja katsellaan saaren päänähtävyyksiä oppaan avatessa saaren mielenkiintoista historiaa ynnä luontokohteita. Vuoden 2019 uutuuskohteena on Suomen sotahistorian suuri salaisuus Torpedoasema, joka oli toiminnassa vuodesta 1936 vuoteen 1957.



Kuva: © Aarresaaret 2019

Kierros kestää noin 2 tuntia, minkä jälkeen Buffet-ruokailu Rikamansalissa. Paluu oman aikataulun mukaan reitti-laivoilla.

Osallistumismaksu: 25 euroa/jäsen  
(58 euroa/ seuralaisena tuleva ei-jäsen)  
Maksut tulee suorittaa **to 22.8.2019** mennessä UUMU:n tilille FI03 1028 3001 5117 65, viite 3191

Ilmoittautumiset **to 22.8.2019** mennessä UUMU:n toimistolle **p. 050 449 7744 tai sihteeri@uumu.fi**.  
Ilmoitathan samalla mahdollisista ruokarajoitteistasi.

**RYHMÄKOKO ON RAJOITETTU JA OSALLISTUJAT OTETAAN ILMOITTAUTUMISJÄRJESTYKSESSÄ**

Kuva: Julia Kivelä  
(c) Visit Finland



## OHJATTU ALLASJUMPPA

**Kuntokeidas Sandelsissa, Välskärinkatu 4, Helsinki**

Ryhmä kokoontuu 15 kertaa: maanantaisin klo 11–12  
 Syyskausi alkaa ma 2.9.2019 ja jatkuu 9.12.2019 asti  
 Kausimaksu: 110 euroa /jäsen. Maksut sivulla olevan ohjeen mukaisesti

Keväällä 2019 ryhmässä olleiden ei tarvitse ilmoittautua erikseen. Uusia ilmoittautumisia vastaanotetaan UUMU:n toimistolla. Mukaan pääsee, jos ryhmässä on tilaa.

**Palvelukeskus Foibessa, Sairaalakatu 7, Vantaa**

Ryhmä kokoontuu 10 kertaa: tiistaisin klo 16–17  
 Syyskausi alkaa suihku- ja pukeutumistilojen remon-  
 tin vuoksi poikkeuksellisesti vasta ti 1.10.2019 ja jatkuu  
 10.12.2019 asti (ei viikolla 42 – 15.10.2019)

Kausimaksu: 70 euroa /jäsen. Maksut sivulla olevan ohjeen mukaisesti

Keväällä 2019 ryhmässä olleiden ei tarvitse ilmoittautua erikseen. Uusia ilmoittautumisia vastaanotetaan UUMU:n toimistolla. Mukaan pääsee, jos ryhmässä on tilaa.

## KEILAILU

**Talin keilahalli, Huopalahdentie 28, Helsinki**

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

Kevätkausi: 5.9.–12.12.2019

Kausimaksu: 80 euroa /jäsen/ kausi. Maksut sivulla olevan ohjeen mukaisesti

Päiväryhmässä on tilaa uusille osallistujille. Mikäli jäsenis-  
 töstä löytyy riittävästi halukkaita, varaamme tarvittaessa  
 myös iltavuoron. Lisätietoa liikuntavastaava Olavi Rautiai-  
 selta, p. 044 0506 518, s-posti olavi.rautiainen@gmail.com

## TERAPEUTTINEN JOOGA

Studio Soleil (Dosentintie 7 D,  
 Munkkiniemi, Helsinki)  
 torstaisin klo 19.30–20.30

Terapeuttinen jooga soveltuu jokaiselle, kukin tekee oman kuntonsa ja jaksamisensa mukaan. Jooga on lempeää harjoitusta keholle ja mielelle. Tunneilla on erilaisia terapeuttisia teemoja: esimerkiksi stressin lievitys, kehonhallinta, niska-hartia seudun vaivat, keskittymisen ja kärsivällisyyden vahvistaminen. Aiempaa kokemusta joogasta ei tarvita. Ohjaaja räätälöi tuntien teemat ja harjoitteet osallistujien toiveiden mukaisesti. Ryhmä sopii 15-vuotiaista aikuisiin. Ohjaajana toimii diplomijoogaohjaaja Sini Svanberg. Syyskausi alkaa to 4.9.2019 ja sisältää 15 kertaa. Kausimaksu: 80euroa/jäsen/kaus. Maksut sivulla olevan ohjeen mukaisesti.

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

**UUSI  
 RYHMÄ**

## PETANQUE

**Helsinki Petanquen halli, Tallikatu 34**

(Pasilan ratapihan vanhat veturihallit)

Ryhmä kokoontuu syksyllä 2019 12 kertaa: sunnuntaisin klo 16–18

Syyskausi: 29.9.–15.12.2019. Ei kausimaksua.

**RYHMÄSSÄ ON TILAA UUSILLE OSALLISTUJILLE.**

Lisätietoa liikuntavastaava Olavi Rautiaiselta,

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

## LENTOPALLO

**Pitkään suunniteltu elinsiirron saaneiden lentopal-  
 loryhmä on edennyt tilojen varausvaiheeseen. Vah-  
 vistamme lähiaikoina Sydänliiton liikuntasaliin  
 (Oltermannintie 8, Helsinki) varattavien vuorojen  
 päivämäärät. Pelivuorot ovat kaikille munuais- ja  
 maksasairaille sekä elinsiirron saaneille avoimia ja  
 maksuttomia. Ajatuksena on pelaille leppoisalla,  
 hiukan sykettä nostavalla meiningillä ja kokoontua  
 kerran kuussa verkon ääreen. Lentopalloryhmä  
 toteutetaan yhteistyössä Sydän- ja keuhkosiirro-  
 kkaat – SYKE ry:n kanssa. Tarkat pelipäivät ilmoi-  
 tetaan UUMU ry:n ja SYKE ry:n kotisivuilla sekä  
 Facebookissa. Olethan tarkkana ja tule mukaan  
 iskemään palloa!**

## LIIKUNTARYHMIEN MAKSUT

**Liikuntaryhmistä ei tule osallistujille erillisiä laskuja.**

**Osallistumismaksut tulee maksaa syyskuun 2019 loppuun mennessä.**

**Uudenmaan munuais- ja maksayhdistys UUMU ry**

**Tili: FI03 1028 3001 5117 65**

**Allasjumpan viitenumero: 3201**

**Keilauksen viitenumero: 3311**

**Joogan viitenumero: 3405**

## ITSENÄINEN HARJOITTELU

UUMU ry korvaa munuais- ja maksasairaille sekä munuais- tai maksansiirron saaneille potilasjäsenilleen kuuttia vastaan 20 % omaehtoisen liikunnan kuluista. Vuotuinen korvauskatto vuonna 2019 on 80 euroa/potilasjäsen. Korvauksen piiriin kuuluvat esimerkiksi liikuntaryhmien kausimaksut ja kertaluontoiset sisäänpääsymaksut. Korvausta ei makseta urheilutarvikehankinnoista eikä UUMU:n omien liikuntaryhmien kausimaksuista. Korvaushakemukset kuitteineen voi toimittaa toimistolla 14.12.2019 mennessä. Hakemuksessa pakollinen liikuntakulukorvauskaavake on saatavilla UUMU:n toimistolta ja kotisivuilta.

## Helsingin juhlatuokkat

### RICKY-TICK BIG BAND & JULKINEN SANA

Huvila-teltilä

(Eläintarhantie 8, Helsinki)

su 1.9.2019 klo 15.00

Genrerajoista piittaamaton rytmimusiikkikollektiivi Ricky-Tick Big Band & Julkinen Sana on ilahduttanut kotimaista musiikkikenttää hurmoksellisilla keikoillaan ja rakastetuilla levyillään. Viimeiset keikkansa tänä vuonna heittävä yhtye nousee Huvilan lavalle parhaimmillaan. Säveltäjä-kapellimestari Valtteri Laurell Pöyhösen vetämä 17-henkinen Ricky Tick -big band ja omaääniset räppärit Paleface, Tommy Lindgren ja Redrama venyttävät jazzin ja hip hopin rajoja pistämättömän positiiivisella energiallaan, villitsevillä kappaleillaan ja syväluotaavilla, yhteiskunnallisillakin teemoilla.

Huvila-teltan ikäraja on 18 vuotta. Nuoremmat pääsevät sisään huoltajansa seurassa.

Numeroimaton katsomo.

**Sitovat ilmoittautumiset ma 26.8.2019**

**mennessä UUMU:n toimistolle**

**p.050 449 7744 tai sihteeri@uumu.fi.**

**Liput: 20 euroa/ jäsen (39 euroa/ seuralaisena tuleva ei-jäsen)**

**Maksut ma 26.8.2019 mennessä UUMU:n**

**tilille FI03 1028 3001 5117 65, viite 1973.**

**LIPPUJA ON RAJOITETTU MÄÄRÄ!**



Kuva: Ville Juurikkala



## Elämän lahja -koru ja -solmioneula

Osta itsellesi tai lahjaksi Munuais- ja maksaliiton Elämän lahja -koru tai -solmioneula.

Hopeisessa Omega-keijussa 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

## ARJA KORISEVA JA GUARDIA NUEVA

Aleksanterin teatteri  
(Bulevardi 27, Helsinki)

pe 4.10.2019 klo 19.00

Estradien kuningatar Arja Koriseva juhlii huikeaa 30-vuotista uraansa kattavalla juhlakonserttikiertueella syksyllä 2019. Konsertti on täynnä musiikillista ilotulitusta yhdessä kokkolalaisen, upean tango- ja viihdeorkesteri Guardia Nuevan kanssa. Orkesterin 16-jäseninen kokoonpano viuluineen ja harmonikkoineen luo jälleen erilaisen soinnin konserttiin, joka koostuu rakastetuista tangoista, ikivihreistä, musikaalisävelmistä ja Arjan oman tuotannon tärkeimmistä lauluista.

**Sitovat ilmoittautumiset ke 18.9.2019  
mennessä UUMU:n toimistolle  
p.050 449 7744 tai sihteeri@uumu.fi.**

**Liput: 20 euroa/ jäsen (40 euroa/ seuralaisena  
tuleva ei-jäsen)**

**Maksut ke 18.9.2019 mennessä UUMU:n tilille  
FI03 1028 3001 5117 65, viite 2040.**

**LIPPUJA ON RAJOITETTU MÄÄRÄ!**

**ARJA 30 KORISEVA**  
VUOTTA ESTRADIEN KUNINGATTARENA



Kuva: Anne Yrjänä

## QUEEN-MUSIKAALI

### Show Must Go On

Porvoo Taidetahdas, Avanti-Sali  
(Läntinen Aleksanterinkatu 1, Porvoo)

pe 8.11.2019 klo 19.00

Show Must Go On on Queen-yhtyeen musiikkiin perustuva spehtaakkeli huippulaulajineen, bändin tyylille uskollisine pukuineen ja valoineen. Esitys on samalla kunnianosoitus kaikkien aikojen karismaattisimman laulajan, Freddie Mercuryyn muistolle.

Mercuryä esittää Mikael Saari, jonka hurmaavaa Queen-tulkintaa on kuultu aiemmin muun muassa Tähdet Tähdet -laulukilpailussa. Lisäksi Mikael on tullut katsojille tutuksi UMK-kilpailun finaalista ja Suomen isoimpien teatterien lavoilta sekä useista musikaalirooleista. Mukana on Queenin värikyläiseen soundimaailmaan ammattimaisesti heittäytyvä yhtye. Mitkään sanat eivät riitä kuvaamaan tätä esitystä, joten paras vaihtoehtosi on saapua paikalle ja kokea se itse!

**Sitovat ilmoittautumiset ke 25.9.2019 mennessä  
UUMU:n toimistolle p.050 449 7744 tai  
sihteeri@uumu.fi.**

**Liput: 20 euroa/ jäsen (40 euroa/ seuralaisena  
tuleva ei-jäsen)**

**Maksut ke 25.9.2019 mennessä UUMU:n tilille  
FI03 1028 3001 5117 65, viite 1782.**

**LIPPUJA ON RAJOITETTU MÄÄRÄ!**



## VIERAILU HELSINGIN SYNAGOGAAN

Malminkatu 26, Helsinki

to 12.9. klo 14 alkaen

Helsingin juutalaisen seurakunnan seurakuntakeskus sijaitsee Helsingin kantakaupungissa, Kampissa. Sen synagoga vihittiin käyttöön vuonna 1906, seurakuntakeskus itse valmistui vuonna 1961. Seurakunta palvelee yli 1 100 Suomessa asuvaa jäsentään lapsuudesta vanhuuden päiviin asti.

Vierailulla tutustumme juutalaisen seurakunnan toimintaan sekä synagogaan. Vierailun päätteeksi nautimme yhdistyksen tarjoamat pullakahvit. Tiloissa on esteetön kulku. Varaathan mukaasi henkilötodistuksesi ja varauduthan turvatarkastukseen.

**Ilmoittautumiset ma 9.9.2019 mennessä**

**UUMU:n toimistolle**

**p. 050 449 7744 tai**

**s-posti sihteeri@uumu.fi.**



RYHMÄN KOKO  
ON RAJOITETTU  
JA MUKAAN  
PÄÄSEE  
ILMOIT-  
TAUTUMIS-  
JÄRJESTYKSESSÄ

## MUNUAIS- JA MAKSASAIRAILLE TAI ELINSIIRRON SAANEILLE AVOIMET VERTAISTREFFIT

Tule yksin tai läheisesi kanssa tapaamaan muita UUMU:n potilasjäseniä vapaamuotoiseen kahvitteluhetkeen Fazer Café Sanomataloon (Töölönlahdenkatu 2, Helsinki) **ke 28.8.2019 klo 14.00** alkaen.

Yhdistys tarjoaa päiväkahvit ja leppoisaa juttuseuraa. Ei ennakkoilmoittautumista.



## MAKSASAIRAIDEN JA MAKSANSIIRRON SAANEIDEN SEKÄ HEIDÄN LÄHEISTENSÄ ILTAKAHVIT

tarjolla UUMU:n toimistolla (Runeberginkatu 15 A 1, Helsinki)

**ke 11.9.2019 klo 17.00** alkaen. Illan emäntänä toimii Maija

Hämäläinen, joka antaa lisätietoa puhelinnumerossa

**040 544 2230**. Ei edellytä ennakkoilmoittautumista.

## SOPPAPÄIVÄ

Uusimme viime syksynä suuren suosion saaneen soppapäivän ja toivotamme tervetulleeksi kaikki yhdistyksen jäsenet UUMU:n toimistolle (Runeberginkatu 15 A 1, Helsinki) **to 10.10.2019** iltapäivällä. Kauhan varressa ahkeroiva Marjatta Suikkanen kattaa pöydän koreaksi ja tarjoilee kaikille jäsenille maksutonta keittoa **klo 14–18** välisenä aikana. Mukaan voit ottaa yhden läheisesi tai ystäväsi. Tapahtuma edellyttää ilmoittautumista **ma 7.10.2019** mennessä UUMU:n toimistoon **p. 050 449 7744** tai sähköpostilla sihteeri@uumu.fi. Muista kertoa mahdollisista liikunta- ja ruokarajoitteistasi. Nähdään sopalla!



## YHDISTYKSEN PIKKUJOULUT 2019

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

la 16.11.2019 klo 17–21

Pikkujoulut järjestetään Helsingin keskustassa sijaitsevassa upeassa GLO Hotel Art:ssa. Jykevä ArtNouveau-linna on pysäyttävä nähtävyys, joka tunnetaan myös nimellä Vanha Poli. Juhlimme yhdistyksemme pikkujouluja 1903 rakennetun hotellin Jugend salissa, joka löytyy hotellin 2.kerroksesta. Liikuntarajoitteisille on varmistettu pääsy saliin henkilökunnan hissiä käyttäen.

Illan aikana nautimme jouluisen buffet-illallisen, johon kuuluu:

*silli ja silakka-valikoima  
lämminsavulohta  
rosollia ja punajuurikermaa  
vihreää salaattia ja talon vinegretteä  
keitettyjä perunoita  
kinkkua ja sinappinen kerma- kastike  
joululaatikoita  
jouluihin leipävalikoima ja kirnuvoita  
tähtianis-pannacotta ja puolukkaa  
kahvi-/ teetarjoilu*

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

Illan aikana pääsemme nauttimaan musiikista ja jouluisesta tunnelmasta sekä yllätysesiihtyjän vierailusta.

Osallistumismaksu:

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

Sitovat ilmoittautumiset ruokavaliotietoineen tulee tehdä UUMU:n toimistolle 31.10.2019 mennessä. Osallistumismaksut tulee suorittaa UUMU:n tilille 31.10.2019 mennessä.

Tili: FI03 1028 3001 5117 65

Viite: 1766

**TERVETULOA!**



**20.8.**

Länsi-Uudenmaan jäsentapaaminen Raaseporissa.  
Lisätietoa s. 16.

**21.8.**

UUMU:n vapaaehtoiset Meilahden OLKAssa.  
Lisätietoa s. 11

**28.8.**

Vertaistreffit Sanomatalossa. Lisätietoa s. 24

**1.9.**

Kävelyretki Isosaareen. Lisätietoa s.20

**1.9.**

Ricky-Tick Big Band ja Julkinen Sana-konsertti.  
Lisätietoa s. 22.

**2.9.**

Kuntokeidas Sandelsin allasjumbppakausi alkaa.  
Lisätietoa s. 21

**3.9.**

Itä-Uudenmaan jäsentapaaminen Porvoossa.  
Lisätietoa s.17

**4.9.**

Keski-Uudenmaan jäsentapaaminen Tuusulassa.  
Lisätietoa s.17

**4.9.**

Joogaryhmän syyskausi alkaa. Lisätietoa s.21

**5.9.**

Talin keilahallin keilaryhmän syyskausi alkaa.  
Lisätietoa s.21

**11.9.**

Maksasairaiden ja maksansiirron saaneiden v  
ertaistapaaminen. Lisätietoa s. 24

**12.9.**

Vierailu Helsingin Synagogaan. Lisätietoa s. 24

**14.9.**

Tatu ja Patu, syömään! – lasten teatteri.  
Lisätietoa s. 15

**18.9.**

UUMU:n vapaaehtoiset Meilahden OLKAssa.  
Lisätietoa s. 11

**23.9.**

Lipasvahtien kiitosilta. Lisätietoa s. 12

**29.9.**

Petanquen syyskausi alkaa. Lisätietoa s. 21

**1.10.**

Palvelukeskus Foiben allasjumbppakausi alkaa.  
Lisätietoa s. 21

**3.10.**

UUMU Uuden Lastensairaalan OLKAssa. Lisätietoa s.11

**4.10.**

Arja Koriseva ja Guardia Nuevan konsertti.  
Lisätietoa s.23

**9.10.**

UUMU:n vapaaehtoiset Hyvinkään sairaalan SOPESSA.  
Lisätietoa s. 11

**10.10.**

Soppapäivä jäsenille. Lisätietoa s. 24.

**13.10.**

Luoteis-Uudenmaan jäsentapaaminen Lohjalla.  
Lisätietoa s.16

**22.10.**

Keski-Uudenmaan jäsentapaaminen ja  
teatteriesitys Hyvinkäällä. Lisätietoa s. 17.

**23.10.**

UUMU:n vapaaehtoiset Meilahden OLKAssa.  
Lisätietoa s. 11

**8.11.**

Queen-musikaali Porvoossa. Lisätietoa s. 23

**13.11.**

UUMU:n vapaaehtoiset Meilahden OLKAssa.  
Lisätietoa s. 11

**16.11.**

Yhdistyksen pikkujoulut. Lisätietoa s. 25

**20.11.**

Yhdistyksen vuosikokous. Lisätietoa s. 5

**11.12.**

UUMU:n vapaaehtoiset Meilahden OLKAssa.  
Lisätietoa s. 11

**14.12.**

Itsenäisen liikunnan korvaushakemusten tulee olla  
UUMU:n toimistolla. Lisätietoa s. 21

# Datacleric Oy

Nilsaksentie 1  
01510 Vantaa  
Phone 09 838 7740

Kirjanpito. Tilinpäätökset. Palkanlaskenta. Veroilmoitukset. Konsultointi.

## HALLITUS 2018–2019

---

### Puheenjohtaja

Timo Nerikko, Helsinki  
p. 050 570 7825  
timo.nerikko@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. 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 eriikäisille 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](http://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](mailto:sihteeri@uumu.fi)

Puhelin: 050 449 7744

Kotisivut: [www.uumu.fi](http://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 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](mailto:sihteeri@uumu.fi)
- fyll i blanketten på nätet [www.uumu.fi](http://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](mailto:sihteeri@uumu.fi)

Telefon: 050 449 7744

Webbplats: [www.uumu.fi](http://www.uumu.fi)

Kontonummer: FI03 1028 3001 5117 65

## LOMAHUONEISTO JOUTIAINEN



Lomahuoneisto Joutiainen sijaitsee Joutsassa noin 200 km Helsingistä. Huoneisto on kaikkien UUMU:n jäsenten vuokratavissa edulliseen jäsenhintaan läpi vuoden.

Rivitalohuoneiston 60 m<sup>2</sup>: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. Mikäli huoneistoon halutaan tai tarvitaan ostopalveluna tilattava huoneistosivous, maksaa se 140 euroa.

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.



### UUOKRAUSHINNAT JÄSENILLE:

1.9.2019–29.5.2020

1 viikko perjantai–perjantai 100 euroa

viikonloppu perjantai–sunnuntai 60 euroa

5 arkipäivää sunnuntai–perjantai 60 euroa

1 vuorokausi sunnuntai–perjantai 35 euroa

Lisätietoa UUMU:n toimistolta tai kotisivuilta [www.uumu.fi](http://www.uumu.fi)

Varaukset UUMU:n toimistolta, p. 050 449 7744 tai s-posti: [sihteeri@uumu.fi](mailto:sihteeri@uumu.fi)

