

UUMU

1/2020

Luovuttaisin sinulle munuaiseni, jos voisin s. 6

Kokemusasiantuntijuutta päätöksentekoon s.10

Kylpylämatka Pärnuun s.25

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

LOMAHUONEISTO JOUTIAINEN



Lomahuoneisto Joutiainen sijaitsee Joutsassa noin 200 km Helsingistä. Huoneisto on kaikkien UUMU:n 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. Mikäli huoneistoon halutaan tai tarvitaan ostopalve-luna tilattava huoneistosiiu, 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.

VUOKRAUSHINNAT 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

30.5.–28.8.2020 välisenä aikana

VAIN KOKONAISTEN VIIKKOJEN VUOKRIA

1 viikko perjantai – perjantai 175 euroa
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:
Ditte Kronström
Kuvaaja:
Jerry Hellström

Tilaushinta:
22 euroa / vuosi

Tilaukset, osoitteenmuutokset
ja jakelumaiutukset:
Puh. 050 449 7744
sihteeri@uumu.fi

Ilmestyy 4 kertaa/vuosi
Leikki 2000

A4 (210x297 mm)
Värit 4/4 CMYK
Materiaalivaatimukset
PDF tai JPG-tiedosto
vähintään 300 dpi

Ilmoitushinnat 2020

Takansi

1/1 sivu 400 euroa
Sisäkannet

1/1 sivu 360 euroa
Muut sivut

1/1 sivu 320 euroa

1/2 sivu 180 euroa

1/4 sivu 100 euroa

1/8 sivu 70 euroa

ISSN-L 2242-4377

ISSN 2242-4377

(Painettu)

ISSN 2242-4385

(Verkkolehti)

Taitto:

Mainostoimisto Avenue Oy

Painopaikka:

I-print, Seinäjoki

Seuraava UUMU-lehti ilmestyy
huhtikuussa 2020

Aineistot UUMUn toimistolle
15.3.2020 mennessä.

Muiden lehtien aineisto- ja
ilmestymisajankohdat löytyvät
UUMU:n kotisivuilla olevasta
mediakortista.

Puheenjohtajalta / Ordföranden hälsar	4
Facebook, Instagram, kotisivusto ja lehti	5
Facebook, Instagram, webbplatsen och tidningen	
Ellilän testamenttirahaston avustukset	5
Understöd från Elliläs testamenttdonation	
Luovuttaisin sinulle munuaiseni, jos voisin	6
Eläkkeelle	9
Vammaisneuvosto	10
Vapaaehtoistyö	12
Paikallistoiminta	14
Lapsipotilaat	16
Tapahtunut	18
Yhdistyksen sääntömääräiset kokoukset	19
Liikunta	20
Tapahtuu	22



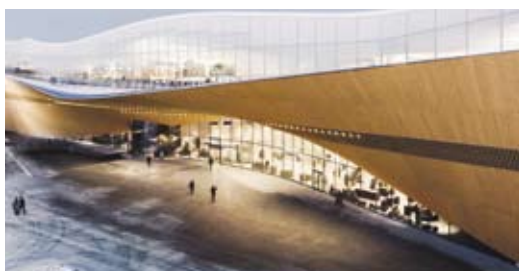
sivu 6



sivu 9



sivu 15



sivu 23



sivu 25





Uusi vuosi sinulle, minulle – meille UUMUlaisille

Mitä hyviä asioita odotat alkavalta vuosikymmeneltä? Lehdissä ja somessa on vuodenvaihteen aikoihin paljon kirjoituksia uudenvuodenlupauksista. Ihmiset, monet meistä, lupaavat paljon asioita. Ääneen kerrottu lupaus tuntuu vahvemmalta kuin hiljaa mielessä sanottu toive. Lupaen syödä terveellisemmin, lupaen liikkua enemmän, lupaen nähdä lasteni isoäitiä useammin, lupaen olla parempi ihminen. Helmikuussa tai viimeistään maaliskuussa olen unohtanut liikuntalupaukseni, mummo on yhä näkemättä, pikaruoka on tullut syötyä.

Tämä toistaiseksi musta talvi – toivottavasti UUMU-lehti tuo maahan myös lunta – ei innosta lähtemään ulos. Vaatii, ainakin minulta, melkoista itsekuria lähteä ulos pikkulenkille tammikuiseen vesisateeseen. Ehkä uuden vuoden ihme voisi olla, että hieman enemmän ja hieman mukavammin tekisin jotakin minulle tärkeiden ihmisten kanssa.

UUMU 2020

Syyskokouksessa valitsimme hallitukseen uusia ihmisiä ja muutamia pitkään mukana toimineita jäi reserviin. Tänä vuonna toimintamme erityisteema on edunvalvonta. Potilaan ja läheistensä alkuvuosi voi olla rahallisesti ikävän tiukka, kun kaikki potilaan maksukatot ja omavastuut alkavat nollasta. Yhdistyksellä on pieni Ellilän testamentti, josta voidaan jakaa pienoista tukea potilasjäsenille. UUMU:n paras ja tärkein tuki on silti vertaistoiminta. Tapaamme toisiamme erilaisissa kerhoissa, retkillä, kisoissa. Missä ikinä kaksi tai kolme UUMUlaista kohtaa, on vertaistukea saatavilla.

Tule rohkeasti mukaan uuden vuoden tapahtumiin. Ei tarvitse luvata mitään, riittää, että ilmestyt paikalle!

Voimia!

Timo Nerkko

UUMU ry:n puheenjohtaja

ORDFÖRANDENS HÄLSAR

Ett nytt år för dig, mig – oss UUMU-medlemmar

Vilka goda saker väntar du dig av det nya decenniet? Tidningarna och sociala medier har vid årsskiftet skrivit mycket om nyårslöften. Många lovar en massa. Löftet som man uttalat högt känns starkare än ett önskemål som man har inom sig. Jag lovar att jag ska äta hälsosammare, jag lovar röra på mig mera och att träffa mina barns farmor oftare, jag lovar vara en bättre människa. I februari, eller senast i mars, har jag glömt mina motionslöften, ingen träff med farmor än, snabbmat alltför ofta.

Vintern är mörk och lockar inte ut. Hoppas UUMU-tidningen hämtar lite snö åt oss. Åtminstone krävs det oerhört mycket självdisciplin av mig för att gå ut i januariregn. Kanske det nya årets under hämtar med sig mer och angenämare stunder tillsammans med människor som är viktiga för mig.

UUMU 2020

På höstmötet valde vi in nya människor i styrelsen och andra som varit länge med fick stiga åt sidan. I år är intressebevakningen temat i vår verksamhet. Början på patientens och anhörigas nya år kan ekonomiskt vara tung, då patientens betalningstak och självrisker börjar från noll. Föreningen har ett litet Ellilä-testamente som kan bevilja små stöd åt våra patient-medlemmar. UUMU:s bästa och viktigaste stöd är dock kamratstödet. Vi träffar varandra i olika klubbar och tävlingar samt på utflykter. Alltid när två, tre UUMU-medlemmar möts, är kamratstödet tillgängligt.

Kom modigt med i det nya årets evenemang. Man behöver inte lova något, det räcker att du deltar!

Krafter åt er alla!

Timo Nerkko

UUMU rf:s ordförande

FACEBOOK, INSTAGRAM, KOTISIVUSTO JA LEHTI

Oletko jo huomannut, että UUMU:n toiminnasta tiedotetaan useammissakin kanavissa?

UUMU:n tapahtumailmoituksia ja -päivityksiä löytyy neljä kertaa vuodessa ilmestyvän UUMU-lehden lisäksi myös sosiaalisessa mediassa.

Facebook:

- Uudenmaan munuais- ja maksayhdistys UUMU ry
- UUMU 30–50 kerho (kyseiseen käryhmään kuuluvien potilasjäsenten oma ryhmä)
- Luumu – Lasten UUMU (lapsipotilaiden vanhempien oma ryhmä)

Instagram: [uumu_ry](#)

Kotisivusto: www.uumu.fi

Sosiaalisen median kautta pysyt koko ajan tapahtumien tasalla ja luet heti tuoreimmat kuulumiset.

Käy tutustumassa, tykkäämässä ja kommentoimassa!



FACEBOOK, INSTAGRAM, WEBBPLATSEN OCH TIDNINGEN

Har du märkt att information om UUMU finns i många kanaler? Om UUMU:s evenemang kan du läsa förutom 4 ggr per år i tidningen UUMU även i sociala medier.

Facebook:

- Uudenmaan munuais- ja maksayhdistys UUMU ry
- UUMU 30–50 kerho (egen grupp för patientmedlemmarna i denna åldersgrupp)
- Luumu – Lasten UUMU (egen grupp för barnpatienternas föräldrar)

Instagram: [uumu_ry](#)

Webbplats: www.uumu.fi

Via sociala medier får du hela tiden nyheter och aktuell information om evenemang. Ta en titt, gilla och kommentera!

ELLILÄN TESTAMENTTIRAHASTON AVUSTUKSET

Uudenmaan munuais- ja maksayhdistys UUMU ry on jakanut jo vuosien ajan taloudellista tukea Raimo Ellilän testamenttirahaston tuotoista. Avustuksia on jaettu Uudellamaalla asuville munuais- ja maksasairaille.

Vuonna 2020 Ellilän testamenttirahaston avustusten hakuaika on marraskuussa. Avustusta myönnetään 1.11.2019 – 20.10.2020 välillä kertyneistä korkeista sairaus-, opiskelu- tai kuntoutuskuluista. Päätökset sairaus- ja kuntoutuskorvauksista ilmoitetaan ja avustukset maksetaan joulukuussa 2020.

Lisätietoa ja hakukaavake avustusta varten julkaistaan 3/2020 UUMU-lehdessä elokuussa 2020.

UNDERSTÖD FRÅN ELLILÄS TESTAMENTDONATION

Njur- och leverföreningen i Nyland UUMU rf har i årtal delat ut ekonomiskt stöd från avkastningen ur Raimo Elliläs testamentfond. Understöd har delats ut till njur- och leversjuka som bor i Nyland.

I år är ansökningsstiden i november och beviljas på basen av höga sjuk-, studie- eller rehabiliteringskostnader som uppstått 1.11.2019 – 20.10.2020. Besluten om sjukvårdsersättningarna tillkännages och understöden utbetalas i december 2020.

Information och ansökningsblankett publiceras i UUMU-tidningen 3/2020 som utkommer i augusti 2020.



”Luovuttaisin
sinulle
munuaiseni,
jos voisin”

Se oli herkkä hetki. Ditte Kronström oli juuri jutellut ystävänsä Sadun kanssa tämän tulevista dialyysihoidoista ja kovasta väsymyksestä. Ditte olisi ollut heti valmis luovuttamaan toisen munuaisensa ystävälleen, mutta Suomen laki ei vielä sallinut sitä.

Syksyllä 2018 Ditte oli ystävänsä kanssa matkalla Pietarissa. Viimeisten 10 vuoden aikana he olivat matkustelleet paljon yhdessä, mutta tämä kerta oli erilainen. Sadun perinnöllinen munuaissairaus oli edennyt nopeasti viimeisen vuoden aikana. Ditte tiesi jo ennen matkaa, että dialyysi ja mahdollisesti vuosien odotus elinsiirtolistalla olisivat ystävän lähitulevaisuutta. ”Aiemmin en ollut juuri kiinnittänyt huomiota Sadun sairauteen, mutta nyt näin selvästi muutoksen hänen voinnissaan. Minusta homma vaikutti aika lohduttomalta.” Elinsiirroista Ditte ei vielä tiennyt juuri mitään. Silti mielessä kävi heti, että hän haluaisi olla luovuttaja.

Lakimuutos lähenee

Suomessa eläväksi munuaisen luovuttajaksi hyväksyttiin pitkään ainoastaan lähiomainen. Syksyllä 2018 Ditellä ei ollut vielä aavistustakaan siitä, että kudoslakiin oltiin valmistelemaan muutosta, ja että hänestä tulisi Suomen ensimmäinen ystävälleen munuaisen luovuttanut. Tammikuussa 2019 Satu linkitti Facebook-sivulleen uutisen, jossa

kerrottiin lähestyvistä lakimuutoksesta. Pian myös ystävä voisi todennäköisesti toimia luovuttajana. Kun Ditte luki uutisen, hän ei epäröinyt hetkeäkään. Pietarissa lausutut sanat eivät olleet olleet pelkkää sanahelinää, vaan hän oli ollut tosissaan. ”Lähetin heti Sadulle viestin, että miten asia hoidetaan?”

Jo reilun viikon kuluttua viestistä Ditte jutteli ensimmäisen kerran HUS:n elinluovutuskoordinaattorin kanssa. Aluksi myös Meilahdessa oltiin hiukan ihmeissään uuden tilanteen edessä. Lakimuutos ei ollut vielä astunut voimaan, mutta sen läpimeno oli melko varmaa ja pyörät lähtivät pikkuhiljaa pyörimään. Helmikuussa 2019 Ditte kävi ensimmäisissä verikokeissa ja tapasi nefrologin. ”Kaikki tutkimukset sujuivat hienosti. Aikatauluista oli helppo sopia, koska freelance-kääntäjänä minulla on vapaat työajat.” Yksi ensimmäisistä tutkimuksista oli käynti psykiatrin juttusilla, missä selvitettiin Diten motiivit munuaisen luovutukseen ja varmistettiin, että hän ymmärtää mihin on ryhtymässä. Motiivi oli selvä. ”Halusin auttaa Satua.”

Ditte myöntää olevansa muutenkin aika avuliaan sortinen ihminen, tai ainakin luovuttajatyyppejä. ”Luovutan verta aina kun voin, nuorempana luovutin kahteen otteeseen munasoluja.”

Diten terveys tutkittiin tarkasti, ja hän oli siitä erittäin tyytyväinen. Tutkimukset paljastivat hänelle tärkeitä tietoja. ”Minulta löytyi sekä korkea verenpaine että veritulpile altistava geenivirhe. Sain verenpainelääkityksen, ja veritulp-pariskin voi nyt tarvittaessa varautua. Oli myös kiva tietää, että muuten kaikki toimii loistavasti.”

”Miksi en luovuttaisi, kun kerran voin?”

Kudoslain muutos astui voimaan 1.3.2019. Kesäkuun alussa Ditte tapasi nefrologin uudelleen. Lähes kaikki tarvittavat tutkimukset oli tehty: Ditte sopisi luovuttajaksi erinomaisesti. ”Lääkäri kehui, että tulokseni ovat ihan loistavat. Hän intoili, että munuaiseni ovat Ferrari ja jatkoi, että sitten kun luovutan niin tulee Fiat, mutta sekin on ihan hyvä. Hän päätti ehdottaa minua kirurgeille.” Ditelle oli alusta asti ollut täysin selvää, että hän luovuttaisi jos vain voisi. Jos munuainen ei olisi sopinut Sadulle, hän olisi voinut harkita myös anonyymiä luovutusta tai luovutusta ristikkäin jonkun toisen luovuttaja-saaja -parin kanssa, sillä nämäkin vaihtoehdot tulivat uuden lain myötä mahdollisiksi. Nyt mukana oli kuitenkin tuuria siltäkin osin, että munuainen sopi juuri Sadulle. Ditte oli tiedosta innoissaan ja yllättyi kovasti, kun ystävän reaktio olikin toisenlainen. ”Hämmästyin, kun huomasin Sadun olevan tiedosta hämmentynyt ja mieteliäs. Oli avartavaa tajuta, että saajalle munuaisen siirto ei olekaan läpihuutojuttu, vaan se voi olla jopa ahdistavaa.”

Ditte ja Satu tutustuivat Sodankylän elokuvajuhlilla 1990-luvulla. Yhteydenpito on vuosien varrella vaihdellut, mutta Facebook sai heidät tutustumaan uudelleen paremmin noin 10 vuotta sitten. ”Satu on yksi hyvä ystäväni mui-

den joukossa. Munuaisen luovutus ei ollut mikään ystävyysden mitta, vaikka moni tuntuu kuvittelevan niin.” Ditestä on tuntunut jopa vähän kiusalliselta, kun häntä on kaveriluovuttajana pidetty jonkinlaisena sankarina. ”Ihmisten suhtautuminen on tuntunut liioitellulta, enhän luopunut elämästäni vaan vain toisesta munuaisesta. Saajalle tämä on varmasti paljon isompi asia, kun hänen elämänsä muuttuu siirron myötä niin paljon. Luovuttajan elämä pysyy ennallaan.”

Vaikka Ditte suhtautui tulevaan luovutukseen varsin tyyneesti, niin leikkauksen lähestyessä häntä vähän hermostutti. ”Heikkoina hetkinä yritin miettiä, mikä on pahinta mitä voisi tapahtua. Leikkauspöydälle kuoleminen on Suomessa todella harvinaista. Jos taas irrotettu munuainen ei käynnistyisi, olisimme molemmat silti hengissä. Satu jatkaisi dialyysijä, minä tulisin toimeen yhdelläkin munuaisella. Mielestäni nämä huolet eivät riittäneet syyksi kieltäytyä leikkauksesta.”

Siirto toteutui lokakuun viimeisenä päivänä 2019. Oli kulunut noin vuosi siitä, kun Ditte ensimmäisen kerran sanoi olevansa valmis luovuttamaan munuaisensa. ”Välillä turhautti, miksi leikkaukseen pääsy kestää niin kauan. En ajatellut, että leikkaussalit ovat niin varattuja.” Lopulta Ditte oli kuitenkin tyytyväinen aikatauluun. ”Matkustelin paljon varastoon kesällä ja alkusyksystä.”

Leikkauspäivän aamuna Ditte ja Satu tapasivat lyhyesti. ”Minua ei varsinaisesti pelottanut, vähän väsytti. Luotin sataprosenttisesti kirurgeihin ja siihen, että kaikki menee kuten pitää. Satua jännitti enemmän, ja yritin rohkaista häntä ennen kuin lähdimme eri osastoille valmistautumaan



leikkauksiin.” Diten munuainen irrotettiin aamupäivällä. Operaatio sujui hyvin, ja iltapäivällä hän pääsi osastolle toipumaan. Myös Satu leikattiin onnistuneesti. ”Tuntui mukavalta, että kaikki meni niin kuin piti”

Ditte kertoo, että hänellä on hyvin matala kipukynnys. ”Siksi vähän pelkäsin kipuja etukäteen. Minulle luvattiin, että saan kaiken mahdollisen kivunlievityksen, mutta miehen silti, että jos lääkkeet eivät tehoa.” Huoli osoittautui turhaksi. ”Alussa kipuja kyllä oli, mutta ne olivat siedettäviä. Kipulääkkeitä sain niin paljon kuin tarvitsin.” Muutenkin Ditte oli kaikin puolin tyytyväinen saamaansa hoitoon. Hän kotiutui neljäntenä leikkauksen jälkeisenä päivänä ja sai automaattisesti 6 viikon sairausloman, joka riitti hyvin.

Elämä munuaisen luovutuksen jälkeen

Haastatteluhetkellä munuaisen irrotuksesta on kulunut pari kuukautta. Ditte on toipunut hyvin, hän tekee töitä ja harrastaa entiseen malliin. Kipuja ei ole enää lainkaan. ”Ainoa munuaiseni lisää toimintakapasiteettiaan vähitellen, labratulokset ovat kaikki hyviä.” Elinikäiset terveystarkastukset kuuluvat luovuttajan oikeuksiin. ”Tietysti on olemassa pieni mahdollisuus, että jäljellä olevalle munuaiselle sattuisi joskus jotain, mutta en ole siitä huolissani. Elämässä voi sattua kaikenlaista muutenkin.” Ditte tarkkailee jonkin verran painoaan ja verenpainetta. Lääkäri on kehottanut välttämään liiallista suolan käyttöä, mutta muuten luovutus ei rajoita elämää mitenkään. ”Tottakai pitää yrittää elää terveellisesti, mutta en aio stressata.”

Tunteet luovutuksen jälkeen Ditellä ovat hieman ailahtelleet. ”Pientä masennusta on ollut, kun olen ikään kuin joutunut laskeutumaan pyhimyksestä takaisin tavalliseen elämään. Lääkärit ovat sanoneet tämän olevan aika tavallista. Itse luovutuksesta olen kuitenkin onnellinen.” Satukin on toipunut hyvin, ja siirtomunuainen toimii mallikkaasti. Heidän ystävyhteensä luovutus ei ole vaikuttanut. ”Yhteyttä pidetään samalla tavalla kuin ennenkin. Jossain vaiheessa kyllä juhlietaan jotenkin, ehkä saunoen.”

Ditte on ollut koko luovutusprosessiin kaikin puolin tyytyväinen. Vaikka hän tietää hyvin, että luovuttajien toimiminen on yksilöllistä, eikä se kaikilla suju yhtä vaivattomasti kuin hänellä itsellään, niin hän kannustaa silti kaikkia luovutusta miettiviä lähtemään rohkeasti etenemään asiaansa. ”Tietoa sai todella hyvin, ja kysyä sai milloin tahansa.”



Hän myös toivoo, että luovuttajaksi haluavat ottaisivat itse asian esille läheistensä kanssa, sillä potilaalle kynnys tällaiseen pyyntöön voi olla liian korkea. ”Kannattaa muistaa, että prosessin voi pysäyttää missä vaiheessa tahansa, jos rupeaa kaduttamaan.” Ditte itse ei kertaakaan harkinnut perääntymistä. ”Tekisin koska tahansa saman uudelleen. Koska olin niin loistava luovuttaja, on suorastaan harmi, ettei minulla ole enempää munuaisia luovutettavaksi.” Ditte kokee, ettei luovutus ollut mitenkään hankalaa tai dramaattista. Riskit eivät tuntuneet isoilta, vaikka lääkäreiden tietysti piti niistä kertoa. ”Minusta on edelleen uskomatonta, että tällaisia leikkauksia voidaan edes tehdä.” Ditte ei keksi luovutuksesta mitään negatiivista, vaan pelkkiä plussia. ”Kun on voinut auttaa toista ihmistä, voi olla aika tyytyväinen.”

Teksti: Tessa Hellsten

Kuvat: Jerry Hellström

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

Elinsiirrot Suomessa

	2010	2011	2012	2013	2014	2015	2016	2017	2018	2019
Munuainen	175	164	199	189	240	244	262	240	238	293
Maksa	50	56	52	49	59	77	61	63	66	64
Haima	2	1	8	10	15	17	27	21	23	39
Sydän	22	18	22	21	24	27	31	26	47	30
Keuhkot	15	23	26	15	15	24	18	24	18	27



MUNUAISPOLIKLINIKAN ERIKOISSAIRAANHOITAJA KRISTINA SALORANTA ELÄKKEELLE

Nuori ja innokas Kristina valmistui sairaanhoitajaksi Tukholmankadulla sijaitsevasta Helsingfors Svenska Sjukvårdsinstitutista vuonna 1976. Opiskelun lomassa Kristina oli työskennellyt jo Unioninkadun klinikoilla ja valmistuttuaan jatkoi vuodeosastolla aina vuoteen 1979 saakka. Tämän jälkeen hän teki puolen vuoden visiitin Keravan terveyskeskuksessa, kunnes tutkimushoitajan paikka houkutteli hänet keväällä 1979 IV Sisätautiklinikalle Helsingin Unioninkadulle. Tätä mielenkiintoista työtä Kristina teki 15 vuotta. Vuonna 1994 hän sai viran Munuaispoliklinikalta, joka muutti Kirurgiseen sairaalaan vuonna 1996 ja sieltä edelleen Meilahden Kolmiosairaalaan vuonna 2010.

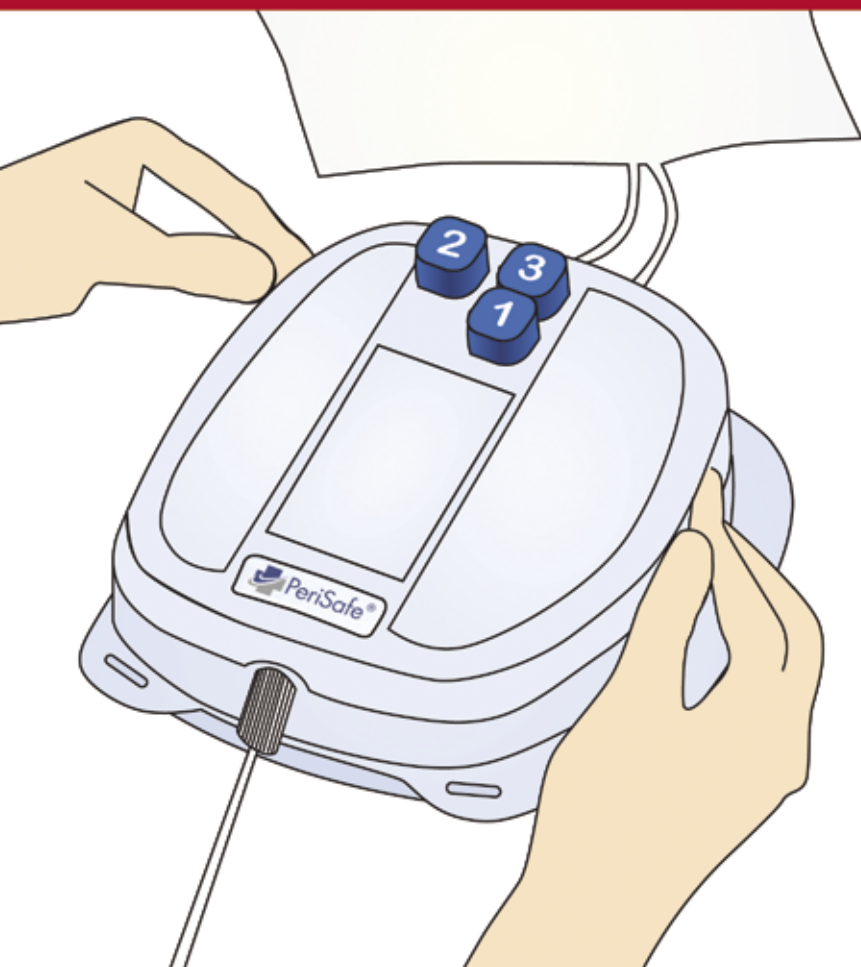
”Paljon on vuosien saatossa saanut nähdä ja kokea. Asiat ja olosuhteet ovat muuttuneet, erilaiset hoito- ja seurantamenetelmät ovat kehittyneet valtavasti urani aikana. Potilas vaikean sairauden kanssa ei kuitenkaan muutu, mutta on ollut suuri rikkaus tavata erilaisia ja upeita persoonia lääkärin vastaanoton jälkeen tai puhelimitse. Hoitosuhteet ovat olleet pitkiä, vuosienkin mittaisia. Palkitsevinta on ollut nähdä hymy ja helpotus potilaan kasvoilla, kun asioita on yhdessä käyty lävitse. Erikoissairaanhoidon ammattilaiset ympärillä ovat luoneet turvallisen ja viihtyisän työyhteisön, jolla on ollut ensiarvoisen tärkeä merkitys. Päällimmäisenä ajatuksena on kiitollisuus siitä, että on saanut tehdä pitkän työuran asioiden parissa, joilla on ollut valtavan suuri merkitys.”

Mittavan, yli 40-vuoden työurakan jälkeen Kristina tullaan vielä tapaamaan Munuaispoliklinikalla kevään mittaan tuuraamassa ja eihän sitä tiedä, jos vaikka näkisimme hänet myös yhdistyksemme vapaaehtoistoiminnassa. Olet Kristina lämpimästi tervetullut mukaan!

SUURI KIITOS KRISTINA!

Teksti ja kuva: Carita Rönkkö

Uusi apuväline PD-potilaille - PeriSafe®



**Helpottaa
ja mahdollistaa
hoidon kotona kun
PD-letkujen yhdistäminen
on haastavaa**

PeriSafe® edut:

- Suunniteltu yhdessä potilaiden kanssa
- Luotettava hoidon aloitus
- Rohkaisee päivittäiseen kotidialyysiin
- Turvallinen ja aseptinen yhdistäminen
- Helppo oppia
- Mukavuutta kotidialyysiin

Kysy lisätietoja hoitavalta yksiköstäsi

**NORDIC
MEDCOM**
BIG ENOUGH TO COPE - SMALL ENOUGH TO CARE

Olarinluoma 11, 02200 ESPOO
Puh. 09-2533 3600
myynti@nordicmedcom.fi
www.nordicmedcom.fi



KOKEMUSASiantuntijuutta munuais- ja maksasairauksista Uudenmaan kuntien päätöksentekoon

Vuosi 2020 on Munuais- ja maksaliiton edunvalvonnan teema- ja juhluvuosi. Myös UUMU huomioi teeman omassa toiminnassaan. Yhdistyksemme kannustaa jäseniään muun muassa Uudenmaan kuntien vammaisneuvostojen edunvalvonta- ja vaikuttamistyöhön. Tavoitteena on vammaisten ja pitkäaikaissairaiden henkilöiden oikeuksien ja osallisuuden varmistaminen kunnan kaikilla toimialoilla.

Vammaisneuvosto on vammaisten ja pitkäaikaissairaiden kuntalaisten, heidän omaistensa, heitä edustavien yhdistysten ja kunnan edustajien neuvoa antava yhteistyöelin. Tehtävänä on saattaa kunnan viranhaltijoiden ja päätöksentekijöiden tueksi tietoa vammaisten henkilöiden kunnassa kohtaamista ongelmista ja epäkohdista. Epäkohtien korjaamiseksi ja uusin ehkäisemiseksi neuvosto tekee aloitteita, esityksiä ja antaa lausuntoja. YK:n vammaisten oikeuksien yleissopimuksen periaatteet, muut kansainväliset sopimuksemme sekä Suomen lainsäädäntö antavat pohjan ja suunnan myös kunnalliselle vammaispolitiikalle.

Kunnallisten vammaisneuvostojen asema perustuu lakiin (Kuntalaki 410/2015, voimaan 1.6.2017). Sen mukaisesti kunnan tulee perustaa vammaisneuvosto ja huolehtia sen toimintaedellytyksistä. Aiemmin vammaisneuvostot olivat vapaaehtoisia. Uudenmaan vanhimmat neuvostot aloittivat työnsä 1970-luvun lopun ja 1980-luvun alun välisenä aikana.

Maakuntamme 26 kunnan väestömäärä ja ikärakenne poikkeavat merkittävästi toisistaan. Laissa kuntien erilaisuus on huomioitu. Paikallisesti päätettäviä ovat vammaisneuvoston asettamistapa, jäsenten lukumäärä, edustettuina olevat tahot, toimikauden pituus, kokousten lukumäärä ja koolle kutsuminen. Kunnan vammais- ja vanhusneuvostot voidaan niin päätettäessä yhdistää. Näin on tehty muutamissa Itä-Uudenmaan kunnissa. Kunnilla voi olla myös useamman kunnan yhteinen neuvosto. Kunnallisen vammaisneuvoston asettaa yleensä kunnan- tai kaupunginhallitus.

Vammaisneuvostoille ja kunnille on jo kertynyt kokemuksia molempia osapuolia hyödyttävästä yhteistyöstä. Toimivassa yhteistyössä tieto kulkee. Neuvoston asiantuntemuksen mukana olo suunnittelusta alkaen ehkäisee jälkikäteen tehtäviä kalliita muutos- ja korjaustoimia. Kunnissa neuvostojen asiantuntemukseen on alettu luottaa, sitä arvostetaan ja osataan hyödyntää.

Vammaisneuvostotyö vaatii pitkäjänteisyyttä ja voimavaroja. Osa kunnista tukee työtä tarjoamalla kokoustilat ja asiantuntijasihteerin avun sekä varaamalla rahoitusta välttämättömiin kuluihin. Kunnat voivat myös varmistaa, että neuvostoissa on mahdollisuuksien mukaan eri vamma- ja pitkäaikaissairausryhmien edustus. Tarvittaessa neuvosto kutsuu ulkopuolisia asiantuntijoita kuultaviksi.

Uudenmaan kuntien vammaisneuvostoissa on jäseninä myös UUMUlaisia, joilla on monasti pitkä kokemus edunvalvonnasta ja vaikuttamistyöstä eri yhteistyöverkostoissa. Syrjivissä ratkaisuissa on usein kyse tiedon puutteesta, ei niinkään haluttomuudesta huomioida vammaisten ja pitkäaikaissairaiden kuntalaisten oikeudet. Edunvalvonnan teemavuoden tavoitteena onkin munuais- ja maksasairauksien asiantuntemuksen vieminen Uudenmaan kuntien aktiiviseen käyttöön.

Vammaisneuvostoilla on omat sivut kunnan kotisivujen yhteydessä (Kunnan nimi > vammaisneuvosto). Tietojen sisältö ja laajuus vaihtelevat. Uudellamaalla 25 neuvoston tiedot löytyvät netistä. Jäseneksi hakeutumisen kannalta keskeisiä tietoja antavat nimetyt yhteyshenkilöt. Ellei heitä ole mainittu kotisivuilla, saa tietoa sosiaali- ja terveys- tai perusturvalautakunnasta. Tule rohkeasti mukaan vaikuttamaan!

Teksti: Aulikki Rautavaara

ERFARENHETSEXPERTIS INOM NJUR- OCH LEVERSJUKDOMAR I DE NYLÄNDSKA KOMMUNERNAS BESLUTFATTANDE

Temat för Njur- och leverförbundets jubileumsår 2020 är intressebevakningen. Även UUMU beaktar temat i föreningens verksamhet. Vår förening uppmuntrar medlemmarna bli till uppdrag inom intressebevakningen och påverkansarbete i de nyländska kommunernas handikappråd. Målsättningen är att garantera handikappade och långtidssjukas rättigheter och delaktighet inom kommunens alla sektorer.

Handikapprådet är ett rådgivande samarbetsorgan för de handikappade och långtidssjuka kommuninvånarna, anhöriga, samt för föreningarna och kommunens representanter. Uppgiften består av att förmedla information om handikappades problem och missförhållanden åt kommunens tjänsteinnehavare och beslutsfattare. För att korrigera missförhållanden och se till att nya problem inte uppstår tar rådet initiativ, ger förslag och utlåtanden. Principerna i FN:s allmänna avtal om handikappades rättigheter, andra internationella avtal samt Finlands lagstiftning ger en god grund och riktning för den kommunala handikappvänliga politiken.

De kommunala handikappråden styrs av lagen, Kommunallagen 410/2015, som trädde i kraft 1.6.2017. Enligt den lagen ska kommunen bilda ett handikappråd och ge verk-

samhetsförutsättningar för rådet. Tidigare var handikappråden frivilliga.

I de nyländska kommunernas handikappråd finns även UUMU-medlemmar som ofta besitter lång erfarenhet av intressebevakning och påverkansarbete i olika samarbetsnätverk. I diskriminerande lösningar är det ofta fråga om brist på information, inte nödvändigtvis ovilja att beakta handikappade och långtidssjuka kommuninvånarens rättigheter. Målsättningen med intressebevakningens temaår är uttryckligen att aktivt delge information om njur- och leversjuka till de nyländska kommunerna.

Handikappråden har egna sidor på kommunens webbplats (Kommunens namn _> handikapprådet). Informationens innehåll och omfattning varierar. Information om 25 råd i Nyland finns på nätet. Den som vill veta mer om medlemsskap bör kontakta kontaktpersonen som anges. Om en sådan inte finns, kontakta social- och hälsovårds- eller grundtrygghetsnämnden. Kom modigt med och påverka!

Text: Aulikki Rautavaara



Nettiapteekki.fi

APTEEKKISI NETISSÄ



Simonkylän Uusi Apteeekki

Leinikkitie 22, Vantaa

apteekki@simonkylan.fi

Avoinna ma-pe 8-19,

050 590 3662

la 9-15, su 11-15

JOULUILOA HOITOYKSIKÖIHIN

UUMU:n jouluiset hoitoyksiköiden kierrokset aloitettiin jo marraskuun puolella, jolloin Sari-sihtööri ja tarmokkaat vertaistukijat vierailivat kahden päivän aikana Pitäjänmäen dialyysissä. Päivien aikana tavattiin lähes 100 potilasta ja lämminhenkinen henkilökunta. Joulutervehdyksinä osastolle vietiin led-valoin varusteltu kuusi ja joulutorttuja.

Joulukuussa yhdistyksen väki kiersi useissa sairaaloissa. Lohjalla potilaat saivat suut makeaksi marmeladista ja hoituhuoneen pöydille aseteltiin uudet led-kynttilät. Malmin dialyysin hoituhuoneissa käytiin iloista jutustelua ja maisteltiin joululeivonnaisia. Uusi joulukuusi löysi paikkansa potilaiden aulatilasta ja pehmotontut hoivadialyysin hoitaja-aseman pöydiltä. Uuden lastensairaalan Taika-päiväyksikön ja osaston käytävillä sekä kahvihuoneissa kohdattiin lapsipotilaiden perheitä, joille Munuais- ja maksaliitto tarjosi joulupuuroa ja glögiä. Yhdistyksemme jakoi tietoa toiminnastaan sekä vertaistukimahdollisuuksista ja toimitti perille jäsenistöltä saatuja joululahjoja.

Viime vuosina perinteeksi muodostunut Hyvä kiertämään –tempaus keräsi UUMU:n toimistolle kassakaupalla lahjoituksia, jotka vietiin tänä vuonna Porvoon ja Raaseporin sairaaloiden dialyysisiin. Hoidoissa olleille potilaille jaettiin makeisia, kerrottiin paikallisesta toiminnasta ja rohkaistiin mukaan tapahtumiin. Keräyslajoituksina saadut villasukat, lapaset, hartiahuivit, kahvipaketit ja muut tuotteet toimitettiin potilaille jaettavaksi.

Lämmin kiitos kaikille Hyvä kiertämään –tempaukseen osallistuneille, osastoille vierailleille vertaistukijoille ja vapaaehtoisille sekä hoitoyksiköiden henkilökunnalle. Yhdessä saimme aikaan paljon hyvää!

Teksti ja kuvat: Sari Ruotsalainen



Lohjan dialyysissä herkuteltiin UUMU:n tuomilla marmeladeilla



Malmin yksikössä tavattiin lähes 100 potilasta ja iloinen henkilökunta



Porvoon dialyysiyksikön hoitajat auttoivat Hyvä kiertämään lahjojen jakamisessa



Porvoon sairaalassa käytiin pitkiä juttutuokioita potilaiden kanssa



Raaseporin sairaalassa potilaita ilahduttivat vapaaehtoisten keittämät joulukahvit ja Hyvä kiertämään –tempauksen lahjat. Mukana päivässä olivat UUMU:n sihteeri Sari, liiton järjestösuunnittelija Hanna sekä yhdistyksen ilopillerit Heleena ja Ki.





UUMU:N VAPAAEHTOISET TEEMAPÄIVISSÄ

Meilahden Tornisairaalan OLKA (kahvion läheisyydessä)

ke 11.3.2020 klo 10–15
ke 1.4.2020 klo 10–15
ke 6.5.2020 klo 10–15
ke 10.6.2020 klo 10–15

Uuden Lastensairaalan OLKA (kahvion askartelunurkkaus)

ke 11.3.2020 klo 10–14

Hyvinkään sairaalan SOPPI (kahvion läheisyydessä)

to 12.3.2020 klo 10–14

VAPAAEHTOISTYÖN JA VERTAISTUKIJOIDEN VALMENNUKSET KEVÄÄLLÄ 2020

Ilona-valmennus

Ilona -valmennus on maksuton, yhden illan mittainen valmennus henkilöille, jotka haluavat toimia vapaaehtoisina sairaalassa. Seuraava Ilona-valmennus pidetään **tiistai 7.4. klo 15.30–19.30** Jorvin kampuksella. Hae mukaan OLKA:n kotisivuilta löytyvästä linkistä:

www.hus.fi/potilaalle/potilastukipiste-olka

Lisätietoa: Petra Saarinen p. 050 381 7722 ja Kaisa Kauhanen p. 050 382 7711, olka@ejy.fi

Toivo-valmennus vertaistukijoille

Oletko kokenut oman tai läheisesi vakavan sairastumisen tai vammautumisen? Haluatko auttaa muita saman kokeneita?

Toivo-valmennus

- antaa valmiuksia toimia vertaistukijana
- sopii niin uusille kuin kokeneillekin vertaistukijoille
- koostuu kolmesta tapaamiskerrasta ja itsenäisistä tehtävistä
- on maksuton

Aika: torstaisin 27.2., 5.3. ja 12.3.2020 aina klo 16.30–20.00

Paikka: Meilahden sairaala-alue

Koulutuksen hakuaika on päättynyt UUMU-lehden ilmestymisen aikoihin, mutta voit vielä kysyä ryhmään pääsyä OLKA:n vertaistukikoordinaattori Elina Heinolta p. 050 475 833 / elina.heino@ejy.fi

HYVINVOINTIA YHTEISVOIMIN-HANKE

Hyvinvointia yhteisvoimin -hanke on Suomen Venäjänkielisten Keskusjärjestö ry:n hanke, jolla vahvistetaan Suomessa asuvien venäjänkielisten tietoisuutta erilaisista sairauksista ja hoitomenetelmistä Suomessa.

Vuonna 2020 hankkeen yhteistyökumppanina on Munuais- ja maksaliitto, joka tulee jakamaan tietoa munuais- ja maksasairauksista sekä niiden hoidosta myös Suomessa asuville venäjänkielisille. Hankkeeseen kuuluu vapaaehtoisokoulutuksia ja vertaistoimintaa, tiedottamista ja venäjänkielisten esitteiden julkaisua. Hankkeen ensimmäinen osuus alkaa Vapaaehtoistoiminnan perusteet -koulutuksella (21.–22.3.2020) ja jatkuu myöhemmin kahdella aiheeseen syventävällä koulutuksella.

Lisätietoa hankkeesta ja siihen liittyvistä tapahtumista saat **Facebook-sivulta: SVK / HYVIS / MUNUAISET JA MAKSA**

sähköpostitse: svk.hyvis@gmail.com

Hankkeesta tullaan tiedottamaan myös venäjänkielisten yhteisöjen kautta sekä Munuais- ja maksaliiton julkaisuissa.

Проект ”К здоровью - вместе”.

Русскоязычные Финляндии – это федеральная зонтичная организация, которая занимается представительской работой и лоббированием интересов русскоязычных жителей Финляндии, а также работает непосредственно с русскоязычными людьми. Проект ”К здоровью - вместе” информирует на русском языке о различных заболеваниях, диагностике, лечении и наблюдении, а также информирует о работе различных Союзов здравоохранения и их услугах.

В 2020 году одним из партнеров проекта – Союз почек и печени, задачей которого поставлено информирование русскоязычных жителей Финляндии о заболеваниях почек и печени, а также лечении этих заболеваний в Финляндии.

В рамках сотрудничества пройдет обучение на русском языке для волонтеров, будут организованы группы поддержки по различным заболеваниям, будет регулярное информирование на русском языке, а также на русский язык будут переведены брошюры о заболеваниях почек и печени.

Facebook: SVK / HYVIS / MUNUAISET JA MAKSA
эл.почта: svk.hyvis@gmail.com



LUOTEIS-UUDENMAAN JÄSENTEN VERTAISTAPAAMISET

(Lohja, Vihti, Karkkila, Siuntio ja Kirkkonummi)

Vihdin Puistolassa pidettyihin pikkujouluihin saapui iloinen joukko UUMU:n jäseniä. Tapaamisen aluksi kirkkonummelainen Juha-Matti Koskinen puhui kokemustoiminnasta ja vaikuttamistyöstä. Juha-Matti on ollut vuosien ajan erittäin aktiivinen Munuais- ja maksaliiton koulutettu kokemustoimija.

Joulupöytä oli entiseen tapaan runsas sisältäen mm. kotitekoisia joululaatikoita. Antimien laitosta ja talkootyöstä vastasi Lea Nevalainen, joka sai osakseen monet tyytyväiset kiitokset ja halaukset. Maukkaan jouluaterian jälkeen vaihdoin kuulumisia ja nautimme kakkukahvit. Vertaisten seurassa kävi iloinen keskustelun sorina ja ajatusten vaihto mm. seuraavasta tapaamisesta.

VERTAISKAHVITTELUT

Siuntion Hyvinvointikeskus / Scandic Siuntio
Lepopirtintie 80, 02570 Siuntio

la 14.3.2020 klo 13.00

Yhdistyksen paikalliskerho tarjoaa pullakahvit jutustelun lomassa.

Paikalle voi tulla piipahtamaan ex tempore eli tapaaminen ei edellytä ilmoittautumista ennakoon.

Lisätietoa antaa Risto Salmi p. 045 638 2410 /
salmir@saunalahti.fi

Toukokuulle on suunnitteilla museoretki
Hvitträskin museolle. Vierailusta ilmoitetaan
tarkemmin seuraavassa UUMU-lehdessä, joka
ilmestyy huhtikuussa.

TERVETULOA MUKAAN!

KESKI-UUDENMAAN JÄSENTEN PIZZAILTA

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

Cantina Zapata (Mannilantie 44, Järvenpää)
ma 2.3.2020 klo 18 alkaen

Illanviettoon kuuluu omakustanteinen ruokailu vertaistuen kera. Yhdistys tarjoaa kahvit ja jälkiruoan, jotka voi nauttia vaikka ei muuten ruokailisikaan. Ruokalistaa voi silmäillä etukäteen www.cantinazapata.com/ruokalistat. Tilaukset tehdään paikan päällä ravintolassa.

Ryhmälle on pöytävara, joka edellyttää ennakoilmoittautumisia.

**Lisätietoa ja pizzaillan ilmoittautumiset
ryhmänohjaaja**

Eija Hemmingille p. 050 384 6401 tai
sähköpostitse eija.hemminki@gmail.com



Datacleric Oy

Nilsaksentie 1
01510 Vantaa

Phone 09 838 7740

Kirjanpito. Tilinpäätökset. Palkanlaskenta. Veroilmoitukset. Konsultointi.



LÄNSI-UUDENMAAN JÄSENTEN TAPAAMINEN

(Hanko, Tammisaari, Pohja, Karjaa, Inkoo)

Tule tapaamaan muita munuais- ja maksasairaita sekä heidän läheisiään

Hangon keilahallille (Urheilukatu 5, HANKO)
sunnuntaina 23.2.2020 klo 13–15.

Yhdistys tarjoaa osallistujille iltapäiväkahvit ja halukkaille keilaratamaksut. Voit kokeilla keilauksen saloja tai halutessasi tulla vain kahville.

Lisätietoa saat Heleena Nygreniltä p. 0440 46 44 24 tai heleena.nygren@gmail.com.

Tapaamiseen ilmoittautuminen on suotavaa, mutta ei pakollista.

TERVETULOA!

TRÄFF FÖR MEDLEMMARNA I VÄSTRA NYLAND

(Hangö, Ekenäs, Pojo, Karis, Ingå)

Kom och träffa andra njur- och leversjuka samt dessas anhöriga i bowlinghallen i

Hangö (Idrottsgatan 5, HANGÖ)
söndag 23.2.2020 kl. 13-15.

Föreningen bjuder deltagarna på eftermiddagskaffe och bowlingavgifterna för den som vill.

Prova gärna på bowling eller kom på en kopp kaffe.

Information ges av Heleena Nygren tel. 0440 46 44 24 eller heleena.nygren@gmail.com.

Anmäl dig gärna, men det är inte obligatoriskt.

VÄLKOMMEN!

ITÄ-UUDENMAAN JÄSENISTÖN TAPAAMISET

Vuosi 2019 päätettiin iloisissa tunnelmissa Itä-Uudenmaan jäsenten joulutapaamisessa Ravintola Seireenissä. Herkullisten annosten ääreen kokoontui 16 UUMU:n potilasjäsentä ja läheistä. Oli hienoa nähdä näin paljon porukkaa yhdellä kertaa. Toivottavasti mahdollisimman moni tulee alueemme tapaamisiin jatkossakin.

Kevään jäsentapaamiset pidetään:

Omenamäen palvelukeskuksen Melba-kokoustilassa (Tullinportinkatu 4, Porvoo)

joka kuukauden ensimmäisenä tiistaina eli

ti 3.3.2020 klo 14-16

ti 7.4.2020 klo 14-16 ja

ti 5.5.2020 klo 14-16

Lisätietoja antaa Anu Rantti p. 040 963 2200 tai anu10.rantti@gmail.com

TERVETULOA!



MEDLEMSTRÄFFARNA I VÄSTRA NYLAND

Året 2019 avslutades i trevliga tecken på julträffen som Östra Nylands medlemmar höll på Restaurang Seireeni.

16 UUMU-patientmedlemmar och anhöriga njöt av delikat mat. Det var fint att se så många tillsammans vid ett gemensamt tillfälle. Förhoppningsvis deltar så många som möjligt även på träffarna i fortsättningen.

Vårens medlemsträffar hålls första tisdagen i varje månad:

I Melba-mötesutrymmet i Äppelbackens servicecenter (Tullportsgatan 4, Borgå)

tis 3.3.2020 kl. 14-16

tis 7.4.2020 kl. 14-16 och

tis 5.5.2020 kl. 14-16

Information: Anu Rantti, tel. 040 963 2200 eller anu10.rantti@gmail.com

VÄLKOMMEN!



LAPSIPOTILAAT

UUMU MUKANA ELINSIIRTOLASTEN VIIKOSSA

Toista kertaa vietetty Elinsiirtolasten viikko sisälsi lapsipotilaille suunnattuja tapahtumia kolmella paikkakunnalla: Turussa, Helsingissä ja Kuopiossa. Uuden lastensairaan Taika-päiväsairaalan tapahtumassa sekä Ruoholahden HopLop -illassa nähtiin useita UUMU:n lapsiperheitä. Sairaalassa vanhemmat pääsivät juttelemaan vertaiskahvilan parissa ja lapset pukeutumaan supersankariasusteisiin sekä valokuvaajan ikuistamiksi. Henkilökunta oli ihanasti mukana päivän fiiliksissä ja liitivät käytävillä viitat liehuen.

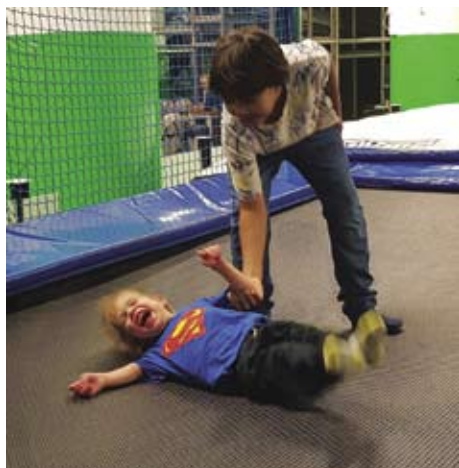
Illan HopLop -tapaamisessa perheet tapasivat toisiaan ja kirmasivat innoissaan ympäri sisäleikkipuistoa. Ihana nähdä näin paljon UUMU:n lapsiperheitä samanaikaisesti. Lapsissa on yhdistyksenkin tulevaisuus.

Teksti ja kuvat: Sari Ruotsalainen



Hoitajatkin innostuivat kaverikuvaan

**Kiitos Munuais-
ja maksaliiton
perhetoiminta,
Studio Ullakko,
Taika-osaston väki
sekä kaikki päivän
tapahtumiin
osallistuneet**



Lapsipotilaiden perheet HopLopin iltariehassa



**Hurmaava
Enni-
prinsessa
ja herttai-
nen Ulla-
hoitaja**



**Odotustilan keskus-
telut saivat iloiselle
miehelelle**

SEALIFE
Helsinki



UUMU:n lapsipotilaiden ja
heidän perheenjäsentensä

TUTUSTUMISRETKEI SEALIFEEN

(Tivolitie 10, Helsinki)

su 15.3.2020 klo 14.00

Sukella elämykselliseen seikkailuun SEALIFE:n vedenalaisen maailmaan! Näyttelyyn kuuluu yli 50 erikokoista akvaariota, jotka esittelevät vesistöjen asukkaita ja niiden elinalueita. Vierailulla tapaavat niin trooppiset kalat kuin majesteettiset haitkin.

Omatoimiretki on maksuton perheen lapsipotilaalle, hänen vanhemmilleen sekä maksimissaan 3 sisarukselle. Mikäli perheestä on tulossa useampia osallistujia tai lapsella on mukanaan oma kaveri, on lipunhinnat seuraavat:

9,50 euroa/aikuinen

8 euroa/lapsi (ikäraja 3–14 v.)

Alle 3-vuotiaat ilmaiseksi

Sitovat ilmoittautumiset ma 9.3.2020 mennessä UUMU:n toimistolle p. 050 449 7744 tai sihteeri@uumu.fi

UUMU:N 30–50 –VUOTIAIDEN POTILASJÄSENTEN TAPAAMINEN

UUMU:n 30–50-kerholaiset (=noin tähän ikäryhmään kuuluvat potilasjäsenet), tervetuloa mukaan vuoden ensimmäiseen tapaamiseen! Kukapa meistä ei nauttisi hyvästä huumorista, joten lähdetään porukalla katsomaan stand up –komiikkaa.

**Apollo Live Club (Mannerheimintie 16, Helsinki)
la 21.3. klo 20 (showtime klo 21)**

Sam's Comedy Clubin esiintyjinä nähdään tuolloin Heli Sutela, Jacke Björklund ja Jussi Simola.

**Lipun hinta on 10 euroa/jäsen (+narikkamaksu).
Osallistuminen maksetaan 12.3.2020 mennessä UUMU:n tilille FI03 1028 3001 5117 65, viite 2299.**

**Lisätietoa ja sitovat ilmoittautumiset Tessa Hellstenille
12.3.2020 mennessä joko puhelimitse 046 559 2081,
sähköpostitse tessa.hellsten@welho.com tai messengerin kautta.**



**LIPPUJA ON RAJOITETTU MÄÄRÄ, JOTEN
ILMOITTAUDU NOPEASTI MUKAAN!**

PIKKUJOULUJEN LÄMPÖÄ

Marraskuun puolivälin ankea harmaus ja kylmä viima saattelivat UUMU:n jäsenet Glo Hotel Artiin. Aula täyttyi iloisesta puheensorinasta yli 80 osallistujan tervehtiessä toisiinsa ja vaihtaessa kuulumisiaan. Hopeavalkoisin somistettu Jugend-sali oli valmis iltaan ja ovet UUMU:n perinteisiin pikkujouluihin voitiin avata.

Pikkujoulutervehdyksen toi yhdistyksen varapuheenjohtaja Carita Rönkkö, joka kiitti jäseniä aktiivisesta vuodesta ja toivotti vieraat tervetulleiksi juhlaan. Keittiömestarin tervetulo kehotti nauttimaan runsaasta joulubuffetista, josta löytyi herkkuja joka makuun. Tunnelmallinen joulumusiikki rauhoitti ihmiset jouluruoan pariin ja keskusteluun pöytäseurueen kesken, kunnes UUMU:n sihteeri Sari Ruotsalainen palasi vielä vuoden 2019 tapahtumiin. Yksi yhdistyksen hienoimmista saavutuksista oli yli 160 talkoolaisen voimin toteutetut Pieni ele – lipaskeräykset, joiden tuottojen turvin pikkujouluillankin tarjoiluista päästiin nauttimaan. Samalla muistettiin paikalla olleita kisakonkareita, jotka olivat osallistuneet elinsiirron saaneiden MM-kisoihin kesällä 2019. Pitäkää jatkossakin liput korkealla!

Tontun tuomien yllätysten jälkeen päästiin tanssimaan. Anssi & Mika -duon rento meininki ja monipuolinen musisointi houkuttelivat lattialle ennätysmäärän porukkaa samalla kun pöydissä vaihdettiin kuulumisia. Musiikkivieraiden poistuttua iltaa jatkettiin leppoisasti rupertellen aina klo 21 asti. Illan päätteeksi huikattiin vielä kerran ”Hyvää joulunaikaa ja nähdään tapahtumissa”.

Teksti ja kuvat: Sari Ruotsalainen



**Tunnelmallinen
joulumusiikki
rauhotti
ihmiset joulu-
ruoan pariin ja
keskusteluun
pöytäseurueen
kesken.**





SYYSKOKOUS 2019

Yhdistyksen toimintavuoteen kuuluu kaksi sääntömääräistä kokousta, jotka ajoittuvat keväälle ja syksylle. Syyskokouksessa 20.11.2019 käsiteltiin vuoden 2020 talousarvio sekä toimintasuunnitelma ja valittiin hallitusjäsenet. Kokouksen osallistujat paneutuivat asioihin kiitettävällä tarkkuudella esittäen useita lisäkysymyksiä ja kommentteja. Yhdistyksen taloustilanne on vakaa ja toiminta vilkasta. Vuoden 2020 alussa aloittavaan hallitukseen valittiin yhdistyskonkareiden lisäksi ilahduttavasti neljä uutta jäsentä, jotka edustavat eri potilasryhmiä. Lista hallitusjäsenistä löytyy lehden viimeiseltä aukeamalta. Ota rohkeasti yhteyttä yhdistyksen toimintaa koskevissa asioissa!

Syyskokouksen päätteeksi kuulumme nefrologian erikoislääkäri Fernanda Ortizin luennon munuaissiirron jälkeiseen lääkahoitoon sitoutumisesta. Tutkimus sisältää mielenkiintoisia tuloksia ja muistutti paikalla olleita esimerkiksi hyljinnänestolääkkeiden säännöllisen ottamisen merkityksestä.

Kiitos Fernanda asiantuntijavierailustasi!

HÖSTMÖTET 2019

I föreningens verksamhetsår ingår två stadgeenliga möten, ena på våren och andra på hösten. På höstmötet 20.11.2019 behandlades budgeten och verksamhetsplanen för år 2020 och samtidigt valdes styrelsemedlemmarna. Föreningens deltagare satte sig på ett berömligt och noggrant sätt in i frågorna och kommentarerna. Föreningens ekonomiska läge är stabilt och verksamheten är aktiv. Den nya styrelsen omfattar förutom garvade gamla medlemmar även glädjande nog fyra nya medlemmar som representerar olika patientgrupper. En lista på styrelsemedlemmarna finns på tidningens sista uppslag. Ta modigt kontakt i ärenden som gäller föreningens verksamhet!

Avslutningsvis fick vi på mötet höra specialläkare inom nefrologi Fernanda Ortizis föreläsa om medicineringen som gäller efter njurtransplantation. Forskningen innehåller intressanta resultat och påminde om hur viktigt det är att ta sina immundnedsättande mediciner regelbundet.

Ett stort tack till Fernanda för expertbesöket!

KUTSU

YHDISTYKSEN KEVÄTKOKOUS

Uudenmaan munuais- ja maksayhdistys UUMU ry:n sääntömääräinen kevätkokous pidetään UUMU:n toimistolla (Runeberginkatu 15 A 1, Helsinki) **torstaina 23.4.2020 klo 17.30**. Tilaisuus aloitetaan klo 17.00 kokouskahvittelulla.

Kokouksessa käsitellään sääntömääräiset asiat (tilinpäätös ja toimintakertomus 2019) sekä hallitukselle käsiteltäväksi pyydettyä asiaa, jotka tulee ilmoittaa hallitukselle viimeistään kuukautta ennen varsinaista kokousta.

Kokouksen jälkeen asiantuntijavieras, jonka nimi julkaistaan lähempänä ajankohtaa.

Kaikki jäsenet ovat tervetulleita.

Hallitus

INBJUDAN TILL

FÖRENINGENS VÅRMÖTE

Njur- och leverföreningens i Nyland rf (UUMU) stadgeenliga vårmöte hålls på UUMU:s byrå (Runebergsgatan 15 A 1, Helsingfors) **torsdag 23.4.2020 kl. 17.30**. Mötet inleds kl. 17.00 med kaffeservering. På mötet behandlas stadgeenliga ärenden (bokslut och verksamhetsberättelse 2019). Ärenden som önskas bli behandlade av styrelsen bör delges åt styrelsen senast en månad före egentliga mötet. Efter mötet får vi besök av en expertgäst (namnet publiceras senare).

Medlemmarna hälsas välkomna.

Styrelsen



KOKO PERHEEN JÄÄPUISTOPÄIVÄ

UUMU:n jäsenet perheineen ovat lämpimästi tervetulleita luistelutapahtumaan
Helsingin Jääpuistoon sunnuntaina 1.3.2020 klo 13–15.

Paikka sijaitsee aivan Helsingin rautatieaseman vieressä, joten liikenneyhteydet ovat hyvät.

Yhdistys maksaa jäsenten ja heidän perheidensä sisäänkäyntimaksut Jääpuistoon!

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

Puistossa sijaitsee myös kahvila, josta voi ostaa kupposen lämmintä juotavaa tai pientä purtavaa.

Luvassa on liikkumisen iloa luistimilla, musiikin tahdissa mukavassa seurassa.

Ole ystävällinen ja ilmoita tulostasi ke 26.2.2020 mennessä UUMU:n toimistolle p. 050 449 7744 tai sihteeri@uumu.fi. Voit tulla paikalle myös ex tempore, jos et tullut ilmoittautuneeksi.

Aloitetaan maaliskuu luistimilla!

Terveisin, UUMU:n
liikuntatoimikunta

LIIKUNTARYHMÄT

UUMU:n liikuntaryhmät ovat aloittaneet kevätkautensa. Kuntokeidas Sandelsin ja Palvelukeskus Foiben allasjumparyhmät ovat täynnä, mutta joogaryhmään, keilaukseen ja petanque-ryhmään pääsee mukaan kesken kaudenkin.

Terapeuttinen joogaryhmä

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

Keilailu

Talin keilahalli (Helsinki)
torstaisin klo 14–15

Petanque

Helsinki Petanquen halli (Pasila, Helsinki)
sunnuntaisin klo 16–18

KAUSIMAKSUT

Liikuntaryhmiin osallistuville ei lähetetä erillisiä laskuja. Osallistumismaksut kevätkaudelta tulee maksaa helmikuun 2020 loppuun mennessä.

Uudenmaan munuais- ja maksayhdistys UUMU ry
Tili: FI03 1028 3001 5117 65
Allasjumpan kausimaksu 110 euroa, viite 3201
Keilauksen kausimaksu 60 euroa, viite 3311
Joogan kausimaksu 80 euroa, viite 3405

LIIKUNTA-AVUSTUS

UUMU ry korvaa munuais- ja maksasairaille sekä munuais- tai maksansiirron saaneille potilasjäsenilleen kuuttia vastaan 20 % itsenäisen liikunnan kuluista. Vuotuinen korvauskatto vuonna 2020 on 80 euroa/potilasjäsen. Korvauksen piiriin kuuluvat esimerkiksi liikuntaryhmien kausimaksut ja kertaluontoiset sisäänkäyntimaksut. Korvausta ei makseta urheilutarvikehankinnoista, kilpailujen osallistumismaksuista ja UUMU:n omien liikuntaryhmien kausimaksuista.

Liikunnan tukea voi hakea vuoden aikana kahteen eri otteeseen. Alkuvuoden 2020 korvaushakemukset tulee toimittaa UUMU:n toimistolle 31.5.2020 mennessä, minkä jälkeen avustus maksetaan potilasjäsenille kesäkuun aikana. Hakematta jääneet alkuvuoden korvaukset ja loppuvuoden aikana tulleet liikuntakuukorvaukset tulee hakea 14.12.2020 mennessä.

Hakemuksessa pakollinen liikuntakulu-
korvauskaavake on saatavilla UUMU:n toimistolta ja kotisivujen kohdasta Tuki/ Avustukset /
Liikunta-avustus

**MYÖHÄSTYNEITÄ HAKEMUKSIA
EI OTETA MUKAAN KÄSITTELYYN!**

Elinsiirron saaneiden ja dialyysissä olevien LIIKUNTALEIRI Liikuntakeskus Pajulahti 28.–29.3.2020

Leiri on tarkoitettu elinsiirron saaneille ja dialyysissä oleville henkilöille. Ohjelmassa huomioidaan eri tasoiset leiriläiset aloittelevista harrastajiin. Leiri pidetään Liikuntakeskus Pajulahdessa (Pajulahdentie 167, 15560 Nastola).

Leirin hinta: 60€ 2/hh (la-su) sis. la lounas, päivällinen ja iltapala, su aamupala ja lounas tai 95€ 2hh (pe-su), sis. lisäyön, la aamupala, lounas, päivällinen ja iltapala, su aamupala ja lounas. 1 hh lisähinta on 30€/yö.

Lisätietoja: Petri Rabinä, petri.rabina@paralympia.fi , puh. 050 596 5014

Ilmoittautuminen 24.2.2020 mennessä tästä linkistä: <https://link.webropol-surveys.com/S/E702AA8E12E4AE10>

OHJELMA

Pe 27.3.

Mahdollinen saapuminen klo 16 jälkeen (lisämaksu)

La 28.3.

10.00 Aloitus (Pajulahtihallii)
10.15 Yleisurheilu Juoksu/Heitto
12.00 Lounas
13.00–15.00 Luento / Käytännön harjoitus / Rentoutuminen, "Miten klaaraan jännityksen" (Voimistelusalii)

La 28.3. jatkuu

15.30–17.00 Yleisurheilun harjoitteita (Pajulahtihallii)
Palloilun perusteita + mahd. jumppaa/ lajikkokeilu (Liikunta 1)
17.30 Päivällinen
19.00 Sauna (rantasaunat)
20.30 Iltapala

Su 29.3.

8.00–9.00 Aamupala
9.00–10.00 Luento harjoittelusta, palautumisesta (Kokouspaju)
10.30–12.30 Yleisurheilun harjoitteita (mahd. ulkoliikunta, venyttely)
12.30 Lounas ja lopetus

Kaikki mukaan kokemaan liikunnan riemua!



ELINSIIRROKKAIKEN JA DIALYYSISSÄ OLEVIEN EM-KILPAILUT

Elinsiirrokkaiden ja dialyysissä olevien EM-kisat ovat joka toinen vuosi järjestettävät monilajikilpailut. European Transplant and Dialysis Sport Federation – ETDSE:n vuoden 2020 EM-kilpailut pidetään Dublinissa, Irlannissa 2.–9.8.2020. Kisoihin odotetaan yli 500 urheilijaa ainakin 25 eri maasta.

Kilpailuihin ilmoittautumisaika on keväällä. Ennen sitä voit käydä tutustumassa

EM-kisojen sisältöön ja aikatauluun osoitteessa www.etsc2020.com.

"See you in Dublin 2020"



MAAILMAN MUNUAISPÄIVÄN LUENTO

Helsingin yliopisto Porthania
Yliopistonkatu 3, Helsinki

ke 11.3.2020 klo 18.00

Munuais- ja maksaliiton järjestämä munuaispäivän luento alkaa kahvitarjoiluilla, jota seuraa klo 18.00 alkava luento. Luennoimassa on professori Eero Honkanen aiheesta Munuaissairauksien hoito ennen ja nyt. Lisäksi kuullaan dialyysissä olevan henkilön kokemuspöytäpuheenvuoro.

Paikalla myös UUMU ry:n vapaaehtoisia kertomassa toiminnasta.

Tilaisuuteen on vapaa pääsy.

TERVETULOA!



TSEMPPIÄ TALOUTEEN!

Osaamistehdas, kokoustila Punavuori
Iso Roobertinkatu 20–22 A, Helsinki
to 19.3.2020 klo 12.00–15.00

Pitkäaikaissairautta sairastava saattaa löytää itsensä tilanteesta, jossa rahat eivät riitä. Takuusäätiössä on pitkään yhdessä ihmisten kanssa pohdittu asioita, joilla oman talouden voi saada haltuun.

Tilaisuudessa mukana aluekoordinaattori Maria Rumpunen, joka kertoo Takuusäätiön materiaaleista, ajankohtaisista ilmiöistä sekä keinoja rahavaikeuksista selviytymiseen. Tämän jälkeen on yhteistä pohdintaa ajankohtaisia tilanteista ja huolista.

Tilaisuus on suunnattu Munuais- ja maksaliiton paikallisyhdistysten (UUMU ry) jäsenille ja mukaan voidaan ottaa 45 ensimmäiseksi ilmoittautunutta.

Lisätietoa ja ilmoittautumislinkki löytyvät Munuais- ja maksaliiton kotisivuilta (www.muma.fi) Tapahtumat-kohdasta. Ilmoittautuminen 2.3.2020 mennessä.

Tapahtuma on osa liiton edunvalvonnan teemavuotta.

TERVETULOA!

Tutkimustyö muuttaa diagnostiikkaa ja hoitoja –luento

Tiistaina 7.4.2020 klo 17.30

Kampin palvelukeskuksen ruokasali, Salomomkatu 21 B

Tervetuloa tutustumaan uuteen menetelmään, jolla sairauksia pystytään tunnistamaan entistä laajemmin pelkästä virtsanäytteestä. Tutkimuskokonaisuus on lähtenyt liikkeelle munuaissairauksien tutkimuksesta ja tarpeesta korvata munuaisbiopsia virtsa-analytiikalla.

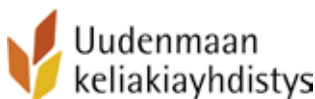
Tilaisuuden toisessa osassa kuulet Helsingin Biopankin toiminnasta.

Ohjelma: Helpotusta autoimmuunisairauksien diagnostiikkaan – verikokeen sijaan virtsanäyte
Professori, LT Harry Holthöfer, Helsingin yliopisto
Helsingin Biopankin esittely

Tilaisuuteen mahtuu noin 100 henkilöä.

Vapaa pääsy, tervetuloa!

Yhteistyössä:



ROKKAKEKKERIT

UUMU:n toimistolla
(Runeberginkatu 15 A 1, HELSINKI)

laskiaistiistaina 25.2.2020 klo 13–18

Laskiaistiistaina herkuttelemme perinteisellä hernerokalla, jonka jälkiruokana tarjolla laskiaispullat kahvin tai teen kera. Samalla jaamme kuulumisiamme muiden yhdistysjäsenten kesken. Tapaaminen on avoin ja maksuton kaikille UUMU:n jäsenille, mutta edellyttää ennakoilmoittautumista!

Ilmoittaudu UUMU:n toimistolle pe 21.2.2020 mennessä, p. 050 449 7744 tai s-posti sihteeri@uumu.fi. Muistathan kertoa mahdollisista ruoka-aineallergioistasi.

KAIKILLE JÄSENILLE AVOIMET KAHVILATREFFIT

Paikka: Fazer Café Sanomatalo
(Töölönlahdenkatu 2, Helsinki)

Aika: maanantai 16.3.2020 klo 14.00

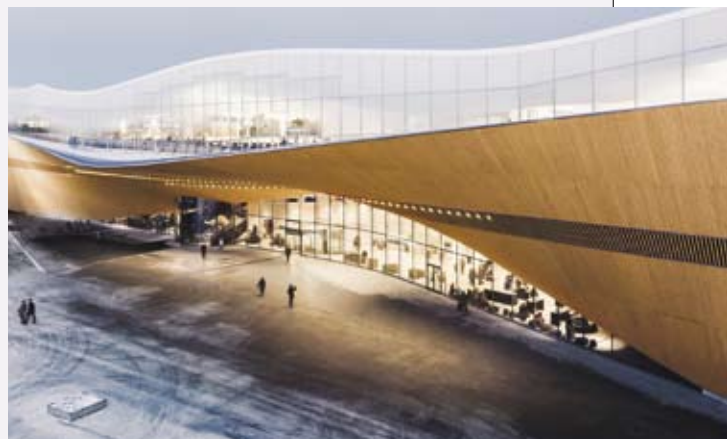
Munuais- ja maksasairaille sekä elinsiirron saaneille tarkoitettu kahvilatreffeillä voit tavata muita yhdistyksen jäseniä. Tule yksin, puoliso tai ystäväsi kanssa vapaamuotoiseen kahvitteletukseen, jossa yhdistys tarjoaa kahvin tai teen. Pullat, leivät tai muut herkut voi valita omalla kustannuksella. Ei ennakoilmoittautumista.

MAKSAPOTILAIEN TAPAAMINEN

UUMU:n toimistolla
(Runeberginkatu 15 A 1, HELSINKI)

tiistaina 17.3.2020 klo 17–20

Kaikille maksasairaille ja maksansiirron saaneille sekä heidän läheisilleen avoin vertaistapaaminen, jossa asiantuntijavieraana Munuais- ja maksaliiton järjestösuunnittelija Tarja Teitto-Tuckett. Iltakahvitteletut aloitetaan klo 17 ja Tarjan esittely klo 17.30. Esityksessään Tarja kertoo maksapotilaille ja maksansiirron saaneille järjestettävistä kursseista sekä työstään liiton maksavastaavana. Illan aikana tapaavat myös yhdistyksen maksavastaavina aloittaneet Johanna Juholan ja Tiina Parri-Lindqvistin. Tervetuloa tutustumaan!



Kuva: Kuvio

MUNUAISPOTILAIEN VERTAISTAPAAMINEN

Keskustakirjasto OODI
(Töölönlahdenkatu 4, Helsinki)

ti 3.3.2020 klo 13 alkaen

Vertaistuellinen tapaaminen munuaissairauksen eri vaiheissa oleville ja munuaissiirron saaneille jäsenille. Tapaaminen alkaa opastetulla kierroksella, jonka jälkeen omakustanteinen kahvitteletus OODIn kahvilassa. Kierros on jäsenille maksuton (seuralaisena tuleva ei-jäsen 10 euroa).

Osallistuminen edellyttää ilmoittautumista UUMU:n toimistolle ke 26.2.2020 mennessä, p. 050 449 7744 tai s-posti sihteeri@uumu.fi. Ryhmään mahtuu maksimissaan 25 jäsentä.

KOTIDIALYYSIPOTILAIEN VERTAISTAPAAMINEN

Ravintola Caverna
(Yliopistonkatu 5, Helsinki)

ti 21.4.2020 klo 17.30 alkaen

Vertaistapaaminen kotidialyysihoitoja tekeville potilaille ja heidän läheisilleen. Tapaamisen aikana jaetaan ajatuksia ja kokemuksia dialyysihoidoista hyvää ruoan äärellä. Tapaamisessa on monipuolinen buffetruokailu, joka on maksuton dialyysihoitoja tekeville jäsenille (ei-jäsenet 10 euroa/ henkilö). Läheiset ovat tervetulleita mukaan (10 euroa/ henkilö).

Osallistuminen edellyttää ilmoittautumista UUMU:n toimistolle ke 15.4.2020 mennessä, p. 050 449 7744 tai s-posti sihteeri@uumu.fi.

Kuva: Turkka Saarikoski, Maurizio Visuals



SEMINAARIMÄEN MIESLAULAJAT – 30v. WORLD TOUR

Kulttuuritehdas Korjaamo, Vaunusali
(Töölönkatu 51, Helsinki)

pe 13.3.2020

Ovet aukeavat klo 21.00, showtime klo 22.00

Huikkeen suosion saavuttanut Semmareiden World Tour 30v -juhlakiertue saapuu Helsinkiin! Klubien herkullisesta vaaran-tunteesta ja intiimiydestä nauttiva showryhmä lataa Korjaamon lavalle erikoiskattauksen, jollaista ei muualla voi kokea. Noin 80 minuuttia kestävä keikka johdattaa kuulijansa elämys-matkalle Semmareiden maailmaan!

Sitovat ilmoittautumiset ma 2.3.2020 mennessä UUMU:n toimistolle p. 050 449 7744 tai sihteeri@uumu.fi.

Liput: 20 euroa/jäsen (28,50 euroa / seuralaisena tuleva ei-jäsen)

Maksut ma 2.3.2020 mennessä

UUMU:n tilille FI03 1028 3001 5117 65, viite 2244



Kuva: Hannu Mattila.

UMO Helsinki Jazz Orchestran ja Savoy-teatterin

LOUNASKONSERTTI

Savoy-teatteri (Kasarmikatu 46–48, Helsinki)
ti 31.3.2020 klo 12.00

UMO Helsinki Jazz Orchestra on koonnut komean setin Frank Zappan orkestraalisia sävellyksiä. Zappan instrumenttiklassikoista kuullaan mm. kappaleet King Kong, Peaches en Regalia ja Heavy Duty Judy. Orkesterin solistina on kitaristi Jere Haakana ja kapellimestarina Valtteri Laurell Pöyhönen.

Konsertin kesto on 60 min.

Sitovat ilmoittautumiset ma 2.3.2020 mennessä UUMU:n toimistolle p. 050 449 7744 tai sihteeri@uumu.fi.

Konsertti on maksuton ja lippuja rajoitettu määrä!

MENOPAUSI-MUSIKAALI

Aleksanterin teatteri (Bulevardi 27, Helsinki)

Kulkuyhteydet: Raitiovaunut 6 ja 6T sekä bussit 14, 18 ja 21
la 4.4.2020 klo 14.00



Menopausi-musikaali on riemukas ylistys naiseudelle, naiselle parhaassa iässä, keski-iässä! Neljä hyvin erilaista naista törmäävät sattumalta tavaratalon alennusmyynnissä, tilanteet johtavat yhdestä toiseen ja naiset löytävät pian yhteisen sävelen - kirjaimellisesti.

Musikaali juhlistaa naisia, jotka uskaltavat olla oma itsensä, sanoa mielipiteensä maailmasta ja seisoa omilla jaloillaan. Pitkään vaietuille asioille saa vihdoinkin nauraa lempeästi ja lujaa. Upeat, keski-ikäiset naiset näyttämöllä ovat Arja Koriseva, Kirsi Ylijoki, Nina Tapio ja Hanna Kaila.

Teksti Jeanie Linders, ohjaus Olka Horila, koreografia Osku Heiskanen ja kapellimestari Antti Paavilainen

Sitovat ilmoittautumiset ke 26.2.2020 mennessä UUMU:n toimistolle p. 050 449 7744 tai sihteeri@uumu.fi.

Liput: 35euroa/jäsen (46euroa/ ei-jäsen). Saatavilla myös pyörätuolipaikka (avustaja veloitetusta).

Maksut ke 26.2.2020 mennessä

UUMU:n tilille FI03 1028 3001 5117 65, viite 2040.

LIPPUJA ON RAJOITETTU MÄÄRÄ!



Kuva: Pohjolan Matka

vuonna 2015 uudistettuna kylpylähotellissa on 106 hotellihuonetta, jotka ovat kaikki savuttomia ja sopivat allergikoille. Hotellissa on hyvinvoinnin keskus, jossa on tarjolla perinteisiä virolaisia hoitomenetelmiä sekä monipuolinen sauna- ja allasosasto.

KYLPYLÄMATKA PÄRNUUN

7.–10.5.2020 (torstai–sunnuntai)

Pärnu on keskiajalla perustettu, rento ja romanttinen kaupunki. Viron merkittävimäksi lomakeskukseksi tituleerattu Pärnu houkuttelee lomailijoita avarilla hiekkarannoillaan, runsailla ravintoloillaan, cocktailbaareillaan, kylpylöllään ja rennolla tunnelmallaan.

Estonia Resort Hotel & Spa on uudenlainen 4* kylpylähotelli Pärnun puistokaupunginosassa noin kilometrin päässä keskustasta. Rannan läheisyydessä sijaitsevassa,



Kuva: Estonia Resort Hotel & Spa

Matkan hinta: 300 euroa/ jäsen (345 euroa/ ei-jäsen)

- Lisämaksu 1 hengen huoneesta 148 euroa/ henkilö

Hintaan sisältyy:

- laivamatka Helsingin Länsiterminaali 2 – Tallinna (Megastar) to 7.5.2020 klo 10.30–12.30
- laivamatka Tallinnan D-termiinaali –Helsinki (Star) su 10.5.2020 klo 16.30 –18.30
- bussikuljetukset Tallinna – Pärnu – Tallinna
- majoitus 2 hengen superior-huoneessa puoli-hoidolla (sis. aamiaisen ja 3-ruokalajin päivällisen)
- kylpylä- ja saunaosaston sekä kuntosalin rajoittamaton käyttö niiden aukioloaikoina
- joogatunti (pe ja la)
- kellunta Kuolleenmeren altaassa joka päivä
- 2 paikan päällä valittavaa hoitoa (kesto 50–60 min / hoito)
- kylpytakit, tohvelit ja kivennäisvesi huoneessa

Vastuullisena matkanjärjestäjän toimii Pohjolan Matka. Mikäli matkalla on dialyysihoitoja tarvitsevia henkilöitä, pyritään heille saamaan hoidot Fresenius Medical Care Estonian Pärnun dialyysikeskukseen.

Lisätietoa ja ilmoittautuminen

Sitovat ilmoittautumiset pe 28.2.2020 mennessä UUMU:n toimistoon, p. 050 449 7744 tai sähköpostilla sihteeri@uumu.fi. Muista ilmoittaa nimesi, syntymäaikasi sekä mahdolliset ruoka-aineallergiasi. Osallistumismaksu tulee maksaa pe 28.2.2020 mennessä UUMU:n tilille FI03 1028 3001 5117 65, viite 1818

HUOMIOITHAN, ETTÄ:

- Virossa tulee olla voimassa oleva passi tai kuvallinen henkilökortti
- Osallistujia ei ole vakuutettu tapahtuman järjestäjien puolesta

PAIKKOJA RAJOITETUSTI!



Kuva: Estonia Resort Hotel & Spa

KATSO LISÄÄ
www.kruunupuisto.fi

KELAN SOPEUTUMISVALMENNUS- KURSSIT ELINSIIRRON SAANEILLE

Kurssinro	Ajankohta	Omaisten jakso
• 75883	14.–18.4.20, 24.–28.8.20	26.–28.8.20
• 75884	8.–12.6.20, 2.–6.11.20	4.–6.11.20
• 75885	10.–14.8.20, 30.11.–4.12.20	2.–4.12.20
• 75886	12.–16.10.20, 15.–19.2.21	17.–19.2.21

Kurssit on tarkoitettu elinsiirron saaneille (maksan-, munuaisen-, sydämen-, keuhkon- tai suolensiirto) aikuisille. Kurssille haetaan kelan kuntoutushakemuslomakkeella, liitteeksi lääkärin B-lausunto. Päätöksen kuntoutuksesta tekee Kela. Kela maksaa kurssin kustannukset (majoitus, täysihoito, ohjelma ja matkakorvaus)

Lisätiedot puh. 040 684 6488 tai kuntoutus@kruunupuisto.fi

KUNTOLOMA HARJULLA alk. 399 €/hlö/4 vrk

LOMAPAKETTI SISÄLTÄÄ:

- majoitus 2 hh
- 3 x liikuntaryhmä
- täysihoito
- 1 x parafiinihoito
- 2 x hieronta
- kuntosalin sekä kylpylän käyttö



KRUUNUPUISTO
PUNKAHARJUN KUNTOUTUSKESKUS

HALLITUS 2020–2021

Puheenjohtaja

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

Varapuheenjohtaja

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

Varsinaiset jäsenet

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

Tessa Hellsten, Helsinki
p. 046 559 2081
tessa.hellsten@welho.com

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

Victor Bruun, Helsinki
vbruun@gmail.com

Petri Monto, Espoo
p. 040 311 3035
petri.monto@eltelnetworks.com

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

Varajäsenet

Risto Salmi, Vihti
p. 040 3533 169
salmir@saunalahti.fi

Johanna Juhola, Helsinki
p. 0400 830038

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

Hanna Pekkarinen, Vantaa
hann.pekkarinen@gmail.com

Marja Mäntynen, Helsinki
p. 040 540 6673
marja.mantynen@harrysbar.fi

Terho Marttinen, Vihti
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 2020 on 22 euroa.

UUMU ry tarjoaa vertaistukea, joka auttaa sairastuneita, elinsiirron saaneita ja heidän läheisiään selviytymään sairauden eri vaiheissa. Yhdistys järjestää retkiä ja virkistystapahtumia erikiikaisille 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

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 2020.

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



Elinsiirron saaneiden aikuisten

SOPEUTUMIS VALMENNUS

Härmän Kuntokeskuksessa 2020

Sopeutumisvalmennuskurssit vuonna 2020 (5+5 vrk)

Kurssinro:	1. jakso	2. jakso
76470	18.-22.5.2020	2.-6.11.2020
76471	21.-25.9.2020	15.-19.3.2021

Omainen / läheinen voi osallistua kurssille 3vrk viimeisen jakson lopussa.

Hakeminen:

Lääkärin B-lausunto, josta ilmenee kuntoutustarve ja tarvittaessa perustelut omaisen osallistumiselle sekä KELAn kaavake KU132 toimitetaan KELAlle. Kurssi on ilmainen ja KELA osallistuu matkakustannuksiin.

Ota yhteyttä / Ta kontakt

Kuntoutuksen ja työhyvinvoinnin asiantuntija /
Sakkunnig inom rehabilitering och arbetsvälmående
Nina Karlsberg, puh 050 370 5044
nina.karlsberg@harmankuntokeskus.fi

Vi har också
svenskspråkiga

FPA
rehabiliterings-
alternativ

