

# UUMU

3/2021



Dialyysihoitomuodot s.6

Senioreiden kukkatervehdykset s.11

En ole yksin maksasairauteni kanssa s.12

## 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.  
Mallit ja lisätietoa adresseista löydät UUMUn kotisivulta [www.uumu.fi/adressit](http://www.uumu.fi/adressit)

**Hinta: 10 euroa / kappale**

Adresseja voi tilata toimistolta p. 050 449 7744, s-posti [sihteeri@uumu.fi](mailto:sihteeri@uumu.fi)  
Mikäli haluat adressin kotiisi postitse, lisätään lähetykseen painon mukainen postimaksu.

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



### In Memoriam

**MARJA "MALLA"  
AUVINEN**  
s. 17.6.1956  
k. 28.7.2021



Aktiivisena vertaistukijana ja kokemuspuhujana tutuksi tullut elämänmyönteinen Malla Auvinen on kuollut.

Vuosikymmeniä kestäneestä sairastelustaan huolimatta Malla oli elämänhaluinen ja -myönteinen, itsenäinen ja rohkea. Sitä osoittivat mm. hänen halunsa opiskella, sekä lastenhoitoon liittyneet kolme vapaaehtoistyörupeamaa Tansaniassa.

Viime vuosina hän vietti talvikuukaudet Espanjan ja Portugalin lämmössä. Läheiset ihmiset, erityisesti lapset, merkitsivät hänelle paljon. Vaikeinakin aikoina Malla iloitsi luonnosta, taiteesta, ystävistä ja Jumalan huolenpidosta, mikä antoi hänelle toivoa loppuun asti.

Osanottomme läheisille ja voimia suureen suruunne.

*Hyvää taivasmatkaa Malla ja kiitos vuosien ystävyystestä.  
Jäämme kaipaamaan sinua.*

*Potilastoverien puolesta Mallaa muistaen,  
Tarja Jaakonen*

### In Memoriam

**SEIJA METSOLA**  
s. 23.10.1936  
k. 4.4.2021



Lämminhenkisenä yhdistysystävänä monille tutuksi tullut Seija Metsola on kuollut.

Vuonna 1984 UUMUn jäseneksi liittynyt Seija toimi yhdistyksen hallituksessa vuosina 1993–2005 osallistuen mm. UUMUn Runeberginkadun huoneiston hankintaan vuonna 1997. Hallitustyöskentelyn lisäksi Seija oli mukana virkistys- ja lehtitoimikunnassa ja otti puolisonsa Reijon kanssa osaa lukuisiin tapahtumiin.

Elämäntyönsä matematiikan lehtorina tehneen Seijan sydäntä lähellä olivat oman perheen lisäksi oppilaat, joiden innostus antoi voimia munuaissairaudesta edetessä dialyysivaiheeseen ja siitä munuaissiirtoon. Siirtomunuaisten menettämisen jälkeen Lohjan dialyysistä muodostui lopulta Seijalle tärkeä paikka. Käynnit tutussa ja turvallisessa hoitopaikassa automaattikoineen olivat Seijan omaa aikaa ja hän kutsuikin dialyysiä toiseksi kodikseen. Erityisen läheiseksi Seija koki omahoitaja-Camillan, josta tuli vuosien mittaan tärkeä ihminen. Lämpimät kiitokset Camillalle sekä Lohjan dialyysiyksikön henkilökunnalle Seijan hyvästä hoidosta.

*Yhdistyksemme kiittää Seijaa vuosikymmenten aikana tehdystä vapaaehtoistyöstä.*

*Toivotamme läheisille voimia suuressa surussa.  
Lepää rauhassa Seija.*

Adresseja .....	2
In Memoriam .....	2
Puheenjohtajan tervehdys .....	4
Syyskokous .....	5
Dialyysihoito .....	6-10
Yhdistystoiminta .....	11
Maksasairaudet .....	12
Vertaisryhmät .....	13
Lapsipotilaat .....	15
Vertaisryhmät .....	16
Tapahtuu .....	17-22
Joutiainen .....	24



## UUMUN EDUNVALVONTA- KYSELYYN 2021 RUNSAASTI VASTAUKSIA

Uudellamaalla asuville munuais- ja maksasairaille sekä elinsiirron saaneille viime keväänä suunnattu edunvalvontakysely sai hyvän vastaanoton ja keräsi vastauksia 120 kappaletta. Vastauksia tuli kaikilta sairaanhoitoalueilta ja laajasti eri ikäryhmistä.

Vastaajia oli monipuolisesti eri sairausryhmistä, munuais- ja maksasairailta, munuaisensiirron ja maksansiirron saaneilta sekä heidän läheisiltään. Myös eläviä munuaisenluovuttajia oli mukana.

Kyselyyn vastasi paljon sairaalassa tai hoitoyksikössä hemodialyysissa olevia, mutta jäimme kaipaamaan vastauksia myös vatsakalvo- eli peritoneaalidialyysiä tekeviltä.

Tarkemmin kyselyn tuloksista kerrotaan lehtemme seuraavassa numerossa.

UUMUn edunvalvontaryhmä kiittää

## UUTISKIRJEITÄ JÄSENISTÖLLE

Lähetimme kesäkuun lopulla uudenlaisen uutiskirjeen kaikille niille UUMUn jäsenille, joiden jäsenrekisteritiedoissa on kirjattuna sähköpostiosoite. UUMUn 1500 hengen jäsenistöstä noin 1000 jäsenellä on sähköpostiosoite. Noin 50 jäsenen sähköpostissa on jokin virhe, lopuilla jäsenillä ei ole ilmoitettua sähköpostiosoitetta.

Uutiskirje täydentää postin tuomaa paperista lehteä. Sähköpostitse lähetettävällä uutiskirjeellä tiedotamme eduista ja tapahtumista, joihin lehden julkaisuaikataulu ei ehdi. Tällaisia voivat olla esimerkiksi nopealla aikataululla saadut lahjoitusliput eri tapahtumiin. Kannattaa siis pitää sähköpostiosoite ajan tasalla!

Mikäli et saanut sähköpostia

- tarkista, onko viesti mennyt roskapostiin.
- tarkista UUMUn sihteeriltä, onko sähköpostiosoitteesi oikein.
- ja haluaisit saada jatkossa lähetettävät uutiskirjeet, lähetä sähköpostiosoitteesi UUMUn sihteerille:  
p. 050 4497744 / sihteeri@uumu.fi

Uudenmaan munuais- ja maksayhdistys UUMU ry

Njur- och leverföreningen  
i Nyland rf

Runeberginkatu 15 A 1

00100 Helsinki

puh. 050 449 7744

sihteeri@uumu.fi

www.uumu.fi

Instagram: uumu\_ry

Järjestölehti UUMU

Päätoimittaja: Tessa Hellsten

Kuvassa:

Paula Hovi

Kuvaaja:

Sari Ruotsalainen

Tilaukset, osoitteenmuutokset

ja jakelumuistutukset

Puh. 050 449 7744

sihteeri@uumu.fi

Ilmestyy 4 kertaa/vuosi

Tilaushinta: 23 euroa / vuosi

Lehden 3/2021 levikki 2000

A4 (210x297 mm)

Värit 4/4 CMYK

Materiaalivaatimukset

PDF tai JPG-tiedosto

vähintään 300 dpi

Ilmoitushinnat 2021

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 80 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 2021

Aineistot UUMUn toimistolle

30.9.2021 mennessä.

Muiden lehtien aineisto- ja

ilmestymisajankohdat löytyvät

UUMUn kotisivuilla olevasta

mediakortista.



Instagram



## Rokotteista toivoa syksyyn

Olen humanistisen maailmankuvan ihminen ja mielelläni luotan kokemukselliseen tietoon. Haluaisin maailman toimivan minun ajatuksiani tukien. Koronan suhteen luotan tutkittuun tietoon, vaikka se ei sopisi ajatuksiini. Minulla ei yksinkertaisesti ole tarpeeksi tietoa ja osaamista kulkutaudeista ja rokotuksista. Koko ikäni olen ottanut lääkärin käskemät rokotteet. Miksi en olisi ottanut?

Toivoin ja uskoin keväällä, että syksyllä korona kulkutautina on ohi eikä enää aiheuta ongelmia UUMU:n toiminnalle. Että elämä palaa takaisin vanhoihin uomiinsa. Erityisesti ajattelin, että UUMU:n toimintasyksy on aktiivinen ja kohtaamiset iloisia jälleennäkemiä. Kuinka kaipaamme kasvotusten tapaamisia: kahvitteluja, ajatusten

vaihtoa Olka-pisteellä, virkistäviä teatteriretkiä, liikuntatapahtumia. Uusimaa on niin suuri, että kerhojen säännöllinen toiminta oman kodin lähellä on monelle meistä viikon tai kuukauden paras päivä. Toivossa elävänä valmistin itseäni koronan katoamiseen.

Kirjoitan näitä puheenjohtajan sanoja heinäkuun lopulla, kun koronan ns. ilmaantuvuusluku Uudellamaalla on lähellä kahtasataa ja uusia tartuntoja THL ilmoittaa tunnistetun lähes 800 koko Suomessa. UUMU ry:n hallitus noudattaa koronatilanteessa THL:n suosituksia ja Etelä-Suomen AVI:n ohjeistuksia, joiden pohjalta hallitus voi hyvinkin lyhyellä varoitusajalla siirtää tai peruuttaa tapahtumia. Potilasyhdistyksenä haluamme kaikille yhdenvertaisen ja turvallisen osallistumisen tilaisuuksiin. Toivotaan parasta ja varaudutaan suunnitelmien muutoksiin. Yhdessä pääsemme tästäkin eteenpäin.

## Syyskokous 2021

UUMU ry:n syyskokous on torstaina 18. marraskuuta. Se on meidän kaikkien jäsenten yhteinen kokous. Jäsenmaksun, vuoden 2022 talousarvion ja toimintasuunnitelman lisäksi kokouksessa valitaan noin puolet yhdistyksen hallituksen jäsenistä. Tarjolla on siis vastuuta ja vapaaehtoistehtäviä kaikkien uumulaisten hyväksi. Pari seuraavaa vuotta ovat edunvalvonnalle todennäköisesti tärkeitä mm. sote-uudistusten takia.

## Edunvalvontakysely

Edunvalvontakyselyyn saimme hienon määrän vastauksia. Suuri kiitos kaikille vastanneille. Hallituksen edunvalvontatoimikunta jakaa tietoa UUMU-lehdessä ja osa tuloksista laitetaan varmasti myös kotisivulle.

## Yhdistyksen viestintä

Alkukesästä noin 70 % uumulaisista sai UUMU:n sähköisen infokirjeen. Kaikkien jäsenten sähköposti-osoitteita yhdistyksellä ei ole ja siksi sähköinen kirje ei ole tavoittanut kaikkia. Jotkut meistä eivät käytä sähköpostia ja joillakin osoite saattaa olla vanhentunut. Jos ja kun kirje kiinnostaa, ilmoita toimiva sähköpostiosoitteesi toimistoon: sihteeri@uumu.fi. Muutenkin on hyvä tarkastaa omien jäsentietojen oikeellisuus.

Syksyä kohti ja pysykää terveinä!

Timo Nerikko  
UUMU ry:n pj.

## Elinsiirrot Suomessa

	2012	2013	2014	2015	2016	2017	2018	2019	2020	31.7.2021
Munuainen	199	189	240	244	262	240	238	293	263	150
Maksa	52	49	59	77	61	63	66	64	75	45
Haima	8	10	15	17	27	21	23	39	26	21
Sydän	22	21	24	27	31	26	47	30	22	15
Keuhkot	26	15	15	24	18	24	18	27	21	17

## KUTSU YHDISTYKSEN SYYSKOKOUKSEEN

Uudenmaan munuais- ja maksayhdistys UUMU ry:n syyskokous pidetään  
UUMUn toimistolla (Runeberginkatu 15 A 1, Helsinki)  
torstaina 18.11.2021 klo 17.30.

Ilmoitamme etäosallistumismahdollisuudesta lähempänä ajankohtaa kotisivuillamme.

Syyskokouksessa käsitellään sääntömääräiset asiat:  
vuoden 2022 toimintasuunnitelma ja talousarvio sekä hallitusjäsenten valinta.  
Muut käsiteltäväksi tuotavat asiat, tulee ilmoittaa hallitukselle viimeistään kaksi (2) viikkoa ennen syyskokousta.  
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)  
torsdag 18.11.2021 kl 17.30

Närmare tidpunkten informerar vi på vår hemsida om möjligheten till deltagande på distans.

På höstmötet behandlas stadgeenliga ärenden:  
verksamhetsplanen och budgeten för 2022 samt val av styrelsemedlemmar.  
Övriga ärenden som ska behandlas bör delges åt styrelsen senast 2 veckor före höstmötet.  
Alla medlemmarna är välkomna.

### MUKAAN VAPAAEHTOISTÖIHIN?

Yhdistyksemme kaipaa työryhmiinsä lisää vapaaehtoisia! Otathan siis yhteyttä, jos haluat tulla vaikka pienen pienelläkin panoksella mukaan johonkin seuraavista tehtävistä:

### RUOTSINKIELEN KÄÄNTÄJÄ

Haluaisitko auttaa ruotsinkielistä ja kääntää osan UUMU-lehden ilmoituksista ruotsiksi?  
Käännöksistä sovitaan yhdessä lehtityöryhmän kesken ja voit tehdä sitä omien aikataulujesi puitteissa.

### LIIKUNTATAPAHTUMIEN JÄRJESTÄJÄ

Liikuntatyöryhmään kuuluvana pääset mukaan liikuntatoiminnan suunnitteluun ja tapahtumajärjestelyihin.

### EDUNVALVONTARYHMÄN JÄSEN

Ovatko edunvalvonta ja sosiaaliturva asiat lähellä sydäntäsi? Yhdistyksen edunvalvontaryhmä etsii uusia vaikuttajia, jotka haluavat olla mukana Uudenmaan alueen potilaiden hyvinvoinnin edistämisessä.  
Voit vaikuttaa pienilläkin teoilla tai osallistua oman kuntasi päätöksen tekoon kunnan vammaisneuvoston kautta.

OTATHAN YHTEYTTÄ UUMUN TOIMISTOLLE,  
MIKÄLI JOKU TEHTÄVISTÄ HERÄTTI KIINNOSTUSTA!

## DIALYYSIHOITO KORVAA OMIEN MUNUAISTEN TOIMINTAA

Munuaisten vajaatoiminnassa veri ei puhdistu kuona-aineista kunnolla eikä kehosta poistu riittävästi nestettä. Vajaatoiminnan etenemistä voidaan hidastaa lääke- ja ravitsemushoidolla sekä elintavoilla. Vaikeaa munuaisten vajaatoimintaa hoidetaan dialyysihoidolla tai munuaisensiirrolla. Dialyysihoitoa voidaan tehdä kotona tai hoitoyksikössä veriteitse (hemodialyysi HD) tai omaa vatsakalvoa käyttäen (peritoneaaldialyysi PD). Hoitomuoto valitaan yksilöllisesti ja sitä voidaan vaihtaa tarvittaessa.

Hemodialyysissä (HD) veri puhdistetaan kuona-aineista ja ylimääräisestä nesteestä dialyysikoneessa olevan suodattimen avulla. Tätä varten tehdään veritie eli fisteli, jossa laskimo yhdistetään valtimosuoneen. Jokaisen hemodialyysihoidon alussa verisuoniin pistetään kaksi kanyyliä, joiden kautta veri ohjataan dialyysikoneeseen ja puhdistettuna takaisin verenkiertoon. Hemodialyysiä voidaan tehdä myös keinosuonen eli graftin tai väliaikaisen tai pitkäaikaisen ihon alle tunneloidun katetrin kautta. Mikäli dialyysi joudutaan aloittamaan äkillisesti tai muuta veritietä ei ole, voidaan käyttää keskuslaskimokatetria.

Hemodialyysi tehdään yleensä kolme kertaa viikossa 4–5 tuntia kerralla sairaalassa tai hoitoyksikössä. Hemodialyysiä voi tehdä myös itsenäisesti kotona. Silloin hoitoajan voi valita itse ja dialyysin voi tehdä useampana päivänä viikossa lyhyempinä hoitokertoina.

Vatsakalvo- eli peritoneaaldialyysissä (PD) oma vatsakalvo toimii puoliläpäisevänä kalvona, jolloin kuona-aineet ja neste siirtyvät verestä dialyysinesteeseen ja poistuvat elimistöstä dialyysinesteen ulos valutuksessa. Vatsakalvodialyysiä varten vatsaonteloon asetetaan katetri, jonka kautta dialyysineste valutetaan sisään ja ulos.

Vatsakalvodialyysiä voi tehdä käsivaihtoina, jolloin dialyysinesteet vaihdetaan 4–5 kertaa vuorokaudessa. Dialyysineste valutetaan vatsaonteloon ja annetaan vaikuttaa joitakin tunteja. Sen jälkeen vatsaontelossa ollut neste valutetaan ulos ja puhdas dialyysineste laitetaan tilalle. Näin dialyysi toimii jatkuvasti ja vastaa eniten omien munuaisten toimintaa. PD onnistuu myös yöhoitona, jolloin dialyysinesteen sisään- ja ulosvaluttamisen tekee dialyysikone. Konehoito kestää yleensä 8–9 tuntia.

Dialyysin aloittaminen on iso elämänmuutos, joka herättää monenlaisia tunteita. Se voi pelottaa, ahdistaa ja surrettaa. Joillekin potilaille dialyysi on vain välivaihe ennen elinsiirtoa, joillekin se on loppuelämän hoitomuoto, jonka turvin voidaan elää kymmeniä vuosia. Tässä lehdessä on kolme erilaista tarinaa siitä, millaista on elämä dialyysin kanssa.

Lähde: Munuais- ja maksaliitto, Munuaiset-esite 2018  
Tekstin koostanut: Tessa Hellsten

## KOTIDIALYYSI ANTAA MAHDOLLISUUDEN TEHDÄ HOITOJA JOUSTAVAMMIN

Olen Emma Järvinen,

**33-vuotias vantaalainen.  
Olen tehnyt hemodialyysiä  
kotona vuodesta 2019.**

Olin 6-vuotias, kun sairastuin ykköstyypin diabetekseen vuonna 1993. Vuosia myöhemmin kärsin hoitoväsymyksestä, minkä seurauksena diabetekseni hoitotasapaino oli huono. Tämä vaikutti varmasti eniten siihen, että vuonna 2015 minulla diagnosoitiin diabeteksen komplikaationa tullut diabeettinen nefropatia. Diagnoosi ei tullut täytenä yllätyksenä, sillä olin huomannut jalkoihini kertyvän nestettä. Muita oireita ei ollut.

Munuaisten vajaatoiminta eteni tasaisesti, arvot huononivat hitaasti eikä mitään isoja romahduksia ollut. Dialyysimuodokseksi mietin ensin vatsakalvodialyysiä eli PD:tä, ajattelin sen olevan helppoa. Myöhemmin mieleeni tulleiden käytännön asioiden vuoksi päätin kuitenkin valita hemodialyysin. Minulla on esimerkiksi kaksi kissaa, jotka olisivat saattaneet yöllä leikkiessään repiä PD-letkuja. Hereillä ollessani voin vahtia, mitä ne tekevät. Kissat ovat minulle niin tärkeitä, että oli itsestään selvää valita kissalouteenkin sopiva hoitomuoto. Vierastin vähän myös ajatusta vatsastani roikkuvasta katetrin, jota pitäisi koko ajan varoa. Niinpä minulle tehtiin fisteli valmiiksi hyvissä ajoin, eikä kehossani ole nyt hoidon ulkopuolella mitään ylimääräistä.

Uudenvuodenaattona 2018 olin aika huonossa kunnossa, enkä jaksanut lähteä mihinkään juhlimaan. Seuraavana päivänä jouduin sairaalaan. Arvoni olivat huonontuneet hurjasti, munuaisarvo oli hypännyt 300:sta 998:an. Vaihtoehtoja ei ollut, hoidot piti aloittaa heti. Ensimmäiseen dialyysiin menin teho-osaston kautta. Olin aiemmin jännittänyt dialyysin aloitusta hirveästi, mutta nyt ei ollut aikaa murehtia tilanteen tultua eteen yllättäen. Se oli tavallaan helpottavaa.



Ennen kuin pääsin kotihoito-opetukseen Meilahteen, kävin puoli vuotta dialyysissä Kirurgisessa sairaalassa. Kotiopetuksessa olin 6 viikkoa, jolloin kävin hoidossa joka arkipäivä. Pistämistä harjoittelin ensin niin, että pidin vain neulasta kiinni hoitajan pistäessä. Vähän kerrallaan edettiin siihen, että hoitajan ei tarvinnut enää olla edes paikalla minun pistäessäni. Pistäminen tuntui aluksi hurjalta, varsinkin kun aikoinaan minulle tuli huono olo verikokeistakin. Nyt kun olen oppinut itse pistämään, en edes haluaisi muiden pistävän, koska tunnen itse parhaiten missä neula menee.

Olin hyvin tyytyväinen, kun sain alkaa tehdä hoidot itse kotona. Sairaalassa dialyysissä ollessani jouduin sovittamaan menoni sairaalan antamiin aikatauluihin, nykyään suunnittelen hoidot menojeni mukaan. Voin elää maksimaalisen normaalia elämää. Ex tempore mökkireissuja lukuun ottamatta dialyysit eivät juurikaan rajoita minua. Kissatkin oppivat nopeasti, etteivät saa tulla lähelle hoitoja aloittaessani tai lopettaessani. Nykyisin teen hoidon viisi kertaa viikossa 2,5 tuntia kerrallaan, näin oloni pysyy hyvänä. Jos tulee jotain ongelmatilanteita koneen kanssa, apua saa aina, eikä kone ole koskaan mennyt rikki. Joskus ärsyttää, että pienessä asunnossani hoitotarvikkeet vievät paljon tilaa olohuoneen lattialta, mutta hoitomuotoa en vaihtaisi pois.

En ole vielä elinsiirtolistalla, vaikka olisin pääsyt sille jo ajat sitten. Päätös on ollut minulle vaikea, leikkaus ja siihen liittyvät komplikaatiot ovat pelottaneet. Välillä minulle tuli melkein paniikkikohtauksia jo siirtoa ajatellessakin. Tämä ei ole johtunut tiedon

puutteesta, vaan minulla on diagnosoitu sopeutumishäiriö tähän tilanteeseen. Omahoitajani ja lääkäriini ovat ymmärtäneet asian tosi hyvin eikä minua ole painostettu millään tavalla. Sain apua heti kun sanoin, etten pärjää asian kanssa enää yksin. Terapia on auttanut, olen henkisesti valmis siihen, että nautin vielä huoletta kesästä ja syyskuussa menen listalle.

Dialyysiä ei kannata pelätä etukäteen. Tiedän sen olevan helpommin sanottu kuin tehty, mutta toivon oman esimerkkini rohkaisevan muita. Dialyysi on iso muutos elämässä, mutta ei se lopulta niin kauheaa olekaan. Hoitojen myötä oloni parani kaikin puolin paljon. En ollut edes tajunnut, miten väsynyt olin aiemmin ollut, elimistöni oli niin tottunut siihen tilaan. Olen kiitollinen siitä, että vaikka en ole mikään rikas eikä minulla ole kallista vakuutusta, saan kuitenkin itse valita, miten minua hoidetaan. Yritän ajatella, että vaikka tällä hetkellä olen koneesta riippuvainen, niin tämä on vain väliaikaista. Tietysti on niitäkin päiviä, kun tekisi mieli heittää kone alas parvekkeelta, mutta suurimman osan aikaa olen tyytyväinen. Elämästä kannattaa etsiä hyviä asioita, jotka piristävät. Minua auttavat jaksamaan kissat ja niistä huolehtiminen, poikaystävä, kaverit, perhe, harrastukset ja kaikki kiva tekeminen dialyysin ulkopuolella. Joskus on ihan ok pitää myös kiukuttelupäiviä ja rypeä itsesäälistä, kunhan päättää että se kestää vain sen yhden päivän, ja huomenna teen taas jotain kivaa.

## Dialyysi osana elämää -kurssi

12.11.-14.11.2021

**Kurssi on tarkoitettu dialyysihoidossa oleville tai sen aloittaville ja heidän läheiselleen. Hakuaika päättyy 1.10.2021.**

Kurssipaikka: Health & Spa Hotel Rokua

Kurssilla annetaan tietoa munuaisten vajaatoiminnan hoidosta ja seurannasta dialyysivaiheessa. Ohjelma sisältää ohjattuja keskusteluja, kevyttä liikuntaa ja mukavaa tekemistä.

Kurssilla on täysihoito ja se on osallistujille maksuton. Jos kurssille on lääkärin suositus, on mahdollisuus hakea matkakorvauksia Kelasta. HUOM! kurssin aikana ei järjestetä hemodialyysihoidoja.

**Lisätietoja:**

**Maarit Heinimäki,**

**p. 050 3626470,**

**maarit.heinimaki@muma.fi**

## PERIYTYVÄ POLYKYSTINEN MUNUAISSAIRAUS

**Olen Paula Hovi. Asun Espoossa.**

Minulla on polykystinen munuaissairaus. Käyn kolme kertaa viikossa hemodialyysihoidossa Pitäjänmäen Dialyysiyksikössä.

### Perimän vaikutus

Sairauteni olen perinyt äitini suvun puolelta. Meitä on kymmenen sisarusta ja viidellä meistä on tämä sama perimä. Äitimme on syntynyt 1902. Viisikymmentä täytettyään hän alkoi sairastella. Tutkimuksissa, jotka varmasti olivat hänen ensimmäisensä, todettiin, ettei hänellä koskaan ole ollut kuin yksi toimiva munuainen, sekin vajaatoimintainen. Hänellä oli ollut yksitoista synnytystä, useimmat niistä kotisyntytyksiä, joissa avustajana oli kylän ”lapsenpäästäjä”, joka oli hänen oma äitinsä. Äitini kohtalona oli kokea kaksi sotaa ja kulkea Karjalan evakkona suuren lapsilauman kanssa ympäri Suomea. Miten ihmeessä hän selvisi?

### Hoitoja vasta kehitellään

Viisikymmentäluvulla dialyysihoitoa ei tietääkseni ollut, tai jos oli, niin se ei ollut kaikkien ulottuvilla. Äidilläni oli usein sairaalajaksoja Helsingissä Unioninkadulla. En tiedä olivatko ne tutkimista varten vai oliko silloin olemassa jonkinlaista hoitoa. Ruokavaliioon ainakin jo kiinnitettiin huomiota. Suolan käyttöä piti vähentää ja ruisleivän syönti lopettaa, äidiltä kiellettiin myös sauna. Nuo kaksi viimeistä olivat äidille vaikeita toteuttaa. Ruisleipä oli aina ollut maalaistalon ruokapöydän ykkönen. Muistan, miten kaihoten äiti sitä katseli vehnäleipää haukatessaan ja lopulta sanoi: ”Kyl mie pienen palan sitä otan”. Sauna taas kruunasi raskaan työviikon. Siitäkin oli vaikea luopua. Silloin vielä elettiin pula-aikaa. Nykyistä dialyysipotilaan ruokavaliota olisi silloin ollut mahdotonta noudattaa. Äiti menehtyi 63-vuotiaana.

### Sisaruksistamme ensimmäinen sairastuu

Silloin vielä meistä kukaan ei ajatellut sairautta omalla kohdallaan, vaikka tiesimme periytymismahdollisuudesta. Ensimmäisenä sairaus ilmeni Aarneveljellämme 80-luvulla. Hän oli sisarussarjamme kuudes. Hän oli maalaistalon isäntä eikä aikunut luopua talon vaatimista töistä, eikä edes vähentää niitä. Siksi hän valitsi vatsakalvodialyysin. Kauhistelimme hänen kertoessaan, miten metsätöissä ollessaan hän ripusti dialyysinestepussin puunoksaan, istui puupinnolle, kasvavaan puunrunkoon nojaten. Hän kertoi tunteneensa, miten nesteet virtasivat rungossa, tuuli humisi puiden latvoissa, metsä äänteli ja tuoksui.



Aarne etsi kaikkialta luonnosta enkelihahmoja. Tässä nesteitä vaihtaessaan hän näki niitä taivaalla pilvien muodoissa. Myöhemmin unessa enkeli tuli hänen luokseen munuainen kämmenellään. Muutaman päivän kuluttua Aarne sai kutsun munuaissairuuteen.

### Sairaus ei noudata ikäjärjestystä

Seuraavaksi sairaus ilmeni sisarussarjamme nuorimalla, Pirjolla. Hän oli vielä työelämässä. Dialyysihoidossa hän oli vain kaksi kuukautta. Siirrännäisen hän sai vuonna 2000, jatkoi sen jälkeen työtään ja opiskelua. Uusi munuainen on toiminut hyvin. Jatkuvan runsaan lääkityksen se kuitenkin tarvitsee.

Seuraava potilas oli veljemme Heikki. Hän oli sisarussarjamme seitsemäs ja asui Turussa. Hän valitsi hemodialyysin ja viikon sitä saatuaan soitti: ”Kyllä on hyvä olla, voisin vaikka puuhun kiivetä!” Hänkin sai siirrännäisen, joka toimi hyvin vuosikausia. Nyt molemmat veljeni, Aarne sekä Heikki, ovat menehtyneet aivoverenvuotoon.

### Oma sairastumiseni

Sairauteni eteni dialyysivaiheeseen hitaasti, vaikka olin aiemmin sairastuneita sisaruksiani vanhempi. Mitään kriisiä tämä ei aiheuttanut. Olin jo osannut



tätä odottaa, eivätkä sisarusteni kokemukset aiheuttaneet pelkoa. Ainoan pelonpoikasen koin ollessani kuulemassa tutkimustuloksiani, kun kreatiiniarvoni oli noussut dialyysin aloittamistasoon. Lääkäri sanoi: ”Nyt pitäisi kertoa läheisille, että aika on vähissä”. Hämmästyin, hän kai näki sen ja jatkoi: ”Voinhan tietysti laittaa lähetteen Meilahteen. Saattavat tarjota vatsakalvodialyysiä”. Asiaa oli vaikea uskoa. Arvio ei voinut olla totta, ajattelin. Lääkärillä oli varmasti ”huono päivä” tai olin ärsyttävä potilas. Pian sainkin kutsun Meilahteen eikä siellä kukaan puhunut aikani loppumisesta. Kävin läpi kaikki tutkimukset. Niiden mukaan minulla ei ollut mitään muuta estettä siirtolistalle pääsyyn kuin ikäni. Se oli pettymys. Hoidoksi valitsin hemodialyysin.

### Uusi elämänvaihe

Aloitin hoidon Kirurgisessa sairaalassa, sieltä siirryin Malmin yksikköön ja kun Porvoon sairaalassa avattiin iltpäivävuoro, siirryin sinne. Asuin silloin Pornaisissa. Porvoossa oli paljon, paljon hyviä asioita,

sinne meno oli mieluista. Useaa asiaa kaipaen vieläkin. Porvoossa ehdin olla viisi vuotta. Eniten kaipaen kuntopyörää. Sitä polkemalla aika kului kuin siivillä. Sellainen pyörä pitäisi olla joka paikassa. Kaikki hoitopaikat ovat erilaisia. Niissä on omat sääntönsä ja tapansa.

Perheen viides dialyysipotilas on sisarussarjan toiseksi nuorin, Oili. Hän on käynyt Porvoon sairaalan dialyysissä lähes kolme vuotta. Siirtolistalle pääsy on vielä ratkaisematta.

### Pelko pois

Dialyysihoitoa ei tarvitse pelätä eikä siirtolistalta eväämistä surra. Sen voin kahdeksan vuoden kokemuksella sanoa. Joistakin elintavoista pitää luopua tai niitä vähentää. Paljon nautittavaa jää. Elämässä on paljon hyvää. Luonto on ällistyttävän rikas ja antelias. En miellä itseäni sairaaksi. Minulla on pienenä rierasana vain tuo munuaisjuttu. Säälin sisartani, Pirjoa, joka joutuu nielemään kourakaupalla lääkkeitä varmistukseen siirrännäisensä toiminnan.

Lämmin kiitos  
kaikille NxStage  
asiakkaillemme  
hyvästä yhteistyöstä  
kuluneina vuosina.

Toivotamme teidät  
tervetulleeksi  
jatkamaan  
kanssamme matkaa  
kotihomeodialyysin  
parissa.



## Olen Anita Sappinen, 65-vuotias nainen Järvenpäästä.

Jouduin tänä kesänä toista kertaa aloittamaan dialyysihoidot, kun hyvin kestäneen munuaissirteeni toiminta hiipui.

Minulla todettiin IgA-nefropatia, kun odotin ainoaa tytärtäni vuonna 1981. Sairastumisen syytä ei tiedetä. Minulle suositeltiin raskauden keskeytystä, mutta en todellakaan suostunut siihen. Sain terveen lapsen, joten siihen nähden ei haittaa yhtään, että sairaus jäi pysyväksi osaksi elämäni.

Diagnoosin jälkeen pärjäsin pitkään omilla munuaisillani, kunnes vuonna 1999 jouduin ensimmäistä kertaa peritoneali- eli vatsakalvodialyysiin. Munuaissirron sain kaksi vuotta myöhemmin. Vaikka siirrännäisen kanssa oli aluksi vaikeaa, se toimi kuitenkin hitaasti, mutta varmasti seuraavat 20 vuotta. Viisi vuotta sitten munuaisarvoni alkoivat uudelleen heiketä ja minua uhkailtiin uudella dialyysillä. Arvot pysyivät kaikesta huolimatta kohtalaisina viime syksyyn asti. Joulun jälkeen voimani uupuivat, en jaksanut enää mitään. Loppuvaiheessa munuaisen toiminta hiipui yllättävän nopeasti. Päädyin jälleen valitsemaan hoitomuodokseni vatsakalvodialyysin. PD-katetri minulle laitettiin toukokuussa ja hoidot aloitettiin 2.7.

PD-hoito oli minulle kummallakin kerralla selkeä valinta. Suurimpana syynä oli se, että haluan tehdä hoidot itse kotona, enkä tykännyt ollenkaan ajatuksesta neuloilla tökkimisestä. Käsieni vapinan vuoksi olisi myös ollut hankala pistää itse. Lisäksi voin tehdä PD-hoitoa yhtä hyvin yökoneella kuin dialyysinesteiden käsivaihdoilla. Tämä antaa vapauden esimerkiksi viettää aikaa mökillä 250 kilometrin päässä milloin vain haluan. Tämä on kiva, sillä yökoneen piippailu vieressä tuntuu kieltämättä joskus komentelulta. Mökillä koneesta saa vähän lomaa, kun käsivaihdot toimivat yhtä hyvin. Mökillä oleminen on kuin hapihyppeleily, koitan olla terve enkä vain sairastaa.

Hoidot ovat toistaiseksi sujuneet ihan hyvin. Joskus vatsaa saattaa vähän nipistellä. Kerran yökoneeseen tuli joku virhe, jolloin vatsaan jäi päiväksi kaksi litraa dialyysinestettä normaalin yhden sijasta. Muuten ongelmia ei ole ollut. Ensimmäisellä kierroksella jännitin dialyysiä paljon enemmän, olihan se minulle silloin ihan uusi asia. Nyt vain teen työtä käskettyä. Hoito ei ole parissakymmenessä vuodessa juuri muuttunut. Mitä nyt kone on uudenlainen, ja tiedot hoidoista menevät siitä suoraan hoitotaholle. Kone on hyvin helppokäyttöinen ja on kiva, kun sen käyttöohjeet ovat suomeksi. Hygieniaan kiinnitetään entistä enemmän huomiota.

Pääsin elinsiirtolistalle jo toukokuussa ennen dialyysin aloitusta. Listalla olen kiihkeästi odottavin ja



positiivisin mielin. Kyllä se soitto sieltä aikanaan tulee, vaikka odottavan aika onkin pitkä. Joskus mietin, miten edellisellä dialyysikierroksella ehdin ja jaksoin käydä töissä pitkin päivittäisine työmatkoineen. Nyt tuntuu, etten jaksa enkä ehdi mitään muuta kuin sairastaa. Näin eläkkeellä tuntuukin välillä, että elämä pyörii vähän liian pienissä ympyröissä. Korona-aika on varmasti korostanut tätä, kun ei ole päässyt mihinkään, mutta siitäkin on selvitty. Töissä ollessani työ ja kaverit antoivat muuta ajateltavaa. Nyt perheen koirat, kaksi kleinspitziä, auttavat minua suuresti jaksamaan. Ne ovat isännän koiria, eivätkä tottele minua ollenkaan. Sitä on hauska seurata. Niistä saa paljon iloa elämään varsinkin nyt, kun pahin pentuaika on takana. Myös tyttärenti perhe on minulle hyvin tärkeä.

Heille, joilla dialyysi on vasta edessäpäin, sanoisin, että totta kai se jännittää, kun se on uutta ja ihmeellistä. Ei siinä ole kuitenkaan mitään pelättävää, se pitää vain hyväksyä. Kaikki menee omalla painollaan, kun asioihin suhtautuu avoimesti. Reippain mielin vain eteenpäin, menee ja tekee vaan!

Meilahden PD-hoitajia haluan kiittää, he ovat kerta kaikkiaan mahtavia ihmisiä. Olen saanut heiltä hyvää hoitoa, ja lääkäreiltä myös. Miten tyhmiä tahansa voi kysyä, ja aina saa apua. He auttavat osaltaan jaksamaan dialyysihoitoja. Iso kiitos!



## SENIOREIDEN KUKKATERVEHDYKSET

Korona-ajan rajoitukset ovat supistaneet erityisesti riskiryhmäläisten ja ikääntyneiden sosiaalista kanssakäymistä. Kasvokkain tapahtuvat kohtaamiset on minimoitu, minkä vuoksi esimerkiksi kulttuuri- ja liikuntatapahtumat sekä harrasteryhvät ovat olleet tauolla.

Yhdistyksemme halusi huomioida ikääntyneimpiä jäseniään ja muistaa yli 80-vuotiaita senioreitaan kukkatervehdyksin, jotka jaettiin jäsenille kevään ja kesän 2021 aikana. Yllättäin tuodut kukkatervehdykset ovat ilahduttaneet jo lähes 100 seniorijäsentämme, muutamia kukkatoimituksia on vielä ”matkalla”. Pyrimme saamaan loputkin toimitukset perille viimeistään syyskuun aikana.

Ikäryhmään kuuluvat on poimittu jäsenrekisterissä olleiden syntymävuosien perusteella. Rekisterissä olevien puutteiden vuoksi aivan kaikkia yli 80-vuotiaita ei välttämättä ole tavoitettu. Ilmoitathan, jos kuulut kyseiseen ikäryhmään, mutta et ole vielä saanut tervehdystämme. Korjataan tilanne ja päivitetään syntymäaikasi tietoihisi.

Voimahalauksia kaikille UUMUn senioreille toivottaen, UUMUn virkistystöryhmän jäsenet



## EN OLE YKSIN MAKSASAIRAUTENI KANSSA

Olen Taina Leppälahti Helsingistä. Olen 61-vuotias ja perheeseeni kuuluu mies sekä 3 Maine coon – kissaa. Sairastuin syksyllä 2017 ja sain muutamien kuukausien tutkimusten jälkeen autoimmuunihepatiitti-diagnoosin (AIH). Sairauden aiheuttajaksi epäiltiin vuosia käyttämiäni kipu-/särkylääkityksiä. En ollut koskaan kuullutkaan koko sairaudesta ja tutkittuani asiaa selvisi, että sairaus on vakava, harvinainen. Meitä AIH-sairaita on Suomessa alle 1000 henkeä.

### Luottavaisin mielin

Sairauteni hoito helpottui huomattavasti parisen vuotta sitten, kun sain lääkärikseni erikoislääkärin. Voin olla luottavaisin mielin, kun tiedän olevani hyvissä käsissä. Mielestäni onkin erittäin tärkeää, että meillä AIH-potilaille olisi aina sama, osaava lääkäri hoitamassa. On helppoa, kun molemmat tuntevat toisensa ja asioista voi puhua suoraan. Alussa lääkitystäni jouduttiin vaihtamaan pariin otteeseen sopivan kombinaation löytämiseksi. Sairauteen kuuluu välillä hilitön väsymys, jolloin voisi nukkua yötä päivää. Uniikaan työpäivät ja sosiaalinen elämä ovat erittäin haasteellisia. Haluaisi vain nukkua, vaikka tietää, ettei se auta. Lääkityksistä tulee erilaisia haittaoireita, muun muassa hiusten lähtöä ja ummetusta. Stressi ei ole hyvä juttu ollenkaan, pitäisi muistaa ottaa lunkisti! Toistuvat verikokeet ja silloin tällöin otettava maksabiopsia eli koepala kuuluvat sairauden hoitoon.

Sairastuttuani liityin heti Munuais- ja maksaliittoon. Tunsin, että saan sieltä parhaita tietoa ja tarvittaessa apua sairauteeni. Olen sairausvuosinani ollut sinne muutaman kerran yhteydessä ja apua, neuvoja olen aina saanut. Paras vertaistukijani oli ystäväni, joka ikävä kyllä menehtyi reilu vuosi sitten maksasyöpään – hän on ajatuksissani edelleen melkein päivittäin.

### Vertaistukea verkossa

Ensimmäiset sairausvuoteni menivät erilaisten lääkekokeilujen merkeissä. Löysin sattumalta Facebookista Munuais- ja maksasairaas -ryhmän, jossa oli muutamia AIH-potilaita.



Päätimme perustaa Facebookiin oman ryhmän. Ryhmä löytyy nimellä Autoimmuunihepatiitti (AIH) ja siihen kuuluu tällä hetkellä likimain 120 henkilöä. Ryhmämme on mukava. Siellä kirjoitellaan niin ilot ja surut, tsempataan toisia. Toivon, että saisimme lisää AIH-ihmisiä mukaan!

Verkkovertaistuki on hyvä juttu. Jos tuntuu, että ”pää hajoo” voi ryhmään kirjoittaa mihin vuorokauden aikaan tahansa tuntojaan ja aika nopealla viiveellä saa ryhmän jäseniltä tukea, neuvoja. Ei ole väliä onko hiukset, meikit hyvin. Voit olla juuri sellainen kuin sillä hetkellä olet ja tulla ryhmään vaikka yöpaidassa!

Toivoisin, että esimerkiksi meidän Facebook-ryhmästä kerrottaisiin terveydenhoidossa AIH-potilaille. Varsinkin juuri sairastuneille olisi tärkeää löytää vertaisiaan. Itse muistan vieläkin, kuinka kauhuissani olin sairastuttuani ja tuntuu, ettei sairaudesta saanut mistään tietoa. Pelotti!

Emme anna koskaan ryhmässä lääketieteellisiä neuvoja, emme ole lääkäreitä. Jaamme omakohtaisia kokemuksia, opastamme ja kerromme uusille ryhmäläisille mistä saa apua, neuvoja. Joskus jopa me vanhemmatkin jäsenet olemme kyselleet ja saaneet apua ongelmiimme!

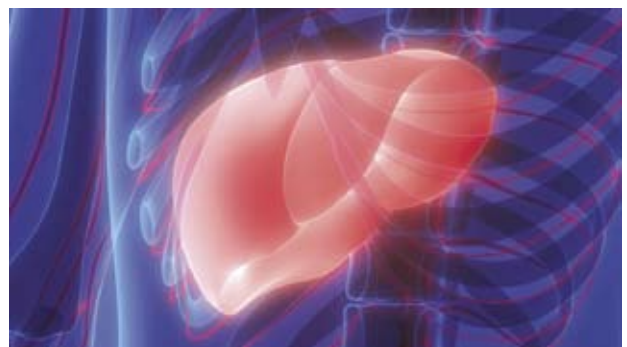
### Autoimmuunihepatiitti (AIH) ja Primaari sklerosoiva kolangiitti (PSC)

#### MAKSALUENTO

TI 14.9.2021 KLO 17.30–18.30

Luennolla gastroenterologian erikoislääkäri Lauri Puustinen HUSista kertoo, mitä uutta AIH- ja PSC-diagnooseista tiedetään ja miten sairauksia tällä hetkellä hoidetaan. Luennon jälkeen osallistujilla on hetki aikaa keskustella keskenään.

Luento järjestetään Teams-verkkoluontona, joka on avoin kaikille asiasta kiinnostuneille. Luennon linkki löytyy UUMUn kotisivulta ([www.uumu.fi/tapahtumat/](http://www.uumu.fi/tapahtumat/)) ja UUMUn Facebook-sivujen tapahtumailmoituksesta.



Mukana luennolla Munuais- ja maksaliiton maksavas-taava Tarja Teitto-Tuckett sekä UUMUn maksatoiminnan vastaavat ja sihteeri-Sari.

## VERKKOVERTAISTUKEA MISSÄ JA MILLOIN VAAN

Vertaistuella tarkoitetaan sosiaalista tukea samaa kokoneiden henkilöiden välillä. Se voi toteutua monin eri tavoin kahden tai useamman ihmisen kesken.

Kasvokkain tapahtuvien vertaistapaamisten rinnalle on syntynyt uusia vertaistukimuotoja, joille jokaiselle on omat käyttäjäkuntansa. Osa suosii edelleen kasvokkain tai puhelimitse tapahtuvaa yhteydenpitoa, osa jakaa kokemuksiinsa sähköpostitse. 2000-luvun alussa suosioon nousivat keskustelupalstat eli foorumit, jotka edellyttivät rekisteröitymistä ja toimivat ylläpitäjän valvonnassa ja vastuulla. 2010-luvulla keskustelijat valuihin itsenäisinä verkkosivustoina toimivilta foorumeilta hiljalleen kohti Facebookia. Facebookissa käyttäjäprofiilin luonut henkilö voi liittyä erilaisiin julkisiin, suljettuihin tai salaisiin ryhmiin. Tällaisia ovat mm. eri potilasryhmille luodut yhteisöt, joiden ylläpitäjinä toimivat yleensä yksityiset henkilöt.

Facebookista löytyy mm. seuraavat yksityisten henkilöiden ylläpitämät munuais- ja maksapotilaiden vertaisryhmät:

- Munuais- ja maksasairaat - suljettu keskusteluryhmä
- Munuais- ja maksasairaitten ja siirron saaneiden pulinaryhmä
- Munuais- ja maksasairaiden läheisten vertaistukiryhmä
- Haima- ja munuais kombisiirto
- Autoimmuunihepatiitti (AIH)
- PBC Vertaistuki
- PBC vertaistukiryhmä
- PSC:tä sairastaville - IBD ja muut suolistosairaudet ry
- Sappitieatresia
- Rakkoekstrofia / Kloakaektrofia / Epispadia

Lisäksi Facebookissa on erilaisten työryhmien ylläpitämiä vertaisryhmiä kuten:

- Munuais- ja maksaliiton lapsipotilaiden vanhemmat
- Luumu – Lapsipotilaiden UUMU
- UUMU 30-50 kerho



Facebookin vertaisryhmien tarkoituksena on antaa vertaistukea ja toimia alustana vapaalle keskustelulle. Jokaisella on yhtäläinen oikeus osallistua keskusteluun toisia ryhmän jäseniä kunnioittaen ja yleistä netikettiä noudattaen. Keskustelun tulee olla rakentavaa. Lääkehoitoa koskevia neuvoja tulee välttää ja keskusteluissa esille tulevia hoito-ohjeita tulee tarkastella kriittisesti. Jokaisella on yksilöllinen lääkitys ja vastuu lääkityksestä kuuluu aina lääkärille. Vastuu sivujen sisällöstä on kirjoittajilla, viime kädessä sivujen ylläpitäjillä.

Korona-ajan rajoitusten myötä verkossa tapahtuvan vertaistuen merkitys on kasvanut entisestään. Kasvokkain järjestettyjen tapaamisten sijaan moni vertaistapaaminen on siirtynyt virtuaalitapaamiseksi, joka on toteutunut erilaisten sovellusten kautta. Järjestäjänä toimii yleensä kokouskutsun lähettävä ja tapaamista koordinoiva järjestö tai yhteisö.

Alati kehittyvä teknologia tuo uusia vertaistukimuotoja jo olemassa olevien rinnalle. Voit kohdata vertaisia edelleen kasvokkain tai osallistua verkossa käytävään keskusteluun. Matalan kynnyksen vertaistoiminnasta tulee kynnyksetöntä ja mukaan voi tulla, kun itselle parhaiten sopii. Et ole yksin!

**Teksti: Sari Ruotsalainen**

## MAKSAPOTILAIDEN VERTAISTAPAAMINEN

Keskustakirjasto Oodi  
(Töölönlahdenkatu 4 Helsinki)  
tiistai 12.10.2021 klo 15

Vertaistuellinen tapaaminen maksasairauksien eri vaiheissa oleville ja maksansiirron saaneille jäsenille. Koronatilanteen salliessa tapaaminen alkaa opastetulla kierroksella, jonka jälkeen kahvitellaan Oodin kahvilassa.

Laita päivä nyt jo kalenteriin, tarkempia tietoja seuraavassa uutiskirjeessä ja UUMUn Facebook-sivulla.

### Lisätietoja

Tiinalta (p. 050 436 0781/ [tiina.parri@kolumbus.fi](mailto:tiina.parri@kolumbus.fi)) ja  
Johannalta (p. 0400 830 038/ [jj2867@gmail.com](mailto:jj2867@gmail.com))



Kuva: Tuomas Uusheimo

## UUMUN MUNUAISPOTILAIEN TAPAHTUMIA

### PICNIC JA PIENIÄ AUTOA

Kevätaurinko helli Mustikkamaan uimarannalle saapuneita munuaispotilaita. Toukokuisen picnicin ja neppisautokisan lomassa tutustuttiin vertaisiin ja jutteltiin mieltä askarruttavista asioista. Seuraavaa tapaamista jäätään odottamaan innolla.



### UINTIA JA YHDESSÄOLOA

**Paikka:** Allas Sea Pool Kauppatorilla (Katajanokanlaituri 2a, 00160 Helsinki).

**Aika:** torstai 2.9.2021 klo 13:00 – 15:00, tapaaminen lipunmyyntipisteiden edessä klo 12:45.

**Ilmoittautuminen:** Sitovat ilmoittautumiset 30.8.2021 mennessä UUMUn sihteerille p. 050 449 7744 tai [sihteeru@uumu.fi](mailto:sihteeru@uumu.fi)

**Hinta:** Tapahtuma on UUMUn munuaispotilaille maksuton, mahdolliset kahvit uinnin jälkeen omakustanteisesti.

Vietämme hauskan iltapäivän uiden, saunoen ja höpötel-len, omien voimien mukaan.

Paikka on osittain esteetön, altaille on kuitenkin portaat. Mukaan mahtuu 20 henkilöä.



Kuva: OmarElMrabt

### TUTUSTUMINEN HELSINGIN TUOMIOKIRKON JA KRYPTAN TILOIHIN JA HISTORIAAN

**Paikka:** Tapaaminen klo 13:45 Kryptan edessä (Kirkkokatu 18, Helsinki)

**Aika:** tiistai 7.9.2021 klo 14:00 – n.16:00.

**Hinta:** Tilaisuus on maksuton UUMUn munuaispotilaille ja puolisoilleen.

**Ilmoittautuminen:** Sitovat ilmoittautumiset 3.9.2021 mennessä UUMUn sihteerille p. 050 449 7744 tai [sihteeru@uumu.fi](mailto:sihteeru@uumu.fi)

Tervetuloa tutustumaan Helsingin Tuomiokirkon ja Kryptan tiloihin ja historiaan pääsuntio Petri Oittisen johdolla. Tiloihin on esteetön pääsy. Mukaan mahtuu 12 henkilöä.



Kuva: Lauri Rotko

### VERTAISKAHVIT

**Paikka:** Fazer Cafe Sanomatalo, Töölönlahdenkatu 2, 00100 Helsinki.

**Aika:** torstai 21.10.2021 klo 14:00 – 15:30.

**Hinta:** Tapaaminen on maksuton UUMUn munuaispotilaille, tarjolla kahvi/tee ja pulla.

Tervetuloa munuaispotilaiden vertaiskahveille! Kahvitellaan ja puhutaan mukavia.

Sisään tullessasi tule ensin UUMUn pöydän luo, jossa AG, Jaana ja Timo sinua odottavat. Tunnistat meidät UUMU-kyltistä.

Kahvin/teen ja syötävän haut tapahtuvat klo 14.00-14.30, itse olemme paikalla klo 15.30 asti.

**Lämpimästi tervetuloa syksyn tapahtumiin!  
Huomioimme koronatilanteen ja viranomaissäädökset ja -suositukset.  
Tapaamisiin!**

**Toivottavat AG, Jaana ja Timo**

## KOPOTI KOP JA KOT KOT KOT

Rehndahlin kotieläinpihan ihastuttava miljö osoittaa, kuinka eri eläinlajit sopeutuvat yhteiseloön. Kaikki voivat olla kavereita keskenään karvan karheutta ja kärsän pituutta mittaamatta. Kirkkonummella sijaitsevalla kotieläinpihalla kaikenkarvaisiin kavereihin pääsee tutustumaan aivan lähietäisyydeltä.

UUMUn lapsipotilaiden perheille järjestettyihin yksityisvierailuihin osallistui kolmen päivän aikana seitsemän perhettä, jotka nauttivat lämpimän kesäsään lisäksi valloittavista eläinpersoonista ja perheen yhteisestä ajasta. Rehndahlin Satu-emännän opastuksessa perheet pääsivät ruokkimaan ja silittämään eläimiä. Osa lapsista rohkaistui ponitalutukseen ja palasi kierrokselta intoa piukeana ratsastuskypärä silmillään hymyillen. Tunteikkaita hetkiä niin lapsille kuin onnen hetkistä pakahtuville vanhemmillekin.

Sydämellinen kiitos Dalai-laama, Rami-vuohi ja Guggenheim-kukko sekä kaikki muut Rehndahlin asukkaat! Oli ilo vierailu luonanne.



Kuvat: Lapsipotilaiden vanhemmat

## Lapsipotilaiden perhetapahtuma MAURI KUNNAS - ETUSIVUN JUTTU

Kulttuuritalo Martinus  
(Martinlaaksontie 36, Vantaa)  
la 11.9.2021 klo 15.00

Tämä ei ole valeutinen: Tassulan Sanomat on pahassa pulassa. Levikki laskee ja lukijat kaikkoavat. Nyt tarvitaan riipaita toimia! Kulttuuritoimittaja Herra Hakkaraisesta tulee uusi päätoimittaja. Hän nimittää vakituisen avustajan Masa Marsun toimittajaksi ja Hämähäkki-Heikin vastaamaan nopeasti päivittyvästä verkkolehdestä.

Menevän musiikin, hauskan ja jännittävän juonen sekä Hämähäkki-Heikin infohetkien kautta näytetään, miten lehti syntyy. Aiheet muuttuvat uutisiksi ja samalla käydään läpi tänä päivänä erittäin tärkeitä medialukutaidon aakkosia.

Lavan ottavat haltuun Linnateatterin Kalle Tulander ja Nestori Kyrrä.

**Kesto: n. 40min**

**Ikäsuositus: +2v.**

**Ilmoittautumiset UUMUn toimistolle (p. 050 449 7744 / sihteeri@uumu.fi) to 26.8. mennessä.**

Kuva: Linnateatteri / PeterSebastian



**Osallistumismaksu: 10 euroa/ lapsipotilaan perhe (max. 4 henkeä, lisähenkilöt 10 euroa/hlö)**

**UUMUn tilille FI03 1028 3001 5117 65**

**Eräpäivä: to 26.8.2021**

**Viite: 2480**

**LIPPUJA ON RAJOITETTU MÄÄRÄ!**

## PAIKALLISESTA VERTAISRYHMÄN TAPAAMISESTA VOIMAA ARKEEN JA JAKSAMISEEN

Paikallisuus tarkoittaa UUMUn vertaisryhmätoiminnassa sitä, että UUMUn jäsenet kokoontuvat alueellisesti pienemmissä ryhmissä säännöllisesti useamman kerran vuodessa tapaamaan toisiaan. Vertaistoiminta mahdollistaa kokemusperäisen tiedon vaihtamisen tavalliseen arkeen kuuluvista ja sairauden hoitoon liittyvistä asioista. Yhteisten kokemusten ja tiedon jakaminen saa osallistujilta myönteistä palautetta. Se voimaannuttaa ja muodostaa yhteisöllisyyden tunnetta - et ole tässäkin asiassa yksin.

Luoteis-Uudenmaan vertaisryhmän jäsenet tulevat yleensä Lohjan, Vihdin ja Karkkilan alueelta, mutta muualtakin Uudenmaan alueelta tulevat ovat tervetulleita. Olemme kokoontuneet jo useamman vuoden ajan eri kokoonpanoilla ja osallistujamäärillä. Suosituin tapaamisemme on ollut yhteinen joululounaamme Vihdin Puistolassa. Toimintamme keskusdynamona on vihtiläinen Risto Salmi, joka jaksaa keksiä uusia ja virkistäviä asioita sekä tilaisuuksia yhteisesti koettavaksi.

Tällä kertaa tapasimme Vihdissä Riston ja hänen puolisonsa Lean pihapiirissä 30.5.2021. Tapaaminen oli pitkästä



aikaa myös kasvokkain, tosin vielä osallistujamäärältään koronan rajoittamana. Alkukesän ihana vehreys näyttäytyi parhaimmillaan ympärillämme uusimaalaisessa maalaismaaisessa. Saimme rauhassa vaihtaa kuulumisia sekä nauttia Lean valmistamia herkkuja tuoreina suoraan grillistä - vihreää salaattia unhoittamatta.

Katso UUMU-lehden sivuilta lisätietoa tapaamisistamme ja alueellamme olevista tapahtumista. Seuraavan kerran tapaamme Suomen luonnon päivässä Kiljavalla, minne kokoontumme yhdessä Keski-Uudenmaan UUMUlaisten kanssa. Tule rohkeasti mukaan!

**Teksti: Juha-Matti Koskinen**

## ITÄ-UUDENMAAN JÄSENTAPAAMISET

Yhdistyksen paikallistoimijoiden tapaamisia on jatkettu koronatilanteen sallimissa rajoissa. Heinäkuun puolessa välissä Porvoon Yhdistyskeskuksen tiloissa kokoontui pieni, mutta sinnikäs vertaisryhmä. Tarinaa riitti ja parin tunnin kahvihetki vierähti hujauksessa.

**Seuraavat Itä-Uudenmaan vertaistapaamiset ovat:**

**Hamarin Seo / Hamarinrannan kahvila**  
Hamarintie 1, 06650 PORVOO  
to 26.8.2021 klo 14.00–16.00

**Porvoon Yhdistyskeskus ry (WSOY-talo)**  
Minimitta-kerhohuone, kellarikerros  
Mannerheiminkatu 20 K, 06100 PORVOO  
ti 21.9.2021 klo 14.00–16.00  
ti 19.10.2021 klo 14.00–16.00

Tapaamisissa leppoisa jutustelua kahvittelun lomassa. Kaikki munuais- ja maksasairaat sekä elinsiirron saaneet ovat lämpimästi tervetulleita. Mukaan voi ottaa myös puolison tai ystävän.

## LÄNSI-UUDENMAAN JÄSENTEN TAPAAMINEN

(Hanko, Tammisaari, Pohja, Karjaa, Inkoo)

Tule tapaamaan muita munuais- ja maksasairaita sekä heidän läheisiään

**Hangon keilahallille (Urheilukatu 5, HANKO)**  
sunnuntaina 17.10.2021 klo 13–15.



Osallistuminen ei edellytä jäsenyyttä tai ennakoilmoittautumista, mutta kuulemme mielellämme tulostasi tarjoiluiden järjestämiseksi.

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

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

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

**Tapaamiseen ilmoittautuminen on suotavaa, mutta ei pakollista.**  
**TERVETULOA!**





## SUOMEN LUONNON PÄIVÄ LA 28.8.2021

Kiljavan leirikeskus  
Vihtilammintie 45, 05200 Rajamäki

**Tapahtuma kaikille avoin, esteetön ja maksuton ja suur tapahtuma. Avoinna klo 11-16.  
Tapaamme UUMUn jäsenten kesken klo 12.00 parkkialueella,  
mistä siirrymme yhdessä kohti tapahtumapaikkaa.**

Suomen luonnon päivää juhlistaan joka vuosi elokuun viimeisenä lauantaina rennosti ja pilke silmäkulmassa. Suuntaa oleskelemaan ulkona ja liputa Suomen luonnolle.

Tule mukaan Kiljavan leirikeskuksen suur tapahtumaan. Ohjelmassa on luontorastipolku, liikunta-apuvälineiden ja toimintavälineiden kokeilua, melontaa, yllätysesiiintyjä ja mahdollisuus ostaa retkievästä. Tarjolla on ohjausta ja neuvontaa välineiden soveltuvuudesta ja hankinnasta sekä opastusta luontoliikunnan mahdollisuuksista ja luontoharrastuksista.

Tapahtumassa on mahdollisuus tutustua eri järjestöjen toimintaan mukavan toiminnallisen tekemisen lomassa ja kohdata UUMUn paikallistoiminnassa olevia vertaisia.

Tapahtumajärjestelyistä vastaavat yhteistyössä eri vammaisjärjestöt Metsähallituksen ja Suomen Ladun kanssa.

Voit ottaa mukaasi puolisosasi ja ystäväsi. Yhdistyksemme tarjoaa jäsenilleen pienen välipalan, joten kuuluisimme mielellämme tulostasi. Lisätietoa UUMUn jäsentapaamisesta:

**Eija Hemminki, p. 050 384 6401 / eija.hemminki@gmail.com**  
**Risto Salmi, p. 045 638 2410 / salmir@saunalahti.fi**  
**Juha-Matti Koskinen, p. 045 1344062 / jm.koskinen@strategiaprosessi.fi**

**Tervetuloa erityisesti  
Luoteis- ja Keski-Uudenmaan alueen jäsenet!**



## NUORTEN AIKUISTEN TAPAAMINEN 18–30 –VUOTIAILLE UUMUN JÄSENIILLE

Cafe Roasberg  
(Mikonkatu 13, 00100 Helsinki)  
ke 6.10.2021 klo 18.00

Tule tapaamaan muita yhdistyksen nuoria aikuisia ja ideoimaan juuri tällä kohderyhmälle suunnattua toimintaa.

Yhdistys tarjoaa kahvin/ teen/ juoman ja suolaisen tai makean leivoksen. Voit halutessasi ottaa mukaasi puolisosia tai yhden ystäväsi.

Kuulisimme mielellämme tulostasi, mutta ilmoittautuminen ei ole pakollista.

**Lisätietoja ja vapaaehtoinen ilmoittautuminen:**  
Laura Syväniemi, p. 040 8377 163 /  
laura.syvaniemi@gmail.com  
tai UUMUn sihteeri, p 050 449 7744 /  
sihteeri@uumu.fi

## UUMUn ”entisten nuorten” eli 30–50-vuotiaiden jäsenten PIZZAILTA

Pizzeria Dennis  
(Bulevardi 32, Helsinki)  
pe 15.10.2021 klo 18.00

Tervetuloa viettämään pizzailtaa ikäryhmään kuuluvien jäsenten kanssa. UUMU kustantaa jokaiselle pääruoan. Muut syömiset ja juomiset ovat omakustanteisia.

**Lisätiedot ja ilmoittautumiset pe 8.10.2021  
mennessä Veeralle**

(veera.holappa03@gmail.com) tai  
Tessalle (tessa.hellsten@welho.com)

Olemme mukana UUMU 30-50 kerhon  
Facebook-ryhmässä. Voit laittaa meille viestiä  
myös messengerin kautta.

## ALLASJUMPPA

**Palvelukeskus Foibessa**, Sairaalakatu 7, Vantaa  
Ryhmä kokoontuu 15 kertaa: tiistaisin klo 15.30–16.30  
Ryhmän allasaikaa yritetään siirtää klo 16 tai klo 17 alkavaksi muiden ryhmien allasvarauksista riippuen.  
Syyskausi: 7.9. -14.12.2021  
Kausimaksu: 80 euroa /jäsen. Maksut sivulla olevan ohjeen mukaisesti

## KEILAILU

**Talin keilahalli**, Huopalahdentie 28, Helsinki  
Ryhmä kokoontuu 15 kertaa: torstaisin klo 14–15  
Kausi: 2.9.-9.12.2021  
Kausimaksu: 60 euroa /jäsen/ kausi. Maksut sivulla olevan ohjeen mukaisesti  
Lisätietoa liikuntavastaava Olavi Rautiaiselta, p. 044 0506 518,  
s-posti olavi.rautiainen@gmail.com

## PETANKKI

**Helsinki Petanquen halli**, Tallikatu 34 (Pasilan ratapihan vanhat veturihallit)  
Ryhmä kokoontuu syksyllä 2021 sunnuntaisin klo 16–18  
Syyskauden aloitusajankohta selviää myöhemmin. Ei kausimaksua.  
Lisätietoa liikuntavastaava Olavi Rautiaiselta,  
p. 044 0506 518, s-posti olavi.rautiainen@gmail.com

## LIIKUNTARYHMIEN MAKSUT

Liikuntaryhmistä ei tule osallistujille erillisiä laskuja.  
Osallistumismaksut tulee maksaa lokakuun 2021 loppuun mennessä.  
Uudenmaan munuais- ja maksayhdistys UUMU ry  
Tili: FI03 1028 3001 5117 65  
Allasjumpan viitenumero: 3201  
Keilauksen viitenumero: 3311

## LIIKUNTAKULUKORVAUKSET

UUMU ry korvaa munuais- ja maksasairaille sekä munuais- tai maksansiirron saaneille potilasjäsenilleen kuuttia vastaan 20 % itsenäisen liikunnan kuluista. Vuotuinen korvauskatto vuonna 2021 on 80 euroa/potilasjäsen. Korvauksen piiriin kuuluvat esimerkiksi liikuntaryhmien kausimaksut ja kertaluontoiset sisäänpääsymaksut. Korvausta ei makseta urheilutarvikkehankinnoista, kilpailujen osallistumismaksuista eikä UUMUn omien liikuntaryhmien kausimak-suista.

Liikunnan tukea voi hakea 14.12.2021 mennessä.  
Hakukaavake löytyy <https://uumu.fi/liikunta-avustus/>

**MYÖHÄSTYNEITÄ HAKEMUKSIA EI OTETA MUKAAN  
KÄSITTELYYN!**

## UUMUN JÄSENISTÖN KEILAKISAT

**Talin keilahalli**, Huopalahdentie 28, Helsinki  
to 23.9.2021 klo 20-21

Kaikille UUMUn jäsenille avoimet keilakisat, joissa pääsee testaamaan omia taitojaan reilussa yhteishengessä. Tapahtuma on maksuton eikä edellytä aiempaa osallistumista UUMUn keilaryhmään tai kisoihin. Naisille ja miehille on omat sarjansa, joista palkitaan kolme parasta.

Ilmoittautumiset ma 20.9.2021 mennessä Olavi Rautiaiselle  
p. 0440 506 518 / olavi.rautiainen@gmail.com



## KEVÄTPÄIVÄ GOLFFATEN

Ajalinin golfkisaat ovat kaikille dialyysissä oleville ja elinsiirron saaneille sekä heidän läheisilleen tarkoitettut avoimet golfkisaat. Kisojen järjestäjinä ovat toimineet Merja, Kalevi ja Esa Ajalin, jotka ovat koollekutsuneet golfaajat jo yli

10 vuoden ajan. Suurkiitokset Ajalinin perheelle, jotka tekivät tänäkin vuonna valtavan työn tapahtuman organisoimiseksi. UUMU on edistänyt asiaa tapahtumailmoituksella, mutta ei ole muutoin ollut mukana järjestelyissä.

23.5.2021 järjestettyihin Ajalinin golfkisoihin osallistui 11 elinsiirron saanutta tai dialyysissä olevaa sekä 20 läheistä. Kilpailun ohessa ratkottiin Suomen elinsiirtourheilu SeSu ry:n mestaruudet, nautittiin yhdessäolosta ja mainiosta ulkoilusta turvallisuus huomioiden.

## SYYSKUU ON KUNTOKUU

Kuntokuu on Suomen Paralympiakomitean harrasteliikuntakampanja, johon jokainen voi osallistua liikunnan tasosta riippumatta. Tavoitteena on saada ihmiset liikkeelle – onpa liikunta reipasta lenkkeilyä tai palloa, haravoitusta tai tuijampaa.

Kuntokuu-kampanjassa omat liikuntasuoritukset merkitään joko paperiseen tai sähköiseen kuntokorttiin syyskuun ajan. Palauttamalla paperisen kuntokortin joko UUMUn tai Paralympiakomitean toimistolle tai kirjautumalla e-kuntokortin käyttäjäksi ja täyttämällä sitä osallistut Kuntokuu-arvontoihin.

**Paralympiakomitean tuotepalkintojen lisäksi UUMU ry arpoa omien jäsentensä kesken:**

- SOK:n hotellilahjakortti (arvo 99 euroa)
- Hieroja Jussi Parikan 45 minuutin hieronta (arvo 64 euroa) Kampin tai Pähkinärinteiden toimipisteissä

Kaikki syyskuussa 2021 Kuntokuu-kampanjaan osallistuneet UUMUn jäsenet ovat automaattisesti mukana arvunnoissa. Voittajien nimet julkaistaan 4/2021 UUMU-lehdessä.

Paperisen kuntokortin voi printata Suomen Paralympian kotisivulta [www.kuntokuu.fi/kuntokortti/paperinen-kuntokortti](http://www.kuntokuu.fi/kuntokortti/paperinen-kuntokortti)

Kortteja on saatavilla myös UUMUn toimistolta. Paperiset kuntokortit tulee palauttaa joko UUMUn toimistolle tai suoraan Paralympiakomiteaan lokakuun loppuun mennessä.

Sähköisen e-kuntokortin täyttäminen tapahtuu Suomen Paralympian sivulla [www.kuntokuu.fi/kuntokortti](http://www.kuntokuu.fi/kuntokortti).

E-kuntokortin luominen on helppoa ja vie vain muutaman minuutin.

Muista kirjoittaa paperiseen kuntokorttiin tai e-kuntokortin rekisteröitymistietoihin yhdistyksesi nimeksi UUMU ry! Näin pääset mukaan myös yhdistyksen palkintojen arvontaan.

**Lisätietoa Kuntokuu-kampanjasta**  
[www.kuntokuu.fi/kuntokortti](http://www.kuntokuu.fi/kuntokortti)



 **Nettiapteekki.fi**  
APTEEKKISI NETISSÄ

 **Simonkylän  
Uusi Apteekki**

**Leinikkitie 22, Vantaa**  
**Avoimma ma-pe 8-19,**  
**la 9-15. su 11-15**

**apteekki@simonkylan.fi**  
**050 590 3662**

## APOCALYPTICA

## KRAPIN PAJAN PUISTOKONSERTTI

Krapa, Rantatie 2, Tuusula

la 28.8.2021 klo 19.00

Suomen kansainvälisesti tunnetuimpiin metalliyhtyeisiin lukeutuvan Apocalypticin yli 20 vuotta sitten julkaistu instrumentaalinen teos muutti käsityksen metallimusiikista. Samalla se loi uuden musiikkigenren yhdistäen sellon metalli- ja rockmusiikkiin; uniikki yhdistelmä on kantanut menestyksekkäästi kautta vuosien. Kokoonpanossa soittavat Eicca Toppinen, Paavo Lötjönen, Perttu Kivilaakso ja rumpali Mikko Sirén.

Vieraiden sisääntuloa on porrastettu koronaturvallisuudeksi.

UUMUn seurueen sisääntuloaika ja lippujen jako tapahtuu lipunmyyntipisteen luona klo 17.30.

Kaikilla lipunostaneilla on oma istumapaikka ja seuruiden välissä on tarvittava turvaväli.

Alueella on myyntipisteitä, joista voi ostaa tarjoiluja. Omat eväät ovat kiellettyjä.

Konsertti on esteetön ja pyörätuolipaikat ovat varattavissa ilmoittautumisen yhteydessä. Avustajat pääsevät alueelle veloitusetta.

Katsomoaluetta ei ole katettu. Konsertti järjestetään myös sateella. Sateenvarjoja saa käyttää ennen konserttia ja konsertin jälkeen, mutta ei konsertin aikana.

Kuva: Ville Juurikka



**Ilmoittautumiset UUMUn toimistolle (p. 050 449 7744 / sihteeri@uumu.fi).**

**LIPPUJA ON RAJOITETTU MÄÄRÄ!**

**Osallistumismaksu: 20 euroa/ jäsen  
(35 euroa/ seuralaisena tuleva ei-jäsen)  
UUMUn tilille FI03 1028 3001 5117 65**

**Eräpäivä: ti 24.8.2021**

**Viite: 2312**



Kuva: Mitro Härkönen

## HARMO JA MINÄ

Kahden huipputaiteilijan esitys on kitaransoiton ja kerronnan ylistys ihmisen, eläimen ja luonnon yhteiselolle.

Juan Ramón Jiménezin runollista proosaa ”Harmo ja minä – Andalusialainen elegia”, pidetään espanjalaisen Nobel-kirjailijan pääteoksena. Alkuperäinen teos ”Platero y yo” vuodelta 1914 kertoo Jiménezin ja hänen aasinsa Plateron (Harmon) kokemuksista, joissa kirjailija uskoo aasille mietteensä, tunteensa ja huomionsa elämästä pienessä Moguerin kotikyläsään eteläisessä Andalusiassa.

Mario Castelnuovo-Tedesco, italialainen muusikko ja säveltäjä, ihastui kirjan tarinoihin ja viisauteen, ja sävelsi vuonna 1960 kirjan tarinoiden innoittamana kertojalle ja kitaralle teoksen ”Platero y yo, Op 190”.

Nyt mestariteos kuullaan kertojan ja kitaristin, Vesa Vierikon ja Petri Kumelan, yhteiskierruella. Petri Kumela on maamme monipuolisimpia ja kiinnostavimpia klassisia kitaristeja. Vesa Vierikko on maamme tunnetuimpia ja arvostetuimpia näyttelijöitä.

**Esityksen kesto n. 50 minuuttia. Ei väliaikaa.**

**UUMUlla lippuja seuraaviin esityksiin:**

**Kulttuuritalo Martinus (Martinlaaksontie 36, Vantaa)  
su 19.9.2021 klo 15.00**

**Sellosali (Soitoniekanaukio 1 A, 02600 Espoo)  
la 25.9.2021 klo 19.00**

**Keravan kirjasto (Paasikivenkatu 12, Kerava)  
to 28.10.2021 klo 18.00**

**Ilmoittautumiset:**

**UUMUn toimisto (p. 050 449 7744 / sihteeri@uumu.fi)  
to 26.8.2021 mennessä**

**LIPPUJA ON RAJOITETTU MÄÄRÄ!**

**Osallistumismaksu: 10 euroa/ jäsen  
(20 euroa/ seuralaisena tuleva ei-jäsen)  
UUMUn tilille FI03 1028 3001 5117 65**

**Eräpäivä: to 26.8.2021**

**Viite: 2338**

## VANHOJA POIKIA

Niilo on eläköitynyt kalastaja, Arvi käy vielä muikkuverkoillaan. Arvin poika Pekka kaipaa sinne missä on naisia, kaupunkeihin. Lati on osuuskauppias, jota vaimo turhaan yrittää pitää tiukassa hihnassa. Miehet kuljettavat tarinaansa parinkymmenen Junnun laulun voimin, huumori ja haikeus lyövät komeasti kättä. Ja jossain kääntää norppakin kylkeään.

Rooleissa Taneli Mäkelä, Esko Roine, Tuomas Uusitalo ja Puntti Valtonen

Esityksen kesto noin 2 h 10 minuuttia sisältäen väliajan.

**UUMUlla lippuja seuraaviin näytöksiin:**

**Laurentius-Sali (Kirkkokatu 6, LOHJA)**

su 24.10.2021 klo 16.00

**Sellosali (Soittoniekanaukio 1 A, ESPOO)**

ti 2.11.2021 klo 19.00

**Hyvinkääsali (Kauppatori 1, HYVINKÄÄ)**

su 21.11.2021 klo 16.00

**Ilmoittautumiset: UUMUn toimisto (p. 050 449 7744 / sihteeri@uumu.fi) to 30.9.2021 mennessä**

Kuva: Kari Summari



**Osallistumismaksu:**

20 euroa/ jäsen (40 euroa/ seuralaisena tuleva ei-jäsen)

UUMUn tilille FI03 1028 3001 5117 65

Eräpäivä: to 30.9.2021

Viite: 2202

**LIPPUJA ON RAJOITETTU MÄÄRÄ!**



Kuva: Nana Simelius / Warner Music Finland Oy

## SUVI TERÄSNISKA – IHMISEN POIKA

Suvi Teräsniskan toivottu Ihmisen poika -konserttialikiertue jatkuu syksyllä 2021. Teräsniska julkaisi vuoden 2019 elokuussa oman versionsa Yö-yhtyeen koskettavasta kappaleesta Ihmisen poika. Kappale oli Suvin edesmenneelle ystävälle ja mentorille Olli Lindholmille erityisen rakas.

”Minulta on kovasti toivottu keikoille Yön kappaleita. Siksi päätin myös surutyönä itselleni tehdä kiertueen, jolla esitän minulle rakkaita Yön lauluja. Saan samalla itsekkin purkaa ikävääni laulamalla ja kertomalla omia tarinoitani Yö-yhtyeen musiikista ja sen merkityksestä elämääni. Kiertueella haluan kunniottaa itselleni rakkaita ihmisiä Yö-yhtyeen taipaleen varrelta”, Teräsniska kertoo.

**UUMUlla lippuja seuraaviin konsertteihin:**

**Kulttuuritalo Martinus (Martinlaaksontie 36, Vantaa)**

la 30.10.2021 klo 19.00

**Taidetehdas (Läntinen Aleksanterinkatu 1, PORVOO)**

pe 5.11.2021 klo 19.00

**Järvenpää-talo (Hallintokatu 4, JÄRVENPÄÄ)**

la 27.11.2021 klo 19.00

**UUMUn toimisto (p. 050 449 7744 / sihteeri@uumu.fi) to 26.8.2021 mennessä**

**LIPPUJA ON RAJOITETTU MÄÄRÄ!**

**Osallistumismaksu:**

20 euroa/ jäsen (40 euroa/ seuralaisena tuleva ei-jäsen)

UUMUn tilille FI03 1028 3001 5117 65

Eräpäivä: to 26.8.2021

Viite: 2228

Yhdistys seuraa viranomaisten antamia koronavirusohjeita ja -suosituksia. Jokainen osallistuu tapahtumiin omalla vastuullaan. Tapahtumajärjestäjällä on oikeus perua tapahtuma. Suojaudu kasvomaskilla, käytä käsidesiä ja noudata turvaetäisyyttä. Älä osallistu tapahtumiin, jos tunnet vähäisiäkin flunssan oireita.

## Korkeasaari ZOO

### JÄSENRETKI KORKEASAAREEN SU 12.9.2021



Tervetuloa kaikenikäisille jäsenillemme tarkoitettuun liikunnalliseen ulkoilupäivään Korkeasaaren eläinpuistoon. Päivän aikana ulkoilemme, tutustumme eläinpuiston asukkaisiin ja tapaamme muita yhdistyksen jäseniä.

Sisäänpääsylippujen jako tapahtuu Mustikkamaan sisäänkäynnin luona klo 11.00–13.00.

Tämän jälkeen saarella voi kierrellä omaa vauhtia ja niin kauan kuin jaksaa.

#### Mustikkamaalle saapuminen

- Bussi nro 16 liikennöi Rautatienortilta (pysäkiltä numero 17). Lähtöjä on kolme kertaa tunnissa. Arvioitu matka-aika on 20 minuuttia. Korkeasaaren pysäkki on päätepysäkki.
- Bussit 50 Maunulasta ja 59 Pajamäestä ajavat Sompassaareen, josta on noin kilometrin kävelymatka Mustikkamaan lipunmyyntiin.
- Kalasataman metropysäkiltä noin kilometrin kävelymatka.
- Omalla autolla (navigaattoriosoitte Marsalkantie / käyntiosoite Mustikkamaan polku 12)

Pysäköinti Mustikkamaan ulkoilualueen pysäköintialueelle, josta on noin 400 metrin kävelyreitti lipunmyyntiin. Mustikkamaan asfalttialueen parkkipaikka on ilmainen. Parkkipaikkoja on rajoitetusti.



#### Esteettömyys

- Korkeasaareen pääsee pyörätuolin kanssa Mustikkamaan kautta siltaa pitkin. Korkeasaaren portille liikennöivät bussit ovat matalalattiaisia.
- Omalla autolla saapuessa liikuntarajoitteista kyyditsevä kuski voi ajaa Korkeasaaren portille. Auto on kuitenkin pääsääntöisesti vietävä parkkiin Mustikkamaan parkkipaikalle. Invatunnuksin varustetuille autoille on kolme parkkipaikkaa lipunmyynnin läheisyydessä.
- Suurin osa Korkeasaaren tiloista ja alueista ovat esteettömiä tai lähes esteettömiä. Korkeasaaren maasto on kuitenkin luonnostaan mäkistä. Erittäin jyrkkiä mäkiä on etenkin saaren keskiosassa: nämä mäet voivat olla työläitä pyörätuolilla liikkuville. Lähes kaikki tiet ovat leveitä ja asfaltoituja.



#### Ohjelma

- Ulkoilua Korkeasaaren eläintarhan alueella
- Yhteinen makkarapaistohetki ravintola Pukin lähellä olevalla grillipaikalla. Yhdistys tarjoaa makkarat ja lapsille pillimehut.



#### Osallistuminen

- Maksuton kaikille jäsenille.
- Lapsipotilaan mukana maksuton sisäänpääsy yhdelle aikuiselle.
- Maksuton alle 4-vuotiaille
- Perheenjäsenet ja seuralaiset 5 euroa/ ei-jäsen

#### Ilmoittautuminen

- Ilmoittautumiset UUMUn toimistolle (p. 050 449 7744 / [sihteeri@uumu.fi](mailto:sihteeri@uumu.fi)) su 5.9.2021 mennessä

#### Osallistumismaksu

- Osallistumismaksut tulee maksaa su 5.9.2021 mennessä UUMUn tilille  
FI03 1028 3001 5117 65  
Viite: 3353

PAIKKOJA ON PALJON, MUTTA RAJOITETUSTI –  
ILMOITTAUDU PIAN!



## HALLITUS 2021

Puheenjohtaja  
pj. Timo Nerikko, Helsinki  
p. 050 570 7825  
timo.nerikko@ehyt.fi

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

## Varsinaiset jäsenet

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

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

Tessa Hellsten, Helsinki  
p. 046 559 2081  
tessahellsten@gmail.com

Jaana Lehto, Helsinki  
p. 050 357 4993  
jaanalehto8@msn.com

Satu Pentikäinen, Helsinki  
satupentikainen@outlook.com

Risto Salmi, Vihti  
p. 045 638 2410  
salmir@saunalahti.fi

## Varajäsenet

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

Timo Dahl, Espoo  
p. 0400 688 459  
timo.dahl@tipeda.fi

Johanna Juhola, Helsinki  
p. 0400 830 038  
jj2867@gmail.com

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

Tiina Parri-Lindqvist, Helsinki  
p. 050 436 0781  
tiina.parri@kolumbus.fi

Kassu Kallio, Helsinki  
p. 044 569 4203  
kassu.kallio@gmail.com

## Uudenmaan munuais- 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 noin 1500. Jäsenmaksu vuodelle 2021 on 23 euroa.

**UUMU ry** tarjoaa vertaistukea, joka auttaa sairastuneita, elinsiirron saaneita ja heidän läheisiään selviytymään sairauden eri vaiheissa. Yhdistys järjestää retkiä ja virkistystapahtumia eri-ikäisille ja eri sairaustaustoista oleville. Tarjolla on myös alueittain järjestettävää paikallistoimintaa. Liikuntatoiminta sisältää säännöllisesti kokoontuvia liikuntaryhmiä ja yksittäisiä liikuntatapahtumia. Yhdistys on mukana Suomen Paralympiakomitean 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.

### Yhdistyksen toimisto

Toimisto on auki keskiviikkoisin klo 14–18.

Aukioloajoissa saattaa olla poikkeuksia koronatilanteen takia ja toimistossa asiointi tulee sopia sihteerin kanssa etukäteen sähköpostitse tai puhelimitse.

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 cirka 1500 och medlemsavgiften är 23 euro år 2021.

**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 Paralympiska Kommitté 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. Förening-en påverkar lokalt och runtom i landet tillsammans med Njur- och leverförbundet samt med andra handikapp- och patientorgan.

### Föreningens byrå

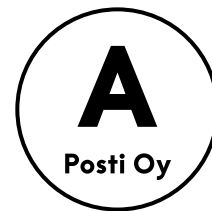
Byrån betjänar ons kl. 14–18. Öppettiderna kan avvika. Före eventuellt besök, kontrollera byråns öppettid.

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



Posti Oy

Posti Green

## LOMAHUONEISTO JOUTIAINEN

Lomahuoneisto Joutiainen sijaitsee Joutsassa noin 200 km Helsingistä. Huoneisto on kaikkien UUMUn jäsenten vuokrattavissa 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 130 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

28.8.2021 - 27.5.2022

(pois lukien alla olevat joulu- ja pääsiäisviikot)

1 viikko perjantai - perjantai 100 euroa

viikonloppu perjantai - sunnuntai 60 euroa

5 arkipäivää sunnuntai - perjantai 60 euroa

1 vuorokausi - 30 euroa

Joulu 2021 24.-31.12.2021

(perjantai- perjantai) 175 euroa

Pääsiäinen 2022 15.-22.4.2022

(perjantai- perjantai) 175 euroa

Varaustilanne on nähtävissä UUMUn kotisivulla  
[www.uumu.fi/tuki/joutiainen-lomahuoneisto/](http://www.uumu.fi/tuki/joutiainen-lomahuoneisto/)



Lisätietoa ja varaukset UUMUn toimistolta, p. 050 449 7744 / s-posti: [sihteeri@uumu.fi](mailto:sihteeri@uumu.fi)