

UUMU

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

**UUMU on
antanut
minulle
paljon** s.4

Tutkimus-
toiminta
s.8

Unelmien juoksu
toi maailman-
mestaruuden
s.10

Vertaisryhmien
toiminta
s.20

Vielä on kesää jäljellä

Kuluvan kesän aikana olen hokenut varmasti ainakin läheisteni mielestä kyllästymiseen asti lausahdusta "kesä on ihmisen parasta aikaa". Mutta tätä mieltä minä oikeasti olen. Valoisat, lämpimät päivät ovat jotain sellaista, johon en kyllästy koskaan.

Sairastuneille ja elinsiirron saaneille kesään liittyy toki myös riskejä ja hankaluuksia. Dialyysipotilaasta nesterajoitukset voivat tuntua hellesäällä todella tuskallisilta. Jääpalojen imeskely saattaa auttaa vähän. Ruokarajoituksistakin on syytä pitää kiinni, mutta onneksi kesäherkkuja on monenlaisia. Kohtuus kaikessa. Elinsiirtopotilas taas joutuu huolellisesti suojaamaan ihonsa auringolta, ihosyövän riski on ihan todellinen. Pään suojaaminen leveällä hatulla, säännöllinen varjossa olo ja tietysti aurinkorasvan säästelemätön käyttö ovat keinoja, joilla pääsee jo pitkälle. Itse sain elinsiirron huhtikuussa 2018 ja olen elänyt monta onnellista kesää näillä opeilla. Pidetään itsestämme ja toisistamme huolta tässäkin asiassa!

Kesääni on kuulunut myös perinteinen Etelä-Suomen yhdistysten yhteinen kesäpäivä, jota vietettiin tällä kertaa meidän yhdistyksemme järjestämänä. Tapahtuma Tuusulan Krapilla oli onnistunut, sain kuulla jälkeempään tyytyväistä ja iloista palautetta. Sanotaan, että osallistujat tekevät tapahtuman. Niin tälläkin kertaa. Erityiskiitokset haluan välittää yhdistyksemme virkistystoimikunnalle. Heidän ansiostaan saamme nauttia monipuolisista virkistystapahtumista. Monenlaista kivaa onkin taas tiedossa. Mikäli sinua siis kesä jo kyllästyttää, niin tutustuhan tulevan syksyn tapahtumiin. Missä nähdään seuraavaksi?



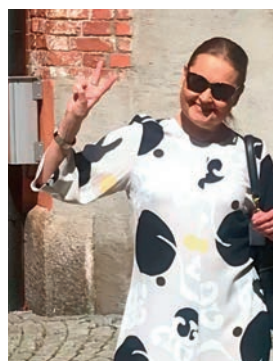
Erno Rajahalme
Puheenjohtaja

Vapaaehtoisten teemavuosi

Munuais- ja maksaliiton teemana on tänä vuonna vapaaehtoiset. Ilman vapaaehtoisia henkilöitä kaikki tekeminen ja toiminta liitto ja liiton hallituskin mukaan lukien olisi merkittävästi vähäisempää, pienimuotoisempaa ja siitä puuttuisi monen vapaaehtoisen tuoma osaaminen. Samaa teemaa myötäillen me UUMUssa haluamme nostaa tämän tärkeän ja monelle vapaaehtoiselle iloa, hyvää mieltä ja sisältöä elämään tuottavan aiheen esiin, jopa jalustalle.

UUMU jäsenyhdistyksenä järjestää paljon mukavaa ja hyödyllistä ohjelmaa ja virkistystapahtumia jäsenistölleen. Jokaisen tapahtuman takana on paljon työtä, kuten asioiden tiedustelua ja selvittelyä, sopimista, tiedottamista, järjestelyä jne. – jota ilolla teemme. Me UUMUssa olemme onnekkaita, kun meillä on osa-aikaisesti palkattu sihteeri, ihana Ruotsalaisen Sari. Hän pitää langat viimeisen päälle käsissään, mutta yksi ihminen ei voi hoitaa kaikkea yksin, eikä se ole tarkoituksenmukaista. Meillä onkin mahtava vapaaehtoisten porukka, joka antaa panoksensa eri työryhmien kautta meidän kaikkien hyödyksi. Suuri kiitos siitä!

Haluan korostaa, että vapaaehtoisia ei ole koskaan liikaa ja jokaiselle vapaaehtoiselle löytyy kyllä mielekästä tekemistä, kun vain rohkeasti kertoo halustaan tulla mukaan iloiseen vapaaehtoisten joukkoon. Vapaaehtoistyö on mitä suurimmissa määrin myös vertaistukea – sitä saa ja sitä antaa. Kiinnostuksesta tulla mukaan voi kertoa esim. sähköpostilla sihteerillemme Sarille, sihteeri@uumu.fi tai puhelimitse sihteerin numeroon 050 449 7744. Hienoa syksyä kaikille!



Carita Rönkkö
Varapuheenjohtaja

UUDENMAAN MUNUAIS- JA MAKSAYHDISTYS UUMU RY

Njur- och leverföreningen i
Nyland rf
Kidney and Liver Association in
the Uusimaa region
Runeberginkatu 15 A 1
00100 Helsinki
puh. 050 449 7744
sihteeri@uumu.fi
www.uumu.fi

PÄÄTOIMITTAJA

Tessa Hellsten-Rajahalme

TILAUKSET, OSOITTEENMUUTOKSET JA JAKELUMUUTOKSET

Puh. 050 449 7744
sihteeri@uumu.fi

Ilmestyy 4 krt / vuosi
Tilaushinta 23 € / vuosi
Levikki: 2000

ILMOITUSHINNAT:

Takakansi 400 €
Sisäkannet 360 €
Muut sivut:
1/1 sivu 320 €
1/2 sivu 180 €
1/4 sivu 100 €
1/8 sivu 80 €

TAITTO- JA PAINOPIIKKA:

Laine Direct Oy, Rauma

ISSN-L 2242-4377
ISSN 2243-4377 (painettu)
ISSN 2242-4385 (verkkolehti)

Seuraava lehti ilmestyy
marraskuussa 2023.

Aineistot UUMUn toimistolle
25.9.2023 mennessä.

Muut aineisto- ja
ilmestymisajankohdat löytyvät
mediakortista osoitteessa
www.uumu.fi/mediakortti

Kansikuva: Hannu Ouvinen
Kuva: Erno Rajahalme



uumu_ry



UUMUryrf



Painotuote
4041 0992

Sisältö

Puheenjohtajan ja varapuheenjohtajan terveiset.....	s.2
UUMU on antanut minulle paljon	s.4
Kutsu yhdistyksen syyskokoukseen	s.7
Tutkimusapurahat	s.8
Tutkimusilta	s.9
Pieni ele -keräys on tärkeä osa varainhankintaa	s.9
Unelmien juoksu toi maailmanmestaruuden	s.10
Avustukset Raimo Ellilän testamenttirahastosta	s.12
Vertaisryhmien tapaamisia	s.14
Liikuntatoiminta.....	s.16
Virkistystoiminta	s.18
Tyypitkaksi	s.22
Joutiainen	s.24



Timo DAHL

s. 9.5.1959

k. 14.6.2023

**Lepää rauhassa, tuulen kehdossa,
tuoksussa kesäisen maan.
Tuulien soitot ovat vaienneet.
Ympäri soi ikityynet veet.**

– A. Hellaakoski



UUMUn hallitustyössä ja vapaaehtoistoiminnassa
monille tutuksi tullut Timo menehtyi kesäkuussa 2023.
Munuaispotilaiden vertaisryhmän vetäjänä toiminut Timo
muistetaan huomaavaisena miehenä, joka jakoi tukea ja
tsemppata vertaisiaan vaikeissakin hetkissä.

Kiitos Timo yhteisistä hetkistä.
Lepää rauhassa.



KUNNIAJÄSEN
Hannu Ouisen

**UUMU
on antanut
minulle paljon**

Teksti: Tessa Hellsten-Rajahalme

Kuvat: Erno Rajahalme

Hannu Ouisen nimi on todennäköisesti tuttu ainakin pitempään UUMUn jäsenenä olleille, niin paljon ja monella tavalla hän on ollut jo vuosien ajan mukana yhdistyksemme toiminnassa. Viime marraskuussa Hannulle myönnettiin UUMUn kunniajäsenyys. Mitä UUMU hänelle merkitsee, ja millainen on Hannun oma tarina?

Munuaissairaus tuli Hannu Ouiselle täytenä yllätyksenä 1980-luvun puolivälissä isän kuoleman jälkeen. Tällöin selvisi, että isä oli tietämättään sairastanut perinnöllistä polykystista munuaistautia. Lääkäri kehotti Hannua ja hänen siskoaan tutkituttamaan munuaissensa. Tutkimuksissa kävikin ilmi, että tauti oli periytynyt heille molemmille. Lisäksi sama sairaus löytyi myös Hannun toiselta tyttäreltä.

Elämää sairauden kanssa

Munuaissairaudesta huolimatta Hannu eli tavallista elämää tehden töitä yrittäjänä niin taksi- kuin kiinteistönvälitysalalla. Munuaisten vajaatoiminta eteni omaa tahtiaan, mutta muutakin terveydellistä huolta elämään mahtui. Vuonna 1996 Hannulta löydettiin hyvälaatuinen aivokasvain, joka leikattiin samana vuonna. Elämä jatkui. Munuaissairaus jatkoi etenemistään. ”Vuosituhannen vaihteessa lääkäri kysyi tammikuisella kontrollikäynnillä vointiani. Minähän voin muuten hyvin, mutta olin aika väsynyt koko ajan. Lääkäri varmasti tiesi, että sairauteni tulee tässä vaiheessa etenemään melko nopeasti. Hän määräsi sairauslomaa suoraan

vuoden loppuun asti.”

Lääkäri oli oikeassa, Hannun hemodialyysihoidot alkoivat Kirurgisessa sairaalassa vuoden 2000 joulukuussa. ”Ensimmäisen dialyysikerran jälkeen kotiin tultuani ajattelin, että tällaistako tämä elämä nyt on. Jos se on tätä, niin mennään sitten tällä. Olin ajatellut käyväni mieluummin sairaalassa, mutta hoitaja sanoi minun olevan niin hyvässä kunnossa, että minun pitäisi tehdä hoidot kotona. Ja niin sitten tein. Dialyysiaika meni ihan hyvin, ei ollut mitään isompia ongelmia.”

Perhe oli Hannulle tärkeä tuki. Anja-vaimo ja heidän molemmat tyttärensä auttoivat esimerkiksi dialyysien lopetussissa. Vertaistukea Hannu ei sen sijaan muista saaneensa, eikä toisaalta kokenut tarvitsevan, ei ehkä erityisesti ollut siitä kuullutkaan. ”Olen huomionnut, että moni ei vielä nykyäänkään tiedä vertaistuesta tarpeeksi. Olisi hyvä, jos sairaaloissa kerrottaisiin potilaille aiheesta vielä enemmän.”

Hitaasti hyvä tulee

Kutsu elinsiirtoon tuli Hannulle syyskuuisena aamuna vuonna 2003 hänen ollessaan vielä nukkumassa. Vähän aiemmin Hannu oli saanut tietää aivokasvaimen uudelleen hieman kasvaneen, ja siihen oli käynnistetty sädehoidot. Hoitojakso oli vielä kesken, kun kutsu siirtoon tuli. Lääkäreillä menikin jonkin aikaa selvitellessä, voiko siirtoa edes tehdä. Lopulta todettiin, että siirto on tärkein, ja loput sädetykset voi antaa myöhemmin siirron jälkeen.

Siirretty munuainen ei käynnistynyt heti, vaan Hannu joutui olemaan sairaalassa useamman viikon. Hoitajat kannustivat

olemaan hermostumatta, siirre käynnistyy ajallaan. Eräänä yönä tuli lisää haasteita, kun Hannu sai pikkuaivoinfarktin. Kaikeksi onneksi hän oli edelleen sairaalassa ja sai nopeasti tarvittavaa hoitoa. Samoihin aikoihin munuainen lähti vihdoin toimimaan, ja on nyt toiminut jo 20 vuotta. ”Siirron jälkeen olen ollut ihan hyvässä kunnossa ja pyrin pitämään kuntoa yllä. Kuitenkin ikää on 75 vuotta, niin pakkohan senkin on jossain vaikuttaa tavalla tai toisella.”

Hannu asuu vaimonsa Anjan kanssa Espoossa kauniissa kodissa, jossa he ovat viihtyneet jo useamman vuosikymmenen ajan. ”Olen todella tyytyväinen siihen, minkälaista elämäni tänään on. Olemme olleet vaimoni kanssa yhdessä 52 vuotta. Tyttäret ovat maailmalla, toinen Sveitsissä ja toinen Pyhäjoella.” Pariskunta näyttääkin silminnähty onnelliselta. Elämä on mallillaan ja ilmeisen toimeliaista. Elämänilo, kunto ja huumori ovat kohdillaan.

Elinsiirtourheilija

Liikkumattomuudesta Hannua ei tosiaan voi syyttää. Hän harrastaa golfia ja keilailua, lenkkeilee ja pyöräilee. Harrastuksia luetellessaan vitsailee päälle, että eikös siinä ole hänen ikäiselleen ihan tarpeeksi. Kaiken lisäksi urheilu ei ole jäänyt hänellä vain leppoisaan harrastamiseen, vaan hän on myös kilpaillut aktiivisesti erityisesti golfissa ja keilauksessa. Kilpailutoimintaan Hannu innostui lähtemään mukaan huomattuaan lehdessä ilmoituksen elinsiirron saaneiden kisoista. ”Kilpailuissa olen kiertänyt ympäri Suomen Helsingistä Rovaniemelle. Ulkomailla ensimmäiset kisani olivat elinsiirron saaneiden EM-kisat Dublinissa vuonna 2010.” Sen jälkeen Hannu onkin käynyt useammissa elinsiirron saaneiden EM- ja MM-kilpailuissa. Ainakin toistaiseksi viimeisimmissä kansainvälisissä kisoissa hän kävi Newcastlessa vuonna 2019. ”Ne ovat olleet tosi upeita reissuja.” Hyvien muistojen lisäksi kisoista on tullut tuliaisina lukuisia palkintoja, mitaleja ja toinen toistaan komeampia pokaaleja, joita Hannu esittelee ylpeänä. Palkintoja löytyy kotoa eri huoneista, ja niitä kaivetaan esiin kaappien perältä. Palkintojen määrän takia vain isoimmat pokaalit ovat esillä, mutta kaikki palkinnot ovat Hannulle yhtä tärkeitä. ”Eikä tässä ole vielä kaikki, kilpailut jatkuvat.” On helppo uskoa, että näin tulee tapahtumaan.

Yhdistysaktiivi

Vuonna 1998 Hannun vaimo ilmoitti heidät molemmat UUMUn jäseniksi. Aktiivisemmaksi yhdistystoimijaksi Hannu päätyi myöhemmin hiukan sattumalta. ”Vuosikokouksessa joku ehdotti minua hallitukseen, ja siitä se sitten alkoi.” Hannu toimi UUMUn hallituksessa vuodesta 2006 alkaen ensin varsinaisena jäsenenä, sitten varapuheenjohtajana ja lopulta puheenjohtajana vuosina 2010–2017. Sen jälkeen hän jatkoi hallitusjäsenenä vielä vuoden 2021 loppuun saakka. Lisäksi hän on ollut useita vuosia Munuais- ja maksaliiton hallituksen varsinaisena- ja varajäsenenä sekä liiton työvaliokunnassa. Mui-

Vuosikokouksessa joku ehdotti minua hallitukseen, ja siitä se sitten alkoi



takin luottamustehtäviä liitossa hänellä on ollut.

Hallitustoiminnan lisäksi Hannu tunnetaan UUMUssa erityisesti aktiivisena liikunnan edistäjänä, onhan hän ollut pitkään yhdistyksen liikuntatoimikunnan jäsen jatkaen tehtävässä edelleen. Lisäksi hän on koulutettu vertaistukija. Joskus hänet saattaa tavata Meilahden sairaalan OLKA-pisteellä UUMUn teemapäivissä, mutta kiireinen eläkeläinen, tai ”orastava vanhus” kuten Hannu kujeillen itseään nimittää, ei aina ehdi mukaan kaikkeen mihin haluaisi.

Yhdistysaktiivina Hannu on siis ollut monessa mukana ja tehnyt tarmokkaasti arvokasta vapaaehtoistyötä UUMUn ja potilasryhmiemme hyväksi. Tärkeän, pitkäjänteisen toimintansa ansiosta Hannulle myönnettiin UUMUn kunniajäsenyys yhdistyksemme 55-vuotisjuhlassa marraskuussa 2022.

Yhdistyksestä uusi ulottuvuus elämään

Yhdistystoiminnasta Hannulla riittää kerrottavaksi tarina jos toinenkin. Vuosiin on mahtunut paljon, ja UUMU on hänelle selvästi hyvin tärkeä. ”Yhdistys on antanut minulle ja meille yhdessä vaimoni kanssa uuden ulottuvuuden elämään ja toimintaan, uuden sosiaalisen kanssakäymisen muodon, yhteisöllisyyttä ja valtavasti uusia ystäviä. Välillä harmittaa, kun ystäviin ei tule riittävästi pidettyä yhteyttä. Lisäksi yhdistys on antanut minulle ja monille muillekin todella paljon uusia eväitä elämään elinsiirron kanssa. Tosi hyvä, että tällaista toimintaa on.”

Yhdistyksessä toimiminen on tuonut mukanaan myös velvollisuuksia, joista jotkut ovat olleet surullisia. Hannu on yhdistyksen edustajana osallistu-

nut useampiin, usein ystäviksi-kin tulneiden yhdistysjäsenten hautajaisiin. Useimmat muistot ovat kuitenkin iloisempia. Hannu on vaimonsa kanssa tuttu näky monissa UUMUn tapahtumissa, joihin he aikovat jatkossakin osallistua. ”Entisenä puheenjohtajana voin sanoa, että UUMU on todella upea yhdistys, jonka toimintaan kannattaa osallistua. Usein kysytään mitä yhdistys voi antaa jäsenille, mutta samalla voisi kysyä mitä jäsenet voivat antaa yhdistykselle. Jäsenet voivat hyvin antaa ehdotuksia siitä, mitä toivovat yhdistyksessä tehtävän. Tärkeää on, että toiminnassa mennään koko ajan eteenpäin, eikä oteta takapakkia. Itse olen tosi tyytyväinen, että olen lähtenyt tähän mukaan. Olen todella ylpeä siitä, että olen saanut olla puheenjohtajana tällaisessa yhdistyksessä, sekä myös liiton toiminnassa.”

Kutsu yhdistyksen syyskokoukseen

Uudenmaan munuais- ja maksayhdistys UUMU ry:n syyskokous pidetään UUMUn toimistolla (Runeberginkatu 15 A 1, Helsinki) torstaina 23.11.2023 klo 17.30.

Syyskokouksessa käsitellään sääntömääräiset asiat:

vuoden 2024 toimintasuunnitelma ja talousarvio sekä hallitusjäsenten valinta. Muut käsiteltäväksi tuotavat asiat, tulee ilmoittaa hallitukselle viimeistään kaksi (2) viikkoa ennen syyskokousta. Kaikki jäsenet ovat tervetulleita.

Kokouksen jälkeen asiantuntijaluento, jonka luennoitsija ilmoitetaan lähempänä ajankohtaa.

- 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 23.11.2023 kl 17.30

På höstmötet behandlas stadgeenliga ärenden:

verksamhetsplanen och budgeten för 2024 samt val av styrelsemedlemmar. Övriga ärenden som ska behandlas bör delges åt styrelsen senast 2 veckor före höstmötet. Alla medlemmarna är välkomna.

Efter mötet ges en expertföreläsning, vilkens talare meddelas närmare tillfället

- Styrelsen

Elinsiirrot Suomessa	2012	2013	2014	2015	2016	2017	2018	2019	2020	2021	2022	30.6.23
Munuainen	199	189	240	244	262	240	238	293	263	268	250	188
Maksa	52	49	59	77	61	63	66	64	75	75	62	39
Haima	8	10	15	17	27	21	23	39	26	31	20	14
Sydän	22	21	24	27	31	26	47	30	22	22	19	13
Keuhkot	26	15	15	24	18	24	18	27	21	24	20	15

UUMU ry:n Raimo Sydänmaa -rahastosta jaetut apurahat keväällä 2023

UUMU ry jakoi Raimo Sydänmaa rahastosta apurahoja neljälle vatsa- ja maksasairauksien tutkimushankkeelle. Ne olivat valikoituneet Mary & Georg C. Ehrnroothin säätiölle osoitetuista apurahahakemuksista. Säätiön hallitus käsitteli hakemukset tieteellisen neuvottelukuntansa ehdotusten pohjalta 20.4.2023. Niiden perusteella hallitus esitti UUMU ry:lle Raimo Sydänmaan rahaston apurahojen saajaksi kolmea maksasairauksien tutkijaa. Hakemusten tieteellinen taso arvioitiin korkeaksi.

Apurahan saajat ovat:

- Siiki Antti, Vaativan ERCP toimenpiteen turvallisuus, 9 000 €
- Nyholm Iris, Sappitieatresian ennusteelliset seerumibiomarkkerit, duktulaarinen reaktio ja maksafibroosi, 5 000 €
- Saarinen Kustaa, Maksafibroosin non-invasiivinen määrittäminen ja sen vaikutus potilaiden maksaperäiseen ja maksan ulkoiseen sairastavuuteen ja kuolleisuuteen, 4 000 €

Uudenmaan munuais- ja maksayhdistys UUMU ry välitti eteenpäin myös anonyyminä saadun 5 000 €:n lahjoituksen. Lahjoituksen sai:

- Sarelin Niklas, Hepatosellulaarisen karsinooman immunohistokemialliset ennustetekijät

Yhdistyksemme seuraa apurahan saajien tutkimuksia ja järjestää syksyllä 2023 jäsenistöllemme Tutkimusillan, jossa tutkijat tulevat esittelemään kahta eri munuais- ja maksasairauksiin liittyvää, UUMU ry:n apurahaa saanutta tutkimusta.

Teksti: Carita Rönkkö



Munuaissäätiön vuoden 2023 apurahaa voi taas hakea elokuussa

UUMU ry on mukana jakamassa apurahaa tutkijoille Raimo Sydänmaa -rahastosta munuaissairauksien tutkimukseen vuonna 2023. Varat ovat tulleet UUMU ry:lle testamenttilahjoituksena lohjalaiselta autoilijalta Raimo Sydänmaalta.

Munuaissäätiön apurahahaku alkaa 1.8.2023 ja päättyy 7.9.2023. Säätiön apurahavaliokunta käy hakemukset lävitse ja esittää vali-

tut Munuaissäätiön hallitukselle, joka päättää apurahojen saajat. Tämän jälkeen UUMUn tutkimustoimikunta saa ehdotuksen apurahojen saajista ja hyväksyy ne omalta osaltaan.

Apurahan hakukaavake ja apurahaohjesäännöt löytyvät osoitteesta:

www.muma.fi/liitto/munuaissaatio/apurahat/munuaissaation_apuraha



Tervetuloa tutkimusiltaan

Lääketieteen tuoreita kuulumisia munuais- ja maksasairauksiin liittyen

UUMU ry:llä on ilo ja kunnia olla mukana edistämässä valtavan tärkeitä munuais- ja maksatutkimuksia jakamalla testamenttilahjoituksena autoilija Raimo Sydänmaalta saatuja varoja Munuaissäätiön sekä Mary ja Georg C. Ehrnrooth -säätiön kautta tutkijoille.

Järjestämme ensimmäistä kertaa UUMUn toimistolla **Tutkimusillan**, jossa kaksi tutkijaa esittelevät omat tutkimuksensa, niiden tavoitteet ja niistä saatavat hyödyt.

Esiintyjät:

- **Tutkija Akseli Bonsdorff**, Haima-munuaissiirtoihin ja haimaresektioihin liittyvien komplikaatioiden ennuste ja seuraukset.
- **Tutkija Kustaa Saarinen**, Maksafibroosin non-invasiivinen määrittäminen ja sen vaikutus potilaiden maksaperäiseen ja maksan ulkoiseen sairastavuuteen ja kuolleisuuteen

Paikka:

UUMU ry toimisto
Runeberginkatu 15 A 1,
Kamppi, Helsinki

Ajankohta:

keskiviikko 4.10. klo 18–20

Kahvitarjoilu

Toivomme ilmoittautumisia sähköpostilla osoitteeseen sihteeri@uumu.fi tai puhelimitse sihteerimme Sarin numeroon 050 449 7744 viimeistään ti 26.9.

Nähdään Tutkimusillassa!

Pieni ele -keräys on tärkeä osa varainhankintaa

Kevään 2023 eduskuntavaalien aikainen Pieni ele -keräys tuotti UUMUlle upean potin, noin 3460 €. Yhdistyksemme osallistui keräykseen kuudessa kunnassa yli 50 vapaaehtoisen voimin. Lipaskeräyksen lisäksi jokainen osallistunut yhdistys sai pienen osan muiden lahjoitustapojen kautta kerätyistä tuotoista. Nämä tulivat MobilePayn, Otto-automaattien ja verkkolahjoitusten kautta.

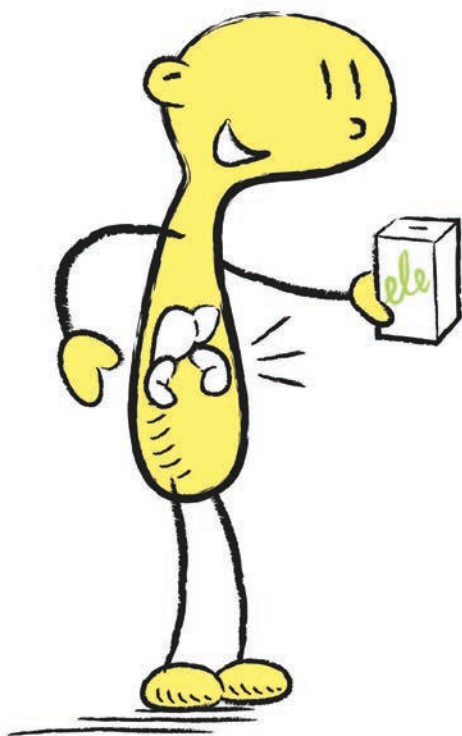
Yhdistysten saamat tuotot suhteutuvat aina kunkin yhdistyksen vapaaehtoisten tekemään tuntimäärään, joten jokaisen kerääjän osallistuminen on arvokas lisä kokonaispottiin.

Lämmin kiitos kaikille mukana olleille!

UUMUn kuntakohtaiset tuotot olivat:

Espoo	548,04 €
Helsinki	1808,95 €
Karkkila	320,49 €
Järvenpää	230,01 €
Vantaa	473,90 €
Vihti	39,01 €
Muut tuotot	42,98 €

Seuraava Pieni ele -lipaskeräys on vuoden 2024 presidentinvaalien äänestyspaikoilla. Ilmoitamme lisää asiasta marraskuussa jaettavassa UUMU-lehdessä. Tulethan tuolloin mukaan lipasvahdiksi?



Unelmien juoksu toi maailmanmestaruuden

Teksti ja kuvat: Pinja Ekström

“Kun uskot unelmiisi, alat kasvaa niitä kohti,” toivottivat läheiseni minut Tommy Hellstenin sanoin tervetulleeksi kotiin. Takanani olivat voitokkaat elinsiirron saaneiden MM-kilpailut (World Transplant Games) Perthissä, Australiassa huhtikuussa 2023.

Pitkäaikainen tavoitteeni oli juosta juuri Perthissä niin sanottu “nappijuoksu” 400 metrillä: paras suoritus, johon pystyisin sen päivän kunnolla, keholla ja pääkopalla. Ultimaattinen unelma tavoitteen taustalla oli voittaa ensimmäisen elinsiirron saaneiden maailmanmestaruuteni - mielellään uudella kilpailuennätyksellä.

Lopputuloksen pohtimisen sijaan halusin kuitenkin keskittyä itse suoritukseen. Urheilussa ei ole taattua, että kuukausien tai vuosien vaivannäkö palkitaan. En voi vaikuttaa esimerkiksi olosuhteisiin tai siihen, mitä kilpakumppanini tekevät. Tekemisestä on hyvä innostua muutenkin kuin toivottu lopputulos silmissä kiiluen.

Vaivannäköni palkittiin ensi kertaa syvimpiä haaveitani myöten. Sain juosta elämäni toistaiseksi hienoimman 400:n metrin kilpailun. Juoksu jää muistoihin muutenkin kuin kultamitalin ja uuden kilpailuennätyksen (66,52 sekuntia) vuoksi. Muistan kilpakumppanit, kannustajat, ja stadionin ilmapiirin. Muis-





tan nopean radan, jolla askeleet tuntuivat suorastaan lentävän. Muistan innon ja jännityksen, joilla kilpailuun lähdin, sekä tunnemyrskyn maaliviivan ylitäessäni.

Olin unelmoinut tästä hetkestä ensimmäisistä vuoden 2015 MM-kilpailuistani lähtien, vaikka 400 m:n tulokseni silloin (74,87 sekuntia) ei antanut lupauksia, että pystyisin rikkomaan ikäsarjani kilpailuennätystä. Toisissa MM-kilpailuissani vuonna 2019 juoksu jäi mieleen osin pettymyksenä.

Lähes 10 vuoteen on mahtunut onnistumisia ja epäonnistumisia, joskus enemmän jälkimmäisiä. Olen saanut ottaa itsestäni selvää, ja kokea, miten elinsiirron saaneenakin voi työntää omia rajoja kauemmas. Olen saanut urheilun kautta ympärilleni yhteisön ja ystäviä. Moni pysyy elämässäni toivottavasti sen jälkeenkin, kun kilpaurheilu aikanaan päättyy.

Joukkuekaverini Johanna, joka

kotiutti Perthistä kultamitalin ikäsarjansa 100 metriltä, kertoi Paralympiakomitean urheilijaesittelyssä elinsiirtourheilun tuoneen luottamusta omien rahkeiden riittämiseen. Samoin koen minäkin. Vuonna 2010 tehdyn maksansiirtoni jälkeen olin pitkään epävarma siitä, miten voisin liikkua, ja voisinko palata juoksuharrastukseni pariin. Kipinän harjoitteluun ryhtymiseksi toivat tieto kilpailutoiminnasta ja esikuvat, siirron jälkeen kilpajuoksua jatkavat ur-

heilijat. Harjoittellessa vahvistui keho ja pystyvyyden tunne. Pystyvyys ja sen tuoma ilo ovat varmasti seikkoja, jotka ovat pitäneet minut elinsiirtourheilun parissa. EM- ja MM-kilpailujen henki on sekin tärkeä tekijä. Kun koolla on satoja elinsiirron saaneita kannustajinamme ja "rakkaudesta lajiin", on tunne vertaisuudesta ainutlaatuinen.

Seuraava mahdollisuus kokea MM-henki on kesällä 2025 Saksan Dresdenissä. Unelmani Dresdeniä kohti ovat jo ottaneet ensiaskeliaan. Toivon myös näkeväni mukana monta joukkuekaveria eri lajeista. Hyvä välietappi ovat kesän 2024 European Transplant Gamesit Portugalissa, elinsiirron saaneille ja dialyysissä oleville!

EM- ja MM-kilpailuissa lajeina ovat muun muassa:

darts, golf, katu- tai maastajuoksu, keilailu, lentopallo, petanque, pyöräily, pöytätennis, sulkapallo, squash, tennis, uinti, yleisurheilu

Lue kotimaisesta ja kansainvälisestä kilpailutoiminnasta:

www.paralympia.fi/elinsiirron-saaneet

Kysy lisää:

Suomen Paralympiakomitea, joukkueenjohtaja Petri Rabinä,
petri.rabina@paralympia.fi

Liity myös **Elinsiirtourheilijat**-vertaisryhmään Facebookissa.



Avustukset Raimo Ellilän testamenttirahastosta

Uudenmaan munuais- ja maksayhdistys UUMU ry jakaa vuoden 2023 lopussa taloudellista tukea Uudellamaalla asuville munuais- ja maksasairaille. Raimo Ellilän testamenttirahaston tuotoista jaettavaa avustusta voi hakea **31.10.2022– 30.10.2023 välisenä aikana** syntyneistä korkeista sairaus-, opiskelu- tai kuntoutuskuluista. Samalle hakijalle voidaan myöntää avustusta vain joka toinen vuosi.

Avustusta voi hakea vain yhdestä syystä:

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

Sairauskulut

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

Lääkekuluiksi hyväksytään kaikki lääkärin reseptillä, hakijan sairaudenhoitoon määräämät lääkkeet. Matkakuluiksi hyväksytään sairauden vuoksi terveydenhuoltoon tehtyjen matkojen matkakustannusten omavastuuosuudet.

Kuntoutuskulut

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

Opiskelukulut

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

Hakemukseen tulee liittää:

- alla oleva kaavake
- oma laskelma kuitteineen
- vuoden 2022 verotuspäätös

Mukaan voi liittää myös oman selvityksen, jossa voi kuvata omaa elämän-

tilannetta. Mikäli kyseessä on lapsipotilas, tulee mukaan liittää kummankin taloudessa asuvan vanhemman verotuspäätös.

Hakukaavake löytyy sivun alareunasta tai sen voi tulostaa UUMUn kotisivuilta:
www.uumu.fi/sairauskuluavustus

Kaikki hakemuksen tiedot käsitellään luottamuksellisesti. Epäselvissä tapauksissa voidaan hakijalta pyytää lisäselvityksiä. Hakemuskavakkeita liitteineen säilytetään 3 kuukautta avustuspäätösten tiedoksiannosta, minkä jälkeen liitteet voi pyytää halutessaan takaisin. Päätökset sairauskulukorvauksista ilmoitetaan ja avustukset maksetaan joulukuussa 2023.

Hakemus on palautettava

12.12.2023 mennessä yhdistyksen toimistolle:
Uudenmaan munuais- ja maksayhdistys UUMU ry
Runeberginkatu 15 A 1
00100 HELSINKI



Avustushakemus vuodelta _____

Nimi _____ Syntymäaika _____

Osoite _____

Puhelinnumero _____

Sähköpostiosoite _____

Pankki ja tilinumero IBAN-muodossa _____

Anon korvausta seuraavista sairauskuluista (selvitys ja kokonaissumma):

Sairauskulut _____

Kuntoutuskulut _____

Opiskelukulut _____

Päiväys ja allekirjoitus _____



Understöd från Raimo Elliläs testamentdonation

Njur- och leverföreningen i Nyland UUMU rf delar ut understöd från avkastningen ur Raimo Elliläs testamentfond till njur- och leversjuka i Nyland. År 2023 nyländska njuroch leversjuka kan ansöka om understöd för höga sjukdoms-, studie- eller rehabiliteringskostnader som uppstått tiden **31.10.2022–31.10.2023**. En sökande kan beviljas understöd från testamentets avkastning endast vartannat år.

Understöd kan ansökas endast på grund av en punkt:

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

Sjukvårdskostnader

Som sjukdomskostnader godkänns den offentliga sjukvårdens kundavgifter (hälso-centralens och specialistsjukvårdens avgifter),

avgifter för dagsvård och poliklinikavgifter samt tandvårdsavgifter som hänför sig till njur- och leversjukdomen. Sjukdomskostnader som hänför sig till sjukvårdens läkarordinerade receptbelagda mediciner godkänns. Resekostnader som hänför sig till sjukdomens vård godkänns enligt självrisksandelarna för resekostnaderna.

Rehabiliteringskostnader

Bifoga en utredning, t ex läkarintyg, om rehabiliteringen och njur- och leversjukdomen som det gäller.

Studiekostnader

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

Bifoga ansökan:

- blanketten nedan

- egen redogörelse med kvitton
- beskattningsbeslutet för år 2022.

Ansökningsblanketten finns på andra sidan och finns även på UUMU:s webbplats www.uumu.fi/sairauskuluavustus

Ansökningens alla handlingar behandlas konfidentiellt. I oklara fall ombeds sökanden ge tilläggsutredningar. Ansökningsblanketterna med bilagor sparas i 3 månader räknat från tillkännagivandet av understödsbesluten. Härefter kan bilagorna på begäran returneras åt sökanden. Besluten om sjukvårdskostnadsersättningar- na tillkännages och understöden utbetalas i december 2023.

Ansökan ska returneras senast 12.12.2023 till föreningens byrå:

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



Physidia uudistaa kotihemodialyysielämän
REGENERATE YOUR LIFE



Käyttäjäturvallinen, joustava ja mobiili kotihemodialyysilaitte

- Helppokäyttöinen
- Nopea oppia
- Liikuteltava
- Turvallinen

Dialyysihoitoa siellä missä sinä olet

Kohti ekologisesti ja taloudellisesti kestävä kotihemodialyysiä

- Sähkönkulutusta pienentämällä
- Ei vesilaskua potilaan maksettavaksi!

Nordic Medcom on pohjoismainen yritys, jolla on pääkonttori Espoossa. Nordic Medcom on osa Carbonex-konsernia. Tarjoamme dialyysilaitteita ja -tarvikkeita sairaaloille Pohjoismaissa ja Baltian maissa. Markkinointi-organisaatiomme, asiakastukemme sekä huoltomme on hyvin kehitty-nyttä. Toimitamme tuotteemme nopeasti suoraan asiakkaillemme.

NORDIC MEDCOM
BIG ENOUGH TO COPE • SMALL ENOUGH TO CARE

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

Vertaisryhmien tapaamisia

Munuaispotilaiden vertaistapaaminen

Tervetuloa munuaispotilaiden tapaamiseen Tikkurilaan **Lauran kaffilaan (Asematie 12, Tikkurilan kirkko, Vantaa) ti 19.9.2023 klo 17.00**. Yhdistys tarjoaa osallistujille kahvin tai teen sekä makean tai suolaisen kahvileivän. Ei edellytä ennakkoilmoittautumista. Nähdään Tikkurilassa!

Syysterveisin, munuaispotilaiden vertaisryhmän vetäjät Eeva ja Jaana

Maksapotilaiden vertaistapaaminen

Tervetuloa maksapotilaiden tapaamiseen ravintola **Olivia Kluuvissa (Kluuvikatu 5, Helsinki) ke 20.9.2023 klo 17.00–19.00**. UUMU tarjoaa osan annoksesi hinnasta, sinun osuutesi on vain 5 €
Osallistumismaksu UUMUn tilille
FI03 1028 3001 5117 65

Eräpäivä: 13.9.2023

Viitenumero: 140805



Ilmoittautumiset 13.9.2023 mennessä ja lisätiedot:

Johanna Juhola p. 0400 830 038 / jj2867@gmail.com
Tiina Parri-Lindqvist p. 050 436 0781 / tiina.parri@kolumbus.fi

Munuais- ja maksapotilaiden yhteinen tapaaminen jouluisissa tunnelmissa

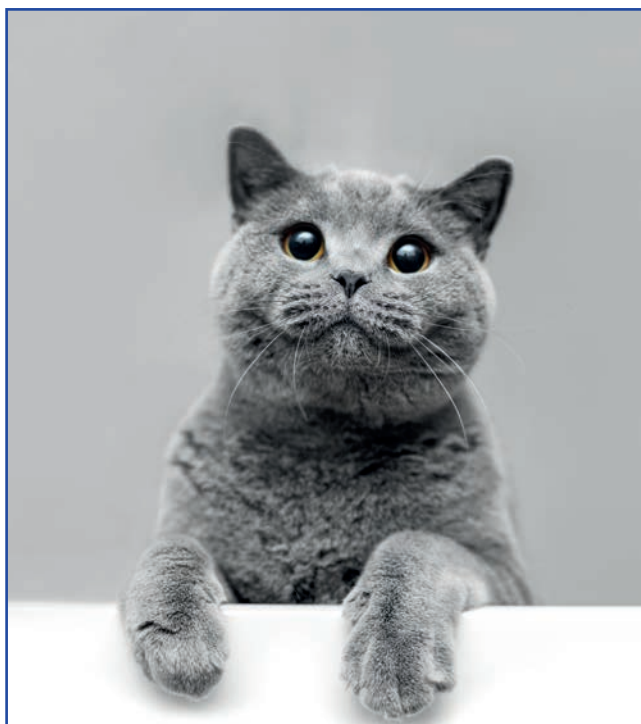
UUMUn toimistolla (Runeberginkatu 15 A 1, Helsinki) ke 1.11.2023 klo 17 alkaen

Tapaamisessa on mahdollisuus valmistaa joulu-kortteja erilaisista materiaaleista ja vaihtaa samalla kuulumisia glögilasin äärellä.

Riittävien tarvikkeiden ja tarjoilujen varmistamiseksi ilmoittautuminen on suotavaa, mutta paikalle voi tulla ilmoittamattakin. Jos kotoasi löytyy kortteihin sopivaa kierrätysmateriaalia, ota toki mukaan!

Ilmoittautumiset ja lisätiedot:

Jaana Lehto p. 050 357 4993/ jaanalehto8@msn.com tai Eeva Karhunen p. 050 357 4141 / karhunen.eeva@gmail.com



Työikäisten jäsentapaaminen

Tervetuloa UUMUn työikäisten jäsenten tapaamiseen

**Kissakahvila Helkattiin
(Fredrikinkatu 55, Helsinki)
tiistaina 3.10.2023 klo 17.00**

Tapaamme kahvilan ulkopuolella ja menemme yhdessä ohjatusti sisälle. Kahden tunnin ajan saamme nauttia kahvilan herkullisista tarjoiluista ja kissojen rentouttavasta seurasta.

UUMU tarjoaa jäsentensä sisäänpääsymaksun kahvilaan.
Osallistujat maksavat omat syömisensä ja juomisensa itse.

Ilmoittautumiset:

su 24.9.2023 mennessä
Tessalle puh. 046 559 2081 tai
tessahellsten@gmail.com

Huom. Paikkoja on rajoitetusti!

Paikallis- toiminnan tapahtumat

Paikallistoimintaa

UUMUlla on paikallisia vertaisryhmiä, jotka toimivat vapaaehtoisvoimin. Kesäkuussa vertaisryhmät tapasivat Hyvinkäällä ja Porvoossa. Keski-Uudenmaan jäsenille tarjottiin ilmainen tutustumiskäynti Suomen Rautatiemuseoon, missä tavattiin myös muita yhdistyksen jäseniä. Itä-Uudenmaan alueen jäsenet nauttivat aurinkoisesta päivästä ja leppoisasta seurasta Porvoon minigolfkeskuksessa.



Länsi-Uudenmaan vertaistoiminta

(Hanko, Tammisaari, Pohja, Karjaa ja Inkoo).

UUMU ry kiittää Länsi-Uudenmaan vertaisryhmän toiminnasta vastannutta Heleena Nygreniä ansiokkaasta vapaaehtoistyöstä. Kiitos Heleena kaikista vuosista ja työstä, mitä olet alueen munuais- ja maksapotilaiden parissa tehnyt.

Etsimme uutta vertaistapahtumien vetäjää Länsi-Uudenmaan alueelle. Otathan rohkeasti yhteyttä, mikäli haluat olla mukana alueen toiminnan järjestämisessä: sihteeri@uumu.fi / p. 050 449 7744.

Luoteis-Uudenmaan jäsenten vertaistapaamiset

(Lohja, Vihti, Karkkila, Siuntio ja Kirkkonummi)

Tervetuloa mukaan Luoteis-Uudellamaalla kokoontuvan vertaisryhmän tapaamisiin, jotka ovat avoimia kaikille munuais- ja maksasairaille sekä elinsiirron saaneille. Mukaan voit ottaa puolisisi tai jonkun läheisesi. Syyskaudella tapaamme seuraavasti:

- **Sunnuntaina 2.10.2023** Lohjan Roution ABC-aseamalla (Hossanmäentie 1, 08350 Lohja). Syömme omakustanteista lounasta ja vaihdamme kuulumisia kello 12.00 alkaen.
- **Lauantaina 11.11.2023** tutustumme kirjastoon ja kahvittelemme Kirkkonummen kirjasto Fyyrissä (Kirkkotori 1, 02400 Kirkkonummi) kello 13.00 alkaen.
- **Sunnuntaina 3.12.2023** nautimme perinteisen pikkujoululounaan Vihdin Puistolassa. Lisätietoa tapahtumassa seuraavassa UUMU-lehdessä.

Lisätietoa tapahtumista:

Risto Salmi (p. 040 3533 169 / salmir@saunalahti.fi) tai

Juha-Matti Koskinen (p. 045 1344 062 / jm.koskinen@strategiaprosessi.fi)

Itä-Uudenmaan jäsentapaamiset

Vertaistapaaminen

Porvoon pääkirjastossa
(Papinkatu 20, 06100 Porvoo)
1.kerroksen ryhmätilassa

- tiistaina 5.9.2023 klo 14–16
- tiistaina 3.10.2023 klo 14–16
- tiistaina 7.11.2023 klo 14–16

Kaikille munuais- ja maksasairaille sekä elinsiirron saaneille avoimessa ja vapaamuotoisessa tapaamisessa tarjolla leppoisaa jutustelua ja kahvittelua. Osallistuminen ei edellytä ennakkoilmoittautumista.

Lisätietoa tapaamisesta saat Anu Rantilta (p. 040 963 2200 / anu10rantti@gmail.com).

**HUOMAATHAN MYÖS
PORVOOSSA OLEVAN
KATRI HELENAN KONSERTIN,
JOSTA LISÄTIETOA SIVULLA 20!**

Östra Nylands medlemsträffar

Kamratträff

I Borgå huvudbibliotek
(Prästgatan 20, 06100 Borgå)
1 vån. grupprum

- tisdag 5.9.2023 kl 14.00-16.00
- tisdag 3.10.2023 kl 14.00-16.00
- tisdag 7.11.2023 kl 14.00-16.00

Ett för alla njur-eller leversjuk, samt organtransplanterade, öppet möte, som försiggår under fria former erbjuder lättsam diskussion och kaffe. Ingen förhandsanmälan krävs för deltagande.

Tilläggsinformation om träffen får du av Anu Rantti (tel.040 963 2200 / anu10rantti@gmail.com)

**OBSERVERA OCKSÅ
KATRI HELENAS KONSERT,
SOM HAR EN ANNONS
PÅ SIDAN 20!**



Boulderointi-kiipeilyä

**Boulderkeskus Herttoniemi
(Mekaanikonkatu 15 A, Helsinki)
la 14.10.2023 klo 14.00–15.30**

Tervetuloa liikuntatoimikunnan järjestämään kiipeilytapahtumaan BK Herttoniemeen, joka on 1 900 neliön kokoinen boulderoinnin ympärille rakennettu liikuntapaikka. Boulderointi on yksi suosituimmista kiipeilyn lajeista. Se sopii kaikille, jotka haluavat haastaa itsensä. Lajille on ominaista rento ilmapiiri, ongelman ratkaisu, yhdessäolo ja kannustaminen. Boulderoinnissa ei käytetä varmistusköysiä/valjaita. Seinät ovat 5 metriä korkeita ja laskeutumisesta pehmentää puolimetriset, paksut patjat.

Yhdistyksen kiipeilytapahtuma sisältää opastuksen ja 1,5 tuntia kiipeilyaikaa sekä kiipeilyyn tarkoitetut kengät. Tarvitset mukasi vain ohuet sukat ja joustavat urheiluvaatteet.

Ryhmäkoko on maksimissaan 20 henkeä. Tapahtuma on maksuton ja tarkoitettu UUMUn jäsenille.

Ilmoittautumiset:
UUMUn toimisto
p. 050 4497744
sihteeri@uumu.fi
9.10.2023 mennessä

Tapahtuman kustannukset katetaan yhdistyksen saaman Anita Schönholtzin testamenttiraaston varoista.

Kuntoilijan startti

**Elinsiirron saaneille ja
dialyysissä oleville
Liikuntakeskus Pajulahti,
Nastola
27.-29.10.2023 (pe-su)**

Suomen Paralympiakomitean järjestämä kuntoilijan startti alkaa pe 27.10. klo 17.00 päivällisellä. Ohjelma päättyy su 29.10. klo 12.00 lounaaseen.

Viikonlopun aikana kokeillaan ja tutustutaan niin ryhmäliikuntamuotoihin kuin peleihin. Jokainen tekee omalla tasollaan ja kykyjensä mukaan. Tarkempi ohjelma ja muut tiedot tulevat lähempänä ajankohtaa.



Ilmoittautumislinkki tulee lähempänä ajankohtaa Suomi Sporttiin.

**Osallistumismaksu
majoituksineen (pe-su):**
2hh 100 €/hlö ja
1hh 160 €/hlö.

Lisätietoa:
Tiina Siivonen
tiina.siivonen@paralympia.fi
p. 040 833 4869

Petri Räbinä
petri.rabina@paralympia.fi
p. 050 596 5014



Kopoti kop

Yhdistyksen liikuntatoiminnan lajikokeiluissa suunnattiin toukokuun lopussa Puolimatkan tallille. Tuusulassa sijaitsevaa talli tarjosi mainiot puitteet eritasoisista ratsastajista kootulle ryhmälle, joka pääsi nauttimaan ratsastustunnista kauniissa kevätsäässä. Ensikertalaisillakin oli hymy herkässä.

Liikuntaryhmät

Yhdistyksen liikuntaryhmien syyskaudet alkavat pian. Ryhmiin keväällä osallistuneet siirtyvät automaattisesti syyskauden ryhmään, mutta mukaan mahtuu myös uusia harrastajia. Otathan siis yhteyttä, mikäli kiinnostuit.



Keilailu

**Talin keilahalli,
Huopalahdentie 28, Helsinki**

Ryhmä kokoontuu
torstaisin klo 14–15
Kausi: 7.9.-14.12.2023 (15 kertaa)
Kausimaksu: 60 €/ jäsen
Lisätietoa Olavi Rautiaiselta,
p. 044 0506 518 /
olavi.rautiainen@gmail.com

Allasjumppa

**Palvelukeskus Foibessa,
Sairaalakatu 7, Vantaa**

Ryhmä kokoontuu
tiistaisin klo 15.30–16.30
Kausi: 5.9.-12.12.2023 (15 kertaa)
Kausimaksu: 80 €/ jäsen
Lisätietoa UUMUn sihteeriltä
p. 050 449 7744 /
sihteeri@uumu.fi

Liikuntakulukorvaukset

UUMU ry korvaa munuais- ja maksasairaille sekä munuais- tai maksansiirron saaneille potilasjäsenilleen kuittia vastaan 20 % itsenäisen liikunnan kuluista. Vuotuinen korvauskatto vuonna 2023 on 80 € /potilasjäsen.

Korvauksen piiriin kuuluvat esimerkiksi liikuntaryhmien kausimaksut ja kertaluontoiset sisäänpääsymaksut. Korvausta ei makseta urheilutarvi-

kehankinnoista, kilpailujen osallistumismaksuista eikä UUMUn omien liikuntaryhmien kausimaksuista.

Liikuntaharrastuksista aiheutuneisiin kuluihin voi hakea korvausta 14.12.2023 mennessä.

Hakuaavake löytyy UUMUn kotisivuilta:
www.uumu.fi/liikunta-avustus



Edelfelt

– suomalaistaiteilijoiden aatelia

Teksti ja kuvat: Sari Ruotsalainen

UUMUn virkistystapahtumissa tutustutaan eri vierailukohteisiin ja tavataan muita jäseniä. Toukokuussa jäsenet vierailivat Ateneumin taidemuseossa Albert Edelfeltin näyttelyssä. Näyttelyssä tarkasteltiin Suomen tunnetuimpiin ja rakastetuimpiin kuuluvan Edelfeltin uraa kansainvälisenä vaikuttajana, tienraivaajana ja yhteyksien luo-

jana. Alun näyttelyintro esitteli taiteilijan elämänvaiheita sekä kuuluisimpia maalauksia, jotka puhuttelivat taideretkelle osallistuneita Ateneumin vasta avatuissa saleissa. Taidekierroksen yhteydessä hengähdettiin kahvipöytien ääreen sulattelemaan näyttelyn antia ja jutustelemaan muiden UUMulaisten kanssa.





Kesäpäivä Krapilla

Teksti: Markku Väänänen

Kuva: Sari Ruotsalainen

Sunnuntaina 4.6. kokoontuivat Etelä-Suomen alueen munuais- ja maksayhdistysten jäsenet Tuusulaan viettämään yhteistä kesäpäivää Krapilla.

Uudenmaan, Kymenlaakson sekä Etelä-Karjalan munuais- ja maksayhdistysten yhteistyönä saimme nauttia ensin Krapin legendarisesta pitopöydä-

tä ja myöhemmin iltapäivällä Krapin kesäteatterin esityksestä.

Krapilla pääsimme syvälle Suomen historiaan, sillä Krapin tila on peräisin jo 1600-luvulta. Nykyinen päärakennus, jossa meitä hemmoteltiin pitopöydän herkuilla, on rakennettu vuonna 1883. Ruokailuamme osallistui väkeä kahden kerroksen täydeltä, eikä haitannut yhtään, vaikka istahti tuntemattomien ihmisten pöytään. Tutuksihan siinä pian tultiin.

Eri aikakausilta periytyvät Krapin rakennukset muodostivat kodikkaan pihapiirin, jossa

sopi kävellä ja katsella kaunista puistoa. Erikoisuutena puistossa saimme ihastella taalainkoi-vua, jota harvoin näkee.

Kesäteatteri-ilottelu ”Täydelliset häät” tarjosi vauhtia koko esityksen täydeltä. Tilanneko-miikkaa ja sanoilla leikittelyä suorastaan tulvi näyttämöltä ja me katsomossa voimme vain nauraa lähes koko ajan – toki hieman jännittääkin välillä!

Lämmin kiitos järjestäjille ja ennen kaikkea jokaiselle mukana olleelle! Yhdessä loimme hienon ja muistoihin jäävän kesäpäivän!



Rantarieha

Teksti ja kuvat: Sari Ruotsalainen

UUMU ry ja Pääkaupunkiseudun Diabetesyhdistys ry osallistuivat Lionsien vuosikokouksen yhteydessä pidettyyn Rantarieha-tapahtumaan. Yhdistykset jakoivat osallistujille terveystietoa ja kertoivat omasta toiminnastaan. Avoimet ulkopahtumat tuovat näkyvyyttä ja lisäävät tietoisuutta elinluovutuksista. Tervetuloa mukaan vapaaehtoisten joukkoon erilaisiin yleisötapahtumiin.

Rajaton syksy

Tryckeri Teatern

(Torikatu 1, Karjaa)

la 16.9.2023 klo 18.00

Rajaton on Suomen tunnetuin ja pitkäikäisin a cappella -yhtye, joka tunnetaan erityisesti kekseliäästä ohjelmistostaan ja teknisestä taituruudestaan. Lauluyhtye on kysytty esiintyjä maailmalla, ja yhtye konsertoikin tiuhaan Suomen rajojen ulkopuolella. Rajaton Syksy -konsertissa kuullaan yhtyeen uran varrelta poimittuja yleisön suosikkikappaleita sekä aivan uusia sävellyksiä.

Kesto 2 h, 1 väliaika

**Tervetuloa konserttiin -
ääni on Rajaton!**



Kuva: Laura Malmivaara

Ilmoittautumiset:

UUMUn toimisto
p. 050 449 7744 /
sihteeri@uumu.fi
24.8.2023 mennessä

Osallistumismaksu:

20 € / jäsen
(40 € / seuralaisena tuleva ei-jäsen)
UUMUn tilille
FI03 1028 3001 5117 65
Eräpäivä: 24.8.2023
Viite: 110291

PAIKKOJA ON
RAJOITETTU MÄÄRÄ!

"Anna mulle tähtitaivas" Ilta Katri Helenan kanssa

Porvoon Taidetehtas

**(Läntinen Aleksanterinkatu 1,
Porvoo)**

pe 6.10.2023 klo 19.00

Hyvinkääsali

**(Kauppatori 1, Hyvinkää)
la 7.10.2023 klo 19.00**

Katri Helena on yksi Suomen menestyneimmistä naislaulajista. Urallaan hän on levyttänyt yli 400 laulua, julkaissut 52 albumia ja koelmaa ja myynyt lähes 2 miljoonaa äänitettä. Albumeilla hän on saavuttanut 19 kultalevyä, 4 platinalevyä ja yhden tuplaplatinan.

Lokakuussa artisti nähdään yhdessä Tessa Virta -orkesterin kanssa juhlakiertueella. Ilta Katri Helenan kanssa tarjoilee intiimin

hetken 60. vuotistaiteilijajuhliaan viettävän artistin kanssa.

UUMU ry on varannut rajoitetun määrän lippuja kahteen Uudella- maalla olevaan konserttiin ja ne myydään ilmoittautumisjärjes- tyksessä.

Ilmoittautumiset:

UUMUn toimisto
p. 050 449 7744 /sihteeri@uumu.fi
29.8.2023 mennessä

Osallistumismaksu:

25 € / jäsen
(49 € / seuralaisena tuleva ei-jäsen)
UUMUn tilille
FI03 1028 3001 5117 65
Eräpäivä: 29.8.2023
Viite: 110288



PAIKKOJA ON
RAJOITETTU MÄÄRÄ!

Agatha Christie Hiirenloukku

PAIKKOJA ON
RAJOITETTU MÄÄRÄ!

Helsingin Kaupunginteatteri
(Arena-näyttämö,
Hämeentie 2, Helsinki)
ke 11.10.2023 klo 18.30

Dekkarikuningatar Agatha Christien Hiirenloukku sijoittuu nostalgiseen 1950-luvun Englantiin. Vuonna 1952 Lontoossa ensi-iltansa saanut teos on maailman pisimpään yhtäjaksoisesti esitetty näytelmä, kiistaton klassikko ja käsittämättömän suosittu teatteri-ilmiö. Nyt hyytävä jännitys näytelmä nähdään Helsingin Kaupunginteatterissa, tiivistunelmallisella Arena-näyttämöllä. Syyskuussa ensi-iltaan tulevan

trillerin kesto varmistuu näytösten alkaessa.

Esitys on suunnattu aikuisille eikä sitä suositella alle 12-vuotiaille.

Ilmoittautumiset:

UUMUn toimisto
p. 050 449 7744 / sihteeri@uumu.fi
1.9.2023 mennessä

Osallistumismaksu:

25 €/ jäsen
(42 € / seuralaisena tuleva ei-jäsen)
UUMUn tilille
FI03 1028 3001 5117 65
Eräpäivä: 1.9.2023
Viitenumero: 110123



Kuva: Kim Sinisalo



OPERART JYRKI ANTILA ESITTÄÄ:

FRANZ LEHÁR

Iloinen leski

Iloinen Leski -operetti

Espoon kulttuurikeskus,
Tapiolasali
(Kulttuuriaukio 2, Espoo)
ke 25.10.2023 klo 18.00–20.30

Yksi kaikkien aikojen suosituimpia operetteja, Iloinen Leski pääsetään vauhtiin Juulia Tapolan tekemällä uudistetulla ohjauksella. Tunnetuimpia operetin kappaleita ovat esimerkiksi Viljalaulu ja

duetto Vait'on huulet. Solisteina kiertueen esityksissä nähdään mm. Jyrki Anttila, Hanna-Kaisa Nyrönen/Laura Pyrrö, Rolf Broman, Jouni Kokora ja Tiina Vahevaara.

Musiikista esityksessä vastaa salonkiorkesteri Operetta. Esityksessä mukana myös operettikuoro.

Kesto 2 h 30 min (sis. väliajan)

Ilmoittautumiset:

UUMUn toimisto
p. 050 449 7744 / sihteeri@uumu.fi
20.9.2023 mennessä

Osallistumismaksu: 20 € / jäsen
(40 € / seuralaisena tuleva ei-jäsen)
UUMUn tilille
FI03 1028 3001 5117 65
Eräpäivä: 20.9.2023
Viite: 110246

PAIKKOJA ON
RAJOITETTU MÄÄRÄ!

Vertaiseksi tyypin 2 diabetesta sairastaville?

Tyypitkaksi-hanke etsii ryhmänohjaajia uuteen pääkaupunkiseudulla vuoden 2024 alussa alkavaa ryhmään.

TYYPITKAKSI (2022–2024) on Diabetesliiton ja Munnais- ja maksaliiton yhteinen, STEAn rahoittama hanke. Hankkeen ryhmässä tyypin 2 diabetesta sairastavat pääsevät edistämään omaa hyvinvointiaan ja tapaamaan vertaisiaan. Isona tavoitteena on munuaismuutosten hidastaminen. Tyypin 2 diabetesta sairastaville munuaisvauriot ovat yleisin diabeteksen aiheuttama lisäsairaus. Tyypillisesti diabeteksen aiheuttamat vauriot munuaisissa näkyvät virtsan valkuaisuuden lisääntymisenä.

Ryhmä alkaa pääkaupunkiseudulla vuoden 2024 alussa ja tapaa 8–10 kertaa oman tapaamisaikataulunsa mukaisesti erilaisten teemojen äärellä toimien ja keskustellen. Ryhmä kestää 8 kuukautta. Vertaiselta vertaiselle on oleellinen toiminta-ajatus, mutta ryhmässä voi olla myös asiantuntijan pitämiä osioita. Vertaisohjaaja on vapaaehtoinen

ja hänet koulutetaan tehtävään. Vertaisohjaajalla ei tarvitse olla aiempaa kokemusta vastaavasta toiminnasta.

Hankkeen aiemmissa ryhmissä toimineet vertaisohjaajat ovat kokeneet, että he ovat saaneet toiminnasta tietoa, uusia ystäviä ja tuttavuuksia, uutta pontta omahoitoonsa sekä rohkeutta kokeilla uutta. Jos sinulla on tyypin 2 diabetes ja olet kiinnostunut toimimaan vertaisohjaajana – tule mukaan!

Voit osoittaa kiinnostuksesi soittamalla hankesuunnittelija Lotalle 050 322 5558 tai laittamalla sähköpostia lotta.ypya@muma.fi.



Tyypitkaksi

Lue lisää:

tyypitkaksi.fi

FB: tyypitkaksi

Insta: Tyypitkaksi

UUMU mukana OLKA-toiminnassa

UUMUn teemapäivät saavat jatkoa syksyllä 2023, jolloin yhdistyksen vapaaehtoiset ovat tavattavissa Meilahden Tornisairaalan OLKAssa seuraavasti:

ti 12.9. klo 9–13

ti 17.10. klo 9–13

ti 14.11 klo 9–13

ti 12.12. klo 9–13

Tervetuloa tapaamaan tai mukaan vapaaehtoistemme iloiseen porukkaan.



Kevään viimeinen OLKAN teemapäivä vedettiin läpi naisvoimin. OLKA-koordinaattori Katarina Pajamaa iloitsi UUMUn säännöllisistä teemapäivävuoroista ja vapaaehtoisten aktiivisuudesta.

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.

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. Liikuntatoiminta sisältää säännöllisesti kokoontuvia liikuntaryhmiä ja yksittäisiä liikuntatapahtumia.

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.

Yhdistyksen toimisto

Toimisto on auki keskiviikkoisin 14–18. Aukioloajoissa saattaa olla poikkeuksia ja toimistossa asiointi tulee sopia etukäteen sähköpostitse tai puhelimitse.
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 deras välmående och intressebevakning. Föreningen är medlem i det riksomfattande Njur- och leverförbundet. Medlemsantalet i UUMU rf är cirka 1500.

UUMU rf erbjuder kamrattstöd åt insjuknade, och dem som genomgått organtransplantation och deras anhöriga, för att klara av sjukdomens olika skeden. Föreningen arrangerar utflykter och rekreation för personer i olika åldrar och med olika sjukdomsbakgrund. De regelbundna motionsaktiviteterna omfattar motionsgrupper och enskilda motionsprogram.

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.

Föreningens byrå

Byrån betjänar ons kl. 14–18.
Öppettiderna kan avvika.
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

Hallitus 2023 / styrelse 2023

Puheenjohtaja / Ordförande

Erno Rajahalme, Helsinki
p. 041 3620763
e.rajahalme@gmail.com

Varapuheenjohtaja/ Vice ordförande

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

Varsinaiset jäsenet/ Medlemmar

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

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

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

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

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

Risto Salmi, Vihti
p. 040 353 3169
salmir@saunalahti.fi

Varajäsenet / Suppleanter

Katja Karjalainen, Helsinki
p. 050 557 6598
katja.heli.karjalainen@gmail.com

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

Markku Väänänen, Espoo
p. 040 517 4282
markkui.vaananen@gmail.com

Timo Westerinen, Vantaa
p. 040 734 1799
timo.westerinen@gmail.com



Joutiainen

Lomahuoneisto Joutiainen sijaitsee Joutsassa noin 200 km Helsingistä. Huoneisto on kaikkien UUMUn jäsenten vuokrattavissa edulliseen jäsenhintaan läpi vuoden.

Rivitalohuoneiston 60m²: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 huoneisto-siivous, 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.

Lisätietoa UUMUn toimistolta tai kotisivulta
www.uumu.fi/tuki/joutiainen-lomahuoneisto

Varaukset UUMUn toimistolta
 p. 050 449 7744 / s-posti: sihteeri@uumu.fi

VUOKRAUSHINNAT JÄSENILLE

1.9.2023 – 22.12.2023

1 viikko (pe-pe)

110 euroa

viikonloppu (pe-su)

70 euroa

5 arkipäivää (su-pe)

70 euroa

1 vuorokausi

30 euroa

22.12.2023 – 5.1.2024
 (joulukuun ja uuden vuoden, vain viikkovuokraus)

1 viikko (pe-pe)

185 euroa

5.1. -28.5.2024

1 viikko (pe-pe)

110 euroa

viikonloppu (pe-su)

70 euroa

5 arkipäivää (su-pe)

70 euroa

1 vuorokausi

30 euroa

Yllä olevia ajankohtia voi varata heti lehden ilmestyttyä.