

UUMU

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

Munuaisten vajaatoiminta osana elämääni s. 6

Harvinaiset
maksasairaudet
s.10

Suu on
infektioportti
elimistöön
s.12

Elinsiirto- ja
elinluovutustoiminnassa
ennätysvuosi 2023
s.13

Kutsu UUMU ry:n kevätkokoukseen

Uudenmaan munuais- ja maksayhdistys UUMU ry:n
kevätkokous pidetään UUMUn toimistolla
(Runeberginkatu 15 A 1, Helsinki)
torstaina 25.4.2024 klo 17.30.

Kokouksessa käsitellään sääntömääräiset asiat
(mm. tilinpäätös ja toimintakertomus 2023)
ja hallitukselle käsiteltäväksi pyydytetyt asiat, jotka tulee ilmoittaa
hallitukselle viimeistään kuukautta ennen varsinaista kokousta.

Kevätkokouksen jälkeen asiantuntijaluento,
jonka luennoitsija ilmoitetaan lähempänä ajankohtaa.

- Hallitus

Inbjudan till vårmöte för Njur- och leverföreningen i Nyland rf (UUMU)

Vi i styrelsen bjuder in dig till vårmöte 2024 som hålls
på UUMU:s lokal (Runebergsgatan 15 A 1, Helsingfors)
torsdagen den 25 april 2024 kl 17.30.

På mötet behandlas stadgeenliga ärenden
(bl a bokslutet och verksamhetsberättelsen 2023).
Ärenden som medlemmarna vill ska tas upp vid årsmötet
ska skickas till styrelsen senast en månad innan mötet.

Efter mötet ges en expertföreläsning,
vilken talare meddelas närmare tillfället.

- Styrelsen för Njur- och leverföreningen i Nyland rf (UUMU)

**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
huhtikuussa 2024.

Aineistot UUMUn toimistolle
15.3.2024 mennessä.

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

Kansikuva: Sari Ruotsalainen
Kuva: Markku Väänänen



uumu_ry



UUMUryrf



Sisältö

Kutsu kevätkokoukseen / Inbjudan till vårmöte	s.2
Puheenjohtajien terveiset	s.4
Munuaisten vajaatoiminta osana elämääni	s.6
Harvinaiset maksasairaudet	s.10
Suu on infektioportti elimistöön	s.12
Elinsiirto- ja elinluovutustoiminnassa ennätysvuosi 2023	s.13
Apurahoja lääketieteelliseen tutkimukseen	s.14
Kiitokset hoitohenkilökunnalle	s.15
Tapahtunut	s.16
Vertaisryhmien toiminta	s.18
Liikuntatoiminta	s.22
Tulevat tapahtumat	s.24
Vapaaehtoistoiminta	s.26
Joutiainen	s.28

Takuueläkeläisten vapautus HUSin asiakasmaksuista jatkuu

Jos sinulle on myönnetty takuueläke, olet oikeutettu saamaan vapautuksen kaikista HUSin kuntayhtymän terveydenhuollon asiakasmaksuista. Oikeus alkoi vuoden 2023 alusta ja jatkuu edelleen vuonna 2024.

Vapautuksen saat lähettämällä kopion takuueläkepääätöksestä HUSin laskutukseen osoitteeseen: HUS Talouspalvelut, Potilaslaskutus, PL 680, 00029 HUS tai skannattuna sähköpostiin: potilaslaskutus@hus.fi

Maksuvapautus koskee kaikkia terveydenhuollon maksuja, kuten vaikkapa munuaissairaalalla dialyysikäyntien poliklinikkamaksuja.

Vapautusta ei kuitenkaan myönnetä käyttämättömästä ja peruuttamattomasta palvelusta perittävään asiakasmaksuun eikä potilaille, joilla ei ole kotikuntaa Suomessa ja jotka vastaavat itse täysimääräisesti hoitonsa kustannuksista.

Lisätietoja saat HUSin potilaslaskutuksen asiakaspalvelusta:

p. 09 471 78550 (arkisin klo 9–12) tai sähköpostitse potilaslaskutus@hus.fi

Lähde: www.hus.fi/potilasmaksut

Puheenjohtajien terveiset

Hyvää Uutta Vuotta 2024!

Uusi vuosi, uudet kujeet. Näin sanoo vanha sanonta. Minulle uusi vuosi tarkoittaa varapuheenjohtajan pestiä kahdeksi vuodeksi. Kiitos luottamuksesta! Haluan olla mukana tekemässä ja jakamassa hyvää, jota itse olen saanut osakseni UUMUn kautta näiden yli 10 vuoden aikana. Tärkeänä osana on ollut tapahtumien ja juttutuokioiden lisäksi vertaistuki, jota olen saanut ja jota olen myös antanut. Sinäkin olet aina tervetullut tapahtumiin ja keskustelemaan mieltäsi askarruttavista asioista.

Vuosi 2024 on yhdistyksen 57. toimintavuosi ja Varhaisen tunnistamisen -teemavuosi.

Meillä Suomessa on hyvä terveydenhuolto – lapsille neuvolassa ja koulussa, nuorille opiskeluterveydenhuollossa ja työikäisillä työterveyshuollossa. Meillä on kuitenkin paljon myös väliinputoajia. Minulle on tärkeää tasavertaisuus ja näin ollen väliinputoajat täytyy saada samalle viivalle kaikkien kanssa. On tärkeää käyttää terveydenhuollon palveluita hyväksi säännöllisillä tarkastuskäynneillä kuin myös silloin, kun itse tuntee siihen tarvetta. Moni munuais- ja maksasairaus on piilevä ja tulee kuin varkain esille tavallisissa tarkastuksissa. Säännöllisissä tarkastuksissa päästään hyvissä ajoin hoitamaan alkavaa sairautta. Nämä - varhainen tunnistaminen ja hoito – ovat yhteiskunnalle edullisempia hoitoja kuin kalliit ja pitkät sairaalajaksot elinsiirrosta puhumattakaan. Teemme yhdistyksessä töitä edunvalvojina niin, että asiat ja toimintatavat paranevat tässä kuuluisassa sote-viidakossa.

Varhaiseen tunnistamiseen liittyy läheisesti sairauksista ja hoidoista tiedottaminen. Yksi UUMUn toiminnan kulmakivistä on jakaa jäsenilleen tietoa munuais- ja maksasairauksista sekä niiden ennaltaehkäisemisestä ja hoitomahdollisuuksista.

Ilolla jatkan edellisen varapuheenjohtaja Caritan tekemää hyvää työtä.

Tiina Parri-Lindqvist

Varapuheenjohtaja



Hallitus

Puheenjohtajat ovat yhdistyksen keulakuvia. He vastaavat toiminnasta kokonaisuutena ja seuraavat, että yhdistys toteuttaa perustehtävänsä. He johtavat hallituksen työskentelyä, luovat aktiivista ja innostunutta henkeä yhdistyksen jäsenten kesken sekä rohkaisevat ja kannustavat kaikkia osallistumaan toimintaan.

Puheenjohtajiston lisäksi yhdistyksen hallituksessa toimii kuusi varsinaista jäsentä ja neljä varajäsentä. Kilauta tai kirjoita sähköpostitse, mitä toivot yhdistykseltä ja miten itse haluaisit tulla mukaan!

UUMU

Hallitus 2024

Puheenjohtajat

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

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



Kiitos luottamuksesta

UUMUn syyskokous valitsi minut jatkamaan hallituksen puheenjohtajana. Haluan kiittää mitä nöyrimmin tästä kunniaa. Kuten kokousväelle sanoin, meitä kaikkia tarvitaan ja teemme tätä asiaa yhdessä. Visioni on kirkas: olemme yhteen hiileen puhaltava joukkue. Itse jatkan samalla linjalla kuin tähänkin asti, en ole se kirjaviisain, mutta teen kaikkeni, jotta jokainen jäsen tuntisi olonsa arvostetuksi ja tervetulleeksi.

Uusi hallitus on aloittanut toimintansa. Sain rinnalleni myös uuden varapuheenjohtajan Tiinan ja olen innoissani saadessani aloittaa toista kaksivuotiskauttani hänen seurassaan. Tässä kohtaa haluan kiittää entistä varapuheenjohtajaa Caritaa. Panoksesi ja työsi yhdistyksessämme on ollut merkittävä. Kiitos!

UUMU tarjoaa tälläkin toimikaudella monipuolisten ja mielenkiintoisten tapahtumien lisäksi myös mahdollisuuden vaikuttaa asioihin ja olla mukana tekemässä mielekästä sekä merkityksellistä vapaaehtoistyötä. Kiinnostaisiko sinua liittyä vaikkapa tutkimustutkimukseen tai toimia ryhmänvetäjänä?

Presidentinvaalien ennakkoonestys on tätä kirjoittaessani juuri alkamaisillaan. Yhdistyksen näkökulmasta se tarkoittaa myös sitä, että osallistumme jälleen Pieni ele -keräykseen keräämällä varoja kotimaan vammaisten ja pitkäaikaissairaiden hyväksi. Lämmin kiitos ja suuri arvostus kaikille lipasvahdeillemme siitä, että olette suoneet aikaanne tärkeän asian vuoksi. Näin tuette myös oman yhdistyksemme toimintaa.

Talvisin terveisin,
Erno Rajahalme
 puheenjohtaja

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

Varsinaiset jäsenet

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

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

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

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

Anne Nordman
 Helsinki, p. 050 3524971
 annenordman2@gmail.com

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

Varajäsenet

Eeva Karhunen
 Espoo, p. 050 3574141
 karhunen.eeva@gmail.com

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

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

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



Munuaisten vajaatoiminta osana elämääni

Teksti: Tessa Hellsten-Rajahalme

Kuvat: Sari Ruotsalainen

Espoossa asuva Markku Väänänen, 68, sairastaa munuaisten vajaatoimintaa, joka on toistaiseksi pysynyt kurissa ruokavaliolla. Aktiiviselle yhdistystoimijalle tiedon saaminen ja jakaminen on tärkeää.

Vuonna 2020 työterveyslääkäri huomasi Markun laboratoriotutkimuksissa jotain poikkeavaa: munuaisarvot olivat pielessä. Hän lähetti Markun sisätautilääkärille, mutta siitä käynnistä ei ollut juuri hyötyä. ”Lääkäri totesi vain, että ’sulla on munuaisten vajaatoiminta, ei vielä ihan paha. Älä sitten enää syö mitään maitotuotteita ja kokojyväviljaa,’ ja lähti pois huoneesta. Seuraavilla käynneillä hän onneksi otti asian vakavammin.”

Ruokavalio osana elämää

Vaikka ensikosketus munuaispotilaan ruokavaliohoitoon ei ollut kehuttava, tuli ruokavaliosta pian oleellinen osa Markun omahoitoa. Hän pääsi työterveyshuollon kautta ravitsemusterapeutille. ”Kävin siellä monta kertaa ja sain konkreettista tietoa, miten ravinnolla voi vaikuttaa. Otin heti tiukan linjan ja lopetin kokonaan esimerkiksi maitotuotteiden, täysjyväviljojen ja lisäainefosforia sisältävien leikkeleiden käytön. Nykyään olen itselleni jo vähän armollisempi. Välillä syön vähän ruisleipää tai pari kertaa viikossa kaurapuuroa. Onneksi mikään ruoka ei ole kauhean vaarallista, kun käyttää niitä kohtuudella. Riittävä veden juo-

minen on myös tärkeää.”

Työterveyshuolto päättyi Markun jäädessä eläkkeelle, ja hoito siirtyi perusterveydenhuoltoon. Siellä lääkäri ihmetteli, miksei Markulla ole diagnoosia ja lähetti hänet ultraäänitutkimukseen. Mitään varsinaista syytä sairastumiselle ei tutkimuksessa löytynyt ja tarkempi diagnoosi jäi saamatta. Sitäkään ei tiedetty, milloin Markun sairaus on varsinaisesti alkanut. ”Sairastan tyypin 2 diabetesta ja verenpaineautia, jotka varmaan ovat vaikuttaneet munuaisten vajaatoiminnan kehittymiseen. Äidinäidilläni oli joku munuais-sairaus ja hän kävi dialyysissä 1960-luvulla.”

Sairaus vaatii sopeutumista

Perhe on Markulle elämän tärkeimpiä asioita ja keskeinen tuki myös sairauden kanssa. Perheeseen kuuluvat vaimo, 3 lasta ja 5-, 7- ja 16-vuotiaat lapsenlapset. ”Vaimoni ja vanhin tyttäreni ovat molemmat sairaanhoitajia, vaimo myös terveydenhoitaja. Hän ohjaa, johdattaa, huomauttelee ja ymmärtää minun ruokavalioni merkityksen. Emme silti syö aina samoja ruokia, vaan voimme syödä yhdessä omia ruokiamme.”

Sairaudesta Markku kertoi heti koko perheelle sekä kavereilleen ja sisaruksilleen. Hänen mielestään on tärkeää, että perheenjäsenet voivat kaiken varalta tarkkailla omia veriarvojaan. On myös tärkeää, että perhe tietää, ettei Markun sairastuminen ole heidän syytään. Eikä se ole Markun omakaan syy. ”En ole juuri itse voinut tähän vaikuttaa. Sopeutumista ja tilanteen hyväksymistä tämä kuitenkin itseltä edellyttää. Ei kannata

kapinoida vastaan, vaan mennä tilanteen mukaan. En mieti, miksi minulle kävi näin, vaan että olisi voinut mennä paljon huonomminkin. Näin sitä elämä muuttuu. Tulee uusia arvoja ja asenteita.”

Markun mielestä on tärkeää, ettei jää yksin sairautensa kanssa. ”Täytyy olla itse aktiivinen, ottaa selvää asioista ja hakea asiantuntija-apua ammattilaisilta ja vertaisilta.”

Aktiivinen yhdistystoimija

Nyt eläkkeellä oleva Markku toimi työurallaan ensin 20 vuotta optikkona, sitten 20 vuotta järjestötyössä ammattiliitossa. Hän on muutenkin ollut jo koulupojasta alkaen monissa yhdistyksissä ja järjestöissä eri rooleissa. Vuosien kuluessa hän kuitenkin vähitellen vähensi järjestötoimintaa ja jäätyään eläkkeelle oli jo jättäytynyt kaikista järjestöistä pois.

”Kun selvisi, että sairastan munuaisten vajaatoimintaa, totesin etten tiedä siitä yhtään mitään ja tuli hyvin vahva tunne, että jostain täytyy saada tietoa.” Järjestötaustansa takia Markku ajatteli heti, että varmaan on olemassa yhdistys, josta tästä aiheesta saa tietoa ja tukea. Pian Googlesta löytyikin UUMU, ja Markku lähetti jäsenhakemuksen. Ennen kuin huomasikaan, hän oli taas aktiivisesti mukana yhdistystoiminnassa. Ensin tapahtumissa, ja pian jo hallituksessa, ensin vara- ja sitten varsinaisena jäsenenä. Myös Markun vaimo on UUMUn jäsen, tapah-



Tuli hyvin vahva tunne, että jostain täytyy saada tietoa

Kun puoliso pääsee mukaan, luodaan kursseilla ja tapahtumissa pohja sille, että kummallakin on yhtä paljon ja samaa tietoa"

tumissa on mukavaa käydä yhdessä. Yhdessä on mukava myös oppia uutta, kuten Munuais- ja maksaliiton kurssilla, johon pariskunta osallistui yhdessä. Kursseja Markku suosittelee lämpimästi. "Se oli monellakin tapaa hyvä, ensinnäkin sain tietoa ja toiseksi tapasin muita, joilla oli sama sairaus. Luennot ja kurssilla jaettu materiaali olivat hyviä ja opin paljon uutta ja ihmeellistä. Lisäksi kun puoliso pääsee mukaan, luodaan kursseilla ja tapahtumissa pohja sille, että kummallakin on yhtä paljon ja samaa tietoa."

Vertaistuen merkitys

Vertaistukea Markku ei varsinaisesti ole kokenut tarvitsewansa. "Olen vähän oman tieni kulkija, mietiskelen asioita paljon itsekseni." Tavallaan Markku on kuitenkin saanut vertaistukea. Sitä on tullut UUMUn tapahtumissa ja liiton kurssilla. "Kurssilla huomasin, että toiset elävät normaalia elämää saman sairauden kanssa ja tulevat oman sairautensa kanssa hyvin toimeen. Se vähensi omaa huolta. Kurssilta jäi myös pariystävää." Samoin UUMUn tapahtumissa Markku on tavannut ihmisiä, jotka sairauksista huolimatta elävät tyytyväisinä elämäänsä. "Ei tämä tähän lopunutkaan. On hämmästyttävää miten avoimesti, vapaasti ja luontevasti sairauksista puhutaan, eikä niitä kauhistella. Puhe on niin normaalia, että se



auttaa suhtautumaan omaankin sairauteen normaalisti, ei tämä olekaan niin kauheaa.”

Markku haluaa omalta osaltaan lisätä ihmisten tietoisuutta munuaisten vajaatoiminnasta, ja siksi hän kertoo siitä myös muualla aina sopivan tilaisuuden tullen. ”Ihmiset ovat kiinnostuneita. Mielelläni kerron asiasta, haluan olla tiedon levittäjä.”

Elämä on hyvää

Yhdistystoiminnan lisäksi Markku elää aktiivista eläkeläisen elämää. Kalenteri täyttyy monista harrastuksista kuten kuorolaulusta, yksinlaulusta ja yhteislaulusta. ”Luen myös pal-

jon ja tykkään laittaa ruokaa. Ja tietysti hoidan mielelläni lastenlapsia.” Puolet vuodesta kuuluu Sammatissa mökillä. ”Viihdyn siellä, se on rauhan tyyssija, lähimpään katulamppuunkin on viisi kilometriä.”



Ihmiset ovat

kiinnostuneita.

Mielelläni kerron asiasta,

haluan olla tiedon

levittäjä.”

Markun munuaissairautta seurataan edelleen perusterveydenhuollossa. Kun munuaisarvot huononivat, terveyskeskuslääkäri huolestui ja laittoi lähetteen Jorviin erikoissairaanhoidon. Siellä todettiin,

että tilanne on siinä määrin hallinnassa, että hän voi palata terveyskeskukseen. Jos tilanne pahenee, tulee erikoislääkärille siirtyminen ajankohtaiseksi.

Nyt Markun tilanne on tasainen. GFR on ainakin vuoden pysynyt vakaana, ja kreatiniini on alle 200. Markku uskoo hyvän tilanteen johtuvan oikeanlaisesta ruokavaliosta. ”Olosuhteisiin nähden olen tilanteeseen tyytyväinen ja tulevaisuus näyttää hyvältä. Minulla on säännöllinen lääkitys, olen hoitajien, lääkärin ja ravitsemusterapeutin valvonnassa ja saan tukea kotona. Labrakokeet ovat neljän kuukauden välein. En nyt tiedä mistä voisin valittaa. Olen positiivinen luonne.”



Physidia uudistaa kotihemodialyysielämän
REGENERATE YOUR LIFE



Käyttäjäystävällinen, joustava ja mobiili kotihemodialyysilaitte

”Nordic Medcomin asiakaspalvelu sekä laitetuki ovat mielettömän laatua. Aina ystävällinen palvelu ja yrittävät kaikella lailla auttaa. Physidia S³ kotihemodialyysikone antaa vapautta. Voit päättää matkakohteesi, tilata tavarat sinne vietäväksi, pakata koneesi ja lähteä. Et ole riippuvainen minkään paikkakunnan dialyysiosastosta tai heidän mahdollisuudestaan ottaa sinua vastaan. Eli pienellä vaivalla vapautta.”

Physidia kotihemodialyysipotilas

**Dialyysihoitoa
siellä missä sinä olet**

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 kehittyntä. 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

Harvinaiset maksasairaudet

Teksti: Tarja Teitto-Tuckett

Harvinaisten sairauksien kuukautta vietetään joka vuoden helmikuussa. Tarkoituksena on lisätä tietoisuutta harvinaisista sairauksista ja näihin liittyvistä haasteista erilaisten tapahtumien ja kirjoitusten kautta.

Suomessa sairaus katsotaan harvinaiseksi, kun sitä sairastaa enintään viisi henkilöä 10 000:ta asukasta kohden. Harvinaissairauksia esiintyy kaikissa ikäryhmissä ja kaikilla lääketieteen erikoisaloilla. Harvinaissairauksista arviolta 80 % on perinnöllisiä.

Tässä kirjoituksessa keskitytään harvinaisiin maksasairauksiin ja kuvataan joitakin aineenvaihduntasairauksia, harvinaisia sappitiesairauksia ja muita maksan toimintaan liittyviä sairauksia.

Hemokromatoosi on raudan kertymäsairaus ja sen yleisin muoto liittyy geenimutaatioon. Taudissa rauta ei poistu normaalisti elimistöstä ja alkaa kerääntyä ensiksi maksaan ja sitten mui-

hinkin sisäelimiin ja voi hoitamattomana johtaa peruuttamattomiin elinvaurioihin. Tavallisimpia oireita ovat muun muassa heikkouden tunne, nivelkivut ja -tulehdukset, maksan koon suureneminen tai maksakirroosi ja ihon lisääntynyt pigmentaatio. Sairauden hoitona on raudan poistaminen elimistöstä verenluovutuksen tapaan venesektiolla. Kaikki lähisukulaiset on tutkittava, jotta piilevät tapaukset löydetään ajoissa.

Wilsonin tauti aiheutuu maksan kupariaineenvaihdunnan häiriöstä, minkä seurauksena kuparia kerääntyy maksaan, keskushermostoon, sarveiskalvoon, munuaisiin ja niveliin. Oireet ovat neurologisia, psykiatrisia ja maksaperäisiä. Tautia voidaan tehokkaasti hoitaa kuparia poistavilla lääkeaineilla. Kuparipitoisia ravintoaineita kuten suklaata, maksaa, pähkinöitä ja äyriäisiä on hyvä välttää ensimmäisen vuoden ajan lääkehoidon aloittamisesta. Vakaviin maksavaurioihin maksansiirto on ainoa hoitomuoto. Siirto pitäisi tehdä ennen vakavien neurologisten vaurioiden muodostumista, sillä ne eivät välttämättä ole palautuvia.

Alfa 1-antitrypsiinin puutos on perinnöllinen ai-neenvaihduntasairaus. Pienentynyt seerumin alfa 1-antitrypsiinipitoisuus altistaa varhain alkavalle keuhkolaajentumalle (eli keuhkoemfyseemalle). Alfa 1-antitrypsiinin eri muotoja tunnetaan liki 80. Maksan kannalta haitallisin geenimutaatio ker-ryttää maksasoluihin alfa 1-antitrypsiinia, joka voi johtaa maksassa tulehdusreaktioon, sidekudoksen syntyyn sekä lopulta maksakirroosiin. Kirroosin kehitystä seurataan kudosnäyttein sekä radiologi-sin tutkimuksin. Jos maksan vajaatoiminta etenee, on maksansiirto ainoa tehokas hoitomuoto.

Glykogenoosit johtuvat hiilihydraattiaineenvaih-dunnan entsyymipuutoksista ja niitä tunnetaan toistakymmentä erilaista. Häiriö johtaa joko gly-kogeenin poikkeavaan rakenteeseen tai pitoisuu-teen soluissa. Taudinkuvalle on yhteistä maksan suureneminen (hepatomegalia) ja taipumus alhai-seen veren sokeritasoon (hypoglykemia). Hoidossa pyritään alhaisen verensokerien esiintyvyyden eh-käisyyn, johon voidaan käyttää maissitärkkelystä.

Fruktoosi-intoleranssi on perinnöllinen sai-raus, joka kerryttää fruktoosia maksaan, munuai-siin ja ohutsuoleen. Tautia sairastavat vastasynty-neet ovat oireettomia, kunnes saavat ravinnosta muuta sokeria. Oireena voi esiintyä pahoinvointia ja vatsakipuja sekä ruokahaluttomuutta. Hoitona on fruktoosin, tavallisen sokerin ja inverttiso-kerin (elintarviketeollisuudessa käytetty sokerin muoto) välttäminen ruokavaliossa. Dieetin nou-dattaminen takaa maksan normaalin toiminnan ja kasvun, mutta hoitamattomana se on hengen-vaarallinen.

Alagillen syndrooma on maksan sisäisten sappi-teiden kehityshäiriö. Saper virtaamattomuusoireet (kolestaasi) alkavat usein samoin kuin sappitieatre-siassa. Hoito on usein oireenmukainen lääkehoito ja keskittyy saper erityksen lisäämiseen. Kolestaasi voi lieventyä iän myötä ja vain osalle potilaista jou-dutaan harkitsemaan maksansiirtoa.

Carolin tauti on synnynnäinen sappiteiden ra-kennepoikkeavuus, jossa esiintyy paikallisia sap-piteiden laajentumia ja maksan rakkulamuutoksia. Siihen voi liittyä myös maksan sidekudosta. Sap-pitierakkulat (kystat) ovat harvinaisia sappiteiden poikkeavuuksia ja niiden hoito on pääsääntöisesti kirurginen. Laaja-alainen vaikeaoireinen tauti voi johtaa maksansiirtoon.

Sappitieatresia on synnynnäinen sappiteiden puutos, jota todetaan vuosittain Suomessa 2–5 lapsella. Sairastuneen lapsen sappitiet tuhoutuvat, eikä sappi voi enää kulkea maksasta ohutsuoleen. Oireena on pitkittynyt keltaisuus, vaaleat ulosteet ja korkeat veren bilirubiiniarvot.

Hoitona on noin kahden kuukauden iässä tehtä-vä Kasai-leikkaus, missä sairaat ulkoiset sappitiet poistetaan kokonaan ja suolesta rakennetaan uusi sappitie. Mikäli leikkauksesta ei ole apua, lapselle kehittyy maksakirroosi ja maksan toiminta heik-kenee. Tällöin ainoa hoitokeino on maksansiirto. Sairauden syytä ei tiedetä, mutta sairaus ei ole pe-rinnöllinen.

Budd-Chiarin oireyhtymä Maksalaskimon tu-kos kuuluu maksan verisuoniperäisiin sairauksiin. Budd-Chiar oireyhtymä on maksasairaus, jonka aiheuttaa maksan laskimokierron estyminen mak-salaskimoiden ja oikean eteisen välillä. Taudin kliininen kuva vaihtelee suuresti. Sairastava voi oireilla vatsakivuin ja hänellä voi olla kuumeilua sekä pahoinvointia. Sairastunut voi olla myös melko oireeton. Tavallisia löydöksiä ovat askites, maksan ja pernan suurentuminen sekä kohonnut porttilaskimopaine. Täydellinen tukos on hengen-vaarallinen ja vaatii nopean hoidon ja kiireellisen maksansiirron.

Porfyriat ovat ryhmä perinnöllisiä sairauksia. Porfyriinit ovat soluissa syntyviä värillisiä ja va-loaktiivisia aineita. Niistä elimistö syntetisoi ih-miselle välttämätöntä hemi-nimistä ainetta, joka toimii muun muassa veren hemoglobiinin happea sitovana osana.

Yleisin ihoporfyria on ”hidas ihoporfyria” (porphyria cutanea tarda), johon liittyy maksan toiminnan häiriöitä. Tässä porfyriassa esiintyy rakkuloita käsissä ja muilla ihon alueilla, jotka al-tistuvat auringonvalolle. Porfyriinien liikatuotto kerryttää rautaa maksaan. Hoitona on venesektio tai muu lääkitys. Akuutti porfyria oireilee oksente-luna, ummetuksena ja voimattomuutena. Laukai-sevia tekijöitä ovat tietyt lääkeaineet, runsas alko-holin käyttö tai pitkäaikainen paasto. Akuuteissa porfyrioissa maksasyövän vaara on suurentunut. Tauti todetaan virtsanäytteen erityistutkimuksilla. Tautia voidaan hoitaa lääkkeillä.

Lähteet: Gastrologia ja hepatologia 2017, Terveyskirjasto ja Muma.fi kotisivut

Suu on infektioportti elimistöön

Teksti: Nina Garlo-Melkas



Emeritusprofessori Jukka Meurman

Huolellinen suuhygienia on olennainen osa munuais- ja maksasairauksien perushoitoa. Elinsiirtopotilaille suun terveydestä huolehtiminen on erityisen tärkeää, koska näillä potilailla on usein lisääntynyt riski suun tulehduksille ja niiden aiheuttamille komplikaatioille.

– Munuais- ja maksasairauksiin ja niiden hoitoihin liittyy usein elimistön puolustusmekanismien heikentymistä, jolloin kaikki infektiot voivat äityä vaaralliseksi. Näin varsinkin silloin, jos potilaille on määrätty immunosuppressiivinen lääkitys, kuten elinsiirtojen jälkeen tehdään, kertoo HYKS:n suu- ja leukasairauksien klinikan emeritusprofessori Jukka Meurman.

Tulehtunut ien muodostaa suun bakteereille suoran kulkuväylän muualle elimistöön. Suun tulehdukset ovat haitallisia, sillä niistä aiheutuu vähintäänkin matala-asteinen, pahimmillaan koko elimistöä käsittävä tulehdustila.

Suun infektiot ovat erityisen haitallisia kroonisesti sairaille henkilöille. Uusimpien tutkimustulosten mukaan hammasinfektiot voivat lisätä riskiä sairastua jopa syöpään.

– Tämäkin selittyy kroonisen tulehduksen kautta.

Bakteremian riski olemassa

Bakteremian riski on pitkäaikaissairailla suurentunut. Bakteriemia on bakteerien aiheuttama infektio, joka syntyy, kun verenkiertoon päässeet bakteerit käynnistävät elimistön puolustusreaktion niitä vastaan.

– Kroonisesti sairailta potilailla tulee bakteremioita pyrkii estämään kaikin keinoin. Suun terveys on keskeisen tärkeää, sillä suu on yleisin tavanomaisen bakteerikylvön lähde elimistössä. Limakalvot, hampaat, ikenet on pidettävä moitteettomassa kunnossa päivittäisen tehokkaan suuhygienian ylläpidon myötä, toteaa Meurman.

Elinsiirtoon mentäessä hampaiston ja suun on oltava terveet ja tulehdusvapaat. Suunterveydellä on vaikutusta myös leikkauksesta toipumiseen.

– Tässä kannattaa kaikki käytettävissä oleva menetelmät ottaa käyttöön hyvissä ajoin jo ennen mahdolliseen leikkaukseen menemistä.

– Elinsiirtopotilaat ovat lopun ikäänsä infektioriskipotilaita, joten heidän on ehdottoman välttämätöntä pyrkii pitämään yllä moitteetonta suuhygieniaa joka päivä.

Syvä ientasku on elimistön bakteeripesä

Parodontiitin merkkejä ovat punoittavat ikenet, ienverenvuoto ja pahanhajuinen hengitys. Säännölliset hammaslääkärin tarkastukset, päivittäinen hampaiden harjaus ja hammasvälien puhdistus sekä suun kosteustasapainon ylläpitäminen ovat tärkeitä toimenpiteitä suun terveyden ylläpitämiseksi.

Perinteiset suuhygieniametelmät eivät kuitenkaan aina riitä. Paljain silmin näkymättömän jäännösplakin taklaamiseen suomalaistutkijat ovat kehittäneet Lumoralin, joka tappaa sekä hampaiden reikiintymistä, että ientulehdusta aiheuttavia tulehdusbakteereja. Laite on saanut myös Suomen Suuhygienistiliiton suosituksen.

– Lumoral on uusi ja tutkimuksissa tehokkaaksi havaittu menetelmä suuhygienian ylläpitämiseksi. Se ei korvaa muita menetelmiä kuten hampaiden harjausta, mutta täydentää niitä oivallisesti. Maksa- ja munuais- ja elinsiirtopotilaille jos keille Lumoralin käyttö on hyvin suositeltavaa, Meurman sanoo.



Marcia Lindberg ja Lumoral-hoitolaite.

Kuva: Nina Aspinen

Elinsiirto- ja elinluovutustoiminnassa ennätysvuosi 2023

Elinsiirtoja tehtiin vuonna 2023 ennätysellisen paljon. Vuoden aikana tehtiin 475 vatsan ja rintakehän alueen elinsiirtoa, mikä on korkein lukema kautta aikojen.

Vuonna 2023 munuaisensiirtoja tehtiin 321, joista lapsille tehtiin 10 siirtoa. Maksansiirtoja tehtiin 78, joista lapsille tehtiin 5. Haimansiirtoja tehtiin 28, ja lisäksi tehtiin pitkän tauon jälkeen haiman saarekesolusiirto. Sydämensiirtoja tehtiin 19, keuhkensiirtoja 28 ja suolensiirtoja 1. Yhteensä elinsiirtoja tehtiin vuonna 2023 475, joista lapsille 15. Vuonna 2022 elinsiirtoja tehtiin 371.

Kaikki Suomen elinsiirrot on valtakunnallisesti keskitetty HUSiin. Aikuispotilaiden elinsiirrot tehdään Helsingissä Meilahden tornisairaalas-
sa ja lapsipotilaiden Uudessa lastensairaalas-
sa. Elinluovutussairaaloina toimivat kaikki maamme sairaalat.

Elinluovutustoiminta

Kuolleita elinluovuttajia oli vuonna 2023 yhteensä 150. Elinluovuttajien keski-ikä oli 55,4 vuotta. Elinluovuttajista naisia oli 41 % ja miehiä 59 %. Monielinluovuttajia eli elinluovuttajia, jotka luovuttivat enemmän kuin yhdentyypisiä elimiä, oli 68 % kaikista aivokuolleista elinluovuttajista. Elinluovuttajien kuolinsyistä aivoverenvuoto oli tavallisin syy, 66 % kaikista luovuttajista.

Vuonna 2023 DCDD-elinluovutuksesta (elinluovutus verenkierron pysähtymisen ja kuoleman toteamisen jälkeen) tuli osa normaalia elinluovutustoimintaa. Vuoden aikana toteutui 22 DCDD-elinluovutusta.



Elävät luovuttajat

Munuaisensiirtoja elävältä luovuttajalta on jo muutaman vuoden ajan lisätty aktiivisesti. Viime vuonna tehtiin 45 munuaisensiirtoa elävältä luovuttajalta ja näistä 7 oli lapsille. Elävän luovuttajan munuaisensiirtojen tavoite on 70 vuodessa. ”Tällä hetkellä munuaissiirtotoimintaa rajoittava tekijä on leikkaussaliresurssien vähyys, jota pyritään aktiivisesti korjaamaan”, kertoo ylilääkäri Arno Nordin.

Pohjoismainen yhteistyö

Vuosi 2023 osoittautui HUSin elinsiirto- ja elinluovutustoiminnassa ennätyselliseksi. Taustalla on elinluovutustoiminnan määrätietoinen kehittäminen Suomessa ja tiivis pohjoismainen yhteistyö. Pohjoismaihin verrattuna Suomen munuaissiirtojen määrä oli ylivertainen. Maksasairauksien esiintyvyys Suomessa on muita pohjoismaita korkeampi, ja huolimatta elinluovuttajien määrän kasvusta, tarvitsemme lisää maksasiirännäisiä. Haimansiirtoja on aina tehty Suomessa muita pohjoismaita enemmän.

Lähde:

HUS Helsingin ja Uudenmaan sairaanhoitopiirin mediatiedote 15.1.2024

Elinsiirrot Suomessa	2012	2013	2014	2015	2016	2017	2018	2019	2020	2021	2022	2023
Munuainen	199	189	240	244	262	240	238	293	263	268	250	321
Maksa	52	49	59	77	61	63	66	64	75	75	62	78
Haima	8	10	15	17	27	21	23	39	26	31	20	28
Sydän	22	21	24	27	31	26	47	30	22	22	19	19
Keuhkot	26	15	15	24	18	24	18	27	21	24	20	28

Apurahoja lääketieteellisiin tutkimuksiin

Teksti: Munuaissäätiö



UUMU tukee lääketieteellistä tutkimusta jakamalla apurahoja Raimo Sydänmaan rahastosta.

Tänä vuonna Munuaissäätiön avustuksella jaettujen apurahojen saajiin kuuluvat lääketieteen kandidaatti Amanda Ahlmark sekä filosofian maisteri Salla Markkinen.

Amanda Ahlmark

Amanda Ahlmarkin väitöskirjatutkimus käsittelee munuaissiirteen viivästyneen käynnistymisen vaikutuksia munuaissiirteen pitkäaikaisennusteeseen.

Tutkimusten ja kokemusten mukaan munuais-siirto on usein vaikean munuaisten vajaatoiminnan paras hoitomuoto. Se parantaa potilaan eliniän ennustetta, elämänlaatua sekä säästää hoitokustannuksia. Munuaissiirtojen määriä on Suomessa pyritty lisäämään. Tämä on johtanut siihen, että luovuttajiksi on hyväksytty yhä vanhempia ja sairaampia aivokuolleita yksilöitä.

Luovuttajien laajennetut kriteerit lisäävät riskiä siirtoon liittyville komplikaatioille, etenkin viivästyneelle siirteen käynnistymiselle. Noin 30 prosenttia kuolleiden luovuttajien munuaissiirteistä käynnistyy Suomessa viiveellä. Viivästynyt siirteen käynnistyminen pidentää siirteen saaneen sairaalahoitoa ja lisää hoidosta aiheutuvia kustannuksia. Se saattaa myös lisätä riskiä siirteen menettämiseksi. Silti toistaiseksi on vielä riskiriitaista tietoa siitä, heikentävätkö yllä mainitut tekijät siirteen kokonaisennustetta.

Amanda Ahlmarkin tutkimuksen avulla halutaan selvittää viivästyneiden siirteiden käynnistymisen mekanismeja, ja tätä kautta lisätä tietoa ilmiöstä ja siihen vaikuttavista tekijöistä. Tutkimuksen myötä saadaan uutta tietoa munuaissiirteiden käynnistymisen vaikutuksista siirteen pitkäaikaisennusteeseen.



Salla Markkinen

Salla Markkinen toteaa, kuinka tarve munuaissiirroille kasvaa jatkuvasti ikääntyvän väestön sekä lisääntyvien, länsimaille tyypillisten elintapasairauksien myötä. Kudossopivuustestauksista huolimatta emme tällä hetkellä pysty ennustamaan siirtojen sivuvaikutuksia tai niihin liittyviä häiriöitä tarpeeksi hyvin.

Sallan väitöskirjatutkimuksen tarkoituksena on perimätiedon avulla luoda nykyistä parempia ennustetyökaluja, joiden avulla voitaisiin välttää siirteisiin liittyviä sivuvaikutuksia sekä yhtäältä parantaa siirteiden pitkäaikaisennustetta. Tutkimusaineisto koostuu vuosien 2007–2017 aikana luovutetuista ja siirretyistä yhteensä hieman yli tuhannesta munuaissiirtoparista.

Sallan väitöskirjatutkimuksen tavoitteena on genomitiedon avulla lisätä elinsiirron turvallisuutta sekä sen parempaa ennustettavuutta.

Kiitokset hoitohenkilökunnalle

Teksti ja kuvat: Sari Ruotsalainen

UUMU tekee yhteistyötä Uudenmaan sairaaloiden hoitoyksiköiden kanssa. Yhdistys vierailee osastoilla ja poliklinikoilla, kohtaa potilaita ja henkilökuntaa. Työntekijän ja vapaaehtoisten resurssien mukaan toteutettavat vierailut tuovat hoitoyksiköihin iloa ja virkistystä. Antoisien jututuokioiden aikana jaetaan tietoa puolin ja toisin niin potilaiden kuin henkilökunnan kanssa.

Joulukuussa 2023 yhdistys toimitti kiitoksia kolmeen hoitoyksikön henkilökunnalle: Meilahden gastroenterologian poliklinikalle, Deltan dialyysiyksikköön sekä kotidialyysihoitojen yksikköön. Lohjan dialyysin potilaita ja hoitajia ilahdutettiin aivan joulun kynnyksellä.



- ▲ UUMU välitti Meilahden gastroenterologian poliklinikan hoitajille maksapotilailta saamiaan terveisiä ja kiitokset hyvästä hoidosta. Pieni työyhteisö oli yllättyneen iloinen puheenjohtaja Erno Rajahalmeen ojentamasta viiristä ja henkilökohtaisista muistamisista.



- ▲ Lohjan dialyysiyksikköön astuessa tulee aina yhtä lämmin ja sydämellinen fiilis. Osastonhoitaja Marja-Leena Erkkilän luotsaamassa dialyysissä henkilökunnan on helppo hymyillä ja hoitaa potilaita ilolla sekä parhaalla mahdollisella ammattitaidolla. Joulukuun vierailulla UUMUn sihteeri Sari Ruotsalainen sekä Munuais- ja maksaliiton järjestösuunnittelija Hanna Lehtonen jakoivat joulutervehdyksiä jututtaen samalla henkilökuntaa ja potilaita.



**LÄMMIN KIITOS KAIKKIEN
HOITOYKSIKÖIDEN HENKILÖKUNNALLE
YHTEISTYÖSTÄ!**

- ▲ Meilahden dialyysihoidokeskus Deltassa hoidetaan äkillistä munuaisten vajaatoimintaa, vaikeita myrkytyksiä, plasmanvaihtohoitoa tarvitsevia sekä kroonista munuaisten vajaatoimintaa sairastavia potilaita. Deltan naapurissa toimiva kotidialyysiyksikkö opettaa potilaita kotona tehtävään dialyysiin, tarjoaa tukea ongelmatilanteissa ja vastaa kontrollikäynneistä. UUMU toimitti hoitoyksiköihin viirit ja kiitti henkilökuntaa pienin lahjoin. Kakkupöydän ääressä vaihdettiin yhdistyksen ja osastojen viimeisimmän kuulumiset.

Puurojuhlan herkkuja

Joulukuun perinteeksi muodostunut puurojuhla tarjosi jälleen iloista seuraa ja maittavia jouluherkkuja yhdistyksen toimistolla Kampissa. Usean vapaaehtoisen voimin järjestetty jouluinen tapaaminen houkutteli päivän aikana paikalle noin 60 jäsentä ja tunnit vilahtivat kuin siivillä. Arpajaisonne suosi ja moni sai kotiin vietäviä. Lämmin kiitos kaikille puurojuhlan järjestelyistä vastanneille ja tapahtumaan osallistuneille.



Keittiöhengettärinä ahkeroineet Terttu, Marjatta ja Päivi taikoivat puurojuhlaan osallistuneille maittavat tarjoilut.



Hoitotahto ja edunvalvontavaltuutus

Teksti ja kuva: Sari Ruotsalainen

UUMUn edunvalvontatoimikunnan järjestämässä jäsenillassa 24.1.2024 vieraana oli Munuais- ja maksaliiton edunvalvonnan ja sosiaaliturvan asiantuntija Maria Ruuskanen. Illan aikana kuultiin hoitotahdosta ja edunvalvontavaltuutuksesta sekä miksi ja miten ne kannattaa tehdä. Tärkeä aihe keräsi paikalle joukon tiedonhaluisia jäseniä ja herätti runsaasti lisäkysymyksiä.

Kiitos kaikille iltaan osallistuneille.



Edunvalvontavaltuutuksella voi ennalta valita itselleen asioiden hoitajan vakavan sairastumisen tai vammautumisen varalta. Sen avulla asiat hoidetaan sekä omien toiveiden ja määräysten mukaisesti että mahdollisimman helposti, joustavasti ja kuitenkin luotettavasti. Lisätietoa löytyy mm. Suomen muistiasiantuntijat ry:n Miten turvaan tahtoni toteutumisen? -oppaasta.

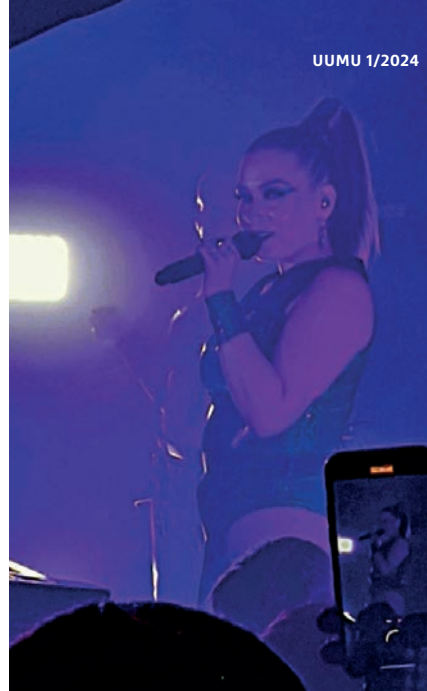
Hoitotahdolla voi kertoa omaa hoitoa ja hoivaa koskevan tahtonsa. Näin voi varmistaa, että mahdollisessa tulevassa hoidossa noudatetaan omia elämänarvoja ja että hoitoratkaisut perustuvat omaan tahtoon. Tietoa hoitotahdosta löytyy mm. Munuais- ja maksaliiton sivulta: www.muma.fi/sairaudet/munuaiset/sairastuneen/arki/hoitotahto

RAM PAM PAM

Teksti: Sari Ruotsalainen

UUMUn pikkujoulukauteen kuului useampia erityyppisiä tapahtumia. Vantaalla pikkujoulubileisiin osallistui 30 hengen ryhmä, joka aloitti illan lupsakassa seurassa ruokaillen ja tortilla-buffetista nauttien. Ruokailun jälkeen halukkaat siirtyivät yläkerran Tulisuu-delma-yökerhoon ja Bessin keikalle. Loppuunmyydyin keikan lattiolla UUMUn väki pisti jalalla koreasti laulaen ”Ram pam pam”.

Kiitos osallistujille vauhdikkaasta illasta.



Musiikin ihmeellinen maailma

Teksti ja kuvat: Sari Ruotsalainen

UUMUn virkistystoiminnan järjestämällä Musiikkimuseo Famen tutustumiskäynnillä sukellettiin suomalaisen musiikin historiaan. Alun kahittelujen jälkeen siirryimme oppaan johdolla aiheen pariin Suomen soiva tarina -videoteoksen siivin. Suomen musiikin kunniagalleriassa kuulumme vuoden 2023 näyttelyssä mukana olleista merkittävistä muusikoista, säveltäjistä ja musiikintekijöistä.

Elämystilassa uppoutuimme erilaisiin aihepiireihin musiikin ja seinille heijastuvien kuvateosten kautta. Tuntui kuin lattia ja seinät olisivat liikkuneet ympärillämme. Musiikintekijöiden huoneen kosketusnäytöiltä löytyi uranuurtajia, maailman-

valloittajia ja oman tiensä kuljijoita laidasta laitaan. Syvällä sointihuumassa yritimme pysyä sinfoniaorkesterin ja sotilassoittokunnan kapellimestarien nuottiviivoilla. Karaokessa ja tanssihuoneessa rohkeimmat ottivat esiintymisvuoronsa ja esiintyivät virtuaalisesti Musiikkitalon lavalla. Vaihtuvan näyttelyn tilassa saimme pintaraapausun JOUT – 40 vuotta suomiräppiä -näyttelyyn. Opastetun kierroksen avulla pääsimme nopeasti kiinni koko museon tarjontaan. Moni jäi tutustumaan näyttelyihin omatoimisesti. Osa totesi, että pienessä museossa on niin paljon nähtävää, että pitää tulla kyllä ajan kanssa uudestaan. Mielenkiintoinen musiikkimaailman valintatalo aivan Mall of Triplan kyljessä. Suosittelen!



Munuais- ja maksapotilaiden tapaamiset

UUMUn vertaisryhmien toimintaa pyöritetään vapaaehtoisvoimin. Voimme olla iloisia, että joukostamme löytyy toimeliaita ja idearikkaita jäseniä, jotka järjestävät eri sairausryhmiin kuuluville tapaamisia. Tapaamisissa sairastuneille ja heidän läheisilleen tarjoutuu mahdollisuus keskustella ja vaihtaa ajatuksia sekä kokemuksia. Samanlaisessa tilanteessa oleva tai ollut vertainen tietää monesti, miltä sairastuneesta tuntuu. Yleensä tapaamisissa on myös muuta sisältöä ja paikan päälle voi tulla ihan vaan kuuntelemaankin. Muiden kokemukset ja näkemykset voivat antaa perspektiiviä, tukea ja toivoa.



UUMUn maksasairaat kokoontuivat perinteiseen tapaamiseen lämmittelemään joulupuurolle ja glögille Tuomaan Markkinoille 12.12.2023. Toria riepotellut lumituisku ei lannistanut osallistujia, joiden juttu solisi vilkkaana.



Munuaispotilaat kokoontuivat jouluseen tapaamiseen Tuomaan Markkinoille 4.12.2023. Talven pakkasista huolimatta tunnelma oli lämmin, juttu luisti ja puurotarjoilut maistuivat. Markkinahumun keskellä oli mukava istahtaa yhdistysystävien seuran ja suunnata sen jälkeen joulun viettoon.



Kotidialyysipotilaiden tapaaminen ravintola La Famigliassa kokosi yhteen pitkän pöydällisen vertaisia. Marraskuun lopussa pidetyn tapaamisen ruokatarjoilut olivat makoisat, mutta parasta antia olivat todennäköisesti kuitenkin antoisat keskustelut muiden kotona dialyysijä tekevien sekä heidän läheistensä kesken. Kotidialyysiä tekevien kontaktit muihin kotona vastaavia hoitoja tekeviin jäivät yleensä vähäisiksi, minkä vuoksi tämäkin tapaaminen koettiin erittäin tärkeäksi.

Naisten ilta

Tervetuloa keskustelemaan naisten kesken
ke 19.3.2024 klo 17.00 UUMUn toimistolle
(Runeberginkatu 15 A 1, Helsinki)

- Miten sairaus vaikuttaa naiseuteeni?
- Miten sairauteni näkyy ulkoisesti?
- Miten kerron sairaudestani uudessa parisuhteessa?
- Uskallanko suunnitella perheenisäystä?

Keskusteluun ovat tervetulleita sekä munuais- että maksasairaat. Vapaamuotoisessa tapaamisessa tarjolla leppoisaa jutustelua ja kahvittelua. Osallistuminen ei edellytä ennakoilmoittautumista, mutta kuulemme mielellämme tulostasi tarjoilun järjestämiseksi.

Ilmoittautuminen ja lisätietoja tapahtumasta vertaisryhmän vetäjiltä:

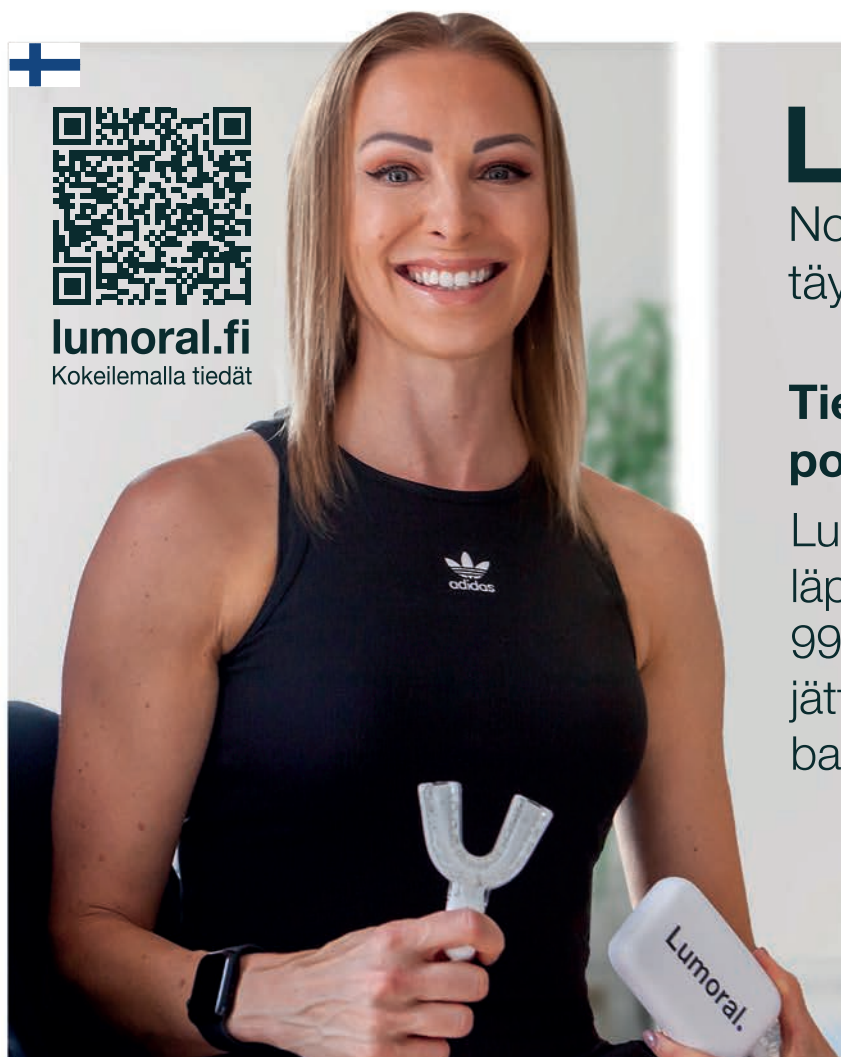
Jaana Lehto p. 050 357 4993 / jaanalehto8@msn.com

Johanna Juhola p. 0400 830 038 / jj2867@gmail.com



lumoral.fi

Kokeilemalla tiedät



Lumoral.

Nosta suunterveytesi
täysin uudelle tasolle.

**Tiesitkö, että hammasharja
poistaa vain 65% plakista?**

Lumoral on suomalainen
läpimurtokeksintö, joka poistaa
99,998% plakin bakteereista
jättäen samalla suun oman
bakteerikannan rauhaan.

Suomen Suuhygienistiliitto suosittelee.

Vertaisryhmien tapaamiset

Itä-Uudenmaan jäsentapaamiset

Myrskyluodon Maija -elokuva

BioRex (Läntinen Aleksanterinkatu 1, Porvoo)
ke 28.2.2024 klo 14.30



UUMU ry sekä Itä-Uudenmaan Omaishoitajat ja Läheiset ry juhlistavat yhteistyössä suomalaisen kulttuurin päivää kutsumalla jäseniään kotimaisen elokuvan ääreen. Myrskyluodon Maija on tarina vahvasta naisesta ja hänen kohtaamistaan

haasteista myrskyisällä saarella. Elokuva perustuu Anni Blomqvistin samannimiseen romaaniin ja sijoittuu 1800-luvun Suomen rannikkoseudulle.

Päivänäytös on suunnattu UUMUn osalta Itä-Uudenmaan alueen (Askola, Lapinjärvi, Loviisa, Myrskylä, Porvoo, Pukkila ja Sipoo) jäsenille.

Tapahtuma on jäsenille maksuton, mutta edellyttää sitovaa ilmoittautumista. Seuralaisena tuleva ei-jäsen 10 euroa.

Ilmoittautumiset:

ma 26.2.2024 mennessä UUMUn toimisto
p. 050 449 7744 / sihteeri@uumu.fi

Lippuja on rajoitettu määrä!

Vertaistapaaminen

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

- tiistaina 5.3.2024 klo 14–16
- tiistaina 2.4.2024 klo 14–16
- keskiviikkona 8.5.2024 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).

Östra-Nylands medlemsträffar

Filmen Stormskärs Maja

BioRex (Västra Alexandersgatan 1, Borgå)
ons 28.2.2024 kl.14.30



UUMU rf firar i samarbete med Östra Nylands Närståendevårdare och Vänner rf den finska kulturens dag med att inbjuda sina medlemmar till en bioföreställning. Stormskärs Maja är en berättelse om en stark kvinna och de utmaningar hon möter på en stormig ö. Filmen bygger på Anni Blomqvists roman med samma namn och utspelar sig på 1800-talet i den finländska skärgården.

Dagsföreställningen är för UUMUs medlemmar i Östra Nylands områden (Askola, Lapträsk, Lovisa, Mörskom, Borgå, Pukkila och Sibbo).

Dagsföreställningen är för UUMUs medlemmar i Östra Nylands områden (Askola, Lapträsk, Lovisa, Mörskom, Borgå, Pukkila och Sibbo).

Föreställningen är avgiftsfri för medlemmar, men förutsätter bindande anmälan. Medföljande icke-medlemmar 10 euro.

Anmälningar:

senast mån 26.2.2024 till UUMUs byrå
tel. 050 449 7744 / sihteeri@uumu.fi

Begränsat antal biljetter!

Kamratträff

I Borgå huvudbibliotek

(Prästgatan 20, 06100 Borgå) 1 vån. grupprum

- Tisdag 5.3.2024 kl 14.00–16.00
- Tisdag 2.4.2024 kl 14.00–16.00
- Onsdag 8.5.2024 kl 14.00–16.00

Ett för alla njur- eller leversjuka, 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)

Länsi-Uudenmaan jäsentapaaminen

UUMUn sihteeri ja vapaaehtoiset sekä Munuais- ja maksaliiton järjestösuunnittelija vierailevat

Raaseporin sairaalan OLKAssa
Itäinen Rantakatu 9, Raasepori
keskiviikkona 6.3.2024 klo 10-14.

Tervetuloa tutustumaan
ja juttelemaan!

Kutsumme Länsi-Uudenmaan alueen (Hanko, Tammisaari, Pohja, Karjaa ja Inkoo) jäsenet

PITSAILTAAN

Restaurant & Pub Santa Fe
(Erottajankatu 14, Tammisaari)
ke 6.3.2024 klo 17.00.

Yhdistys tarjoaa jäsenilleen pitsat ja hyvää seuraa vertaisten kesken. Voit ottaa mukaasi myös yhden läheisesi tai ystäväsi, joka voi osallistua ruokailuun omakustanteisesti.

Ilmoittautumiset: ma 4.3.2024 mennessä UUMUn toimisto p. 050 449 7744 / sihteeri@uumu.fi

Västra Nylands medlemsträff

UUMUs sekreterare och frivilliga samt Njur- och leverförbundets föreningsplanerare besöker

Raseborgs sjukhus OLKA
Östra Strandgatan 9, Raseborg
onsdag 6.3.2024 kl.10-14.

Välkomna att bekanta er och prata!

Vi bjuder in Västra Nylands (Hangö, Ekenäs, Pojo, Karis och Ingå) medlemmar till en

PIZZAKVÄLL

Restaurant & Pub Santa Fe
(Skillnadsgatan 14, Ekenäs)
ons 6.3.2024 kl.17.00.

Föreningen bjuder på pizza och trevligt sällskap bland kamrater. Du kan ta med också en närstående eller vän, vilka bekostar måltiden själv.

Anmälningar: senast må 4.3.2024 till UUMUs byrå tel. 050 449 7744 / sihteeri@uumu.fi



Luoteis-Uudenmaan jäsenten pikkujoulut

Teksti: Juha-Matti Koskinen

Kuva: Risto Salmi

Joulukuun ensimmäisenä sunnuntaina saimme viettää jo perinteiseen tapaan tunnelmaltaan lämpimän pikkujouluaterian Vihdin Puistolassa. Tilaisuuden olivat järjestäneet Lea, Jenni ja Risto, jotka olivat myös valmistaneet aterian jouluiset herkut. Muistelimme kulunutta vuotta ja vuoden aikana joukostamme poistuneita ystäviä sekä vaihdoin kuulumisia pienen lahjan kera. Toivottavasti tapamme sinutkin tulevaisuudessa tapahtumissa.

.....

UUMU ry:n hallitus kiittää alueen vertaisryhmän vetäjänä toiminutta Risto Salmea pitkään jatkuneesta, ansioituneesta vapaaehtoistyöstä ja ryhmän tapahtumien järjestämisestä.

.....

Etsimme alueelle uutta vertaisryhmän vetäjää, joka kutsuisi jäsenistöä koolle erilaisten tapaamisten merkeissä. Otathan yhteyttä UUMUn toimistolle, mikäli kiinnostuit asiasta: sihteeri@uumu.fi / p. 050 449 7744

Keski-Uudenmaan vertaistapaaminen

Vuoden ensimmäinen jäsentapaaminen pidettiin Hyvinkäällä Museokeskus Taikassa 7.1.2024, jolloin yhdistysväki tutustui Hillitön valo -näyttelyyn. Osallistujilla riitti kummasteltavaa erilaisten valotaiteiden keskellä. Samalla vaihdettiin kuulumisia ja heiteltiin ilmaan ideoita tulevista tapaamisista.

Keski-Uudenmaan alueen kevään ja kesän 2024 tapahtumista ilmoitetaan huhtikuun UUMU-lehdessä.

Tervetuloa jututtamaan yhdistyksen vapaaehtoisia Munuaisviikon tiistaina 12.3.2024 klo 10-14 Hyvinkään sairaalan OLKAan!



Liikuntapäivä Flamingo Spa Vesipuistossa

Kauppakeskus Jumbo-Flamingo (Tasatie 8, Vantaa)
su 10.3.2024 klo 11.00

Flamingo Span Vesipuistossa koko perhe viettää hauskan ja aktiivisen päivän. Altaita ja liukuja löytyy kaiken ikäisille vesipedoille ja merimakkaraille. UUMUn liikuntatoimikunnan järjestämässä tapahtumassa jokaisella on mahdollisuus polskia altaissa omaan tahtiin. Liikuntapäivän osallistumismaksu sisältää sisäänkäyntipöytälisänsä mehun, kahvin tai teen sekä pullan Waffles and Wine -ravintolassa, joka sijaitsee kylpylän sisäänkäyntiä vastapäätä. Pullakahvit tulee nauttia klo 15 mennessä. Paikalla ravintolasta löydät UUMUn liikuntatoimikunnan vapaaehtoisia.

Flamingo Spa

Ilmoittautuminen:

Sitovat ilmoittautumiset 3.3.2024 mennessä
UUMUn toimisto p. 050 449 7744 / sihteeri@uumu.fi.
Kerrothan samalla kaikkien osallistujien nimet sekä lasten iät.

Osallistumismaksu:

- Aikuiset ja yli 10-vuotiaat lapset 10 €/ hlö
- Lapset (alle 10-vuotiaat) 5 €/hlö

Osallistujista vähintään yhden perheenjäsenen tulee olla UUMUn jäsen. Jäsenhinnoittelu koskee max. 2 aikuista ja 2 lasta /perhe. Muut perheenjäsenet tai seuralaisena tulevat ei-jäsenet 20 €/ aikuinen ja 10 €/ lapsi.

Maksuohjeet:

UUMUn tili FI03 1028 3001 5117 65
Viite: 120922 / Eräpäivä: 3.3.2024

Talvinen ulkoilupäivä

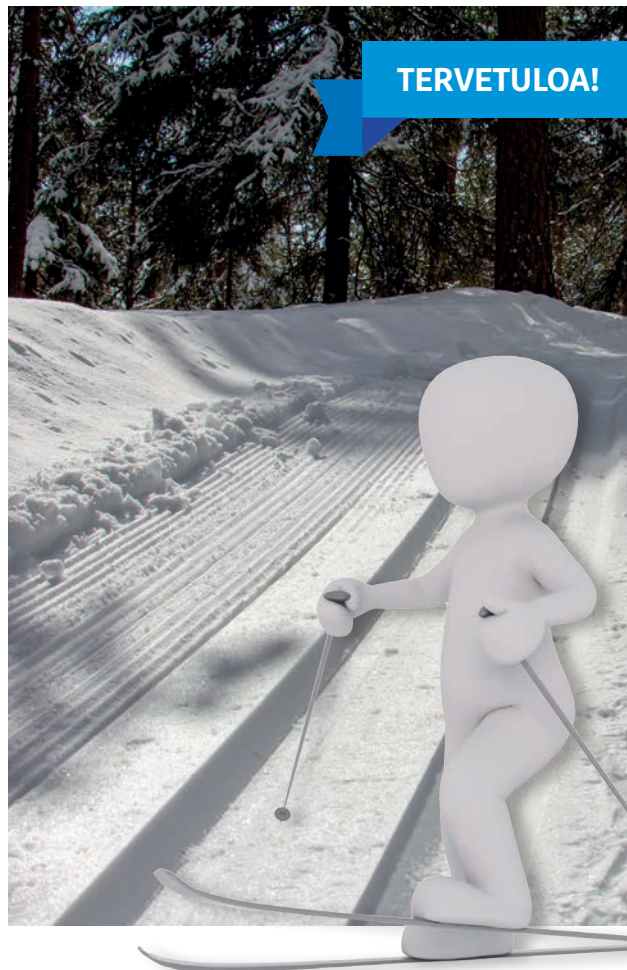
Paloheinän ulkoilualue
(Pakilantie 124, Helsinki)
la 2.3.2024

Paloheinä on yksi Helsingin suosituimmista ulkoilualueista, jonka hiihtoladut ovat tuhansien kaupunkilaisten käytössä. Talvella suosittu perheiden ulkoilumuoto, pulkkailu onnistuu Paloheinän tunnetussa, isossa pulkkamaässä.

UUMU järjestää jäsenilleen sekä heidän perheilleen yhteisen ulkoilupäivän, jonka aikana jokaisella on mahdollisuus nauttia sekä virkistävää ulkoilusta että keittolounaasta. **Lounas tarjoillaan klo 13.00 Paloheinän ulkoilumajan kahvilassa ja on jäsenille maksuton.** Seuralaisena tuleville ei-jäsenille keittolounaan hinta on 9,90 €.

Tarjoilujen järjestämiseksi keräämme **sitovat ilmoittautumiset** 28.2.2024 mennessä sihteeri@uumu.fi / p. 050 449 7744. Muista kertoa mahdollisista ruoka-aineallergioista. Paikkoja on rajoitetusti.

Voit piipahtaa paikalle myös ex tempore ja liittyä ryhmään. Tällöin mahdollinen ruokailu on omakustanteinen.



Liikuntaryhmät

Yhdistyksen liikuntaryhmien kevätkaudet 2024 ovat alkaneet tammikuussa. Mukaan mahtuu myös uusia harrastajia.

Allasjumppa

Palvelukeskus Foibe, Sairaalakatu 7, Vantaa
Ryhmä kokoontuu tiistaisin klo 15.30–16.30

Kausi: 9.1.- 23.4.2024. Kausimaksu: 80 €
Lisätietoa: UUMUn sihteeri,
p. 050 449 7744 / sihteeri@uumu.fi

Keilailu

Talin keilahalli, Huopalahdentie 28, Helsinki
Ryhmä kokoontuu torstaisin klo 14–15.

Kausi: 18.1.-25.4.2024. Kausimaksu: 60 €
Lisätietoa: Olavi Rautiainen,
p. 044 0506 518 / olavi.rautiainen@gmail.com

Liikuntakulukorvaukset

UUMU ry korvaa munuais- ja maksasairaille sekä munuais- tai maksansiirron saaneille potilasjäsenilleen kuittia vastaan 20 % itsenäisen liikunnan kuluista. Vuotuinen korvauskatto vuonna 2024 on 80 € /potilasjäsen. Korvauksen piiriin kuuluvat esimerkiksi liikuntaryhmien kausimaksut ja kertaluontoiset sisäänpääsymaksut. Korvausta ei makseta urheilutarvikehankinnoista, kilpailujen osallistumismaksuista eikä UUMUn omien liikuntaryhmien kausimaksuista.

Vuoden 2024 liikuntakorvausten maksut keskitetään kahteen eri ajankohtaan:

- Alkuvuoden korvaushakemukset kuitteineen tulee olla toimistolla 31.5.2024 mennessä. Korvaukset maksetaan potilasjäsenille kesäkuun aikana.
- Loput vuoden 2024 korvaushakemuksista kuitteineen tulee olla toimistolla 14.12.2024 mennessä. Korvaukset maksetaan potilasjäsenille joulukuun lopussa.

KATSO LISÄÄ
www.kruunupuisto.fi

KELAN SOPEUTUMISVALMENNUS-KURSSIT ELINSIIRRON SAANEILLE

Kurssinro	Ajankohta
• 88635	29.4.-3.5.2024
• 88636	12.-16.8.2024

Kurssit on tarkoitettu elinsiirron saaneille (maksan-, munuaisen-, sydämen-, keuhkon- tai suolensiirto) läheistesi kanssa. Kurssi on parikurssi, johon läheisesi osallistuu. Kurssin kesto 5 vuorokautta Kruunupuistossa ja lisäksi etäkuntoutusta 5 viikon aikana. Kela maksaa kurssin kustannukset (majoitus, täysihoito, ohjelma ja matkakorvaus).

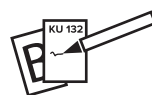
Lisätiedot puh. 040 684 6488 tai kuntoutus@kruunupuisto.fi



NÄIN HAET KUNTOUTUKSEEN



Hakeudu lääkärin vastaanotolle. Saat häneltä B-lausunnon, jossa kuntoutustarpeesi on perusteltu



Täytä ja tulosta Kelan kuntoutushakemuslomake (KU 132) ja liitä siihen lääkärinlausunto



Postita hakemus liitteineen Kela, PL 10, 00056 KELA



Saat kotiin Kelan päätöksen kuntoutuksesta.



Kruunupuisto ottaa yhteyttä

Karkaa rokalle!

Rokkakekkerit

**UUMUn toimisto,
Runeberginkatu 15 A 1, Helsinki
to 29.2.2024 / Kattaukset klo 13, klo 15 ja klo 17**

Tule nauttimaan karkauspäivän rokkakekkereistä ja keskustelemaan muiden munuais- ja maksasairaiden, elinsiirron saaneiden sekä heidän läheistensä kanssa. Tapaaminen on avoin ja maksuton kaikille UUMUn jäsenille, mutta edellyttää ennakoilmoittautumista.

Ilmoittautuminen: su 25.2.2024 mennessä, p. 050 449 7744 tai s-posti sihteeri@uumu.fi. Muistathan kertoa mihin kattaukseen osallistut sekä mahdollisista ruoka-aineallergioistasi.



Forever Young

**Helsingin Kaupunginteatterin Arena-näyttämö
(Hakaniemi / Hämeentie 2)
la 20.4.2024 klo 13.00.**

Eletään tulevaisuutta, muutama vuosikymmen nykypäivästä eteenpäin. Arena-näyttämö on muutettu vanhainkodiksi, jossa Kaupunginteatterin näyttelijät viettävät päiviään tiukan hoitajan tarkkailussa. Mutta kun hoitajan silmä välttää, heräävät harmaat ramppipantterit henkiin. On ihanaa olla koko porukalla yhdessä, ja muistella menneitä. Ja heillä on mitä muistella, sillä kukin on jo 90-vuotispäivänsä viettänyt.

Tässä riehakkaanhaikeassa musiikkikomediassa pääset sinuiksi ikääntymisesi kanssa, tai ymmärrät paremmin vanhempiesi musiikkimakua, naurat ja huomaat

melkein laulavasi mukana, kun Arena-näyttämö raikaa tunnetuimpia hittejä viime vuosikymmeniltä.

Rooleissa: Vuokko Hovatta, Juha Jokela, Pertti Koivula, Vappu Nalbantoglu, Leenamari Unho, Mikko Vihma

Esiitys on suunnattu aikuisille, ei suositella alle 9-vuotiaille. Esiityksen kesto varmistuu ensi-ilta-viikolla.

Saatavilla myös pyörätuolipaikkoja. Aulahenkilökunta avustaa katsomoon siirtymisessä.

Teatterivierailu toteutetaan yhdessä Päijät-Hämeen munuais- ja maksayhdistyksen kanssa.

PAIKKOJA ON
RAJOITETTU MÄÄRÄ!



Ilmoittautumiset:

15.3.2024 mennessä UUMUn toimisto p. 050 449 7744 / sihteeri@uumu.fi

Osallistumismaksu:

25 €/jäsen
(46 €/seuralaisena tuleva ei-jäsen)
UUMUn tilille
FI03 1028 3001 5117 65
Eräpäivä: 15.3.2024
Viite: 110152

Kiitos Paula -konserttimatka Tampereelle

la-su 11.-12.5.2024



Suomalaisen iskelmämusiikin legendan Paula Koivuniemen pitkää uraa juhlintaan isolla kiitos-konsertilla lauantaina 11.5.2024 Tampereen Nokia Arenalla. Konsertissa kuullaan Paula Koivuniemen hittejä maamme eturivin artistien tulkitsemana. Mukana ovat Kaija Koo, Katri Helena, Lea Laven, Merja Larivaara, Lauri Tähkä, Pate Mustajärvi, Tuure Kilpeläinen, Antti Railio, Marion Rung ja Suvi Teräsniska. Kiitos Paula -konsertin musiikista vastaa Paulan juhlaorkesteri, jota johtaa Paulan pitkäaikainen yhteistyökumppani Esa Nieminen. Ikärajattoman konsertin kesto on noin 2 tuntia, sisältäen 30 minuutin väliajan.

Retken ohjelma:

- Yhteiskuljetuksen lähtö Mikonkadun tilausajopysäkiltä la 11.5. klo 10.00. Yhteiskuljetukseen voi liittyä myös matkan varrelta (esimerkiksi Keimola, Hyvinkää).
- Omakustanteinen ruokailu Iittalan Hyvinvointikeskus Sauvolassa.
- Hotellille majoittuminen.
- Siirtyminen omatoimisesti Nokia Arenalle, missä konsertti klo 17.00.
- Illan ja aamun ohjelma on vapaa.
- Paluumatka alkaa hotellilta klo 12.00.

UUMUn konserttimatkalle voi osallistua yhteiskuljetuksella tai omin kyydein.

Yöpyminen tapahtuu Original Sokos Hotel Villassa, sisältäen aamupalan.

Retken ruokailut ovat omakustanteiset.

Ilmoittautumiset:

Ilmoittautumisia aletaan vastaanottaa ma 26.2.2024. Ilmoittautumiset 31.3.2024 mennessä UUMUn toimisto p. 050 449 7744 / sihteeri@uumu.fi

Hinta yhteiskuljetuksessa

- sisältäen matkat, Iittalan vierailun, majoitukset 2hh:ssa ja konserttilipun 120 €/ jäsen (180 €/ seuralaisena tuleva ei-jäsen)
- sisältäen matkat, Iittalan vierailun, majoitukset 1hh:ssa ja konserttilipun 170 €/ jäsen

Hinta omalla kyydillä

- sisältäen majoituksen 2hh:ssa ja konserttilipun 100 €/jäsen (145 €/ seuralaisena tuleva ei-jäsen)
- sisältäen majoituksen 1hh:ssa ja konserttilipun 130 €/ jäsen
- Pelkkä konserttilippu 45 € / jäsen (65 € seuralaisena tuleva ei-jäsen)

Osallistumismaksut:

UUMUn tilille FI03 1028 3001 5117 65
Eräpäivä: 31.3.2024
Viite: 110330

**Tapahtumaan osallistutaan yhdessä
Pirkanmaan munuais- ja maksayhdistys PirMun
jäsenten kanssa.**

PAIKKOJA RAJOITETUSTI!

OLKAN teemapäivät

UUMUn vapaaehtoiset ovat olleet vuosien ajan upeasti esillä OLKAN teemapäivissä. Meilahden tornisairaalassa kuukausittain pidettävien teemapäivien lisäksi yhdistys pyrkii vierailemaan myös muiden sairaaloiden OLKA-pisteillä. Näin ollen kaipaammekin lisää innokkaita vapaaehtoisia, jotka voisivat olla mukana kertomassa munuais- ja maksasairauksista, elinsiirroista sekä yhdistyksestämme. Ilmoittaudu mukaan UUMUn toimiston kautta.

UUMUn teemapäivät keväällä 2024:

5.3.2024	Meilahden Tornisairaalan OLKA
6.3.2024	Raaseporin sairaalan OLKA
12.3.2024	Hyvinkään sairaalan OLKA
9.4.2024	Meilahden Tornisairaalan OLKA
14.5.2024	Meilahden Tornisairaalan OLKA



Tervetuloa tutustumaan ja juttelemaan yhdistysväen kanssa!

Pieni ele – yhdistyksen voimannäyte

Me UUMUlaiset saamme olla ylpeitä itsestämme ja vapaaehtoistoiminnastamme, mikä näkyy kansallisten vaalien aikaisissa Pieni ele -keräyksissä. Tänä talvena UUMUn lipasvahdit vartioivat lippaita mm. Helsingin, Espoon, Vantaan, Järvenpään, Hyvinkään ja Karkkilan äänestyspaikoilla. Kymmenet jäsenemme sekä heidän läheisensä ja ystävänsä osallistuivat lipaskeräyksen kautta yhdistyksen varainhankintaan. Keräyksen tuotto käytetään esimerkiksi vertaistapaamisten ja virkistystapahtumien järjestämiseen.

Tervetuloa helppoon vapaaehtoistyöhön myös keväällä 2024, jolloin hymyilemme ja kiitämme lahjoittajia touko-kesäkuun europarlamentti-vaaleissa. Ilmoittaudu mukaan sihteeri@uumu.fi / p. 050 449 7744.



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 sairaustautitoista 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

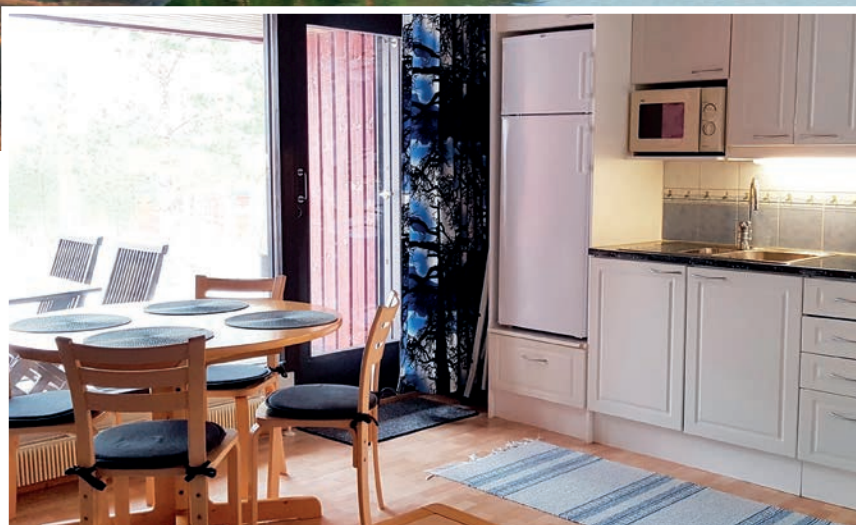
Haastateltavaksi UUMU-lehteen?

Haluaisitko jakaa tarinasi UUMU-lehdessä?

Haemme haastateltavia neljä kertaa vuodessa ilmestyvään jäsenlehtemme. Vuosi 2024 on varhaisen tunnistamisen teemavuosi ja lehtemme potilaskertomukset tulevat liittymään ainakin osittain tähän kyseiseen teemaan. Toiveemme on aina saada lehteen erilaisia haastateltavia. Lehden pääaiheita tänä vuonna ovat munuaissairaudet (1/24), maksasairaudet (2/24), dialyysit (3/24) ja lapsipotilaat (4/24).

Mikäli olet kiinnostunut kertomaan tarinasi jäsenlehdessämme, ota yhteyttä p. 050 4497744 / sihteeri@uumu.fi.





Joutiainen

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

Rivitalohuoneiston 60 m²:n asunnossa on tupakeittiö, kaksi makuuhuonetta, olohuone ja sauna. Huoneistosta löytyy runsas astiasto, ruoanlaittovälineet ja siivoustarvikkeet sekä ulkona käytettävä kaasugrilli. Jokainen vuokralainen huolehtii mukaansa omat liinavaatteet, pyyhkeet, henkilökohtaiset pesuaineet sekä talous- ja WC-paperit.

Vuokralaisen tulee itse siivota asunto käytön jälkeen. Mikäli huoneistoon halutaan tai tarvitaan ostopalveluna tilattava huoneistosiiyous, 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

5.1. -31.5.2024

1 viikko

perjantai – perjantai 110 €

viikonloppu

perjantai – sunnuntai 70 €

5 arkipäivää

sunnuntai – perjantai 70 €

1 vuorokausi

30 €

Kesä 2024 / 31.5.– 30.8.2024

Vain kokonaisten viikkojen vuokria:

1 viikko perjantai – perjantai 185 €

KESÄN 2024 LOMAVIIKKOJEN VARAUSTEN AIKATAULU

- **Uudet jäsenet ja ensimmäistä kertaa kesävarausta tekevät**
ma 4.3.2024 klo 10 alkaen
- **Muut jäsenet ke 6.3.2024**
klo 10 alkaen

Etusijalla kesäsesongin varauksissa ovat uudet jäsenet ja ensikertalaiset sekä ne, joilla ei ollut varausta edellisenä kesänä.